



Helsingfors

# Hemvård i Helsingfors



# Hur ansöker man om hemvård?

Man ansöker om hemvård och stödtjänster genom att ringa

**Helsingfors Seniorinfo**  
**tfn 09 310 44556**  
**må–fr kl. 9–15.**

Klienthandledaren kommer och möter dig hemma enligt överenskommelse. I mötet bedöms ditt behov av service samt anhörigas och närståendes möjligheter att hjälpa. Samtidigt diskuterar man olika servicealternativ och utarbetar tillsammans en klientplan.

Man kan även bli klient inom hemvården efter att ha varit i sjukhusvård.

## Service- och vårdplan

När hemvården börjar, utarbetas till dig en individuell service- och vårdplan där vi tillsammans kommer överens om hemvårdens tjänster. I planen beaktas dina resurser, dina anhörigas och närståendes möjligheter att hjälpa samt användningen av andra tjänster.

Samtidigt utarbetas ett motionsavtal, som är en plan om att upprätthålla och förbättra dina resurser. Motionsavtalet innebär planenligt stöd för vardagsmotion under och mellan hemvårdsbesöken.

## Hemvård

Som klient inom hemvård får du hjälp i dagliga funktioner såsom att äta, tvätta dig, klä dig, flytta dig från sängen och stolar, gå samt att besöka toalett.

Som klient inom hemvård får du även den hälso- och sjukvård du behöver hemma, om den inte går att ordna på annat sätt. Inom hemvården hör till exempel sårvård och medicinering till sjukvård. Läkemedelsutdelning sker med hjälp av apotekets maskinella dosdispensering.

Om du har svårt att uträtta ärenden på din egen hälsostation, hör även läkarens hembesök till hemvård.

## Distansvård

En del av hemvårdsbesök är distansbesök där du är i kontakt med vårdaren via bild och ljud.

Med hjälp av distansförbindelsen kan man till exempel leda motion eller påminna dig om att äta och ta läkemedel. I samband med distansvården uppföljs alltid också hälsotillståndet.

## Hemvårdens stödtjänster

I hemvårdens stödtjänster ingår måltids- och butikstjänster, trygghetstjänster (trygghets-telefon, dörrlarm och GPS-spårare), städtjänster och bastuservice.

Hemvården arrangerar klienternas måltider i första hand som måltidsservice. Som måltids-servicens klient får du färdiga portionsförpackade måltider levererade hem till dig.

Vid behov sköter butiksservicen dina ärenden i butiken.

Du kan få en trygghetstelefon, med vilken du får hjälp dygnet runt.

Mindre bemedlade klienter med nedsatt funktionsförmåga kan få städtjänst mot städsedel eller som köpt tjänst. Till hemvårdsbesöket hör vid behov hjälp med underhållsstädning, till exempel att ta ut soporna.

## Avgifter

Månadsavgiften för regelbunden hemvård bestäms enligt omfattningen av din service, dina bruttoinkomster och familjens storlek.

Inom stödtjänsterna fakturerar en del av serviceproducenterna kunden direkt. Av stödtjänsterna är avgifterna för trygghetstelefonen och städtjänsten inkomstbundna.

När du använder privata tjänster, lönar det sig att utnyttja hushållsavdraget.

