



Velkommen til seniorkonferanse





Hvorfor er hverdags- aktiviteter viktige?

Nils Erik Ness, pensjonist

Tidligere:

Forbundsleder i
Ergoterapeutene

Førstelektor NTNU




Hva er viktig i livet ditt?

ERGOTERAPEUTER GJØR HVERDAGSLIVET MULIG!

- Hva er viktige hverdagsaktiviteter for **deg**?
- Hvordan vil **du** delta?

Hverdags- aktiviteter

- Gjøremål som skjer ofte i løpet av uka eller året
 - Alle har noen felles og noen ulike hverdagsaktiviteter
- 



Hva gjør seniorenne i hverdagen?

Hva gjør seniorene?

Minst en gang i uka

- 70 % yter omsorg eller besøker familie
- 61 % hjelper venner
- 46 % passer barnebarn

- 85 % er fornøyde med innholdet i hverdagen sin

*Statens Seniorråd (2015)
Senter for aldervennlig samfunn (2021)*

Viktige aktiviteter for eldre med funksjonstap

- Personlig stell
- Lage mat, stelle hjemme
- Kunne gå og bevege seg
- Frivilligarbeid og organisert aktivitet
- Sosial deltakelse med familie og venner
- Kjøre bil, ta offentlig transport, reise
- Handle
- Håndarbeid, lesing

(Tuntland, Kjekken mfl 2019)

De fleste
eldre vil
gjøre ulike
hverdags-
aktiviteter
i eget
nærmiljø!



Hvorfor er
hverdags-
aktivitetene
viktige?

Sju begrunnelser

Hvorfor hverdagsaktiviteter?

1. Viser identitet

Vi viser hvem vi er
med det vi gjør



2. Lager rutiner og aktivitets- balanse

Hvorfor hverdagsaktiviteter?

Organiserer
hverdagslivet



Hvorfor hverdagsaktiviteter?

3. Vedlikeholde r motoriske og kognitive ferdigheter

‘Use it or loose it’



Å vaske huset er så absolutt mosjon

 ESPEN FRITHJOFSEN / 1 ÅR SIDEN / BLOGG



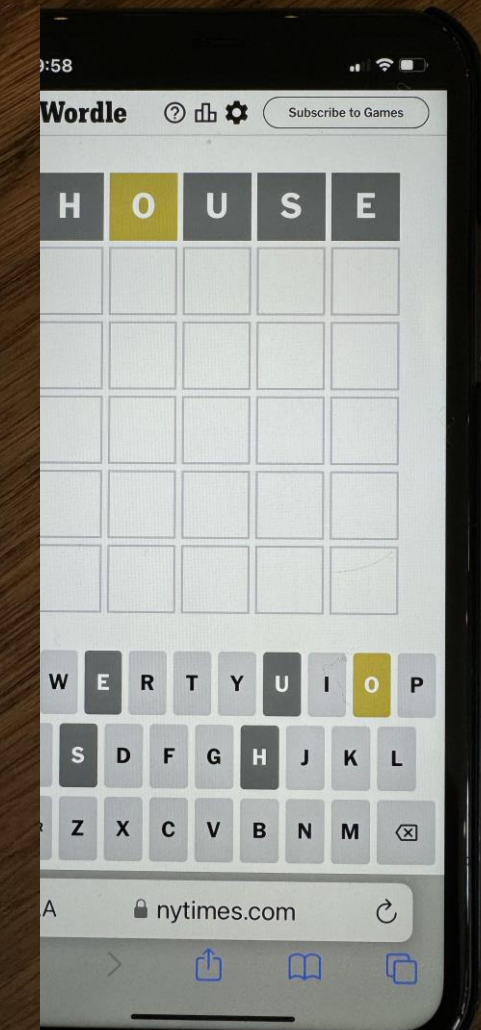
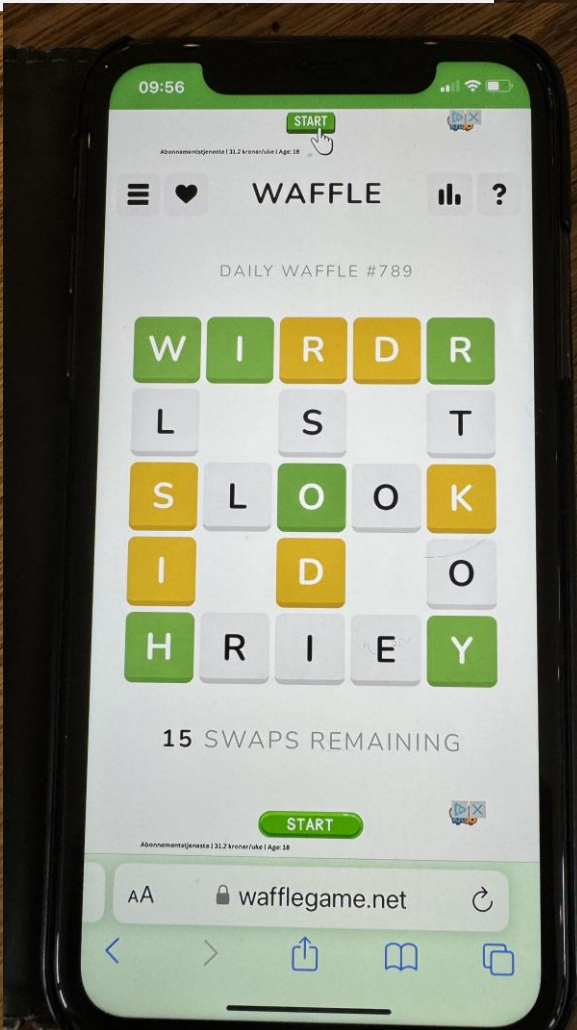
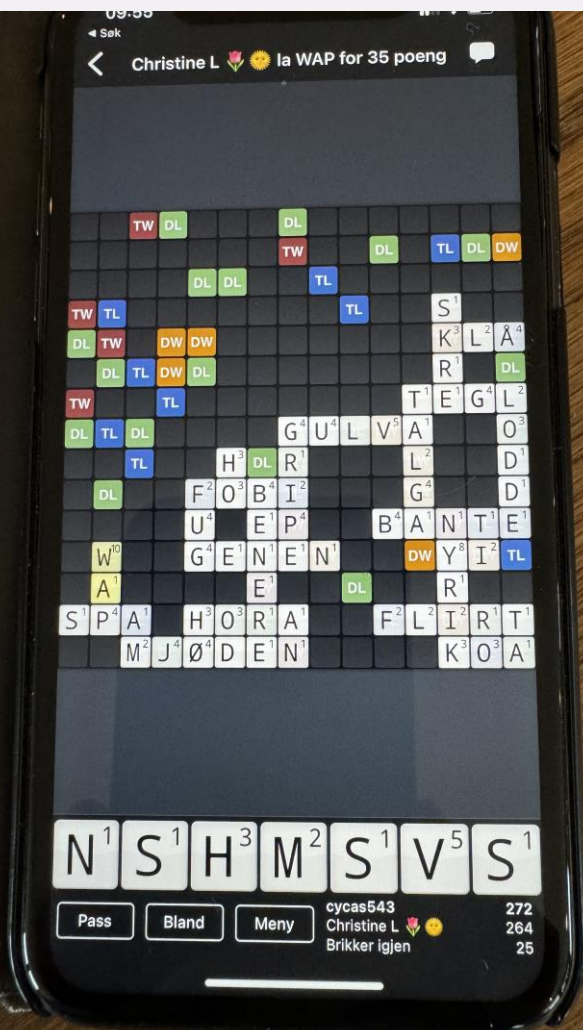
Det er så mange uskrevne regler og normer der ute om hva som er trening og mosjon og hva som ikke er det.

