

Bo trygt hjemme med praktiske løsninger

Lurer du på hvilke hjelpemidler og løsninger som finnes for å kunne bo hjemme lengst mulig? Under kan du klikke inn på de ulike boksene knyttet til behov for å lese mer om eller finne eksempler på eksisterende løsninger.

Jeg har fått utfordringer med....



Trygghet i hverdagen

Sosial deltakelse

Daglige gjøremål og påminnelser

Jeg lurer på hvordan vi kan hjelpe mamma/pappa med...



Oppfølging av egen helse

Tilpasse boligen min



Om Digitalt visningsrom



Kontakt kommunen

Aktører og roller



Liste

Kontaktinformasjon Stjørdal kommune:

I Stjørdal kommune er det velferdsveiledere som tar i mot alle henvendelser om helse- og velferdstjenester. Det kan søkes om helse og velferdstjenester via kommunens hjemmesider, eller man kan ta direkte kontakt med velferdsveilederne via telefon, direkte oppmøte eller E- mail.

Vi er glad for tilbakemelding på hva du synes om det digitale visningsrommet. Trykk på [Tilbakemelding](#)



www.stjordal.kommune.no



Tlf: +47 40 03 11 66



Kjøpmannsgata 13, 1. etg.
7500 Stjørdal



velferdsveiledning@stjordal.kommune.no



Til Startsiden

Trygghet i
hverdagen

Sosial deltakelse

Daglige gjøremål
og påminnelser

Oppfølging av
egen helse

Tilpasse boligen
min



Liste



Om digitalt visningsrom

Målet med digitalt visningsrom er å vise eksempler på løsninger, tiltak og teknologi som kan bidra til at man kan bo lenger hjemme i egen bolig.

Sidene viser en blanding av hvilke tiltak du kan gjøre selv og løsninger du kan kjøpe. I tillegg er det eksempler på hvilke løsninger NAV hjelpemiddelsentral kan bidra med, samt hvilke teknologier som kan knyttes til kommunenes tjenestetilbud.

Klikk her for å starte

PS! Du får informasjonen du ønsker ved å klikke på knapper og lenker

Trygghet i hverdagen

De fleste ulykker blant eldre skjer i eller nær hjemmet, og størstedelen handler om fallulykker. Risikoen for branntilløp er også økede blant eldre. Enkle tiltak kan gjøre hjemmet ditt tryggere. Det kan handle om tiltak som:

- forebygger fall, tiltak som
 - gir mulighet for at man får varslet når uhellet er ute
 - systemer som automatisk varsler hendelser når tjenestemottaker selv ikke er i stand til det.
- [Trygghetsalarm](#)
 - [Trygghetsalarm med flere sensorer \(trygghetspakke\)](#)
 - [Røykvarsling](#)
 - [Sengesensor](#)
 - [Dørsensor](#)
 - [Bevegelsessensor med varsling](#)
 - [Digitalt tilsyn](#)
 - [Tidsbrytere](#)
 - [Elektroniske medisindispensere](#)
 - [GPS – Lokaliseringsteknologi](#)
 - [Kommunikasjon med pårørende](#)



Til Startsidene

Trygghet i
hverdagen

Sosial deltakelse

Daglige gjøremål
og påminnelser

Oppfølging av
egen helse

Tilpasse boligen
min



Lenker



Sosial deltakelse

Bruk av teknologi og tilrettelegging av bolig kan bidra til mestring og selvstendighet i eget hjem. Det handler blant annet om å fjerne fysiske hindringer i bygg, boliger og omgivelser slik at dette ikke begrenser mulighetene til å leve et sosialt liv og delta i samfunnet.

Nettbrett og lignende løsninger med bruk av videosamtaler kan ha en positiv effekt for eldre og bidra til sosial deltakelse og trygghet. Spesielt når man er ensom, har dårlig helse eller utfordringer med å møte andre. Noen eksempler på løsninger nedenfor:

- [Kommunikasjon med pårørende](#)
- [GPS - Lokaliseringsteknologi](#)
- [Samtaleforsterker](#)
- [Elektroniske kalendere og tidshjelpemiddel](#)
- [Brikker til å finne nøkler og andre gjenstander](#)



Daglige gjøremål og påminnelser

Det er viktig å opprettholde daglige rutiner og aktiviteter. En hverdag full av aktiviteter og gjøremål kan oppleves som meningsfull og som i tillegg kan gi innhold og glede. Det handler blant annet om alt fra det å stelle seg, kle seg, spise, ordne hus og hage, delta i sosiale aktiviteter til å lese i et ukeblad eller en bok.

Etter hvert kan man få utfordringer med å utføre daglige gjøremål og aktiviteter. Det kan handle om at man ikke har energi til så mange gjøremål som tidligere, har fysiske begrensninger eller får sykdommer som for eksempel demens. Da kan det finnes løsninger som kan være til hjelp. Noen eksempler nedenfor:

- [Hjelpemidler til matlaging og måltider](#)
- [Elektroniske kalendere og tidshjelpemiddel](#)
- [Elektroniske medisindispensere](#)
- [Kroppstørker](#)
- [Støttestang \(Gripo\)](#)
- [Dusjstol](#)
- [Strømpepåtrekker](#)
- [Spyl- og tørktoalett](#)
- [Enkle sensorer og fjernkontroller](#)
- [Brikker til å finne nøkler og andre gjenstander](#)
- [Enkle fjernkontroller for TV](#)
- [Robotstøvsuger](#)
- [Robotgressklipper](#)



Til Startsidene

Trygghet i hverdagen

Sosial deltakelse

Daglige gjøremål og påminnelser

Oppfølging av egen helse

Tilpasse boligen min



Lenker



Oppfølging av egen helse

I tiden som kommer vil det bli mulig for pasienter å få et verktøy der de kan følge tettere med og opprettholde helsen, og dermed fange opp tegn til forverring på et tidlig tidspunkt. Dette kalles «Digital hjemmeoppfølging» og vil være en tjeneste der pasienter følges opp i eget hjem.

Pasientene utfører avtalte målinger, og svarer på spørsmål om helsetilstanden via et nettbrett eller mobil. Med dette verktøyet kan de følge tettere med og opprettholde helsen, og dermed fange opp tegn til forverring på et tidlig tidspunkt. Dette er viktig for å unngå akutte innleggelser og det bidrar til økt trygghet og mestring. En oppfølgingstjeneste vil da gi medisinsk faglig støtte.

- [Digital hjemmeoppfølging](#)
- [Elektroniske medisindispensere](#)
- [Digitalt tilsyn](#)
- [Kommunikasjon med pårørende](#)



Til Startsidene

Trygghet i hverdagen

Sosial deltakelse

Daglige gjøremål og påminnelser

Oppfølging av egen helse

Tilpasse boligen min



Lenker



Tilpasse boligen min

Hva som skal til for at man skal kunne bo lenge i egen bolig vil være avhengig av boligens tilstand og beliggenhet, i tillegg til den enkeltes fysiske og psykiske helse.

