



SERVICEGUIDE FÖR SENIORER

Innehåll

Akuten.....	5
Allmän intressebevakare.....	5
Ambulans/allmänt nödnummer	5
Ansökan om service.....	5
Apotek.....	6
Astmamottagning.....	6
Avdrag för nedsatt skattebetalningsförmåga.....	6
Avgiftstak för hälso- och sjukvård	6
Avgiftstak för läkemedel.....	7
Avgiftstak för resekostnader för sjukvård	7
Bastuservice	7
Bedömning av servicebehovet.....	7
Bibliotekstjänster	8
Bostadsbidrag.....	8
Bäddavdelningen	8
Dagcenterverksamhet.....	9
Demens	9
Diabetesmottagning	9
Direktersättning för taxiresor	9
Duschhjälp	10
Ekonomi- och skuldrådgivning	10
eRecept	10
Ersättningar för privat sjukvård	10
Ersättningar för privat tandvård.....	10
Familjepension.....	10
Folkpension.....	11
Folkpensionsanstalten (FPA).....	11
Frontveteranernas förmåner	11
Fysioterapi	11
Färdtjänst.....	12
Föreningsverksamhet	12
Församlingsservice	12
Garantipension.....	13
Giftinformationscentralen	13
Handikapprådet.....	13

Handikappservice	13
Hemservice	14
Hemsjukvården	14
Hjälpmiddelsutlåning.....	15
Hjärtmottagning.....	15
Hushållsavdrag	15
Hysesbostäder.....	15
Hälsa- och sjukvårdsmottagning	15
Hälsoundersökningar	16
Hälsostationer.....	16
Hörselskadade	16
Influensavaccinering	16
Intervallvård, kortvarig institutionsvård.....	16
Invalidavdrag.....	17
Klädvårdsservice.....	17
Kollektivtrafik.....	17
Krigsinvalidernas förmåner	17
Krisgrupp	18
Kränkande behandling	18
Laboratorieprovtagning	19
Laboratoriesvar	19
Läkargjour på kvällar, nätter och veckoslut.....	19
Läkemedelsersättningar.....	19
Materialutdelning.....	19
Matservice	20
Medborgarinstitutet	20
Minnet	20
Mentalvårdstjänster.....	20
Missbrukarvård	21
Närståendevård	21
Palliativ vård.....	22
Patientombudsman	22
Parkeringstillstånd för handikappade	22
Pensionärsbostäder	23
Personlig hjälpare/Personlig assistans	23
Plötsligt oväntat dödsfall	23
Plötsligt sjukdomsfall.....	24

Postutdelningsservice	24
Psykosociala tjänster	25
Receptförnyelse	25
Rehabiliteringsnärvårdare	25
Rehabiliteringssamarbetsgrupp	26
Renoveringsbidrag	26
Reseersättningar	26
Rådgivningstjänst Cancerkontakt - Syöpäyhteys	26
Röntgenundersökning	27
Röntgensvar	27
Semesterstöd	27
Seniorrådgivning	27
Serviceboende	27
Service för äldre med invandrarbakgrund	28
Skatteavdrag	28
Social service, socialavdelningen	28
Socialjour	28
Socialombudsman	28
Sorgearbete, livskriser	29
Städ- och fastighetstjänster, privata sektorn	29
Synskadade	29
Talterapi	29
Tandläkarjour	30
Tandvård	30
Taxiservice	30
Tolktjänst	30
Tredje sektorn	30
Trygghetstelefon	31
Vaccinationer	31
Väntjänst	31
Vårdbedömning	31
Vårdbidrag för pensionstagare	32
Vårdenheter	32
Äldrerådet	32
Ändringsarbete i bostaden	32

Akuten

Akuten är en av primärvårdens verksamheter på hälsocentralen för akuta sjukdomsfall och olyckor. På vardagar är den öppen dagtid. Anmäl helst alltid före besök per telefon. Jourtider kvällstid och på helger i Vasa. Jour, telefonnummer, öppethållningstider och avgifter hittar du här:

<http://www.mkhvc.fi/sv/mottagning/akutmottagning.html>

Allmän intressebevakare

Den allmänna intressebevakningen sköts av Mellersta Österbottens och Österbottens rättshjälpsbyrå, Vasa verksamhetsställe. En intressebevakare kan behövas t.ex. när en persons funktionsförmåga har försvagats till följd av hög ålder eller svår sjukdom. Allmän intressebevakare utses i fall ingen släkting eller annan lämplig person vill åta sig uppdraget.

Intressebevakarens vanligaste uppgift är att förvalta huvudmannens egendom och sköta dennes ekonomiska angelägenheter. Ibland utses intressebevakare för ett speciellt uppdrag t.ex. att sälja en fastighet eller för ett arvskifte.

Kontaktuppgifter till allmän intressebevakare hittar du här:

<http://www.oikeus.fi/46370.htm>

Ambulans/allmänt nödnummer

Har du hamnat i en verklig nödsituation där det föreligger fara för liv, hälsa, egendom eller miljö, eller om det finns skäl att misstänka det – ring då det allmänna nödnumret 112. Nödcentralen bedömer behovet av hjälp och alarmerar ut behövlig hjälp (t.ex. ambulans). Mera information om Nödcentralensverket information om nödsituation hittar du här:

http://www.112.fi/sv/nodnumret_112/nodnumret_112

Så här ringer du 112:

1. Ring själv nödsamtalet om du kan
 2. Berätta vad som hänt
 3. Ange så exakt adress som möjligt och kommun
 4. Svara på frågorna
 5. Handla enligt de instruktioner du får
 6. Avsluta samtalet först när du får tillåtelse att göra det
- Ring nödnumret på nytt om läget ändras.

Ansökan om service

Är du i behov av någon serviceform för din hälsa och välfärd t.ex. aktiverande korttidsvård, boendeservice, hemvård, intervallvård, närståendevård, stödtjänster eller få behovet av service bedömt kan du begära en

ansökningsblankett för detta ändamål via t.ex. seniorrådgivningen, socialarbetaren, hemservicesledaren i din kommun eller från K5:s hemsida som du hittar här:

<http://www.kfem.fi/index.php/blanketter.html>

På blanketten finns kontaktuppgifter till vem du skall skicka ansökan.

Apotek

Malax Apotek upprätthåller apotekstjänster i Yttermalax. Apotekets kontaktuppgifter hittar du här:

<http://www.google.com/search?client=safari&rls=en&q=apotek+Malax&ie=UTF-8&oe=UTF-8>

Apotekslådor finns i Petalax, Bergö och Långåminne.

Astmamottagning

Astmaskötaren tar emot dig på hälsovårdscentralen enligt tidsbeställning. Från astmaskötaren får du låna nödvändig mätare och får handledning i medicineringen. Astmaskötarens kontaktuppgifter hittar du här:

<http://www.mkhvc.fi/sv/mottagningar/diabetes-hjart-astma.html>

Avdrag för nedsatt skattebetalningsförmåga

Avdraget berör dig ifall din förmåga att betala skatt är betydligt nedsatt på grund av t.ex. stora sjukkostnader. Avdraget är behovsprövat, och ärenden besluts från fall till fall på Skatteförvaltningen. För beviljande av avdrag inverkar din samt din familjs inkomster och tillgångar. Mera information om avdraget hittar du här.

http://www.suomi.fi/suomifi/svenska/de_aldre/min_ekonomi/beskattning/avdrag_for_nedsatt_skattebetalningsformaga/index.html

Avgiftstak för hälso- och sjukvård

Klientavgifterna inom den kommunala hälsovården har ett avgiftstak för varje kalenderår. Till avgiftstaket räknas inte inkomstbundna avgifter eller avgifter som har ersatts för klienten genom t.ex. utkomststöd eller olycksfallsförsäkring. Då avgiftstaket nås får klienten servicen från öppenvården i huvudsak avgiftsfritt. För korttidsvård uppbärs en vård dagsavgift. Du bör själv sköta om uppföljningen av avgifterna och vid behov utreda mängden avgifter som har samlats. Är du osäker kontakta hälsovårdscentralens eller kommunens växel. Nummer dit hittar du här:

<http://www.malax.fi/>

Avgiftstak för läkemedel

Om dina personliga läkemedelskostnader för ersättningsgilla läkemedel ännu efter ersättningarna överstiger det årliga kostnadstaket, dvs. årssjälvrisk, får du tilläggsersättning för årets resterande läkemedelskostnader.

