

## ■ Hälsan

Hur sitter elitidrottens idéer i vanligt arbete? s. 6–7

## ■ Hem&Familj

För lina-Marja har FPA-förmånerna spelat en viktig roll sedan hon föddes. s. 9

## ■ Studier&Jobb

Arbetslöshet kan innebära en möjlighet till ett nytt yrke att trivas med. s. 10–11

## ■ Pension

Värdbidraget hjälper Raili att bo kvar hemma. s. 8

## FPA stöd

s. 12–15

## + Kela Benefits

s. 16–17

# Måste bli ordning på arbets- hälsan

Arbetsrelaterad depression är den stora utmaningen för Masto-projektet

sidan 7



## Mitt i allt

Tidningen Mitt i allt – Elämässä är ett offentligt meddelande som delas till varje hem. Nummer 4/2009 delas ut 17–29.11.

## Årgång 37

År 2009 utkommer 4 nummer. Följande nummer utkommer i mars 2010.

**Utgivare** Folkpensionsanstalten (FPA)

## Redaktionen

redaktion@fpa.fi eller  
formann.efternamn@fpa.fi  
tfn (växel) 020 634 11  
Adress PB 450, 00101 Helsingfors

www.fpa.fi/mittialt

Redaktionen svarar  
endast för beställt material.

## Utdelningen

Suomen Suoramainonta Oy.  
Förfrågningar per telefon  
(09) 5615 6417  
eller via internetblanketten  
www.suora.net/kelajakelut

## Chefredaktör

Seija Kauppinen

## Redaktionssekreterare

Tua Kyrklund

## Sekreterare

Christel Stenström

## Ombrytning

www.both.fi

## Omslagsbild

Juha Törmälä

## Taltidningen

(ISSN 1798-5374)

Mitt i allt kan beställas som taltidning hos Förbundet Finlands Svenska Synskadade rf.  
Parisgränden 2 A 1,  
00550 Helsingfors,  
tfn (09) 6962 3010

## Upplaga

ca 2,7 miljoner

## Tryckeri

Sanomapaino Oy, Vanda

ISSN 1798-5358

www.fpa.fi/mittialt

Kela|Fpa<sup>fi</sup>

Ledaren ■ November 2009

## Det går att bli frisk efter depression



VI MÅSTE  
BYTA IN-  
STÄLLNING

**A**ntalet sjukledigheter och sjukpensioneringar på grund av depression har nästan fördubblats sedan slutet av 1990-talet. I fjol sjukpensionerades över 4 000 personer för depression. Beklagligt många förlorat arbetsförmågan redan i unga år och alla har inte ens hunnit komma in i arbetslivet.

Depression är en besvärlig följeslagare. Symptomen skiftar och ibland är de svåra att känna igen. Det är inte heller alltid lätt att få hjälp och vård. De som lider av deppression kan också känna skam och underlägsenhet. Det gör allt ännu svårare. Ändå är det frågan om en sjukdom bland alla andra sjukdomar. De som lider av depression blir inte friska av att de uppmanas att ta sig själva i kragen – vilket ofta händer – utan de behöver stöd och sakkunnig vård.

Depression kräver hjälp och förståelse redan i ett tidigt skede av sjukdomen. Då är det också mera sannolikt att de som drabbats orkar fortsätta arbeta eller studera. Därför är det viktigt att arbetsplatserna, företagshälsövrden och skolhelsövrden kan identifiera och ta tag i frågan i god tid.

Det går att bli frisk efter en depression, men snabbt går det inte och inte heller av sig självt.

Det fyraåriga projektet Masto, som social- och hälsovårdsministeriet har inlett, har samlat alla centrala

förvaltningsområden, arbetsmarknadsorganisationer och aktörer inom tredje sektorn till samarbete för att minska arbetsrelaterad depression. Till projektet hör ett tjugotal delprojekt och åtgärder som ska ge stöd så att de som lider av depression kan fortsätta i arbetet eller återgå till arbetet. Samtidigt söker projektet metoder som gynnar den mentala hälsan och välbefinnandet i arbetet.

Om man arbetar eller studerar kan göra det lättare att tillfriskna. Det ger också livet innehåll och skapar sociala kontakter. Konvalescenten får tillbaka sin handlingskraft så småningom. Därför är det viktigt att det blir lättare än idag att stegvis återvända till arbetslivet. Partiell sjukdagpenning, partiell sjukpension, försök med arbete och utbildning samt yrkesinriktad rehabilitering erbjuder möjligheter, men de förutsätter att inställningen på arbetsplatserna är positiv.

Ofta kräver vi fullkomlighet, t.ex. fullständig arbetsförmåga, såväl av oss själva som av varandra. Tänk om vi tog fasta på vad man klarar av och orkar istället för att enbart betona vad man inte längre orkar med?

För att det efter en depression ska bli enklare att återvända till arbetet krävs en attitydförändring hos oss alla. Arbetsplatserna måste samtidigt ha fungerande modeller för hur återgången ska ordnas.

Seija Kauppinen

### FRÅGOR FÅR SVAR

■ Fastän man lämnat in sin ansökan i Helsingfors, kan man få sitt beslut från en annan ort. Det har förväntat många av FPA:s kunder.

FPA:s förmåner kräver i allmänhet en ansökan. Endast sjukvårds-, läkemedels- och reseersättningar beviljas utan särskild ansökan som s.k. direktersättningar.

Allt oftare kan kunden själv välja om ansökan görs elektroniskt i e-tjänsten eller på en traditionell pappersblankett. En elektronisk ansökan går automatiskt till rätt handläggningställe hos FPA. Pappersansökan kan man posta eller själv lämna in till vilken FPA-byrå som helst.

Det lönar sig att noggrant fylla i de uppgifter som begärs i e-tjänsten eller på ansökningsblanketten. FPA begär om tilläggsutredningar om



uppgifterna är bristfälliga. Det förlänger handläggningen. Ansökan, också om den är bristfällig, registreras hos FPA ankomstdagen.

Om förmånsansökan ska handläggas på en annan FPA-byrå än

den som registrerat ansökan, skickas den elektroniskt till den handläggande byrån.

Ansökningar som FPA får per post scannas och skickas vidare i elektronisk form, varmed de kan handläggas på olika håll i landet. Numera är det endast sjukvårdserättigheter som behandlas som pappersansökningar.

Ansökningsblanketter och förteckningar över bilagor som behövs till finns på FPA:s webbplats. Närmare uppgifter fås även från FPA:s broschyrer.

På www.fpa.fi/etjanst kan man följa med förmånshandläggningen av de flesta ansökningar. Man kommer åt de egna uppgifterna genom att logga in med sina nätbankskoder.

Heini Lehto



CLARA SJÖBERG  
studerande, Helsingfors.



Jag litar på FPA och har huvudsakligen positiva erfarenheter av att utträtta mina ärenden hos FPA. Ibland har jag fått köa till telefon-tjänsten. Å andra sidan har vi på skolan ett ställe där vi bekvämt kan utträtta våra FPA-ärenden. (Flera medborgarkommentarer i den finska delen av tidningen.)

## Vi litar mest på polisen och försvaret

FPA tar tredje plats i fråga om medborgarnas tillit.

### ALLMÄNT VITSORD 7,62

■ Medborgarna ger FPA det allmänna vitsordet 7,62 i TNS Gallups enkätundersökning från augusti. Bättre allmänna vitsord får endast apoteken (8,77), den egna banken (8,53) och det egna försäkringsbolaget (8,22).

Hela 79 procent av finländarna säger sig lita synnerligen eller rätt så mycket på FPA. Befolkningen litar dock ännu mer på polisen och försvarsmakten. Partierna och riksdagen hör till dem som vi har sämre förtroende för.

Detta framgår av en gallup som TNS Gallup genomförde i augusti. De som svarade på enkäten ombads bedöma i vilken mån de hyser tillit till olika institutioner. FPA hörde till de elva förtecknade institutioner som respondenterna skulle ta ställning till.

Den som har utträttat ärenden hos FPA har mer förtroende för FPA. Av dem som under året före gallupen hade utträttat ärenden hos FPA sade sig 82 pro-

cent lita på FPA. För dem som under samma tid däremot inte hade utträttat ärenden hos FPA var motsvarande siffra 75 procent.

I den internationella undersökningen World Values Survey mättes förtroendet för olika institutioner förra gången 2005. Resultaten i den aktuella gallupen är inte helt jämförbara med resultaten från år

2005, eftersom man i undersökningarna tillämpade olika metoder. För fyra år sedan uppgav 80 procent av medborgarna att de litar på FPA.

Med undantag av polisen, försvarsmakten och kyrkan kan förtroendet för institutionerna ha minskat sedan 2005. Mest har förtroendet minskat gentemot domstolarna, regeringen, riksdagen och partierna. Förtroendet för FPA och också andra institutioner ser ut att ha minskat i synnerhet i östra och norra Finland.

