



Punainen Risti



Röda Korsets Hälsopunkt

Instruktioner för genomförande

Minska hälsoskillnaderna genom hälsosamtal och möten

9.2025

INNEHÅLL

Inledning	3
1 Röda Korsets Hälsopunkter	4
Hälsopunktverksamhetens uppgift och mål	4
Grunden för Hälsopunktverksamheten	4
Starta en Hälsopunktverksamhet	5
Försäkringar	6
Samarbete med kommuner och välfärdsområden	7
Samarbete med läroanstalter och flexibel praktik	7
Datainsamling	7
Kommunikation	7
Första hjälpen-beredskap	8
Hälsopunktsmodeller	8
Hälsopunkternas tillgänglighet	8
Arbetsbeskrivning för Hälsopunktens aktörer	9
Hälsopunktsansvarig	9
Hälsopunktsansvarig frivillig	9
Frivillig inom Hälsopunkten	10
Utbildningsväg för frivilliga vid Hälsopunkter	10
2 Ansvarsfördelning inom organisationen	11
Den frivilligas rättigheter och skyldigheter	12
Organisationens rättigheter och skyldigheter	12
3 Bemötandearbete vid Hälsopunkten	14
Motiverande hälsosamtal	14
Användning av hälsomätare vid Hälsopunkten	14
Stöd för delaktighet	15
Utmanande situationer	15
4 Hälsopunkterna som en del av totalberedskapen	15
Bilagor	16

Inledning

De viktigaste målen för Röda Korsets hälsofrämjande är att stärka gemenskapens hälsa och minska hälsoskillnaderna. Frivilliga som har utbildats vid Hälsopunkterna arbetar i sina egna gemenskaper, i föränderliga hälsomiljöer och för evidensbaserade, motiverande hälsosamtal med personerna som de möter. Målet med mötena är att upptäcka hälsorelaterade utmaningar i tid och stödja hälsobeteende som ökar välbefinnandet.

Hälsopunktens verksamhet är en del av arbetet för att minska ojämlikheten i hälsa tillsammans med andra organisationer, kommuner och välfärdsområden. Verksamheten riktar till dem som behöver mest behöver hjälp, till exempel personer i svåra ekonomiska situationer, äldre eller personer som av rädsla för stigmatisering inte söker sig till de officiella hälsovårdstjänsterna. Verksamheten följer organisationens riktlinjer, värderingar och principer och följer förbundets hälsoriktlinjer Health Policy 2024.

Verksamhetsanvisningen förnyas som en del av arbetet med att utveckla Hälsopunkterna. Vid utarbetandet av innehållet i verksamhetsanvisningen har man utnyttjat resultaten av enkäten för planerare inom hälso- och sjukvården i distrikten (2019) samt enkäten för frivilliga och organisationens frivilliga och anställda (2024). Dessutom har utvecklingsarbetsgruppens kakor och resultaten av verkstaden under Hälsofrämjande dagar (2024) beaktats vid utarbetandet av anvisningen. Dessutom visas organisationens resultat av scenarioarbetet för en ny riktning för att främja hälsa i deras nuvarande form i denna version.

Finlands Röda Kors (FRK) anvisning för genomförande av Hälsopunkternas verksamhet är till sin natur ett dokument som uppdateras och godkänns av en av FRK:s styrelse utsedd expertgrupp för första hjälpen- och hälsoverksamhet. Denna genomförandeanvisning har behandlats i utvecklingsgruppen för Hälsopunkternas verksamhet sommaren 2025 och godkänts i expertgruppen för första hjälpen- och hälsoverksamheten 15.9.2025. Nästa gång behandlas verksamhetsanvisningen hösten 2026, när treårsperioden för utveckling av verksamheten vid Hälsopunkterna håller på att gå ut.

Syftet med denna anvisning är att stöda Röda Korsets avdelningar att genomföra högklassig Hälsopunktsverksamhet och givande frivilliguppdrag. Distrikten stöder avdelningarna i denna uppgift. Genomförandeanvisningen följs vid alla Röda Korsets Hälsopunkter.

15.9.2025
Finlands Röda Kors
Centralbyrå

1 Röda Korsets Hälsopunkter

Hälsopunktverksamhetens uppgift och mål

De ökande hälsoskillnaderna försvårar livet för människor i en sårbar ställning. Genom att stärka resurserna hos **utsatta** personer och stödja dem att ta hand om sig själva och sina närstående ökar vi **jämlikheten inom hälsa**.

Friska gemenskaper med funktionsförmåga klarar sig bättre i kriser och återhämtningen från dem.

Vi hjälper människor i **krissituationer av olika storlek i vardagen**. Vår verksamhet stöder **individers** och **gemenskapers kristållighet**. Vi stärker möjligheterna att klara av **hälsorisker** genom att förberedelse på dem.

Grunden för Hälsopunktsverksamheten

Ett centralt mål för Hälsopunkternas verksamhet är att minska ojämlikheten i hälsa och att minska hälsoskillnaderna. Verksamheten riktas till **dem som behöver mest hjälp**, till exempel dem som befinner sig i en svår ekonomisk situation, äldre eller personer som av rädsla för att bli stämplade inte söker sig till officiell hälsoinformation, till exempel papperslösa, rusmedelsmissbrukare eller personer som lever med utmaningar med den psykiska hälsan. Verksamheten planeras med hjälp av behovskartläggningsmodellen En starkare, sundare gemenskap.

Verksamheten för Finlands Röda Kors Hälsopunkter styrs av organisationens värden och principer. Verksamheten följer de grundläggande principerna humanitet, opartiskhet, frivillighet, neutralitet, universalitet, enhet och självständighet samt principerna för tryggare rum. Tröskeln för att komma till Hälsopunkten är låg, eftersom förutom att det är avgiftsfritt att besöka Hälsopunkten, så kan man göra det anonymt om man så önskar. Verksamheten är **konfidentiell** och förutsätter att de frivilliga efterlever tystnadsplikten. Varje frivillig undertecknar en sekretessförbindelse. På Hälsopunkterna efterlevs organisationens etiska anvisningar samt principerna för tryggare rum.

Det arbete som utförs vid Hälsopunkterna är frivilligverksamhet som **främjar hälsan, förebygger sjukdomar och betonar tidig identifiering**. Diagnoser, ändringar av medicinering eller åtgärder görs inte vid Hälsopunkterna. Vid behov hänvisas klienten från Hälsopunkten till exempel till den egna hälsostationen för hälso- och sjukvårdstjänster. Å andra sidan är det också möjligt att från hälso- och sjukvården hänvisa klienter till Hälsopunkterna för till exempel blodtrycksmätning, samtalshjälp eller deltagande i frivilligverksamhet. I bakgrunden drivs verksamheten av begreppen för **gemenskapsorienterat hälsoarbete** och **holistisk hälsa**.

Verksamheten vid Hälsopunkterna stöder myndigheternas verksamhet och ökar säkerheten i gemenskaperna genom att vara en tillförlitlig partner och genom att verka för välfärd, hälsa och säkerhet inom sitt eget område. Hälsopunkterna placeras i gemenskaper som en del av kommunernas välbefinnandearbete tillsammans med andra organisationer. I arbetet för att främja hälsan samarbetar man också med välfärdsområdena. Arbetet vid Hälsopunkterna stöder nationella och regionala hälso- och välbefinnandeprogram och -planer.

Informationen som delas ut vid Hälsopunkterna och hälsosamtal grundar sig i **evidensbaserade uppgifter**, med vilka avses bästa tillgängliga, aktuella och forskningsinformation samt nationella God medicinsk praxis-rekommendationer. På

Hälsopunkten kan man erbjuda en mötesplats och ett utrymme för hälsosamtal med en utbildad frivillig och få stöd för att klara sig i vardagen. För att rikta verksamheten och nå ut till människor utnyttjas uppsökande och förankrande metoder.

