

Nyhetsbrev nr. 2 Lillestrøm Eldreråd 2025

Eldrerådet hadde i sitt februarmøte orientering om Hjemmetjenesten og om Fysioterapi tjenester. Gode og nyttige orienteringer.

Ensomhet blant eldre

[En HUNT-studie \(sciencedirect.com\)](https://www.sciencedirect.com) blant eldre voksne som er blitt gjennomført fra 1984 til 2019 i Norge, viste at det å være kvinne, eldre og å bo alene ble knyttet til det å oppleve ensomhet. Mellom 1984 og 2019 opplevde færre over 70 år ensomhet, men antallet ensomme eldre forventes likevel å øke nokså dramatisk mot 2050 på grunn av befolkningsaldringen.

Du kan lese mer på [Ensomhet - Helsedirektoratet](#)

Hva kan du gjøre for å hjelpe noen som er ensomme? En tlf. eller ett besøk kan være en døråpner.

Beredskap

Alle har fått en brosjyre om egenberedskap i posten. Det er også laget en brosjyre om beredskap for eldre. Den ligger som **vedlegg**.

Innledning til brosjyren:

Med økt alder opplever mange at synet og hørselen svekkes, man beveger seg langsommere og mange får dårligere balanse. Blant mennesker over 65 år skjer 6 av 10 ulykker i eller nær hjemmet. For personer over 65 år skyldes 80–90 prosent av skadene hvert år fallulykker. De aller fleste som omkommer i brann i Norge omkommer i bolig. Det er en økende risiko for å omkomme i brann med økende alder. Enkle tiltak kan gjøre hjemmet ditt tryggere. Mange eldre vil gjerne bli boende i egen bolig så lenge som mulig. Da kan det bli behov for ekstra hjelp og tiltak i boligen for brann- og elsikkerhet og for å forbygge fallulykker.

I noen tilfeller kreves ombygging og tilpasning av boligen, men du kan gjøre flere enkle grep selv. Du kan forebygge ulykker gjennom tiltak i boligen og ved å være mer oppmerksom på farene der de kan oppstå.

Husk å svare på Pårørendeundersøkelsen – Ivaretatt innen 31.3

Pårørende gjør en stor innsats og bidrar til at den du bryr deg om kan ha en god og trygg hverdag. Dette er både givende og krevende, og gir mange roller å fylle: Det er viktig å svare på undersøkelsen:

<https://parorendeundersokelsen.no/p%C3%A5r%C3%B8rendeunders%C3%B8kelsen>

Nytt fra Fysioterapeutene

ExorLive Innbyggerpakke er en nyttig treings ap. Du kan laste den ned på telefonen din i f.eks. Ap store.

Alle voksne innbyggere i kommunen har enkel tilgang til trening og aktivitet, hvor som helst og når som helst gjennom innbyggerappen LilleSterk og websidene Fysisk aktivitet i hverdagen og Digital trening for seniorer.

Verktøyene kan være et ledd i å jobbe med helsefremmende og forebyggende trening og skape bedre helse for befolkningen, og mobilisere innbyggerne til å ta grep for egen helse.

Hjemmetjenesten

Oppgaver hjemmesykepleien kan bistå med

- Oppfølging av medisiner og medisinske prosedyrer.
- Personlig hygiene, påkledning og toalettbesøk.
- Oppfølging av måltider, ernæring og væskeinntak.
- Sårbehandling for personer som trenger hyppig sårstell og som ikke kan komme seg til egen lege.
- Veiledning, opplæring og opptrening, slik at du kan mestre oppgaver på egenhånd.

Samarbeid og forventninger

- For å skape trygge og gode rammer i ditt hjem, er det viktig med et godt samarbeid om forventninger og ansvarsfordeling.
- Når du mottar hjelp fra hjemmesykepleien, trenger vi din bistand til å tilrettelegge. Det som er ditt hjem, blir også en arbeidsplass for oss.

