

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.

Presentasjonen viser tiltak du kan gjøre selv, og løsninger du kan kjøpe. I tillegg ser du eksempler på løsninger NAV Hjelpemiddelsentral kan bidra med, samt teknologi og løsninger som kommunen tilbyr.

Klikk her for å starte



Statsforvalteren i Trøndelag



Pensjonistforbundet



Bo trygt hjemme med praktiske løsninger

Lurer du på hvilke hjelpemidler som finnes, for å kunne bo hjemme lengst mulig? Klikk på boksene under, for å lese mer om mulige løsninger.

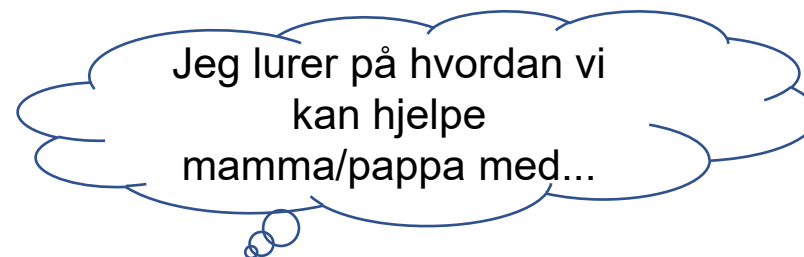


Trygghet i
hverdagen

Sosial
deltakelse

Daglige
gjøremål og
påminnelser

Tilpasse
boligen min



Trygghet i hverdagen

Det er viktig at alle føler seg trygge i eget hjem. Dessverre skjer de fleste ulykker blant eldre i eller nær hjemmet. De fleste ulykker er fallulykker, i tillegg er risikoen for branntilløp også økende. 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 løsningene nedenfor for å få mer informasjon:

- [Trygghetsalarm](#)
- [Sengesensor](#)
- [Dørsensor](#)
- [Bevegelsessensor med varsling](#)
- [Digitalt tilsyn](#)
- [Tidsbrytere](#)
- [Elektroniske medisindispensere](#)
- [Digitale låsesystemer](#)
- [GPS – Lokaliseringsteknologi](#)
- [Mobil trygghetsalarm](#)
- [Kommunikasjon med pårørende](#)



Sosial deltakelse

Bruk av teknologi og tilrettelegging av bolig kan bidra til opprettholdelse av aktiviteter og selvstendighet i eget hjem. Ved å fjerne fysiske hindringer i bygg, boliger og omgivelser, reduserer man risikoen for uhell og gjør det lettere å leve et sosialt og deltakende liv i samfunnet.

Nettbrett og lignende løsninger med bruk av videosamtaler gjør det lettere å holde kontakten med familie og sosialt nettverk og bidra til trygghet. Det er spesielt viktig når man er ensom, har dårlig helse eller utfordringer med å møte andre.

Klikk på løsningene nedenfor for å få mer informasjon:

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



Til Startsidan

Trygghet i
hverdagen

Sosial deltakelse

Daglige gjøremål
og påminnelser

Tilpasse boligen
min



Liste

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. Kanskje har man ikke lenger energi til så mange gjøremål som tidligere, eller har fysiske begrensninger, eller får sykdom. Da kan det finnes løsninger som kan være til hjelp.

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



Til Startsidan

Trygghet i
hverdagen

Sosial deltakelse

Daglige gjøremål
og påminnelser

Tilpasse boligen
min



Liste

Tilpasse boligen min

Hvor lenge man kan bo i egen bolig, avhenger av flere forhold. Ikke minst boligens tilstand og beliggenhet, samt beboerens fysiske og psykiske helse.