Visste du at å vaske badet kan være like effektivt som å gå på tredemølla en halvtime?

Treningsforsker ved NTNU slår et slag for hverdagsaktiviteten som et alternativ til å forbrenne kalorier.

Kognitiv trening





4. Knytter oss til sosialt felleskap

Hvorfor hverdagsaktiviteter?

- Vi gjør aktiviteter sammen
- Familieinteresser
- Vi er en del av lag, foreninger og organisasjonsliv





480

Klubber, lag, foreninger og organisasjoner m.m.



På [Facebook](#) siden vår deler vi tips til aktiviteter og arrangementer, så følg oss gjerne der.

Halden.info anbefaler

Fritidsmesse for byens ungdomsskoler
10. april 2024
[Les alt om den her.](#)

- Ønsker du deg ny hobby?
- Nyinnflyttet til Halden?
- Lyst til å møte nye folk?

• I Halden er det nå 480 klubber, foreninger og organisasjoner!

• Sjekk Halden.info

Sosial deltakelse gir god helse

Hvorfor hverdagsaktiviteter?

- gir lengre liv

Holt-Lunstad mfl (2010)

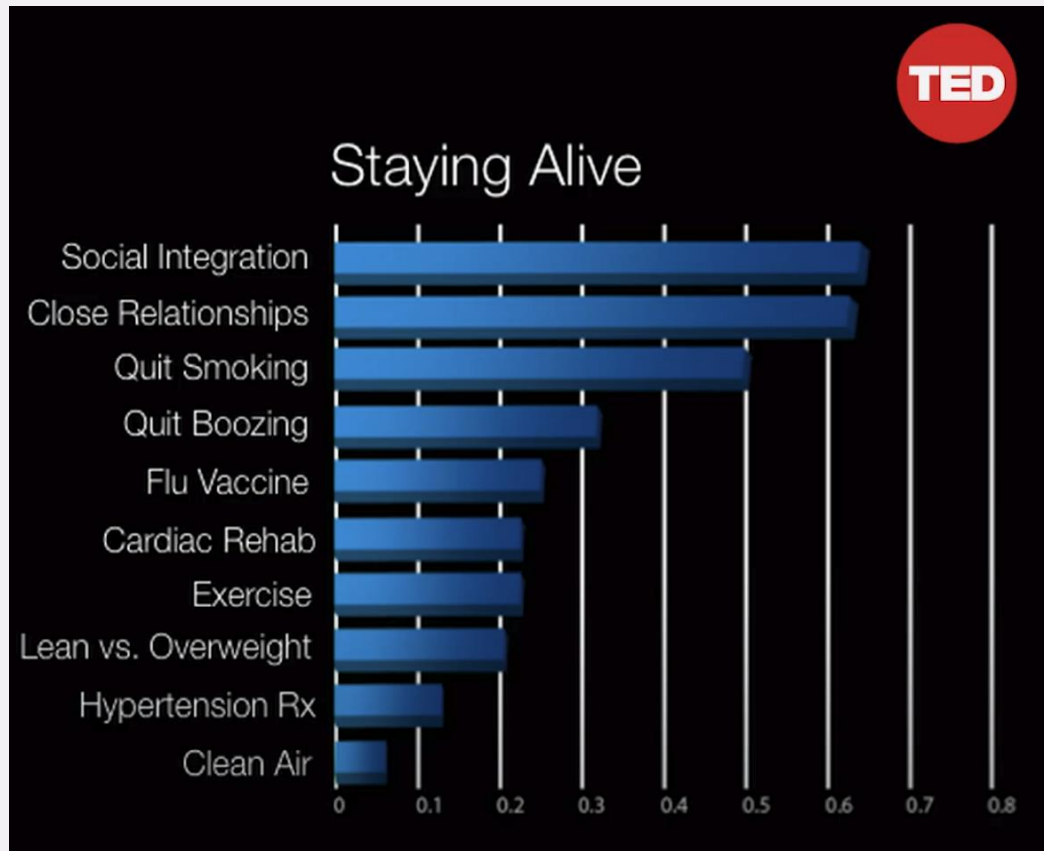
- gjør oss lykkeligere

«Det gjelder å ikke skyve kjærligheten bort»

Grant & Glueck Studies (fom 1939-)

