

# Hembesöket

Österbottens välfärdsområdes  
kundtidning 1/2023  
Offentligt meddelande

## Hos Jens på Solsidan spelas alltid musik

Sidorna 6–9

### Säkerhetstips inför den ljuva sommaren

Sidorna 10–11

### En frisk mun tryggar hela kroppens hälsa

Sida 17



## HEMBESÖKET

är Österbottens välfärdsområdes kundtidning, som delas ut till alla hushåll i Österbottens välfärdsområde.

Till välfärdsområdet hör 14 kommuner: Larsmo, Kronoby, Jakobstad, Pedersöre, Nykarleby, Vörå, Korsholm, Vasa, Laihela, Malax, Korsnäs, Närpes, Kaskö och Kristinestad.

### UTGIVARE

Österbottens välfärdsområde

### CHEFREDAKTÖR

Petra Fager

### REDAKTIONSCHEF

Varpu Saari

### REDAKTIONSRÅD

Marina Kinnunen, Mari Plukka, Pia-Maria Sjöström, Erkki Penttinen, Pia Vähäkangas och Petra Fager

### REDAKTION

Petra Fager, Emilia Kempainen, Elina Kurtti, Heidi Kurvinen, Varpu Saari, Emilia Tuomikoski och Marina Wiik

### FOTON

Eva-Stina Kjellman, Jessica Lindgren, Christoffer Björklund, Emilia Tuomikoski och Varpu Saari

### OMSLAGSFOTO

Eva-Stina Kjellman

### REDAKTIONENS E-POST

kommunikation@ovph.fi

### ÖVERSÄTTNINGAR

Eva Klemets, Lingart

### LAYOUT OCH OMBRYTNING

KMG Turku

### TRYCK

PunaMusta Oy

### TRYCKUPPLAGA

98 090

### DISTRIBUTION

Hushållen i Österbottens välfärdsområde

### ISSN 2323-7058



Painotuotteet  
4041-0619



ClimateCalc CC-000084/FI  
PunaMusta Magazine

## LEDARE

# Du är någon

Köerna är långa. Personalbrist råder. Coronan ökade illamåendet. Den offentliga debatten har länge handlat om hur pengarna och arbetstagarna ska räcka till för att svara mot den ökande efterfrågan och det ökade behovet av tjänster. Vi löser ekvationen genom att granska den från grunden: Hur ser tjänsterna ut om helheten inte upprätthåller det gamla, utan svarar mot dagens behov?

Tjänster som är digitala eller används på distans är lösningen för den som vill använda tjänsterna i sitt hem och har det kunnande som behövs för att nyttja dem. När vi ändrar sätten att erbjuda tjänster och klienten ändrar sitt sätt att använda dem, finns det tillräckligt med hjälpande händer inom exempelvis äldreården.

En viktig bit av ekvationen när det gäller efterfrågan och att svara mot den är att se på behovets storlek. Har vi metoder för att minska behovet av tjänsterna? Någon borde göra något.

Också du är någon. Hur kan du i din vardag främja din egen och dina närståendes hälsa, välbefinnande och trygghet?

Det måste gå att få hjälp till den som behöver det. Var och en av oss kan bidra till att risken för olycksfall, sjukdom eller behovet av social hjälp minskar. När alla deltar i att underlätta det kollektiva behovet av tjänster, finns det tillräckligt med hjälpande händer också för dig, om du trots ditt eget handlande behöver hjälp.

I det här numret fäster vi uppmärksamhet vid bland annat brandsäkerheten hemma och på sommarstugan och vid upprätthållande av munhälsan. Med hjälp av våra tips främjar du säkerheten och hälsan för dig själv och dina närmaste!



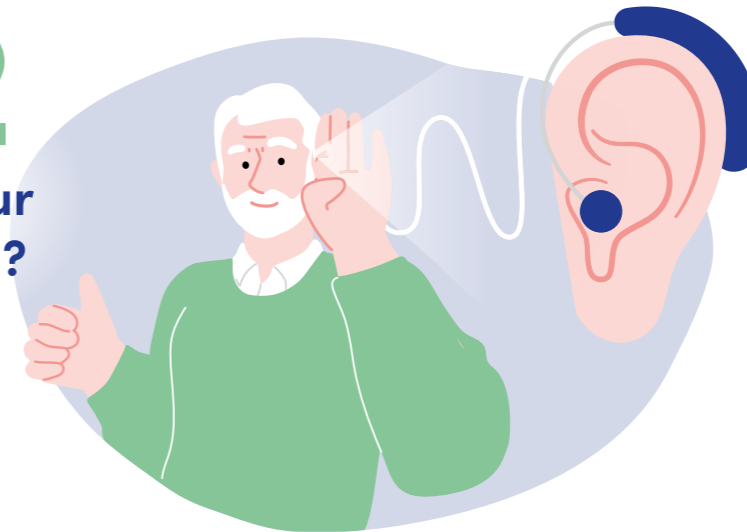
**PS. Hembesöket trycks nu för första gången helt koldioxidneutralt! Därav märket Climate Neutral Printed Matter nere på sidan.**

**Petra Fager**  
kommunikations-  
direktör



# 12

## Hej, hur hör du?



# 14

## Vårt team: Socialarbetare Maria Aho



## Innehåll 1/2023

- 4 Aktuellt om våra servicekanaler
- 5 Sluta googla, gå in på Omaolo!
- 6 En vardag som passar just oss
- 10 Dags att rusta hemmet och stugan inför sommaren
- 12 Hej, hur hör du?
- 14 När man arbetar med barn får man aldrig ge upp
- 16 Socialarbetet ger stöd och verktyg för att klara av en ekonomisk kris
- 17 En frisk mun tryggar hela kroppens hälsa
- 18 Läsarrespons & utlottning



### Läs mer på nätet!

Innehållet i Hembesöket finns också på vår webbplats på adressen [osterbottensvalfard.fi/hembesoket](https://osterbottensvalfard.fi/hembesoket)

## Viktiga kontaktuppgifter

### Kundservicecentralen

Ring oss när du behöver bedömning av vårdbehov eller vill boka tid till en läkar- eller sjukskötarmottagning. Öppet må-to kl. 8-15 och fre kl. 8-14. Öppethållningstiderna varierar beroende på kommun.

