



**HEMMA
SJÄLVSTÄNDIGT**

1

TILL ANVÄNDARE AV PÄRMEN

2

**NÖDNUMMER
ATT HANDLA I EN NÖDSITUATION**

3

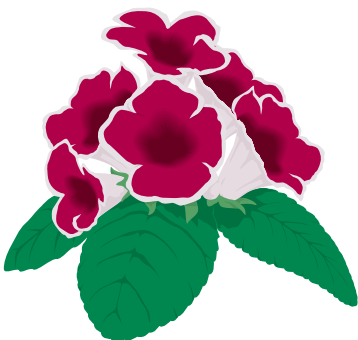
**MINA PERSONUPPGIFTER
ANHÖRIGA OCH ÖVRIGA NÄRSTÅENDE
PROFESSIONELLA OCH
FRIVILLIGA HJÄLPARE
LIVSCYKELN**

4

**HEMSERVICE
VECKOPROGRAMMET
HÄFTET FÖR MEDDELANDEN
SERVICE FÖR SENIORER**

5

**HÄLSA
PLANER
MEDICINER OCH LÄKARE
HJÄLPMEDEL
NÄRING
MOTION**



6

**HEMMETS OCH OMGIVNINGENS
SÄKERHET**

TILL ANVÄNDARE AV PÄRMEN

Hemma självständigt- pärmen är senioren personliga pärm. Den kan dagligen användas i samarbete med närstående, professionella och frivilliga hjälpare som vistas hos senioren.

Målet med pärmen är att stöda hemmaboendet, förbättra informationen och utöka kunskapen om lokalservice. Användningen av pärmen är frivillig och senioren själv bestämmer vilken information som skall samlas.

En person med utbildning inom social-och/eller hälsovård hjälper med att använda och ta i bruk pärmen, hjälper med att fylla i bifogade blanketter samt hjälper till med anskaffningen av det lokala materialet (olika broschyrer, mfl.).

I följande beskrivs innehållet av pärmen

1. Allmänt nödnummer, polisens telefonnummer samt handlingsplan för en nödsituation.
2. Viktiga personuppgifter som gäller senioren. Där finns till förfogande blanketter gällande livscykel, vanor och seder, osv. Samt kontaktuppgifterna till de viktigaste personerna. Dessa kan vara till exempel anhöriga, vänner, professionella- och frivilliga hjälpare. All denna information hjälper till att få en helhetsuppfattning om senioren liv.
3. Samlas uppgifter av alla serviceproducenter som är /kan vara viktiga för senioren samt uppgifter om eventuell hemservice. I veckoplanet kan man skriva ner det regelbundna programmet och i plastfickan som följer därefter, kan man inkludera det informationshäfte som personer som vistas hemma hos senioren använder för olika meddelanden. Här borde också finnas den lokala serviceguiden för seniorer, om en sådan har gjorts i kommunen.
4. Senioren hälsotillstånd och funktionsförmåga beskrivs i helhet. Här kan man också samla uppgifter om sjukdomar, medicinering, hjälpmedel, eventuella rehabiliteringsplan. Här finns också en tom plastficka för recept samt färdig material om näring och motion.
5. En blankett för utvärdering av hemmets säkerhet samt en guidebroschyr om hemmets säkerhet.

Pärmen har hämtats till er av:

Datum

Namn

Telefon

Mera sidor samt förnyat material kan beställas från:

Tel. _____
eller printas ut från: www.kuntoutukseney.fi

ANVÄNDNINGSTIPS FÖR PÄRMEN

Hemma självständigt -pärmens grundar sig på noggrann planering, samt önskemål och förbättringsideer från några hundra seniorer, anhöriga och professionella hjälpare som testat den originellt finskspråkiga versionen av pärmens.

I pärmens har man försökt samla information som är allmännyttigt för seniorer. Eftersom användarbehoven är olika och kan ändras, har här samlats några tips för användning av pärmens.

