

# Bo trygt hjemme med praktiske løsninger

Lurer du på hvilke hjelpemidler og løsninger som finnes for å kunne bo hjemme lengst mulig? Under kan du klikke inn på de ulike boksene knyttet til behov for å lese mer om eller finne eksempler på eksisterende løsninger.

Jeg har fått utfordringer med....



Trygghet i hverdagen

Sosial deltakelse

Daglige gjøremål og påminnelser

Oppfølging av egen helse

Tilpasse boligen min

Jeg lurer på hvordan vi kan hjelpe mamma/pappa med...





# Om digitalt visningsrom

Målet med digitalt visningsrom er å vise eksempler på løsninger, tiltak og teknologi som kan bidra til at man kan bo lenger hjemme i egen bolig.

Sidene viser en blanding av hvilke tiltak du kan gjøre selv og løsninger du kan kjøpe. I tillegg er det eksempler på hvilke løsninger NAV hjelpemiddelsentral kan bidra med, samt hvilke teknologier som kan knyttes til kommunenes tjenestetilbud.

[Klikk her for å starte](#)

PS! Du får informasjonen du ønsker ved å klikke på bokser og løsningsforslag



Statsforvalteren i Trøndelag



Pensjonistforbundet



# Trygghet i hverdagen

Det er viktig at alle føler seg trygge i egen heim. Dessverre skjer de fleste ulykker blant eldre i eller nær hjemmet, og størstedelen handler om fallulykker. Risikoen for branntilløp er også økede blant eldre. Enkle tiltak kan gjøre hjemmet ditt tryggere. Det kan være tiltak som:

- forebygger fall
- gir mulighet for at man får varslet når uhellet er ute
- systemer som automatisk varsler hendelser når man selv ikke er i stand til det

Klikk på de ulike løsningene nedenfor for å få mer informasjon:

- [Trygghetsalarm](#)
- [Trygghetsalarm med flere sensorer \(trygghetspakke\)](#)
- [Røykvarsling](#)
- [Sengesensor](#)
- [Dørsensor](#)
- [Bevegelsessensor med varsling](#)
- [Fallsensor](#)
- [Digitalt tilsyn](#)
- [Tidsbrytere](#)
- [Elektroniske medisindispensere](#)
- [Elektroniske dørlåser](#)
- [GPS – Lokaliseringsteknologi](#)
- [Mobil trygghetsalarm](#)
- [Kommunikasjon med pårørende](#)



Til Startsidene

Trygghet i  
hverdagen

Sosial deltakelse

Daglige gjøremål  
og påminnelser

Oppfølging av  
egen helse

Tilpasse boligen  
min



Lenker



# Sosial deltakelse

Bruk av teknologi og tilrettelegging av bolig kan bidra til mestring og selvstendighet i eget hjem. Det handler blant annet om å fjerne fysiske hindringer i bygg, boliger og omgivelser slik at dette ikke begrenser mulighetene til å leve et sosialt liv og delta i samfunnet.

Nettbrett og lignende løsninger med bruk av videosamtaler kan ha en positiv effekt og bidra til sosial deltakelse og trygghet. Spesielt når man er ensom, har dårlig helse eller utfordringer med å møte andre.

Klikk på de ulike løsningene nedenfor for å få mer informasjon:

- [Kommunikasjon med pårørende](#)
- [Mobil trygghetsalarm](#)
- [GPS - Lokaliseringsteknologi](#)
- [Samtaleforsterker](#)
- [Elektroniske kalendere og tidshjelpemiddel](#)
- [Brikker til å finne nøkler og andre gjenstander](#)



Til Startsidan

Trygghet i hverdagen

Sosial deltakelse

Daglige gjøremål og påminnelser

Oppfølging av egen helse

Tilpasse boligen min



Lenker



# Daglige gjøremål og påminnelser

Det er viktig å opprettholde daglige rutiner og aktiviteter. En hverdag full av aktiviteter og gjøremål kan oppleves som meningsfull og bidra til å gi dagen innhold og glede. Det kan være alt fra å stelle seg, kle seg, spise, ordne hus og hage, delta i sosiale aktiviteter til å lese i et ukeblad eller en bok.

Etter hvert kan man få utfordringer med å utføre daglige gjøremål og aktiviteter. Da kan det finnes løsninger som kan være til hjelp.

Klikk på de ulike løsningene nedenfor for å få mer informasjon:

- [Hjelpemidler til matlaging og måltider](#)
- [Elektroniske kalendere og tidshjelpemiddel](#)
- [Elektroniske medisindispensere](#)
- [Mobil trygghetsalarm](#)
- [Kroppstørker](#)
- [Støttestang \(Gripo\)](#)
- [Dusjstol](#)
- [Strømpepåtrekker](#)
- [Spyl- og tørktoalett](#)
- [Enkle sensorer og fjernkontroller](#)
- [Brikker til å finne nøkler og andre gjenstander](#)
- [Enkle fjernkontroller for TV](#)
- [Robotstøvsuger](#)
- [Robotgressklipper](#)



Til Startsidan

Trygghet i hverdagen

Sosial deltakelse

Daglige gjøremål og påminnelser

Oppfølging av egen helse

Tilpasse boligen min



Lenker



# Oppfølging av egen helse

I tiden som kommer vil det bli mulig for deg som innbygger å få et digitalt verktøy hvor helsepersonell kan følge deg opp tettere selv om du bor hjemme. Målet er å fange opp tegn til forverring på et tidlig tidspunkt. Dette kalles «digital hjemmeoppfølging». Dette tilbudet er godt egnet for de som har kroniske sykdommer som KOLS og hjertesvikt, men det skjer mye utvikling på området og stadig nye pasientgrupper får tilbud om slik oppfølging.

Ved digital hjemmeoppfølging utfører du ulike målinger til avtalt tid, og svarer på spørsmål om helsetilstanden via et nettbrett eller mobil. Med dette verktøyet kan de følge tettere med og opprettholde helsen, og dermed fange opp tegn til forverring på et tidlig tidspunkt. Dette er viktig for å unngå akutte innleggelser og det bidrar til økt trygghet og mestring. En oppfølgingstjeneste vil da gi medisinskfaglig støtte.

Klikk på de ulike løsningene nedenfor for å få mer informasjon:

- [Digital hjemmeoppfølging](#)
- [Elektroniske medisindispensere](#)
- [Digitalt tilsyn](#)
- [Kommunikasjon med pårørende](#)



Til Startsidene

Trygghet i hverdagen

Sosial deltakelse

Daglige gjøremål og påminnelser

Oppfølging av egen helse

Tilpasse boligen min



Lenker



# Tilpasse boligen min

Hva som skal til for at man skal kunne bo lenge i egen bolig vil være avhengig av boligens tilstand og beliggenhet, i tillegg til den enkeltes fysiske og psykiske helse.

Fysiske hindre i egen bolig kan gjøre det vanskelig å bo hjemme så lenge man ønsker. Andre faktorer som tilgang på omsorg fra pårørende, egne sosiale nettverk og relasjoner, kan også være av betydning.