Respondenterna i åldern 15–24 år litar mest på FPA. Personer på över 65 år hyser däremot sannolikt det svagaste förtroendet. Det verkar dessutom som om denna åldersgrupps förtroende för också andra institutioner – med undantag av kyrkan – har minskat.

Hilkka Arola

Översättning Kurt Kavander



**Kolumnen | Raimo Raitasalo**  
FD, klinisk neuropsykologi

## Man kan återhämta sig från hjärnskador

**R**ehabiliteringens betydelse accentueras vid akuta hjärnskador. Varje år drabbas 15 000–20 000 personer av hjärnskador till följd av fallolyckor, trafikolyckor, miss-handel och idrottsutövning. Efter den tidiga behandlingen av plötsliga hjärnskador behöver patienten ofta sjukgymnastik, ergoterapi, talterapi eller neuropsykologisk rehabilitering.

Alla som har drabbats borde garanteras möjlighet till aktiv och tillräckligt intensiv rehabilitering. En preliminär rehabiliteringsplan borde göras upp inom en vecka efter att skadan uppkommit. Detta för att rehabiliteringen ska kunna inledas tillräckligt snabbt, för att minska menen samt för att trygga patientens livskvalitet. Den neuropsykologiska rehabiliteringen utgör en integrerad del av rehabiliteringen.

Hjärnan har förmågan att anpassa sig och i varierande grad reparera olika skador. De anpassningsbara nervnäten reglerar slutledningsförmågan, tänkandet, förståelsen av vardagliga angelägenheter, minnet, in-lärningen, känslorna, beteendet samt förmågan att tala, räkna och skriva. Under rehabiliteringen kan nervcellerna bilda nya förbindelser eller omvandla de tidigare förbindelserna så att de reparerar skadorna.

Ibland kan hjärnskador medföra störningar i symtommedvetandet. Då förmår patienten inte identifiera eller förstå de grava störningar som skadorna har orsakat till exempel minnet, talförståelsen eller gestaltningens förmåga. Patienten försöker omedvetet förneka de grava förändringarna i sin egen funktionsförmåga. Neuropsykologisk rehabilitering kan förbättra symtommedvetenheten så att patienten tydligare identifierar sin egen situation samt behovet av hjälp och stöd.

Vid akuta hjärnskador är också känslomässiga reaktioner vanliga. En skada medför alltid en chock och ett trauma, eftersom det är omöjligt att förbereda sig på den. Skadan uppkommer plötsligt och drabbar huvudet med alla centrala system som styr människans liv. Forskningsrön ger vid handen att den första chocken kan utvecklas till en psykisk chock och depression. Patienten blir på sämre humör och osäker samt förlorar samtidigt sin tillit till livet och till sina egna metoder att klara sig. Ibland förekommer också ångestfylld rädsla. Tankarna upptas lätt av en känsla av att man aldrig kommer att återhämta sig samt att man för alltid har förlorat tal- och skrivförmågan eller kommer att ha minnesluckor eller svårt att röra sig.

Oftast kan rehabilitering förbättra situationen. Terapeutiskt arbete i anslutning till den neuropsykologiska rehabiliteringen kan bidra till att balansera patientens chock och andra svåra känsloupplevelser.

Patientens närstående är vanligen lika upprörda som patienten själv av den akuta hjärnskadan och de livsomställningar som den innebär. Därför ingår samarbete med patientens närstående som en viktig del i den neuropsykologiska rehabiliteringen.

Översättning Kurt Kavander



FPA skickar varje dag ut cirka 60 0000 beslutsbrev. I januari blir det ännu mera.

## Jäktigast hos FPA i januari

Kring årsskiftet har FPA en massa uppgifter som överbelastar både kundbetjäningen och handläggningen av förmåner.

Hos FPA är personalbehovet allra störst i januari. Då kräver t.ex. handläggningen av bostadsbidrag för pensionstagare dubbelt fler anställda än under sommar- och höstmånaderna.

I januari ringer kunderna också upp FPA:s servicenummer dubbelt oftare än under andra månader. Framför allt klienternas frågor om de nya pensionsbeloppen belastar telefon-tjänsten.

I januari sänder FPA ut hela fyra miljoner fler kundbrev än under andra månader.

FPA förbereder sig på nyårsruschen på många olika sätt.

Hela personalen koncentrerar sig på att betjäna klienterna. Kurser, möten och seminarier hålls under mindre arbetsintensiva perio-

der, berättar **Pirjo Myyry**, utvecklingschef vid kontaktcentret.

Tiden från ansökan fram till förmånsbeslutet är längst just i januari. Grunderna för beviljande av bostadsbidrag för pensionstagare, allmänt bostadsbidrag, militärunderstöd och föräldradagpenningar fastställs ofta så sent som i december. Handläggningen av ansökningar om dessa förmåner hoppar sig av orsaker som inte beror på FPA, eftersom besluten kan fattas först på basis av de nya grunderna. I slutet av december kan ansökningarna därför bli liggande i väntan på handläggning.

### Webben ger svar på frågor

Myyry uppmanar klienterna att först söka hjälp på webben på



**Pirjo Myyry** påminner att webbplatsen [www.fpa.fi](http://www.fpa.fi) ger svar på många frågor om förmånerna – utan köande.

[www.fpa.fi](http://www.fpa.fi), där man kan finna svar på sina frågor utan att köa. I e-tjänsten, dit man loggar in med sina nätbankskoder, kan man också följa upp hur långt handläggningen av en ansökan har framskridit och när förmånen kommer att betalas ut.

**Hilkka Arola**  
Översättning Kurt Kavander

### FPA:S SERVICENUMMER MÅ-FRE 8-18

- Arbetslöshetsstöd  
020 692 230
- Flytta till/från Finland  
020 692 227
- Rehabilitering  
020 692 225
- Barnfamiljer  
020 692 226
- FPA-kort/EU-sjukvårdskort  
020 692 223
- Sjuk  
020 692 224
- Bostadsbidrag  
020 692 221
- Handikappförmåner  
020 692 231
- Studerande  
020 692 229
- Efterlevandepensioner  
020 692 228
- Pensionsärenden  
020 692 222
- Värnpliktig  
020 692 220



Pappamånaden blir längre nästa år.

## Bättre för pappor och företagare

Nästa år blir pappamånaden längre och även företagare kan börja få partiell vårdpenning.

Pappamånaden förlängs nästa år från nuvarande 24 vardagar till 36 vardagar, dvs. cirka sex veckor. Ännu i år får pappan 12 extra dagar faderskapspenning om han istället för mamman ut-

nyttjar de 12 sista vardagarna av föräldrapenningperioden. Tillsammans bildar dessa dagar den s.k. pappamånaden.

Social- och hälsovårdsministeriet har tillsatt en arbetsgrupp som ska fundera på hur familjeledigheterna borde förnyas för att i högre grad locka papporna.

En annan familjeförmånsreform gäller företagare. Från och med nästa år ska även företagare som tar partiellt vårdledigt för att sköta sina barn få partiell vårdpenning från FPA.

Nästa år är den partiella vårdpenningen 90 euro i månaden, dvs. 20 euro högre än i år.

## Tio steg mot minskad stress



Giorgio Grossi: Hantera din stress med kognitiv beteendeterapi Viva, 2008

Den svenske stressforskaren Giorgio Grossi redogör på ett enkelt och utförligt sätt för vad stress är, hur den uppkommer och vilka redskap vi har för att hantera den. I sin bok "Hantera din stress med kognitiv beteendeterapi" förklarar han bland annat fenomenet utbrändhet och kopplingen mellan långvarig stress och fetma.

Grossis tiostegsprogram för minskad stress startar med att läsaren lär sig sätta upp mål och skapa balans mellan aktivitet och återhämtning. Han går igenom sömnens betydelse, avspänningstekniker och mindfulness. Andra steg är att lära sig kommunicera sina behov, förändra stressande tankar, sluta älta och inse att man duger som man är.

Grossi illustrerar det han lär ut med konkreta exempel och praktiska övningar. Han betonar att det inte finns någon "quick fix" utan att självhjälpsprogrammet kräver ihärdig övning.

Det är kanske inte alla förunnat att lyckas ändra livsstil bara med hjälp av en bok och kognitiv beteendeterapi biter kanske inte på alla stressrelaterade problem. Men man kommer säkert åtminstone en bit på väg genom att följa något av råden i Grossis bok.

Petra Ljung

## Konst och hälsa – Två utkikspunkter



Gunnar Bjursell & Lotta Vahlne Westerhäll (red.): Kulturen och hälsan. Essäer om sambandet mellan kulturens yttringar och hälsans tillstånd Santäus förlag, 2009

Kulturen och hälsan innefattar nio essäer om sambandet mellan dessa livsyttringar. Samtidigt poängteras att dessa enheter, trots att de kan ses som tätt förknippade med varandra, måste hållas åtskilda.

Det handlar inte om att skriva ut kultur på recept, för som Bengt Göransson påpekar i sitt förord: Vad kan göra oss mer medvetna om vår sårbarhet än konst och kultur?