FPA följer upp dina läkemedelskostnader och när årssjälvrisk är uppnådd får du hem ett brev med meddelande om tilläggsersättning för läkemedelskostnader. Detta meddelande ska du spara och ta med till apoteket. När du visar upp meddelandet på apoteket får du tilläggsersättningen direkt i samband med årets resterande läkemedelsköp. Du betalar då resten av kalenderåret endast självriskandelen per inköp. Läs mera om avgiftstaket eller ring servicenumret för att få mer information härifrån:

<http://www.kela.fi/web/sv/lakemedel>

Avgiftstak för resekostnader för sjukvård

Resekostnaderna har varje kalenderår också ett kostnadstak. FPA betalar den del som överskrider i fall av sådana resekostnader som behövs i sin helhet. I den årliga självriskandelen ingår såväl självrisken för resorna som de mindre engångskostnaderna. Läs mera om reseersättningarna eller ring servicenumret för mer information härifrån:

<http://www.kela.fi/web/sv/resor>

Bastuservice

Bland hemservicens stödservice erbjuds bastuservice ifall du saknar dylik bekvämlighet eller har svårigheter att sköta hygien på egen hand. För servicen uppbärs en fastställd avgift. Transport, mat och kaffe kan erhållas samtidigt mot fastställda avgifter. Läs mera om hemservicens stödservice och få kontakta med hemservicesledaren i gällande distrikt här:

<http://www.malax.fi/sv/aldrevard/stodtjanster.html>

Bedömning av servicebehovet

Varje invånare som fyllt 75 år har lagstadgad rätt till bedömning av servicebehovet. Samma rätt gäller utan åldersgräns personer som får vårdbidrag enligt lagen om handikappförmåner.

Bedömningen gäller bl.a. hemservice och dess stödservice, stöd för närståendevård och boendeservice.

Med behovsbedömningen vill man trygga att de äldre får hjälp i tid. Samtidigt berättar man om tjänsterna och hur man ansöker om dem.

Den äldre själv, den anhöriga eller annan närstående kan be om en bedömning. Bedömningen görs vanligtvis under ett hembesök tillsammans med klienten och hans anhöriga inom sju vardagar eller i brådskande fall utan dröjsmål. Bedömningen görs av den myndighetsperson som gör servicebeslutet.

Under servicebedömningen utreds noggrant klientens önskemål om tjänster samt den fysiska, psykiska och sociala funktionsförmågan. Vidare kartläggs klientens sociala nätverk och hur han klarar sig i sin nuvarande bostad. Om klienten har behov av nya tjänster, ansöker man genast om dem eller så får klienten handledning i att själv ansöka om service. En bedömning leder nödvändigtvis inte till att en viss service beviljas.

Bibliotekstjänster

Biblioteket i Malax erbjuder ett stort utbud tjänster för dig som senior. Dagstidningar och tidskrifter finns att läsas på biblioteket eller lånas. Böcker att låna finns traditionellt i bibliotekshyllorna. Böcker som inte finns i biblioteket kan fjärlånas från andra bibliotek. Utöver böcker lånar biblioteket också ut DVD-filmer, musik-CD och hörböcker. Via webb-biblioteket kan du själv söka böcker samt göra reservationer och förnya dina lån. Du kan också låna E-böcker och ljudböcker. Förutom huvudbiblioteket i Yttermalax finns 3 filialbibliotek dessutom kör bokbussar enligt uppgjorda rutter. Här finns mera information om bibliotekstjänsterna och hur du går tillväga med t.ex. reserveringar och förnyande av tidigare gjorda lån:

<https://www.fredrikabiblioteken.fi/malax>

Bostadsbidrag

Som pensionär kan du anhålla om bostadsbidrag. Om du bor med dina barn eller någon annan än din make eller maka kan du välja mellan allmänt bostadsbidrag och bostadsbidrag för pensionstagare.

På FPA:s servicenummer för bostadsbidrag svarar kundrådgivare kring dessa frågor. Läs mera här:

http://www.kela.fi/web/sv/stod-for-boende_bostadsbidrag-for-pensionstagare

Bäddavdelningen

Avdelningen är en akut- och rehabiliteringsavdelning med 35 platser. Genom effektiv vård och rehabilitering kan man uppnå kortare vårdperioder samt förebygga behovet av anstaltvård.

Intagning sker via läkarmottagningen eller genom vårdreservering. Ta kontakt för närmare upplysning. Kontaktuppgifterna hittar du här:

<http://www.mkhvc.fi/sv/kontakter/baddavdelning.html>

Dagcenterverksamhet

För att öka ditt psykosociala välbefinnande och höja din livskvalitet behöver du få stimulans i form av olika aktiviteter utgående från ditt behov och intresse.

Dagcenterverksamhet ordnas regelbundet för äldre hemmaboende. Kontakta hemserviceledarna för mera information.

<http://www.malax.fi/sv/aldrevard/hemservice.html>

Demens

När en minnessjukdom konstaterats efter utredningar och vårdbehovet blir sådant att man främst behöver demensvård finns olika demensboenden.

Kontakta först läkarmottagningen eller seniorrådgivningen för att boka tid för en minnesutredning. Kontaktuppgifter dit hittar du här:

<http://www.mkhvc.fi/sv/mottagning/lakarmottagning.html>

Diabetesmottagning

Diabetesmottagningen är en av primärvårdens verksamheter på hälsovårdscentralen. På mottagningen ges individuell rådgivning och uppföljning av diabetiker gällande förebyggande diabetesvård, konsultationer och telefonrådgivning, utdelning av material för diabetikers egenvård samt information, stöd och handledning åt diabetiker. Tid måste alltid bokas på förhand. Kontaktuppgifterna till mottagningen hittar du här:

<http://www.mkhvc.fi/sv/mottagningar/diabetes-hjart-astma.html>

Direktersättning för taxiresor

Från april 2012 övergick Folkpensionsanstalten i vårt område till direktersättning för taxiresor. Om du på grund av din sjukdom har rätt till ersättning för taxiresor till sjukvård beställer du taxiresan från det beställningsnummer som gäller i ditt sjukvårdsdistrikt, vilket du hittar här:

http://www.kela.fi/web/sv/resor_taxiresor

Då betalar du endast din självriskandel för resan. Du bör komma i håg att visa upp ditt FPA-kort för chauffören innan du inleder resan. När du nått den årliga självriskan (årstaket), skickar FPA ett årssjälvriskkort till dig. Därefter får du årets övriga sjukvårds- och rehabiliteringsresor kostnadsfritt. Beställningen förmedlas till den närmaste taxin.

Om du har fått rätt att använda en bekant taxichaufför för dina sjukvårdsresor beställer du din resa direkt av trafikanten som har ingått ett avtal om direktersättning med FPA. Vilka villkoren är för att få anlita en bekant taxi hittar du här:

http://www.kela.fi/web/sv/taxiresor_bekant-taxi

Duschhjälp

Hemservice omfattar i huvudsak den personliga omvårdnaden där bl.a. hygienen ingår. Kontakta hemserviceledarna om du är i behov av duschhjälp och diskutera möjligheterna. Kontaktuppgifterna dit hittar du här:

<http://www.malax.fi/sv/aldrevard/hemservice.html>

Ekonomi- och skuldrådgivning

Med ekonomi- och skuldrådgivningen kan du ta kontakt via telefon eller beställa en tid, då skuldbördan börjar kännas övermäktig eller du annars behöver råd i frågor som berör privata ekonomin, skulder och dess skötsel. Rådgivningen finns i Vasa och är avgiftsfri. Kontaktuppgifterna dit hittar du här:

http://www.vaasa.fi/Pa_svenska/Offentliga_tjanster/Skuldradgivning

eRecept

När du förnyar dina recept och önskar eRecept skall du meddela den personal där du lämnar in recepten (hvc, apoteket). Istället för ett pappersrecept kan du få en anvisning om hur du skall ta medicinen.