Klikk på ulike løsningene nedenfor for å få mer informasjon og eksempler på muligheter for å tilrettelegge boligen for fremtidige behov og hvilke tiltak som kan gjennomføres for å fjerne hindre:

- [Enkle tiltak å gjøre i boligen](#)
- [Hvilke muligheter har jeg som huseier?](#)
- [Adkomst til - og i bolig](#)
- [Bad og toalett](#)
- [Kjøkken](#)
- [Soverom](#)
- [Smarthus](#)



Til Startsidene

Trygghet i hverdagen

Sosial deltakelse

Daglige gjøremål og påminnelser

Oppfølging av egen helse

Tilpasse boligen min



Lenker



# Digital hjemmeoppfølging



- Ved hjelp av teknologi vil det være mulig å overføre informasjon om egen helse til kommunen, fastlegen eller sykehuset. Denne informasjonen samles og sendes via et nettbrett som befinner seg i hjemmet
- Helsetjenesten kan ta kontakt med deg ved tegn til forverring eller om målingene er utenfor normalverdiene
- Helseinformasjon kan være målinger knyttet til f.eks. blodtrykk, blodsukker, vekt, temperatur, oksygen i blodet, pustekapasitet med mer. I tillegg kan man ha videosamtaler mellom pasienten og helsetjenesten med bruk av dette nettbrettet

Flere kommuner har startet en prosess for å tilby digital hjemmeoppfølging i tjenestetilbudet til personer med behov for langvarig oppfølging. Ta kontakt med din kommune om du vil vite mer om status.



Til Startsiden

Trygghet i hverdagen

Sosial deltakelse

Daglige gjøremål og påminnelser

Oppfølging av egen helse

Tilpasse boligen min



Liste





# Trygghetsalarm

- Trygghetsalarm er en løsning mange kjenner til og som gir deg anledning til å påkalle hjelp ved å trykke på armbånds-/smykkesenderen som gjør at en melding går til helsetjenesten
- De som mottar alarmen kan da etablere kontakt via trygghetsalarmen (som også er en høyttalende telefon) for å få rede på årsaken til at det ble trykket på knappen
- Dagens trygghetsalarm betinger at du må forstå viktigheten av å bære alarmknappen på deg til enhver tid og at du klarer å trykke på knappen. Knappen kan bæres rundt halsen som et smykke eller på armen som en "klokke"

Kan dette være aktuelt?

- Ta kontakt med din kommune for mer informasjon om denne tjenesten



Til Startsidan

Trygghet i hverdagen

Sosial deltakelse

Daglige gjøremål og påminnelser

Oppfølging av egen helse

Tilpasse boligen min



Liste

# Trygghetsalarm med flere sensorer (trygghetspakke)

- Trygghetsalarmer kan utvides med flere typer sensorer og tilleggsutstyr utover armbånd-/smykkesender. Dette er sensorer som automatisk varsler når det oppstår bestemte situasjoner
- Det kan være dørsensorer, brannalarmer, kameratilsyn med mer
- Når det oppstår en situasjon som aktiverer sensoren, sendes et signal til hovedenheten (trygghetsalarmen). Denne vil da ringe opp enten pårørende, hjemmetjenesten eller et alarmmottak (avhengig av organisering, ønsker og behov)
- Tjenesten som mottar alarmen vil da kunne kommunisere via alarmboksen og dermed vurdere om det trengs hjelp eller tilsyn. Dersom de ikke får kontakt med deg vil helsetjenesten komme hjem til deg og sjekke at alt er i orden



Kan dette være aktuelt?

- Ta kontakt med din kommune for mer informasjon om denne tjenesten



Til Startsiden

Trygghet i hverdagen

Sosial deltakelse

Daglige gjøremål og påminnelser

Oppfølging av egen helse

Tilpasse boligen min



Liste



TRØNDELAGSLØFTET  
Sammen om et trykklart samfunn



Kan dette være aktuelt?

- Ta kontakt med din kommune for mer informasjon om denne tjenesten

# Røykvarsling

Noen kommuner tilbyr røykvarsling via trygghetsalarmen

- Ved å koble røykvarsler til trygghetsalarmen så kan den automatisk varsle helsetjenesten, som igjen har prosedyrer for videre varsling

For hørselshemmede

- Det finnes røykvarslere som kraftige nok til å oppfattes i alle oppholdsrom
- Dersom du har sterkt nedsatt hørsel kan det være behov for vibrasjons vekking. Da kan sengevibratoreer plasseres enten under puten eller madrassen. Disse vil riste kraftig ved alarm





Kan dette være aktuelt?

- Ta kontakt med din kommune for mer informasjon om denne tjenesten

# Sengesensor

- Senge sensor kan registrerer om du ligger i sengen eller ikke
- Hvis du går på toalettet på natten og ikke er tilbake i seng innen et avtalt tidspunkt, for eksempel 15 minutter, vil det gå et varsel til pårørende eller helsepersonell. Hvis du er tilbake i seng innen 15 minutter vil det ikke gå varsel, og du vil ikke bli forstyrret av andre i løpet av natten.
- Senge sensor fra NAV Hjelpemiddelsentral vil kunne varsle pårørende i samme bolig.
- Senge sensor koblet til trygghetsalarmen vil varsle helsetjenesten ved utløst alarm. De vil da kunne kommunisere via trygghetsalarmen og dermed vurdere om det trengs hjelp eller tilsyn.



Til Startsidan

Trygghet i hverdagen

Sosial deltakelse

Daglige gjøremål og påminnelser

Oppfølging av egen helse

Tilpasse boligen min



Liste



Kan dette være aktuelt?

- Ta kontakt med din kommune for mer informasjon om denne tjenesten

# Dørsensor

- Brukes blant annet for å varsle dersom du går ut på natten
- Dørsensor fra NAV Hjelpemiddelsentral vil kunne varsle pårørende i samme bolig
- Dørsensor tilknyttet trygghetsalarmen vil kunne varsle pårørende eller ansatte i helsetjenesten. Dette kan være med på å forebygge eventuelle uheldige situasjoner og leteaksjoner





Kan dette være aktuelt?

- Ta kontakt med din kommune for mer informasjon om denne tjenesten

# Bevegelsessensor med varsling

- Kan brukes til å varsle pårørende eller helsetjenesten dersom du ikke skal stå opp fra seng/stol uten assistanse. Denne teknologien kan være med på å forebygge fall
- Bevegelsessensor knyttet til trygghetsalarm kan også varsle hvis det ikke har vært aktivitet i boligen eller i et rom over et gitt tidsrom



Til Startsidan

Trygghet i  
hverdagen

Sosial deltakelse

Daglige gjøremål  
og påminnelser

Oppfølging av  
egen helse

Tilpasse boligen  
min



Liste



TRØNDELAGSLØFTET  
Sammen skaper vi fremtidens helsevesen



# Fallsensor

- Fallsensor knyttet til trygghetsalarmen bæres på håndleddet. Denne vil registrere dine bevegelser og kan sende varsel via trygghetsalarmen ved fall. I tillegg fungerer den som en vanlig knapp som man kan trykke på om det oppstår et uhell.
- Denne løsningen virker bare i boligen eller i umiddelbar nærhet til trygghetsalarmboksen. Dette er ikke en løsning hvis man skal ut på tur



Kan dette være aktuelt?

- Ta kontakt med din kommune for mer informasjon om denne tjenesten



Til Startsiden

Trygghet i  
hverdagen

Sosial deltakelse

Daglige gjøremål  
og påminnelser

Oppfølging av  
egen helse

Tilpasse boligen  
min



Liste



(Evondos.no)



(Dignio.no)



(Dignio.no)



(Dignio.no)

Kan dette være aktuelt?

