



RINGERIKE
nærmest det meste

Informasjonsbrosjyre for seniorer i Ringerike.

Muligheter, tips og råd



© Mona Tenold Lundemo

Høsten 2022

Innhold

INNLEDNING	3
PLANLEGG LITT	4
HVERDAGSMESTRING	5
KOSTHOLD	6
MATOMBRINGING	7
MEDISINER	8
HVERDAGSGLEDE	10
FYSISK AKTIVITET OG TRENING	11
RINGERIKE FRIVILLIGSENTRAL	14
FRISKLIVSENTRALEN	16
SENIORKINO	18
RINGERIKE BIBLIOTEK	19
SENIORNETT OG STYRKING AV DE ELDRES DIGITAL KOMPETANSE	21
SENIORDANS	22
DNT RINGERIKE – SENIORGRUPPA	24
RINGERIKE BRANN- OG REDNINGSTJENESTE INFORMERER	26
EN TILGJENGELIG BOLIG	28
TILPASNING AV BOLIG	30
FALLFOREBYGGING	31
GRUPPETRENINGER	35
AKTIVITETSSENTERET GLEDEN	36
HJELPEMIDLER OG VELFERDSTEKNOLOGI	37
SYN OG HØRSEL	38
HVERDAGSREHABILITERING	39
DEMENSKOORDINATOR I RINGERIKE KOMMUNE	40
KREFT /PALLIATIVKOORDINATOR	42
HELSE OG OMSORGSTJENESTER	43
VERN FOR ELDRE	44
NYTTIGE TELEFONNUMRE	45

INNLEDNING

Det er et mål at innbyggerne i Ringerike kan leve godt hele livet. Det er spesielt viktig at eldre har god helse lenger, opplever at de har god livskvalitet, og at de mestrer eget liv. I tillegg vil det være en trygghet at de får den helsehjelpen de trenger når de har behov for det.

St.melding 15 (2017-2018), Leve hele livet, er en kvalitetsreform for eldre. Den beskriver utprøvde løsninger som kommunene kan innføre i tråd med dette.

Folkehelseinstituttet fremhever fire nøkkelfaktorer som viktige for å ha best mulig helse hele livet: kognitiv aktivitet, fysisk aktivitet, aktivt sosialt liv og kosthold.

Eldre i dag har helt andre ressurser enn tidligere generasjoner til å møte alderdommen. Mange har høyere utdanning, bedre boliger, bedre økonomi og er vokst opp under andre forhold.

De eldre og den øvrige befolkningen må sammen skape et mer aldersvennlig Norge. Et aldersvennlig samfunn vil legge til rette for aktiv deltakelse, og vil ta i bruk seniorressursene på en annen måte enn i dag.

I denne brosjyren håper vi å kunne gi inspirasjon til ting du kan gjøre selv for å få en god og aktiv alderdom, og informasjon som er relevant i vår kommune.

Vi oppfordrer deg til benytte kontaktinformasjon når du ønsker å vite mer om ulike tilbud. Vi henviser også til ulike nettsider som vi anbefaler deg å se litt nærmere på.

"Jeg vil være i så god form at jeg kan være med på alt som er gøy."

Dagfinn Haarr, kommuneoverlege Kristiansand

Kilder:

<https://www.ringerike.kommune.no/innhold/helse/leve-hele-livet/>

PLANLEGG LITT

Sjekk gjerne disse sidene: <https://www.planleggelitt.no/>

NOEN AV DE FINESTE ØYEBLIKKENE I LIVET ER PLANLAGT.

Hvorfor skulle det plutselig endre seg selv om du har levd en stund?

Hvordan vil jeg føle meg?
Hva vil jeg fylle tiden med?
Hvem vil jeg omgås?
Hvor vil jeg bo?
Hvordan vil jeg bo?



Et godt liv hele livet handler ofte om å fortsette med mye av
det du trives med i dag.

Du må bare planlegge litt.



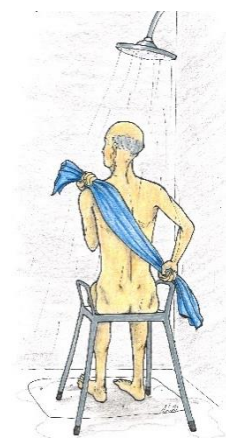
Senteret for et
aldersvennlig
Norge

HVERDAGSMESTRING

«God helse er å mestre hverdagens krav», Peter F. Hjort, professor.

Dagliglivet er full av muligheter til å ivareta egen helse: klippe plenen, vaske huset, vaske bilen, passe barnebarn, bruke sosiale medier, gå trapper, gå på kafé, handle, lage mat, lufte hunden, hjelpe naboen ...

Rutiner og vaner er med på å sikre en aktiv hverdag. Hverdagsaktivitetene gjentar vi ofte og derfor er vi hver eneste dag i aktivitet, helt automatisk! Dette er av stor betydning for å bevare helsa og funksjonsnivået vårt.



Det kan være fristende å ta imot hjelp til de «kjedelige» eller vanskelige, hverdagslige gjøremålene, spesielt dersom formen ikke er helt på topp. Men slutter man å gjøre ting, kan man i ytterste konsekvens miste den ferdigheten! Det er lett å ta imot for mye hjelp og det er også fort gjort at pårørende eller andre hjelper til for mye, slik at man ikke lenger utfører aktiviteten selv og blir avhengige av andre. Dette kaller vi for «hjelpefeller».

Omsorg for andre kan også vises gjennom å oppmuntre og støtte til å mestre ting selv.



KOSTHOLD

små sunne grep i hverdagen kan gi stor helsegevinst

Nasjonale anbefalinger

- Spis variert og vær fysisk aktiv
- Nøkkelhullet kan hjelpe deg å ta sunnere valg
- Velg vann som tørstedrikk
- Minst fem porsjoner grønnsaker, frukt og bær om dagen
- Spis grove kornprodukter hver dag
- Fisk til middag to til tre ganger i uken, også gjerne som pålegg
- Velg magert kjøtt og magre kjøttprodukter. Begrens mengden bearbeidet kjøtt og rødt kjøtt
- Velg matoljer, flytende eller myk margarin, fremfor hard margarin og smør
- Velg magre meieriprodukter
- Velg matvarer med lite salt, og bruk lite salt på maten
- Unngå mat og drikke med mye sukker til hverdags



Har du dårlig matlyst?	→	Ta kontakt med
Går du ned i vekt uten grunn?		fastlegen din

Kilde: Helsedirektoratet

MATOMBRINGING

For noen kan det være en utfordring å lage seg middag. **Ringerikskjøkken** er kommunens sentralkjøkken, og kan levere mat for matombringning til hjemmeboende. De har en 5 ukers rullerende meny, og en dagsmeny består av middag + dessert eller suppe.

Matombringning er et tilbud til eldre og funksjonshemmede. Ringerike Frivilligsentral kjører ut middag hver tirsdag og fredag mellom klokken 10.00 og 12.00.

Middagen leveres kald og oppbevares i kjøleskap. Det kan også på forespørsel leveres ulike dietter.

Hvis du ønsker å bestille middag, kontakt Ringerikskjøkken på telefon 32111815.

Trenger du hjelp til å varme opp maten, kontakt tildelingskontoret slik at du kan søke om dette.



MEDISINER

Be om medisinliste

Noen medisiner skal ikke brukes sammen fordi kombinasjonen kan gi alvorlige bivirkninger, eller påvirke effekten av en av medisinene. Derfor er det viktig å holde oversikten med en medisinliste, spesielt i akutte situasjoner.

Be legen din om en medisinliste. Da har dere begge oversikt over hvilke medisiner du tar, og hvordan de kan påvirke hverandre.