Att likt Markku T. Hyypä tolka undersökningsresultatet att de svenska österbottningarna med sin sociala kontroll, känsla av samhörighet och körsång som ett

tecken på att kultur ger oss ett längre liv, är att se bara slantens ena sida. Den andra visar att funktionshindrade deltar i betydligt lägre grad än andra i kulturella aktiviteter. Detta beror på sämre ekonomiska resurser och sämre tillgänglighet.

Ändå är det så att i krig och ohälsa kan konst i likhet med naturen hela och förmedla hopp. Här tas vitt skilda ämnen upp, allt från arkitektur, maktstrukturer (bland såväl konstutövare, läkare som sjuka), sociologi, sjukdomsvinster.

Barbro Enckell-Grimm

## Lätt läst från FPA

FPA ger nästa ut en serie lättlästa broschyrer om FPA:s förmåner.

FPA ger ut fem lättlästa broschyrer. Fyra har samma uppdelning som avdelningarna i tidningen Mitt i allt: Hem och familj, Hälsan, Studier och jobb samt Pension. Den femte broschyren Flyttning till eller från Finland handlar om vad som händer med den sociala tryggheten när man flyttar utomlands eller tillbaka till Finland.

Till en början utges de lättlästa broschyrerna förutom på de inhemska språken även på engelska och ryska. FPA:s informationsenhet gör broschyrerna i samarbete med Selkokeskus och LL-center.

Selkokeskus uppskattar att det i Finland finns 200 000–350 000 personer som behöver lätt läst information. Till dem hör bland annat invandrare samt personer med olika slag av funktionshinder och äldre.

## Alterneringsledigt blir permanent

Systemet med alterneringsledighet blir permanent från och med nästa år. Samtidigt sänks de alterneringsledigas pensionstillväxt under ledigheten till 55 procent av den förtjänst som alterneringsersättningen grundar sig på.

För att få alterneringsledigt med alterneringsersättning måste ens arbetsgivare godkänna ledigheten och i stället anställa en arbetslös arbetssökande via arbets- och näringsbyrån. Alterneringsersättningen är minst 70 procent av arbetslöshetersersättningen.

## Dagpenningbeslut dröjer

FPA kan inte ännu avgöra ansökningar som gäller föräldradagpenningar som ska börja 1.1.2010 eller senare. Däremot kan ansökningar om moderskapsunderstöd behandlas som vanligt.

Dröjsmålet är bekant också från tidigare år då FPA har fått vänta till slutet av december på den sällagsstiftningen som stadgar och grunderna för sjuk- och föräldradagpenningarna. Nu föreslås en ändring i sjukförsäkringslagen. Den ska göra förärandet smidigare, men också lagändringen kan dröja till slutet av december.

När saken är avgjord och fått laga kraft börjar FPA i rask takt behandla ansökningarna. Föräldrarna kan då följa med handläggningskedet i e-tjänsten på [www.fpa.fi](http://www.fpa.fi).

## Aktuellt om H1N1-influensan

Aktuell information om svininfluensan finns att få på webbplatsen [www.thl.fi](http://www.thl.fi) (Institutietonen för hälsa och välfärd THL).

Allmänna frågor om influensan besvaras på Fråga om influensan-numret tfn 0800 02278 måndag-fredag klockan 9–18.

Om man misstänker sjukdomsfall ska man ringa sin egen hälsovårdscentral för råd.

### Lättare vara sjuk på deltid

Nästa år är det möjligt att bli sjukskriven på deltid och få partiell sjukdagpenning genast efter sjukdagpenningens självrisktid.

Den partiella sjukdagpenningen förutsätter att arbetstagaren har haft heltidsarbete före arbetsförmågan. Då kan arbetstagaren och arbetsgivaren göra ett tillfälligt avtal om deltidarbete med deltidslön motsvarande 46-60 procent av heltidsarbete. Den partiella sjukdagpenningen kompenserar en del av inkomstbortfallet. Om arbetsgivaren betalar full lön till en delsjukskriven anställd, betalar FPA den partiella sjukdagpenningen till arbetsgivaren.

För tillfället blir partiell sjukdagpenning möjlig först som en direkt fortsättning på lång sjukskrivning.

### Ersättning för vård hos tandhygienist

År 2010 blir behandlingar hos självständigt yrkesutövande tandhygienister ersättningsgilla. Ersättningsgilla gäller behandlingar som ordinerats av privatvårdsläkare. FPA ersätter högst 15 besök per år och endast en tandgranskning per kalenderår.

### Handikappbidrag också under sjukhusvistelse

Nästa år kan FPA fortsätta att betala handikappförmåner också då stödtagaren vårdas på offentligt sjukhus eller åldringshem längre än tre månader. I enlighet med den nuvarande lagen har FPA avbrutit betalningen av handikappförmåner då institutionsvården har varat i tre månader. Nästa år ska avbrutna handikappförmåner börja betalas på nytt utan särskild ansökan. Ändringen gäller handikappbidrag, vårdbidrag för pensionstagare och kostersättning vid celiaki.

Johan Meriluoto efter 15 år på idrottstoppen

# Arbete är inte som eli tidrott



Lönearbete kan vara mera påfrestande än elitidrott, anser f.d. trestegshopparen Johan Meriluoto.

### Svaga slås ut som i elitidrotten. Arbetslivet borde inte vara sådant, tycker Johan Meriluoto.

Politiker, näringslivet och myndigheter intalar oss om vikten av att upprätthålla vår konkurrenskraft och att ständigt arbeta hårdare.

- Villkoren för elitidrott och vanligt lönearbete är väldigt olika, påpekar Johan Meriluoto, 35, som avslutade sin karriär som trestegshoppare förra hösten.

I somras fick Johan Meriluoto sina magisterspapper från Åbo Akademi och han hann flytta till hemstaden Borgå när han fick veta att han fått ett forskarjobb på ÅA. Han kommer att flytta tillbaka till Åbo i januari.

- Till saken hör också att jag var osäker på om jag skulle bli forskare eller söka ett "vanligt jobb".

### Osäker roll

Johan Meriluoto har ägnat sig åt elitidrott i 15 år med de rutiner och den livsstil det innebär. Han har varit bäst i Finland och Norden under stora delar av den tiden.

- Under en lång idrottkarriär hinner man konstruera en berättelse om sig själv som man konstant upprepar. Dessutom finns det en närvaro i vardagen som inte ifrågesätts, att träna och tävla är strukturen. När karriären tar slut hamnar många idrottare i ett tillstånd av inre tomrum.

- Det är förstås hårt att ägna sig åt idrott - både fysiskt och psykiskt. Om du inte presterar väldigt bra resultat en specifik dag kommer den budget du ska leva på följande år att halveras. Å andra sidan är reglerna väldigt klara. Och alla vet att idrottskarriären i något skede tar slut. Då måste man ha något att falla tillbaka på.

### Avsaknad av kontroll

- Däremot tror jag att livet som vanlig löntagare mentalt är betydligt mera påfrestande än idrottarens. Man vet till exempel inte ens alltid vad ens jobb hänger på och vilka mönster som gäller. Vad ska man falla tillbaka på om man inte klarar sig i konkurrensen i arbetslivet, om man samtidigt har lån att betala och familj att försörja?

- Om man som idrottare misslyckas i en kritisk tävling är det lätt att känna sig värdelös. Men det kommer nya tävlingar och nya mål och känslan går över. Det är inte som att förlora sitt jobb.

- Jag vill inte ha elitidrottens konkurrensidéer med mig till arbetslivet. Det är inte alls samma sak att tävla om att vara bäst i tresteg och ha full kontroll, som att tävla i arbetslivet där jag varje vardag måste förhålla mig till nya saker som inte beror på mig själv.

Marcus Prest

## Depression förkortar arbetslivet

Personer som drabbas av depression sjukskriveras i genomsnitt i två år yngre ålder än de som sjukskriveras av andra hälsoskäl.

Om antalet nya sjukskivningar på grund av depression halverades, skulle pensioneringsåldern stiga med ett halvt år. Social- och hälsovårdsministeriet utmanar genom sitt projekt Masto olika intressenter att arbeta för att det målet ska uppnås.

Många sakkunniga vidarebefordrar den utmaningen till företagshälsovården.

Utgående från ett förslag från Sata-kommittén, som begrundar den sociala tryggheten, bereder social-



och hälsovårdsministeriet ett lagförslag enligt vilket arbetsgivarna ska få ersättning för 60 procent av företagshälsovårdens utgifter, om arbetsplatsen tar i bruk en handlingsmodell som främjar arbetsförmågan och bidrar till att sjukfrånvaron fås under kontroll. Företagshälsovårdens åtgärder skulle på så sätt i tillräckligt god tid riktas mot faktorer som försvagar arbetsförmågan.

I slutet av år 2008 var omkring 38 000 finländare sjukskivade till följd av depression. De var i genomsnitt 49 år gamla när de pensionerades.

