

Helseteknologi, nyttig støtte i mange livsfaser

HVORFOR HELSETEKNOLOGI?
HVORDAN KOMME I GANG?
HVOR FINNER MAN INFORMASJON?
HVORDAN ARBEIDER KOMMUNEN MED
TEKNOLOGI?

Ved
Tore Gryting Andersen,
Koordinator og
systemansvarlig

Hvorfor helseteknologi?

Teknologi kobler oss til omverdenen – støtter oss når vi trenger assistanse

Vi kan dermed oppholde oss hjemme, eller være på tur – selv om vi trenger assistanse

Teknologi kan være tilstede – alltid

Teknologi sover ikke (men trenger lading, av og til)

Teknologi loggfører hendelser automatisk – det gir innsikt i hjelpebehov

Teknologi sparer menneskelige ressurser

Teknologi gir trygghet og frihet

Det er den enkeltes ansvar..

..å finne gode løsninger for ulike livsfaser og problemstillinger, men **Hvordan kommer man i gang?**

Sentrale spørsmål er:

- Er din bolig egnet til å bli gammel i?
- Er boligen tilpasset endring av din funksjon slik at du kan bo der så lenge som mulig?

Begynn tidlig å tenke på muligheter og behov – forbered deg, så går det lettere.

Se tips på <https://www.planleggelitt.no/bolig>

Husbanken og Norges handikapforbund har også mye god info på internett.

Finn flere gode boligtips her

Og for teknologi..

Begynn tidlig å tenke på muligheter og behov – forbered deg, så går det lettere.

- Kommunen og NAV kan gi råd og veiledning innen teknologi og andre hjelpemidler
 - www.nav.no/hjelpemidler
 - <https://www.tvedestrand.kommune.no/>

Søk etter: Velferds- /helseteknologi eller Hjelpemidler

- Vi kan bidra til å finne de beste produktene til den enkelte brukers behov

Helseteknologi er så mangt – noen tips:

- Mobiltelefonen er alltid med, og kan mye!
 - ✓ Trygghetsalarm (jeg trenger hjelp!) – evt. med forenklet oppringing til pårørende
 - ✓ Sporing (lokalisering med GPS)
 - ✓ Påminnelser (f.eks. om tid for medisiner)
 - ✓ Samtale med nære og kjære (også med bilde) = trygghet
 - ✓ Blodsukker-oppfølging
 - ✓ Epilepsivarsling
 - ✓ Med mer..
- ✓ Noen mobiler kan **fjernstyres**, f.eks. av pårørende, om man trenger støtte

- ✓ Andre løsninger:
- ✓ Alarmsystem i eget hus (SOS-knapp, hele døgnet)
- ✓ Moderne klokker med mange ulike sensorer
- ✓ Ledelys med sensor, på eget soverom
- ✓ Osv..

Hvor kan man finne informasjon?

Diverse nettbutikker og **lokale forhandlere** har mange nyttige løsninger. Her er noen eksempler:

- Elkjøp
- Clas Ohlsson
- Power
- Jula
- alarmselskaper
- apoteker
- Doro
- Safemate (sensio)
- Og mange andre...

Her noen eksempler fra Doro





TVEDESTRAND
KOMMUNE

Kommunens tilbud innen helseteknologi

Søknad om kommunal helseteknologi sendes Tildelingskontoret i kommunen. Vi gjør:

- Kartlegging og behovsprøving
- Brukertilpasning
- Varsling til pårørende, responscenter eller hjemmetjenesten
- De fleste løsninger forutsetter trygghetsalarm

Les mer om løsningene på:

<https://www.tvedestrand.kommune.no/tjenester/helse-og-omsorg/tjenester-i-hjemmet/velferdesteknologi>

Søknadsskjema finner du her:

<https://www.tvedestrand.kommune.no/tjenester/helse-og-omsorg/tjenester-i-hjemmet/soke-om-helse-og-omsorgstjenester/>

