



PORSGRUNN KOMMUNE



Senior i Porsgrunn

– Muligheter, tips og råd

Aktivitet
Selvstendighet
Livskvalitet



SAMMEN OM PORSGRUNN

Porsgrunn skal være en kommune det er godt å bo i.

*Det skal finnes gode muligheter for fysisk aktivitet
og sosialt fellesskap som fremmer
helse, trivsel og livsglede.*

*Med dette heftet ønsker vi å gi deg en oversikt
over muligheter som kan bidra til et selvstendig,
aktivt og godt liv.*

fellesskap

likeverd

mangfold

raushet

Sist revidert 2024

INNHOOLD

Fysisk aktivitet.....	4
Kostrådene	5
Aktivitetsportalen	6
Digihjelpen.....	6
Turmuligheter	7
Gruppetrening	8
Helse- og aktivitetssentrene	9
Porsgrunn frivilligsentral.....	10
Porsgrunn bibliotek	11
Honnørkino	11
Hva kan du gjøre for å forebygge fall?.....	12
Fallforebygging i hjemmet	13
Trygg bolig.....	14
Hjelpemidler.....	15
Hørsel og syn.....	16
Vern for eldre.....	17
Aldring og alkohol	17
Helse- og omsorgstjenester	18-19
Brannsikkerhet.....	20-21
Nyttige telefonnummer	22

FYSISK AKTIVITET

Regelmessig fysisk aktivitet er en universalmedisin som forebygger og behandler mange plager og sykdommer. Dette gjelder både den fysiske og den psykiske helsen. Fysisk aktivitet er en viktig kilde for økt livskvalitet.



Bedre fysisk form

Bedre humør

Overskudd og energi

Økt stresstoleranse

Mestringsfølelse

Bedre søvn

Økt livskvalitet

Bedre konsentrasjon og hukommelse

Økt selvfølelse

Økt selvstendighet

Sosialt fellesskap

NASJONALE ANBEFALINGER

- Moderat fysisk aktivitet i minst 2,5 til 5 timer i løpet av uken. Dette vil si omtrent 20-40 minutter hver dag.
- Aktiviteten bør gjøre deg lett andpusten.
- Ved høy intensitet eller anstrengelse kan tiden halveres.
- Eldre anbefales å gjøre balanse- og styrketrening minst to dager i uken for å opprettholde fysisk funksjon og forebygge fall.
- All aktivitet teller og du kan fordele tiden utover alle dagene slik du selv ønsker.
- Tiden i ro bør reduseres. Lange perioder i ro bør stykkes opp med avbrekk med lett aktivitet. Økt fysisk aktivitet kan kompensere for de negative helseeffektene av mye stillesitting.
- Husk at hverdagsaktivitet er en viktig del av dette. F.eks. hus- og hagearbeid, trappegang, aktiv transport, lek med barnebarn, gå og handle.

All bevegelse er positivt!

**Litt aktivitet er bra, mer er bedre!
Det er aldri for seint å begynne!**

Kostrådene

Ha et variert kosthold, velg mest mat fra planteriket og spis med glede.



Frukt, bær eller grønnsaker bør være en del av alle måltider.

Velg oftere fisk og sjømat, bønner og linser enn rødt kjøtt. Spis minst mulig bearbeidet kjøtt.



La grovt brød eller andre fullkornsprodukter være en del av flere måltider hver dag.



Drink vann!



Ha et daglig inntak av melk og meieriprodukter. Velg produkter med mindre fett.

Godteri, snacks og søte bakevarer bør begrenses.

AKTIVITETSPORTALEN

– OVERSIKT OVER FRITIDSAKTIVITETER

Organiserte fritidsaktiviteter i Porsgrunn samlet på et sted. Søk og filtrer utfra kategori, type aktivitet, alder og/eller bydel. Det er mulig å velge mange ulike språk.

www.aktivitetsportalenporsgrunn.no



DIGIHJELPEN

Digihjelpen er et tilbud til deg som ønsker hjelp til bruk av PC, nettbrett, smarttelefon og digitale tjenester.

Tilbudet finner du både på biblioteket og på Service-senteret. Du trenger ikke booke time på forhånd, det skal være enkelt for deg å komme i kontakt med oss. Gratis for alle uansett alder.



