



Informasjonsmappe

Til Seniorar i Hemsdal



Hemsedal kommune
Natur, kultur og livskvalitet

Informasjon til Seniorar i Hemsedal

Innleiing

Hemsedal kommune ynskjer både å dele og få informasjon - med seniorar, og vil derfor invitere til ein open Seniordag årleg. Seniordagen vil annonserast på kommunens heimeside og i Kommuneposten, i tillegg vil dei som fyller 75 år inneverande år få personleg invitasjon. Dei som ynskjer bistand eller følgje er velkomne til å ha med seg nokon, og når ein er senior vel ein sjølv.

Informasjon om kva aktivitetar, tiltak, tilbod og bistand som finnes i kommunen kan vera kjekt å vite for å førebygge, tilretteleggje, ta gode val og planlegge framover for sin alderdom og innhaldet i den. Ein ynskjer flest moglege sjølvstendige og gode leveår for alle innbyggjarar i kommunen.

Tema vidare i denne informasjonsmappa er valt ut frå nasjonale fokusområde for korleis førebygge og planlegge for flest mogleg gode leveår.

Bustad

Tilpassingar av eigen bustad eller bytte av bustad kan bidra til å kunne bu og leve sjølvstendig lengst mogleg. Det kan vera mindre tiltak som å installere hjelpemiddel, fjerne tersklar, plassere handtak og endre belysning, eller større tilpassingar som ombygging eller tilrettelegging av åtkomst. For nokon vil det vera meir aktuelt å bytte bustad heller enn å tilpasse bustaden dei bur i. Ved behov for tilpassing av bustad til endra funksjonsnivå kan kommunens ergoterapeut bidra med kartlegging og gi råd. Nav hjelpemiddelsentral kan også i visse tilfelle gi tilskot til ombygging i staden for installasjon av hjelpemiddel.

Informasjon om ulike løysingar og støtteordningar kan du lese om her:

- [Planleggelitt.no/hvordan-vil-jeg-bo/](https://planleggelitt.no/hvordan-vil-jeg-bo/)
- [Søke finansiering til tilpassing av bustad \(husbanken.no\)](https://husbanken.no/)
- [Informasjon om hjelpemidlar, kriterier og korleis søkje hjelpemidlar \(nav.no\)](https://nav.no/)

Brann

Antall brannar er meir enn fire gongar høgare hos personar over 70 år enn hos befolkninga elles. Aukande alder kan føre til ein eller fleire funksjonsnedsettelsar som kan utgjere ein risiko for eller ved brann. Det kan vera vanskeleg å høyre røykvarslaren eller å handle riktig og raskt nok ved brann. Prøveløft brannsløkkingsutstyret, og sjekk at brannsløkkingsutstyret er lett tilgjengeleg og innanfor datostemplinga. Det finns både brannteppe og sløkkjespray som er enklare å handtere enn eit 6 kg pulver- eller skumapparat. Dei vil da være i tillegg til det påbode sløkkjeutstyret i bustaden. Velferdsteknologi og hjelpemidlar, som f.eks. komfyrvakt, tryggleiksalarm, tidsur/sikkerhetsfunksjon på stikkontaktar som koplar ut straum etter ei viss tid, elektriske te-ljos/ljos finnes og kan vera trygge og nyttige val. Ved nedsett høyrsel kan man søke Nav hjelpemiddelsentral om varslingshjelpemidlar som kan varsle med lyd i ulike frekvensar, lys, bilde, tekst eller vibrasjon i pute med meir.

Informasjon og tips:

- Sett nye batteri i røykvarslarane. Ofte kan frivillige bidra med å bytte batteri.
- Lag rømningsplan og ha brannøvelse. Lag gjerne ein Nødplakat for å henge opp i huset. <https://norskluftambulans.no/nodplakat> eller [Nødplakat | Kartverket.no](#)
- [For eldre \(brannvernforeningen.no\)](#)
- [Sjekkliste for bustaden \(brannvernforeningen.no\)](#)
- [Ta kjøkkenpraten for bedre brannsikkerhet | Sikkerhverdag](#)
- [Brannsikker bustad på fleire språk \(brosjyre og film\) \(brannvernforeningen.no\)](#)
- [Infoark.sikkerhetssjekk.pdf](#)
- [FinnHjelpemiddel](#)
- Sjå [Branntips.no](#) for fleire gode råd.

Brannvernforeningen sin hjemmeside inneholder mye aktuell og lettlest informasjon, den er samtidig lett å navigere i.

