



Finansieras av
Europeiska unionen
NextGenerationEU

Projektet för hållbar tillväxt i Östra Nyland 2023–2025

Utvecklingsarbetets resultat



Itä UUSIMAA
Östra NYLAND

Hyvinvointialue
Välfärdsområde

Utvecklingsarbetets resultat

I Östra Nylands välfärdsområde har under åren 2023–2025 utvecklats många tjänster som främjar invånarnas välfärd i det EU-finansierade Projektet för hållbar tillväxt.

Projektet för hållbar tillväxt kom till efter corona och målet har varit att förbättra läget av den eftersatta vården, rehabiliteringen och servicen inom social- och hälsovården som uppkommit på grund av pandemin samt att försnabba tillgången till vård och service permanent genom att införa nya verksamhets sätt. Dessutom har målet varit att stärka förebyggande åtgärder och tidig identifiering av problem, särskilt ur de utsatta invånarnas perspektiv.

Under tre års tid har man

- utvecklat verksamhetsmodeller som främjar hälsa och välbefinnande
- tagit i bruk ett stort antal nya digitala lösningar
- utvecklat servicekedjor för att bättre svara på kundernas behov.

Alla verksamhetsmodeller som har utvecklats under tre års tid har samlats i Innokylä (endast på finska): Itä-Uusimaa - Suomen kestävä kasvun ohjelma | Innokylä.



Finansieras av
Europeiska unionen
NextGenerationEU

Itä UUSIMAA
Östra NYLAND

Hyvinvointialue
Välfärdsområde

Innehåll

4. Mentalvårds- och missbruksenhet Zemppi för unga
5. Trappstegsbaserade modellen för barns och ungdomars psykiska hälsa och psykosociala stöd
6. Nepsy-servicekedja för barn i åldern 4–10 år
8. Psykosocialt stöd för äldre
9. Valfärdsbedömning för personer över 65 år
10. Hemvårdens utvärderingsteam
11. Kompanjonskapshuset Medvind
13. Förebyggande av våld i nära relationer
14. Stöd till närstående vårdare och familjevårdare
15. Servicekedjorna för långtidssjukdomar
16. Bedömning av arbets- och funktionsförmåga
17. Utveckling av distansrehabilitering
18. Utvecklingsarbetets resultat – Munhälsovård

19. Multiprofessionellt Samarbetsteamet
20. Strukturellt socialarbete
21. Välmåendebricka
22. Hälsoskog
23. Hur mår du? -kortet
24. HyVä-digi
25. Omaolo och Omaperhe
26. Elektronisk tidsbokning
27. Digitala vårdvägar och digitala servicevägar
28. Distansvård och distansdagverksamhet
29. Läkemedelsautomater
30. Digistöd
31. Insamling av kundrespons
32. Strukturerad data – vilka är fördelarna med strukturerad data?
33. Sammanfattning och mer information



Mentalvårds- och missbruksenhet Zemppi för unga

Zemppi erbjuder missbrukar- och mentalvårdstjänster för unga. Zemppi hjälper ungdomar som är 13–21 år gamla och som inte har studerande- eller företagshälsovård, eller om det stöd de får därifrån inte är tillräckligt.

Du kan få hjälp om du har problem med din psykiska hälsa eller om du använder droger. Zemppi hjälper också ungdomarnas föräldrar. Individuella besök och gruppt aktiviteter, på plats och distanstjänster på finska och på svenska.

Ungdomar eller deras vårdnadshavare kan kontakta Zemppi direkt under telefontid måndag till fredag klockan 10.30–12.00. Man kan också komma till Zemppi med remiss skriven av en yrkesperson, med utnyttjande av ett kontaktformulär.

Zemppi har ett multiprofessionellt team, som består av en chef, en läkare, fyra psykiatriska sjuksköterskor, två socialhandedare, två psykologer, en socialarbetare, en ergoterapeut, en kontorssekreterare och en erfarenhetsexperts mottagning en gång i veckan.

Läs mer om Zemppi på vår webbsida: [Mentalvårds- och missbrukartjänster för unga - Östra Nylands välfärdsområde](#)



65%

Höll helt eller delvis med om att efter mottagningstiden handskades bättre med sin situation



96%

Höll helt med eller delvis att man lyssnade på hen



94%

Höll helt med eller delvis att det var lätt att få en tid till Zemppi



Finansieras av
Europeiska unionen
NextGenerationEU

Itä UUSIMAA
Östra NYLAND

Hyvinvointialue
Välfärdsområde



Trappstegsbaserade modellen för barns och ungdomars psykiska hälsa och psykosociala stöd

Trappstegsbaserade modellen för barns och ungdomars psykiska hälsa och psykosociala stöd säkerställer att initialt stöd erbjuds i rätt tid, samtidigt som tillgång till mer avancerad vård garanteras vid behov.

På de nedre trapporna 1 och 2 finns tidigt stöd för personer med lindriga symtom och på 3:e och 4:e trapporna finns mer krävande metodbehandling.

På följande sidor finns en mer detaljerad presentation av den graderade modellen.



Finansieras av
Europeiska unionen
NextGenerationEU

Itä UUSIMAA
Östra NYLAND

Hyvinvointialue
Välfärdsområde

Nepsy-servicekedja för barn i åldern 4–10 år

Inom projektet för hållbar tillväxt i Östra Nyland har utvecklats en nepsy-servicekedja för barn i åldern 4–10 år. Tidigare fanns det ingen gemensamt överenskommen praxis inom välfärdsområdet för vilka tjänster som erbjuds till barn med neuropsykiatriska behov.

Nepsy-servicekedjan utvecklades i THL:s handledda utbildning Sujuvat palvelut 2024-2025. Som en del av utvecklingsarbetet genomfördes en enkät för klienter, där över 200 respondenter kom in. Kundrepresentanten deltog i utvecklingsarbetet under ett års tid, en timme per vecka. Kundrepresentanten var en jämbördig medlem i teamet tillsammans med yrkespersonerna.

- Kunden behöver inte känna till organisationsstrukturer, professionell slang eller resurser.
- Ur vems synvinkel är tjänsten i rätt tid?

På nästa sida presenteras en vision om det nepsymedvetna välfärdsområdet.

Läs mer om Nepsy på vår webbsida: [Nepsy – neuropsykiatriska utmaningar - Östra Nylands välfärdsområde](#).