Som stöd för handledningen, som genomförs av frivilliga, används metoder och verksamhetspraxis som identifierats som verkningsfulla: motiverande intervjubaserade **hälsosamtal** och miniinterventionella tillvägagångssätt samt hänvisning till tjänster. Frivilliga utbildas i de valda metoderna. I handledningen och som stöd för samtalen, i synnerhet vid förande på tal, kan man också använda hälsomätare. Vid användning av hälsomätare, hälsoscreening och hälsotester ska det säkerställas att den frivilliga förstår det ämne som mäts och kan agera på det sätt som resultatet förutsätter. Vid möten är det viktigaste alltid att bli hörd, inte mätningen.

Hälsopunkterna **utför inte vårdarbete**. Besökaren hänvisas vid behov till hälsovårdstjänsterna i området. Av handledningen och hälsosamtalen på Hälsopunkten upprättas inga journalhandlingar och man för inget patientregister. Klienternas anonymitet bevaras vid statistikföringen. På Hälsopunkterna samlar man inte in personuppgifter eller andra uppgifter som kan sammankopplas och som gör det möjligt att identifiera besökarna. Besökarna får inte heller efterlämna identifierare på papper till de frivilliga. Besökarna själva kan ges de uppgifter som antecknats på hälsokortet eller skriftlig handledning till hälsovårdstjänsterna.

Vid hälsopunkterna rekommenderas inte alternativa behandlingar och hänvisas inte till alternativa behandlingar. Alternativa behandlingar är behandlingar och metoder som inte baserar sig på medicinsk information från vår officiella hälso- och sjukvård och vars effekt eller säkerhet inte har bevisats på ett tillförlitligt sätt. Vid Hälsopunkterna varken ställs eller föreslås diagnoser. På Hälsopunkterna ingriper man inte heller i den hjälpbehövandes läkemedelsbehandling eller vårdplan. Om problem upptäcks beträffande dessa kommer klienten att hänvisas till sin egen vårdgivare.

Tema- och utbildningsdagar, olika former av gruppverksamhet samt firande av nationella temaveckor och -dagar ingår i verksamheten. Hälsopunkten kan också fungera som en mobil verksamhetspunkt eller som pop up-liknande punkter med olika teman enligt de behov som uppstår i området. Förebyggande av olyckor spelar en central roll på pop up-evenemangen som genomförs vid Hälsopunkterna och som en del av hälsosamtalen.

Näthjälp är en del av Hälsopunkternas verksamhet, men hjälp på nätet genomförs i nära samarbete med nätfrivilliga. De separata hälsostationerna på nätet betraktas tills vidare inte som behovsbaserad verksamhet, eftersom de offentliga hälsovårdstjänsterna utvidgar sina digitala tjänster. Om en avdelning eller ett distrikt upptäcker ett behov av att inrätta en Hälsopunkt på nätet, är det lämpligt att genomföra det i nära samarbete med centralbyråns team för näthjälp. Det är inte möjligt att avgränsa näthjälpen med geografiska gränser.

Hälsopunkten är en del av avdelningens beredskap genom att förebygga uppkomsten av störningssituationer genom att öka hälsan, förbereda sig på lokala störningssituationer (t.ex. pandemier) och stärka gemenskapernas hållbarhet i kriserna. Vårt tredje året av det treåriga utvecklingsarbetet 2026 kommer att fokusera på Hälsopunkternas roll och uppgifter som en del av organisationens totalberedskap.

Starta en Hälsopunktsverksamhet

Hälsopunktsverksamheten kan börja på initiativ av frivilliga eller genom observationer gjorda av avdelningens medlemmar inom sitt område. Vem som helst kan föreslå grundande av en Hälsopunkt för den lokala avdelningen för att tillgodose lokala hälsobehov. På

avdelningen kan man bli varse om hälsofrämjande behov till exempel som en del av arbetet med att kartlägga de lokala hjälpbehoven (modellen En starkare, sundare gemenskap). När det finns en gemensam vision kan man börja planera och starta verksamheten vid avdelningen. Grundandet av Hälsopunkten är ett beslut som fattas av avdelningens styrelse. I samband med beslutet att inleda en ny verksamhetsform är det bra att utse ansvarsfrivilliga för verksamheten. Minst en ansvarsfrivillig med professionell bakgrund inom hälso- och sjukvård utses för Hälsopunktsverksamheten. För att minska sårbarheten i verksamheten kan man också överväga att utse ett ansvarsteam.

En verksamhetsplan utarbetas för Hälsopunkten som en del av avdelningens verksamhetsplan. I samband med utarbetandet av verksamhetsplanen utarbetas även en budget. I budgeten fastställs hur avdelningen kommer att stödja verksamheten ekonomiskt. När budgeten utarbetas kartläggs kommunens och välfärdsområdets organisationsstöd och vid behov söks dessa. Till nya Hälsopunkter finns ett startpaket att beställa (bilaga 1). Distriktets arbetstagare med ansvar för Hälsopunkterna hjälper till med att skaffa startpaketet.

Vid utarbetandet av verksamhetsplanen för en Hälsopunkt rekommenderas att man utnyttjar behovskartläggningsmodellen En starkare, sundare gemenskap, målen för Röda Korsets hälsofrämjande program och deras innehåll samt alternativen för hälsopunktsmodellerna. Syftet med verksamheten är att svara på hälsofrämjande och hälsobehoven inom avdelningens område.

Eftersom Hälsopunktens kärnuppgift är att svara på lokala hälsobehov i samarbete med områdets samarbetspartners, är varje Hälsopunkt och verksamhetsgrupp olika. Det är viktigt att se till att Hälsopunkten, när den grundas, följer denna anvisning för genomförande och efterlever förordningen om Finlands Röda Kors.

Verksamhetsgrupp

Frivilliga rekryteras i stor utsträckning till verksamheten och man fäster uppmärksamhet vid verksamhetsgruppens mångfald. I Hälsopunktens verksamhet beaktas stärkande av delaktighet och möjliggörande av tillgänglighet. Frivilliga som arbetar vid Hälsopunkten bildar en verksamhetsgrupp.

Verksamhetsgruppen skapas elektroniskt i systemet OMA för frivilliga. Den elektroniska verksamhetsgruppen gör det möjligt att få nationella meddelanden, informera andra frivilliga om den egna verksamheten, få tillgång till den kommande elektroniska kartan på organisationens webbplats, samt rapportera om verksamheten och förmedla eventuella observationer om verksamhetsmiljön till organisationens lägescentral (en del av innehållet i utvecklingsplanen förverkligas 2026).

En verksamhetsgrupp kan bildas tillsammans med en grannavdelning eller så kan verksamhetsgruppen sammanföra alla frivilliga som arbetar för att främja hälsan. Välbefinnande för människor i en utsatt ställning kan främjas tillsammans med frivilliga inom mathjälp, missbrukararbete, förebyggande av olycksfall, första hjälpen-gruppverksamhet eller någon annan verksamhetsform.

Försäkringar

Röda Korset har en gruppolycksfallsförsäkring och en ansvarsförsäkring för frivilliga. För yrkesutbildade personer inom hälso- och sjukvården som är frivilliga finns en egen patientförsäkring. Vid händelser som kräver försäkring finns det alltid skäl att kontakta den arbetstagare som ansvarar för distriktets Hälsopunkter.

Samarbete med kommuner och välfärdsområden

Hälsopunktsverksamheten kan samarbeta med kommunens organisationssamarbete för välbefinnandearbete. Hälsopunkternas marknadsföringsverksamhet stöder kommunernas skyldigheter och välfärdsplaner för hälsofrämjande samt svarar på de lokala gemenskapernas behov.

Verksamhet som tillämpar den preventiva metoden för tidigt ingripande stöder välfärdsområdenas välfärdsplaner. Man kan komma överens med välfärdsområdet om enskilda stöduppgifter och det är särskilt önskvärt att yrkesutbildade människorna inom välfärdsområdena stöder organisationsaktörernas tilläggsutbildning och ser till att organisationerna informeras om förändringar inom hälso- och sjukvården.

