



NAV Hjelpemiddelsentral

NAV Hjelpemidler og tilrettelegging

MS-Foreningen Bergen

02.09.25//Cathrine Hansen



NAV HJELPEMIDDELSENTRAL VESTLAND, BERGEN



Et ressurs- og kompetansesenter for hjelpemidler og tilrettelegging

NAV Hjelpemiddelsentral Vestland, Bergen er landets nest største hjelpemiddelsentral, med ca. 130 ansatte, og flere enn 25 ulike fagprofesjoner

NAV HJELPEMIDDELSENTRAL VESTLAND, BERGEN //

Postadresse: Postboks 121 Kokstad // 5863 BERGEN

Besøksadresse: Kokstaddalen 35 // 5257 Kokstad

Tel: 55 55 11 11

www.nav.no // nav.hms.hordaland@nav.no

Servicetjenesten

- Nytt fra i år er Servicetjenesten.
- Ringer du telefonnummer 55 55 11 11 kommer du til en nasjonal Servicetjeneste.
- De kan svare på en del spørsmål og sjekke i saker.
- Ved behov setter de over til lokal sentral og aktuell saksbehandler.
- Er ikke saksbehandler tilgjengelig lager de en oppgave i fagsystem slik spørsmål kan bli besvart når de er tilgjengelig.
- Ofte har kommunal terapeut kunnskap om sak og saksgang og kan besvare spørsmål.



Kjerneoppgaver

Hjelpemiddelsentralene er tverrfaglige ressurs- og kompetansesentre på hjelpemiddeltiltak og fysisk tilrettelegging for personer med funksjonshemninger.

Hjelpemiddelsentralene skal legge til rette for at den enkelte mestrer hverdagen og på den måten ivareta enkeltindividets selvstendighet og deltakelse i **samfunnet**. Hjelpemidler, tilrettelegging og veiledning til barn og unge skal prioriteres. Det samme gjelder hjelpemidler, tilrettelegging og veiledning til arbeid og utdanning.

Hjelpemiddelsentralene skal bidra til at storsamfunnet får økte kunnskaper om universell utforming, bl.a. slik at kravene som ligger i diskriminerings- og tilgjengelighetsloven blir ivaretatt.

NAV Hjelpemiddelsentral Vestland, Bergen

Et ressurs- og kompetansesenter for hjelpemidler og tilrettelegging



NAV Hjelpemiddelsentral Hordaland leverer årlig ut hjelpemidler til funksjonshemmede for ca. kr. **400 millioner.**

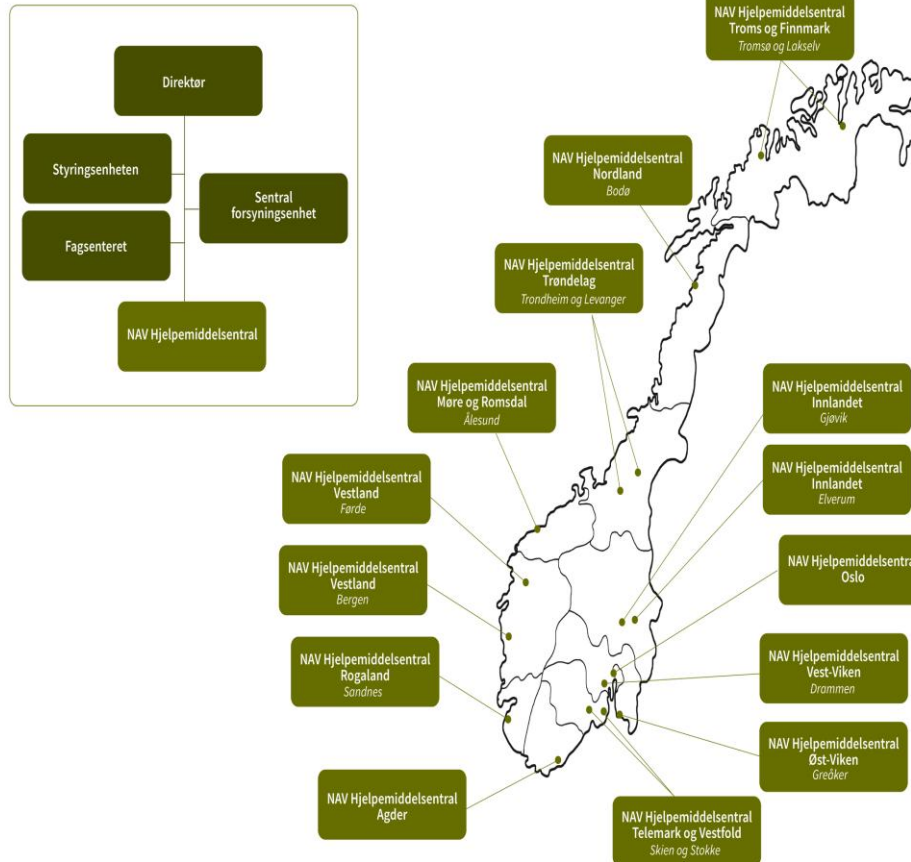
Vi har ca. **72 000** registrerte brukere i vår database, og leverer årlig ut ca. **94000** hjelpemidler definert som lager og bestillingsvare.

Gjennomsnittlig leveringstid på lagervare er ca. **15 dager.** På den forenklede bestillingsordningen lever vi årlig ut ca. **39 000** hjelpemidler med gjennomsnittlig leveringstid på ca. **6 dager.**

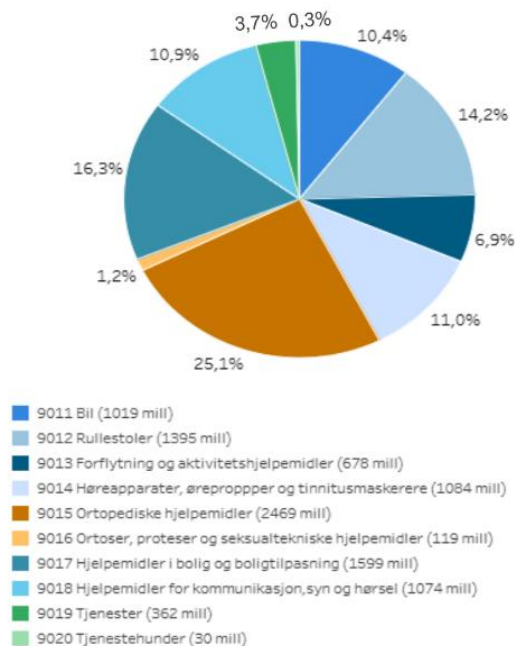
Vårt tekniske personell utfører årlig ca. **3100** service- og reparasjonsoppdrag, og ca. **2000** periodiske ettersyn av elektromedisinsk utstyr

Tolketjenesten vår mottar årlig ca. **10 000** tolkebestillinger.

Organisasjonskart for
NAV Hjelpemidler og tilrettelegging
Oppdatert 15.11.2021



Analysen viser kjøp av varer og tjenester av hjelpemidler som dekkes av forskrift om stønad til hjelpemidler og som anskaffes etter anskaffelsesregelverket. Endringer fra 2023 er markert med %.