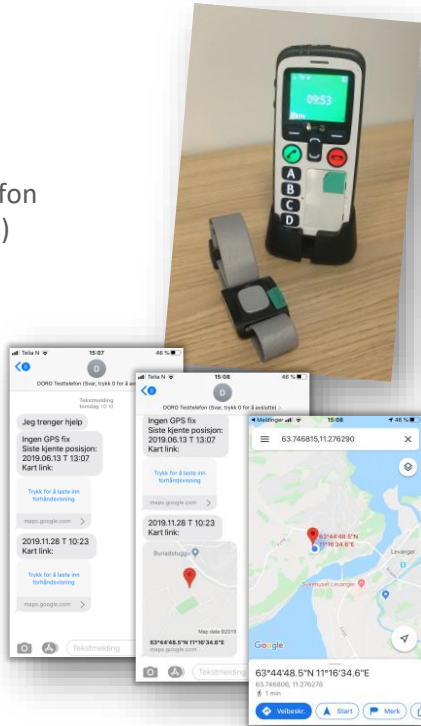
Fysiske hindre i boligen kan gjøre det vanskelig å bo hjemme så lenge man ønsker. Tilgang på omsorg fra pårørende, egne sosiale nettverk og relasjoner kan også være av betydning.

Klikk på løsningene nedenfor, for å få mer informasjon om og eksempler på hvordan man kan tilrettelegge boligen for fremtidige behov. Likedan 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](#)



Doro- telefon
(doro.com)



Kan dette være aktuelt?

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

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 håndledet 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 kart-posisjon.
- Til slutt vil telefonen automatisk forsøke å ringe opp personene som er oppført som mottakere (pårørende) inntil en svarer. Man får da automatisk satt opp en høyttalende to-veis samtale.



Til Startsidan

Trygghet i
hverdagen

Sosial deltakelse

Daglige gjøremål
og påminnelser

Tilpasse boligen
min



Liste



TRØNDELAGSLØFTET
- Sammen om et bedre Trøndelag



Kan dette være aktuelt?

- Ta kontakt med Forvaltningsenheten i kommunen på mob. 469 33 453.

Trygghetsalarm

Trygghetsalarm er en løsning som mange kjenner til. Den gir deg anledning til å påkalle hjelp ved å trykke på armbånds-/smykkesenderen.

Den som mottar alarmen kan da etablere kontakt via trygghetsalarmen (som også er en høyttalende telefon) for å finne ut årsaken til at det ble trykket på knappen.

Trygghetsalarmen kan utvides med flere sensorer.

Trygghetsalarm er et alternativ for den som ikke lenger kan bruke telefon (mobil trygghetsalarm).

Dette er en tjeneste det må søkes om.



Til Startsidan

Trygghet i
hverdagen

Sosial deltakelse

Daglige gjøremål
og påminnelser

Tilpasse boligen
min



Liste



Kan dette være aktuelt?

- Ta kontakt med Forvaltningsenheten i kommunen på mob. 469 33 453.

Sengesensor

En sengesensor registrerer fravær fra seng ut fra et innstilt/ønsket tidsrom. F.eks. vil den varsle dersom du ikke er tilbake i sengen etter en viss tid.

- 1) Sengesensor fra NAV Hjelpemiddelsentral vil kunne varsle pårørende.
- 2) Sengesensor 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

Tilpasse boligen
min



Liste



Kan dette være aktuelt?

- Ta kontakt med Forvaltningsenheten i kommunen på mob. 469 33 453.

Dørsensor

En dørsensor brukes bl.a. for å varsle dersom du går ut ytterdøra om natta. Flere alternativer kan være aktuelle. F.eks.:

- 1) En dørsensor fra NAV Hjelpemiddelsentral vil kunne varsle pårørende. Kan søkes på til NAV Hjelpemiddelsentralen dersom varslingene går til pårørende.
- 2) En dørsensor tilknyttet trygghetsalarmen vil kunne varsle pårørende eller ansatte i helsetjenesten. Dette kan være med på å forebygge eventuelle uheldige situasjoner og leteaksjoner.



Til Startsidan

Trygghet i
hverdagen

Sosial deltakelse

Daglige gjøremål
og påminnelser

Tilpasse boligen
min



Liste



Kan dette være aktuelt?

- Ta kontakt med Forvaltningsenheten i kommunen på mob. 469 33 453.

Bevegelsessensor med varsling

En bevegelsessensor oppdager og varsler om bevegelser innendørs.

