

Hembesöket

Österbottens välfärdsområdes
kundtidning 2/2023
Offentligt meddelande

**”Det här är en
underbar start
på dagen!”**

Sidorna 6–9

**Be om hjälp för att
övervinna ensamheten**

Sidorna 10–11

**Ålder och levnadsvanor
påverkar blodtrycket**

Sidorna 12–13



HEMBESÖKET

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

Milla Heininen, Nelli Janhunen, Johanna
Jussila, Emilia Kemppainen, Heidi
Kurvinen, Varpu Saari och Marina Wiik

BILDER

Christoffer Björklund, Emilia Kemppainen,
Heidi Kurvinen, Varpu Saari,
Milla Heininen och Marina Wiik

OMSLAGSFOTO

Christoffer Björklund

REDAKTIONENS E-POST

kommunikation@ovph.fi

ÖVERSÄTTNINGAR

Eva Klemets, Lingart
Päivi Ristimäki

LAYOUT OCH OMBRYTNING

KMG Turku

TRYCK

PunaMusta Oy

TRYCKUPPLAGA

88 000

DISTRIBUTION

Hushållen i Österbottens
välfärdsområde

ISSN 2323-7058



Österbottens välfärdsområde
Pohjanmaan hyvinvointialue



Painotuotteet
4041-0619



ClimateCalc CC-000084/F1
PunaMusta Magazine

LEDARE

Ge digitala lösningar en chans

Vårt ett år gamla välfärdsområde kommer snart att gå från baby till småbarn. Det första året har bestått av inlärnin, och nu tar vi våra första steg. Vi har utvecklat och tagit i bruk nya tjänster, såsom seniorlinjen, terapinavigatorn och effektiverad hemrehabilitering. Vi är lyhörda för dina åsikter och kommentarer och inför förbättringar så snabbt som möjligt.

Även det strama ekonomiska läget tvingar oss till förändringar. Ekonomin måste fås i balans före utgången av år 2026. Samtidigt måste vi säkerställa att vi erbjuder högkvalitativa, lagstadgade tjänster till befolkningen i vår region. Ett sätt är att erbjuda digitala tjänster direkt till hemmen. Du kan läsa om dessa tjänster inne i tidningen.

Vi använder artificiell intelligens (AI) inom administrationen. Jag bad AI skriva ett utdrag till den här ledaren om vad välbefinnande är och om välfärdsområdets roll i förverkligandet av målet:

Välbefinnande berör var och en av oss, och det är något vi måste sträva efter tillsammans. Välbefinnande är inte bara fysisk hälsa. Det är ett holistiskt tillstånd som inkluderar både fysiskt och psykiskt välbefinnande. Vårt mål är att se till att alla invånare i vårt område kan uppleva ett fullständigt och hälsosamt liv. Tillsammans kan vi övervinna utmaningarna och skapa ett bättre samhälle för oss alla.

Teknologi och artificiell intelligens utvecklas nu i rasande fart och stöder – fördomsfritt men ansvarfullt använda – vårt arbete för att främja hälsa, välbefinnande och trygghet hos Österbottens invånare.

Under hösten har vi publicerat välmåendetips från vår personal på sociala medier. Till sist vill jag också ge mitt eget välmåendetips, som i själva verket är ett citat från en boende i en av våra boendeenheter: Vi ska vara snälla mot varandra.



Vi ska vara snälla mot varandra.

Marina Kinnunen
Välfärdsområdets direktör





Vårt team:
brandförman
Alf Nyroos



Saija Wallius:
Vardagen
med MS

Innehåll 2/2023

- 4 Aktuellt om våra tjänster
- 5 Den som vårdas på sjukhus eller avdelning informerar själv sina anhöriga
- 6 "Den här vill jag inte längre vara utan!"
- 10 Tillsammans förebygger vi ensamhet
- 12 Högt blodtryck är en lömsk följeslagare
- 14 Beredd på det oväntade
- 16 En sjukdom är inget hinder för att förverkliga drömmar
- 18 Läsarrespons och utlottning

Kika in i välfärdsområdets vardag via sociala medier!

 @osterbottens.valfardsomrade
 @osterbottensvalfard.pohjanmaanhyvinvointi

Viktiga kontaktuppgifter

Kundservicecentralen

Ring oss när du behöver bedömning av vårdbehov eller vill boka tid till en läkar- eller sjuksköttarmottagning. Öppet må-to kl. 8-15 och fr kl. 8-14.

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. 8-15 och fr kl. 8-14.

06 218 9800

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.

06 218 9100

Hälso- och sjukvårdens jour

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

116 117

Socialvårdens servicehandledning

Nytt!

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. 7-17.

06 218 1111

Du kan avboka din tid också via sms



Du kan avboka en tid till sjukskötar- eller läkarmottagning på vårdcentral via sms i hela Österbottens välfärdsområde. Skicka ett meddelande till nummer **040 190 8576** med ditt namn, ort och den tid du tänker avboka. Observera att elektroniskt bokade tider också avbokas elektroniskt.

Boka tid via nätet



I olika kommuner används olika elektroniska servicekanaler för våra tjänster. Du kan boka tid via nätet exempelvis till laboratoriet, munhälsovården eller sjukvårdsmottagningen för bland annat stygnborttagning, öronspolning eller vaccination. En elektroniskt bokad tid kan avbokas i samma servicekanal.

Kontrollera din kommuns elektroniska servicekanaler på vår hemsida www.osterbottensvalfard.fi under Elektroniska tjänster.

