



Aurskog-Høland kommune

Informasjonsbrosjyre for eldre

Foto: Line Cecilie Grefslie Killingmo



ELDRE I DEN ROMSLIGE KOMMUNEN

Helse - aktivitet - omsorg - frivillighet

Forord

ELDRERÅDET HAR ORDET

FN opprettet i 1991 lov om eldreråd, en særlov som omhandler blant annet kommunene og fylkeskommunenes plikt til å ha eldreråd. **Eldrerådet** i Aurskog-Høland er et uavhengig politisk organ, oppnevnt for å ivareta de eldres rett til medbestemmelse, som er en viktig del av demokratiet. Eldrerådet ser det som en av sine oppgaver å gi best mulig informasjon til eldre om deres rettigheter og hvor en skal henvende seg for å benytte de tilbud som kan gi hjelp i hverdagen til både små og store problemer.

Det er nå fem år siden eldrerådet ga ut sitt første informasjonshefte for pensjonister i Aurskog-Høland kommune, informasjonshefte som vi i eldrerådet fikk inntrykk av ble godt mottatt av befolkningen. Men, som det står: «ein skigard kan`kje vara evig veit du», og mye har endret seg i løpet av disse fem åra. Det er nå på tide å fornye brosjyren i papirform, og den blir også lett tilgjengelig elektronisk på www.ahk.no.

For å få dette arbeidet gjort, ble en redaksjonskomite nedsatt, bestående av to fra eldrerådet og to fra kommunen. Disse fire personer, har etter eldrerådets mening, gjort en gedigen jobb med den nye brosjyren for eldre i kommunen. Når vi attpåtil kan få presentert og levert det ferdige produktet til alle de eldre som møter opp på eldredagen 1. oktober, er vi veldig fornøyd.

Aurskog-Høland kommune, september 2015
Børre C. Vedam (leder)

Eldrerådet i Aurskog-Høland



Fra venstre: Reidun Varnås (Moe pensjonistforening), Finn Mong (Bjørkelangen pensjonistforening), Inger Hegggen Olsen (politisk valgt) Børre Vedam (Løken pensjonistforening), Ingunn Stillingen (Hemnes Trivselssenter), Solveig Johansen (Setskog Seniorklubb) og Anja Bergerseter, (Pensjonistutvalget i Fagforbundet).
Ikke til stede: Bente Hammer Monsen (politisk valgt) og Sidsel K. Melby Bogerud (Aurskog pensjonistforening).

Fastlege og legevakt

HELSE I ALT VI GJØR

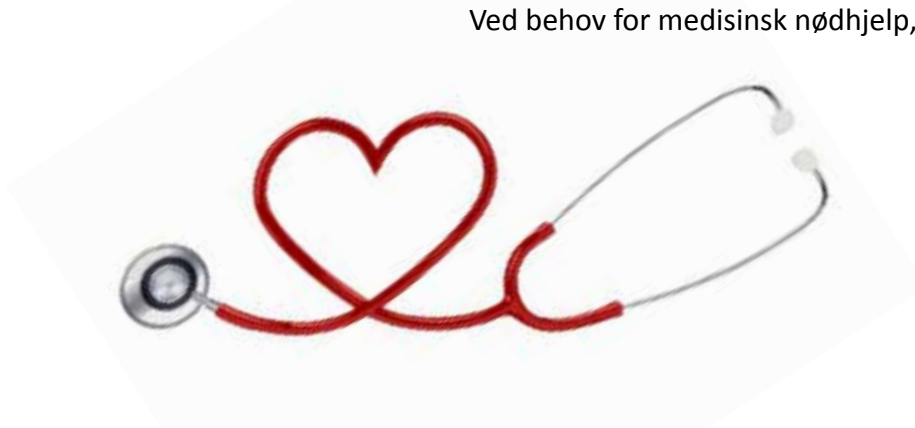
Folks helse er **blant samfunnets viktigste ressurser**. Derfor tenker den romslige kommunen helse i alt den gjør. Med brosjyren for eldre ønsker vi å gi god informasjon og tips til kommunens eldre befolkning, slik at hver og en også kan tenke helse i alt de gjør.

