



Nordre Follo
kommune



Planlegg tiden som senior
– Nyttige tips og råd

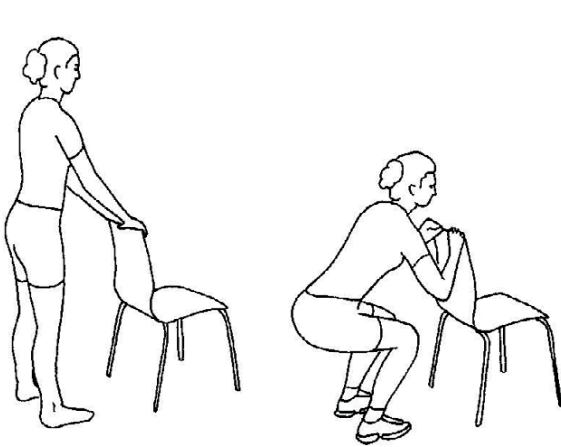


Med denne brosjyren ønsker vi å vise hvordan du kan planlegge og tilrettelegge for at du kan leve et selvstendig, aktivt og deltagende liv.

Her vil du finne:

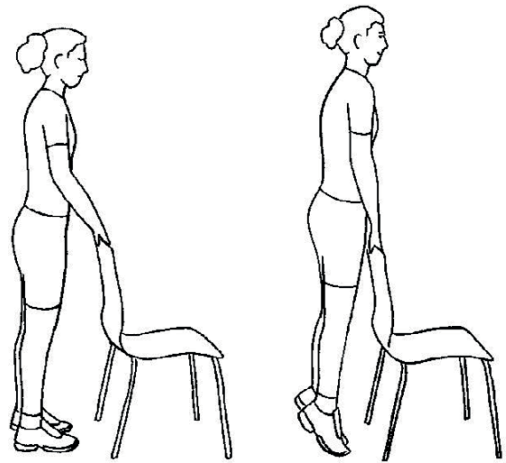
- Tips og tiltak.
- Informasjon om hjelpemidler og velferdsteknologi.
- Hvordan ta vare på helsen.
- Hvordan komme i gang med ulike aktiviteter.
- Hva gjør du hvis du trenger hjelp.

Styrke og balanse - enkle øvelser du kan gjøre hjemme!



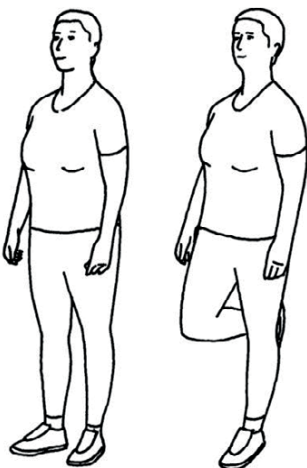
1. Knebøy med støtte

Støtt med begge hendene på en stolrygg. Stå med føttene i skulderbreddes avstand. Hold ryggen rett, blikket frem og gjør en knebøy.



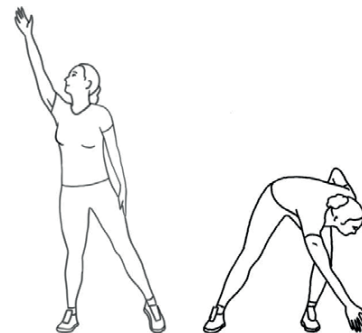
2. Tåhev med støtte

Stå bak en stol og støtt deg med hendene til stolryggen. Gå opp på tærne med begge bena i et hurtig tempo og senk deg rolig ned til stående igjen.



3. Ettbensstående balanse

Stå på ett ben og hold balansen så lenge du greier. Ha en stol i nærheten som sikring.



4. Plukke epler

Stå med hoftebreddes avstand. Idet du strekker deg opp til den ene siden legger du vekten over på benet på samme side. Benet skal være strakt. Strekk deg så langt opp du kommer. Bøy deg så ned mot gulvet på motsatt side. Ta gjerne i gulvet. Se for deg at du plukker et eple høyt opp for så å legge det i kurven som står ved beinet på motsatt side.

Hvordan kan jeg bo best mulig resten av livet?

Hvilke muligheter har min bolig for tilpasning hvis jeg skulle få fysiske utfordringer?

...eller er det best å skaffe meg noe mindre med alt på en flate?

Hvor langt er det til f.eks. buss, butikk og lege?



Visste du at...

I aldersgruppen 60-79 år skjer 43 % av ulykkene i boligen eller i boligområdet.

