



Höstbrev för närståendevård



**Vi tackar er för ert värdefulla och ovärderliga arbete som
närståendevårdare!**

**I detta brev har vi samlat aktuell information om närståendevård.
Brevet innehåller även information om olika stödformer och
tjänster som du kan utnyttja som närståendevårdare.**



Vantaan ja Keravan hyvinvointialue
Vanda och Kervo välfärdsområde



Äldreomsorgens klienthandleding inom närståendevårdsstöd:

Kontakta alltid din utsedda servicehandledare. Om du är osäker på kontaktuppgifterna till din servicehandledare, kontakta Seniorrådgivningen i Vanda och Kervo välfärdsområde.

Seniorrådgivning

- Tel. **09 4191 6000** (vardagar kl. 9.00–15.00)
- seniorineuvonta@vakehyva.fi

Funktionshindrades klienthandledning inom närståendevårdsstöd:

Kontakta alltid din utsedda handläggare. Om du är osäker på kontaktuppgifterna till din handläggare, kontakta Handikapprådgivningen i Vanda och Kervo välfärdsområde.

Handikapprådgivning

- Tel. **09 4191 7020** (vardagar kl. 9.00–11.00 och 13.00–15.00)
- vammaisneuvonta@vakehyva.fi

Utbetalning av stöd för närståendevård

- Vid frågor gällande stödet kontakta din handläggare.
- Kom ihåg att meddela alla förändringar och avbrott i vården. Om stödet har felaktigt betalats ut, kommer den att återkrävas.
- Kom också ihåg att meddela ändringar i kontaktuppgifter eller flytt till annan ort.
- Stöd för närståendevård betalas alltid ut den **sista vardagen i månaden**.
- Utbetalning av stöd för närståendevård hanteras av Sarastia Oy. Du kan skicka in grund- och ändringsskattekort direkt till Sarastia via e-tjänsten (asiakaspalvelu.sarastia.fi) eller per post: Sarastia, Vanda och Kervo välfärdsområde, PB 34, 00531 Helsingfors.

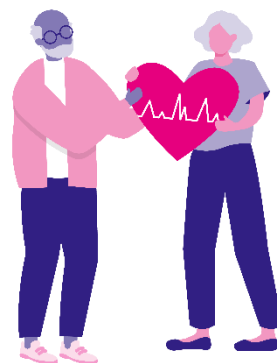


Närståendevårdarens ledighet

Som närståendevårdare är det viktigt att du tar hand om ditt eget välbefinnande. Ta regelbundet ledigt som närståendevårdare på ett sätt som passar din livssituation.

Former för genomförande av lediga dagar:

- Avlösare i närståendevård
- Rehabiliterande dagverksamhet
- Servicesedel för tjänster som tillhandahålls i hemmet
- Korttidsboende med dygnet runt service
- Familjevård



Det är viktigt att den valda ledighetsformen tjänar just er familjs behov. Kontakta därför alltid din handläggare om den valda ledighetsformen inte av någon anledning fungerar för er.

Kom ihåg att enligt den nya kundavgiftslagen (3 §) tas en avgift på 56,70 euro ut för en korttidsvårdsperiod som inte har avbokats.

Kom även ihåg att meddela om du har valt en avlösare i närståendevård som ledighetsform och avlösaren inte kan genomföra ledigheten. Felaktigt utbetald ersättning kommer att återkrävas.

Möte om närståendevårdarens välbefinnande

Om du vill diskutera om din ork eller om din närståendevårdssituation kan du boka ett välbefinnandemöte för närståendevårdare. Du kan boka tid genom att kontakta din handläggare. Kontakta oss gärna och utan tvekan.

Gratis sim- och gymträning för anhörigvårdare

Närståendevårdare som får ersättning för närståendevårdsstöd från Vanda och Kervo välfärdsområde har rätt till **gratis engångsbesök** i Vanda och Kervos simhallar och gym. Du måste visa att du är berättigad till gratis engångsbesök med ett identitetsbevis och en lönespecifikation för närståendevårdsstöd.



Förmånen gäller inte serie- eller månadskort och ger inte rätt att delta gratis i simhallarnas träningsgrupper, specialsimtider, specialgruppers gymtider eller träning på seniorgym.

Närståendevårdare som bor i Vanda kan besöka Vandas simhallar och gym.

Närståendevårdare som bor i Kervo kan besöka Kervos simhall och gym.

Simhallar: Dickursby, Håkansböle, Myrbacka, Mårtensdal, Korso och Kervo

Gym: Dickursby, Håkansböle, Myrbacka, Mårtensdal och Kervos simhalls gym samt gymmet i Björkby äldrecenter

För närståendevårdare som tränar på Björkby äldrecenter laddas träningstid på passerkortet från dagen då lönespecifikationen visas och 3 månader framåt.