Fysiske hindre i egen bolig kan gjøre det vanskelig å bo hjemme så lenge man ønsker. Andre faktorer som tilgang på omsorg fra pårørende, egne sosiale nettverk og relasjoner, kan også være av betydning.

Nedenfor får du informasjon og eksempler på muligheter for å tilrettelegge boligen for fremtidige behov og hvilke tiltak som kan gjennomføres for å fjerne hindre:

- [Enkle tiltak å gjøre i boligen](#)
- [Hvilke muligheter har jeg som huseier?](#)
- [Adkomst til - og i bolig](#)
- [Bad og toalett](#)
- [Kjøkken](#)
- [Soverom](#)
- [Smarthus](#)



Til Startsidene

Trygghet i hverdagen

Sosial deltakelse

Daglige gjøremål og påminnelser

Oppfølging av egen helse

Tilpasse boligen min



Lenker



Digital hjemmeoppfølging



Flere kommuner har startet en prosess for å tilby digital hjemmeoppfølging i tjenestetilbudet til personer med behov for langvarig oppfølging. Ta kontakt med din kommune om du vil vite mer om status her.

- Ved hjelp av teknologi vil det være mulig for tjenestemottakeren å overføre informasjon om egen helse til kommunen, fastlegen eller sykehuset. Denne informasjonen samles og sendes via et nettbrett som befinner seg i hjemmet.
- Helsetjenesten kan ta kontakt med pasienten ved tegn til forverring eller om målingene er utenfor normalverdiene og kunne gi medisinskfaglig støtte og veiledning utfra pasientens behov.
- Helseinformasjon kan være målinger knyttet til f.eks. blodtrykk, blodsukker, vekt, temperatur, oksygen i blodet, pustekapasitet med mer. I tillegg kan man ha videosamtaler mellom pasienten og helsetjenesten med bruk av dette nettbrettet.



Til Startsidan

Trygghet i hverdagen

Sosial deltakelse

Daglige gjøremål og påminnelser

Oppfølging av egen helse

Tilpasse boligen min



Liste



Trygghetsalarm

- Trygghetsalarmen er en løsning mange kjenner til og som gir tjenestemottakeren anledning til å påkalle hjelp ved å trykke på armbånds-/smykkesenderen som gjør at en melding går til et vaktmottak eller lignende.
- De som mottar alarmen kan da etablere kontakt via trygghetsalarmen (som også er en høyttalende telefon) for å få rede på årsaken til at det ble trykket på knappen.
- Dagens trygghetsalarm betinger at tjenestemottaker må forstå viktigheten av å bære alarmknappen på seg. Knappen kan bæres rundt halsen som et smykke eller på armen som en "klokke".

Kan dette være aktuelt?

- Ta kontakt med din kommune for mer informasjon om denne tjenesten



Til Startsiden

Trygghet i hverdagen

Sosial deltakelse

Daglige gjøremål og påminnelser

Oppfølging av egen helse

Tilpasse boligen min



Liste



Trygghetsalarm med flere sensorer (trygghetspakke)

- Trygghetsalarmer kan utvides med flere typer sensorer og tilleggsutstyr utover armbånd-/smykkesender. Dette er sensorer som automatisk varsler når det oppstår bestemte situasjoner.
- Trygghetsalarmen vil da i større grad våke over tjenestemottaker. Sensorer og utstyr settes opp og innstilles ut fra det aktuelle behovet.
- Når det oppstår en situasjon som aktiverer sensoren, sendes et signal til hovedenheten (trygghetsalarmen). Denne vil da ringe opp enten pårørende, hjemmetjenesten eller et alarmmottak (avhengig av organisering, ønsker og behov).
- De som mottar alarmen vil da kunne kommunisere via alarmboksen og vil vurdere om det trengs hjelp eller tilsyn. Hvis man ikke får kontakt vil alternativet være å dra hjem til tjenestemottaker.



Kan dette være aktuelt?

- Ta kontakt med din kommune for mer informasjon om denne tjenesten



Til Startsiden

Trygghet i hverdagen

Sosial deltakelse

Daglige gjøremål og påminnelser

Oppfølging av egen helse

Tilpasse boligen min



Liste



Kan dette være aktuelt?

- Ta kontakt med din kommune for mer informasjon om denne tjenesten

Røykvarsling

Via trygghetsalarmen

- Ved å koble røykvarsler til trygghetsalarmen så kan den automatisk varsle et alarmmottak når det oppstår røykutvikling eller branntilløp i boligen. Alarmmottaket kan varsle videre til 110-sentralen og til hjemmetjenesten. I tillegg vil alarmmottaket forsøke å kontakte tjenestemottakeren direkte.

For hørselshemmede

- Her finnes røykvarslere som varsler beboer og som er tydelig å kraftig nok til å oppfattes i alle oppholdsrom.
- For personer med sterkt nedsatt hørsel kan det være behov for vibrasjons vekking. Da kan sengevibrasjoner plasseres enten under puten eller madrassen. Disse vil riste kraftig ved alarm.



Til Startsidan

Trygghet i hverdagen

Sosial deltakelse

Daglige gjøremål og påminnelser

Oppfølging av egen helse

Tilpasse boligen min



Liste



Kan dette være aktuelt?

- Ta kontakt med din kommune for mer informasjon om denne tjenesten

Sengesensor

- Sengealarm/-sensor kan f eks registrere at man har stått opp av sengen for kanskje å gå på toalettet og ikke vent tilbake til sengen innen innstilt tid. Det kan da tyde på at noe har skjedd og varsel blir sendt.
- Dette gir en sikrere nattlig omsorg da pårørende eller helsepersonell umiddelbart blir varslet om en tjenestemottaker forlater sengen eller er på veg til å forlate boligen.
- Senge sensor fra NAV Hjelpemiddelsentral vil kunne varsle pårørende i samme bolig.
- Senge sensor koblet til trygghetsalarmen vil varsle et alarmmottak. De vil da kunne kommunisere via alarmboksen og vil vurdere om det trengs hjelp eller tilsyn.



Til Startsidan

Trygghet i hverdagen

Sosial deltakelse

Daglige gjøremål og påminnelser

Oppfølging av egen helse

Tilpasse boligen min



Liste



Kan dette være aktuelt?

- Ta kontakt med din kommune for mer informasjon om denne tjenesten

Dørsensor

- Brukes blant annet for å hindre at personer i en forvirret tilstand går ut på natten og da kanskje med lite bekleddning på kalde vinterdager.
- Dørsensor fra NAV Hjelpemiddelsentral vil kunne varsle pårørende i samme bolig om personen er på veg ut f.eks. på natten.
- Dørsensor tilknyttet trygghetsalarmen vil kunne varsle ansatte i tjenesten om tjenestemottaker er på veg ut. Dette kan være med på å forebygge eventuelle uheldige situasjoner for personen.



