



Handbok för närståendevårdares välmående och ork

Innehåll

Till dig som är närståendevårdare.....	1
Ta hand om dig själv	2
Undersökning av närståendevårdarens välbefinnande och hälsa	3
Verksamhetsmodellen De fyra vindarna.....	4
Omsorg om ens psykiska välbefinnande.....	4
Användning av rusmedel	4
Hotande situationer inom närståendevården – Våld i nära relationer	5
Penningspelande	6
Hjälp och stöd för närståendevårdare	7
Kamratstöd ger kraft.....	7
Stöd för närståendevårdare inom Östra Nylands välfärdsområde	7
Samordning av närståendevården och arbetslivet	8
Handledning för närståendevårdare	8
Ordnande av närståendevårdens lagstadgade lediga dagar	8
Fysioterapi	9
Ergoterapi	10
Hjälpmedel.....	11
Vårdartiklar	13
Understödda semestrar för närståendevårdare	14
Närståendevårdarnas rehabiliteringskurser.....	14
Beredskap inför krissituationer	15
Beredskapsplan	16
Närståendevårdarkort	16
Organisationer och andra aktörer	17
Områdets organisationer stöder dig	17
Församlingarnas stöd.....	17
Kommunens tjänster ock verksamhet.....	18
Då situationen med närståendevård upphör	19
Från närståendevårdare till anhörig	19

Då en anhörig avlider	20
Verksamhetsställen i Östra Nylands Vårdsområde.....	21
Askola hälsostation	21
Kompanjonskapshuset Medvind.....	21
Lovisa hälsostation	21
Mörskom hälsostation	21
Nickby hälsostation.....	22
Borgå hälsostation	22
Pukkila hälsostation	22
Söderkulla hälsostation	22
Källor	23
Uppgifter om upphovsmannen	23
Bilagor	24
Närståendevårdkort.....	24
Beredskapsplan	25

Publicerad första gången 15.4.2023

Uppdaterad 15.4.2024

Till dig som är närståendevårdare

Närståendevårdaren.

Vem är hen?

Vad gör hen?

Hen lyfter, bär,
klär på, ger mat och dryck.

Sysslar på dagen, vakar på natten.

Hen gråter, ber, skrattar, sjunger.

Hen blir trött, snäser, befaller.

Men framför allt

älskar hen.

Hen är en människa.

(Järnstedt, Kaivolainen, Laakso & Salanko-Vuorela 2009, 8.)

I den här handboken har vi samlat saker för att underlätta, förbättra din ork och stödja din välfärd som närståendevårdare.



Ta hand om dig själv

Undersökning av närståendevårdarens välbefinnande och hälsa

Som närståendevårdare har du lagstadgad rätt till en undersökning av välmående och hälsa. Undersökningarna är avgiftsfria. Med hjälp av undersökningen får du mer information om ditt välmående.

Innan du bokar tid ber hälsovårdaren dig fylla i en elektronisk enkät om ditt välmående och din hälsa i Omaolo. Stark elektronisk identifiering krävs för ifyllandet.

Om det inte är möjligt för dig att fylla i enkäten elektroniskt kan du be hälsovårdaren om en pappersversion av enkäten.



Så här gör du

Ring den hälsostation du valt. Därifrån förmedlar en arbetstagare dina kontakter till den yrkesutbildade person som utför undersökningarna av välmående och hälsa och som tar kontakt med dig.

I samband med tidsbokningen ska du ange att det är fråga om en avgiftsfri undersökning av närståendevårdarens välbefinnande och hälsa och vid behov be om en remiss till laboratorieprover. Laboratorieprover rekommenderas om du har gjort större livsstilsförändringar eller om det har gått mer än 5 år sedan de sista blodproven.

När laboratorieremissen har gjorts kan du boka tid på webbadressen eller telefon. Före provtagningen ska du vara 12 timmar utan mat och dryck.



www.huslab.fi/ajanvaraus



09 471 86800, mån–fre 7.30–15.30.

Askola, Mörskom och Pukkila



Askola hälsostation



019 5600 200

vardagar kl. 8:00–15:00

Lovisa



Lovisa hälsostation



019 5600 300 vardagar kl. 8:00–15:00

Sibbo

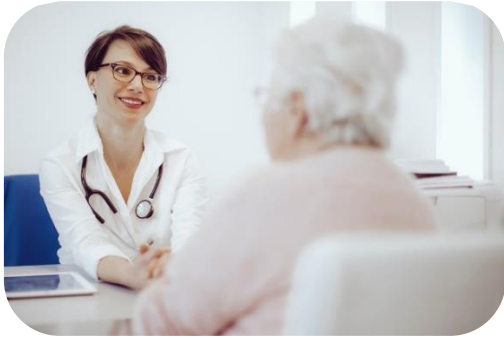


Sibbo hälsostation



019 5600 600

vardagar kl. 9:00–15:00



Borgå

Kontakt per e-post eller telefon


 **019 5600 403**


vardagar kl. 8:00–14: 00 (du kan lämna en begäran om återuppringning på numret)

 omatiimi.porvoo@itauusimaa.fi

(personuppgifter ska inte skickas per e-post)

ELLER

 Borgå hälsostation

 **019 5600 400**

vardagar 8:00-15:30

Du kan lämna en begäran om återuppringning på numret och du kontaktas för att boka tid.