Husk å fortelle legen hvis du tar:

- reseptfrie medisiner
- naturmedisiner
- kosttilskudd

Da kan legen passe på at disse er trygge å kombinere med medisinene dine.

Fastlegen din skal oppdatere medisinlisten din og gi deg et nytt eksemplar hver gang det skjer endringer, for eksempel når du blir utskrevet fra sykehus.

Fastlegen skal også sørge for at andre som trenger den, for eksempel hjemmesykepleien, får et eksemplar.

Multidose

Du kan få en rull med små poser merket med dato og klokkeslett, som forteller når du skal ta medisinen.

Fastlegen sender bestilling til apoteket som kan levere ut multidosepakninger.

Årlig gjennomgang av medisiner

Du bør be fastlegen om en årlig gjennomgang av medisinene dine hvis du bruker mange samtidig.

Det er særlig viktig hvis du:

- har mistanke om bivirkninger
- er skuffet over virkningen av medisinene du tar

Legen vil da gå nøye gjennom medisinalisten din med verktøy som er laget for å oppdage feil. Hvis dere finner en feil, kan legen:

- fjerne eller legge til medisiner
- endre dosen på medisiner du allerede tar

Det er viktig å avtale kontroll for å vurdere effekten av slike endringer.

Meld fra om bivirkninger

Mange vanlige plager kan skyldes bivirkninger av medisiner, for eksempel:

- tretthet
- svimmelhet
- munntørrhet
- synsproblemer
- smerter
- plager med fordøyelsen
- problemer med vannlatningen



Spør derfor legen om bivirkninger kan være forklaringen på plagene dine.

Det er viktig at du sier ærlig fra om både gode og dårlige erfaringer etter at du har begynt med en ny medisin. Du bør ikke slutte brått med medisiner uten å snakke med legen

HVERDAGSGLEDE

Hentet fra sidene til: Rådet for psykisk helse: <https://psykiskhelse.no/kurs/hverdagsglede/>

Internasjonal forskning viser at hva vi gjør er av stor betydning for hvordan vi trives i hverdagen. Bli bevisst hvilken kraft som ligger i små justeringer, små steg kan føre til store endringer.

Hverdagsglede er den psykiske helsas «fem om dagen». De fem grepene bygger på en omfattende forskningslitteratur og er aktuelle for alle, uavhengig av alder, kjønn, sosioøkonomisk bakgrunn og kultur.

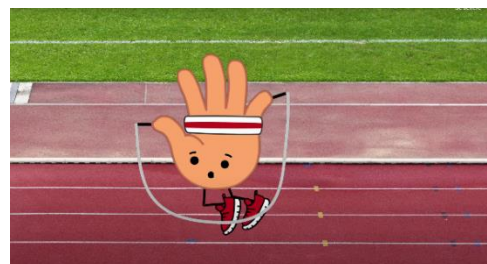
Grep 1: Vær oppmerksom

Vær nysgjerrig, legg merke til noe vakkert, interessant eller uvanlig- vær tilstede i øyeblikket.



Grep 2. Vær aktiv

Gjør noe som får opp pulsen din, noe du har glede av.



Grep 3. Fortsette å lære

Prøv noe nytt, reparer en sykkel, lag en blogg spill et instrument, prøv en ny oppskrift..



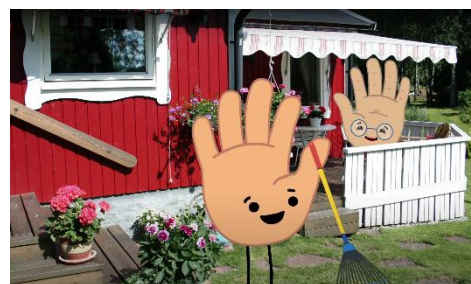
Grep 4. Knytt bånd

Ta opp kontakt med tidligere bekjente, hold kontakt med familie/ venner, meld deg inn i en forening.



Grep 5. Gi til andre

Gjør noe for en venn, gi en fremmed en hjelpende hånd, ta del i en felles oppgave.



FYSISK AKTIVITET OG TRENING

Kilde: <https://www.helsenorge.no/trening-og-fysisk-aktivitet/rad-om-fysisk-aktivitet/>

Det er ikke nødvendig å trene hardt for å få bedre helse, all aktivitet teller. Regelmessig fysisk aktivitet forebygger plager og er en viktig kilde for god helse, livskvalitet og overskudd i hverdagen. Aktivitet gir positive gevinster gjennom hele livet, og det er aldri for sent å begynne. Fysisk aktivitet er all kroppslig bevegelse som fører til at du bruker mer energi enn når du hviler. Dette inkluderer både lett bevegelse i hverdagen, mosjon og trening.

Allerede ved lett muskelaktivitet skjer det positive effekter i kroppen. Blodsirkulasjonen øker, blodsukkeret reguleres bedre enn i hvile, og det gir et høyere daglig energiforbruk sammenlignet med å sitte helt stille. Blir du litt andpusten er helseeffekten bedre enn hvis du ikke blir andpusten.

4 hovedråd om fysisk aktivitet for voksne og eldre

1. Vær regelmessig fysisk aktiv i hverdagen
2. Vær moderat fysisk aktiv i minst 2,5 – 5 timer pr./ uke.
3. For flere helsegevinster, vær mer aktiv enn anbefalingene sier.
4. Kompenser med økt aktivitet hvis du sitter mye.



Anbefalinger om aktivitet for voksne og eldre

Det anbefales å være moderat fysisk aktiv i minst 2,5 time til 5 timer i løpet av uken. Det vil si omtrent 20 – 40 minutter hver dag. Økes aktivitetsnivået til høy intensitet eller anstrengelse, kan tiden halveres. Du kan fordele tiden utover alle dagene slik du selv ønsker.

Er du i utgangspunktet lite fysisk aktiv, vil du få en betydelig helsegevinst ved å være moderat fysisk aktivitet i gjennomsnitt 20 min. daglig.

Hvordan følge anbefalingene?

Små grep i hverdagen kan være nok for mange. Det er lettere og lykkes hvis aktivitetene er lystbetonte, og blir en naturlig del av de daglige rutinene. Nedenfor er noen eksempler på hvordan oppfylle minimums-anbefalingen i løpet av en uke:

Litt anstrengende aktivitet/ moderat intensitet

- Små bolker i løpet av hverdagen: gå tur med hunden, gå til og fra bussen, gå til butikken og lignende, sum 2,5 time hver uke.
- Én 20 min. rask gåtur alle hverdager – husk at du må bli andpusten.
- Rask gange i 20 min. ved transport til eller fra jobb fire dager i uken og litt anstrengende styrketrening i 35 min. to ganger i uken.

Anstrengende aktivitet/ høy intensitet

- Én 75 minutters aerobictime som gjør deg skikkelig andpusten.
- To anstrengende løpeturer på til sammen 75 minutter.

Kombinasjon

- Én 30 min. løpetur hvor du blir godt andpusten, to styrketreninger på 30 min. i moderat intensitet og en 30 min. rask kveldstur.
- Én økt med dans i 50 min. så du blir andpusten og en løpetur på 50 min. med høy puls og rask puls.
- Tre økter med kombinert styrketrening og kondisjonstrening i 50 min.
- Én økt med sykkel, ski, svømming, ellers dans i 100 minutter med middels intensitet, og en 2 min. intervalltrening, med høy intensitet.

En miniplan for å øke aktiviteten

- 5 min. daglig gåtur første uken.
- 10 min. andre og tredje uken.
- 15 min. fjerde uken.

Øk intensiteten etter hvert!



Visste du at bare litt aktivitet, som å stå eller gå sakte, for de aller fleste vil være positivt for funksjon og helse sammenlignet med å sitte i ro?