<https://brannvernforeningen.no/forside>

Førebyggjande tiltak i henhold til brann står i Forskrifta om brannførebygging, den stiller krav om at du har minst ein røykvarslar i kvar etasje. Tall på røykvarslarar er avhengig av inndelinga i bustaden, kva soner, antall etasjar, tekniske rom og kor mange soverom. Har du fleire etasjar, skal du no ha ein varslar per etasje. Sidan det er krav til at alarmen skal kunne høyrast tydeleg på opphaldsrom og soverom når alle dørar er stengt, kan det være behov for fleire brannvarslarar i bustaden.

Har du spørsmål eller ynskjer bistand til å vurdere, ta kontakt med Hallingdal brann- og redningsteneste IKS på post@hbr.no.

Feiing

Det blir sendt ut varsel om feiing og/eller tilsyn på SMS eller brev i god tid før feiaren kjem. Har du fått varsel via SMS kan du svare med melding tilbake med talet 1 dersom det passar med tilsendt varsel. Har du fått tilsendt varsel per brev, kan du bekrefte at det er klargjort for feiing ved å signere og henge ut nedre del av tilsendt varsel, eller ved å ringe 966 25 425 eller sende e-post til feier@hbr.no.

Dersom tidspunktet ikkje passer, kan du avtale nytt tidspunkt ved å ringe 966 25 425 eller sende e-post til feier@hbr.no. Dersom det ikkje er klargjort for feiing (manglar feielapp som er utfylt og hengt ut, manglande sikring eller på anna måte gitt klar beskjed om at det kan feiast), vil feiing ikkje bli utført.

Kontaktinfo angående feiing og tilsyn i bustader og fritidsbustader.

Tilsyn med fyringsanlegget

Tilsyn med fyringsanlegg blir varsla på same måte som ved feiing, men du må vera heime på det tidspunktet som er varsla, da tilsynet er stort sett innvendig i huset/bustaden. Det er same prosedyre for å gje beskjed om varsla tilsyn passar eller ikkje som ved feiing, sjå over.

Hallingdal brann- og redningsteneste iks

Torpomoen 27, 3579 Torpo

Tlf.: 966 25 425

Mail: feier@hbr.no

Ernæring

Fleire eldre slit med redusert matlyst, mindre overskot til å lage mat og at det er meir krevjande enn tidlegare å komme seg til og frå butikken.

Det finnes moglegheit for matombringning i kommunen. Nokon av matbutikkane tilbyr heimkøyring av matvarer. Frivilligsentralen har faste møtepunkt tysdagar og torsdagar kor ein også kan ta med og ete lunsj i lag. I tillegg arrangerast *Spis sammen* månadleg og nokre gonger i året arrangerast *Middag for alle*, der ein et middag saman.

Nyttig informasjon:

- [Helsedirektoratets kostråd](#)
- [Råd for et sunnare kosthald \(kosthaldsråda i kortfatta versjon\)](#)
- [Enkelt å velgje sunnare \(nøkkelhullmerket\)](#)
- [Tiltak når matinntaket blir for lite \(PDF\)](#)

Fall

Fall er den hyppigaste ulykkestypen som skjer blant eldre menneske, og risikoen for å falle aukar med alderen. Fall kan føre til plager og redusert livskvalitet for den enkelte, og kan variere frå blåmerke til brot- og hovudskade, og i verste konsekvens dødsfall. Det kan vidare føre til bekymring for nye fall, immobilitet og auka behov for helse- og omsorgstenester. Mange fall og fallskader kan forebyggast, og det er viktig å sjå dei som er i risiko for fall og gje dei individuelt tilpassa fall førebyggjande tiltak.

Risikofaktorar for fall er knytt til fysiske og psykiske tilstandar, underernæring, bruk av legemidlar og alkohol, aktivitet, og forhold i bustaden eller i utemiljøet. Utover dei generelle nasjonale anbefalingane om fysisk aktivitet på 150-300 minutt per veke, er det anbefalt for eldre (65+) å gjennomføre balanse- og styrketrening to til tre gonger i veka.

Tips og informasjon:

- [Øvingar for å forebygge fall – for deg som trenger hjelpemidlar når du går utandørs \(helsenorge.no, PDF\)](#)
- [Øvingar for å forebygge fall – for deg som føler deg litt ustø når du går utandørs \(helsenorge.no, PDF\)](#)

- [Infoark.sikkerhetssjekk.pdf](#)

Fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet bidreg til å fremme helse, gje overskot og er eit viktig og veldokumentera verkemiddel i førebygging og behandling av meir enn 30 ulike diagnosar og tilstandar. Sjå [anbefalingar om fysisk aktivitet](#). Fysisk aktivitet kan forbetre styrke og funksjonsevne, og føre til auka sjølvstende i kvardagen.