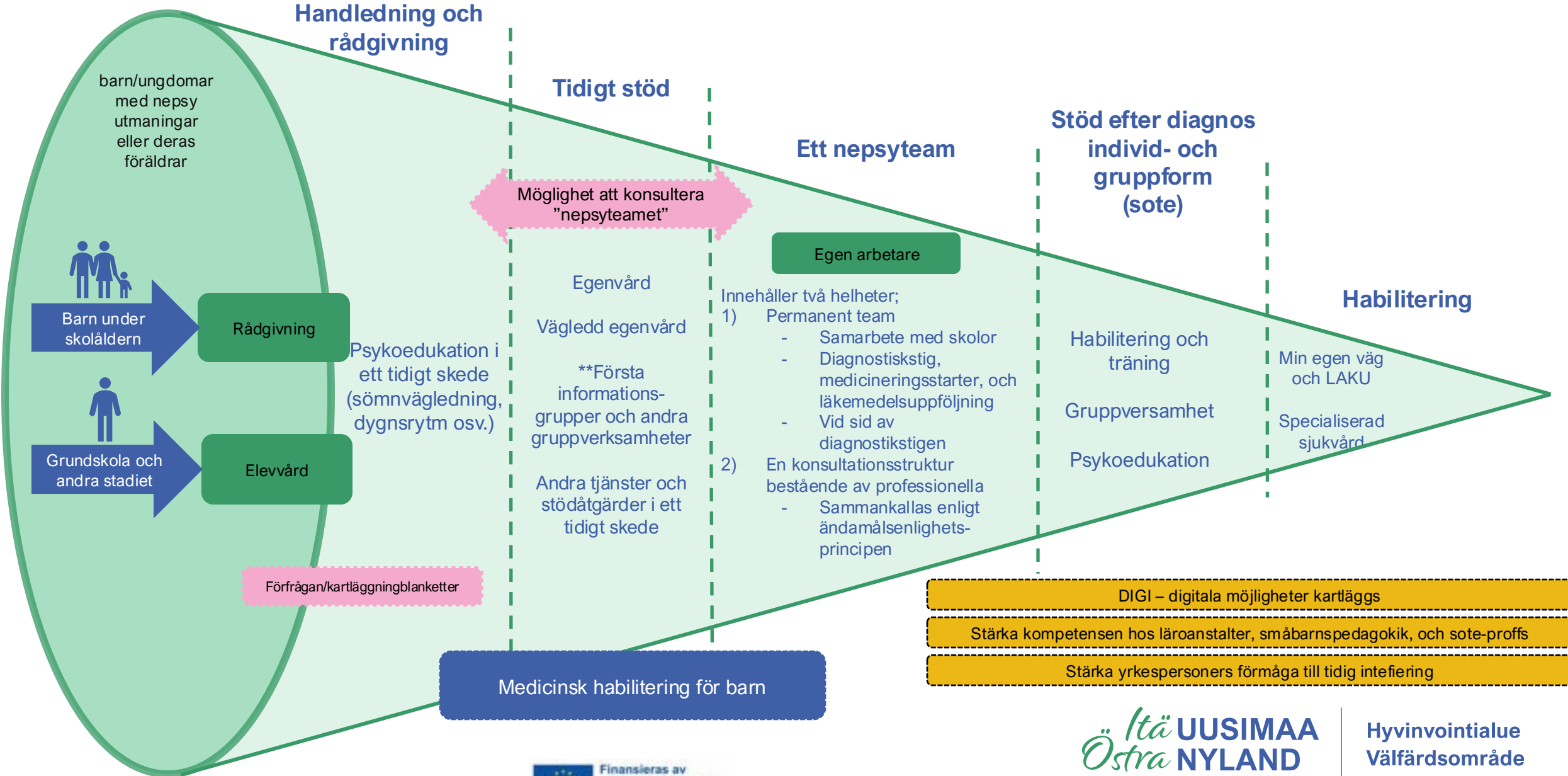


Finansieras av
Europeiska unionen
NextGenerationEU

Itä UUSIMAA
Östra NYLAND

Hyvinvointialue
Välfärdsområde

Vision: Det nepsymedvetna välfärdsområdet



Psykosocialt stöd för äldre

Psykosocialt stöd för äldre baserar sig på ett graderat servicesystem genom att stärka tjänsterna i de låga trappstegen.

Stärka yrkeskunnigheten med hjälp av utbildningar

- Syftet med utbildningarna är att stärka kompetensen hos dem som arbetar inom äldreomsorgen när det gäller att främja den psykiska hälsan, identifiera missbruk, problematiskt spelande och våld i nära relationer, ta upp frågor på tal och arbeta i vardagen.
- Resultat: Utbildningar för fyra vindar ingår i introduktionen för dem som arbetar inom äldreomsorgen. Handledd egenvårdsutbildning enligt terapier i frontlinjen har genomgåts av 50 % av de yrkeskunniga inom klienthandledning för äldre.

Att stärka det förebyggande och uppsökande äldrearbetet

- Gemensam förankring av det uppsökande närarbetet och klienthandledningen för äldre i kommunerna.
- Hur man kan förutse åldrandet - publikenemang i kommunerna.
- Lansering av ett nätverk för det uppsökande äldrearbetets välfärdsområde, kommuner och tredje sektor och det uppsökande äldrearbetet som kommer hem.
- Målet är att stärka samarbetet mellan välfärdsområdet, kommunerna och aktörerna inom tredje sektorn för att nå de äldre – särskilt de som inte kan hitta stöd utan hjälp.
- Resultat: Nätverket för uppsökande äldrearbete har grundats. Klienthandledningen för äldre och det uppsökande närarbetet förankras tillsammans i kommunerna. Det uppsökande äldrearbetet som går hem i samarbete med Suvanto ry har pilottestats. Förutseende av åldrande och beredskap inför publikenemang pilottestas.





Välfärdsbedömning för personer över 65 år

Att ta hand om sitt välbefinnande är ett sätt att förutse åldrandet. Genom att förebygga kan man förbättra livskvaliteten och påverka framtiden.

Som en del av stödet för ditt välbefinnande erbjuder vi en välfärdsbedömning, som du kan göra självständigt – antingen på papper eller elektroniskt via välfärdsområdets webbsida.

Välfärdsbedömningen består av tre enkäter som uppmuntrar dig att upprätthålla och stärka dina vanor gällande motion, kost och säkerhet i hemmet.

- Testa dina motionsvanor
- Testa din kost
- Checklista för trygghet för äldre

Testet är för eget bruk och ska inte lämnas tillbaka.

