

Hembesöket

Österbottens välfärdsområdes
kundtidning 1/2024
Offentligt meddelande

Koordinerande sjukskötare har koll på patient- köerna

Sidorna 14–15

**Rehabilitering sker
också i hemmet**

Sidorna 6–9

**Tonårsförälder,
välj dina strider!**

Sidorna 10–11



HEMBESÖKET

Hembesöket är Österbottens välfärdsområdes kundtidning som delas ut till alla hushåll i Larsmo, Jakobstad, Kronoby, 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, Nelli Janhunen, Johanna Jussila, Emilia Kempainen, Heidi Kurvinen, Varpu Saari och Marina Wiik

FOTON

Christoffer Björklund, Johanna Jussila, Heidi Kurvinen, Emilia Kempainen, Marina Wiik

OMSLAGSFOTO

Christoffer Björklund

REDAKTIONENS E-POST

kommunikation@ovph.fi

ÖVERSÄTTNINGAR

Eva Klemets, Lingart Mila Ulvinen

LAYOUT OCH OMBRYTNING

KMG Turku

TRYCK

PunaMusta Oy

UPPLAGA

89 000

DISTRIBUTION

Hushållen i Österbottens välfärdsområde

ISSN 2323-7058



Painotuotteet
4041-0619



ClimateCalc CC-000084/Fl
PunaMusta Magazine

LEDARE

Av kärlek till grenen

När jag drar på mig löparskorna tänker jag sällan att jag ska ge mig ut och förebygga hjärt- och kärlsjukdomar och minska risken att insjukna i cancer. Orsakerna till att motionera finns i stunden: frisk luft, egen tid, avkoppling med en vän eller familjen och bättre nattsömn. Ibland kan det också vara att hunden helt enkelt måste få komma ut.

Ur samhällets synvinkel främjar motion befolkningens hälsa och välbefinnande, men vem ser sin joggingtur som en folkhälsogärning? Tanken på att träningsrundan ökar mina chanser till en frisk ålderdom är avlägsen när jag överväger om jag ska ut och jogga idag eller vika tvätten.

För vissa är träningen inplanerad i kalendern och följer överenskomna träningstider, för andra handlar det om vad man känner för i stunden. En del är målinriktade löpare, kampsportare eller bilsporthusentusiaster, medan andra byter sport från vecka till vecka och år till år.

Möjligheterna att motionera varierar i olika livssituationer. Olika grenar kräver olika mycket tid, pengar, sällskap och hälsa. Livsförändringar, som att få barn eller gå i pension, kan också påverka motionsvanorna. Cykelturen till jobbet uteblir när man stannar hemma.

Gamla rutiner och vanor kan ersättas med nya. Även om din kärlek till en viss motionsform bara varar över en sommar, har den ändå gett dig motion en hel sommar – grattis till det! Efter det kan du hitta en ny gren att bli förtjust i, eller återuppta en gammal. Allt är hemåt både för dig och för folkhälsan.

I sommar tänker jag nöta motionstrappor, spela padel och cykla. Vilken gren blir ditt sällskap i sommar?

Ska jag jogga eller vika tvätt i dag?

Petra Fager
Kommunikationsdirektör



Innehåll 1/2024

- 4 Aktuellt om våra tjänster
- 5 Seniorrådgivningen ger råd och handledning
- 6 Rehabilitering i hemmet kräver motivation
- 10 Tonåren är en berg-och-dalbana – och det är helt normalt
- 12 Motion gör lederna en tjänst
- 14 De håller patientköerna i schack
- 16 Var fjärde vuxen har sömnapné
- 18 Boka tid eller gör en symtombedömning på webben
- 18 Läsarrespons och utlottning

Kika in i välfärdsområdets vardag via sociala medier!

@osterbottens.valfardsomrade

@osterbottensvalfard.pohjanmaanhyvinvointi



Klipp ut servicenumren.

Viktiga kontaktuppgifter

Kundservicecentralen

Ring oss när du behöver bedömning av vårdbehov eller vill boka tid till en läkar- eller sjuksköttarmottagning. Öppet må.-to. kl. 8.00–15.00 och fr. kl. 8.00–14.00.

06 218 9000

Seniorlinjen

En direkt linje för dig som är över 65 år och vill ha hjälp med bedömning av ditt hälsotillstånd eller handledning. Öppet må.-to. kl. 8.00–15.00 och fr. kl. 8.00–14.00.

06 218 9800

Munhälsovårdens tidsbeställning och rådgivning

Ring oss när du vill boka en tid till tandläkare, tandskötare eller munhygienist eller om du vill få information om vår service. Öppet må.-to. kl. 7.30–16.00 och fr. kl. 7.30–15.00.

06 218 9100

Jourhjälp

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

116 117

Socialvårdens servicehandledning

Ring oss när du behöver hjälp och rådgivning eller handledning om socialvårdens tjänster och olika förmåner. Tjänsten är för barn, unga och familjer samt för vuxna i arbetsför ålder. Öppet må.-to. kl. 8–15 och fr. kl. 8–14.

06 218 9400

Telefonväxel

Ring oss om du inte hittar den kontaktuppgift du behöver. Öppet vardagar kl. 7.00–17.00.

06 218 1111

Unga har rätt att besluta om sin vård

Minderåriga i åldern 12–17 år kan fatta beslut om sin vård när en yrkesutbildad person inom hälso- och sjukvården bedömer att hen, med avseende på sin ålder och utvecklingsnivå, kan fatta beslut i frågan.

Lagen känner ingen åldersgräns för beslutsförmåga, utan hälso- och sjukvårdspersonalen bedömer från fall till fall. Bedömningen görs i samband med varje besök och antecknas i journalhandlingarna.

