



STRYN KOMMUNE

**BESTEM DEG FOR
KORLEIS DU VIL BU
- FØR ANDRE GJER DET**



Dei fleste ønskjer å klare seg sjølv og bu i eigen bustad så lenge som muleg.
For å klare det, kan det vere nødvendig å tilrettelegge bustaden
og ta i bruk hjelpemiddel og teknologiske løysingar.

Hensikta med denne brosjyra er å informere om kva du som innbyggjar kan
gjere sjølv, og kva kommunen og NAV Hjelpemiddelsentral kan bistå med.

Kva kan eg gjere sjølv?

Det kan vere lurt å tenkje gjennom kva slags bustad du har og kva moglegheiter bustaden har for tilpassing om du skulle få fysiske utfordringar.

- Er det her eg skal halde fram med å bu?
- Er alle bruksromma på ei flate?
- Er det trappefri tilkomst til huset?
- Bur eg i gangavstand til for eksempel busshaldeplass, nærbutikk og lege?
- Korleis er standarden på det elektriske anlegget? (brannsikkerheit)
- Har eg god nok internettlinje (gjer det muleg å nytte hjelpemiddel som sender varsel ut av bustad)?
- Kan eg vere sosial med andre når eg ønskjer det?

Å tilpasse ein bustad betyr å gjere den eigna til å bu i, sjølv om du har, eller får, nedsett funksjonsevne. Husbanken sin funksjonsattest for bustad kan vere eit nyttig verktøy for å kartlegge din noverande eller neste bustad.

Har du behov for å tilpasse bustaden din, kan du søkje om finansiering til små eller store ombyggingar og tilpassingar. Tilpassinga må vere hensiktsmessig, og behovet for tilskot blir vurdert i si heilheit ut frå husstanden sin økonomiske situasjon på sikt.

Bestem deg for korleis du vil bu, før nokon andre gjer det!

Det fins eit stort utval av hjelpemiddel. Noko må du kjøpe sjølv, og noko kan du låne via kommunen eller NAV Hjelpemiddelsentral.

Nyttige tips og tiltak du kan ordne sjølv:

- Godt lys og forenkla lysstyring (smarthus)
- Fjernstyrbrytar og bevegelsessensor til belysning
- Robotstøvsugar og robotgrasklippar
- Fjerne filleryer og småtepper, sklisikring under andre tepper
- Måle rom i lyse fargar
- Antisklimatte i dusjen
- Sengar og stolar det er lett å kome seg ut av
- Støttehandtak i dusj, rekkverk i trapper
- Røykvarslar
- Komfyrvakt
- Brannspray og brannteppe
- Timer til stikkontakt som kan skru av elektriske apparat
- Småhjelpemiddel som lokkopnar, tubeklemme, bestikk med godt grep
- Broddar til sko, ispigg
- Strømpepåtrekkar og gripetang
- Enkel fjernkontroll til tv
- Nettbrett, KOMP
- Google home

Nyttige lenker:
husbanken.no
nav.no

Kva er kommunen sin rolle?

Ei av kommunen sine oppgåver er å bistå innbygarane til å leve eit sjølvstendig, aktivt og deltakande liv.

Kartlegging av behov og omgivadar

Kommunen gjennomfører individuell kartlegging, i nært samarbeid med deg, for å finne ut kva som er rett tiltak. Ved midlertidig/akutt behov for enkle hjelpemiddel som for eksempel dusjkrakk og toalettforhøgar, kan dette lånast frå kommunen.

Ved varig behov for hjelpemiddel, gjer kommunen sin ergoterapeut eller fysioterapeut ei kartlegging. Dei bistår også med søknad om varig utlån av hjelpemiddel frå NAV Hjelpemiddelsentral.

Teknologi for tryggleik, sjølvstende og mestring

Det er ei nasjonal målsetjing at velferdsteknologi skal vere ein integrert del av det kommunale tenestetilbodet. Ved å ta i bruk nye teknologiske løysingar, vil fleire kunne bu heime og oppleve tryggleik, sjølvstende og mestring.

Fleire kommunar prøver i dag ut ulike velferdsteknologiske løysingar. Eksempel på dette er mellom anna tryggleiksalarm, GPS, elektronisk medisindispenser og medisinsk avstandsoppfølging. Ta kontakt med kommunen så får du meir informasjon om kva løysingar Stryn kommune tilbyr i dag.

Nyttig lenke:
stryn.kommune.no

Tilpassing av bustad

Det finst både låne- og tilskotsordningar som kan gjere det muleg å finansiere tilpassing av bustaden din. Kommunen kan hjelpe til med å finne fram til det som passar for deg.



Kva er NAV Hjelpemiddelsentral sin rolle?

Alle som har langvarig behov (over 2 år) for hjelpemiddel, kan søkje om dette frå NAV Hjelpemiddelsentral. Rettane ligg i Lov om Folketrygd §10-6 og §10-7.

Hjelpemidla må vere nødvendige og hensiktsmessige og hjelpe deg til å løyse praktiske problem i dagleglivet, eller for at du skal kunne bu heime så lenge som muleg.

Hjelpemiddel frå NAV Hjelpemiddelsentral

Det finst ingen fullstendig oversikt over alle hjelpemidla du kan søkje om.

Kanskje er det ikkje eit hjelpemiddel du treng, men ein kombinasjon av fleire?

Kanskje held det å tilrettelegge det du allereie har eller brukar, eller få andre tips og råd for å løyse behovet ditt?

Tilskot i staden for rampe- eller heisløysning

Det kan utbetalast tilskot i staden for hjelpemiddel når det gjeld trappeheis, løfteplattform, sjaktheis og rampe.

Formålet er at du kan unngå omfattande hjelpemiddelløysingar, og i staden tilrettelegge for eksempel alt på ei flate og/ eller ein trinnfri tilkomst.

Nyttig lenke:
[NAV Hjelpemiddel-
sentral Vestland](#)

Føresetnadar for tilskot:

- Tilskotet skal ikkje overstige hjelpemiddelet sin kostnad
- Tilskotet kan ikkje brukast til kjøp/ bygging av ny bustad eller som tilskot til flytting
- Det er inga avgrensing i høve til brukargrupper.
Gjeld for dei som fyller kriteria for å få trappeheis, løfteplattform, sjaktheis eller rampe.

Kommunen sin ergoterapeut eller fysioterapeut hjelper med søknadsprosessen.





Kva er velferdsteknologi?

Velferdsteknologi er teknologi som skal understøtte og forsterke brukaren sin tryggleik, sikkerheit og sjølvstende.

Velferdsteknologi er eit relativt nytt omgrep på alt frå enkle produkt som du kan skaffe deg sjølv, til avanserte hjelpemiddel som kommuniserer med omverda. Bruk av velferdsteknologi kan gje mange nye moglegheiter for aktivitet og deltaking.

Det kan gje deg auka moglegheit til å meistre eige liv og helse, og bidra til at du kan bu lenger i eigen heim trass i nedsett funksjonsevne. Ulike typar teknologi kan understøtte og forsterke for eksempel tryggleik, sikkerheit, daglege gjeremål og mobilitet i nærområdet.



Fysio- og ergoterapiavdelinga, Myrane 18, 6783 Stryn
Telefon: 948 18 065/ 948 25 979/ 948 26 137