



Serviceguide för dig över 65 år



Österbottens välfärdsområde
Pohjanmaan hyvinvointialue

Viktiga telefonnummer

SENIORLINJEN 06 218 9800

För bedömning av hälso- och socialvård.
Betjäna måndag–torsdag kl. 8–15, fredag kl. 8–14.

KUNDSERVICECENTRALEN 06 218 9000

Kristinestad 06 218 6019

För bedömning av vårdbehov eller tidsbokning.
Betjäna måndag–torsdag kl. 8–15, fredag kl. 8–14.

Textmeddelande 040 488 8985

Är du hörselskadad kan du skicka ett textmeddelande vardagar kl. 8–16.

Ditt meddelande besvaras så fort som möjligt.

Avboka din reserverade tid

Skicka ett textmeddelande till telefonnummer 040 190 8576.
Skriv ditt namn, hemkommun och vilken tid du önskar avboka.

MUNHÄLSOVÅRD 06 218 9100

Betjäna vardagar kl. 7.30–16.

Tidsbokning efter klockan 9

Övriga tider, ring jourhjälp 116 117.

JOURNUMMER 116 117

Då du behöver hjälp snabbt – dygnet runt.

NÖDNUMMER 112

Då du behöver hjälp direkt – dygnet runt.

SOCIAL- OCH KRIS JOUR 06 218 9555

Vid brådskande behov av socialservice eller
i en krissituation – dygnet runt.

En förteckning över adresser till social- och hälsocentraler
och välfärdsstationer hittas på sista sidan.

Inledning

I denna serviceguide hittar du information om service och tjänster för personer över 65 år inom Österbottens välfärdsområde. På hemsidan **www.osterbottensvalfard.fi** hittar du information digitalt. Genast på ingångssidan hittar du en chattbot i nedre högra hörnet. Chattbotten är en robot som kan reagera på enstaka ord och svara på enkla frågor. När du ställt din fråga blir du hänvisad till rätt information om våra tjänster på webbsidorna.

Det finns inga entydiga definitioner på vem som är äldre. De friska levnadsåren har ökat och därmed har också ålderdomen uppskjutits. Särskilt de yngre pensionärerna har bättre kondition än förr. I finländsk lagstiftning avses med äldre befolkning personer som är berättigade till ålderspension, det vill säga personer över 65 år (Lag om stödjande av den äldre befolkningens funktionsförmåga och om social- och hälsovårdstjänster för äldre 2012/980).

År 2019 hade Finland 1,2 miljoner medborgare som var 65 år eller äldre. I Österbotten fanns det 2020 sammanlagt 41 135 personer som fyllt 65 år. Detta utgör 23,4 procent av befolkningen i Österbotten.

Åldrandet har konsekvenser för folkhälsan. Problemen som behöver förebyggas är bland annat bristande fysisk aktivitet, näringsproblem såsom under- och övervikt eller undernäring bland äldre, alkohol- och drogkonsumtion, psykiska problem och ensamhet (SMH 2020/32).

Behovet av användningen av tjänster som är avsedda för äldre ökar i allmänhet hos personer som fyllt 75 år och i synnerhet hos personer som fyllt 85 år. Genom ökade satsningar på främjande av hälsa och välmående hos dem som nyligen gått i pension och genom att identifiera riskfaktorer, kan man på längre sikt främja möjligheterna att klara sig självständigt i vardagen för äldre åldersgrupper (Penttinen mfl., 2022).

Innehållsförteckning

STÖD FÖR EGENVÅRD AV HÄLSAN	6
Omaolo	6
Symtombedömning	6
Hälsokontroll	6
Bedömning av stödbehov	6
Coachning	6
Hälsobyn	7
Åldershuset	7
Egenvård	7
Kost och näring	7
Terapinavigatorn	8
Psykporten	8
Beroende	8
TRYGGHET I HEMMET	10
PLANERA INFÖR FRAMTIDEN	11
Ekonomiska angelägenheter	11
Ett säkert hem	11
BEDÖMNING AV HÄLSOTILLSTÅND	12
Seniorlinjen	12
Kundservicecentralen	13
Jouren	14
Allmänna nödnumret	14
Social- och krisjour	15
Familjevård	15
MUNHÄLSOVÅRD	16
MINNESRÅDGIVNING	18
SENIORRÅDGIVNING	19
MOTIONSTJÄNSTER	20
Onni TV	20
REHABILITERING	22
Fysioterapi	22
Hemrehabilitering	23
Effektiverad hemrehabilitering	24
Hjälpmedelsservice	25
NEDSATT HÖRSEL OCH SYN	26

UTDELNING AV VÅRDMATERIAL	28
SERVICEHANDLEDNING	29
Hjälpmedel som stöder ett tryggt hemmaboende	29
Stödtjänster för ett tryggt hemmaboende	30
Alvar rekreativ verksamhet	30
Måltidstjänst	30
Trygghetstelefon	30
Läkemedelsautomat	31
Butiksservice	31
Dagverksamhet	31
Intervallvård	32
Närståendevård	33
Hemvård	33
Kontaktuppgifter	34
Boendetjänster med heldygnsvård	36
SOCIALARBETE FÖR ÄLDRE	38
Oro för ekonomin	38
Orosanmälan	38
Stöd för rörligheten (färdtjänst)	39
PSYKOSOCIALA TJÄNSTER	40
Beroende	40
Alkohol	40
Penningspel	40
Narkotika	40
Nikotin	40
Psykisk hälsa	41
Hjälp och stöd	41
FRONTVETERANER OCH KRIGSINVALIDER	46
SERVICERÅDGIVARE PÅ SJUKHUSET	47
FPA- ERSATT TAXI	47
KUNDENS OCH PATIENTENS RÄTTIGHETER	48
Missnöje med vården	48
Patientombudsman	48
Socialombudsman	48
AVGIFTER	49
KÄLLOR	50

Stöd för egenvård av hälsan

Utvecklingen av digitala tjänster inom social- och hälsovården har varit relativt långsam jämfört med många andra branscher. Egenvård innebär saker du själv kan göra för att behandla dig själv. Om du självständigt kan sköta en del ärenden, frigörs personalens tid till de tjänster som kräver personliga möten.

OMAOLO www.omaolo.fi

Omaolo är en elektronisk kanal för tjänster och skötsel av ärenden inom hälso- och sjukvården. Du får en bedömning av ditt vårdbehov dygnet runt och vid behov kontakt med vårdpersonalen inom den offentliga hälso- och sjukvården på din ort.

Symtombedömning

Fyll i lämplig symtombedömning. Du får en bedömning av ditt vårdbehov baserat på dina svar. Du ser din egen kommuns och ditt områdes anvisningar.

Hälsokontroll

Med hjälp av en elektronisk hälsokontroll kan du bedöma dina levnadsvanor och ditt psykiska välbefinnande. Då du svarat på frågorna, får du baserat på dina svar en heltäckande rapport om ditt hälsotillstånd.

Bedömning av stödbehov

Med servicebedömningarna kan du kartlägga hurdan stöd och hjälp socialservicen kan erbjuda i din eller din närståendes livssituation. Du kan göra bedömning av stöd för personlig assistans, rörlighet utanför hemmet eller vård av närstående.

Coachning

Välbefinandecoachningen uppmuntrar dig till förändringar av livsstil och levnadsvanor som kan förbättra ditt välbefinnande. Coachningarna handleder och följer upp dina framsteg med hjälp av uppgifterna som du genomför. Coachning finns om bland annat viktkontroll, bättre sömn och om att sluta röka eller minska på alkoholintaget.

Gå in på www.omaolo.fi och välj den service som du är i behov av.

HÄLSOBYN

Hälsobyn är en offentlig webbtjänst, vars innehåll produceras av personer inom social- och hälsovården. Hälsobyn kompletterar den traditionella hälsovården och socialarbetet samt främjar möjligheten att upprätthålla välbefinnandet.

Åldershuset

Åldershuset är en webbtjänst som tillhandahåller ett lättläst paket med hälsoinformation och hjälper personer över 65 år och deras närstående att hitta nyttiga tjänster för att få vardagen att fungera.

Gå in på www.aldershuset.fi för mer information.

Egenvård

På webbtjänsten Hälsobyn finns program och stöd för egenvård vid olika sjukdomar och tillstånd. Gå in på www.halsobyn.fi och välj rubriken "Hus", för att välja det ämne som du behöver hjälp med.

KOST OCH NÄRING

Maten har stor betydelse för vår hälsa och prestationsförmåga, såväl på kort och lång sikt. En hälsosam kost och tillräcklig daglig motion främjar hälsan och minskar risken att insjukna i någon folksjukdom. Rätt matval främjar även tandhälsan.

