

HyVä-info

Östra Nylands välfärdsområdets invånartidning 1 | 2023

Vad är
skogshälsa?

Stöd för
unga

Blev du
kallad till
screening?

Service-
huset
Lyckan

Den digitala
hälsotjänsten
HyVä-digi

Räddningsverket
i beredskap 24/7

OFFENTLIGT
MEDDELANDE

HyVä-info består av orden Hyvinvointi och Välfärd

Din åsikt är viktig för oss, svara på enkäten om den nya invånartidningen på webbsidan: ostranyland.fi/invanartidning

35

Innehåll



BILD: ARTO WIIKARI



BILD: MALLA JUUNA

17

På jobb på Lovisa social- och hälsostation

3 LEDARE

Bästa invånare inom Östra Nylands välfärdsområde!

4 I KORTHET

Gratis prevention
Medicinskåpet i skick
Bra att veta om säsongsvaccinationer
Förbered dig på halka
Förebygg köldskador

6 BESLUTFATTNING

Välfärdsområdets beslutsfattning
Välfärdsområdet ansvar för bastjänster, HUS för specialsjukvård

8 NATUR

Skogen – vår hälsokälla

11 MÅ BRA

Motion hjälper dig må bra

12 MENTAL HÄLSA

Känn ingen skam, sök hjälp

14 HYVÄ-DIGI

Snabbast är chatten och distansmottagningen

15

Så här får du kontakt med sjukskötare och läkare via HyVä-digi

16 PREVENTION:

Reservförråd behövs vid undantagstillstånd

17 PÅ JOBB

Hälsans grundsten står stadigt på sin plats

21 MUNHÄLSA

5 frågor

22 PREVENTION

Blev du kallad till screening?

23

”Vi skall ta krafterna bort av sjukdomen!”

24

KortteliÄssä – Vårbergabornas vardagsrum

25 RÄDDNINGSVERKET

För mycket saker är en brandrisk

26 RÄDDNINGSVERKET

Ny räddningsstation till Sibbo – Lovisa näst i tur

27

Räddningsverket i beredskap

28 BARN OCH UNGDOMAR

En krets av proffs som stöd

30

Elevhälsovården stöder barn och ungdomar

31

Kristelefoner för unga

32 SERVICEBOENDE

”Tillsammans som en familj”

35 REKRYTERING

Fasta tjänsteförhållanden är en styrka

36 PÅ JOBB

Bekanta kolleger gör arbetet mer meningsfullt

37 ADMINISTRATION

”Nu har vi bredare axlar”

38

Östra Nylands välfärdsområdets social- och hälsostationer
Uppgifter för barn

LEDARE

BÄSTA INVÅNARE INOM ÖSTRA NYLANDS VÄLFÄRDSOMRÅDE!



BILD: PIA HANNULA

JAG ÄR GLAD över att kunna hälsa er välkomna att läsa vårt välfärdsområdets första invånartidning. Syftet med denna tidning är att skapa ytterligare en bro och en träffpunkt mellan välfärdsområdet och er invånare.

se till att alla känner sig trygga och värderade inom vårt välfärdsområde.

SÄKERHET HANDLAR INTE BARA om fysiskt skydd eller tillgänglighet till tjänster, utan också om att skapa en känsla av att vara en del av en gemenskap som bryr sig och stöder. Vi arbetar ständigt för att våra tjänster ska vara lättillgängliga och motsvara våra invånares behov.

SÄKERHET, VÄLBEFINNANDE OCH SAMARBETE är tre ord som utgör grunden för allt vi gör inom vårt välfärdsområde. Varje invånares välbefinnande ligger oss varmt om hjärtat, och vi vill

VÄLBEFINNANDE ÄR ETT BRETT BEGREPP som omfattar både fysisk och mental hälsa. Vi investerar mycket i förebyggande tjänster och strävar efter att skapa en miljö där alla kan blomstra och njuta av livet på bästa möjliga sätt.

SAMARBETE ÄR VÅR KRAFTKÄLLA. När invånare, tjänsteleverantörer och andra intressenter samlar sina krafter, kan vi tillsammans utveckla tjänster som verkligen möter behoven. Jag hoppas att ni deltar och ger feedback så att vi tillsammans kan bygga en ännu bättre framtid för vårt välfärdsområde.

*Max Lönnqvist,
välfärdsområdesdirektör*



HyVä-info
Ansvarshavande redaktör:
Max Lönnqvist
Redaktionsråd:
Pia Hannula, Mika Kosunen

Redaktion och Layout: Creative Peak
Redaktionschef: Päivi Ahvonen
AD: Sanna Nylén
Redaktörer: Päivi Ahvonen,
Bosse Hellsten, Seppo Iisalo,

Reija Kokkola, Janne Ora,
Kirsi Riipinen
Fotograf: Arto Wiikari
Tryckeri: TT Urex
Papper: UPM Silk 200 | UPM Silk 90g

GRATIS PREVENTION

Östra Nylands välfärdsområde erbjuder ett brett utbud av gratis preventivmedel, som inkluderar p-piller, en spiral, kapslar, en ring, ett plåster och kondomer.

Preventivmedels- och familjeplaneringsrådgivningen hjälper till i alla frågor som rör familjeplanering, preventivmedel och sjukdomar som smittar via sexuell kontakt. Kontaktinformation hittar du här

ostranyland.fi/preventiv

MEDICINSKÅPET I SKICK

Det är rätt tid att kolla innehållet i medicinskåpet innan influensasäsongen börjar.

Det är bra att skaffa verkmedicin för influensa (skilda mediciner för barn och vuxna) och näsdroppar och nässpray mot täppt näsa. Även sugtabletter mot halsont kan lindra symptomen.

Förutom läkarordinerade mediciner borde det i varje medicinskåp finnas åtminstone febertermometer, plåster, bandage och desinfektionsmedel för sår.

Mediciner mot diarré, förstopning och halsbränna, samt mjölksyrebakterier är nödvändiga för dem som lider av magbesvär.

OBS! Badrummet är inte den bästa platsen för medicinskåpet på grund av fukten. Köket är bättre.

**Returnera alla för-
åldrade och onödiga
mediciner till apoteket
där de förstörs
på rätt sätt.**

I KORTHET



Bra att veta om säsongsvaccinationer

Tidsbokningen för säsongsvaccinationer på Östra Nylands välfärdsområde är öppen.

Influensavaccin

Personer för vilka influensa utgör ett väsentligt hot mot hälsan eller för vilkas hälsa influensavaccination är till stor nytta får influensavaccinet gratis inom det nationella vaccinationsprogrammet.

Vaccin mot COVID-19

Boostervaccin ges till följande grupper:

- Personer som har fyllt 65 år
- Gravida kvinnor
- 18 år fyllda personer som hör till riskgrupper på grund av sjukdom eller behandling
- 12 år fyllda personer med kraftig immunbrist

Om du har haft coronasjukdom ger vi vaccindosen tidigast tre månader från det att du insjuknade.

Vaccin mot pneumokocker

I fall du hör till en grupp som rekommenderas ta pneumokockvaccin, kan du ta vaccinet under samma besök som då du tar vacciner mot influensa och covid-19.



SÄSONGS- VACCINATIONER PÅ HÄLSOSTATIONER

Bokning genom telefon

Om du vill boka tid per telefon kan du ringa din egen hälsostation:

Borgå 019 5600 402

Sibbo 019 5600 600

Lovisa 0444 555 360

Askola 019 5600 200

**Mörskom, Pukkila
019 5600 500**

Lappträsk 0444 555 360

Kom till vaccination endast om du är frisk. Ha med dig ditt FPA-kort.

Mer detaljerade instruktioner hittar du på vår webbsida ostranyland.fi/framsida/halsa/vaccinationer

I KORTHET



På bilden är temperaturen först över noll och det regnar. Sedan sjunker temperaturen och trottoarerna fryser. Trottoarerna är hala. Det snöar på de isiga trottoarerna. Snön gör isen halare, den gömmer också isen. Då blir det väldigt halt.

Förbered dig på halka

Nu är det dags igen att förbereda sig på halka.

Det är väldigt halt då:

- Det snöar på isen
- Det regnar på isen eller ett lager av vatten smälter på isen
- Snön har trampats hal efter ett rikligt snöfall och temperaturen är nära noll eller bara lite på minus.

Det lönar sig att kolla Meteorologiska institutets varningar innan du beger dig ut och förbereda dig enligt situationen. Om det är väldigt halt räcker det inte med försiktighet, då behövs skor med bra grepp och hjälpmedel som halkskydd.

- De flesta som halkar är under 30 år
- De som behöver sjukhusvård oftast är 50-60-åringar
- Risken för höftledsbrott växer för över 70-åringar



FÖREBYGG KÖLDSKADOR

Utsatta ställen som kinder, näsa, öron, tår och fingrar kan förfrysas lätt. Utrusta dig rätt och skydda dig mot vinden.

Se till att du har tillräckligt med kläder som är fuktisolerande då det är kallt och undvik vätskebrist.

Även lämplig motion upprätthåller blodcirkulationen i kroppens perifera delar.

Köldskyddsmedel som köldkrämer hjälper inte att skydda huden från kylan, de kan till och med öka risken för köldskador.

FÖRSTA HJÄLPEN VID KÖLDSKADOR

Värm förfusna kinder, näsa och öron med varma händer, men massera inte. Skydda huden med kläder och undvik att området förfrysas igen.

Sätt tår eller händer i varmt vatten och öka vattentemperaturen försiktigt (akta dig för att bränna dig). Värm dem tillräckligt länge, tills färgen och känslan återvänder.

BESLUTFATTANDE

Välfrdsområdets BESLUTFATTANDE

I välfrdsområdets beslutfattande deltar både välfrdsområdesstyrelsen och välfrdsområdesfullmäktige.

Välfrdsområdesdirektör **Max Lönnqvist**, som är underordnad välfrdsområdesstyrelsen, leder Östra Nylands välfrdsområdes förvaltning, ekonomi, ledningsgrupp och övrig verksamhet. Social- och hälsovårdstjänsterna leds av social- och hälsovårdsdirektör **Annika Immonen** och räddningsverket av räddningsdirektör **Peter Johansson**, som är underordnade välfrdsområdesdirektören. Välfrdsområdesstyrelsen och välfrdsområdesdirektören företrar

ärenden för välfrdsområdesfullmäktige för beslut.

Välfrdsområdesfullmäktige ansvarar för områdets verksamhet och ekonomi. Välfrdsområdesfullmäktige väljs i välfrdsområdesvalet. Nästa välfrdsområdesval hålls år 2025. Kommuninvånarna röstar normalt på välfrdsområdesfullmäktige för fyra år åt gången.

I välfrdsområdet finns också sju nämnder: välfrdsområdesvalnämnden, nationalspråksnämnden,

nämnden för utveckling och samarbete, nämnden för ordnande av tjänster, revisionsnämnden, sektionen för individärenden samt nämnden för beredskap och säkerhet.

Utöver dessa finns det påverkansorgan i området, dvs. ungdomsfullmäktige, äldrerådet och rådet för personer med funktionsnedsättning. Invånarna i regionen kan också påverka genom att lägga fram initiativ.

Information om beslutfattandet ges i webbtjänsten på adressen ostranyland.fi. På samma adress finns också respons- och servicekanalerna.