Ersättningar för privat sjukvård

Enligt sjukvårdslagen ersätts en del av de privata hälsovårdskostnaderna. FPA ersätter inte kostnaderna för kommunal hälsovård. Som grund för ersättningen fungerar en ersättningstaxa som statsrådet har fastställt i sina förordningar. Mera om sjukvårdsersättningssystemet kan du läsa här:

http://www.kela.fi/web/sv/sjukvard_lakararvoden

Ersättningar för privat tandvård

Du är berättigad att få ersättning för vård av mun och tänder hos en privat tandläkare samt för fortsatta undersökningar och behandlingar i anslutning till privat tandvård. FPA ersätter även vård och behandling hos munhygienist då det sker på ordination av en tandläkare. Läs mera om detta här:

http://www.kela.fi/web/sv/sjukvard_lakararvoden

Familjepension

Du får familjepension om din make eller maka dött. Familjepensionen kan antingen sökas från Folkpensionsanstalten (FPA) och/eller din avlidna makas eller makes arbetspensionsbolag. Mera information om familjepensionen hittar du här:

<http://www.kela.fi/web/sv/efterlevande>

Folkpension

Du kan få rätt till folkpension om din arbetspension och andra ersättningar inte överstiger inkomstgränsen för folkpension. Mera information hittar du här:

<http://www.kela.fi/web/sv/vem-far-folkpension>

Folkpensionsanstalten (FPA)

FPA sköter om den sociala grundtryggheten för alla som bor i Finland.

Du kan få telefonrådgivning i olika ärenden, bl.a. pensionsärenden via olika servicenummer och den är öppen dagtid kl. 8-18. Servicenumren hittar du här:

<http://www.kela.fi/web/sv/servicenummer>

På kommundagen finns ett serviceställe med personlig kundbetjäning. Kontaktuppgifterna dit hittar du här:

<http://www.kela.fi/web/sv/sok-servicestalle>

För längre ärenden kan du göra en tidsbokning till servicestället för att undvika ev. väntetider. Här hittar du sidan till tidsbokningen:

<https://ajanvaraus.kela.fi/ajanvaraus>

Frontveteranernas förmåner

Rehabilitering för veteraner ordnas på rehabiliteringsanstalt eller inom den egna öppna vården. Ansökningar lämnas till skötaren med socialt ansvar.

Ansökningar om stödservice i hemmet riktas till samma skötare. Skötarens kontaktuppgifter hittar du här:

<http://www.mkhvc.fi/>

Fysioterapi

Fysioterapi sker i form av förebyggande verksamhet och upprätthållande och förbättrande av individens funktions- och arbetsförmåga.

Fysioterapi ges bl.a. på hälsovårdscentralens fysikaliska avdelning, fysikalen. Där ges den individuellt och i grupp (bl.a. stroke-, rygg- och nackgrupper) och alltid på basen av skötare- eller läkarordination. Kontaktuppgifter till hälsovårdscentralens fysikaliska avdelning får du här:

<http://www.mkhvc.fi/sv/mottagningar/ovrig-vard.html>

I Malax finns också privata företag som utför fysioterapi, med eller utan remiss från läkare.

Färdtjänst

Lag om service och stöd på grund av handikapp stipulerar särskild skyldighet för kommunerna att åt gravt handikappade personer bevilja färdtjänst. Enligt tillämpningsdirektiv för handikappservice lagen skall handikappade äldre i första hand behandlas som övriga personer som hör till samma ålderskategori.

Kommunen fastställer årligen ett visst antal färdtjänstbiljetter per behövande som ansökt om färdtjänst. Kommunens socialarbetare ger mera information om beviljandet. Deras kontaktuppgifter hittar du här:

<http://www.malax.fi/sv/socialservice/sociala-stodatgarder.html>

Föreningsverksamhet

Fritidskansliet kan informera om föreningar och grupper som har verksamhet inom Malax kommun. De aktuella föreningarna och grupperna hittar du här:

<http://www.malax.fi/sv/kultur-och-fritid/foreningar.html>

Församlingsservice

Inom kommunen finns olika församlingar och samfund där du vid behov kan söka hjälp i olika skeden i livet.

Malax församling erbjuder bl.a. genom diakonin hembesök och besök på sjukhus och institutioner. Församlingen ordnar också olika samlingar och träffar som passar dig som senior. Behöver du få kontakt med Malax församling hittar du kontaktuppgifterna här:

<http://www.malaxforsamling.fi/>

Petalax församling och Bergö församling har också verksamhet som gagnar den äldres hälsa och välfärd. Behöver du få kontakt med Petalax eller Bergö församling hittar du kontaktuppgifterna här:

<http://petalaxforsamling.webnode.com/>

<http://bergoforsamling.webnode.com/>

Pingstkyrkan har verksamhet i kommunen genom Pörtom-Petalax Pingstförsamling. Dennes kontaktuppgifter hittar du här:

<http://www.kyrktorget.fi/pingstkyrkan.petalax>

Finlands svenska baptistsamfund har församlingar i Malax och Petalax, Malax Baptistförsamling och Petalax Baptistförsamling. Information om deras verksamhet och kontaktuppgifter hittar du här:

<http://www.baptist.fi/index.php/foersamlingar/malax>

<http://www.baptist.fi/index.php/foersamlingar/petalax>

Kontaktuppgifter med de lokala Jehovas vittnen får du här:

http://tietoayrityksen.com/yritys/Jehovas_vittnen_Malax/264826

Kontaktuppgifter med Taborförsamlingen på Bergö får du här:

<http://www.bergo.nu/tabor/tabor.htm>

Kontaktuppgifter till Vasa ortodoxa församling får du här:

<http://www.vaasaort.fi/sv/>

Våra invandrare representerar olika religioner. Tillgång till utrymme att fira olika religiösa högtider ordnas efter behov.

Garantipension

Garantipension garanterar en minimipension för personer bosatta i Finland. Minimipensionen blir mindre om du har en förtida ålderspension. Vårdbidraget samt stöd för närståendevård minskar däremot inte garantipensionen. Du kan läsa mera om garantipensionen här:

<http://www.kela.fi/in/internet/svenska.nsf/NET/230810120033MP?OpenDocument>

<http://www.kela.fi/web/sv/garantipension>

Giftinformationscentralen

Giftinformationscentralen på Helsingfors universitets sjukhus är tillgänglig för alla, alla dagar dygnet runt. Centralen besvarar frågor gällande vård av akuta förgiftningar samt svarar på förfrågningar i förebyggande syfte. Här hittar du kontaktuppgifterna dit:

<http://www.hus.fi/sv/sjukvard/sjukvardstjanster/giftinformationscentralen/Sidor/default.aspx>

Handikapprådet

Handikapprådet verkar för att funktionshindrade personers behov beaktas i alla delområden av kommunens verksamhet. De ger också utlåtande angående planering, beslut och verkställande i ärenden som berör rörelsehindrade personer. De vill öka medmänniskornas medvetenhet om olika funktionshinder samt öka beslutfattarnas kunskap i handikappfrågor.

Kommunens socialarbetare ger mer information om kontaktuppgifter till handikapprådets medlemmar. Deras kontaktuppgifter hittar du här:

<http://www.malax.fi/sv/socialservice/sociala-stodatgarder.html>

Handikappservice

Lag om service och stöd på grund av handikapp stipulerar särskild skyldighet för kommunerna att åt gravt handikappade personer bevilja färdtjänst,

tolktjänst, boendeservice samt ändringsarbeten i bostad och redskap och anordningar som hör till denna. Både gravt handikappade och personer som inte kan klassificeras som gravt handikappade kan förutom ovan nämnda serviceformer beviljas personlig hjälpare, samt redskap, maskiner och anordningar som den handikappade behöver för att kunna förflytta sig, kommunicera eller klara sig hemma eller i sin fritidsverksamhet. När det gäller stödformer som inte är belagda med särskild skyldighet tas hänsyn till behovet av ifråga varande stöd när beviljande övervägs.

Kommunens socialarbetare sköter dessa ärenden. Läs mera och få kontaktuppgifter härifrån:

<http://www.malax.fi/sv/socialservice/sociala-stodatgarder.html>

Enligt tillämpningsdirektiv för handikappservicelagen skall handikappade äldre i första hand behandlas som övriga personer som hör till samma ålderskategori.

Hemservice

Hemservice erbjuds dig som behöver hjälp exempelvis på grund av handikapp, hög ålder, familjesituation, sjukdom eller nedsatt funktionsförmåga och som inte kan använda övriga öppenvårds- eller sjukvårdstjänster. Hemservicens tjänster kan t.ex. vara hjälp med den personliga omvårdnaden (duschhjälp) och hemsysslor. Hemservicen arbetar enligt ett rehabiliterande arbetssätt, vilket innebär att vi finns där som stöd för att du ska klara av de dagliga sysslorna.