// NAV

9,83 + 13 %	206 - 4 %	113 + 5 %	1 686 - 5 %
Forbruk (mrd. NOK)	Antall avtaler	Antall *leverandører med avtale	Antall fakturaleleverandører

10 største leverandører

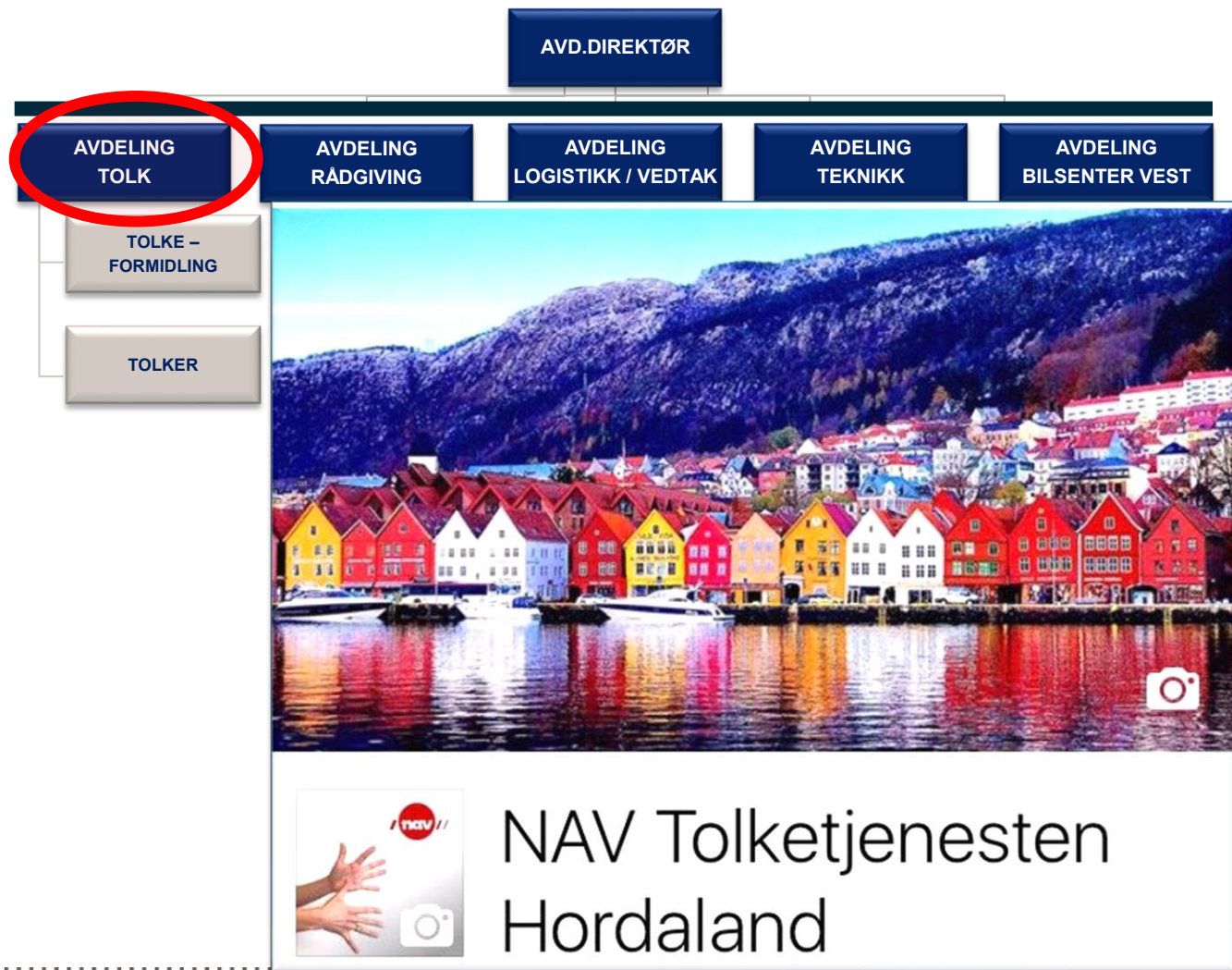
SUNRISE MEDICAL AS	573 500 215
BLATCHFORD ORTOPEDI AS	446 223 080
BERTEL O STEEN AS.	440 932 467
SONOVA NORWAY AS	437 277 455
ORTOPEDITEKNIKK AS	387 079 901
MEDEMA NORGE AS	336 106 710
OCH ORTOPEDI AS	331 313 817
SOPHIES MINDE ORTOPEDI AS	329 460 739
ETAC AS	295 251 679
INVACARE AS	250 098 762

De 10 største leverandørene utgjør 39% av det totale forbruket.

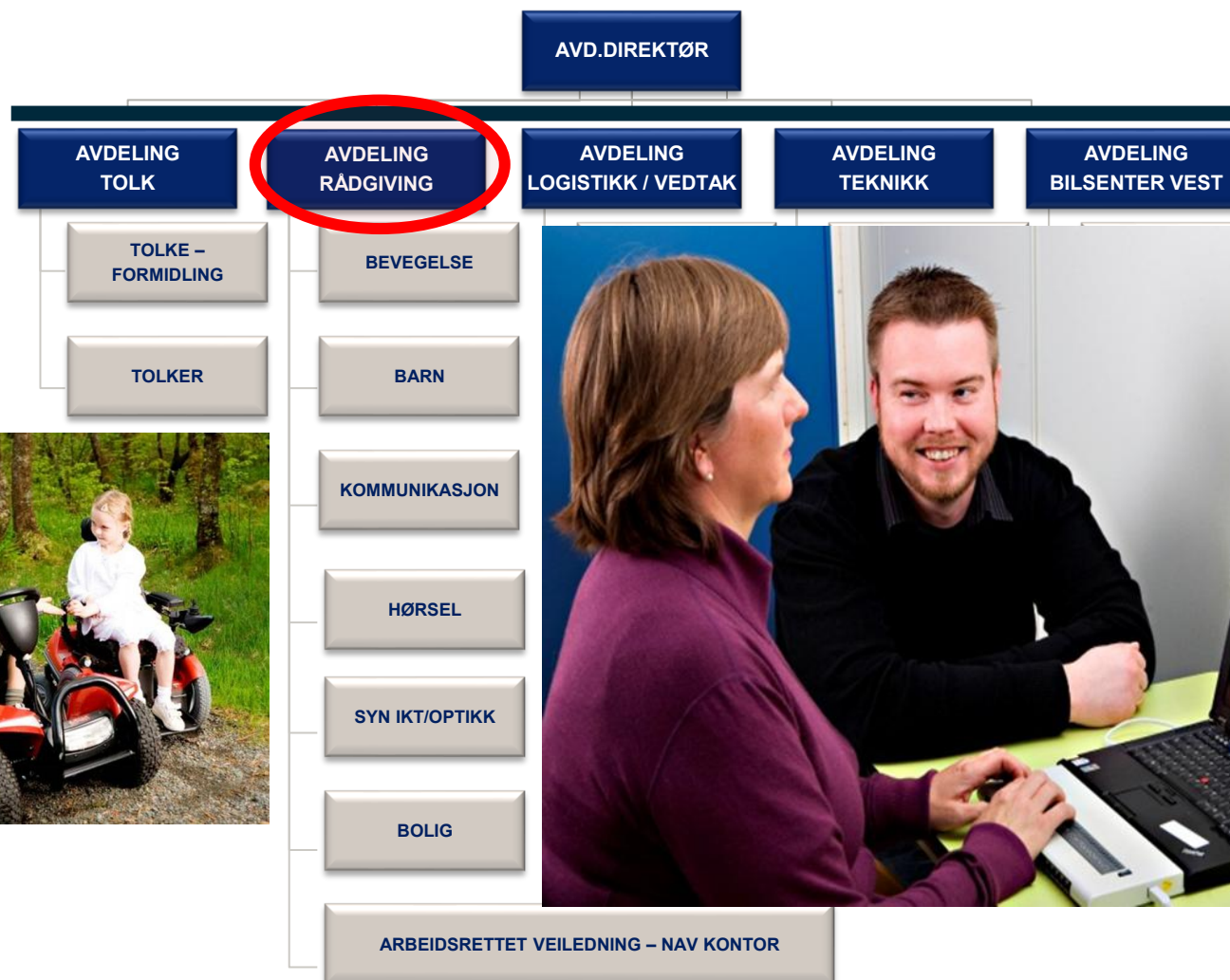
Tall for 2025 – Hjelpemidler

Kommune	Antall aktive brukere	Antall brukere med utleverte hjelpemidler i perioden	Antall nye brukere i perioden	Antall mors	Antall hjelpemidler utlevert	Antall hjelpemidler innlevert	Samlet verdi for utleveringer	Samlet verdi for utleveringer ekskl. deler
0000 Annen kommune/ Ukjent	2 495	4	2	1	5	8	41 892,00	41 892,00
4601 Bergen	34 462	1 397	213	104	4 353	1 067	17 057 355,00	14 905 707,00
4602 Kinn	65	0	0	0	0	0	0,00	0,00
4611 Etne	471	15	2	1	32	6	141 901,00	140 822,00
4612 Sveio	657	26	1	3	72	40	377 039,50	252 810,50
4613 Bømlo	1 765	46	3	8	165	74	783 289,00	651 623,00
4614 Stord	2 298	84	11	18	380	189	1 198 349,50	1 016 167,50
4615 Fitjar	383	10	3	4	25	30	117 812,00	102 612,00
4616 Tysnes	487	14	0	6	30	78	190 690,00	175 421,00
4617 Kvinnherad	2 529	100	19	5	436	27	2 009 435,50	1 716 328,50
4618 Odda	1 845	59	8	10	176	29	853 100,00	711 894,00
4619 Eidfjord	150	3	0	0	14	0	109 480,00	37 700,00
4620 Ulvik	184	3	0	0	5	1	9 405,00	6 404,00
4621 Voss	2 672	99	14	12	385	80	1 216 101,00	1 012 739,00
4622 Kvam	1 456	37	10	3	92	13	336 464,00	301 793,00
4623 Samnanger	372	6	0	0	8	9	121 303,00	118 454,00
4624 Biørnafjorden	2 999	120	14	6	353	74	1 645 994,00	1 360 173,00
Sum	72 607	2 538	382	230	8 122	2 161	33 736 245,00	29 377 938,00