Hälsopunkterna kan ha avtal med kommunerna eller välfärdsområdena. Innehållet i verksamheten kan genomföras i samarbete med andra organisationer. Vid utarbetandet av avtalen används Röda Korsets avtalsmallar och avtalen ska vara kända inom det egna distriktet. Avtal som ingås med välfärdsområdena utarbetas alltid i ett distriktssamarbete.

Samarbete med läroanstalter och flexibel praktik

Skiften för frivilliga inom Hälsopunkten kan genomföras som praktik inom vårdarbete. Praktikerna genomförs i samarbete med läroanstalterna och enligt officiella anvisningar. Modellen för flexibel praktik, som utvecklats på de Ungas skyddshus, möjliggör praktik för studerande inom hälso- och sjukvård i en organisationsmiljö. Avtal ingås om praktikerna och varje studerande handleds av en anställd vid organisationen som har kompetens och expertis inom hälso- och sjukvård. I Helsingfors och Nyland pilottestas en modell för flexibel praktik inom programmet för papperslösa.

Datainsamling

Det är viktigt att rapportera om den verksamhet som genomförts på Hälsopunkten, för att påvisa effekterna, trygga finansieringen och stärka synligheten vid Hälsopunkterna.

Rapporteringen sker via formulär som fogas till OMA-systemets verksamhetsgrupp. Hälsopunktens ansvarsfrivilliga, eventuellt i samarbete med avdelningens kontaktperson för hälsoverksamhet och huvudanvändare grundar en verksamhetsgrupp i OMA-programmet (bilaga 3). Rekommendationen är att alla som är frivilliga på Hälsopunkten loggar in i OMA-programmet och skapar en profil. Rapportering kan endast göras när man är inloggad.

Från Hälsopunkterna rapporteras besökarnas bakgrundsuppgifter med hjälp av besökarenkäten, orsaken till att man sökte sig till Hälsopunkten och huruvida besökaren fick hjälp. Via ett annat formulär rapporteras evenemang och tillställningar. Uppgifterna rapporteras helt anonymt och enligt den frivilligas bedömning. Datainsamlingen utvecklas och målet är att varje Hälsopunkt i framtiden ska få tillgång till de statistikförda uppgifterna i realtid. År 2025 samlas uppgifterna in vid centralbyrån och distribueras till distriktet.

Besökarenkäten genomförs halvårsvis. Syftet med besökarenkäten är att kartlägga besökarnas tillgång till hjälp och delaktighet. Den första besökarenkäten genomförs i november 2025.

Kommunikation

I kommunikationen används ett gemensamt uttryck och man följer meddelandena i kommunikationsplanen för hälsofrämjande (bilaga 2) samt organisationens grafiska anvisningar och fotografier. I kommunikationen beaktas olika språk. Målet är att producera

innehållsmaterial på tre språk, finska, svenska och engelska, samt att i mån av möjlighet beakta behovet av klarspråk.

När man samtalar med en person utan ett gemensamt språk kan man utnyttja tolkningsprogram. Hälso punkterna riktade till papperslösa personer har tolkprogrammet Tulka, men det finns också kostnadsfria program som Google Translator eller DeepL.

I samarbete med medierna stöds vid behov organisationens kommunikationsexperter och den anställda vid centralbyrån som ansvarar för Hälso punkterna.

Första hjälpen-beredskap

Hjälpbere dskapen även i situationer som kräver första hjälpen hör till de frivilligas grundläggande kompetens och har beaktats i startpaketets innehåll. Det är bra om en frivillig som arbetar vid Hälso punkterna behärskar de grundläggande första hjälpen-färdigheterna. Det rekommenderas att gå kursen Första hjälpen 1® och upprätthålla färdigheterna i livräddande första hjälpen. På grund av Hälso punktens hälso- och sjukvårdsprofil har de flesta frivilliga yrkesfärdigheter för första hjälpen, men det är bra att försäkra sig om färdigheterna även i föränderliga förhållanden utanför kliniska lokaler. I Hälso punktgruppen kan det finnas en frivillig person som ansvarar för första hjälpen och på så sätt har minst en i gruppen aktuella färdigheter i livräddande första hjälpen.

Vårdarbete utförs inte, men vid olycksfall, olyckor eller sjukdomsanfall på medborgarnivå får man alltid hjälp. Det viktigaste är att vara redo att hjälpa, förhindra ytterligare händelser och larma efter hjälp.

Hälso punktmodeller

En stor del av Hälso punkterna är fasta och ligger i avdelningens eller samarbetspartners lokaler. En del av Hälso punkterna fungerar som mobila hälso punkter och en del enligt pop up-principen. Hälso punktens frivilliga deltar också i kampanjer, marknader och andra evenemang.

Då verksamheten allt oftare riktas till utsatta grupper av människor ökar antalet mobila och uppsökande arbetsinsatser. Dessutom rekommenderas Hälso punkter som ordnas i samarbete med organisationens övriga frivilliga. Exempel på dessa är bland annat gemensamma måltider som ordnas med mathjälpsfrivilliga, mötesplatser som ordnas med frivilliga inom ensamhets- eller migrationsarbetet, där Hälso punkten fungerar som förankrat eller näthjälpsgrupper som har handletts tillsammans med frivilliga inom ensamhetsarbete.

Hälso punkternas tillgänglighet

Vid val av Hälso punktens placering och planering av verksamheten tas tillgänglighet i beaktande i möjligaste mån. Med detta tillvägagångssätt främjas likabehandling av olika besökargrupper och en trygg möjlighet att delta i verksamheten. När det gäller tillgänglighet beaktas till exempel fysisk tillgänglighet (det är lätt att komma till platsen med till exempel en rollator eller rullstol). När det gäller övrig tillgänglighet beaktas till exempel frågor som gäller förståelse och kommunikation och till exempel information om Hälso punktens verksamhet på lätt språk. Vid inrättandet av Hälso punkter beaktas i synnerhet den målgrupp som är det primära målet för Hälso punktens verksamhet.

Arbetsbeskrivning för Hälsopunktens aktörer

De som ursprungligen arbetat som frivilliga vid Hälsopunkterna har varit yrkesutbildade personer inom hälso- och sjukvården. Enligt de nuvarande anvisningarna för genomförande kan andra frivilliga inom hälsofrämjande verka vid Hälsopunkterna för att komplettera Hälsopunktsmottagningarna med sin kompetens och utbildning. Dessutom kan de frivilliga vid Hälsopunkterna genomföra hälsoinformationstillfällen inom ramen för sin egen expertis och kompetens.

Varje frivillig registrerar sig i OMA-programmet, skapar en frivilligprofil och ansluter sig till den egna Hälsopunkten-verksamhetsgruppen. I OMA-programmet finns också en nationell grupp av frivilliga Hälsopunkter, som alla som är intresserade av Hälsopunktsverksamhet kan ansluta sig till.

Var och en som är verksam vid Hälsopunkten undertecknar en sekretessförbindelse och förbinder sig att iaktta den i sin verksamhet. Samtidigt rekommenderas det att man bekantar sig med de etiska anvisningar som Röda Korsets frivilligverksamhet grundar sig på.

Hälsopunktsansvarig

Den hälsopunktsansvariga ska vara legitimerad eller inneha skyddad yrkesbeteckning inom hälso- och sjukvården. Den Hälsopunktsansvarige ansvarar i första hand för att hälso- och sjukvården är evidensbaserad. Till övriga uppgifter hör att samordna Hälsopunktens verksamhet och styra verksamhetsgruppens verksamhet. I samarbete med kontaktpersonen för avdelningens hälsofunktioner ansvarar den Hälsopunktsansvarige för att verksamheten är kopplad till avdelningens verksamhet och totalberedskap samt för att de frivilligas utbildningsvägarna förverkligas. Den ansvariga för Hälsopunkten tar hand om kvaliteten på Hälsopunktens verksamhet och handledningen för de nya frivilliga samt ser till att de har tillräckligt kunnande för sina uppgifter. Ansvarspersonen för Hälsopunkten säkerställer att den frivilliga är lämplig för uppgiften och kommer överens om den frivilligas uppgifter separat vid varje Hälsopunkt, beroende på temat eller den typ av rådgivning som ges samt enligt bakgrundsbildningen, den övriga utbildningen och introduktionen.