Kommunen tilbyr ulike aktivitetar som det er mogleg å delta på:

- Fallførebyggande gruppetrening i kjellaren på Bygdaheimen, kvar onsdag kl.10.15-11.15.
- Frisklivsgrupper med fokus på styrke, uthaldenheit og balansetrening. Her er det ynskjeleg med ein kort oppstartssamtale med frisklivsveileder før man begynner. Ta kontakt med fysioterapeut Thea Mille Nygaard for meir informasjon, tlf: 940 32 119, mail; thea.nygaard@hemsedal.kommune.no
- Trugetur kvar onsdag kl.10.30, oppmøte ved BUA/Frivilligsentralen.

Nyttig informasjon:

[65+ øvingar som held deg i form](#)

[Øvingar for å forebygge fall – for deg som trenger hjelpemidler når du går utandørs \(helsenorge.no, PDF\)](#)

[Øvingar for å forebygge fall – for deg som føler deg litt ustø når du går utandørs \(helsenorge.no, PDF\)](#)

[Fysisk aktivitet og stillesitting – for dei over 65 år \(helsenorge.no, PDF\)](#)

Ta kontakt med Fysio- og ergoterapi i Hemsedal ved QR kode under eller på 90052834.



Kvardagsrehabilitering

Sjølvstende og aktivitet er viktig for trivsel og livskvalitet. Med utgangspunkt i brukaranes egne ønsker, egen heim og nærmiljø kan kvardagsrehabilitering bidra til betre meistring av daglege gjeremål. Sentralt i kvardagsrehabilitering er spørsmålet; Kva er viktig for deg å meistre sjølv? Kvardagsrehabilitering er eit tidsavgrensa tilbod der eit tverrfagleg team kartlegg kva som er viktige aktivitetar og gjeremål for brukaren. Føresetnaden er at brukaren sjølv ønskjer å trene for å meistre sin kvardagen best mogleg. Teamet planlegg eit rehabiliteringsforløp på omlag 6 veker, utifrå brukarens egne mål og ressursar. Brukaren blir følgd opp av ein heimetrenar inntil 5 dagar i veka. For å komme i kontakt med kvardagsrehabiliteringsteamet kan du kontakte heimetenesta, fysioterapeut, ergoterapeut eller tildelingskontoret.

Hjelpemiddel og velferdsteknologi

Det finst ulike produkt og teknologi som kan bidra til at den enkelte får auka eigenmestring, livskvalitet og samfunnsdeltaking. Ved varig funksjonsnedsetting kan ein søkje om eit utval hjelpemidlar frå Nav hjelpemiddelsentral, andre må ein skaffe sjølv. Ved kortvarig behov for hjelpemiddel, f.eks. i samband med operasjonar, har kommunen eit lokalt lager med hjelpemidlar til utlån. Om ein treng råd og rettleiing omkring dette kan ein ta kontakt med ergoterapeut i kommunen, Tuva Øyen på telefon 90649819.

Kommunen har også tilbod om ulike velferdsteknologiske løysingar, bl.a. tryggleiksalarm, medisindispensar og sporingsteknologi. Spørsmål om slike løysingar går til tildelingskontoret og vert vurdert etter kartlegging.

Nyttige nettsider:

- [Eit utval av hjelpemidlar samt råd, tips og erfaringar \(hvakanhjelp.no\)](http://hvakanhjelp.no)
- [Informasjon om hjelpemidlar, kriteria og korleis søke hjelpemidlar \(nav.no\)](http://nav.no)
- [FinnHjelpemiddel](http://FinnHjelpemiddel.no)

Legemidlar

Eldre behandlast ofte for fleire sjukdommar og må derfor bruke fleire legemiddel samtidig. Det aukar faren for uønskte biverknader. Fysiologiske aldersforandringar, konsekvensar av auka sjukelegheit og praktiske vanskar knytt til å ta legemiddel gjer at bruk ofte kan være spesielt problematisk hos eldre.

Praktisk opplæring og informasjon om bruk av legemidlar og eigenoppfølging av verknad og biverknader er viktige for å sikre riktig legemiddelbruk. Legemiddelbruk bør også sjåast i samanheng med alkoholbruk. Har du spørsmål om legemiddel ta kontakt med din fastlege.

Sjå under for nyttige nettsider:

- [Eldre og sikker bruk av medisinar \(helsenorge.no\)](http://helsenorge.no)
- [Meld frå om bivirkningar \(helsenorge.no\)](http://helsenorge.no)

Psykisk helse

Psykisk helse er viktig gjennom hele livet, også når vi blir eldre. Mange kan oppleve endringar i kvardagen som kan virke inn på humør, energi, og livsglede. Å dele tankar og kjensler med nokon du stolar på, være aktiv og delta i sosiale aktivitetar kan utgjere ein stor skilnad. Husk at det er hjelp å få, og du er ikkje aleine. Openheit om psykisk helse styrker fellesskapet- saman kan vi gjere kvardagen lettare.