06 218 9000

### Munhälsovårdens tidsbeställning och rådgivning

Ring oss då du vill boka en tid till tandläkare, tandskötare eller munhygienist eller om du vill få information om vår service. Öppet må-to kl. 7.30-16 och fr kl. 7.30-15. Öppethållningstiderna varierar beroende på kommun.

06 218 9100

### Hälsa- och sjukvårdens jour

Ring oss då du behöver hjälp snabbt eller om du överväger att åka till jouten. Öppet dygnet runt. OBS! Kom ihåg det allmänna nödnumret 112 om du behöver hjälp direkt.

116 117

### Telefonväxel

Ring oss om du inte hittar den kontaktuppgift du behöver. Öppet vardagar kl. 7-17.

06 218 1111

## Hittar du inte det du söker? Fråga Chattboten!

Chattboten är en virtuell assistent på välfärdsområdets webbplats som kan svara på enkla frågor om tjänster, hänvisa till rätt information på våra webbsidor och ge kontaktuppgifter till olika tjänster. Chattboten finns nere i högra hörnet på första sidan på välfärdsområdets webbplats. Tjänsten finns på finska och svenska. Välfärdsområdets yrkesutbildade personal har sammanställt Chattbotens svar och anvisningar utifrån kundernas frågor och informationsbehov. Det går inte att få kontakt med professionella inom social- och hälsovården via Chattboten, men den hjälper dig att hitta rätt kontaktuppgifter till den tjänst du behöver.

Hej,  
hur kan jag hjälpa dig?  
Du kan fråga mig om  
våra tjänster.



## Kom ihåg jourhjälp 116 117

På vardagar är din egen hälsostation din primära vårdplats. Behov av hjälp och råd uppstår emellertid ofta också på kvällar och veckoslut. Då får du hjälp och råd vid brådskande sjukdomsfall från jourhjälp 116 117.

Om du funderar på att åka till jouten, ska du först ringa jourhjälp. Då gör en yrkesutbildad person en preliminär bedömning av din situation, ger anvisningar för vård i hemmet eller uppmanar dig att uppsöka jouten. Då har jouten redan förhandsinformation om din situation när du anländer.

Jourhjälp är ett servicenummer som betjänar i nästan hela landet. Samtalet kopplas till personal inom hälso- och sjukvården inom det välfärdsområde du ringer från.

Vid icke brådskande ärenden ska du kontakta din egen hälsostation. I nödsituationer ska du alltid ringa det allmänna nödnumret, 112!

## Seniorlinjen till din tjänst i Vasa

Österbottens välfärdsområdes Seniorlinje är ett rådgivningsnummer som riktar sig till äldre personer för rådgivning och bedömning av vårdbehov. För närvarande betjänar telefonlinjen personer som är över 65 år och bosatta i Vasa.

Seniorlinjen har inga valfunktioner och när du ringer får du kontakt med hälsovårdspersonal, som gör en bedömning av ditt vårdbehov, ger egenvårdsråd, handledning, information och rådgivning. Om den som svarar inte kan hjälpa dig genast, förmedlas ditt ärende till lämplig personal inom hälso- och socialvården, som kontaktar dig per telefon så fort som möjligt.

Seniorlinjens funktion testas nu i Vasa och utifrån erfarenheterna utvecklas den så att den kan användas av äldre personer i hela välfärdsområdet.

Seniorlinjen 06 218 9800  
må-to kl. 8-15 och fr kl. 8-14



## Sluta googla, gå in på Omaolo!

Sjukskötare Mari Montin arbetar på kundservicecentralen och är Omaolos administratör. Hon tar emot och behandlar de ärenden från kunder som kommer in via den digitala tjänsten Omaolo. Om du ännu inte har använt Omaolo, kan du få hjälp av Maris svar på de vanligaste frågorna om tjänsten.

TEXT ELINA KURTTI BILDER DIGIFINLAND, VARPU SAARI



Mari Montin

### Vad är Omaolo?

Omaolo är en digital servicekanal för social- och hälsovården som är i din användning dygnet runt. Den hjälper användaren att bedöma behovet av vård eller service och att främja hälsan och välbefinnandet. Omaolo ger anvisningar som grundar sig på medicinsk information.

### Hur kommer jag in på Omaolo?

Du kommer in på Omaolo via mobiltelefonens eller datorns webbläsare på adressen [www.omaolo.fi](http://www.omaolo.fi). På startsidan ska du välja vilket område ditt ärende gäller.

### Vad kan man göra i Omaolo?

Vid hälsorelaterade symtom, som till exempel influensa, diarré, huvudvärk, halsbränna eller ryggsmärtor, lönar det sig att fylla i symtomenkäten.

På Omaolos startsida väljer du först hemkommun och en symtombedömning som passar in på den aktuella

situationen. När du har skickat in svaren ger Omaolo råd om egenvård och åtgärder enligt situationen samt en bedömning av hur brådskande ärendet är. Vid behov får du kontakt med en yrkesutbildad person inom hälso- och sjukvården för ytterligare bedömning av situationen.

Du kan också göra en elektronisk hälsokontroll i Omaolo och få en rapport om ditt aktuella hälsotillstånd. Det finns möjlighet att delta i självständiga välbefinnandecoachningar, och genom att fylla i servicebedömningsenkäten kan du få en bedömning av möjligheten att få färdtjänst, personlig assistans eller vård av närstående.