Du kan lese mer på kommunens hjemmeside:

lillestrom.kommune.no/helse-og-omsorg/hjemmetjenester/

Fra en ungdomsbedrift:

Vi er «Hjelp Smått UB». Vi er en sosial innovativ bedrift med både de eldre og yngre som målgruppe. Vår forretning går ut på å tilby en plattform der eldre og yngre kan hjelpe hverandre. Vårt fokus er at unge mennesker som trenger arbeidserfaring og har behov for en bedre økonomi, kan hjelpe de eldre med hva som en trenger hjelp til av stort og smått.

Vi vet at 1 av 3 eldre bor alene og at ikke alle trenger hjemmetjeneste, men hjelp til små ting her og der som kan hjelpe de å opprettholde strukturen hjemme. Bare det å få hjelp til å vaske klær kan utgjøre en stor forskjell for mange. For oss er det viktig at alle føler en tilhørighet i samfunnet og at ingen blir oversett. Vi mener at det er viktig at vi anerkjenner alle i samfunnet og hjelper hverandre.

Hittil i prosessen har vi kommet i kontakt med en del unge mennesker som er interesserte i å hjelpe til, men vi sliter med å nå ut til de som har behov for hjelpen.

Ta kontakt med oss om du er interessert:

Daglig leder, Isabel Veum Bottenvik. Tlf. 906 87 503, isabelveumbottenvik@gmail.com.

Fra Rb:

Leserbrev om Eldrerådets arbeid, se vedlegg.

To saker som er aktuelle:

20.2 Overliggedøgn på A hus

11.2 Etteroppgjør for sykehjemsopphold

Svar på spørsmål fra eldrerådets leder til Hovedutvalg for kultur 13.2.

Eldrerådets leder leste på Facebook siden Byen vår at Seniorkoret, Seniorteateret og Demenskoret. skulle legges ned. Jeg sendte inn spørsmål 12.2.

Svar fra administrasjonen:

DKSS er drevet etter samme mal gjennom flere år uten en nærmere evaluering. Gjennom høsten har alle tidligere avtaler for Den kulturelle spaserstokken blitt gjennomgått. Hensikten med dette har vært å få god oversikt over økonomien, og hvordan midlene forvaltes basert på ordningens formål. Det har vært etterspurt en økt satsning på kulturuttrykk som tidligere ikke har vært omfattet av tiltaket, og et ønske om å få på plass flere tiltak av høy kunstnerisk kvalitet, samtidig som en ønsker å nå ut til flere eldre gjennom tilbudet, etter retningslinjer fra nasjonalt og fylkeskommunalt nivå. Halve budsjettet er finansiert gjennom fylkeskommunen.

En god del av DKSS Lillestrøm sin økonomi har vært bundet opp i faste driftsavtaler/tiltak som løper fra år til år. Det er gode kvalitetsrike tiltak som flere har glede av. Diskusjonen handler ikke om å nedlegge tiltak, men å vurdere andre måter å organisere tiltak på for å frigjøre mer midler til kunst og kulturaktiviteter for flere av kommunens eldre. Alle endringer som igangsettes vil evalueres nøye, slik at gode tiltak kan fortsette etter intensjonen i tråd med målsettingen for DKSS.

Hva gjelder **seniorkoret** så er det i dialog med styret og dirigenten vurdert om dette er et operativt og profesjonelt amatørkor, som kan likestille det med andre kor i kommunen. Det sees derfor på alternative muligheter for organisering, med mål om at ansvaret for drift kan forvaltes annerledes, men at virksomheten sikres videre drift. **Seniorteateret** søker om prosjektstøtte i tråd med lignende tiltak, og har mottatt dette også for 2025. **Demenskoret** berøres ikke. Det er finansiert gjennom egne prosjektmidler for denne gruppen.

For Lillestrøm Eldreråd

Leder Bente Moen Torgersen