TURMULIGHETER



Grenland Friluftsråd utgir hvert år en brosjyre som heter «Naturlos». Det er en oversikt over et bredt turtilbud i Grenland med omegn. Turene er arrangert av ulike organisasjoner og ledes alltid av en guide. De fleste turer er gratis. I brosjyren finnes informasjon om type tur, tidspunkt, oppmøtested og evt. påmelding.

Brosjyren finnes også på nettstedet:
www.grenlandfriluftsrad.no



Noen eksempler ...



VÆR LUR - GÅ TUR (I REGI AV FRIVILLIGSENTRALEN)

- Turer i nærområdet
- Lett terreng og litt asfalt
- Turen varer ca. 1-1,5 time
- Kaffepause underveis eller et kafébesøk ved turens slutt
- www.aktivitetsportalenporsgrunn.no



PORSGRUNN MED OMEGNS TURISTFORENING

- Turer i skog, mark og ved sjøen
- Lett til krevende terreng, samt familie- og seniorturer
- Dugnadsarbeid
- Turtips på nettsiden
- Symbolsk kontingent, og denne omfatter hele familien
- www.pot-turist.no



TELEMARK TURISTFORENING

- Turer, aktiviteter og kurs (se kalender på nettsiden)
- Eget seniortilbud
- Hytter til utleie
- Dugnadsarbeid
- Turtips på nettsiden
- Medlemskontingent gir redusert pris på hytter, turer og kurs
- www.dnt.no/telemark

GRUPPETRENING

ET UTVALG AV MULIGHETENE FOR GRUPPETRENING I PORSGRUNN:

HELSE-OG AKTIVITETSSENTRENE

Gruppetrening og bassengtrening med fysioterapeut for brukere av helse- og aktivitetssentrene

STRIDSKLEV BASSENG

Vannaerobic

KJØLNESBADET

Vannaerobic og spinning i vann

TRENINGSSENTER

Mange sentre har seniortimer på sin timeplan

SENIORDANS

Ukentlig dansetilbud

LAG OG FORENINGER

Se aktivitetsportalen

BORGEHAVEN BO OG REHABSENTER

Balansetrening med fokus på fallforebygging

BEHANDLENDE TRENINGSGRUPPER

Gruppetrening med fysioterapeuter på institutt

**Finn lystbetonte aktiviteter
som passer DEG!**

HELSE- OG AKTIVITETSSENTRENE

Sentrene er kommunalt drevet og er møteplasser med kafeteria, fotterapi og frisør.

Til Helse- og aktivitetssentrene kan du komme for en hyggelig prat, ta en kopp kaffe og/eller noe å spise. Du kan også delta på kurs, møter, underholdning, aktiviteter, fysisk trening eller opplæring i ulike tema innenfor helse.

Hvor? Der folk bor...

Borgehaven

Vestsiden

Herøya

Langangen

Brevik



Sentrene holder åpent på dagtid, og noen av lokalene leies ut kvelder og helger. Vi tar gjerne imot innspill og idéer, for å forme sentrene slik brukerne ønsker.

Ta kontakt om du ønsker å delta på noen av aktivitetene eller være frivillig. Kontaktinfo til sentrene finnes på siste side i dette heftet.

Se kommunens hjemmeside for mer informasjon.

MULIGHETENE FOR AKTIVITET ER MANGE...

Underholdning

Treningsgrupper

Kryssordklubb

Ulike håndarbeidsgrupper

Gågruppe

Treskjæring

Sittedans

Sjakk

Myntklubb

Bibliotek

Bassengtrening

Bridge

Frimerkeklubb

Sangkor

Hørselhjelp

Andakt

Studiegrupper

Ulike pensjonistgrupper

PORSGRUNN FRIVILLIGSENTRAL



- EN MØTEPLASS FOR FRIVILLIGHET

Frivilligsentralen skal være en formidler av frivillighet, skape møteplasser, og favne enkeltfrivillige uten organisasjonstilknytning.