Dagens helseteknologi, fra Tvedestrand kommune, s.1

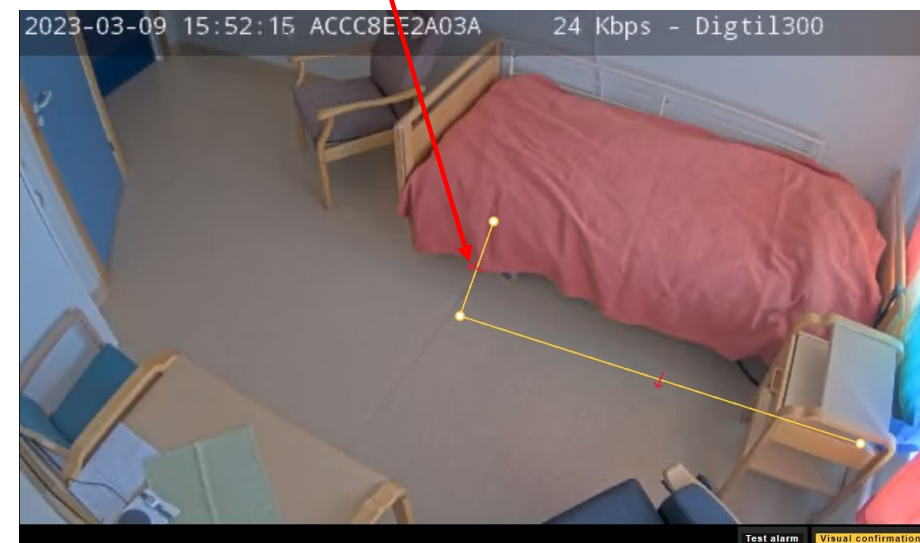
Stasjonær trygghetsalarm



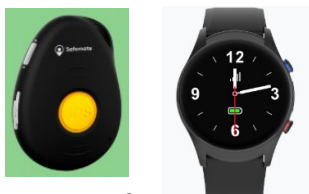
Bevegelsesens
or, dørsensor,
fallsensor



Kameratilsyn:
* Planlagt
* Hendelsesbasert



Mobil trygghetsalarm og
kollegavarbler med Sporing
(GPS og innendørs)



Safemat

e

Medisinerings-støtte
Pilly og Karie



Dagens helseteknologi fra Tvedestrand kommune s.2

- **Kommunal nettlege**

Bestille videotime med kommunal nettlege via **Helsenorge**. Åpen man-fre kl. 15-22.

- Digital hjemmeoppfølging ([Link til Helsedir.](#)) Egenrapportering hjemmefra, via mobil/nettbrett om Kols, diabetes, psykisk helse mm.

Tvedestrand bibliotek har også for

utprøving:

KOMP for sosial kontakt gjennom videosamtale og meldinger samt deling av bilder



Robotstøvsugere
(ikke helt klart)



*Se mer detaljer på:
www.Tvedestrand.kommune.no
og søk på velferdsteknologi*

Hva vil du gjøre?



Timeavtaler



Resepter



Innboks

Se alle tjenester

Logg inn

Oppfølging i helsetjenesten



Innboks

Meldinger og brev fra
helsetjenesten.



Timeavtaler

Timer og avtaler med
helsetjenesten.



Småbarnsliv

Barnets utvikling de to
første leveårene.



Henvisninger

Henvisninger til sykehus
eller spesialist.



Pasientjournal

Journaldokumenter fra
sykehus.



Helseopplysninger som
deles

Se helseopplysninger om
deg, sjekk logg over bruk
eller begrens tilgang.



Bytte fastlege

Finn og bytt fastlege, eller
stå på venteliste.



Velg behandlingssted

Ventetider og informasjon
om behandlingssteder.



Forskning og screening

Helseundersøkelser og
kliniske studier.



Helsekontakter

Behandlere og
kontaktpersoner.

Kvalitetssikret helseinformasjon



Søk om Europeisk helsetrygdkort

Skal du på ferie til et EU/EØS-land eller Sveits i sommer? Europeisk helsetrygdkort kan sikre deg
helsehjelp hvis du blir syk.

[Les mer om hvem som kan få helsetrygdkortet og hva det dekker →](#)



Bruk Helsenorge sammen med ungdommen din

Nå kan ungdom med foreldresamtykke be om å fornye resepten sin selv.

[Gi ungdommen mulighet til å bruke Helsenorge →](#)



Noe du lurer på om menser, fødsel eller overgangsalder?

Her finner du informasjon, råd og verktøy som dekker et bredt spekter av helsesituasjoner og som
svarer på spørsmål du møter gjennom livet.

[Lær om kvinnehelse i alle livsfaser →](#)

Oversikter



Resepter

Resepter på medisiner og
utstyr.



Vaksiner

Øversikt over registrerte
vaksiner.



Prøvesvar

Svar på prøver og
undersøkelser.



Sykdom og kritisk info

Viktige opplysninger til
helsepersonell.



Donorkort

Digitalt donorkort for
organonasjon.



Dokumenter

Egne dokumenter lagret på
Helsenorge.



Verktøy

Apper, videoer og andre
helseverktøy.

Trenger du hjelp med å komme i gang? Se under Digital innbyggerdialog på kommunens nettsider.