Om du vill förbättra dina kostvanor kan du ta hjälp av följande långsiktiga råd:

- ät regelbundet, 4–6 måltider med 3–4 timmars mellanrum
- musklerna behöver protein och därför behöver varje måltid innehålla en proteinkälla, till exempel ägg, kyckling, arter, bönor eller mjölkprodukter
- ät fisk minst två gånger per vecka
- ät mat med låg salthalt
- ät ½ kg frukt, bär och grönsaker dagligen
- använd mjuka fetter (växtfetter) och undvik mättade fetter, byt ut smöret till margarin
- välj i första hand fullkornsvarianter av bröd, flingor, pasta och ris
- var måttlig med sötsaker
- tillskott av D-vitamin rekommenderas året runt

Stöd för egenvård av kost och viktkontroll finns bland annat på Hälsoviktshuset. Gå in på www.halsobyn.fi. Du hittar Hälsoviktshuset under rubriken "hus".

TERAPINAVIGATORN

Om du behöver hjälp med din ork och med att hantera och utvärdera symtom på psykisk ohälsa, fyll i terapinavigatorn. Terapinavigatorn kartlägger din livssituation och eventuella aktuella problem eller svårigheter du har upplevt tidigare. Informationen samlas in för att du ska kunna hänvisas till sådana hjälp- eller stödformer som passar dig bäst. Terapinavigatorn hjälper dig att få en preliminär bedömning av dina symtom och det blir lättare att hitta rätt behandlingsform åt dig.

Gå in på www.terapi navigaattori.fi och fyll i navigatorn.

PSYKPORTEN

Psykporten erbjuder egenvårdsprogram för olika symtom, livssituationer och psykiskt välmående. Det finns också särskilda egenvårdsprogram för olika målgrupper. Psykportens test för självbedömning är avsedda att göra det lättare att bedöma och följa upp det egna psykiska välbefinnandet.

Gå in på www.psykporten.fi och välj det som passar ditt behov.

BEROENDE

Det finns tester som du kan göra för att utreda om du har ett beroende och även mycket information, stöd och hjälp för egenvård.

Det viktigaste och första steget till tillfrisknande är att du erkänner att du har problem.

Droglänken är en hemsida där du hittar olika tester och stöd för egenvård. Gå in på www.droglanken.fi och välj rubriken "tester" för att testa dig själv eller "självhjälp" för att få stöd för egenvård.



Trygghet i hemmet

112-appen

112 Suomi är Nödcentralsverkets mobilapplikation som har utvecklats i samarbete med olika säkerhetsaktörer i Finland. Med appen hittar du den hjälp som behövs i nöd- och problemsituationer.

Lämna inte ut bankkoder

Avslöja inte dina koder till nätbanken eller ditt betalkort per e-post eller på andra sätt, oberoende av vem som frågar.

Brandvarnare

Det ska finnas en brandvarnare per 60 kvadratmeter bostadsyta. Den ska testas en gång per månad så man vet att den fungerar. Batteriet ska bytas en gång per år (om man inte använder litiumbatteri).

Brandvarnaren behöver bytas ut med 5–10 års mellanrum eller enligt tillverkarens anvisningar.

Utrymningsvägar

En utrymningsväg är en väg ut från ditt hem till en säker plats utomhus. Det får inte finnas hinder framför utrymningsvägar. Fönster som fungerar som reservutgångar måste vara lätta att öppna.

Till övre våningarna måste det finnas en brandstege om det inte finns två vägar ut.



Planera inför framtiden

EKONOMISKA ANGELÄGENHETER

Det är viktigt att du planerar hur du vill att dina ekonomiska angelägenheter ska skötas i det skede då du inte längre klarar av det själv. Ingen har rätt att utan vederbörlig fullmakt ha hand om någon annans ekonomiska frågor eller egendom. Inte ens ett äktenskap ger automatiskt tillträde till den andras konton och ett uppgjort testamente träder i kraft först då man avlider. En lyckad planering förebygger också missbruk och utnyttjande.

Du kan få hjälp med att upprätta en intressebevakningsfullmakt via till exempel en jurist på banken.

ETT SÄKERT HEM

Det är viktigt att fundera på vad du kan göra i ditt hem för att du ska ha möjlighet att bo kvar så länge som möjligt. Till exempel kan du göra bostaden anpassad till rollator eller rullstol genom att ta bort trösklar.

Synförmågan försämras när du blir äldre, vilket innebär att du behöver mer ljus för att kunna se ordentligt. Ett väl belyst hem förbättrar din säkerhet och du behöver även tänka på en separat nattbelysning, som gör det säkrare att röra sig i bostaden nattetid. Fallolyckor hör till de vanligaste i hemmet och därför är det bra att ta bort hala mattor.

Du bär själv ansvar för att boendeförhållanden är sådana att du klarar dig när funktionsförmågan blir sämre. När behov av renovering eller andra ändringar uppkommer, kan du beroende på dina inkomster ha möjlighet att ansöka om bidrag från Finansierings- och utvecklingscentralen för boendet (ARA). Du får hjälp med ansökan från Centralförbundet för de gamlas väl (Handbok för arvoden och ersättningar).

Bedömning av hälsotillstånd

För bedömning av hälsotillstånd och handledning till service inom Österbottens välfärdsområde ringer du kundservicecentralen eller seniorlinjen.

Ring seniorlinjen eller kundservicecentralen om saken gäller till exempel

- influensa, magsjuka
- förnyelse av recept
- utlåtanden eller kontroller
- laboratorieprov eller röntgensvar
- långvarig värk eller smärta som inte beror på en skada
- borttagning av stygn
- mätning av blodtryck
- bedömning av utslag, födelsemärken och knölar
- vaccinationer (icke akuta)
- långvariga eksem.

SENIORLINJEN 06 218 9800

Betjänar måndag–torsdag kl. 8–15 och fredag kl. 8–14.

Seniorlinjen är ett rådgivningsnummer som riktar sig till personer över 65 år. När du ringer **06 218 9800** får du kontakt med hälsovårdspersonal, som gör en bedömning av ditt vårdbehov, ger egenvårdsråd och handledning samt information och rådgivning.

Om den som svarar inte kan hjälpa dig genast, förmedlas ärendet till lämplig personal inom hälso- och socialvården, som kontakter dig så fort som möjligt.



KUNDSERVICECENTRALEN 06 218 9000

Betjänar måndag–torsdag kl. 8–15 och fredag kl. 8–14.

Så här gör du när du ringer kundservicecentralen

Ring **06 218 9000**. Om din hemkommun är **Kristinestad**, ring **06 218 6019**

Lyssna noga på de inspelade instruktionerna.

Steg 1. Välj önskat språk

- ➔ Om du vill ha service på svenska, tryck 1.
- ➔ Om du vill ha service på finska, tryck 2.

Steg 2. Välj din hemkommun

- ➔ Vasa eller Laihela, tryck 1
- ➔ Kronoby, tryck 2
- ➔ Jakobstad, Larsmo eller Pedersöre, tryck 3
- ➔ Nykarleby, tryck 4
- ➔ Korsholm, tryck 5
- ➔ Vörå eller Oravais, tryck 6
- ➔ Närpes, tryck 7
- ➔ Malax eller Korsnäs, tryck 8
- ➔ Kaskö, tryck 9

Är din hemkommun Kristinestad, ber vi dig ringa numret **06 218 6019** eller kontakta Bottenhavets hälsas digitala hälsostation.

Steg 3. Vänta på att samtalet kopplas vidare till hälsostationen i din hemkommun.

- ➔ Lyssna på och följ instruktionerna du får.

Textmeddelande 040 488 8985

Är du hörselskadad, kan du skicka ett textmeddelande till telefonnummer **040 488 8985** vardagar klockan 8–16.

Ditt meddelande besvaras så fort som möjligt.

Avboka din reserverade tid

Skicka ett textmeddelande till telefonnummer **040 190 8576**.

Skriv ditt namn, hemkommun och vilken tid du önskar avboka.

JOUREN 116 117

Jouren består av Vasa samjour samt jouren i Jakobstad.

Ring det avgiftsfria numret **116 117** innan du söker dig till jouren.

På Jourhjälp 116117 får du:

- råd och handledning i social- och hälsovårdstjänster
- råd om du oroar dig för din egen eller en anhörigs situation
- råd vid akuta hälsoproblem när den egna hälsostationen är stängd

På jouren gör vi en vårdbedömning genast då du anmäler dig. Vi avgör bland annat om du behöver få vård och hur snabbt du i så fall behöver den. Du kan också bli hänvisad till egenvård eller till att kontakta din hälsovårdscentral.

I följande situationer ska du alltid genast komma direkt till jouren:

- kraftiga bröstsmärtor
- kraftig blödning
- allvarliga andningssvårigheter
- symtom på stroke; svårt att tala (hittar inte orden eller sluddrigt tal), tecken på förlamning i ansiktet där ena mungipan hänger eller rör sig dåligt, domningar i armar eller ben

ALLMÄNNA NÖDNUMRET 112

Till nödnumret **112** ringer du endast i brådskande nödsituationer där hjälpande myndigheter behövs på plats (polisen, akutvården, räddningsväsendet, socialvården).