### Vem kan använda Omaolo?

Alla kan använda Omaolos enkät för symtom- eller servicebedömning och få nationella rekommendationer. Formuläret för symtombedömning kan för närvarande skickas till personal inom hälso- och sjukvården i Vasa, Laihela,

Korsholm, Närpes, Jakobstad, Nykarleby, Pedersöre och Larsmo. Målet är att man före utgången av år 2023 ska kunna skicka in symtombedömning från hela Österbotten. Välbefinnandecoachningarna och de elektroniska hälsokontrollerna är redan nu tillgängliga för alla.

Omaolo är avsett för alla som har fyllt 15 år. Om du vill att svaren skickas till personal inom social- och hälsovården, ska du identifiera sig med nätbankskoder eller mobilcertifikat. ●

# Omaolo

CE Omaolo on CE-merkitty  
lääkinnällinen laite.

# En vardag som passar just oss

På dag- och arbetscentralen Regnbågen och boendet Solsidan i Kronoby fokuserar man på möjligheter framför begränsningar.  
– Det känns fint att så många värnar om oss, säger närchef Sonja Tallgård.

TEXT MARINA WIIK FOTO EVA-STINA KJELLMAN

**R**egnbågens butik! Den som har vägarna förbi Kronoby centrum kan knappast missa de glada, färggranna bokstäverna i skyltfönstret.

Tidigare fanns det en dagligvaruaffär i fastigheten, men numera består sortimentet av mattor, tändrosor, tvålar och handdukar. Alla produkter tillverkas på plats, bland annat av **Greger Haga** och **Richard Östdahl**.

Duon sitter ofta och jobbar framför varsin vävstol. Östdahl har sysslat med hantverket i några månader, medan Haga har vävt mattor i flera årtionden.

Arbetet kräver koncentration och noggrannhet. Som motvikt sköter de också gårdssysslor vid Regnbågen – vissa gånger till och med under veckoslut.

– Om något på gården behöver göras, så ser jag till att det blir gjort, säger Haga.

## Uppmuntrar till självständighet

Regnbågen har verkat i Kronoby sedan 1996 och har som mål att erbjuda meningsfull sysselsättning för personer med olika funktionsvariationer.

Klienterna ansöker om en plats vid Regnbågen och andra enheter med arbetsverksamhet via välfärdsområdets socialtjänst.

Alla jobbar utgående från individuella scheman, där arbetstagarnas egna och de anhörigas önskemål beaktas.



*I jobbet som handledare behövs tålamod och lugn, säger Catharina Lindvall. Till höger på bilden Linnea Lillrank.*



Jonas Ravald och Tobias Riska tar gärna emot fler arbetsuppdrag där något behöver klippas, klistras eller sorteras.

– Vi uppmuntrar klienterna till ett så självständigt liv som möjligt. Samtidigt är det viktigt att alla tillåts vara dem de är och att vi respekterar varandra, säger **Sonja Tallgård**.

Hon är närchef vid både Regnbågen och serviceboendet Solsidan, som ligger ett stenkast ifrån och har delvis samma klientel.

Enheterna har ett nära samarbete, men det finns också skillnader.

– Ett hem är ett hem medan en arbetsplats har som mål att aktivera dem som jobbar där. Det är bra att vara medveten om att utgångsläget är olika, speciellt för enheternas personal, som ganska ofta vikarierar varandra.

### Vill vara till nytta

I allaktivitetsrummet, som ännu för tio år sedan fylldes av butikshyllor, pågår olika slags projekt sida vid sida.

**Sebastian Byskata** matar in papper i en dokumentförstörare medan **Tobias Riska** och **Jonas Ravald** klistrar ihop papplådor.

Regnbågen samarbetar med Kronoby kommun och lokala företag, men enligt Tallgård skulle fler arbetsuppdrag där något behöver klippas, klistras eller sorteras vara välkomna.

Jonas Ravald från Terjärv håller med. Han gillar att utföra praktiskt arbete och få känna sig nyttig.

### Som en andra familj

I Regnbågens ateljé upptas det mesta av bordsutrymmet av blivande skyltar till vandringsleder i Kronoby, Terjärv och Nedervetil.

Det är handledaren **Catharina Lindvalls** favoritplats på jobbet.

– Jag gillar att vara kreativ och här får jag utlopp för egna idéer och sådant jag snappat upp på nätet, säger Lindvall.

Hon har jobbat på Regnbågen i tio år och kan inte tänka sig en bättre arbetsplats.

– Att jobba här har berikat mitt liv oerhört mycket. Personalen och klienterna känns som en andra familj, vi följs åt i glädje och sorg och tar dagen som den kommer.



**Ett hem är ett hem medan en arbetsplats har som mål att aktivera dem som jobbar där.**

Sonja Tallgård



Närchef Sonja Tallgård strävar efter att ha en öppen kommunikation med klienter och anställda. – Var och en ska våga säga hur hen har det.

– Gemenskapen är god och alla får jobba utgående från egna intressen och färdigheter, säger Ravald.

Han jobbar på Regnbågen tre dagar i veckan. Övriga vardagar sköter han vaktmästarsysslor vid Terjärv skola och utför olika uppgifter på ett VVS-företag.

– Det är ibland lite svårt att veta vad man ska ta sig för när man blivit klar med ett uppdrag. Men allmänt taget trivs jag bra här.

### Bra läge mitt i byn

Arbetsdagarna på Regnbågen börjar vanligtvis kring klockan åtta. När alla är på plats går man igenom aktuella ämnen, såsom dagens datum och tecken.

– Samlingen leds alltid av en klient och en handledare, på klienternas begäran. På senaste tiden har vi räknat hur många som är på plats på finska, så nu är vi ganska bra på det, säger Sonja Tallgård.

På eftermiddagen får de som vill fortsätta med sina projekt, träna i fysiorummet eller bara ta det lugnt.

