



KRISTINESTAD  
KRISTIINANKAUPUNKI

---

# SERVICEGUIDE FÖR ÄLDRE

---

2020



<b>1. ALLMÄN INTRESSEBEVAKARE .....</b>	<b>4</b>
<b>2. APOTEK.....</b>	<b>5</b>
I APOTEKET I KRISTINESTAD .....	5
LAPPFJÄRDS APOTEK .....	6
<b>3. FOLKPENSIONSANSTALTEN.....</b>	<b>7</b>
UTBETALNINGSDAGAR .....	8
<b>4. FYSIOTERAPI .....</b>	<b>8</b>
HJÄLPMEDELSTJÄNST .....	9
GRUPPVERKSAMHET .....	9
POLIKLINISK FYSIOTERAPI .....	10
FYSIOTERAPEUTENS DIREKTMOTTAGNING.....	10
<b>5. GERITRIM.....</b>	<b>11</b>
<b>6. HANDIKAPPSERVICE .....</b>	<b>13</b>
<b>7. HEMREHABILITERING .....</b>	<b>15</b>
<b>8. HEMVÅRD.....</b>	<b>15</b>
HEMVÅRDENS KONTAKTUPPGIFTER .....	16
STÖD FÖR NÄRSTÅENDEVÅRD .....	17
SERVICESEDEL FÖR SERVICEBOENDE.....	18
<b>9. JOUR.....</b>	<b>20</b>
<b>10. K5 – KUST-ÖSTERBOTTENS SAMKOMMUN FÖR SOCIAL- OCH PRIMÄRHÄLSOVÅRD .....</b>	<b>21</b>

PSYKIATRISKA SJUKSKÖTARE .....	22
REHABILITERINGSKOORDINATOR .....	23
KRISGRUPPEN INOM K5-SAMARBETSOMRÅDET .....	24
MINNESSKÖTARE .....	25
MISSBRUKARVÅRD .....	26
PALLIATIV VÅRD I HEMMET .....	27
<b>11. KRISTINAMEDI .....</b>	<b>28</b>
<b>12. KRISTINESTADS VÄXEL .....</b>	<b>30</b>
<b>13. LABORATORIET .....</b>	<b>30</b>
<b>14. LÄKARMOTTAGNING .....</b>	<b>30</b>
UNDERSÖKNINGSRESULTAT.....	31
HOLTERUNDERSÖKNINGAR .....	31
JOURHAVANDE SJUKSKÖTARE .....	32
SJUKSKÖTARMOTTAGNING .....	32
ASTMASKÖTARE.....	33
DIABETESSKÖTARE .....	34
HJÄRTSKÖTARE .....	35
INR-SKÖTARE.....	35
CANCERPATIENTER .....	36
SÅRVÅRD .....	36
REUMAPATIENTER.....	36
FOTVÅRDARE.....	37
<b>15. PATIENTOMBUDSMANNEN .....</b>	<b>38</b>

<b>16. PENSIONÄRSFÖRENINGAR .....</b>	<b>40</b>
<b>17. PRIVAT SERVICEBOENDE .....</b>	<b>41</b>
DE GAMLAS HEM (DGH) .....	41
SERVICEHEMMET KRISTINA (ATTENDO) .....	43
<b>18. REHABILITERINGSAVDELNINGEN .....</b>	<b>45</b>
<b>19. RECEPTFÖRNYELSE.....</b>	<b>46</b>
E-RECEPTET.....	47
<b>20. RÅDGIVNING .....</b>	<b>49</b>
INFLUENSAVACCINATIONER.....	49
SENIORRÅDGIVNING .....	50
<b>21. UTDELNING AV VÅRDMATERIAL.....</b>	<b>51</b>

Denna serviceguide har utarbetats inom ramen för  
projektet Trygghet i hemmet - dygnet runt  
uppdaterad 03/2020

# 1.Allmän intressebevakare

Den allmänna intressebevakningen överfördes i början av år 2009 till staten och sköts i Kristinestad av Vasa rättshjälpsbyrå. Allmän intressebevakare utses i fall ingen släkting eller annan lämplig person vill åtaga sig uppdraget. En intressebevakare kan behövas t.ex. när en persons själsförmögenhet har försvagats till följd av hög ålder eller svår sjukdom.

Intressebevakarens vanligaste uppgift är att förvalta huvudmannens egendom och sköta hans ekonomiska angelägenheter. Ibland utses intressebevakare för ett speciellt uppdrag t.ex. att sälja en fastighet eller för ett arvskifte. En intressebevakare ska föra bok över huvudmannens ekonomi och egendom och regelbundet, vanligen en gång per år, lämna redovisning till magistraten.

## **Mellersta Österbottens och Österbottens rättshjälpsbyrå**

Måndag - fredag kl. 8.00 - 16.15

Tidsbeställning tel. 029 566 1240 (växel)

Intressebevakning tel. 029 565 2900

# 2. Apotek

## I Apoteket i Kristinestad

Salutorget 3, 64100 Kristinestad

Tel. 06 221 1007

### **Öppettider**

vardagar 9.00 - 17.30

lördagar 9.00 - 14.00, söndagar STÄNGT

midsommarafton och julafton 9.00 - 12.00

annandag jul och annandag påsk 10.00 - 12.00

midsommarhelgens söndag 10.00 - 12.00

Långfredag, påskdagen, första maj, Kristi himmelfärdsdag, midsommardagen, alla helgons dag, självständighetsdagen, juldagen, nyårsdagen, trettondagen STÄNGT.

### **Egenvård**

Receptfria mediciner kan användas vid lindriga och tillfälliga besvär. Om symptomen ändå inte lindras är det bäst att vända sig till läkare. Vi har förutom mediciner även kosttillskott samt preparat för hud- och sårvård, munhygien,

tobaksavvänjning, djurvård osv. Vi hjälper dig gärna att hitta rätt preparat och ger dig råd om rätt användning.

### **Läkemedelsavfall**

Apoteket tar emot föråldrade och oanvända läkemedel. Allt läkemedelsavfall som returnerats till apoteket skickas för att behandlas som av farligt avfall.