- Her kan du henvende deg om du ønsker å være frivillig og hjelpe andre, eller om du selv har behov for hjelp.
- Har du tanker om gode nærmiljøtiltak eller andre ting som kan være til glede og nytte for flere, så del det gjerne med oss.
- Ønsker du å skape en åpen møteplass, lesering, kryssordgruppe, strikkekafe, temagruppe, småbarnsprat eller tilsvarende?

Du bestemmer selv hva du ønsker å hjelpe til med, samt hvor mye tid du vil bruke på frivilligheten.

Ta kontakt for en prat!

Porsgrunn Frivilligsentral

Kulturkontoret, Storgata 153, Porsgrunn

Tlf: 48 02 07 57

E-mail: Marlena.Sljivo@porsgrunn.kommune.no





Porsgrunn bibliotek

BIBLIOTEKET ER MER ENN UTLÅN AV BØKER...

Bokpraten: Velkommen til en halvtimes reise i litteraturen! Vi presenterer bøker som gleder, utfordrer og engasjerer. Her får du gode lesetips.

Lørdagsuniversitetet: Samarbeid med Universitetet i Sørøst-Norge. Populærvitenskapelige foredrag om aktuelle temaer.

Meråpent bibliotek: Nå kan du få tilgang til biblioteket fra kl. 07-23, hver dag hele året.

Og mye mer...

For tidspunkter og oppdatert program følg med på www.porsgrunnbib.no og Facebook.

HONNØRKINO

ANNENHVER ONSDAG

Det vises minimum to filmer. Dette er åpne forestillinger for alle!
Gratis kaffe og mulighet for å kjøpe vafler.

www.charlie.no



HVA KAN DU GJØRE FOR Å FOREBYGGE FALL?

TRENING

Øvelser for balanse, styrke og koordinasjon

HVERDAGSAKTIVITET

Vær mest mulig aktiv gjennom hverdagslige gjøremål inne og ute

SITT MINDRE I RO

Ta aktive pauser for å avbryte stillesitting, gjerne en gang i halvtimen

LEGEMIDDELGJENNOMGANG

Jevnlig sammen med legen din

EKSEMPLER PÅ FALLFOREBYGGENDE ØVELSER:

Gjenta hver øvelse cirka 3 x 10 ganger, 3 ganger per uke

1. Reise seg



2. Tåhev



3. Stå på ett ben



4. Steg frem og tilbake



5. Plukke epler



6. Balanser på linje



7. Strekk/rotasjon



FALLFOREBYGGING I HJEMMET

En av tre over 65 år og annenhver over 80 år faller minst en gang per år. Omtrent halvparten av fallulykker skjer innendørs.



TIPS FOR ET TRYGGERE HJEM:

- Fjern løse tepper eller bruk sklisikkert underlag
- Fest løse ledninger
- Sørg for god belysning
- Bruk stødige innesko med hælkappe, unngå glatte sokker
- Sklisikre matter/remser, i og ved siden av dusjen
- Nattlys med bevegelsessensor
- Rekkverk på begge sider i trappa
- Sklisikre og godt synlige trappetrinn
- Støttehåndtak ved høye terskler
- Bruk brodder når det er glatt ute
- Strøsand/salt ved inngangsparti, til post- og søppelkasse og til parkeringsplass

TRYGG BOLIG

*Hvis noe skjer med helsa di, kan du fortsatt bo i boligen din?
Kan boligen tilrettelegges eller bør du tenke på å bytte bolig?*



REFLEKTER OVER FØLGENDE:

- Har boligen trinnfri adkomst og inngangsparti?
- Er alle primære rom på en flate?
- Har boligen terskler og nivåforskjeller?
- Er badet romslig og er det trinnfri dusjløsning?
- Er det god plass rundt toalett og vask?
- Er dørene brede nok for forflytningshjelpemidler?

**Boligen din skal ikke begrense deg,
den skal bidra til gode minner livet ut.**

**En ergoterapeut i kommunen kan
kontaktes for veiledning.**

HJELPEMIDLER



For å mestre hverdagen kan små eller store hjelpemidler bli aktuelt. Det kan gjøre at du fortsatt kan være selvstendig og opprettholde et aktivt liv. I mange tilfeller skal det bare små endringer til for å få hverdagen til å fungere.