Verksamhetsmodellen De fyra vindarna

Inom Östra Nylands välfärdsområde utför man förebyggande mentalvårds- och missbrukararbete enligt verksamhetsmodellen De fyra vindarna. Verksamhetsmodellen De fyra vindarna är ett sätt att i ett tidigt skede identifiera och erbjuda stöd för missbrukarproblem, problem med den psykiska hälsan, problem med penningspel och problem i nära relationer.



Mer information om
Kompanjonskapshuset
[Kompanjonskapshuset Medvind](#)

 **040 139 6122**, vardagar kl. 9:00–15:00



Kompanjonskapshuset Medvind
(Ågatan 7 A, 2:a vån, 06100 Borgå)
Walk-in måndag till torsdag kl. 11.00–
13:00.



På Hälsobyns webbplats kan du också göra olika egenvårdsprogram som kan hjälpa till att förbättra hälsan.



Bekanta dig med Hälsobyns egenvårdsprogram [Hälsobyn, Egenvårdsprogram](#)

Omsorg om ens psykiska välbefinnande

Det psykiska välbefinnandet är en stor del av välmåendet och hälsan. Med psykiskt välbefinnande avses till exempel en känsla av optimism och tillfredsställelse samt en positiv uppfattning om sig själv och sina egna utvecklingsmöjligheter. Det psykiska välbefinnandet kan förändras och formas i olika livssituationer. Det lönar sig att stärka sitt psykiska välbefinnande som påverkas av små gärningar och dagliga val. Här får du information och konkreta anvisningar för omsorg om det psykiska välbefinnandet.



Bekanta dig med databanken för psykiskt välbefinnande (på finska) [lkäopisto](#)



Mer information om närståendevårdarens välbefinnande (på finska) [Omaishoitajan hyvinvointi](#)



Så här gör du

Fyll i terapinavigators enkät. Det tar ca 20–30 minuter att fylla i enkäten, så reservera en lugn stund att fylla i den. Kom ihåg att spara den åttasiffriga kod som navigatören ger dig. Kontakta sedan rådgivningsnumret för mentalvårds- och missbrukartjänsterna.



Här kan du fylla i [Terapinavigators enkät](#)

Rådgivningsnumret till mentalvårds- och missbrukartjänsterna



019 5600 153

telefontid vardagar kl. 8–11.

Kontakta **nödcentralen** om situationen är allvarlig och akut



112

numret är öppet dygnet runt

Mieli rf:s kristelefon



09 2525 0111

du kan ringa till numret dygnet runt

Östra Nylands välfärdsområdes social- och krisjour



019 5600 150

numret är öppet dygnet runt

Användning av rusmedel

I en familj med närståendevård kan rusmedel användas av såväl närståendevårdaren som den som behöver vård. Användningen av rusmedel har kunnat höra till närståendevårdens vardag redan innan närståendevården inleddes. Användningen av rusmedel har också kunnat öka under närståendevården. Rusmedelsproblemen i en familj med närståendevård är ofta osynliga och tysta. Skuld, skam och rädsla för att förlora närståendevården kan hindra att man begär hjälp.

En närståendevårdare har rätt till hjälp och stöd i sin situation. I situationen strävar man efter att hjälpa och motivera närståendevårdaren till en förändring tillsammans med yrkespersoner inom rusmedelsarbete och andra hjälpande aktörer.



Så här gör du

Rådgivningsnumret till mentalvårds- och missbrukartjänsterna



019 5600 153

telefontid vardagar kl. 8:00–11:00

Kokon AA

En grupp för personer med missbruksproblem på Kompanjonskapshuset. Mer information



050 590 5050

Hotande situationer inom närståendevården – Våld i nära relationer

Vem som helst kan beröras av våld i nära relationer under sitt liv. Man talar om våld i nära relationer när en person är våldsam mot en nuvarande eller tidigare partner, sitt barn, sin släkting eller någon annan närstående.

Enligt undersökningar kan okunskap, trötthet eller okunnighet hos vårdaren eller någon annan person som ansvarar för vården tillspetsas till och med till våld. Ensamhet, brist på sociala kontakter och isolering är också en riskför för utövande av våld.

Våld i nära relationer påverkar alla parter hälsa och välfärd. Upplevelsen av våld orsakar problem i känslolivet, fysiska skador, ändrat beteende och problem kan också förekomma med sexualiteten.



Så här gör du

PAASI, en öppen tjänst för våldsarbete, hjälp och stöd till alla parter i våldet



050 37 32 822

telefontid vardagar kl. 9:00–12:00

Nollinjen är en telefontjänst öppen dygnet runt för dem som upplever eller hotas av våld i nära relationer. Det går att ringa till tjänsten anonymt.



0800 05 005

numret är öppet dygnet runt

Penningspelande

Penningspelsberoende är ett funktionellt beroende som det är svårt att identifiera eftersom spelarna försöker dölja sina problem. Följderna av spelandet kan vara extremt svåra och allvarliga och ta sig uttryck i fysiska, sociala, psykiska och ekonomiska problem.