Hemservicen är avgiftsbelagd och kan vara tillfällig eller regelbunden. Vid mera omfattande hemservice uppgörs en service- och vårdplan, i vilken antecknas hjälpbehov, eventuell stödservice samt annat som är viktigt för vården. Kontaktuppgifter och telefontider till hemservicen i de olika distrikten får du här:

<http://www.malax.fi/sv/aldrevard/hemservice.html>

Hemsjukvården

Hemsjukvårdens arbetssätt är förebyggande och rehabiliterande. Hemsjukvård erbjuds till hemmaboende personer som är i behov av skötsel och uppföljning av olika sjukdomar. Vårdplan, enligt vårdbehov, uppgörs tillsammans med klienten. Hemsjukvården är avgiftsbelagd. Deras kontaktuppgifter hittar du här:

<http://www.mkhvc.fi/sv/mottagning/halsostationer-2.html>

Hjälpmiddelsutlåning

Vid behov av olika hjälpmedel t.ex. rullstolar, rullatorer, kryckor, WC-förhöjningar, uppstigningsstöd kan du kontakta hälsovårdscentralen. Kontaktuppgifter till hjälpmedelsutlåningen där får du här:

<http://www.mkhvc.fi/sv/mottagningar/ovrig-vard.html>

Hjärtmottagning

Hjärtskötaren tar emot patienter för uppföljning efter en hjärtinfarkt, PTCA-behandling eller hjärtoperation och för blodtryckskontroller. Tidsbeställning och/eller muntlig rådgivning fås under telefontiderna här:

<http://www.mkhvc.fi/sv/mottagningar/diabetes-hjart-astma.html>

Hushållsavdrag

Om du anlitar privat firma för sedvanligt hushålls-, omsorgs- och vårdarbete eller underhålls- eller ombyggnadsarbete i din bostad kan du få hushållsavdrag. Från och med år 2005 beviljas avdraget även för arbete som utförts i en bostad som används av skattebetalarens föräldrar, mor-, far- eller svärföräldrar. Avdraget ansöks med en blankett från skattebyrån. Läs mera om detta här:

<http://www.vero.fi/sv-FI/Personkunder/Hushallsavdrag>

Hyresbostäder

För ett tryggt boende finns olika alternativ om du önskar flytta från ditt åldrande eller oändamålsenliga boende till en hyresbostad mera centralt i din hemby eller i kommunens centrum. Kommunens disponent hjälper dig att hitta en sådan hyresbostad. Dennes kontaktuppgifter hittar du här:

<http://www.malax.fi/sv/boende/hyresbostader.html>

På privata marknaden och via bankernas notariater kan du också hitta ett lämpligare boende.

Hälsa- och sjukvårdsmottagning

På hälsovårdscentralen och på hälsostationerna finns mottagning både med och utan tidsbeställning.

På mottagningarna sköts bland annat din blodtrycks-, hemoglobin- och blodsockermätning, injektioner (vaccinationer hänvisas till rådgivningen), stygn- och agraffborttagning, öronspolning, förbandsbyten, CRP-kontroll, okomplicerade förkylningar och små sår.

Huvudhälsovårdscentralens hälso- och sjukvårdsmottagning hittar du här:

<http://www.mkhvc.fi/sv/mottagning/lakarmottagning.html>

Hälsostationernas öppethållningstider och kontaktuppgifter hittar du här:

<http://www.mkhvc.fi/sv/mottagning/halsostationer-2.html>

Hälsoundersökningar

Till papa-undersökning (undersökningssätt för att konstatera förändring av cellerna i livmoderhalsen eller eventuell cancer i ett tidigt skede) kallas kvinnor med femårsintervall upp till 65 år.

Kvinnor i åldern 50-69 år kallas till mammografiscreening vartannat år. Screeningen är en metod för att hitta tidig och botbar bröstcancer. Mera om hälsoundersökningarna kan du läsa här:

<http://www.mkhvc.fi/sv/mottagning/halsostationer-2.html>

Hälsostationer

Hälsostationerna betjänar dig i hälso- och sjukvårdsärenden i form av telefontider, öppna och tidsbeställda vårdmottagningar, seniorrådgivning och hemsjukvård. Här hittar du deras kontaktuppgifter:

<http://www.mkhvc.fi/sv/mottagning/halsostationer-2.html>

Hörselskadade

Rehabiliteringshandledning för dig eller din anhörig med hörselskada sköts inom Vasa sjukvårdsdistrikt. Rehabiliteringshandledaren vägleder dig och personer i din närmiljö, hur ni kan finna ändamålsenliga lösningar i olika livssituationer och i hemmiljön. Handledaren hjälper också till i kontakten med andra myndigheter (ex. socialbyrån, Folkpensionsanstalten) samt informerar om aktuella lokala stödföreningar för hörselskadade och anpassningsträningsskurser. Rehabiliteringshandledarens kontaktuppgifter hittar du här:

http://www.vaasankeskussairaala.fi/Pa_Svenska/Patienter_kunder_och_anhoriga/Fysiatri_och_rehabilitering/Rehabiliteringshandledning/Horselskadade_vuxna

Influensavaccinering

Alla 65 år fyllda personer har rätt till gratis influensavaccin. Influensavaccinet ges på senhösten vid speciella vaccinationstillfällen som utannonseras i lokala media.

Intervallvård, kortvarig institutionsvård

Rehabiliteringsperioder som intervallvård kan ordnas för att stödja hemmaboendet och som avlastning för anhöriga. Intervallvård är lämplig om det börjar bli svårt att klara sig självständigt hemma.

Kontaktuppgifter hittar du här:

<http://www.mkhvc.fi/sv/kontakter/baddavdelning.html>

Invalidavdrag

Inom beskattningen är personer som på grund av sin permanenta sjukdom, sitt problem eller handikapp och vars invaliditetsgrad är minst 30% berättigade till invalidavdrag. Invalidavdraget ansöks genom att be läkaren om ett B-intyg där den permanenta invaliditetsgraden framgår. Mera information fås från skatteverket härifrån:

[http://www.vero.fi/sv/Personkunder/Pensionering/Avdrag_som_gors_av_skatt_emyndigheten_for\(19799\)#6invalidavdrag](http://www.vero.fi/sv/Personkunder/Pensionering/Avdrag_som_gors_av_skatt_emyndigheten_for(19799)#6invalidavdrag)

Klädvårdsservice

Klädvårdsservice erbjuds mot en fastställd avgift ifall du behöver dylik service. Hemservicesledaren i gällande distrikt ger dig mera information om avgifter och tillvägagångssätt. Kontaktuppgifter hittar du här:

<http://www.malax.fi/sv/aldrevard/hemservice.html>

Kollektivtrafik

När du är pensionär får du rabatt på bussresor som är längre än 50 km enkelväg. Den lokala linjetrafiken brukar inte kräva att du uppvisar ett pensionärskort men använder du andra resetjänster kanske man vill se ett bevis för att du ska erhålla rabatt på resan. Kort som kan användas som bevis är Matkahuoltos pensionärskort, ett FPA-kort som försetts med foto och Matkahuoltos, VR:s eller Finnairs logo, FPA:s pensionärskort eller pensionskort som beviljats av ditt arbetspensionsbolag.

Om du har ett kort utan foto ska du uppvisa ett identitetskort som beviljats av polisen, ett pass eller ett körkort. Personer som fyllt 65 år får rabatt genom att uppvisa ett identitetskort som beviljats av polisen, ett pass eller ett körkort.

Vill du ansöka om Matkahuoltos pensionärskort kan du läsa mera om förfaringssättet här:

http://www.matkahuolto.fi/sv/resa/priser/rabattvillkor/skaffa_pensionarskort/index.html

Busstidtabeller hittar du bl.a. här:

<http://www.matkahuolto.info/lippu/sv/>
<http://www.strandlinjetrafik.fi/tidtabell.html>

Krigsinvalidernas förmåner

Statskontoret beviljar och utbetalar till personer som skadats eller drabbats av sjukdom i Finlands krig, deras makor/makar, änkor/änklingar och övriga anhöriga de ersättningar som enligt militärskadelagen tillkommer dem. Rehabilitering av personer som i Finlands krig tjänstgjort i vissa uppgifter är en ersättning. Mera information om ersättningarna hittar du här:

<http://www.statskontoret.fi/public/default.aspx?nodeid=16205>

Kommunala tjänster anordnas gratis för krigsinvalider med minst 20 procents invaliditet, i form av hemvård, bostadsservice, stöd för närståendevård samt öppen rehabilitering; för minst 20 procents krigsinvalider även institutionell vård. Hemserviceledarna ger mera information om tjänsterna. Här är deras kontaktuppgifter:

<http://www.malax.fi/sv/aldrevard/hemservice.html>

Krisgrupp

I akuta krissituationer kan du ta kontakt med vårdbedömningen i Malax. Kontaktuppgifterna dit hittar du här:

<http://www.mkhvc.fi/sv/mottagning/lakarmottagning.html>

Därifrån kontaktar de krisgruppen, som sedan hand har ärendet och kontaktar berörda personer.