NOEN EKSEMPLER:

- **Rullator:** kan gi støtte ved nedsatt balanse og mulighet for pauser
- **Tilpasset el-sykkel eller elektrisk scooter:** hvis det er vanskelig å gå lange avstander
- **Arbeidsstol:** mulighet for å sitte når du utfører daglige gjøremål, f.eks. på kjøkkenet
- **Hygienehjelpemidler:** dusjkrakk, badekarsete og toalettforhøyer

VELFERDSTEKNOLOGI:

- Teknologi som gir trygghet, øker selvhjelpenhet, medbestemmelse og livskvalitet.
- Dette kan f.eks. være komfyrvakt, elektronisk kalender, passasjealarm, GPS, trygghetsalarm, fallalarm, forsterket lyd på ringeklokke, brannvarsler og telefon.

UTLÅN AV HJELPEMIDLER:

- **Korttidslager på Borgehaven bo- og rehabiliteringssenter**
Midlertidig lån av enkle hjelpemidler, f.eks. rullator, rullestol, dusjkrakk, toalettforhøyer og arbeidsstol.
- **NAV hjelpemiddelsentral**
Lån av hjelpemidler ved langvarige og mer komplekse behov.
Oftest søkes slike hjelpemidler av ergoterapeut, hjemmesykepleien eller fysioterapeut i kommunen.
- **Småhjelpemidler**
F.eks. gripetang og støttehåndtak som finnes i vanlig handel kjøpes av den enkelte selv.

HØRSEL & SYN

HAR DU PROBLEMER MED HØRSELEN?

Hvem kan søke?

Hvis du har behov for høreapparat, kontakt fastlegen for å få henvisning til øre/nese/hals-avdelingen. Hvis du med høreapparat fortsatt har utfordringer med hørselen kan det være aktuelt med hørselstekniske hjelpemidler.

Hørselstekniske hjelpemidler i dagliglivet:

For eksempel varsling fra dørklokke, røykvarsler, vekkeur, lydforsterkerutstyr til radio, TV og telefon. Kommunens hørselskontakt har ansvar for kartlegging av behov, utprøving og opplæring av hørselshjelpemidler.

Hørselshjelp:

Ukentlige tilbud på Borgehaven, samt en gang i måneden på Vestsiden helse- og aktivitetssenter. Hørselshjelpen hjelper til med enkel service, bytte batteri og rens av høreapparat.



HAR DU PROBLEMER MED SYNET?

Hvem kan søke?

Hvis du med de beste briller fremdeles har vanskeligheter med å lese, skrive eller orientere deg kan det være aktuelt med synstekniske hjelpemidler.

Synstekniske hjelpemidler i dagliglivet:

For eksempel digital leselupe, lese-TV og lydboksavspiller.

Kommunens synskontakt har ansvar for kartlegging av behov, utprøving og opplæring av synshjelpemidler i samarbeid med NAV hjelpemiddelsentral.

VERN FOR ELDRE

– UTRYGGHET HAR INGEN ALDERSGRENSE



Vern for eldre hjelper personer over 62 år som står i fare for eller er utsatt for overgrep. Også pårørende eller andre som har mistanke om overgrep mot eldre, kan benytte dette nummeret.

- Du kan ringe for å få støtte, råd og veiledning.
- Tilbudet er gratis, og du kan være anonym.
- Nasjonal kontakttelefon betjenes av fagpersoner med lang erfaring.
- Tlf. 800 30 196

Er du over 62 år og utsatt for vold, trusler eller andre handlinger som virker krenkende, er du på ingen måte alene. Det er vanlig å føle skyld og skam når overgrep skjer. Husk at det er aldri din feil at det skjer, og at det sjelden opphører av seg selv.

ALDRING OG ALKOHOL

Etter hvert som vi blir eldre vil kroppens væskebalanse endres, og mat, drikke og medisiner brytes saktere ned. Effekten av alkohol kan bli kraftigere og vare lenger enn det man har erfaring med fra tidligere i livet. Kroppen vil i større grad være utsatt for risiko ved inntak av samme mengder.

Mange legemidler er uheldige i kombinasjon med alkohol. Dette gjelder spesielt sovemedisiner, smertestillende medisiner og medisiner mot psykiske plager. Alkohol kan forsterke eller svekke effekten av legemidler, og øke risikoen for bivirkninger.

