

Informasjonsbrosjyre for eldre





Foto: Alette Eldøy

Eldrerådet har ordet

FN opprettet i 1991 lov om eldreråd, en særlov som omhandler blant annet kommunenes og fylkeskommunenes plikt til å ha eldreråd. Eldrerådet i Aurskog-Høland er et uavhengig politisk organ, oppnevnt for å ivareta de eldres rett til medbestemmelse, som er en viktig del av demokratiet. Eldrerådet ser det som en av sine oppgaver å gi best mulig informasjon til eldre om deres rettigheter og hvor en skal henvende seg for å benytte de tilbud som kan gi hjelp i hverdagen til å løse små og store problemer.

Denne brosjyren inneholder informasjon om hva kommunen kan tilby av tjenester. Den teknologiske utviklingen skjer raskt, og Aurskog-Høland kommune er langt framme i bruken av moderne teknologi. Dette lille heftet gir svar på mange spørsmål som kommunens eldre befolkning ofte lurer på.

For at Eldrerådet skal kunne være til hjelp og nytte for kommunens innbyggere, er vi avhengig av at dere bruker oss og gir oss innspill. Ta kontakt med eldrerådsrepresentanten for ditt område eller med Innbyggertorget på Rådhuset på telefon 63 85 25 00. Du finner også mye informasjon på kommunens hjemmeside www.ahk.no.

Eldrerådet i Aurskog-Høland



KONTAKT MED KOMMUNENS TJENESTER:

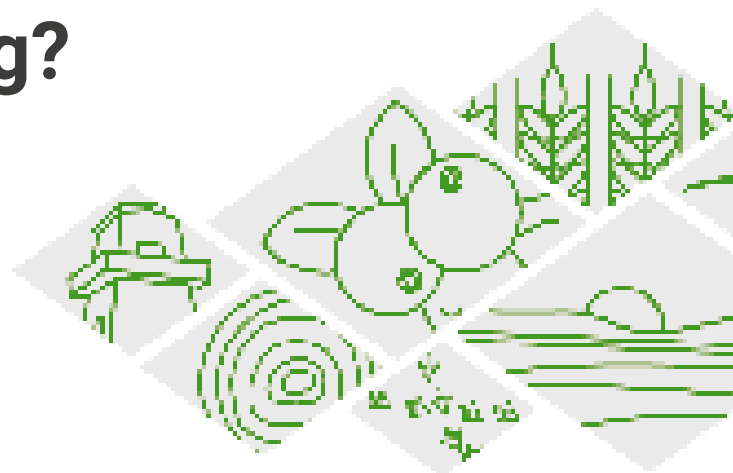
Du kan benytte kommunens nettside www.ahk.no og Innbyggertorget for å få kontakt med kommunens tjenester. Telefonnumre er oppgitt på brosjyrens bakside.

Hva er viktig for deg?

**Selv om du blir eldre,
skal du fortsatt være deg.**

Det er viktig at du fortsatt får være en del av nærmiljøet ditt. Fortsatt få bo hjemme, og bestemme over ditt eget liv. Kommunen kan bidra til å gi deg den hjelpen du trenger til å mestre eget liv. Utgangspunktet er de ressursene som du allerede har, og det som er viktig for deg å få til. Kommunen sin helse- og omsorgstjeneste legger vekt på at du skal være aktiv, og ta vare på helsa di.

Målet er at våre innbyggere skal være lengst mulige aktive i eget liv – i eget hjem!



Hverdagsrehabilitering

**Hverdagsrehabilitering er for deg
som ikke lenger mestrer hverdagen
som før.**

Det kan gjelde personlig stell, matlaging, rengjøring, deltakelse i sosiale sammenhenger eller andre aktiviteter i hverdagen.

Hverdagsrehabilitering er et tidsavgrenset tilbud, hvor opptrening i dagliglivets gjøremål skjer i ditt hjem og nærmiljø.

Dine mål vil stå sentralt. Hverdagsrehabilitering starter alltid med spørsmålet «Hva er viktig for deg?»