Sosial deltakelse gir god helse

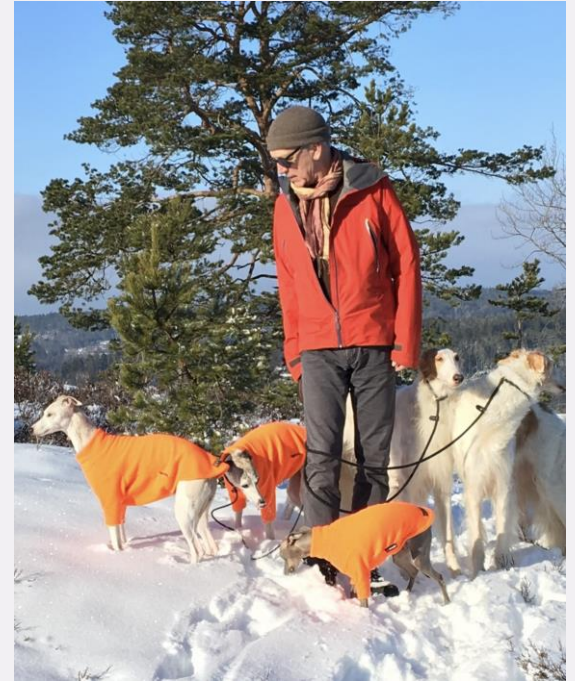
[Forsker Susan Pinker](#)



Hvorfor hverdagsaktiviteter?

5. Gir mening, motivasjon og mestring

Livsglede



Hvorfor hverdagsaktiviteter?

6.

Avleder fra
plager

....fra sykdom og stress

•Gir flow



7. Utløser ressurser

- Fremmer helse
- Utløser likemannsarbeid, frivillighet
- Støtter bærekraftig helsetjeneste



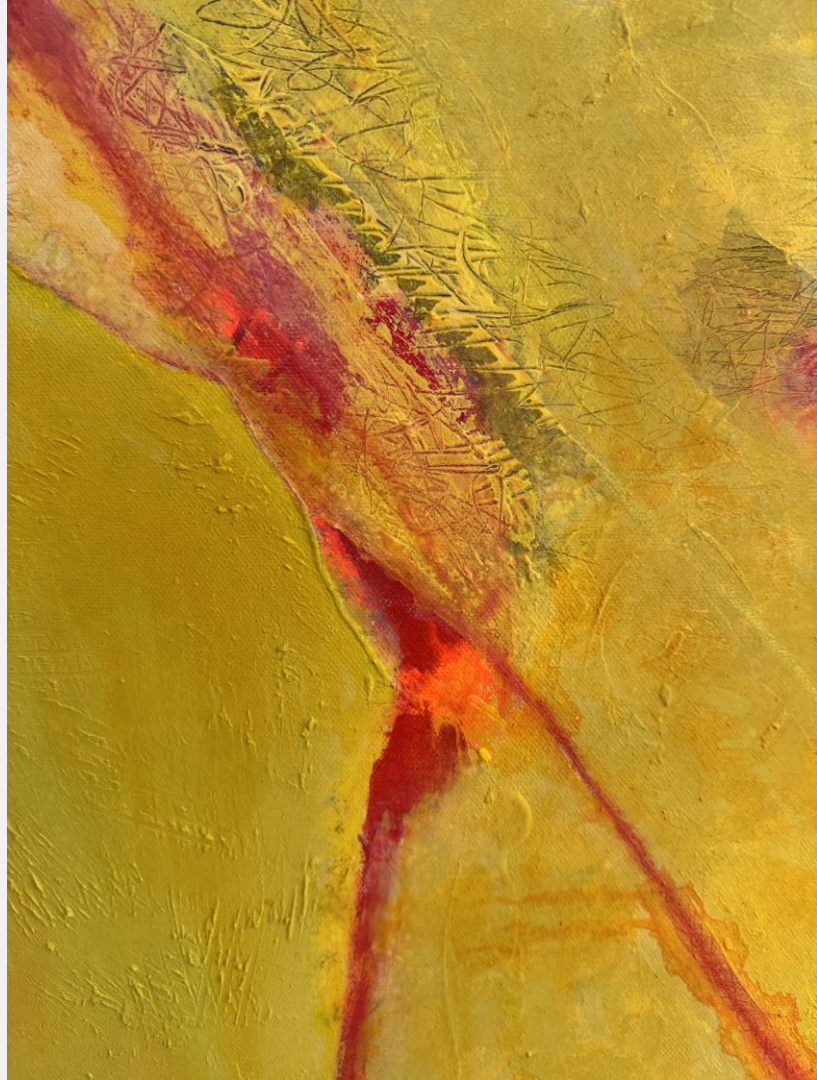
Hva er viktig i livet ditt?

ERGOTERAPEUTER GJØR HVERDAGSLIVET MULIG!

Ikke glem å spørre:

- Hva er viktige aktiviteter for **deg**?
- Hvordan vil **du** delta sammen med andre, i samfunnet?

**Takk for
meg – og
lykke til
videre!**





Fysisk aktivitet og fallforebygging

Martine Andreassen og Sindre Hopen Lie
Fysioterapitjenesten – Aktivitet og mestring

Fysisk aktivitet

Fallforebygging

Øvelser



Fysisk aktivitet





Fysisk aktivitet - definisjon

«Fysisk aktivitet kan defineres som enhver kroppslig bevegelse initiert av skjelettmuskulatur som resulterer i en økning i energiforbruket utover hvilenivå (Caspersen et.al,. 1985)»