Välfärdsbedömning i pappersform finns på biblioteken i ditt område. Den elektroniska välfärdsbedömningen på vår webbsida: [Välfärdsbedömning för personer över 65 år - Östra Nylands välfärdsområde](#)



Finansieras av
Europeiska unionen
NextGenerationEU

Itä UUSIMAA
Östra NYLAND

Hyvinvointialue
Välfärdsområde

Hemvårdens utvärderingsteam

I området fanns olika sätt att bedöma behovet av regelbunden hemvård och stödtjänster för äldre. Efter utvecklingsarbetet:

- Ett enhetligt sätt att bedöma.
- Jämlika, kostnadseffektiva och högklassiga tjänster som stöder självständigt boende i hemmet.
- Att leda med kunskap → att skriva processen öppen, var och en vet sin egen roll.
- Utvärderingsteamet genomför en utvärderingsperiod under vilken behovet av service som stöder och tryggar boendet i hemmet bedöms individuellt.
- Målet är att hitta de alternativ för självständigt boende i hemmet som bäst stöder den äldre.
- Syftet med bedömningsperioden är att trygga boendet i hemmet då funktionsförmågan förändras, t.ex. efter en sjukhusperiod.
- Utvärderingsperioden är avsedd för dem som bedöms ha behov av eventuell regelbunden hemvård och stödtjänster.
- Man blir alltid klient hos hemvården genom en utvärderingsperiod.
- Avsnittet är rehabiliterande och utvärderande. Helhetssituationen kartläggs genom att beakta behoven av vårdmässigt, fysiskt, socialt och psykiskt stöd.
- Under bedömningsperioden utreds om den äldre skulle ha nytta av tjänsterna inom den privata, kommunala eller tredje sektorn.
- Bedömningsperioden är tidsbegränsad och varar i regel max 4 veckor.



Finansieras av
Europeiska unionen
NextGenerationEU

Itä UUSIMAA
Östra NYLAND

Hyvinvointialue
Välfrädsområde

Kompanjonskapshuset Medvind: Fysiskt hus, digitala tjänster, samt arbete inom hela området



Kompanjonskapshuset Medvind är en verksamhetshelhet med låg tröskel, där man anonymt får stöd i livets utmaningar. Föreningar, organisationer, välfärdsområdet och privata aktörer, samt kommunens aktörer producerar tjänsterna i samarbete.



Finansieras av
Europeiska unionen
NextGenerationEU

Itä UUSIMAA
Östra NYLAND

Hyvinvointialue
Välfärdsområde

Kompanjonskapshuset Medvind



Verksamheten med låg tröskel har ökat och Kompanjonskapshusets verksamhet har främjat tjänsternas lättillgänglighet. Invånarna får hjälp i ett tidigt skede.

Kompanjonskapshuset har sammanfört organisationerna, varvid samarbetet mellan organisationerna har ökat, betydelsen av sektorsövergripande samarbete har accentuerats och det nätverksbaserade verksamhetssättet har främjat samarbetet mellan organisationerna. Förbättrat samarbetet även med kommuner och församlingar.

Invånarnas hänvisning till rätt stödtjänster har effektiviserats och tjänsternas kvalitet och genomslag har förbättrats.

Modellen har visat sig fungera och att förankra den i vardagen har i hög grad bidragit till invånarnas välbefinnande.

Har nått en central del av servicesystemet i Östra Nylands välfärdsområde.

Utnyttjar samhällets resurser för att främja invånarnas välfärd.

Stöder målen i den nationella strategin för psykisk hälsa.

Främjar ett helhetsbetonat välbefinnande och erbjuder mångsidiga stödformer för områdets invånare.

Besökarantal under projektet 7428. 90% upplever att de kan hantera sin situation bättre eller mycket bättre efter besöket (kundresponsenkät 10/2025)

Titta på videon: [När livet känns tungt finns stödet nära.](#)

Läs mer om Medvind på vår webbsida: [Kompanjonskapshuset Medvind - Östra Nylands välfärdsområde.](#)

Förebyggande av våld i nära relationer

I arbetet med att förebygga våld i nära relationer har gjorts bland annat följande utvecklingsarbete:

- Organiserades utbildning av nyckelpersoner i våld i nära relationer
 - Piloteras som en del av THL:s nationella pilotprojekt
 - Under projekttiden utbildades två nyckelpersonsutbildningar, totalt 30 nyckelpersoner.
- En arbetsgrupp för förebyggande av våld i nära relationer tillsattes.
- Regionalt infördes MARAK-metoden (en multiprofessionell metod för riskbedömning och för att hjälpa offret vid allvarligt våld i parrelationen).
- Under projektet ordnades ett webinarium om mäns upplevda våld i nära relationer.

[Video: Våld i närrelationen skadar](#)



Finansieras av
Europeiska unionen
NextGenerationEU

Itä UUSIMAA
Östra NYLAND

Hyvinvointialue
Välfärdsområde

Stöd till närståendevårdare och familjevårdare

Inom projektet för Hållbar tillväxt utvecklades olika stödformer för närståendevårdare och familjevårdare:

- Man införde en elektronisk hälsokontroll av Omaolo vid hälsokontroller av närstående- och familjevårdare. Med hjälp av kontroller kan närstående- eller familjevårdaren vid behov få multiprofessionellt stöd.
- En träningshelhet som stöder orken och funktionsförmågan skapades för närståendevårdare och en utbildningshelhet för familjevårdare.
- Förenhetligade stödformer för närstående- och familjevårdare.



Finansieras av
Europeiska unionen
NextGenerationEU

Itä UUSIMAA
Östra NYLAND

Hyvinvointialue
Välfärdsområde

Servicekedjorna för långtidssjukdomar

I Östra Nylands välfärdsområde finns 7 kommuner, 8 hälsostationer, många olika verksamhetssätt. Olika områden har haft olika anvisningar för behandling och uppföljning av långtidssjukdomar.

