



## SJØLVSTENDIG, TRYGG OG AKTIV

Masfjorden kommune ynskjer å gje innbyggjarane og brukarane i helse- og omsorgstenesta eit framtidsretta og berekraftig tenestetilbod og vil difor tilby førebyggjande helsetiltak og velferdsteknologi som ein naturleg del av tenestetilbodet.

### KVA ER VELFERDSTEKNOLOGI?

**Velferdsteknologi** er eit felles omgrep for tekniske produkt som bidrar til auka sjølvstende og meistring av eige liv, sjukdom og helse.

Om du skal ha velferdsteknologi, og kva for ein type du treng, vil vera avhengig av behova dine og ynskja du har for å kunne klare deg sjølv.

Velferdsteknologi skal **ikkje** erstatte naudsynte tenester, men vere eit viktig supplement og hjelpemiddel til eit meir sjølvstendig liv. Det kan vere ei hjelp ved sjukdom og nedsett funksjonsevne, anten du er ung eller gammal.

# DØME PÅ TEKNOLOGI SOM MASFJORDEN KOMMUNE KAN HJELPE DEG MED:

## GPS-LOKALISERING:

Det er viktig for dei fleste å kunne bevege seg fritt og å vere aktiv, dette gjeld òg når ein får kognitiv svikt og problem med å orientere seg. Med ein GPS kan ein framleis vere aktiv, og pårørande er trygge. Pårørande kan bruke informasjonen som GPS-eininga gjev til å lokalisere og hjelpe vedkommande.



## TRYGGLEIKSALARM:

Alarmen består av ein alarmboks tilknytt straum, med batterikapasitet på 24 timar, med ein berbar alarmknapp som du bør ha på deg heile tida. Ved å trykkje på knappen kan du tilkalle hjelp. Alarmen er knytt til eit responscenter som formidlar kontakt vidare til heimesjukepleie eller pårørande dersom den blir utløyst. Alle som får tryggleiksalarm vil få tilbod om røykvarslarar som er direktekopla til responscenter.



## **PILLY – MEDISINERINGSSTØTTE:**

Pilly er hjelp til å hugse å ta medisinar. Medisineringsstøtte er eit apparat som gjev deg varsel når det er tid for å ta medisinar. Dersom medisinarane ikkje vert tatt til riktig tid, vert det sendt ei melding til dine pårørende eller til responscenteret. Den som mottar meldinga vil då kunne ta kontakt for å finne ut kvifor medisinen ikkje er teken.



## **Førebyggjande helsearbeid:**

Kommunen arbeider aktivt med å endre fokus frå behandling til eit førebyggjande perspektiv.

### **1. Trening med Motitech- sykklar både i heimar og på institusjon.**



## 2. Førebyggjande heimebesøk

Desse heimebesøka er til innbyggjarar det året dei fyller 80. Føremålet med besøket er å etablera ein motiverande samtale som tar utgangspunkt i ditt liv, og kan handle om helse, fysisk og sosial aktivitet, ernæring og fallførebygging.



## 3. «Heimetrening for kvardagshelse»

«Heimetrening for kvardagshelse» er ei tidsavgrensa, tverrfagleg teneste, der du kan få rettleiing i heimetrening ut frå dine utfordringar i høve til å meistre eigen kvardag.

Motto : **Din kvardag tel!**

Har du andre utfordringar enn fysisk funksjon som gjer din kvardag vanskeleg, vil me gje rettleiing også med dette.

Målet er at du etter avslutta periode skal kunne meistre dei oppgåvene som er **viktige for deg**, og at du skal kunne oppretthalde funksjonsnivået ditt gjennom ein meir aktiv kvardag.



#### 4. «Trening for alle»

«Trening for alle» er eit lågterskeltilbod innan fysisk aktivitet i regi av helseavdelinga. Målgruppe er alle som ønskjer å komma i meir fysisk aktivitet. Dette gjeld uansett alder og kva utgangspunkt du har.

Det vert trening ein gang i veka i kvar sone i kommunen. Det er ingen påmelding, og det er mogeleg  skysst for dei som ikkje har transport.



**Kommunen** har som mål at alle innbyggjarar som ønskjer det, skal kunne bu heime i eigen heim, kjenne seg trygge, oppleve livskvalitet og ivareta god helse, lengst mogeleg.


For nokon, til dømes eldre og personar med funksjonsnedsetting, er dette mogeleg ved at ein blant anna tilpassar bustaden ein bur i.



**Husbanken** og **NAV** kan hjelpe med tilskot og lån i samband med tilpassing av eigen bustad. Det fins ei rekkje teknologiske løysingar ein kan gå til innkjøp av sjølv, eller få støtte til gjennom NAV.

### **Dette kan ein gjere sjølv:**

- ✚ Fjerne småteppe og legge sklisikring under andre teppe
- ✚ Sikre godt lys og god lysstyring
- ✚ Antiskli-matte i dusjen
- ✚ Få seng og stolar som er enkle å komme inn og ut av. Eventuelt sengeklossar eller spesialmøblar
- ✚ Dusjkrakk
- ✚ Støttehandtak i dusj, ved toalett og seng
- ✚ Røykvarslarar
- ✚ Komfyrvakt



Ta kontakt med  
Forvaltningstenesta:  
**TLF: 56 16 62 17**