### **Lappfjärds apotek**

Lappfjärdsvägen 729, 64300 Lappfjärd

Tel. 06 222 1110

### **Öppettider**

Vardagar kl. 9.00 – 17.00

Lappfjärds apotek betjänar i alla ärenden som berör läkemedel. Vi expedierar de läkemedel som du behöver tryggt med sakkunskap. Vi ger också våra kunder information om läkemedel och hälsa. Ta kontakt om du behöver individuell betjäning.

# 3.Folkpensionsanstalten

FPA:s allmänna servicenummer betjänar måndag – fredag kl. 9–16.

- Bostadsbidrag 020 692 221
- Pensionsärenden 020 692 222
- Kela-kort och EU-sjukvårdskortet 020 692 223
- Rehabilitering 020 692 225
- Efterlevandepensioner 020 692 228
- Sjukdom 020 692 224
- Utkomststöd 020 692 227
- Arbetslöshetsstöd 020 692 230
- Handikappbidrag 020 692 231

## Samtalspris

För samtal till FPA:s servicenummer debiteras lokalnätsavgiften när du ringer från ett fast nät  
mobilsamtalsavgiften när du ringer från en mobiltelefon  
Priset gäller även väntetid. Avgifterna debiteras enligt de priser som din telefonoperatör fastställt.

## Samtal från FPA

När FPA ringer dig, kommer samtalet från numret **020 692 219** eller **020 634 1611**. Om du ringer upp numret, får du ett automatiskt meddelande att FPA:s kundbetjäning



kontaktat dig, men ingen svarar på det numret. För att försäkra oss om att vi har uppfattat rätt och för att utveckla kvaliteten på vår telefonservice bandar vi en del av samtalen till servicenumren

## Utbetalningsdagar

Du kan också ringa numret **020 634 0220** dygnet runt. Då hör du en inspelning med utbetalningsdagarna för barnbidrag, barnavårdsstöd, pensions- och handikapp förmåner, bostadsbidragen, studiestöd och militärbidrag.

## 4.Fysioterapi

### Öppettider

måndag – torsdag kl. 8.00-16.00, fredag kl. 8.00 - 14.15

Hjälpmiddelsutlåning vardagar kl. 8.00-9.00 eller genom tidsbeställning.

Telefontid vardagar kl. 8.00-9.00 tel. 06 221 8471

Fysioterapiavdelningen har som mål att främja och upprätthålla befolkningens arbets- och funktionsförmåga samt sporra klienterna att med hjälp av egenvård förhindra besvär i

stöd- och rörelseorganen samt att hitta lämpliga hälsomotionsvanor.

## Hjälpmedelstjänst

Kryckor, käppar och andra hjälpmedel som stöder rörelseförmågan kan lånas kortvarigt, cirka 3 månader. Beslut om långvariga lån fattas från fall till fall.

Rehabiliteringsarbetsgruppen beslutar om anskaffningen av hjälpmedel för medicinsk rehabilitering, t.ex. individuell rullstol, elsäng eller motsvarande.

**Hjälpmedelstjänsten är avgiftsfri.**

## Gruppverksamhet

Hälsomotionsgrupper anordnas till olika specialgrupper. Dessa är bl.a. rygg-, hjärt-, nack- och preoperativ gruppverksamhet. I terapibassängen anordnas grupper för patienter som har sjukdomar i stöd- och rörelseorganen. Läkarremiss eller remittering av fysioterapeut fordras. Grupperna är avgiftsfria. Bassängavgiften 5€ /besök.

## Poliklinisk fysioterapi

Fysioterapi ges individuellt 2-5 ggr med remiss av hälsovårdscentralläkare eller från specialläkare, om man remitterats dit via vård- och omsorgscentralen.

Fysioterapi innehåller rådgivning och handledning för att stöda självvård, samt rörelsebehandlingar och fysikaliska behandlingar. Poliklinikavgiften är fr. 1.1.2016 11,40 €/besök. För en bokad tid som inte används och inte avbokats faktureras 20 euro för personer som fyllt 15 år.

## Fysioterapeutens direktmottagning

Fysioterapeutens direktmottagning innebär att en person med smärtbesvär i nacke, axel, ländrygg, höft, knä eller fotled/fot hänvisas direkt till fysioterapeut istället för läkare.

Fysioterapeuten undersöker, ger vård och handleder i självvård. Uppföljning sker enligt behov. Vid behov hänvisas patienten till privat fysioterapi. Målet är att förkorta personens sjukledighet och förebygga kronisering av besväret.

Kontakta vårdbedömningen (jouren, tel. 06 221 8600) som normalt. Om vårdbedömningen anser att du är en lämplig patient till fysioterapin, får du en tid bokad direkt.

Före fysioterapibesöket skall du fylla i en förhandsinformationsblankett.

Fysioterapeuten kan bevilja sjukledighet upp till 5 dagar, samt ordna med behövlig smärtmedicinering genom jourhavande läkaren. Du har alltid rätt att besöka läkare om du så önskar.

## 5. Geritrim

PB 109, Lappfjärdsvägen 10, 64101 Kristinestad

Tel: 06 221 8584

- Direktör 050 3252 343
- Avdelningsskötare 06 221 8584
- Fysioterapiavdelning 06 221 8585
- Fotvård 06 221 8586
- Rådgivning 040 5446 114

GERITRIM® är ett modernt geriatriskt rehabiliteringscenter – ett helhetskoncept för vård och rehabilitering. Vi är en tvåspråkig inrättning och vi finns på sjukhusbacken i Kristinestad, intill vård- och omsorgscentralen.

Geritrim satsar i första hand på seniorer – vår personal är motiverad och vi har över 30 års erfarenhet av åldringsvård och rehabiliterande arbetssätt. Vårt mål är att utveckla välfärden, äldreomsorgen och rehabiliteringen av äldre inom vårt område.

En av äldreomsorgens viktigaste delar är att stärka den fysiska funktionsförmågan. Då funktionsförmågan försämras ökar vårdbehovet vilket ökar vårdkostnaderna. Om den äldre lyckas upprätthålla sin självständiga funktionsförmåga, sker återhämtningen från sjukdomar snabbare. Det bästa sättet att minska äldreomsorgens kostnader är att i tid undersöka och förebygga samt rehabilitera seniorerna i området.