Fastlege

Fastlegens ansvar dekker allmennlegeoppgaver for pasientene innen somatikk, psykisk helse og rus. Alle har rett til å velge hvem som skal være deres fastlege, og inntil to ganger per kalenderår kan man bytte fastlege. Hvis du ønsker å bytte fastlege, kan du gjøre det på www.helsenorge.no, eller telefon 810 59 500.

Legevakt

Ved behov for legehjelp kveld, natt, helg og helligdager kan Aurskog-Høland og Rømskog legevakt kontaktes på telefon 63 86 22 44. Fra 2015 kan man også ringe det nasjonale legevaktnummeret 116117. Legevakten holder til i Trandumveien på Bjørkelangen, men flytter inn i Helsehuset når det er oppført. Ved behov for medisinsk nødhjelp, ring alltid 113.



Aurskog legekantor

Aurskog senter, 1930 Aurskog
Telefon 63 85 49 30 / Fax 63 86 36 33
E-post: resepsjon@aurskoglegekantor.no

Bjørkelangen medisinske senter

Haldenveien 34 , 1940 Bjørkelangen
Telefon 63 85 26 70 / Fax 63 85 26 71

Hemnes legekantor

Sykehjemsveien 3, 1970 Hemnes
Telefon 63 85 27 70 / Fax 63 85 27 71
E-post: hemnes.legekantor@ahk.no

Løken legekantor

Leikvin, 1960 Løken
Telefon 63 85 48 90 / Fax 63 85 03 95
E-post: post@lokenlegekantor.nhn.no

Hjemmetjenesten

BORTE BRA, HJEMME BEST

En av kommunens hovedstrategier er å jobbe helsefremmende og satse mer på forebyggede arbeid og **hjemmebasert omsorg**. Derfor sier vi borte bra, hjemme best. Dersom du trenger hjelp i form av praktisk bistand og/eller helsehjelp i eget hjem, kan du søke om hjemmetjenester. Vi vil sammen med deg definere mål for den tjenesten som eventuelt tildeles. Videre vil vi sammen med deg lete etter løsninger som bidrar til at du opprettholder god livskvalitet og mestrer livet. I tillegg til ordinær hjemmetjeneste som hjemmehjelp, hjemmesykepleie og trygghetsalarm har kommunen opprettet eget innsatsteam. Teamet består av sykepleiere, ergo- og fysioterapeut. Teamets innsats er målrettet og planlegges i tett samarbeid med den som mottar tjenesten. Når helsepersonell og brukere spiller på lag er vi alltid sterkest, og resultatet blir best.

Mat på døren

Kommunens sentralkjøkken tilbyr **levering av middagsmat på døren** 1 gang per uke. Maten bestilles etter egen menyliste og må varmes hjemme hos deg i mikrobølgeovn eller vannbad. For mer opplysninger om tilbudet, ring Sentralkjøkkenet på telefon 67 20 51 11.

Aktiv på tross av høy alder og funksjonstap

Kommunen gir tilbud om dagsenterplass på Aurskog, Bjørkelangen og Løken. Ved dagsentrene gis det **tilbud om måltider, sosiale aktiviteter og trim**. De som er innvilget dagsenterplass blir hentet hjemme om morgenen, og fraktet hjem på ettermiddagen. Vil du søke om dagsenterplass, kontakt tjenestekontoret eller servicekontoret på telefon 63 85 25 00.

Trygghetsalarm

Trygghetsalarm er en kommunal serviceytelse, og et trygghetstiltak for deg som har så alvorlig sykdom og/eller funksjonssvikt at det lett kan oppstå situasjoner hvor du kan få behov for å varsle om behov for hjelp. Søknadsskjema finner du på www.ahk.no.