Ta kontakt med psykisk helse og rus på telefonnummer 906 54 921 viss du har spørsmål eller ynskjer hjelp.

- [Kvardagslykke – 5 tips for å oppnå meistring og glede \(psykiskhelse.no\)](http://psykiskhelse.no)
- [Hjelpetelefonen 116 123 \(mentalhelse.no\)](http://mentalhelse.no)
- [Informasjon om demens og kognitiv svikt, samt om eldre og psykiske sjukdommar \(aldringoghelse.no\)](http://aldringoghelse.no)

- [Informasjon om demens på fleire språk \(nasjonalforeningen.no\)](https://nasjonalforeningen.no)

Rus og alkohol

Med alderen kan kroppens toleranse for alkohol endrast, og medisinar kan forsterke effektane. Nokre gangar kan einsemd eller livshendingar føre til økt bruk av alkohol eller andre rusmidlar. Det er viktig å være klar over dette for å ta vare på eigen helse. Å dele bekymringar med helsepersonell eller nokon du stolar på, kan være første skritt mot betre helse og trivsel. Det er aldri for seint å be om hjelp eller finne gode løysningar saman.

Ta kontakt med psykisk helse og rus på telefonnummer 906 54 921 viss du har spørsmål eller ønsker hjelp.

- [Aldring og helse – Kva med alkohol? \(korus-sor.no\)](https://korus-sor.no)
- [Aldring og rus \(korus-sor.no\)](https://korus-sor.no)
- [Rustelefonen 08588 \(rusinfo.no\)](https://rusinfo.no)

Sosialt fellesskap

Sosiale møteplassar, fellesskap med andre og aktivitetar ein kan bidra til eller vera med på kan skape samhald, bidra til samfunnet, vera artige og meningsfulle. Å ha og styrke sosiale fellesskap kan bidra til å oppretthalde fysisk og psykisk helse, motvirke einsemd og passivitet. I Hemsedal er det ein rekke ulike aktivitetar ein kan vera med på og bidra til frå fleire ulike aktørar. Hemsedal Frivilligsentral står for en del av disse og har oversikt over mange ulike aktivitetar. Folk over 65 år utgjør omlag 80 % av våre frivillige og er veldig stabile og ressurssterke inn i Frivilligsentralen. Sjå heimesida for meir informasjon [Hemsedal Frivilligsentral](https://hemsedal-frivilligsentral.no) eller ta kontakt på telefon: 476 78 040.

Nyttige nettsider:

- [Norges Frivilligsentraler](https://norges-frivilligsentraler.no)
- [Lyst på livet \(fhi.no\)](https://fhi.no)
- [Pensionistforbundet](https://pensionistforbundet.no)

- [Seniornett Norge - Får seniorene på nett](#)
- [Informasjon om selvhjelpsgrupper \(selvhjelp.no\)](#)

Tannhelse og rettigheitar

Førebygging og godt reinhald av tennene gjev god munnhelse. God tannhelse er også viktig for din generelle helse. Forsking viser at god tannhelse førebygger fleire sjukdommar, blant anna hjarte- og karsjukdommar, diabetes og demens.

Gode råd:

- Tannpuss to gonger dagleg med fluortannkrem, bruk tannstikkar eller mellomromsbørstar, og drikk vatn som tørstedrikk.
- Gå jamleg til tannlege/tannpleier.
- Kven har rett på gratis tannhelsetenester: [Lov om tannhelsetjenesten \(tannhelsetjenesteloven\) - Lovdata](#)
- [Tannhelse - Buskerud fylkeskommune](#)

Vald

Vold kan ramme menneske i alle aldrar og kan vere i form av fysisk, psykisk eller økonomisk vald. Ingen skal oppleve utryggheit eller føle seg trua i eige liv. Det er viktig å snakke om vald og søke hjelp, enten det gjeld deg sjølv eller nokon du bryr deg om. Å sette ord på vonde opplevingar kan være vanskeleg, men det finnes støtte og hjelp og få. Du har rett til å bli lytta til, og det er aldri for seint å be om hjelp for å skape tryggheit i kvardagen.

Ta kontakt med psykisk helse og rus på telefonnummer 906 54 921 viss du har spørsmål eller ønsker hjelp.

- [Vern for eldre \(vernforeldre.no\)](#) inneheld lenker til brosjyrar, aktuelle filmar og e-læringsprogram.
- Brosjyren [Den usynlege valden – vald mot eldre](#)

Kjelder

[Fallskader - Itryggehender \(itryggehender24-7.no\)](#)

[Helsedirektoratet](#)