Om du ringer ett nödsamtal är det viktigt att du lyssnar och svarar på de frågor som ställs under nödsamtalet.

SOCIAL- OCH KRISJOUR 06 218 9555

Social- och krisjouren svarar på brådskande behov av socialvård, alla tider på dygnet och alla dagar i veckan per telefon **06 218 9555**.

Vid ekonomiska bekymmer, kontakta socialt arbete för äldre. Mer information hittar du på **sidan 39**.

Exempel på situationer då du ska kontakta social-och krisjouren:

- vid allvarliga krissituationer (eldsvåda, plötsliga oväntade dödsfall, självmord, våld eller annan olycka)
- vid familje- eller närståendevåld
- ifall en äldre persons funktionsförmåga eller välmående akut försämras vid behov av omedelbar bedömning och/eller hjälp av social myndighet.

FAMILJEVÅLD OCH VÅLD I NÄRA RELATIONER

Om du är utsatt för våld inom familjen eller i en nära relation eller om du själv har använt våld, finns det hjälp att få.

Yrkesutbildade personer hjälper dig att kartlägga situationen och hitta lämpliga stödformer till dig och dina närstående.

Hjälp dygnet runt:

Österbottens skyddshem:
06 312 9666

Österbottens socialjour:
06 218 9555

Nollinjen – till alla som blivit utsatta för psykiskt, fysiskt eller sexuellt våld eller hot om våld i en nära relation:
080 005 005

Polisen och allmänt nödnummer:
112



Munhälsovård

Tidsbokning per telefon **06 218 9100** måndag–torsdag kl. 7.30–15.30 och fredag kl. 7.30–15.00.

I akuta ärenden ta kontakt genast kl. 7.30 och i icke-brådskande ärenden efter kl. 9.

Inom Österbottens välfärdsområde sköts mun- och tandvårdsjouren utanför tjänstetid av Vasa centralsjukhus samjour på vardagskvällar kl. 16–21 samt under veckoslut och söckenhelger kl. 8–21.

Situationer som kräver akut första hjälp

- svullnad, sväljningssvårigheter
- munnen kan inte stängas eller öppnas bara begränsat
- kraftig tandbaserad smärta (konstant smärta, som hindrar dig att somna och där värkmediciner inte hjälper)
- tandolyckor eller misstanke om käkbrott
- blödning efter t.ex. tandutdragning, ifall det känns som att munnen snabbt fylls med blod.

Situationer som inte kräver akut första hjälp

- smärta som underlättas av värkmedicin
- ilande i varmt eller kallt
- spricka i en tand eller plomb
- problem med proteser eller lossnande av stifttand.

Kom ihåg!

- Med tanke på munhälsan är det viktigt är att borsta sina tänder två gånger per dag, dricka vatten som törstsläckare samt undvika att småäta (eller småätande).
- Ta en xylitolpastill efter varje måltid.
- Byt ut din vanliga tandborste mot en eltandborste. Använd tandtråd för att rengöra även mellan tänderna.
- Har du tandprotes bör du använda tandkräm som är avsedd speciellt för ändamålet, alternativt tvålbaserad rengöring. Vanlig tandkräm är för grov för tandprotesen.
- Gå på regelbundna mun- och tandkontroller och sök vård i god tid!



Minnesrådgivning

Vid geriatriska polikliniken får du mångsidig handledning och rådgivning i frågor som gäller minnesproblem. Poliklinikens personal utreder också minnesstörningar, ställer diagnos och planerar vården.

Om du misstänker att du eller din närstående har en minnessjukdom, som inte blivit undersökt eller behandlad tidigare, kan du kontakta geriatriska poliklinikens skötare direkt.

Kronoby, Jakobstad,

Pedersöre, Larsmo

Måndag–torsdag

Tel. 040 805 1646, 06 786 2646

Måndag, torsdag, fredag

Tel. 050 356 1071, 06 786 2620

Pietarsaari, Pedersöre,

Luoto, Uusikaarlepyy

suomenkieliset asiakkaat

Tel. 050 438 5923, 06 786 2619

Nykarleby

Tel. 050 511 7669, 06 786 2771

Oravais, Vörå, Maxmo

Tel. 044 727 1230

Korsholm

Vardagar kl. 8–9

Smedsby, Replot,

västra delen av Norra Korsholm

Tel. 050 518 1051

Kvevlax, Helsingby, Solf,

östra delen av Norra Korsholm,

Tel. 044 424 9133

Vasa

Vardagar kl. 9–10

Tel. 0400 910 708, 040 556 9668

Laihela

Vardagar kl. 9–14

Tel. 06 325 8200

Malax

Tel. 050 327 8150

Malax, Korsnäs

Vardagar kl. 8–9

Tel. 050 441 7782

Närpes

Tel. 040 676 4992

Kristinestad, Kaskö

Tel. 040 648 6522

Seniorrådgivning

Seniorrådgivningen främjar välbefinnandet, hälsan och funktionsförmågan. Rådgivningen ökar chansen för att i ett tidigt skede identifiera riskfaktorer i anknytning till folksjukdomar och minnessjukdomar och gör det möjligt för klienten att bo hemma längre.

Seniorrådgivningen ger stöd i frågor som rör åldrande med låg tröskel och utför hälsokontroller samt ger livsstilsvägledning.

Seniorrådgivningen är under utveckling i Österbottens välfärdsområde och hur den utformas i praktiken är ännu inte klarlagt.



Motionstjänster

Det är viktigt med daglig fysisk aktivitet för såväl gammal som ung. Målet med träningen är att man upprätthåller eller främjar funktionsförmågan genom mångsidig träning. Mångsidig träning innebär att man förutom motion även tränar muskelstyrka och balans. Med en kombination av dessa förbättras funktionsförmågan och möjligheten för ett fortsatt hemmaboende stärks.

Träning stärker också det mentala välbefinnande och minnet, samt ger dig möjlighet till social samvaro och att få träffa andra människor.

Daglig motion stöder avsevärt förebyggande av sjukdomar, vård och rehabilitering.

Bestäm tid och plats för träning. Till exempel tre gånger i veckan före frukost i minst 10 minuter. Två eller tre låtar av din favoritmusik är lagom för tio minuter. Om du har svårt att sitta eller stå kan du träna när du ligger, till exempel träna genom att lyfta, böja och sträcka olika kroppsdelar.



ONNITV

OnniTV erbjuder motions- och minnesträning samt kultur på distans från den egna tv-kanalen. Övningarna är anpassade till varierande funktionsförmåga och programmen sänds varje vardag kl. 11–13. Motionsprogram sänds på svenska måndagar och fredagar kl. 10–11.

OnniTV hittas med antenn-tv på kanalplats 33 och med kabel tv på kanalplats 66. Med Elisa Viihde används kanalplats 567 och Maxivision kanalplats 23. Mer information hittar du på www.onnitv.fi.

Information om motionstjänster inom din egen kommun:

Kronoby

Fritidskoordinator
Tel. 040 867 9739
Kronoby medborgarinstitut
Tel. 06 823 1528, 040 359 1145

Jakobstad

Specialidrottsinstruktör
Tel. 044 785 1652
Jakobstad Arbis
Tel. 06 786 3264

Pedersöre

Pedersöre medborgarinstitut
Tel. 06 785 0275

Larsmo

Motionskoordinator
Tel. 044 787 7390

Nykarleby

Arbis
Tel. 050 477 4042

Vörå

Fritissekreterare
06 382 1671
Vörå medborgarinstitut
Tel. 06 382 1673

Korsholm

Motionsrådgivare
Tel. 044 424 0112, 050 517 6661
Korsholms vuxeninstitut
Tel. 06 327 7266

Vasa

Ansvarig idrottsinstruktör
Tel. 040 098 3993
Ansvarig för idrottstjänsterna
Tel. 040 721 9760

Vasa medborgarinstitut Alma
Kundservice svenska tel. 040 629 9133
Kundservice finska tel. 0400 868 110

Malax

Motionsrådgivare
Tel. 050 389 4450
Tel. 06 347 7111 (växeln)

Korsnäs

Välfärdskoordinator
Tel. 050 528 9728
Malax-Korsnäs medborgarinstitut
Tel. 040 650 8100, 040 650 8099

Närpes, Kaskö

Idrottssekreterare
Tel. 040 160 0754
Närpes vuxeninstitut
Tel. 06 224 9280
Kaskö medborgarinstitut
Tel. 050 576 5811 Måndag-torsdag

Kristinestad

Verksamhetsledare för idrottsarbete
Tel. 040 524 4418
Kristinestads medborgarinstitut
Tel. 040 154 4805

Rehabilitering

Österbottens välfärdsområde ordnar motionsgrupper för hemmaboende som är äldre än 65 år och vars fysiska, psykiska och/eller sociala funktionsförmåga är nedsatt, och som har svårt att delta i kommunens eller tredje sektorns grupper. Målsättningen är att stöda och handleda klienten så att hen klarar av att bo hemma så länge som möjligt.