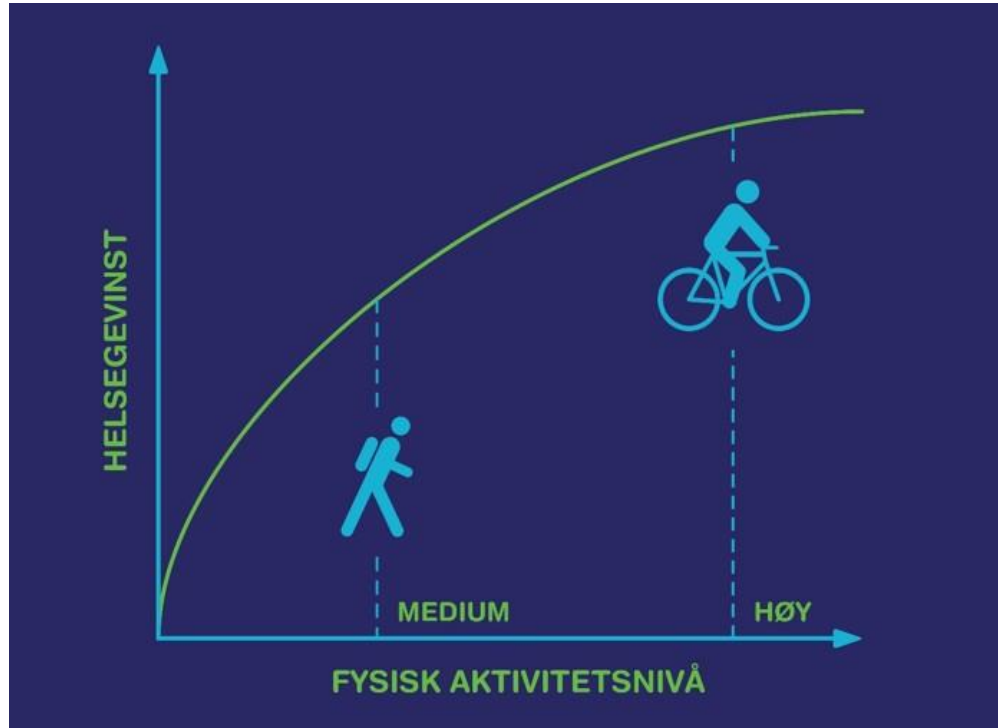
Enkelt forklart;

«All kroppslig bevegelse som fører til at du bruker mer energi enn når du hviler»



Fysisk aktivitet – mye å hente!

- Gratis!
 - Trenger ikke ta mye tid og kan foregå der du bor
 - Gevinsten er stor ved regelmessig fysisk aktivitet;
 - Forbedret helse
 - Bedre humør og mer energi
 - Sover bedre og tenker klarere
 - Sjansen øker for at du kan være selvstendig i hverdagen lenger
- (Helsedirektoratet, 2016)
- Fysisk aktivitet er «ferskvare»



Helsedirektoratet, 2022

Fysisk aktivitet – Langsiktige helseeffekter

- Forbedret kondisjon, styrke og mer overskudd til daglige gjøremål
- Flere leveår med god helse og økt livskvalitet
- Forskning viser effekt i forebygging og behandling av **over 30 ulike** diagnoser og tilstander (WHO, 2020)

= Veldokumentert effekt på fysisk og psykisk helse



Helsedirektoratet, 2022



Nasjonale faglige råd for fysisk aktivitet i forebygging og behandling – 2022



Anbefalinger om fysisk aktivitet - 2022

- 1: Vær regelmessig fysisk aktiv i hverdagen**
- 2: Vær moderat fysisk aktiv i minst 2,5 til 5 timer per uke**
- 3: For flere helsegevinster, vær mer aktiv enn anbefalingene sier**
- 4: Kompenser med økt aktivitet hvis du sitter mye**

NB: Personer med redusert helse som ikke kan følge rådene oppfordres til å være så aktive som evne og helsetilstand tillater.



Anbefalinger om fysisk aktivitet - 2022

- Personer med lavt aktivitetsnivå vil ha størst effekt med litt mer fysisk aktivitet i hverdagen.
- Start med fysisk aktivitet som er egnet og tilpasset for deg og din fysiske form/funksjon
- Når formen bedres, kan en gradvis øke aktivitetsnivået

(Herunder anbefales styrke- og balansetrening ukentlig)



Fallforebygging





Fall

«En utilsiktet hendelse som medfører at en person havner på bakken, gulvet eller et annet lavere nivå, uavhengig av årsak og om det foreligger skade som følge av fallet (WHO, 2021)»

- Rundt 30 % over 65 år faller minst en gang per år. Fall er den hyppigste type ulykke som rammer personer over 65 år
- De fleste fall skjer i hjemmet
- Konsekvenser for den enkelte, pårørende og samfunnet
- Oftest sammensatte årsaker til fall

(Helsedirektoratet, 2024)



Fallforebyggende tiltak (2024)

Risiko for fall kan reduseres!

Overordnet råd for personer over 65 år;

Fysisk aktivitet/trening – basert på helsedirektoratets anbefalinger (som tidligere nevnt) – spesielt styrke- og balansetrening 2-3 ganger per uke.

Eksempler på andre anbefalte tiltak;

- Ivareta regelmessige syns- og hørselsundersøkelser
- Kontroll på blodtrykket
- Begrenset inntak av alkohol
- Legemiddelgjennomgang
- Tilpasninger i omgivelsene



Styrke- og balansetrening

- Eldre har samme potensial som yngre ved styrketrening!
- Prioriter de store muskelgruppene og ha tilstrekkelig belastning
- Styrke- og balansetrening 2-3 ganger per uke gir;
 - Økt muskelstyrke
 - Bedre balanse
 - Økt grad av selvstendighet
 - Forbedret gangfunksjon