- 1) Sensoren kan brukes til å varsle pårørende eller helsepersonell, når personen som trenger assistanse f.eks. forlater rom og kan ha behov for assistanse.
- 2) En bevegelsessensor fra NAV Hjelpemiddelsentral vil kunne varsle pårørende.





(Dignio.no)



(Dignio.no)

Kan dette være aktuelt?

- Ta kontakt med Forvaltningsenheten i kommunen på mob. 469 33 453.

Elektroniske medisindispensere

En elektronisk medisindispenser hjelper deg med 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.





Kan dette være aktuelt?

- Ta kontakt med Forvaltningsenheten i kommunen på mob. 469 33 453.

GPS - Lokaliseringsteknologi

- Den største målgruppen for bruk av lokaliseringsteknologi er personer med demens. Løsningene handler i stor grad om å skape trygghet og økt følelse av mestring. Det bidrar til å gi bedre livskvalitet, samt at personer med demens kan bo hjemme lenger. For å lykkes er det viktig å introdusere teknologien i tidlig sykdomsfase. Økt bruk av GPS-lokalisering sparer pårørende for bekymringer, samt politi og letemannskaper for ressurser.
- GPS finnes som smykke, klokke eller såle i sko.
- Ved å sette opp et geografisk gjerde i systemet, kan man definere områder som trygge soner hvor brukeren er kjent. Det vil bli sendt varsel til pårørende eller helsetjenesten dersom brukeren går utenfor det bestemte området.
- GPS kan også brukes som mobil trygghetsalarm både tilknyttet pårørende og/eller et alarmmottak som kan varsler helsepersonell.
- Mange av disse funksjonene ligger også innebygget i dagens mobiltelefoner og klokker. Undersøk gjerne hva som er mulig å kjøpe selv av telefoner og klokker.
- Det finnes også smartklokker som man kan kjøpe selv.



Til Startsiden

Trygghet i
hverdagen

Sosial deltakelse

Daglige gjøremål
og påminnelser

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 Forvaltningsenheten i kommunen på mob. 469 33 453.

Digitalt tilsyn

- Digitalt tilsyn er et alternativ til at helsepersonell avlegger et fysisk besøk. Du unngår for eksempel forstyrrende tilsyn om natten, noe som lett kan ødelegge nattesøvnen.
- Digitalt tilsyn gjennomføres enten som planlagt, hendelsesbasert eller kontinuerlig tilsyn. Hvilke funksjoner som skal brukes, og hvilke hendelser som skal varsles, vil avhenge av situasjonen og behovene til brukeren.
- Noen løsninger er RoomMate, Nattugla, Somnify og TellU digital tilsyn.



Til Startsidan

Trygghet i
hverdagen

Sosial deltakelse

Daglige gjøremål
og påminnelser

Tilpasse boligen
min



Liste



- Digitale dørlåser er også å få kjøpt på byggevare-forretninger som f.eks. Obs!, Byggmakker og lignende.

Digitale låsesystemer

- Alle som får trygghetsalarm, får også en elektronisk dørlås inkludert. Det sikrer at helsepersonell får tilgang til boligen ved behov.
- Har man ikke trygghetsalarm, velger noen å anskaffe egne private løsninger som finnes i markedet. Da er det mulig å bruke kode, en brikke eller mobiltelefon for å åpne døren.
- Det finnes ulike leverandører og løsninger, som tilbyr digital dørlås. Felles for alle er at de bidrar til god adgangskontroll og økt sikkerhet for brukeren.



Til Startsidan

Trygghet i
hverdagen

Sosial deltakelse

Daglige gjøremål
og påminnelser

Tilpasse boligen
min



Liste



TRØNDELAGSLØFTET
- Sammen bygger vi Trøndelagsregionen



Kan dette være aktuelt?

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

Tidsbrytere

"Husket jeg å slå av kaffetrakteren?»