- Om den minderåriga bedöms vara kapabel att besluta om sin vård, frågar hälsovårdspersonalen om hen vill att vårdnadshavarna ska få ta del av journalhandlingarna.
- Om hen ger sitt samtycke, kan föräldrarna se journaltexten via Kanta-tjänsten när det är tekniskt möjligt. Journaltexten blir synlig först då välfärdsområdets nya klient- och patientdatasystem stegvis tas i bruk 2024–2025. Journaltexten är synlig för vårdshavarna tills den minderåriga har fyllt 18 år.
- Om den minderåriga inte ger sitt tillstånd, kommer vårdnadshavarna inte att kunna ta del av journalanteckningarna även om det skulle vara tekniskt möjligt. Det innebär också att alla kontakter från sjukhuset, som till exempel brev om kontrollbesök och räkningar för besök, går till den minderåriga.

En minderårig kan till exempel besluta om sina vaccinerings, be om att få sitt recept förnyat, hämta ut sitt läkemedel på apoteket och använda MittKanta om hen har nätbankskoder.

Nu tränar vi S-ljudet!

Barnets tal och språk utvecklas genom lek, interaktion och samtal. Barn utvecklas individuellt och vid behov kan barnets fonetiska utveckling stödjas med olika övningar.

På vår webbplats hittar du övningsmaterial som gjorts av våra talterapeuter (logopedier). Den skojiga karaktären Tatte är ute på äventyr i R- och S-övningarna.

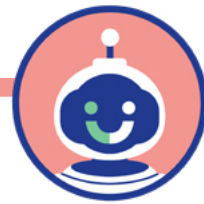
Det lönar sig att börja träna på den nivå som passar barnet. Anvisningar finns i början av materialet.

Om hemträningen inte ger resultat kan du ta upp frågan på rådgivningen och be om remiss till talterapi.

Se materialet på vår webbplats: osterbottensvalfard.fi/talterapi/tips-och-traningsmaterial



Öva S- och R-ljuden med Tatte



Bedömning av vårdbehov även i chatten

Österbottens välfärdsområde har tagit i bruk en chatttjänst för bedömning av vårdbehov i Larsmo, Jakobstad, Pedersöre, Vasa, Korsholm och Laihela. I chatten kan man prata med en vårdare från måndag till torsdag kl. 8–14 och fredag kl. 8–13.

Chatbotten, den rådgivande roboten, fungerar även i fortsättningen på alla orter och dygnet runt. Man kan starta chatten via chattikonen i det nedre högra hörnet av webbsidan.

– Via chatten kan man sköta samma ärenden som per telefon, det vill säga en yrkesutbildad person ger råd och bokar vid behov tid till mottagningen. Vissa saker går att sköta utan att man loggar in, men bland annat för tidsbokning krävs stark autentisering, till exempel med nätbankskoder, säger sjukskötaren, projektkoordinatorn **Mari Montin**.

I chatten kan man fråga om till exempel influensasymptom, hud- och allergisymtom och sådant som rör insektsbett samt urinvägsinfektioner.

I Österbotten används flera olika patientdatasystem och därför kommer den nya servicekanalen till en början bara att användas för invånare i vissa kommuner.

Seniorrådgivningen ger råd och handledning



Seniorrådgivningen erbjuder förebyggande hälsovårdsservice och riktar sig till pensionärer över 65 år som inte omfattas av andra regelbundna vårdtjänster eller hemvård.

– Vi stöder äldres hälsa och välbefinnande. Genom att identifiera riskfaktorer i tid kan vi förebygga problem som påverkar hälsan och funktionsförmågan, säger koordinerande avdelningsskötare **Annika Tetrault**.

Du kan kontakta seniorrådgivningen om du är orolig för din hälsa och ditt välbefinnande. Du har möjlighet att prata med en sjukskötare per telefon eller boka tid för en träff.

– Du kan ringa oss om du till exempel är orolig för dina levnadsvanor

eller din kost, motion eller sociala aktivitet, om du har sömnsvårigheter, upplever ensamhet eller känner dig nedstämd. Vi genomför inga egentliga vårdåtgärder på seniorrådgivningen, utan kartlägger situationen, ger råd och hänvisar vid behov till rätt tjänst.

Seniorrådgivningen ordnar också gruppträffar för 70-åringar och 80-åringar. Vid behov kan en tid bokas för en individuell välbefinnande- och hälsogranskning.

Mer information finns på vår webbplats:

osterbottensvalfard.fi/seniorradgivning

Kontaktuppgifter och telefontider till seniorrådgivningarna

Nykarleby
ti. kl. 13.30–14.00,
tfn 050 514 4898

Pedersöre, Larsmo och Kronoby
må., ti. och to. kl. 12.00–13.00,
tfn 040 512 1596

Jakobstad
ti. och to. kl. 8.00–8.30,
tfn 06 786 1447

Korsholm och Vörå
må.–fr. kl. 8.30–9.30,
tfn 044 727 7390

Vasa
må.–fr. kl. 8.30–9.30,
tfn 040 099 2438 eller
040 186 2846

Lillkyro
kl. 12.00–13.00,
tfn 040 523 6323

Laihela
on. kl. 12.00–13.00,
tfn 040 670 0720

Malax och Korsnäs
må., ti. och to.
kl. 9.00–10.00,
tfn 050 441 7782

Kaskö
ti. och to. kl. 8.15–09.00,
tfn 045 129 5913

Närpes och Kristinestad
må.–ti. kl. 8.00–8.30,
tfn 040 075 4780

Rehabilitering i hemmet kräver motivation

Genom effektiverad hemrehabilitering får kunden möjlighet att öva upp sin funktionsförmåga i det egna hemmet. Keijo Rautola i Vasa är nöjd med erfarenheten. – Jag hade inte räknat med att få så här bra hjälp efter sjukhusvistelsen.