Innan besöket, kontrollera följande på lönespecifikationen:

- Lönespecifikationen ska ange "närståendevårdare" och betalaren ska vara Vanda och Kervo välfärdsområde.
- Hemorten ska enligt lönespecifikationen vara Vanda eller Kervo.
- Den presenterade lönespecifikationen får vara högst 2 månader gammal.

Rehabiliteringskurser för anhörigvårdare från FPA

FPA erbjuder året runt parkurser för närståendevårdare och vårdtagare samt rehabiliteringskurser för närståendevårdare. Du kan också delta i kurserna online. Du behöver inget läkarutlåtande för att ansöka till kurserna.

Ansök till kurserna enligt FPA:s anvisningar. För mer information, besök:

www.kela.fi/rehabiliteringskurser-for-narstaendevardare



Stödda semestrar för anhörigvårdare

Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry (MTLH) arrangerar stödda semestrar för närståendevårdare och närståendevårdsfamiljer i samarbete med Omaishoitajaliitto. Ansökningsstiden för semestern slutar 3 månader före semesterns början.

Instruktioner för att ansöka om semestrar och den elektroniska ansökningsblanketten finns på MTLH:s webbplats: **mtlh.fi**. Mer information om semestrarna finns också på Omaishoitajaliittos webbplats: **omaishoitajat.fi/omaishoitajien-tuetut-lomat**.



Främjande av närståendevårdares välmående och hälsa (HyväHyte-projektet)

Har du funderat på vad som ökar ditt välmående? Som närståendevårdare kan det hända att du fokuserar dig på närståendes välmående och glömmer dina egna behov.

Det är dock viktigt att komma ihåg att när din uppgift är att ta hand om någon annan, är det också viktigt att ta hand om dig själv för att orka bättre.

Du kan främja ditt eget välmående i vardagen varje dag med små men betydelsefulla handlingar. Se tips på HyväHyte-projektets webbplats för främjande av närståendevårdares välmående och hälsa: vakehyva.fi/omaishoitajien-hyte.

Webbplats för närståendevård

På Vanda och Kervo välfärdsområdes webbplats finns en egen sida för närståendevårdare. På sidan hittar du information om närståendevård och aktuella frågor. Till exempel publicerar funktionshindrades klienthandledning sina nyheter endast på webbplatsen. Du hittar sidan på: vakehyva.fi/omaishoito.

Aktuellt för äldreomsorgens närståendevårdsfamiljer

Kurs för nya närståendevårdare inom äldreomsorgen:

Höstens kurs för nya närståendevårdare hålls i Håkansböle och Myrbacka. Dagverksamheten ansvarar för att organisera och genomföra kursen för närståendevårdare. Vi rekommenderar kursen för alla nya närståendevårdare. Du kan lämna din vårdtagare på dagverksamheten under kursen.

Om du är intresserad av den nya närståendevårdargruppen, kontakta **Lea Kari** på tel. **040 735 0895**.



Äldreomsorgens närståendevård testar ett nytt sätt att boka det årliga uppföljningsbesöket:

Tidsbokningar för uppföljningsbesök för närståendevårdsstöd testas via Maisa. Försöket riktar sig till klienter med ett aktivt Maisa-konto. Servicehandledaren skickar en tidsbokningsförfrågan till dig via Apotti till Maisa, vilket gör att du kan boka en lämplig tid via Maisas tidsbokning.

Delta i utvecklingen av tjänster för äldreomsorgens närståendevårdsfamiljer:

Vanda och Kervo välfärdsområde vill utveckla läkartjänster för äldreomsorgens närståendevårdsfamiljer genom en pilotstudie. Syftet med studien är att undersöka om hembesök av läkare påverkar närståendevårdsfamiljernas ork. En separat inbjudan till studien hittar du senare i detta brev.

Välkommen till närståendevårdsseminariet:

Vi arrangerar ett närståendevård seminarium på Myrbacka äldrecenter den **22.10.2024 kl. 12–15**. Seminariets ämnen inkluderar bland annat kamratstöd för närståendevårdare, närståendevårdares svåra känslor, mångsidiga Omaisoiva-verksamheten som stödjer närståendevårdare samt berättelser och erfarenheter om närståendevård.

Mer information om seminariet och anmälningsinstruktioner hittar du senare i brevet under rubriken *Hälsningar från utvecklingsprojektet för närståendevård och familjevård*.