- En tidsbryter kutter strømmen til elektriske apparater, ved hjelp av en stikkontakt med tidsbryter. Slik kan du trygt dra hjemmefra uten en ekstra bekymring.
- Komfyrvakt er utviklet for å kutter strømmen ved overopphetning og kan være en ekstra trygghet på kjøkkenet for å hindre brann hvis man f.eks. har utfordringer med å huske.
 - Hvis boligen er eldre enn 2010, så er det mulig å søke NAV om komfyrvakt – (TEK 20 komfyrvakt).



Til Startsiden

Trygghet i
hverdagen

Sosial deltakelse

Daglige gjøremål
og påminnelser

Tilpasse boligen
min



Liste

Hørselshjelpemidler

En samtaleforsterker med headset/hodetelefoner er et hørselshjelpemiddel, som er nyttig i mange situasjoner. For eksempel under en samtale.

Det finnes andre hørselshjelpemidler både for de som har og ikke har høreapparat. Bl.a. trådløs lydoverføringssystem fra TV.



Kan dette være aktuelt?

- Ta kontakt med ergoterapitjenesten i kommunen for denne tjenesten.



Til Startsiden

Trygghet i
hverdagen

Sosial deltakelse

Daglige gjøremål
og påminnelser

Tilpasse boligen
min



Liste



TRØNDELAGSLØFTET

– Sammen om et bedre Trøndelag



Kan dette være aktuelt?

- Ta kontakt med ergoterapitjenesten i kommunen for denne tjenesten.

Kroppstørker

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

Kroppstørker betjenes med en stor bryter, som kan ligge på gulvet eller monteres på vegg, mens en varm luftstrøm tørker hele kroppen



Kan dette være aktuelt?

- Ta kontakt med ergoterapitjenesten i kommunen for denne tjenesten.

Dusjstol

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

En 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



Kan dette være aktuelt?

- Ta kontakt med ergoterapitjenesten i kommunen for denne tjenesten.

Støttestang (Gripo)

- Gripo er et støtteredskap til hjelp når du skal reise eller forflytte deg.
- Løsningen er anvendelig. Den kan også kompletteres med nyttig tilbehør.
- Støttestangen 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

Tilpasse boligen
min



Liste



Strømpe-påtrekkere

Dersom man har utfordringer med håndstyrke eller å bøye seg fremover, kan det være utfordrende å få på seg strømpene selv. En strømpe-påtrekker kan gjøre dette lettere.

Kan dette være aktuelt?

- Ta kontakt med ergoterapitjenesten i kommunen for denne tjenesten.



Til Startsiden

Trygghet i
hverdagen

Sosial deltakelse

Daglige gjøremål
og påminnelser

Tilpasse boligen
min



Liste



TRØNDELAGSLØFTET
- Sammen bygger vi fremtidens Trøndelag -

Digitale kalendere og tidshjelpemiddel

Kalendere og planleggingssystemer

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

- En magnetisk whiteboard-tavle 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 (nederste bilde) viser tiden konkret ved hjelp av lys-prikker. Det gir støtte når det er vanskelig å forstå tidsbegrepet, og når det er vanskelig å anslå hvor lang tid en aktivitet tar, eller man har problemer med å avslutte eller bytte aktivitet.
- For de som bruker smarttelefon så finnes det mange ulike apper man kan laste ned. Ellers kan man bruke kalenderfunksjon på telefon med påminning.

Kan dette være aktuelt?

- Ta kontakt med ergoterapitjenesten i kommunen for denne tjenesten.



Til Startsiden

Trygghet i
hverdagen

Sosial deltakelse

Daglige gjøremål
og påminnelser

Tilpasse boligen
min



Liste

Spyl- og tørktoalett

Dersom man p.g.a. funksjonsutfordringer ikke klarer å utføre nødvendig hygiene i forbindelse med toalettbesøk, kan et toalett med spesialfunksjoner kjøpes selv.

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



Kan dette være aktuelt?

- Dette er løsninger man kan kjøpe privat i rørleggerforretninger.
- Hvis det handler om funksjonssvikt, kan man kontakte ergoterapitjenesten i kommunen for mer info.