NAV HJELPEMIDDELSENTRAL VESTLAND, BERGEN



NAV HJELPEMIDDELSENTRAL VESTLAND, BERGEN



NAV HJELPEMIDDELSENTRAL VESTLAND, BERGEN



NAV HJELPEMIDDELSENTRAL VESTLAND, BERGEN

Søknad om hjelpemidler

1. Søker

Fornavn: _____ Etternavn: _____ Fødselsnummer (11 siffer): _____

Postadresse: _____ Postnummer: _____ Poststed: _____

Telnummer: _____ Mobilnummer: _____ E-postadresse: _____ Kommune (eller fylke): _____

Leveringsadresse: _____

Kontaktperson ved levering/henting: _____ Telefonnummer: _____

2. Gjelder

☐ Dagligliv i skole / barnehage ☐ Arbeidskontroll / utdanning / utdannelsesgang av arbeidsplikt

3. Fastlegg

Fornavn: _____ Etternavn: _____ Fødselsnummer: _____

4. Faglig kontaktperson

Faglig: _____ Etternavn: _____ Fødselsnummer: _____

Arbeidssted: _____ Stilling: _____

Postadresse: _____ Postnummer: _____ Poststed: _____

Telnummer: _____ Mobilnummer: _____ E-postadresse: _____ Tlf.ansvar (dag/uke): _____

5. Opplærings- og opplæringsansvarlige

Fornavn: _____ Etternavn: _____ Fødselsnummer: _____

Arbeidssted: _____ Stilling: _____

Telnummer: _____ Mobilnummer: _____ E-postadresse: _____ Tlf.ansvar (dag/uke): _____

Arbeidssted: _____ Stilling: _____

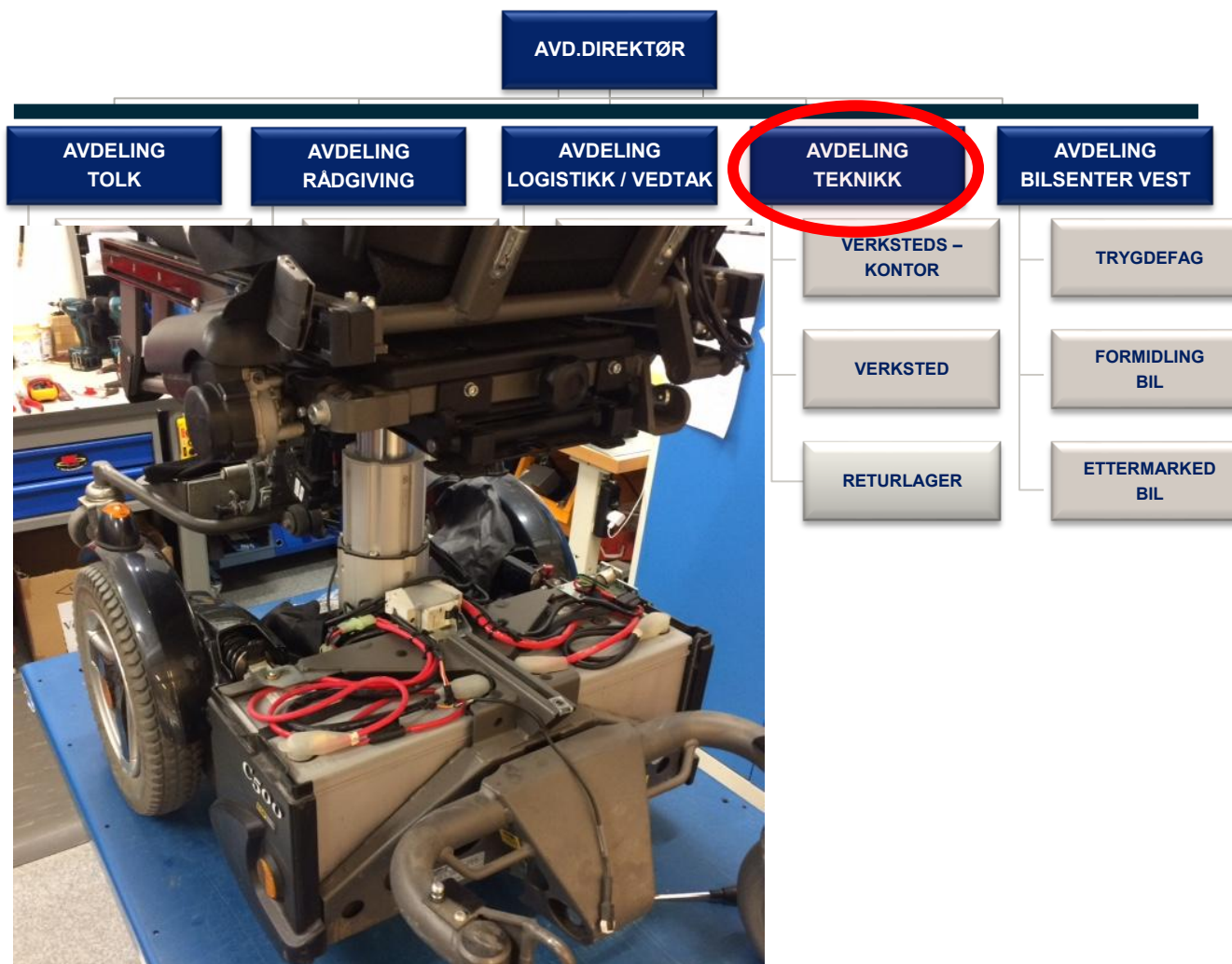
Telnummer: _____ Mobilnummer: _____ E-postadresse: _____ Tlf.ansvar (dag/uke): _____

Hvis faglig kontaktperson har opplærings- og opplæringsansvar, legg inn navn og tlf. vedkommende har ansvar for: _____

NAV 10-07-03 Beredst Fersket 02 2003 Endret 03.2012



NAV HJELPEMIDDELSENTRAL VESTLAND, BERGEN



NAV HJELPEMIDDELSENTRAL VESTLAND, BERGEN



Vi kan også bistå med hjelpemidler og veiledning knyttet til arbeid?

- Vi har også kompetanse på hva som skal til for å øke arbeidsdeltaking for personer med helseutfordringer og nedsatt funksjonsevne



FYSISK
TILRETTELEGGING



ORGANISATORISK
TILRETTELEGGING



PSYKOSOSIAL
TILRETTELEGGING

Fysisk tilrettelegging

- Hev/senk pult
- Arbeidsstol
- Tilpassa IKT- utstyr
- Databriller
- Lys
- Etc.



Organisatorisk tilrettelegging



Fleksibel arbeidstid



Heimekontor



Tilpassa oppgaver



Psykososial tilrettelegging

- Informasjon
- Ivaretaking
- Trivsel på jobb
- Kjensla av å bli sett
- Openheit

Hjelpemidler

- **Kort fortalt: Hjelpemiddelsentralen jobber med tilrettelegging.**
 - Behandlingshjelpemidler gis ikke fra Hjelpemiddelsentral.
- **Et hjelpemiddel er spesialutviklet for personer med ulike funksjonsnedsettelse.**
 - Produkter som er vanlig å ha, eller finnes i vanlig handel er ikke hjelpemidler.
 - Produkter som tidligere har vært hjelpemiddel men er blitt vanlig mister sin status som hjelpemiddel.
- **Hvem kan få hjelpemidler?**
 - Funksjonsvanskene må være varige – varighet over 2 år.
 - Du må ha medlemskap i folketrygden.
 - Ved behov for kortvarig utlån er det kommunen som er ansvarlig.