PIA HANNULA

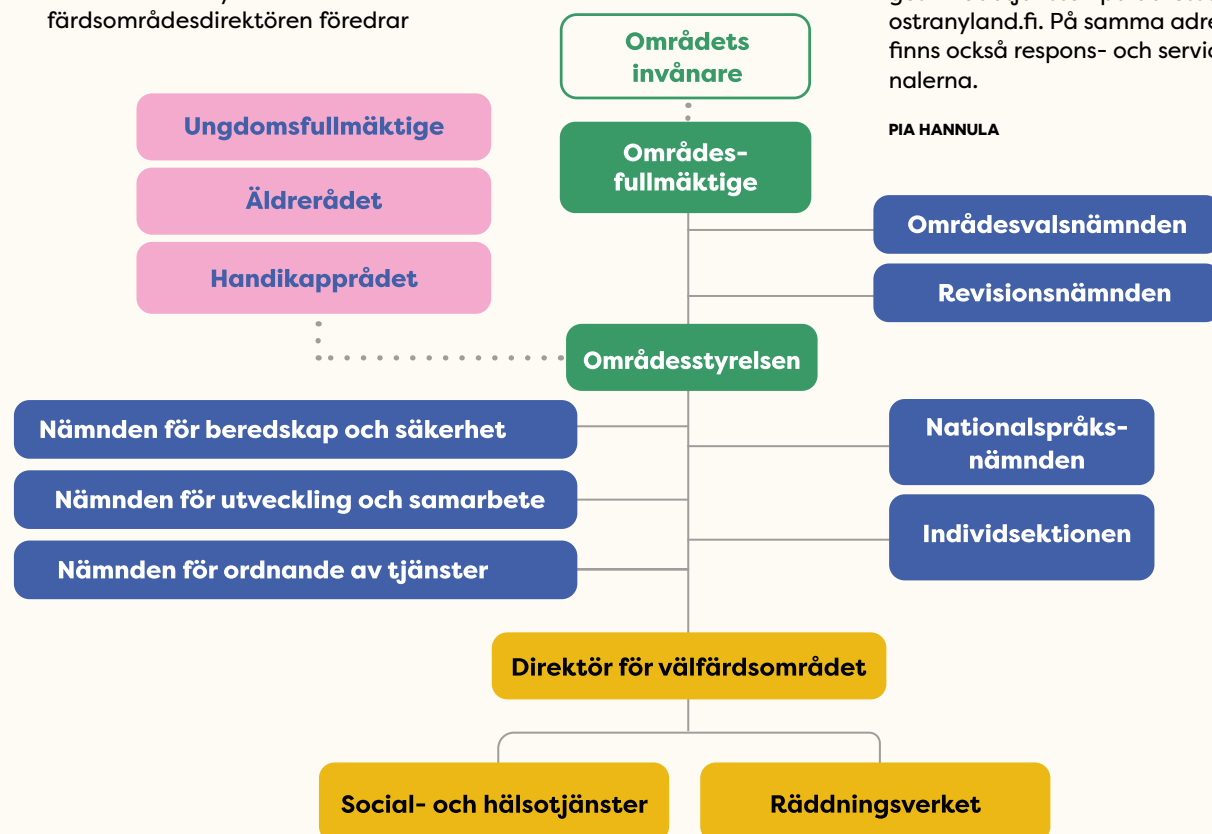


BILD: KATRILIEHTOLA

Välfrdsområdet ansvar för bastjänster, HUS för specialsjukvård

Välfrdsområdet producerar social- och hälsovårdstjänster samt räddningsväsendets tjänster. Uppgifterna flyttades från kommunerna till välfrdsområdet från början av år 2023. HUS ansvarar för den specialiserade sjukvården i Östra Nyland.

LIVSLÅNG VÄLFÄRD

Välfrdsområdets hälsotjänster innehåller allt som har att göra med primärvård.

Hälsa- och sjukvårdstjänster: vi svarar för hälsostationer, munhälsovård, hälsostationernas bäddavdelningar och medicinsk rehabilitering.

Familje- och socialtjänster: vi svarar för tjänster för barn, unga och familjer. Därtill erbjuder vi service för personer med funktionsnedsättning, socialtjänster för personer i arbetsför ålder samt mental- och missbrukstjänster.

Tjänster för äldre: vi producerar tjänster för hemmaboende äldre. Hemvård och boendeservice ingår i vårt ansvarsområde.

Specialsjukvård

I Östra Nyland producerar HUS specialsjukvårdstjänster och jour efter tjänstetid. För att komma till specialiserad sjukvård och för undersökningar där behöver du alltid läkarremiss.

Till exempel röntgen och övrig bildiagnostik, psykiatrisk mottagning och laboratorieundersökningar för östnylänningar är tjänster som ordnas av HUS. Också Borgå sjukhus är en enhet inom HUS.

HUS-sammanslutningen ägs av de fyra välfrdsområdena i Nyland, det vill säga Östra Nyland, Västra Nyland, Mellersta Nyland och Vanda-Kervo, samt Helsingfors stad.

PIA HANNULA



Räddningsverket i Östra Nyland är en del av välfrdsområdet

RÄDDNINGSVERKET I ÖSTRA NYLAND SKAPAR TRYGGHET:

- Vi räddar och skyddar människor, egendom och miljön då olyckan är framme.
- Vi vårdar människor som insjuknar eller skadas vid olyckor. Vi producerar akutvårdstjänster i samarbete med HUS.
- Vi förebygger olyckor med hjälp av rådgivning, utbildning, övervakning och beredskapsarbete.

I ÖSTRA NYLAND FINNS:

- tre räddningsstationer som är bemannade dygnet runt: Sibbo, Borgå och Lovisa
- två akutvårdsstationer: Söderkulla och Gammelby
- fem stationer som bemannas av halvordinarie personal: Askola, Pukkila, Mörskom, Lappträsk och Strömfors
- över 20 avtalsbrandkårer
- industribrandkårer i Sköldvik och i Lovisa

Kontakta oss

Lägescentralen vid Räddningsverket i Östra Nyland fungerar dygnet runt.

Lägescentralen
tfn 020 1111 400
tilannekeskus.iu@pelastustoimi.fi

Personalens e-postadresser har formatet
fornamn.efternamn@pelastustoimi.fi

Webbplatsen: iupela.fi/sv
Facebook: @itauudenmaanpelastuslaitos
Instagram: @iupelastuslaitos
X: @IUPELA

NATUR

SKOGEN – vår hälso- källa

Trenden att röra sig i naturen tycks inte avta. Det är bra, eftersom de positiva hälsoeffekterna av att röra sig i naturen inte kräver vandringar i Lappland. Det räcker med en halvtimmes promenad i närskogen.

PÄIVI AHVONEN BILD DANIEL SESSLER

Lyssna på fågelsången, vindens sus och njut av skogens friska doft. Känn den fjädrande skogsstigen och rötterna under dina fötter. Se dig omkring, njut av växtlighetens färger. Låt skogen stimulera alla dina sinnen.

HÄLSOSKOGEN INTRESSERAR

Sara Malve-Ahlroth från Borgå är sakkunnig inom miljöpsykologi. Hon har redan länge forskat i skogens hälsofrämjande effekter.

– Med hälsoskog avser man en visuellt intressant skog, med stora höga träd på lämpligt avstånd ifrån varandra, med undervegetation och grön enhetlig terräng.

Det är lätt att gå, plocka bär, skida och vandra i hälsoskogen, ibland kan man sätta sig ner på en sten, berättar hon.

Malve-Ahlroths råd: Gör inte skogen till en hastad prestation!

– Ska man lufsa och ta det lugnt om man har ont om tid. Du blir ändå tvungen att lyfta benen över kvistar och rötter. Det är nyttigt och bra.

KONSTEN ATT STANNA UPP

Malve-Ahlroth tror inte att finländarna har blivit så främmande för naturen. Människor kan röra sig i naturen, plocka bär och svampar, många campar i nationalparker.



MÄRKLIGT!

Det är märkligt att då något ”går åt skogen” betyder det att något misslyckats, eller blivit fel, eller galet.

Istället ska vi gå till skogen för att bli friska och må bra!



Vår tids hektiska livstakt med smartapparater har gjort att allt färre människor kan stanna upp i skogen och bara vara, uppleva och följa naturens kretslopp.

Malve-Ahlroth leder populära kurser och övningar i att stanna upp i skogen.

Nästan alla deltagare berättar att de har fått nya insikter om livet och om sig själva. Det är som om man behövde få lov att bara vara i skogen – att inte hela tiden behöva titta på klockan.

Intresset för ämnet är stort och många som har blivit utbrända i arbetet utbildar sig till skogs- och naturledare då de har hittat en ny mening med livet i naturen och vill dela sina insikter med andra.

Guidade utflykter i naturen är även lämpliga för specialgrupper, som barn, äldre, patienter och personer med funktionsvariation.

De behöver sakkunnig ledning och någon som förstår gruppens behov och målmedvetet planerar utflykten med tanke på just dem.

MÖJLIGHETERNA I ÖSTRA NYLAND

Malin Heikkinen är specialsakkunig inom främjande av hälsa och välfärd på Östra Nylands välfärdsområde. Heikkinen betonar naturens och skogens hälsoeffekter speciellt med tanke på främjandet av folkhälsan och förebyggandet av sjukdomar.

Social- och hälsovården har en stor roll som förmedlare av information om naturens främjande effekter på

hälsa och välfärd, säger Heikkinen.

Enligt Heikkinen koordinerar Institutet för hälsa och välfärd (THL) en nationell utveckling av servicekonceptet för främjandet av välfärd och hälsa (hyte) i samarbete med välfärdsområden, kommuner, organisationer, nationella aktörer och andra intressegrupper.

– Med hjälp av den digitala serviceplattformen kan invånare och professionella utövare i framtiden lätt hitta kommunernas och tredje sektorns utbud på tjänster och funktioner som främjar välfärd, arbets- och funktionsförmåga, orkande, hälsa och delaktighet – som just tjänster och verksamheter som möjliggör att röra sig i närnaturen. Det här kan precis alla ta fasta på och ha nytta av. De potentiella folkhälsoeffekterna av att röra sig i skogen och naturen är omfattande.

REMISS TILL DIG SJÄLV

Var och en kan ordinera sig själv naturvård. Det finns mycket information till exempel på på webbplatserna halsobyn.fi och utinaturen.fi/valbefinnandefrannaturen.

– Om du inte förut har rört dig så mycket i skogen, lönar det sig att testa. Du kan också återupptäcka din förlorade kontakt med naturen. Du behöver inte gå ut ensam, ta med dig en granne, kompis eller barn. Skynda inte. Använd alla sinnen. Börja med en kort utfärd. I Östra Nyland är skogen och naturen nära, nästan oberoende av var du bor, säger Heikkinen. •



UNDERSÖKNINGAR BEKRÄFTAR

Såväl inhemska som internationella undersökningar visar att det även av hälsoskäl lönar sig att ge sig ut i skogen – helst regelbundet, till exempel tre gånger i veckan i 15–30 minuter. På så vis får du helt gratis ta del av skogens lättillgängliga hälsoeffekter och förbättrad sömnkvalitet.

Enligt Hjärnförbundet är redan fem minuter i skogen nog för att förbättra humöret och ungefär 20 minuter hjälper sänka blodtrycket. Stressen avtar och medvetandet blir lugnt då sinne får en helt annan typ av signaler.

15–30 minuter tre gånger i veckan ger långvariga hälsoeffekter.