Til Startsiden

Trygghet i
hverdagen

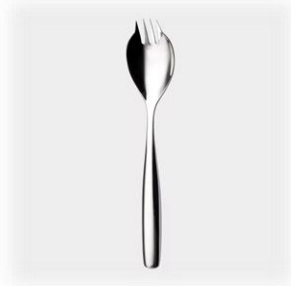
Sosial deltakelse

Daglige gjøremål
og påminnelser

Tilpasse boligen
min



Liste



Kjøkkenhjelpemidler



Kan dette være aktuelt?

- Ta kontakt med ergoterapitjenesten i kommunen for denne tjenesten.

Hjelpemidler til matlaging og måltider

Det finnes mange ulike 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 gjør matlagingen enklere og tryggere.
- Til måltider finnes også ergonomisk utformede kjøkkenredskaper for å redusere belastningen på hånd, handledd og arm.
- Sklisikker tallerken eller tallerkenkant for dem som bare klarer å spise med en hånd.



Til Startsidan

Trygghet i
hverdagen

Sosial deltakelse

Daglige gjøremål
og påminnelser

Tilpasse boligen
min



Liste



TRØNDELAGSLØFTET
- Sammen om et bedre Trøndelag



Kan dette være aktuelt?

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

Enkle sensorer og fjernkontroller

Et enkelt og billig tiltak for å unngå fall om natten 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 når man setter bena i 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.



Til Startsiden

Trygghet i
hverdagen

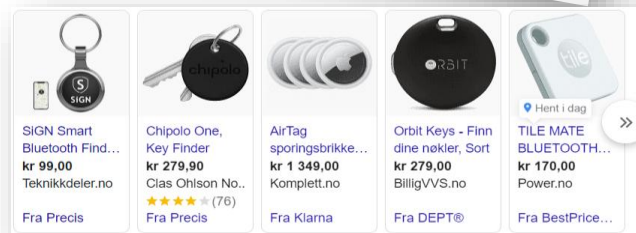
Sosial deltakelse

Daglige gjøremål
og påminnelser

Tilpasse boligen
min



Liste



Kan dette være aktuelt?

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

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 alarmfunksjon.



Til Startsidan

Trygghet i
hverdagen

Sosial deltakelse

Daglige gjøremål
og påminnelser

Tilpasse boligen
min



Liste



TRØNDELAGSLØFTET
- Sammen om et bedre Trøndelag



Kan dette være aktuelt?

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

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, som er begrenset til blant annet

- på/av,
- kanalvalg opp/ned og
- volum opp/ned

Disse er utformet for personer som vil ha, eller trenger, en enkel fjernkontroll.

Kontrollen programmeres ved bruk av TV-apparatets opprinnelige fjernkontroll.



Til Startsidan

Trygghet i
hverdagen

Sosial deltakelse

Daglige gjøremål
og påminnelser

Tilpasse boligen
min



Liste





Kan dette være aktuelt?

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

Robotstøvsuger

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

- Robotstøvsugeren beveger seg rundt på gulvet og støvsuger. Noen modeller har også moppefunksjon som tillegg
- Støvsugeren må være koblet til strøm. Når den er ferdig og trenger lading, beveger den seg tilbake til ladestasjonen.



Til Startsidan

Trygghet i
hverdagen

Sosial deltakelse

Daglige gjøremål
og påminnelser

Tilpasse boligen
min



Liste





Robotgressklipper

En robotgressklipper kan være en god løsning hvis du f.eks. ikke har energi til å klippe gresset selv, eller av ulike grunner ikke er i fysisk i stand til det.

Kan dette være aktuelt?

- Dette kan du kjøpe selv på byggevare-forretninger eller Felleskjøpet med flere.



Til Startsidan

Trygghet i
hverdagen

Sosial deltakelse

Daglige gjøremål
og påminnelser

Tilpasse boligen
min



Liste





Kan dette være aktuelt?

- Dette kan du kjøpe selv på flere type apoteker og diverse nettsider.