För att minska de psykiska efterverkningarna av trauman kan en systematisk efterbearbetning av kriser ordnas. Efterbearbetning är en form av psykosocial hjälp som erbjuds vid chockartade upplevelser. Den psykosociala enheten hjälper dig i dylika ärenden. Deras kontaktuppgifter får du här:

<http://www.kfem.fi/index.php/kontaktuppgifter/psykosociala-enheten.html>

Kränkande behandling

Upplever du något som kan liknas vid fysiskt eller psykiskt våld, ekonomiskt utnyttjande eller sexuellt utnyttjande. Om det förekommer försummelse i vården, kränkande av rättigheter eller annan behandling som kränker ditt människovärde ska du ta kontakt med den egna hälsovårdscentralen, den psykosociala enheten eller socialavdelningen för att berätta om situationen du upplever. Vad kränkande eller illa behandling och utnyttjande kan vara kan du läsa mera om här:

http://www.suomi.fi/suomifi/svenska/de_aldre/mitt_psykiska_valbefinnande/illa_behandling_och_utnyttjande/index.html

Kontaktuppgifter dit du kan vända dig lokalt är:

<http://www.mkhvc.fi/sv/kontakter/psykosociala-tjanster.html>

<http://www.kfem.fi/index.php/kontaktuppgifter/psykosociala-enheten.html>

<http://www.malax.fi/sv/socialservice/sociala-stodatgarder.html>

Suomen vanhusten turvakotiyhdistys ry är en förening som erbjuder också råd och handledning för dig som upplevt ett kränkande bemötande, utnyttjande, våld eller hot. Det är en riksomfattande och gratis samtalstjänst som du hittar kontaktuppgifter till här:

www.suivantory.fi/sv/ikaihminen-kaltoinkohtelu/

Laboratorieprovtagning

Laboratoriet är en av primärvårdens verksamheter på hälsovårdscentralen. Olika provtagningar och undersökningar, mottagningstider och föreskrifter hittar du här:

<http://www.mkhvc.fi/sv/mottagningar/laboratoriet.html>

Laboratoriesvar

Laboratoriesvar utges en viss tid dagligen. Denna och telefonnummer hittar du här:

<http://www.mkhvc.fi/sv/mottagning/lakarmottagning.html>

Läkarjour på kvällar, nätter och veckoslut

Läkarjour kvällstid, nätter och veckoslut sker på egen hälsovårdscentral och i närliggande städer enligt visst schema. Detta schema hittar du här:

<http://www.kfem.fi/index.php/social-halsovard/halsovard/lakarjour.html>

Läkemedelsersättningar

Ersättning för läkarordinerade mediciner får du direkt på apoteket genom att uppvisa FPA-kortet.

För vissa kan du få specialersättning vid en svår eller långvarig sjukdom. Du ansöker om specialersättning med läkarutlåtande B som du lämnar till Folkpensionsanstalten (FPA).

Du kan läsa mera om ersättningen samt hitta servicenumret vid ev. frågor här:

<http://www.kela.fi/web/sv/lakemedel>

Materialutdelning

Utdelning av gratis sjukvårdsmaterial är till för de som lider av kroniska sjukdomar. Exempel på material som ges gratis är diabetes-, stomi-, och inkontinensmaterial samt sårvårds- och förbandsmaterial. Distributionen sker från centrallagret vid hälsovårdscentralen i Malax eller via hälsovårdarna och hemsjukvården. Om man hämtar från centrallagret behövs en remiss av en sjukskötare, hälsovårdare eller läkare första gången.

Materialet hämtas från centrallagret på hälsovårdscentralen enligt öppethållningstiderna som du hittar här:

<http://www.mkhvc.fi/sv/kontakter/materialutdelning.html>

eller från hälsostationerna enligt överenskommelse.

Deras öppethållningstider hittar du här:

<http://www.mkhvc.fi/sv/mottagning/halsostationer-2.html>

Matservice

Matservice är avsedd att trygga en daglig måltid för dig som har svårigheter med att själva tillreda den. Hemservicepersonalen transporterar maten hem till dig.

Hemservicesledaren i gällande distrikt ger dig mera information om avgift och tillvägagångssätt för att erhålla matservice. Kontaktuppgifter till den får du här:

<http://www.malax.fi/sv/aldrevard/stodtjanster.html>

Medborgarinstitutet

Malax-Korsnäs medborgarinstitut erbjuder ett mångsidigt och flexibelt kursutbud för alla kommunens invånare. För dig som är hemmaboende eller bor på något boende finns ett brett utbud av kurser att välja bland för att upprätthålla ett livslångt lärande. Se terminens kursutbud här:

<http://www.malax.fi/sv/medborgarinstitutet/kurser.html>

Du som fyllt 63 år har möjlighet att använda s.k. studiesedlar. Du får använda en studiesedel per termin. Deltagande i en datakurs är avgiftsfritt. En språkkurs eller en specialkurs för seniorer får du till ett lägre pris. Deltagarna i medborgarinstitutets kurser är försäkrade.

Minnet

Att utreda symtom och att få diagnos ger möjlighet till tidiga insatser från social- och hälsovård. Genom planering tillsammans med den vårdbehövande och anhöriga skapas förutsättningar för detta.

Ta kontakt med läkarmottagningen eller seniorrådgivningen för att boka tid för en minnesutredning. Här hittar du kontaktuppgifterna till hälsovårdscentralen:

<http://www.mkhvc.fi/sv/mottagning/lakarmottagning.html>

Minnesskötaren som arbetar i området Malax, Korsnäs och norra Närpes sköter sen om uppföljningsvården för den hemmaboende. Här får du dennes kontaktuppgifter:

<http://www.kfem.fi/index.php/kontaktuppgifter/regionala-vardtjaenster.html>

Mentalvårdstjänster

K5:s psykosociala enhet ansvarar för vården av hela befolkningens mentalvårdsproblem och symptom genom att ge medicinsk vård, terapi och rehabilitering. Enheten gör också utredningar och bedömningar. Vid enheten arbetar psykologer och psykiatriker inom olika områden samt psykiatriska sjukskötare och socialarbetare. Ur din synvinkel är vårdstigen planerad så att

det ska vara så lätt som möjligt att söka vård. Den första kontakten sker vid den egna hälsovårdscentralen där vårdbehovet bedöms via vårdbedömningen. Kontaktuppgifter dit hittar du här:

<http://www.mkhvc.fi/sv/mottagning/lakarmottagning.html>

Kontaktuppgifterna till psykosociala enheten hittar du här:

<http://www.kfem.fi/index.php/kontaktuppgifter/psykosociala-enheten.html>

Svårare mentala problem tas omhand av specialsjukvården med läkarremiss från den egen uppsökta läkare på den egna hälsovårdscentralen. Vårdbedömningens kontaktuppgifter finns här:

<http://www.mkhvc.fi/sv/mottagning/lakarmottagning.html>

Missbrukarvård

Missbrukskoordinatören erbjuder information, rådgivning, stöd och handledning i att förebygga och minska missbruk av alkohol och andra droger samt påbörja öppenvård. Man vill minska på de sociala olägenheter och hälsoproblem som följer i missbrukets spår och främja missbrukarens och dennes närståendes funktionsförmåga och säkerhet. Du kan också få hjälp att komma på avgiftning, rehabilitering och möjlighet till halvvägsboende. Servicen och vården utgår från missbrukarens och dennes närståendes behov.