Til Startsidan

Trygghet i
hverdagen

Sosial deltakelse

Daglige gjøremål
og påminnelser

Oppfølging av
egen helse

Tilpasse boligen
min



Liste



Kan dette være aktuelt?

- Ta kontakt med din kommune for mer informasjon om denne tjenesten

Bevegelsessensor med varsling

- Kan brukes til å varsle pårørende når personen som trenger assistanse står opp. Det kan være med på å forebygge fall.
- Bevegelsessensor knyttet til trygghetsalarm kan for eksempel varsle hvis det ikke har vært aktivitet i boligen eller i et rom over et gitt tidsrom.



Til Startsidan

Trygghet i
hverdagen

Sosial deltakelse

Daglige gjøremål
og påminnelser

Oppfølging av
egen helse

Tilpasse boligen
min



Liste



TRØNDELAGSLØFTET
SAMMEN OM EN TRYGGERE NÆRSKAP



(Evondos.no)



(Dignio.no)



(Dignio.no)

Elektroniske medisindispensere

- Disse hjelper tjenestemottakeren til å ta riktig dose til rett tid. Det skjer ved at den melder fra med lyd eller stemme når det er på tide å ta medisin, og dosen blir da tilgjengelig.
- Disse er også slik at de kan varsle automatisk til alarmmottak, hjemmetjenesten eller pårørende hvis dosen ikke blir tatt til rett tid.

Kan dette være aktuelt?

- Ta kontakt med din kommune for mer informasjon om denne tjenesten



Til Startsidene

Trygghet i hverdagen

Sosial deltakelse

Daglige gjøremål og påminnelser

Oppfølging av egen helse

Tilpasse boligen min



Liste

GPS - Lokaliseringsteknologi

- Største målgruppen for bruk av lokaliseringsteknologi er personer med demens. Det handler i stor grad om å skape trygghet, økt mestringsfølelse og livskvalitet, samt at personer med demens kan bo hjemme lengre.
- Økt bruk av GPS-lokalisering sparer pårørende for bekymring samt politi og letemannskaper for ressurser.
- Finnes som smykke eller klokke.
- Ved å sette opp geografisk gjerde i systemet, kan man definere områder som trygge soner hvor personen er kjent og få varsler om personen beveger seg utenfor disse områdene.
- Mange av disse funksjonene ligger også innebygget i dagens mobiltelefoner.



Kan dette være aktuelt?

- Ta kontakt med din kommune for mer informasjon om denne tjenesten
- GPS finnes også å få kjøpt i ulike elektronikkforetninger



Til Startsidan

Trygghet i hverdagen

Sosial deltakelse

Daglige gjøremål og påminnelser

Oppfølging av egen helse

Tilpasse boligen min



Liste





(RoomMate.no)

- ✓ Fall
- ✓ Forlatt sengen
- ✓ Oppreist i sengen
- ✓ Aktivitet i rommet
- ✓ Går inn i rommet
- ✓ Forlatt rommet
- ✓ Forlatt stolen
- ✓ For lenge på badet



(Nattugla.no)



(Somnify.no)



Axis (Tellu.no)

Kan dette være aktuelt?

- Ta kontakt med din kommune for mer informasjon om denne tjenesten

Digitalt tilsyn

- Digitalt tilsyn handler om å se til at tjenestemottakeren har det greit, uten at helsepersonellet trenger å være fysisk tilstede. Man unngår for eksempel forstyrrende tilsyn på natt, noe som lett kan ødelegge nattesøvnen hos tjenestemottaker.
- Til dette brukes det sensorer eller spesielle kamera som i tillegg har avanserte funksjoner som kan varsle uhell og hendelser når de oppstår. Det bidrar til at helsepersonell kan få mulighet til å avverge negative situasjoner før de oppstår, eller at de får melding når uhellet er ute slik at man får hjelp raskere.
- Digitalt tilsyn gjennomføres enten som planlagt, hendelsesbasert eller kontinuerlig tilsyn. Det vil være behovet knyttet til den enkelte tjenestemottaker som vil være grunnlag for hvilke funksjoner som skal brukes og hvilke hendelser som skal varsles.
- Noen løsninger: RoomMate, Nattugla, Somnify, TellU digital tilsyn



Til Startsidan

Trygghet i hverdagen

Sosial deltakelse

Daglige gjøremål og påminnelser

Oppfølging av egen helse

Tilpasse boligen min



Liste



Kan dette være aktuelt?

- Ta kontakt med din kommune for mer informasjon om dette.

Samtaleforsterker

- Dette er et hørselshjelpemiddel som er anvendelig i mange situasjoner, for eksempel under en samtale, når du ser på TV, ved konferanser og på offentlige områder med teleslynge.
- Den kan også være svært nyttig å ha for hånden på sykehus og andre helseinstitusjoner som et midlertidig hjelpemiddel under pasientens opphold eller i en besøkssituasjon.



Til Startsidan

Trygghet i
hverdagen

Sosial deltakelse

Daglige gjøremål
og påminnelser

Oppfølging av
egen helse

Tilpasse boligen
min



Liste



TRØNDELAGSLØFET
SAMMEN OM ÅR OG HVERDAGS UTVIKLING



Kan dette være aktuelt?

- Dette kan du kjøpe selv på nettet eller hos f.eks. Clas Ohlson og Biltema med fler.

Tidsbrytere

- Husket jeg å slå av kaffetrakteren? Nappet jeg ut strykejernet? Og slo jeg av krølltangen?
- Hvem har vel ikke lagt seg for kvelden, eller dratt på reise, med disse skjebnesvangre spørsmålene surrende hvileløst i bakhodet?
- Ikke bare skaper dette uromomentet trøbbel i topplokket, det kan også potensielt være brannfarlig.
- En tidsbryter kutter strømmen og nettopp her kan en stikkontakt med tidsbryter være redningen. Den kutter strømmen etter en gitt tid, slik at du trygt kan dra hjemmefra uten en ekstra bekymring.



Til Startsidan

Trygghet i hverdagen

Sosial deltakelse

Daglige gjøremål og påminnelser

Oppfølging av egen helse

Tilpasse boligen min



Liste



Kan dette være aktuelt?

- Ta kontakt med din kommune for mer informasjon om dette.

Kroppstørker

- Å dusje og tørke seg er noe de fleste av oss ønsker å håndtere selv. For noen kan det være en utfordring med å tørke seg selv etter en dusj på grunn av ustøhet, muskelsvekkelse eller nedsatt bevegelighet.
- En kroppstørker gjør at man selv kan stå, mens en varm luftstrøm tørker hele kroppen.
- Kroppstørker betjenes med en stor bryter som kan ligge på gulvet eller monteres på vegg. Dette er en ny måte å tørke seg på og som ivaretar personens privatliv på en verdig måte.
- Erfaring tilsier at dette er et «nisjeprodukt» som meget få kan nyttiggjøre seg, men det er et eksempel på hvilke muligheter teknologien kan bidra med og et eksempel på hva som finnes av løsninger i markedet.