- Ta kontakt med din kommune for mer informasjon om denne tjenesten

# Elektroniske medisindispensere

- En elektronisk medisindispenser hjelper deg til å ta medisinen din til riktig tid. Dispenseren sier fra med lyd og/eller stemme når det er på tide å ta medisin, og dosen blir da gjort tilgjengelig
- Dispenseren kan automatisk varsle til helsetjenesten dersom medisinen ikke blir tatt til riktig tid. Da vil du bli kontaktet av helsetjenesten



Til Startsidan

Trygghet i hverdagen

Sosial deltakelse

Daglige gjøremål og påminnelser

Oppfølging av egen helse

Tilpasse boligen min



Liste





Kan dette være aktuelt?

- Ta kontakt med din kommune for mer informasjon om denne tjenesten

# GPS - Lokaliseringsteknologi

- Største målgruppen for bruk av lokaliseringsteknologi er personer med demens. Det handler i stor grad om å skape trygghet, økt mestringfølelse og livskvalitet, samt at personer med demens kan bo hjemme lengre. Økt bruk av GPS-lokalisering sparer pårørende for bekymring samt politi og letemannskaper for ressurser
- GPS finnes som smykke, klokke eller såle i sko
- Ved å sette opp geografisk gjerde i systemet, kan man definere områder som trygge soner hvor du er kjent. Det vil bli sendt varsel til pårørende eller helsetjenesten dersom du går utenfor det bestemte området
- Mange av disse funksjonene ligger også innebygget i dagens mobiltelefoner. Undersøk hva som er mulig med din egen telefon



Til Startsidan

Trygghet i hverdagen

Sosial deltakelse

Daglige gjøremål og påminnelser

Oppfølging av egen helse

Tilpasse boligen min



Liste



(RoomMate.no)

- ✓ Fall
- ✓ Forlatt sengen
- ✓ Oppreist i sengen
- ✓ Aktivitet i rommet
- ✓ Går inn i rommet
- ✓ Forlatt rommet
- ✓ Forlatt stolen
- ✓ For lenge på badet



(Nattugla.no)



(Somnify.no)



Axis (Tellu.no)

Kan dette være aktuelt?

- Ta kontakt med din kommune for mer informasjon om denne tjenesten

# Digitalt tilsyn

- Digitalt tilsyn handler om å se til at du har det greit, uten at helsepersonellet trenger å være fysisk tilstede. Man unngår for eksempel forstyrrende tilsyn på natt, noe som lett kan ødelegge nattesøvnen
- Til dette brukes det sensorer eller spesielle kamera som i tillegg har avanserte funksjoner som kan varsle uhell og hendelser når de oppstår. Det bidrar til at helsepersonell kan få mulighet til å avverge negative situasjoner før de oppstår, eller at de får melding når uhellet er ute slik at man får hjelp raskere
- Digitalt tilsyn gjennomføres enten som planlagt, hendelsesbasert eller kontinuerlig tilsyn. Det vil være behovsbasert hvilke funksjoner som skal brukes og hvilke hendelser som skal varsles.
- Noen løsninger: RoomMate, Nattugla, Somnify, TellU digital tilsyn



Til Startsidan

Trygghet i hverdagen

Sosial deltakelse

Daglige gjøremål og påminnelser

Oppfølging av egen helse

Tilpasse boligen min



Liste



- Flere kommuner velger å ta i bruk elektronisk dørlås til tjenestemottakere trygghetsalarm.
- Elektroniske dørlåser er også å få kjøpt på byggevare-forretninger som Obs, Byggmakker og lignende.

# Elektroniske dørlåser

- Flere kommuner gir deg som innbygger elektronisk dørlås når du får trygghetsalarm
- Det er ulike leverandører og løsninger på elektronisk dørlås. Det som er felles for alle er at det bidrar til god adgangskontroll og økt sikkerhet
- Mange velger også å anskaffe egne private løsninger som finnes i markedet. Da er det er mulig å bruke kode, en brikke eller mobiltelefon for å åpne døren



Til Startsidene

Trygghet i hverdagen

Sosial deltakelse

Daglige gjøremål og påminnelser

Oppfølging av egen helse

Tilpasse boligen min



Liste



TRØNDELAGSLØFTET  
Sammen skaper vi trygghetsalarmen



Kan dette være aktuelt?

- Dette kan du kjøpe selv på nettet eller hos f.eks. Clas Ohlson og Biltema med fler.

# Tidsbrytere

"Husket jeg å slå av kaffetrakteren? Nappet jeg ut strykejernet? Og slo jeg av krølltangen?"

Hvem har vel ikke lagt seg for kvelden, eller dratt på reise, med disse skjebnesvangre spørsmålene surrende hvileløst i bakhodet? Ikke bare skaper dette uromomentet trøbbel i topplokket, det kan også potensielt være brannfarlig.

- En tidsbryter kutter strømmen og nettopp her kan en stikkontakt med tidsbryter være redningen. Den kutter strømmen etter en gitt tid, slik at du trygt kan dra hjemmefra uten en ekstra bekymring.



Til Startsidan

Trygghet i hverdagen

Sosial deltakelse

Daglige gjøremål og påminnelser

Oppfølging av egen helse

Tilpasse boligen min



Liste

# Samtaleforsterker

- Dette er et hørselshjelpemiddel som er anvendelig i mange situasjoner, for eksempel under en samtale, når du ser på TV, ved konferanser og på offentlige områder med teleslynge



Kan dette være aktuelt?

- Ta kontakt med hørselskontakt i din kommune for mer informasjon om dette.



Til Startsiden

Trygghet i  
hverdagen

Sosial deltakelse

Daglige gjøremål  
og påminnelser

Oppfølging av  
egen helse

Tilpasse boligen  
min



Liste







Kan dette være aktuelt?

- Ta kontakt med din kommune for mer informasjon om dette.

# Kroppstørker

Å dusje og tørke seg er noe de fleste av oss ønsker å håndtere selv. For noen kan det være en utfordring med å tørke seg selv etter en dusj på grunn av ustøhet, muskelsvekkelse eller nedsatt bevegelighet.

- En kroppstørker gjør at man selv kan stå, mens en varm luftstrøm tørker hele kroppen
- Kroppstørker betjenes med en stor bryter som kan ligge på gulvet eller monteres på vegg





Kan dette være aktuelt?

- Ta kontakt med din kommune for mer informasjon

# Dusjstol

Dersom du merker at du føler deg ustødig eller utrygg i dusjen, er dusjstol et godt alternativ:

- Dusjstol med stødige ben og antiskli-mønster på sete gir trygghet og stabilitet
- Dette er viktige egenskaper for at den som sitter på stolen kan føle seg trygg



Til Startsidan

Trygghet i hverdagen

Sosial deltakelse

Daglige gjøremål og påminnelser

Oppfølging av egen helse

Tilpasse boligen min



Liste



TRØNDELAGSLØFTET  
Sammen skaper vi trykkløst samfunn



Kan dette være aktuelt?

- Ta kontakt med din kommune for mer informasjon.