Søknadsskjema hjemmetjeneste

www.ahk.no
Servicekontoret på telefon 63 85 25 00

Kontakt

Hjemmetjenesten Aurskog: Telefon 67 20 51 00 / 67 20 50 60
Hjemmetjenesten Bjørkelangen: Telefon 67 20 50 00 / 67 20 50 44
Hjemmetjenesten Hemnes: Telefon 67 20 51 20 / 67 20 51 33

Ergo- og fysioterapi

ALDER ER BARE ET TALL

Fysisk aktivitet i alderdommen er minst like viktig som tidligere i livet. Nasjonale anbefalinger sier at **voksne over 65 år bør være fysisk aktive i minst 150 minutter hver uke**. Kommunens fysio- og ergoterapitjeneste har som utgangspunkt at regelmessig aktivitet i alderdommen vil forebygge plager, og være en viktig kilde til livskvalitet gjennom å gi overskudd og god helse.

Dersom du er rammet av sykdom og/eller har redusert funksjonsnivå, er det fortsatt viktig å være i så mye aktivitet som mulig. Det er en rekke hjelpemidler som kan benyttes ved akutt eller langvarig funksjonssvikt, og som kan bidra til større grad av selvhjelpenhet og aktivitetsnivå i hverdagen. Videre

bør eldre **tilrettelegge egen bolig i takt med økt alder**. Aktuelle tiltak kan være økt belysning, fjerning av løse tepper eller ledninger og sklisiske trapper med tape for å hindre fall. Eldre med behov for fysikalsk behandling, og som ikke har mulighet til å få dette ved et fysikalsk institutt, kan få behandling av kommunal fysioterapeut etter henvisning fra lege.

Ved varig behov for **hjelpemidler**, kan ergoterapi tjenesten hjelpe deg med utfylling av søknad som sendes Hjelpemiddelsentralen. Kommunen har eget lager for korttidsutlån av enkle hjelpemidler som krykker og rullator hos Norasonde på Bjørkelangen. Telefon 63 85 25 00.

ÅPEN DAG

Tirsdag fra kl. 12.00-15.00 har kommunens ergoterapeuter åpen dag i sine lokaler på Aurskog syke hjem. Kommunens innbyggere kan da møte opp uten timeavtale og få hjelp til tilrettelegging og/eller hjelpemidler av ergoterapeut.



Foto: Anne Kvarvåg

Omsorgsboliger

ROMSLIG OMSORG



Kommunen har etablert omsorgsboliger i **felleskap på Ulvehaugen** på Løken. Dette er leiligheter som er tilrettelagt for personer, fortrinnsvis eldre, med ulike typer funksjonssvikt, som gjør at annen bolig ikke vil gi tilfredsstillende livskvalitet. Beboeren betaler husleie til kommunen, og mottar hjemmetjenester på samme vilkår som andre hjemmeboende. Ved Ulvehaugen er det egen bemanning på dag og kveld, og det gis tilbud om felles måltider og andre sosiale aktiviteter. I forbindelse med etablering av Helsehus på Bjørkelangen skal det etableres 15 nye omsorgsboliger. Kommunen planlegger her å innføre ny velferdsteknologi som bidrag til økt kvalitet, effektivitet, trygghet og verdighet, samt styrke den enkeltes mestringssevne.

Ønsker du å søke om omsorgsbolig, kontakt tjenestekontoret eller finn informasjon på www.ahk.no.



Foto: Line Cecilie Grefslie Killingmo

SMARTHUSTEKNOLOGI

Smarthusteknologi er tekniske installasjoner som lys- og temperaturregulering, låsemekanismer med mer som bidrar til økt trygghet, sikkerhet og selvstendighet for den enkelte beboer, og vil derfor installeres i nye omsorgsboliger som kommunen etablerer.

VELFERDSTEKNOLOGI

Velferdsteknologi er et relativt nytt begrep som kan forklares som assistanse i form av teknologi for økt egenmestring, samfunnsdeltakelse og livskvalitet. I kommunens etablering av nye omsorgsboliger vil velferdsteknologi implementeres.