Til Startsidene

Trygghet i
hverdagen

Sosial deltakelse

Daglige gjøremål
og påminnelser

Oppfølging av
egen helse

Tilpasse boligen
min



Liste



Kan dette være aktuelt?

- Ta kontakt med din kommune for mer informasjon

Dusjstol

- Dusjstol med stødige ben og antiskli-mønster på sete gir trygghet og stabilitet.
- Dette er viktige egenskaper for at den som sitter på stolen kan føle seg trygg.



Til Startsidan

Trygghet i
hverdagen

Sosial deltakelse

Daglige gjøremål
og påminnelser

Oppfølging av
egen helse

Tilpasse boligen
min



Liste



TRØNDELAGSLØFTET
SAMMEN OM EN BÆRERKRAFTIG FUTURE



Kan dette være aktuelt?

- Ta kontakt med din kommune for mer informasjon.

Støttestang (Gripo)

- Gripo er et støtteredskap ved oppreising og forflytting, med utallige anvendelsesmuligheter. Den kan også kompletteres med nyttig tilbehør.
- Den er enkel å montere og festes ved at den blir satt i press mellom gulv og tak.



Til Startsidene

Trygghet i hverdagen

Sosial deltakelse

Daglige gjøremål og påminnelser

Oppfølging av egen helse

Tilpasse boligen min



Liste



TRØNDELAGSLØFTET
Sammensatt av Trøndelagsregionen



Kan dette være aktuelt?

- Dette kan du kjøpe selv. Kontakt kommunen for mer informasjon om dette.

Strømpepåtrekker

- Mange har store utfordringer med å bøye seg langt ned mot gulvet. Dette gjør at det kan bli utfordrende å få på seg strømpepene selv.
- Strømpepåtrekkerer gjør det lettere å få på seg strømper uten at du trenger å bøye deg langt ned
- Det finnes modeller som egner seg spesielt godt for kompresjonsstrømper.



Til Startsidan

Trygghet i
hverdagen

Sosial deltakelse

Daglige gjøremål
og påminnelser

Oppfølging av
egen helse

Tilpasse boligen
min



Liste

Elektroniske kalendere og tidshjelpemiddel

Kalendere og planleggingssystemer

Mange mennesker har vanskelig for å holde rede på dager og/eller avtaler.

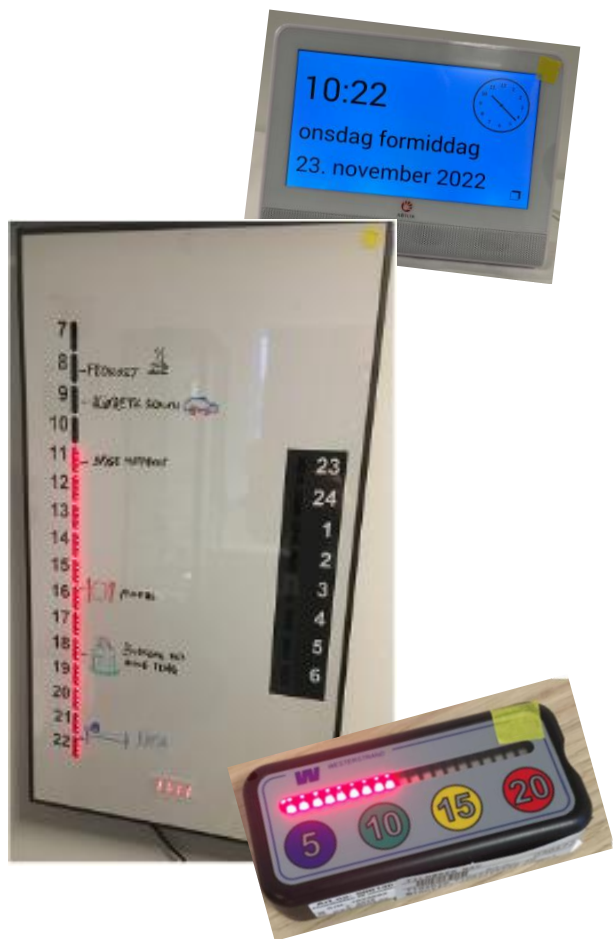
Her finnes det forskjellige kalendere som kan være til stor hjelp.

De kan vise riktig dag og dato automatisk og noen kan vise aktiviteter og avtaler.

En magnetisk whiteboardtavle kan vise tiden og planlagte aktiviteter i løpet av døgnet. Aktiviteter kan skrives med tekst på tavlen eller med bilder/symboler. Påminnelser med lyd er mulig.

Timestokken (nederst) viser tiden konkret ved hjelp av lys-prikker. Gir støtte når det er vanskelig å forstå tidsbegrepet, og når det er vanskelig å anslå hvor lang tid en aktivitet tar eller har problemer med å avslutte eller bytte aktivitet.

For de som bruker smarttelefon så finnes det mange APPer som kan være til hjelp.



Kan dette være aktuelt?

- Ta kontakt med din kommune for mer informasjon.



Til Startsiden

Trygghet i hverdagen

Sosial deltakelse

Daglige gjøremål og påminnelser

Oppfølging av egen helse

Tilpasse boligen min



Liste





Kan dette være aktuelt?

- Dette er løsninger man kan kjøpe privat i rørleggerforretninger.
- Hvis det handler om funksjonssvikt kan man ta kontakt kommunen for mer informasjon.

Spyl- og tørktoalett

- Med spyl- og tørktoalett skal du slippe å tørke deg med toalettpapir, i stedet spyles du ren etter at du har gjort ditt fornødne.
- Spylingen foregår ved at det er en egen stråle som kommer frem når du starter spylefunksjonen. Da blir det spylt både foran og bak. I tillegg har toalettene en innebygget føner for å tørke baken.
- Et slikt toalett er hygienisk, sparer miljøet for papir og kan lette toalettbesøk ved funksjonssvikt.



Til Startsidan

Trygghet i hverdagen

Sosial deltakelse

Daglige gjøremål og påminnelser

Oppfølging av egen helse

Tilpasse boligen min



Liste



Hjelpemidler til matlaging og måltider



Kan dette være aktuelt?

- Ta kontakt med din kommune for mer informasjon. Fås kjøpt i ulike hjelpemiddelforettninger.

- Det er mange forskjellige hjelpemidler som kan bidra til økt selvstendighet og mestring ved matlaging og til måltider.
- Til matlaging finnes bl.a. kasseroller som har ergonomiske håndtak som er vinklet for å gjøre matlagingen enklere og tryggere
- Til måltider finnes også ergonomisk utformede kjøkkenredskaper for redusert belastning på hånd, håndledd og arm.
- Sklisikker tallerken eller tallerkenkant for de som bare klarer å spise med en hånd.