# Støttestang (Gripo)

- Gripo er en støtteredskap til hjelp når du skal reise eller forflytte deg.
- Den har utallige anvendelses muligheter. Den kan også kompletteres med nyttig tilbehør
- Den er enkel å montere og festes ved at den blir satt i press mellom gulv og tak



Til Startsidan

Trygghet i hverdagen

Sosial deltakelse

Daglige gjøremål og påminnelser

Oppfølging av egen helse

Tilpasse boligen min



Liste



TRØNDELAGSLØFTET  
Sammen skaper vi fremtidens helsevesen





Kan dette være aktuelt?

- Dette kan du kjøpe selv. Kontakt kommunen for mer informasjon om dette.

# Strømpepåtrekker

Mange har store utfordringer med å bøye seg langt ned mot gulvet. Dette gjør at det kan bli utfordrende å få på seg strømpene selv.

- Strømpepåtrekkerer gjør det lettere å få på seg strømper uten at du trenger å bøye deg langt ned
- Det finnes modeller som egner seg spesielt godt for kompresjonsstrømper



Til Startsidene

Trygghet i hverdagen

Sosial deltakelse

Daglige gjøremål og påminnelser

Oppfølging av egen helse

Tilpasse boligen min



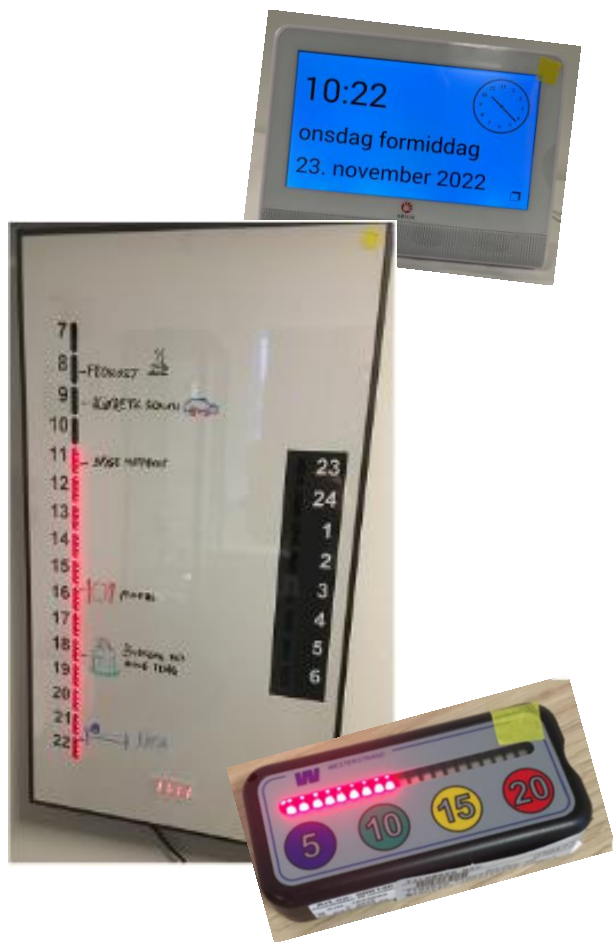
Liste

# Elektroniske kalendere og tidshjelpemiddel

## Kalendere og planleggingsystemer

Merker du at avtaler og datoer begynner å glippe? Da finnes det det forskjellige kalendere som kan være til stor hjelp. Disse kalenderne kan vise riktig dag og dato automatisk og noen kan vise aktiviteter og avtaler.

- En magnetisk whiteboardtavle kan vise tiden og planlagte aktiviteter i løpet av døgnet. Aktiviteter kan skrives med tekst på tavlen eller med bilder/symboler. Påminnelser med lyd er mulig
- Timestokken (nederst) viser tiden konkret ved hjelp av lys-prikker. Gir støtte når det er vanskelig å forstå tidsbegrepet, og når det er vanskelig å anslå hvor lang tid en aktivitet tar eller har problemer med å avslutte eller bytte aktivitet
- For de som bruker smarttelefon så finnes det mange ulike apper man kan laste ned, ellers så kan man bruke kalenderfunksjon på telefon med påminning



Kan dette være aktuelt?

- Ta kontakt med din kommune for mer informasjon.



Til Startsiden

Trygghet i hverdagen

Sosial deltakelse

Daglige gjøremål og påminnelser

Oppfølging av egen helse

Tilpasse boligen min



Liste



TRØNDELAGSLØFET  
Sammen om et trykklart samfunn



Kan dette være aktuelt?

- Dette er løsninger man kan kjøpe privat i rørleggerforretninger.
- Hvis det handler om funksjonssvikt kan man ta kontakt kommunen for mer informasjon.

# Spyl- og tørktoalett

Med spyl- og tørktoalett skal du slippe å tørke deg med toalettpapir, i stedet spyles du ren etter at du har gjort ditt fornødne.

Spylingen foregår ved at det er en egen stråle som kommer frem når du starter spylefunksjonen. Da blir det spylt både foran og bak. I tillegg har toalettene en innebygget føner for å tørke baken.

Et slikt toalett er hygienisk, sparer miljøet for papir og kan lette toalettbesøk ved funksjonssvikt.



Til Startsidan

Trygghet i hverdagen

Sosial deltakelse

Daglige gjøremål og påminnelser

Oppfølging av egen helse

Tilpasse boligen min



Liste

# Hjelpemidler til matlaging og måltider

Det er mange forskjellige hjelpemidler som kan bidra til økt selvstendighet og mestring ved matlaging og til måltider.

- Til matlaging finnes bl.a. kasseroller som har ergonomiske håndtak som er vinklet for å gjøre matlagingen enklere og tryggere
- Til måltider finnes også ergonomisk utformede kjøkkenredskaper for redusert belastning på hånd, håndledd og arm.
- Sklisikker tallerken eller tallerkenkant for de som bare klarer å spise med en hånd.



Kan dette være aktuelt?

- Ta kontakt med din kommune for mer informasjon.



Til Startsidan

Trygghet i hverdagen

Sosial deltakelse

Daglige gjøremål og påminnelser

Oppfølging av egen helse

Tilpasse boligen min



Liste



# Enkle sensorer og fjernkontroller

Et enkelt og billig tiltak for å unngå fall på natt er å ta i bruk belysning som tenner og slukker automatisk ved bevegelse.

- En bevegelsensor kan plasseres under seng eller på sengefot, slik at lys slår seg på i det bena beveger seg ned på gulvet. Lyset slukkes automatisk etter innstilt tid
- Fjernkontroll som styrer belysning gjør at man slipper å bøye og strekke seg for å nå lysbryteren når man skal slå på/av lyset. Man kan kjøpe en stikkontakt som blir en forlengelse av eksisterende stikkontakt. Denne gjør at man kan styre lysene via en enkel fjernkontroll

Det finnes mange butikker som selger slike løsninger



Kan dette være aktuelt?

- Dette kan du kjøpe selv på nettet eller hos f.eks. Clas Ohlson og Biltema med fler.