Svensk version av brevet:

Detta brev kommer också att översättas till svenska. Du hittar den finska och svenska versionen av brevet senare på anhörigvårdens webbplats: vakehyva.fi/omaishoito. Du kan också be din handläggare om den svenska versionen av brevet.

**Med vänliga hälsningar,
närståendevårdens arbetare**





Hälsningar från utvecklingsprojektet för anhörigvård och familjevård

Ett utvecklingsprojekt för äldreomsorgens närståendevård och familjevård har startat i Vanda och Kervo välfärdsområde. Projektet pågår till slutet av 2025.

Projektets mål är att utveckla förebyggande och tidigt stöd för äldreomsorgens närståendevårdsfamiljer, nå nya närståendevårdsfamiljer och öka familjevården för äldre.

Kontaktuppgifter till projektmedarbetarna:

Sanna Kytölä

projektledare

040 612 0701

ohph@vakehyva.fi

Heidi Markelin

projektarbetare

040 513 2298

ohph@vakehyva.fi

Karita Seuranen

projektarbetare

040 547 6967

ohph@vakehyva.fi

Behöver du mer information eller samtal för att stödja ditt välmående?

Du kan med låg tröskel kontakta projektets arbetare om du behöver mer information om närståendevård eller familjevård. Du kan ta kontakt om du önskar prata fritt om något eller om du vill ha stöd för ditt välmående.

Är du intresserad av att utveckla anhörigvården?

Under projektet arrangerar vi utvecklingsverkstäder och andra evenemang, och vi hoppas att vi kan få närståendevårdares röster hörda vid dessa tillfällen. Om du vill delta i utvecklingen, kontakta projektets arbetare.

Familjevård seminarium 1.10. (hybridevenemang)

Välkommen till familjevård seminariet den 1.10.2024 kl. 12–15 i Dickursby (Fernissagatan 8 C, 1 vån. Informationsrum) eller på distans via Teams. **Evenemanget är gratis och det hålls på finska.**

Syftet med evenemanget är att öka kunskapen om äldreomsorgens familjevårds unika och mångsidiga karaktär, beskriva familjevårdsprocessen och höra berättelser och erfarenheter om familjevården. Flera av våra familjevårdare kommer att vara på plats och dela med sig av sina erfarenheter under seminariet.



Anmälan: Du kan delta i seminariet på plats eller på distans via Teams-appen. Anmäl dig till seminariet genom att skicka ett email till ohph@vakehyva.fi eller genom att ringa projektets arbetare. Vänligen ange vid anmälan vilket seminarium du deltar i och om du deltar på plats eller på distans.

Närståendevårdsseminarium 22.10.24 (hybridevenemang)

Välkommen till närståendevårdsseminariet den 22.10.2024 kl. 12–15 i Myrbacka äldrecenter (Krukgränden 7, 1 vån.) eller på distans via Teams. **Evenemanget är gratis och hålls på finska.**

Syftet med evenemanget är att öka kunskapen om närståendevård och öka kunskapen om stödformer för närståendevårdsfamiljer, höra mer om hur familjevården kan stötta närståendevårdsfamiljen och ge stöd för att orka som närståendevårdare.

För de som vårdas finns det tillfällig vård tillgänglig på dagverksamhetsenheter under evenemanget, men antalet platser är begränsat. Fråga mer om tillfällig vård på ohph@vakehyva.fi eller via telefon från projektets arbetare.

Anmälan: Du kan delta i seminariet på plats eller på distans via Teams-appen. Anmäl dig till seminariet genom att skicka ett email till ohph@vakehyva.fi eller genom att ringa projektets arbetare. Vänligen ange vid anmälan vilket seminarium du deltar i och om du deltar på plats eller på distans.





Kom med i gruppverksamheten!

**Är du över 65 år och bor i Vanda och Kervo välfärdsområde? Är du
närståendevårdare eller vårdtagare?**

Kom och bekanta dig med den kostnadsfria gruppverksamheten på Myrbacka äldrecenter! Vi erbjuder gruppverksamhet för närståendevårdare och vårdtagare samt för alla över 65 år som bor i Vanda och Kervo välfärdsområde.

I gruppen får du **sällskap, kamratstöd och ett trevligt umgänge!**

Gruppverksamheten leds av yrkesverksamma inom social- och hälsovården.
Gruppverksamheten är alltid kostnadsfri och du behöver inte anmäla dig i förväg.

Gruppen träffas på **Myrbacka äldrecenter (Krukgränden 7, 01600 Vanda)** på första våningen varje tisdag kl. **12.30–14.30**.

Mer information och gruppens kommande innehåll och teman hittar du på:
vakehyva.fi/hyvan-vanhuuden-osaamiskeskus.

Välkommen med och vi ses i gruppen!

