



Vestby 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.



## 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.

# Hverdagsaktivitet "teller mer enn du tror"

## Visste du at...

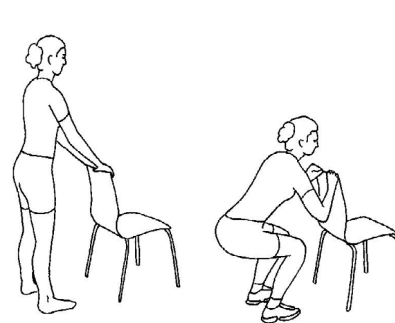
enkle tilpasninger i hverdagen kan bidra til å vedlikeholde og bedre din muskelstyrke og balanse? På den måten kan du forebygge fall gjennom daglige aktiviteter.



- 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.

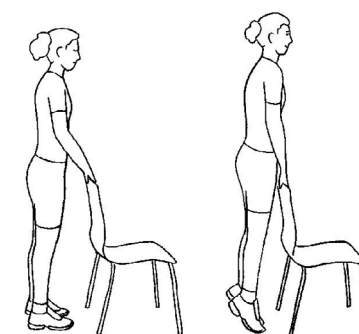
**Det er aldri for sent å begynne å trene!**

# Styrke og balanse - enkle øvelser du kan gjøre hjemme!



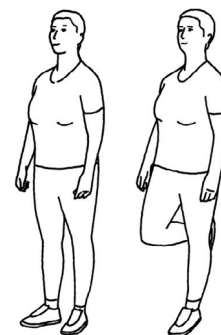
## 1. Knebøy med støtte

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



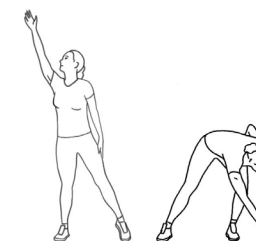
## 2. Tåhev med støtte

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?



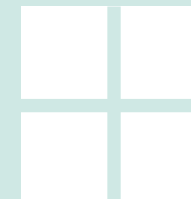
## Visste du at...

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.

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 finansiering 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 tips og tiltak du ordner selv!



*Huk av etterhvert som du får ordnet 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
- 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!



**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**

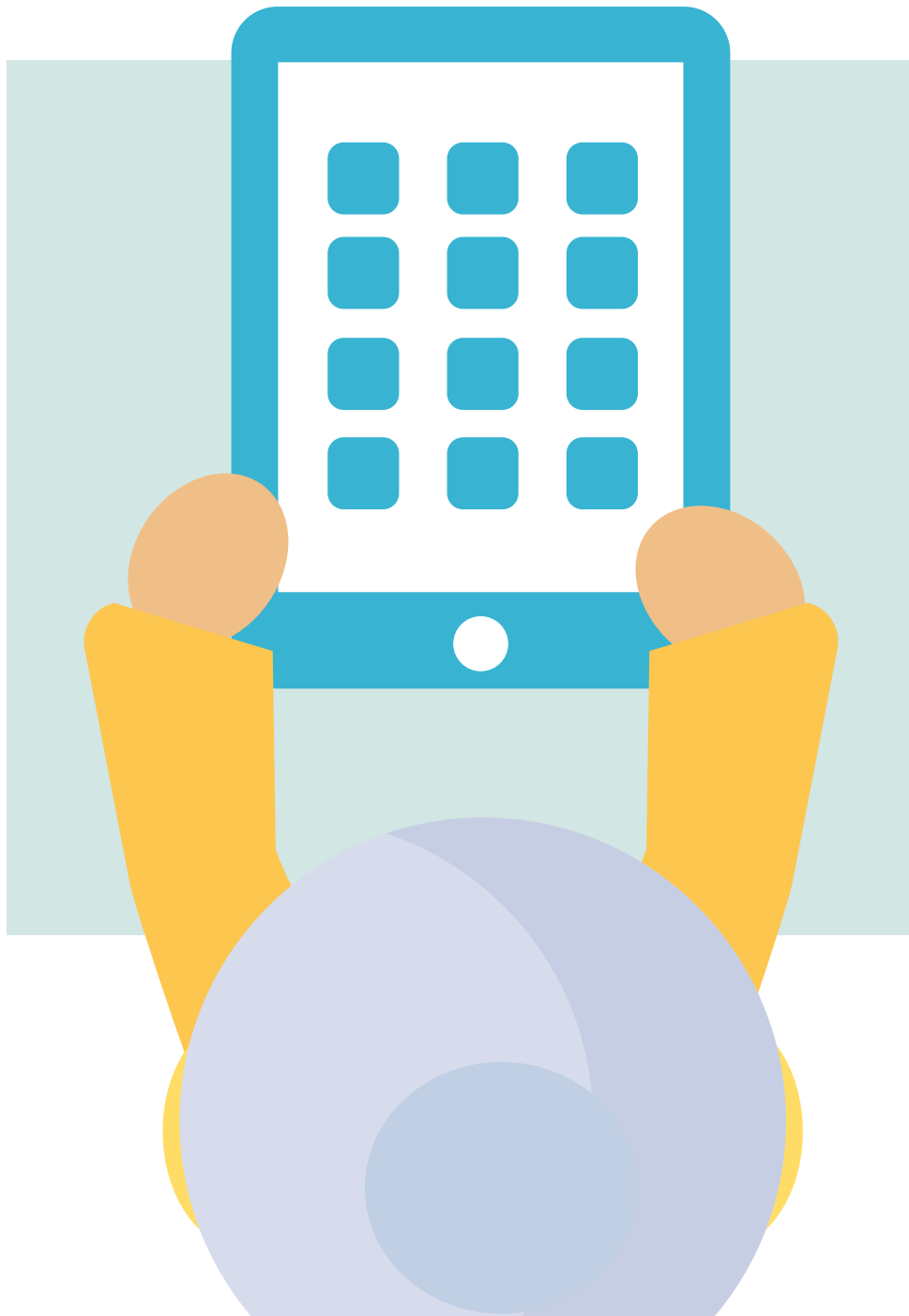
– F.eks. enkel videosamtale.