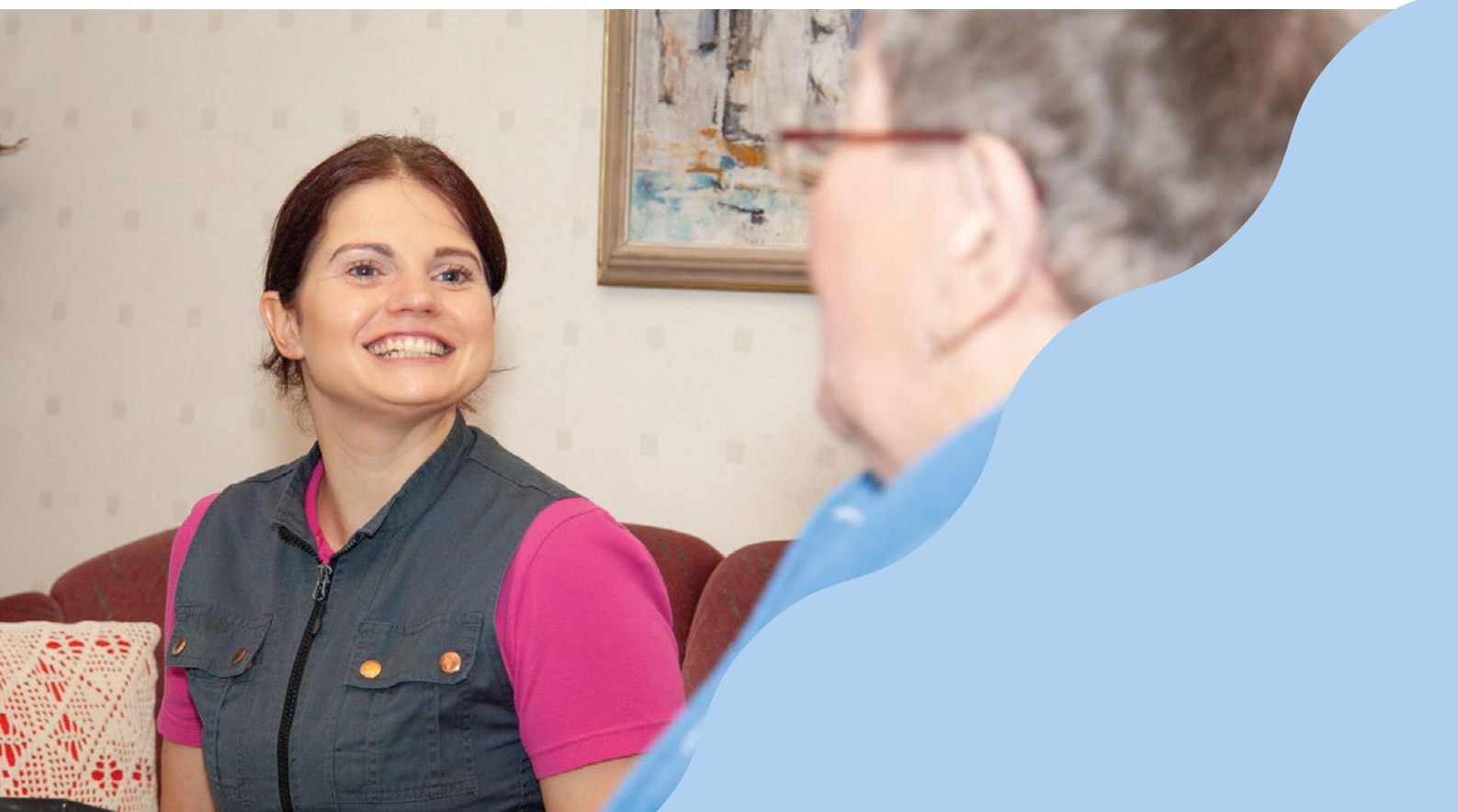
Hemvård ges också mot servicesedel.

## Frivilliga

Du kan fråga mer om frivilligarbete i Helsingfors per telefon 09 310 46940 och 09 310 64884.

## Servicecentralerna

Servicecentralerna är öppna mötesplatser som stödjer ditt boende hemma och främjar ditt välmående. Servicecentralerna kan ge dig handledning och råd. Du kan även delta i gruppverksamhet, hobbyverksamhet, olika evenemang, utflykter och måltider. Fråga mer hos Seniorinfo eller se [www.hel.fi/servicecentraler](http://www.hel.fi/servicecentraler).



# Viktiga telefonnummer

## Fråga mer om hemvård

- **Seniorinfo** må–fr 9–15, tfn 09 310 44556, [seniori.info@hel.fi](mailto:seniori.info@hel.fi), [www.hel.fi/seniorerna](http://www.hel.fi/seniorerna)
- **Egen hemvårdsledare eller sjukskötare** (vardagar kl. 9–15)

---

namn

---

telefonnummer

- **Hemvårdsteamets kontakttelefon** (må–sö kl. 7.30–22)

---

telefonnummer

- **Hemmåltidstjänst**

---

telefonnummer

- **Trygghetstelefon och distansvård** (Servicecentral Helsingfors), tfn 09 310 70200
- **Hälsovårdstjänsternas rådgivning** för helsingforsbor 24 timmar i dygnet, tfn 09 310 10023
- **Socialjouren** bedömer behovet av brådskande socialt arbete och ger stöd, handledning och råd, tfn 020 696 006 (24 h)
- **Krisjouren** ger akut hjälp vid plötsliga krissituationer, tfn 09 310 44222
- **Helsingfors stads allmänna information**, tfn 09 310 11111

Helsingfors

[www.hel.fi/seniorerna](http://www.hel.fi/seniorerna)  
[www.hel.fi/hemvard](http://www.hel.fi/hemvard)