Nu har utvecklats vårdkedjor för långtidssjukdomar i Östra Nylands välfärdsområde. Vårdkedjorna är avsedda för yrkespersoner, främst som stöd för vårdarna och läkarna inom hälsostationsservicen, som ett redskap för introduktion och för att förenhetliga praxisen i området. De kan också vara till nytta för andra anställda i välfärdsområdet som arbetar med långtidssjuka och personer som löper risk att drabbas av långtidssjukdomar. Syftet med vårdkedjorna är att:

- Tidigt identifiera sjukdomar, förebygga eller bromsa utveckling och följsjukdomar
- Enhetlig verksamhet och jämn kvalitet
- Stöd för introduktion och kompetensutveckling
- Utveckling av samarbetet med intressentgrupperna
- Tydliggörande av målen för patientkontakter
- Evidensbaserade arbetssätt och kritiskt tänkande

Servicekedjornas innehåll

- Yrkespersonen identifierar symtom och riskgrupper
- Diagnosfasen: läkarens roll, skötarens roll, laboratorie- och bildiagnostiska undersökningar, specialiserad sjukvård
- Andra yrkesgrupper: mentalvårds- och rusmedelstjänster, socialarbete, munhälsovård, medicinsk rehabilitering
- Riktlinjer för tidsbundna kontroller
- Länkar som stöd i arbetet: patientorganisationer, God medicinsk praxis, patientanvisningar

Läs mer om behandling av långtidssjukdomar på vår webbsida:
[Behandling av långtidssjukdomar - Östra Nylands välfärdsområde.](#)



Finansieras av
Europeiska unionen
NextGenerationEU

Itä UUSIMAA
Östra NYLAND

Hyvinvointialue
Välfärdsområde

Bedömning av arbets- och funktionsförmåga

Bedömning av arbets- och funktionsförmåga är en viktig del av välbefinnandet och gäller oss alla. Bedömning av servicebehov med arbetsförmågeglasögon innebär att kundens situation granskas mångprofessionellt, med hänsyn till faktorer som påverkar arbetsförmågan. Vid bedömning av servicebehov och hälsoundersökningar för arbetslösa beaktas bland annat kompetens och arbetshistoria, utbildning, arbets- och funktionsförmåga, hälsotillstånd och tjänster.

Det mångprofessionella arbets- och funktionsförmågeteamets uppgift är att bedöma och utreda kundens arbets- och funktionsförmåga mångprofessionellt, erbjuda konsultationshjälp och stöd till yrkesverksamma, hitta fortsatta vägar och hänvisa till nödvändiga utredningar, tjänster och rehabilitering, ansökan om förmåner samt följa upp planens framsteg tillsammans med kundens egen arbetstagare. Tjänster för bedömning av arbets- och funktionsförmåga:

- Hälsoundersökning för arbetslösa: Kunden kan anmäla sig själv via ett elektroniskt formulär. Yrkesverksamma kan skicka en remiss tillsammans med kunden. Kunden kan ringa till hälsocentralens centrala tidsbokningsnummer
- Arbetsförmågehjälpen för yrkesverksamma: Telefon: 019 5600 141. Öppet på måndagar kl. 12.30 - 13.30. Med kundens samtycke eller anonymt.
- Mångprofessionellt arbets- och funktionsförmågeteam: Teamet möts varannan måndag på distans kl. 14-16 och behandlar nya kunder samt följer upp tidigare kunders processer. Tid till teamet får du genom Arbetsförmågehjälpen

Läs mer på vår webbsida: [Bedömning av arbets- och funktionsförmåga - Östra Nylands välfärdsområde](#)





Utveckling av distansrehabilitering

Distansrehabilitering har utvecklats inom enheten för medicinsk rehabilitering.

Tjänsten inleds ofta som ansikte-mot-ansikte-rehabilitering. Distansrehabilitering erbjuds endast åt lämpliga klienter. Mål för 2025 är att 10 % av besöken genomförs på distans.

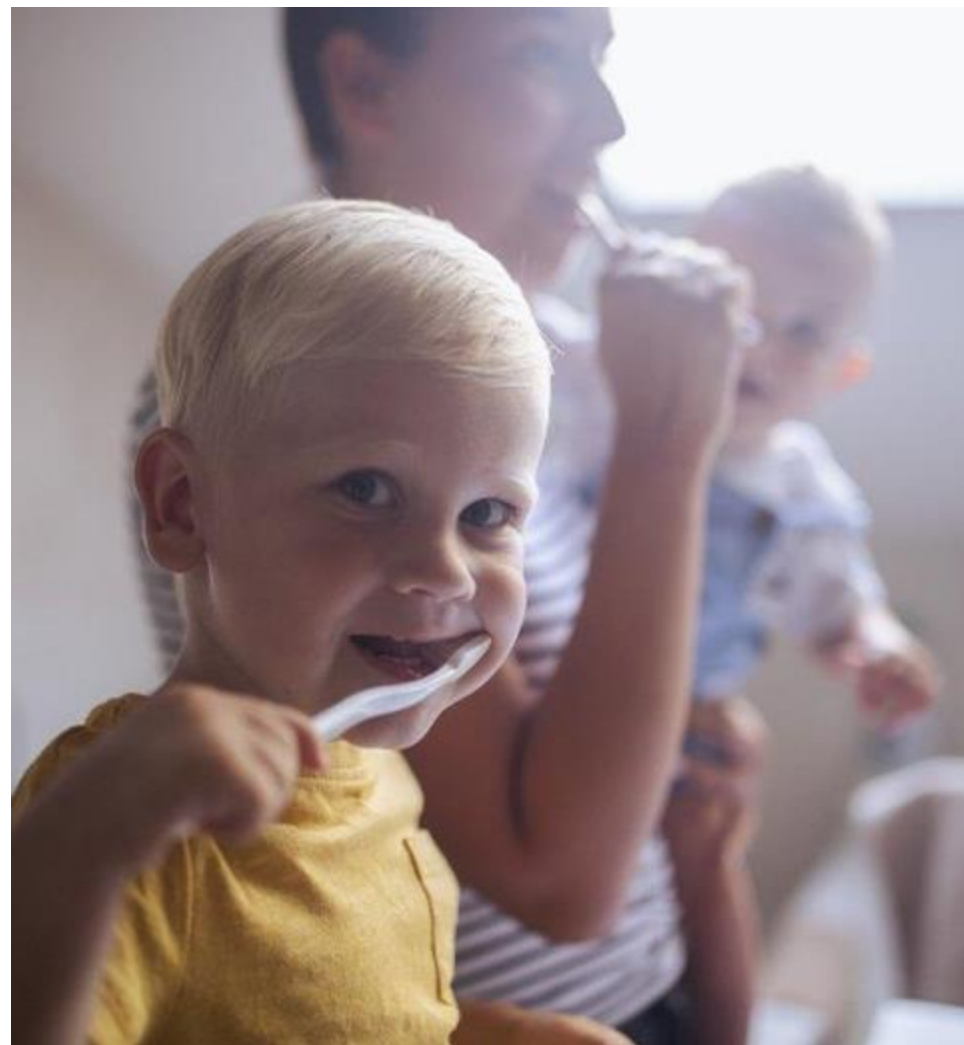
Innehåll:

- Talterapi på distans
- Videomottagningar inom hemrehabilitering
- Utökad användning av videobesök inom den ordinarie servicen
- Vårdväg för barnrehabilitering
- Vårdväg för artros

Utvecklingsarbetets resultat – Munhälsovård

Inom projektet för Hållbar tillväxt har man utvecklat många tjänster som främjar invånarnas munnen och tändernas hälsa. Nedan finns några höjdpunkter.