På Geritrim erbjuder vi våra klienter och samarbetsparter nya rehabiliterings- och vårdtjänster. Geritrim's laboratorium är till nytta då man söker fysiska svagheter som inverkar på den äldres funktionsförmåga. Ett mångprofessionellt team utarbetar en individuell plan för problemlösning. Målet är alltid att återfå och stärka funktionsförmågan.

Geritrim har som mål att skapa välmående, rehabilitering och livsglädje för våra seniorer och åldringar i regionen. För att öka trygghetskänslan bland våra erbjuder vi också seniorerna teknik och trygghetslösningar. Geritrim's målsättning är att

vara en föregångare inom äldreomsorgen och rehabiliteringen av seniorer samt snabbt svara mot klientens behov.

## 6. Handikappservice

Målet med handikappservicen är att främja handikappade personers förutsättningar till ett likvärdigt liv med övriga medborgare samt undanröja olägenheter och hinder som handikappet förorsakar.

Med handikappad avses i handikapplagen den som på grund av skada eller sjukdom under långa tider har särskilda svårigheter att klara av de funktioner som hör till normal livsföring.

Som handikappservice beviljas service och stödåtgärder i enlighet med lagen och förordningen om service och stöd på grund av handikapp. Till ansökan om service och stödåtgärder i enlighet med handikappservicelagen bifogas läkarutlåtande av vilket sökandens handikapp framgår. För att utreda vilka tjänster och stödformer en handikappad person behöver, och för att sammanpassa dem uppgörs en personlig serviceplan tillsammans med den handikappade och dennes vårdnads-

havare eller anhöriga samt med olika myndighetsinstanser. Utgångspunkten för serviceplanen är klientens servicebehov.

### **Kommunen ska sörja för ordnandet av service och stödåtgärder åt personer med gravt handikapp:**

- Färdtjänst för gravt handikappade
- Ändringsarbeten i gravt handikappad persons bostad, redskap och anordningar som hör till bostaden
- Personlig assistans
- Serviceboende
- Dagverksamhet för gravt handikappade

### **Övrig service och stödtjänster beviljas inom ramen för beviljade anslag:**

- Stöd för maskiner och anordningar som den handikappade behöver för att klara sina dagliga funktioner
- Anpassningsträning
- Extra kostnader för kläder och övriga specialkostnader
- Färdtjänst i enlighet med socialvårdslagen

### **Mer information fås av socialarbetaren inom handikappservice:**

Telefontid måndag – fredag kl. 9.30 - 10.30, växel 06 221 6200

## 7.Hemrehabilitering

Hemrehabilitering tel. 040 086 1665

Hemrehabiliteringen inleddes för att stöda hemmaboende äldres funktionsförmåga. Den kan initieras av hemvården, rehabiliteringsavdelningen, fysioterapin eller läkarmottagningen. Anhöriga kan också kontakta fysioterapin direkt. I hemrehabiliteringen ingår kartläggning av funktionsförmågan och hjälpmedelsbehovet samt rehabilitering enligt behovsprövning.

Hemrehabilitering sker i samarbete med hemvårdspersonal samt anhöriga. Tester som objektivt mäter funktionsförmågan görs vid behov.

## 8.Hemvård

Med hemvård avses hemservice och hemsjukvård som erbjuds personer som behöver hjälp för att klara vardagen i hemmet, p.g.a. nedsatt funktionsförmåga, svår familjesituation, sjukdom eller annan orsak.



Målet är att stöda välmående, boendet och tryggheten i hemmet.

Det individuella hjälpbehovet avgör till vad och hur ofta hemvårdens insatser behövs. Hemvård är behovsprövad. Hemvården kan vara tillfällig eller regelbunden. Avgiften för tillfällig hemvård debiteras per besök. Avgiften för regelbunden hemvård debiteras per månad och fastställs enligt hemvårdens innehåll, antal besök per månad, klientens månadsinkomst och familjens storlek.

Hemvården är indelad i tre distrikt. I varje distrikt arbetar sjukskötare, närvårdare och hemvårdare.

1. Kristinestad, Tjock, Mörtmark
2. Lappfjärd, Perus, Dagsmark, Korsbäck
3. Sideby, Ömossa, Kallträsk, Skaftung, Henriksdal, Härkmeri, Uttermossa

## Hemvårdens kontaktuppgifter

- Hemvårdens servicekoordinator har telefontid enligt följande; måndag, tisdag, onsdag och fredag kl. 10-12, torsdag kl. 11-12 tel. 040 4848 566
- Avdelningsskötare tel. 040 545 8092
- Biträdande avdelningsskötare tel. 040 195 1290

- Ansvarig hemsjukskötare för Kristinestad, Tjock, Mörtmark tel. 040 170 4698
- Ansvarig hemsjukskötare för Lappfjärd, Perus, Dagsmark, Korsbäck tel. 040 487 0024
- Ansvarig hemsjukskötare för Sideby, Ömossa, Kallträsk, Skaftung, Henriksdal, Härkmeri, Uttermossa tel. 040 718 3420

### **Kontakta hemvårdens servicekoordinator i följande ärenden:**

- Hemvård, du kan också kontakta ansvarsområdets hemsjukskötare
- Stödtjänster, såsom måltids- och städservice samt trygghetstelefoner.
- Bad- och bastuservice, du kan även kontakta Åldersros servicecenter tel. 040 848 3980 eller Kristinahemmet tel. 06 221 6295 eller 040 544 6415
- Serviceboende
- Servicesedel
- Närståendevård

### **Stöd för närståendevård**

Med stöd för närståendevård menas en helhet som omfattar ett vårdarvode samt stöd och tjänster till närståendevårdaren

och den vårdbehövande för att stöda vården i hemmet. Stödet för närståendevård (vårdarvodet) är en ersättning för den vård och omsorg som närståendevårdaren ger.

Närståendevårdsstödet, som söks hos den vårdbehövandes kommun, beviljas tillsvidare eller för viss tid. Stödet för närståendevården bestäms enligt hur bindande och krävande vården är, vilket utreds med hjälp av hembesök och bedömning av den vårdbehövandes funktionsförmåga.