Til Startsidan

Trygghet i hverdagen

Sosial deltakelse

Daglige gjøremål og påminnelser

Oppfølging av egen helse

Tilpasse boligen min



Liste

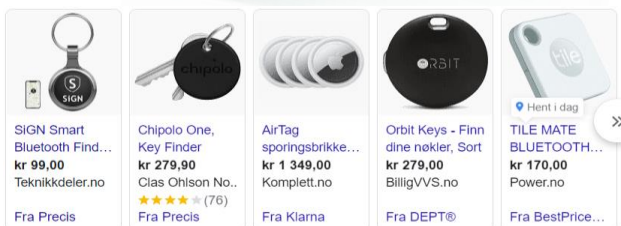


TRØNDELAGSLØFET

# Brikker til å finne nøkler og andre gjenstander

Det er fort gjort å glemme hvor man har lagt nøkler og briller. Det finnes løsninger:

- Brikker som kan festes til gjenstander og brukes til å finne bagger, lommebøker og lignende
- Noen finnes også med alarm funksjon



Kan dette være aktuelt?

- Dette kan du kjøpe selv på nettet eller hos f.eks. Clas Ohlson og Biltema med flere



Kan dette være aktuelt?

- Dette kan du kjøpe selv på nettet eller hos f.eks. Elkjøp og Power med fler.

# Enkle fjernkontroller for TV

Det er fort gjort å trykke seg vekk på tv'en, men det finnes gode og enkle hjelpemidler:

- Enkle fjernkontroller med få knapper begrenset til blant annet
  - på/av,
  - kanalvalg opp/ned og
  - volum opp/ned
- Utformet for personer som vil ha, eller trenger, en enkel fjernkontroll
- Programmeres ved bruk av TV-apparatets opprinnelige fjernkontroll.



Til Startsidan

Trygghet i hverdagen

Sosial deltakelse

Daglige gjøremål og påminnelser

Oppfølging av egen helse

Tilpasse boligen min



Liste

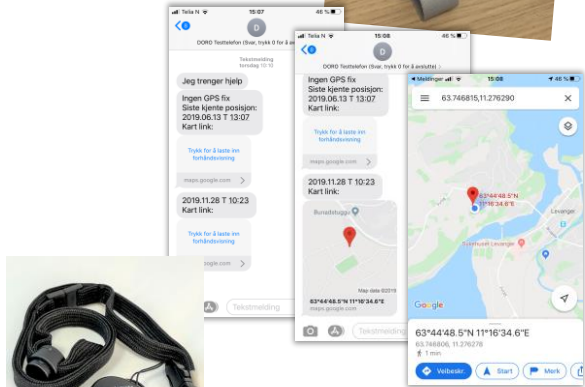


# Mobil trygghetsalarm

Du kan kjøpe trygghetsalarm til eget bruk, uten tilknytning til helsetjenesten. Alarmen vil da gå til pårørende-

- Ved hjelp av DORO-telefon og tilhørende alarmknapp har man en mobil trygghetsalarm. Med knappen festet til håndleddet kan man varsle pårørende bare ved å trykke på knappen
- Telefonen vil først sende en SMS med hvem som er avsender, deretter vil telefonen søke opp posisjonen og sende en ny SMS med lenke til kartposisjon
- Til slutt vil telefonen automatisk forsøke å ringe opp de personene som er oppført som mottakere (pårørende) inntil en svarer. Man får da automatisk satt opp en høyttalende to-veis samtale

Doro- telefon (doro.com)



Trigger Four (safemate.no)



Novo Og (tellu.no)

Kan dette være aktuelt?

- Dorotelefon kan du kjøpe selv på nettet eller hos f.eks. Elkjøp og Power med flere



Til Startsidene

Trygghet i hverdagen

Sosial deltakelse

Daglige gjøremål og påminnelser

Oppfølging av egen helse

Tilpasse boligen min



Liste



TRØNDELAGSLØFTET

Sammen om et trykkløst Trøndelag





Kan dette være aktuelt?

- Dette kan du kjøpe selv på nettet eller hos f.eks. Elkjøp og Power med fler.

# Robotstøvsuger

Få hjelp til rengjøring mens du sitter i godstolen eller mens du er ute.

- Robotstøvsugeren fyker rundt på gulvet og støvsuger. Noen modeller har også moppefunksjon som tillegg
- Den må være koblet til strøm og så må den tømmes av og til. Den klager aldri og når den er ferdig tasser den tilbake til ladestasjonen sin og gjør seg klar til neste runde
- Har du lave møbler, høye terskler, ledninger eller tykke tepper sliter robotene med å komme til. Da må du rydde og ordne før du slipper til støvsugeren



Til Startsidan

Trygghet i  
hverdagen

Sosial deltakelse

Daglige gjøremål  
og påminnelser

Oppfølging av  
egen helse

Tilpasse boligen  
min



Liste



TRØNDELAGSLØFTET  
Sammen skaper vi fremtiden sammen!

# Robotgressklipper



Kan dette være aktuelt?

- Dette kan du kjøpe selv på byggevareforretninger og Felleskjøpet med fler.

En robotklipper vil føre til at du slipper å bruke tiden på å klippe plenen selv.

- Normalt er det svært lite vedlikehold som kreves og det finnes robotklippere som passer til alle typer gressplener
- Med en robotklipper kan plenen til enhver tid klippes på lik høyde, og det kan bidra til en friskere og penere gressplen



Til Startsidan

Trygghet i hverdagen

Sosial deltakelse

Daglige gjøremål og påminnelser

Oppfølging av egen helse

Tilpasse boligen min

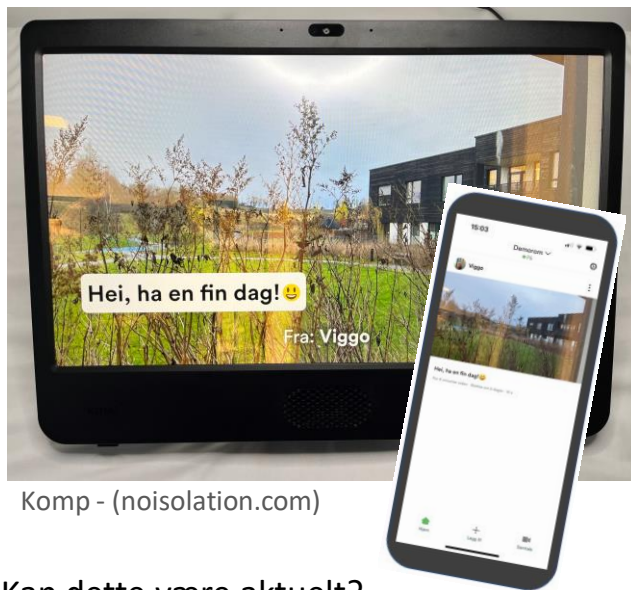


Liste

# Kommunikasjon med pårørende ved bruk av nettbrett og lignende

Det er flere løsninger som kan brukes for å kommunisere digitalt:

- Nettbrett
  - Med et nettbrett kan du treffe venner og familie, både de som bor i nærheten og de som bor på en helt annen kant av landet eller annen kant av verden. Det er mange APPer som gir denne muligheten, det kan f.eks. være Facetime, Skype, Teams, Messenger og lignende.
- Komp
  - Dette er en skjerm for videosamtaler og bildedeling fra venner og familie. Den kan gi trygghet og selskap, spesielt til de som ikke mestrer moderne teknologi.
  - Komp knytter personer sammen med familie og venner. Skjermen har innebygget kamera og kun én knapp for på/av og volum. Komp-skjermen er koblet opp til en app på telefonene til personens familie og venner. Det er en veldig enkel å sette opp, og det er en sikker løsning som bare inviterte har tilgang til.
  - Pårørende/andre som inviteres til å ta i bruk Komp må laste ned en app. Gjennom appen kan man enkelt sende bilder, meldinger og gjennomføre toveis videosamtaler. Invitasjon av familiemedlemmer og venner gjøres i appen.
  - Med Komp har det blitt enklere for alle generasjoner i storfamilien å kommunisere med hverandre.