Den ansvariga för Hälsopunkten tar hand om kvaliteten på hälsopunktens verksamhet och handledningen för de nya frivilliga samt ser till att de har tillräckligt kunnande för sina uppgifter. Det rekommenderas att uppgiften som Hälsopunktsansvarig genomförs som arbetspar eller team. Teamet delar på ansvarsuppgifterna i enlighet med intresse och kompetens. Den Hälsopunktsansvariga stöds av den arbetstagare som ansvarar för distriktets hälsofunktioner.

Hälsopunktsansvarig frivillig

En frivillig som håller i hälsosamtal av mottagningstyp ska behärska innehållet i och metoderna för hälsofrämjande samt behärska bedömning av behovet av hälso- och sjukvård. Förutsättningen för yrkesbehörighet är att Hälsopunkten profilerar sig och att den frivilliga utbildar sig individuellt samt har kompetens. Om hälsoscreening tillämpas i verksamheten, ska hanteringen av den säkerställas. Agerande i uppgiften stöds av den professionella bakgrunden inom social- och hälsovård.

För att mäta blodsockret krävs utbildning inom hälso- och sjukvård och för att mäta blodsockret i frivilligverksamhet att man genomför kursen enligt kurskraven.

Som frivillig vid Hälsopunkten kan också vara studerande inom hälso- och sjukvård som har rätt att arbeta som sjukskötare inom hälso- och sjukvården. De studerande arbetar alltid med stöd av handledande frivilliga och det egentliga handledningsansvaret ligger hos distriktets anställda med yrkesbakgrund inom hälso- och sjukvården.

Frivillig inom Hälso punkten

Hälso punkten är öppen för alla som är intresserade av hälsofrämjande åtgärder. Frivilliga som inte har utbildning inom hälso- och sjukvård kan utföra uppgifter som inte kan jämföras med vårdarbete. Alla frivilliga möter besökare och är finns för att lyssna. Att få besökarna hörda och sedda är ett av de viktigaste målen för frivilligarbetet vid Hälso punkterna. Andra uppgifter kan vara att sköta kaffeserveringen, kommunikationen, genomföra/följa upp statistik/rapportering, första hjälpen-ansvarigas uppgifter eller köra fordon. Alla frivilliga vid Hälso punkterna förbinder sig att följa anvisningarna och den evidensbaserade informationen som delas vid Hälso punkten.

De frivilligas kläder

Varje frivillig bär åtminstone ett fotoförsett kort för frivilliga och organisationens nyckelband. På ID-kortet anges Hälso punkten och avdelningen. Kortet för frivilliga kan överlämnas efter genomförandet av kursen Grunderna för Hälso punkts verksamhet. Korten hanteras av distriktet. Frågor om användningen av korten kan ställas till den arbetstagare som ansvarar för distriktets Hälso punkts verksamhet. Dessutom kan man i verksamhetsgrupperna komma överens om användning av västar, luvtröjor eller andra organisationsplagg enligt förutsättningarna för verksamhetsformen. Klädsel väljs enligt uppgift. Vid uppsökande verksamhet används jourvästar, vid fasta samarbetspartnerspunkter kan man använda basvästar. Vid uppsökande verksamhet i jourvästar ska de frivilliga se till att de har beredskap för första hjälpen.

Utbildningsväg för frivilliga vid Hälso punkter

Utbildning		Innehåll	Förutsättningar
Webbutbildning i hälsofrämjande arbete	nätverk	Bekanta dig med Den gemensamma berättelsen och Röda Korsets hälsofrämjande program. Hänvisning till tillförlitliga källor för hälsoinformation.	Välkommen med i den gemensamma berättelsen
Grunderna för Hälso punkts verksamhet	NÄR/HYBRID	Ramverk för Hälso punkts verksamhet Verka som frivillig inom Röda Korsets hälsofrämjande Uppstart av Hälso punkts verksamhet Kundarbete vid hälso punkter	Webbutbildning i hälsofrämjande arbete
Webbseminarium beträffande interaktion	WEB	Tillämpning av metoden Motiverande intervju Säkerhet för frivilliga och kunderna Att ta upp svåra saker, motivera till förändring och tryggt bemötande	Rekommenderas för alla frivilliga inom hälsofrämjande
Första hjälpen 1®	NÄR HYBRID	Kursen kan genomföras antingen ledd av avdelningen eller distriktet, eller genom att delta i Punainen Risti Ensiaapu-institutionens kurser	Rekommenderas för alla frivilliga inom hälsofrämjande

Modellen Sundare gemenskap	NÄR	Kartläggning och behovsbedömning av lokala hälsobehov Genomförande av Hälsopunktsverksamhet på behovsbasis Utarbeta en åtgärdsplan	Kompletterande modul
Användning av hälsomätare vid Hälsopunkter	WEB	Innehåll i mätare enligt genomförandeanvisningarna - AUDIT, AUDIT 65 - KaatumiSeula - Ensamhet på tal - FINGER - Risktestet T2DM - Ork - VS, RR	Kompletterande modul för yrkesverksamma
<i>Hänvisning till tjänster inom frivilligverksamhet</i>	WEB	<i>Användning av servicedatabaser och hänvisning av besökare till social- och hälsovårdstjänster</i> SDL-körkort - Få koll på Servicedatalagret och utnyttja det - eOppiva	<i>Kompletterande modul</i> <i>blir klar hösten 2025</i>
Introduktion till mobil verksamhet (Egentliga Finland)	NÄR	Särdrag i mobila verksamhetsformer och utbildning i bilhantering	Utbildning som ingår i Egentliga Finlands distriktsprojekt
Social- och hälsovårdstjänster för papperslösa WEB	WEB	Stöd för papperslösa verksamhet på Hälsopunkter	Kompletterande modul/Programmet för papperslösa HUP
<i>Stöd för psykisk hälsa vid Hälsopunkter</i>	?	<i>Samtal som stöder den psykiska hälsan och möten</i>	Kompletterade utbildning som 2026 produceras inom projektet för Lapplands och Uleåborgs distrikt
Mätning av blodsocker i frivilliguppgiften Vuolearning	nätverk	Genomförande av mätning Specialsituationer och tolkning av resultat Anvisning om blodexponering Den frivilligas ansvar	Kompletterande för hälso- och sjukvårdspersonal
Dagar för hälsofrämjande	när/hybrid	Årligt utbildnings- och utvecklingsevenemang och möjlighet till nätverkande	Kompletterande för alla hälsofrämjande frivilliga

Utbildningar riktade som stöd för verksamhet vid Hälsopunkter.

2 Ansvarsfördelning inom organisationen

Den frivilligas rättigheter och skyldigheter

Den frivilliga har rätt att delta i frivilliguppdrag enligt sina färdigheter vid Hälsopunkten och i introduktion, utbildning, information och stöd enligt uppgiften. Den frivilliga ska erbjudas möjlighet till handledning i verksamheten och genomgång och eftervård efter utmanande situationer. Röda Korsets frivilliga omfattas alltid av försäkringarna för frivilligverksamhet när de arbetar i frivilliguppgifter.

Den frivilliga är skyldig att handla i enlighet med Röda Korsets värderingar och principer, de riktlinjer och regler som godkänts vid Röda Korset. Den frivilliga förbinder sig till den tystnadsplikt som verksamheten och uppgiften förutsätter och undertecknar en sekretessförbindelse. Man förbinder sig till frivilliguppdraget på det sätt som man har kommit överens om att sköta uppgiften, och på det sätt som man frivilligt har tagit emot ansvaret. Den frivilliga utbildar sig för uppgiften och tackar vid behov nej till att utföra en uppgift som är olämplig för hen, till exempel av hälsoskäl eller på grund av bristfällig introduktion.