Innan du får möjlighet att delta, genomgår du en kartläggning för att klargöra om du är en lämplig deltagare. Motionsgrupperna ordnas i Vasa och planeras till andra orter. Mer information får du på telefonnummer **040 747 3904**.

FYSIOTERAPI

Målet med fysioterapi är att vi tillsammans finner sätt att återfå och främja rörelse- och funktionsförmågan samt skapar förutsättningar för en så självständig vardag som möjligt. Om du faller utan att det finns någon yttre orsak, till exempel halka, matta eller tröskel, bör du söka hjälp. Det är det inte ett normalt tecken på åldrande.

För att få fysioterapi behöver man ha en läkarremiss. För att boka läkartid ska du vända dig till seniorlinjen eller kundservicecentralen. Kontaktuppgifter på **sidan 12–13**.

Kronoby, Jakobstad, Pedersöre, Larsmo

Vardagar kl. 8–9
Tel. 06 786 1367

Nykarleby Vardagar kl. 8–9

Tel. 06 786 2758

Oravais-Vörå-Maxmo

Vardagar kl. 8–9
Tel. 044 727 7376

Korsholm

Måndag kl. 8–9,
Tisdag-fredag kl. 8–8.30
Tel. 06 218 4073

Vasa Vardagar kl. 8–9

Tel. 06 218 1211

Laihela Vardagar kl. 8–9

Tel. 06 218 1216

Malax, Korsnäs Vardagar kl. 12.30–13

Tel. 050 374 3919

Närpes, Kaskö Vardagar kl. 8–8.30

Tel. 040 674 6017

Kristinestad Vardagar kl. 8–9

Tel. 06 221 8471

HEMREHABILITERING

Målet med rehabiliteringen är att göra vardagen så självständig och trygg som möjligt i den egna boendemiljön. En bra funktionsförmåga är en grundläggande förutsättning för att du ska kunna bo kvar hemma så länge som möjligt.

När är hemrehabiliteringen ett alternativ?

- ➔ din förmåga att utföra vardagliga sysslor har försämrats
- ➔ det har blivit svårare för dig att sköta hemmet, handla och laga mat
- ➔ du känner dig osäker eller rädd för att falla när du tvättar dig eller rör dig i trappor.

Innehållet i rehabiliteringen planeras tillsammans med dig, med beaktande av din livssituation och dina behov. Anhöriga och närstående spelar en viktig roll i planeringen och genomförandet av hemrehabiliteringen.

Kronoby, Jakobstad,

Larsmo, Pedersöre

Ergoterapeut tel. 050 522 7782

Fysioterapeut tel. 046 920 2821

Nykarleby tel. 050 577 0526

Oravais, Vörå, Maxmo

Ergoterapeut tel. 044 424 0114

Fysioterapeut tel. 040 452 6482

Korsholm

Tel. 044 727 7952, 044 727 1398

Laihela tel. 044 475 0281

Malax tel. 050 437 2446

Korsnäs tel. 050 343 7822

Närpes, Kaskö

Tel. 040 160 0752, 050 409 9363

Kristinestad

Tel. 06 221 8471, 040 086 1665

Vasa

Ergoterapeut

Tel. 040 738 3220, 040 589 4186

040 194 9586

Fysioterapeut

Centrum tel. 040 145 8777

Brändö, Storviken tel. 040 583 6046

Korsnäståget, Gamla Vasa,
Roparnäs, Bobäck, Orrnäs, Kilskiftet
Tel. 040 738 2987, 040 152 5973

Vöråstan, Centrum, Sundom, Vasklot
Tel. 040 649 4828

Lillkyro, Gerby, Västervik,
Dragnäsbäck, Infjärden, Hemstrand,
Vapenbrödraby, Impivaara,
Skogsberget, Forskärr
Tel. 040 128 3055

Sandviken, Högbacken, Sunnanvik
Tel. 040 578 6258

EFFEKTIVERAD HEMREHABILITERING

Effektiverad hemrehabilitering innebär att du efter utskrivning från sjukhus- eller annan vårdavdelning får en intensifierad vård och rehabilitering i ditt hem. Målsättningen är att hjälpa och stöda dig att komma igång i din vardag igen, öka tryggheten och stärka tilltron till din förmåga att hantera tillvaron.

Teamet för effektiverad hemrehabilitering är mångprofessionellt och består av sjukskötare och närvårdare samt fysio- och ergoterapeuter.

Då du blir utskriven från en sjukhus- eller vårdavdelning tar personalen inom effektiverad hemrehabilitering kontakt till dig för fortsatt träning och stöd.



HJÄLPMEDELSERVICE

Hjälpmedelsservicen tillhandahåller tjänster som gör det lättare för dig att klara av vardagsbestyr. Avsikten är att stöda din funktionsförmåga och delaktighet för att du ska reda dig så bra som möjligt i din vardag. Hjälpmedel beviljas med stöd av nationella grunder.

Många hjälpmedel som underlättar vardagen för äldre finns numera att köpa i butiker och på apotek, bland annat

- strumppådragare för strumpor och stödstrumpor
- antihalkmatta till duschen
- extra handtag
- griptång att plocka upp saker med från golvet
- borstar med långa skaft
- olika mathjälpmedel.

Det finns möjlighet att låna en del av hjälpmedlen från Österbottens välfärdsområde.

Kronoby, Säbråvägen 1
Terjärv, Hörbyvägen 8
Nedervetil, Misterhultvägen 4
Vardagar kl. 8–9.30
Tel. 06 786 1360

Jakobstad-Pedersöre-Larsmo
Kållbyvägen 7
Vardagar kl. 8–9.30
Tel. 06 786 1360

Nykarleby, Mathesiusgatan 9
Vardagar kl. 8–9
Tel. 06 786 2758

Korsholm, Gamla Karperövägen 17 B
Oravais, Vörå, Maxmo, Öurvägen 25
Vardagar kl. 10–11
Tel. 06 218 4098

Vasa, Seriegatan 2, B
Måndag, tisdag kl. 12–15.30
Onsdag–fredag kl. 9–12
Tel. 040 740 5639

Laihela, Vallinmäentie 43
Vardagar kl. 8–9
Tel. 06 218 1216

Malax, Korsnäs, Stampvägen 2
Vardagar kl. 11–11.30
Tel. 050 566 8520

Närpes, Kaskö, Kyrkvägen 6
Vardagar kl. 8.30–9.00
Tel. 050 305 0265

Kristinestad, Lappfjärdsvägen 10
Vardagar kl. 8–9
Tel. 06 221 8471

Nedsatt hörsel och syn

Har hörseln blivit sämre?

- ➔ anhöriga påpekar att du hör dåligt
- ➔ svårt att höra dörrklockan
- ➔ du tycker att folk mumlar
- ➔ svårigheter att höra vad som sägs i telefon eller i folksamlingar.

Upplever du problem med din hörsel, ta kontakt enligt nedanstående anvisning.

Jag har ingen hörapparat

Du behöver en remiss. Det kan du få hjälp med genom att ta kontakt med seniorlinjen eller kundservicecentralen och berätta att du vill göra ett hörseltest.

Jag har en hörapparat

Ta kontakt direkt med hörselstationen där man utför hörselundersökningar. Personalen på hörselstationen ansvarar för val och utprovning av hörapparater, handledning och service.

Vasa

Måndag och torsdag kl. 8–10

Tel. 06 213 1376

Jakobstad

Måndag kl. 8–10, torsdag kl. 14–15

Tel. 040 540 5963

Södra Österbotten

Österbottens välfärdsområde har avtal om köptjänst med Kuulostudio Oy som har regelbunden mottagning i Närpes på Kyrkvägen 6G.

För information om mottagningstider, se hemsidan www.osterbottensvalfard.fi eller ring telefonnummer **045 656 1119**.



Synhjälpmedel för aktiviteter i dagligt liv

Vid en del ögonsjukdomar kan du ha svårigheter att utföra olika uppgifter, men det finns hjälpmedel som är utvecklade för olika behov.

Har du svårigheter att lägga ögondroppar, kan du använda en behållare till ögondropsflaskan. När du placerar ögondropsflaskan i behållaren blir det enklare för dig att sikta rätt.



Ifall du har svårt att se när en kopp är lämpligt fylld, kan du använda dig av en vätskevakt. Du hänger vätskevakten på koppen och när vätskan når vätskevakten avger den en signal som meddelar att koppen är fylld.