Problemspelande är överdrivet spelande vad gäller användningen av pengar eller tid, vilket inverkar negativt på spelaren, hens närstående och den övriga sociala miljön. Dessa negativa konsekvenser gäller ekonomin, förmågan att klara sig i vardagen samt den fysiska och psykiska hälsan.

Om du inte ensam får kontroll över ditt spelproblem, kan du modigt söka hjälp till exempel från mentalvårds- och missbrukartjänsterna. Dessutom finns det en mötesplats med låg tröskel i Östra Nylands välfärdsområde, Kompanjonskapshuset Medvind. På Kompanjonskapshuset Medvind stärker man tillsammans kulturen av att arbeta tillsammans och jämlikheten i området genom att främja välfärden i enlighet med verksamhetsmodellen De fyra vindarna.



Så här gör du

Stiftelsen Sosped / Pelirajaton

Kamratgrupper som leds av andra i samma situation för personer som strävar efter att sluta sitt penningspelande. Börjar enligt överenskommelse vid Kompanjonskapshuset Medvind eller på webben. Till alla grupper anmäler man sig via den elektroniska blanketten, handledaren tar kontakt innan gruppen börjar.



Anmälan till grupperna <https://pelirajaton.fi/vertaistukea/vertaisryhmat/>



Hjälp och stöd för närståendevårdare

Kamratstöd ger kraft

Kamratstöd innebär att man delar sina erfarenheter med en annan som upplevt samma sak. Kamratstöd är stöd som baserar sig på erfarenheter, de viktigaste elementen i kamratstödet är att lyssna och berätta. Kamratstöd är viktigt eftersom den som lyssnar och den som berättar har liknande upplevelser, vilket gör det möjligt att förstå den andras berättelse.



Så här gör du

När du behöver stöd eller rådgivning, **närståendevårdarförbundets rådgivningsnummer** (avgiftsfritt)



0800 390 229, telefontid ti-to kl. 10:00–14:00



Stöd för närståendevårdare inom Östra Nylands välfärdsområde

Ansvaret för närståendevård för personer över 65 år:

Tjänster för äldre, kontakt per telefon eller per e-post



019 5600 152, telefontid vardagar kl. 9:00–14:30



ikaantyneiden.asiakasohjaus@itauusimaa.fi

Ansvaret för närståendevård för personer under 65 år:

Handikappservicen, kontakt per telefon



019 5600 145, telefontid tisdagar kl. 10:00–12:00

Samordning av närståendevården och arbetslivet

En stor del personer i arbetsför ålder har det svårt att samordna förvärvsarbetet med omsorgen om sina närstående. Vanligtvis är det fråga om vård och omsorg för de egna föräldrarna eller hjälp till barn och unga som behöver särskilt stöd eller omvårdnad om en sjuk make eller maka. Viktig information har samlats i närståendevårdarförbundets databank om arbete och närståendevård.



[Tietopankki; omaishoito ja työ](#) (på finska)

Avgiftsfri rådgivning och handledning för närståendevård



0800 390 229, telefontid ti–to kl. 10:00–14:00.



Chatten Fråga om närståendevård på adressen www.omaishoitajat.fi ti–to kl. 9:00–12:00.

Handledning för närståendevårdare

Syftet med handledningen är att stödja dig som närståendevårdare. I handledningen går man igenom grunderna för assistansen och omsorgsarbetet. Du får information om frågor som påverkar närståendevårdarnas välbefinnande och om stödformerna för närståendevårdsfamiljer. Östra Nylands välfärdsområde erbjuder individuell handledning. Mer information om handledningarna får du av din egen arbetstagare.

Ordande av närståendevårdens lagstadgade lediga dagar

Som närståendevårdare har du alltid rätt till 2–4 dagar ledigt i månaden. Du får lediga dagar enligt hur bindande och krävande vården är. I ditt uppdragsavtal hittar du information om hur många lediga dagar du har beviljats.

Man avtalar alltid på förhand om hur ledigheterna ska ordnas. Välfärdsområdet tar hand om vården av dina närstående under ledigheten. Närståendevårdens ledigheter kan ordnas på följande sätt inom Östra Nylands välfärdsområde

- Avlösarservice genom uppdragsavtal
- Kortvarig familjevård
- Korttidsvård
- Dagverksamhet för äldre
- Servicesedel för service i hemmet

Mer information om lediga dagar och ordnandet av dem får du av din egen arbetstagare.



Fysioterapi

Fysioterapi är medicinsk rehabilitering som strävar efter att förbättra och upprätthålla rörelse- och funktionsförmågan hos personer i olika åldrar.

Du kan behöva fysioterapi på grund av en sjukdom eller ett tillstånd efter en sjukdom, en medfödd skada, ett olycksfall eller nedsatt funktionsförmåga på grund av åldrande. Fysioterapi stöder din förmåga att klara dig självständigt och användningen av dina egna resurser. Fysioterapitjänsterna fungerar med tidsbokning. Du behöver ingen remiss.



Så här gör du

Ring vald hälsovårdscentral för att boka tid.

