BESTE
ÅRGANG

BESTE ÅRGANG

Askøy Kommune og Frisklivssentralen inviterer hvert år alle som fyller 77 år til seminaret «Beste Årgang». Dette seminaret har som mål å gi deg nyttig informasjon og gode verktøy slik at du kan leve et selvstendig og godt liv hjemme, så lenge som mulig.

Heftet du holder er en oppsummering av informasjonen som ble gitt under dette seminaret. Heftet kan du også finne på våre nettsider ved å søke opp Frisklivssentralen Askøy.

Vi anbefaler deg å bruke dette som et oppslagsverk, også i tiden fremover.

FRISKLIVSSENTRALEN

ASKØY KOMMUNE

Innhold

"Råd for god helse og god livskvalitet" 4
"Hvorfor være frivillig?" 6
"Tilrettelegge hjemme" 8
"Fritt for fall" 11
"Velferdsteknologi og hjelpemiddel" 12
"Frisklivssentralen sine tilbud" 13
"Treningsprogram" 17
"Hva er et liv i endring?" 18
"Brannsikkerhet og trygghet i hjemmet" 21
"Kommunale tjenester, hva har vi i Askøy kommune" 23
"Demens" 26
"Kontaktinformasjon" 28
«Har du spørsmål etter Beste Årgang?» 29

"Råd for god helse og god livskvalitet"

God helse og god livskvalitet henger ofte tett sammen, siden en sunn kropp og et sunt sinn kan bidra til et godt liv.

Livskvalitet handler om ens generelle velvære og tilfredshet med livet. Livskvalitet kan variere fra person til person, men det inkluderer ofte følelsen av mening, glede, frihet og trygghet.

Helse refererer til kroppens og sinnets tilstand, både fysisk og mentalt. God helse er også evnen til å fungere godt i hverdagen. Helse er ikke bare fysisk velvære, men også mental og sosial trivsel.

Vanene dine har mye å si for helsen din. På same måte som du med små grep kan styrke den fysiske helsen, kan små grep òg styrke den psykiske helsen. På den neste siden lister vi opp noen gode forslag til hvordan du kan gjøre dette.

- ✓ Gjør mer av det som motiverer deg i din hverdag!
- ✓ Vær fysisk aktiv – bruke beina, gå alltid trappen, få nok dagslys!
- ✓ Vær sosial – oppsøk sosiale møteplasser!
- ✓ Gjøre ting du blir glad av!
- ✓ Hudberøring – ta på hverandre!
- ✓ Ta vare på tennene!
- ✓ Om du kan så spis sammen med andre!
- ✓ God hørsel er viktig. Hører du ikke hva andre sier, så ta dette opp med fastlege!
- ✓ Gi et smil – vær oppmerksom!
- ✓ Være litt nysgjerrig – lære nye ting!

Kilde: Helsenorge.no

"Hvorfor være frivillig?"

Selv som eldre kan frivillig arbeid gi stor verdi. Det gir mulighet til å bruke livserfaring og kunnskap til å hjelpe andre, samtidig som man holder seg aktiv og sosialt engasjert. Å være frivillig gir en følelse av mening og tilhørighet, noe som kan bidra til bedre mental og fysisk helse. Det er også en flott måte å møte nye mennesker på og skape varige relasjoner, mens man gir tilbake til samfunnet. Frivillig arbeid gir en opplevelse av å fortsatt gjøre en forskjell, uansett alder.

Frivillig arbeid bidrar til god livskvalitet på flere måter:

- ✓ Man kan få verdifull erfaring
- ✓ Utforske interessene dine
- ✓ Få fornyet eller økt selvtillit
- ✓ Lære noe nytt
- ✓ Gjøre lokalsamfunnet ditt bedre
- ✓ Bli friskere
- ✓ Få nye venner
- ✓ Gjør verden til et bedre sted
- ✓ Man blir gladere
- ✓ Gjøre noe bra for andre

Vil du vite mer om det å være frivillig?

På Askøy har vi to Frivilligsentraler, avdeling Kleppestø og avdeling Herdla.

Frivillighetssentralene på Askøy organiserer aktiviteter innenfor en rekke felter, blant annet sosialt samvær, hobby, fritid og kultur. Frivillighetssentralen har som mål å være en brobygger og koordinator mellom frivillighet og kommune.