- Vi utvidgade pop-up tandvård till hela Östra Nyland område.
- Vi deltog i uppbåden i vårt område.
- Vi främjade nätbaserad utbildning inom familjeträning.
- Vi utbildade vårdpersonal i välfärdsområdet för att främja munhälsan.
- Vi ordnade Må bra, mun -infotillfällen för invandrarfamiljer.
- Vi skapade en enhetlig introduktionsguide för att utbilda personal och förenhetliga förfaranden.
- Vi samarbetade med tredje sektorn (kommuner, organisationer, lärosäten).
- Vi tog i bruk HyVä-digi i munhälsovården.
- Vi tog i bruk ett gemensamt tidsbokningsnummer.



Finansieras av
Europeiska unionen
NextGenerationEU

Itä UUSIMAA
Östra NYLAND

Hyvinvointialue
Välfärdsområde

Multiprofessionellt Samarbetsteamet

Multiprofessionellt Samarbetsteamet är en ny verksamhetsmodell som sammanför professionella inom social- och hälsovårdstjänster till stöd för kunden. Målet är att underlätta kontakten mellan de olika enheterna och möjliggöra ett smidigt, gemensamt arbete för att lösa kundens situation. Klienten behöver inte själv koordinera de olika tjänsterna – istället samlas proffsen med klienten för att kartlägga situationen och komma överens om åtgärder.

Kärnan i verksamhetsmodellen är en regelbunden kalenderbokning där de anställda kan boka tid för ett multiprofessionellt möte. I mötet deltar alla proffs som är centrala med tanke på klientens situation, och varje klient har en egen namngiven anställd som fungerar som kontaktperson. Arbetstagaren kan själv föreslå kunden Ett samarbete-team, om han eller hon ser att det skulle vara fördelaktigt att arbeta tillsammans i situationen.

Teamet Samarbete riktar sig särskilt till kunder som samtidigt har behov av flera olika tjänster – till exempel utmaningar inom mental hälsa och missbruk, behov inom handikappservice eller multisjuka. I dessa situationer hjälper en bedömning av servicebehoven tillsammans med experter från olika områden att gestalta klientens situation på ett övergripande sätt och komma överens om hur tjänsterna ska genomföras på ett tydligt och effektivt sätt.

Med hjälp av modellen strävar man efter att minska överlappande besök, oanvända tider och situationer där kunden hamnar mellan tjänsterna. Samtidigt stärks samarbetet och informationsgången mellan de anställda, vilket stöder kundens servicestig. Samarbete-teamet kräver inga extra resurser, utan bygger på samarbete mellan befintliga medarbetare och tydligt definierade roller.

För kunden innebär detta enklare, smidigare service och starkare stöd för vardagens utmaningar – från en lucka, tillsammans med proffsen.



Finansieras av
Europeiska unionen
NextGenerationEU

Itä UUSIMAA
Östra NYLAND

Hyvinvointialue
Välfärdsområde

Strukturellt socialarbete – kundernas röst som en del av utvecklingen av tjänsterna

Det strukturella socialarbetet för med sig information som kommer från klientarbetet som en del av planeringen och beslutsfattandet kring tjänsterna. Inom Östra Nylands välfärdsområde har man utarbetat en regional genomförandeplan som styr genomförandet av det strukturella socialarbetet och säkerställer att kundernas erfarenheter och behov syns i utvecklingen av tjänsterna.

I centrum för verksamhetsmodellen står konkreta strukturer: en arbetsgrupp för strukturellt socialt arbete som behandlar sociala rapporteringar som lyfts fram från fältet samt temagrupper där man fördjupar sig i aktuella fenomen. Utifrån dessa uppstår en omfattande social rapport som sammanfattar de utmaningar och utvecklingsbehov som identifierats genom kundarbetet. Rapporten fungerar som ett verktyg vid planering och beslutsfattande av tjänster.

Det strukturella socialarbetet baserar sig på förpliktelserna i socialvårdslagen och hör till alla högutbildade yrkespersoner inom det sociala området. Som verktyg för informationsproduktion används bland annat en blankett för social rapportering som kan fyllas i av vilken socialarbetare som helst. Dessutom behandlas fenomenen via rake-kvartar och temagrupper, vilket gör att de observationer som stiger upp från vardagen i klientarbetet får utrymme och betydelse.

Målet är att lyfta fram kundernas behov och deras samhällliga kopplingar – till exempel situationer där tjänsterna inte möter kundens vardag eller där fenomenen återkommer i olika enheter. På så sätt kan man lägga fram åtgärdsförslag för att förebygga sociala problem och stärka sakkunskapen inom socialvården som en del av planeringen av välfärdsområdet och kommunerna.



Finansieras av
Europeiska unionen
NextGenerationEU

Itä UUSIMAA
Östra NYLAND

Hyvinvointialue
Välfärdsområde

Välståndsbrett

Under slutet av året 2025 tar vi i bruk en ny välbefinnandebrett som samlar tjänster för främjande av välfärd och hälsa på ett lättillgängligt ställe.

Välståndsbretten samlar tjänsterna för främjande av välfärd och hälsa så att invånarna självständigt eller tillsammans med en yrkesperson lätt hittar det förebyggande stöd och de tjänster de behöver.

För invånare: På Välståndsbretten hittar invånarna lätt tjänster som stöder fritidsverksamhet och välfärd som ordnas av ett stort antal olika aktörer i området.

För professionella: Med hjälp av Välståndsbretten kan proffsen effektivisera servicehandledningen och rådgivningen och olika aktörer kan öka sin synlighet och tillgången till sina tjänster.