Er du bekymret for ditt eget eller andres alkoholforbruk? Snakk om det med venner, familie, fastlege eller annet helsepersonell.

HELSE- OG OMSORGSTJENESTER



Under beskrives noen kommunale tjenester. Informasjon om alle tjenester finnes under helse og omsorg på kommunen nettside:

www.porsgrunn.kommune.no

TRYGGHETSALARM

I Porsgrunn har vi digital trygghetsalarm, og ved installering kan du selv velge om du ønsker alarmsmykke på arm eller som smykke rundt halsen. Når du trenger hjelp, trykker du på alarmknappen og helsepersonell vil kontakte deg for avklaring. Dersom det er behov for at noen kommer hjem til deg, varsles som oftest hjemmetjenesten, men i noen tilfeller også AMK.

Eget søknadsskjema ligger på kommunens nettside.

HVERDAGSREHABILITERING (HVR)

Dette er et tidsavgrenset og tverrfaglig oppfølging i hjemmet (sykepleier, ergoterapeut og fysioterapeut). Målet er at du skal mestre hverdagen din, øke selvstendigheten i daglige gjøremål, være aktiv og delta sosialt, slik at du kan fortsette å bo hjemme. Konkrete mål for treningsperioden defineres av deg selv i samarbeid med HVR-teamet.

Du kan henvende deg direkte til tjenesten.

ERGOTERAPI

Ergoterapeuten samarbeider med deg som opplever dagliglivets aktiviteter som vanskelig å gjennomføre og som er opptatt av hva som er viktig for deg. Målet er at du skal fungere godt i dine daglige gjøremål og omgivelser.

Du kan henvende deg direkte til tjenesten.

FYSIOTERAPI

Fysioterapi brukes både for å forebygge og behandle sykdom/skade. Du kan få behandling enkeltvis eller i gruppe. Hos fysioterapeuter på institutt som har driftsavtale med kommunen, betaler du egenandel fram til du oppnår frikort. Hvis du ikke kan reise til en avtaleterapeut kan du få fysioterapi i hjemmet. Her gjelder samme betalingsordning.

Du kan henvende deg direkte til tjenesten.

TRYGGHETSAVDELINGEN

Tilbud for eldre som bor i eget hjem og klarer seg i hverdagen, men som av forskjellige grunner opplever situasjonen akkurat nå som vanskelig. Oppholdets varighet er maksimalt 14 dager.

Du må selv kontakte avdelingen på telefon 476 77 584 / 35 56 25 18.

VED BEHOV FOR TJENESTER UTOVER DETTE, ELLER MER INFORMASJON TA KONTAKT MED:

Tjenestekontoret

Tlf. 35 54 73 30

Besøksadresse: Storgata 153, Porsgrunn

Servicesenteret

Tlf. 35 54 70 00

Besøksadresse: Storgata 153, Porsgrunn

GRENLAND BRANN OG REDNING

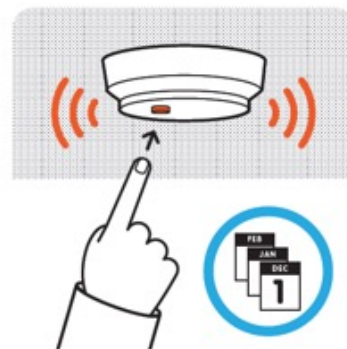
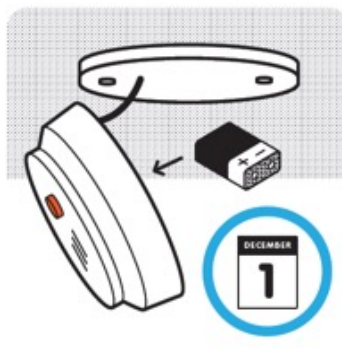
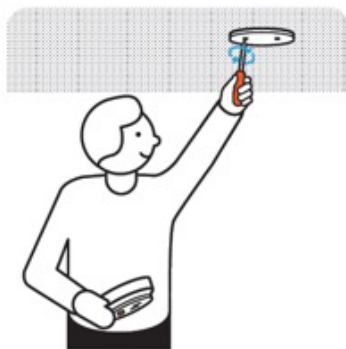
INFORMERER DEG OM BRANNSIKKERHET!