Läget mitt i byn ger också goda möjligheter till social träning.

– Vi brukar gå till butiken, banken och biblioteket. I vår har vi också haft besök av bokbussen flera gånger, det har varit uppskattat, säger Tallgård.

Regnbågen har haft en egen orkester och brukar då och då sätta upp egna pjäser som de visat för allmänheten.

Majoriteten av de 15 klienterna är från Kronoby kommun och Tallgård upplever att byborna är positivt inställda till verksamheten.

– När vi flyttade hit 2015 och hade öppet hus dök så gott som alla Kronobybor upp. Det känns fint att så många värnar om oss.

### Stark framtidstro

Sonja Tallgård har jobbat på Regnbågen och Solsidan sedan 2012. Hon ser arbetet som givande och meningsfullt, även om tiden aldrig räcker till för allt som borde göras.

– Vi arbetar för klienterna och deras välmående är viktigast. Min uppgift är att få personalen att må bra och trivas, vilket leder till att de gör ett bra jobb för klienterna.

Under årens lopp har Regnbågen verkat i flera olika organisationers regi. Vid årsskiftet överfördes enheterna från samkommunen Soite till Österbottens välfärdsområde.

Tallgård ger en eloge till välfärdsområdets ledning, som personligen bekantade sig med Regnbågen och klienterna ett halvår innan överföringen.

Efter besöket frågade klienterna Tallgård vad som kommer att ändra efter årsskiftet. Hon svarade att det mesta nog fortsätter som tidigare: klienterna, personalen och utrymmena är ju samma som förr.

– Då sa en av dem: Jag tror det blir ännu bättre. Och de andra stämde in. ●



Carl-Erik Sundqvist gillar att gå promenader i närheten av sitt hem på Solsidan.

## Vänskap och hemsysslor på Solsidan

Från **Jens Bjons** rum strömmar musik. Den här gången snurrar en andlig visa i cd-spelaren, men helst lyssnar han på svensk schlager. Favoritartisten är Christer Sjögren.

Bjon är pensionär och har bott på Solsidans effektiviserade serviceboende sedan 2008, då enheten flyttade till nuvarande utrymmen. Han har ett eget rum med toalett och dusch och delar vardagsrum och kök med sju andra.

Boendet har personal dygnet runt. De lagar mat, motionerar och städar tillsammans med klienterna. Dessutom följer de med dem till olika fritids- och sysselsättningar.

– Vi brukar spana efter intressanta evenemang då vi läser dagstidningarna på morgonen. Klienterna är i bra skick och jag ser mig mer som en vän än som en vårdare, säger handledaren **Alma Granholm**.

I Solsidan ingår också fyra stödboendeplatser med egna ingångar och kök. **Carl-Erik Sundqvist** och hans rumskamrat turas om att laga mat och diska. Arbetsordningen står på en lapp på kylskåpet.

– Om jag får välja lagar jag helst köttbullar med potatismos, säger Sundqvist.

Solsidans fastigheter ägs av anhörigorganisationen DUV i Karlebynejden.

Dags att rusta hemmet och stugan inför sommaren:

# Säkerhetstips inför den ljuva sommaren

Inför sommaren lönar det sig att kontrollera att brandvarnare och övrig säkerhetsutrustning är i funktionssäkert skick också på stugan. En lägereld eller midsommarbrasa som orsakar en eldsvåda är en verklig glädjedödare.

TEXT MARINA WIIK BILDER CHRISTOFFER BJÖRKLUND, VARPU SAARI

*Till hemmet och stugan lönar det sig att förutom brandsläckare också skaffa övrig utrustning för första släckning, såsom brandfilt och handbrandsläckare, samt att lära sig hur de används.*

**E**ldstäder, öppen eld och elektriska anordningar är alltid förknippade med brandrisk om de inte används rätt.

När stugan tas i användning efter vintersäsongen, kan man börja med att kontrollera till exempel den öppna spisen.

– Man måste se till att spjället är öppet och att det är drag i spisen. Under vintern kan det ha uppstått sprickor i rökkanalen eller något kan ha fastnat där, till exempel ett fågelbo, säger **Tanja Nyqvist**, sakkunnig i säkerhetskommunikation.

Den första gången man gör upp eld måste man vara försiktig. I stället för klabbar kan man börja med att tända ett ljus för att försäkra sig om att allt fungerar som det ska.

Eldstäder och rökkanaler som är i regelbunden användning ska sotas en gång om året och byggnader som används för fritidsboende åtminstone vart tredje år.

Spjällen ska inte stängas för tidigt, även om elden ser ut att ha slocknat. Om elden inte får tillräckligt med syre uppstår kolmonoxid, det vill säga os.

– Kolmonoxid är en mycket giftig gas, utan lukt och smak. Den märks inte på annat sätt än genom användning av kolmonoxidvarnare, som nuförtiden kan köpas till och med i matbutiken för några tior.

På grund av brandrisken ska aska inte tömmas i plastkärl, utan för ändamålet används till exempel en zinkhink med lock.

## Ladda ner 112-appen

För många är brandvarnaren en mer bekant livräddare än kolmonoxidvarnaren. Efter vintern ska man kontrollera att apparaten och batterierna fungerar, och med 5–10 års mellanrum bör varnaren bytas ut. Med varnaren följer noggranna, apparatspecifika anvisningar.

Enligt räddningslagen ska det på varje bostadsvåning i en bostad finnas en brandvarnare per 60 kvadratmeter. Brandvarnaren placeras så högt som möjligt i taket, på minst en halv meters avstånd från väggen.

Tanja Nyqvist rekommenderar brandvarnare åtminstone i sovrum och vid utrymningsvägar, som till exempel tamburen.