**Hilkka Arola**  
Översättning Kurt Kavander

### MASTO-PROJEKT 2008-2011

■ Social- och hälsovårdsministeriets Masto-projekt har som mål att främja arbetslivspraxis som ökar välbefinnandet i arbetet, tidigt stöd i samband med problem i arbetsförmågan samt vård och rehabilitering vid depression för att förlänga tiden i arbetslivet.

■ I projektet deltar de centrala förvaltningsområdena, arbetsmarknadsparterna och den tredje sektorn.

## Bra jobb ger mindre sjukfrånvaron

Dåliga arbetsförhållanden förklarar sjukfrånvaron oftare än dålig kost eller för lite motion, anser **Kari-Pekka Martimo** som är chefsöverläkare på Mehiläinen. Han säger att man trots sjukdom kan klara sitt arbete förutsatt att den återstående arbetsförmågan utnyttjas på rätt sätt.

Sannolikheten att bli sjukskriven är 2,5 gånger större bland män som inte kan påverka sitt eget arbete, visar Jussi Vahteras undersökning bland kommunanställda. Meningsskilljaktigheter med chefen och ett ensidigt arbete ökar sjukskrivningsrisken drastiskt.

I en arbetsmiljö som beaktar mentala problem brukar problemen lättas med tiden. Svåra sjukdomar i rörelseorganen hindrar inte anställda från att klara sitt arbete galant bara de får stöd.

- I de här stora diagnosgrupperna beror arbetsförmågan till stor del på hur individen bedömer sina egna möjligheter att klara arbetet och bli godkänd i arbetsgemenskapen.

- Om man ingriper i ett tidigt skede kan man förhindra att individen blir utslagen. Det är också i företagets intresse. Arbetspensionbolagen skickar företag höga räkningar för anställda som pensioneras i förtid.

Martimo anser att den partiella sjukdagpenningen, som nästa år ska bli mera flexibel än hittills, är ett bra alternativ till arbetsförmåga.

**Hannu Kaskinen**



Kari-Pekka Martimo är övertygad om att det går att minska sjukfrånvarona. För egen del försöker han främja saken med en avhandling om hälsovården.

### Arbetshälsa är lönsam business

Arbetspensionsbolaget Varmas överläkare **Jukka Kivekäs** anser att arbetshälsa kan bli en lönsam affär för arbetsgivarna. Iittalas fabriker är ett exempel.

Kivekäs varnar för följderna om välbefinnandet i arbetet nonchaleras. Varmas undersökning bland 40 000 anställda i olika branscher visade att hela åt-

ta procent av unga vuxna under 30 år betvivlar att de orkar med arbetslivets krav två år till. Kivekäs konstaterar att egna bedömningar ofta mycket väl motsvarar de verkliga utsikterna. Dessa unga hade redan depressionssymtom och deras livsföring tydde på att de mår dåligt.

På Iittalas fabriker har man

lyckats minska sjukfrånvarona. Man började bry sig om hur de anställda mår och ingripa i ett tidigt skede då det uppstod problem. På Iittala räknar man med att investeringarna i arbetshälsan har gett en sjufaldig avkastning i form av inbesparingar.

Källa: www.varma.fi

## Folkpensioner tryggas 2010

Folkpensionerna och andra förmåner som är bundna till folkpensionsindex sänks inte nästa år. Beslutet innebär att förmånsbeloppen inte sjunker trots att konsumentpriserna har sjunkit. Folkpensionsindex räknas utgående från Statistisk centralens levnadskostnadsindex, som i sin tur följer konsumentprisindex.

## Över tusen fler fick folkpension

FPA granskade åter i höstas att alla som har rätt till folkpension får sin pension. Som ett resultat av årets kontroll kunde 1 149 personer beviljas folkpension. Den beviljade pensionen var i medeltal 75 euro i månaden. FPA genomför varje år datakörningar för att hitta personer som inte har ansökt om folkpension men som ändå kan ha rätt till folkpension utöver sina andra pensioner. Oftast blir den på basis av kontrollen beviljade folkpensionen liten eftersom dessa personer också har arbetspension eller andra pensionsinkomster.

## Bättre sjukpension

Invaldpensionen från arbetspensionsförsäkringen blir nästa år bättre genom ändringar av lagen om pension för arbetstagare och vissa närstående lagar. Lagändringarna ska bl.a. förhindra att pensionen minskar då invaldpensionen omvandlas till ålderspension. Nivån på invaldpensionen förbättras genom att tillväxtprocenten för pensionen höjs för den återstående tiden i 50-63 års ålder. Samtidigt höjs invaldpensionsbeloppet av en engångsförhöjning. När återsändetiden räknas beaktas också studier som har lett till examen samt tiden hemma med barn under tre år, då man får hemvårdsstöd.

# ”Skönt att kunna bo hemma”

Åbobot Raili Salomaa, 78, vill bo hemma så länge som möjligt trots att hon besvärar av många olika krämpor.



VESA-MATTI VÄÄRÄ

jag en lätt kvällsmåltid och kokar gröt. Jag tittar naturligtvis också på TV.

Salomaa bor ensam i sin höghuslägenhet. Många olika kroppsliga besvär gör att hon har svårt att röra sig. Inte heller kan hon laga mat. Inomhus behöver hon en krycka, och utomhus använder hon rollator. Sängkanten är utrustad med ett stöd som gör det lättare att ta sig upp ur sängen.

I högra höften har hon höftprotes, och där värker det ibland. I båda benen har förslitningar konstaterats. Hennes arterioskleros (åderförkalkning) inverkar störande på gången. Hon måste ofta stanna och dra andan. En fraktur i handen resulterade i att den numera inte är i rätt läge. En bristning i axeln har gjort att det också är svårt att använda vänstra handen.

- Dessutom har jag diabetes, och pacemaker, tillägger Salomaa.

- Många pensionärer som bor ensamma har liten pension, men jag klarar mig. Jag har varit hemmafru, men jag kommer nog tillräta med folkpension och stöd samt hälften av min mans arbetspension.

### Hemma har man sin frihet

Salomaa har erfarenhet av åldringshem då hon tillfälligt har varit intagen. Hon har också provat på att evakueras då rörelseledningarna i bostadsbolaget renoverades.

- Hemma har man sin frihet. Om jag vill kan jag gå ut. Jag klarar av att gå till närbutiken, bara jag tar en hel timme tid på mig för promenaden. Eller så kan jag gå ut och gå utan egentlig orsak.

Ungefär en gång i veckan träffar hon bl.a. sin väninna Maila, som också bor ensam i sitt hem.

Salomaas utvecklingshämmande dotter, som hon har tagit hand om i 40 år, bor nu i ett servicehus. Dit är det bara en kort taxiresa. Den andra dottern och hennes familj bor på lite längre avstånd.

- Jag upplever inte att jag är ensam, säger Raili Salomaa, även om hon ibland känner sig nedstämt på grund av smärtorna.

Men det finns också glädjeämnen i livet: - Att jag kan bo hemma. Och naturligtvis när min dotter kommer på besök, eller när jag besöker dem. Och att följa med återväxten är trevligt. Dotterens familj har nyligen utökats med en baby. Jag kommer inom kort att få se babyen för första gången, berättar Raili Salomaa.

Matti Välimäki

Översättning Gunilla Bergström

Från FPA får hon vårdbidrag för pensionstagare. Det är avsett som stöd för att pensionstagare ska kunna bo hemma och för den vård som ges i hemmet.

- På morgnarna läser jag Turun Sanomat. Sedan kommer en hemvårdare och hjälper mig att dra på den stödstrumpa som jag måste använda på grund av bensår. En sjukskötare kommer och sköter såret. Frukosten lagar jag själv. Mitt på dagen får jag ett mål mat, och på eftermiddagen kokar jag kaffe. På kvällen åter

Hemma har man sin frihet, säger Raili Salomaa.

## Vårdbidrag för pensionstagare

Vårdbidraget för pensionstagare är avsett för sjuka och handikappade pensionärer som i minst ett år lider av nedsatt funktionsförmåga som försvårar det dagliga livet.

Bidraget förutsätter att man p.g.a. sjukdom eller skada behöver hjälp av andra för att klara av normala dagliga funktioner. Det är ett stöd för att man ska kunna skaffa vård och service och för särskilda

kostnader som sjukdomen eller handikappet medför.

Som nedsatt funktionsförmåga betraktas bland annat att man inte klarar av att tvätta sig och klä på sig, att man inte klarar av de mest nödvändiga hushållsytssysslorna eller att man inte kan utträtta ärenden utanför hemmet. Enbart behov av hjälp med hushållsarbete eller t.ex. matuppköp berättigar inte till vårdbidrag.

Vårdbidraget förutsätter att man bor i Finland och har fyllt 16 år. Delinvaldpension, deltidspension eller familjepension berättigar inte till vårdbidrag.

Vårdbidragsbeloppen finns på sidan 13 under avsnittet Hälsan. Mera om villkoren för vårdbidrag på webbplatsen [www.fpa.fi](http://www.fpa.fi) > Funktionshinder samt på servicenumret 020 692 231 vardagar kl. 8-18.