Mera information fås av hemvårdens avdelningsskötare tel. 040 545 8092. Blanketter kan fås bland annat från Familjecentrets info-punkt.

## Servicesedel för serviceboende

Vård- och omsorgsnämnden i Kristinestad har 17.11.2015 § 52 beslutat att införa servicesedlar inom serviceboende med heldygnsomsorg. Servicesedeln är ett av flera existerande alternativ för hur tjänsterna kan tillhandahållas och den är valbar för klienten. En invånare i staden som via SAS-beslut har bedömts ha ett behov av serviceboende med heldygnsomsorg kan använda servicesedlar för att köpa sådana tjänster av en privat serviceproducent som staden har

godkänt. Sedeln omfattar servicekostnader, utöver vilket klienten kan köpa extra tjänster av serviceproducenten.

Servicesedelns värde bestäms utgående från klientens vårdbehov och varierar mellan 1.323 och 3.645 euro/månad beroende på vårdbedömningen. Sedelns värde ökar då klientens vårdbehov ökar. Genom sitt val av serviceproducent kan klienten själv påverka hur stor självriskandel av serviceboendets kostnader klienten själv ska betala för.

Man kan ansöka om servicesedlar med en fritt formulerad skriftlig ansökan. Beslutet om att bevilja servicesedlar och om sedlarnas värde fattas efter att klienten personligen eller genom ombud har lämnat in blanketten gällande ansökan om servicesedlar till servicekoordinatören med de bilagor som uppges på blanketten, så att sedlarnas värde kan bestämmas.

Efter att beslutet har fattats ingår klienten eller dennes ombud ett serviceavtal med serviceproducenten angående servicens innehåll. Avtalet ska omfatta villkoren åtminstone för uppsägningstidens längd och villkoren för att säga upp avtalet, faktureringsvillkoren, hyresbeloppet, samt avgifterna för service och måltider. Avtalet ska innehålla en definition av vad klienten får för sin serviceavgift (en så kallad vård- och serviceplan).

Vid köp av tjänster med servicesedeln har klienten samma rättigheter som i de övriga social- och hälsovårdstjänsterna. Konsumentskyddslagstiftningen gäller även klienter inom privat socialvård och hälsovård som köpts med servicesedlar.

Närmare upplysningar: Servicekoordinatör inom hemvården tel. 040 484 8566 eller Avdelningssköterskan inom hemvården tel. 040 545 8092.

## 9.Jour

På läkarens och sjukskötarens mottagning sköts akuta sjukdomsfall och olycksfall. Ring till vårdbedömningen tel. 06 221 8600

### **Jourens öppethållningstider**

Måndag kl. 8.00 - 20.00

Tisdag - Torsdag kl. 8.00 - 16.00

Fredag kl. 8.00 - 20.00

Lördag kl. 9.00 - 20.00

Söndag och söckenhelger kl. 9.00 - 16.00

Vid övriga tider ring Samjouren vid Vasa Centralsjukhus, ingen tidsreservering. Vid oklara fall ring samjourens rådgivningstelefon tel. **06 213 1001**.

# **VID AKUTA FALL RING 112**

## **10. K5 – Kust-Österbottens samkommun för social- och primärhälsovård**

### **Centraladministrationen**

Eriksvägen 15, 66100 Malax

Tel. 050 568 0890

info@kfem.fi

epost till personalen: förnamn.efternamn@kfem.fi

## **Psykosociala enheten**

Närpesvägen 4, 64200 Närpes

Tel. 06 224 1831

## **Psykosociala enheten i Kristinestad**

Lappfjärdsvägen 10, 64100 Kristinestad

## **Psykiatriska sjukskötare**

Psykiatriska sjukskötarna är anträffbara i psykosocialens utrymmen på familjecentret i Kristinestad. Behövs ingen remiss, utan personalen kan kontaktas direkt:

- Gunilla Hammarberg 040 748 4003
- Pia Kaskela 0400 668 083
- Marjut Rajamäki 040 631 2880
- Växeln 06 224 1831

Vi svarar inte på telefon när vi är upptagna med patient, men vi ringer upp när vi är lediga. Går också att kontakta per textmeddelande eller epost.

Psykiatriska sjukskötarnas verksamhet fungerar med tidsbeställning. Besök hos psykiatriska sjukskötarna är avgiftsfria.

- Vårdbedömning
- Vi kan erbjuda er korta terapier
- Vi kan erbjuda stödsamtal
- Vi kan erbjuda stöd åt anhöriga
- Vi kan erbjuda barn-och familj i samspråk vårdmetod

**När det är fråga om akuta fall kan man kontakta Psykosociala centret tel. 06 224 1831 där det alla vardagar finns en vårdare som har en akut mottagningstid.**

## Rehabiliteringskoordinator

Lappfärdsvägen 10, 64100 Kristinestad  
Johanna Granskog tel. 040 838 2320

Rehabiliteringskoordinators arbete är bland annat att

- Utredda klientens helhetsbehov av vård och rehabilitering
- Fungera som aktiv länk mellan klienten och vårdhelheten
- Träna sociala färdigheter tillsammans med klienten och lotsa klienten till funktionella stödtjänster.



Rehabiliteringskoordinatören arbetar inom hela samkommunens område. Tjänsterna erbjuds vuxna personer och de är kostnadsfria. Till rehabiliteringskoordinatören behövs ingen remiss. Personen själv, hennes/hans anhöriga, myndigheterna och alla som vill veta mera om olika tjänster kan kontakta rehabiliteringskoordinatören.

## Krisgruppen inom K5-samarbetsområdet

**Psykosociala centret Tel. 06 224 1831 vardagar kl. 8-16**

I varje HVC-område (Malax-Korsnäs, Närpes, Kaskö och Kristinestad) finns en egen lokal krisgrupp, som sköter den psykologiska efterbearbetningen (debriefing) vid traumatiska olyckor med dödlig utgång eller "närapå-händelser".

Debriefingsessioner ordnas någon dag efter den traumatiska olyckan. Emotionell första hjälp vid traumatisk händelse ges som tidigare av akutvårdspersonal vid respektive HVC.