Komp - (noisolation.com)

Kan dette være aktuelt?

- Dette kan du kjøpe selv på nettet evt. ta kontakt med kommunen for mer informasjon.



Til Startsidan

Trygghet i hverdagen

Sosial deltakelse

Daglige gjøremål og påminnelser

Oppfølging av egen helse

Tilpasse boligen min



Liste

# Enkle tiltak å gjøre i boligen

## Belysning

- Med økende alder skjer det naturlige endringer i øyet og med synet som gjør at de aller fleste trenger mer lys for å se det samme som før. En person på 60 år trenger derfor 3-5 ganger så mye lys for å se det samme som en på 20 år.
- Belysningen bør være jevn og god slik at man slipper å tilpasse seg for store variasjoner. Bevisst bruk av kontraster og skygger i lyset kan gjøre det lettere å orientere deg rundt i rommet. For eksempel en mørk sofa mot hvit vegg eller hvit vegg mot mørke dørkarmer
- Det er en fordel med dimmebare lamper slik at du kan justere belysningen til ditt behov
- Mørke kroker og områder kan føre til ulykker og bør unngås

## Ryddige omgivelser

- Det er enklere å orientere seg i omgivelser som er ryddige og ikke inneholder for mange gjenstander. Det er også lurt at ting har faste plasser. Man bør også unngå bruk av gulvmatter da de kan forårsake fall

## Farger og kontraster

- Bevisst bruk av farger og kontraster kan gjøre det enklere å skille gjenstander fra hverandre og fra bakgrunnen
- Det kan også gjøre det lettere å finne fram i leiligheten. Det kan for eksempel være lettere å se en hvit lysbryter mot en farget vegg eller mot en farget ramme rundt lysbryteren



Til Startsidan

Trygghet i  
hverdagen

Sosial deltakelse

Daglige gjøremål  
og påminnelser

Oppfølging av  
egen helse

Tilpasse boligen  
min

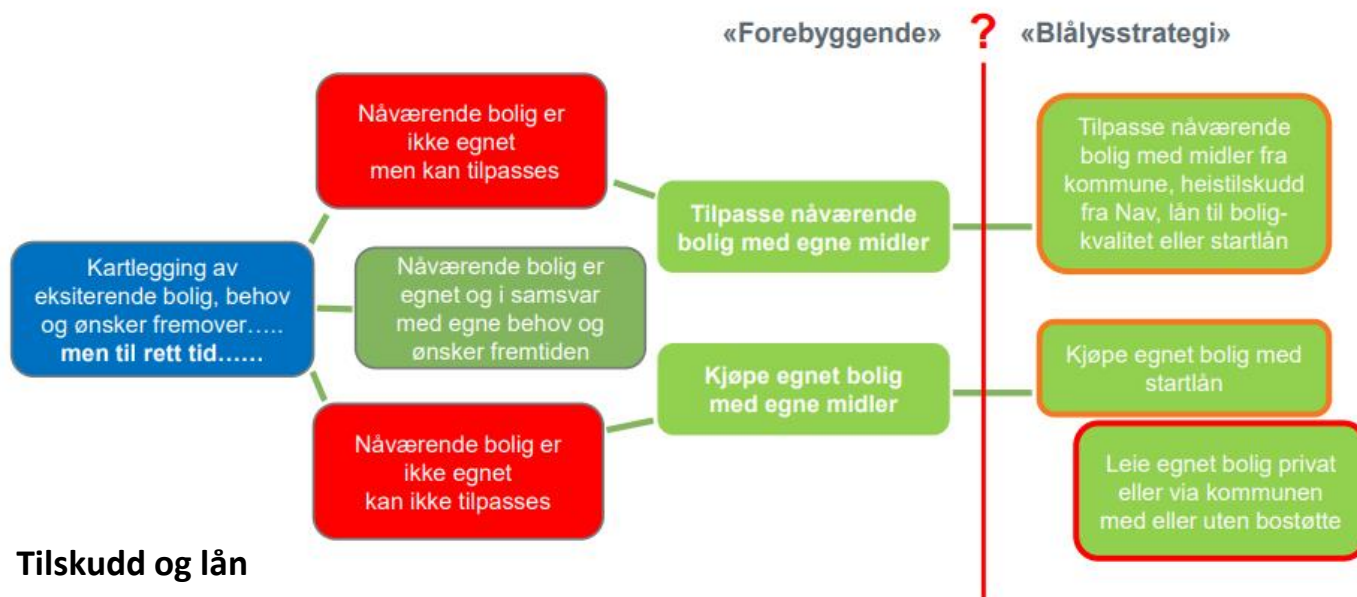


Liste



# Hvilke muligheter har jeg som huseier?

## Huseiers to valg.....kommunens muligheter?



### Tilskudd og lån

- Har du eller andre i husstanden nedsatt funksjonsevne, og behov for å bygge om boligen? Da kan du søke om finansiering til små eller store ombygginger og tilpasninger. Finansieringen kan bestå av startlån og/eller tilskudd.
- Du kan også søke om tilskudd til profesjonell prosjekteringshjelp utført av for eksempel arkitekt i forkant av en eventuell ombygging.
- Ta kontakt med kommunen om du har behov for å finne ut mer om dette.

### Endring av bolig

Skal man bygge om eller bygge på bolig så kan det være lurt å få samlet nødvendige rom i samme etasje. Ved å gjøre dette kan man oppnå en varig og god løsning tross endringer i funksjon og helse.

Viktige og nødvendige rom i denne sammenhengen vil være:

- [Inngangsparti](#)
- [Bad](#)
- [Kjøkken](#)
- [Soverom](#)



Til Startsidan

Trygghet i hverdagen

Sosial deltakelse

Daglige gjøremål og påminnelser

Oppfølging av egen helse

Tilpasse boligen min



Liste



TRØNDELAGSLØFTET

# Adkomst til - og i bolig

Fysiske hindre til - og i egen bolig kan gjøre det vanskelig å kunne bo hjemme lenge så lenge man ønsker. Det påvirker blant annet muligheten til å være aktiv og opprettholde egne sosiale nettverk og relasjoner.

- Ved for eksempel å fylle på med masse på gårdsplassen og kanskje legge betongheller kan det bli lettere å komme inn og ut av boligen. Man kan også vurdere å skifte inngangsdør for å få lavere terskel og bedre isolering. Hvis mellomgangsdør er til hinder, så kan man kanskje fjerne denne eller bare terskelen til denne.

Det kan i noen tilfeller også være mulig å søke om tilskudd til dette fremfor eventuelle hjelpemidler fra folketrygden.

Hjelpemidler gjennom folketrygden kan for eksempel være ramper, løfteplattformer eller trappeheiser, men disse er nødløsninger og ofte omfattende. Disse løsningene kan også ha bygningstekniske konsekvenser.

- Her kan det være lurt å rådføre seg med kommunens ergoterapeut.