Iina-Marja trivs i fjällen. Hon har själv lagat sjalen hon har på sig.

# Iina-Marja lever i rytm med årstiderna

## Skolan, renkötseln och tiderna i fjällen är viktiga för Iina-Marja Juuso, 15 år.

Iina-Marjas föräldrar, **Ailu** och **Sara-Inga Juuso**, försörjer sig på renkötsel. De bor i Kaaresuvanto i Enontekis men sköter sina renar i fjällen i Lapska armen. Iina-Marja är med och vallar renarna alltid då skolgången tillåter det.

Vintrarna tillbringar Iina-Marja i skolan och hemma; då hinner hon bara besöka fjällen som hastigast.

- Ända sedan liten har jag vistats mycket i fjällen - på somrarna en månad i taget och ibland till och med

längre. Det är härligt lugnt där uppe. I somras öronmärkte jag renkalvar alldeles själv, berättar Iina-Marja ivrigt.

Familjen talar enbart samiska. Iina-Marja går i nionde klass på 70 kilometers avstånd i kyrkbyn Heta i Enontekis. Hennes läsordning upptar två timmar samiska per vecka. Hon är glad över att lågstadiundervisningen gick helt och hållet på samiska.

- I lågstadiet är det viktigt att eleverna undervisas på modersmålet. Äldre samer har inte lärt sig skriva på sitt eget modersmål. Vi yngre har haft den möjligheten.

Nästa höst kommer Iina-Marja att börja i gymnasiet i samma byggnad som hennes nuvarande skola.

Hon funderar över om hon ska fortsätta att ta bussen till skolan eller hyra en bostad i Heta. I så fall behöver hon bidrag från FPA.

- Det är bra att man får stöd från samhället. Då är alla jämlika oberoende av boningsort. För mig är nog Lappland den bästa platsen - åtminstone tills vidare, resonerar Iina-Marja.

Hon får ingen veckopeng, men föräldrarna ger henne pengar efter behov. Familjen bestämmer gemensamt hur barnbidraget ska användas.

På grund av de långa avstånden högt uppe i Lappland är FPA:s bidrag särskilt viktiga.

- Inte minst FPA:s reseersättningar är nödvändiga, om det händer något och man behöver sjukvård. Den som behöver hjälp måste transporteras från fjällen till närmaste väg, som kan ligga tiotals kilometer längre bort. Då kan det ännu återstå ett par hundra kilometer till närmaste hälsocentral. Avståndet till centralsjukhuset i Rovaniemi kan vara över 400 kilometer, förklarar Iina-Marja.

- Utan FPA:s stöd skulle ju ingen kunna bo här.

Sven Pahajoki

Översättning Kurt Kavander

## FPA-STÖD DÅ BARNET VÄXER UPP

■ **Moderskapsunderstöd** - en moderskapsförpackning eller ett penningbelopp.

■ **Barnbidrag** tills barnet fyller 17 år.

■ **Föräldradagpenningar** (moderskaps-, särskild moderskaps-, faderskaps- och föräldrapenning) då föräldern är ledig och sköter barnet.

■ **Pappamånaden** - en månad för pappan att stanna hemma och sköta barnet.

■ **Underhållsstöd** då föräldrarna inte bor tillsammans och den andra föräldern inte betalar underhållsbidrag.

■ **Stöd för hemvård och privat vård** då barnet inte upptar en kommunal dagvårdsplats.

■ **Adoptionsbidrag** då barn adopteras till Finland från ett annat land.

■ **Specialvårdspenning** till förälder som inte kan förvärvsarbeta då den deltar i vården eller rehabiliteringen av sitt svårt sjuka eller handikappade barn.

■ **Rehabilitering** främst för långvarigt sjuka och gravt handikappade barn.

■ **Skolresestöd** för resor mellan hem och gymnasiet, grundläggande yrkesutbildning eller folhögskola.

■ **Studiestöd** består av studiepenning, bostadstillägg och statsgaranti för studielån.

■ **Sjukförsäkringsförmåner** på samma villkor som till vuxna. ■ **Handikappbidrag** till barn under 16 år då omvårdnaden av ett långvarigt sjukt eller handikappat barn innebär större belastning eller bundenhet än jämnåriga friska barn.

Mera på [www.fpa.fi](http://www.fpa.fi).

Alla studiestöds ärenden kan skötas på webben

FPA:s webbtjänster för studerande utvidgades i oktober och omfattar nu allastudieförmåner. Nu kan man också meddela om förändringar som berör studiestödet.

Sedan tidigare har det varit möjligt att söka studiestöd då man inleder studier samt att annullera, återbetala och avbryta studiestöd. I e-tjänsten kan studerande också se sina egna förmånsuppgifter.

E-tjänsten frågar endast efter nödvändiga uppgifter och vägleder användaren.

Om ansökan kräver bilagor uppger e-tjänsten vilka bilagor som behövs. Man kan skriva ut listan över bilagorna och komplettera ansökan med dem inom två veckor. Bilagorna ska skickas till FPA per post. E-tjänsten ger anvisningar om hur man kan skicka bilagorna avgiftsfritt inom Finland.

Alla studerande kan använda FPA:s e-tjänst som finns på adressen [www.fpa.fi/etjanst](http://www.fpa.fi/etjanst).

Man loggar in med sina nätbankskoder.

Arbetslösa nyttjar e-tjänsten

En femtedel av de arbetslösa utnyttjade FPA:s e-tjänst för att anmäla sin arbetslöshets-tid, vilket ska göras varje månad. Nästa år blir det möjligt att söka arbetslöshetsdagpenning via e-tjänsten.

I september fick över 130 000 arbetslösa grunddagpenning eller arbetsmarknadsstöd. Det är 20 % mera än för ett år sedan.

Smidigare sjukdagpenning för studerande

Det ska bli smidigare för studerande att söka sjukdagpenning från och med nästa höst. Studerande ska då kunna fortsätta lyfta studiestöd tills de har beviljats sjukdagpenning. De ska inte heller själva behöva annullera sitt studiestöd, utan FPA ska göra det när sjukdagpenningen är beviljad.



JAANA AHJOKANGAS

# Att byta yrke – en ny chans

I våras stod **Leena Kuivanen**, 57 år med uppsägningspappret i handen. Hon kände sig nedslagen, men samtidigt lättad.

Lena är utbildad merkant och hade arbetat som reskontraskötare. Till att börja med sökte hon arbete inom ekonomiförvaltningen, trots att bollandet med siffror med åren hade börjat kännas lite trist.

Efter uppsägningen omfattades Leena av omställningskyddet. Det betyder att en personlig sysselsättningsplan görs upp i samarbete med TE-byrån. I planen kommer man överens om att den arbetslösa på eget initiativ ska söka arbete och hur den processen ska stötas. Man avtalar också om arbetskraftsförvaltningens tjänster som ska bidra till att den arbetssökande snabbt får stadigvarande arbete.

Via TE-byrån kom Leena med på en karriärplaneringskurs.

– Det var som en lottovinst att jag fick bli intervjuad och sedan ytterligare fick plats på en kurs, berättar

Leena. Det fanns långt fler som ville delta i kursen än de som sist och slutligen kom med. Kurskamraterna var alla sådana som hade en lång arbetshistoria bakom sig och som skulle byta yrke. De hade upplevt samma sak och utgjorde ett bra stödande nätverk.

I ett psykologiskt kunskapstest hittade Leena många nya starka sidor inom sig, t.ex. kreativitet och konsthälsa. Vid karriärplaneringen insåg Leena att hon vill ha ett mera praktiskt och människonära arbete. Till karriärplaneringen hörde också en period då man skulle lära i arbetet, och då fick hon möjlighet att prova på arbetsuppgifter som hon själv tyckte var intressanta. Hon valde en plats på Päijät-Häme centralsjukhus. Under den perioden föll pusselbitarna på plats och Leena blev förtjust i arbetet som anstaltsvårdare. Där hade hon möjlighet att arbeta med händerna och att

– Jag har åter hittat mina positiva och frimodiga sidor. Och det finns fortfarande mycket kvar att göra, säger **Leena Kuivanen**, som fick nya möjligheter efter att ha blivit arbetslös.

hjälpa människor. Först gick hon en månads lång kurs inriktad på området rengöringstjänst och sedan följde en period för att lära i arbetet på Jalkaranta sjukhus, som är specialiserat på åldersvård. Därefter var det dags att söka till den egentliga utbildningen.

I september inledde Leena sina studier för yrkesexamen som anstaltsvårdare. Studierna är arbetskraftsutbildning som betalas av arbetskraftsförvaltningen. Under studietiden får Leena utbildningsstöd och ersättning för uppehälle.

Leena studerar dagtid och följer sin personliga studieplan. Skolans studieperioder och perioder för att lära i arbetet växlar i cykler på några veckor. Sin examen kommer Leena att avlägga som fristående examen i arbetslivet.

Om Leena medan utbildningen pågår råkar hitta en arbetsplats som hon tycker om kan hon avlägga bara en del av sin examen eller fortsätta sina studier genom läroavtal eller flerformsstudier. Som det nu ser ut blir Leena klar med sina studier inom drygt ett år.