Hast og/eller midlertidig hjelpemidler.

- Hjelpemidler fra hjelpemiddelsentralen kan en få når det er varig behov (2år+).
- Kommunen har et kommunalt lager med rask tilgang til utvalgte hjelpemidler.
- Noen ganger får en først fra kommunalt lager før saken er sendt og behandlet hos Nav Hjelpemiddelsentral.
- Hastesak der kommunalt lager ikke har hjelpemiddel kan ergoterapeut kontakte hjelpemiddelsentralen. Kan gis hastevedtak på lagerførte varer


BERGEN
KOMMUNE

Hva leter du etter?

Hva skjer
Om kommunen
Innbyggerhjelpen

Du er her:
[Forside](#)
[Innbyggerhjelpen](#)
[Helse og omsorg](#)
[Avlastning og støtte](#)
[Hjelpemidler](#)

Utlån av hjelpemidler

Ved Hjelpemiddelhuset i Bergen kommune kan du låne hjelpemidler som bidrar til at du kan mestre mer av hverdagen din. Hjelpemidlene gjør personlig stell og bevegelse enklere for deg. Noen av hjelpemidlene er det Bergen kommune som låner ut, mens andre søker du om via NAV.

Når du vurderer å låne hjelpemidler

Utlån fra Hjelpemiddelhuset (Bergen kommune)

Kontaktinformasjon til Hjelpemiddelhuset

 Kopier lenke

E-post: hjelpemiddelhuset@bergen.kommune.no
Telefon: 53 03 48 80 (kl. 09.00-11.00 og 13.00 - 15.00)
Adresse: Kokstaddalen 43, 5257 Kokstad

Hva menes med dagliglivets situasjoner?

- Med dagliglivets situasjoner menes i utgangspunktet alle situasjoner i dagliglivet til medlemmet som for eksempel kommunikasjon med omgivelsene (nærkommunikasjon), personlig hygiene, forflytning og stell.
- Dagliglivets situasjoner omfatter også det å kunne bli pleid i hjemmet
- Utenfor begrepet dagliglivet i folketrygdlovens forstand, faller trening, sport og hobby





Rolle- og ansvarsdeling mellom kommune og NAV Hjelpemiddelsentral



Kommunen har etter lov om kommunale helse og omsorgstenester § 3-2 første ledd nr. 5 ansvar for medisinsk rehabilitering, medrekna å formidle og følge opp hjelpemiddel

Når skal en søke hjelpemidler?

- Når du opplever utfordring, vegrer deg for å gjennomføre en aktivitet eller unngår en aktivitet.
- 2 dårlige dager i uken? Tilrettelegg for de.
- Beregn ventetid fra du bestemmer deg for å søke til du får hjelpemiddelet.
 - Ofte ventetid til kommunens ergo- og fysioterapitjenesten. Etter kartlegging skal terapeut søke og det er ventetid på Hjelpemiddelsentralen. Noen hjelpemidler tar lenger tid enn andre.



Hvordan går man frem dersom en trenger tekniske hjelpemidler?

- Naturlig å begynne med kommunal ergoterapeut.
 - Mye kunnskap
 - De kobler på oss (NAV Hjelpemiddelsentral) om nødvendig
 - Ulikt fra kommune til kommune så ring gjerne et sentralbord i din kommune.
- Informer godt om behov, ønsker, problemer og utfordringer
 - Undersøk gjerne litt selv om hva som er tilgjengelig
 - Noe i bolig som må monteres eller du vil ha veiledning til utbedring av bolig? Finn gjerne frem plantegning av bolig da dette gjør det enklere for kommunal terapeut. (rampe, heis, + andre fastmonterte hjelpemidler).
- Ergoterapeut / Hjelpemiddelsentral hjelper med å finne mulige løsninger
 - Vi har oversikt over utstyr som har fungert for andre med tilsvarende utfordringer
 - Vi kjenner utstyret og kan gi veiledning i bruk, installasjon, etc.



Søknadsprosess

- Søknad skal underskrives av søker. Huseier må godkjenne og signere om det søkes fastmontert hjelpemidler.
- I søknaden skal det fremkomme hvilken varig funksjonsnedsettelse som foreligger og hvilke følger dette gir for den enkelte.
- Behovet for omsøkte tekniske hjelpemidler må grunngis av fagperson. Det må fremkomme hvorfor dette er både nødvendig og hensiktsmessig for den enkelte.
- Som hovedregel er det ikke nødvendig med legeerklæring men i enkelte tilfeller som eks kabin til scooter må en ha legeerklæring.



Nav.no

- Mye informasjon på nav.no/om-hjelpemidler#hvordan.
- Generell informasjon om saksgang og lovverk.



Informasjon om hjelpemidler og tilrettelegging

Sjekk status i saken din. Les om hvem som kan få hjelpemidler, hvordan du kan få det og hvordan du går fram i ulike situasjoner når du har et hjelpemiddel.

Det finnes også informasjon om informasjon om hjelpemidler og tilrettelegging til [hjelpemiddelformidlere og andre samarbeidspartnere](#).

Innhold på siden

- ↳ Sjekk saken din
- ↳ Generelt om hjelpemidler
- ↳ Hvem kan få hjelpemidler
- ↳ Hva kan du få?
- ↳ Hvordan kan du få?
- ↳ Når du har hjelpemidler

Sjekk saken din

Hvis du har sendt en søknad til Nav hjelpemidler og tilrettelegging, kan du logge inn på nav.no og sjekke saken din selv.

Innloggingsknappen finner du øverst til høyre på siden.

På innloggede sider på nav.no kan du sjekke

- status i dine pågående saker
- oversikt over utlånte hjelpemidler (utlånsoversikt)

Finnhjelpemiddel.nav.no

NAV FinnHjelpemiddel Søk Meny



FinnHjelpemiddel
Norges største samling av hjelpemidler på nett

 Søk

- Nettside med oversikt over hjelpemidler på rammeavtale.
- En kan og se hjelpemidler som ikke er på rammeavtale.
- En må alltid vurdere hjelpemidler på avtale først. Hvis det på rammeavtale ikke dekker behov kan en søke om produkter som ikke er på avtale (må være godkjent).
- Vanlig handelsvarer får en ikke.
- Kan være utfordrende å skille vanlig handelsvare fra hjelpemiddel.

17: Toalett unisex veggmontert - spyle- og tørkefunksjon

✓ [Mer informasjon](#)

Nav - Rangering 1

JHC4000 Vegg med sistene

Medema Norge AS

297420



 Sammenlign

Nav - Rangering 2

Closomat Lima Vita

Mediq Norge AS

242906



 Sammenlign

- Her er et eksempel på rammeavtale Hygienehjelpemidler.
- Post 17.
- En får da opp produkter i den posten.

- Kan være bra å se på hvilke hjelpemidler som finnes.

Her kan en enkelt sammenligne produkter.

8: Dusjkrakker ⓘ

Rangering 1
Sammenlign


Rangering 1
Sammenlign


Rangering 1
Sammenlign


Produkter til sammenligning (2) ▾


Rangering 1
Edge


Rangering 1
Easy

Sammenlign >

Nullstill

Sammenligner

finnhjelpemiddel.nav.no/sammenlign

	Rangering 1 Edge	Rangering 1 Easy
Armlener	Nei	Nei
Brukervekt maks	130 kg	150 kg
Delbar uten verktøy	Ja	Ja
Sammenleggbar	Ja	Ja
Sete polstret	Nei	Nei
Setebredde	45 cm	40 cm
Setedybde	40 cm	40 cm
Setehøyde maks	44 - 59 cm	58 cm

Brukerpass

- Erfarne hjelpemiddelbrukere som ønsker å søke selv kan søke om brukerpass.
 - Kan velge samarbeidspartner ved utprøving, teknisk service eller reparasjon.
 - Kan ta direkte kontakt med Nav hjelpemiddelsentral eller hjelpemiddelfirma.
 - Ved søknad må du likevel forholde deg til Navs retningslinjer og nasjonale avtaler. Du må også ringe Nav før du lager avtale med hjelpemiddelfirma.
- Kort fortalt er dette en avtale mellom en person og Nav hjelpemiddelsentral som gir utvidet ansvar og økt innflytelse i egen hjelpemiddelsak.
- Hvem kan få?
 - Du må gjennom en opplæring.
 - Må være erfaren.
 - Må være forberedt på å styre og innta en aktiv rolle i store deler av formidlingsprosessen.
 - Over 18år, foreldre kan få brukerpass på vegne av barna.