MÅ BRA

MOTION HJÄLPER DIG MÅ BRA

Motionen är en livsviktig del av en hälsosam livsstil och motionen är nyttig för alla åldrar.

Trots att vi känner till motionens betydelse för hälsan finns det många människor som inte får tillräckligt med motion i sitt dagliga liv. Den vackra, mångsidiga och havsnära naturen i Östra Nyland erbjuder intressanta platser för invånarna att motionera utomhus. Om du har svårt att röra dig i naturen finns det många möjligheter till motion inomhus.

Barn behöver motion för att växa och bli friska och starka

Det är uppenbart att barnen är energiska och behöver motion. Motion hjälper barn att utveckla muskler och benbyggnad. Motion förbättrar balansen, koordinationen och hjälper barnet upprätthålla en hälsosam kroppsvikt. Dessutom har motion en positiv inverkan på den mentala hälsan, den hjälper barn vid inlärning, förbättrar koncentrationen och höjer självkänslan. Därför är det viktigt att uppmanar barn att delta i mångsidiga motionsformer, som lekar, idrott och uteliv. Den motionsglädje man upplevt som barn bär man ofta med sig genom livet.

Vuxna behöver motion för att lindra stress och upprätthålla hälsan.

Vuxnas liv kan vara brådskande och stress kan ha negativa effekter på hälsan. Motion är ett effektivt sätt att minska på stressen och höja humöret. Motionen hjälper också att upprätthålla en hälsosam kroppsvikt, den förbättrar blodcirkulationen, stärker hjärta och lungor, och håller lederna rörliga. Regelbunden motion kan också minska risken att insjukna i flera kroniska sjukdomar, som hjärt- och kärlsjukdomar, typ 2-diabetes och osteoporos.

För äldre personer är motion nyckeln till ett aktivt och självständigt liv.

Motionens betydelse minskar inte med åldern – tvärtom blir betydelsen allt större. Regelbunden motion hjälper att upprätthålla styrka, balans och elasticitet – det i sin tur gör det möjligt att fortsätta leva aktivt och självständigt. Motion främjar även den kogniti-

va hälsan och kan sakta ner åldrandets effekter på hjärnan.

Hitta ditt sätt att motionera och förbättra livskvaliteten

Motionens betydelse för hälsan är obestridlig och gäller människor i alla åldrar. Rörelsehindrade kan ofta hitta någon lämplig form av motion, till exempel motion med hjälp av vatten. Motionen främjar inte endast den fysiska hälsan, utan den har positiva effekter på den mentala hälsan och livskvaliteten också.

Minna Salli är en passionerad motionerare och förespråkare för motionering. Hon arbetar som kommunikationsexpert vid Östra Nylands välfärdsområde.



Känn ingen skam, sök hjälp!

Kompanjonskapshuset Medvind erbjuder hjälp och rådgivning för att främja psykisk hälsa och förebygga missbruk, spelberoende och våld i nära relationer.

REIJA KOKKOLA BILDER ARTO WIIKARI

På dörrarna till rummen i kompanjonskapshuset Medvind finns beskrivande namn. Taifuuni (Taifunen), Trombi (tromben), Föhn (Föhn-vinden), Monsuuni (monsunen) och till och med El Niño. Livets vindar blåser i människors vardag och var och en av oss behöver hjälp ibland. Bakom dörrarna finns trivsamma utrymmen, där besökaren kan berätta om sina bekymmer och ta emot råd och hjälp. I olika grupper kan man få kamratstöd och i "vardagsrummet" kan man säkert hitta någon att prata med.

- Vi önskar alla som behöver hjälp välkomna. Hos oss kan man utträta sina ärenden avgiftsfritt och anonymt. Här frågas inte efter någons uppgifter, men vi erbjuder hjälp. Om vi inte kan erbjuda hjälpen, hänvisar

vi vidare till rätt ställe, berättar **Meritte Nyqvist**, ansvarig för utveckling av tjänster för mental hälsa och missbruk.

I kompanjonshuset Medvind verkar bland annat Irti Huumeista ry, brottsofferjouren och Borgå Seta rf. Även sjuksköterskötjänster är tillgängliga.

Tröskeln för att söka hjälp har gjorts så låg som möjligt. En walk-in tjänst

utan tidsbeställning är öppen mitt på dagen ifall man vill besöka kompanjonskapshuset på lunchpausen.

Till "vardagsrummet" kan man komma för att dricka en kopp kaffe eller te, äta lite gröt eller utöva yoga.

- Här får man vara sig själv och en del av gruppen. I de mindre lokalerna kan man diskutera på tumanhand med en professionell. Ett sådant rum

"Ibland kan ett telefonsamtal vara ett avgörande steg framåt i livet!"



har bland annat öppenvårdstjänsten för personer som upplever våld i nära relationer, berättar Nyqvist.

RING ELLER KOM PÅ BESÖK

Kompanjonskapshuset invigdes i början av september med hjälp av EU-projektfinansiering och i och med öppnandet av det nya välfärdsområdet. Ett par månader efter invigningen har antalet besökare redan stigit till flera hundra.

- Kompanjonskapshuset är ett bra exempel på en lyckad social- och hälsovårdsreform. Tack vare reformen fick vi vår verksamhet i gång. Vi strävar ännu efter att få mer aktörer till Kompanjonskapshuset, konstaterar Nyqvist.

Från första början har det varit en prioritet att människor ska få stöd snabbt och enkelt. För personer som lider av mental ohälsa har en digital terapinavigatör varit till stor hjälp. Genom att fylla i ett frågeformulär elektroniskt kan man reflektera över sin egen situation. Om man inte har en dator eller inte vet var man ska söka hjälp räcker det med ett telefon-

samtal till Medvind.

- Ett samtal till den jourhavande koordinatören hjälper dig vidare. Vi lämnar ingen ensam med sina problem, betonar Nyqvist.

"VI FRÅGAR INTE, VI HJÄLPER"

Mentalvårdstjänsterna för vuxna vid Östra Nylands välfärdsområde har även utvecklat sin service så att man inom en vecka får träffa en sjuksköterska. Stöd finns att få snabbt både inom basservicen och på Medvind.

- Det är viktigt att genast söka sig till olika hjälptjänster, då man upplever att man behöver hjälp. Då hinner hjälpen ingripa i tid. Vi vill även erbjuda stöd för anhöriga till personer med problem.

Nyqvist önskar att personer som slitits av livets hårda vindar inte tvekar att ta kontakt för att få stöd. Det finns ingen orsak att skämmas för att behöva hjälp.

- Hos oss finns ingen risk för att bli stämplad. Vi frågar inte - vi hjälper. Välkomna! •



KOMPANJONSKAPSHUSET MEDVIND

Koordinatorns vägledning via telefon
040 139 6122 vardagar kl. 9.00-15.00.

Walk-in måndag till torsdag klockan 11.00-13.00 på Ågatan 7 A 21, 06100 Borgå, 2:a våningen.

Kompanjonskapshuset Medvind betjänar alla invånare inom Östra Nylands välfärdsområde.

ostranyland.fi/kompanjonskapshuset

ostranyland.fi/framsida/halsa/mental-halsa-och-rusmedel/mentalvardstjanster-for-vuxna/



HYVÄ-DIGI

SNABBAST ÄR chatten och distansmottagningen

Vilket är det snabbaste sättet att få kontakt med sjukskötaren? Svaret är chattmottagningen. Uppringningstjänsten överbelastas speciellt morgontid. Via chatttjänsten får du i genomsnitt kontakt med en sjukskötare på några minuter.

KIRSI RIIPINEN BILD ARTO WIIKARI

Social- och hälsovårdstjänsternas chatt och andra digitala tjänster finns på Östra Nylands Vårdsområdes webbplats på adressen ostranyland.fi. Du kommer till den snabba chatttjänsten via den gröna ikonen som finns nere i sidans högra hörn.

De digitala social- och hälsovårdstjänsterna har ett gemensamt namn,

HyVä-digi. Det består av orden hyvint, välfärd och digitalt.

Du får service på finska, svenska och engelska i de digitala tjänsterna.

Till vidare betjänas du av sjukskötare och läkare i chatten, men i fortsättningen ska det bli möjligt att få service av flera yrkesgrupper.

DISTANSMOTTAGNING ELLER HÄLSOSTATION

Chattsamtalen börjar med en chatt-

bott, alltså en chattrobot, och många får den nödvändiga informationen av roboten – vilken tid som helst, oberoende av var du är.

Under tjänstetid förmedlar chattboten kontakten till sjukskötare och läkare, som är på plats vardagar och lördagar.

Ifall stark autentisering behövs ber sjukskötaren dig att identifiera dig i en särskild identifieringstjänst till exempel med hjälp av nätbankskoder.

Sjukskötaren bedömer ditt vårdbehov och undersöker om ditt ärende kan skötas på distans. Sjukskötaren konsulterar eventuellt läkare, då får du också läkarens svar under chattmottagningen.

Även distansmottagning till läkare ordnas via sjukskötaren.

Om din situation kräver ett besök på hälsostationen, reserveras en tid för dig.

ERSÄTTER INTE TRADITIONELLA TJÄNSTER

HyVä-digi ersätter inte fysiska tjänster på hälsocentralerna, men tjänsten är ett välkommet tillägg i tjänsteutbudet. Det är många som tycker att ärenden sköts smidigast på nätet och till exempel distansmottagningar sparar tid.

Typiska ärenden som kan skötas digitalt är till exempel förnyandet av

recept, intyg för sjukledighet och remisser till laboratoriet.

På webbplatsen ostranyland.fi finns samlad och strukturerad information om social- och hälsovården, med egna sidor med teman som Hjälp i nöden, Hälsa, Socialarbete, För personer med funktionsvariation och För äldre.

Längst nere på första sidan finns också en Ge respons-länk. Webbplatsens utvecklare hoppas på feedback och lovar att all respons blir läst. Webbplatsen testas också tillsammans med användarna. Lättlästa sidor kommer också att finnas i framtiden.

Det lönar sig att följa webbplatsen, eftersom du där får veta till exempel vilka nya digitala tjänster som kommer i bruk. •

Så här får du kontakt med sjukskötare och läkare via HyVä-digi



1. Klicka på den gröna chat-ikonen på adressen ostranyland.fi



2. Skriv ditt namn i textfältet, välj HyVä-digi och följ instruktionerna. En skötare kommer och diskuterar med dig genast hen blir ledig.



3. För att kunna diskutera ditt hälsotillstånd krävs stark autentisering. Skötaren styr dig till en identifieringstjänst, där du behöver till exempel dina nätbankskoder.



4. Om du behöver stark autentisering ber sjukskötaren dig att identifiera dig med till exempel dina nätbankskoder.



5. Vid behov kan sjukskötaren konsultera med läkaren.



Sjukskötaren kan även ordna en läkarmottagning på distans via video eller boka en tid till dig på hälsocentralen.

TJÄNSTERNA I HYVÄ-DIGI

- Sjukskötarens chatmottagning
- Sjukskötarens videomottagning
- Läkarens chatmottagning
- Läkarens videomottagning
- Periodiska kontroller av kroniska sjukdomar (astma, kroniskt obstruktiv lungsjukdom, godartad prostataförstoring, bristfällig sköldkörtelfunktion, högt blodtryck, kolesterolsjukdom, förmaksflimmer, efterkontroll av graviditetsdiabetes, prediabetes, efterkontroll efter fetmaoperation, kronisk lindrig eller medelsvår depression).
- Resenärers vaccinationsrådgivning
- Symptombedömning i Omaolo-tjänsten

Klara dig i 72 timmar med hemförråd

I hemmet ska du vara beredd att klara dig på egen hand i åtminstone 72 timmar vid störningar. Det är myndigheternas beredskapsrekommendation. För att klara sig behöver du ett hemförråd av mat och dryck.