Til Startsidan

Trygghet i hverdagen

Sosial deltakelse

Daglige gjøremål og påminnelser

Oppfølging av egen helse

Tilpasse boligen min



Liste



Enkle sensorer og fjernkontroller

Belysning som tenner og slukker automatisk ved bevegelse.

Dette kan være til hjelp ved at lys slår seg automatisk på når man for eksempel står opp på natten for å gå på toalettet. Man slipper å famle rundt og kanskje falle. Lyset slukkes automatisk etter innstilt tid

- Tips: bevegelsensor kan plasseres under seng eller på sengefot, slik at lys slår seg på i det bena beveger seg ned på gulvet.

Tenn og slukk belysning, eller styr dine elektriske apparater ved hjelp av fjernkontroll. En dings settes inn som en forlengelse av kontakten. denne fungerer som en bryter og blir styrt av en fjernkontroll. Det finnes mange butikker som selger slike løsninger. Man slipper da å springe rundt i huset for å slå av og på lamper eller trekke ut støpsler.



Kan dette være aktuelt?

- Dette kan du kjøpe selv på nettet eller hos f.eks. Clas Ohlson og Biltema med fler.



Til Startsidan

Trygghet i hverdagen

Sosial deltakelse

Daglige gjøremål og påminnelser

Oppfølging av egen helse

Tilpasse boligen min

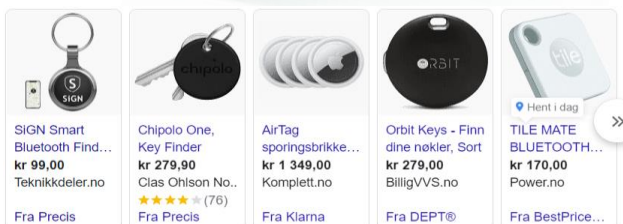


Liste



Brikker til å finne nøkler og andre gjenstander

- Nøkkelfinner og lignende som for eksempel ved hjelp av mobiltelefon finner gjenstanden som du har forlagt.
- Disse kan festes til gjenstander og brukes til å finne og beskytte bagger, lommebøker og mye mer .
- Noen finnes også med alarm funksjon.



Kan dette være aktuelt?

- Dette kan du kjøpe selv på nettet eller hos f.eks. Clas Ohlson og Biltema med fler.



Til Startsidene

Trygghet i hverdagen

Sosial deltakelse

Daglige gjøremål og påminnelser

Oppfølging av egen helse

Tilpasse boligen min



Liste

Enkle fjernkontroller for TV

- Enkle fjernkontroller med få knapper begrenset til blant annet
 - på/av,
 - kanalvalg opp/ned og
 - volum opp/ned.
- Utformet for personer som vil ha, eller trenger, en enkel fjernkontroll.
- Programmeres ved bruk av TV-apparatets opprinnelige fjernkontroll.



Kan dette være aktuelt?

- Dette kan du kjøpe selv på nettet eller hos f.eks. Elkjøp og Power med fler.



Til Startsidan

Trygghet i hverdagen

Sosial deltakelse

Daglige gjøremål og påminnelser

Oppfølging av egen helse

Tilpasse boligen min



Liste





Kan dette være aktuelt?

- Dette kan du kjøpe selv på nettet eller hos f.eks. Elkjøp og Power med fler.
- Ta kontakt med kommunen for mer informasjon.

Robotstøvsuger

- Få hjelp til rengjøring mens du sitter i godstolen eller mens du er ute.
- Robotstøvsugeren fyker rundt på gulvet og støvsuger. Noen modeller har også moppefunksjon som tillegg.
- Den skal bare ha litt strøm og så må den tømmes av og til. Den klager aldri og når den er ferdig tasser den tilbake til ladestasjonen sin og gjør seg klar til neste runde.
- Det kan være at du må trå til selv en gang i mellom hvis du vil ha det helt rent.
- Har du i tillegg lave møbler, høye terskler, ledninger eller tykke tepper sliter robotene med å komme til. Da må du rydde og ordne før du slipper til støvsugeren



Til Startsidene

Trygghet i hverdagen

Sosial deltakelse

Daglige gjøremål og påminnelser

Oppfølging av egen helse

Tilpasse boligen min



Liste

Robotgressklipper



Kan dette være aktuelt?

- Dette kan du kjøpe selv på byggevareforretninger og Felleskjøpet med fler.

- En robotklipper vil føre til at du slipper å bruke tiden på å klippe plenen selv.
- Normalt er det svært lite vedlikehold som kreves og det finnes robotklippere som passer til alle typer gressplener.
- Med en robotklipper kan plenen til enhver tid klippes på lik høyde, og det kan bidra til en friskere og penere gressplen.



Til Startsidan

Trygghet i
hverdagen

Sosial deltakelse

Daglige gjøremål
og påminnelser

Oppfølging av
egen helse

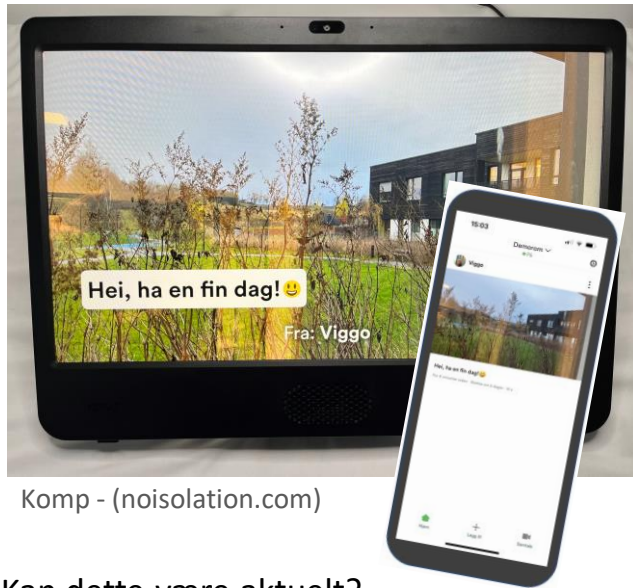
Tilpasse boligen
min



Liste



Kommunikasjon med pårørende ved bruk av nettbrett og lignende



Komp - (noisolation.com)

Kan dette være aktuelt?

- Dette kan du kjøpe selv på nettet evt. ta kontakt med kommunen for mer informasjon.

- Nettbrett

- Med et nettbrett kan du treffe venner og familie, både de som bor i nærheten og de som bor på en helt annen kant av landet eller annen kant av verden. Det er mange APPer som gir denne muligheten, det kan f.eks. være Facetime, Skype, Teams, Messenger og lignende.