**Salla Suneli**

Översättning Gunilla Bergström

# Arbetslösa ska få stöd på lindrade villkor

Den tid i arbete som krävs för att man ska få arbetslöshetsdagpenning förkortas i början av nästa år. För dem som för första gången får arbetslöshetsdagpenning förkortas arbetsvillkoret från 43 till 34 veckor. Också företagarnas arbetsvillkor kortas av, från två år till 18 månader.

Det innebär att de som för första gången kommer ut på arbetsmarknaden lättare kan börja få inkomstrelaterad dagpenning eller grunddagpenning i stället för behovsprövat arbetsmarknadsstöd.

De som har varit i arbete tre år innan arbetslösheten började får för de 20 första arbetslöshetsdagarna förhöjningsdel i fråga om grunddagpenningen eller förhöjd förtjänstdel.

För den tid arbetslösa deltar i aktiveringsåtgärder som främjar sysselsättningen, t.ex. utbildning, arbetsförsök, arbetsverksamhet i rehabiliteringssyfte eller arbetslivsträning, betalas förhöjningsdelen av grunddagpenningen och arbetsmarknadsstödet eller den förhöjda förtjänstdelen av den inkomstrelaterade dagpenningen. Det gäller i alla fall för högst 200 dagar.

Tillägg för sysselsättningsplan, som hör till omställningskyddet, börjar också betalas ut för 200 dagar i stället för 185 dagar som tidi-

**JOBBLINJEN**

Arbetsförvaltningens Jobblinje betjänar i frågor som gäller arbetsökning och exempelvis omställningskyddet på numret 010 194 905 och 010 60 767 22. Redaktionen beklagar det felaktiga numret i senaste nummer av tidningen.

nas in i maximitiden på 500 dagar för arbetslöshetsdagpenningen.

**Pensionsslussen senareläggs**

Den ålder då man får rätt till tilläggsdagar för arbetslöshetsdagpenningen, den s.k. pensionsslussen, höjs från 59 år till 60 år. Ändringen gäller de arbetsökande som är födda 1955 eller senare. Tilläggsdagpenning kan trots att maximitiden är 500 dagar betalas till utgången av den kalendermånad under vilken den arbetssökande fyller 65 år om han har fyllt 60 år före utgången av maximitiden och varit minst fem år i arbete under de senaste 20 åren.

**Lättare återgång till arbetet**

De som lyfter invalid- eller sjukpension kan från och med början av nästa år ha inkomster på åtminstone 600 euro i månaden utan att det inverkar på deras pension. Dessutom har de möjlighet att lämna sin sjukpension vilande och utlära arbets- och näringsbyrå har skaffat. Samtidigt slopas kravet på tio års arbetshistoria som villkor för att delta i frivillig utbildning. Det stöd som betalas under tiden för arbetskraftspolitisk vuxenutbildning räk-

gare. Tillägg för sysselsättningsplan kan sådana personer få som har en personlig sysselsättningsplan och som har rätt till inkomstrelaterad dagpenning eller grunddagpenning.

**Enhetligare system**

Utbildningsförmånerna under arbetslöshet, det arbetskraftspolitiska vuxenutbildningsstödet och utbildningsdagpenningen slås i början av nästa år samman till en enda förmån. Den arbetslösa får lika stor förmån oberoende om han själv eller arbets- och näringsbyrå har skaffat.

Samtidigt slopas kravet på tio års arbetshistoria som villkor för att delta i frivillig utbildning. Det stöd som betalas under tiden för arbets-

**STÖD FÖR STUDIER**

Stöd	Till vem?	Belopp
<b>Studiestöd</b> Ytterligare information: FPA <a href="http://www.fpa.fi/studiestod">www.fpa.fi/studiestod</a>	• Gymnasie-, yrkes- och högskolestuderande samt för tilläggs- och kompletterande utbildning	• Studiepennning 246 – 298 e/mån beroende på studierna. • Bostadstillägg max. 201,60 e/mån • Statsgaranti för studielån max. 300 e/mån.
<b>Vuxenutbildningsstöd</b> Ytterligare information: <a href="http://www.koulutusrahasto.fi">Utbildningsfonden www.koulutusrahasto.fi</a> > Vuxenutbildningsstöd	• Studier under studieledighet eller annan oavlönad ledighet i minst 2 mån. • Kräver minst 5 års arbetshistoria.	• Grunddel 500 e + förtjänstdel utgående fr. lönen. • Möjlighet till statsgaranti för studielån.
<b>Stöd för läroavtalsutbildning</b> Ytterligare information: Utbildningsstyrelsen <a href="http://www.edu.fi">www.edu.fi</a>	• Läroavtalsstudie- • 15 e/dag under teoristudier om inte arbetsgivaren betalar lön. • Eventuell inkvarterings- och resekostnadsersättning. • Familjeunderstöd 17 e/undervisningsdag till vårdnadshavare med minderåriga barn. • Rehabiliteringspenning till personer med nedsatt funktionsförmåga. • Arbetsgivaren kan få utbildningsersättning och lönebidrag för utbildning av arbetslös.	
<b>Stöd för arbetskraftsutbildning</b> (OBS! Ändras 1.1.2010). Ytterligare information: Arbets- och näringsbyrån <a href="http://www.mol.fi">www.mol.fi</a> , <a href="http://www.opintolautsi.fi">www.opintolautsi.fi</a>	• Över 17-åringar som uppfyller arbetsvillkoret, men inte fått max. tid arbetslöshetsdagpenning • De som har rätt till arbetsmarknadsstöd, men inte uppfyller arbetsvillkoret.	• Lika stort som arbetslöshetskyddet. • Ev. ersättning för uppehälle.

Andra stöd för studier: **Studiepennning för lantbruksföretagare** TE-centralen [www.te-keskus.fi](http://www.te-keskus.fi). **Yrkesexamensstipendium** Utbildningsfonden [www.koulutusrahasto.fi](http://www.koulutusrahasto.fi). **Stipendier för bl.a. fortbildning** Förteckning över fonder och organisationer som beviljar stipendier: Finlands studentkårens förbund: <http://apurahat.syl.fi/>

# Stöd för olika livssituationer

Du får närmare information om FPA:s förmåner i broschyrerna och på webbplatsen [www.fpa.fi](http://www.fpa.fi).

## Hälsan

**Broschyrerna:** När du blir sjuk, Företagshälsövård, Rehabilitering  
**Servicenummer:**  
Sjuk 020 692 224

### FPA-kort

■ Alla som omfattas av den sociala tryggheten i Finland får ett FPA-kort. Du behöver kortet bl.a. på apotek och läkarmottagningar för att få din FPA-ersättning direkt avdragen från läkemedelspriset eller privatläkaravodet.  
■ När du flyttar till Finland ska du anmäla dig till FPA-byrån och ansöka om rätt till social trygghet i Finland.

### Europeiska sjukvårdskort

■ Om du har ett FPA-kort kan du också beställa ett europeiskt sjukvårdskort. Du kan behöva kortet om du insjuknar under tillfällig vistelse i ett annat EU- eller EES-land eller i Schweiz. Det europeiska sjukvårdskortet berättigar till medicinskt nödvändig sjukvård på samma villkor som vistelselands egen befolkning. Kortet är giltigt 2 år i taget. Det ersätter inte FPA-kortet som endast gäller i Finland.

### Sjukvårdersättningar

■ FPA ersätter en del av privatläkaravodena (60 % av FPA-taxan) samt kostnader för undersökning och behandling (75 % av FPA-taxan efter en självrisikandel på 13,46 euro).

I praktiken är ersättningen ca 30–35 % av de verkliga kostnaderna.  
■ Du hittar taxorna på [www.fpa.fi](http://www.fpa.fi)/taxa (på finska) och på FPA-byrårens sida.

### Direktersättning

■ I allmänhet får du FPA-ersättningen direkt på läkarmottagningen när du visar upp ditt FPA-kort och betalar räkningen. Då betalar du endast din egen andel. Om du inte får ersättningen direkt kan du ansöka om den inom 6 månader.

### Tandvårdersättningar

■ FPA ersätter en del av dina tandläkarkostnader. Ersättningen är 60 % av FPA-taxan, men i praktiken ca 40 % av avodet. Tandgranskningar ersätts endast en gång per år.

■ Veteraner som har veterancken eller minörjärintyget får högre ersätt-



## Kolla upp din rätt till social trygghet

Nu kan man kontrollera om man omfattas av den sociala tryggheten i Finland på webben.

Det gör man genom att med sina nätbankskoder logga in på e-tjänsten på [www.fpa.fi/etjanst](http://www.fpa.fi/etjanst).

Om man har flyttat utomlands eller till Finland syns de perioder då man haft rätt till socialförsäkringsförmåner i Finland i e-tjänsten. Även det nuvarande vistelse- eller hemlandet, beslut om social trygghet i Finland samt brev och anhängigjorda ansökningar syns i tjänsten.