Dråpestøtte –hjelpemiddel ved drypping av øyedråper

Mange kan oppleve at det er vanskelig å dryppe øynene selv. Dråpestøtte er et hjelpemiddel som gjør det lettere å få dryppet øyedråpene riktig, uten søl. Dette kan man kjøpe selv og er ment til flergangsbruk.



Til Startsidan

Trygghet i
hverdagen

Sosial deltakelse

Daglige gjøremål
og påminnelser

Tilpasse boligen
min



Liste



Kommunikasjon med pårørende ved bruk av nettbrett m.m.

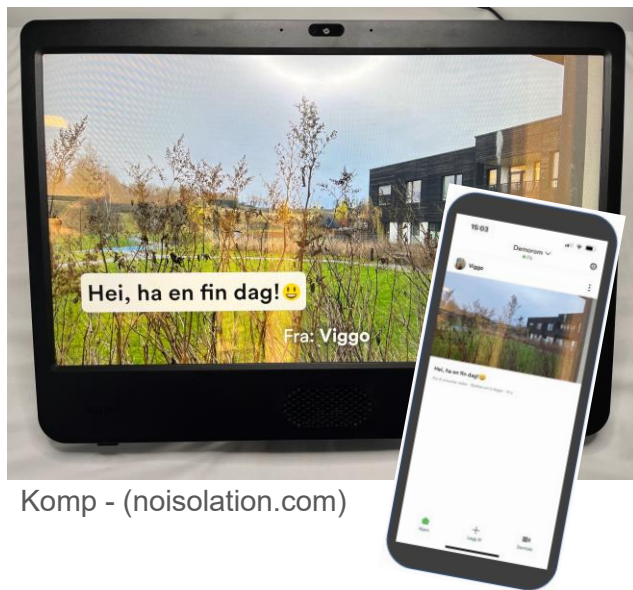
Det er flere løsninger som kan brukes for å kommunisere digitalt:

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 verden. Det finnes mange apper som gir denne muligheten, som f.eks. Facetime, Skype, Teams, Messenger og lignende.

Komp

- Komp er enkel i bruk og har kun en knapp for av og på.
- Komp er en skjerm for videosamtaler og bildedeling fra venner og familie. Den kan gi trygghet og selskap, spesielt til dem som ikke mestrer moderne teknologi.
- Komp knytter brukeren 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



Til Startsidan

Trygghet i
hverdagen

Sosial deltakelse

Daglige gjøremål
og påminnelser

Tilpasse boligen
min



Liste

Enkle tiltak å gjøre i boligen

Belysning

- Med økende alder skjer naturlige endringer i øyet og synet. Dette gjør at de aller fleste trenger mer lys for å se det samme som før. En person på 60 år trenger 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.
- 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.
- Leddlys, med bevegelsessensor.

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. For eksempel en mørk sofa mot hvit vegg eller hvit vegg mot mørke dørkarmer.
- 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