- Komp

- Dette er en skjerm for videosamtaler og bildedeling fra venner og familie. Den kan gi trygghet og selskap, spesielt til de som ikke mestrer moderne teknologi.
- Komp knytter personer sammen med familie og venner. Skjermen har innebygget kamera og kun én knapp for på/av og volum. Komp-skjermen er koblet opp til en app på telefonene til personens familie og venner. Det er en veldig enkel å sette opp, og det er en sikker løsning som bare inviterte har tilgang til.
- De som inviteres må laste ned Komp-appen. Gjennom appen kan du enkelt sende bilder, meldinger og gjennomføre toveis videosamtaler med Komp. Invitasjon av familiemedlemmer og venner gjøres i appen.
- Med Komp har det blitt enklere for alle generasjoner i storfamilien å kommunisere med hverandre.

Enkle tiltak å gjøre i boligen

- Belysning
 - Med økende alder skjer det naturlige endringer i øyet og med synet som gjør at de aller fleste trenger mer lys for å se det samme som før. En person på 60 år trenger derfor 3-5 ganger så mye lys for å se det samme som en på 20 år.
 - Belysningen bør være jevn og god slik at man slipper å tilpasse seg for store variasjoner. Bevisst bruk av kontraster og skygger i lyset kan gjøre det lettere å orientere deg rundt i rommet. For eksempel en mørk sofa mot hvit vegg eller hvit vegg mot mørke dørkarmer.
 - Det er en fordel med dimmebare lamper slik at du kan justere belysningen til ditt behov.
 - Mørke kroker og områder kan føre til ulykker og bør unngås.
- Ryddige omgivelser
 - Det er enklere å orientere seg i omgivelser som er ryddige og ikke inneholder for mange gjenstander. Det er også lurt at ting har faste plasser. Man bør også unngå bruk av gulvmatter da de kan forårsake fall.
- Farger og kontraster
 - Bevisst bruk av farger og kontraster kan gjøre det enklere å skille gjenstander fra hverandre og fra bakgrunnen.
 - Det kan også gjøre det lettere å finne fram i leiligheten. Det kan for eksempel være lettere å se en hvit lysbryter mot en farget vegg eller mot en farget ramme rundt lysbryteren.



Til Startsidene

Trygghet i hverdagen

Sosial deltakelse

Daglige gjøremål og påminnelser

Oppfølging av egen helse

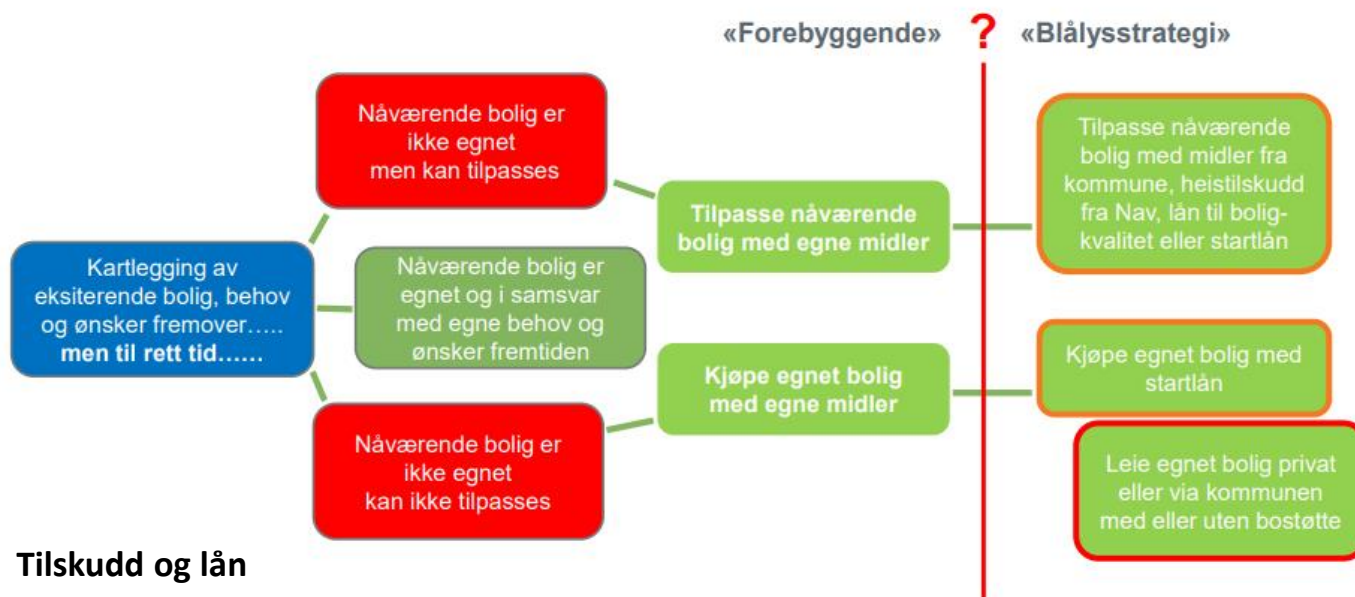
Tilpasse boligen min



Liste

Hvilke muligheter har jeg som huseier?

Huseiers to valg.....kommunens muligheter?



Endring av bolig

Skal man bygge om eller bygge på bolig så kan det være lurt å få samlet nødvendige rom i samme etasje. Ved å gjøre dette kan man oppnå en varig og god løsning tross endringer i funksjon og helse.

Viktige og nødvendige rom i denne sammenhengen vil være:

- [Inngangsparti](#)
- [Bad](#)
- [Kjøkken](#)
- [Soverom](#)

Tilskudd og lån

- Har du eller andre i husstanden nedsatt funksjonsevne, og behov for å bygge om boligen? Da kan du søke om finansiering til små eller store ombygginger og tilpasninger. Finansieringen kan bestå av startlån og/eller tilskudd.
- Du kan også søke om tilskudd til profesjonell prosjekteringshjelp utført av for eksempel arkitekt i forkant av en eventuell ombygging.
- Ta kontakt med kommunen om du har behov for å finne ut mer om dette.



Til Startsidene

Trygghet i hverdagen

Sosial deltakelse

Daglige gjøremål og påminnelser

Oppfølging av egen helse

Tilpasse boligen min



Liste



Adkomst til - og i bolig

- Fysiske hindre til - og i egen bolig kan gjøre det vanskelig å kunne bo hjemme lenge så lenge man ønsker. Det påvirker blant annet muligheten til å være aktiv og opprettholde egne sosiale nettverk og relasjoner.
- Ved for eksempel å fylle på med masse på gårdsplassen og kanskje legge betongheller kan det bli lettere å komme inn og ut av boligen. Man kan også vurdere å skifte inngangsdør for å få lavere terskel og bedre isolering. Hvis mellomgangsdør er til hinder, så kan man kanskje fjerne denne eller bare terskelen til denne.
- Det kan i noen tilfeller også være mulig å søke om tilskudd til dette fremfor eventuelle hjelpemidler fra folketrygden.
- Hjelpemidler gjennom folketrygden kan for eksempel være ramper, løfteplattformer eller trappeheiser, men disse er nødløsninger og ofte omfattende. Disse løsningene kan også ha bygningstekniske konsekvenser.
- Her kan det være lurt å rådføre seg med kommunens ergoterapeut.