Lett aktivitet defineres som aktivitet under 3 METs, moderat som 3 – 6 METs og høy intensitet over 6 METs. (MET = metabolsk ekvivalent, 1 MET er energiforbruket når man ligger i ro.)

Aktivitet	Intensitet	METs
Liggende hvile	Lett	1,0
Sitte og bevege seg litt	Lett	1,3
Kyssing og klemming	Lett	1,3
Stryke klær	Lett	1,8
Gange, lett	Lett	2,0
Kjøre buss	Lett	2,0
Spille gitar	Lett	2,3
Rydde spisebordet	Lett	2,5
Husarbeid	Lett	2,8
Seksuell aktivitet	Lett	2,8
Rake løv	Moderat	3,8
Bowling	Moderat	3,8
Power yoga	Moderat	4,0
Ta trappa - rolig, uten vekt	Moderat	4,0
Bordtennis	Moderat	4,0
Gange, moderat	Moderat	4,3
Golf	Moderat	4,8
Måke snø	Moderat	5,3
Bære 10 kg opp trappa	Høy	6,0
Aerobics	Høy	7,3
Grave	Høy	7,8
Løping	Høy	8,3
Ridning - hoppe hinder	Høy	9,0
Svømme	Høy	9,8



Ringerike Frivilligsentral har mange aktiviteter og tilbud som er åpne for alle. Her kan du melde deg som frivillig hjelper og bidra med oppgaver som er til glede både for deg selv og andre, eller du kan bli med i en av våre mange gruppeaktiviteter. Du kan også få hjelp til forskjellige gjøremål.

Våre hjelpeoppgaver:

- Handling/befraktning
- Enkle praktiske gjøremål
- Sosial kontakt/turvenn
- Telefonvenn
- Miljøpatrulje
- BUA Ringerike
- Matutdelingen
- Lydavisinnlesing
- Institusjonsarbeid
- Aktivitetsvenn for personer med demens
- Sangkafé
- Samlinger for eldre
- Matombringelse
- Håndarbeid i skoler
- Natteravn
- Flerkulturelle aktiviteter
- Språkkafé



Ringerike Frivilligsentral holder til i Torvgata 10, andre etasje.



Ringerike Frivilligsentral er en nøytral møteplass hvor alle er velkommen uansett alder, nasjonalitet, livssyn, politisk syn osv.

Åpne gruppeaktiviteter:

- Bridgeklubb
- Håndarbeidsgruppe
- Mimreklubb
- Lesering
- Engelskgruppe
- Historiegruppe
- Livsmestringsgruppe
- Quiz
- Pustegruppe
- Aktivitetsgruppe
- Runes trim og motivasjonsgruppe
- Kul-Tur
- Temakafé



Vi har håndarbeider til salgs.

Man bestemmer selv hvor mye tid som er ønskelig å bruke til frivillig arbeid, og hvilke oppgaver som er ønskelig. Man bestemmer også selv når oppgavene avsluttes.

Andre tilbud:

- Advokatrådgivning
- Julegaveinnsamling
- Fukt- og bærformidling
- Salg av batterier til høreapparat
- Salg av håndarbeid
- Båtvettundervisning

Kom gjerne innom oss i Torvgata 10, 2. etg, om du vil høre mer om våre tilbud og aktiviteter. Kontortid mandag - fredag 10.00 -14.00.

Tlf. 32 14 21 00 - VELKOMMEN!

post@ringerike.frivilligsentral.no - ringerike.frivilligsentral.no





Frisklivssentralen er en helsefremmende og forebyggende kommunal helsetjeneste. Frisklivssentralen hjelper og støtter deg som ønsker å endre levevaner knyttet til fysisk aktivitet, kosthold eller tobakk. Vi kan også hjelpe ved søvnvansker og nedstemthet eller mildere depresjoner.

Ved Frisklivssentralen har vi følgende tilbud:

Helsesamtale: Individuell kartleggingssamtale med fokus på levevaner og motivasjon. Det fastsettes mål og tiltak for oppfølgingsperioden.

Treningsgrupper: Forskjellige tilbud som skal bidra til bedre utholdenhet og muskelstyrke, samt glede ved å være i fysisk aktivitet sammen med andre. Øvelsesutvalg og intensitet tilpasses hver enkelt deltaker.

Bra mat for bedre helse: Dette er et inspirasjonskurs som skal bidra til positive og varige kostholdsendringer. Kurset bygger på de nasjonale kostrådene, og består av fakta, diskusjoner og praktisk matlaging.

KiD-kurs: KID-kurset er utarbeidet for voksne som i perioder kjenner seg nedstemte eller er deprimerte på en slik måte at det går utover livskvalitet og funksjonsevne.

KiB-kurs: Kurset er for personer som har behov og ønske om å bedre sin evne til å mestre belastninger både i arbeidsliv og privatliv.

Tobakksfri: Kurs for de som ønsker å slutte med røyk eller snus. Vi er med i et pilotprosjekt for alle innbyggere i Vestre Viken. Alle som røyker daglig får tilbud om gratis veiledning og legemidler for røykeslutt i inntil 12 uker. Vi veileder både individuelt og i gruppe.

Sov Godt: Søvnkurs for deg som strever med søvn, og som ønsker å forbedre søvnkvaliteten uten bruk av medisiner.

Yoga: Vi setter regelmessig opp yogakurs, både digitalt og ved oppmøte. Fokuset er myke bevegelser og pusteteknikker.

Kontakt oss:

Telefon: 409 17 819, hverdager 9-15

E-post: Frisklivssentralen@ringerike.kommune.no

Postadresse: Ringerike kommune, Frisklivssentralen, Postboks 123 Sentrum, 3502 Hønefoss

[Følg oss på Facebook](#) «Frisklivssentralen Ringerike»



Foto: Ann Kristin Støveren/Futura



SENIORKINO

på Hønefoss Kino

Hver onsdag kl 12:00

seniorkino i Ringerikssalen (sal 1).

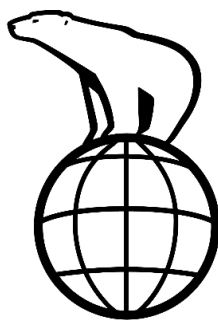
Seniorkino er tilrettelagt med lavere lyd enn vanlig kinoforestilling.

Det settes opp aktuelle kvalitetsfilmer, og det er lov å komme med egne ønsker av filmer i kinoprogrammet.

Alle er velkommen til seniorkino!

*Enkelte ferier utgår, kontakt kinoen ved spørsmål på telefon: 93238945.

<http://www.nfkino.no/honefoss/>



**NORDISK FILM
KINO**

et sted for informasjon, kunnskap, læring, opplevelse, kreativitet, trivsel og rekreasjon

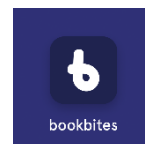
Å lese er bra for den mentale helsa, og mosjon for hjernen! I tillegg til at det er koselig, spennende og lærerikt!

På biblioteket kan du blant annet lese aviser og blader. Du kan få hjelp til å finne bøker som passer for deg, enten du skal lære fluebinding, lese deg opp på lokalhistorie eller låne en av årets nye romaner. Og det er gratis å låne!

Digitale tjenester

Nyere lydbøker og ebøker kan du låne med appen **Bookbites**.

Lånekortet kan du ha på appen **Bibliofil**. Her har du også oversikt over lånene dine med forfallsdato, det er lett å forlenge lån eller bestille det du vil låne neste gang.



På bibliotekets hjemmeside kan du blant annet finne bibliotekets egen podkast **Mellom bøkene**. Her snakkes det hovedsakelig om litteratur og leseopplevelser.

Digitale løsninger gjør det mulig å nå biblioteket hjemmefra, men det aller hyggeligste er selvfølgelig å møtes på biblioteket! Biblioteket er møtested for alle, uansett alder. Kanskje treffer du noen kjente du kan slå av en prat med, eller du kan finne nye venner på språkkafe eller andre typer arrangement biblioteket huser?