Hverdagsrehabilitering er et samarbeid mellom deg og et tverrfaglig team bestående av fysioterapeut, ergoterapeut, sykepleier og hjemmetrener.

Målet er at du skal få best mulig funksjon, oppleve mestring og selvstendighet i hverdagen og kunne delta sosialt.



Foto: Alette Eldøy

Aktiviteter for eldre



Foto: Rita Berget Lindblad

Dagsenter

Et dagtilbud gir deg mulighet for å delta på ulike aktiviteter eller rehabiliteringstiltak.

Bor du hjemme og har behov for å komme deg ut av en isolert tilværelse? Et dagtilbud gir deg mulighet for å delta på ulike aktiviteter eller rehabiliteringstiltak.

Målet med dagsenteret er at du skal oppleve en meningsfylt dag, at det skal være en sosial arena og at du kan bo lenger i eget hjem.

Vi har tre dagsenter, i lokaler på Aurskog sykehjem, ved Ulvehaugen omsorgsboliger og dagsenter tilrettelagt for hjemmeboende personer med demens som også benytter lokaler ved Ulvehaugen.

Dagsentertilbudet er behovsprøvd. Det er organisert kommunal transport for de som benytter et av dagtilbudene i kommunen.

Våre seniorsentre

Aurskog-Høland kommune har fem seniorsentre som driftes som frivillige organisasjoner med kommunal støtte gjennom frivilligsentralen.

Formålet for sentrene er sosialt samvær, kulturelle opplevelser og stimulerende aktiviteter. Det bygger på frivillig innsats, og sentrene har eget styre. Det krever ikke medlemskap. **Aldersgruppe:** fra 60 år

Her finner du mer informasjon om sentrene og programmer for sesongen:
<https://aurskog-holand.frivilligsentral.no/>

Pensjonistforeninger

Det er flere foreninger i kommunen med tilbud for aktive eldre.

Se kommunens nettside
www.ahk.no for informasjon om de enkelte foreningene.

Frivilligsentralen

Frivilligsentralene skal være kontaktpunkt og bindeledd for de som ønsker å yte eller motta frivillig innsats.

Alle har noe å gi og alle trenger en hånd. Frivilligsentralen arbeider for at mennesker skal møtes og berike hverandre. Å bidra for andre gjennom frivillig innsats skaper ny mening i livet.

Frivilligsentralen driver med et bredt spekter av aktiviteter. Aktivitetene avhenger i stor grad av frivilliges tilstedeværelse og hjelp. Eksempel på aktiviteter du kan utføre eller delta på:

- Besøksvenn
- Følgetjeneste
- Hagearbeid
- Handle for

<https://aurskog-holand.frivilligsentral.no/>



Foto: Kari Aasberg Bradley

Trimgruppe – balanse og styrke

- **Føler du deg ustø og ønsker å få bedre balanse?**
- **Ønsker du å komme i bedre form og bli sterkere?**
- **Er du interessert i å gjøre en innsats for å kunne leve et selvstendig liv lengst mulig?**

Trening er god forebygging. Du får overskudd og blir i bedre humør av å bevege deg. I tillegg har vi det hyggelig i fellesskap. Det er aldri for sent å starte!

Ergoterapeuten gir deg også nyttig informasjon om fallfarer i hjemmet.



Foto: Anna Shvets fra Pexels



Foto: AHK

Kols-gruppe

Kols er en samlebetegnelse på en gruppe kroniske lungesykdommer som fører til hindret luftstrøm gjennom luftveiene og nedsatt lungefunksjon. Ved mistanke om kolsdiagnose kan du bli henvist fra fastlege til videre undersøkelse og eventuelt videre oppfølging i Kolsgruppen i Hølandshallen, Løken.



Opplæring og kurs

For mennesker med kroniske lidelser eller langvarige sykdommer er det viktig å finne gode metoder for mestring i hverdagen.

Det finnes kurs og læringstiltak til pasienter og pårørende. Aktivitetene spenner over mange ulike diagnoser, tilstander og situasjoner.