I Finland grundar sig den sociala tryggheten på att man är bosatt i landet. Med vissa undantag har alla som är fast bosatta i Finland rätt till social trygghet från FPA.

Om du flyttar utomlands från Finland eller till Finland från ett annat land fattar FPA beslut om du hör till den sociala tryggheten i Finland dvs. om du har rätt till förmåner från FPA.

[www.fpa.fi](http://www.fpa.fi) > flyttning

ningar. Endast veteraner får ersättning för kostnaderna för protetiska åtgärder. Tandvårdersättningen för veteraner är 100 % av FPA-taxan för granskning av mun och tänder, förebyggande tandvård samt kliniskt arbete som görs av privat-tandläkare eller specialtandtekniker i samband med protetik. För tekniskt protetiskt arbete är ersättningen 50 % av FPA-taxan. För övrig tandvård är ersättningen 60 % av taxan.

### Läkemedelsersättningar

■ FPA ersätter en del av dina kostnader för läkemedel som ordinerats för behandling av sjukdom. Ersättningen är 42 %, 72 % eller 100 % av referenspriset (då läkemedlet hör till en referensprisgrupp) eller läkemedlets pris. 100 % -gruppen betalar du alltid minst en självrisk på 3 euro per läkemedel och köp.

läkemedels- och referenspriser samt ersättningsarna på [www.fpa.fi/sokmedicin](http://www.fpa.fi/sokmedicin).

### Resersättningen

■ FPA ersätter dina resekostnader till närmaste sjukvårdsenhet eller till rehabilitering, då resekostnaden enligt billigaste färdväg i en riktning överstiger självrisken 9,25 e. För bruk av egen bil kan FPA ersätta 0,20 e/km efter självrisken.  
■ Trafikidkare som har avtal med FPA, kan dra av resersättningen direkt från räkningen.  
■ Om dina resekostnader överstiger 157,25 euro betalar FPA de överstigande kostnaderna i sin helhet. Du får då hem ett årsjälvriskkort.  
■ Om du för undersökningar eller behandlingar blir tvungen att övernattna på annan ort kan du få en övermattningspenning på högst 20,18 e/natt.

### Sjukdagpenning

■ Om du är 16–67 år och på grund av sjukdom blir oförmögen att sköta ditt arbete kan du få sjukdagpenning när du varit sjukskriven insjukningsdagen plus 9 därpå följande vardagar. Om du får lön betalar FPA dagpenningen till din arbetsgivare. Dagpenningen är skattepliktig inkomst.  
■ Företagare med FöPL- eller LFöPL-försäkring får sjukdagpenning då arbetsoförmögen pågätt 3 vardagar efter insjukningsdagen. Dagpenningen beräknas då utgående enligt den i beskattningen fastställda inkomst som varit som grund för FöPL- eller LFöPL-försäkringen.  
■ Arbetslösa kan få en sjukdagpenning som är minst lika stor som arbetslöshetsersättningen. Studerande får en sjukdagpenning som är minst lika stor som studiestödet.  
■ De som helt saknar eller endast har små inkomster kan efter 55 dagars arbetsoförmögen pågätt i en följd få en minimidagpenning på 22,04 e/vardag.

### Partiell sjukdagpenning

■ Du kan få partiell sjukdagpenning om du är arbetsoförmögen och har fått sjukdagpenning en längre tid men kan återvända till ditt arbete på deltid.  
■ Partiell sjukdagpenning kräver att du blir sjukskriven på deltid och har uttalat med din arbetsgivare om att minska arbetstiden med 40–60 %.

### Rehabilitering

■ FPA har skyldighet att ordna yrkesinriktad rehabilitering för funktionshindrade samt medicinsk rehabilitering för under 65-åringar med grava handikapp.  
■ Dessutom beviljar FPA efter prövning yrkesinriktad och medicinsk rehabilitering med medel som riksdagen beviljar skilt för varje år. Denna rehabilitering omfattar bl.a. familjerehabilitering för barn och psykoterapi för vuxna.  
■ FPA utreder rehabiliteringsbehov senast då en arbetsoförmögen person fått sjukdagpenning för 60 vardagar och senare då personen ansöker om sjukpenning.  
■ Du hittar FPA:s rehabiliteringskurser på [www.fpa.fi/sokrehabkurs](http://www.fpa.fi/sokrehabkurs).

### För ungdomar med handikapp

■ För att undvika att 16–19-åriga ungdomar som lider av något handikapp ska bli sjukpensionerade hänvisas de i första hand till aktiv yrkesinriktad rehabilitering eller utbildning istället för sjukpenning. Under den aktiva rehabiliteringen får de en rehabiliteringspenning som är minst 22,04 e/vardag. Under mellanperioderna är rehabiliteringspenningen 20 % lägre. Ungdomar kan samtidigt få handikappbidrag.

### Rehabiliteringspenning

■ Rehabiliteringspenningen är avsedd för 16–67-åringar som deltar i heldagsrehabilitering för att kunna stanna, återvända eller komma in i arbetslivet. Rehabiliteringen kan t.ex. ordnas av FPA, hälsövården eller företagshälsövården. Även läroavtalsutbildning kan berättiga till rehabiliteringspenning.  
■ Rehabiliteringspenningen motsvarar vanligen sjukdagpenningens belopp och är minst 22,04 euro per vardag.  
■ Om klienten efter rehabiliteringen deltar i arbetsträning eller utför arbete med kännbart lägre lön än vanligt kan FPA bevilja rehabiliteringsstöd enligt prövning.

### Handikapp- och vårdbidrag

■ Handikappbidraget för personer under 16 år ska stöda hemvården av ett barn, som p.g.a. sjukdom eller handikapp i minst 6 månader behöver omvårdnad och rehabilitering i sådan omfattning att det belastar familjen mera än ett friskt barn i samma ålder.  
■ Handikappbidraget för personer

över 16 år är avsett för personer vars funktionsförmåga är nedsatt i minst 1 år p.g.a. sjukdom eller handikapp och som inte har rätt till sjuk- eller ålderspension. Bidraget är en ekonomisk ersättning för anskaffning av vård, hjälp eller tjänster eller ersätta extra kostnader som handikappet orsakar.  
■ Grundbeloppet är 85,59 e/mån, det förhöjda handikappbidraget är 199,71 e/mån och handikappbidraget till högsta belopp 387,26 e/mån. Bidraget är skattefritt.

### Vårdbidrag för pensionstagare

■ Vårdbidraget är avsett för pensionstagare som p.g.a. sjukdom eller handikapp har nedsatt funktionsförmåga i minst 1 år. Bidragstagaren måste bo i Finland och dessutom ha antingen sjuk-/ invalidpension, ålderspension eller särskilt stöd för invandrare. Det lägsta vårdbidraget är 57,32 e, det förhöjda vårdbidraget 142,70 e och specialvårdbidraget 301,75 e/mån.

### Kostersättning

■ Om du har korrekt diagnosiserad celiaki och är över 16 år kan du få en kostersättning på 21 e/mån.

### Stöd till företagshälsövården

■ FPA ersätter arbetsgivare och företagare ungefär hälften av deras kostnader för företagshälsövård. För förebyggande verksamhet är ersättningen 60 %. Arbetsgivare och företagare kan på frivillig basis även ordna med sjukvårdstjänster inom ramen för företagshälsövården.

## Studier&jobb

**Broschyrerna:** När du studerar, När du blir arbetslös  
**Servicenummer:**  
Studerande 020 692 229  
Arbetslös 020 692 230

### Studiestöd

■ Studiestödet kan bestå av studiepenning, bostadstillägg och statsborgen för studielån samt räntebidrag. Studiepenningen kan beviljas 17 år fyllda studerande, bostadstillägg till studerande som inte har egna barn och som bor på hyra eller studerar utomlands. Dessutom kan FPA bevilja statsborgen för studielån samt räntebidrag efter examen.  
■ Studiepenningen är 38–298 e/mån. Den är beskattningsbar inkomst. Beloppet är beroende av dina studier, din ålder, boendeform, familjeförhållandena och dina inkomster. Om du är under 20 år och yrkes- eller gymnasie-studerande utan egen familj, är din studiepen-

ning beroende av dina föräldrars inkomster, som kan utesluta eller sänka, men också höja din studiepenning.

■ Bostadstillägget är högst 80 % av hyran, men boendekostnader över 252 euro beaktas inte. Bostadstillägget är 26,90–201,60 e/mån. Om du hyr din bostad av dina egna föräldrar får du högst 58,87 euro i bostadstillägg.

Bostadstillägget är beroende av dina egna inkomster. Om du är under 18 år och studerar på andra stadiet är ditt bostadstillägg beroende av dina föräldrars inkomster. Om du har egna barn kan du få allmänt bostadsbidrag.

■ År 2009 gäller tumregeln att du får förtjäna 660 e/mån de månader du tar studiestöd och 1 970 e/mån de månader du inte lyfter studiestöd.