INNSATSTRAPPA – BEST SAMMEN

Innbyggere i Tvedestrand
skal kunne være aktive
hele livet og mestre
hverdagen på
riktig trappe-
trinn





TVEDESTRAND
KOMMUNE

En kort oppsummering om teknologi

- Teknologien vi har snakket om er med på å trygge, og forenkle
- Teknologien utvikles stadig, og blir viktigere og viktigere
- Omfavn denne utviklingen, ta teknologien i bruk der terskelen er lav - for å få en tryggere hverdag
- Og, det er hjelp å få for å komme i gang
- **Begynn tidlig!**
- Mulighetene er mange



Spørsmål, kommentarer, noe som savnes?

KOMMERSIE LL TEKNOLOGI

MORTEN LANDVÅS
NILSEN



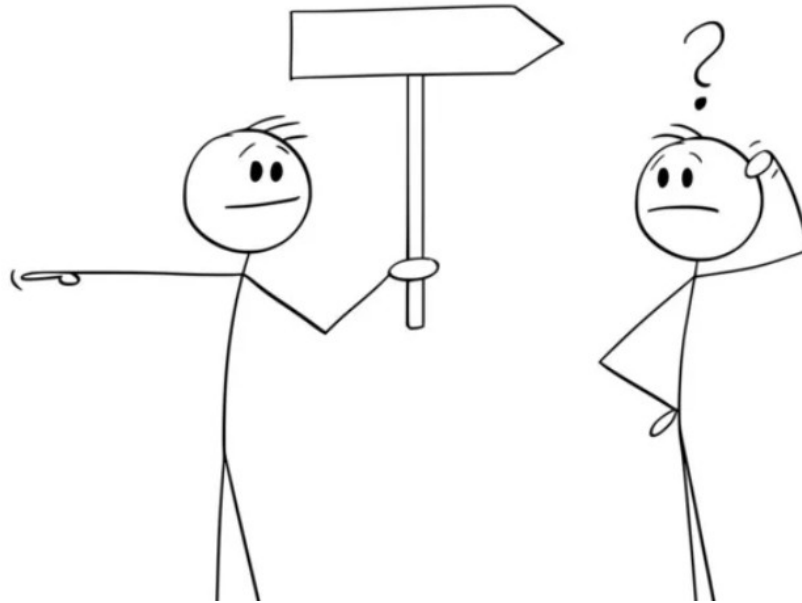
DORO TELEFON

- Både «tradisjonell» og smart telefon.
- Smart telefon mer allsidig.
- Nød anrop knapp.
 - Må settes opp med egne kontakter