Kommunen gir råd om hvordan du kan sette boligen i stand for alderdommen.

Hverdagsaktivitet

"teller mer enn du tror"

Visste du at...

enkle tilpasninger i hverdagen kan bidra til å vedlikeholde og bedre din muskelstyrke og balanse? På den måten kan du forebygge fall gjennom daglige aktiviteter.



- Bruk gjerne trappene i stedet for heisen.
- Gå av bussen litt før ditt nærmeste stopp.
- Reis deg fra stolen uten bruk av armlener.
- Sett deg kontrollert ned i stolen uten bruk av armlener.
- Se på daglige gjøremål som god hverdagsaktivitet eks. husarbeid, hagearbeid etc.
- Gå tur i terrenget er fin balansetrening og bra for humøret.
- Gå i bakker er fin kondisjonstrening.

Det er aldri for sent å begynne å trene!



Visste du at...

De fleste ønsker å delta aktivt i eget liv og bo hjemme i egen bolig så lenge som mulig.

Mange lever nesten 1/3 av livet som pensjonist, det vil si at vi vil leve flere år som aktive og deltagende seniorer.

Voksne nordmenn bruker drøyt 60% av våken tid i ro eller stillesittende.

Deltagelse i hverdagsaktivitet gir bedre livskvalitet.



Huk av etterhvert som du får ordnet selv!

- ☒ Porttelefon/dørklokke med tale/video
- ☐ Seng og stoler som er enkle å komme ut og inn av
- ☐ Støttehåndtak i for eksempel dusj, ved toalett og seng
- ☐ Tubeklemmer
- ☐ Gripetang
- ☐ Lokkåpner
- ☐ Bestikk med godt grep
- ☐ Strømpepåtrekker

Tips...

Det finnes et stort utvalg hjelpemidler. Noe kan du kjøpe selv, noe kan du søke om via kommunalt hjelpemiddellager eller NAV hjelpemiddelsentral.

Velferdsteknologi og tekniske hjelpemidler

Teknologien gjør at jeg føler meg trygg, mestrer hverdagen og kan være med på de tingene jeg liker!



Hva kan jeg bruke smarttelefon og nettbrett til?



Apper er
nyttige for:



Reise

Post

**Bank og
betaling**

Nettavis

**Sosiale
medier**

**Video-
samtale**

**Helse og
lege**

Handle

**GPS og
kart**

Kultur

Trening

Kunnskap

Synes du smarttelefoner eller nettbrett er vanskelig å bruke?

Det kan oppleves som vanskelig og forvirrende å betjene smarttelefoner og nettbrett.

Visste du at du kan...



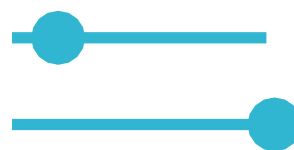
Gjøre menyer, tekst og tall større.



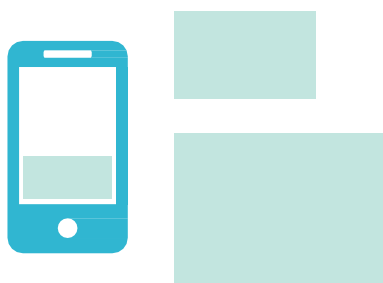
Få teksten lest opp.



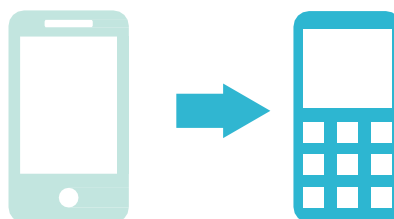
Styre telefonen/nettbrettet med stemmen.



Endre fargene/kontrasten på skjermen.



Tilpasse/forenkle skjermtastaturet.



Forenkle menyene på visse telefoner eller kjøpe smarttelefoner som har forenklet meny og betjening.

Hva gjør jeg hvis...

Nå som jeg har bedre tid, er det noe jeg kan bidra med som frivillig?

Jeg begynner å føle meg ensom?

Jeg har fått dårligere balanse og føler meg mer utrygg, hvilke muligheter har jeg?