BOSSE HELLSTEN

Hemförrådet behövs till exempel då du inte kan gå till butiken för att du blivit sjuk, vägen är avstängd på grund av snöoväder, eller om stormen har orsakat ett elavbrott.

Vad handlar beredskapsrekommendationen om, beredskapschef Juha Alander vid Räddningsverket i Östra Nylands?

– Det handlar om att familjernas liv inte ska stanna upp vid olika störningssituationer i samhället. Beredskapen förbättrar toleransen vid olika störningar. Det lönar sig till exempel att i förväg fundera på hur du ska gå till väga, för att värma ditt hus på landsbygden och hur du klarar dig i ett höghus då bostaden blir kall. Det räcker inte nödvändigtvis med att ha utrustning i skåpet, det gäller att också veta hur

utrustningen ska användas och hur du handlar i störningssituationer. Det är det som kriställighet handlar om.

Varför just 72 timmar?

– Tre dygn är en tillräcklig beredskapstid för många kriser och omfattande störningssituationer. Det handlar trots allt om helt grundläggande saker – hemförrådets innehåll har inte ändrats nämnvärt trots teknologisk utveckling. Vid krissituationer är radion fortfarande en viktig kanal för information från myndigheterna, men det är inte längre så många som har en vanlig radio hemma. Det är alltså frågan om enkla investeringar som inte är bortkastade.

Vem borde speciellt tänka på det här?

– Till exempel de som bor urbant, eftersom ett höghus blir kallt på två dygn i vinterkylan. Ofta är det så att de som minst tänker på de här sakerna är mest sårbara i krissituationer. I och med urbaniseringen har vi förlorat vanan att möta utmaningar och vi är väldigt beroende av elektricitet. Elektriciteten är kritisk för samhället, eftersom elavbrott har så omfattande följder.

Vem borde ta ansvar för beredskapen?

– Jag hoppas att allt flera skulle ta ansvar för att familjen ska klara sig i störningssituationer. Myndighetsresurserna används först för att hjälpa de svagaste. Till exempel vårdinrättningar får hjälp för vanliga familjer. •

HEMFÖRRÅD

Om du har beredskapen under kontroll har du ett hemförråd med åtminstone några flaskor vatten, lättlagade matvaror och mat för dina sällskapsdjur.

- Ficklampa, kontanter, mediciner för hela familjen och hygienartiklar är också viktiga.
- Hemma borde även finnas en batteridrivna radio och en reservströmkälla för en mobil enhet.

Hälsans grundsten står stadigt på sin plats

Den finländska hälsovårdens grundsten - social- och hälsostationen fungerar i Lovisa som förut. Velfärdsområdet är nytt, men välbekanta personer betjänar fortfarande sina patienter professionellt och smidigt.

JANNE ORA BILDER ARTTO WIIKARI





Camilla Söderholm berättar att samarbetet inom Nylands välfärdsområden är tätt.

En vanlig måndagsförmiddag i november jobbar personalen vid Lovisa social- och hälsostation på högtryck med att få veckoslutets vårdkö uppredd.

Den årligt återkommande influensaepidemin står bakom hörnet och coronapandemin har inte heller släppt greppet helt. I Lovisa inleddes de kombinerade influensa- och coronavaccinationerna i början av november. Då vi var på besök vid hälsocentralen var det alltså mer hektiskt än vanligt.

KÄRNAN FORTFARANDE DEN SAMMA

Lovisa social- och hälsostation inledde i början av året sin verksamhet som en del av Östra Nylands välfärdsområde. Överläkaren för välfärdsområdets östra del, **Marika Yläraakkola** samt serviceansvariga för hälsocentralstjänsterna, **Camilla Söderholm** berättar att tjänsterna ur patientens synvinkel är desamma som förut.

DIGITALA TJÄNSTER

Omaolo-nättjänsten utvärderar dina symptom, stöder din egenvård samt hjälper dig att få kontakt med den offentliga hälsovården.

Genom den digitala social- och hälsotjänsten HyVä-digi kan du utträtta flera ärenden som gäller din hälsa och välmående. Tillsvidare sköter HyVä-digi om kontakter som tas via chatt och Omaolo-nättjänsten.

Via HyVä-digi kan du få kontakt med en sjukskötare eller en läkare via chatten. Vid behov kan sjukskötaren öppna ett videosamtal och be dig identifiera dig. I chatten med sjukskötaren eller läkaren samt på distansmottagningen kan du sköta ärenden som inte kräver fysiska undersökningar.

Via HyVä-digi kan du ta kontakt i följande fall:

- Om du behöver råd och vårdföreskrifter
- Om du har symptom av en långvarig sjukdom men mår bra.
- Om du vill kontrollera din medicinering.

En vanlig arbetsvecka inleds vid Lovisa social- och hälsostation, vad manne kommer att hända under veckan?

Nya digitala tjänster finns till förfogande, men de kompletterar social- och hälsostationens andra tjänster.

– Social- och hälsostationens verksamhet fortsätter som före vårdreformen. Vår målsättning är att vården ska vara både ur patientens och ur läkarens synvinkel så smidig och mångprofessionell som möjlig, berättar Marika Yläraakkola.

– Patienten ska få hjälp av rätt instans, utan onödiga steg och faser – och precis den hjälp som hen behöver i den stunden, sammanfattar Camilla Söderholm.

TIDSBESTÄLLNING VIA TELEFON

Enligt Marika Yläraakkola får man smidigast kontakt med tidsbeställningen och bedömningen av vårdbehov genom att ringa social- och hälsostationen eller att ta kontakt via Omaolo-nättjänsten.

– Ofta kan även den ansvariga sjukskötaren



Laboratorio / Röntgen
Laboratorium / Röntgen





Sjukskötare Johanna Welling är upptagen med att svara på samtal under måndag förmiddag.



ta hand om mindre åkommor. Sist och slutligen behöver under hälften av alla patienter som tar kontakt med social- och hälsostationen läkarvård, berättar Yläraakkola.

I Lovisa har man satsat på att sjukskötarna ger telefonrådgivning och konsulterar läkarna med låg tröskel.

VIKTIG MEDICINLISTA

Ett problem har hälsovårdsreformen inte ännu löst. Uppgifter om patienternas medicinering överförs inte elektroniskt från en vårdplats till en annan. Det är därför svårt och långsamt att överföra och spåra medicineringssuppgifter.

Vården blir allt smidigare ju mer patienten vet om sin medicinering. Marika Yläraakkola önskar att alla patienter skulle ha en uppdaterad lista på sina läkemedel då de besöker social- och hälsostationen. •



MUNHÄLSA

5



frågor om munhälsa

Resultatenhetschef och övertandläkare Sari Holmberg svarade på frågorna.

BOSSE HELLSTEN

Varför är munhälsa så viktigt?

Munhälsan påverkar allmänhälsan – en inflammation i munnens slemhinnor har stor inverkan på till exempel hjärt- och kärlsjukdomar.

Vilka saker är bättre inom munhälsovården efter social- och hälsovårdsreformen?

Vi har börjat i år och det är inte möjligt att få allt i skick genast. Men redan innan reformen hade vi ett omfattande samarbete inom munhälsovården. Till exempel akutjouren utanför tjänstetid fungerar gemensamt med Helsingfors, precis som förut.

Servicedlarna har diskuterats – de kommer i bruk inom vårt välfärdsområde i något skede.

Vi har även goda erfarenheter av köptjänster. Då en klient som kommer till akutmottagningen behöver fortsatt vård får klienten en remiss till en köptjänst för snabbare vård, ifall klienten inte har en pågående vårdperiod hos sin egen tandläkare. Även specialtandvården är möjlig som köptjänst, ifall läkaren bedömer att det är nödvändigt. Med hjälp av köptjänster har vi lyckats korta värdköerna inom hela välfärdsområdet. På så vis lyckas vi möta den striktare vårdgarantin som trädde i kraft i september.

Varför talas det om munhälsovård istället för tandvård?

Det skulle vara bra om begreppet munhälsovård etablerades i tal-språket, eftersom tänderna bara är en del av munhälsan – tandkött, tunga och munnens slemhinnor är precis lika viktiga.

Några kändisar har fört fram sömnapné, som vårdas även inom munhälsovården. Den uppmärksamhet som munhälsan har fått är en mycket bra sak.

Hur ska munhälsan skötas i vardagen?

Kost och rätt matrytm är viktigt: frukost, lunch, middag och kanske ett mellanmål däremellan. Det är också viktigt att borsta tänderna två gånger om dagen.

Tänderna tål inte ständiga mellanmål. Håll i tänderna är oftast självförvållade.

Det skulle vara viktigt att föräldrar tog större ansvar för barnens matvanor, eftersom ungas tänder är i allt sämre skick.

När lönar det sig att vända sig till munhälsovården?

Egenvård och kost är av största betydelse. Det är inte nödvändigt att gå på granskning varje år – alla borde ha en individuell vårdplan. Om du sköter om dina tänder väl, kan det räcka med ett besök vart fjärde år.

MUNHÄLSANS ABC

- Rengör tänderna två gånger om dagen, en gång är inte nog.
- Flera gånger är inte bra: tänderna slits av för flitigt borstande.
- Måltider sänker munnens pH-värde och tandborstning genast efter måltiden sliter på tänderna. Vänta ungefär en halvtimme efter maten innan du borstar.
- Gör rent mellan tänderna med en mellanrumsborste och tandtråd för att tandköt-tet ska må bra.
- Sluta äta snacks och ständiga mellanmål.
- Sötsaker, energidrycker, sur juice och läskedrycker är gift för tänderna. Vatten släcker törsten bäst.

Värk, svullnad eller feber i kombination med problem i munnen är symptom som det lönar sig att vända sig till akutmottagningen med smärta som värkmedicin inte hjälper mot. Vanligen kan du få hjälp samma dag. •

Blev du kallad till SCREENING?

Delta! Det är Östra Nylands välfärdsområdes screening-skötare Taina Tepponen råd. Med hjälp av screening, alltså gruppundersökningar, upptäcks sjukdomar eller sjukdomars förstadiet hos symptomfria patienter.

PÄIVI AHVONEN

Inom Östra Nylands välfärdsområde och även nationellt ordnas screening av bröstcancer, cancer i livmoderhalsen och tarmcancer. Prognosen är god för förstadiet av cancer eller cancer som upptäcks i tid och ingreppen är lättare för patienten.

– Screeningen är en tjänst som är gratis och det lönar sig för alla att delta för sin egen skull. Ju tidigare en eventuell sjukdom eller sjukdomens förstadium upptäcks desto bättre är prognosen, säger screeningskötare **Taina Tepponen**.

Samtidigt betonar hon att en kallelse till fortsatta undersökningar

inte nödvändigtvis betyder att personen har ett förstadium till cancer eller cancer.

– Det klarnar senare i noggrannare undersökningar.