Sykehjem

SYKEHJEM SOM FØLGER MED I TIDEN



Foto: Steinar Ottesen

Kommunen har til sammen over 150 sykehjemsplasser ved Aurskog, Bjørkelangen og Hemnes sykehjem. Alle sykehjemmene har lyse trivelige lokaler, og alle rom har egne bad etter dagens standard. Sykehjemsplass *tildeles innbyggere som har stort behov for pleie og omsorg gjennom døgnet.* Helsepersonellet ved sykehjemmene utgjør i størst grad sykepleiere,

omsorgsarbeidere, ergoterapeuter og fysioterapeut, og det er ansatt egne sykehjemsleger i tjenesten. Alle sykehjemmene har trådløst nettverk som bidrar til at den enkelte kan nyttiggjøre seg av nettaviser og holde kontakt med sine nærmeste på sosiale medier med mer. Videre har sykehjemmene tett samarbeid med frivillige som bidrar til ulike aktiviteter og tilstelninger i avdelingene.

NASJONALT SIKKERHETSPROGRAM

Kommunens sykehjem deltar i det nasjonale pasientsikkerhetsprogrammet, *I trygge hender*, som har målsetting om: Reduserte pasientskader, etablering av varige strukturer for pasientsikkerhet og forbedring av pasientsikkerhetskulturen i helsetjenesten

| | |
|-----------------------|---------------------|
| Aurskog sykehjem | Telefon 67 20 51 00 |
| Bjørkelangen sykehjem | Telefon 67 20 50 00 |
| Hemnes sykehjem | Telefon 67 20 51 20 |

Demens- og kreftkoordinator

KOORDINATORENE

Demenskoordinator

For å kunne tilby personer med demens, og deres pårørende, et tilpasset og koordinert tjenestetilbud har kommunen ansatt egen demenskoordinator. Vedkommende bistår under utredning av demens, gir råd og veiledning til pårørende og annet helsepersonell.

Kreftkoordinator

Vedkommende hjelper blant annet til med koordinering og tilrettelegging i hverdagen for kreftsyke og deres pårørende, har ansvar for å samordne tilbud og tjenester rundt kreftpasientene og skal bidra til gode rutiner og systemer for kreftomsorg i kommunen.



«For en med demenssyksom er gode øyeblikk avgjørende for deg som er syk, familien og dine venner.»

Gunn Lisbeth Syvertsen
demenskoordinator

Demenskoordinator telefon 67 20 50 49

Demenslinjen telefon 23 12 00 40
www.nasjonalforeningen.no

Kreftkoordinator telefon 67 20 50 00

Kreftlinjen telefon 800 57 388
www.kreftforeningen.no

PSYKISK HELSE

Vi har mange tilbud til mennesker som har en psykisk lidelse, både til den syke og dens pårørende. Trenger du, eller kjenner du noen som trenger hjelp? Kontakt tjenestekontoret på telefon 63 85 25 00.

Aktiviteter

AKTIV UANSETT ALDER

Vi har et godt *aktivitetstilbud for eldre i Aurskog-Høland kommune*. Glede, fysisk aktivitet og helse henger sammen, og man trenger det ene for å få det andre. Det er flere eldresentre i kommunen. På Hemnes har vi trivselscenter, på Aurskog eldresenter, på Bjørkelangen seniorsenter, Setskog seniorklubb og på Løken har vi Hølandstreffen. Her serveres det god mat, det er sang og dans, enkel trim, lotteri og mange andre spennende aktiviteter. Et bedre liv med fysisk aktivi-

tet er godt for alle, uansett alder. FYSÅK er et tilbud til deg som vil komme i form og muligens trenger litt hjelp for å komme i gang. Å motivere innbyggerne i Aurskog-Høland kommune til økt fysisk aktivitet, for dermed å kunne bidra til bedre helse, er mantraet. Fysio- og ergoterapitjenesten har også styrke- og balansegrupper. Trening er god forebygging, en får overskudd og blir i bedre humør av å bevege seg. I tillegg er det hyggelig i fellesskap. Vi gleder oss til å trene sammen med deg sier fysioterapeutene til oss.



Foto: Olav Sandvik. Det er aldri for sent å starte med bueskyting. Finstadbru bueskyttere har flere medlemmer som har startet i voksen alder, og gjør det godt på stevner. Det er mange muligheter, uansett alder.