– Det får inte finnas hinder framför utrymningsvägarna. Fönster som fungerar som reservutgångar måste gå att öppna, och på de övre våningarna måste det finnas brandstegar.

Till hemmet och stugan lönar det sig också att skaffa övrig utrustning för primärsläckning, såsom brandfilt och handbrandsläckare, samt att lära sig hur de används.

För tillkallning av räddningsverket eller första hjälpen är det bra att använda 112-appen, som skickar olycksplatsens exakta koordinater till nödcentralen.

– Genom att tala i telefonen via högtalaren kan du samtidigt följa nödcentralens anvisningar, tipsar Nyqvist.

## Gör anmälan om uppgörande av eld

Att grilla hör till många semesterfirares favoritsysselsättningar. Om du använder gasgrill ska du i förväg kontrollera att sladdar och fogar är i gott skick. Grillen måste också stå stadigt och i skydd från till exempel hård vind.

Om man inte har en egen uteplats är det skäl att kontrollera om det är tillåtet eller förbjudet att grilla på balkongen enligt husbolagets regler.

– På grund av säkerhetsriskerna förknippade med att grilla på balkongen rekommenderar jag att man hellre söker sig till allmänna grillplatser.

Man får inte göra upp en brasa eller annan öppen eld om meteorologiska institutet har utfärdat varning för skogs- eller gräsbrand eller om det är mycket torrt eller blåsigt väder. För att göra upp en öppen eld krävs alltid markägarens tillstånd, och elden måste släckas omsorgsfullt.



## Genom att tala i mobilen via högtalaren kan du samtidigt följa nödcentralens anvisningar.

Tanja Nyqvist  
sakkunnig i säkerhetskommunikation

– Engångsgrillar klassificeras som öppen eld. De svalnar mycket långsamt, vilket i sig är en orsak till att de inte får lämnas kvar i terrängen.

Om du tänker utföra hyggesbränning, ska du meddela räddningsverket i förväg med den blankett för ändamålet som finns på välfärdsområdets webbplats. Skyldighet att anmäla påskbrakor och andra traditionella brakor gäller endast om det förutsätts en räddningsplan för evenemanget.

Löv och ris får brännas om de kommunala bestämmelserna tillåter det och ingen varning för skogs- eller gräsbrand gäller.

– Avfall får inte brännas, utan måste levereras till en avfallshanteringsstation, påminner Tanja Nyqvist. ●

**Läs mer på webben!**  
Kika in i vardagen på brandstationen i Kristinestad.  
[osterbottensvalfard.fi/hembesoket](http://osterbottensvalfard.fi/hembesoket)

# Hej, hur hör du?

För de flesta är hörseln en förutsättning för interaktion i vardagen. Det lönar sig att skydda den, men om ljuden tystnar finns det hjälp att få.

TEXT EMILIA KEMPPAINEN

**H**örseln kontrolleras livet igenom. Redan innan en bebis skrivs ut från förlossningsavdelningen testas den. Eftersom barnets utveckling påverkas av hörseln, är det viktigt att en eventuell hörselnedsättning upptäcks tidigt.

– Barnens hörsel följs upp på rådgivningen och senare i skol- och studenthälsovården, berättar överläkare **Annika Mecklin**.

På bullriga platser, till exempel under sportevenemang och konserter, är det bra att använda hörselskydd.

## Rör i örat hjälper mot upprepade öroninflammationer

Upprepade öroninflammationer, som kan leda till nedsatt hörsel, kan vara

ett problem i barnfamiljer. Öroninflammationer behandlas oftast med antibiotika, men en lösning kan vara att barnet får ett rör i örat. Då sätts ett rör in genom ett hål i trumhinnan, vilket fungerar som en ventilationskanal och förebygger öroninflammationer.

– Om ett barn har fyra öroninflammationer inom ett halvår eller minst fem inom ett år, kan man överväga att sätta in rör i öronen. Ett beslut om operation är emellertid alltid individuellt, säger Mecklin.

Ingreppet tar cirka 20 minuter och barnet får komma hem samma dag. Oftast kan barnet återvända till dagis eller skola följande dag.

**Barnens hörsel följs upp på rådgivningen och senare i skol- och studenthälsovården.**



**Hög ljudstyrka kan orsaka tinnitus, men också hörselnedsättning.**

## Skydd mot buller både i arbetet och på fritiden

För vuxna kan arbetsplatsen utgöra en bullerolägenhet. Då ger arbetsgivaren i samarbete med företagshälsovården anvisningar för hur man ska skydda hörseln och bekostar eventuellt individuella hörselskydd.

Det lönar sig att skydda hörseln också på fritiden.

– Störst skada orsakas av för hög ljudstyrka, i synnerhet vid användning av hörlurar, konstaterar hälsovårdaren och audionomen **Lotta Finne**.

Hög ljudstyrka kan orsaka tinnitus, men också hörselnedsättning.



**Om det känns svårt att klara vardagslivet lönar det sig att söka vård.**

– Hos vuxna kontrolleras hörseln i allmänhet på företagshälsovården. Om ett problem upptäcks, skriver företagshälsovården en remiss till oss på öronpolikliniken, säger Finne.

Om det känns svårt att klara vardagslivet lönar det sig att söka vård. Det första som försvinner för äldre personer är de höga ljuden.