SLUMPMÄSSIGA FYND

Mammografi, alltså en röntgenundersökning av bröstet, är den mest kända formen av screening. Papa-provet hör ihop med cancer i livmoderhalsen och avföringsprovet som du kan ta själv är för screening av tarmcancer. Alla dessa cancerformer kan utvecklas symptomfritt och därför är de slumpmässiga fynden från screeningen viktiga.

pojkar i åldern 10–12 år. Pojkar kan vara smittbärare och smittsamma, viruset kan hos dem orsaka cancer i penis, anus eller i huvud- och halsregionen.

Med en serie på två doser kan man enligt studierna förhindra nästan alla infektioner som förorsakas av de typerna av papillomvirus som ingår i vaccinet. Studierna visar även att skyddet



HEMPAKET

Efter pilotprojektet 2019–2020 har screeningen för tarmcancer, alltså cancer i tjock- och ändtarmen utvidgats till hela Finland.

Provstickan som du behöver för testet kommer med instruktioner i posten. Avföringsprovet tas hemma i lugn och ro och skickas per post till laboratoriet för undersökningar.

– Ifall blod upptäcks i avföringsprovet får du ett skriftligt meddelande på posten och en kallelse till fortsatta undersökningar. I sådana fall tar jag även kontakt personligen, säger Taina Tepponen.

Den fortsatta undersökningen är vanligen en koloskopiundersökning av tarmen för att fastställa orsaken till blödnigen.

– Ifall till exempel polyper upptäcks i tarmen tas de bort, eftersom de utan vård kan utvecklas till cancer.

är långvarigt. Då man med hjälp av vaccinationer förebygger infektioner förhindrar man även förstadiet till cancer och sålunda även cancer.

Institutet för hälsa och välfärd (THL)

<https://thl.fi/sv/web/infektions-sjukdomar-och-vaccinationer/vaccin-a-o/hpv-dvs.-vaccin-mot-papillomvirus>

TARMCANCERSCREENING, AVFÖRINGSPROV

Män och kvinnor i åldern 60–70 år blir kallade med två års mellanrum.

CANCER I LIVMODERHALSEN, PAPA-PROV

25–65-åriga kvinnor med fem års mellanrum.

SCREENING FÖR BRÖSTCANCER, ALLTÅ MAMMOGRAFI

50–69-åriga kvinnor med ungefär två års mellanrum.

Information om Östra Nylands screeningar, mammografivagnens tidtabeller m.m.
ostranyland.fi/cancer-screening

FÖREBYGGANDE HÄLSOVÅRD

Screeningen är gratis, men för fortsatta undersökningar som kräver ett besök tillkommer en poliklinikavgift, 41 euro.

Kallelsen till en eventuell fortsatt undersökning innehåller all nödvändig information. Det lönar sig att läsa informationen noggrant.

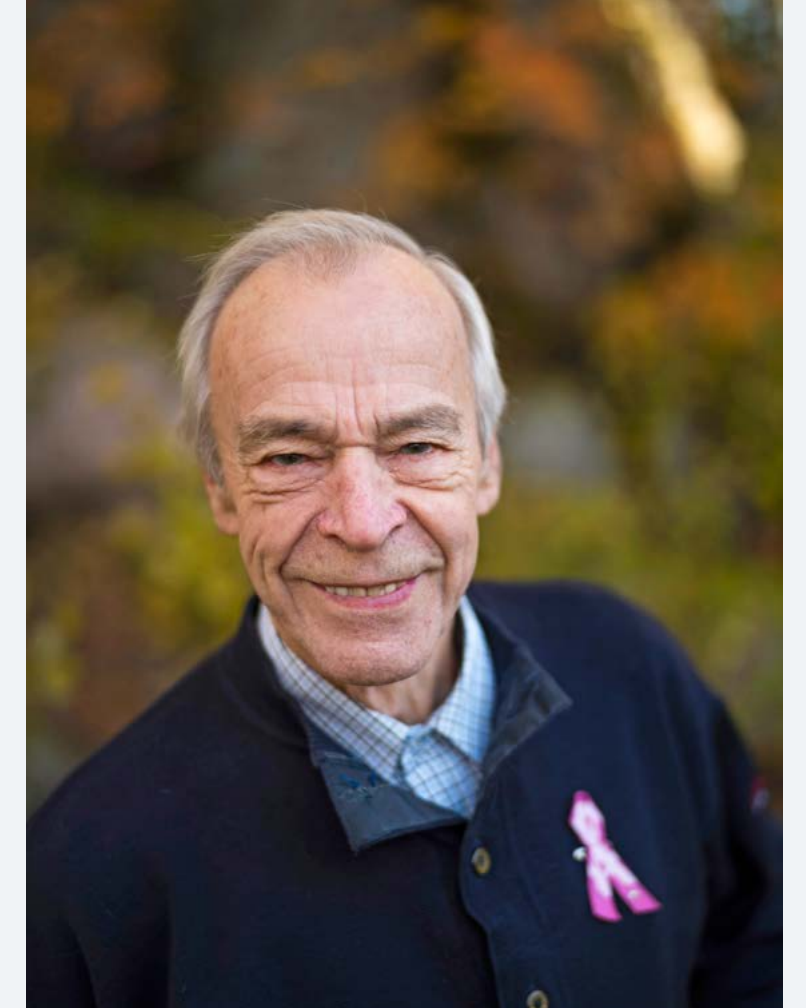
– Screeningen är en väsentlig del av den förebyggande sjukvården. Det är en viktig tjänst som det lönar sig att utnyttja. Ändå uteblir nästan en tredjedel av de kallade från till exempel screening för cancer i livmoderhalsen. Där finns det mycket rum för förbättring, främst med tanke på den egna hälsan, säger screeningskötare Taina Tepponen.

– Om du har frågor om screeningen kan du alltid ta kontakt med mig. •

Taina Tepponen
Screeningskötare,
tel. 040 1373 225
taina.tepponen@itauusimaa.fi
Telefontid på torsdagar kl. 9–10

FÖREBYGGANDE VACCIN MOT PAPILLOMVIKUS FÖR FLICKOR OCH POJKAR

I det nationella vaccinationsprogrammet ingår HPV (human papilloma virus) alltså vaccin mot papillomavirus som ges i förebyggande syfte till flickor och



”Vi ska ta bort krafterna av sjukdomen!”

Då jag för ungefär 20 år sedan steg upp ur sjukhussängen efter en utmanande canceroperation bestämde jag mig för att börja jobba som frivillig för andra som gått igenom samma sak. Och inte bara för de sjuka, eftersom det är viktigt att också stöda de närstående.

Snart hittade jag Södra Finlands Cancerförening, där jag länge var verksam som ordförande och även styrelsemedlem i tre år. Jag samlade ihop en arbetsgrupp med uppgiften att hjälpa långtidssjuka eller obotligt sjuka cancerpatienter och deras närstående.

Vi ska ta bort krafterna av sjukdomen, det var vår målsättning. Vår uppgift som frivilliga var att trygga allvarligt sjuka cancerpa-

tienter ett gott liv ända fram till slutet. Vi diskuterar, hjälper och ordnar rekreationsverksamhet. Det hjälper de sjuka och deras närstående att åtminstone för en stund glömma sjukdomen.

I rekreationsverksamheten ingår olika sammankomster, evenemang och små utflykter i Finland och till exempel till Estland. Vi ansöker om bidrag för resor, så att den sjuka själv inte behöver stå för alla resekostnader. Cancerföreningen i Finland ordnar utbildning för kamratstöd.

Det finns många som vill hjälpa och i frivilligarbete räknar vi inte timmarna. Jag själv vet på grund av min sjukdom vilka erfarenheter de sjuka genomgår. Vi går sida vid sida med patienterna. Jag har märkt att det onda lindras då det delas.”



KORTTELIÄSSÄ

Vårbergabornas VARDAGSRUM

Utbildade kvarterscoacher ordnar gemensam verksamhet. Välkommen med!

REIJA KOKKOLA BILDER ARTO WIIKARI

Ni vet den där känslan, då man blir varm inombords. Det är som att komma hem! Köpcentrets stök och brådska glöms bort.

Det doftar av kaffe och bullar i caféet Kortteliässä i det nyrenoverade köpcentret i Värberga i Borgå. Det finns sköna fätöljer att sitta ner i. Egentligen är det inte ett café, utan mer som ett vardagsrum, där man kan hälsa på då man har lust.

Kortteliässä är till för alla, berättar kvarterscoacherna **Tuulahannele Halsey** ja **Pirkko Liimatainen**.

”HÄR FÅR MAN SKRATTA OCH GRÅTA”

Vårbergabornas vardagsrum är öppet från klockan nio på morgnen till klockan två på eftermiddagen. Öppettiderna passar bra för seniorer, men Kortteliässä är inte någon pensionärsklubb. Gemenskapen är det centrala i verk-

samheten, ingen ska stanna hemma ensam.

– Det här är en mötesplats med låg tröskel speciellt för personer utanför arbets- och studielivet samt för seniorer, säger Halsey.

Trygg samvaro, utbyte av tankar och erfarenheter är det viktigaste. Andra besökare kan ge goda praktiska tips, ifall det är något man går och funderar på. Många besökare utbyter telefonnummer.

Pekka Teihola kallar sig själv Kortteliässas knegare, han är bra på att berätta roliga vitsar. Teihola berättar att han sett många känslor på kaféet.

– Här får man skratta, man får gråta också!

Besökarna vet att det man talar om på Kortteliässä stannar innanför caféets fyra väggar. Den som vill kan alltså berätta om sina bekymmer i en trygg miljö. Kvarterscoacherna är utbildade proffs, här skvallras det inte.

– Vi får höra livsberättelser. Det är

viktigt att det går att tala konfidentiellt här, säger Liimatainen och Halsey.

TILLSAMMANS

Det har ordnats konstutställningar, ompysslingsvård och drejats i lera. Tillsammans har man besökt skogskyrkor i naturen och gjort små utfärder. På Kortteliässä har även en handbok med tips av kunniga kvinnor för olika livssituationer kommit till, med allt från spartips i vardagen till mental hälsa.

– Det viktigaste är att människor kan mötas, att det finns en plats dit man kan gå.

Helina Niskala tittar in på en kopp kaffe. Hon uppskattar jobbet som Kortteliässä-gänget gjort så att Vårbergaborna fick sitt vardagsrum.

– Det är alltid roligt att komma hit på kaffe. Det är fint att verksamheten fortsätter, säger hon.

Kortteliässä har en egen Facebook-sida och en egen förening också nuförtiden. •

RÄDDNINGSVÄSENDET

För mycket saker är en brandrisk

Brandinspektörerna **Lotta Holopainen** och **Mika Hämäläinen** samarbetar intensivt med social- och hälsovården. Deras uppgift är att kartlägga vilka åtgärder som behövs för att förbättra brandsäkerheten i så kallade brandrisklägenheter.

PÄIVI AHVONEN KUVA ARTO WIIKARI



En brandrisklägenhet är en lägenhet där den boendes säkerhet kan vara i fara på grund av en stor mängd saker och oanvändbara utgångar. I många av de här lägenheterna lägenheter bebos av äldre människor som behöver hjälp.

SAMARBETE BEHÖVS

Brandinspektör **Lotta Holopainen** har en bakgrund på socialsidan. Förutom inspektionerna är hennes uppgift att utveckla samarbetet mellan räddningsverket samt social- och hälsovården.