Til Startsidan

Trygghet i  
hverdagen

Sosial deltakelse

Daglige gjøremål  
og påminnelser

Oppfølging av  
egen helse

Tilpasse boligen  
min

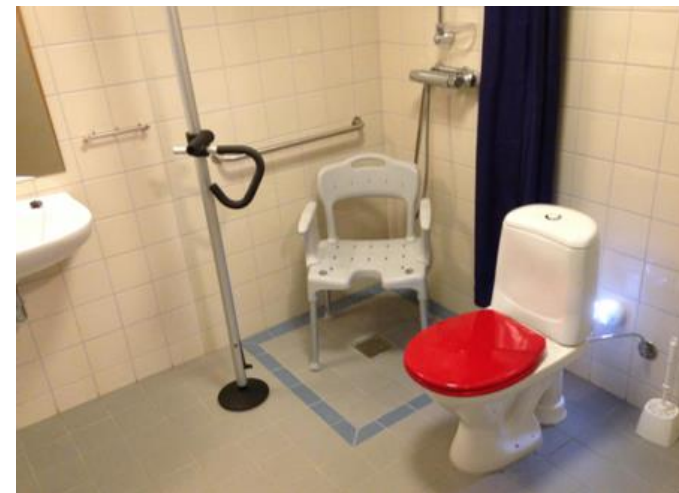


Liste

# Bad og toalett

«Ett godt bad forlenger livet (i egen bolig)» [Vista Analyse, 2018/24]

- De fleste ulykker skjer i hjemmet, og fall skjer ofte på badet. Du kan få økt sikkerhet på badet ved bruk av enkle hjelpemidler
- Å kunne fungere på eget bad er vesentlig for å kunne fungere i hjemmet. Badet kan i noen tilfeller være en arbeidsplass for kommunalt ansatte. Da må det være plass til hjelper ved både dusj, toalett og servant
- Vanlige utfordringer er høy terskel og smal dør inn til badet, liten plass, badekar, dusjkabinett og lavt toalett. Her kan det være problemer med å benytte dusj eller badekar, å komme godt inntil servant og benytte toalettet. Bruk av antisklimatte vil kunne forebygge fall i og utenom dusj
- Man har som huseier eller beboer et selvstendig ansvar for tilrettelegging av bad. Det kan blant annet være å tilrettelegge med god belysning og kontraster. Hvis mulig fjerne terskel inn til bad og/eller skifte til bred nok dør for å komme inn med rullestol/rullator



Til Startsiden

Trygghet i  
hverdagen

Sosial deltakelse

Daglige gjøremål  
og påminnelser

Oppfølging av  
egen helse

Tilpasse boligen  
min



Liste

# Kjøkken

## Tilrettelegging

- I tilfeller hvor det er behov for tilrettelegging av kjøkken vil det ofte være et mål om å tilrettelegge for at personer skal kunne utføre aktivitetene der i sittende arbeidsstilling
- Da trenger man også å avklare hvilke aktiviteter personen skal utføre på kjøkkenet før store utbedringer settes i gang
- Det må også kartlegges hvordan aktivitetene skal utføres. Ofte kommer man langt med enkle tiltak



Til Startsidan

Trygghet i  
hverdagen

Sosial deltakelse

Daglige gjøremål  
og påminnelser

Oppfølging av  
egen helse

Tilpasse boligen  
min



Liste

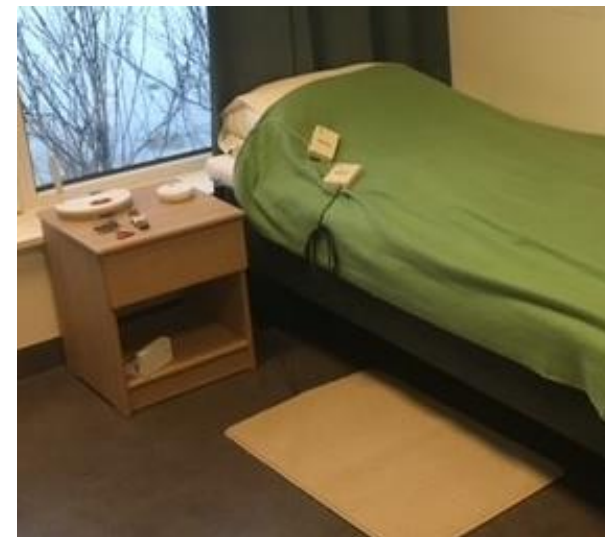


# Soverom

Soverommet blir ikke bare benyttet til å sove i, men også til stell og omklledning i enkelte tilfeller.

Ved sykdomsutvikling kan behovene endre seg. Da kan plassbehov for aktuelle hjelpemidler og medhjelpere være noe som må vurderes. Det er viktig å ta høyde for dette.

- I soverommet kan dette innebære arealkrevende hjelpemidler og faste installasjoner. I tillegg kan soverommet også bli en arbeidsplass for kommunalt ansatte. Størrelsen på rommet er avgjørende for hva som kan utføres her



Til Startsidan

Trygghet i  
hverdagen

Sosial deltakelse

Daglige gjøremål  
og påminnelser

Oppfølging av  
egen helse

Tilpasse boligen  
min



Liste

# Smarthus

- Smarthus også kalt hjemmeautomasjon, kan styre og regulere forskjellige funksjoner i en bolig. Det kan være funksjoner for å kunne kontrollere alt fra lys, varme, strømforbruk, persienner, garasjeport, ytterdøren, branntrygging, innbruddsikring, kameraer, ventilasjon, lyd og bilde i boligen. Kanskje bare ved hjelp av noen enkle brytere eller over et nettbrett/smarttelefon, eller eventuelt automatisk.
- Det kan også være muligheter for talestyring ved hjelp av f.eks. Google Home, Aleksia og lignende.
- Smarthusteknologien kan brukes til å overvåke, varsle og utføre handlinger etter utvalgte kriterier.



Kan dette være aktuelt?

- Dette er løsninger som tilbys fra flere elektroinstallatører og som man kan kjøpe selv.



Til Startsidan

Trygghet i  
hverdagen

Sosial deltakelse

Daglige gjøremål  
og påminnelser

Oppfølging av  
egen helse

Tilpasse boligen  
min



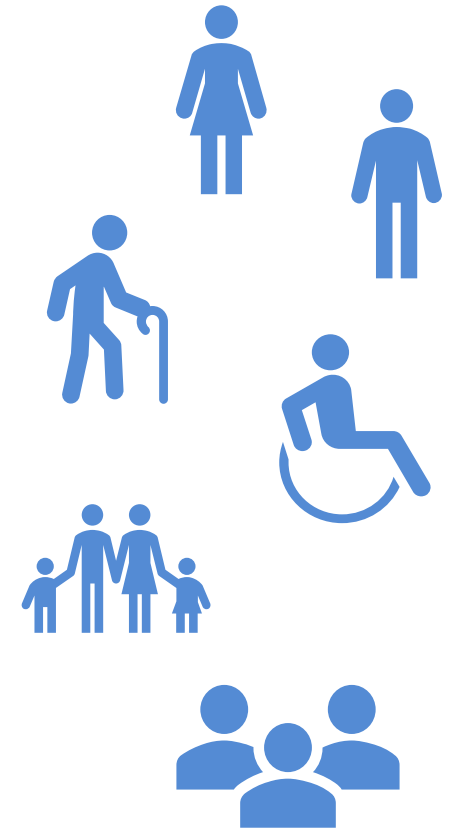
Liste

# Aktører og roller

Det er av og til vanskelig å forstå hvem som har ansvar for hva. I enkelte tilfeller kan det være deg som innbygger og huseier sitt ansvar. Andre ganger er det kommunen eller NAV hjelpemiddelsentral sitt ansvar.