Missbrukskoordinatören är lätt att nå och har som övrig vårdpersonal tystnadsplikt. Kontaktuppgifterna till denna hittar du här:

<http://www.kfem.fi/index.php/social-halsovard/missbrukarvard/missbrukskoordinator.html>

Till Pixneklinsen kan vårdbehövande söka sig direkt utan betalningsförbindelse. Kontaktuppgifterna dit hittar du här:

<http://www.missbrukarvard.fi/samarbetspartners/pixneklinsen/>

Andra vårdverksamheter inom missbrukarvården hittar du här:

<http://www.stodfornarstaende.fi/index.php/a-klinken>

<http://www.stodfornarstaende.fi/index.php/katko>

Du kan även kontakta kommunens sociala avdelning om du undrar över något angående missbrukarvården. Kontaktuppgifterna dit hittar du här:

<http://www.malax.fi/sv/socialservice/sociala-stodatgarder.html>

Närståendevård

Stöd för närståendevård betalas till den som vårdar sin anhörig hemma. Ersättningen är behovsprövad och kommunen och närståendevårdaren gör

upp ett avtal efter det att behovet har konstaterats. Ersättningen är beskattningsbar.

Som närståendevårdare har du också möjlighet att få avlastning. Avlastningen kan ske i form av hemservice eller intervallvård på bäddavdelningen för den du vårdar. Du har rätt till tre lediga dagar per månad.

Hemserviceledarna fungerar som kontaktperson när det gäller stöd och service som kan ges åt dig som närståendevårdare när vårdbehövanden är över 65 år. Hemserviceledarnas kontaktuppgifter hittar du här:

<http://www.malax.fi/sv/aldrevard/narstaendevard.html>

Palliativ vård

Palliativ vård (lindrande vård när bot inte längre är möjligt) är ordnad i samarbete med K5 och Österbottens cancerförening.

Vården ges i patientens hem utgående från symtomen och har som mål att lindra den fysiska smärtan, erbjuda psykologiskt, socialt och andligt/existentiellt stöd för patient och närstående. Den palliativa sjukskötaren samarbetar vid behov med hemvården och bäddavdelningen. Dennes kontaktuppgifter hittar du här:

<http://www.kfem.fi/index.php/kontaktuppgifter/regionala-wardtjaenster.html>

Patientombudsman

Varje patient har rätt till hälso- och sjukvård av god kvalitet. Vården skall ordnas och patienten bemötas så att hans/hennes människovärde inte kränks och att hans/hennes övertygelse och integritet respekteras enligt Lag om patientens ställning och rättigheter (**785/1992**).

Om någonting är oklart i fråga om den vård eller service du fått, gör på följande sätt:

- * Försök klara upp saken på vårdplatsen.
- * Diskutera först med den ansvariga yrkesutövaren
- * Om saken inte blev klar, vänd er till patientombudsmannen.

Sjukskötaren med socialt ansvar på hälsovårdscentralen fungerar som patientombudsman. Sjukskötarens kontaktuppgifter hittar du här:

<http://www.mkhvc.fi/sv/kontakter/psykosociala-tjanster.html>

Parkeringstillstånd för handikappade

Enligt vägtrafiklagen kan polisen bevilja parkeringstillstånd för gravt handikappade eller för transport av gravt handikappade. Det är ett inplastat kort med innehavarens namn, fotografi och uppgifter om beviljandet samt Europeiska unionens symbol.

Det nya parkeringstillståndet gäller inte enbart ett visst fordon utan gäller även i alla medlemsländer i Europeiska unionen. Parkeringstillstånd för handikappade beviljas i första hand personen själv, också om han eller hon inte själv kör fordonet.

Parkeringstillståndet är giltigt i högst tio år utom i det fall det då det är fråga om ett handikapp av tillfällig art, då ges en slutdag för parkeringstillståndets giltighetstid. Tillståndet är avgiftsbelagt.

Mer information och ansökningsblankett, vilken fylls i elektroniskt, fås på Polisens hemsida härifrån:

<http://www.poliisi.fi/poliisi/home.nsf/pages/662E6CC353542044C2256C23003F4433?opendocument>

Pensionärsbostäder

I Malax finns bostäder avsedda för pensionärer. Hyresavgifter varierar beroende på bostadens storlek. Kontaktuppgifterna till respektive kontaktperson till pensionärsbostäderna hittar du här:

<http://www.malax.fi/sv/aldrevard/boende-och-vardenheter.html>

Personlig hjälpare/Personlig assistans

Lag om service och stöd på grund av handikapp stipulerar särskild skyldighet för kommunerna att åt gravt handikappade personer bevilja personlig assistans för att klara behoven hemma eller utanför hemmet i de dagliga sysslorna, i fritidsaktiviteter, i samhällelig verksamhet samt upprätthållandet av sociala kontakter.

Personlig assistans ges inte om behovet av hjälp i främsta hand beror på sjukdomar och funktionshinder som har samband med ditt normala åldrande. Kontaktuppgifterna till socialarbetaren som ger mera information om tillvägagångssättet för sökandet av denna serviceform hittar du här:

<http://www.malax.fi/sv/socialservice/sociala-stodatgarder.html>

Vasanejdens assistentcenter betjänar med personliga assistenter. Deras kontaktuppgifter hittar du här:

http://www.vaasa.fi/Pa_svenska/Social-halsovard/Handikappservice/Vasanejdens_assistentcenter

Plötsligt oväntat dödsfall

Om en närstående dör oväntat hemma ska du ringa det allmänna nödnumret 112.

Därifrån alarmeras ut ambulans och polis till ert hem. Ambulanspersonalen konsulterar läkare för vidare hantering. Polisen kontaktar begravningsbyrån som sköter om transporten av den avlidna.

Vidare vad du kan göra:

- Ring de närmaste anhöriga. Om du inte orkar prata, ring en anhörig och be honom eller henne att förmedla budskapet om dödsfallet. Polisen ger vid behov sorgebesked till anhöriga om du önskar.
- Be att en anhörig gör dig sällskap.
- Du kan också ringa t.ex. din församling så att en diakonissa kommer på ett hembesök. Förutom ordnandet av begravningen kan du även be om hjälp för andra praktiska frågor från församlingen.
- Om du inte vill kontakta din församling kan du be en stödperson från någon förening som du hör till att t.ex. hjälpa dig att sköta ärenden.
- Om du bor i ett hyrsehus kan du eller någon annan i din närhet be gårdskarlen börja sorgeflagga.

Här finns en minneslista över saker du kan ha nytta av då en anhörig dör, efter att dödsattesten blivit skriven:

http://www.suomi.fi/suomifi/svenska/de_aldre/nar_doden_kommer/minneslista_da_en_anhorig_dor/index.html

Dagtid kan du också ta kontakt med den egna hälsovårdscentralens psykosociala tjänster om du behöver få prata och diskutera situationen med någon. Här hittar du deras kontaktuppgifter:

<http://www.mkhvc.fi/sv/kontakter/psykosociala-tjanster.html>

Plötsligt sjukdomsfall

Insjuknar du eller någon i din nära omgivning hastigt – ring då det allmänna nödnumret 112. Där bedöms behovet av hjälp och därifrån alarmeras ut behövlig hjälp (t.ex. ambulans). Mer information om Nödcentralen hittas här:

<http://www.112.fi/index.php?pageName=f%F6rstasidan>

Så här ringer du 112:

1. Ring själv nödsamtalet om du kan
 2. Berätta vad som hänt
 3. Ange så exakt adress som möjligt och kommun
 4. Svara på frågorna
 5. Handla enligt de instruktioner du får
 6. Avsluta samtalet först när du får tillåtelse att göra det
- Ring nödnumret på nytt om läget ändras.

Postutdelningsservice

Enligt kommunikationsverkets direktiv får en person som är rörelsehindrad eller har fyllt 75 år på begäran rätt att få sin post utdelad i en postlåda som är placerad vid tomtgränsen vid kör- och gånganslutningen, i en postlåda som

är placerad i omedelbar närhet av bostadens ytterdörr eller i brevinkast i lägenheter.

Avvikande postutdelning förutsätter att samtliga personer i samma hushåll är berättigade till avvikande postutdelning. En person som är rörelsehindrad eller har fyllt 75 år och bor i ett kollektiv där hon eller han regelmässigt eller upprepade gånger kommer att vara ensam så att det blir väsentligt svårare för henne eller honom att hämta sin post, är dock berättigad till ovan stående tjänst.

Om det inte annars kan fastställas att personen är rörelsehindrad kan ett postföretag med högst två års mellanrum be personen visa upp ett läkarintyg, av vilket det, utan att avslöja detaljer om hälsotillståndet, framgår om personen förmår hämta sin post från en postlåda eller om det, med tanke på personens rörelseförmåga, är oskäligt att förutsätta att personen hämtar sin post varje dag.

Via Postens kundtjänst görs en anhållan till ditt aktuella postnummerområde. En posttjänsteman kommer hem enligt överenskommelse för att skriva avtal om det berättigar till tjänsten.