Bakgrunden till nedsatt hörsel bland den äldre befolkningen kan förutom normal åldershörsel vara en gammal bullerskada, till exem-

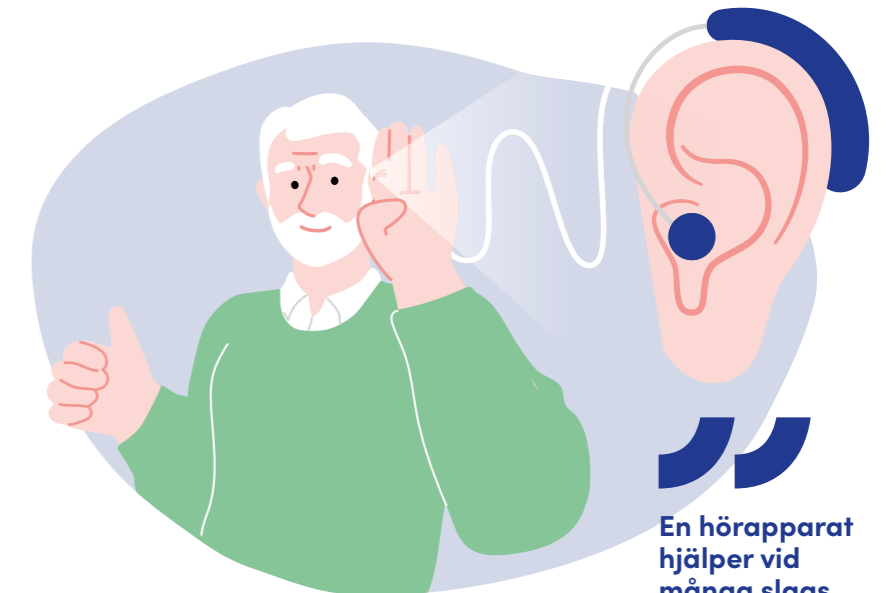
pel från arbete i bullrig miljö utan användning av hörselskydd. Numera tas begränsning av buller upp också i arbetarskyddslagen.

## Ett hjälpmedel på samma sätt som glasögon

En hörapparat hjälper vid många slags hörselproblem. Apparaten lånas från sjukhuset och är gratis för användaren. Små serviceåtgärder utför användaren själv. Hen betalar också för tillbehör såsom batterier, vaxfilter och slangar.

– Önskan att använda hörapparat måste komma från personen själv. För att hjärnan och öronen ska vänja sig, är det viktigt att man använder hörapparaten varje dag under den tid man är vaken. Apparaten ljud är kanske något mera metalliskt än vanligt ljud, säger Mecklin.

Hörapparaten återställer inte hörseln fullständigt och det tar ett tag att vänja sig vid ljudet, men den är en utmärkt hjälp i vardagen. ●



**En hörapparat hjälper vid många slags hörselproblem.**



## När ska jag ta kontakt och vart kan jag vända mig?

Vid problem med hörseln kan du kontakta företagshälsovården eller hälsostationen, där du vid behov får remiss till hörselstationen för närmare undersökningar. Om det gäller ett barn kan du kontakta rådgivningen eller skolhälsovården. Om det gör ont i örat, ring tfn 06 218 9000 för bedömning av vårdbehov.

## Har du en hörapparat?

Vid problem kan du kontakta Hörselstationen eller vår samarbetspartner.

**Hörselstationen Vasa (A7)**, tfn 06 213 1376 (må kl. 8–10)

**Hörselstationen Jakobstad**, tfn 040 540 5963 (må kl. 8–10 och to kl. 14–15)

**Kuulostudio, Vasa**, tfn 045 656 1119

**Ab Aurix Oy, Jakobstad**, tfn 06 7813 580

# När man arbetar med barn får man aldrig ge upp

Inom barnskyddet handlar det inte endast om barnet, utan det är alltid hela familjen som behöver och får hjälp. Socialarbetarens viktigaste uppgift är att prata och fråga om svåra saker och bygga upp förtroende.

TEXT VARPU SAARI FOTO EVA-STINA KJELLMAN

**S**ocialarbetare **Maria Aho** i Jakobstad konstaterar att orsakerna till behov av hjälp inte har ändrat nämnvärt under hennes tre årtionden långa karriär.

– Hos föräldrarna handlar det om missbruk av rusmedel och droger, problem med den mentala hälsan och våld. Men vårdnadstvisterna har blivit vanligare och mer komplicerade, och efter sommaren och julen är de alltid fler.

Om föräldrarna har missbruksproblem eller problem med den mentala hälsan, och om den egna barndomen har varit otrygg, avspeglas problemen på de egna barnen.

– Det du inte har i din rygsäck kan du inte heller ge vidare – men tillsammans kan vi fylla på rygsäcken lite åt gången, förklarar Aho grundtanken om stöd till föräldrarna.

– Även om det finns problem i familjen betyder det inte nödvändigtvis att det går dåligt för barnet. När man arbetar med barn får man aldrig ge upp.

## Via diskussion till klient

Barnskyddet kontaktas till exempel av skolor, daghem, läkare, rådgivningar och polisen. Information om hjälpbehov kan också komma via en anonym barnskyddsanmälan.

Det är alltid socialvårdens skyldighet att kontrollera situationen och avgöra

om anmälan eller oron är motiverad eller inte.

– Först behandlas anmälan av enheten för bedömning av servicebehovet. Sedan träffar barnskyddet föräldrarna och diskuterar situationen med dem.

Om det visar sig att en familj behöver stöd och hjälp, blir den klient hos socialvården. Familjen kan ges möjlighet att få till exempel en stödfamilj eller en familjearbetare som hjälp i vardagen.

Om problemen är så svåra att lättare stödåtgärder inte räcker till, blir familjen klient inom barnskyddet. Då har familjen till exempel möjlighet att få familjerehabilitering, vilket innebär att barnet och föräldrarna bor på en enhet som erbjuder stöd för familjelivet.

– Omhändertagande och placering utanför hemmet är de sista utvägarna och vi gör allt vi kan för att inte behöva använda dem. Vår uppgift är att införa skyddande faktorer i barnets liv, betonar Aho.

## En närvarande vuxen

I barnskyddet är barnets behov i fokus. I Jakobstad testas en så kallad systemisk verksamhetsmodell, där ett team med professionella tillsammans med barnet och barnets hela nätverk stävar efter att skapa en djupare förståelse av barnets och familjens situation och hjälpbehov.