När du undrar om du behöver vård – gör en symtombedömning i Omaolo

Omaolo är en digital servicekanal som stöder egenvård och erbjuder flera olika symtombedömningar.

Välj först det alternativ som motsvarar dina symtom och svara på frågorna. Därefter ger Omaolo anvisningar för egenvård, eller så kan du välja att resultatet av din symtombedömning skickas till vår personal, som ger dig anvisningar via Omaolo för fortsatt vård.

Tjänsten är öppen dygnet runt, och erbjuder också en elektronisk hälsokontroll och olika hälsofrämjande coachningar. Omaolo hittar du på www.omaolo.fi.



Unga, fråga efter avgiftsfria preventivmedel

I Österbottens välfärdsområde får alla personer under 25 år, oavsett kön, preventivmedel gratis.

Tillgång till heltäckande preventivtjänster och lättillgängliga, avgiftsfria preventivmedel främjar den sexuella hälsan och välbefinnandet samt förebygger sexuellt överförbara sjukdomar och önskade graviditeter.

Dessa preventivmedel är avgiftsfria för ungdomar:

- koppar- och hormonspiral
- hormonkapsel
- p-plåster och p-ring
- kombinerade p-piller och minipiller
- kondomer
- slicklappar

Rådgivning och vägledning i frågor som rör gratis preventivmedel fås från elev- och studerandevården, kommunens preventivrådgivning eller studenternas hälsovårdsstiftelse.

Den som vårdas på sjukhus eller avdelning informerar själv sina anhöriga

Har du en närstående som vårdas på ett sjukhus eller en avdelning, men vet du inte var? I första hand är det patienten själv som informerar sina anhöriga om vilken vårdenhet hen befinner sig på.

TEXT JOHANNA JUSSILA FOTO VARPU SAARI

Patienten och de anhöriga kommer tillsammans överens om vem som ska kontaktas och till vem information får lämnas ut.

Det är viktigt att kontaktuppgifterna till de anhöriga är uppdaterade och kontrolleras vid mottagningsbesök.

Informationen om att anhöriga har kontaktats sparas i patientdatasystemet, varvid informationen följer med patienten om hen flyttas till en annan avdelning.



Johanna Syrén
överskötare för specialiserade
sjukvårdens vårdavdelningar

– Vi förstår att anhöriga som är oroliga ringer och frågar var deras närstående finns, men det är personalens skyldighet att se till att sekretessbelagda uppgifter inte lämnas ut till fel person, bekräftar **Johanna Syrén**, överskötare för specialiserade sjukvårdens vårdavdelningar.

Personalen i växeln har inte tillgång till patientuppgifter, och kan inte per telefon försäkra sig om att den som frågar om en patients placering har rätt att ta del av den informationen.

Ibland vill en patient inte ge ut information om sin behandling

– Vissa patienter vill vara sjuka i hemlighet och förbjuder att information ges ut om att hen får vård eller till exempel har kommit in för operation. Då kan vi naturligtvis inte berätta någonting, om inte patienten ändrar sig, påpekar Syrén.

Också en minderårig patient, som en läkare eller annan yrkesperson inom hälso- och sjukvård anser vara kapabel att besluta om sin vård, kan förbjuda att information gällande hens hälsa lämnas ut till vårdnadshavarna.

– Vi får information från Myndigheten för digitalisering och befolkningsdata om patienten har spärrmarkering, det vill säga att hens uppgifter inte får lämnas ut av säkerhetsskäl. Spärrmarkering används till exempel i situationer med besöksförbud. ●

När en patient inte förmår ge sina personuppgifter

Uppgifter om en patients hälsotillstånd kan lämnas ut till en nära anhörig eller laglig företrädare utan patientens medgivande i följande situationer:

- om en myndig patient inte kan besluta om sin behandling på grund av psykiatriskt tillstånd, utvecklingsstörning eller av en annan orsak
- om en minderårig inte är förmögen att besluta om sin behandling
- om en patient behandlas på grund av medvetlöshet eller därmed jämförbar orsak och det inte finns anledning att anta att patienten skulle förbjuda att information lämnas ut.

”Den här vill jag inte längre vara utan!

Också en äldre användare vänjer sig snabbt vid en apparat som underlättar vardagen. Medicinrobotar och videosamtal är redan vardag för tiotals seniorer i Österbotten.

TEXT **VARPU SAARI** FOTO **CHRISTOFFER BJÖRKLUND**

Bland tänker jag att ringer de nu redan! Men jag tycker om att de ringer. Då kommer jag mig upp ur sängen, utbrister **Kaarina Luoma** med ett sprudlande skratt, och medger att hon hör till de morgontrötta.

Luoma bor i Vasa och använder distansvårdstjänsten Alvar för att hemvården ska kunna ringa upp henne varje vardag. I en ställning på köksbänken står en surfplatta, och på skärmen dyker ett bekant ansikte upp. Den här gången är det vårdaren **Raija Flykt** som ringer.

– Vi ringer ett väckningssamtal till Kaarina. Vi frågar hur hon mår nu på morgonen, och försäkrar oss om att hon tar sina morgonmediciner, säger Flykt.

– Det här är så bra, eftersom jag kan berätta om jag har något besvär och fråga vad jag ska göra. Och om jag är ledsen eller bekymrad får jag lätta mitt hjärta, tillägger Luoma.

Flykt berättar att man enligt klientens behov kan ringa videosamtal 1–2 gånger om dagen eller bara några gånger i veckan, men alltid på överenskommen tid. Samtalet startar automatiskt när hemvården ringer.