Om du vill veta mera om olika hjälpmedel som underlättar utförandet av vardagssysslor, kan du besöka hemsidan för Finlands svenska synskadades förbund, www.fss.fi och den finska motsvarigheten Näkövammaisten liitto, www.nkl.fi. Har du frågor om syn och hjälpmedel kan du ta kontakt via telefon eller e-post, som du hittar på förbundens hemsidor.

Mer information om synhjälpmedel finns i välfärdsteknologikatalogen. Du hittar den på www.osterbottensvalfard.fi, sök på "hjälpmedel" i sökrutan.

Utdelning av vårdmaterial

Vi främjar vården och uppföljningen av långvariga sjukdomar hemma. För tillgång till vårdmaterial behöver du en remiss från läkare, sjukskötare, stomiskötare eller uroterapeut.

Vårdmaterial som behövs i vården delar vi ut åt dig som är långtidssjuk och vårdas i öppna vården. Vårdmaterial delar vi ut för högst tre månaders behov i taget.

Kontaktuppgifter och mer information hittar du på hemsidan **www.osterbottensvalfard.fi**. Skriv "utdelning av vårdmaterial" i sökrutan.



Servicehandledning

Ta kontakt med klient- och servicehandledningen för att få information och rådgivning samt bedömning av service- och omsorgsbehov. Du får i förebyggande syfte information om tillgängliga servicealternativ samt förslag till lösningar för att stödja ditt eller närståendes hemmaboende.



HJÄLPMEDEL SOM STÖDER ETT TRYGGT HEMMABOENDE

Det finns många hjälpmedel och teknologiska lösningar som hjälper dig att bo hemma längre. De ger en ökad trygghet och säkerhet samt socialt umgänge. En del hjälpmedel kan du få via Österbottens välfärdsområde, en del köper du själv. Hjälp och råd får du av din egen servicehandledare, kontaktuppgifter på **sidan 34**.

Exempel på teknologiska hjälpmedel är spisvakt och trygghetsklocka. En spisvakt varnar vid farligt höga temperaturer vid spisen innan eldsvåda och farliga gaser har bildats. En trygghetsklocka är försedd med telefon, SOS-knapp och gps-positionering som hjälper dig om du går vilse.

Det finns olika larm som ökar tryggheten, framförallt nattetid, för er som är samboende. Hit hör till exempel en alarmmatta som reagerar med en ljudsignal när man stiger på den. Dörrlarm eller fönsterlarm avger ljudsignaler när dörren eller fönstret öppnas.

Mer information om olika hjälpmedel och teknologiska lösningar finns i välfärdsteknologikatalogen. Du hittar den på **www.osterbottensvalfard.fi**, sök på "hjälpmedel" i sökrutan.

STÖDTJÄNSTER FÖR ETT TRYGGT HEMMABOENDE

Med stödtjänster avses tjänster som hjälper dig att klara av funktioner som hör till det dagliga livet så att du kan känna dig trygg i ditt hem. Med hjälp av stödtjänster kan du få innehåll i vardagen som ger välbefinnande i livet. Stödtjänster är behovsprövade, det vill säga att man kartlägger och utreder möjligheten till en stödtjänst.

Alvar-rekreationsverksamhet

Alvar är en elektronisk tjänst som förverkligas genom videosamtal. Från ditt hem deltar du i rekreationsverksamheten med hjälp av en pekplatta. Rekreationsverksamhet ordnas i små grupper och via pekplattan ser och hör du andra deltagare, vilket gör att du får dela upplevelsen med andra. Rekreationsverksamhet stödjer ett psykiskt, fysiskt och socialt välbefinnande samt främjar och upprätthåller funktionsförmågan. För att delta behöver du inte ha något tidigare tekniskt kunnande.

Måltidstjänst

Måltidstjänst ges till dig som på grund av sjukdom eller nedsatt funktionsförmåga inte klarar av att tillreda måltider eller ifall näringsintaget är bristfälligt och behöver säkerställas. Måltidstjänsten utformas så att du får varm mat regelbundet hem, eller som en teknologisk lösning. Teknologisk lösning innebär en frys som innehåller färdiga matportioner för två veckor. Du värmer maten i en varmluftsugn.

Trygghetstelefon

En trygghetstelefon finns för dig som behöver stöd för att kalla på hjälp på grund av instabilt hälsotillstånd, vid ökad fallrisk eller otrygghet. Syftet med trygghetstelefonen är att stöda ett tryggt boende i det egna hemmet och i näromgivningen. Trygghetstelefonens funktion är tryggad dygnet runt samt säkrad med ett batteri inför elavbrott.

OBS! Trygghetstelefonen är för icke-brådskande service.

I akuta nödfall ska man ALLTID ringa direkt till 112!

Ansökan för trygghetstelefon hittas på www.osterbottensvalfard.fi, skriv "trygghetstelefon" i sökrutan. Du hittar information under stödtjänster.



Läkemedelsautomat

En läkemedelsautomat är ett låst läkemedelsskåp som påminner dig om när det är dags att ta din medicin. Hemvården fyller på automaten och svarar på eventuella larm från automaten.

Butiksservice

Mat- och dagligvaruinköp sköts i första hand av dig själv, dina anhöriga eller som butiksservice. Vid behov kan stöd ges från Österbottens välfärdsområde. Butiksservice innebär att du får dina varor hemkörda för en vecka i taget.

Dagverksamhet

Dagverksamhet är riktad till hemmaboende över 65 år, vars fysiska, psykiska eller sociala funktionsförmåga är nedsatt eller riskerar att bli nedsatt. Den lämpar sig för dig som inte kan delta i någon annan fritidsverksamhet utanför hemmet.

Dagverksamheten kan också erbjudas som avlastning till närstående/vårdare och närstående/anhörig.

Ansökan kan göras av dig själv eller av en anhörig. Det är servicehandledaren som utreder behovet och möjligheten att få dagverksamhet. Ansökningsblankett hittas på www.osterbottensvalfard.fi, sök på ordet "dagverksamhet" i sökrutan.

Intervallvård (kortvariga vårdplatser)

Intervallvård är en stödtjänst som är avsedd för dig som behöver tillfällig vård, omsorg och rehabilitering. Intervallvård kan också sökas för att närståendevårdare ska få vila upp sig.

Målsättningen med intervallvård är att stärka funktionsförmågan och stöda närståendes ork. Intervallvård ska fungera som ett stöd för ett fortsatt boende i det egna hemmet.

Kortvarig vård beviljas en klient som på grund av en akut, oförutsedd livssituation behöver en kortvarig krisplats.

En kartläggning görs för att utreda om du kan få en plats. Som kartläggningsinstrument använder man RAI, som ger en objektiv bedömning av vårdbehovet. För att få rätt beslut diskuterar med dig som ansöker, dina anhöriga och även med hemvården samt minnesrådgivningen och vid behov gör vi hembesök. Vid behandlingen av ansökan görs en bedömning av servicebehovet i enlighet med socialvårdslagen.

Ansökan till intervallvård hittas på www.osterbottensvalfard.fi, sök på ordet "intervallvård" i sökrutan. Ansökan hittas under boendeservice för äldre.



NÄRSTÅENDEVÅRD

Stöd för närståendevård innebär att vård av och omsorg om äldre, sjuka eller personer med funktionshinder ordnas i hemmet, med hjälp av en anhörig eller någon annan som står den vårdbehövande nära.

Närståendevårdaren får vårdarvode som ersättning för vårdarbetet. Utöver vårdarvode ges ledighet och service till stöd för närståendevården.

Till ansökan om stöd för närståendevård fogas läkarutlåtande, av vilket framgår vårdtagarens dagliga vårdbehov. Vårdbehovet utreds alltid från fall till fall (Lag om stöd för närståendevård 2005/937).

HEMVÅRD

Hemvården hjälper och handleder i de funktioner som du själv inte klarar av eller i situationer där du inte får hjälp av anhöriga eller närstående. Målet är att du ska bo tryggt i ditt eget hem så länge som möjligt.

De vård- och omsorgstjänster som du behöver förverkligas både genom distansvård och genom traditionella hembesök.

Servicehandledningen bedömer servicebehovet och kartlägger resurser och risker med hjälp av bedömningsinstrumentet RAI och beviljar klienten en servicehelhet.

Alvar-omsorg

Alvar-omsorg innebär hemvård som genomförs på distans, med hjälp av en pekplatta. Du deltar i videosamtalet hemifrån och behöver inget tidigare tekniskt kunnande. Alvar-skötaren ringer upp på en överenskommen tid och då startar enheten automatiskt.

Alvar-omsorg kan till exempel innebära att vårdaren följer dig i pekplattan när du tar din medicin eller värmer mat samt vid behov deltar i måltiden.

Genom distanssamtal kan vårdpersonal följa med ditt allmänna mående och din funktionsförmåga.