Organisationens rättigheter och skyldigheter

Organisationen har rätt att övervaka verksamhetens kvalitet och besluta om dess fortsättning, välja frivilliga som lämpar sig för ifrågavarande frivilliguppdrag och att upphöra med verksamheten, om det strider mot Röda Korsets principer. Frivilliga uppmuntras att bli medlemmar.

Organisationen är skyldig att planera, genomföra och utvärdera verksamheten med tanke på frivilligverksamheten. Organisationen garanterar att de frivilligas rättigheter tillgodoses och reserverar tillräckliga resurser för frivilligverksamheten. Till verksamheten tar man emot alla som är intresserade av verksamheten och söker uppgifter för dem enligt deras färdigheter. Volontärerna erbjuds för uppgiften nödvändig introduktion, utbildning, yrkesstöd, handledning och arbetsredskap. I anvisningarna för genomförande definieras den frivilligas rättigheter och skyldigheter och regleras genomförandet av verksamheten i enlighet med organisationens riktlinjer. Frivilliga erbjuds möjligheter att utvecklas i uppgiften. Organisationen är ansvarig för att tillhandahålla en tillräckligt säker verksamhetsmiljö.

De skyldigheter som gäller organisationen fullgörs i enlighet med ansvarsfördelningen och uppgiftsfördelningen mellan avdelningarna, distriktet och centralbyrån.

Avdelningens uppgifter:

I enlighet med den ansvarsfördelning som överenskommits inom avdelningen gäller följande för avdelningen:

- Tar kontakt med distriktets ansvariga för hälso- och sjukvård för att utse en Hälsopunktsansvarig, få anvisningar och utreda material och finansiering samt göra upp en verksamhetsplan och en budget.
- Utser en chef för Hälsopunkten efter godkännande av distriktet.
- Avdelningens styrelse behandlar inrättandet av en Hälsopunkt och godkänner den vid sitt möte.
- Förhandlar och avtalar med den lokala social- och hälsovården om Hälsovårdspunktens roll och uppgifter på orten.
- Finansierar i mån av möjlighet Hälsopunktens verksamhet och frivilligas utbildning.
- Ser till att verksamheten genomförs på ett säkert sätt.
- Rekryterar frivilliga till verksamheten och handleder dem till utbildning och introducerar dem till den praktiska verksamheten.
- Följer upp de frivilligas kompetensnivå och ser till att verksamheten följer anvisningarna för genomförande och uppfyller kvalitetskraven.

- Deltar i kommunernas välfärdsarbete och organisationssamarbete.
- Inrättar en Hälsopunkt i verksamhetsgruppens OMA-program och rapporterar om verksamheten.
- Ansluter Hälsopunkternas frivilliga till sin beredskapsplan.

Distriktets uppgifter:

I distrikten har den ansvariga personen för Hälsopunktsverksamheten eller en annan arbetstagare som distriktet har utsett följande uppgifter.

- Stöder Hälsopunkternas verksamhet genom att handleda Hälsopunktens ansvarsperson (= Hälsopunktsansvarig) i verksamhetsprinciperna och förmedlar nödvändig information till Hälsopunktsansvariga.
- Kontrollerar att Hälsopunktens verksamhetsmiljö är säker och dess genomförandesätt.
- Stöder avdelningen i lokala förhandlingar med intressenter.
- Förhandlar i regionala avtal om Hälsopunkternas andel och deltar i eller ansöker om finansiering/understöd.
- Upprätthålla och uppdaterar Hälsopunkternas kontaktuppgifter.
- Stöder planeringen av verksamheten och följer upp hur verksamheten genomförs.
- Följer upp och säkerställer kvaliteten på verksamheten.
- Uppmuntrar frivilliga att delta i utbildningsstigen för Hälsopunktsverksamhet.
- Stöder Hälsopunktens ansvarfrivilliga att bekanta sig med verksamhetens innehåll, kvalitet och uppföljning.
- Ordnar möten och utbildningar inom distriktet för de frivilliga inom de hälsofrämjande insatserna.
- Utser tillsammans med avdelningen en hälsopunktsansvarig.
- Rekryterar utbildare inom Hälsopunktsverksamhet och stöder dem regionalt.
- Ansvarar för utbildning och kommunikation inom sitt område.

Centralbyråns uppgifter:

Centralbyrån stöder distriktens ansvariga för Hälsopunkternas verksamhet för att styra verksamheten för Hälsopunkterna. Centralbyrån ansvarar för att anvisningarna och utbildningsstigen är av god och aktuell kvalitet samt att de är synliga på nationell nivå.

Uppgifterna för den ansvariga experten för Hälsopunktsverksamheten omfattar.

- Stöda arbetet för experterna som ansvarar för distriktens Hälsopunktsverksamhet.
- Upprätthålla de aktuella verksamhetsanvisningarna.
- Planera och samordna utbildningarna enligt utbildningsstigen i samarbete med distriktsexperterna.
- Ordna nationella kompletteringsutbildningar.
- Administrera utbildning för utbildare i hälsofrämjande/Hälsopunktsverksamhet.
- Upprätthålla det nationella nätverket av Hälsopunkter i OMA-programmet.
- Ansvara för utvecklingen av datainsamlingsmetoderna i samarbete med dataexperter, utbilda i genomförandet och utnyttjandet av datainsamlingen.
- Stödja genomförandet av Hälsopunktens kommunikation.
- Utarbeta och upprätthålla rekommendationer för det material som används vid Hälsopunkten.
- Stöda vid finansieringsansökningar tillsammans med centralbyråns projektkoordinator.

- Utveckla verksamheten och utbildningarna i samarbete med distriktens ansvariga experter.

3 Bemötandearbete vid Hälso punkten

Motiverande hälsosamtal

Frivilligverksamheten vid Hälso punkten baserar sig på möten med människor och jämlika hälsosamtal. Vid hälsosamtalen erbjuder den frivilliga besökaren ett utrymme att bli hörd och prata om hälsofrågor. Vid hälsosamtalen utnyttjas element från evidensbaserade motiverande intervjuer och servicehandledning. **Motiverande hälsosamtal** (bilaga 4) är ett interventivt, motiverande tillvägagångssätt vid Hälso punkterna. Det väsentliga vid hälsosamtalen är att besökaren har bemötts och blivit hörd. Målet är att hjälpa personen att hitta och stärka sin egen motivation i hälsofrämjande förändringar. Stöda personen att hitta sina egna krafter att agera.

Metoden för hälsosamtal baserar sig på metoder som används inom hälso- och sjukvården, men samtalen är inte arbete inom hälso- och sjukvård eller socialvård, utan frivilligverksamhet från människa till människa, där den frivilliga ger sitt kunnande för att främja en annan människas hälsa.

Användning av hälsomätare vid Hälso punkten

Röda Korsets Hälso punkters uppgift är mest inriktad på att hjälpa dem som mest behöver hjälp samt på att tidigt identifiera hälsorisker och sjukdomar och hänvisa till tjänster. Mätningar och screeningar som genomförs vid Hälso punkterna stöder detta mål och länkar till arbetet för att förebygga ensamhet, hjärnhälsa, missbruk och olycksfall samt är en del av bekämpningen av fetmaepidemin (Nationella programmet för hälsa och välfärd). Dessutom beaktas i all verksamhet stödet för den psykiska hälsan och kartläggs behovet av mentalvårdstjänster. Mätarna som används är AUDIT och AUDIT65, KaatumisSeula, Ta ensamhet på tal, risktestet T2DM/[Risktestet för folksjukdomar](#) och risktestet enligt FINGER-modellen. Vid kartläggningen av orken kan man utnyttja antingen frågorna i R-BDI-enkäten eller GDS-15-enkäten. Av dessa enkäter har man för användning inom frivilligarbete sammanställt centrala frågor som underlättar bedömningen av besökarnas ork.