Aho arbetar i ett fyra personers team, och som kollegor har hon en

## Maria Aho

- Socionom från Svenska social- och kommunalhögskolan vid Helsingfors universitet 1993, politices magister, Åbo Akademi 2003.
- I branschen 30 år, varav 20 år inom barnskyddet. Har också arbetat som chef för vuxensocialarbetet innan hon återgick till uppgifter inom barnskyddet.
- Motiveras i arbetet av viljan att hjälpa och skydda barn och möjligheten att skapa en förändring.

annan socialarbetare och två socialhandledare. På hembesök har hon med sig en socialhandledare, men barn i skolåldern och unga träffar hon ofta också ensam.

– Ibland träffas vi i centrum på ett kafé eller går i klädaffärer samtidigt som vi pratar, berättar Aho.

Målet är att socialarbetaren i första hand är en trygg och pålitlig vuxen för barnet eller den unga, och inte en myndighet som fattar beslut och gör utvärderingar – även om också det hör till socialarbetarens uppgifter. ●

I varje Hembesöket får du lära känna en av arbetstagarna i Österbottens välfärdsområde.



*Socialarbetare Maria Aho tror på kraften hos små förändringar. Stöd och hjälp i rätt tid kan förändra hela familjens liv. "Du är mamma eller pappa så länge du lever. Det kan ingen ta ifrån dig", påminner Aho.*

## "När jag springer glömmar jag arbetet"

Tungt arbete kräver tunga nöjen, skrattar Maria Aho. Hon har sprungit 59 maraton i 38 olika länder.

– En vän lockade med mig på Stockholm maraton. Jag skulle bara testa en gång, men jag fastnade direkt!

När den fysiska ansträngningen kör igång produktionen av endorfin, det vill säga kroppens eget må-bra-hormon, glömmar man det psykiskt tunga arbetet.

Det blir upp till 3 500 löpkilometer per år, och ungefär fem tävlingar. Hobbyn har fört Aho och hennes man bland annat till Hawaii och Färöarna. I februari sprang de i Kilimanjaro i Tanzania.

– Mitt mål är att springa hundra maraton, om jag får leva. Placeringen spelar ingen roll, bara jag kommer i mål.



# Socialarbetet ger stöd och verktyg för att klara av en ekonomisk kris

En plötslig försämring av den ekonomiska situationen kan uppstå till exempel i samband med skilsmässa, allvarlig sjukdom med tillhörande sjukhus- och medicinräkningar, missbruksproblem eller vid problem med den mentala hälsan.

TEXT HEIDI KURVINEN FOTO JESSICA LINDGREN

Om du har problem med ekonomin eller svårt att klara av vardagen, kan du få hjälp via socialarbetet. – Om situationen inte är alldeles akut börjar vi med en bedömning av servicebehovet. Målet är att reda ut hurdan stöd som behövs och vid behov öppnas en klientrelation inom socialt arbete, berättar **Henna Kronlund**, ledande socialarbetare vid vuxensocialarbetet.

Ibland kan det räcka med små förändringar, som till exempel att byta elbolag eller flytta fram förfallodatumet på räkningar, för att utgifterna ska minska till en hanterbar nivå. Ibland krävs större livsförändringar, som exempelvis att flytta till en mindre och förmånligare bostad.

Ekonomiskt stöd är ett av verktygen inom socialarbetet, men i första hand strävar man efter att hjälpa klienterna på andra sätt. Socialarbetarna och socialhandledarna stöder och är klienternas följeslagare, men de utför inte ärenden för klientens räkning, utan engagerar klienten.

– Vi hjälper till med att göra betalningsplaner, ber om längre betalningstid för räkningar, är i kontakt med banken och ger handledning i skötseln av ekonomin. Vi förser klienten med verktyg så att hen lär sig vara i kontakt med FPA, banken och elbolaget, berättar socialarbetare **Kristina Maars** som arbetar i Närpes.

Ett sätt att hålla ekonomin i balans är att använda ett förmedlingskonto, varvid klientens överenskomna inkomster styrs till ett konto som förvaltas av

socialverket, från vilket överenskomna räkningar betalas och disponibla medel överförs till klienten. Samarbetet med olika myndigheter och aktörer inom tredje sektorn är en stor del av socialarbetarens vardag.

– Många försöker klara sig länge på egen hand innan de kontaktar en socialarbetare, säger Maars.

Vid bekymmer med ekonomin erbjuder ekonomirådgivningen hjälp med låg tröskel och utan tidsbokning, också per telefon. Ekonomirådgivningen kan också fungera som parallellt stöd i kombination med övrig hjälp. ●



Socialarbetare Kristina Maars hjälper sina klienter bland annat med att göra betalningsplaner och hänvisa dem till rätt tjänst. Mycket samarbete görs med TE-tjänsterna och FPA samt med aktörer inom tredje sektorn.



**Ekonomirådgivningen** betjänar var tredje torsdag kl. 12–15 på Vasa stads och FPA:s gemensamma serviceställe (Teräsgränd 1). Följande gång betjänar ekonomirådgivningen 8.6 och ingen tidsbokning behövs. Kontrollera höstens öppettider på våra webbsidor. Det går också att ringa till ekonomirådgivningen på tfn 040 482 6618.

**Vuxensocialarbete** kan fungera som stöd till exempel i frågor som gäller arbete, ekonomi, studier eller livshantering.

**Informationstjänst, handledning och rådgivning (Kristinestad, Kaskö, Närpes, Korsnäs, Malax, Laihela)**  
tfn 06 218 2146, ledande socialarbetare  
tfn 045 132 1593.

**Informationstjänst, handledning och rådgivning (Vasa, Korsholm, Vörå)**  
tfn 06 218 2146, vuxensocialarbetets jour  
tfn 040 575 3109 kl. 8–11.