Under samtalet ger vårdarna råd och anvisningar i frågor som handlar om hälsan. De kan också ge tips om till exempel matlagning eller fungera som

en slags matsällskap för klienten.

– Det här är en underbar start på dagen, ler Luoma.

Videosamtal till dottern

Till en början besökte hemvården Luoma i hemmet för att ge henne medicinerna. Efter att maken gick bort blev dagarna ensamma och tunga. För Luoma kändes det som en lottovinst att få börja använda Alvar-tjänsten och strax därpå flytta till en hyreslägenhet för äldre.

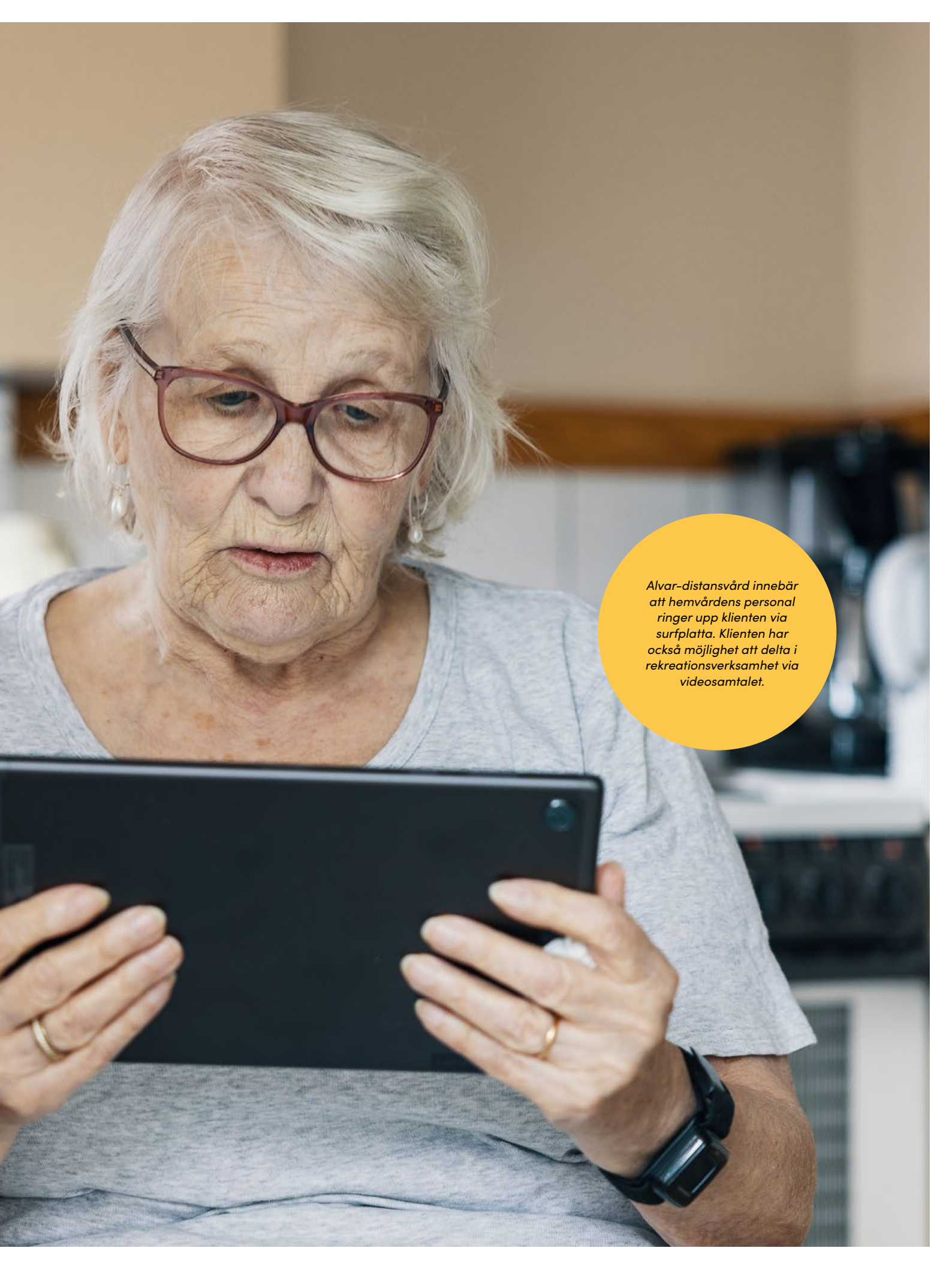
– En vårdare kommer hit och mäter blodsocker och blodtryck, men inte varje dag.

Via Alvar-tjänsten kan man också ringa till en anhörig, och Luoma ringer videosamtal till sin dotter. Det känns som att den man pratar med är närmare när man inte bara hör rösten utan också ser ansiktet.

I Alvar-tjänsten ingår förutom distansvård också rekreationsverksamhet som stöder välbefinnandet. I utbudet ingår till exempel gymnastik, kultur och pratstunder. Deltagarna hör och ser varandra via videoförbindelsen.

Luoma skrattar och säger att hon har så mycket på gång att hon inte hunnit delta många gånger i de olika programmen. Hon promenerar aktivt med rollatorn året om. Om hon får svindel kan hon sätta sig och vila en stund.





Alvar-distansvård innebär att hemvårdens personal ringer upp klienten via surfplatta. Klienten har också möjlighet att delta i rekreationsverksamhet via videosamtalet.