Ta kontakt med Frivillighetssentralene på Askøy:

frivilligsentralen@askoy.kommune.no

56 15 81 24

"Tilrettelegge hjemme"

For å fremme en god alderdom i eget hjem kan den kommunale Ergo-, fysioterapi- og servicetjenesten spille en sentral rolle.

Ved helseutfordringer kan man i samarbeid med deg se på muligheter for å trene opp ferdigheter, tilpasse boligen, situasjonen og hjelpemidler for å mestre dagliglivet.

Gode tiltak du selv kan gjøre for å fremme en aktiv og god alderdom i eget hjem

Det er viktig å stille seg selv spørsmålet:

- ✓ «Er dette en bolig jeg kan aldres i?»
- ✓ «Skal jeg flytte eller bli boende?»

Boligen din bør ha:

- ✓ Trinnfritt inngangsparti
- ✓ Ha alle nødvendige rom på ett plan (inngangsparti, kjøkken, stue og bad/ soverom).
- ✓ Unngå overmøblering, ha romslig plass.
- ✓ Brede døråpninger og terskelfritt.
- ✓ God belysning.
- ✓ Fjerne snublefeller.
- ✓ Brannsikkerhet: Komfyrvakt og kaffetrakter-vakt

Mer informasjon

Du kan finne mye nyttig informasjon om tilrettelegging av din bolig tilgjengelig på internett!

Gode kilder kan være:

- ✓ "En bolig for hele livet" på www.ks.no
- ✓ "Tilgjengelige boliger, tilpasning av eksisterende boliger" på www.nhf.no

Kontaktinformasjon

Dersom du har andre spørsmål rundt tilrettelegging av bolig, kan du ta kontakt med ergo- og fysioterapitjenesten direkte:

56 15 86 86

Du kan selv fylle ut henvisningsskjema som du finner på www.askoy.kommune.no
(søk etter ergoterapi eller fysioterapi)

"Fritt for fall"

Er ikke balansen slik den engang var? Er du ustø? Har du falt? Da kan fallforebyggende trening være noe for deg!

Hva er Fritt for fall?

Fritt for fall er et gruppetilbud med fokus på balanse- og styrketrening. Formålet er å bedre din funksjon og redusere risiko for fall. Trening 2 ganger i uken i 12 uker, ledes av kommunal fysioterapeut.

Hva koster det å delta?

Egenandel per gang (inngår i frikort for helsetjenesten). Egenandel på pasientreiser kommer eventuelt i tillegg.

Hvor?

Helsetunet, Kleppestø.

Når?

Løpende påmelding

Spørsmål?

Ta kontakt med ergo- og fysioterapitjenesten direkte på:

56 15 86 86

"Velferdsteknologi og hjelpemiddel"

Velferdsteknologi og hjelpemidler kan bidra til økt trygghet, sikkerhet, sosial deltakelse og aktivitet, og styrker den enkelte til å klare seg selv tross sykdom eller nedsatt funksjonsevne. Nedsatt funksjon kan gi behov for å låne hjelpemidler over kortere eller lengre tid.

Eksempel på noe av det man kan man søke om:

- ✓ Trygghetsalarm
- ✓ Varsling om fall, bevegelse eller røykutvikling
- ✓ Hjelp til å huske å ta medisiner
- ✓ Mobil trygghetsalarm med GPS-lokalisering
- ✓ Kalendersystemer
- ✓ Dostol
- ✓ Rullator
- ✓ Rullestol
- ✓ Toalett forhøyer
- ✓ Løfte/hvilestol
- ✓ Sykeseng

"Frisklivssentralen sine tilbud"

Frisklivssentralen er en kommunal helse- og omsorgstjeneste som tilbyr støtte til deg som ønsker å gjøre positive endringer i hverdagen din og styrke helsen din. Vi kan hjelpe deg med å finne motivasjon, sette realistiske mål og skape varige endringer som kan bidra til bedre fysisk og psykisk helse.

Mange oppsøker oss på grunn av utfordringer som:

- ✓ Hjertesykdom/ høyt blodtrykk
- ✓ Inaktivitet
- ✓ Kreft
- ✓ Diabetes
- ✓ Overvekt
- ✓ Kroniske smerter
- ✓ Søvnvansker
- ✓ Utmattelse
- ✓ Sykefravær

Formålet er å fremme god fysisk og psykisk helse, forebygge eller begrense utvikling av sykdom, samt være en del av behandlings og rehabiliteringstilbudet i Askøy Kommune.

Hva koster det å delta?