Å lese sammen med barnebarn er veldig hyggelig for både liten og stor.

Gjennom ulike arrangement får du servert litteratur, opplevelser eller kunnskap. Du kan også slå av en prat med de ansatte.

Vi har arrangement som Allmennquiz, Lørdagsuniversitetet, en rekke litteratur- og barnearrangement. Sistnevnte passer fint for hele familien.



Seniornett har per nå treff i biblioteket torsdager hver 14. dag i sesongen. De tilbyr foredrag om aktuelle tema og kan også hjelpe om du står fast på PC, nettbrett eller mobil.

Mer informasjon om Ringerike bibliotek og arrangementsprogram

kan du få ved å følge med på hjemmesiden vår www.ringerikebibliotek.no eller følge oss på Facebook.

E-post: bibliotek@ringerike.kommune.no

Hovedbiblioteket i Hønefoss

Sentrumskvartalet

Telefon 32 11 75 00

Avdeling Sokna

Samfunnshuset ved Sokna skole

Tlf: 32 14 55 95

Avdeling Nes

Nes skole, underetasjen

Tlf 40 80 45 25

SENIORNETT OG STYRKING AV DE ELDRES DIGITAL KOMPETANSE

Den digitale utviklingen har skjedd i et ekstra raskt tempo under koronatiden, og flere synes at det har vært vanskelig å henge med. Dette er det noe som spesielt eldre mennesker, kan kjenne på.

Derfor har kommunen inngått et samarbeid med Seniornett i Hønefoss. Vi har sammen knyttet til oss mange nye veiledere som vil holde kurs på Nes, Hallingby, Tyristrand, Hønefoss og Sokna.

Seniornett og kommunen ønsker å samarbeide med de eldre og eventuelt deres pårørende for å kunne tilby gode møteplasser for datahjelp i byen vår eller i bygda di. Vi mener at det er mange gevinster ved å skape gode digitale møteplasser sammen! Vi servere alltid kaffe og noe å bite i også.

Det vil bli opplæring både i grupper og som en-til en veiledning av hvordan du får innføring i nedlasting av apper på telefonen din, bruk av PC eller nettbrett. Annet som er nyttig å kunne lære seg er bruk av, epost, facetime, bank ID, og nettbank. Ved å kunne laste ned apper på telefonen din kan du bestille bussbilletter, kinobilletter eller betale for parkering.

Kursene er gratis og vil bli annonsert i Ring Blad under «Det skjer».

Foto: Seniornett.no



Ta kontakt med

Anne Nereng, Seniornett Hønefoss, telefon 415 08 160,

anne.nereng@gmail.com

eller

Astrid Lundesgaard, Ringerike kommune, telefon 913 95 854

astrid.lundesgaard@ringerike.kommune.no

SENIORDANS



Hva er seniordans?

Seniordans er bevegelser, trinn og turer som er bygd opp for å styrke muskler, balanse, smidighet og ikke minst hukommelse.

Oppsiktsvekkende er det at forskning har vist at ingen type *fysisk aktivitet* reduserer risikoen for å utvikle demens med ett viktig unntak – DANS.

Seniordans Norge er en landsdekkende, frivillig organisasjon som er inndelt i 24 regioner og en rekke undergrupper.

På Ringerike har vi for tiden to grupper (Ullerål og Haugvang) som hører inn under region Buskerud. Seniordans Norges formålsparagraf er opplæring i et utvalg danser i et positivt læringsmiljø, hvor trivsel og mestring skal stå i fokus, og hvor gevinsten skal være helsefremmende for hver enkelt deltager.

Seniordans på Ringerike.

Ullerål Seniordans ble startet i 2005. Initiativtaker var Grete Loeshagen. Hun fikk med seg Herman Storvik som hadde dansefaglig bakgrunn. Senere startet Grete en tilsvarende gruppe på Haugvang.

I Seniordansen benyttes et stort og variert utvalg av dansemelodier og danse-rytmer. Dansene er bygd opp til fengende musikk. Koreografien er lagt opp så dansene skal være passende utfordrende, slik at hjernen så vel som føttene skal ha noe å jobbe med.

Noen vil kanskje reagere på at dansene er vanskelige, men noe av vitsen er jo at vi fortsatt har godt av utfordringer, og at det fremdeles føles godt å få en mestringsfølelse etter litt «slit». Våre danseledere er engasjerte og dyktige. De holder seg stadig oppdatert ved å delta i ulike kurs og samlinger både i inn og utland. Viktig er det at trimmen er «kjempegøy», og at treningene ikke bare er trim, men også byr på hyggelig sosialt samvær.

Noe for deg?

Ta kontakt med Ullerål Seniordans v/Ranveig Borlaug-Olsen, tlf.47041958
eventuelt med Haugvang Seniordans v/Marianne Rånes, tlf. 91605851
eller møt opp på trening i Ullerål kirke tirsdag 18 – 20 eller onsdag 11 – 13.
På Haugvang torsdag 11 – 13.

Tidene annonseres i Ring Blad under «Det skjer».



DNT RINGERIKE – SENIORGRUPPA



Rundt 500 av DNT Ringerikes medlemmer har rundet 60 år og er dermed automatisk tilsluttet seniorgruppa. Gruppens fremste oppgave er å planlegge og gjennomføre tirsdagsturene. Det har vært en forutsetning at det skal være "lavterskelturer", slik at flest mulig kan våge å delta uten å være redde for å bli hengende etter. Turene går likevel over flere timer og i til tider ulendt terreng, er du usikker så spør oss gjerne slik at din første tur ikke blir av de mest krevende. Styret i Seniorgruppa består av seks turglade mennesker som til sammen besitter stor lokalkunnskap om våre nære turområder, så det mangler ikke på idéer om varierte turmål. Turlederne er utdannet gjennom DNTs turlederutdanning for nærturer, og leder turer frivillig for DNT Ringerike. DNT er en medlemsforening og vi oppfordrer til medlemskap hvis du deltar jevnlig.

Turene til Seniorgruppa går hver tirsdag 09.30 fra Osloveien 10, ofte kjører vi til turstart i felles biler. Sesongen er fra april til oktober, med noen kafètreff og skiturer når det ikke er fottursesong. Turene finner du etter dato på <https://www.dntringerike.no/senior/> og Ringerikes Blad under «Det Skjer!».

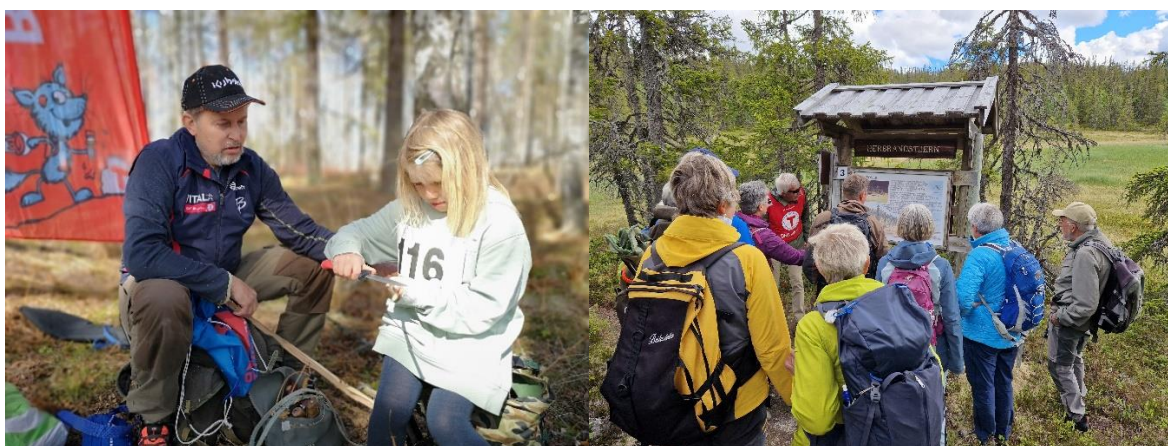
Helge- og torsdagsturene er åpne for alle og vi har også enkelte fjellturer på sommeren som er godt egnet for spreke seniorer.