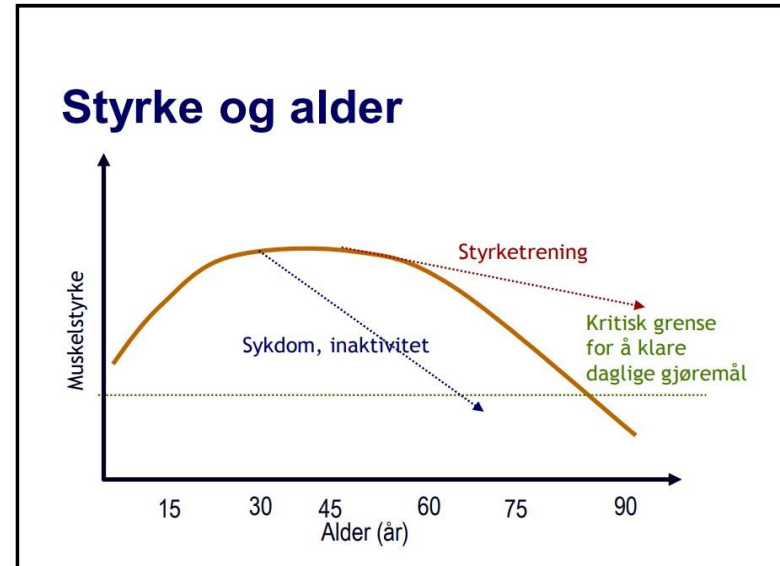
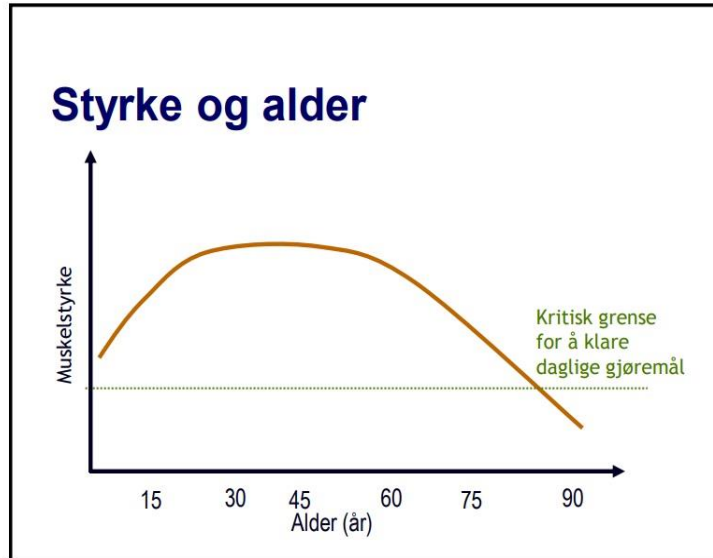
(Fiatarone et al., 1994) (Raastad, 2018)

- Balansetrening bør ta sikte på;
 - Øvelser i stående og gående stilling.
 - Utfordre balansepunktet/koordinasjonen i trygge omgivelser

(Sherrington et.al, 2019)



Styrketrening - effekt



Raastad, 2018



To (tre) gode øvelser...



BASIS
BALANSE • SIKKERHET • STYRKE



Knebøy (eller reise/sette seg fra stol)



BASIS, 2023



Tandemstående



BASIS, 2023



Utfall med støtte



BASIS, 2023



Oppsummering:

- **Fysisk aktivitet gir store helsegevinster**
- **Følg de nasjonale rådene om fysisk aktivitet**
- **Styrke- og balansetrening 2-3 ganger per uke**
- **Fallrisiko kan reduseres**

Takk for oss!

Martine Andreassen og Sindre Hopen Lie
Fysioterapitjenesten – Aktivitet og Mestring



Pause og besøk av stands





Digital og fysisk

SVINDEL MOT ELDRE

Politioverbetjent Aleksander Westlund – Halden politistasjonsdistrikt



Intro

Bedrageri og svindel øker

Sårbare målgrupper

Spesialiserte svindlere

Mål: økonomisk vinning

Svindelmetoder



A person wearing a black hoodie is sitting at a desk, typing on a laptop. The background is a dark blue digital space filled with floating numbers and symbols, suggesting a cyber or data environment. The person's hands are visible on the laptop keyboard.

De vanligste svindelmetodene mot eldre

1. Misbruk av norske numre (spoofing)

2. Phishing (fisking)

3. Tapte anrop fra utenlandske nummer

4. Kjærlighetssvindel eller noen som er i nød



1. Misbruk av norske numre (Spoofing)

Svindlerne kan utgi seg for å ringe fra et norsk nummer

Opptrer som operatør for Microsoft eller annen teknisk support

Målet = få deg til å røpe informasjon som kan misbrukes, eller sende deg en lenke som de vil du skal trykke på

Trykker du på lenken = svindlerne får kontroll over PC-en din og presser deg for penger



2. Phishing (Fisking)

Tilsendt e-post eller SMS fra svindlerne

Utgir seg for å være for eksempel posten eller DNB

Formålet er å få sensitive opplysninger som bank-ID

Disse blir misbrukt for økonomisk vinning





3. Tapte anrop fra utenlandske nummer

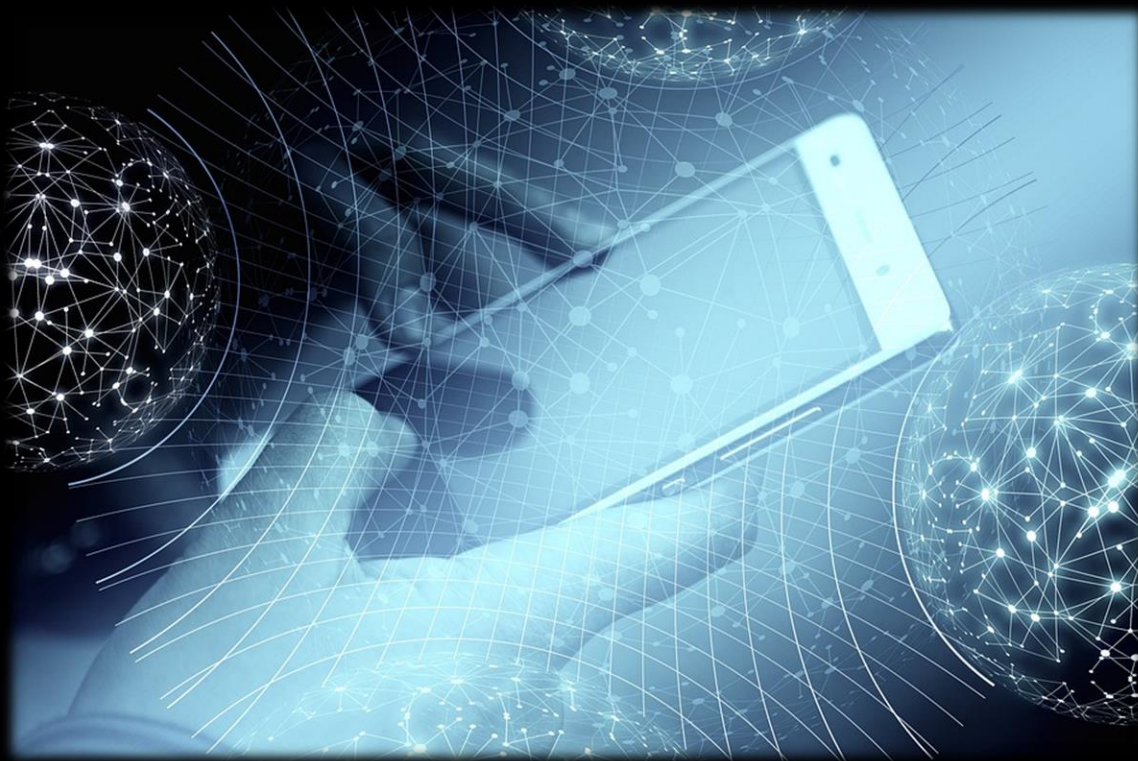
Tapte anrop fra et utenlandsk nummer.