Tillämpningen av hälsoscreening stöder i första hand de frivilligas beslut vid hälsosamtal och hjälper till att föra saker på tal.

På Hälso punkten kan man mäta blodtryck och blodsocker som stöd för livsstilshandledningen. Mätningarna är ett bra sätt att bjuda in personer till samtal. Det viktigaste är bemötandet, att ge utrymme för att bli hörd och hälsosamtal. Hälso punkten kan fungera helt utan att mäta blodsocker eller blodtryck, och fokusera på att stödja till exempel psykisk hälsa.

Blodsockret kan mätas vid Hälso punkterna av frivillig sjukvårdspersonal som har genomgått den relaterade tilläggsutbildningen vid Röda Korset och kommit överens om att inleda mätningarna och säkerställa kvaliteten med distriktets ansvariga arbetstagare. På Hälso punkten kan man erbjuda hälsomätningar i enlighet med kompetensen hos verksamhetsgruppens medlemmar som uppfyller anvisningarna för genomförande. Om

mätare används rekommenderas det att delta i utbildningsmodulen Användning av hälsomätare vid Hälsopunkten.

Exponering för blod och sekret

Vid mätning av besökarens blodsocker eller vid hantering av situationer som kräver första hjälpen som inkluderar sekret ska handskar användas. Det är viktigt att känna till anvisningarna för hur man agerar i en situationer med exponering för blod.

Stöd för delaktighet

I Röda Korsets verksamhet stöder vi delaktighet och stärkande av upplevelsen av delaktighet särskilt bland de mest utsatta grupperna av människor. På Hälsopunkterna deltar man i detta mål genom att stärka besökarnas hälsokunskaper och -färdigheter, men också genom att hänvisa dem till frivilligverksamhet eller hobbyer. Ibland hjälper övergången från hjälpbehövande till hjälpare mest.

Utmanande situationer

Utbildningsstigen för Hälsopunktsfrivilliga omfattar webbseminariet Utmanande situationer och motiverande intervju. Vid webbseminariet behandlas kortfattat hur man ska agera i utmanande situationer. Det är bra att tala om utmanande situationer och implementera Känslorundan-metoden antingen genom att gå en kurs som organisationen ordnar eller genom att utnyttja verksamhetsgruppens kompetens.

4 Hälsopunkterna som en del av totalberedskapen

Finlands Röda Kors har som uppgift att komplettera social- och hälsovården samt stödja beredskapen i händelse av olika olyckor och krissituationer samt under krig och nationella katastrofer. Hälsofrämjandet har en betydande roll i totalberedskapsarbetet. Genom att öka funktionsförmågan och hälsan minskar man uppkomsten av störningssituationer och dessutom hjälper den ökade funktionsförmågan till att klara sig bättre i kris- och störningssituationer och i återhämtningsskedet därefter. Hälsofrämjande insatser är en del av organisationens hjälpberedskap även vid störningar. Kompetenta frivilliga och yrkeskunniga är redo att arbeta med Röda Korsets uppgifter där hjälp behövs.

Hälsoriskerna och konsekvenserna av klimatförändringen är kända och beredskapen för nya slags pandemier är en del av hälsoarbetet. Vi följer upp faktorer med den globala uppvärmningen som påverkar hälsan, såsom zoonoser, konsekvenser av värmeböljor och folkmassors förflyttning. Också på Hälsopunkten kan man besluta att specialisera sig på hälsorisker och hälsosäkerhetsarbete, och att ha ett nära samarbete med beredskapsfrivilliga i området.

Bilagor

Bilaga 1.

HÄLSOPUNKTENS MATERIALPAKET

Man kan beställa material från logistikcentrets lager i Kalkku.

Beställningen görs genom att skicka information om Hälsopunkten till den arbetstagare som ansvarar för Hälsopunkts verksamheten i det egna distriktet och be hen göra beställningen.

Distriktets ansvariga anställda lägger beställningen via e-post till myynti@rodakorset.fi. Beställningen skickas som CC till centralbyråns ansvariga för Hälsopunkterna laura.tyyskanen@rodakorset.fi.

I beställningen ska det finnas en lista över beställda produkter, Hälsopunktens avdelning, leveransadress, kontaktpersonens namn och telefonnummer. Det primära leveranssättet är leverans till upphämningsstället. Av vägande skäl kan paketet levereras till dörren.

Under utvecklingsprojektet 2025 bekostar centralbyrån till behövliga delar ett startpaket för alla Hälsopunkter.

Innehåll

- 1 Verksamhetsstrategi – broschyr FI/SV/EN
- 100 st. Hälsopunkten-hälsokort FI/SV/EN
- Statisk skylt FI/SV
- 4 Röda Korset-nyckelband för frivilligkort
- 1 Bordsstativ + trespråkig Hälsopunktskartong
- 60 st. Hälsofrämjande verksamhet-broschyrer FI/SV
- 10 st. Trygga år-guider FI/SV
- 6 st. Trygg i hemmet FI/SV
- 50 st. Bräckligt-broschyrer
- 10 Bli inte ensam – vänverksamhetens kort.
- 4 Verktyget Känner du igen ensamhet? Ensamhet på tal FI/SV
- 20 st. Matsvinn-guiden FI/SV
- 10 st. Det psykiska stödets broschyr FI/SV/EN
- 10 Checklista för fysisk funktionsförmåga FI/SV
- 2 Mumin – tvåspråkig dekal
- FRK Resenärens första hjälpen-väska
- 1 blodtrycksmätare, överarmsmätning/*beställs endast om mätare inte finns sedan tidigare*
- 1 Hälsopunktens roll up (ej tillgänglig för närvarande, förväntas bli klar våren 2026)

Beroende på Hälsopunktens profilering kan följande beställas separat:

- Det olycksförebyggande arbetets checklistor
- Kampanjmaterial för det olycksförebyggande arbetet: Håll dig på benen och Olycksdagarna
- Nallesjukhuset-material
- Hjälpkursen-material
- Rymdlakan
- (Ordna blodgivning)

Elektroniskt material (**Råd och Rön**):

- Anvisningar för genomförande av Hälsopunkten
- Verksamhetsplan och -berättelse
- Modellen En sundare gemenskap/de som avlagt utbildningen
- Känslorunda-anvisning
- Rapportering av Hälsopunktsverksamhet
- Hälsotisktester:
 - Identifiera ensamhet
 - Kaatumisseula
 - Diabetesrisktest
 - FINGER-test för risk för minnessjukdom
 - AUDIT
 - Föra ork på tal

Bilaga 2. Meddelanden i Hälsopunktsverksamhetens kommunikationsplan

1. Ökande hälsoskillnader gör livet svårare för utsatta personer

- Hälsoskillnaderna mellan befolkningsgrupperna ökar. Ojämligheterna ökar. Fattigdom och ensamhet gör det svårt att göra val som främjar/stöder hälsan.
- När det ekonomiska läget stramas åt måste man se till att de utsattas välfärd och delaktighet i samhället tryggas.
- Den låga utbildnings- och inkomstnivån återspeglas i risken för att insjukna och i människors möjligheter att ta hand om sin hälsa och söka sig till tjänster.
- I en sårbar ställning finns särskilt personer som befinner sig i en svag ekonomisk situation, risk- och problemanvändare av rusmedel, arbetslösa, personer som lever i risk för sjukdom och/eller utslagning, personer som upplever ensamhet och en del som flyttat till landet.
- För att minska ojämlikheten behövs samhälleliga, genomgående åtgärder och strukturella förändringar. Minskande av hälsoskillnader ska beaktas i all verksamhet och i allt beslutsfattande. Den största nyttan uppnås genom att satsa på att främja hälsan hos dem som lever i den mest utsatta situationen.
- Hälsa, socialt välbefinnande och delaktighet är nära förbundna med varandra.