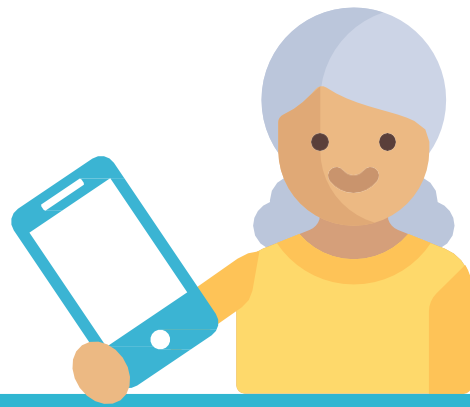
Jeg ønsker å holde meg i form. Hva slags tilbud finnes for meg?

Jeg har begynt å glemme å ta medisinen min?



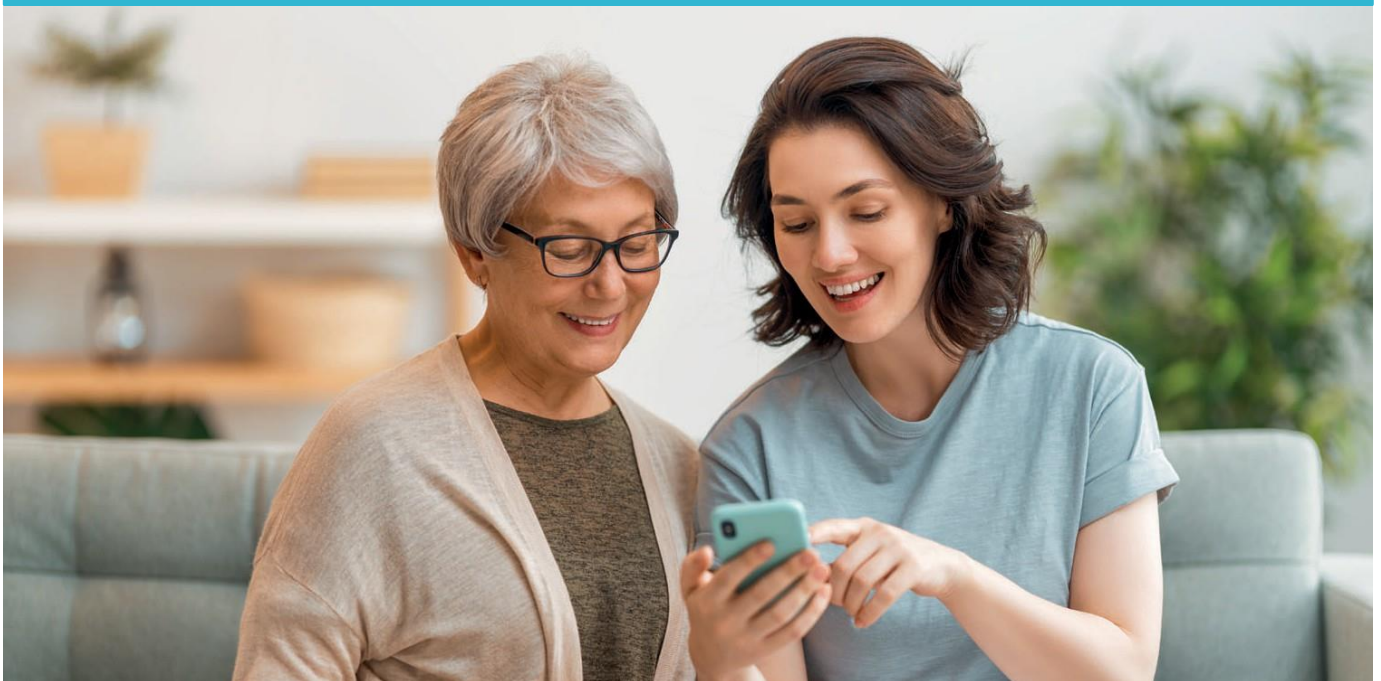
Kontaktinformasjon

Seniorkontaktene
nordrefollo.kommune.no



Tips...

De fleste endringer kan gjøres under *tilgjengelighet* i innstillingene på telefonen/nettbrettet ditt.



