

De Sjukas Väl i huvudstadsregionen rf är en förening inom tredje sektorn, som samarbetar med den svenska äldreomsorgen vid Social- och hälsoverket i Helsingfors. Föreningens målsättning är att bistå sjuka, som inte själva har kraft eller möjlighet att driva sin sak, att få den hjälp och det stöd de är berättigade till på sitt modersmål.

De Sjukas Väl har sedan 2011 ordnat fysioterapi åt svenskspråkiga äldre personer, som vårdas av en närstående vårdare i hemmet eller ensamma äldre med rörelsehinder, som är i behov av fysioterapi. Den fysiska rehabiliteringen utgår från individuella behov av stöd, träning och rådgivning. Målsättningen är att öka rörelse- och funktionsförmågan, trygghetskänslan, förebygga fallolyckor och därmed förbättra de äldres livskvalitet samt avlasta närstående vårdaren.

Fysioterapin bekostas med donationsmedel från svenska stiftelser och fonder och inkluderar 1-10 gånger fysioterapi eller rådgivning. Första besöket är kartläggande. Klienterna väljs i samråd med socialarbetarna och fysioterapin ges efter diskussion med och samtycke av klienten eller en anhörig. Fysioterapin utförs av två fysioterapeuter, som besöker de äldre i deras hem; Jannica Påfs-Jakobsson tfn 040-5884950 och Nina Sundberg tfn 050-5916700

Behov:	Stöd, rådgivning och fysioterapi
Risk för fallolyckor Balanssvårigheter, rädsla att falla	Balans och rörelseträning, träning av gångförmåga, trygg möjlighet att pröva vad man klarar av, lämpliga hjälpmedel, anpassning av miljön, förflyttningsteknik
Nedsatt funktionsförmåga I samband med sjukdom eller smärta som hindrar rörelse och delaktighet I vardagsysslor	Rörelseträning, smärtlindring, balansträning samt individuellt träningsprogram, träning av funktioner som känns svåra i vardagen (T.ex uppresning till stående, trappgång, användning av hjälpmedel, promenader ute), vårdtagaren behöver aktivering samt motivering till delaktighet och självständiga funktioner. Anhöriga behöver råd i daglig aktivering och assistans.
Stöd och träning i ny situation. Tex efter vårdperiod på sjukhus.	Balansträning, förflyttningsteknik, gångträning, träning hur man använder hjälpmedel
Risk för social isolering pga försämrad fysisk prestationsförmåga eller osäkerhet att röra sig ute	Rörelse- och balansträning, gångträning ute, anskaffning av lämpliga hjälpmedel att röra sig utanför hemmet
Ergonomikunskap. Otrygga förflyttningssituationer	Vårdtagaren och assisterande personer behöver råd och träning i förflyttningsteknik samt eventuellt anskaffningar av förflyttningsredskap och träning hur man använder dem.
Klienten för själv fram ett behov av råd till förbättrad funktionsförmåga, då hon/ han upplever försämring I fysisk prestationsförmåga och rädsla att röra sig.	Rörelse- och balansträning, individuellt träningsprogram, Träning av situationer, som känns svåra.

Utvärdering: Testresultat, diskussion hur tillsammans uppsatta mål uppnåtts, samarbete med fysioterapiutbildningen vid Yrkeshögskolan Arcada.