1. Till användaren

Det är bra att förvara pärmens på ett ställe där man lätt hittar det. Med pärmens kommer **ett kort** som passar in i plånboken. Den berättar om var någonstans i hemmet Hemma självständigt -pärmens finns. Då blir det vid behov lättare för professionella hjälpare att hitta pärmens. Informationen i pärmens kan underlätta vården av senioren i en situation då hon/han inte själv (till exempel på grund av en sjukdom) är kapabel att ge ut information.

2. Nödnummer

Idéen bakom **att handla i en nödsituation** -blanketten är att senioren tillsammans med en anhörig eller professionell hjälpare fyller i de olika punkterna med den information som behövs.

3. Personuppgifter

Livscykeln -blanketten har enligt önskemål från seniorer och professionella hjälpare inkluderats i pärmens. Dess avsikt är att hjälpa senioren att se sin livscykel som en helhet samt att ge värdefull information till dem som vistas hemma hos senioren, särskilt i en situation då hon/han själv till exempel på grund av någon sjukdom inte är kapabel att ge information. Denna information hjälper att förstå senioren och erbjuda denna lämpliga hjälp- och serviceformer.

Husdjur -blanketten är avsedd för de seniorer som har husdjur. Andra kan lämna bort den från sin pärm. Det är bra att fylla i blanketten så att också övriga personer än senioren själv vid behov kan sköta djuret på bästa möjliga sätt.

4. Service hem

Veckoprogram -blanketten kan användas antingen så att man fyller i det regelbundna veckoprogrammet (som till exempel besök av hemvårdaren) eller som en almanacka så att man fyller i en ny blankett för varje vecka. I plastfickan kan man förvara det häfte som anhöriga och professionella hjälpare ofta använder för olika meddelanden.

Här kan man också i en plastficka samla information om service för seniorer, som till exempel, kommunens seniorguide, frisörskans och fotvårdarens kontaktuppgifter och så vidare.

5. Hälsan

Planer

Hit kan man i en plastficka samla alla de plan som gjorts tillsammans med professionella hjälpare angående seniorens vård, service och rehabilitering.

Sjukdomar och skötseln av dem

Det är bra att skriva upp hit alla aktuella sjukdomer samt skötseln av dem.

Allergier och specialdieter

Här skrivs upp alla allergier (t.ex. allergisk exem, matallergier) samt eventuell specialdiet.

Mediciner och dosering -blanketten är avsedd för att ange seniorens regelbunden medicinering samt dosering. Om man också skriver hit kortvarig medicinering för till exempel någon infektion, är det bra om man skriver upp datumen på när medicineringen börjats och avslutats. Medföljande är också en tom plastficka för olika recept.

Hjälpmedel

Personliga hjälpmedel: glasögon, tandprotes, hörapparat osv. samt lånade hjälpmedel antecknas på dessa blanketter. Det är också viktigt att man antecknar var och när hjälpmedlen har varit i service.

Och när till exempel hörapparatets batteri har senast bytts ut.

I denna del av pärmen kan man i en plastficka samla information om hälsa, motion och näring.

6. Hemmets och omgivningens säkerhet

Med hjälp av check-up-listan kan man bedöma hemmets säkerhet. Anvisningar till hemsäkerheten ges i medföljande guide.

De ovannämnda är användartips. Varje senior gör pärmen till ett medel som bäst stöder hennes/hans hemmaboende.