Från människa till människa

På grund av svindeln har Luoma också ett trygghetsarmband, som är stort som ett armbandsur och har en signalknapp. Om hon skulle ramla i hemmet får hon kontakt med en vårdare genom att trycka på knappen.

– Jag har inte behövt trycka på knappen ännu. Men det räcker att jag vet att den finns där, om det skulle behövas.

Från test till permanent hjälpta

Några våningar nedanför bor **Sonja Granath**, som har fått hjälp med sin dagliga medicinering av en medicinrobot under ett års tid.

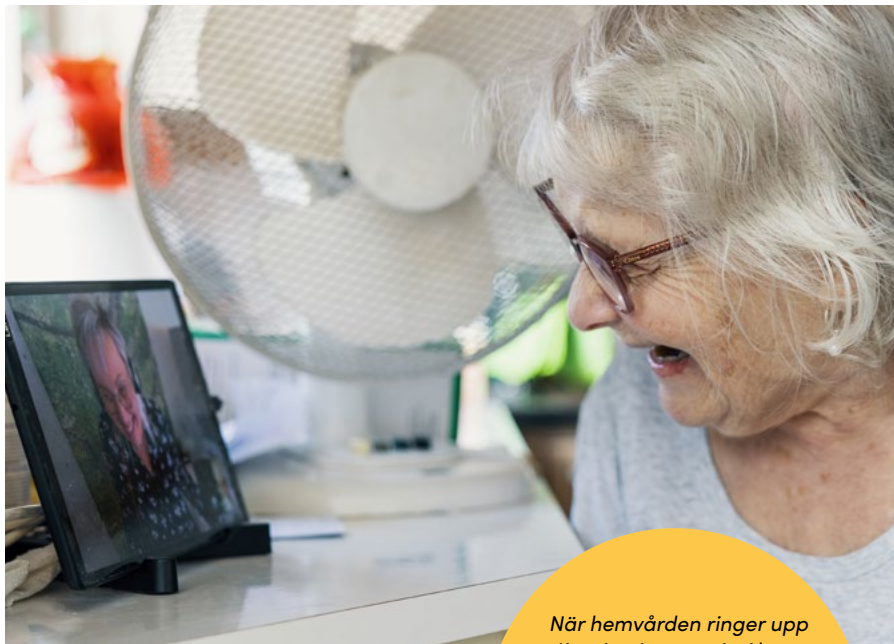
När medicinerna skulle tas fyra gånger per dag upplevde Granath att det blev svårt att komma ihåg att ta dem vid rätt tidpunkt.

Nu tas tidtabellen omhand av apparaten på fönsterbrädet som varken är iögonenfallande eller i vägen.

– Jag tänkte att det är värt ett försök. Och den här vill jag inte längre vara utan, konstaterar Sonja Granath.

En knapp på medicinroboten börjar lysa grönt när det är dags att ta medicinerna. När du trycker på knappen kommer det ut en liten påse med de mediciner du ska ta just då.

– Om man inte hämtar medicinen genast börjar roboten protestera. Det är nog ett sådant ljud som man inte orkar lyssna länge på, skrattar Granath.



När hemvården ringer upp Kaarina Luoma via Alvardistansvård får hon ett leende på läpparna. Den gladlynta Luoma konstaterar att samtalen ibland drar ut på tiden, då det finns så mycket att prata om. "Alla vårdare är så trevliga!"

Roboten kan öppnas endast av vårdpersonal

Om läkemedlen inte tas trots påminnelse, läses de in i roboten. På så vis finns det inte risk att man tar medicin i för stor mängd eller vid fel tidpunkt.

Hemvårdens personal får ett telefonmeddelande om medicinerna inte har tagits. Då kan vårdare komma och

Sonja Granath berättar att hon snabbt vände sig vid att använda läkemedelsroboten. Vårdare Tarja Rinta-aho, som arbetar på Vasa hemvård, berättar att robotens tidtabell inte störs ens av eventuella elavbrott. Apparaten ser till att dosen kommer vid rätt tid.



Genom att trycka på läkemedelsrobotens knapp kan man se när det är dags att ta följande medicindoser. När knappen lyser grönt är det dags att ta medicinen och när man trycker på knappen ger roboten dospåsen.



På läkemedelsrobotens skärm ser man när det är dags att ta medicin nästa gång. Medicinpåsen kommer ut genom en liten lucka nertill på roboten.



Medicinerna kommer från apoteket färdigförpackade, så att varje påse är specificerad enligt vems mediciner det är frågan om, vilket klockslag de ska tas och vad påsen innehåller. Läkemedelsroboten erbjuder rätt påse vid rätt tid från rullen.

ge medicinerna, eftersom roboten endast kan öppnas av vårdpersonal.

Hemvården kommer och fyller på medicinroboten med två veckors mellanrum.

– Medicinerna kommer färdigt förpackade från apoteket, så att varje påse är specificerad: vems mediciner det är frågan om, vilket klockslag de ska tas och vad påsen innehåller, berättar vårdare **Tarja Rinta-aho**, som arbetar på hemvården.

– Nya klienter har tagit emot medicinrobotarna överraskande bra. Vi märker snabbt att klienterna börjar klara sig med dem.

Också Granath upplevde att det var bekymmersfritt att börja använda roboten och vande sig snabbt vid den.

– Tidigare kom de från hemvården och gav medicinerna, så roboten underlättar deras arbete mycket. Nu kommer de på morgonen och kvällen, då jag får hjälp med att klä mig och tvätta mig. ●

Nya former av hemvård

Distansvård är en tjänst i vilken en yrkesperson inom hälso- eller socialvården är i kontakt med klienten med hjälp av teknologi eller klienten själv använder teknologi som hjälpmedel.