Pukkila och Mörskom



Välståndscenret Onni
(Onnintie 3, 07560 Pulkila)



044 450 5008
telefonfider må-fr kl.: 12-13

Askola



Askola hälsostation
(Terveystie 1, 07500 Askola)



040 710 92 13
telefonfider må-fr kl.: 11:30-12:30

Lovisa och Lappträsk



Lovisa hälsovårdscentral
(Öhmansgatan 4, C1-dörren)



0444 555 301

telefontider må–fr kl. 8–8.30 och 12–13

Borgå



Borgå hälsostation
(Askolins väg 1 C, 06100 Borgå, 4–5 våningen)



040 843 75 96

telefontider må–ti och to–fre kl.: 8:30–10
och on 13:00–14:30

Sibbo

Nickby hälsostation
(Jussasvägen 14, 04130 Sibbo)



019 5600 610

telefontider må–fr kl.: 11:30–12:30
(du kan lämna begäran om uppringning dygnet runt)

Ergoterapi

Ergoterapi är rehabilitering som syftar till att stöda och göra det möjligt för människor i olika åldrar att fungera i vardagen för att de ska ha möjlighet att delta i funktioner som är viktiga och meningsfulla för dem själva.

Funktionsförmågan kan försämrats exempelvis i och med funktionsnedsättning, sjukdom eller åldrandet. I ergoterapin försöker vi tillsammans med dig finna lösningar på utmaningarna i vardagsverksamheten. Ergoterapin genomförs som individuell rehabilitering i din egen verksamhetsmiljö, på rehabiliteringsavdelningar och på mottagningen.

Ergoterapi för vuxna erbjuds utan remiss, antingen på eget initiativ eller på rekommendation av en yrkesutbildad person. Östra Nylands välfärdsområdes egna ergoterapeuter finns i Borgå. På andra orter ordnas ergoterapin med hjälp av köpta tjänster.

Ergoterapitjänsterna fungerar med tidsbokning. Du behöver ingen remiss.



Så här gör du

Ring vald hälsovårdscentral för att boka tid.

Askola, Pukkila och Mörskom



Askolas hälsovårdscentral



040 710 9213

telefontider må–fr kl. 12:00–13:00

Lovisa och Lappträsk



Lovisa hälsovårdscentral



044 455 5301

telefontider må–fr kl. 8:00–8.30 och 12:00–13:00

Borgå



Näse hälsocentral

(Askolins väg 1 C 3:e våningen)



040 843 7596

telefontider må-ti och to-fr kl. 8.30–10:00
och on kl. 13:00–14.30

Sibbo



Nickby hälsocentral



019 5600 610

telefontider må-fr kl. 11.30–12.30
(du kan lämna begäran om uppringning
dygnet runt)



Hjälpmedel

För vården av din närstående kan du behöva olika förnödenheter såsom rollator, griptång, duschstol eller höjd toaletsits. Olika hjälpmedel och vårdsredskap hjälper närståendevårdaren med vården av en närstående. Hjälpmedlet lånas alltid ut för personligt bruk. Du får hjälpmedlen gratis för både kort- och långvarig användning. Du behöver ingen remiss.

Hjälpmedel för individuellt bruk anskaffas på initiativ av en läkare eller terapeut.

Hjälpmedelstjänsterna fungerar med tidsbokning. Ta kontakt när du behöver hjälpmedel och betalningsförbindelser för individuella hjälpmedel.

Myndiga kunder får hjälpmedel från välfärdsområdet. Hjälpmedel för barn och unga skaffas via HUS.



Så här gör du

Ring hjälpmedelsenheten i anslutning till den hälsovårdscentral du valt.

Askola



Askola hälsostation



040 710 9213

telefontider må–fr kl. 11:30–12:30

Lovisa och Lapträsk



Lovisa och Lapträsk

hjälpmedelstjänster

(Öhmansgatan 4, C1-dörren)



044 4555 301

telefontider må–fr 8:00–8.30 och 12:00–13:00

Borgå



Borgå hjälpmedelstjänster

(Askolins väg 1 C, 4:e våningen)



019 5600412

telefontider må–ti, to–fr kl. 8.30–10: 00 och on kl. 13:00–14.30,

Sibbo



Sibbo hjälpmedelstjänster

(Jussasvägen 14, bottenvåningen)



050 5222799

telefontider må–ti och to–fr kl. 8:00–9:00

(Lämna ett meddelande under andra tider, vi ringer upp dig)

Mörskom och Pukkila



Välfärdscentret Onni



044 450 5008

telefontider må–fr kl. 12:00–13:00

Vårdartiklar

I Östra Nylands välfärdsområde beviljas vårdartiklar för ett långvarigt behov som varar över tre månader. Behovet bedöms alltid i enlighet med den individuella vårdplanen. Syftet med utdelningen av vårdartiklar är att främja möjligheterna att bo hemma och förbättra livskvaliteten. För vårdartiklarna behöver du en remiss. När du fått remissen, kontakta utdelningen av vårdartiklar vid din hälsostation.