Det koster 900,- å benytte våre forløp og aktivitetstilbud i seks måneder. Kurs koster 300,-

Kontaktinformasjon Frisklivssentralen

For å delta i forløp og på kurs kan du ta direkte kontakt med tjenesten for å delta i tilbudene.

frisklIv@askoy.kommune.no
56 15 86 89

Du finner også henvendelsesskjema og mer informasjon om våre tilbud på
www.askoy.kommune/frisklivssentralen

Frisklivssentralen Askøy tilbyr blant annet aktivitetstilbud for eldre:

Timeplan høst 2025

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
AKTIV SENIOR Heiarvang Grendahus, Kjerrgarden Trening kl. 10.30 Kafe kl. 11.15	**AKTIV SENIOR** Follese Bedehus, Follese Trening kl. 10.30 Kafe kl. 11.15 **TUR MED FRISKLIV** Se egen timeplan Kl. 13.30 – 15.00	**AKTIV MED FRISKLIV** Askøy Forum, Ravnanger Trening kl. 10.30	**AKTIV SENIOR** Askøy Forum, Ravnanger Trening kl. 10.00 Kafe kl. 10.45 **AKTIV SENIOR** Kulturfabrikken, Hetlevik Trening kl. 10.30 Kafe kl. 11.15 **AKTIV SENIOR** Askøy Forum, Ravnanger Trening kl. 11.00 Kafe kl. 11.45	**AKTIV SENIOR** Huset, Ungflimmer, Florvåg Trening kl. 10.30 Kafe kl. 11.15

Ønsker du å delta på et av aktivitetstilbudene, så kan du bare møte opp og registrere deg ved oppmøte.

Aktiv Senior

En givende treningsøkt med varierte øvelser som utfordrer styrke, balanse og kondisjon. Treningen tilpasses individuelle behov. Etter treningen er vår kafé åpen, og du kan slå av en prat eller kjøpe deg noe å spise og drikke. Alle seniorer er velkomne.

Tur med Friskliv

Turtilbud for alle voksne som ønsker å utforske forskjellige turruter sammen med andre. Våre instruktører og frivillige sikrer at alle kan gå i sitt tempo, og at ingen går alene.

Aktiv med Friskliv

Vi tar deg gjennom en litt tyngre, men god og variert treningsøkt med styrke og kondisjon!

«Aktiv Senior er et flott tilbud til kommunens eldre, både helsemessig og sosialt. Individuell rettledning og sosialt fellesskap. Motvirker ensomhet. Mye latter og glede og ikke minst veldig dyktige instruktører!»

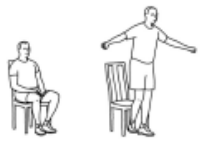
Deltaker Aktiv Senior

"Treningsprogram"

På denne siden finner du et enkelt treningsprogram. Dette kan gjennomføres hjemme, uten spesielt utstyr. Øvelsene er beskrevet med enkle bilder og instruksjoner.

Dette er et hjemmetreningsprogram som passer for spreke, eldre hjemmeboende.
Programmet kan gjennomføres 3-4 ganger i løpet av uka.
Tips: bruk en sekk og legg tunge gjenstander i den for å øke belastningen. Du kan også bruke manualer eller strikk for å påvirke belastningen.

1. Utfall bakover m/støtte
Stå bak en stol, legg en hånd på stolryggen for støtte. Ta et godt steg bakover med den ene foten, senk deg ned mot gulvet ved å bøye i begge knærne. Press fra mot underlaget med fremre fot og strekk ut i knærne igjen for å komme tilbake til utgangsstilling. Repeter 3 ganger 10 på hvert ben.



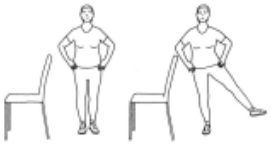
2. Reise seg på ett ben
Sitt på en stol. Reis deg opp ved bare å stå på det ene benet og uten å skyve fra med armene. Sett deg rolig ned igjen, fremdeles mens du står på ett ben. Repeter 3 ganger 10.

3. Sidehev m/vannflaske
Sitt på en stol. Bruk to fylte 0,5 l.-flasker med vann som vekter, en i hver hånd. Med strake albuer fører du armene ut til siden med tomlene pekende mot taket. Senk armene rolig ned igjen og gjenta. Repeter 3 ganger 10.