Les mer på nav.no/brukerpass

Ansvarsfordeling vedlikehold og reparasjon

Bruker har ansvar for daglig vedlikehold og passe på at hjelpemidler blir forsvarlig brukt.

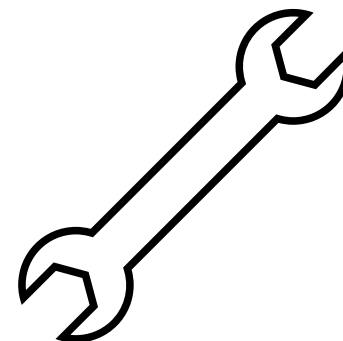
- Eventuelt assistent/pårørende eller andre som kan ta på seg ansvar for daglig vedlikehold.

Kommunen har ansvar for enkle reparasjoner og kartlegge problemstilling.

Kommunal terapeut har ansvar for opplæring i bruk av hjelpemiddel og oppfølging med kontakt med HMS for reparasjon/bytte av hjelpemiddel.

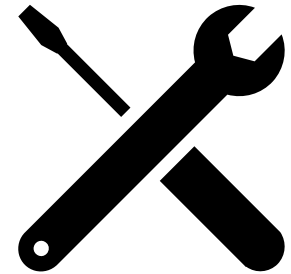
HMS har ansvar for større reparasjoner og vil kontakte leverandør i noen saker.

Leverandør/HMS tar vurdering om hjelpemiddel kan repareres eller må skiftes.



Når hjelpemiddel ikke virker.

- Sjekk enkle ting selv som:
 - Stikkontakt
 - Nødstop
- Ta kontakt med kommunen
- Kommunens servicemann vil ta en sjekk av hjelpemiddel og kan utføre enkle reparasjoner.
- Ved behov kontaktes Nav Hjelpemiddelsentral.
- Noen hjelpemidler byttes raskt ut ved behov.
 - Fastmonterte hjelpemidler tar tid da de krever ny søknad.
 - Er hjelpemiddel ikke lenger på avtale? Da vurderes hvilke hjelpemidler som kan avhjelpe samme behov.



Go to live lens

- Nytt digital verktøy.
- Mulighet for Teknisk veiledning via videosamtale når eksempelvis hjelpemiddel ikke virker.
- Da kan tekniker vurdere om leverandør må bestilles for reparasjon eller om det er noe som enkelt kan fikses.
- Kan også brukes i kartlegging i nye saker.
- I hovedsak kommunal terapeut eller servicepersonell som har kontakt med Hjelpemiddelsentralen via Go to live lens.



Utfordringer i hverdagen

- **Hva er utfordrende?**
 - Tenk gjennom dagen fra øyeblikket du våkner til du legger deg på kvelden.
 - Skriv ned utfordrende aktiviteter og ta dette med kommunal ergoterapeut om du sender henvisning til tjenesten.
- **Typiske punkter:**
 - Snu seg i sengen om natten.
 - Komme seg opp av sengen.
 - Kle på seg.
 - Vaske seg.
 - Spise/lage mat.

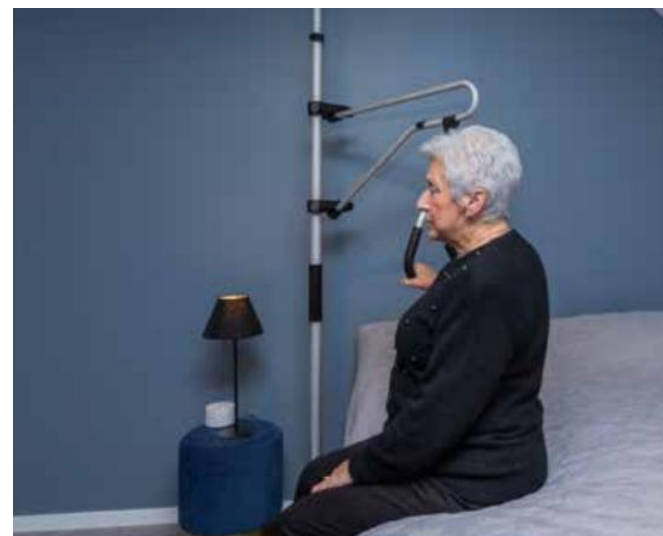


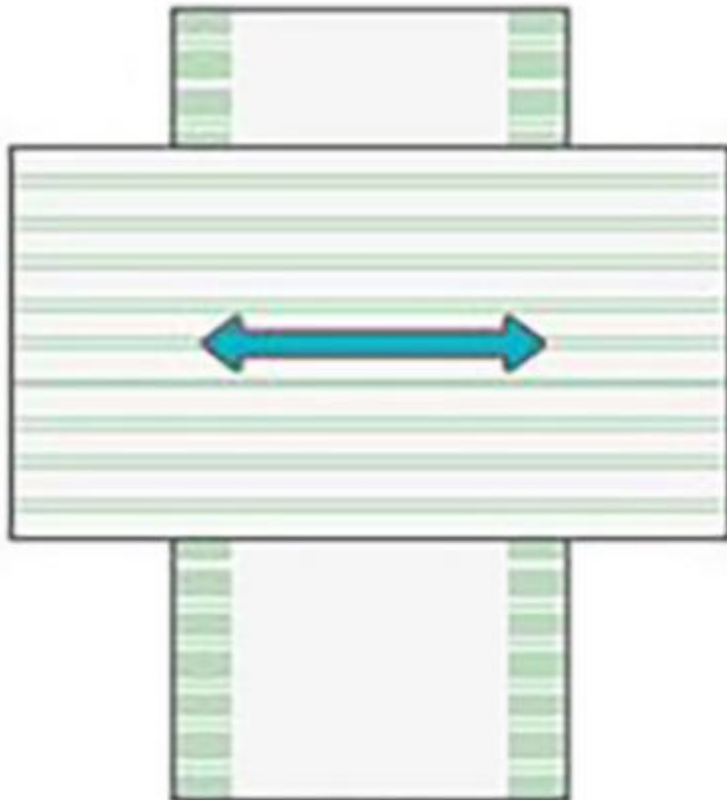
- Gå på toalettet.
- Gå i trapp.
- Bruke bestikk.
- Gå til postkassen.
- Hobbyer?
- Trening?



Inn/ut av seng og posisjonering i seng.

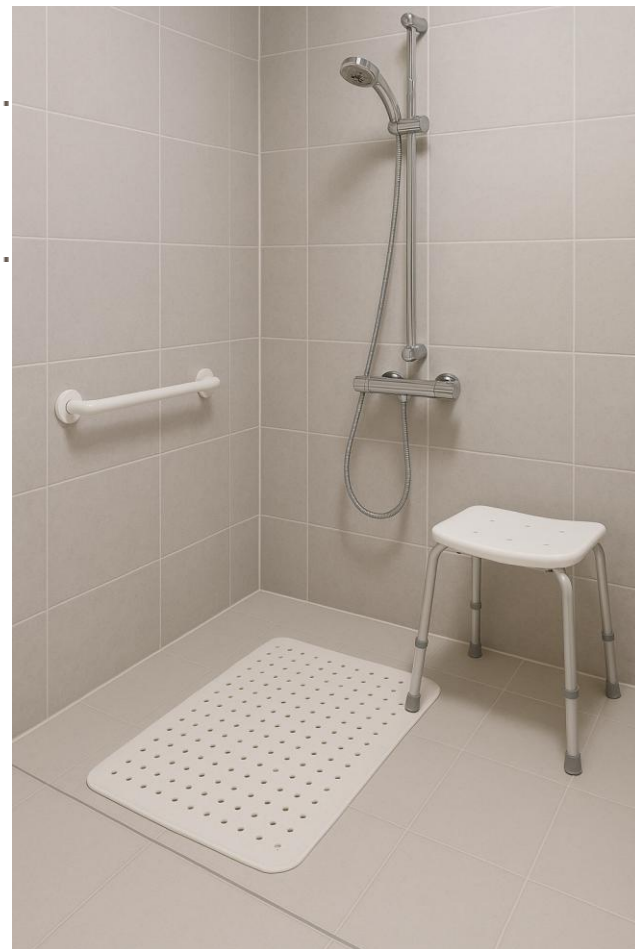
- Bruk enkeltdyner.
- Seng bør være i en god høyde, men hva er det?
 - Høy seng er lettere å komme seg ut av, men for høy seng kan det bli vanskelig å komme seg inn i, og bytte på sengetøy.
- La sengen stå midt i rommet – da kommer du til fra alle sider.
- Hjelpemidler:
 - Søsterhjelp.
 - Støttestang.
 - Støttehåndtak.
 - Glidelaken/silkelaken.
 - Hjertebrett.
 - Seng med elektrisk regulering.