Tirsdagstur med seniorgruppa.

Bli en tilrettelegger for friluftslivet

Om lag halvparten av DNT Ringerikes frivillige er seniorer, og ønsker du å være med å tilrettelegge for friluftssopplevelser for deg selv og andre, så er du hjertelig velkommen med i vårt frivilligkorps. Våre frivillige blir utdannet til DNT-turledere for å ta med andre på tur, de er med å rydde og merke vårt 360 kilometer blåmerka stinett, og de holder våre 10 flotte koier i Vassfaret, Holleia og Vikerfjell i god stand gjennom årlige dugnader. De frivillige deltar også på turdager og arrangementer for barn og unge. Barnas Turlag ønsker spesielt besteforeldre velkommen med på turene, også seniorer uten barnebarn kan bidra mye på turer for våre yngste. Mange frivillige deltar også aktivt i styre og andre tillitsverv. Vil tilbyr motorsagkurs, stimerkekurs, førstehjelpskurs mm. som våre frivillige trenger i sine verv og frivillig arbeid. Frivilligheten går på tvers av aldersgrupper, så vi deler vår kunnskap med hverandre.



For mer informasjon sjekk nettsidene: <https://www.dntringerike.no/> eller kom innom vårt kontor i Osloveien 10 for en hyggelig prat.

Kontoret er åpent mandag fra 10-17, tirsdag fra 10-14 og torsdag fra 10-19 (mellom 17-19 betjenes kontoret av våre frivillige seniorer).



RINGERIKE BRANN- OG REDNINGSTJENESTE INFORMERER

Røykvarsler

- Alle boliger skal ha minst en røykvarsler i hver etasje.
- Brannvesenet anbefaler seriekoblede røykvarslere eller brannalarmanlegg.
- Teste røykvarsleren jevnlig, og bytt batteri en gang i året eller ved behov.



Rømningsvei

- Alle boliger skal ha rømningsveier.
- Test rømningsveiene dine så du vet de fungerer for deg.



Slokkeutstyr

- Alle boliger skal være utstyrt med håndsløkke eller husbrannslange.
- Slokkeutstyret skal være lett tilgjengelig.
- Lær deg å kjenne ditt slukkeutstyr.



Tips til forebygging av brann

- Hold alltid oppsikt med komfyren mens den står på. Blir du avbrutt i matlagingen, skru av/ned varmen. Komfyrvakt anbefales!
- Unngå å bruke elektriske apparater når du sover.
- Lading bør foregå når vi er våkne.
- Sjekk at levende lys er slokket før du forlater rommet.
- Sjekk at ingen varmeovner er tildekket.
- Tenk over hvordan du håndterer aske fra ovnen.
- Unngå utstrakt bruk av skjøteledning.
- Røyking på senga er FORBUDT!

Flere gode tips. Gå inn på: [Sikkerhverdag.no](https://sikkerhverdag.no)

Du kan kontakt brannvesenet slik:

Ringerike brann- og redningstjeneste

Dronning Åstas gate 12, 3511 Hønefoss

Tlf. 32 11 74 00 (kl. 09-15)

e-post: brann@ringerike.kommune.no

Servicenr. 24 timer i døgnet: 333 14 110 (Sør-øst 110 IKS)

Ved krise, kontakt nødetatene slik:

Brann 110

Politi 112

Ambulanse 113

EN TILGJENGELIG BOLIG



Er din bolig egnet å bo i uansett funksjonsnivå? Kan familie og venner besøke deg uansett fysisk funksjon?

Sjekkliste

Dette er noen tips over hva du bør tenke gjennom. Det gjelder både i din nåværende bolig, ved eventuell oppussing eller ved kjøp av ny bolig.

Dagens situasjon og framtidige behov

- Hva er dine /familiens behov og ønsker?
- Hvilke daglige gjøremål er problematisk?
- Hva er det som ikke fungerer i boligen slik den er i dag - både inne og ute?
- Hvilke endringer er nødvendig nå og i framtiden?
- Tilpasse boligen eller flytte?
- Nærmiljøets betydning dersom flytte; tilgjengelighet, butikker/servicetilbud, transport?

Kartlegg løsningsmuligheter

- Hva kan gjøres med dagens bolig?
- Vurder uteområder og atkomst.
- Vurder framkommelighet inne, plassering av rom/slå sammen rom, innredning og bruk av alle rom.
- Trenger du hjelpemidler, vurder om det plass til disse.

Tips til en tilgjengelig bolig:

- **Uteareal og atkomstvei:** Lite nivåforskjeller, fast, jevnt og sklisikkert dekke, god belysning
- **Garasje og carport:** Kort vei mellom garasje/carport og bolig. Automatisk garasjeportåpner

- **Inngangsparti:** Mest mulig trinnfri adkomst, god plass ved siden av døren slik at den er enkel å åpne. Er det trapp bør den ha rekkverk på begge sider. Er det mulig å heve terrenget for å få en mer trinnfri løsning? Det kan f.eks søkes NAV Hjelpemiddelsentral om tilskudd til ombygging istedenfor rampe.
- **Dører og terskler:** Terskler og smale dører er vanlige hindringer når du for eksempel bruker rullator eller rullestol. Utvide døråpninger og fjerne terskler. Små høydeforskjeller kan jevnes ut med terskeleliminatorer.
- **Stue og uteplass:** Ikke for mange møbler, slik at det er gode passasjer til skap, tv, vinduer og dører. Stabile møbler å støtte seg til ved behov. Stoler som er gode å sitte i, og har riktig høyde for å reise seg. God belysning. Tilstrekkelig stikkontakter som man kan betjene. Mest mulig trinnfri atkomst til uteplass/veranda.
- **Soverom:** Fri gulvplass ved siden av seng, skap og vindu. Det kan være trangt hvis du bruker ganghjelpemidler. Lys som kan slås av og på fra sengen. Er sengen for lav og vanskelig å komme opp av, vurder ny seng eller behov for høyderegulering.
- **Bad:** Terskel bør reduseres så mye som mulig. Badet bør ligge nær soverommet. God belysning til og fra soverom. Romslig og trinnfri dusjløsning. Dusjkrakk. God plass rundt toalett og vask. Forhøye toalett med håndtak, eller skifte ut til høyere toalett. Sklisikkert gulvbelegg.
- **Kjøkken:** Det er lettere å få oversikt og få tak i innholdet i store skuffer enn underskap med hyller. Plasser det du bruker ofte der det er lettere å nå. Todelt komfyr gjør at steikeovnen kommer i god arbeidshøyde. Kjøkkeninnredning med sammenhengende arbeidsbenk er praktisk.
- **Trapp:** Rekkverk på begge sider. God belysning. Lysbryter både oppe og nede. Sklisikre og godt synlige trappetrinn.

Alle nødvendige rom på en flate (bad, soverom, kjøkken og stue).

Kilde: Norges Handikapforbund: Tilgjengelige boliger- tilpasning av eksisterende boliger. <https://nhf.no/tilgjengelige-boliger/>

TILPASNING AV BOLIG

Har du behov for å tilpasse boligen din? Da kan du søke om finansiering, dersom du ikke får boliglån i ordinær bank eller har penger på konto. Boliglån/tilskudd kan gis til små eller store ombygginger og tilpasninger.

