

Kurs for personer 60+ med sjeldne bindevevstilstander eller bensykdommer  
Frambu 14.11.24

# Hverdagsliv og teknologi



**Kristin Schewe Loxley og Trine Bathen**

*Ergoterapeuter TRS*

# Hva skal vi snakke om?

- Hverdagslivet når man blir eldre, hva endres?
- Hvilke aktiviteter er viktige for deg?
- Hvordan tilrettelegge for aktivitet?
- Teknologi - hvordan kan du bruke det?
- Hvilke hjelpetilbud finnes?



# Hverdagslivet når en blir eldre – hva endres?

- Fysiske endringer
  - Smerter og tretthet
  - Syn og hørsel
  - Økt fare for fall
- Endringer i hjernen
  - Husker dårligere
  - Multitasking vanskeligere
  - Tar lengre tid
- Endringer i aktiviteter – mindre jobb
  - pensjonisttilværelse



# Men det er også noe positivt!

- Ordforråd og kunnskap
- Akkumulert kunnskap
- Evne til nyinnlæring



# Hvilke aktiviteter er viktige for deg?



# Nye aktiviteter? Hva finnes i din kommune?

- Aktivitetstilbud for eldre
- Informasjonssenter for seniorer
- Frivillighetssentral
- Eldresenter



# Hvordan tilrettelegge for aktivitet?

- Hjelpemidler
- Tilrettelegge bolig
- Bruke teknologi



# Hjelpemidler

- ❖ Daglige gjøremål
- ❖ Bevegelse
- ❖ Syn
- ❖ Hørsel
- ❖ Ortoser

[Hjelpemidler kan forenkle livet ditt | Pensjonistforbundet](#)





# Regelverk for hjelpemidler i dagliglivet, NAV

- Hjelpemidler til bedring av funksjonsevnen i dagliglivet (varig lån)
  - Folketrygdloven § 10.5-7
- Tilskudd til rimelige hjelpemidler
  - 2210 kr for å kjøpe det du trenger. Nytt tilskudd kan søkes etter 4 år
  - [Tilskudd til rimelige hjelpemidler - nav.no](https://nav.no)

Les mer om hjelpemidler: [Informasjon om hjelpemidler og tilrettelegging - nav.no](https://nav.no)

# Rimelige hjelpemidler for daglige gjøremål



# Andre hverdagshjelpemidler



# Hjelpemidler for bevegelse

- Vanskelig å ta i bruk? – nederlag?
- Kan gi krefter til å orke andre aktiviteter?
- Finnes mange muligheter
  - Krykker
  - Staver
  - Manuell rullestol
  - Elektrisk rullestol
  - Elektrisk scooter



- [Hjelpemidler for bevegelse og forflytning - nav.no](http://nav.no)

# Hjelpemidler og tilrettelegging for nedsatt syn

- Briller
- Godt lys
- Luper for å forstørre tekst
- Apper
- Med mer



## Gode tips

- [Tilrettelegge for synsvansker i hjem og fritid | NAV Kunnskapsbanken](#)
- [Hjelpemidler og produkter - Norges Blindforbund](#)

## Hvem kan hjelpe?

- [Synskontakt - NAV Kunnskapsbanken](#)

# Hørselshjelpemidler

- Høreapparat
- Samtalehjelpemidler
- Varslingshjelpemidler
- Lyttehjelpemidler
- Telefoni

Gode tips:

- [Hørselshjelpemidler | Kunnskapsbanken](#)

Hvem kan hjelpe?

- [Hørselskontakt NAV Kunnskapsbanken](#)



# Hjelpemidler for å gi avlastning og dempe smerter - ortoser / støtteskinner



Kan hjelpe til å stabilisere leddene,  
og virke smertedempende

Fabrikklaget eller spesialtilpasset / laget etter mål  
Ulikt materiale (myke - harde)



Til håndledd, ankler og knær og små fingerledd.