TEXT MARINA WIIK FOTO CHRISTOFFER BJÖRKLUND

Keijo Rautola, 85, för den ena foten bredvid den andra, fram och tillbaka. Sedan stöder han händerna mot rollatorns sittdel och stiger upp på tårna. Den här gången gympar han självständigt, men han har också fått rörelseinstruktioner av en fysioterapeut via en pekplatta.

I december genomgick han en knäprotesoperation och nu jobbar han på att få tillbaka balansen och muskelstyrkan i benen. Före operationen råkade han bland annat ut för en fallolycka i samband med ett butiksbesök.

Rautola tränar målmedvetet och är en god bit på väg.

– Jag vill kunna promenera utomhus med rollatorn när vädret blivit varmare. Det är mitt mål just nu.

Efter ett par veckor på sjukhus fick Rautola återvända till sin lägenhet på ett seniorboende i centrala Vasa. Det var möjligt tack vare effektiverad hemrehabilitering, en tjänst där kunden får vård och rehabilitering i sitt hem av ett mångprofessionellt team.

Målet är att erbjuda kunden genomgripande hjälp så att hen kan uppnå samma funktionsförmåga som innan sjukhusvistelsen.

– Vi hjälper kunden att få en meningsfull vardag. Tillvaron ska inte bara kretsa kring att klara sig från en dag till nästa, säger ergoterapeuten **Noora Nousiainen**.



Ergoterapeuten Noora Nousiainen har hjälpt Keijo Rautola att ta i bruk nya hjälpmedel och öva upp sin funktionsförmåga.



Saker ska få ta tid

De flesta kunderna inom effektiviserad hemrehabilitering är seniorer. I och med att det är fråga om en hälso- och sjukvårdstjänst, behövs inget servicebeslut från socialvården. Däremot ska kunden enligt läkarens bedömning klara sig utan akut sjukhusvård och kunna rehabiliteras.

Rehabiliteringsperioden inleds med en utredning av kundens funktionsförmåga och grundsjukdomar. Vårdarna och terapeuterna lyssnar noga på kundens önskemål och planerar vilka hjälpmedel eller åtgärder som bäst hjälper hen att uppnå dem. Teamet har också möjlighet till läkarstöd med låg tröskel.

En grundförutsättning för att rehabiliteringen ska arta sig är att kunden själv är motiverad.

– Vi kan hjälpa och ge råd, men den viktigaste insatsen kommer från kunden själv. Hen är alltid den största stjärnan, även om vi naturligtvis också beaktar de anhörigas synpunkter, säger närvårdaren **Marianne Karlsson**.

Välfärdsområdets anställda planerar besöken hos kunden utgående från vilka behov hen har just då. Förutom hälso- och sjukvård får kunden hjälp med vardagliga sysslor såsom att klä sig, duscha och bädda.

Varje hem och kund är olika. – Som vårdare måste man visa respekt för olika livsstilar, säger närvårdaren Marianne Karlsson.

Rehabiliteringen är mest effektiv då den sker vid rätt tid.

Noora Nousiainen
Ergoterapeut

De praktiska göromålen i hemmet ger ofta goda möjligheter till olika rörlighetsövningar. Kunden får också hemuppgifter som hen ska försöka öva på inför följande besök.

– Vi har tid att vara närvarande och bemöta kunden som individ. Jag jobbade tidigare länge inom hemvården och där är tidtabellen stramare, säger Karlsson.

Efter en sjukhusperiod är det lätt att bli passiv då man blivit van att få omvårdnad och bli serverad mat. Hemmiljön erbjuder fler möjligheter till olika slags aktiviteter när man till exempel kan vattna blommor eller gå och öppna dörren för en granne som kommer på överraskningsbesök.



Keijo Rautola kokar själv sin morgongröt.

– Inom effektiviserad hemrehabilitering utför inte vårdare uppgifter som kunden klarar själv med rätt träning och stöd. Det ska få ta tid att tillägna sig saker på nytt, säger Karlsson.

Rollatorn kräver övning

Innan Keijo Rautola opererades rörde han sig med hjälp av en promenadkäpp. Numera tar han sig fram med rollator. Tillsammans med Noora Nousiainen och en fysioterapeut har Rautola övat att bromsa och parkera färdmedlet så att det alltid är inom räckhåll.

– Keijo har också fått en duschstol och en toaletsitsförhöjare, de är ganska vanliga hjälpmedel, säger Nousiainen.

Hon och hennes kollegor får ofta tänka kreativt för att hitta lösningar som är trygga och ändamålsenliga i hemmet. Även om rehabilitering i hemmiljö ofta är mångsidigare än aktivitetsövningar på sjukhus, har båda sin plats.

– Innan patienten skrivs ut måste hen vara i ett sådant skick att hen klarar sig mellan våra besök. Rehabiliteringen är mest effektiv då den sker vid rätt tid.

Effektiverad hemrehabilitering pågår i 4–5 veckor. I fall kunden inte i fortsättningen får hjälp från hemvården eller en motsvarande tjänst, ringer personalen ett uppföljningssamtal till hen en eller ett par månader efter att rehabiliteringen avslutats. Om samtalet väcker oro, kan kundens servicebehov karläggas på nytt.

Rautolas rehabilitering har framskridit fint och för hans del är den effektiviserade hemrehabiliteringen redan över. Han är tacksam för den rehabilitering han fått och misstänker att han inte skulle ha återhämtat sig i samma mått utan stöd.