Klikk på punktene under for å få mer informasjon om rollen til de to offentlige aktørene:

- [Kommunens rolle og ansvar](#)
- [NAV hjelpemiddelsentrals rolle og ansvar](#)



Til Startsiden

Trygghet i  
hverdagen

Sosial deltakelse

Daglige gjøremål  
og påminnelser

Oppfølging av  
egen helse

Tilpasse boligen  
min



Lenker

# Kommunens rolle og ansvar



- Kommunene har ansvar for anskaffelse av velferdsteknologiske løsninger når disse knyttes til kommunale tjenester, samt bistå innbygger med søknader på hjelpemidler eller tilskudd fra NAV Hjelpemiddelsentral
- Det skal fattes vedtak om kommunale tjenester knyttet til hjelpemidlene. Dette gjelder både de som bor i egen bolig og de som bor i institusjon
- Flere kommuner har også utlån av velferdsteknologiske hjelpemidler som forskjellige typer velværeteknologi, som ikke er tilknyttet kommunale tjenester
- Kommunen har ansvar for å utrede/kartlegge i boligsakene som handler om tilrettelegging



Trygghet i hverdagen

Sosial deltakelse

Daglige gjøremål og påminnelser

Oppfølging av egen helse

Tilpasse boligen min

Aktører



# Nav Hjelpemiddelsentralens rolle og ansvar



- NAV formidler hjelpemidler via de fylkesvise hjelpemiddelsentralene og har ansvar for hjelpemidler for personer med nedsatt funksjonsevne
- Et hjelpemiddel er en gjenstand eller et tiltak som bidrar til å redusere praktiske problemer og som gir økt mestring og deltakelse.
- Man må ha en varig (over to år) og vesentlig redusert funksjonsevne for å kunne søke om hjelpemidler fra NAV
- Retten til tekniske hjelpemidler via NAV er hjemlet i lov om folketrygd og Hjelpemiddelsentralen bistår også med veiledning og tilrettelegging for personer med nedsatt funksjonsevne
- Ta kontakt med kommunen ved ergoterapeut eller fysioterapeut om du har behov for å finne ut mer om dette



Til Startsidan

Trygghet i  
hverdagen

Sosial deltakelse

Daglige gjøremål  
og påminnelser

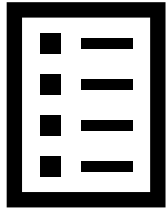
Oppfølging av  
egen helse

Tilpasse boligen  
min

Aktører







# Eksempel på løsninger

- [Bevegelsessensor med varsling](#)
- [Brikker til å finne nøkler og andre gjenstander](#)
- [Digital hjemmeoppfølging](#)
- [Digitalt tilsyn](#)
- [Dusjstol](#)
- [Dørsensor](#)
- [Elektroniske dørlåser](#)
- [Elektroniske kalendere og tidshjelpemiddel](#)
- [Elektroniske medisindispensere](#)
- [Enkle fjernkontroller for TV](#)
- [Enkle sensorer og fjernkontroller](#)
- [Fallsensor](#)
- [GPS - Lokaliseringsteknologi](#)
- [Hjelpemidler til matlaging og måltider](#)
- [Kommunikasjon med pårørende](#)
- [Kroppstørker](#)
- [Mobil trygghetsalarm](#)
- [Robotgressklipper](#)
- [Robotstøvsuger](#)
- [Røykvarsling](#)
- [Samtaleforsterker](#)
- [Sengesensor](#)
- [Spyl- og tørktoalett](#)
- [Strømpepåtrekker](#)
- [Støttestang \(Gripo\)](#)
- [Tidsbrytere](#)
- [Trygghetsalarm](#)
- [Trygghetsalarm med flere sensorer \(trygghetspakke\)](#)



Til Startsidene

Trygghet i hverdagen

Sosial deltakelse

Daglige gjøremål og påminnelser

Oppfølging av egen helse

Tilpasse boligen min



TRØNDELAGSLØFTET

Sammen om et trykkløst samfunn



# Lenkeside 1 av 3



Offentlige aktører	Aktuelle sider	Lenker
NAV Hjelpemiddelsentral	-> Tips til kartlegging og tilrettelegging av bolig.	<a href="https://kunnskapsbanken.net/bolig">Kunnskapsbanken.net/bolig</a>
	-> Hjelpemidler i det nasjonale sortimentet	<a href="https://hjelpemiddeldatabasen.no">Hjelpemiddeldatabasen.no</a>
Husbanken	Låne- eller støtteordninger ut fra din situasjon	<a href="https://husbanken.no">Husbanken</a>
Direktoratet for byggkvalitet	Tilrettelegging av bygninger og uteområder for personer med funksjonsnedsettelse. Universell utforming – Nødvendig for noen, bra for alle.	<a href="https://universellutforming.no">Universell utforming</a>
Oslo kommune	Hva kan hjelpe? Råd, tips og forslag til å finne gode løsninger	<a href="https://oslo.kommune.no/hva-kan-hjelpe">Hva kan hjelpe?</a>



Til Startsidan

Trygghet i hverdagen

Sosial deltakelse

Daglige gjøremål og påminnelser

Oppfølging av egen helse

Tilpasse boligen min



1 av 3



# Lenkeside 2 av 3



Organisasjoner		
Aldring og helse	Forskningsbasert kunnskap, praktiske verktøy og gode løsninger for eldre, pårørende og helse- og omsorgspersonell	<a href="#">Aldring og helse</a>
Aldersvennlig Norge	Et godt liv hele livet handler ofte om å fortsette med mye av det du trives med i dag. Du må bare planlegge litt – Råd og tips.	<a href="#">Planleggelitt.no</a>
Pensjonistforbundet	Opplæringshefte i velferdsteknologi	<a href="#">Velferdsteknologi</a>



Til Startsiden

Trygghet i hverdagen

Sosial deltakelse

Daglige gjøremål og påminnelser

Oppfølging av egen helse

Tilpasse boligen min



2 av 3



# Lenkeside 3 av 3



Leverandører	Beskrivelse	Lenker
Atea	Leverandør og velferdsteknologi	<a href="#">Atea</a>
Hepro	Leverandør av hjelpemidler og velferdsteknologi	<a href="#">Hepro</a>
TellU	Leverandør og velferdsteknologi	<a href="#">TellU</a>
Biltema	Leverandør av hverdagsteknologiske løsninger	<a href="#">Biltema</a>
Clas Ohlson	Leverandør av hverdagsteknologiske løsninger	<a href="#">Clas Ohlson</a>
Jula	Leverandør av hverdagsteknologiske løsninger	<a href="#">Jula</a>



Til Startsidan

Trygghet i hverdagen

Sosial deltakelse

Daglige gjøremål og påminnelser

Oppfølging av egen helse

Tilpasse boligen min



3 av 3