Aurskog-Høland bibliotek

*tilbyr et bredt utvalg av
bøker, filmer, lydbøker, aviser
og tidsskrifter*

Bjørkelangen torg, Bjørkeveien 22,
1940 Bjørkelangen
telefon 63 85 25 90

Helsehus

HELSEHUS FOR HELE BEFOLKNINGEN

På bakgrunn av nye krav gitt av Samhandlingsreformen har kommunen vedtatt å etablere helsehus på Bjørkelangen. Når bygget er etablert og tatt i bruk, vil det gi et **stort løft** for kommunens tjenestetilbud innen en rekke helsetjenester som ytes til hele befolkningen. Helsehuset skal samle flere kommunale tjenester, og forventes å bidra til økt tverrfaglig samarbeid mellom ansatte, mellom avdelinger og på tvers av sektorer. Dette skal igjen styrke kommunens evne til å yte samordnede og gode tjenester til store deler av befolkningen.

I helsehuset skal det etableres **nye tjenestetilbud**, samt at allerede etablerte avdelinger skal få lokaler i bygget.

Følgende tjenester inngår i helsehusprosjektet:

- Legevakt
- Øyeblikkelig hjelp døgnenhet (ØHD)
- Helsestasjon, inklusiv jordmortjeneste og forebyggende team
- Psykisk helse
- Friskliv
- Lærings- og mestringssenter
- Fysio- og ergoterapiavdeling
- Hjemmetjenesten Bjørkelangen
- Dagsenter for mennesker med demens
- Omsorgsboliger
- Fylkestannlege



Illustrasjonsbilde: James M. Dodson / spinnark.no

Frivillighet

FRIVILLIGHETEN GNISTRER

Dugnadsånden er unik i dette langstrakte land, men muligens enda mer unik i denne langstrakte kommunen. Det ser vi gang på gang. Frivilligsentralen er midt i smørøyet av dette. **Frivilligsentralen** er en møteplass som formidler kontakt mellom mennesker i lokalmiljøet. Noen trenger hjelp, og andre ønsker å hjelpe. Det betyr at dersom du har lyst til å bidra med noe du kan eller deg selv som et medlem, er det bare å ta kontakt på telefon 63 85 26 80/81 eller e-post frivillig@ahk.no.

Aurskog-Høland Røde Kors trenger også frivillige og her kan du bruke litt av din tid for andre. Mer informasjon på www.rodekors.no. Er det egentlig noe mer **meningsfylt** i livet enn å hjelpe andre? Det er også muligheter i sanitetsforeningene og idrettslagene blant annet. Bli med på laget du også. Alle kan delta uansett alder. Du finner mer informasjon på www.ahk.no.



Foto: Steinar Ottesen. Fra Krepserittet på Hemnes i 2015. Bli med neste gang? Det er muligheter for alle, enten om man vil sykle eller være frivillig. Det er også andre sykkelarrangementer rundt i kommunen.



Vi retter en stor
takk til eldrerådet for
samarbeidet og utgivelsen av
brosjyren for eldre i den romslige
kommunen. Videre oppfordrer vi til
at dette blir et fast samarbeid mel-
lom administrasjonen og eldrerådet
i fremtiden.

Aurskog-Høland kommune

Kontaktinformasjon

Servicekontoret

Rådhusveien 3, 1940 Bjørkelangen
Telefon 63 85 25 00 / Fax 63 85 25 12
E-post: postmottak@ahk.no

NAV Aurskog-Høland

Rådhusveien 3, 1940 Bjørkelangen
Telefon 55 55 33 33
www.nav.no

Tjenestekontoret

Søknad om helse- og omsorgstjenester som
hjemmetjenester, trygghetsalarm,
døgnsenterplass og sykehjemsplass sendes:

Rådhusveien 3, 1940 Bjørkelangen
Telefon 63 85 25 00 eller 63 85 25 29

Nyttige telefonnumre

Logoped: 63 85 25 00
HELFO: 800 43 573
TT-kort: 22 05 50 70 / postmottak@ahk.no
Taxi: 03550
Bestillingstransport: 04144