Trygg dusjing

- **Antisklimatte.**
 - En i dusj og en utenfor dusj.
- **Dusj rett på gulvet om mulig.**
- **Støttehåndtak.**
- **Hjelpemidler:**
 - Dusjkrakk eller dusjstol
 - Støttestang.





Bil

- Finnes noen hjelpemidler.
- Bil kan og spesialtilpasses.



Reise seg fra en stol.

- Har du utfordring med å reise deg fra lenestol?
- Når du reiser deg, sett deg ned igjen og reis deg en gang til!
- Kjøp en god lenestol med:
 - Armlene en kan støtte seg i.
 - Fire bein (bedre enn svingbart rundt understell).
 - Høyt sete.



Hjelpemiddel - lenestol

- Helt enkle lenestoler med oppreisingsfunksjon selges i vanlige butikker, som Skeidar.
- Kan også søkes om.
- Et eksempel på produkt som finnes i vanlig handel men likevel er hjelpemiddel. Dette er en kontinuerlig vurdering, er flere slike eksempler.
 - Er du usikker på om noe regnes som hjelpemiddel kan du sjekke dette på finnhjelpemiddel.no eller snakke med din terapeut i kommunen.
- Skal alltid vurdere rimeligste hensiktsmessige løsning.

Jysk.



Mekanisk



Elektrisk



Løftesete som kan fraktes med.



Småhjelpemidler

- Det finnes en del produkter som vi omtaler som småhjelpemidler/rimelige hjelpemidler.
- Dette er produkter du må kjøpe selv.
- Du finner disse på ulike steder som apotek og en del nettbutikker.
- Du kan søke Hjelpemiddelsentralen om tilskudd.
 - Du kan få 2210kr i tilskudd til rimelige hjelpemidler (sats per jan 25).
 - Kan søkes på ny etter 4 år.
 - Du trenger ikke å levere kvittering eller dokumentere det du har kjøpt.



Støttehåndtak



Div kjøkken-hjelpere

Eksempler på småhjelpemidler



Bestikk med godt grep + tyngde



Forhøyningsklosser



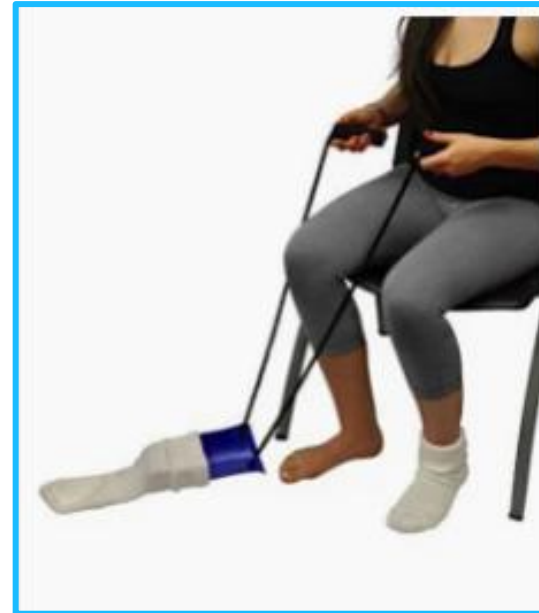
Vaske ryggen



Knappeknepper



Gripetang



Strømpepåtrekker

Husarbeid

- Få vaskemaskin/tørketrommel i korrekt arbeidshøyde.
- Reingjøringstralle.
- Høy støvsuger.
- Robotstøvsuger.
- Fordel oppgaver utover uken.
- Hva er viktigst?



Reduser risiko for fall

- Et fall kan gi stor skade.
- Ha alltid mobil tilgjengelig både inne og ute.
- Undersøk om det er treningstilbud i din kommune som f.eks trygg på to bein.
- Enkle grep kan redusere risiko for fall.
 - Antisklimatte – I dusj og utenfor dusj
 - Ikke dusj i badekar – Ha trinnfri dusj.
 - Bruk brodder på vinteren.
 - Strø når det er glatt.
 - Lys er en god sikring. Ha lett tilgjengelig lyskilder, som nattbordlampe.
 - Rekkverk på begge sider i trapp.
 - Gode sko.
 - Fest/fjern løse tepper og ledninger.
 - Kontrastmerking.
 - Hold deg aktiv.

Fallforebyggende trening – på egenhånd

- [Lenke til helsedirektoratet](#)

1. Reise/sette seg

Sitt oppreist ytterst på stolen (gjørne med armer i kryss over brystet).

- Bøy overkroppen fram og reis deg raskt og kontrollert opp.
- Sett deg kontrollert og langsomt ned igjen.

GJENTA ØVELSEN 10 GANGER



2. Stå på tå



Stå oppreist med hoftebreddes avstand mellom føttene. Støtt deg til en stol eller kjøkkenbenken ved behov.

- Løft deg raskt og kontrollert opp på tå. Hold 1-2 sekund. Senk hælene langsomt og kontrollert ned.

GJENTA ØVELSEN 10 GANGER

7. Strekk og rotasjon (overkropp)

Sitt oppreist fram på stolen. Ha hoftebreddes avstand mellom føttene og med knær over ankler.

- Plasser høyre hånd på motsatt kne og vri overkroppen mot venstre til du kjenner det strekker i siden.
- Hold mens du teller til 10, returner til utgangsstilling.

GJENTA 2 GANGER TIL HVER SIDE



Øvelser for å forebygge fall

– for deg som føler deg litt ustabil når du går utendørs

Kan en få treningshjelpemidler?

- I utgangspunktet er svaret nei til treningshjelpemidler.
- Men ja til aktivitetshjelpemidler.
- Sykkel
 - Er et årlig budsjett som fort blir brukt opp.
 - Egenandel: 7000kr (2024).
- Motomed
 - Hvis ingen andre fysiske aktiviteter er mulig.



Bolig

- Vi ser typisk to områder i boligen som er utfordrende når en har nedsatt funksjon.
- Adkomst.
 - Trinn.
 - Høy dørterskel.
 - Åpne dør.
- Baderom.
 - Toalett
 - Dusj
 - Ofte høy dørterskel.



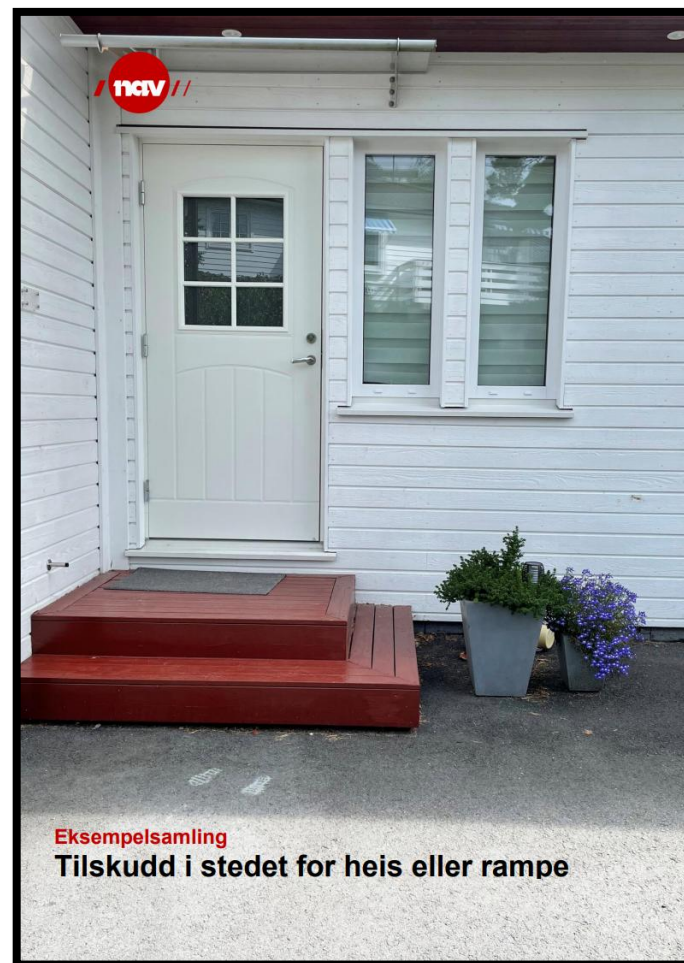
Tilskudd

Vi prøver alltid å få til tilskudd om mulig. Varig løsning med tilskudd har flere fordeler.