Å tilpasse en bolig innebærer å gjøre den egnet slik at du kan fortsette å bo i den, selv om du har nedsatt funksjonsevne. Tilpasningen må være hensiktsmessig og behovet for boliglån og/eller tilskudd blir vurdert i sin helhet ut fra husstandens økonomiske situasjon på sikt.

Det finnes både låne- og tilskuddsordninger som kan gjøre det mulig å finansiere tilpasning av boligen din. Kommunens saksbehandler vil kunne hjelpe til å finne fram til de muligheter som finnes for deg.

Kommunen kan etter søknad gi tilskudd/boliglån som bidrar til at personer med behov for tilpasset bolig nå eller i framtiden, kan finansiere nødvendig tilpassing. Tilskudd/boliglån er økonomisk behovsprøvd. Tilskudd/boliglån til tilpassing kan bli gitt både til enkle tiltak, til større ombygginger, og til å finansiere profesjonell prosjektering og utredning.

Hvordan søke?

Finansiering til tilpasning søkes i den kommunen du bor i. Kommunen kan hjelpe deg å fylle ut søknaden.

Søknad sendes elektronisk på www.husbanken.no.

Kontaktpersoner i Ringerike er Tine Solbakken eller Ann-Kristin Hoås.

Ta kontakt med kommunen for mer informasjon.

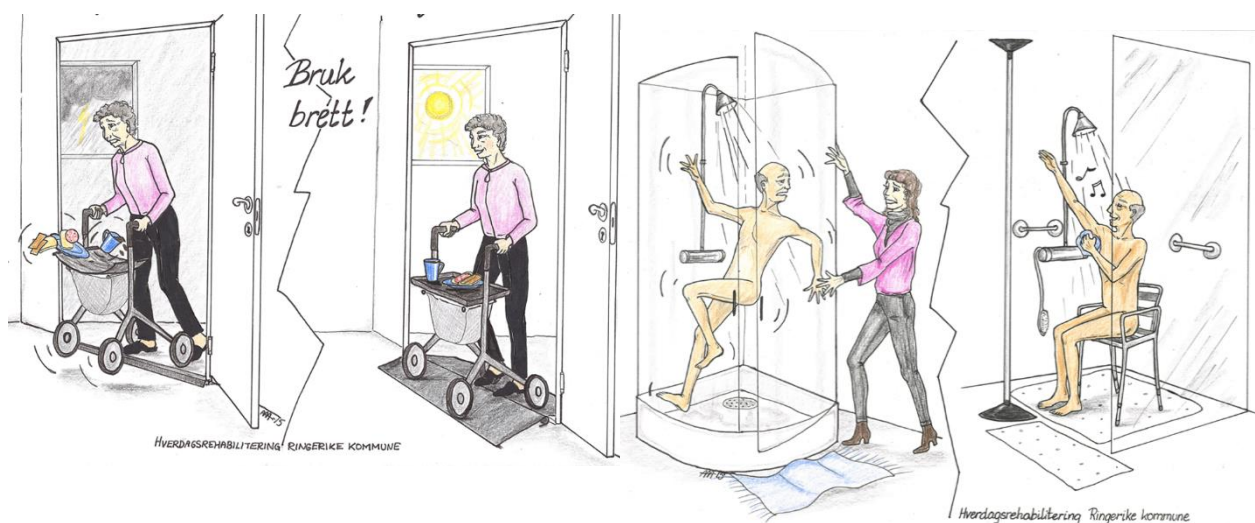


FALLFOREBYGGING

Omlag 1/3 av alle over 65 år har minst én fallepisode pr år, og av dem som faller, er halvparten utsatt for gjentatte fall. Omtrent halvparten av alle fallulykker skjer innendørs og kvinner faller oftere enn menn.

I Norge; ca. 9000 hoftebrudd hvert år. Syv av ti hoftebrudd rammer kvinner.

Hentet fra: www.helsedirektoratet.no/NHI.NO



Tips for et tryggere hjem:

- Fjern løse tepper eller bruk sklisikkert underlag.
- Fest løse ledninger. Unngå bruk av skjøteledninger, få heller flere stikkontakter.
- God belysning. Nattp lampe med lett tilgjengelig bryter.
- Stødige innesko med hælkappe. Vær forsiktig med glatte sokker.
- Sikre glatte og våte underlag på badet med f.eks. sklisikre matter/remser, håndtak, krakk.
- Rekkverk på begge sider og anti – sklibelegg i trapp. Marker evt. øverste og nederste trappetrinn med en kontrastfarge.
- Støttehåndtak ved høye terskler, glatte gulv og andre plasser der det er risiko for å miste balansen.
- Stødig gardintrapp når du skal hente noe høyt opp i skap og lignende.
- Stødige møbler, men ikke over-møbler slik at det innebærer snublefare.
- Strøsand ved inngangsparti, til post- og søppelkasse og til parkeringsplass.
- Bruk brodder når det er glatt ute.

Hva kan *du* gjøre for å forebygge fall?

Trening er det mest effektive enkelttiltaket for å forebygge fall. Treningen bør inneholde balanse, styrke av muskulatur i hofte, kne og ankelledd og koordinasjonstrening. Øvelsene bør gjøres 3 ganger i uka eller mer. De må tilpasses ditt nivå, blir det for lett, prøv mer utfordrende øvelser.

Hverdagsaktivitet: vær mest mulig i aktivitet gjennom hverdagslige gjøremål inne og ute. Sitt mindre i ro – ta aktive pauser fra stillesitting. Gjør ting sammen med andre.



Illustrasjon: Astrid Lorentzen, Ringerike kommune

Spis næringsrik mat

Legemiddelgjennomgang sammen med fastlegen din.

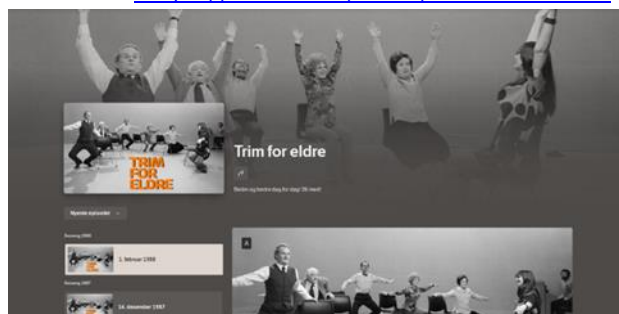
Det er mange tips om fallforebyggende øvelser å finne på nett, både som papirutgaver, instruksjonsvideoer eller online trening hos ulike treningsstudioer eller foreninger. Noen eksempler:



E-læringskurs fra Helsedirektoratet:

<https://www.basis-fallforebygging.no/home/selv/>

NRK TV: <https://tv.nrk.no/serie/trim-for-eldre>



Youtube.com, Seniortrim 30 min. <https://www.youtube.com/watch?v=Qkvzvsp93G8>

Eksempler på fallforebyggende øvelser

fra Helsedirektoratet: <https://www.helsedirektoratet.no/brosjyrer/ovelser-for-a-forebygge-fall>

1. Reise/sette seg

Sitt oppreist ytterst på stolen (gjør gjerne med armer i kryss over brystet).

- Bøy overkroppen fram og reis deg raskt og kontrollert opp.
- Sett deg kontrollert og langsomt ned igjen.

GJENTA ØVELSEN 10 GANGER



2. Stå på tå



Stå oppreist med hoftebreddes avstand mellom føttene. Støtt deg til en stol eller kjøkkenbenken ved behov.

- Løft deg raskt og kontrollert opp på tå. Hold 1-2 sekund. Senk hælene langsomt og kontrollert ned.

GJENTA ØVELSEN 10 GANGER

3. Stå på ett ben

Stå oppreist. Støtt deg så lite som mulig, eventuelt med fingertuppstøtte til en stol eller kjøkkenbenken.