Ortopediske hjelpemidler kan dekkes  
gjennom folketrygden, hvis det må  
spesialtilpasses

Rekvireres av spesialist i ortopedi, revmatologi,  
fysikalsk medisin og rehabilitering eller nevrologi  
Fastlegen må henvise til aktuell spesialist



Les mer [Ortoser - nav.no](https://www.nav.no)

# Tilrettelegging av bolig

- Ulike funksjonsnedsettelse kan utløse behov for:
  - hjelpemidler
  - ombygging av eksisterende bolig
  - bytte av bolig

En godt tilrettelagt bolig er viktig for selvstendighet i hverdagen

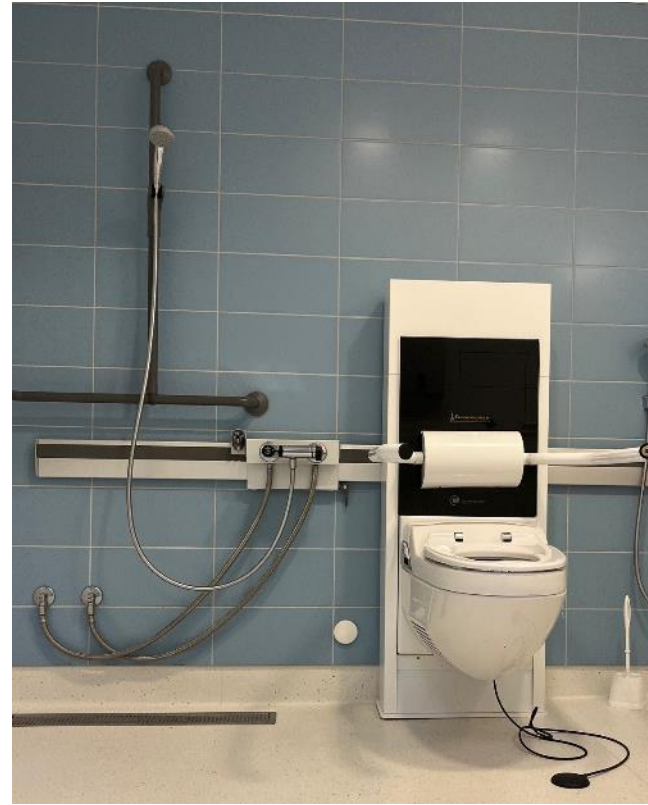




# Tilrettelegging av bolig 2

- Fysisk tilrettelegging av bolig og hjelpemidler kan kompensere for nedsatt funksjonsevne.
  - Mer informasjon: [Trenger tilrettelegging av bolig - nav.no](https://www.nav.no)
- Gode råd for tilrettelegging med og uten hjelpemidler:
  - [Bolig og bygninger | Kunnskapsbanken](#)
- Tilskuddsordninger gjennom NAV og Husbanken:
  - [Har du behov for å endre boligen din fordi du er eldre eller har nedsatt funksjonsevne? - Husbanken](#)
  - [Tilskudd til ombygging - nav.no](#)

# Eksempler på gode løsninger



# Anskaffe ny bolig?

- Aktuelt å flytte i en bedre tilrettelagt bolig
  - Heis
  - Borettslag
  - Hage?



Vurdere bolig med [livsløpsstandard](#)

- Bolig som passer alle, uavhengig av funksjonsvansker
- Terskelfritt og tilstrekkelig golvplass
- Elektriske kontakter og brytere i riktig høyde

[Kan jeg få startlån og tilskudd? - Husbanken](#)

# Forebygging av fall



Sørg for god  
belysning



Bruk stødige sko med  
sklisikker såle



Fjern løse tepper  
og rot for å sikre  
frie gangpassasjer



Sørg for at  
hjelpemidlene er i  
orden, bremses  
fungerer osv.

[Tiltak for forebygging av fall – Helsedirektoratet](#)

[Tips om forebygging av fall fra Pensjonistforbundet](#)

# Teknologi i hverdagen

- Smarttelefon – apper
- PC
- Nettbrett
- Bankløsninger
- Bestille varer og tjenester
- Smarthus