2. Vi minskar hälsoskillnaderna genom mänskliga möten

- De ökande hälsoskillnaderna försvårar livet för dem som befinner sig i en utsatt situation.
- Röda Korset främjar hälsan och hjälper till att minska hälsoskillnaderna. På det här sättet minskar vi ojämlikheter i samhället.
- Vi främjar hälsa genom mänskliga möten, lyssnande och samtalshjälp till exempel vid Hälsopunkterna och vid olika möten: evenemang, tillnyktringspunkter och besök på till exempel läroanstalter.
- Vi stärker människors delaktighet genom att erbjuda gemenskaper och miljöer som stöder människor i att göra hälsofrämjande val. Sådana platser är till exempel Hälsopunkterna och första hjälpen-utbildningar för personer som använder rusmedel.
- De som får hjälp kan vara hjälpare precis som alla andra. Vi erbjuder dem som fått hjälp möjligheter att själva hjälpa andra, till exempel i rollen som frivillig utbildare.

3. Vi stöder människors förmåga att hantera och agera vid kriser

- Särskild uppmärksamhet måste ägnas åt hälsa och välbefinnande för dem som befinner sig i en utsatt ställning vid kriser och olyckor, eftersom deras möjligheter att anpassa sig till förändringar och återhämta sig ofta är sämre än andras. Röda Korset samarbetar med social- och hälsovårdsmyndigheterna, kommunerna och andra organisationer.
- Med små vardagliga handlingar kan vi ta hand om hälsa och välbefinnande inte bara beträffande oss själva, utan även om dem omkring oss. Samtidigt stärker vi en atmosfären av omsorg.

4. Vi erbjuder samtalsstöd med låg tröskel för människans egna hälsoval

- Röda Korset ger med låg tröskel och anonymt handledning om hälsa och hur man klarar sig i vardagen. Hälso- och sjukvårdspunkterna verkar nära människan, även där hälso- och sjukvården är på avstånd.
- Innehållet i hälsosamtalen baserar sig på myndigheternas rekommendationer och forskningsdata. Vi kompletterar kommunernas välfärdsarbete och stöder välfärdsområdena i servicehandledningen genom att ge handledning i hur man använder och söker sig till social- och hälsovårdstjänster.
- På Hälso- och sjukvårdspunkterna kan man diskutera bland annat frågor som gäller upprätthållandet av funktionsförmågan, såsom kost, motion, psykiskt välbefinnande och rusmedelsrelaterade frågor. Vid hälsosamtalen tillämpas FINGER-modellen för att stödja äldres minnes- och tankefunktioner, UKK:s fallscreening, AUDIT-enkäter som kartlägger riskerna med alkoholkonsumtion, Röda Korsets ensamhetsenkät och T2DM-testet för att utreda risken för diabetes. Vid Hälso- och sjukvårdspunkterna utförs inga vårdåtgärder, registreringar eller register. Man kan använda en pappersremiss för hänvisning till hälso- och sjukvårdstjänster.
- De frivilliga vid Hälso- och sjukvårdspunkten är i huvudsak yrkesutbildade personer inom hälso- och sjukvård. Röda Korset har cirka 110 mobila och permanenta Hälso- och sjukvårdspunkter på olika håll i Finland. De sysselsätter cirka 360 volontärer.
- Som frivillig inom hälsofrämjande kan var och en hjälpa utsatta personer genom mänskliga möten. Röda Korset har hälsofrämjande frivilliguppgifter som kräver yrkeskunskap och även sådana som är lämpliga för lekmän. Vi utbildar frivilliga för deras uppgifter.

Rapportering av Hälso punkts verksamhet

Bakgrund

Vid varje Röda Korsets Hälso punkt inrättas en verksamhetsgrupp inom OMA-programmet. I OMA kan man informera andra frivilliga om Hälso punktens verksamhet och utnyttja verksamhetsgruppen som en plattform för den egna frivilliggruppens information och rapportering.

En verksamhetsgrupp kan skapas av en OMA- administratör som är verksam vid avdelningen. Länk till [Oma Röda Korset](#) .

Skapa en beskrivning av Hälso punkten så att den kan publiceras i kartprogrammet.

Skapa en verksamhetsgrupp

1. Välj Hantering

Distrikt

Hallintanäkymä

[Piirit](#) [Osastot](#) [Vapaaehtoiset](#) [Työntekijät](#) [Ryhmät](#) [Profiilin poistot](#) [Välitykset](#) [Ystäväkoulutus](#)
[Jäsenmaksutuotteet](#) [Tiedonkeruulomakkeet](#)

[Helsingin ja Uudenmaan piiri](#)
[Hämeen piiri](#)
[Kaakkois-Suomen piiri](#)

Avdelning

Grupper

Verksamhetsgrupper -) Skapa grupp.

[Vapaaehtoiset](#) [Ryhmät](#) [Viestit](#) [Ystäväkoulutus](#) [Oikeudet](#)

Toimintaryhmät

Luo ryhmä

RYHMÄN NIMI
Terveyspiste Kiitos (1)
Terveiden edistäminen
Terveyspiste Koitos (1)
Terveiden edistäminen
suomi

RYHMÄN VETÄJÄT
Laura T

Laura T

2. Ange följande för verksamhetsgruppen:

Namn "FRK Hälsopunkt Avdelning"

Beskriv verksamheten vid Hälsopunkten, öppettider m.m. Beskrivningen visas i kartprogrammet.

Välj en kategori: Hälsofrämjande verksamhet

Om avsikten är att samarbeta över distriktsgränserna, välj en nationell grupp som grupp.

Toimintaryhmät

Luo ryhmä

NIMI*

Terveyspiste Katkos

KUVAUS

Terveyspiste toimii liikkuvalla periaatteella kiertäen kylätaloja. Aukioloaika on torstaisin klo 12-16. Tiedote OMA:ssa.

KATEGORIA*

Terveysten edistäminen

☒ Valtakunnallinen ryhmä

TOIMINNAN JÄRJESTÄJÄ

Koulutusosasto 5

RYHMÄ TOIMII NÄILLÄ KIELILLÄ:

suomi

ruotsi

englanti/muu

Peruuta

Tallenna >

3. Spara, så är verksamhetsgruppen klar.

Till verksamhetsgruppen kan man antingen lägga till OMA-inloggade medlemmar eller så an man bjuda in medlemmar att ansluta sig till Hälsopunkten. Se till att endast frivilliga som deltar i verksamheten godkänns till gruppen.

Ange en länk till verksamhetsgruppens sida på rapporteringsformuläret enligt anvisningarna på nästa sida.

Observera att verksamhetsgruppen är nationell. Så här blir Hälsopunkten synlig för alla OMA-användare och får i framtiden tillgång till nationella kartor.

Insamling av uppgifter om Röda Korsets verksamhetsgrupper på externa formulär

Bakgrund

I de egna verksamhetsgrupperna kan man ange en länk till ett utomstående datainsamlingsformulär.

Med formuläret samlas information om gruppens verksamhet och dess resultat. Informationen rapporteras i Power BI-programmet, som avdelningarna, distrikten och centralbyrån har tillgång till. Målet är aktuell information för alla aktörer som ansvarar för verksamheten.

Obs! Rapporteringen ska alltid göras genom att logga in i OMA-plattformen.

Implementering

1. Formuläret för Hälsopunktsverksamhet är byggt i IFRC:s KOBO ToolBox-system. Formuläret administreras av en anställd vid centralbyrån som ansvarar för Hälsopunkterna.
2. Hälsopunktsformuläret har lagts till i OMA (Hantering - Datainsamlingsformulär). Formuläret har getts ett namn och en länk, bakom vilken formuläret finns.
3. Varje verksamhetsgrupp vid en Hälsopunkt lägger till ett formulär på den egna verksamhetsgruppens sida. Gruppmedlemmarna kan se länken vid punkten Datainsamlingsformulär. I den här vyn används formuläret alltid när man rapporterar om en aktivitet.