Alarmering om krisgruppsärende, alarmet går i första hand till det Psykosociala Centret. Ledningen för det Psykosociala Centret kontaktar i sin tur den lokala krisgrupp, som berörs av ärendet.

## Minnesskötare

Stina Bärnlund fungerar som minnesskötare i K5:s södra distrikt (Kristinestad-Kaskö). **Minnesskötaren nås på telefonnummer 040 648 6522.**

Till minnesskötarens arbete hör diagnostiska utredningar vid misstanke om minnessjukdom, men också uppföljningsbesök till hemmaboende personer som insjuknat i en minnessjukdom. Målet med uppföljningsbesöken är att underlätta hemmaboendet genom att ge stöd och handledning åt person med minnessjukdom samt dennes anhöriga.

Det behövs ingen remiss till minnesskötaren, utan man kan kontakta minnesskötaren direkt om man är oroad över sitt eget eller en anhörigs minne. Även vårdpersonal kan ta kontakt till minnesskötaren. I huvudsak görs hembesök. **Besöken är avgiftsfria.**

Hälsovårdscenralläkaren remitterar patienten (>65år) till K5:s geriatriska poliklinik om det finns orsak att vidareutreda om minnessjukdom. Patienter <65 år remitteras till neurologen.

# Missbrukarvård

Lappfjärdsvägen 10, 64100 Kristinestad

**Missbrukskoordinator tel. 050 434 9730**

Huvudsakliga uppgifter är att:

- handha uppföljning av person som mist körkortet på grund av missbruksproblem
- fungera som kontaktperson till riskanvändare av alkohol
- fungera som stödperson för anhöriga
- handha uppföljning av personer som deltagit i rusmedelsrehabilitering
- handha substitutionsbehandling
- handha spelberoende.

Du kan själv kontakta missbrukskoordinatören. Även anhöriga och de som i sitt yrke kommer i kontakt med missbruk och andra myndigheter kan också kontakta missbrukarvården. Besöken är avgiftsfria.

## Palliativ vård i hemmet

Palliativ sjuksköterska i Kristinestad, tel. **050 592 0668**.

Österbottens Cancerförening och K5 har inlett ett samarbete för att förbättra den palliativa hemsjukvården och anställt en sjukskötare.

Palliativ vård ges i patientens eget hem utgående från symtomen. Människovärdet och de anhörigas betydelse respekteras i vården. Föreningens hemsjukvårdare besöker vid behov patienten, har hand om medicineringen, ger råd och stöd.

Syftet med den palliativa sjuksköterskans arbete är att en obotligt sjuk patient känner sig trygg och så symptomfri som möjligt. Den palliativa sjuksköterskan strävar också efter att hjälpa patientens anhöriga i sina funderingar över att mista sin anhöriga.

# 11. KristinaMedi

Lappfjärdsvägen 10, 64100 Kristinestad

## **Tidsbeställning**

tel. 06 357 8700

info@kristinamedi.fi

Avbokningar till en läkarmottagning meddelas minst 24 h innan mottagningstidpunkt. För avbokningar gjorda senare eller helt omeddelade avbokningar debiterar vi 75 euro.

Kristinamedi är ett privat sjukhus som specialiserat sig på dagkirurgisk verksamhet.

## **Service**

- Allmän- och specialläkarmottagningar och konsultering
- Olika undersökningar, som är nödvändiga för att klarlägga patientens hälsotillstånd
- Läkrintyg och -utlåtanden
- Olika dagkirurgiska åtgärder

Målsättningen med den dagkirurgiska verksamheten är att patienten snabbt tillfrisknar efter en operation, vilket möjliggör att en eventuell rehabilitering påbörjas så snabbt som möjligt. Detta främjar livskvaliteten och gör att man

snabbare kan återvända till arbetet. Patienten anländer till sjukhuset på operationsdagens morgon och kan åka hem tillsammans med en följeslagare redan samma dag.

Alla som kommer in för en operation får sina patientinstruktioner på förhand, och därefter hemvårdsinstruktioner vid utskrivningen.

### **Inom dagkirurgin förutsätts att patienten**

- är redo att ta ansvar om sin egen vård efter hemkomsten
- är frisk/i god kondition, eller har en lindrig, balanserad grundsjukdom (t.ex. blodtryckssjukdom)
- inte är ansevärt överviktig
- har ordnat avhämtningsvård efter operationen samt säkerställt att en vuxen övervakar patientens tillstånd tills efterföljande morgon.

Vår främsta målsättning är en väl skött och nöjd patient.

## 12. Kristinestads växel

Vardagar kl. 8.00 - 16.00 tel. 06 221 8411

## 13. Laboratoriet

Lappfjärdsvägen 10, 64100 Kristinestad

**Till laboratoriet kommer man endast via tidsbeställning.**

Tidsbeställning: måndag – fredag kl. 7.00 - 15.00

tel. 06 213 1626 eller via internet på adressen:

**[www.nettilab.fi](http://www.nettilab.fi) Bottenhavets laboratorium**

## 14. Läkarmottagning

Lappfjärdsvägen 10, 64100 Kristinestad

### **Tidsbeställning**

Tid till icke-brådskande läkar- och sjuksköttarmottagningar kan reserveras vardagar kl. 12.00 -15.00 tel. 06 221 8630.

### **Anmälning till mottagningarna**

Anmäl dig vid info-punkten i huvudaulan vardagar kl. 8.00 - 16.00.

## **Avbokning av mottagningstid**

Om du inte kan komma till mottagningen vid avtalad tid, ska tiden avbokas senast föregående dag. För uteblivet besök som inte avbokats debiteras 51,40€.

## **Undersökningsresultat**

Laboratorie- och röntgensvar fås per telefon, vardagar kl. 12.00 – 15.00, tel. 06 221 8630.

Du behöver inte ringa om provsvaren i förväg om du har reserverat tid till skötar- eller läkarmottagningen. Du kan även kontrollera svaren via Mina kantasidor på [www.kanta.fi](http://www.kanta.fi)

## **Holterundersökningar**

Sömnapnéundersökning och långtidsregistrering av blodtryck och EKG görs med ordination av läkare.