- ***Hvordan bruker du teknologi i din hverdag?***



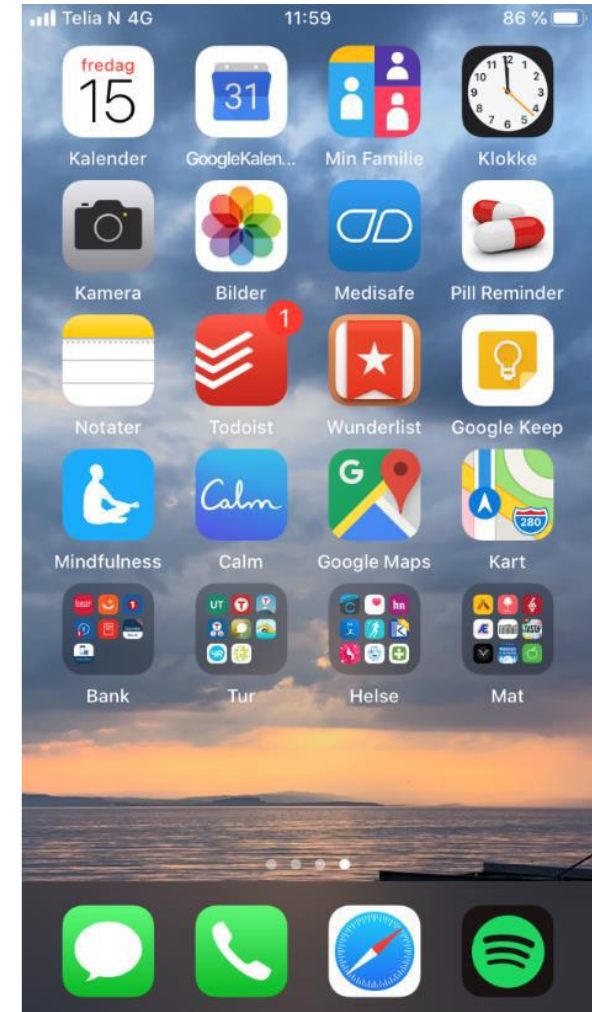
# Tilrettelegging med (smart)telefon

- Kalenderfunksjon, huskelister
- Klokke, alarm, nedtelling
- Kamera og album
- Innstillinger for lys og skriftstørrelse
- Talesyntese

Aktuelle digitale verktøy:

[Apper, digitale kurs og filmer fra Helsenorge](#)

[Apper | Kunnskapsbanken](#)



# Velferdsteknologi

Velferdsteknologi er samlebetegnelsen for teknologi som skal hjelpe folk i hverdagen. Eksempler:

- Elektronisk medisin-dispenser, komfyrvakt, trygghetsalarm, fallsensor, helseklokke.
- Digital oppfølging av medisinske forhold og videomøter med helsetjenesten
- Digitale treningstilbud



[Velferdsteknologi: hvorfor trenger vi det og hva må vi tenke på? - Nasjonalt senter for aldring og helse](#)

[Almas hus - Senter for fagutvikling og forskning - Oslo kommune](#)



# Smarthusteknologi

- Smarthusteknologi: Ulik teknologi som snakker sammen og samkjører styring av digitale systemer i et hus
- Dette er smarthus - Energi- og styresystemer
  - Talebasert hverdagsassistent (Alexa, Siri)
  - Elektronisk dørlås, innbrudds- og brannalarmsystem
  - Varmestyring og balansert ventilasjon
  - Porttelefon og fjernstyring styring av solskjerming, dører, kontakter
- Omgivelseskontroll | Kunnskapsbanken



# Hvem kan du få hjelp av?

- Ergo- og/ eller fysioterapeut i kommunen kan:
  - ✓ vurdere behov
  - ✓ prøve ut hjelpemidler
  - ✓ veilede om tilrettelegging og boligtilpasning
  - ✓ begrunne søknader faglig
- [Forebyggende hjemmebesøk i kommunen - Helsedirektoratet](#)
- Fagpersoner på TRS kan være diskusjonspartnere med fagpersoner i kommunen



# Nyttige lenker: Tilrettelegging og hjelpemidler

## Informasjon fra TRS

- [Hjelpemidler, tilrettelegging og bolig - Sunnaas sykehus](#)
- [Dagliglivet ved sjeldne arvelige aortatilstander - Sunnaas sykehus HF](#)
- [Dagligliv ved sjeldne diagnoser med skjelettforandringer - Sunnaas sykehus HF](#)

## Firmaer som forhandler småhjelpemidler:

- [Hjelpemidler kjøkken, hage mm - Velferdsbutikken.no \(Hjelpemiddelpartner\)](#)
- [Hverdagshjelpemidler – \(RONDA AS\)](#)
- [ADL småhjelpemidler \(etac.com\)](#)
- [Daglige hjelpemidler \(ADL\) – \(Gymo AS\)](#)
- [Småhjelpemidler / ADL \(banda.no\)](#)
- [FinnHjelpemiddel - NAVs søkemotor for hjelpemidler](#)

# Takk for oppmerksomheten

- Spørsmål?