Svindlerne vil du skal ringe tilbake

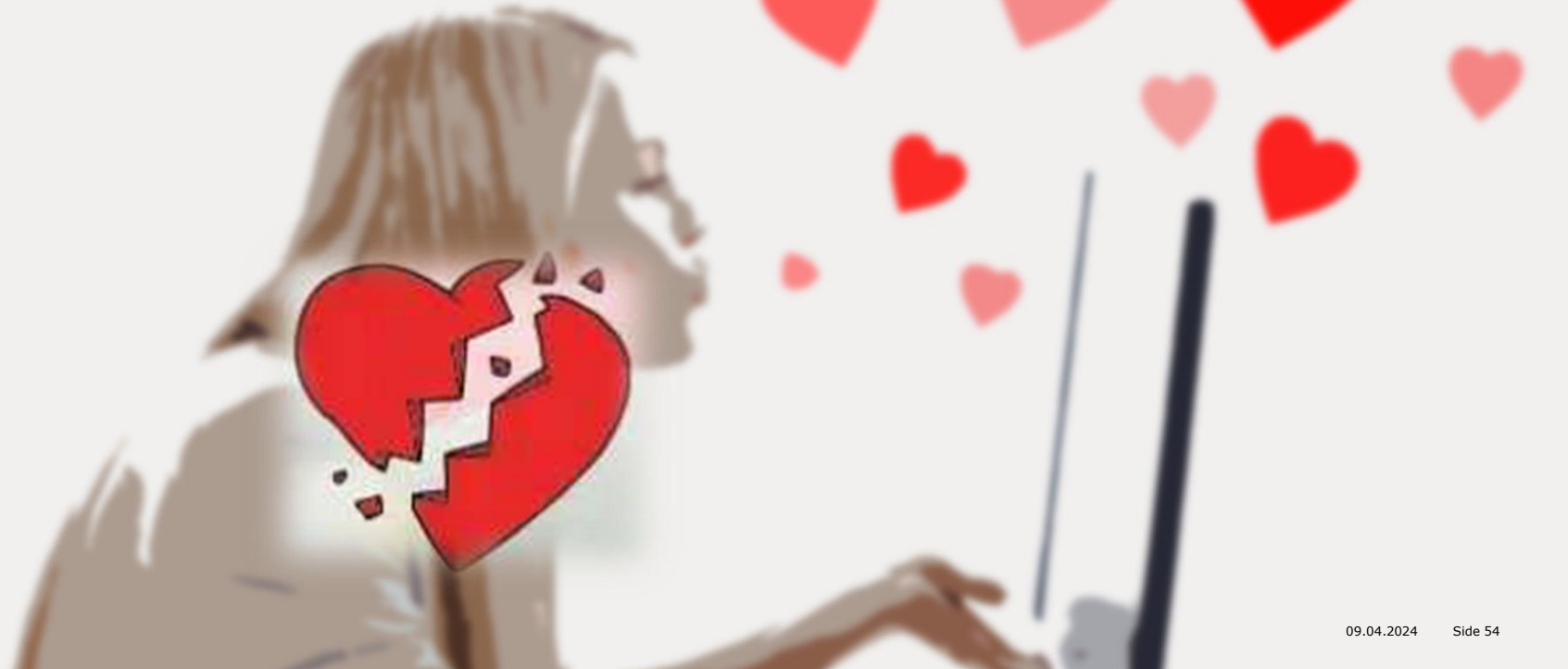
Hvis du ikke forventer en samtale fra utlandet, ikke ring tilbake.

Svindlerne ringer ofte en gang for å øke sannsynligheten for at du ringer opp igjen.

Det koster deg ingenting å ta telefonen, det er kun hvis du ringer tilbake det kan koste penger.



Kjærlighetssvindel



4. Kjærlighetssvindler eller noen som er i nød

Kynisk bedrageri

Eldre og sosiale medier/ datingsider

Bygge tillit, vanskelig å gjennomskue

I tvil? Ikke send penger

Snakk med noen du stoler på

I ferd med å bli svindlet...?





Tenk deg om

Ville du gitt fra deg husnøkkelen til noen du ikke kjenner?

Bank id = personlig nøkkel til dine penger

Kode og kodebrikke

Forespørsel om engangskode og passord over telefon? = svindler

Bank eller politi ber deg aldri om bank-id, kode eller passord





Lokale eksempler Vishing

Mars 2023: Kvinne i 70-årene

- Ringte fra "Oslo-politiet". Svindlet for 70 000 kroner, opprettet kredittkort og mobilabonnement

Mars 2023: Mann i 70-årene

- Ringte fra "Bankens sikkerhetsavdeling". Fikk tilsendt SMS og trykket på link. Logget inn med bankID. Svindlet for 109 000 kroner.