– De anställda har varit riktiga änglar. Jag hade inte räknat med att få så här bra hjälp efter sjukhusvistelsen. ●

För närvarande erbjuds effektiviserad hemrehabilitering bara i Vasa och Jakobstad. Om resultaten från pilotförsöksperioden är goda, är det meningen att modellen ska tas i bruk i en mer omfattande utsträckning i hela Österbotten.



Keijo Rautola ser fram emot att ta en promenad utomhus.

Vardagssysslor fyller Rautolas dagar

Efter en aktiv rehabiliteringsperiod får Keijo Rautola numera besök av hemvården en gång i veckan.

Vardagen rullar på i maklig takt. Han har deltagit i en del program på sitt boende, men det mesta av tiden går åt till matlagning och andra grundsysslor.

– Jag beställer matvaror med hemleverans från en butik. Tidigare lämnade de kassarna utanför dörren, men numera kommer de in i köket med dem efter att någon från hemrehabiliteringen sagt till om det.

När andan faller på plockar han fram sin laptop och renskriver sin farfars dagböcker. Farfadern gick till sjöss som 16-åring och var med om en hel del äventyr under sina resor till bland annat Australien och Afrika.

Rautola fick själv epilepsi redan som barn, vilket gjorde det omöjligt för honom att välja samma yrke.

– Jag jobbade på ett spinneri och på en motorfabrik, där jag plockade ihop leveranser. Som 48-åring var jag tvungen att sjukpensionera mig då jag började få krampor allt oftare också under arbetstid.

Rautola gjorde över hundra resor till Medelhavsområdet och mer exotiska resmål såsom Uzbekistan. Numera reser han främst i fantasin. Han följer med nyheterna och gillar att se på tyska kriminalserier på tv, gärna med en skål drottningglass som sällskap.

På söndagarna brukar han ringas med sin yngre son, som bor med sin familj i Stavanger i Norge.

– Kanske kan han komma hit eller jag fara dit i sommar? Jag har inte svårt att få tiden att gå, men det skulle nog vara trevligt att få besök lite oftare.

Sömn är en förutsättning för att tonåringen ska vara i balans. Om inget annat hjälper, stäng av nätet för natten.

Tonåren är en berg- och-dalbana – och det är helt normalt

Tonåringens uppgift är att ta avstånd för föräldrarna och utforska den egna identiteten. Psykologen Anna-Maria Hjerpe tipsar föräldrar att bestämma vad de inte vill ge avkall på och välja sina strider.

TEXT MARINA WIIK FOTO MARINA WIIK & SHUTTERSTOCK

Analytisk och konsekvent i ena stunden, känslostyrad och dramatisk i nästa. Tonåringens tankar och känslor pendlar mellan olika ytterligheter, och det är så det ska vara.

Tonårstiden är den sista stora livskrisen i en människas utveckling innan vuxenlivet. De flesta går igenom den någorlunda samtidigt på någorlunda samma sätt. Fysiskt kan man vara så gott som vuxen redan som tonåring, men ofta håller hjärnan inte samma takt.

– Hjärnan når sin fulla kapacitet först kring 25 års ålder. Den sista delen som utvecklas är frontalloben, som bland annat reglerar vår förmåga till planering, konsekvenstänk och känsloreglering, säger psykologen **Anna-Maria Hjerpe** på ungdomsstationen Klaara.

Hon är kritisk till att tonåringar ofta förväntas vara självgående och tidigt ta ansvar för till exempel sina studier.

– Många tonåringar behöver fortfarande någon som skakar liv i dem på morgonen och ser till att de kommer iväg till skolan. Som förälder går det inte att lyfta upp händerna och konstatera att nu är barnet stort och klarar sig självt. För det gör hen verkligen inte.

Lyssna mer än du pratar

Tonårstiden är en resa mot självständighet. För föräldrarna kan det kännas som att mista sina barn för en viss tid, för att sedan få dem tillbaka i lite förändrad form.

Tonåringen växlar mellan att vara stark och svag. Hen letar efter svar på frågan "Vem är jag?", vilket kan innebära att hen testar olika identiteter, roller och livsstilar. Tonåringen vill ofta vara precis som alla andra, men också sticka ut.

Hjerpe uppmanar föräldrar att lyssna mer än prata och låta bli att kommentera till exempel tonåringens sätt att uttrycka sig genom klädval.

– Om en förälder försöker reglera rätten att prova på olika saker ger det ofta upphov till ett starkt motstånd – och det är då man riskerar tappa bort varandra och slutar kommunicera.

Tonåringen vill sällan ha råd

En del av tonåringens problem är relaterade till familjedynamiken. När

den unga är upprörd, börjar föräldern lätt förminska upplevelsen genom att be hen ta sig samman eller konstatera att "det där är nu inget att vara ledsen över". Alternativt kan föräldern ilska till över tonåringens ofta dramatiska ordval.

– Tonåringen vill sällan ha råd när hen beskriver eller berättar om en händelse. Om hen känner sig sedd och hörd, kommer hen att lösa det mesta själv.

Ifall olika känslor är tillåtna i familjen och barnet tidigt lär sig identifiera dem, hjälper det hen att navigera också i tonårsturbulensen. Hjerpe jobbar mycket med att få sina klienter att lyfta på ångestlocket och våga bemöta de känslor som ångesten bottnar i.

Känslor kommer och känslor går. Det kan ändå finnas skäl att vara orolig om tonåringen verkar ledsen en längre tid eller om hens beteende ändras radikalt och hen vägrar berätta vad som är fel.

Hjerpe råder föräldrar att kontakta till exempel skolpersonal för att fråga om de lagt märke till något avvikande och be dem hålla extra koll. Det går också att vända sig till familjerådgivningen och föräldrachattar för att få stöd.