Til Startsidan

Trygghet i
hverdagen

Sosial deltakelse

Daglige gjøremål
og påminnelser

Oppfølging av
egen helse

Tilpasse boligen
min



Liste

Bad og toalett

«Ett godt bad forlenger livet (i egen bolig)» [Vista Analyse, 2018/24]

- De fleste ulykker skjer i hjemmet, og fall skjer ofte på badet. Du kan få økt sikkerhet på badet ved bruk av enkle hjelpemidler.
- Å kunne fungere på eget bad er vesentlig for å kunne fungere i hjemmet. Badet kan i noen tilfeller være en arbeidsplass for kommunalt ansatte. Da må det være plass til hjelper ved både dusj, toalett og servant.
- Vanlige utfordringer er høy terskel og smal dør inn til badet, liten plass, badekar, dusjkabinett og lavt toalett. Her kan det være problemer med å benytte dusj eller badekar, å komme godt inntil servant og benytte toalettet. Bruk av antisklimatte vil kunne forebygge fall i og utenom dusj.
- Man har som huseier eller beboer et selvstendig ansvar for tilrettelegging av bad. Det kan blant annet være å tilrettelegge med god belysning og kontraster. Hvis mulig fjerne terskel inn til bad og/eller skifte til bred nok dør for å komme inn med rullestol/rullator.



Til Startsidan

Trygghet i
hverdagen

Sosial deltakelse

Daglige gjøremål
og påminnelser

Oppfølging av
egen helse

Tilpasse boligen
min



Liste

Kjøkken

Tilrettelegging

- I tilfeller hvor det er behov for tilrettelegging av kjøkken vil det ofte være et mål om å tilrettelegge for at personer skal kunne utføre aktivitetene der i sittende arbeidsstilling.
- Da trenger man også å avklare hvilke aktiviteter personen skal utføre på kjøkkenet før store utbedringer settes i gang.
- Det må også kartlegges hvordan aktivitetene skal utføres. Ofte kommer man langt med enkle tiltak.



Til Startsidan

Trygghet i
hverdagen

Sosial deltakelse

Daglige gjøremål
og påminnelser

Oppfølging av
egen helse

Tilpasse boligen
min



Liste

Soverom

- Tilrettelegging
 - Soverommet blir ikke bare benyttet til å sove i, men også til stell og omklledning i enkelte tilfeller.
 - Ved sykdomsutvikling kan behovene endre seg. Da kan plassbehov for aktuelle hjelpemidler og medhjelpere være noe som må vurderes. Det er viktig å ta høyde for dette.
 - I soverommet kan dette innebære arealkrevende hjelpemidler og faste installasjoner. I tillegg kan soverommet også bli en arbeidsplass for kommunalt ansatte. Størrelsen på rommet er avgjørende for hva som kan utføres her



Til Startsidan

Trygghet i
hverdagen

Sosial deltakelse

Daglige gjøremål
og påminnelser

Oppfølging av
egen helse

Tilpasse boligen
min



Liste

Smarthus

- Smarthus også kalt hjemmeautomasjon, kan styre og regulere forskjellige funksjoner i en bolig. Det kan være funksjoner for å kunne kontrollere alt fra lys, varme, strømforbruk, persienner, garasjeport, ytterdøren, branntrygging, innbruddsikring, kameraer, ventilasjon, lyd og bilde i boligen. Kanskje bare ved hjelp av noen enkle brytere eller over et nettbrett/smarttelefon, eller eventuelt automatisk.
- Det kan også være muligheter for talestyring ved hjelp av f.eks. Google Home, Aleksia og lignende.
- Smarthusteknologien kan brukes til å overvåke, varsle og utføre handlinger etter utvalgte kriterier.



Kan dette være aktuelt?

- Dette er løsninger som tilbys fra flere elektroinstallatører og som man kan kjøpe selv.



Til Startsidan

Trygghet i hverdagen

Sosial deltakelse

Daglige gjøremål og påminnelser

Oppfølging av egen helse

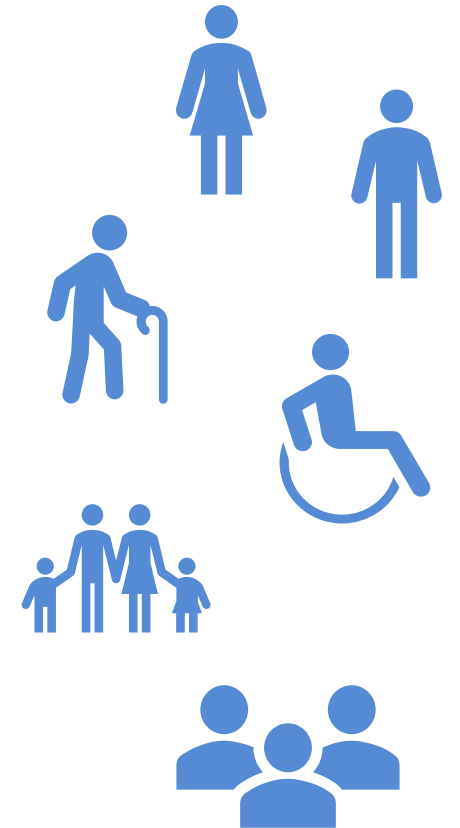
Tilpasse boligen min



Liste

Aktører og roller

- Velferdsteknologi er et område med mange aktører med ulike interesser, ulikt ansvar og ulike oppgaver.
- Flere aktører er samarbeidspartnere og danner nettverk. Både offentlige og private aktører arbeider med velferdsteknologi.
- Det finnes mange aktører og interesseorganisasjoner som arbeider med helse relaterte områder knyttet til funksjonsnedsettelse, eldre, innovasjon, teknologi, organisering og metode.
- Noen aktører i denne sammenhengen:
 - [Innbygger/tjenestemottaker](#)
 - [Pårørende](#)
 - [Kommunen](#)
 - [NAV Hjelpemiddelsentral](#)



Til Startsiden

Trygghet i
hverdagen

Sosial deltakelse

Daglige gjøremål
og påminnelser

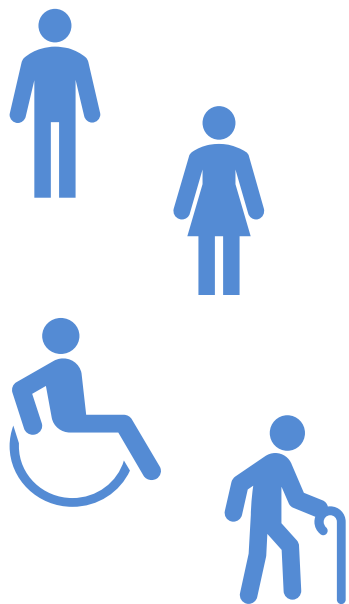
Oppfølging av
egen helse

Tilpasse boligen
min



Lenker

Innbyggere/tjenestemottakers rolle og ansvar



- Har behovet og bør om mulig sette egne mål for hva man ønsker å oppnå. Har ansvar for egen helse.
- Involveres i prosessen, nødvendige forutsetninger og motivasjon må være tilstede.
- Man har som huseier eller beboer et selvstendig ansvar for tilrettelegging i boligen. Det kan blant annet være å tilrettelegge med god belysning og kontraster. Hvis mulig fjerne terskler, skifte til bredere dører for å komme inn med rullestol/rullator og lignende.