Mars 2023: Mann i 80-årene

- Ringte fra "Eika bank og forsikring". Oppga kontonummer, BankID og trykket på link i e-post hvor han oppga opplysningene på nytt. Svindlet for 150 000 kroner.

Mai 2023:

- Utga seg for å være fra Oslo-politiet. Sa at fornærmede var utsatt for svindel.



Phishing

Phishing/smishing mars 2023: Mann i 40-årene

- Kjøper av vare på nettet tilbyr seg å ordne frakt
- Svindlet for 136 000 kroner

Smishing mars 2023: Mann i 80-årene

- Fikk SMS om at BankID var sperret. Fulgte link og oppga BankID.
- Svindlet for 18 592 kroner

Smishing, deretter Vishing i mai 2023: Kvinne i 70-årene

- Fikk SMS fra "Skatteetaten" og beskjed om at årets oppgjør var klart med en link. Ble deretter oppringt av en hyggelig mann som sa noe var galt. Oppga BankID og passord til han. Svindlet for 89 500 kroner fra sin sparekonto.

Smishing januar 2023: Kvinne i 40-årene

- SMS fra Easy-park. Brukt kortinformasjon til forsøke å bestille varer på Power for ca. 20 000 kroner. Samme mistenkte har 14 slike saker hvor andre har blitt svindlet.

HEALTHJEM nytt salg! Frakt og levering er betalt. Koden for pakken:LJ77KDF. Følg lenken for å bekrefte og motta pengeoverføringen: <https://helthjem-no.hseries.store/get/91KV74OZ77M27/>

Kjære kunde!

Vi har dessverre ikke fått belastet den siste parkeringen din.
Oppdater betalingsmåten på <https://easypark-no.org/>

Mvh EasyPark



Gode råd mot bedrageri og svindel

IKKE oppgi sensitiv informasjon

Personverninnstillinger

Kun venner

Passordsikkerhet

Totrinnsbekreftelse





Ekspertens
huskeliste:

Kan det være svindel?

Stopp Tenk Sjekk

Ta et skritt tilbake, vurder om henvendelsen kan være svindel.

Spør deg selv: er det naturlig at jeg får denne meldingen, eller er tilbudet for godt til å være sant? Vær kritisk.

Er du usikker: sjekk lenken og avsenderadressen nøye, eller ta kontakt med avsender via offisielle kanaler.





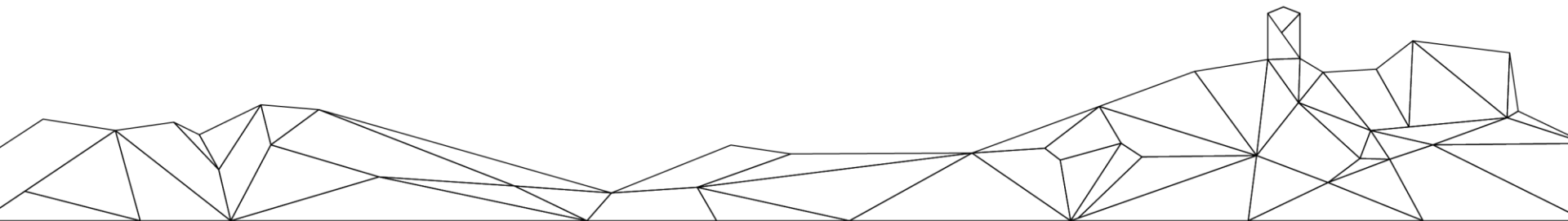
HALDEN
KOMMUNE

Kilder

[ID-tyveri og svindel – Politiet.no](#)

[Roper varsko om svindel mot eldre \(online.no\)](#)

[Brosjyre \(politiet.no\)](#)





Finn din egen vei til sunn og god aldring

Kjersti Gjørund - kommuneoverlege



Ta vare på
gleden

Medisinstudent på Haramsøy





Snakk om
alderdommen



Gjør kloke
valg

En god alderdom





Et dansk
plejehjem

KARDEMOMME-
LOVEN:

Man skal ikke
plage andre,
man skal være
grei og snill,
og for øvrig
kan man gjøre
hva man vil.

Bastian

POLITIMESTER



Pause med kaffe og kaker





Trygg i egen bolig

Benedicte Borge Bakstad - ergoterapeut
Merete Larsson - ergoterapeut



Foto: Hans-Petter Kjøge

Knut (80): – Jeg vil bo hjemme til jeg blir henta i ei trekasse!

Da Knut Berg på Hov fylte 80 år i fjor høst, fikk han et brev fra Halden kommune med et tilbud om en samtale han slett ikke ville si nei takk til. Både Knut selv, kona Marit (78) og kommunen vil at han skal bo hjemme så lenge som mulig. Og til det er det nå blitt hjelp å få.

Av Hans Petter Kjøge



HALDEN
KOMMUNE



Hjemmet vårt

Et sted hvor de fleste av oss liker å oppholde seg.



Veldig mange ønsker å bo hjemme så lenge som mulig så lenge de opplever det som trygt og forsvarlig.

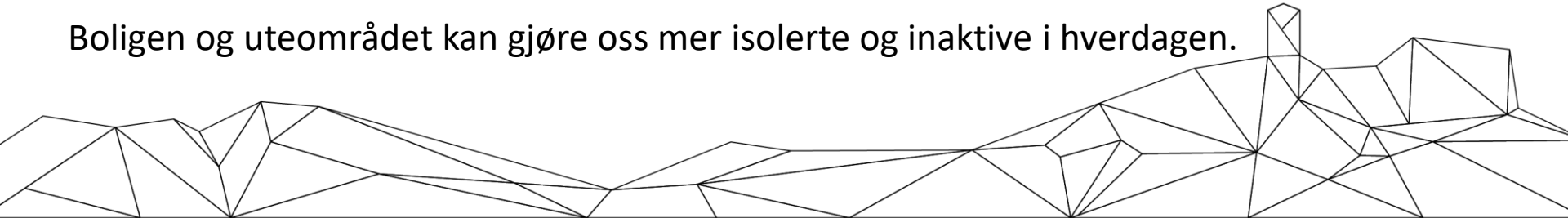


HALDEN
KOMMUNE



Etter hvert kan vår trygge bolig oppleves som utrygg hvis vi rammes av sykdom, skader eller hva alderdommen har å by på.

