RINGERIKE
KOMMUNE

Tjenester i Ringerike kommune

Julie Hildeskår, rådgiver stab helse og omsorg

Våre overordnda samfunnsmål

HOVEDMÅL 3.5.
I Ringerike jobber vi forebyggende i alt vi gjør, og prioriterer tidlig innsats for å sikre god psykisk og fysisk helse og livskvalitet for alle.

SÅNN VIL VI HA DET	RINGERIKE KOMMUNE SKAL:
3.5.1. Innbyggerne lever selvstendige liv og opplever mestring i hverdagen.	- Gi tjenester på rett nivå, med fokus på tidlig innsats. - Bruke velferdsteknologi for å gjøre innbyggerne mer selvhjulpne. - Arbeide for at innbyggerne aktivt skal planlegge egen alderdom. - Sørge for avlastning, informasjon og støtte til pårørende. - Bruke frisklivs- og mestringstilbud for å fremme god helse og livskvalitet.
3.5.2. Det er et godt samspill mellom familieomsorg, det sivile samfunn og offentlige tjenester.	
3.5.3. Vi har omgivelser som legger til rette for sosialt fellesskap, tilhørighet og fysisk aktivitet.	- Drive holdningsskapende arbeid om tobakksbruk, rus, kosthold og fysisk aktivitet. - Gjennom planlegging og drift legge til rette for fysiske omgivelser som fremmer god helse og livskvalitet. Dette gjelder tilgang til offentlige rom som parker og lekeplasser, nærmiljøanlegg, natur- og grøntområder, bygninger, gang- og sykkelveier og andre fysiske omgivelser. Se strategier også under hovedmål 2.1, 2.2, 2.6, 3.1, 3.2, 3.3, 3.8, 4.1 og 4.2.

Innsatstrappa



Ergoterapi

- Dersom du har begynnende eller nedsatt funksjonsevne, kan du få bistand av ergoterapeut
- Målet er at du skal kunne mestre aktiviteter som er viktig for deg og være mest mulig selvstendig i egen hverdag
- Ventetid avhenger av alvorlighet og hastegrad
- Kontakt ergoterapeut i din hjemmetjenestesone, info her



Fysioterapi

- Fysioterapi til voksne i hjemmet
- Fysioterapeuter med driftstilskudd (institutt)
- Kontaktinformasjon her



Hverdagsrehabilitering

- Hverdagsrehabilitering er en tidsbegrenset rehabilitering, hvor opptrening i hverdagslivets gjøremål skjer hjemme hos deg eller i ditt nærmiljø
- Fagpersoner:
  - Fysioterapeut
  - Ergoterapeut
  - Sykepleier
  - Helsefagarbeider
- Jobber i hjemmetjenestesonen som du hører til
- Kontakt og mer info her



