

Bo trygt hjemme

Inspirasjonsdagen 15.oktober

Hege Irene Bjerkeseth



TVEDESTRAND
KOMMUNE

Legg en plan

Syv av ti nordmenn ønsker å bo hjemme så lenge som mulig. Det betyr at man trenger en funksjonell bolig som passer til alle livsfaser.

Trinnfritt hjem

Gjør hjemmet smartere

- god belysning der du oppholder deg
- digital styring av temperatur
- smarte varslere røykvarslere/komfyrvakt og annet

Nabolaget

At du bor et sted hvor du har muligheten til å være en del av et sosialt felleskap har mye å si både helsa og livskvaliteten, og er viktig for å få en meningsfull hverdag.

Neste generasjon eldre må også planlegge for alderdommen, like mye som de planlegger for pensjonsordninger, konfirmasjon, skole eller sydenturer. Enten vi vil det eller ikke, så har vi et eget ansvar, også for den siste delen av livet

Forberede oss på endring

For å oppnå en bærekraftig helse- og omsorgstjeneste må helsetjenesten endre arbeidsmåter og i større grad prioritere innsats som bidrar til å styrke den enkeltes ressurser for helse og livskvalitet, gi tidlig hjelp til å forebygge og utsette sykdom samt unngå forverring og komplikasjoner, og hjelp til å mestre helseutfordringer.

Helse – handler det bare om flaks?

Hele tre av fire sier de er villige til å **betale selv** for løsninger som bidrar til at de slipper å flytte hjemmefra.

Høye forventninger til det offentlige

Gå fra passiv mottaker til aktiv deltaker

Ta en aktiv rolle i eget liv, vekk fra å være passiv mottaker og pasient i «gammel forståelse»

Tåle at behandling og oppfølging gjøres på en annen måte enn tidligere, ny teknolog endrer behovet for innleggelser og korter ned liggetid på sykehus, samtidig som bruk av helseteknologi og sensorer gir innbyggere/pasienter selv muligheter for egen overvåking av sykdomsforløp.

Bidra til å selv sette oss i stand til å ta i bruk nødvendig teknologi for å kunne bli selvhjulpne og selvstendige lengst mulig

Planlegge *litt*

Bolig

Interesser

Helse

Hva vil jeg fylle tiden med?

Styrke egenkompetanse og utsette og begrense behov for mer ressurskrevende tjenester

Økt helsekompetanse

Endring av levevaner

Mestring av egen helse

«Hjem» behøver ikke være den samme boligen i fremtiden

Planlegg fremover

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

Hva kan vi selv gjøre?

Være en god nabo – opprettholde sosiale relasjoner

Følge råd og veiledning i forhold til kosthold og aktivitet

Snakke med fagfolk i forhold til kloke grep i eget hjem – snekkere, elektrikere og rørleggere vet ofte om løsninger og funksjoner vi andre ikke vet om

tvedestrand.kommune.no/tjenester/helse-og-omsorg/er-boligen-din-trygg-og-funksjonell/

Hjelpemidler - Tvedestrand kommune

 [Tvedestrand kommune](#) > [Tjenester](#) > [Helse og omsorg](#) > [Helsetjenester](#) > [Fysioterapi og ergoterapi](#) > **[Hjelpemidler](#)**



TVEDESTRAND
KOMMUNE