**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.

# 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.



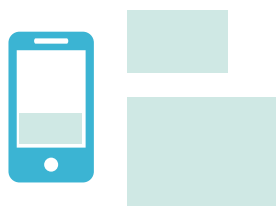
Få teksten lest opp.



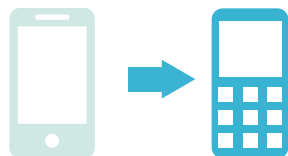
Styre telefonen/nettbrettet med stemmen.



Endre fargene/kontrasten på skjermen.



Tilpasse/forenkle skjermtastaturet.



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



## 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, frivillighetsentralen 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.

# 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?



## Har du spørsmål?

Ta direkte kontakt med oss eller ring kommunens sentralbord:

**Tlf. 64 98 01 00**



# Kontaktinformasjon

## Vestby kommune

På Vestby kommunes nettsider finner du mer informasjon om tjenestetilbudet.  
[www.vestby.kommune.no](http://www.vestby.kommune.no)

## Kreftkoordinator

Tlf. 975 14 0472

E-post: [helene.fronaes@vestby.kommune.no](mailto:helene.fronaes@vestby.kommune.no)

## Demenskoordinator

Tlf. 957 14 042

E-post: [kirsti.marie.andreassen@vestby.kommune.no](mailto:kirsti.marie.andreassen@vestby.kommune.no)

## Ergoterapi

Tlf. 957 30 949

E-post: [catrine.groff.storstrom@vestby.kommune.no](mailto:catrine.groff.storstrom@vestby.kommune.no)

Tlf. 908 05 372

E-post: [charlotte.bellefine.lindeloff@vestby.kommune.no](mailto:charlotte.bellefine.lindeloff@vestby.kommune.no)

Tlf. 475 18 126

E-post: [emil.dyhre@vestby.kommune.no](mailto:emil.dyhre@vestby.kommune.no)

## Seniorsenteret

Seniorsenteret er et tilbud til kommunens pensjonister med blant annet ulike kurs og aktiviteter, og er et sosialt treffpunkt.

Tlf. 906 12 681

## Seniorkontakt

Tlf: 948 11 089

E-post:

[arne.g.paulshus@vestby.kommune.no](mailto:arne.g.paulshus@vestby.kommune.no)

Tlf: 476 98 825

E-post:

[thea.amundsen@vestby.kommune.no](mailto:thea.amundsen@vestby.kommune.no)

## Vestby frivillighetssentral

Ønsker du å være en ressurs for andre eller trenger du hjelp i hverdagen? Frivilligsentralen er et sted hvor ønsker og behov kobles.

Tlf. 64 95 25 60

E-post: [vestby.frivilligsentral@gmail.com](mailto:vestby.frivilligsentral@gmail.com)

## Hjemmetjenesten

Tlf. Vestby: 64 98 04 00

Tlf. Son: 64 98 03 80





Foto & Illustrasjoner: Frogn Kommune, Unsplash.com

## Nyttige lenker:

[www.vestby.kommune.no](http://www.vestby.kommune.no)

[www.hvakanhjelpen.no](http://www.hvakanhjelpen.no)

[www.husbanken.no](http://www.husbanken.no)

[www.nav.no](http://www.nav.no)

[www.kunnskapsbanken.net](http://www.kunnskapsbanken.net)

[www.veiviseren.no](http://www.veiviseren.no)