iOS vs Android

Apple



Google



Samsung



Motorola



Honor



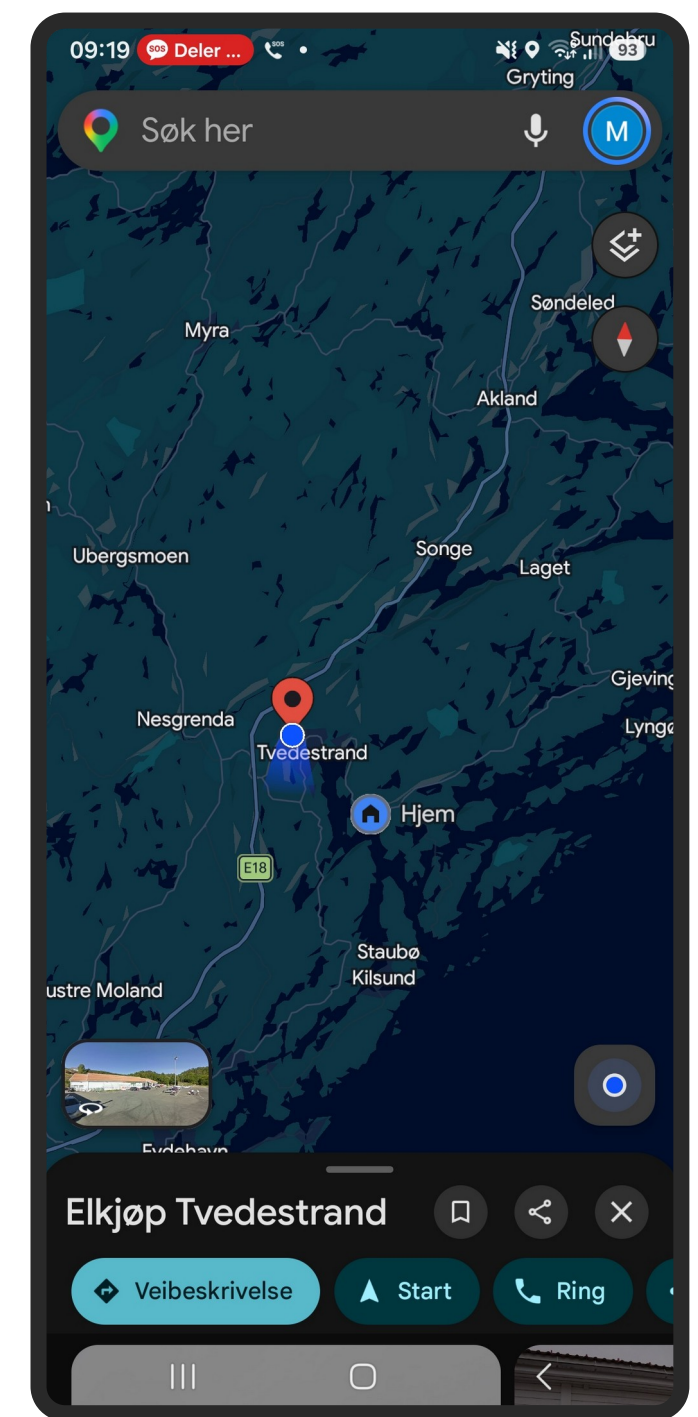
OP OG VARSLING



Nøddeling

Avsenderen trenger nødhjelp.
Avsenderen har oppført deg som en
nødkontakt.

<http://maps.google.com/maps?f=q&q=58.627379,8.919466> (09:18:16)



SMARTKLOKKER

- Fallsikring
 - Hardt fall
 - Nødvarsling
- Sporing
 - Med telefon – GPS
 - Kun klokke (LTE)
 - Ekstra SIM eller E-SIM
- Helse måling
 - Indikasjon, ikke fasit.
 - Puls
 - EKG
 - Søvn
- Batteritid
 - Varier med funksjoner og merke, men typisk 1-2 dager.

Appl
e



Samsu
ng



Huawe
i



SIKKERHETSTJENESTER

1 av 5 680 000 2 mrd.

over 18 år har blitt utsatt for svindel i Norge.

Kilde: [Nkom](#)

har opplevd at noen har tatt over kontoen deres i sosiale medier, eller opprettet en falsk konto i deres navn.

Kilde: [NorSIS](#)

kroner gikk tapt til svindel i digitale kanaler i Norge i 2024.

Kilde: [Økokrim](#)



Med SAFE får du:



Svindelforsikring

Advokathjelp, rådgivning og økonomisk kompensasjon.



ID-vakt

Varsel om personinformasjon lekkes på nett.



Kredittvakt

Nyhet! Varsel om noen tar opp kreditt i ditt navn.

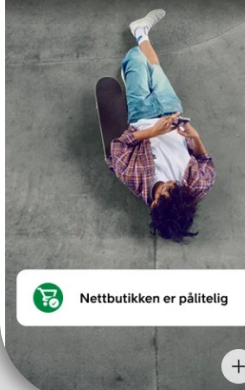


VPN

En trygg linje å surfe på når du kobler til ukjente nett.

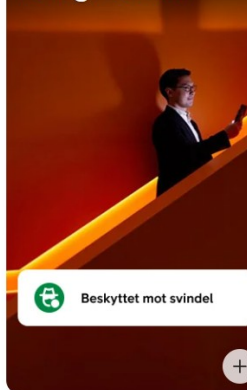


Falske nettbutikker



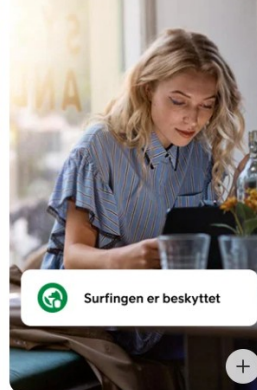
Nettbutikken er pålitelig

Svindelforsøk og farlige lenker



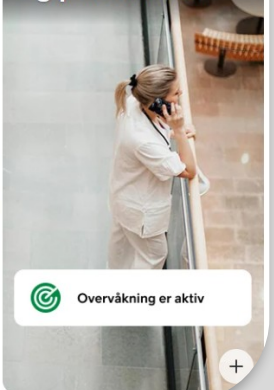
Beskyttet mot svindel

Usikre nettverk



Surfingen er beskyttet

Lekkede passord og persondata



Overvåkning er aktiv

SMART HJEN

- Overvåking
 - Skylagringabonnement eller SD-kort.
 - 2 veis kommunikasjon
 - Med og uten lys
 - Nattsyn
 - Dørklokke med kamera
- Låser
 - Kodelås
 - Brikker (nøkkel),
 - Fingeravtrykk
 - App, gjestekode
- Sensorer
 - Bevegelse og vindu/dør
 - Vann
 - Røykvarsler



INKLUDERING

Sandstrøm



Komp



RASKE PRODUKTER

- Roboter, med og uten tømmestasjon
- Med og uten vaskefunksjon
- Gressklipper med GPS





TAKK FOR
TIDEN