Föräldrar kan göra mycket själva. I stället för att skicka i väg barnet till en expert, kan man ta reda på hur det lönar sig för en vuxen att handla i olika situationer.

– Jag önskar att tonårsföräldrar skulle tala mer med varandra och komma överens om gemensamma spelregler. Nu kämpar många föräldrar ensamma med samma typ av problem.

Uppmuntra det som är bra

Ifall ens tonåring betar sig dåligt, tycker Anna-Maria Hjerpe att det ska få ha konsekvenser. Hon har ändå inget entydigt svar på vilka regler man ska hålla fast vid till varje pris. Det beror på föräldrarnas och familjens grundvärderingar, på vad man upplever som allra viktigast.

Om tonåringen känner äkta skam över något hen gjort, gör föräldern bara ont värre genom att ordinera till exempel utgångsförbud eller begränsad telefontid. Däremot kan det finnas behov av yttre påföljder ifall tonåringen inte alls verkar inse att hen handlat fel.

– Mycket handlar om att känna sitt barn. Jag upplever ofta att föräldrar



Jag önskar att tonårsföräldrar skulle tala mer med varandra.

Anna-Maria Hjerpe
Psykolog

rättfärdigar sitt maktmissbruk med att man ska ha gränser. Visst, men inte till vilket pris som helst.

Överlag lönar det sig att sätta förstoringsglasat på styrkorna och uppmuntra det som är bra. Även om tonåringen sällan skulle dyka upp vid middagsbordet eller följa med till farmor, ska föräldern inte sluta upp med att be hen komma med.

– En dag får du ett positivt svar igen. Och då vet du att du är ute på andra sidan. ●

Hjälp med låg tröskel

enjaksa.fi – chatt och videor för föräldrar

normaali.fi – chatt och videor för unga

Motion gör lederna en tjänst

Våra leder behöver stöd och omsorg precis som resten av kroppen. Genom att röra på oss varje dag håller vi oss i form.

TEXT EMILIA KEMPPAINEN
FOTO EMILIA KEMPPAINEN,
ISTOCKPHOTO

Lederna och musklerna blir starkare av rörelse. Motionsvanorna skapas i unga år, men det är aldrig för sent att börja.

– En aktiv livsstil i barndomen fortsätter vanligtvis till vuxen ålder. Mångsidig motion stärker lederna och musklerna från att man är liten, säger fysioterapeut **Emma Vikström**.

Om du inte är van att röra på dig sedan barndomen kan du börja med ledvänliga motionsformer. Att gå och cykla är väldigt bra sätt att börja röra på sig.

Regelbunden motion i vardagen

Det kan kännas som att det inte finns tid för motion i vardagen. Men du behöver inte avsätta flera timmar av dygnet, eftersom redan en liten mängd motion gör gott.

– Istället för att ta en lång promenad en gång i veckan lönar det sig att gå lite varje dag. Inaktivitet och stillasittande är inte bra för lederna, säger Vikström.

Rekommendationen är att man rör på sig regelbundet och kontinuerligt. Genom att testa sig fram hittar man sådana motionsformer som man själv tycker om, och de påverkar också humöret positivt.

Starka muskler stöder lederna

Ledernas välbefinnande stöds förutom av motion också av hälsosam kost, vikt-

kontroll och rökfrihet. Vid träning ska man ha särskild fokus på muskelkonditionen. För att ta hand om lederna rekommenderas styrketräning hemma eller på gymmet.

– På nätet finns många bra anvisningar för träning på egen hand, till exempel på UKK-institutets webbplats och Hälsobyns Rehabiliteringshuset. Om du har problem i stöd- och rörelseorganen kan du få stöd för träningen på fysioterapimottagningen, tipsar Vikström.



Rör på dig trots smärta

Särskilt när man blir äldre kan man få ont i leder och muskler. Orsaken till smärtan kan vara artros, som cirka en miljon finländare lider av. Symtomen är smärta och stelhet i lederna. Artros kan drabba vilken led som helst.

– Artros kan också vara symtomfri. Orsaken till artros är okänd, men den är kopplad till övervikt, ledsador och fysiskt krävande arbete, säger Vikström.

Artros utgör inget hinder för träning. Smärta och stelhet kan till och med lindras genom att man rör på sig.



Istället för att ta en lång promenad en gång i veckan lönar det sig att gå lite varje dag.

Emma Vikström
Fysioterapeut

– Du kanske inte nödvändigtvis ska spela bollspel, men simning, cykling och promenader på mjukt underlag gör gott. Det lönar sig att förbättra muskelkonditionen med styrketräning, säger Vikström.

Hjälpmedel som stöder rörelse

Symtomen på artros går ofta i vågor och behovet av stöd varierar beroende på sjukdomsstadiet. Om det är svårt att röra sig kan man använda hjälpmedel som knästödd eller rollator. De behöver inte användas hela tiden, men hjälpmedlen ger stöd när sjukdomen är aktiv.

Förutom hjälpmedel kan smärtstillande medicin och kortisoninjektioner ge lindring. Ibland krävs en ledprotesoperation.

– Motion är också medicin, särskilt under de lugnare stadierna av sjukdomen. Det lönar sig att börja försiktigt, röra på sig och sedan känna efter hur man mår under ett dygn. Om smärtan ökar kan man prova något annat. Om smärtan däremot lättar eller förblir densamma kan man lugnt fortsätta med motionsformen, tipsar Vikström. ●

Tips för ledvänlig motion

- 1. Undvik motionsformer** som involverar kraftiga stötar eller slag. Välj istället sådana grenar som upprätthåller uthållighet och rörlighet, som simning, cykling, skidåkning och promenader.
- 2. Välj lämplig** utrustning och följ instruktionerna för motionsformen. På de flesta gym ger personalen råd om säker användning av utrustningen.
- 3. Rör dig på** mjuka underlag, som i skogen eller på spånkana. När du går på asfalt skyddar knästödd och väldämpade skor eller sulor mot nackdelarna med det hårda underlaget.
- 4. Hitta en motionsform** som passar dig. Fundera på om du föredrar handledd motion eller självständig träning.
- 5. Rör på dig** lite varje dag.

