



Til deg som vil planlegge for alderdommen

Kjære Kongsvinger-innbygger! Vi bor i en flott kommune, med gode muligheter for et godt, aktivt og verdig liv både i byen vår, på tettstedene våre og i grendene. Hjemmet vårt er noe av det kjæreste vi har: her har det blitt skapt minner, og utallige timer er brukt gjennom årene for å pusse opp, male, vedlikeholde og skape hygge.

De fleste av oss har en sterk tilknytning til egen bolig og bomiljø: de daglige rutinene er trygghetsskapende, og disse rutinene er gjerne stedbundne, lokale og tilknyttet hjemmet. Vi kjenner nærmiljøet vårt, naboene våre og trives med det nettverket og de aktivitetene som er knyttet til lokalmiljøet.

Det er nesten ingen andre som pusser opp så ofte og så mye som vi nordmenn. Og likevel: når vi pusser opp er det sjelden vi gjennomfører tilpasninger av boligen vår slik at den kan være funksjonell også om og når vi måtte få funksjonsnedsettelse. Vi har kanskje fått en vakker, men aldersfiendtlig bolig.

Et *Aldersvennlig samfunn* er at alle skal bo godt og trygt i alle aldre, og *Aldersvennlige boliger* gjør det mulig for oss å klare oss selv gjennom alle livshendelser. Boligen og bomiljøet skal invitere til trivsel, tilhørighet og livskvalitet uavhengig av funksjonsevne, og oftest oppnås dette nettopp gjennom å tilpasse det hjemmet vi allerede har. En aldersvennlig bolig er vinn-vinn: det å kunne klare seg hjemme og delta i samfunnet så lenge som mulig bidrar til økt livskvalitet. Samtidig sørger vi for at kommunens helse- og mestrings tjenester får gode arbeidsvilkår og kan gi den aller beste hjelpen om og når de må komme inn med helsetjenester.

Hva er de største utfordringene?

- Små og dårlig tilrettelagte bad. Badekar er ofte vanskelig å bruke dersom man blir eldre og har behov for hjelp. Dusjkabinett kan også by på utfordringer. Det beste er å installere et dusjhjørne, og samtidig sette på plass et håndtak og en dusjstol eller dusjkrakk (gjerne veggfestet).
- Trange soverom. Dersom det er vanskelig å bevege seg fritt rundt seng og ellers rundt i rommet, vil det også by på problemer dersom man får behov for hjelp til å komme seg opp og ut av seng. Kanskje et annet rom i huset/leiligheten er bedre egnet som soverom?
- Soverom og bad i andre etasje. Det var sikkert praktisk når huset ble satt opp, men når trappen er blitt et hinder for at man kan bo trygt hjemme, er huset ikke godt nok egnet lenger. Å tilpasse boligen slik at alle bruksrom (stue, kjøkken, soverom og bad) ligger på samme flate, er det beste tiltaket som kan gjøres for å skape en aldersvennlig bolig!
- Terskler/dørstokker og trange døråpninger. Disse kan være til bry for selv den yngste og sprekeste, men er en stor utfordring i hverdagen når man blir eldre. Å fjerne terskler samt utvide døråpninger gjør boligen bedre egnet for absolutt alle!
- Trapper i inngangsparti. Vanskelig å komme inn og ut når man får nedsatt funksjonsevne, eller får behov for hjelpemiddel som stakk, krykker, rullator eller rullestol. På vinterstid kan en isete og glatt trapp være livsfarlig. Det finnes gode støtteordninger til å bygge trappefritt inngangsparti eller installere heis.
- Ensomhet og isolasjon. Når man blir eldre forsvinner kanskje deler av nettverket man tidligere har hatt: arbeidskolleger blir borte, ektefeller kan falle fra, familie bor langt unna, man har mindre kontakt med naboer og venner. *Alenehet* er ikke det samme som ensomhet, og mange trives godt i eget selskap. Samtidig vet vi at opplevd ensomhet utsetter mange for psykiske og fysiske sykdommer og tidligere død.