Finansieras av
Europeiska unionen
NextGenerationEU

Itä UUSIMAA
Östra NYLAND

Hyvinvointialue
Välfärdsområde

Hälsoskog

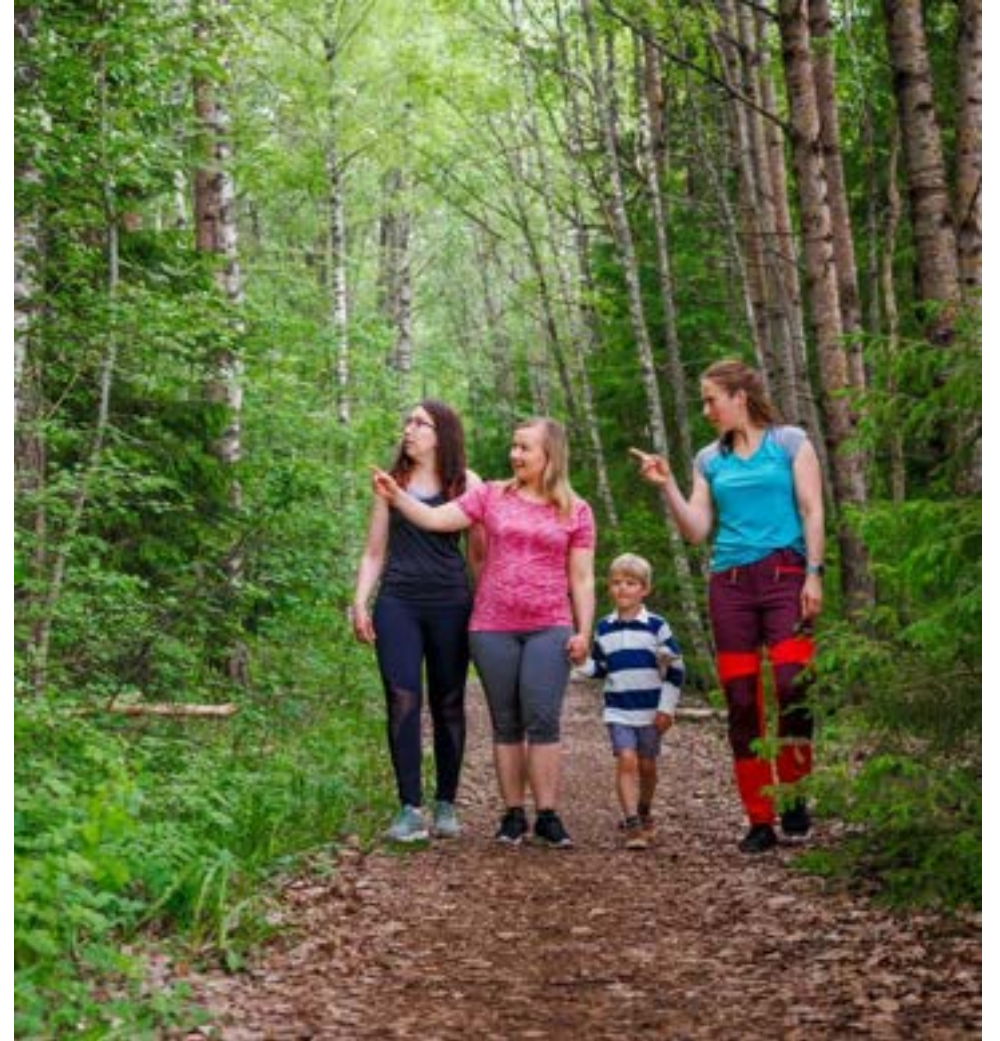
“Jag hade en måttlig depression och det här gjorde susen ... det var där stressen släppte. Sedan efteråt mådde jag bra och till och med sov bättre. Jag gör det nu hela tiden!”

Hälsoskog är bevisat verkningsfull och har utvärderats av THL som en modell för att främja välbefinnande och hälsa, där en klient inom social- och hälsovårdstjänsterna kan få ett "recept" på en serie skogsutflykter som ökar välbefinnandet. Modellen togs i bruk första gången år 2015 på hälsocentralen i Sibbo.

Verksamheten består av en serie guidade skogsvandringar, som inkluderar övningar som skapar samhörighet med naturen, inspirerande naturinformation samt gruppstöd. Genom vandringarna blir deltagarna medvetna om hur olika naturmiljöer påverkar deras välbefinnande, vilket förstärker naturens roll i regleringen av välbefinnandet och i vardagslivet.

Hälsoskogen är lämplig för klienter som förväntas dra nytta av aktiviteter i naturen och samhällliga aktiviteter. Deltagande i skogsgruppen kräver en lagom nivå av fysisk och psykisk funktionsförmåga, men det finns inga diagnostiska begränsningar. Deltagande i skogsgruppen kräver en lagom nivå av fysisk och psykisk funktionsförmåga, men det finns inga diagnostiska begränsningar. Modellen kan tillämpas för olika klientgrupper – i Östra Nylands välfärdsområde piloteras den inom mentalvårds- och missbrukartjänster samt social rehabilitering.

Modellen har granskats av sakkunniga och fått bedömningen 4/5 ("berömlig") för verkningsfullhet i THL:s HYTE-utvärdering. Hälsoskogens effekter har också påvisats i en internationell referee bedömd studie (Kolster et al. 2023), som visade en kliniskt signifikant förbättring av det psykiska välbefinnandet. Enligt deltagarnas erfarenheter upplevdes verksamheten som meningsfull, eftersom rekommendationen att delta i gruppen kom från social- och hälsovårdstjänsterna. Dessutom fortsatte skogsaktiviteterna ofta även efter att gruppen avslutats (Heikkinen 2022).



Finansieras av
Europeiska unionen
NextGenerationEU

Itä UUSIMAA
Östra NYLAND

Hyvinvointialue
Välfärdsområde

Hur mår du? -kortet



- Välbefinnande kan kännas som ett något abstrakt begrepp
- För att underlätta reflektionen kan du använda kortet "Hur mår du?"
- Det hjälper att stanna upp en stund vid det egna välbefinnandet. Vad välfärd betyder för just dig.

Under hösten 2025 kommer också annat material som stöder samtalen att vara tillgängligt.

- Videor om främjande av välfärd och hälsa
 - Vad betyder välbefinnande i din vardag
 - Framjande av välbefinnande och hälsa
 - Framjande av välbefinnande och hälsa som en del av kundmotet
- HYTE i social- och hälsovården -utbildningshelhet