Til Startsiden

Trygghet i
hverdagen

Sosial deltakelse

Daglige gjøremål
og påminnelser

Oppfølging av
egen helse

Tilpasse boligen
min

Aktører



Pårørendes rolle og ansvar



- Pårørende bør involveres, spesielt hvor tjenestemottaker ikke er i stand til å uttrykke behov. Pårørende vil i mange sammenhenger kunne bidra til godt samarbeid med kommunen.



Til Startsidene

Trygghet i
hverdagen

Sosial deltakelse

Daglige gjøremål
og påminnelser

Oppfølging av
egen helse

Tilpasse boligen
min

Aktører



Kommunens rolle og ansvar



- Kommunene har ansvar for anskaffelse av velferdsteknologiske løsninger når disse knyttes til kommunale tjenester, samt bistå bruker med søknader på hjelpemidler eller tilskudd fra NAV Hjelpemiddelsentral.
- Det skal fattes vedtak om kommunale tjenester knyttet til hjelpemidlene. Dette gjelder både de som bor i egen bolig og de som bor i institusjon.
- Flere kommuner har også utlån av velferdsteknologiske hjelpemidler som forskjellige typer velværeteknologi, som ikke er tilknyttet kommunale tjenester.
- Kommunen har ansvar for å utrede/kartlegge i boligsakene som handler om tilrettelegging.



Trygghet i
hverdagen

Sosial deltakelse

Daglige gjøremål
og påminnelser

Oppfølging av
egen helse

Tilpasse boligen
min

Aktører



Nav Hjelpemiddelsentralens rolle og ansvar



- NAV formidler hjelpemidler via de fylkesvise hjelpemiddelsentralene og har ansvar for hjelpemidler for personer med nedsatt funksjonsevne.
- Et hjelpemiddel er en gjenstand eller et tiltak som bidrar til å redusere praktiske problemer og som gir økt mestring og deltakelse.
- Man må ha en varig (over to år) og vesentlig redusert funksjonsevne for å kunne søke om hjelpemidler fra NAV
- Retten til tekniske hjelpemidler via NAV er hjemlet i lov om folketrygd og Hjelpemiddelsentralen bistår også med veiledning og tilrettelegging for personer med nedsatt funksjonsevne.
- Ta kontakt med kommunen ved ergoterapeut eller fysioterapeut om du har behov for å finne ut mer om dette.



Til Startsidene

Trygghet i hverdagen

Sosial deltakelse

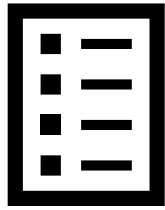
Daglige gjøremål og påminnelser

Oppfølging av egen helse

Tilpasse boligen min

Aktører





Liste over løsninger

- [Bevegelsessensor med varsling](#)
- [Brikker til å finne nøkler og andre gjenstander](#)
- [Digital hjemmeoppfølging](#)
- [Digitalt tilsyn](#)
- [Dusjstol](#)
- [Dørsensor](#)
- [Elektroniske kalendere og tidshjelpemiddel](#)
- [Elektroniske medisindispensere](#)
- [Enkle fjernkontroller for TV](#)
- [Enkle sensorer og fjernkontroller](#)
- [GPS - Lokaliseringsteknologi](#)
- [Hjelpemidler til matlaging og måltider](#)
- [Kommunikasjon med pårørende](#)
- [Kroppstørker](#)
- [Mobil trygghetsalarm](#)
- [Robotgressklipper](#)
- [Robotstøvsuger](#)
- [Røykvarsling](#)
- [Samtaleforsterker](#)
- [Sengesensor](#)
- [Spyl- og tørktoalett](#)
- [Strømpepåtrekker](#)
- [Støttestang \(Gripo\)](#)
- [Tidsbrytere](#)
- [Trygghetsalarm](#)
- [Trygghetsalarm med flere sensorer \(trygghetspakke\)](#)



Til Startsidan

Trygghet i hverdagen

Sosial deltakelse

Daglige gjøremål og påminnelser

Oppfølging av egen helse

Tilpasse boligen min



TRØNDELAGSLØFTET

Sammen om et trykkløst samfunn



Lenkeside 1 av 3



Offentlige aktører	Aktuelle sider	Lenker
NAV Hjelpemiddelsentral	-> Tips til kartlegging og tilrettelegging av bolig.	Kunnskapsbanken.net/bolig
	-> Hjelpemidler i det nasjonale sortimentet	Hjelpemiddeldatabasen.no
Husbanken	Låne- eller støtteordninger ut fra din situasjon	Husbanken
Direktoratet for byggkvalitet	Tilrettelegging av bygninger og uteområder for personer med funksjonsnedsettelse. Universell utforming – Nødvendig for noen, bra for alle.	Universell utforming
Oslo kommune	Hva kan hjelpe? Råd, tips og forslag til å finne gode løsninger	Hva kan hjelpe?



Til Startsidan

Trygghet i hverdagen

Sosial deltakelse

Daglige gjøremål og påminnelser

Oppfølging av egen helse

Tilpasse boligen min



1 av 3



Lenkeside 2 av 3



Organisasjoner		
Aldring og helse	Forskningsbasert kunnskap, praktiske verktøy og gode løsninger for eldre, pårørende og helse- og omsorgspersonell	Aldring og helse
Aldersvennlig Norge	Et godt liv hele livet handler ofte om å fortsette med mye av det du trives med i dag. Du må bare planlegge litt – Råd og tips.	Planleggelitt.no
Pensjonistforbundet		Velferdsteknologi



Til Startsidene

Trygghet i hverdagen

Sosial deltakelse

Daglige gjøremål og påminnelser

Oppfølging av egen helse

Tilpasse boligen min



2 av 3



Lenkeside 3 av 3



Leverandører	Beskrivelse	Lenker
Atea	Leverandør og velferdsteknologi	Atea
Hepro	Leverandør av hjelpemidler og velferdsteknologi	Hepro
TellU	Leverandør og velferdsteknologi	TellU
Biltema	Leverandør av hverdagsteknologiske løsninger	Biltema
Clas Ohlson	Leverandør av hverdagsteknologiske løsninger	Clas Ohlson
Jula	Leverandør av hverdagsteknologiske løsninger	Jula



Til Startsidan

Trygghet i
hverdagen

Sosial deltakelse

Daglige gjøremål
og påminnelser

Oppfølging av
egen helse

Tilpasse boligen
min



3 av 3