Så här gör du

Du kan beställa vårdartiklar med den elektroniska beställningsblanketten



[Beställning av vårdartiklar](#)

Askola, Mörskom och Pukkila



Utdelning av vårdartiklar vid Askola hälsostation, beställningar per telefon eller e-post



019 5600 500



hoitotarvike.askola@itauusimaa.fi

Lovisa



Utdelning av vårdartiklar vid hälsostationen (Askolins väg 1C, 1:a våningen), beställningar per telefon



019 5600 300

Borgå

Utdelning av vårdartiklar vid Näse hälsostation, beställningar per telefon eller e-post



040 189 66 22

telefontider må, on, to kl. 9:00–10:00 och 13:00–14:00.



hoitotarvike.porvoo@itauusimaa.fi

Sibbo

Stomiartiklar, artiklar för dialysbehandling, inkontinensskydd, engångskatetrar, artiklar för sondmatning och trakeostomiartiklar. Vårdartiklarna beställs enligt klientens ålder från olika serviceenheter, se närmare anvisningar på Östra Nylands välfärdsområdes webbplats:



[Vårdartiklar](#)

Artiklar för behandling av diabetes, syrgasbehandlingsartiklar och artiklar för behandling av kroniska sår, beställningar via den elektroniska blanketten eller per telefon



019 5600 603

onsdagar klo 10:00–11:00.

Understödda semester för närståendevårdare

Understödda semester är oftast halvårssemester med program som varar i fem dygn. Understödda gruppsemester genomförs i samarbete med organisationer, föreningar och sammanslutningar. Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry (MTLH) ordnar i samarbete med Egenvårdsförbundet semester för närståendevårdare och närståendevårdarnas familjer.



Mer information (på finska) [Omaishoitajan tuetut lommat](#)



Närståendevårdarnas rehabiliteringskurser

Syftet med FPA:s rehabiliteringskurser är att stödja närståendevårdarens funktionsförmåga och förbättra livskvaliteten. Under rehabiliteringskurser får närståendevårdaren handledning i att hitta metoder för att upprätthålla sin egen kondition samt redskap som stöder den egna orken.



Mer information (på finska) [Kuntoutuskurssit](#)

FPA ordnar också anpassningskurser enligt sjukdomsgrupp. Anpassningskurserna hjälper klienten och hans familj att anpassa sig till de förändringar som en sjukdom eller skada medför.



Närmare information [fås från FPA, rehabiliterings- och anpassningskurser](#)

Beredskap inför krissituationer

Ibland kan det hända något överraskande som det lönar sig att förbereda sig för.

Närståendevårdarens frånvaro i anslutning till dennes hälsovård eller andra orsaker kan vara planerad på förhand eller ske plötsligt. Om vården under frånvaron inte ordnas med hjälp av klientens egna nätverk kan andra alternativ vara till exempel dagvård och kortvarig vård i boendeservice eller familjevård eller eventuellt tillfälligt besök av hemvården enligt situationen inom hemvården. I situationer där vårdaren plötsligt är oförmögen att ge vård och vården inte kan ordnas med hjälp av egna nätverk eller i enlighet med stödplanen för närståendevården, ordnar Valfärdsområdet vården på det sätt som det anser vara bäst med beaktande av den vårdbehövandes helhetssituation. Planen för vård då närståendevårdaren är frånvarande på grund av hälso- och sjukvård eller annan frånvaro ska göras upp på förhand och antecknas i planen för stöd för närståendevård. För service som stöder närståendevården och ordnas för den vårdbehövande tas klientavgifter ut i enlighet med klientavgiftslagen (734/1992) och förordningen (912/1992) samt de avgifter som fastställts av valfärdsområdet.



Beredskapsplan

Beredskapsplanen kompletterar planen för närståendevårdens stöd, utvecklar redan gällande funktioner så att de motsvarar närståendevårdens behov, hjälper till att förutse och förbereda sig på plötsliga förändringar samt ökar närståendevårdsfamiljens känsla av trygghet.

Det är bra att i beredskapsplanen anteckna följande: närståendevårdarens och den vårdbehövandes uppgifter, den ansvariga arbetstagarens kontaktuppgifter, kontaktpersonernas uppgifter. På basis av diskussionen antecknas saker som gäller hur man agerar i olika krissituationer. Planen bör också innehålla eventuella intressebevakningsfullmakter och livstestamente. Du kan utarbeta planen tillsammans med din egen arbetstagare.

Beredskapsplanen finns i slutet som bilaga

Närståendevårdarkort

Närståendevårdarkortet är avsett att trygga den vårdbehövandes säkerhet i en situation där närståendevårdaren till exempel på grund av en olycka eller någon annan plötslig orsak är oförmögen att vårda den vårdbehövande.

När kortet finns i närståendevårdarens plånbok får hjälparna information om den som vårdas och kan kontakta de personer eller instanser som nämns på kortet.

Se till att de som antecknats på kortet vet att de har antecknats som kontaktpersoner. Dessutom är det bra att ge kontaktpersonerna anvisningar om hur de ska göra om du själv har förhinder. Se till att vid behov uppdatera anvisningarna.

Kortet är färdigt att användas när du fyller i dina egna och den vårdbehövandes uppgifter och lägger till vart man ska ringa eller vem som ska kontaktas i en nödsituation. Du kan namnge personer eller hänvisa samtalen till exempelvis socialjouren, kriscentret eller nödnumret 112.

Det är bra att alltid ha kortet med sig, när det är hopvikt tar det bara lika mycket plats som ett kreditkort.