## Jourhavande sjukskötare

Jourhavande sjukskötare kan sköta vuxna patienter med övre luftvägsinfektion, öronvärk, ont i halsen, bihåleinflammation, urinvägsinfektion (kvinnor) eller små sår. Sjukskötaren kan bedöma arbetsförmågan och vid behov skriva korta sjukledigheter.

**Tidsbeställning till jourhavande sjukskötare görs via vårdbedömningen tel. 06 221 8600.**

## Sjukskötarmottagning

Tidsbeställning till sjukskötarmottagning (f.d. rådgivningens morgonmottagning) vardagar kl. 12 - 15 tel. 06 221 8630.

- Stygnborttagning
- Öronspolning
- Injektioner (injektioner för cancerbehandling via cancerskötaren)
- Samt övriga åtgärder som utförs av sjukskötare

Vacciner ges fortsättningsvis på rådgivningen, tidsbeställning vardagar kl. 8.30 - 9.30 tel. 06 221 8480.

# **Tidsbeställning till Astmaskötare, Diabetesskötare, Hjärtskötare och INR-skötare**

**vardagar kl. 12-15 tel. 06 221 8630.**

Ta kontakt också om utsatt tid inte passar.

Anmäl er vid infopunkten.

## **Astmaskötare**

Astmaskötaren har mottagning vid läkarmottagningen. På mottagningen sker regelbunden uppföljning av astma- och copd-patienter. Även patienter med misstänkt astma eller copd kan själva beställa tid eller bli hänvisade av läkare till mottagningen för utredning.

Astmaskötaren handhar Pef-uppföljning, spirometri och bronkolytttest, handledning av medicinintag, upplysning om egen vård, rökavvänjning, handledning i rehabilitering. Andningsförbundets hemsidor [www.hengitysliitto.fi](http://www.hengitysliitto.fi) (på svenska).

## Diabetesskötare

Diabetesskötaren har mottagning tisdagar, onsdagar och torsdagar.

På diabetesmottagningen sker regelbunden uppföljning av diabetikernas hälsotillstånd. Vården består i huvudsak av livsstilsrådgivning vilket innefattar kost-, motion-, viktkontroll- samt medicineringsråd. Vården baserar sig på DEHKO:s landsomfattande program (program för prevention och bättre vård av diabetes). På diabetesskötarens mottagning sköts i huvudsak typ II-diabetiker.

Diabetesskötaren ger vid behov blodsockermätare och undervisning i hur dessa används. Klienten får kostnadsfritt teststickor för blodsockermätning, nålar och andra vårdtillbehör. Utdelning av vårdmaterial sker via centrallagret. Till ögonbottenfotografering kallas diabetiker regelbundet enligt läkarordination.

Diabetesförbundets telefonrådgivning är öppen vardagar kl. 9-13 tel. 0600 94454, [www.diabetes.fi](http://www.diabetes.fi).

## Hjärtskötare

Hjärtskötaren fungerar som kontaktperson mellan specialsjukvården och primärvården. Hjärtskötaren handleder och stöder patientens egenvård och deltar i uppgörandet av vårdplan och utvärdering av vårdmålen tillsammans med patienten och vårdande läkare.

Till hjärtskötarens uppgift hör också uppföljning av blodtryckspatienter (i god vårdbalans) enligt uppgjord vårdplan.

Hjärtförbundet [www.sydanliitto.fi](http://www.sydanliitto.fi)

## INR-skötare

INR-uppföljning sker på läkarmottagningen. Marevanskötaren på läkarmottagningen tar INR proverna.

- Marevandoseringsen ordinerar genast.
- Ifall läkare måste konsulteras angående INR svaret meddelas doseringen senare på dagen per telefon.
- Provet tas från fingret.
- Ett tillförlitligt prov fås om händerna är varma.
- För besöket reserveras 10 minuter.

## Cancerpatienter

Ta kontakt, måndagar kl. 14-16 via växeln tel. 06 221 8411.  
Du kan också lämna ringbud till växeln.

Skötaren ordnar cancerpatienternas eftervård enligt anvisningar från specialsjukvården.

## Sårvård

Vård och uppföljning av kroniska sår i samarbete med läkare.  
Ta kontakt via växeln tel. 06 221 8411.

## Reumapatienter

Ta kontakt via växeln tel. 06 221 8411  
Skötaren ordnar vården och uppföljning av reumapatienter enligt anvisning från specialsjukvården.

## Fotvårdare

Ta kontakt via växeln tel. **06 221 8411**

- Fotvårdaren ger handledning och råd för egenvård av fötterna.
- Fotvårdaren hör till diabetesgruppen. För att få fotvård behövs rekommendation av läkare.
- Fotvårdaren har mottagning 1–2 dagar/vecka.
- Besöksavgift 12 €

Fotvårdaren sköter:

- Förhårdnader, vårtor
- Nagelproblem: tjocka naglar, förtjockade krökta naglar
- Rätar ut naglar med remsa
- Lätt ortos
- Svampprov

# 15. Patientombudsmannen

Enligt lagen om patientens ställning och rättigheter (785/1992) skall en patientombudsman utses vid alla verksamhetsenheter för hälso- och sjukvård.

**Patientombudsmannens tjänster är konfidentiella och avgiftsfria.**

I fall patienten är missnöjd eller om något är oklart med vården är det bäst att diskutera ärendet med läkare eller vårdare på vårdenheten. De flesta frågor klargörs snabbast där de har skett. Ifall ärendet inte går att reda ut har man möjlighet att kontakta patientombudsmannen.

Patientombudsmannen nås genom att lämna ringbud till telefonväxeln vid vård- och omsorgscentralen i Kristinestad. Patientombudsmannen tar kontakt snarast möjligt.