**Informationstjänst, handledning och rådgivning (Jakobstad, Larsmo, Pedersöre, Nykarleby, Kronoby)**  
tfn 044 403 8573 kl. 10–11. Infoluckan i Jakobstad (Strengbergsgatan 1) är öppen dagligen kl. 9–12.



Under förebyggande tandvårdsbesök använder tandskötare Pia Lindbäck den stora tandmodellen för att visa hur tandborstningen görs på rätt sätt.

## En frisk mun tryggar hela kroppens hälsa

Grundlig rengöring av tänderna och regelbundna tandkontroller är viktiga för hela kroppens hälsa.

TEXT OCH FOTO EMILIA TUOMIKOSKI

Forskning visar att munhälsan har samband med till exempel hjärtsjukdomar. När man tar väl hand om munnen, hålls den allmänna hälsan på en god nivå och tvärtom. Med så billiga och små saker kan man påverka den stora helheten, påminner tandskötare **Pia Lindbäck**.

En inflammation i munnen kan till exempel försvaga vårdbalansen vid diabetes och öka risken för hjärt- och hjärninfarkt. Inflammationen kan sprida sig med blodcirkulationen från munnen till övriga delar av kroppen och orsaka exempelvis blodförgiftning. Inte ens den bästa tandläkaren kan hålla andras tänder i gott skick om egenvården är bristfällig.

– Med tanke på hur enkelt det är att borsta sina tänder två gånger om dagen är det skrämmande hur få människor som verkligen gör det, säger Lindbäck.

### Det viktigaste arbetet görs hemma

Lindbäck har hand om besök hos den

förebyggande munhälsovården, i vilken ingår bland annat fluorbehandlingar och undervisning i borstningsteknik.

Den viktigaste delen av den förebyggande tandvården är ändå den rengöring av mun och tänder som sker i hemmet.

Hon uppmanar föräldrarna att också sköta om barnens tänder. Trots att barnen ofta är självständiga, klarar de inte nödvändigtvis av att själva rengöra sina tänder tillräckligt noggrant.

– I synnerhet hos barn under 10 år har finmotoriken ännu inte utvecklats till den nivån att de själva klarar av att vända tandborsten i rätta vinklar, och därför är det bäst att föräldrarna hjälper barnen med tandborstningen, säger Lindbäck.

Statistik från Institutet för hälsa och välfärd visar att finländarnas munhälsa har förbättrats under de senaste åren.

– Det finns alltid utrymme för förbättring, och därför är jag här. Då man arbetar förebyggande, behövs mycket mindre korrigerande vård. En intakt tand är hållbarare än en lagad tand, och också billigare, påminner Lindbäck. ●

## Tandskötarens tips

Så håller du munnen frisk:

1. Borsta tänderna morgon och kväll med fluortandkräm. Rengör också mellanrummen mellan tänderna!
2. Ät regelbundet och undvik småätande. Kom ihåg xylitol-tuggummi eller xylitolpastill efter varje måltid!
3. Byt ut den vanliga tandborsten mot en eltandborste, som enligt forskning rengör tänderna effektivare.
4. Vatten är den bästa törstsläckaren. Skippa läsk och energidrycker!
5. Gå på regelbundna mun- och tandkontroller. Sök vård i god tid!

## Var uppmärksam på inflammations-symtom:

- upprepade blödningar eller svullnader i tandköttet
- rörliga tänder
- tuggömhet eller smärta
- blåsor eller sår i munnen



Munhälsovårdens tidsbeställning och rådgivning  
06 218 9100

# Kom som inhoppare till oss!

Vasa centralsjukhus använder appen Sotender för inhoppare. Med hjälp av den kan personal och studerande inom hälso- och sjukvård själva boka in arbetspass. Via appen kan också personer som arbetar inom privata sektorn arbeta som inhoppare. Användningen av Sotender utökas i år också till övriga enheter inom välfärdsområdet. Ladda ner appen och kom och arbeta hos oss!



**Sotender** 

[osterbottensvalfard.fi/  
sotender-kom-som-inhoppare-till-oss/](https://osterbottensvalfard.fi/sotender-kom-som-inhoppare-till-oss/)

# Läs mer på nätet!



## Så tränar du R-ljudet med barn

[osterbottensvalfard.fi/talterapeuter-samlade-sina-basta-tips-nu-finns-material-for-r-traning-med-barn/](https://osterbottensvalfard.fi/talterapeuter-samlade-sina-basta-tips-nu-finns-material-for-r-traning-med-barn/)







## Avgiftsfri prevention för unga under 25 år

[osterbottensvalfard.fi/familjeplanering/](https://osterbottensvalfard.fi/familjeplanering/)



## Vad tyckte du om artiklarna i Hembesöket?

Ge respons på kundtidningen och hjälp oss planera kommande tidningar. Bland alla som svarat lottar vi ut en brandfilt och en brandvarnare till tre lyckliga vinnare. Dragningen sker den 15 augusti 2023 och vinnarna kontaktas personligen. Du kan också ge respons och delta i utlottningen på vår webbplats.

-  Sluta googla, gå in på Omaolo!
-  En vardag som passar just oss
-  Dags att rusta hemmet och stugan inför sommaren
-  Hej, hur hör du?
-  När man arbetar med barn får man aldrig ge upp
-  Socialarbetet ger stöd och verktyg för att klara av en ekonomisk kris
-  En frisk mun tryggar hela kroppens hälsa



Österbottens  
välfärdsområde  
betalar portot

Österbottens  
välfärdsområde /  
Kommunikation XA1

Kod 5022450

00003 SVARSFÖRSÄNDELSE

Önskemål om teman samt övrig respons:

---

Namn:

Telefonnummer:

Adress:

Ålder:

Insamlade personuppgifter används endast vid lottdragningen och förstörs efter lottdragningen.