Då **Lotta Holopainen** och **Mika Hämäläinen** får en anmälan om en brandriskbostad till exempel av akut- eller hemvården kommer de överens om en inspektionstid och besöker kunden hemma.

– Vi går tillsammans igenom vad som behöver göras för att bostaden ska bli trygg. Utrymningsvägarna måste vara fria från hinder, vanligen måste mängden saker minskas. Vid inspektionen installerar vi en brandvarnare vid behov. Enligt rädd-

ningslagen har myndigheterna skyldigheten att underrätta räddningsmyndigheten om de upptäcker en uppenbar brandrisk eller annan olycksrisk i samband med sina arbetsuppgifter.

MÅNGA RISKFAKTORER

Till exempel fel på elapparater, ihopkoplade skarvsladdar, avsaknad av brandvarnare och brandvarnare som inte fungerar utgör en risk för brandsäkerheten.

– De här riskfaktorerna fixar vi tillsammans. Dessutom ser vi till att det är möjligt att utrymma bostaden med de hjälpmedel som invånaren använder även i vardagen.

Lotta Holopainen hoppas att även anhöriga skulle fästa uppmärksamhet vid brandsäkerheten i äldre personers bostäder.

Ett bra sätt är att till exempel regelbundet testa brandvarnarna hos äldre personer, eller skaffa säkerhetsutrustning för hemmet, t.ex. en spisvakt till spisen eller ett batterifodral som underlättar bytandet av batterierna för brandvarnaren.

– Målet är att förbättra invånarens och grannskapets trygghet i boendet. •

Jourhavande brandinspektören

Är det något du undrar över angående brandsäkerhet? Kontakta jourhavande brandinspektören vid Räddningsverket i Östra Nyland! Brandinspektören svarar i telefon under vardagar. Övriga tider kan du skicka e-post. Vi svarar dig så fort som möjligt.

Jourhavande brandinspektör
tfn 040 631 2916
(endast samtal)
vardagar kl. 9–14.30
palotarkastaja.iu@pelastustoimi.fi

Räddningsverket i beredskap 24/7

I nästan ett år har Räddningsverket i Östra Nyland varit en del av Östra Nylands välfärdsområde.

SEPPÖ IISALO BILD JANNE LEHTINEN

Vi frågade räddningschef **Peter Johansson** om förändringen har påverkat räddningsverkets verksamhet.

Enligt Johansson har verksamheten inte egentligen påverkats alls.

– På chefsnivå har vi tagit i bruk nya system, men till exempel brandmännens arbete är detsamma som förut. Den största förändringen berör akutvården, som fortfarande ordnas tillsammans med HUS, men nu har vi en förutbestämd budget och vi måste hållas inom ramarna för den.

Hur är det med räddningsverkets utrustning, är den i skick?

– Vi förfogar över mer än hundra fordon, inklusive brandbilar, skyliftar och tankbilar. Utrustningen är i gott skick, även om delar av den är över 30 år gammal. Årligen behöver vi 1-2 nya räddningsfordon.

Hur är det med räddningsverkets resurser?

– Utrustningen och personalens specialkunnsvarar våra uppgifter och kraven som områdets riskobjekt ställer. Resurserna har inte förändrats. Endast akutvårdsenheten i Askola är ny i organisationen. Vi har ungefär 170

heltidsanställda och ungefär 100 deltidanställda brandmän. Dessutom kan vi få hjälp av ungefär 450 personer från avtalsbrandkårerna.

Vad innebär välfärdsområdestyrelsen beslut i oktober om räddningsverkets nya servicenivå – i form av nya uppgifter eller tyngdpunkter för verksamheten?

– Beslutet om servicenivå gjordes enligt Inrikesministeriets krav. Räddningsverkets uppgifter är oförändrade. I utvecklingsplanen nämns byggandet av en ny räddningsstation i Söderkulla och utvecklingen av beredskapen för ruinräddning. •

Ny RÄDDNINGSSSTATION till Sibbo – Lovisa näst i tur

I Sibbo togs den nya räddningsstationen i bruk i september. Lovisa ska få en ny station år 2025.

ERICA VASAMA BILD ARTO WIIKARI

Den nya räddningsstationen i rödtegel ersätter den gamla som byggdes ut och renoverades flera gånger under de senaste årtiondena. Det var långsamt och ibland till och med farligt att ge sig ut på räddningsuppdrag från Nickby centrum, i närheten av skolor, butiker och hälsocentralen. Räddningschef **Peter Johansson** är nöjd.

– Nu har personalen trygga, hälsosamma och trevliga utrymmen att jobba i, säger han.

Räddningsstationen är främst byggd med tanke på verksamheten och byggnadens 2100 bruttokvadratmeter har använts effektivt. Det finns gott om utrymme för service och tvätt av utrustning och upprätthållande av personalens kondition och välmående.

Räddningsuppdragen startar från Oljevägen och det finns trafikljus vid vägen som vid behov varnar trafikanter för räddningsfordon.

SYSTERSTATION TILL LOVISA

Även Lovisa ska få en ny efterlängtat räddningsstation år 2025. Välfärdsområdestyrelsen godkände projektplanen i augusti 2023. Målet är att börja bygga våren 2024.

I planeringen av räddningsstationen i Lovisa tar man modell av Sibbo. Den största skillnaden är att räddningsverket i Lovisa får polisstationen under samma tak, eftersom Polis-inrättningen i Östra Nyland kommer att flytta Lovisakontoret och patrullernas pausutrymmen till den nya räddningsstationen.

Lovisas nuvarande räddningsstation kämpar med liknande problem som den gamla stationen i Nickby.

– Byggnaden uppfyller inte kraven för en modern räddningsstation och stationens läge är inte bra med tanke på snabba utryckningar. Därför kommer den nya räddningsstationen att byggas på det nya industriområdet med goda trafikförbindelser, säger räddningschef Johansson.

ÄVEN SÖDRA SIBBO BEHÖVER EN STATION

Enligt räddningschefen finns det behov av flera nya räddningsstationer i Östra Nyland.

– Befolkningen i södra Sibbo växer och industriområdet i Nyby utvecklas. Det innebär ett större behov av räddningstjänster. Därför skulle det vara viktigt med minst en så kallad lättstation i Söderkulla. •

Placering av Lovisas nya station



Stort verksamhetsområde, många uppgifter

- Räddningsverket i Östra Nylands verksamhetsområde täcker Askola, Lappträsk, Lovisa, Mörskom, Borgå, Pukkila och Sibbo.
- Uppgifterna sköts vid behov i samarbete med räddningsverken i närområdet.
- I räddningsverkets uppgifter ingår bland annat förebyggande av bränder och andra olyckor, räddningsverksamhet, akutvårdstjänster och beredskap för olika storolyckor och störningssituationer.
- Dessutom deltar räddningsverket i övervakningen av farliga kemikalier och befolkningsskydd. Räddningsverket sköter också om säkerhetsfortbildning samt upplysning och rådgivning.

EN KRETS AV PROFFS SOM STÖD

Enheten för mental- och missbrukarvård för unga hjälper då stödet från den ungas egna sociala nätverk inte räcker till.

KIRSI RIIPINEN BILD ARTO WIIKARI

Isoleringen under coronapandemin begränsade ungdomarnas sociala liv och de viktiga sociala nätverken tunnades ut. Hela landet tycks nu oroa sig för den ökande ensamheten som unga upplever.

Mika Seikku är chef för mental- och missbrukarvården för unga vid Östra Nylands välfärdsområde. Han betonar de sociala nätverkens betydelse för ungas välmående.

Till de sociala nätverken hör förutom hem och skola även vänner och hobbykretsar. De sociala nätverken har en avgörande betydelse för de ungas liv och beslutsfattande – på gott och ont.

Det är där de unga som de unga stöter på val som är viktiga för dem själva och där de får stöd av närstående för sina beslut. I bästa fall kan det sociala nätverkets stöd få den unga att känna att hen klarar sig även i jobbiga situationer.

Varje ung människas liv är ändå unikt och behovet av stöd i olika situationer varierar. Ibland kan det vara den ungas viktigaste nätverk, alltså familjen som behöver stöd.

Mika Seikku betonar att unga behöver känna att de blir accepterade och hörda i sina beslut. En stadig grund utgörs av hemmet och närstående, men acceptans behövs också i skolan och av vänner.

En förklaring till gängbildning är situationer där de unga har saknat känslan av att bli accepterade och hörda.

BRETT SORTIMENT AV PROFFS SOM STÖD

Det talas mycket om betydelsen av ett fungerande samarbete mellan föräldrar och skola och även Seikku betonar hur viktigt det är. Men det finns också situationer där det sociala nätverkets stöd inte räcker till och det behövs professionell hjälp.

BARN OCH UNGA

I Östra Nyland grundades i början av året Zemppi, en enhet för mental- och missbrukarvård för unga. En multiprofessionell arbetsgrupp ska jobba i den nya enheten. Målet är att proffsen på Zemppi bättre än hittills inom mental- och missbrukarvården ska kunna möta 13–21-åringars utmaningar. Samtidigt ska familjer till unga med medelsvåra symptom få stöd.

– Vi har inte en bestämd definition på medelsvåra symptom, alla ungdomars utmaningar måste bedömas individuellt och tas på allvar, säger Seikku.

På basen av situationen görs en bedömning av den ungas vårdbehov för att hen ska få stöd och vård i rätt tid. Målet är också att hänvisa den unga till rätt tjänst. Genom att stöda de unga i tid undviker man att belasta den psykiatriska vården.

Zemppi-enheten arbetar även med den ungas familj.

Mental- och missbrukarvårdsenheten för unga får nya lokaler i WSOY-huset. Lokalerna vetter mot Prästgatan och ska bli klara i början av mars. Zemppi-tjänsterna kommer att föras ut på olika håll i välfärdsområdet. Träffarna med ungdomar och deras familjer sker huvudsakligen i hälsocentraler, enligt överenskommelse tillsammans med olika nätverk och utan tidsbeställning i navigatorerna för unga.

Mental- och missbrukartjänster för unga är avgiftsfria och konfidentiella. Användningen av servicen bygger på frivillighet. •

ostranyland.fi/framsida/halsa/mental-halsa-och-rusmedel/mentalvardstjanster-for-unga/

TIPS FÖR FÖRÄLDRAR

VÄNLIGT STÖD FÖR UNGA

- Den unga är den främsta experten på sin egen ungdomstid. Världen har förändrats otroligt mycket från tiden då de som nu är föräldrar var unga. Det lönar sig för föräldrar att använda den sakkunskap som den unga har och lyssna på hens tolkningar av sin värld.
- Den unga behöver känna närvaro och att hen blir heard. Det är bra att föräldrar påminner sig om det här och stannar upp för att lyssna för att höra om allt är bra i den ungas liv.
- Det är viktigt att fråga hur dagen har gått, även om den unga gång på gång bara svarar, helt okej. Ibland är det bra

att ställa vidare frågor: Vad var speciellt okej, vad var mindre okej?

- Föräldrar kan hjälpa den unga att klä sina känslor och tankar i ord, till exempel genom att själv visa hur man kan göra.
- Samtalssessioner är kanske inte speciellt inspirerande för tonåringar, istället kan föräldrar fundera på vad man kunde göra tillsammans. Ett bra tillfälle att tala kan vara medan man lagar mat eller åker bil.
- Bli bekant med den ungas kompisar och deras familjer samt hobbykretsar och håll kontakt med dem. Då du känner dem är det lättare att

tala om bekymmer i ungdomarnas liv.