**Patientombudsman Susanne Nygård-Kukko**

**Tel. 06 221 8411 (växeln)**

**[susanne.nygard@krs.fi](mailto:susanne.nygard@krs.fi)**

## **Patientombudsmannen har till uppgift att**

- ge patienten råd i frågor som gäller tillämpningen av nämnda lag
- ge råd och vid behov bistå i frågor som gäller patientens rättigheter
- informera om patientens rättigheter
- arbeta för att främja patientens rättigheter och för att de skall bli tillgodosedda

## **Patientombudsmannen kan kontaktas vid ärenden som gäller**

- tillgång till vård eller intagning för vård
- problem gällande information
- korrigerig av uppgifter i patientens journal
- misstanke om patient- eller läkemedelsskada
- kontroll av registeruppgifter
- datasekretess
- missnöje med vård eller bemötande



# 16. Pensionärsföreningar

I Kristinestad finns följande aktiva pensionärsföreningar

## **Eläkeliitto, Karijoen-Kristiinan yhdistys**

Mirja Peräsaari ordförande tel. 040 577 8560

## **Lappjärds pensionärsklubb**

Britt-Marie Teir, ordförande tel. 040 709 0935

## **PIKT (Pensionärsföreningen i Kristinestad och Tjock)**

Göran Uppstu, ordförande tel. 050 588 7378

## **Kaskisten eläkkeensaajat (entin. Suupohjan Eläkkeensaajat)**

Tuulikki Iivanainen, ordförande tel. 045 267 9113

# 17. Privat serviceboende

## De Gamlas Hem (DGH)

Strandgatan 77, 64100 Kristinestad

Föreståndare tel. 040 032 0811

Köket tel. 040 864 9729

Personal tel. 040 741 9060

De Gamlas Hems serviceboende ligger på ett idylliskt ställe, nära stadens centrum. Från servicehuset har man utsikt över Badhusparken och Stadsfjärden.

Servicehuset består av en ny huvudbyggnad som erbjuder effektiviserat serviceboende och av fyra grundrenoverade hus som klassificeras som serviceenheter.

Ett effektiviserat serviceboende har personal dygnet runt. Serviceenheten hör till den öppna vården och man betalar dels hyra för sitt boende, dels avgifter för de vård- och omsorgstjänster hon/han är i behov av (omsorgs- och stödvårdstjänster).

Huvudbyggnaden består av 11 lägenheter (34,5m<sup>2</sup>) och är avsedda för en person samt en två-personers bostad (46 m<sup>2</sup>). I de fyra grundrenoverade husen finns totalt nio lägenheter av olika storlek. I den övre våningen i ett av husen finns dessutom tre små lägenheter, som hyrs ut på fria marknaden. I huvudbyggnaden finns kök, matsalen, bastu och tvättstuga.

Klienten betalar hyra för bostaden. Klienten ska vara i behov av serviceboende. Klienterna har eget rum med kokmöjligheter och eget badrum. Till sitt förfogande har klienten gemensam matsal, tvättstuga och bastu. De boende kan själva använda husets tvättstuga eller välja boendets klädvårdsservice.

## **Tjänster**

Hemmet erbjuder individuell omsorg och vård i en hemtrevlig och trygg miljö av yrkeskunnig personal. Vi sätter stor vikt vid klientens trivsel och upprätthållandet av en god livskvalitet. Samarbetet med anhöriga är viktigt för att vi ska kunna ge en personlig och individuell vård. För varje boende uppgörs en egen vård- och serviceplan som uppdateras minst en gång per år. Hemmets läkarservice ombesörjs på distans av ett privat läkarbolag, Doctagon.

De boende får hjälp med vardagliga rutiner på ett rehabiliterande sätt. Vi upprätthåller och utvecklar den boendes funktionsförmåga. Vi stöder initiativförmågan och betonar den egna aktiviteten. Husets bastu används av de boende enligt avtal. Vid behov ger personalen assistans. Det är också möjligt att köpa fysioterapi, fotvård och frisörtjänster.

Vår egen husmor står för matbespisningen. Maten är god och den tillreds i hemmets kök. På detta sätt garanteras att de boende får hälsosam, smaklig och varm mat. Vi tillreder även specialdieter enligt behov.

Personalen hjälper vid behov även till med att utträtta ärenden utanför huset, t.ex med besök hos ögon- eller tandläkare.

## **Servicehemmet Kristina (Attendo)**

Lappfjärdsvägen 8, 64100 Kristinestad

Avdelningen tel. 044 780 0468

Ansvarig ledare tel. 040 061 0896

Servicehemmet har 13 boendeplatser. Servicehemmet Kristina erbjuder dygnet runt boende- och rehabiliteringstjänster för

personer med mental- och missbrukarproblem samt lindrigt utvecklingshämjade personer. Till oss kan man också komma på en intervallplats. Det hemlika boendet är ämnat för personer som inte klarar av ett självständigt boende hemma men som ännu inte behöver anstaltvård.

Servicehemmets utrymmen hyrs av Kristinestads stad och finns i Bottenhavets sjukhus. Utrymmena är renoverade i slutet av år 2005 och de är trivsamma och hemlika, såväl allmänna utrymmen som boendenas egna rum. Boendena har även möjlighet att själva inreda sina rum. Servicehemmet finns ett naturskönt område på gångavstånd från stadens centrum.

Verksamhetens målsättning är att genom rehabiliterande arbetssätt hjälpa den boende att klara av sina vardagssysslor. Verksamheten grundar sig på kroppslig, själslig och andlig rehabilitering. Vi anser att individualitet, trygghet och kvalitet är viktigt för servicehelheten. Tillsammans med den boende, anhöriga, kommunens social- och hälsovård, specialistsjukvården och den egna läkaren samt servicehemmets personal uppgörs individuella rehabiliteringsplaner för varje boende. Rehabiliteringsplanen uppdateras med 3–6 månaders mellanrum.

Servicehemmet har klara vecko- och dagsprogram som ger trygghet i vardagen. Även utflykter, besök och fester ger omväxling för den boende.

## 18. Rehabiliteringsavdelningen

Lappfjärdsvägen 8, 64100 Kristinestad

Tel. 06 221 8531

Avdelningsskötare tel. 06 221 8530

Patienternas anhöriga och vänner är välkomna till avdelningen. Besökstiden är mellan kl. 12- 19 eller enl. överenskommelse.