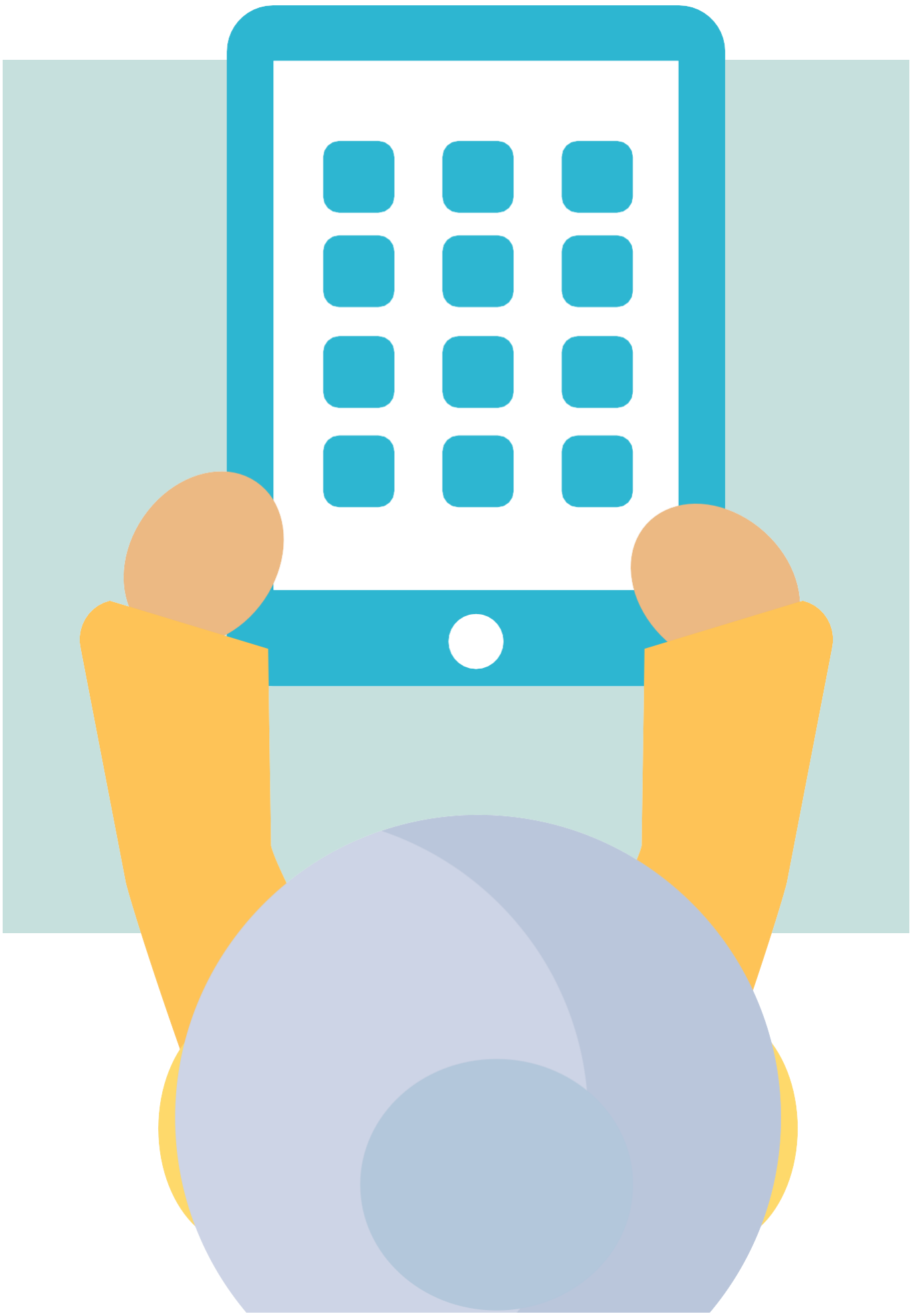
Spør venner, familie eller bekjente om hjelp, eller ta kontakt med kommunen for oversikt over lokale kurs og datahjelp fra biblioteket, eldresenter, frivillighetssentralen eller andre.

Pensjonistforbundet har en egen hjelpetelefon for: digitale spørsmål - *telefon 22 600 700*.

- Dette er en gratis telefontjeneste for alle pensjonister

Andre ressurser:

Blindeforbundet, appbiblioteket, seniornett.



Robotstøvsuger og annen hverdagsteknologi som kan assistere med praktiske gjøremål.

Kamera- og sensorteknologi - Gjør det mulig for helsepersonell å følge med på personer uten å være fysisk

Varslingshjelpemidler - F.eks. brannvarsling ved vibrasjon og lys ved redusert hørsel.

Syns- og hørselshjelpemidler

- F.eks. lese-TV og lydoverføring fra TV til høreapparat.

Elektroniske kalendere på smarttelefon og nettbrett

- Hjelp til å huske og få oversikt i hverdagen.

Trygghetsalarm

- Tilkalle hjelp ved fall eller behov for assistanse.

Kommunikasjonshjelpemidler

- F.eks. enkel videosamtale.