Ahus tilbyr kurs og opplæring for pasienter og pårørende: <https://www.ahus.no/behandlinger/kurs-og-opplering-for-pasienter-og-paeroende#laerings-og-mestringssenteret>

Kontaktopplysninger finner du under hvert kurs og tiltak.

Tlf. Ahus sentralbord:
67 96 00 00

Hjemmetjenesten

– borte bra, men hjemme best



Foto: CDC, Unsplash.com

Hjemmesykepleie

Hjemmesykepleie er et tilbud til deg som på grunn av sykdom og/eller funksjonsnedsettelse ikke kan oppsøke helsehjelp og er avhengig av at hjelpen gis i ditt eget hjem for å få dekket grunnleggende pleie- og omsorgsbehov.

Hverdagsrehabilitering er en rehabiliteringsform som tar utgangspunkt i dine ønsker og mål som du opplever som viktige i ditt liv.

Hjelp til selvhjelp

Dette er en ny arbeidsform som støtter din mestring og selvhjelpenhet i hverdagen og opprettholdelse av fysisk funksjon slik at du skal kunne klare hverdagsaktiviteter og dagliglivets gjøremål.



Hjemmehjelp

Dette er et tilbud til deg som er helt avhengig av hjelp til rengjøring på grunn av sykdom, funksjonshemning eller andre årsaker.

Matlevering hjem

Er du ikke i stand til å tilberede din egen middag, kan du få kjøpt og tilkjørt mat fra kommunens sentralkjøkken.

Kontakt Sentralkjøkkenet
for å starte med matlevering hjem.

Telefon: 67 20 51 10 / 67 20 51 11
eller e-post: as.kjokken@ahk.no

Velferdsteknologi

Aurskog-Høland kommune jobber for utvikling og bruk av velferdsteknologi innenfor helse- og omsorgstjenestene. Målet er at innbyggerne skal mestre sin egen hverdag og føle seg trygge i eget hjem.

Velferdsteknologi er hjelpemidler som blant annet kan bidra til økt trygghet, mer mobilitet, og flere muligheter for sosial deltagelse. Det kan bidra til å styrke innbyggernes evne til å klare seg selv i hverdagen til tross for sykdom, psykisk eller fysisk nedsatt funksjons- evne. Velferdsteknologi skal skape trygghet for både bruker og deres pårørende.

Velferdsteknologi kan være alt fra avansert medisinsk oppfølging med digitale tilsyn og trygghetsalarmer til digitale dørlåser og elektroniske medisindispensere.

Velferdsteknologi kan prøves ut i brukers eget hjem. Spørsmål om velferdsteknologi kan rettes til det enkelte hjemmetjenestedistrikt.

Trygghetsalarm

Bor du alene og har behov for å kunne tilkalle hjelp i akutte situasjoner, kan du søke om trygghetsalarm.

Trygghetsalarm er en kommunal ytelse og et hjelpetiltak for deg som har så alvorlig sykdom og/eller funksjonssvikt at det lett kan oppstå situasjoner hvor du kan få behov for akutt hjelp.

Du må bære på deg trygghetsalarmen til enhver tid for å kunne tilkalle hjelp i akutte situasjoner.

Alarmen er knyttet til legevaktsentralen som formidler kontakt videre til aktuelle kontaktpersoner eller hjemmesykepleien. Legevakten formidler beskjed døgnet rundt dersom alarmen går.



Foto: Kari Aasberg Bradley

Aurskog-Høland kommunen har startet et tilbud om bruk av Careto GPS Pro, foreløpig i et begrenset omfang. Careto GPS Pro har alarmknapp, toveis tale og GPS-sporing. Den er liten og lett å bære rundt halsen eller i lommen. Når bærer av GPS-en trykker på alarmknappen går det en melding til pårørendes mobiltelefon. Meldingen inneholder link til kart og adresse for hvor alarmen er sendt fra, og det settes opp telefonforbindelse mellom bærer og pårørende.

Dersom den pårørende lurer på hvor bæreren befinner seg kan alarmenhetens to-veis talefunksjon benyttes, eller pårørende kan gå inn på kartløsningen for å se hvor han/hun befinner seg ved hjelp av GPS-posisjonen.