Postens kundtjänst finns här:

<http://www.posti.fi/svenska/posten-tilldintjanst/kundtjanst.html>

Psykosociala tjänster

På hälsovårdscentralen finns psykolog och psykiatriska sjukskötare som kan hjälpa dig med din psykiska ohälsa. Deras kontaktuppgifter hittar du här:

<http://www.mkhvc.fi/sv/kontakter/psykosociala-tjanster.html>

Inom K5 verkar den psykosociala enheten som också upprätthåller mentalvårdstjänster. Deras kontaktuppgifter hittar du här:

<http://www.kfem.fi/index.php/kontaktuppgifter/psykosociala-enheten.html>

Receptförnyelse

Recept kan inlämnas till hälsovårdscentralen i avsedda lådor, apoteken, där apotekslådor finns i byarna eller Korsnäs hälsogård. Mera information om tillvägagångssättet får du här:

<http://www.mkhvc.fi/sv/mottagning/lakarmottagning.html>

Rehabiliteringsnärvårdare

Närvårdare med rehabiliteringsinriktning ansvarar för handledningen av rehabilitering i hemservicen. Rehabiliteringsnärvårdaren gör hembesök och ser över behovet av hjälpmedel för att underlätta vardagen i hemmet. Rehabiliteringsnärvårdaren gör upp personliga träningsprogram och målsättningen är att stöda hemmaboende och närstående vårdarna.

Kontakten till rehabiliteringsnärvårdaren går via hemserviceledarna. Deras kontaktuppgifter hittar du här:

<http://www.malax.fi/sv/aldrevard/hemservice.html>

Rehabiliteringssamarbetsgrupp

För att öka personers tillgång till rehabilitering så flexibelt som möjligt, finns det i kommunen en rehabiliteringssamarbetsgrupp. Gruppen strävar till att främja samarbete mellan de parter som ordnar rehabilitering och till att olika instanser ska bistå klienterna att få de rehabiliteringstjänster han/hon behöver. Rehabiliteringsfrågor skall skötas i rätt tid och på ett smidigt sätt.

Personer i behov av rehabiliteringstjänster har rätt att få sitt ärende behandlat i hemkommunens rehabiliteringssamarbetsgrupp. Ta kontakt med någon av medlemmarna i gruppen om du har frågor. Här hittar du information om gruppen:

<http://www.malax.fi/sv/handikappservice/handikappservice.html>

Renoveringsbidrag

Staten beviljar också kommunen bidrag för reparationer av pensionärernas bostäder. I lokala medier annonseras tidpunkten när ansökan bör göras. Bidragen är inkomstbundna. Kommunens byggnadsinspektörer svarar mera på dina frågor kring detta.

<http://www.malax.fi/sv/kontaktuppgifter/tekniska-verket.html>

Reseersättningar

FPA ersätter resekostnader i samband med sjukdom och till rehabilitering som ordnats av FPA eller den offentliga hälsovården. Reseersättningen gäller inte t.ex. resor till apotek för inköp av läkemedel, resor för vaccinering eller screening (förebyggande sjukvård). Ersättningen beviljas främst för resor till närmaste läkare eller vårdinrättning och enligt det förmånligaste färd sätt, vanligen buss eller tåg.

För att få ersättning för taxiresor behöver du ett intyg på att det varit nödvändigt att använda taxi. Läkaren eller skötare på vårdinrättningen ger dig intyget. Behöver du följeslagare eller om övernattning är nödvändig ersätts också dylikt enligt vissa kriterier.

Närmare information om resersättningsförfarandet hittar du här:

<http://www.kela.fi/web/sv/resor>

Rådgivningstjänst Cancerkontakt - Syöpäyhteys

Cancerorganisationernas riksomfattande telefonservice betjänar dig om du har behov av att prata med någon om cancer.

På denna avgiftsfria linje kan du få information om förebyggande av cancer, riskfaktorer, behandling och om cancerorganisationernas verksamhet.

Telefonnummer och samtalstider hittar du här:

<http://www.cancer.fi/se/cancer/radgivning/>

Röntgenundersökning

Röntgenavdelningen på hälsovårdscentralen utför undersökningar enbart med remisser. Patienter med remiss från privatläkare betalar FPA-taxa samt avgift för provtagningen. Röntgensvar fås från läkarmottagningen eller enligt överenskommelse med remitterande läkare eller skötare. Kontaktuppgifter till röntgen får du här:

<http://www.mkhvc.fi/sv/mottagningar/rontgen.html>

Röntgensvar

Röntgensvar utges en viss tid dagligen. Denna och telefonnummer hittar du här:

<http://www.mkhvc.fi/sv/mottagning/lakarmottagning.html>

Semesterstöd

Svenska semesterförbundet i Finland r.f. erbjuder den svenskspråkiga befolkningen semestertjänster på sitt modersmål på semesterhem med medel från Penningautomatföreningen (RAY). Semesterstödet är riktat bl.a. till pensionärer och ensamma som på ekonomiska eller sociala grunder inte annars har möjlighet till semester. Deras semesterperioder, ansökan och kontaktuppgifter hittar du här:

<http://www.semester.fi/start/>

Seniorrådgivning

Seniorrådgivningen finns för dig som fyllt 65 år. Olika rådgivningstjänster har skapats som är lätta att nå och ta del av för att stöda och förebygga din funktionsförmåga, hälsa och välmående. Personalen som har hand om seniorrådgivningen har ett sektoröverskridande arbetssätt och ett nära samarbete med annan social-, hälso- och sjukvårdspersonal samt tredje sektorn. Seniorrådgivningen bygger på frivillighet och tjänsterna är avgiftsfria för senioren. Mera information om tjänsterna finns här:

(under uppbyggnad på hemsidan)

Serviceboende

Ett boende för äldre som behöver service, handledning och trygghet dygnet runt kan ordnas via kommunen. Boende betalar hyra, grundavgift,

inkomstrelaterad serviceavgift, måltidsavgift och mediciner. Boende har möjlighet att ansöka om vårdbidrag och hyresbidrag från FPA.

Målsättningen är att med respekt för de boendes integritet, värdighet och självbestämmande skapa en meningsfull och trygg tillvaro i hemlik miljö samt ta tillvara och uppmuntra de boendes egna förmågor att delta i dagliga sysslor. För att förgylla de boendes vardag ordnas olika aktiviteter som de fritt kan delta i enligt eget val och hälsotillstånd. Kontakten med de anhöriga är viktig. Läs mera och få kontaktuppgifter till aktuellt boende här:

<http://www.malax.fi/sv/aldrevard/boende-och-vardenheter>

Service för äldre med invandrabakgrund

Enligt Lag om främjande av integration 30.12.2010/1386, som trädde i kraft 1.9.2011 har personer med invandrabakgrund och som har ett giltigt uppehållstillstånd rätt till samma service som ursprungsbefolkningen.

Skatteavdrag

Avdrag kan göras i beskattningen, bl.a. invalidavdrag, avdrag för nedsatt skattebetalningsförmåga och hushållsavdrag. Några av dessa kan beröra dig. Läs mera om avdragen på befintligt ställe i denna guides innehållsförteckning.

Social service, socialavdelningen

Är du i behov av handikappservice, har din ekonomiska situation hamnat i en återvändsgränd, har konfliktsituationer i familjelivet uppstått eller behöver du information om tjänster och förmåner när det gäller dylika saker kan du ta kontakt med den sociala servicen. Deras arbetsområden och kontaktuppgifter hittar du här:

<http://www.malax.fi/sv/socialservice/sociala-stodatgarder.html>

Socialjour

Malax kommun har som andra kommuner och städer skyldighet att garantera att alla invånare har rätt till nödvändig och brådskande social service i nöd- och krissituationer utanför tjänstetid. Journumret hittar du här:

<http://www.malax.fi/sv/socialservice/sociala-stodatgarder.html>

Socialombudsman

Du har enligt lag rätt till socialvård av god kvalitet. Malax kommun har en socialombudsman som verkar såväl inom den offentliga som inom den privata socialvården.