Om du har problem i stöd- och rörelseorganen kan du kontakta kundservicecentralen, 06 218 9000, för en bedömning av vårdbehovet. Vid behov får du en tid till fysioterapeut eller läkare.

De håller patientköerna i schack

De koordinerande sjukskötarna (koho-skötarna) arbetar bakom kulisserna på sjukhuset för att patienterna inte ska behöva köa, utan genast få komma till rätt vårdplats. Arbetet är krävande och verkningfullt. Det ger också Arja Norrgård och Kaj Veikkola en anledning att stiga upp på morgonen.

TEXT HEIDI KURVINEN FOTO CHRISTOFFER BJÖRKLUND

Arja Norrgård och Kaj Veikkola är erfarna sjukskötare. Båda startade sin karriär som sjukskötare 1996 och har under åren arbetat på olika avdelningar och med många olika slags uppgifter. Veikkola har arbetat som koordinerande sjukskötare sedan verksamheten startade på Vasa centralsjukhus 2012. Han introducerade Norrgård som sin kollega år 2014.

– Jag hittade en fenomenal kollega och bra arbetspartner, som har blivit min vän, säger Veikkola.

Rollen som koordinerande sjukskötare är en österbottnisk uppfinning som Norrgård och Veikkola har varit med och utvecklat vidare. Koho-skötarna ser till att flödet av patienter från akuten och framåt är smidigt.

Till exempel kan halt väder orsaka många frakturer så att ortopediska avdelningen är full. Då informerar koho-skötarna de andra avdelningarna om att ortopedpatienter kan komma till dem också.

– Vi är opartiska och tillgängliga för alla. Vi fattar många svåra men objektiva beslut när det finns få avdelningsplatser och lite vårdpersonal tillgänglig. Vi söker alltid den bästa möjliga platsen för patienten, säger Norrgård.

Lika bra vård åt alla

På centralsjukhuset arbetar sju koordinerande sjukskötare. Vem som helst

kan inte vikariera dem, så de vikarierar för varandra och hjälper till exempel vid plötslig personalbrist på hjärt- eller intensivvårdsavdelningen.

Under vårvintern utvidgades verksamheten till de södra och norra delarna av välfärdsområdet. Sjukhusets koho-skötare fick två erfarna kollegor till, och samtidigt ökade lokalkännedomen.

Syftet är att erbjuda samma service-nivå för alla inom välfärdsområdet. Det är långa avstånd i området, men vi försöker alltid ordna en plats för patienten så nära hemmet som möjligt.

– När det behövs vård ordnas det, men inte nödvändigtvis i den egna kommunen. Vården är ändå lika bra oavsett plats, säger Norrgård.

Patienten har rätt till vård på sitt modersmål på finska och svenska på alla våra avdelningar.

Arbetet är osynligt för patienten

Koho-skötarna ser till att den mottagande avdelningen har rätt sorts rum och vårdutrustning för patienten och att det finns tillräckligt med personal. Om det råder personalbrist ringer koho-skötarna också in vikarier utanför kontorstid.

– Patienter kommer från många håll och situationerna lever hela tiden. Här arbetar en sjukskötare för att underlätta verksamheten i hela området, beskriver Veikkola.

– Det är ett utmanande men givande arbete. Ett av de mest mångsidiga som finns. Även om vårt arbete inte syns utåt så är det här en utsiktsplats, säger Norrgård.