Finansieras av
Europeiska unionen
NextGenerationEU

Itä UUSIMAA
Östra NYLAND

Hyvinvointialue
Välfärdsområde

HyVä-digi

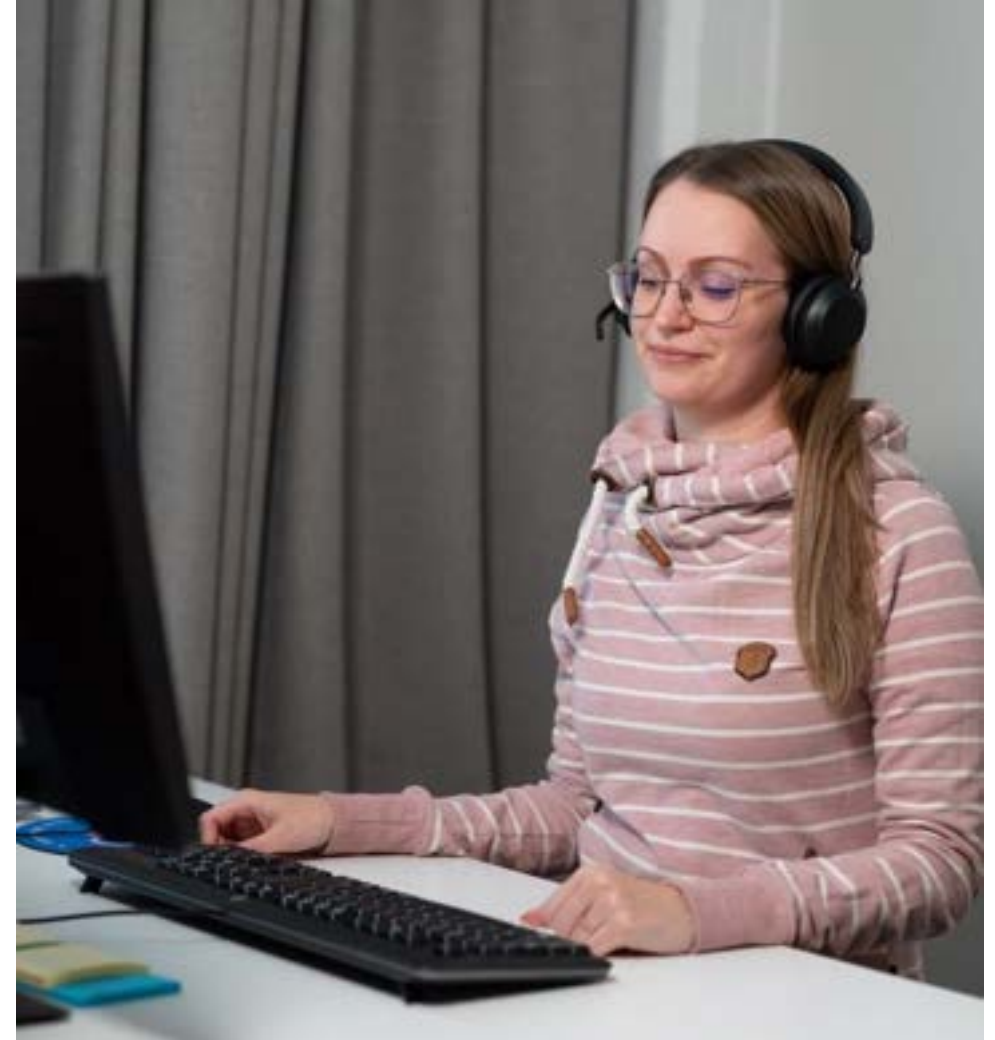
Hyvä-digi är välfärdsområdets digitala hälsostation. I HyVä-digi kan du sköta ärenden som gäller din hälsa, ditt välbefinnande, socialhandledning, mental- och missbrukarvård, fysioterapi och mun- och tandvård.

Yrkesverkamma tjänstgör utan tidsbeställning. Via chatten sköts ärenden som inte kräver fysisk undersökning. Chatten nås från webbplatsen ostranyland.fi.

HyVä-digi 1.9.2023-31.7.2025

- 88 786 kontakter
- Nöjd 4.64/5
- Rekommendations 9.06/10

Lär mer om HyVä-digi på vår webbsida: [HyVä-digi - Östra Nylands välfärdsområde](#).



Finansieras av
Europeiska unionen
NextGenerationEU

Itä UUSIMAA
Östra NYLAND

Hyvinvointialue
Välfärdsområde

Omaolo och Omaoperhe

Via Omaolo-tjänsten kan invånarna göra elektroniska symtom- och servicebedömningar, välfärdskontroller samt kontakta proffs med hjälp av funktionen Annan kontakt. Dessa digitala lösningar stöder bedömning av vårdbehovet, servicehandledning och förebyggande välfärdsarbete oberoende av tid och plats.

Omaolos anvisningar för egenvård är en central del av den digitala servicehandledningen, som stöder invånarnas självständighet och minskar onödig belastning på hälso- och sjukvården. Egenvårdsanvisningarnas andel av ärendena är cirka 17 %.

Lär mer om Omaolo på vår webbsida: [Omaolo - Östra Nylands välfärdsområde](#).

Omaoperhe.fi hjälper dig att hitta den hjälp som passar din familjs livssituation, vare sig det är fråga om graviditet eller förlossning, barnens åldersgrupper, föräldraskap eller till exempel parrelation.

Tillförlitlig information och servicehandledning för invånare och yrkespersoner:

- Över 300 artiklar och videor
- Styrning till egenvårdsprogram
- Styrning till välfärdsområdets och olika aktörers tjänster
- Evenemangskalender



Lär mer om Omaoperhe på vår webbsida: [Omaoperhe - Östra Nylands välfärdsområde](#).



Finansieras av
Europeiska unionen
NextGenerationEU

Itä UUSIMAA
Östra NYLAND

Hyvinvointialue
Välfärdsområde

Elektronisk tidsbokning

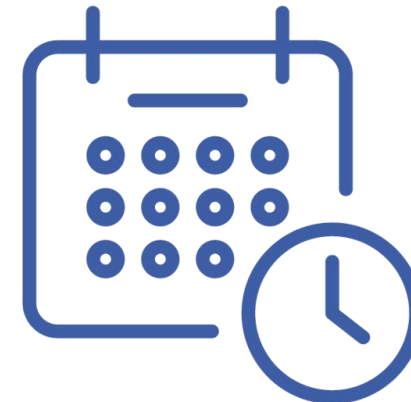
I Östra Nylands välfärdsområde finns sju kommuner och för närvarande används flera kund- och patientdatasystem samt tre olika system för elektronisk tidsbokning.

I och med det kommande införandet av ett enhetligt klient- och patientdatasystem är målet att erbjuda kunderna enhetliga och jämlika möjligheter till elektronisk tidsbokning inom hela Östra Nylands välfärdsområde.

Under projektet konkurrerades ut ett system för elektronisk tidsbokning. Det nya systemet infördes stegvis i slutet av 2024. Systemet är integrerat i patientdatasystemet inom hälso- och sjukvården i Borgå och kunderna kan i och med detta se de tider som reserverats för dem samt boka, flytta och avboka vissa tider inom hälso- och sjukvården.