På avdelningen finns 18 patientplatser. Vi vårdar patienter som är i behov av akut grundsjukvård, observation, fortsatt vård eller rehabilitering efter specialistsjukvård. I vårdarbetet ingår också att ta hand om patienter i livets slutskede.

Läkaren rondar varje vardagsmorgon. Fysioterapeuten är på avdelningen varje vardagsmorgon. Behovet av fysioterapi bedöms av avdelningens läkare; terapin ingår i vårddygnssavgiften. Vid behov görs hembesök för bedömning av hjälpmedelsbehov och hur klienten klarar sig hemma.

Avdelningen fungerar enligt rehabiliterande arbetssätt som samtidigt stöder patienten till självständighet och styrker patientens egna resurser.

Patientens anhöriga är alltid välkomna med i planeringen och förverkligandet av vården i samråd med avdelningen. Vi anser att en uppbyggande och korrigerande respons är en viktig del av vårdarbetets utveckling.

Rehabiliteringsverksamheten sker i förnyade och tidsenliga utrymmen, där vårdmiljön är planerad att stöda samt bevara patientens egna resurser.

## 19. Receptförnyelse

Begäran om receptförnyelse kan Du göra via [www.kanta.fi](http://www.kanta.fi) receptförnyelse kan även göras på apoteket, via hälsovårdscentralen i samband med mottagning eller **per telefon kl. 12-15 tel. 06 221 8630.**

Recept förnyas i första hand av din egen behandlande hälso- och sjukvårdsenhet, som du har besökt tidigare. Ett recept förnyas inom 8 dygn. Om förnyelsebegäran inte behandlas inom den tiden föråldras den.

Om du vill kan du få ett textmeddelande om resultatet av receptförnyelsen. För att få veta om receptet kunde förnyas kan du kontakta hälsovårdsenheten per telefon eller gå till apoteket. Om ett recept inte kan förnyas av orsakar som har att göra med vården meddelar hälso- och sjukvården detta.

## E-receptet

Läkarna gör upp och undertecknar alla recept elektroniskt. Du får Receptets patientanvisning på papper, där du ser läkemedlens namn och doseringsanvisningarna. På Mina Kanta-sidor ser du uppgifter om dina recept och kan begära att få ett recept förnyat.

Ett recept är i kraft två år, om giltighetstiden inte har begränsats. Recept på läkemedel som påverkar centrala nervsystemet (HCI) och narkotiska läkemedel är i kraft högst ett år.

Recepten sparas i Receptcentret, som är en centraliserad databas med receptuppgifter i Kanta-tjänsterna. Kontinuiteten i vården och informationsgången mellan patienten och de behandlande läkarna förbättras när receptuppgifterna finns lagrade på ett och samma ställe. Receptcentret innehåller alla



recept och expedieringsanteckningar som apoteken gjort på dem. På basis av uppgifterna i Receptcentret kan du hämta ut dina mediciner på vilket apotek som helst.

Läkarna får utfärda telefon- eller pappersrecept endast i undantagsfall, till exempel på grund av problem med datasystemet. Apoteken omvandlar även sådana recept till elektronisk form och sparar dem i Receptcentret.

Du kan kontrollera dina egna receptuppgifter i tjänsten Mina Kanta-sidor på webbadressen [www.kanta.fi](http://www.kanta.fi). På Mina Kanta-sidor ser du vilka recept som har gjorts upp för dig, hur länge recepten är giltiga och hur mycket läkemedel som finns kvar att ta ut på recepten.

## 20. Rådgivning

### **Kristinestads rådgivning**

Lappfjärdsvägen 10, 64100 Kristinestad.

Tidsbeställning och telefontid:

måndag – fredag kl. 8.30 - 9.30 tel. 06 221 8480

### **Sideby rådgivning** Långviksvägen 16, 64490 Sideby

Tidsbeställning via Kristinestads rådgivning

Hälsovårdarens tidsbeställda mottagning på rådgivningen är öppen för alla kommuninvånare.

Rådgivningen erbjuder till exempel följande tjänster:

- Seniorrådgivning
- uppföljning av hälsotillstånd t.ex. blodtrycks-, blodsocker-, hemoglobin- och viktkontroller
- vaccinationer och vaccininformation t.ex. inför utlandsresor.
- hörsel- och synundersökningar

### **Influensavaccinationer**

Målet med influensavaccinationer är att minska spridningen av influensasmitta, incidenser av allvarliga sjukdomar och behov

av sjukhusvård. Mest nytta av vaccinationen har personer vilkas hälsotillstånd kan äventyras om de insjuknar i influensa. Influensavaccinet skyddar endast från influensavirus, inga andra virus som förorsakar infektioner i övre andningsorganen.

Vaccinationer är avgiftsfria för:

- alla som fyllt 65 år
- personer som hör till riskgrupper på grund av sjukdom eller vård
- gravida kvinnor
- alla barn i åldern 6 månader - 6 år.
- social- och hälsovårdspersonal samt personal inom läkemedelsförsörjningen
- närstående till personer som löper risk att insjukna i svår influensa
- värnpliktiga som inträder i beväringstjänst

Vaccinationerna ska ges innan epidemin bryter ut, helst i november och december. Om epidemin ännu inte brutit ut kan vaccinationer ges också efter årsskiftet.

## Seniorrådgivning

Seniorrådgivarens telefontid; tisdag och torsdag kl. 8.00 - 8.30 tel. 0400 754 780

Målsättningen med seniorrådgivningen är att de äldre kan bo hemma längre och att deras funktionsförmåga bibehålls eller förbättras. Seniorrådgivningen ger information, råd och vägledning i frågor som rör åldrande, hälsa och funktionsförmåga.Handledning fås kring olika behövliga serviceformer och verksamhetsutbud som kommunen och tredje sektorn har.

## 21. Utdelning av vårdmaterial

Materialutdelningen sker från centrallagret torsdagar kl. 12.30 - 14.30.

Man kan också beställa vårdmaterial via telefon 040 359 4082 måndag, onsdag och fredag kl. 8.00 - 10.00. Materialet kan hämtas från Familjecentret enligt överenskommelse.

För att vara berättigad till gratis vårdmaterial bör intyg/rekommendation från vårdande instans uppvisas.