Elektronisk dørlås

Innbyggere som har trygghetsalarm, får tilbud om å montere elektronisk dørlås. Dette kan gi bedre kvalitet og sikkerhet når trygghetsalarmen utløses. Ansatte i hjemmesykepleien vil etter montering kunne låse opp døren med en elektronisk nøkkel som kommuniserer med låsen. Systemet gjør at hjemmesykepleien kan gi raskere hjelp ved utløst trygghetsalarm eller ved behov for akutt hjelp.

Hjelpemidler

Aurskog-Høland kommune har et eget lager for korttidsutlån av enkle hjelpemidler til utlån i inntil tre måneder.

Eksempel på enkle hjelpemidler kan være:

- Krykker
- Rullator
- Toalettforhøyer



Foto: Connie Iren Brenna

Har du behov for kortvarig lån

av hjelpemidler (inntil tre måneder) kan du kontakte Hjelpemiddelservice Norasonde på Bjørkelangen.

Telefon: 93 40 02 80 / 93 41 12 30
eller e-post: hjelpemidler@norasonde.no

Har du behov for varig utlån

kan du få bistand til søke om dette via kommunens ergoterapitjeneste.

(Se www.ahk.no)

Ergoterapi og fysioterapi

Ergoterapi

Ergoterapi innebærer blant annet at vi kartlegger funksjoner og tilpasser aktiviteter og arbeidsvaner for deg.

Du får også informasjon om tekniske hjelpemidler som kan kompensere for tapt funksjon, tilrettelegge fysiske omgivelser i hjem, barnehage, skole og på arbeidsplass.

Vi veileder deg, informerer og underviser deg i det du trenger for å få en bedre hverdag.

Fysioterapi

Fysioterapi er en del av kommunens forebyggende helsearbeid og rehabilitering etter en skade.

Fysioterapitjenesten kan bidra med blant annet:

- funksjonsutredninger/motorisk vurdering
- utforming og oppfølging av tiltak
- individuell behandling
- gruppetrening og veiledning
- informasjon og undervisning

Demensomsorgen – Hjelp til å håndtere demens

Kommunens demenskoordinator skal sikre gode og verdige tjenestetilbud for personer med demens og deres pårørende.

Satsingsområdene er å øke kapasiteten og heve kvaliteten i dagaktivitetstilbud, øke kunnskap og kompetanse, fagutvikling og forskning - og videre utbygging av tilrette-lagte botilbud for personer med demens.

I tillegg vil pårønderarbeid være sentralt. Demenskoordinator arrangerer pårørendeskole en gang per år. Pårørendeskolen er et tilbud for pårørende til personer med demens og er et kurstilbud til deg som har familiemedlemmer eller nære venner med demenssykdom.

Gjennom faglige forelesninger, plenums- og gruppesamtaler får du kunnskap om demens, blir kjent med andre pårørende i samme situasjon og møter fagpersoner med kompetanse på området.

Demenskoordinator
kan treffes på tlf:
90 18 00 46



Foto: Alette Eldøy

Hjelp til å håndtere kreft

Kommunens kreftkoordinator samarbeider med Kreftforeningen og har som mål å øke kreftomsorgen, både overfor pasienter og pårørende.

Kreftkoordinatoren jobber tverrfaglig og tverrsektorielt, og har mange samarbeidspartnere som er viktige for å kunne gi en helhetlig og forutsigbar tjeneste.

Tilbud om kreftkoordinator er et lavterskeltilbud. Det vil si at hvem som helst kan ta kontakt. Du trenger ingen henvisning eller vedtak for å benytte deg av dette.

Kommunen arrangerer **temakafé** for deg som har eller har hatt kreft og for dine pårørende.