4. Steg opp med kneløft
Gå opp på et trappetrinn med venstre ben og løft kneet på høyre ben høyt opp. Sett så høyre ben ned på gulvet og deretter venstre. Gjenta øvelsen, men nå med høyre ben først opp på stepen/trinnet. Repeter 3 ganger 10 på hvert ben.

5. Overarmsbøy m/vannflaske
Sitt på en stol. Bruk to fyllte halvliters flasker med vann som vekter, en i hver hånd. Bøy opp i albuene med håndflatene mot kroppen. Senk armene rolig ned igjen. Repeter 3 ganger 10.

6. Tåhev m/ hold
Stå oppreist. Gå opp på tærne og hold deg opp så lenge du kan. Forsøk så å kontrollere bevegelsen ned igjen. Gjenta øvelsen 3 ganger 10.



7. Stående hofteløft
I stående stilling, før det ene beinet strakt ut til siden så langt du kommer uten å kompensere med å lene overkroppen til siden. Hold deg stabil over standfoten og unngå å falle ut med hoften. Før beinet rolig tilbake. Ha en stol el. i nærheten som sikring. Repeter 3 ganger 10 på hver side.

"Hva er et liv i endring?"

Et liv i endring kan handle om forandringer i hele kroppen, som syn, hørsel, hukommelse, hjerte og mye mer. Men det kan også handle om livssituasjonen vår generelt, som økonomi, bosted og sosiale forhold.

Det er mye man kan gjøre for bedre hjernehelse

Det er mye man kan gjøre for bedre hjernehelse. Det å gå turer i naturen har vist seg å ha spesielt god effekt, og disse turene behøver ikke være lengre enn mellom 10 og 30 minutter for å oppnå en reduksjon i stress og bedring i humør over tid.

Samme effekt kan oppnås også i sentrumsområder hvor det er begrenset med natur – det handler i stor grad om å bli mer bevisst omgivelsene og ta inn estetiske inntrykk rundt seg.

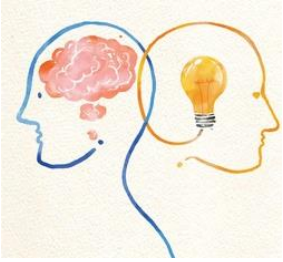
Forskning har også vist at den beste aktiviteten er den som er tilpasset egne interesser og egen helse. Å gå en kort tur som gir glede og mestringsfølelse er bedre enn å presse seg selv til en lang tur man føler man ikke mestrer!

Frivillig aktivitet kan være noe av løsningen

- ✓ Deltakelse i frivillig aktivitet er gunstig både med tanke på sosial deltakelse, mulighet for å få nytt bekjentskap, og den fysiske og psykiske helsen.
- ✓ Sosial deltakelse er viktig for å redusere isolering og beskytte mot depresjon, og bidrar til bedre hjernehelse.
- ✓ Askøy Kommune og nasjonale aktører har flere gode tilbud for å få sosialt påfyll:
  Frivillighetssentralen eller Røde Kors, som tilbyr besøksvenn og sosiale møtetreff for eldre.

Positive endringer ved aldring:

Forskning har vist til at vi er mest lykkelige tidlig og sent i livet. Etter hvert som ektepar blir eldre, ser man mindre krangling og mer bruk av humor.



Ifølge forskning på hukommelse og tenkning er dagens 70-åringer like raske i hodet som 60-åringer.

Mer informasjon?

På www.forskning.no er det mulig å søke på stikkord som f.eks. «aldring», «helse», «fysisk aktivitet», «humør». Her vil man finne korte og gode oppsummeringer fra forskning på feltet.

"Brannsikkerhet og trygghet i hjemmet"

De fleste branner i norske hjem oppstår som følge av feil bruk av elektriske apparater, eller feil på elektriske apparater. På grunn av utstrakt bruk av syntetiske materialer, utvikler branner seg mye raskere nå enn de gjorde før.

Husk:

- ✓ Tidlig brannvarsling i form av mange nok- og riktig plasserte røykvarslere, er det viktigste tiltaket for å klare å rømme dersom det oppstår brann.
- ✓ Dersom det oppstår brann, er det viktigste å komme seg ut. Ikke forsøk å slukke brannen, dersom du er usikker på om du får det til.

Hjelp- 113 Appen

Hva kan du gjøre selv?