– Tekniska lösningar passar naturligtvis inte för alla, och majoriteten av våra klienter behöver våra besök. Distansvård är en form av hemvård, säger serviceförman **Sanna Pikkala**.

Distansvården stöder välbefinnandet och boendet i det egna hemmet hos klienten inom hemvården. Med dess hjälp erbjuds också aktiverande rekreativ verksamhet, som till exempel gymnastik eller museibesök via videolänk.

För hemvårdsklienten görs alltid en bedömning av vårdbehov, utifrån vilken man väljer de tjänster klienten behöver. När distansvård övervägs beaktas om klienten kan ha nytta av teknologi och om den psykiska eller fysiska funktionsförmågan möjliggör användning av distansvård. Till exempel en minnessjukdom utgör inte automatiskt ett hinder för distansvård.

Pikkala berättar att distansvård för vissa är ett mera tilltalande alternativ än att hemvården gör besök i hemmet.

– Det är ingen som kommer in på det egna reviret, eftersom vårdaren inte är fysiskt på plats. Vi har fått höra att det känns som att vårdaren är helt närvarande vid videosamtalen. Man möts öga mot öga och fokuserar endast på samtalet. Om vårdaren skulle besöka hemmet, skulle hen samtidigt också göra andra saker, säger Pikkala.

Distansvård och teknologiska lösningar i Österbottens välfärdsområde

- Läkemedelsrobotar används av närapå 170 klienter i olika delar av välfärdsområdet.
- Alvar-distanstjänst eller kreativ verksamhet som grundar sig på videosamtal erbjuds i Vasa, Laihela, Korsholm, Jakobstad och Kristinestad. I Kronoby erbjuds distansvård med bildsamtal. Välfärdsområdet har för närvarande över 100 klienter inom distansvårdstjänsterna.
- Målet är att 20 procent av hemvårdens klienter ska få distansvårdstjänster och att distansvård ska erbjudas i varje kommun i regionen före utgången av år 2024.

Tillsammans förebygger vi ensamhet

Vi människor är sociala varelser som vill känna samhörighet och interagera med andra människor. Ofrivillig ensamhet har negativa effekter på vårt välbefinnande. Ett vänligt ord när man träffas i kassakön eller möts i trapphuset kan betyda mycket för den som lider av ensamhet.

TEXT OCH FOTO **HEIDI KURVINEN**
GRAFIK **SHUTTERSTOCK**

Ensamhet drabbar människor i alla åldrar. Någon känner sig ensam trots att familj och vänner finns runt omkring. Någon har nyligen flyttat och känner ingen på orten. Någons partner har plötsligt dött, och någon blir övergiven av sin vän.

– I en plötsligt uppkommen situation kan du behöva hjälp och råd av en yrkesperson för att komma över känslan. Det finns emellertid ingen patentrösning för att hantera oönskad ensamhet, utan var och en måste hitta sitt eget sätt, säger **Mikaela Granfors**, chef för det psykosociala centrets serviceenhet.

Den som upplever ensamhet kan fundera på var hen kunde träffa andra människor. Granfors ger rådet att till exempel söka sig till kurser som ordnas av vuxeninstitut eller delta i någon föreningsverksamhet.

– Till exempel i Närpes har psykosociala föreningen Svalan vänstugan Svalboet, där man kan träffa andra. Också på andra orter ordnar föreningar olika lågtröskelaktiviteter, säger Granfors.

Våga gå med

Orsaken till ensamhet kan också vara sjukdom eller att man inte orkat upprätthålla sina vänskapsband. Enligt

Så här kan du hjälpa

- Var uppmärksam på människorna omkring dig. För den som lider av ensamhet betyder det mycket att bli sedd.
- Fråga hur det står till eller säg ett vänligt ord. Hälsa och önska till exempel en god jul.
- Bjud in en ensam person i din närhet på kaffe.
- Delta som volontär i en organisations vänverksamhet.
- Det kommer in många samtal till servicetelefoner, särskilt under långhelger. Ge av din tid genom att delta som frivillig i telefonjouren.

Granfors erfarenhet är det få som söker sig till psykosociala tjänster på grund av ensamhet, men ensamheten kan orsaka depression, vilket för många är orsaken till att de söker hjälp.

– Kamratstödsgrupper är viktiga. Här har vi sett att deltagare hittar förstående vänner i kamratgrupper och hur mycket glädje det ger. I gruppen kanske du hittar någon som du kan ringa när du känner för det, säger Granfors.

För somliga kan det vara svårt att få kontakt med andra människor, till exempel på grund av överdriven självkritik. Psykosociala centret har haft olika rehabiliteringsgrupper, där man till exempel har lagat mat tillsammans, pratat och kopplat av. I grupperna kan deltagarna öva sig på att ta kontakt med andra.



Mikaela Granfors
chef för det psykosociala centrets serviceenhet



Tips till dig som är ensam

1. Gå ut, utöka dina nätverk.
2. Inled ett samtal i vardagen, byt några ord med någon.
3. Kontakta gamla vänner även efter ett långt uppehåll.
4. Gör något som du gillar och som får dig att må bra, oavsett om det är en hobby eller en ledd aktivitet.
5. Berätta för någon att du är ensam. Du måste själv vara aktiv om du vill skapa en förändring.

Hjälp för ensamma

På Psykporten.fi hittar du bland annat egenvårdsprogram mot ensamhet.