Med hjälp av en verksamhetsmodell som utvecklats och testats under projektets gång kan man i fortsättningen identifiera de tjänster där den elektroniska tidsbokningen kan utnyttjas och vidareutvecklas. Den elektroniska tidsbokningen håller på att utvidgas i och med projektet till Askola, Pukkila och Mörskom kommuner.

Lär mer om elektronisk tidsbokning på vår webbsida: [Elektronisk tidsbokning - Östra Nylands välfärdsområde](#).



Finansieras av
Europeiska unionen
NextGenerationEU

Itä UUSIMAA
Östra NYLAND

Hyvinvointialue
Välfärdsområde

Digitala vårdvägar och digitala servicevägar

Enligt verksamhetsmodellen för utveckling av digitala vårdstigar har flera digitala vårdstigar tagits i bruk under projektets gång. Digitala vårdstigar inom hälso- och sjukvården kan komplettera eller ersätta traditionella mottagningsbesök samt möjliggöra flerkanalig service oberoende av tid och plats för invånarna i välfärdsområdet. Digivårdsstigar kan även användas med mobilappen Omapolku.

Digitala vårdvägar:

- Graviditetsdiabetes
- Artros
- Arteriella sjukdomar
- Täppt näsa
- Torra ögon
- Rehabilitering för barn

Digitala servicevägar har utvecklats enligt verksamhetsmodellen. De digitala servicevägerna inom socialvården kan komplettera eller ersätta de traditionella mottagningsbesöken inom socialservicen. Målet med digitala servicevägar är att förbättra tjänsternas tillgänglighet, smidighet och kundorientering.

Digitala servicevägar:

- Socialserviceväg för närståendevård
- Familjerättsliga enhetens socialserviceväg
- Socialserviceväg för ekonomiskt och socialt arbete
- Socialserviceväg för social rehabilitering



Finansieras av
Europeiska unionen
NextGenerationEU

Itä UUSIMAA
Östra NYLAND

Hyvinvointialue
Välfärdsområde

Distansvård och distansdagverksamhet

Enheten för distansvård genomför distansvårdsbesök enligt vård- och serviceplanen genom att med en surfplatta skapa en bild- och ljudförbindelse mellan klienten och vårdaren.

Distansvård är alltid individuellt planerad vård för kundens behov. På distansvårdssamtalen genomförs åtgärder som att säkerställa läkemedelsbehandlingen, styra dagliga aktiviteter som klädsel och näring, säkerställa hygien och stödja klientens dagsrytm och sociala funktionsförmåga.

Distansvårdsbesök kan ordnas antingen som ett komplement till hembesöken eller så kan de utgöra huvuddelen av klientens hemvårdsbesök. Antalet distansvårdsbesök och längden på enskilda besök bestäms alltid individuellt utifrån klientens behov.

Man söker till distansdagverksamhet genom att vända sig till klienthandledningen för äldre. För att få tillträde till servicen behövs ett beslut. Syftet med tjänsten är att stödja de äldres fysiska, psykiska och sociala funktionsförmåga samt att främja social delaktighet. I distansdagverksamheten utnyttjas programmet Sövelsiku för att genomföra verksamheten.



Läkemedelsautomater

Under projektets gång pilottestades användningen av läkemedelsautomater. Läkemedelsautomaten uppmanar till att ta medicinen med tal och medicinkärlet kommer automatiskt fram. Kunden tar medicinen och läkemedelsintaget registreras i automatens distanssystem. Vårdaren kan med hjälp av distanssystemet följa upp hur kundens läkemedelsbehandling genomförs.

Läkemedelsautomaterna blev en fast del av hemvården efter pilotavsnittet.

Fördelar med läkemedelsautomater:

- Kundens känsla av självständighet stärks.
- Sköterskans tid frigörs och sköterskan kan planera sin tid bättre.
- Kostnadsbesparing för både klienten (minskning av hembesök) och organisationen (resekostnader, minskning av hembesök)



Finansieras av
Europeiska unionen
NextGenerationEU

Itä UUSIMAA
Östra NYLAND

Hyvinvointialue
Välfrädsområde

Digistöd

I området har man kartlagt aktörer som ger digitalt stöd och prövat välfärdsområdets eget digitalt stöd. På välfärdsområdets webbplats finns information om digitalt stöd.

Digitalt stöd för boende

- Aktörer som ger digitalt stöd i området kartlades våren 2023.
- Digistödet pilottestades hösten 2023 i Lovisa, Borgå och Sibbo sammanlagt 6 gånger, 1-5 invånare per gång.
- Våren 2024 inleddes ett samarbete med Enter rf, en anställd vid den digitala enheten deltog i det digitala stöd som ordnas på biblioteken, totalt 8 gånger, 0-9 invånare per gång.
- En anställd på Digital Service besökte pensionärsorganisationernas möten för att presentera digitala tjänster cirka 10 gånger, 30-80 invånare per gång.
- Bäst nådde man kunder på organisationernas tillställningar, där man föreläste om digitala tjänster. Under tillställningarna väcktes mycket diskussion och deltagarna vågade pröva på att använda tjänsterna.

Professionellt digitalt stöd

- Arrangerade utbildningar, digi-info, Veckans tips -evenemang
- Skapad aktiv intern kommunikation

Lär mer om digistöd på vår webbsida: [Digistöd - Östra Nylands välfärdsområde](#).



Finansieras av
Europeiska unionen
NextGenerationEU

Itä UUSIMAA
Östra NYLAND

Hyvinvointialue
Välfärdsområde



Sammanfattning och mer information

Inom projektet för hållbar tillväxt i Östra Nyland har man under åren 2023–2025 utvecklat många tjänster som främjar invånarnas välbefinnande. Målet har varit att påskynda tillgången till vård och tjänster på hållbar basis. Projektets åtgärder har fokuserat på tidigare identifiering av problem och effektivare förebyggande åtgärder.

Läs mer om projektet Hållbar tillväxt i Östra Nyland: [Finlands program för hållbar tillväxt - RRP2 - Östra Nylands välfärdsområde](#)

Alla verksamhetsmodeller som utvecklats under de tre åren har samlats i Innokylä (endast på finska): [Itä-Uusimaa - Suomen kestävä kasvun ohjelma | Innokylä](#)



Finansieras av
Europeiska unionen
NextGenerationEU

Itä UUSIMAA
Östra NYLAND

Hyvinvointialue
Välfärdsområde



Finansieras av
Europeiska unionen
NextGenerationEU

TURVAA JA HYVINVOINTIA
•
TRYGGHET OCH VÄLFÄRD •

Itä UUSIMAA
Östra NYLAND

Hyvinvointialue
Välfärdsområde