- ✓ Tenk gjennom hvor i huset soverommet ditt er. Det kan hende du/dere bør bytte soverom, til et rom som er nærmere utgangsdør. Branner som oppstår når vi sover, får oftere alvorlige konsekvenser.
- ✓ Tenk gjennom når og hvor du lader elektriske apparater. Store batterier, for eksempel batterier til el-sykkel eller el-sparkesykkel bør ikke lades om natten og ikke lades i rømningsvei.
- ✓ Alle boliger skal ha godkjent slukkeutstyr, enten pulverapparat, skumapparat eller husbrannslange. Det fins også gode alternative slukkemidler som er enkle å bruke, for eksempel slukkespray:

"Kommunale tjenester, hva har vi i Askøy kommune"

Når skal du ta kontakt med avdeling Helse og omsorg i Askøy Kommune? Dette bør gjøres ved endringer i funksjon, om en oppdager små eller større problemstillinger i hverdagen. Eksempel på dette kan være utfordringer med praktiske gjøremål, egenpleie eller mistanke om kognitiv endring. Noen kan kjenne på usikkerhet rundt alderdommen som sniker seg innpå. Den første kontakten du har med tjenesten kan også være relatert til en mer akutt hendelse.

Når du tar kontakt med tjenesten, så kan det være behov for avklaring av konkrete oppgaver, eller bare et behov for informasjon eller kontaktpunkter.

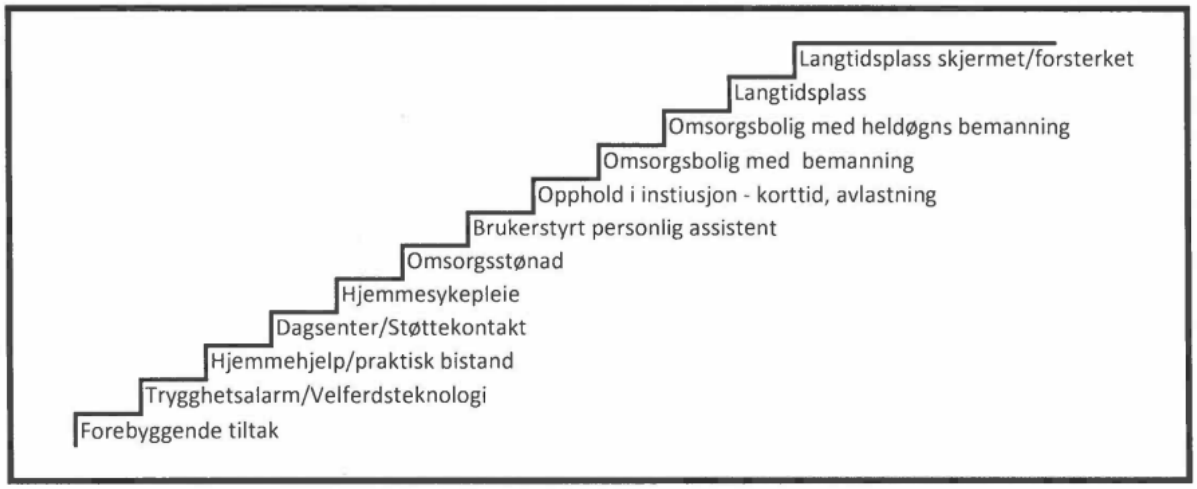
Kartlegging av brukere som ikke har tjenester fra tidligere gjøres av ett vurderingsteam som jobber under forvaltningsenheten. Dette er et tverrfaglig sammensatt team som har som målsetting å finne løsninger på dine utfordringer gjennom å kartlegge hjemmet ditt, funksjonen og ressursene dine.

Spørsmålet «hva er viktig for deg» står sentralt under møtet med vurderingsteamet og det forventes at du og dine pårørende er deltakende i kartleggingen!

Etter gjennomført kartlegging kobler vi på aktuelle tjenester dersom det vurderes som nødvendig, bistår med å søke hjelpemidler eller veileder deg i oppgaver/gjøremål over en periode.

«Omsorgstrappen»

Omsorgstrappen viser de ulike nivåene innen helse og omsorg. Grunnmur i omsorgstrappen er egne ressurser og ønsker. «Støttefunksjoner» er dine pårørende, frivillige og annet nettverk.