Hjelpemiddel og teknologi

Mange har hjem som allerede er godt egnet å bli eldre i, men som vil bli enda bedre dersom man investerer i enkle hjelpemiddel og mestringsteknologi. Komfyrvakter, brannsikring, møbler som gjør et lettere å komme seg opp og ned, lamper med sensorer og en mengde annet utstyr.

Kanskje du bør bytte ut vedovnen med en varmepumpe? Huset vil da ha en god temperatur hele døgnet, og du slipper å gå ut for å hente ved. Brannfaren blir også borte.

Å fjerne løse matter, ta vekk møbler som ikke brukes (og som kanskje står i veien), sette opp håndtak på strategiske plasser, skaffe seg en trappestol (slik at du ikke må opp på en kjøkkenkrakk for å nå opp i skapet) –mulighetene er mange, og ofte kreves bare enkle tiltak for at hverdagen skal bli lettere.

Kongsvinger kommune har egen visningsarena for Velferds- og mestringsteknologi og hjelpemiddel. Denne ligger på Kongsvinger bibliotek, og her kan du se og få prøve ulike ting som kanskje kan gjøre hverdagen enklere. Ta gjerne kontakt med *rådgiver for velferdsteknologi og digitalisering*: velferdsteknologi@kongsvinger.kommune.no, eller kontakt de ansatte i biblioteket slik at de kan videreformidle. Følg gjerne også kommunens informasjonsside om velferds- og mestringsteknologi på Facebook, *Velferdsteknologi i Kongsvinger kommune*

Når eget hjem kanskje ikke kan tilpasses

Av og til kan kanskje ikke hjemmet tilpasses, oppgraderes eller tilrettelegges. Det er funksjonelt nok i dag, men med nedsatt funksjonsevne og behov for hjelpetjenester, vil hjemmet plutselig bli et fengsel og en utfordring i hverdagen.

Mange går nok med tanker om at en godt tilrettelagt leilighet nærmere lege, butikker og tilbud ville vært en god ide. Å flytte mens man ennå er «ung eldre» kan være smart: det er lettere å finne seg til rette i et nytt hjem, enklere å være på flyttefot, og man er ofte mer motivert til å bli kjent i et nytt nabolag mens helse og fysikk fremdeles er god. Det er lett å si: «Ikke vent til det er for sent», men det er verre å ikke handle i tide. I Kongsvinger kommune finnes mange gode og egnede leiligheter som er aldersvennlige og sentrale, og det planlegges for flere –både i byen og i tettstedene.

Tilskudd, hjelp og støtteordninger

Det finnes låne- og tilskuddsordninger både fra Husbanken, Hjelpemiddelsentralen og kommunen som gjør at personer kan få tilpasset boligen sin slik at de kan bli boende hjemme.

Husbanken har flere ulike gunstige låneordninger, også rettet mot eldre. *Grunnlån* og *Startlån* kan begge brukes til å bygge om og/eller tilrettelegge boligen slik at den blir bedre egnet for alderdommen.

Kommunen forvalter *tilskudd til prosjektering* samt *tilpasningstilskudd* (disse lå tidligere hos Husbanken): begge disse tilskuddene kan søkes til å gjøre eksisterende bolig mer egnet.

Fra Hjelpemiddelsentralen kan en ha rett på tilskudd i stedet for hjelpemiddel (løfteplattform, heis og/eller rampe). Tilskudd gir ofte bedre og varige løsninger enn utlån av hjelpemidler. Tilskudd gir mulighet for å få en varig tilpasning med alle rom på ett plan, og trinnfri adkomst til boligen og garasjen.

Å søke tilskudd og lån, samt å gjennomføre tilpasningen, kan for mange være så krevende at de trenger hjelp fra kommunen, annen fagperson eller pårørende. Det er avgjørende at den enkelte får god og riktig informasjon på et tidlig tidspunkt. Kommunen har ansvar for å gi råd, veiledning og praktisk bistand.