- I dagens sociala medier finns en annan värld där diskussionen är bredare och friare än i vardagliga möten. Det kan också vara bra att komma ihåg att kika in genom den dörren ibland, eftersom det är viktigt att den unga mår bra även där.

Ta kontakt med mental- och missbrukarvårdsenheten Zemppi om du som förälder är orolig. Telefonnumret är 040 183 8916. Telefontiden till tjänsten är vardagar 10.30–12. Den unga kan också själv ta kontakt med våra proffs.



Elevhälsovården stöder BARN OCH UNGDOMAR

Alla läroinrättningar inom den grundläggande utbildningen och andra stadiets utbildning erbjuder sina elever och studerande tjänster inom elevhälsovården.

Inom elevhälsovården arbetar hälsovårdaren, skolkuratorn, skolpsykologen och skolläkaren. Arbetet utförs i skolorna i tätt samarbete med skolans personal.

Tyngdpunkten ligger i det förebyggande arbetet samt i att stöda barn och ungdomar i problemsituationer och tillsammans hitta lösningar som fungerar i skolvardagen.

– De unga kan själva gå och tala med kuratorn, eller så kan läraren eller en hälsovårdare uppmana till besöket. Föräldrarna kan även vara själv i kontakt med elevhälsovården, beskriver den ledande kuratorn för Östra Nylands välfärdsområde **Nina Böhls-Nybonn**.

Hon berättar att varje skola också har en egen skolpsykolog eller en psykolog via köptjänster.

Vårdnadshavare kan vara i direkt kontakt med elevhälsovården. Även lärarna kan hänvisa eleven vidare för att få hjälp.

– Vårt arbete utförs i skolorna. På det viset bibehåller vi en kontakt till barnens och ungdomarnas vardag.

Skolhälsovårdaren är sakkunnig för det hälsofrämjande arbetet i skolorna. Hen ansvarar för hälsovården inom elevhälsan och fungerar som skolläkarens arbetspar.

– Skolhälsovårdaren strävar efter att träffa varje elev en gång under läs-

året i samband med de årliga hälso- och granskningarna. På årskurs ett, fem och åtta är hälso- och granskningen mer utförlig, och då träffar både eleven och vårdnadshavaren hälsovårdaren och skolläkaren.

DET VIKTIGASTE ÄR MÖTET ANSIKTE MOT ANSIKTE

Elevhälsans fokus ligger i det förebyggande arbetet. Man vill främja och stöda barns och ungdomars välmående, skolgång och inläring. Det är naturligt att ett barn eller en ungdom har faser i sin utveckling där hen behöver extra mycket stöd. Elevhälsan är en tjänst där tröskeln till att söka hjälp för mindre problem är låg.

– Ett barn kan reagera ifall hen har problem där hemma eller med kompisarna. Elevhälsan kan till exempel fundera på lösningar ifall eleven känner sig ensam eller utsätts för mobbning. Vår uppgift är att hjälpa barnen i dylika situationer så att de inte blir ensamma och hamnar utanför skolgemenskapen, säger Rauni Pääkkönen serviceansvarig för skolkurator- och psykologtjänsterna inom Östra Nylands välfärdsområde.

Hon berättar att skolfrånvaro är ett växande problem idag.

– I synnerhet bland flickor är det vanligt att ha utmaningar med den psykiska hälsan i form av ångest och depression. För att förebygga dessa problem kartlägger man noga barns och ungdomars vardagsrutiner. So-

ver de tillräckligt? Åter de mångsidigt? I hurdant sällskap tillbringar de sin fritid och rör de på sig tillräckligt?

Nina Böhls-Nybonn, **Rauni Pääkkönen** samt **Tina Sihvo**, som är servicechef för skol- och studenthälsovården, betonar att det viktigaste är att möta barn och ungdomar ansikte mot ansikte.

– På så sätt kan vi på riktigt lyssna på dem och se hur de mår. Det är även viktigt att träffa vårdnadshavarna. De kan vara med på de mer omfattande hälso- och granskningarna med sina barn.

MÅNGPROFESSIONELLT SAMARBETE INOM SKOLORNA

I varje skola finns ett elevhälsoteam, som ansvarar för koordinerandet av elevhälsoärendena. Till teamet hör oftast rektorn, specialläraren, studiehandledaren, anställda inom elevhälsovården, elevernas representanter samt vårdnadshavare. Vid behov kan även ungdomsarbetare eller socialarbetare kallas in på möten.

Nina Böhls-Nybonn betonar att det är de professionellas uppgift att ge tid åt de unga och att lyssna på dem.

– Då uppnår vi en ömsesidig tillit och då är det mycket lättare att hjälpa den unga.

I praktiken är det lätt att få tid hos kuratorn. Ibland kan man bara knacka på och se om kuratorn är ledig.

Elevhälsolagen stipulerar att en elev måste få en tid inom sju vardagar från att hen har tagit kontakt. I brådskande ärenden måste tiden ordnas inom två vardagar.

– Ofta får man en tid snabbare än så. •

PÄIVI AHVONEN

Kristelefoner

för unga

SAMTALSTJÄNST OCH JOUR
Barn- och ungdomstelefonen
0800 96 166

Mannerheims barnskyddsförbunds barn- och ungdomstelefon finns till för alla barn och ungdomar upp till 25 år. Telefonjour må-fre 14-20 och lö-sö 17-20.

Frivilliga vuxna med tystnadsplikt som har tid att lyssna svarar på samtalen, breven och chatten.

Kristelefon 09 2525 0112

MIELI rf:s kristelefon erbjuder samtalshjälp. Telefonjouren på svenska är öppen: må och on. kl. 16-20, ti, to och fr kl. 9-13.

Den finskspråkiga telefonjouren är öppen dygnet runt, alla dagar.

Du kan ringa anonymt och konfidentiellt om du mår dåligt, eller varit med om en uppskakande händelse, om du har självdestruktiva tankar, känner att du inte orkar, eller är orolig för en närstående.

Rådgivningstelefonen för rusmedel 0800 900 45

Du kan ringa numret gratis om du är oroad över ditt eget eller en närståendes användning av rusmedel. EHYT rf:s rådgivning hjälper dygnet runt, alla dagar om året. Samtalen är konfidentiella och du kan ringa anonymt. Jouren är på finska.

Bli fri från droger -telefonen 0800 980 66

Föreningen Irti huumeista (bli fri från droger) stöder droganvändare att hitta tillbaka till livet och hjälper närstående att orka i svåra situationer. Telefontider på finska må-fre 9-15 och må-to 18-21.

CHATTJÄNSTEN

I Mannerheims barnskyddsförbunds chatt-tjänst för barn och unga upp till 25 år kan du chatta konfidentiellt och anonymt med en frivillig om vad som helst.

Tjänsten är på finska. Barn- och ungdomschatten är öppen alla dagar kl. 17-20

Individuell chatt för unga

Den individuella chatten är ett samtal med en pålitlig vuxen. I chatten kan du tala om dina bekymmer som gäller en närstående vuxens drickande. Tjänsten är på finska.

Tidsbeställning
vello.fi/lasinenlapsuus/

Sekasin-chatten

Sekasin-chatten på svenska är öppen må-fre kl. 15-19. På finska är chatten öppen vardagar kl. 9-24 och kl. 15-24 på veckosluten. Chatten är till för 12-29-åringar, samtalstiden är ungefär 45 minuter.

Chatt för barn och unga

I Förbundet för mödra- och skyddshems chat kan du chatta med en vuxen vardagar kl. 15-18 på finska. Du kan chatta om dina föräldrars skilmässa, eller om det är bråk hemma eller dålig stämning, om ditt parförhållande håller på att ta slut, eller om du är orolig för en kompis.

Netari.fi

I det riksomfattande ungdomshuset på nätet kan du fördriva tiden, träffa kompisar och chatta med pålitliga vuxna.

Droglänkens tjänster:

På droglänken.fi finns nyttig information om rusmedel och beroende.

Droglänkens nättjänster:
paihdelinkki.fi/mista-apua/
internetpalvelut

DE UNGAS SKYDDSHUS

Röda korsets De ungas skyddshus hjälper dygnet runt, alla dagar om året. Vid behov erbjuds en trygg övernattningsplats och samtalsstöd.



rodakorset.fi/vart-arbete/
de-ungas-skyddshus

Borgå skyddshem

Skyddshemmet är till för alla som upplevt våld i nära relationer eller hot om sådant våld. Personalen är på plats dygnet runt. Skyddshemmet är gratis.

Telefon 0400 664 932, besöksadress Nordenskiöldsgatan 18, 06100 Porvoo, **ostranyland.fi/skyddshem**

Stödtelefon för personer med ätstörningar 02 251 9207

Jour må 9-15, on 15-17 och to 11-15

Ätstörningsförbundets anställda svarar på samtalen. För samtalen uppbärs avgift för lokalsamtal.

Rådgivning om mental hälsa på numret 0203 91920

Du kan ringa trots att du inte vet vad du ska säga. Proffs som känner till vardagens trubbel hjälper tisdag till torsdag kl. 10-15.

Samtalet kostar 8,35 cent/samtal + 16,69 cent/minut

Pojkarnas telefon på numret 0800 94884

Telefonjouren är till för alla pojkar och unga män upp till 20 år. Samtalet är gratis och det går bra att ringa anonymt. Jouren betjänar på svenska tisdagar 15.30-18 och torsdagar 13-15.30 på numret 0800 94884. Chatten betjänar på svenska onsdagar 15.30-18

Mera information om stödtelefoner
paihdelinkki.fi/mista-apua/
auttavat-puhelimet



SERVICEBOENDE

RESPEKT för rutiner

På servicehuset Lyckan stannar tiden upp och fokus ligger på att se och höra de äldre som enskilda individer. Här bemöts de med högaktning och respekt. De får synas och höras, bli bemötta och sedda.

JANNICA RUUSUNEN BILDER ARTO WIIKARI

Är du morgonpigga eller njuter du av sena kvällar? Föredrar du morgondusch eller kvällsbastu? Vi alla har rutiner som starkt präglar våra dagliga liv. Vissa rutiner skapas redan tidigt, medan andra formas senare i livet.

- Det hör till våra naturliga rutiner att stanna och lyssna på vad våra äldre har i tankarna, säger **Camilla Strandberg**, Lyckans verksamhetsledare.

På Lyckan arbetar personalen dagligen för att de äldre ska få fortsätta leva ett värdigt liv och hålla fast vid sina rutiner och vanor. Grundvärden är en del av arbetet och dagarna kretsar kring måltider,



hygien, olika aktiviteter och samvaro.

Men såväl personalen som de äldre på Lyckan kan vara stolta över hur de utför sina dagliga rutiner. Under år 2022 utförde Institutet för hälsa och välfärd en nationell enkät om kundnöjdhet i seniortjänsterna. Serviceboendet Lyckans resultat var bland de tio bästa i hela landet. Nationellt svarade nästan 42 000 personer på enkäten.

NYCKELN TILL FRAMGÅNG

Enligt Camilla Strandberg är hemligheten bakom det strålande resultatet i undersökningen en förmåga att bemöta alla individuellt, utgående från deras behov.

På Lyckan finns inte utrymme för prestationer och snabbhet. Sysslorna tar den tid de tar och fokus ligger på att uppmärksamma alla vid flera tillfällen under dagen.