Hemsjukvården

Hemsjukvården erbjuder hälso- och sjukvård, såsom injektioner, sårvård och blodprover, till dig som har nedsatt rörelseförmåga och inte själv kan använda dig av öppen sjuk- och hälsovård.

KONTAKTUPPGIFTER

Stöd för tryggt hemmaboende, stödtjänster och hemvård

Kronoby

Stödtjänster
Vardagar kl. 9–11
Tel. 050 347 1331

Hemvård

Tel. 040 804 3403

Jakobstad, Pedersöre,**Larsmo, Nykarleby**

Servicehandledning Helmi
Vardagar kl. 8.30–11.30
Tel. 06 786 2660

Oravais, Vörå, Maxmo

Vardagar kl. 9–11
Tel. 040 648 8628

Korsholm

Vardagar kl. 9–11
Smedsby, Replot
Tel. 06 218 4171

Norra Korsholm, Kvevlax,

Helsingby, Solf
Tel. 06 218 4182

Vasa

Kartläggningsteamet
Vardagar kl. 8.30–15
Tel. 06 218 2152

Laihela

Vardagar kl. 9–11
Tel. 050 548 9553

Malax, Korsnäs

Vardagar kl. 9–11
Tel. 050 526 1169, 040 648 7825

Närpes

Vardagar kl. 8–10
Tel. 040 160 0673

Närpes, Kaskö

Vardagar kl. 8–10
Tel. 050 345 4947

Kristinestad

Vardagar kl. 8–10
Tel. 040 610 9112

Intervallvård

Kronoby, Jakobstad, Pedersöre, Larsmo, Nykarleby

Tel. 040 805 1549

Korsholm, Oravais, Vörå, Maxmo

Tel. 06 218 4156, 050 518 1236

Vasa

Tel. 040 715 5521

Laihela

Tel. 040 480 2264, 050 406 2513

Malax, Korsnäs

Tel. 06 218 4156, 050 518 1236

Närpes

Tel. 040 160 0673

Närpes, Kaskö

Tel. 050 345 4947

Kristinestad

Tel. 040 610 9112

Närståendevård

Kronoby

Vardagar kl. 9–11

Tel. 050 347 1331

Jakobstad, Pedersöre

Måndag, onsdag, torsdag kl. 8–9

Tel. 06 786 2645

Nykarleby, Larsmo

Måndag, onsdag, torsdag kl. 8–9

Tel. 06 786 2570

Oravais, Vörå, Maxmo

Vardagar kl. 9–11

Tel. 040 648 8628

Korsholm

Vardagar kl. 8.30–10.30

Tel. 06 218 4176 Vasa

Vardagar kl. 9–11

Tel. 040 530 4711, 040 836 9255

Laihela

Vardagar kl. 8.30–10.30

Tel. 06 218 4176

Malax, Korsnäs, Närpes

Vardagar kl. 9.30–10.30

Tel. 050 350 2023

Kristinestad-Kaskö

Vardagar kl. 9.30–10.30

Tel. 040 587 4870



BOENDETJÄNSTER MED HELDYGNSOMSORG

Boendeservice består av bland annat gemenskapsboende, serviceboende med heldygnsomsorg och serviceboende med heldygnsomsorg för minnessjuka.

SAS (Selvitä-Arviol-Sijoita)-byrån förmedlar kortvariga och långvariga vårdplatser. SAS-gruppen gör en kartläggning för att utreda om du kan få boendeplats.

Som kartläggningsinstrument använder vårdplaneringsgruppen bland annat RAI-instrumentet som ger en objektiv kartläggning av vårdbehovet. För att få rätt beslut gör vi hembesök vid behov och diskuterar med dig som ansöker, dina anhöriga samt även med hemvården och minnesrådgivningen. Utredningen ligger till grund för det beslut som ska fattas. Vid behandlingen av ansökan görs en bedömning av servicebehovet i enlighet med socialvårdslagen.

**Kronoby, Jakobstad, Pedersöre,
Larsmo, Nykarleby**
Tel. 040 805 1730

Korsholm, Oravais, Vörå, Maxmo
Tel. 06 218 4156, 050 518 1236

Vasa
Tel. 040 715 5521

Laihela
Tel. 040 480 2264, 050 406 2513

Malax, Korsnäs
Tel. 06 218 4156, 050 518 1236

Närpes
Tel. 040 160 0673

Närpes-Kaskö
Tel. 050 345 4947

Kristinestad
Tel. 040 610 9112



Socialarbete för äldre

Genom socialvård för äldre stöder vi dig som är över 65 år och har olika sociala problem. Socialvårdens serviceuppdrag är att främja och stöda din funktionsförmåga, självständiga prestationsförmåga, sociala välbefinnande och ge trygghet (Socialvårdslagen 2014/1301).

Vi hjälper med

- ➔ problem relaterade till familjesituationen, boendet, missbruk eller beroende
- ➔ att reda ut den ekonomiska situationen
- ➔ att söka intressebevakare
- ➔ handledning, råd och hjälp till anhöriga.

ORO FÖR EKONOMI

Oroar du dig över din ekonomiska situation och upplever att pengarna inte räcker till? Vid svåra ekonomiska situationer är det möjligt att till exempel ansöka om nedsättning av kostnader och andra ekonomiska stöd. Du kan även ansöka om begravningsbidrag för att få hjälp med kostnaden av en begravning.

Vi hjälper dig med information och att reda ut vad du kan ansöka om. Vid behov hjälper vi också till med ansökningen.

OROSANMÄLAN

Om du är orolig för att en äldre person är oförmögen att ta hand om sig själv och är i behov av social- eller hälsovård kan du kontakta socialarbetaren i sitt område och göra en orosanmälan. Anmälan kan göras per telefon eller skriftligen.

Anmälningsblankett hittar du på vår hemsida www.osterbottensvalfard.fi, sök på "socialarbete för äldre".

STÖD FÖR RÖRLIGHETEN (FÄRDTJÄNST)

Stöd för rörligheten är en budgetbunden serviceform för dig som på grund av långvarig funktionsnedsättning, skada eller sjukdom inte kan anlita offentliga kollektivtrafikmedel utan oskäligt stora svårigheter.

Stöd för rörligheten kan användas både för att utträta ärenden och för fritidsresor, men får inte användas till läkar-, sjukhus- eller rehabiliteringsresor, eftersom man kan söka om ersättning från Folkpensionsanstalten (FPA) för dessa resor.

Anmälningsblankett hittar du på vår hemsida www.osterbottensvalfard.fi, sök på "socialarbete för äldre".

Kronoby, Jakobstad, Pedersöre, Larsmo, Nykarleby

Kontakt enligt ditt efternamns första bokstav

A–J tel. 040 193 2026

K–R tel. 050 438 5964

S–Ö tel. 040 182 5268, 040 194 9132

Vörå, Oravais, Maxmo. Tel. 040 186 9948

Korsholm Måndag–torsdag. Tel. 040 619 7308

Vasa

Centrum, Sandviken, Vasklot, Sundom

Tel. 0400 985 914

Vöråstan, Brändö, Dragnäsback, Hemstrand, Storbiken, Gerby, Västervik

Tel. 040 757 3389

Vapenbrödraby, Bobäck, Roparnäs, Orrnäs, Melmo, Korsnäståget, Gamla

Vasa, Höstves, Högbacken, Sunnanvik

Tel. 040 758 0336

Laihela, Lillkyro. Tel. 050 406 2513

Malax, Korsnäs Måndag–torsdag. Tel. 040 619 7308

Närpes, Kaskö, Kristinestad. Tel. 040 482 9463

Psykosociala tjänster

Om du är bekymrad över din egen eller din närståendes mentala hälsa eller beroende, får du här information om hur och var du kan söka hjälp.

BEROENDE

Beroendevården finns till för dig med alkohol-, drog-, spel- eller andra beroenden samt för dig som är närstående. Beroendet kan vara fysiskt, psykiskt och socialt. Det är även vanligt med en blandning av beroenden.

Alkohol

Om du upplever att du förlorat kontrollen över ditt drickande eller ser andra tecken på att du blivit beroende, finns det hjälp att få. Det viktigaste innan du söker vård är att du verkligen bestämt dig för att det är dags att förändra dina alkoholvanor, eftersom det kräver självdisciplin och viljestyrka.

Penningspel

Olika spel som Lotto, Keno och travtippning är för de flesta människor ett sätt att roa sig och att få uppleva spänning i hopp om att vinna pengar. För en del människor kan spelandet dock bli en vana som är svår att bryta. Spelandet börjar ta kontroll över tankarna och tar mycket tid och pengar i anspråk. Spelandet kan också orsaka problem i de mänskliga relationerna.

Narkotika

Missbruk av narkotika innebär antingen överdosering av receptbelagda läkemedel eller läkemedel som säljs i gatuhandeln eller användning av narkotika i annat än medicinskt syfte.