KRAV OM RØYKVARSLER I BOLIG

Det viktigste brannsikringstiltaket i en bolig og i en hytte er en fungerende røykvarsler i hver etasje og helst flere.

Røykvarsleren gir deg tidlig varsel om at en brann er under utvikling.

Vi anbefaler alle å montere røykvarslere med trådløs eller fysisk sammenkobling flere steder i boligen.



KRAV OM SLOKKEUTSTYR I BOLIGER

Alle boliger og hytter skal være utstyrt med husbrannslange eller brannslukningsapparat.

Slokkeutstyret skal være lett tilgjengelig, og kan brukes til å slukke mindre branntilløp dersom du ikke utsetter deg selv for fare.

Husk at dersom du lukker døra til brannrommet, varsler andre som oppholder seg i huset, går ut og ringer brannvesenet, så har du gjort alt rett.



SJEKKLISTE

- Sørg for å ha tilstrekkelig antall røykvarslere.
- Husk at røykvarsleren skal høres tydelig på soverommet, selv om døren er lukket
- Test røykvarslerne jevnlig med testknappen.
- Bytt batteri hvert år
- Skift ut røykvarslerne hvert 10. år

HVORDAN KAN MAN FOREBYGGE BRANN

Over halvparten av alle branner skyldes feil på det elektriske anlegget eller feil bruk av elektriske artikler. 30 % skyldes åpen ild, det vil si sigaretter, levende lys, aske mm.

En stor overvekt av alle branner kunne vært unngått. Her er noen gode råd for å forebygge brann hos deg:

1. Vær forsiktig med bruk av levende lys. Batteridrevne ledlys ser nesten helt ekte ut og er nærmest ufarlige. De er dessuten bedre for inneklimate.



2. Ikke bruk vaskemaskin, tørketrommel eller oppvaskmaskin når du sover.

3. Hold alltid oppsikt med komfyren mens den står på, og skru ned varmen på kokeplatene dersom du blir avbrutt under matlagingen.



En komfyrvakt er en god hjelper. Den overvåker temperaturen på kokeplatene. Hvis temperaturen blir for høy, piper sensore for å varsle deg om brannfare. Om du ikke reagerer vil strømmen til platetoppen bli slått av automatisk.

4. Fyrer du med ved?

Sørg for å bruke tørr ved og god trekk. Husk at aske er brannfarlig lenge etter at du har fyrst. Oppbevar derfor aske på et trygt sted, langt fra husveggen.



OPPTREDEN VED BRANN

1. REDDE

Sørg for at alle som oppholder seg i boligen kommer seg trygt ut. Lukk dører og vinduer og gå til møteplassen dere har blitt enige om på forhånd.

2. VARSLE

Kontakt brannvesenet på nødnummer 110.

3. SLOKKE

Dersom brannen ikke har blitt for stor, forsøk å slokke med husbrannslange eller brannslukkeapparat. Ikke utsett deg selv for fare. Røyken er svært giftig.

NYTTIGE TELFONNUMMER

Servicesenteret	35 54 70 00
Tjenestekontoret	35 54 73 30
Fysioterapi og ergoterapi	35 56 24 00
Hørsel- og synskontakt	35 56 24 00
Korttidslager for utlån av hjelpemidler.....	35 56 24 00
Hverdagsrehabilitering	35 56 24 00
NAV hjelpemiddelsentral	40 70 28 07
Frivilligsentralen	48 02 07 57
Trygghetsavdelingen	47 67 75 84 / 35 56 25 18
Porsgrunn legevakt	116 117

HELSE- OG AKTIVITETSSENTRENE:

Borgehaven	35 56 24 00 / 35 56 24 61
Vestsiden.....	90 82 11 67
Herøya.....	91 53 55 79
Brevik.....	91 53 67 64
Langangen	91 53 24 28



**PORSGRUNN
KOMMUNE**

Ansvarlig for dette heftet:
Sara Lundin og
Marianne Kielland Hauge
Fysioterapeuter

Aktivitet, friskliv og mestring
Porsgrunn kommune
Tlf. 95 07 66 06
friskliv@porsgrunn.kommune.no