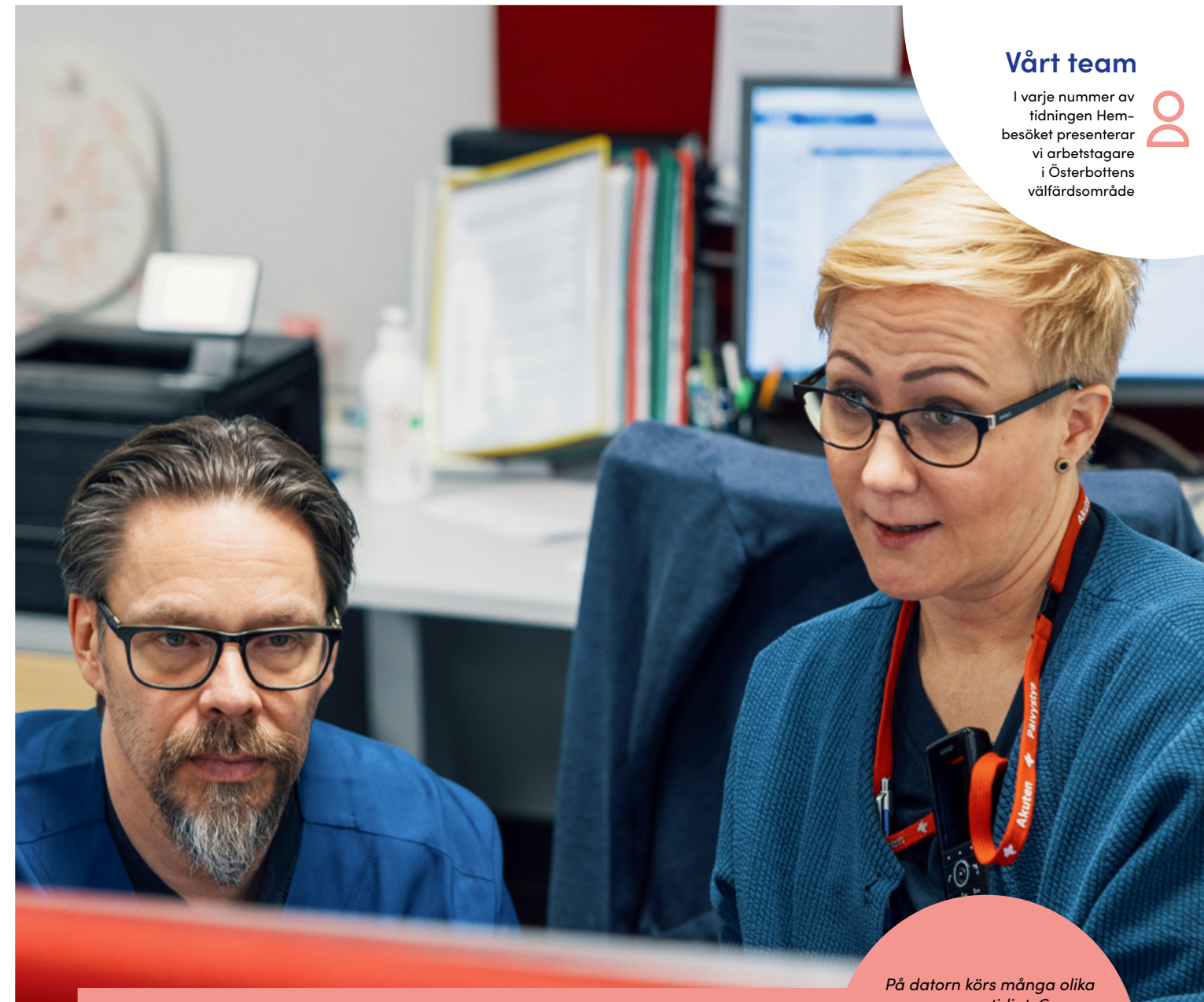
Arbetet görs i samarbete med bland annat läkare, den prehospitala akutsjukvården och utskrivningssköterna. Kontakten med socialjournen har ökat genom åren. Samarbete bedrivs även med andra central- och universitetssjukhus.

– Vi besöker ofta avdelningarna och diskuterar med avdelningssköterna. Inte bara patienterna utan också personalen måste flyttas så att helhets-situationen beaktas.

Norrgård och Veikkola medger att de känner sig trötta efter en lång arbetsdag och att det tar tid att varva ner. Ibland funderar de hur det gick för patienterna. De vet av erfarenhet att man måste klara av att lämna arbetsfrågorna på arbetet för att inte bli överbelastad.

– Det är en ny början varje gång man öppnar dörren till arbetet. Vi vet aldrig vad vi kan förvänta oss. De grundläggande uppgifterna är de samma, men utmaningarna varierar, säger Veikkola.

Som motvikt till jobbet spelar Veikkola padel och åker ut till stugan. Norrgård tränar på gym, åker skidor, reser och umgås med familjen. Bådas makar är också sjukskötare, men hemma pratar de inte om arbetet. ●



I varje nummer av tidningen Hembesöket presenterar vi arbetstagare i Österbottens välfärdsområde



De koordinerande sjukskötarna (koho-skötarna)

- Arbetar på Vasa centralsjukhus i tre skift, en sjukskötare per skift. Sedan våren 2024 arbetar dessutom en koordinerande sjukskötare i den södra och en i den norra delen av välfärdsområdet.
- Koho-skötarna anvisar patienterna till exempel från samjouren till fortsatt vård. På så sätt kan avdelningens sjukskötare och läkare fokusera på att behandla patienterna istället för att söka en plats för fortsatt vård åt dem.
- Utanför kontorstid, till exempel på kvällar och helger, sköter koho-skötarna också om att placera vårdpersonal där behovet är störst och kallar in vikarier.
- Enheterna kan tillkalla en koho-skötare för att få hjälp med till exempel utmanande och krävande patientflyttningar och vårdåtgärder.
- Koho-verksamheten startades på Vasa centralsjukhus 2012 och har utvecklats genom åren. Idag är den en del av koordineringscentret, vars syfte bland annat är att motverka uppkomsten av patientköer.

På datorn körs många olika program samtidigt. Genom dem kan man till exempel se hur många timmar den patient som varit längst på juren har väntat och hur patientsituationen är i hela välfärdsområdet.



Var fjärde vuxen har sömnapné

Är du väldigt trött på morgnarna och har du andningsuppehåll när du sover? Om du misstänker sömnapné eller någon i din närhet märker att du har andningsuppehåll ska du uppsöka en hälsocentralläkare eller företagsläkares mottagning.

TEXT JOHANNA JUSSILA FOTO HEIDI KURVINEN & JOHANNA JUSSILA



Sömnapnépatienter får andningsbehandling med övertryck via näsan. Det förhindrar att luftvägarna blockeras under sömnen. På lungpolikliniken väljs den lämpligaste masktypen för patienten. De flesta patienter vänjer sig snabbt vid masken.

Vid behov skriver läkaren en remiss för fortsatta undersökningar inom den specialiserade sjukvården. Sömnapné kan endast diagnostiseras genom en sömnapnéundersökning där eventuella andningsuppehåll registreras under en natt. Efter registreringsnatten återlämnas apparaten till sjukhuset och data från enheten analyseras.

– I praktiken går det till så att du från sjukhuset får en liten apparat med sladdar till exempelvis finger- och pulssensorer. Under registreringen kan man se syrehalten i andningen, följa med magens och bröstorgans rörelser samt luftflödet från näsa och mun, säger **Galina Makalova**, biträdande överläkare för lungsjukdomar.