ALLMÄNT NÖDNUMMER

1 1 2

POLIS

1 0 0 2 2

ATT HANDLA I EN NÖDSITUATION SITUATIONEN:

GÖR SÅ HÄR:



ANMÄL:

MINA PERSONUPPGIFTER

Namn och eventuellt smeknamn

Personsignum

Hemkommun

Adress

Telefonnummer

Civilstånd

Barn

Husdjur

FAMILJ OCH ANDRA NÄRBELÄGNA

_____ Namn	
_____ Släktskap	_____ Telefon
_____ Adress	
_____ Övrigt	

_____ Namn	
_____ Släktskap	_____ Telefon
_____ Adress	
_____ Övrigt	

TELEFONNUMMER

■ _____ Tel. _____

■ _____ Tel. _____

■ _____ Tel. _____

■ _____ Tel. _____

■ _____ Tel. _____

PROFESSIONELLA OCH FRIVILLIGA HJÄLPARE

Namn

Telefon

Uppgift/arbetsgivare

Namn

Telefon

Uppgift/arbetsgivare

Namn

Telefon

Uppgift/arbetsgivare

Namn

Telefon

Uppgift/arbetsgivare

HUSDJUR

Djurets namn och art

Skötsel, matning osv.

Skötplats ordnas vid behov:

Djurets namn och art

Skötsel, matning osv.

Skötplats ordnas vid behov:

LIVSCYKELN

Nu

Anhöriga, vänner, frivilliga- och professionella hjälpare som är viktiga för mig

Mina mest typiska personlighetsdrag samt mitt temperament

Vad jag uppskattar och tror på?

Vad som får mig att känna lycka och välbehag?

Mina speciella rutiner och vanor

Mina senaste hobbyn

Saker som gör mig fundersam, rädd eller som på annat sätt negativt påverkar mitt liv

Barndom och ungdom

Min barndomsfamilj

Skolgång, övriga studier

Betydande händelser i barn- och ungdomen

Vuxenålder

Min familj

Mitt arbete och dess betydelse

Mina hobbyn

Övrigt som jag vill berätta om

Informationen har delgetts:

Datum

Namn

Släktskap/annan ställning

SERVICE HEM

Service	Tid
Person/serviceproducent	

Service	Tid
Person/serviceproducent	

Service	Tid
Person/serviceproducent	

Service	Tid
Person/serviceproducent	

VECKOPROGRAMMET

Vecka _____

Måndag

Tisdag

Onsdag

Torsdag

Fredag

Lördag

Söndag

SJUKDOMAR OCH SKÖTSELN AV DEM

Sjukdom

Skötseln

Sjukdom

Skötseln

Sjukdom

Skötseln

MEDICINER OCH DOSERING

Läkemedlets namn	Dosering
Användningsorsak	

Läkemedlets namn	Dosering
Användningsorsak	

Läkemedlets namn	Dosering
Användningsorsak	

Läkemedlets namn	Dosering
Användningsorsak	

Läkemedlets namn	Dosering
Användningsorsak	

ALLERGIER OCH SPECIALDIETER

**PERSONLIGA HJÄLPMEDEL
GLASÖGON, HÖRAPPARAT, TANDPROTES MFL.**

Hjälpmedel	Anskaffningsplats, styrka, service mm.
------------	--

Hjälpmedel	Anskaffningsplats, styrka, service mm.
------------	--

Hjälpmedel	Anskaffningsplats, styrka, service mm..
------------	---

Hjälpmedel	Anskaffningsplats, styrka, service mm.
------------	--

HJÄLPMEDEL

Hjälpmedel	Service
Utlåningsplats	

Hjälpmedel	Service
Utlåningsplats	

Hjälpmedel	Service
Utlåningsplats	

Hjälpmedel	Service
Utlåningsplats	

Hemma självständigt pärmen är avsed för seniorer, deras närstående samt för professionella- och frivilliga hjälpare. Avsikten med pärmen är att stöda hemmaboende, förbättra informationen och utöka kunskapen om lokalservice. I pärmen har man försökt samla information som är allmännyttig för seniorer. Seniorens själv bestämmer vilken information som skall samlas.

I pärmen finns en innehållsförteckning, samt användningstips som underlättar användningen av pärmen. I pärmen finns det också färdiga blanketter att fylla i samt några plastfickor i vilka man kan samla material av olika slag.

Pärmen har sammanställts med medel från Svenska Kulturfonden