Till socialombudsmannens uppgifter hör att ge råd och bistå dig vid framställandet av anmärkning. Du eller en anhörig kan kontakta socialombudsmannen härifrån:

<http://www.vaasa.fi/Pasvenska/Social-halsovard/Socialombudsman>

Sorgearbete, livskriser

Kommer du i sorg eller i någon livskris är det bra att få diskutera situationen med någon som ger tröst och stöd. Ta kontakt med eget trossamfund (hittar du under rubriken Församlingsservice) eller använd dig av de psykosociala tjänster hälsovårdscentralen eller mentalvårdstjänster K5:s psykosociala enhet erbjuder för att få den hjälp du behöver. Deras kontaktuppgifter hittar du här:

<http://www.mkhvc.fi/sv/kontakter/psykosociala-tjanster.html>

<http://www.kfem.fi/index.php/kontaktuppgifter/psykosociala-enheten.html>

Städ- och fastighetstjänster, privata sektorn

Privata firmor sköter till största delen idag städ- och fastighetsservicen tillfälligt eller regelbundet om du inte längre kan eller vill utföra dem själv. Mera information om dem ger hemserviceledarna dig. Deras kontaktuppgifter hittar du här:

<http://www.malax.fi/sv/aldrevarld/hemservice.html>

Synskadade

Har din syn blivit så nedsatt att du upplever det besvärligt eller som ett hinder i din vardag kan du ta kontakt med seniorrådgivningen eller hälsovårdscentralens vårdbedömning för att få en tid att kontrollera din syn. På Vasa centralsjukhus` ögonenhet finns en rehabiliteringshandledare för synskadade som du även kan diskutera ditt problem med. Hennes kontaktuppgifter hittar du här:

http://www.vaasankeskussairaala.fi/WebRoot/1013451/alasivu_yhteystiedot.aspx?id=1031686

Därtill finns en distriktsförening som stöder och hjälper dig i din vardag med olika hjälpmedel och kan erbjuda socialt umgänge med andra synskadade. Mera information om föreningen får du härifrån:

<http://www.fss.fi/sv/distriktsforeningar/vasa/>

Talterapi

Talterapi för seniorer finns för tillfället inte tillgänglig som kommunal tjänst utan du måste vända dig till den privata servicen.

Tandläkarjour

Behöver du tandläkarvård under söckenhelger eller veckoslut finns en jourverksamhet som köptjänst. Information om tider och plats hittar du här:

<http://www.mkhvc.fi/sv/kontakter/tandlakare.html>

Tandvård

Målsättningen är att ge hela befolkningen tandvård inom ramen för tillbudsstående resurser, i form av tandläkare och tandhygienister. Vid akuta fall får du tid senast följande dag. Kontaktuppgifterna till tandvården hittar du här:

<http://www.mkhvc.fi/sv/kontakter/tandlakare.html>

Taxiservice

Behöver du en taxi för dina hälso- och sjukvårdsresor kan du läsa mera under rubriken Direktersättning för taxiresor i denna guide. Beställningsnumret hittar du här:

http://www.kela.fi/web/sv/resor_taxiresor

Behöver du en taxi för annat ändamål så hittar du dem här:

<http://www.taximalaxkorsnas.fi/>

Tolktjänst

FPA har ansvaret för tolkningstjänster för dig med kommunikationshandikapp. Du får använda tolktjänsten för handikappade om du har en hörsel-, syn- eller talskada och om du på grund av din funktionsnedsättning behöver tolkning för att kunna utträta ärenden, vara aktiv i samhället, ha en hobby eller delta i olika aktiviteter. Du måste också kunna uttrycka dig med hjälp av tolkning och kunna använda någon fungerande kommunikationsmetod för att få använda tolktjänsten.

Det är gratis att använda tolktjänsten. Du kan läsa mera om tjänsternas tillvägagångssätt här:

<http://www.kela.fi/web/sv/tolkningstjanster>

Behöver du tolkhjälp från eller till ett annat språk bör du ta kontakt med Österbottens tolkcentral i Vasa. Här finns deras kontaktuppgifter.

http://www.vaasa.fi/Pa_svenska/Offentliga_tjanster/Invandrare/Tolkcentralen

—

Tredje sektorn

Tredje sektorn används som begrepp för att dela upp samhället i olika sektorer som har olika identiteter och funktioner. Till tredje sektorn räknas olika typer av organisationer och sammanslutningar, t.ex. olika föreningar,

organisationer, församlingar och samfund. Med hjälp av denna sektors gruppverksamhet och träffar får din vardag mera innehåll.

Olika föreningar, vilka kanske har verksamhet som intresserar dig finns här:

<http://www.malax.fi/sv/kultur-och-fritid/foreningar.html>

De kristna samfunden och deras verksamhet hittar du samlade här:

<http://www.kyrkatorget.fi/index.php>

Trygghetstelefon

Vid behov kan du få hem en trygghetstelefon med vilken du kan påkalla hjälp när du hamnat i en hjälpbehövande situation. För trygghetstelefonen uppbärs en fast månadsavgift.

Hemservicesledarna ger mera information om tillvägagångssättet om anskaffande av en trygghetstelefon och deras kontaktuppgifter hittar du här:

<http://www.malax.fi/sv/aldrevard/hemservice.html>

Vaccinationer

Tidsbeställning och förfrågningar angående vaccinationer görs på hälsostationerna. Kontaktuppgifter till dem hittar du här:

<http://www.mkhvc.fi/sv/mottagning/halsostationer-2.html>

Vaccination mot pneumokocksjukdomar fås för 65-åringar. Pneumokockbakterien är en vanlig orsak till bl a livshotande lunginflammation. Vaccineringen sker på hälsostationernas morgonmottagningar. Kontaktuppgifter till dem hittar du här:

<http://www.mkhvc.fi/sv/mottagning/halsostationer-2.html>

Alla 65 år fyllda personer har rätt till gratis influensavaccin. Influensavaccinet ges på senhösten vid speciella vaccinationstillfällen som utannonseras i lokala medierna.

Väntjänst

Inom tredje sektorn upprätthålls väntjänst för dig som behöver en vän i vardagen. Kontakta seniorrådgivaren eller hemserviceledarna för att diskutera ditt eller en medmänniskas behov.

Vårdbedömning

Till hälsovårdscentralens vårdbedömning kan du ringa för att få råd i sjukvårdsfrågor. Beroende på problemets karaktär och behov ges en tid till

sjukskötare, hälsovårdare, akutens läkare eller mottagningsläkare. Kontaktuppgifterna hittar du här:

<http://www.mkhvc.fi/sv/mottagning/lakarmottagning.html>

Vårdbidrag för pensionstagare

Detta bidrag från FPA (Folkpensionsanstalten) är avsett att stöda sjuka och handikappade pensionstagare som behöver vård och service eller har särskilda kostnader till följd av sjukdom eller handikapp. Mera information om vårdbidraget och servicenumret hittar du här:

<http://www.kela.fi/web/sv/vardbidrag-for-pensionstagare-handikappbidrag>

Vårdenheter

Olika vårdenheter upprätthåller ett boende för äldre, som inte längre med hjälp av hemservice och dess stödtjänster klarar av att bo hemma utan tillsyn dygnet runt. De boende betalar en vårdavgift i vilken ingår omvårdnad dygnet runt, måltider och mediciner.

Läs mera och få kontaktuppgifter till de olika enheterna här:

<http://www.malax.fi/sv/aldrevar/boende-och-vardenheter.html> Vårdmaterial

Äldrerådet

Äldrerådets uppgift är att befrämja och utveckla samarbetet mellan staden och den äldre befolkningen. Äldrerådet följer med de äldres behov och tar initiativ och gör framställningar samt avger utlåtande och rekommendationer i äldreomsorgsfrågor. Dessutom bevakar Äldrerådet att för den äldre befolkningens viktiga frågor beaktas i olika nämnder och förvaltningar och att de äldres sakkunskap förmedlas till ovannämnda organ. Vill du ha kontakt med någon av Äldrerådets medlemmar kan du ringa och fråga om deras kontaktuppgifter härifrån:

<http://www.malax.fi/sv/malax-kommun/>

(under uppbyggnad på hemsidan)

Ändringsarbete i bostaden

Ges åt yngre, gravt handikappade personer genom att ersätta skäliga kostnader för ändringsarbete i bostad. Till ansökan bifogas utlåtande över vilka ändringsarbeten som behövs och inlämnas till kommunens socialarbetare.

Redskap och anordningar som ersätts i sin helhet är t.ex. larm- och lyftanordningar som blir fast installerade i bostaden. Andra nödvändiga ändringsarbeten betalas delvis av kommunen.

Mera information samt kontaktuppgifter till socialarbetare som har hand om dessa frågor hittar du här:

<http://www.malax.fi/sv/socialservice/sociala-stodatgarder.html>