- Slipper driftsproblemer som kan komme med f.eks trappeheis.
- Det blir estetisk pene løsninger.
- Det blir en varig løsning som også neste som bor i bolig vil ha nytte av.
- Kan gi en verdiøkning av bolig.

Det er et par ulemper:

- Mer jobb for bruker med koordinere og planlegge arbeid.
 - Kan bli store utgifter for bruker.
- Tilskudd regnes ut fra alternativt hjelpemiddel og det er makssummen en kan få.



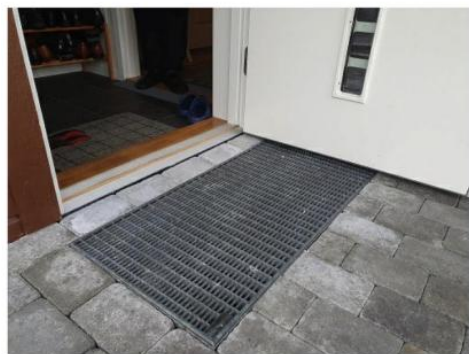
Eksempel 2



Bildet viser adkomst før utbedring.



Bildet viser adkomst etter utbedring.



Bildet viser inngangsparti etter utbedring.

Bilde viser før og etter utbedring. Her var det ett trinn ved inngangsdør. Hele området rundt inngangsparti er hevet til høyde med dør.

Lite rampetilskudd= 37 125kr (m/mva).

Fremgangsmåte

1.

- Behov for tilrettelegging avdekkes.

2.

- Kommunal terapeut går på kartleggingsbesøk.

3.

- Det vurderes at tilskudd er en mulig løsning. Henvvisning sendes til NAV Hjelpemiddelsentralen.

6.

- Bruker innhenter pristilbud på ønsket arbeid. Økonomi må planlegges.

5.

- Befaring gjennomføres og løsninger diskuteres.

4.

- Rådgiver fra NAV hjelpemiddelsentral avtaler befaring med terapeut, bruker og eventuelt en entreprenør.

7.

- Planene er klar etter gjennomgang av alle aktuelle involverte parter. Søknad sendes NAV Hjelpemiddelsentral.

8.

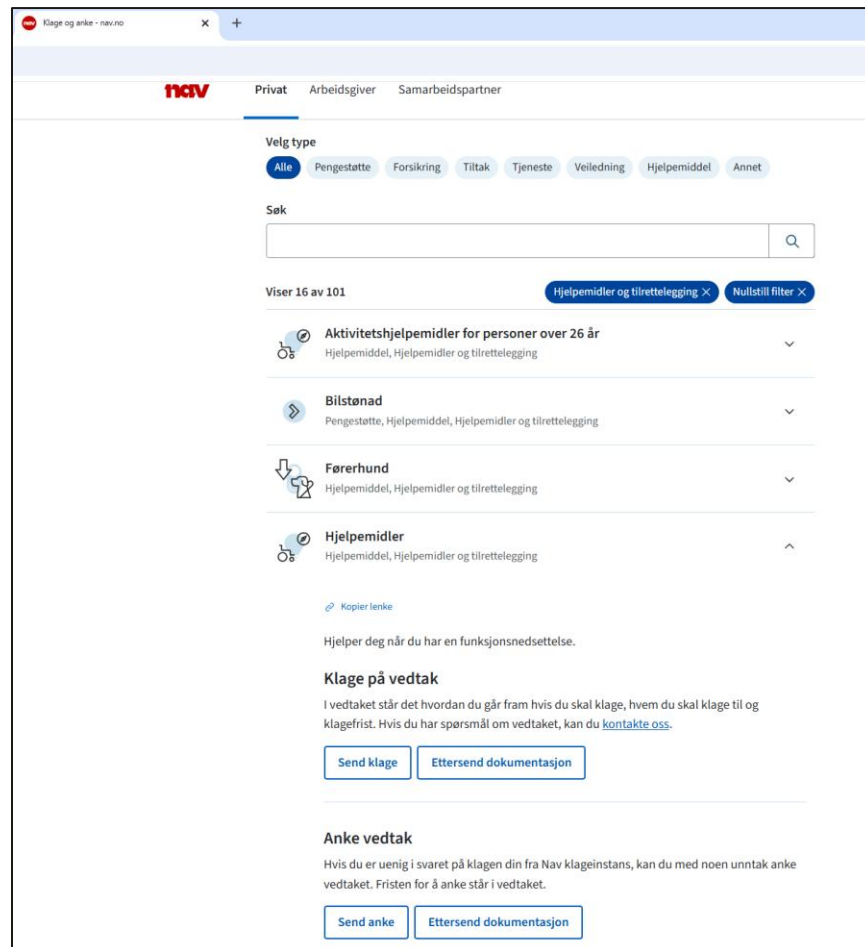
- Når vedtak er gitt kan arbeidet starte.

9.

- Kommunal terapeut og rådgiver kommer for å se utbedring etter ferdigstillelse. Beløpet utbetales når tiltak er utført etter avtalt plan.

Klage

- Du kan klage på vedtak.
- Ved avslag vil du få tilsendt et brev med informasjon om saksgang ved klage.
- NAV kan veilede deg om hvordan du sender en klage. Kontakt oss på telefon.



Klage og anke - nav.no

NAV Privat Arbeidsgiver Samarbeidspartner

Velg type

Alle Pengestøtte Forsikring Tiltak Tjeneste Veiledning Hjelpemiddel Annet

Søk

Viser 16 av 101 Hjelpemidler og tilrettelegging Nulstill filter

 Aktivitetshjelpemidler for personer over 26 år
Hjelpemiddel, Hjelpemidler og tilrettelegging

 Bilstønad
Pengestøtte, Hjelpemiddel, Hjelpemidler og tilrettelegging

 Førerhund
Hjelpemiddel, Hjelpemidler og tilrettelegging

 Hjelpemidler
Hjelpemiddel, Hjelpemidler og tilrettelegging

[Kopier lenke](#)

Hjelper deg når du har en funksjonsnedsettelse.

Klage på vedtak

I vedtaket står det hvordan du går fram hvis du skal klage, hvem du skal klage til og klagefrist. Hvis du har spørsmål om vedtaket, kan du [kontakte oss](#).

[Send klage](#) [Ettersend dokumentasjon](#)

Anke vedtak

Hvis du er uenig i svaret på klagen din fra Nav klageinstans, kan du med noen unntak anke vedtaket. Fristen for å anke står i vedtaket.

[Send anke](#) [Ettersend dokumentasjon](#)

Klage på vedtak

Hjelpemidler og tilrettelegging ved nedsatt funksjonsevne



Hvis du logger deg inn kan du sende inn klagen og vedlegg digitalt her. Du kan fortsette uten å logge deg inn, men husk at du da må skrive ut klagen, signere den og sende den i posten.

Som arbeidsgiver må du sende klagen i posten. Du legger inn fødselsnummeret eller D-nummeret til den arbeidstakeren som vedtaket gjelder for, skriver ut klagen og signerer som arbeidsgiver.

Fødselsnummer, D-nummer eller NPID

For- og mellomnavn

Etternavn

Hva gjelder klagen? (valgfri)

- ☐ Jeg har fått avslag på søknaden min
- ☐ Jeg har fått for lite utbetalt
- ☐ Jeg er uenig i noe annet i vedtaket mitt

- ☐ Jeg har fått for lite utbetalt
- ☐ Jeg er uenig i noe annet i vedtaket mitt
- ☐ Jeg er uenig i vedtaket om tilbakebetaling

Vedtaksdato (valgfri)

Saksnummer (valgfri)

Hvorfor er du uenig?