NIMI*

Terveyspiste jolla KOE

KUVAUS

Ryhmän jäsenet voivat terveyspisteellä kerätä käynneistä raportit KOBO-lomakkeella

KATEGORIA*

Terveyspiste jolla KOE

LINKKI ULKOISEEN LOMAKKEESEEN

Terveyspiste

☒ Valtakunnallinen ryhmä

KUVAUS

Ryhmän jäsenet voivat terveyspisteellä kerätä käynneistä raportit KOBO-lomakkeella

KATEGORIA

Terveyspiste jolla KOE

TOIMINNAN JÄRJESTÄJÄ

FRK Hangö avdelning

TIEDONKERUULOMAKKEET

Terveyspiste

VIESTIT

Ryhmän viestintä

TOIMINNOT

Muokkaa ryhmää
Eroa ryhmästä
Poista käytöstä

4. Klicka på länken för att öppna formuläret.
5. Ett separat formulär fylls i för varje enskilt möte.
6. I händelse av problem och utvecklingsförslag kan du kontakta oma.tuki@rodakorset.fi.

RAPPORTERING OM HÄLSOPUNKTSVERKSAMHET

Bakgrund

Hälsopunkterna är en central verksamhetsform inom Röda Korsets hälsofrämjande. Hälsopunkterna ombeds rapportera så att vi får aktuell information om verksamheten. Användningen av informationen har flera syften.

- Uppföljning av den egna Hälsopunktens verksamhet i avdelningar och distrikt.
- Motivering av verksamhetens betydelse och genomslagskraft för intressentgrupper och eventuella finansiärer.
- Informering om verksamheten (kartprogram v.2026)

Informationen rapporteras i Power BI-programmet, som i framtiden kommer att vara tillgängligt för avdelningar, distrikt och centralbyrån. Målet är aktuell och användbar information för alla aktörer som deltar i verksamheten.

Rapportering med besöksformuläret

Formuläret för hälsopunktsverksamhet är byggt i IFRC:s KOBO-system. Varje Hälsopunktsgrupp lägger till ett formulär på sin egen verksamhetsgrupps sida enligt en separat anvisning.

Den frivilliga som rapporterar om verksamheten skapar en OMA-profil.

Med OMA-profilen ansluter man sig till den egna Hälsopunktens verksamhetsgrupp. Som medlem i gruppen får du tillgång till rapporteringsformuläret.

Gruppmedlemmarna ser länken vid punkten Datainsamlingsformulär. **Formuläret används alltid i den här vyn för att rapportera om verksamheten.** Exempel Hälsopunkt Tack:

< Palaa

KUVAUS

Joka toinen viikko

KATEGORIA

Terveyden edistäminen

TOIMINNAN JÄRJESTÄJÄ

Koulutusosasto 5

TIEDONKERUULOMAKKEET

Terveyspiste

VIESTIT

Ryhmän viestintä

TOIMINNOT

Muokkaa ryhmää

Eroa ryhmästä

Poista käytöstä

Terveyspiste Kiitos

★ T. LAURA

Koulutusosasto 5

7. Klicka på länken för att öppna formuläret.
8. Ett separat formulär fylls i för varje möte.

Fylla i KOBO-formuläret

Varje Hälsopunkts verksamhetsgrupp har en egen kod. I det här exemplet är det nummer 882.

På basis av koden överförs informationen till uppgifterna om den ifrågavarande Hälsopunkten och informationen kan senare utnyttjas separat för varje Hälsopunkt.

Formuläret finns tillgängligt på finska och svenska. Språk kan du välja vid punkten Välj språk.

KoboToolbox Valitse kieli Finnish

Terveyspisteraportointi OMA / Hälsopunktens rapporteringsblankett OMA

TERVEYSPISTERYHMÄ
Terveyspisteryhmän koodi
882

Formuläret har utarbetats så att det ska vara så snabbt som möjligt för att fylla i, etta genom att lägga till svarsalternativ på frågorna.

KÄYNNIN KESKEISIN AIHE
Mikä oli käynnin keskeisin aihe vapaaehtoisien arvioimana.

☐ Elintapakeskustelu (ravitseemus, liikkuminen tai uni/lepo)

☐ Henkinen tuki (akuutti tilanne, kriisi)

☒ Kiinnostus Punaisen Ristin toimintaan tai terveyspistetoimintaan

☐ Kiinnostus terveystaustoihin

☐ Mielenterveyden tukeminen

☐ Palveluohjaus

☐ Päihteiden käytön puheeksiotto

☐ Riippuvuudet (päihteet, seksi, pelit)

☐ Seksuaalisuuteen liittyvät asiat

☐ Taloudellisen niukkuuden asettamat haasteet

☐ Tuki sairauteen tai sairastamiseen liittyvissä asioissa

☐ Yksinäisyyden tunne

MUU KÄYNNIN AIHE, MIKÄ?

Ingen av frågorna är obligatorisk. Du kan välja ett eller flera alternativ.

När du svarar är det bra att fundera över vad som är den verkliga orsaken till att du söker dig till Hälsopunkten.

På öppna frågor kan man fritt skriva kommentarer.

Vid problem och förslag till förbättringar kan du kontakta oma.tuki@rodkorset.fi.

TERVEYSKESKUSTELU

Terveyskeskustelu on interventiivinen, motivoiva toimintatapa Terveyspisteillä.

Tavoitteet

1. auttaa kohdattavaa henkilöä löytämään ja vahvistamaan omaa motivaatiota terveyttä edistävissä muutoksissa.
2. tukea häntä löytämään oma toimijuutensa.
3. selvittää tarve sosiaali- tai terveyspalveluille.

Periaatteet

1. jäməkän empatian osoittaminen
2. kohdattavan omien tavoitteiden ja arvojen selvittäminen
3. muutoskyvyn vahvistaminen korostamalla vahvuuksia ja onnistumisia
4. muutosvaiheen tunnistaminen ja tarpeettoman neuvonnan välttäminen eli kuuntele enemmän kuin puhut



Menetelmät

1. Avoimet kysymykset

- Tee kävijän ajatukset näkyviksi
- Kuvaile, kerro, miten, millä tavoin...
- Vältä antamasta suoria ohjeita

2. Vahvistaminen

- Tue kävijän päätöksiä
- Ilmaise, että uskot kävijän pystyvän muutokseen
- Vältä tekemästä päätöksiä kävijän puolesta

3. Refleктоiva kuuntelu

- Toista kävijän ajatuksia ja tee tarkentavia kysymyksiä
- Tarkista, että ymmärrät ja tee yhteenvetoja
- Osoita tunnistettuja ristiriitoja: saavuttaako kävijä sen, mitä haluaa?
- Vältä omien tulkintojen tekemistä



Terveyskeskustelun vaiheet

1. Luottamuksen rakentaminen

- Kuuntele ja anna tilaa kertoa
- Vältä väittelyä ja tuomitsemista
- Osoita kiinnostusta elein ja ilmein

2. Motivaation tutkiminen

- Arvioikaa tilanne esim. hyödyntämällä terveysseuloja ja/tai antamalla kävijän vapaasti kertoa
- Tarjoa tietoa sopivasti motivaation herättämiseksi
- Tue eteenpäin muutoksen kehällä

3. Toimijuuden tukeminen toimintasuunnitelmalla

- Tue kävijän omaa asiantuntijuutta omassa tilanteessaan
- Anna vastuuta ja korosta itsemääräämisoikeutta
- Vahvista kävijän omia kykyjä toimia terveytensä edistämiseksi
- Keskity onnistumisiin, älä anna epäonnistumisten lannistaa
- Ohjaa ja saata tarvittaessa palveluihin

4. Päätösviesti

- Kerro, mitä hyvää ja mahdollisuuksia näet kävijässä ja/ tai hänen tilanteessaan
- Kerro, miksi uskot hänen pystyvän muutokseen.