Nikotin

Tobaksväxten innehåller nikotin, som är ett starkt beroendeframkallande ämne som ger en stimulerande och uppiggande effekt. Nikotin ökar hjärtfrekvensen och sammandragningen av hjärtmuskeln och ökar sannolikt risken för rytmstörningar. Det finns tecken på att nikotin bidrar till att cellerna förvandlas till cancerceller, ökar delningen av cancerceller och upprätthåller utvecklingen av cancervävnad. (Institutet för hälsa och välfärd, THL).

PSYKISK HÄLSA

Den psykiska hälsan varierar enligt livssituation och erfarenhet. Många upplever någon gång att de inte mår bra och man behöver inte skämmas eller dölja sina problem. Med rätt stöd och vård kan ditt välmående bli bättre.

HJÄLP OCH STÖD

Om du känner behov av stöd och hjälp i ditt psykosociala mående så lönar det sig att söka hjälp för tidigt hellre än för sent. Orsaker till att ta kontakt kan vara depressionssymptom, långvarig stress, sömnproblem samt eget eller närståendes missbruks- eller beroendeproblematik. Det första steget mot att frigöra dig från ett beroende är att uppfatta att du är beroende. Behandling och kamratstöd hjälper många.

Det finns olika former av egenvårdsprogram som hjälper dig att få vård självständigt. Läs mera på **sidorna 7–9** för stöd för egenvård.

Terapinavigatorn

Terapinavigatorn är en elektronisk tjänst där du får hjälp att utvärdera och hantera symtom på psykisk ohälsa. Du besvarar frågor utgående från ditt mående och då kartläggs dina behov och eventuell behandling. Gå in på www.terapianavigatortori.fi och svara på frågorna.

Psykiatriska jouren

Har du frågor om mentalvård? Jourhavande sjukskötaren svarar på dina frågor. Vem som helst kan när som helst ringa gratis för att få råd och vägledning.

Vasa centralsjukhus

Hela Österbottens välfärdsområde

Jourhavande psykiatrisk sjukskötare

Dygnet runt

Tel. 06 213 2009

Jakobstad, Malmska sjukhuset

Kronoby, Jakobstad, Pedersöre,

Larsmo, Nykarleby

Psykiatrisk sjukskötare

Vardagar kl. 9–12

Tel. 050 409 8907

Psykosociala center

Vi erbjuder vägledning, rådgivning, bedömning av vård- och servicebehov samt terapeutiskt stöd för dig och dina närstående vid problem med den psykiska hälsan, rusmedelsbruk samt spel- eller andra beroenden.

Vi rekommenderar att du fyller i terapinavigatorn innan du kontaktar oss.

Norra området Kronoby, Jakobstad, Pedersöre, Larsmo, Nykarleby

Mentalvårdstjänster

Måndag–torsdag kl. 15–15.30, fredag kl. 14–14.30

Tel. 06 786 2029

Rusmedel och beroendeärenden

Vardagar kl. 8–11

Tel. 06 786 2606, 06 786 2607

Mellersta området

Mentalvårdstjänster

Tel. 06 218 1415

Korsholm, Oravais, Vörå, Maxmo - vardagar kl. 12.30–13.30

Vasa - Vardagar kl. 10–12

Laihela - Vardagar kl. 12–12.30

Rusmedel- och beroendeärenden

Vardagar kl. 10–12

Tel. 06 218 1415

Södra området Malax, Korsnäs, Närpes, Kaskö, Kristinestad

Vardagar kl. 9–10, kl. 12–13

Tel. 040 162 7198

Tidsförfrågningar och avbokningar - vardagar kl. 8–15

Tel. 040 153 0887

Krisgruppsverksamhet

Lokala krisgrupper finns till för dig som upplever en plötslig traumatisk händelse såsom oväntade dödsfall, självmord, olyckor och andra allvarliga tillbud.

Du får kontakt med din lokala krisgruppsverksamhet genom att ringa social- och krisjouren, **06 218 9555**. Servicen är öppen dygnet runt.

Beroendepsykiatriska avdelningen

Beroendepsykiatriska avdelningen erbjuder hjälp med låg tröskel utan remiss. Du får till exempel tillnyktringsvård då du är berusad.

Syftet med avgiftningen och avvänjningen är att få ett slut på ett missbruk som pågått länge och att lindra abstinensbesvären.

Missbrukarvården är frivillig.

Sandviksgatan 2–4, 65100 Vasa, H-huset, våning 7

Öppet dygnet runt, tel. 06 213 2400

Pixneklinden

Pixneklinden är en vård- och rehabiliteringsenhet för dig som behöver hjälp med ditt beroende. Pixneklinden erbjuder den enda svenskspråkiga rehabiliterande missbrukarvården på institution i Finland.

Din hemkommuns socialarbetare eller missbrukarvårdskoordinator kan på din begäran ge dig ett servicebeslut för vård vid Pixneklinden utgående från ditt rehabiliteringsbehov.

Kontaktuppgifter till socialarbetare hittar du på **sidan 39**.

Församlingar

Många församlingar har aktiviteter som främjar den psykiska hälsan. Ta kontakt med din hemförsamling för att få tilläggsinformation.

När du söker kyrkans stöd spelar tro eller medlemskap i kyrkan ingen roll.

Kyrkornas grundläggande uppdrag är att hjälpa och stödja dig när du har det svårt. I synnerhet inom diakoniarbetet utförs detta grundläggande uppdrag. Diakoniarbetare står till tjänst med stöd direkt för medborgarna. (Evangeliska lutherska kyrkan i Finland).

Österbottens kriscenter Valo

Österbottens kriscenter erbjuder dig samtalsstöd vid krissituationer och andra svåra situationer som till exempel stress och oro över vardagen, förlust av någon närstående eller traumatiska upplevelser. När du behöver hjälp och någon som lyssnar ta kontakt med oss.

Tidsbokning måndag–torsdag kl. 9–14. Tel. 044 979 2439

Läs mera på www.mielenterveysseurat.fi/valo.

E-post info@pohjanmaankriisikeskus.fi

Kristelefon

Svenskspråkig tel. 09 2525 0112

måndag, onsdag kl. 16–20

tisdag, torsdag, fredag kl. 9–13

Finskspråkig tel. 09 2525 0111 dygnet runt.

Förebyggande rusmedelsarbete, Ehyt r.f.

Föreningen för förebyggande rusmedelsarbete är verksam i hela landet och arbetar med att främja hälsosamma levnadsvanor hos hela befolkningen.

Hur ska du gå till väga om du oroar dig för ditt eget eller en närståendes användning av rusmedel eller spelande? På hemsidan finns information och tips som stöd för olika livssituationer. Läs mera på www.ehyt.fi/sv.

Anonyma alkoholister, AA

Anonyma Alkoholister är en gemenskap av människor som delar sina erfarenheter, sin styrka och sitt hopp med varandra för att försöka lösa sitt gemensamma problem och hjälpa andra att tillfriskna från alkoholism. Det enda villkoret för medlemskap är en önskan att sluta dricka.

Grupper finns i Karleby, Jakobstad, Nykarleby, Vasa, Kaskö och Kristinestad.

Kontaktuppgifter hittas på www.aa.fi/groupsearch.php.

AA- telefonjour

Svenskspråkig, alla dagar kl. 15–19, tel. 045 312 3833

Finskspråkig, alla dagar dygnet runt, tel. 045 863 0090

Mielenterveyden keskusliitto (endast på finska)

När du behöver hjälp och stöd kring den mentala hälsan. Hos oss svarar en professionell person inom social- och hälsovården.

Vardagar kl. 10–15, tel. 0203 91920

Läs mera på www.mtkl.fi.

Peluuri.fi (endast på finska)

Peluuri hjälplinje tel. 0800 100 101 stöder, ger råd och handleder personer med spelproblem och deras närstående.

Samtalet är kostnadsfritt och du kan ringa anonymt. Peluuri har även en chatt.

Läs mera på www.peluuri.fi.

Anonyma narkomaner, NA

NA är en ideell gemenskap eller förening av män och kvinnor för vilka droger blivit ett allvarligt problem.

Varje dag kl. 18–20, tisdag och fredag även kl. 12–14, tel. 050 307 7597

Läs mera på www.nasuomi.org.



Frontveteraner och krigsinvalider

Du är berättigad till frontveterantjänster om du är bosatt i Finland och har deltagit i 1939–1945 års krig. Du ska ha tilldelats frontmänna-, fronttjänst- eller fronttecken. Om du är krigsinvalid, med en invaliditetsgrad på minst 10 procent, är du berättigad till öppenvårdtjänster.

Tjänster som stöder frontveteraners och krigsinvaliders hemmaboende är avgiftsfria och tjänsten beviljas alltid utifrån en bedömning av servicebehovet. Din inkomst eller tillgångar påverkar inte beviljandet av dessa tjänster. (Statskontoret).