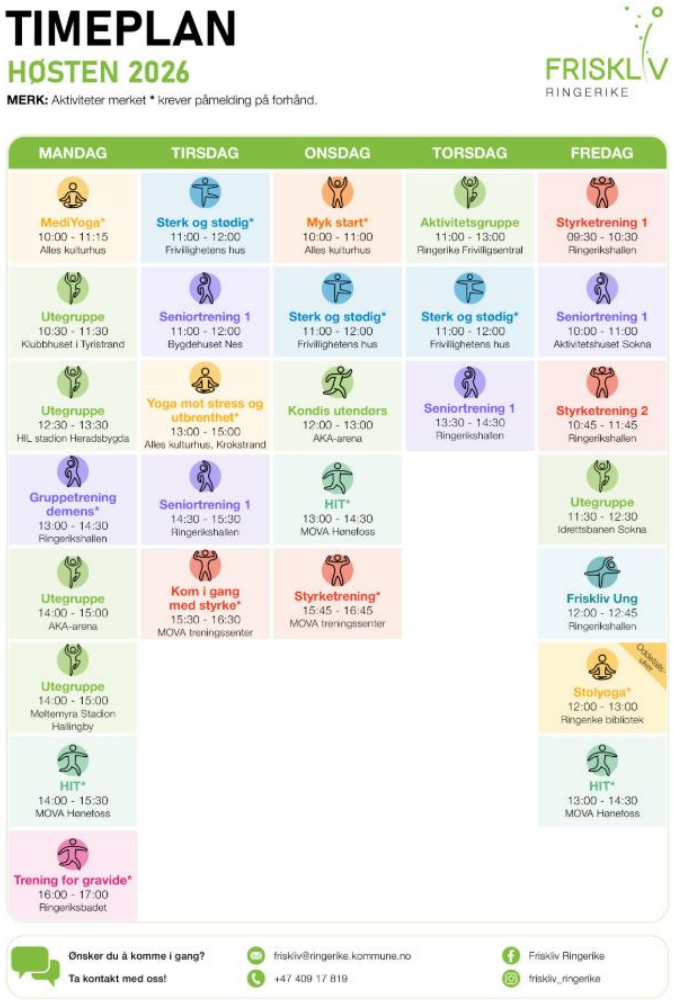
Dagrehabilitering

- Holder til på Gleden på Austjord
- Dagrehabilitering er for deg som bor hjemme og trenger rehabilitering etter skade/sykdom
- Tilbudet omfatter fysisk trening og sosiale aktiviteter
- Kontakt og info her



Friskliv

- Friskliv hjelper og støtter deg som ønsker å endre levevaner knyttet til fysisk aktivitet, kosthold eller tobakk
- Vi kan også hjelpe ved søvnvansker og nedstemthet eller mildere depresjoner
- Du trenger ingen henvisning
- Kontakt og informasjon her



Bruker- og pårørendesenteret (BP)

- Bruker- og pårørendesenteret er til for alle brukere og pårørende i Ringerike kommune
- Uavhengig av alder eller diagnose
- Veiledning og rådgivning for å navigere i tjenestene
- Telefontjeneste med mulighet for å avtale fysiske møter
- Kontakt og informasjon her



Hjelpemiddellageret

- Utlån av hjelpemidler og velferdsteknologi som gjør hverdagen enklere og tryggere
- Lokalisert på Austjord
- Kompetansesenter
- Utlån av:
  - Rullator
  - Rullestol
  - Toalettforhøyer
  - Dusjkrakk
- Mer informasjon og kontakt her

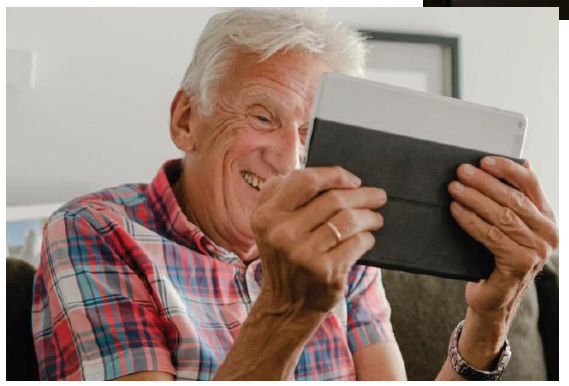












Boligtilpasning

- Det er ofte mulig å tilrettelegge egen bolig slik at den blir tryggere og bedre tilpasset endringer i funksjon
- Noen ganger mest hensiktsmessig å finne ny bolig
- Kan søke om tilskudd og lån i husbanken, se her og her
- NAV Hjelpemiddelsentral kan bidra med utlån av hjelpemidler når vilkårene for dette er oppfylt



Felles for alle tilbud

- Alle tilbud gjelder for alle diagnoser og tilstander, vi vurderer funksjon ikke diagnoser
- Akutt blir prioritert foran ikke-akutt
- Det er ikke venteliste, det blir gjort en vurdering av hvilke behov bruker/pasient har og gitt tilbud ut fra dette



Ønsker du mer informasjon?

- Informasjonsbrosjyre for seniorer i Ringerike, digital versjon her
- Senior i Ringerike kommer
- Ringerike kommunes nettsider
  - Velg helse og omsorg på forsiden



Takk for oppmerksomheten!

RINGERIKE
KOMMUNE