Upp till en tredjedel av remisserna till lungpolikliniken gäller sömnapné.

Vem som helst kan ha sömnapné

En person med sömnapné kan vara ung, smal och frisk eller en äldre person med flera sjukdomar. Sömnapné påverkas bland annat av övervikt, rökning och andra sjukdomar, som exempelvis hjärtsjukdomar, diabetes och underfunktion i sköldkörteln.

Ungefär en fjärdedel av den vuxna befolkningen lider av sömnapné. Cirka 15 procent av dem har måttlig eller svår sömnapné. Sömnapné är något vanligare bland män än bland kvinnor.

I Österbottens välfärdsområde används 4 400 sömnapnéapparater.

Den egna aktiviteten är viktig

På mottagningen diskuteras konsekvenserna av övervikt, rökning eller inaktivitet med patienterna. Det finns tre grader av sömnapné: lindrig, medelsvår och svår. Genom livsstilsförändringar kan graden av sömnapné förbättras och behandling med apparat kanske inte behövs.

– Om patienten är mycket trött till följd av medelsvår eller svår sömnapné är det svårt att göra livsstilsförändringar. Då rekommenderar vi behandling med apparat. När situationen sedan förbättras orkar patienten göra livsstilsförändringar, förklarar Makalova.

Sömnapné är en riskfaktor för hälsan, varför den undersöks och behandlas.

– Obehandlad sömnapné inverkar direkt på hjärtats hälsa. Om syrehalterna är låga under natten och patienten även har andra riskfaktorer blir hjärtat ansträngt både på dagen och på natten, säger Makalova.

Det är viktigt att patienten själv är aktivt delaktig i behandlingen av sömnapné för att situationen ska förbättras. Läkarens roll är att ordna behandling med apparat när det behövs.

Andningsuppehåll uppstår ofta när man sover på rygg. För att påverka sovställningen kan du tejpa till exempel en tennisboll innanför pyjamas-skjortan, så att det blir obekvämt att ligga på rygg.

– Den som har en ställbar säng kan ställa den i halvsittande läge, och i en vanlig säng kan man placera ett par kuddar bakom ryggen så att man får en upphöjd sovställning, tipsar Makalova. ●

Obehandlad sömnapné inverkar direkt på hjärtats hälsa.

Galina Makalova
Biträdande överläkare för lungsjukdomar



Sover du bra?

Alla behöver sömn. En vuxens sömnbehov är 6–9 timmar per natt. Under sömnen sköljer cerebrospinalvätskan cellerna i hjärnan och transporterar bort metaboliska slaggprodukter. Sömn rengör alltså hjärnan.

Både förkortad och förlängd nattsömn är ohälsosam och ökar risken för hjärt- och kärlsjukdomar och typ 2-diabetes. Dålig sömn leder också till sämre koncentrationsförmåga och minne.

Tips för en god nattsömn:

- Se till att sovplatsen är lugn och sval.
- Försök inte tvinga dig själv att sova. Om du inte somnar inom 15 minuter, gå upp ur sängen.
- Skriv ner dina bekymmer under dagen eller kvällen så att du inte behöver oroa dig på natten.
- Minska användningen av njutningsmedel och motionera mera, men träna inte precis innan du går och lägger dig.
- Ät lätt på kvällen, lägg dig inte hungrig.
- Sängen är till för sömn och närhet.
- Tillbringa tid med din familj och dina vänner.

Om du lider av sömnlöshet, kontakta oss för en bedömning av vårdbehovet. Vid behov ordinerar läkaren melatonin eller sömnmedel.

P.S. På webbplatsen [Omaolo.fi](https://omaolo.fi) kan du hitta Sömncoaching. Använd den!

Källa: Institutet för hälsa och välfärd THL och God medicinsk praxis-rekommendationer

Boka tid eller gör en symtombedömning på webben

Du kan sköta många ärenden som rör hälsa och välbefinnande digitalt. Alla våra digitala servicekanaler finns på vår webbplats under rubriken Uträtta dina ärenden på nätet.

På sidan hittar du enkelt de digitala tjänster som erbjuds i just din kommun. Du kan bland annat boka tid till sjukvårdsmottagning, barnrådgivning och laboratorietjänster, göra symtombedömningar, fylla i blanketter och hitta

ytterligare information om mobilapplikationer som används inom specialsjukvården. På samma plats finns även länkar till nationella servicekanaler, som MittKanta.

Det finns fortfarande skillnader i de digitala tjänsterna mellan olika kommuner, vilket beror på de system som används för närvarande. I framtiden blir det färre skillnader mellan kommunerna när vi implementerar ett klient- och patientdatasystem som täcker hela regionen.



Skanna koden och bekanta dig med tjänsterna!

Läs mer om våra digitala tjänster på våra webbsidor:

osterbottensvalfard.fi/utratta-dina-arenden-pa-natet



Vad tyckte du om artiklarna i Hembesöket?

Ge respons på Hembesöket och hjälp oss planera kommande tidningar. Bland alla som svarat lottar vi ut tre Gymstick träningsband i gummi. Dragningen sker den 31 augusti 2024 och vinnarna kontaktas personligen. Du kan också ge respons och delta i utlottningen på vår webbplats.

- Aktuellt om våra tjänster
- Seniorrådgivningen ger råd och handledning
- Rehabilitering i hemmet kräver motivation
- Tonåren är en berg-och-dalbana – och det är helt normalt
- Motion gör lederna en tjänst
- De håller patientköerna i schack
- Var fjärde vuxen har sömnapné
- Boka tid eller gör en symtombedömning på webben



Österbottens
vårdsområde
betalar portot

Österbottens
vårdsområde/
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.