Foto: Connie Iren Brenna

Kreftkoordinator kan bistå pasienter og pårørende på flere ulike måter og kan for eksempel:

- gi råd, tips og veiledning i forhold til sykdom, behandling og rehabilitering
- være en guide igjennom hele pasientforløpet
- være en veileder og samtalepartner
- være tilgjengelig både for pasient og pårørende
- samordne tilbud og tjenester rundt kreftpasienten både i kommunen og andre ikke kommunale tilbud
- komme på hjemmebesøk og kartlegge dine behov
- bistå med å holde kontakten med andre instanser som for eksempel lege, sykehus, hjemmesykepleien, sykehjem eller NAV
- hjelpe med ulike søknader i forhold til økonomi
- veilede i å søke om ulike opphold som er egnet for deg som kreftpasient og pårørende. For eksempel Montebello-senteret som er en nasjonal helseinstitusjon for kreftpasienter og deres pårørende.

**Kreftkoordinator
kan treffes på tlf:**

98 82 88 71

Fastlege

Fastlegens ansvar dekker allmennoppgaver for pasientene innen fysisk og psykisk helse, samt rus. Alle innbyggere har rett til å være knyttet til en fast allmennpraktiserende lege.

Fastlegen skal være tilgjengelig for deg og skal prioritere deg foran personer som ikke står på legens liste. Du kan selv velge hvem du vil ha som fastlege, men legen må ha ledig kapasitet og være med i fastlegeordningen. Du kan bytte fastlege inntil to ganger per kalenderår.

Fastlegekontor i Aurskog-Høland kommune:

- Aurskog legekantor
- Bjørkelangen medisinske senter
- Løken legekantor
- Hemnes legekantor
- Helsehuset fastlegekontor
- Rømskog legekantor

Mer om Legekantorene i Aurskog-Høland finner du på www.ahk.nc

Legevakt – døgnåpent

Legevakten er for alle, men ikke for alt!

Legevakten hjelper deg ved akutt sykdom og skade som ikke kan vente til fastlegens åpningstid. Fastlegen din er din hovedkontakt inn i helsevesenet. Hvis det er mulig, bør du alltid ringe fastlegen først.

Legevakten skal gi nødvendig helsehjelp, råd og veiledning ved henvendelser om øyeblikkelig hjelp. Dette vil i praksis omfatte akutt sykdom og skade som ikke kan vente til fastlegens åpningstid.

Tjenesten gjelder for kommunens innbyggere eller andre som oppholder seg i kommunen som har behov for øyeblikkelig hjelp.

Legevakten skal henvise til spesialisthelsetjenesten ved behov, men skal også gi tydelige råd og henvise til fastlege der det er mest hensiktsmessig og forsvarlig.



Foto: Javier Berrocal

**Bytte av fastleger
gjøres på:**

www.helsenorge.no



Omsorgsbolig

Det er flere tilrettelagte omsorgsboliger i kommunen per 2021.

Det er omsorgsboliger i dag på Bjørkelangen, Løken og Rømskog. Det er vedtatt bygging av omsorgsboliger på Aurskog og Hemnes.

En omsorgsbolig er tilrettelagt slik at du kan motta hjelp etter behov. Du betaler husleie og kan søke og få vedtak om hjemmetjenester som andre hjemmeboende.

Oppdatert oversikt er å finne på kommunens hjemmeside www.ahk.no.

Korttidsplasser

Korttidsopphold er et tilbud til deg som har behov for heldøgns omsorg i en tidsbegrenset periode.

Du kan søke om korttidsopphold på sykehjem hvis du for eksempel trenger opptrening etter sykdom eller nærmere utredning.

Det skilles mellom tre typer av korttidsopphold:

- Døgnopphold (minst 24 timer)
- Dagopphold
- Nattopphold

Kriterier for tildeling av korttidsopphold i sykehjem:

- Oppholder deg i kommunen eller er innlagt på sykehus
- Har en uavklart helsetilstand
- Har behov for heldøgns omsorg i en tidsbegrenset periode
- Har behov for kartlegging av hjelpebehov
- Har behov for opptrening
- Har et definert mål med oppholdet

Avlastningsopphold i institusjon

Et gratis tilbud for deg som trenger en kortvarig pause fra omsorgsarbeidet og som yter omsorg for, og bor sammen med, en person som har varig redusert helsetilstand.