Närståendevårdarkortet finns som bilaga i slutet.

Organisationer och andra aktörer

Områdets organisationer stöder dig

FinFami Nyland rf

Ger de anhöriga kamratstöd, informationsföreläsningar och erbjuder frivilligverksamhet. Deltagandet i verksamheten är avgiftsfritt.



Jämsägatan 2 C, Helsingfors, 4:e våningen



09 686 0260,



info@finfamiuusimaa.fi



FinFami Uusimaa

Borgånejdens minnesförening rf

Minnesklubbar som är öppna för alla i Äppelbacken och Gammelbacka i Borgå. Verksamheten ordnas på finska.



Borgånejdens minnesförening rf

Helsingfors och Östra Nylands Minneslots

Kamratstöds- och hjärngympaklubber för personer som insjuknat i en minnessjukdom och deras anhöriga.Handledning och rådgivning för minnesfamiljer.



Minneslots

Östra Nylands Närståendevårdare och Vänner ry

Ordna utflykter, rekreation och diskussionshjälp på frivillig basis.



itauudenmaanomaishoitajat@gmail.com



Östra Nylands Närståendevårdare och Vänner ry

Folkhälsans Förbund

Rådgivning, rekreation och kamratstöd. Verksamheten går på svenska.



044 788 3772, Ann-Christine Wiik



Folkhälsans förbund

Röda Korset, RedNet

Ordna öppna träffar för alla som vårdar en anhörig eller närstående oberoende av om vården omfattas av stödet för närståendevård eller inte. Du kan komma för att koppla av, få information och utbyta tankar och erfarenheter med andra närståendevårdare.



041 5050942, Raija Halen



Röda Korset Borgå

Församlingarnas stöd

Församlingarna och diakoniarbetet erbjuder närståendevårdare grupper, rekreationsdagar, föreläsningar och läger. Församlingarna erbjuder också en möjlighet att diskutera konfidentiellt med församlingsprästen eller diakonen. Närmare information fås av församlingarnas diakoniarbetare.



Läs mer om det stöd församlingen erbjuder <https://evl.fi/sv/stod-och-hjalp/>



Kommunens tjänster och verksamhet

Kommunerna i Östra Nylands välfärdsområde kan erbjuda motions- eller kulturförmåner för närståendevårdare. De motions- och kulturtjänster som din kommun erbjuder finns på din kommuns webbplats eller på rådgivningsplatserna.

I Östra Nylands område finns medborgarinstitut. De erbjuder bra och aktuella kurser. På medborgarinstitutets webbplats kan du se om det finns verksamhet i din egen kommun.



Mer information [Medborgarinstituten](#)

Då situationen med närståendevård upphör

Från närståendevårdare till anhörig

Att sluta som närståendevårdare är ett stort beslut och därför kan det vara bra att överväga saken redan i god tid. Framförhållning samt att fundera på de egna resurserna och gränserna redan i början av närståendevården kan hjälpa dig senare i situationen.

Närståendevårdsrelationen är ett nära och tätt människoförhållande som ofta varar under flera år, till och med under flera decennier. Då den upphör är det en stor livsförändring för närståendevårdaren.



Många faktorer kan bidra till att närståendevården upphör. Varje familj och individ reagerar på förändringen på sitt sätt. När en närstående flyttar till vård utanför hemmet eller då en ung blir självständig och flyttar till ett eget hem, ska närståendevårdaren hitta sin plats i den förändrade situationen. Man bör komma ihåg att människorelationen finns kvar även om närståendevårdsrelationen upphör.

Varje familjs situation är unik och därför måste också lösningen övervägas ur familjens synvinkel. Stöd och hjälp med funderingarna kan du få av en kamratstödsgrupp, en förening, ditt nätnätverk eller din egen arbetstagare.