Noen av tilbudene i Askøy Kommune, Helse og Omsorg

Trygghetsalarm
- Trygghet ved akutt situasjon
- Egenandel

Velferdsteknologi
- Utlån til privat bruk
- Tilknyttet kommunal utøver
- Gratis

Dag- og aktivitetstilbud
- Sosialt fellesskap
- Egenandel

Helsetjenester i hjemmet (hjemmesykepleie)
- Oppfølging egenpleie, måltider, medisinsk oppfølging
- Gratis

Praktisk bistand hjemmehjelp
- Minimum renhold
- Egenandel

Omsorgsbolig
- Tilrettelagt kommunal bolig
- Redusert mulighet for kjøp/leie i privat regi

Opphold i institusjon
- Akutte problemstillinger
- Opptrening/rehabilitering
- Kartlegging
- Ulik varighet på opphold
- Egenandel

Hverdagsrehabilitering
- Bevare, vedlikeholde eller styrke funksjonsnivå
- Din egen målsetting er utgangspunkt
- Gratis

Kontaktinformasjon:

Det skal være lav terskel for å ta kontakt med Askøy Kommune og det er viktig å ta kontakt på tidlig! Dette gjør at du kan få nyttige innspill og være forberedt på endringene som kommer. NB! Ikke send sensitive opplysninger på e-post.

forvaltning@askoy.kommune.no

56 15 82 50

"Demens"

Hva er demens?

Demens er en fellesbetegnelse for flere sykdommer i hjernen som oftest rammer eldre mennesker. Det vanligste symptomet er problemer med hukommelsen, men demens påvirker også hvordan man tenker, oppfører seg og klarer daglige gjøremål.

Det er helt normalt at hukommelsen, oppmerksomheten og reaksjonsevnen endrer seg litt når man blir eldre. Det betyr ikke nødvendigvis at man har demens. Men dersom du selv, eller noen du er glad i, opplever tydelige endringer i hukommelse, språk, humør eller evnen til å mestre hverdagen, kan det være lurt å ta kontakt med fastlegen for en enkel undersøkelse.

Tidlige tegn på demens kan være:

- ✓ Glemsomhet som går utover daglige aktiviteter
- ✓ Vansker med å finne ord eller følge en samtale
- ✓ Endringer i humør, personlighet eller oppførsel
- ✓ Problemer med å holde oversikt over tid og sted
- ✓ Utfordringer med å utføre vanlige gjøremål, som å lage mat eller betale regninger
- ✓ Svekket dømmekraft eller beslutningsevne

Tidlig utredning kan være nyttig, fordi noen årsaker til hukommelsesvansker kan behandles, og tidlig diagnose gir bedre muligheter for støtte og tilrettelegging.

Å leve med demens kan være utfordrende – både for den som er rammet og for pårørende – men det finnes god hjelp å få. Fastlegen kan gi råd, sette deg i kontakt med hukommelsesteam eller andre støttetjenester i kommunen.

Nasjonalforeningen for folkehelsen

Askøy demensforening

Bli med å støtt årets demensaksjon

Mer informasjon

Du kan finne mer informasjon om demens på blant annet disse nettsidene:

https://www.helsenorge.no/nn/sykdom/demens/
https://nasjonalforeningen.no/demens/
https://www.facebook.com/askoy.demensforening

"Kontaktinformasjon"

Generelle telefonnummer:

- Brannvesen	110
- Politi	112
- Ambulanse	113
- Nødtelefon for døve (sms)	14 12
- Politi (ikke nød)	02 800
- Legevakt	116 117
- Hjelpetelefonen (mental helse)	116 123
- Giftinformasjonen	22 59 13 00
- Vern for eldre	80 03 01 96

Askøy Kommune kontaktinformasjon:

- Frivilligsentralen Askøy	56 15 81 24
- Ergo- og fysioterapitjenesten	56 15 86 86
- Frisklivssentralen	56 15 86 89
- Forvaltningsenheten	56 15 82 50

«Har du spørsmål etter Beste Årgang?»

Ta gjerne kontakt med trygghetsterapeuten i Frisklivssentralen:

friskliv@askoy.kommune.no
56 15 86 89

FRISKLIVSSENTRALEN

BESTE ÅRGANG

ASKØY KOMMUNE

FYSISK AKTIVITET?

BEDRE RUTINER I HVERDAGEN?

TOBAKKSFRI?

ENDRE KOSTHOLD?

BEDRE SØVN?

KREFTREHABILITERING?

VÆRE MER SOSIAL?

INSPIRASJON FOR FAMILIEN?

MER INFORMASJON

friskliv@askoy.kommune.no

Tlf.: 56 15 86 89

www.askoy.kommune.no

SCAN ME