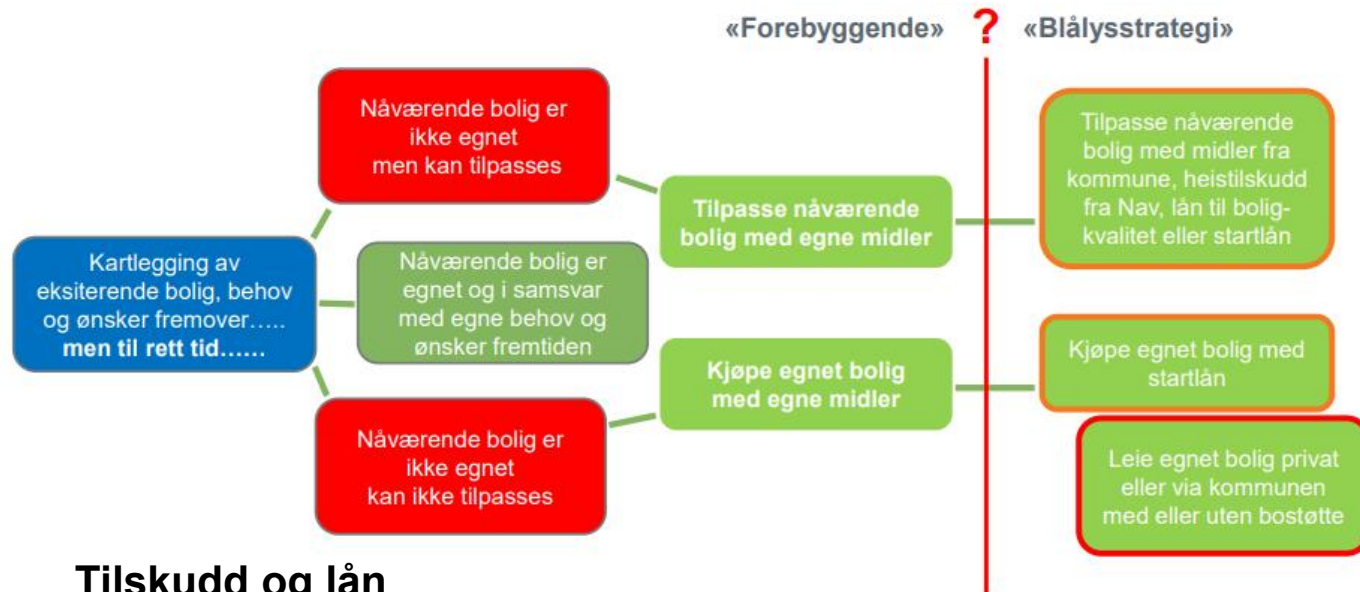
Tilpasse boligen
min



Liste

Hvilke muligheter har jeg som huseier?

Huseiers to valg.....kommunens muligheter?



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](#)

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.



Til Startsidan

Trygghet i
hverdagen

Sosial deltakelse

Daglige gjøremål
og påminnelser

Tilpasse boligen
min



Liste





Adkomst til og i bolig

Fysiske hindre til og i egen bolig kan gjøre det vanskelig å bo hjemme så lenge man ønsker. Det påvirker blant annet muligheten til å være aktiv, og å opprettholde egne sosiale nettverk og relasjoner. Hvis man trenger å gjøre endringer for å tilpasse egen bolig kan det i noen tilfeller være mulig å søke om tilskudd til dette, fremfor eventuelle hjelpemidler fra folketrygden.

Det kan være aktuelt å legge til rette for trinnfri adkomst til bolig, ved å tilpasse terrenget i rundt hus/bolig.

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

Tilpasse boligen
min



Liste

Bad og toalett

«Et 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. I noen tilfeller kan det være behov for assistanse, noe som kan kreve ekstra plass ved dusj, toalett og servant.
- Vanlige utfordringer er høy terskel og smal dør inn til badet, liten plass, badekar, dusjkabinett og lavt toalett. Da kan det være problemer med å benytte dusj eller badekar, det å komme godt inntil servant og benytte toalettet. Bruk av antiskli-matte vil kunne forebygge fall i og utenfor dusjen.
- 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, fjern terskel inn til bad og/eller skift til bred nok dør for å komme inn med rullestol/rullator.



Til Startsidan

Trygghet i
hverdagen

Sosial deltakelse

Daglige gjøremål
og påminnelser

Tilpasse boligen
min



Liste

Kjøkken



Tilrettelegging:

- I tilfeller hvor det er behov for tilrettelegging av kjøkken, vil det ofte være et mål å tilrettelegge for at personer skal kunne utføre aktivitetene.

Eksempler:

- åpent under kjøkkenbenk i tilknytning til en arbeidssone
- skuffer i stedet for faste hyller
- passe rekkevidde til elektriske uttak
- generelt romslig innredning. Snusirkel bør være på 1,5 meter

Soverom



Soverommet brukes i noen tilfeller også til stell og omklledning. Noe det kan være lurt å tenke over ved reovering

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.

Det er lurt å legge opp til plass og til elektriske uttak, f.eks til rullestol og eventuelt personløfter.