For at du skal fylle vilkårene for avlastningsopphold må du som omsorgsperson stå i særlig tyngende omsorgsoppgaver over tid.

Dette kan for eksempel være oppgaver som:

- binder deg til hjemmet
- avbryter nattesøvn
- gir deg redusert mulighet til å delta på fritidsaktiviteter
- bidrar til at du må utføre pleieoppgaver

Langtidsopphold

Har du varig redusert helsetilstand som medfører behov for heldøgns omsorg og/eller trenger varig medisinsk behandling som ikke kan gis i private hjem, kan du søke om langtidsopphold på sykehjem.

Før kommunen tildeler deg langtidsopphold skal følgende alternative tiltak være utredet:

- hjemmesykepleie
- hjelpemidler
- tilrettelegging av bolig
- trygghetsalarm
- dagsenterplass
- korttidsopphold

Tildelingskontoret

– søknad om helse- og omsorgstjenester

Tildelingskontoret skal sørge for at alle som oppholder seg i kommunen vår tilbys nødvendige helse- og omsorgstjenester.

Vi saksbehandler søknader om helse- og omsorgstjenester (unntatt ergo- og fysioterapitjenester) samt parkeringstillatelser, ledsagerbevis og kommunale boliger samt omsorgsboliger.

Fremtidsfullmakt

Demens og annen alvorlig sykdom kan gjøre at du en gang i fremtiden trenger hjelp. Hvis du oppretter fremtidsfullmakt, kan du bestemme at noen du stoler på, skal ta vare på dine interesser den dagen du ikke klarer det selv.



Foto: Andrea Piacquadio fra Pexels

Fremtidsfullmakt et privatrettslig alternativ til vanlig vergemål. [Vergemålsloven](#) definerer fremtidsfullmakt slik:

«En fremtidsfullmakt er en fullmakt til én eller flere personer om å representere fullmaktsgiveren etter at fullmaktsgiveren på grunn av sinnslidelse, herunder demens, eller alvorlig svekket helbred ikke lenger er i stand til å ivareta sine interesser innen de områdene som omfattes av fullmakten.»

Du kan finne nærmere informasjon fremtidsfullmakt her: <https://www.vergemal.no/fremtidsfullmakt.447514.no.html>

Du kan også kontakte Tildelingskontoret for informasjon om ordningen.

Transporttilbud



Foto: Ruter As / Redink, Thomas Haugersveen

Ruter# har et transporttilbud kalt **Bestillingstransport**.

Bestillingstransporten kjøres med minibuss. Minibussen henter deg hjemme eller ved en av linjens holdeplasser. De fleste linjene kjører deg dit du skal innenfor linjens område.

Om du kan bli hentet hjemme eller må vente ved en holdeplass avhenger av hvilken linje og avgang du reiser med. Dette er spesifisert i rutetabellene. Minibussene er tilrettelagt for rullator og rullestol.

Følgende ruter er i drift per 01.03.2020:

- 471** Trosterud - Setskog - Sørumsand
- 477** Aurskog/Høland nord
- 478** Aurskog/Høland øst
- 479** Aurskog/Høland sør

Nyttige telefonnummer:

Innbyggertorget i kommunen	63 85 25 00
Tildelingskontoret	63 85 25 85
NAV	55 55 33 33
Demenskoordinator	901 80 046
Kreftkoordinator	98 82 88 71
Frivilligsentralen	63 85 26 80 / 99 07 38 75
Aurskog-Høland legevakt	116 117 / 63 86 22 44
Øyeblikkelig hjelp	113
Politi	112 / 02800
Brann	110 / 67 91 04 00
Aurskog fastlegekontor	63 85 49 30
Bjørkelangen medisinske senter	63 85 26 70
Helsehuset fastlegekontor	67 20 51 50
Hemnes legekontor	63 85 27 70
Rømskog legekontor	63 85 25 55
Løken legekontor	63 85 48 90



**Aurskog-Høland
kommune**

Muligheter, miljø og mangfold

www.ahk.no