- Stå på ett ben.

Hold posisjonen i 10 sekunder.

GJENTA PÅ MOTSAATT BEN



4. Telemarksnedslag

Stå med samlede ben. Støtt deg til en stol eller kjøkkenbenken ved behov.

- Ta et langt steg framover og skyv kroppsvekten over på det forreste benet.
- Skyv i fra og flytt benet tilbake til utgangspunktet.

GJENTA 10 GANGER PÅ HVERT BEN



5. Plukke epler

Stå foran kjøkkenbenken eller ved en stol. Lat som du står ved et epletre. Stå litt bredbeint og bruk minst mulig støtte.

- Strekk deg rolig, og plukk et eple så langt opp til den ene siden som du kan, uten å flytte på føttene.
- Bøy deg rolig ned mot en tenkt bøtte du har på den andre siden, og legg eplet i bøtta. Gjenta på den andre siden.

SKIFT RETNING. GJENTA 8-12 GANGER



6. Balanser på en linje



Stå oppreist med siden mot en stol eller kjøkkenbenken.

- Sett ett ben rett foran det andre og gå så 10 steg framover på en rett linje.
- Se framover og prøv å gå stødig.

SKIFT RETNING

7. Strekk og rotasjon (overkropp)

Sitt oppreist fram på stolen. Ha hoftebreddes avstand mellom føttene og med knær over ankler.

- Plasser høyre hånd på motsatt kne og vri overkroppen mot venstre til du kjenner det strekker i siden.
- Hold mens du teller til 10, returner til utgangsstilling.

GJENTA 2 GANGER TIL HVER SIDE



GRUPPETRENINGER

Ringerike kommune tilbyr gruppetreninger for hjemmeboende eldre.

Gruppene er tilpasset personer med og uten ganghjelpemidler og er lokalisert forskjellige steder i kommunen.

Treningen er på ca. 45 min. hver gang og består av enkle stående eller sittende styrke- og balanseøvelser der deltakerne blir med på de øvelsene de klarer. Noen av gruppene har en sosial stund med enkel servering etter treningen.



Kontakt: May Kristin Holmås Janshaug, fysioterapeut.

Mobil: 45 72 35 68

AKTIVITETSSENTERET GLEDEN

Dagaktivitet er et tilbud til personer som har behov for en mer meningsfylt hverdag, både med tanke på fysiske og psykiske behov.

Dagaktivitet er en betalingstjeneste. Søknad sendes Tildelingskontoret for helse- og omsorgstjenester, som vil foreta en vurdering.



Vi ønsker at brukere av aktivitetssenteret kan få hyggestunder med mye humor, meningsfylte aktiviteter og sosialt samvær. Vi reiser på turer og har stort fokus på trening og forebygging av funksjonsfall.

Vi kan tilby:

Trim av ulikt slag, treningssenter med apparater, trening i gymsal, hobbyvirksomhet, sang og musikk, hyggelig samvær og god mat.

Åpningstider:

Mandag – fredag, kl. 08.00 – 15.30

Vi holder til på Austjord, Lundstadveien 74, 3514 Hønefoss.



HJELPEMIDLER OG VELFERDSTEKNOLOGI



Å være selvhjulpen i dagliglivet er viktig for de aller fleste av oss. Det er ikke alltid det skal så mye til for å klare seg hjemme på egenhånd, eller med et minimum av hjelp. Men skulle du oppleve utfordringer på et eller flere områder, kan kanskje noe løses med enkle hjelpemidler

Hvor kan jeg låne hjelpemidler?

Korttidslager i kommunen

Midlertidig lån av enkle hjelpemidler som rullator, rullestol, dusjkrakk, toalett - forhøyer og lignende. Tlf: 32 12 87 15.

Nav Hjelpemiddelsentral Buskerud

Lån av hjelpemidler ved langvarig og mer komplekse behov. Dette søkes som regel gjennom kommunenes ergoterapeuter eller fysioterapeuter, og leveres ut fra korttidslageret.

Småhjelpemidler som gripetenger, krykker og støttehåndtak må kjøpes av den enkelte. Dette kan kjøpes ved f. eks. Banda.

Hva er velferdsteknologi?

Det er teknologisk utstyr som skal bidra til å gi deg større trygghet, gjøre deg mer selvhjulpen, og gi deg en bedre livskvalitet

Slik teknologi kan være trygghetsalarm, komfyrvakt, forenklet fjernkontroll til tv'n, elektronisk kalender, elektronisk medisindispenser og GPS



Hjelpemiddellageret er åpent for henting og levering av hjelpemidler
mandager kl. 12 – 15 og torsdager kl. 12 – 15.

Lundstadveien 74, 3514 Hønefoss

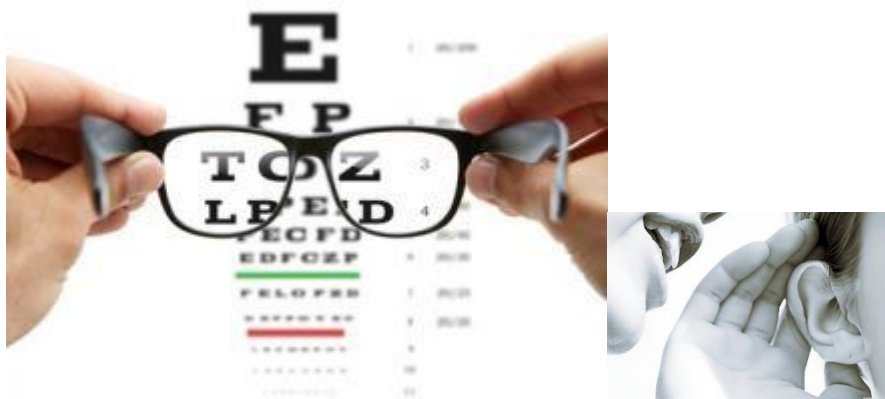
Ring tlf: 32 12 87 15 ved spørsmål

SYN OG HØRSEL

Har du utfordringer med hørselen?

Hørselestekniske hjelpemidler

Det kan være varsling fra dørklokke, røykvarsler, forsterker til tv og telefon. Ta kontakt med kommunens hørselskontakt eller hjelpemiddelsentralen Buskerud.



Har du utfordringer med synet?

Hva er definisjonen på synshemmet?

En person er *synshemmet* når han/hun har vært hos øyelege/optiker og med beste briller fremdeles har store vanskeligheter med å lese, skrive eller orientere seg. Det finnes da mulighet for stønad til synshjelpemidler.

Kommunens synskontakt

Har ansvar for kartlegging av behov, utprøving og opplæring av synshjelpemidler.

Hjelpemiddelsentralen

Har det overordnede ansvaret for formidling av synshjelpemidler og har et tett samarbeid med synskontakten i kommunen.

Hørsel- og synskontakt i kommunen tlf. 90 07 21 44, 96 94 40 41 eller
96 94 05 61

HVERDAGSREHABILITERING

Hverdagsrehabilitering er en del av tilbudet i hjemmetjenesten. Det er en tverrfaglig rehabilitering i hjemmet og/ eller i nærmiljøet og handler om trening i hverdagslivets gjøremål. Utgangspunktet er hvilke aktiviteter som er viktig for den enkelte å mestre.

Kanskje har du vært syk og innlagt på sykehus og oppdager at du ikke fungerer som før når du kommer hjem? Er det noe av det du får hjelp til i dag som du ønsker å trene på for å få til selv igjen?

Da kan hverdagsrehabilitering være aktuelt for deg.

Fysioterapeut og ergoterapeut gjennomfører først en kartleggingssamtale sammen med deg, der det legges en plan for å jobbe mot de målene som er viktige for deg. I videre forløp vil du bli fulgt opp av både hjemmetjenesten, terapeuter og ved behov sykepleier.