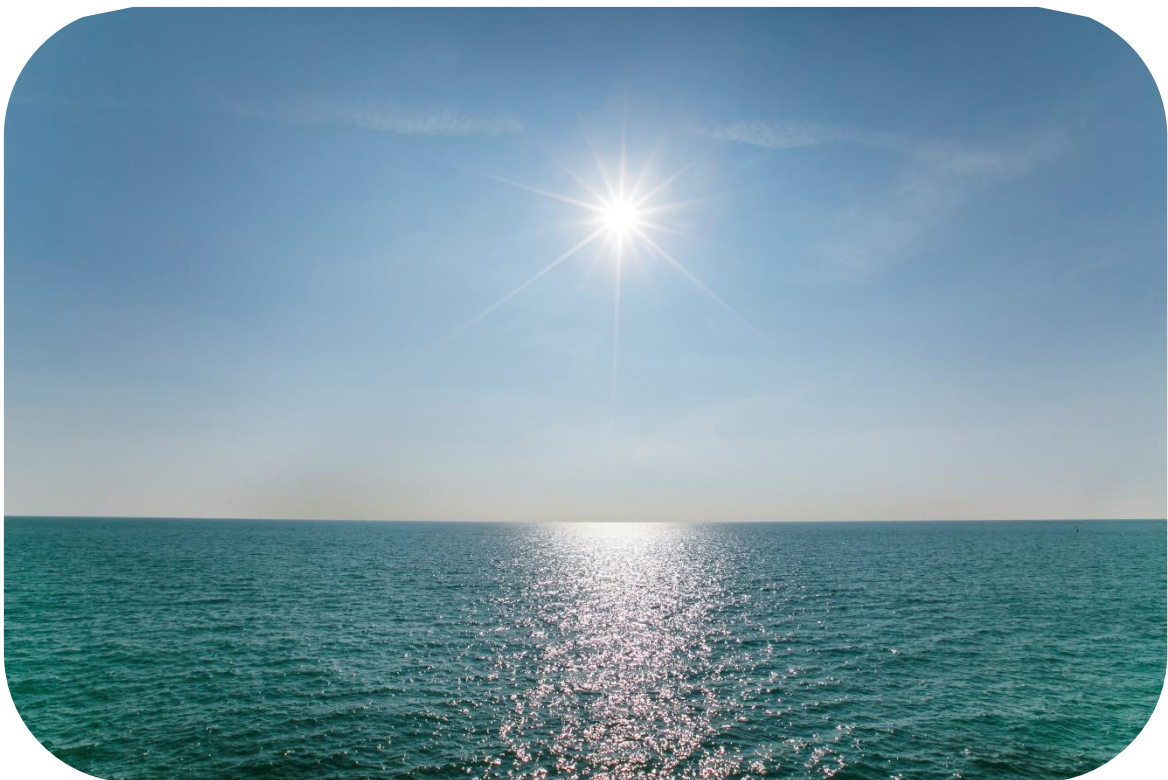
Mer information (på finska) om förändringssituationen på webbplatsen Omaisena ry [Omaisena edelleen](https://www.omaistenet.fi/)

Då en anhörig avlider

I närståendevårdsfamiljer är man tvungen att behandla känslor som berör avsked och sorg i genomsnitt mer än i andra familjer. I och med att långtidssjukdomen framskrider i en familj med närståendevård upplever familjen många kritiska faser under vårdprocessen. Närståendevårdare lever tillsammans med den vårdbehövande i erfarenheterna och deltar dessutom i det vårdarbete som utförs i hemmet. Det är svårt att på förhand förbereda sig på de känslor och tankar som döden väcker, hoppet lever ända till slutet, även om det i verkligheten är ett tungt faktum att det finns ett begränsat antal gemensamma levnadsdagar kvar med den vårdbehövande. Döden chockar alltid och närståendevårdaren är inte mer beredd på att möta verkligheten än någon annan. Det är smärtsamt att ta avsked av sin älskade, men den förestående döden medför lättnader i det lidande och den smärta som den vårdbehövande upplever.

När din anhörig går bort bör du också kunna sköta de obligatoriska arrangemangen i anslutning till detta. Du kan meddela att din anhöriga har gått bort till din arbetstagare, då upphör också avtalet om närståendevård och övriga tjänster avslutas. Om du anser det vara nödvändigt kan du också diskutera de social- och hälsovårdstjänster som välfärdsområdet erbjuder och som du kan söka åt dig själv.

Andra som befinner sig i samma situation kan behöva behandla känslorna. I olika kamratstödsgrupper hittar du personer som kanske har behandlat likadana känslor och tankar. Du kan diskutera med dina närstående om att din anhöriga har gått bort. Ta emot den hjälp som de eventuellt erbjuder.



Verksamhetsställen i Östra Nylands välfärdsområde

Askola hälsostation



Besöksadress

Terveystie 1, 07500 Askola



Öppettider

måndag–fredag 8:00–16:00



Telefonservice

+358 19 560 0200

Vid icke-brådskande ärenden betjänar vi hörselskadade per textmeddelande 045 7396 5890.

Kompanjonskapshuset Medvind



Besöksadress

Ågatan 7 A 21, 06100 Borgå



Öppettider

Walk-in måndag till torsdag kl. 11:00–13:00.



Telefonservice

040 139 6122 vardagar kl. 9:00–15:00

Lovisa hälsostation



Besöksadress

Öhmansgatan 4, 07900 Lovisa (Tilläggsinformation till adressen: Entré dörr D2)



Öppettider

måndag–fredag 8:00–16:00



Telefonservice

+358 19 560 0300, telefonrådgivning vardagar kl. 8:00–15: 00

Vid icke-brådskande ärenden betjänar vi hörselskadade per textmeddelande 045 7396 576.

Mörskom hälsostation



Besöksadress

Oikotie 2, 07600 Mörskom



Öppettider

måndag–torsdag 8:00–15:30 och fredag 8:00–15:00



Telefonservice

+358 19 560 0500, må–to kl. 8–15:15, fre kl. 8–14:15

Vid icke-brådskande ärenden betjänar vi hörselskadade per textmeddelande 045 73 96 5887.

Nickby hälsostation



Besöksadress

Jussasvägen 14
04130 Sibbo



Telefonservice

+358 19 560 0600, tidsbokning och jour/telefonservice

Borgå hälsostation



Besöksadress

Askolins väg 1, 06100 Borgå



Öppettider

måndag–fredag 8:00–16:00



Telefonservice

+358 19 560 0400

Vid icke-brådskande ärenden betjänar vi hörselskadade per textmeddelande 045 7397 6509.