Finlands mentalvårdsförbunds webbplats: www.mtkl.fi

Finlands Röda Kors förmedlar vänner på många orter, och också församlingarna har vänverksamhet.

Mannerheims Barnskyddsförbund ordnar kompisverksamhet för ensamma barn. Det är fråga om frivilligverksamhet under professionell handledning som anordnas av MBF-distrikten. Kompisarna är myndiga och utbildade för uppgiften.

Granfors vet att alla inte vill delta i en stor grupp, utan bara längtar efter en pålitlig vän. Men i gruppen kan du hitta just den vännen i vars sällskap du trivs, och därför skulle det vara värt att våga gå med.

– Vi kan inte ersätta en vän, men vi kan hjälpa deltagarna att hitta nya kontakter. Vi kan till exempel följa med klienten till vänstugan, vilket sänker tröskeln och gör det lättare att åka dit igen.

Julhelgen en utmaning för ensamma

Julen är ofta en svår tid för den som lider av ensamhet. Det är mörkt och helgen är lång, med vardagsrutiner som bryts och många ställen som är stängda.

Man har märkt att människor under julhelgen söker sig till samjouren på grund av fysiska symtom, även om det kan vara ensamhet som ligger bakom.

– Om man mår psykiskt dåligt kan man kontakta välfärdsområdets jourhavande psykiatriska sjukskötare, säger Granfors.

Professionell hjälp fås även via flera riksomfattande service-telefoner, där samtalen tas emot av utbildade personer och du får vara anonym. Granfors påminner också om nätforum där man kan chatta med andra. På större orter ordnas ibland särskilda julträffar för ensamma. ●

Högt blodtryck är en lömsk följeslagare

Kring två miljoner finländare lider av för högt blodtryck. Sjukdomen ger sällan upphov till några direkta symtom, men ökar risken för bland annat hjärt- och kärlsjukdomar.

TEXT OCH FOTO **MARINA WIIK**

*"Ypperliga värden",
utbrister hvc-läkaren
Johanna Torp-Duma när
hon mäter blodtrycket
på sin kollega Fabian
Krümmel.*



När har du senast mätt ditt blodtryck? Var det högt och uppmanades du se över dina levnadsvanor? Glömde eller förträngde du råden om att äta hälsosammare, motionera mer och sluta röka?

Om du svarade ja, är du inte ensam. Kring en miljon vuxna finländare använder medicin mot för högt blodtryck. Ändå har endast 40 procent av dem ett blodtryck som ligger på målnivå, alltså 140/90 mmHg (millimeter kvicksilver). I Österbottens välfärdsområde hade 12 797 personer i åldern 40 år eller äldre rätt till specialersättningsgilla läkemedel på grund av blodtryckssjukdom i fjol.*

När man blir äldre stiger blodtrycket på grund av att kärlen blir hårda och förkalkade, vilket leder till att hjärtat får svårare att pumpa runt blodet.

För personer över 80 år accepterar sjukvården blodtrycksvärden på upp till 150/90 mmHg, förutsatt att personen ifråga inte har till exempel diabetes eller njursvikt.

– Hos äldre ökar lågt blodtryck risken för fallskador, yrsel och frakturer. Vårdpersonalen måste göra en helhetsbedömning av vad som är vettigast från fall till fall, säger **Johanna Torp-Duma**, specialist i allmänmedicin på Malmska hälsovårdscentral.

Kan drabba annars friska

Högt blodtryck är en lömsk åkomma, eftersom den sällan ger upphov till direkta symtom. Däremot ökar högt blodtryck risken för hjärt- och kärlsjukdomar, cirkulationsstörningar i hjärnan, njursvikt och ögonbottenförändringar.

Följsjukdomarna är så pass allvarliga att blodtrycket kollas upp rutinmässigt under de flesta läkarbesök och hälsogranskningar vid företagshälsovården.

– Även en person som annars är frisk kan ha högt blodtryck. Därför kommer det ofta som en överraskning, säger Torp-Duma.

Om man som ung vuxen drabbas av högt blodtryck, kan det vara en bieffekt av till exempel hormonella störningar eller problem med njurarna. Även stress, dålig sömn, oro, tobaksrökning och koffein kan tillfälligt höja blodtrycket.

Vid sidan av tilltagande ålder hör högt blodtryck ändå oftast ihop med kost- och motionsvanor.

– Om man har ett BMI på kring 30 eller över kan en viktnskning på 5–10 procent ha stor betydelse. Redan en halv timmes rask promenad eller vattengympa några gånger i veckan har positiv effekt.

Medicinering med låg tröskel

För att utesluta temporära störningar, brukar Johanna Torp be patienten att följa med blodtrycket hemma i en vecka innan hon ställer diagnos.

Ifall resultaten avviker betydligt från dem som mättes på mottagningen, kan patienten få en remiss för att få låna hem en apparat som registrerar blodtrycket under ett dygn.

Ifall livsstilsförändringar inte gett önskad effekt och blodtrycket vid upprepade mättillfällen överstigit målnivå, rekommenderar läkare blodtrycksmedicin. Ofta tas också ett blodprov för att säkerställa att det höga blodtrycket inte redan hunnit göra någon skada.

Johanna Torp-Duma säger att det är ovanligt att gå omkring med högt blodtryck i tiotals år utan att veta om det. Snarare handlar det om ovilja att ta itu med saken.

– Alla 40-åringar är inte pigga på att börja ta blodtrycksmedicin, även om det skulle garantera dem fler friska levnadsår i livets slutskede.