Servicerådgivare på sjukhuset

Servicerådgivarna är sakkunniga inom hälso- och sjukvården. De erbjuder praktisk hjälp, lyssnar och stöder i samband med ditt besök på sjukhuset samt hjälper dig att hitta rätt.

Vasa centralsjukhus

Vardagar kl. 7–15

Tel. 06 213 1315

Malmska sjukhuset, Jakobstad

Vardagar kl. 8–14

Tel. 050 477 2062

FPA-Taxi

Folkpensionsanstalten (FPA) betalar ersättning för resor till hälso- och sjukvården om resan skett på grund av sjukdom. Du kan få ersättning för taxiresan om du på grund av ditt hälsotillstånd inte kan använda dig av offentliga färdmedel eller om inga offentliga färdmedel finns att tillgå. Du betalar endast självriskandelen på 25 euro för taxiresan. Beställ taxin före klockan 14 dagen före resan eller direkt om behovet är brådskande.

Det finns två serviceproducenter som sköter taxiresor som ersätts av FPA.

Vasa Ulataxi Ab

Tel. 0800 500 600 (svenska)

Tel. 0800 500 500 (finska)

Textmeddelande 184 43

Keskustaksi Oy

Tel. 0800 924 46 (svenska)

Tel. 0800 924 44 (finska)

Textmeddelande 185 12

Om du har **tal- eller hörselsvårigheter kan du beställa taxi med ett textmeddelande.**

Närmare instruktioner om beställandet av FPA-taxi via textmeddelande:

www.kela.fi/taxiresor-horselskada-falskada

Kundens och patientens rättigheter

MISSNÖJE MED VÅRDEN

Om du är missnöjd med din vård vill vi gärna att du berättar det för oss. Om det är något som du undrar över i din vård är det bra att ta upp det med läkaren eller vårdpersonalen på vårdenheten. Ofta kan eventuella missförstånd rättas till med hjälp av samtal och bristerna i vården korrigeras.

PATIENTOMBUDSMAN

- ➔ ger råd vid frågor som gäller patientens rättigheter
- ➔ ger råd vid frågor om hur patienten kan gå tillväga vid missnöje med vården eller bemötandet
- ➔ ger råd och hjälper i frågor om anmärkningar eller patientskadeanmälan

Måndag–torsdag kl. 9–11 och 12–14, tel. 06 218 1080
E-post: patientombudsman@ovph.fi

SOCIALOMBUDSMAN

- ➔ ger klienten råd i frågor som gäller tillämpningen av lag
- ➔ hjälper klienten med att göra anmärkningar
- ➔ informerar om klientens rättigheter
- ➔ arbetar också i övrigt för att främja klientens rättigheter och för att dessa ska bli tillgodosedda

Vardagar kl. 8–14, tel. 040 507 9303
E-post: sosiaaliamies@ovph.fi

Avgifter

Österbottens välfärdsområde beslutar årligen om justeringar av avgifter, såvida de inte är fastställda i lag eller förordning.

Den uppdaterade versionen för avgifter hittar du på vår hemsida. Gå in på www.osterbottensvalfard.fi och skriv "avgifter" i sökrutan.



Källor

Hälsobyn. (2023). *Information om åldershuset*. Hämtad 22.5.2023, från <https://www.terveyskyla.fi/ikatalo/sv/information-om-%C3%A5ldershuset>

Hälsobyn. (2023). *Äldre, ålderstigen eller gammal?*. Hämtad 22.5.2023, från <https://www.terveyskyla.fi/ikatalo/sv/f%C3%B6r-den-%C3%A4ldre-personen/%C3%A5lder-och-varldag/%C3%A4ldre-%C3%A5lderstigen-eller-gammal>

Institutet för hälsa och välfärd. (2023). *Nikotin*. Hämtad 27.6.2023, från <https://thl.fi/sv/web/alkohol-tobak-och-beroenden/tobak/tobaksprodukter-och-e-cigaretter/nikotin>

Penttinen, E., Sjöström, P.-M., Vähäkangas P.,(2022). *Hur mår Österbotten, lägesanalys*. Hämtad 9.5.2023, från <https://pohjanmaanhyvinvointi.fi/wp-content/uploads/2022/04/Bilaga-%C2%A7-50-Hur-mar-Osterbotten-2022.pdf>

Social och hälsovårdsministeriet. (2020). *Nationellt åldersprogram fram till år 2030*. Hämtad 9.5.2023, från https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162464/STM_2020_32_j.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Statskontoret. (2022). *Tjänster för frontveteraner*. Hämtad 27.6.2023, från https://www.valtiokonttori.fi/sv/tjanster/ersattnings-och-skadetjanster/tjanster-for-frontveteraner/#frontveteraner-som-bor-i-finland_tjanster-som-stoder-boende-hemma

Statskontoret. (2022). *Tjänster för krigsinvalid*. Hämtad 27.6.2023, från <https://www.valtiokonttori.fi/sv/tjanster/ersattnings-och-skadetjanster/tjanster-for-krigsinvalider/>

Social- och hälsovårds- centraler och välståndsstationer

Kronoby

Säbråvågen 1, 68500 Kronoby
Hörbyvågen 8, 68700 Terjärv
Misterhultvågen 4, 68410 Nedervetil

Jakobstad-Pedersöre-Larsmo

Kållbyvågen 7, 68600 Jakobstad
Vasavågen 1, 68910 Bennås
Bärklarsvågen 3, 68810 Ytteresse
Videvågen 2 B, 68570 Larsmo

Nykarleby

Mathesiusgatan 9, 66900 Nykarleby

Oravais-Vörå-Maxmo

Öurvågen 25, 65800 Oravais
Läkarvågen 7, 66600 Vörå

Korsholm

Gamla Karperövågen 17B,
65610 Korsholm

Vasa

Sandviksgatan 2-4, H hus, 65130 Vasa
(Ingång från Sanmarksgatan)
Lillkyrovågen 18, 66500 Lillkyro

Laihela

Vallinmäentie 4, 66400 Laihela

Malax-Korsnäs

Stampvågen 2, 66100 Malax

Närpes

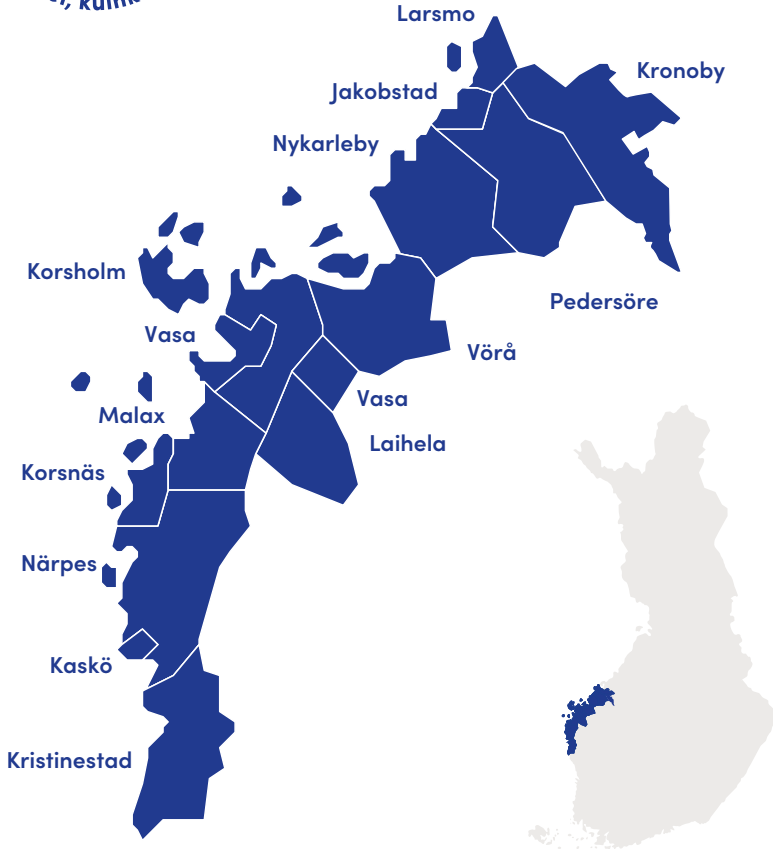
Kyrkvågen 6, 64200 Närpes
Centrumvågen 13, 66270 Pörtom
Blaxnåsvågen 5, 66295 Töjby
Vasavågen 1599F, 64610 Övermark

Kaskö

Slussgatan 11A, 64260 Kaskö

Kristinestad 06 218 6019

Lappfjärdsvågen 10, 64100
Kristinestad



Följ oss på sociala medier



@osterbottens.valfardsomrade



@osterbottensvalfard.pohjanmaanhyvinvointi