Dersom du alt har fått en funksjonsnedsettelse og trenger tilpasning og/eller hjelpemiddel:

Det kan være mange måter bruker du som innbygger kommer i kontakt med kommunen på, men det vanligste er kontakt med ergoterapeut eller sosionom på for eksempel sykehus. Det kan være et akutt behov for tilpasning, men det kan også være generell svekkelse som medfører at boligen trenger tilpasning. Du vil da få informasjon om hvilke muligheter som finnes. Henvendelsen kan komme fra hjemmetjenesten, familie, sykehus eller deg selv.

Har du varig (over to år) og vesentlig nedsatt funksjonsevne på grunn av sykdom, skade eller lyte kan du få stønad til tilpasning og hjelpemidler fra **folketrygden**. Ta gjerne kontakt med NAV for informasjon og hjelp. Hjelpemidlet må være nødvendig og hensiktsmessig for at du skal:

- kunne bli mer selvhjulpen og få løst praktiske problemer i dagliglivet
- kunne bli boende hjemme
- kunne bli pleid i hjemmet

Har du et kortvarig behov for hjelpemidler må du be om hjelp fra kommunen.

Hvordan forebygge og unngå ensomhet og isolasjon?

Å snakke om ensomhet er på mange måter fortsatt tabubelagt. I likhet med innsatsen som er gjort for å redusere stigma ved psykiske lidelser, er det behov for det samme mot stigma knyttet til ensomhet. For å få til dette må både kommunen, innbyggerne og frivilligheten samarbeide.

Det er stor forskjell på å være alene og å være ensom, og for mange er alenehet av og til ønsket: da får du ro og hvile eller kan holde på med egne prosjekter. Det er når du selv opplever at det å være alene fører til manglende ønsket sosial kontakt og isolasjon at ensomhet blir en utfordring.

Ensomhet kan være knyttet til bosituasjonen: du kan mangle transportmuligheter og ikke komme deg på aktiviteter du tidligere deltok i, eller det er for få variasjoner i aktiviteter der du bor. Naboer du tidligere omgikk kan ha flyttet, eller du kan ha mistet en livsledsager. Men ensomhet trenger heller ikke være knyttet til boligen og stedet du bor i: ensomhet er en opplevd følelse, ikke en fasit på å bo alene. Det er ikke lettere å føle seg ensom i et bofellesskap eller i en leilighet enn det er å føle seg ensom i et hus.

Det er mange muligheter for aktiviteter for seniorer i Kongsvinger kommune, og du vil garantert finne noe og noen som passer nettopp deg! Om du er interessert i golf, jakt og fiske, håndarbeid, lesing, turer og friluftsliv, matopplevelser, teatergrupper, bowling, -eller bare treffe andre over en kopp kaffe, så finnes det noe for deg! Ta kontakt med *Frivilligsentralen i Kongsvinger*, tlf: 990 24 817 eller post@kongsvinger.frivilligsentral.no om du er usikker på hvor du skal henvende deg: da blir du loset videre! Du kan også registrere deg på appen **NyBy**: da får du mulighet til selv å være frivillig: en aktivitet som gleder både deg og andre! Har du behov for en besøksvenn, turvenn eller ringevenn, kan du selv legge inn en forespørsel om dette i NyBy. Har du behov for hjelp til å bruke NyBy, ta kontakt med Frivilligsentralen så hjelpes du videre.

Den digitale hverdagen kan være utfordrende for mange, men kan også by på uante muligheter! Gjennom mobiltelefon, nettbrett eller en KOMP kan du holde kontakt med venner og kjære, -ta en kaffe sammen selv om dere sitter på hver deres kant av landet! Om du har behov for informasjon eller hjelp til digital kommunikasjon, ta kontakt med Kongsvinger bibliotek, *rådgiver for velferdsteknologi og digitalisering* eller Servicetorget i kommunen.

Kommunen kan også bistå dersom du opplever ensomhet og isolasjon, eller er bekymret for hverdagen. Vi har mange ulike tilbud –lavterskel og vedtaksfestede- og kanskje har vi også noe for nettopp deg? Ta kontakt med oss: servicetorget@kongsvinger.kommune.no eller tlf. 62 87 40 00. Du kan også ringe Seniortelefonen: 404 01 935 mandager og torsdager 11.00-14.00.