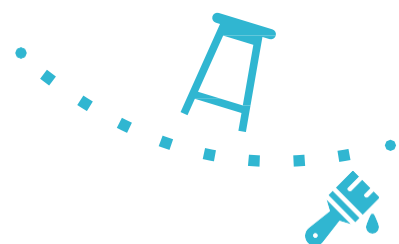
Medisindispenser - Gjør det enklere å ta medisin og varsler andre dersom medisinen ikke blir tatt.

GPS - Gjør det mulig å fortsette å gå tur og bli funnet hvis man går seg bort.

Kommunen tilbyr ulike typer velferdsteknologi og enkle hjelpemidler, og bistår med søknad til NAV hjelpemiddel-sentral om lån av tekniske hjelpemidler.

Noen løsninger må man kjøpe selv.

Nyttige tips og tiltak du ordner selv!



- ☐ Nettbrett
- ☐ Robotstøvsuger
- ☐ Enklere fjernkontroll til TV
- ☐ Forenklet smarttelefon som tilpasses eget behov
- ☐ Brannteppe og brannspray for å slukke mindre branner
- ☐ Komfyrvakt
- ☐ Timer til stikkontakt som kan skru av elektriske apparater
- ☐ Brodder til sko, krykker og stokk
- ☐ Male rom i lyse farger
- ☐ Godt lys og forenklet lysstyring
- ☐ Fjerne filleryer, småtepper og legge sklisikring under andre tepper

Det kan være lurt å tenke gjennom
hva slag bolig du har og hvilke muligheter
boligen har for tilpasning om du skulle få
fysiske utfordringer.

- Er det her jeg skal bo?
- Er det trappefri adkomst til huset?
- Er alle bruksrom på en flate?
- Bor jeg i gangavstand til for eksempel bussholdeplass, nærbutikk og lege?
- Har jeg god nok internettlinje?
- Hvordan er standarden på det elektriske anlegget? (brannsikkerhet)
- Kan jeg være sosial med andre når jeg ønsker?
- Å tilpasse boligen betyr å gjøre den egnet å bo i selv om man opplever å få nedsatt funksjonsevne.
- Har du behov for å tilpasse boligen din, kan du søke om inansiering til små og store ombygginger og tilpasninger.
- Tilpasningen må være hensiktsmessig, og behovet for tilskudd blir vurdert i sin helhet utifra husstandens økonomiske situasjon på sikt.





Nyttige lenker:

www.nordrefollo.kommune.no

www.hvakanhjelp.no

www.husbanken.no

www.nav.no

www.kunnskapsbanken.net

www.veiviseren.no

[illegible]



Seniorkontakter

Torgunn Lippestad Dahl

Tlf. 95736437

TorgunnLippestad.Dahl
@nordrefollo.kommune.no

Tove Embretsen

Tlf. 46503285

tove.embretsen
@nordrefollo.kommune.no

Demenskoordinatorer

Heidi Borgen Larsen

Tlf. 92279792

heidi.borgen.larsen
@nordrefollo.kommune.no

Kjersti M. Nylèn Larsen

Tlf. 95759820

kjersti.larsen
@nordrefollo.kommune.no

Frivillighetssentralen Ski

Sølvi R. Bjørkmo

Tlf. 99216823

Åpningstid kl. 10.00–14.00
solvi.rundberget.bjorkmo
@nordrefollo.kommune.no

Frivillighetssentralen Oppegård

Anne Solhaug

Tlf. 97653131

Åpningstid man–tors kl. 10–14
Kolben, Strandliveien 1, 2. etg
anne.solhaug
@nordrefollo.kommune.no

Fysioterapiavdelingen

tlf. 94802368, kl. 08.30–10.30 mandag–fredag

Ergoterapi, tlf. 47907715, hverdager kl. 08.00–10.00
ergoterapi@nordrefollo.kommune.no

Hjelpemiddellager, tlf. 48033796 / 6818979, hverdager kl. 12.00–14.00
hjelpemiddellager@nordrefollo.kommune.no

Frisklivssentralen,

tlf. 45618678 / 93271617, mandag–fredag 08.00–15.30
frisklivssentralen@nordrefollo.kommune.no

Psykisk helse og rus, tlf. 66815070, hverdager 09.00 – 15.00

Rask psykisk helse, tlf. 90771166, hverdager kl. 12.00 – 13.30

Vedtaks kontor, tlf. 02178 / 90548263

vedtakskontoret@nordrefollo.kommune.no