I tillegg så anbefales det å plassere soverom i tilknytning til bad. Optimalt kan det være en direkte gjennomgang mellom soverom og bad.



Til Startsid

Trygghet i
hverdagen

Sosial deltakelse

Daglige gjøremål
og påminnelser

Tilpasse boligen
min



Liste



Kan dette være aktuelt?

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

Smarthus

- Smarthus, også kalt hjemmeautomasjon, kan styre og regulere ulike funksjoner i en bolig. Det kan være funksjoner for å kunne kontrollere alt fra lys, varme, strømforbruk, persienner, garasjeport, ytterdør, branntrygging, innbruddssikring, kameraer, ventilasjon, lyd og bilde i boligen. Kanskje bare ved hjelp av noen enkle brytere eller via 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.



Til Startsidan

Trygghet i
hverdagen

Sosial deltakelse

Daglige gjøremål
og påminnelser

Tilpasse boligen
min



Liste



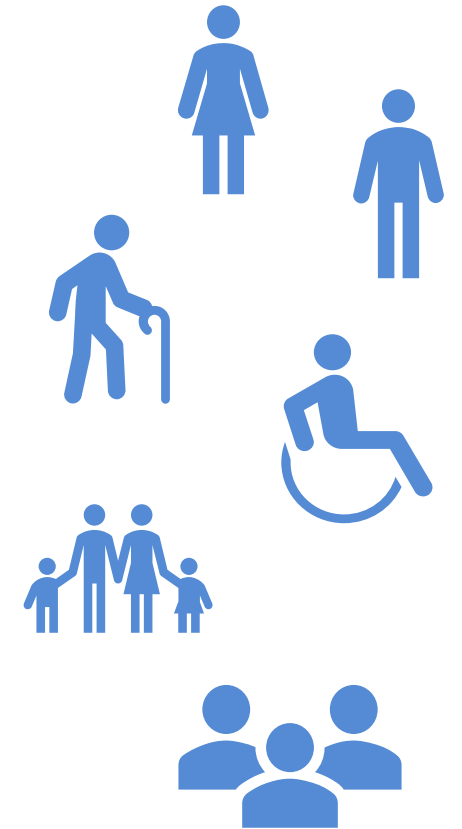
TRØNDELAGSLØFTET
- Sammen om et bedre Trøndelag

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 som kan være aktuelle samarbeidspartnere.

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

Tilpasse boligen
min



Liste

Kommunens rolle og ansvar

- Kommunen har ansvar for å anskaffe velferdsteknologiske løsninger, når disse knyttes til nødvendige kommunale tjenester. Kommunen bistår også innbyggerne 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.
- Kommunen kan bistå for å utrede/kartlegge i boligsakene som handler om tilrettelegging.



Til Startsiden

Trygghet i
hverdagen

Sosial deltakelse

Daglige gjøremål
og påminnelser

Tilpasse boligen
min



Liste



Nav Hjelpemiddelsentralens rolle og ansvar

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



Til Startsidan

Trygghet i
hverdagen

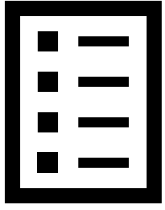
Sosial deltakelse

Daglige gjøremål
og påminnelser

Tilpasse boligen
min



Liste



Eksempel på løsninger

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



Til Startsidene

Trygghet i
hverdagen

Sosial deltakelse

Daglige gjøremål
og påminnelser

Tilpasse boligen
min



Liste



Lenkeside 1 av 3



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



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	Aldring og helse
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.	Planleggelitt.no
Pensjonistforbundet	Opplæringshefte i velferdsteknologi	Velferdsteknologi



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	Atea
Hepro	Leverandør av hjelpemidler og velferdsteknologi	Hepro
TellU	Leverandør og velferdsteknologi	TellU
Biltema	Leverandør av hverdagsteknologiske løsninger	Biltema
Clas Ohlson	Leverandør av hverdagsteknologiske løsninger	Clas Ohlson
Jula	Leverandør av hverdagsteknologiske løsninger	Jula