Du må være forberedt på å gjøre en egeninnsats i en tidsperiode (vanligvis 4-8 uker). Det er fint hvis du informerer dine nærmeste om hva du jobber mot, slik at også de kan bidra til at du mestrer det du ønsker.

Hvis faglige vurderinger viser at andre tilbud i kommunen kan gi deg større sjanse for å oppnå det du ønsker, vil medarbeiderne veilede deg videre på dette.

Ønsker du hverdagsrehabilitering kan du enten søke om det via ringerike.kommune.no under helse og omsorg, snakke med fastlegen din, hjemmetjenesten i det området du tilhører eller ta kontakt med fysio- / ergoterapeut i ditt område.

Ved spørgsmål kontakt gerne koordinatoren for hverdagsrehabilitering:

Bente Nordengen Ringen (ergoterapeut)

bente.ringen@ringerike.kommune.no

Astrid Lorentzen (fysioterapeut)

astrid.lorentzen@ringerike.kommune.no

tlf: 40 91 78 44

tlf: 40 91 78 45





RINGERIKE
KOMMUNE



DEMENSKOORDINATOR I RINGERIKE KOMMUNE

Som demenskoordinator kan jeg bistå med:

- Råd og veiledning til personer med demens og deres pårørende.
- Individuelle samtaler og oppfølging
- Bistå i utredninger ved mistanke om demens i samarbeid med fastleger, spesialisthelsetjenesten og annet helsepersonell i kommunen.

- Gi informasjon om tilbud i kommunen til personer med demens og deres pårørende.
- Arrangere pårørende skole og kurs i kommunen.

Hvem kan kontakte demenskoordinator:

- Personer som har fått beskjed om at de har demens.
- Pårørende til personer med demens.
- Personer som lurer på om de eller noen i familien har demens.
- Helsepersonell

Det kan tas kontakt via telefon eller mail.

Demenskoordinator: Aina Glimsdal Bakke

Mailadresse: demens@ringerike.kommune.no

Telefon: 48 00 80 52

Veiviser demens, sjekk sidene: <https://veiviserdemens.aldringoghelse.no/>



KREFT /PALLIATIVKOORDINATOR

Hva er viktigst for DEG?

- i dag og tida framover

De som ønsker det skal kunne være hjemme med best mulig livskvalitet og trygghet for pasient, pårørende og hjelperne rundt. Dette er et lavterskel tilbud, hvor den som har behov (pasient/pårørende/nabo/venn/helsepersonell mm) kan ta direkte kontakt med koordinator, uten å gå via tildelingskontoret. Koordinator kan gi informasjon, råd og veiledning knyttet til diagnose, behandling, rehabilitering og også ved lindrende behandling og livets slutt.

Kontaktinformasjon:

Mail: dorte.ragna.loftheim@ringerike.kommune.no

Dorte Ragna Loftheim, tlf. 41 45 66 34



Kilde: helsenett.no

HELSE OG OMSORGSTJENESTER

Tildelingskontoret er kommunens forvaltningskontor for helse- og omsorgstjenester. Vi behandler søknader om helse og omsorgstjenester, og er i tillegg tilgjengelige for veiledning og informasjon. Tilknyttet kontoret jobber det saksbehandlere med bred erfaring og tverrfaglig sammensetning.

På Ringerike kommunes nettsider finner du informasjon om hvilke tjenester kommunen tildeler. Her vil du også finne søknadsskjema og kommunens vedtatte tildelingskriterier.

<https://www.ringerike.kommune.no/innhold/helse/tildelingskontoret/>

Når tildelingskontoret mottar en søknad vil det bli utført en kartlegging av din helsesituasjon/ressurser og hjelpebehov. Tjenesten tildeles med grunnlag i vedtatte tildelingskriterier.

Du kan også kontakte oss på telefon 40 90 01 39.

Endringer i helsesituasjonen kan komme brått og uventet på. Innen den tid kan det være hensiktsmessig å tenke igjennom:

- Hvilke forebyggende tiltak kan jeg iverksette i dag, som kan gi en positiv helsegevinst?
- Hvor ønsker jeg å bo hvis helsesituasjonen endrer seg, og hvilke valg må jeg ta i dag for å oppnå dette ønsket? Er det behov for oppgradering i eget hjem, eller kan det være hensiktsmessig å vurdere en annen boform?
- Hvem er mine nærmeste pårørende, og hvem skal tale min sak hvis jeg ikke lenger er i stand til det selv? Er det behov for fremtidsfullmakt, som er et alternativ til vergemål?

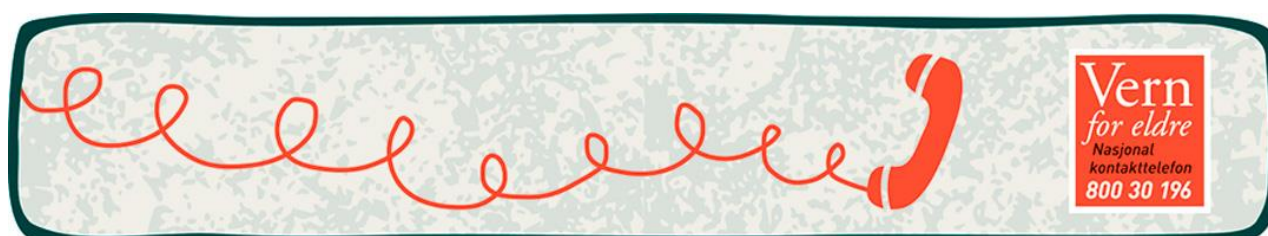
Les mer om fremtidsfullmakt på:

www.statsforvalteren.no/oslo-og-viken/
www.vergemal.no

VERN FOR ELDRE

Er du over 62 år og utsatt for vold, trusler eller andre handlinger som virker krenkende, er du på ingen måte alene. Det er vanlig å føle skyld og skam når overgrep skjer. Husk at det er aldri din feil at det skjer, og at det sjelden opphører av seg selv.

– utrygghet har ingen aldersgrense



Overgrep mot eldre skjer både i private hjem og på institusjoner. Overgrepene kan ha mange former, men som regel er de av psykisk, fysisk, økonomisk eller seksuell karakter. Vern for eldre hjelper personer over 62 år som står i fare for eller er utsatt for overgrep. Også pårørende eller andre som har mistanke om overgrep mot eldre, kan benytte dette nummeret.

- Nasjonal kontakttelefon betjenes av fagpersoner med lang erfaring.
- Du kan få støtte, råd, veiledning og informasjon om aktuelle hjelpeinstanser ved behov.
- Tilbudet er gratis, og du kan være anonym.

For ytterligere informasjon:

<https://www.vernforeldre.no/>

NYTTIGE TELEFONNUMRE

Kommunens servicetorg	32 11 74 00
Tildelingskontoret	40 90 01 39
Hjelpemiddellageret	32 12 87 15
Hørse- og synskontakt	90 07 21 44 96 94 40 41 96 94 05 61
Frivilligsentralen	32 14 21 00
Frisklivscentralen	40 91 78 19
Hverdagsrehabiliteringskoordinator	40 91 78 44 40 91 78 45
Demenskoordinator	48 00 80 52
Kreft/palliativkoordinator	41 45 66 34
Ringerike brann og redningstjeneste	32 11 74 00
Legevakt	116117

Kommunens nettsider: <https://www.ringerike.kommune.no/>



Ansvarlig for heftet:

Astrid Lorentzen, tlf: 40 91 78 45

Astrid.lorentzen@ringerike.kommune.no

Bente Nordengen Ringen, tlf: 40 91 78 44

Bente.ringen@ringerike.kommune.no