Forklar med dine egne ord hva som gjør at du er uenig og hva du ønsker endret. Legg ved dokumenter som kan vise NAV hvorfor du er uenig.

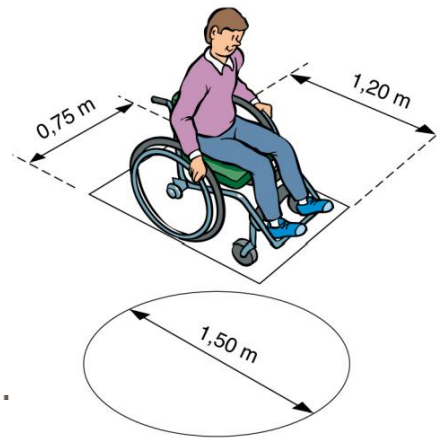
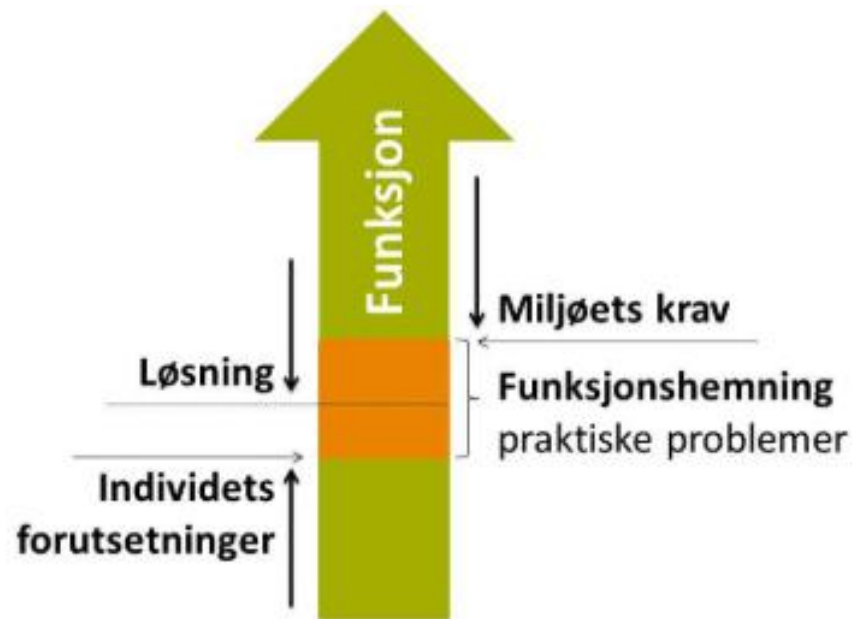
- ☐ Jeg skal sende med vedlegg.



Gå videre

Skal du pusse opp?

- Ergo- og fysioterapitjenesten i kommunen kan brukes når en trenger råd for å tilrettelegge bolig selv når det ikke er aktuelt med hjelpemidler.
 - Funksjonshemming oppstår ofte på grunn av miljøets krav.
- På tide at bad skiftes ut? Tenk på fremtiden.
 - Pigg ned for å få mest mulig trinnfri adkomst inn/ut av bad.
 - Dusj rett på gulv / trinnfri dusj.
 - Forsterke vegg slik det er mulig å henge opp støttepunkt.
 - God bredde på døråpning.
 - Hvis badet er lite, er det mulig å få det større?
 - Gulvstående toalett.
 - Takhøyde på bad.
 - Snusirkel rullestol
- Hvis du skal pusse opp koster det ikke mye ekstra å tilpasse bolig når du først er i gang.
 - Mye dyrere å tilrettelegge i ettertid.



Kunnskapsbanken

← → ↻ kunnskapsbanken.net



KUNNSKAPSBANKEN

Alle temaer ▾

Kurs ▾

Kontakt oss

Logg inn ▾



En kunnskapsbank om hjelpemidler og tilrettelegging



[Apper](#)



[Arbeid og utdanning](#)



[Bevegelse](#)



[Bil](#)



[Bolig](#)



[Hørsel](#)



[Kognisjon](#)



[Kombinert sansetap](#)



[Kommunikasjon \(ASK\)](#)



[Lese- og skrive støtte](#)



[Posisjonering](#)



[Produkter](#)



[Skole og barnehage](#)

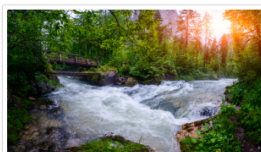


[Syn](#)

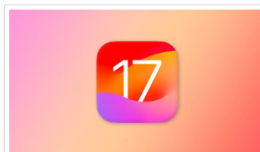


[Tolk](#)

Aktuelt



Arbeidssøkere med Tourettes syndrom



Nye muligheter for tilrettelegging i iP...



Komfyrvakt kan redde liv

Kunnskapsbanken


KUNNSKAPSBANKEN

Alle temaer ▾
 Kurs ▾
 Kontakt oss
 Logg inn ▾
 


 > Bolig og bygninger

Bolig og bygninger



Vi bygger og innreder boligene våre så praktisk vi kan, og vi tilrettelegger for å gjøre hverdagen enklere. Hvis vi får nedsatt funksjon på grunn av sykdom, skade eller aldring, kan hjelpemidler og tilrettelegging av boligen være helt avgjørende for å klare hverdagslivets praktiske oppgaver.

Kartlegging

Tips til kartlegging av eksisterende bolig.

Kartlegge eksisterende bolig

Tilskudd

Tilskudd er et alternativ til hjelpemidler og kan gi gode og varige løsninger.

Tilskudd og finansiering

Roller og regelverk

Om roller, samarbeid og regelverket for eksisterende og nye boliger.

Roller og regelverk

Tilrettelegging av bolig

Tips til tilrettelegging av adkomst og ulike rom i eksisterende bolig.

Adkomst

Bad og toalett

Kjøkken

Soverom

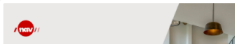
Stue

Dør og dørautomatikk

Fellesareal

Personløfter

Siste artikler




BOLIG OG BYGNINGER

Hovedside

Kartlegge eksisterende bolig

Tilskudd og finansiering

Roller og regelverk

Planlegge omsorgsbolig

Tilrettelegging av bolig

Adkomst til og i egen bolig

Bad og toalett

Belysning

Dører og dørautomatikk

Fellesareal

Kjøkken

Personløfter

Soverom

Stue

Artikler

Alle artikler om bolig og bygninger

Kurs

Grunnkurs bolig (e-læring)

Planleggelitt.no

← → ↻ planleggelitt.no

🔗 ☆ 🌙 ☰



Aldersvennlig
Norge

Gode råd

Søk



Et godt liv hele livet handler ofte om å fortsette med mye av det du trives med i dag.

Du må bare planlegge litt.

SCROLL NEDOVER



Planleggelitt.no



Gode råd

[Norsk Bokmål](#) / [English](#) / [Sami](#)

Gode råd til deg som vil leve et godt liv hele livet.

- [Hvordan vil jeg bo?](#)
- [Hvor vil jeg bo?](#)
- [Hvordan vil jeg føle meg?](#)
- [Hva vil jeg fylle tiden med?](#)
- [Hvem vil jeg omgås?](#)



Kategoriene
[Hvordan vil jeg bo?](#)
[Hvem vil jeg omgås?](#)
[Hvor vil jeg bo?](#)
[Hva vil jeg fylle tiden med?](#)
[Hvordan vil jeg føle meg?](#)

Snarveier
[Filmer](#)

Lenker
[Senteret for et aldersvennlig Norge](#)
[Tilgjengelighetserklæring](#)

Nyhetsbrev

- Meld dere gjerne på nyhetsbrev.
- Gå inn på lenken og registrer epost.
- <https://pub.dialogapi.no/s/MTc4Mjk6N2E4YjFjMDQtYjM5YS00NGY3LTliMzEtNzM3MjBINGFhZjMz>



Spørsmål

- Noen spørsmål?
- Kontaktinformasjon:
 - Mail: cathrine.hansen@nav.no
 - Tlf: 94 98 58 63.