E-tjänsten på adressen [www.fpa.fi/etjanst](http://www.fpa.fi/etjanst) hjälper dig att hålla studiestödet och inkomsterna i balans. Där kan du också annullera och återbetala studiestöd.

■ Om du har låga inkomster när du är färdig med studierna kan du få räntebidrag för studielånet i fem halvårsperioder.

■ Åland har ett eget studiestödsystem.

### Skolresegod

■ Du kan få skolresegod när du studerar på heltid vid gymnasium eller yrkesskola och avståndet mellan din bostad och skolan är minst 10 kilometer. Det förutsätter att dina kostnader för skolresan överstiger 54 e/mån. Du betalar själv minst 43 e/mån.

### Alterneringsledning

■ När du varit minst 10 år i arbetslivet och minst ett år hos din nuvarande arbetsgivare kan du bli alterneringsledigt förutsatt att din arbetsgivare går med på det. Alterneringsledigheten ska alltid vara minst 90 och högst 359 kalenderdagar och din arbetsgivare förbinda sig att för samma tid anställa en arbetslös person via arbetsförmedlingen. Det är en förutsättning för att du ska få en alterneringsersättning.  
■ Alterneringsersättningen är 70 % eller 80 % av arbetslöshetsdagpenningen (utan barntillägg). Om du hör till en arbetslöshetskassa ansöker du om alterneringsersättningen hos din kassa, övriga ansöker om ersättningen hos FPA.

■ Villkoren för alterneringsledighet ändras år 2010 i samband med att systemet som hittills varit ett försök blir permanent.

### Grundtrygghet för arbetslösa

■ Om du är arbetslös och i åldern 17–64 år och inte får inkomstrelaterad dagpenning från en arbetslöshetskassa, kan du från FPA få

grunddagpenning för högst 500 dagar eller arbetsmarknadsstöd (om du inte uppfyller arbetsvillkoret eller om du redan fått dagpenning från FPA eller arbetslöshetskassan den längsta möjliga tiden).

■ Arbetsmarknadsstödet är behovsprövat och beloppet påverkas av nästan alla egna men också makens/makans/sambons inkomster och sociala förmåner.

FPA kan också bevilja jämka arbetslöshetstrygghet om den arbets-sökande arbetar på deltid eller sporadiskt.

■ Utbildningsstöd kan beviljas då en arbetslös person deltar i utbildning som arbetskraftsbyrån har köpt. FPA betalar utbildningsstödet som grundunderstöd, arbetslöshetskassan som förtjänststöd. Den som deltar i utbildningen kan även få stöd för uppehälle.

■ Den skattepliktiga grunddagpenningen, utbildningsstödet och arbetsmarknadsstödet är som högst 25,63 e/dag. Barnförhøjningen är för ett barn 4,86 e, för två 7,13 e och för tre eller flera barn 9,19 e/dag.

Du kan ansöka om arbetslöshets-trygghet när du anmäler dig till arbetsförmedlingen som arbetslös arbets-sökande.  
■ På Åland har arbetsförmedlingen hand om arbetslöshetstryggheten.

### Omställningsskydd vid uppsägning

■ Om du blir uppsagd på ekonomiska eller produktionsrelaterade grunder kan du få ett tillägg för sysselsättningsplan eller alternativt en förhøjningsdel till grunddagpenningen eller utbildningsstödet. Både förhøjningsdelens och tilläggets fulla belopp är 4,41 e/dag, men du kan inte få båda samtidigt. Sedan 1.7.2009 kan även permitterade och visstidsanställda omfattas av omställningsskyddet.

### Resestöd för att inleda arbete

■ Om du är arbetslös med rätt till arbetsmarknadsstöd och får ett arbete utanför din pendlingsregion kan du utöver din lön få ett resestöd för att kunna inleda arbetet. Resestödet, som motsvarar arbetsmarknadsstödet, förutsätter att ditt arbete pågår i minst 2 månader. Stödet betalas ut för högst 4 månader.  
■ Arbets- och näringsbyrån kan också bevilja ett behovsprövat rörlighetsunderstöd på högst 700 euro.

### Utbildningsdagpenning

■ Om du är arbetslös efter en lång tid i yrkeslivet kan du få utbildningsdagpenning för frivilliga hel-tidsstudier. Du ansöker då om grunddagpenningen hos FPA och förtjänststödet från din arbetslöshetskassa.

### Integrationsstöd

■ Invandrare och flyktingar kan få integrationsstöd under den tid som de integreras i Finland. Stödet motsvarar arbetsmarknadsstöd. Även utkomststöd, som kommunerna beviljar, kan höras ihop med integrationsstödet. Ansökan om integrationsstöd riktas till arbetskraftsbyrån som gör upp en integrationsplan tillsammans med invandraren/flyktingen. FPA betalar ut stödet.

## Hem&Familj

**Broschyrerna:** När du flyttar till Finland, När du flyttar utomlands, Stöd för boende, Förälder, Fpa-info  
**Till värnpliktiga**  
**Servicenummer:**  
Flyttning till/från Finland 020 692 227  
Bostadsbidrag 020 692 221  
Familjeförmåner 020 692 226  
Värnpliktiga 020 692 220.

### Flyttning till eller från Finland

■ Du ska alltid anmäla FPA om du flyttar utomlands eller återvänder till Finland.

■ Om du flyttar utomlands för kortare tid än ett år tillhör du i allmänhet fortfarande den finländska sociala tryggheten. Om du flyttar utomlands för längre tid upphör vanligen din sociala trygghet i Finland i samband med att du flyttar.

■ I EU, EES-länderna och i Schweiz är det dock i allmänhet arbetslandet som avgör varifrån man får sin sociala trygghet.

■ Om du flyttar till Finland för att stanna kan du börja tillhöra den finländska sociala tryggheten från och med flyttningen. Du kan anses ha flyttat permanent om du är återflyttare eller om du i minst två år arbetar eller lever i äktenskap med en person som är fast bosatt i Finland.

■ Kortare än två års bosättning i Finland berättigar i allmänhet inte till den sociala tryggheten, men undantag gäller t.ex. utsända arbets-tagare, tjänstemän, studerande och familjemedlemmar. Särskilda regler gäller även personer som flyttar inom Norden eller mellan länder som sluit sociala trygghetsavtal.  
■ Närmare information på [www.fpa.fi](http://www.fpa.fi) -> Flyttning

### Bostadsbidrag

■ Om du har små inkomster kan du få bostadsbidrag för dina boendeutgifter.

■ Allmänt bostadsbidrag är avsett för hushåll med små inkomster. Statsrådet fastställer varje år självrisikgränserna enligt familjestorlek, hemort och inkomster.  
■ Bostadsbidrag för pensionstaga-

re kan beviljas personer som fyllt 65 år samt yngre pensionstagare som har sjuk, invalid-, arbets- eller familjepension eller särskilt stöd till invandrare.

Om du har deltidspension, tidigare-lagd ålderspension eller ålderspension före 65 år kan du få allmänt bostadsbidrag.

■ Studerande kan få bostadstillägg (se studiestöd).

■ Värnpliktiga kan få bostadstillägg för värnpliktiga.

### Militärunderstöd

■ Militärunderstödet tryggar familjens utkomst under militär- eller civiltjänstgöring. Den värnpliktiga kan själv få bostadsunderstöd samt räntebidrag för studielån som förfaller under tjänstgöringen. Som anhöriga i familjen betraktas den värnpliktigas maka, make eller samband och gemensamma barn.

■ Militärunderstödet grundunderstöd motsvarar full folkpension. Barn höjer grundunderstödet. Familjens disponibla inkomster efter skatt sänker stödet.

■ Bostadsunderstödet ersätter även sådana boendeutgifter för vilka bostadsbidrag inte beviljas.

■ Särskilt understöd kan beviljas t.ex. för utgifter för utrustning till barnen och barnets underhållsutgifter som den värnpliktiga annars borde betala under tjänstgöringstiden.

### Moderskapsunderstöd

■ En blivande mamma får välja mellan en moderskapsförpackning med babykläder och barnavårdsprodukter och 140 euro skattefritt. Även adoptivföräldrar har rätt till moderskapsunderstöd.

### Adoptionsbidrag

■ FPA kan betala ett skattefritt adoptionsbidrag som engångsersättning till adoptivföräldrar som adopterar barn under 18 år via internationella adoptionstjänster. För barn som adopteras år 2009 är adoptionsbidraget beroende på barnets hemland 1 900 – 4 500 euro.

### Föräldradagpenningarna

■ Mammor och pappor har rätt till moderskaps-, faderskaps- och föräldradagpenning utan att deras anställningsförhållanden bryts. Under dessa familjeförhållanden betalar FPA föräldradagpenningar. De är moderskapspenning till mamman (ca 4 månader), eventuellt särskild moderskapspenning om mammans arbete under graviditeten utgör en hälsorisk för barnet, faderskapspenning (1–18 vardagar under moderskaps- eller föräldradagpenningperioden), pappamånadens dagpenningar samt föräldradagpenning till mamman eller pappan (ca 6 månader).

