LINDESNES | REGIONEN

TAR DU ANSVAR FOR EGEN ALDERDOM?

Åseral | Audnedal | Marnardal | Mandal | Lindesnes

HVA ER VELFERDSTEKNOLOGI?

Velferdsteknologi er ulike hjelpemidler hvor målet er økt selvstendighet og trygghet for innbyggerne. Velferdsteknologi er et supplement til tradisjonell helse- og omsorgstjeneste.

"Trygghetsalarmen gjør at jeg føler meg trygg og kan bo hjemme"
(Kvinne 96 år)

"Ved hjelp av denne medisindispenseren, som varsler når medisinene skal tas, klarer jeg meg uten hjelp fra hjemmetjenesten"
(Mann 80 år)

"Føler meg veldig trygg når han er hjemme og jeg er på jobb"
(Ektefelle til dement mann som har tatt i bruk mobil trygghetsalarm med GPS-sporing)

HVILKE HJELPEMIDLER KAN JEG HA NYTTE AV NÅR JEG BLIR ELDRE?

HVA ER ET SMARTHUS?

Smarthus innebærer automatisk regulering av for eksempel lys, varme, branntrygging og ventilasjon i boligen.

HVORDAN KAN JEG TA I BRUK VELFERDS-TEKNOLOGI FOR Å TILRETTELEGGE FOR MIN ALDERDOM?

Kanskje jeg skal ta i bruk smarthusløsninger som for eksempel automatisk styring av lys og varme.

Kanskje robotstøvsuger kan hjelpe meg med husarbeidet?

Kanskje jeg må gjøre noen endringer i huset mitt, slik at jeg kan bo hjemme og klare meg selv lengst mulig.

FAKTA:

Gode planløsninger i hjemmet er avgjørende for at vi skal kunne bo hjemme så lenge som mulig.

I byggefasen kan smarthus legges inn til en kostand på kr 5 000 - 10 000,- som muliggjør senere utbygging.

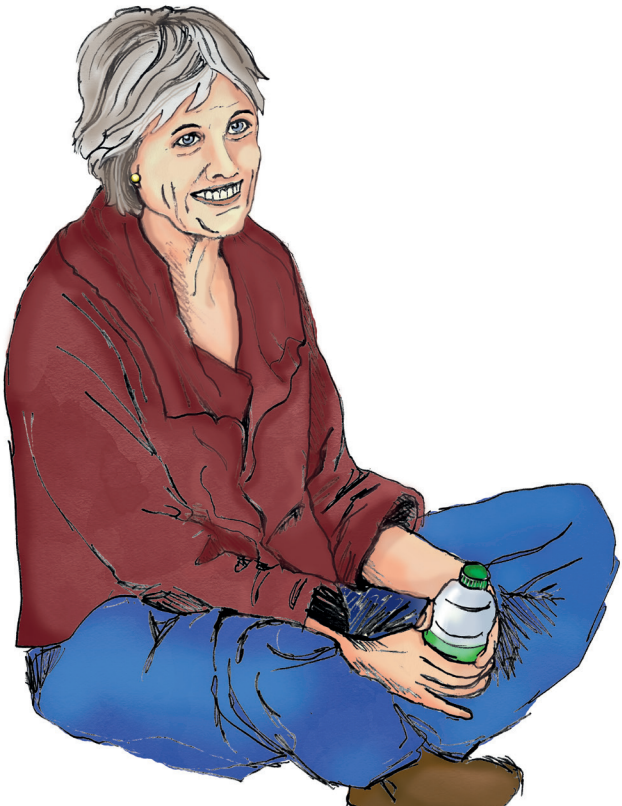
Det finnes også løsninger som kan oppjustere eldre hus til å få smarthusløsninger.

FAKTA:

Fall, alderdomssvekkelse og demens kan være årsaker til at eldre ikke kan fortsette å bo hjemme og leve livene de ønsker.

Mange former for tekniske hjelpemidler, velferdsteknologi og smarthus kan settes i system og styres av smarttelefoner og nettbrett.

Velferdsteknologi og frivillig innsats er avgjørende for samfunnet, for å dekke en forventet dramatisk økning av behov for omsorgstjenester.



HVA KAN JEG GJØRE?

Kan jeg skaffe meg velferdsteknologiske hjelpemidler, som kan gi meg nødvendig trygghet og sikkerhet?

Når jeg slutter i jobb blir det også viktig å ta vare på nettverket mitt, og finne på noe å gjøre. Jeg kan ta kontakt med en frivillig organisasjon eller frivilligsentralen* og sjekke om jeg kan være en ressurs for andre!

**Det er over 400 frivilligsentraler i Norge, og det blir stadig flere. De har oversikt over lag og foreninger.*

- Frivilligsentraler organiserer frivillig hjelp i kommunene.
- Mange butikk-kjeder med elektronisk utstyr fører ulike former for velferdsteknologi.
- Elektrikere i Lindesnesregionen vet hvordan et smarthus kan installeres og hvordan elektronisk installasjon kan bidra for å skape velferd og trygghet.

HVA NÅ?

Jeg kan finne mer informasjon om muligheten som finnes innen velferdsteknologi.

Dette skal jeg få til eller spørre noen om hjelp til. Jeg skal planlegge og styre mot den alderdommen jeg ønsker.

Åseral	Audnedal	Marnardal	Mandal	Lindesnes
38 28 58 00	38 28 20 00	38 28 90 00	38 27 30 00	38 25 51 00

Kommunene i Lindesnesregionen har kompetanse på bruk av velferdsteknologi.