När läget stabiliserats, räcker det med att följa upp blodtrycket regelbundet hemma och kontrollera sina blodvärden en gång per år. ●

Så håller du blodtrycket i schack

- Minska mängden mättat fett och salt i maten. Ät mycket fisk, grönsaker och bär.
- Sluta röka och se över din alkoholkonsumtion. Motionera regelbundet.
- Se till att du får i dig kalium, kalcium och magnesium.
- Undvik salmiak, lakrits och koffein. Speciellt diabetiker och personer med njursvikt bör vara försiktiga med att använda värkmedicin med ibuprofen.
- Om du är orolig över ditt blodtryck, skaffa en hemmamätare eller mät blodtrycket på hälsovårdscentralen. Du kan också boka tid till en skötare för en riskkartläggning.

Beredd på det oväntade

Utan brandvarnaren hade jag inte stått här bredvid dig nu. De orden har etsat sig fast i minnet hos brandförman Alf Nyroos. Ögonblicket vid en byggnadsbrand påminner om vikten av både brandvarnare och upplysningsarbete.

TEXT NELLI JANHUNEN FOTO CHRISTOFFER BJÖRKLUND

Brandförman **Alf Nyroos** rör sig med säkra steg på Malax brandstation. För tillfället är det lugnt på stationen. Den ständiga beredskapen avslöjas av utrustningen som var och en som är i tjänst har ställt i ordning bredvid brandbilen på morgonen.

– Larmuppdragens karaktär varierar, men förberedelserna görs enligt rutin, säger Nyroos.

Målet är att starta motorn 90 sekunder efter larmet. Enhetschefen tar kontroll över situationen från det ögonblick då brandmännen sätter sig i bilen och man planerar arbetet utifrån tillgänglig förhandsinformation.

– Vid behov kan planen ändras på plats. Vi kan de här sakerna och känner till vars och ens styrkor.

Som sin egen styrka nämner Nyroos envishet. Han ger inte upp i första taget och viljan att hjälpa finns där också på fritiden.

– Om någon ber om hjälp brukar jag hitta tid. Jag säger sällan nej.

Nya planer

Larmuppdragen håller brandmännen sysselsatta också efter att situationen har stabiliserats. Även om själva utryckningen kan vara över på en halvtimme, kan resten av dagen gå åt till att göra utrustningen startklar igen.

Efter släckning av en skogsbrand tar underhållsarbetet på slangarna upp till en vecka.

Varje säsong har också sina egna typiska räddningsuppdrag; när marken är torr brinner gräsmattor och skogar, när det är halt inträffar trafikolyckor och under den mörka tiden på året glömmar man bort brinnande ljus. Ändå är ingen tid på året klart mer hektisk än någon annan.

I förmannens ansvar ingår förutom att leda enheten även kontorsarbete, brandinspektioner, ledning av utbildningar samt olika upplysningsuppdrag. Det oväntade i arbetet gör vardagen meningsfull, och har också lärt Alf Nyroos att vissa saker faktiskt kan vänta till nästa dag.

Vi gör vårt bästa

Kommunikation och bemötande är av största vikt. Räddningsinsatser kräver starkt lagarbete, där kommunikationen måste fungera. Efter ett uppdrag måste man också kunna prata igenom saker man funderar på.

För situationer som stannar kvar hos honom har Nyroos en egen plats, ett lager, i sitt minne. Vid behov kan de tankar som finns där diskuteras i arbetsgemenskapen eller med defusing-gruppen.

Nyroos förbereder sig inte för uppdrag på något särskilt sätt. Han tar emot situationerna som de kommer och gör sitt bästa på plats.

– Brandmännen är också bara människor, och vi uppnår inte alltid önskat resultat, även om vi gör vårt bästa. ●

När brandvarnaren piper för att påminna om batteribyten kan den ännu ha ström för ungefär en vecka. "Kom därför ihåg att kolla batteriet till exempel efter en semesterresa. Varnaren fungerade när du åkte iväg, men kollade du att den fortfarande fungerade när du kom tillbaka", påminner Nyroos.

Som enhetschef sitter Alf Nyroos ofta i framsätet, men han flyttar sig också gärna till baksätet för att ge större ansvar åt brandmännen. Det ger värdefull erfarenhet, funderar han.

Vårt team

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



Alf Nyroos

- 34 år i branschen. Jobbar på Malax brandstation, där teamet består av tre fast anställda och ca 20 frivilliga.
- Viljan att hjälpa förener familjen. Både Nyroos pappa och farbror har varit aktiva inom räddningsverksamhet, liksom också hans dotter.
- På fritiden njuter han av att vistas på stugan i skärgården, åka skidor och fiska. Också familjens två hundar och jakthobbyn lockar honom ut i skogen.

Från människa till människa

En sjukdom är inget hinder för att förverkliga drömmar

Saija Wallius från Laihela var i tjugooårsåldern när hon fick diagnosen MS. Genom att lyssna till kroppen och med rätt medicinering går det bra att leva med sjukdomen.

TEXT EMILIA KEMPPAINEN FOTO CHRISTOFFER BJÖRKLUND, EMILIA KEMPPAINEN

Saija Wallius har inte låtit sjukdomen styra livet. Med rätt medicinering hålls symtomen under kontroll och orken bra.



MS, alltså multipel skleros, är en sjukdom i centrala nervsystemet med symtom som varierar från person till person. För **Saija Wallius** var första symtomet ett kliande utslag. Företagsläkaren skrev remiss till undersökningar, men man hann inte påbörja dem.