Sättet att jobba på enheten har långa traditioner på Lyckan. Personalen arbetar för att föra vidare den goda andan och möjliggöra det mesta. Här jobbar man tillsammans som en familj där alla, såväl personal som de äldre, bryr sig om varandra.

- Att bemöta olika individer handlar mycket om tålmod, yrkeskunskap och förståelse. Tillsammans diskuterar vi oss fram till lösningar och utbildar varandra i arbetsgemenskapen, säger Strandberg.

VÅGA ÖNSKA

Det hör till att ha framtidsdrömmar - något som driver oss framåt från dag till dag. Beroende på vem man är, kan det handla om att närvara under sin närståendes bröllopsdag, hälsa och välmående, eller en tur till skogen.

På Lyckan strävar personalen efter att uppfylla de äldres drömmar. Under De gamlas vecka besökte några av enhetens invånare en förskola där de tillsammans fick pyssla, baka, sjunga och leka tillsammans.

Camilla Strandberg önskar att de äldre skulle våga föra fram sina önskemål aktivt.

- Hos oss finns det alltid utrymme för önskemål och många saker är fullständigt möjliga att förverkliga. •

VILLKOREN FÖR SERVICEBOENDE

Enligt socialvårdslagen ordnas serviceboende med heldygnsoomsorg för en person som behöver ständigt vård och omsorg i sitt dagliga liv och vården inte går att ordna via tjänster i personens eget hem.

Östra Nylands välfärdsområde har 15 egna enheter med heldygnsoomsorg. Förutom tjänsterna som välfärdsområdet producerar köps 38 procent av platserna av andra aktörer.

- Största delen av platserna vi köper finns inom Östra Nyland, säger Kirsi Oksanen, ansvarsområdesdirektör för tjänster för äldre.

Målet för serviceboende med heldygnsoomsorg är att göra det möjligt för en äldre person att leva och bo i en hemtrevlig miljö och uppleva sitt liv som värdefullt, meningsfullt och tryggt.

- På våra enheter satsar vi på vårdens kvalitet och på att klienternas vardag ska innehålla mångsidiga aktiviteter och utvistelser, berättar Oksanen.

Välfärdsområdets proffs ser alltid på helhetssituationen när de bedömer en persons behov av heldygnsoomsorg. I bedömningen används instrument som mäter personens funktionsförmåga, styrkor och hälsotillstånd.

- Innan ansökningsprocessen inleds ska ändå tjänster som stöder boendet hemma ha prövats och konstaterats otillräckliga, påminner Oksanen.

Personalrekryteringen är för tillfället en utmaning nationellt och det syns även inom Östra Nylands välfärdsområde.

Oksanen säger att välfärdsområdet vill satsa på personalen, så att de ska orka i arbetet som är under ständig förändring.



Östra Nylands välfärdsområdets rekryteringsteam: sakkunniga Päivi Rikkola, Heidi Weijo och Ismo Repka samt personalchef Anu Rautiainen.

REKRYTERING

Fasta tjänsteförhållanden är EN STYRKA

Östra Nylands välfärdsområde satsar på flexibilitet – såväl i arbetstider, uppgifter som i beaktandet av var och ens personliga styrkor.

PÄIVI AHVONEN BILD ARTO WIIKARI

Personaldirektör **Anu Rautiainen** påminner om att permanenta tjänsteförhållanden har många fördelar som man kanske inte genast kommer att tänka på.

– Fördelarna med en fast anställning är bland annat semester, sjukledighetsförmåner och kontinuerliga utbildningsmöjligheter, säger Rautiainen.

Östra Nylands välfärdsområde har ungefär 2600 anställda med närmare 300 yrkesbeteckningar. Anställningsförhållandena varierar, det finns även deltidsanställda.

– Lönerna betalas på utsatt tid och alla lagenliga avgifter är betalda.

Rautiainen betonar också de anställdas påverkningsmöjligheter och arbetsgemenskapens inverkan på välfärden.

– Samhörigheten och delaktigheten i arbetsgemenskapen är resurser för individen, enheten och hela arbetsgemenskapen. Vi satsar också på chefer-

nas utbildning och insyn.

– Till exempel beträffande insyn i lönesättningen är vi föregångare. I alla arbetsplatsannonser meddelas lönen exakt, säger Rautiainen.

UTBILDNINGSVÄNLIG ORGANISATION

I tjänsteförhållandet får den anställda möjlighet att utvecklas, påverka planeringen av arbetspassen och delta i fortbildning som upprätthåller yrkesskickligheten.

– Vi är en utbildningsvänlig organisation och det vill vi hålla fast vid. Hos oss har de anställda möjlighet att få studie- och tjänstledighet eller lära sig ett nytt yrke med till exempel läroavtal. Vi stöder individens mångsidiga utveckling. Det här gäller såväl vårdpersonalen, som personal inom mat- och renhållning, samt dem som jobbar med räddningsuppgifter. Det gäller alltså alla, inom hela organisationen. •

Det finns föråldrade uppfattningar om den offentliga sektorn som arbetsgivare som det är dags att göra sig av med.

”JAG HETER DU!”

Alla anställda vid Östra Nylands välfärdsområde behöver inte kunna flytande finska eller svenska.

Språkraven beror på arbetsuppgiften. I patientmöten är modersmålet viktigt och i en stor del av arbetsuppgifterna är tvåspråkigheten en fördel. Enspråkiga enheter med endast finsk- eller svenskspråkiga klienter är ett undantag. Eventuella språkutmaningar kan lösas med tillfälliga arrangemang.

–Oberoende av om den anställda har svenska eller finska som modersmål kommer hen nästan obemärkt att lära sig minst det andra inhemska språkets grunder. Välfärdsområdets tjänster har olika behörighetskrav. Kraven framgår ur arbetsplatsannonser, säger Heidi Weijo, sakkunnig inom rekrytering.

Bekanta kolleger gör arbetet mer meningsfullt

Geronom Kiira Verbitski, som jobbar med äldre i Mörksom, ser en fast anställning som betydelsefull. Den ger henne möjligheten att identifiera kundens behov mer känsligt.

PÅ IVI AHVONEN BILD ARTO WIIKARI



Kiira Verbitskis arbetsplats är gruppboende-enheten Väinölä, ett boendeservicehem för äldre. Enheten erbjuder service dygnet runt. Hon blir nästan andfädd då hon räknar upp fördelarna med en fast anställning.

– Jag får lön, arbetshälsovård och betald semester. Jag hittar inte något negativt med att ha en fast anställning, summerar hon.

Verbitski upplever att hennes motivation till arbetet har ökat eftersom de anställda vid Väinölä flexibelt kan planera sina arbetsskift tillsammans med sina chefer.

– En del jobbar hellre morgonskift och för andra passar kvällsskiftet bättre. Vi kan också inverka på när vi har våra semestrar. Hela arbetsgemenskapens önskemål beaktas, och det har en väldigt stor betydelse med tanke på arbetsmotivationen.

Verbitski uppskattar även möjligheten att fortbilda sig och avancera i sin karriär.

– Jag har till exempel fått vikariera min chef. Det är uppmuntrande då arbetsgivaren litar på sin arbetstagare.

BETYDELSEFULLT ÄVEN FRÅN PATIENTENS SYNVINKEL

För en minnessjuk patient är det viktigt att vara omgiven av bekanta ansikten och en trygg boendemiljö.

– Eftersom vi spenderar så mycket tid med våra boende kan vi läsa av deras sinnestillstånd. Även små gester avslöjar om den boende är på bra eller dåligt humör.

– Jag har ofta funderat på saken från en inhopares perspektiv. Arbetet måste vara tyngre för dem eftersom de inte på samma sätt känner till arbetsgemenskapen eller de boende.

Nästan alla anställda vid gruppboende-enheten Väinölä har ett fast anställningsförhållande. Kiira Verbitski berömmar arbetsklimatet och sina kolleger.

– Vi känner varandra och jobbar smidigt tillsammans, även om vi har olika personligheter. Vi kan ta varandra i beaktande. Vår arbetsgemenskap är lite som en familj, och många av oss har blivit goda vänner. •

ADMINISTRATION

”VI HAR BREDARE AXLAR NU”

Efter vissa inledande svårigheter har välfärdsområdets börjat fungera väl. Social- och hälsovårdsdirektör Annika Immonen ger starten skolvitsordet sju. ”Det finns rum för förbättring, men en klart godkänd start på det första året”, sammanfattar hon.

BOSSE HELLSTEN BILD PIA HANNULA



Välfärdsområdenas rekryteringsproblem har fått mycket uppmärksamhet i media. Såväl Östnyland

som andra områden har lidit av personalbrist i många tjänster. Bristen har kompenseras med köptjänster.

Dessutom har situationen lett till konkurrens mellan välfärdsområdena: arbetstagarna har kunnat välja och vraka.

– Om personalen jobbar ett skifte här och ett annat där är det förstas inte samma sak som att möta en fast anställd – det känns inte så bekant. Kunden får service, men inte alltid av samma person, säger social- och hälsovårdsdirektör Annika Immonen.

Enligt Immonen har skapandet av en ny organisation varit en utmanande och tidskrävande process.

– Vi kan vara nöjda över att organisationen nu finns och att vi får börja utveckla den tillsammans.

Situationen är mest utmanande för tjänsterna på hälsocentralerna. Vissa tjänster erbjuds inom tiden för vårdgarantin, medan man på andra håll måste jobba hårt för att möta kraven.

Speciellt personer som behöver tjänster för flera olika besvär kan bli lidande av situationen.

– Målet är att kunden inte ska behöva gå från lucka till lucka för att få service. Samarbete är viktigt.

BEREDSKAP FÖR EFFEKTIVITET

I små kommuner har en anställd kunnat erbjuda service vid flera olika diagnoser. Inom välfärdsområdet är det möjligt att få grundläggande service mera omfattande av specialiserad personal.

Tidigare har det eventuellt varit nödvändigt att besöka mottagningen flera gånger med samma besvär, eftersom skötaren mellan besöken blivit tvungen att konsultera andra proffs. Nu kan det vara nog med ett besök, eftersom det är möjligt att få service av en sakkunnig genast.

– Vi har bredare axlar nu, proffsen i mindre kommuner får hjälp av kollegor. Att vi nu kan samarbeta mera omfattande förbättrar säkert servicekvaliteten, säger Annika Immonen.

Samtidigt utnyttjas digitalisering i alla tjänster. Vi hoppas att invånare som har förmågan att använda

välfärdsområdets digitala tjänster ska lära sig att använda dem.

– På så sätt kan du få hjälp lättare och snabbare. Men vi håller absolut inte på att köra bort alla kunder till nätet, säger Immonen.

”EN KLART GODKÄND START”

Social- och hälsostationerna får fortfarande dagligen en väldig mängd samtal, men bara en liten del av dem leder till ett fysiskt besök.

Digitjänsterna lättar på trycket i telefonsamtalen och ger mera rum för dem som behöver fysisk service. Det är smidigare ur kundens synpunkt.

De tvåspråkiga tjänsternas omfattning och kvalitet vill Annika Immonen lyfta fram som ett lyckat exempel.

– Tvåspråkigheten i området är en rikedom. Tvåspråkiga välfärdsområden erbjuder service på finska, svenska och även engelska vid behov.

Allt som allt har arbetet inom den nya organisation gått bra, trots vissa svårigheter i början.

– Det finns rum för förbättring, men en klart godkänd start på det första året. •