Pukkila hälsostation



Besöksadress

Onnintie 3, 07560 Pukkila (Tilläggsinformation till adressen: Social- och hälsostationen finns i anslutning till välfärdscentret Onni)



Öppettider

måndag–torsdag 8:00–15:30 och fredag 8:00–15:00



Telefonservice

+358 19 560 0500, Må–to kl. 8–15.15, fre kl. 8–14.15

Vid icke-brådskande ärenden betjänar vi hörselskadade per textmeddelande 045 7396 5887.

Söderkulla hälsostation



Besöksadress

Amiralsvägen 4, 01150 Sibbo



Telefonservice

+358 19 560 0600, Tidsbokning till läkarmottagning samt hälsovårdar- och sjukskötarmottagningar

+358 9 4718 6800, tidsbokning för HUS-Laboratoriet

Källor

Heino, M., Kaivolainen, M., Kotiranta, T., Malmi, M., Mäkelä, M., Nissi-Onnela, S. & Purhonen, M. 2011. Omaishoito. Tietoa ja tukea yhteistyöhön. Helsingfors: Kustannus Oy Duodecim.

www.kela.fi.

www.omaishoitajaliitto.fi

www.paihdelinkki.fi

Pääkaupunkiseudun omaishoitajat. Oma lehti. Väkivalta ei kuulu omaishoitoon. Liimatainen, A. 2020. Hämtad 14.2.2024. <https://www.polli.fi/vakivalta-ei-kuulu-omaishoitoon/>

Yli 65-vuotiaiden omaishoidon palveluiden kehittämisen käsikirja. Kompassi-hanke. Varsinais-Suomen keskitetty asiakas- ja palveluohjaushanke. 2018. Hämtad 13.2.2024. <https://stm.fi/documents/1271139/12617122/KomPASSi-omaishoidon-kehitt%C3%A4misen-k%C3%A4sikirja.pdf>

Uppgifter om upphovsmannen

Sara Kiviniemi, Lapin ammattikorkeakoulu

Bilagor

Närståendevårdkort

**Turvaa läheisesi silloinkin,
kun olet itse estynyt.**

**Omais-
hoitajat
ja läheiset**
-liitto ry

**Omaishoitaja-
kortti**



Olen omaishoitaja ja vastuussa henkilöstä, joka on riippuvainen antamastani avusta. Mikäli joudun onnettomuuteen tai en muuten pysty huolehtimaan hoidettavastani, ota yhteyttä kortissa mainittuihin henkilöihin.

**Trygga din närståendes situation
också då du själv är förhindrad.**

**Omais-
hoitajat
ja läheiset**
-liitto ry
Forbundet
närståendevårdare
och vänner rf

**Närstående-
vårdkort**



Jag är närståendevårdare och ansvarig för personen som är beroende av min hjälp. Om jag råkar ut för en olycka eller av annan orsak inte kan ta hand om den vårdbehövande ber jag dig kontakta de personer som nämns på kortet.

Omaishoitajakortti on kehitetty Helsingin kaupungin ja Pääkaupunkiseudun Omaishoitajat ja Läheiset ry:n Ruotsin opintomatkan tuloksena.

Oma nimi:

Hoidettavan nimi / Puh. / Sukulais- tai muu suhde:

Huomioitavaa:

1. yhteyshenkilö / Puh. / Sukulais- tai muu suhde:

2. yhteyshenkilö / Puh. / Sukulais- tai muu suhde:

Ellei henkilöitä tavoiteta, ota yhteyttä hätänumeroon 112.

Mitt namn:

Den jag tar hand om heter / Tfn / Släktskap eller annan relation:

Vänligen observera:

1. kontaktperson / Tfn / Släktskap eller annan relation:

2. kontaktperson / Tfn / Släktskap eller annan relation:

Om du inte får tag på någon av kontaktpersonerna ber jag dig ringa nödnumret 112.

Beredskapsplan

Information om närstående-vårdare	Namn på vårdgivare	Personbeteckning
	Adress	Telefonnummer
	E-postadress	
Information om den jag tar hand om	Namn på vårdbehövande	Personbeteckning
	Adress	Telefonnummer
Viktiga kontakter	1. Kontaktpersonens namn, telefonnummer och släktskaps- eller annan relation	
	2. Kontaktpersonens namn, telefonnummer och släktskaps- eller annan relation	
	Den ansvariga arbetstagarens namn, telefonnummer och e-postadress	
	Man kan kontakta den ansvariga arbetstagaren under tjänstetid, dvs. vardagar kl. 8-16. I brådskande ärenden utanför tjänstetid kan man kontakta social- och krisjouren i Östra Nylands välfärdsområde, telefon 019 5600 150. I en nödsituation kontaktar man det allmänna nödnumret 112.	
	Andra tjänster och kontaktuppgifter för den vårdbehövande	
Beredskap för en krissituation	Hur gör man när en anhörigvårdare blir sjuk?	
Andra frågor	<input type="checkbox"/> Ett vårddirektiv har upprättats för vårdtagaren <input type="checkbox"/> En intressebevakningsfullmakt har upprättats för vårdtagaren	
Beredskapsplanen har uppdaterats	Datum	