– Mitt ena öga började skela kraftigt, så jag åkte till akuten. Läkaren sa att det antingen är en hjärntumör eller MS. Lyckligtvis fick jag snabbt en avbokningstid till magnetkameraundersökning, och orsaken bekräftades vara MS. Det var en lättnad, eftersom jag var rädd att det skulle vara en hjärntumör, säger Wallius.

Hjälp för varierande mående

Behandlingen startade på neurologiska polikliniken, där hon numera är bekant med personalen. Wallius berömmar vården och säger att hon alltid har fått svar på sina frågor.

Sjukdomen var en främling i början, eftersom den inte hade funnits i släkten.

– Min första association till MS var en rullstol. När jag blev sjuk bestämde jag att sjukdomen inte skulle förstöra mitt liv, säger Wallius.

Medicinering påbörjades, vilket ledde till att symtomen lindrades. Det har varit olika faser genom åren. Utöver ögonsymtomen har MS även orsakat svårigheter att gå och en trötthet som ibland varit total.

– När jag blir trött kan jag inte göra någonting. Benen blir lätt trötta och stegen långsammare. Som tur är kommer symtomen inte särskilt ofta.

Efter att hon fått barn blossade symtomen upp, vilket var en utmaning i vardagen med en bebis.

– Min dåliga balans och skelande ögon gjorde att jag kunde se berusad ut när jag var ute och gick med barnvagnen, men jag tog mig framåt. Allt är inte alltid som det ser ut, påminner Wallius.

Sjukdomen beaktas i planerna

Wallius, som jobbar som speciallärare, har planerat sin vardag så att den fungerar smidigt. Efter mer än 20 år med sjukdomen går det automatiskt att hitta de metoder som behövs.

– Eftersom jag inte kan stå långa stunder använder jag en sadelstol för att röra mig runt i klassen, och till festivaler åker vi i husbil, så det finns en plats att vila på. När jag ska gå på stan får jag tänka på var det finns toalett, och planera programmet enligt det, säger Wallius.

Efter att hon blev sjuk har Wallius stött på andras antaganden om MS.

– När vi gifte oss fick min man frågan om han visste vad han gav sig in på. Också när vi köpte hus fick vi trista kommentarer, men jag har inte ångrat det beslutet. Vi gav inte heller upp vår önskan att få barn. Man ska inte ge upp sina drömmar, även om man får en diagnos, uppmuntrar enbarnsmamman Wallius. ●

Nya behandlingsformer introduceras snabbt i Österbotten

MS är en inflammatorisk sjukdom som påverkar centrala nervsystemet, det vill säga hjärnan och ryggmärgen. De första symtomen kan vara synstörningar eller domningar i ansikte eller armar och ben.

– Diagnosen bekräftas med till exempel magnetkameraundersökning, ryggmärgsprov och blodprov, säger sjukskötare **Maarit Pollari** på neurologiska polikliniken.

I Finland har cirka 13 000 personer MS och sjukdomens förekomst är bland de högsta i världen. De flesta patienterna finns i landets västra och sydvästra del. Vanligtvis insjuknar man i sjukdomen vid 20–40 års ålder, och den är vanligare hos kvinnor än hos män.

Sjukdomen behandlas med mediciner som kan ges i form av tabletter, injektioner eller intravenöst. En lämplig behandling planeras i samarbete med patienten. Valet av medicin påverkas till exempel av önskemål om graviditet eller rädsla för nålar.

– Numera kommer det nya läkemedel varje år, och vi erbjuder dem så fort som möjligt. Vi brukar vara bland de första i landet att introducera en ny medicin, vilket är fint, säger Pollari.

Förutom läkemedelsbehandling är också livsstilen viktig. Patienten kan röra på sig bara hen lyssnar på den egna kroppen. Med god muskelkondition håller man sig i bättre form och återhämtar sig snabbare.

– Vi rekommenderar medelhavsdiät, där det ingår mycket fisk och



Maarit Pollari
sjukskötare

bara lite rött kött. Det är bra att undvika salt och se till att man får tillräckligt med D-vitamin. Det här gäller oss alla.

Hej du som tillhör en riskgrupp, har du redan fått influensavaccin?

Österbottens välfärdsområde erbjuder avgiftsfria influensa- och pneumokockvaccinationer samt boosterdos av coronavaccin till riskgrupper i enlighet med THL:s rekommendationer. Du har möjlighet att få influensavaccinet samtidigt som boosterdos av coronavaccinet och pneumokockvaccinet.

Boka tid för vaccination i första hand elektroniskt: osterbottensvalfard.fi/skot-arenden-via-webben

Mer information och tidpunkter för vaccinationstillfällen finns på vår hemsida: osterbottensvalfard.fi/influensavaccinationer

Om du inte hör till en riskgrupp kan du höra dig för om vaccin till självkostnadspris från till exempel student- eller företagshälsovården.



Skanna QR-koden och läs mer om vaccinationer!



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 Omron-blodtrycksmätare. Dragningen sker den 31.1.2024 och vi meddelar vinnaren personligen. Du kan också ge respons och delta i utlottningen på vår webbplats.



Aktuellt om våra tjänster



Den som vårdas på sjukhus eller avdelning informerar själv sina anhöriga



"Den här vill jag inte längre vara utan!"



Tillsammans förebygger vi ensamhet



Högt blodtryck är en lömsk följeslagare



Beredd på det oväntade



En sjukdom är inget hinder för att förverkliga drömmar



Vinn en blodtrycksmätare!

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.