Boligen og uteområdet kan gjøre oss mer isolerte og inaktive i hverdagen.



Enkle grep vi kan gjøre selv.

- Synet svekkes når vi blir eldre; ha på nok belysning
- Ta bort løse matter / legge skli sikring under
- Unngå løse ledninger over gulv og skjøteledninger med tanke på brann
- Rekkverk på begge sider i trapp inne og ute, gjerne i kontrast farge til veggen.



Enkle grep vi kan gjøre selv.



- Sklimatte i dusj/ badekar og på utsiden for å unngå fall
- Bytte ut badekar med åpen dusjløsning
- Trenger du støttehåndtak for å f.eks lettere komme inn over høy terskel på bad?
- Fjerne terskler
- Installere høyere toalett
- Ommøblering for å få bedre plass

Enkle grep vi kan gjøre selv.

- Er dørene brede nok til at man kan gå med et hjelpemiddel, som f.eks rullator?
- Er det mulig å ha alle nødvendige rom tilgjengelig på ett plan?
- Brannvern
- Kodelås/ nøkkelboks
- Lommelykt på soverommet



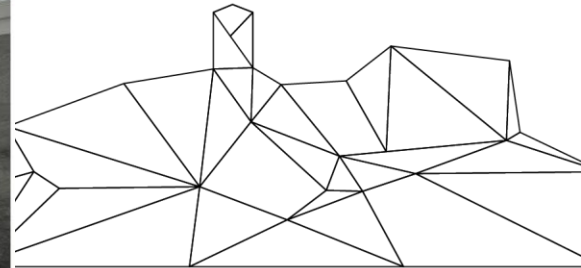
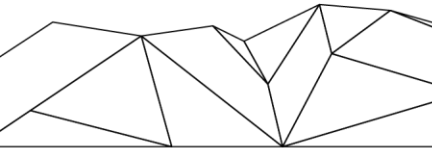


Er flytting vurdert?

- Flerboligbygg; er det heis?
- Hvordan er inngangspartiet og uteområdet?
- Terskelfritt?
- Er badet romslig nok til å manøvrere rullator eller rullestol?
- Åpen dusjløsning er å foretrekke.
- Er det langt til dagligvarehandel og andre ønskelige aktiviteter?
- Kan jeg bo her uten bil?



HALDEN
KOMMUNE



Kan det gjøres noe med eksisterende bolig?

- Enkel tilrettelegging
- Omgjøring av inngangsparti
- Tilpasning av uteområde ved ulendt eller bratt terreng
- Syn og hørsel / varslings





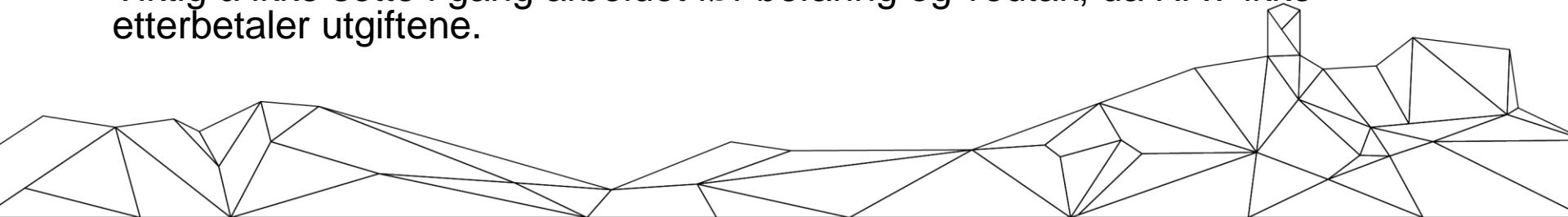
HALDEN
KOMMUNE

Omgjøring av inngangsparti

Nav hjelpemiddelsentral har ulike ordninger:

- Rampe
 - Ulike heiser
 - Rampetilskudd
 - Heistilskudd
-
- Viktig å ikke sette i gang arbeidet før befaring og vedtak, da NAV ikke etterbetaler utgiftene.

NAV





Omgjøring av bolig



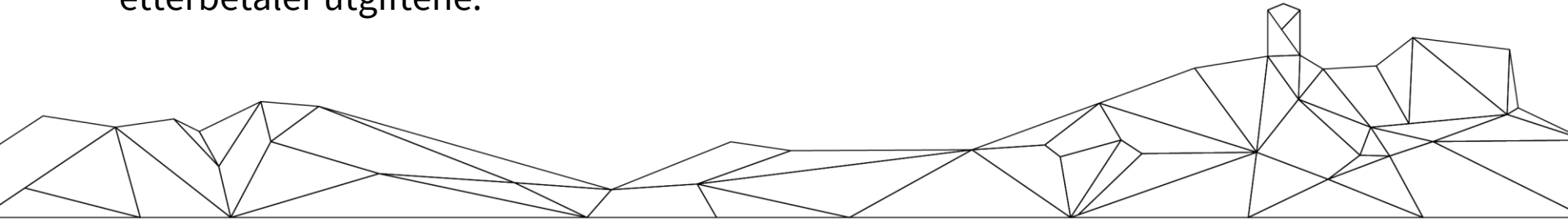
HALDEN
KOMMUNE

Husbanken

- Tilskudd til utredning og prosjektering
- Tilskudd til omgjøring av bolig
- Lån til livsløpsbolig



- Viktig å ikke sette i gang arbeidet før befaring og vedtak, da Husbanken ikke etterbetaler utgiftene.





Kommunen vil gjøre livet enklere for Steinar (71) & co.





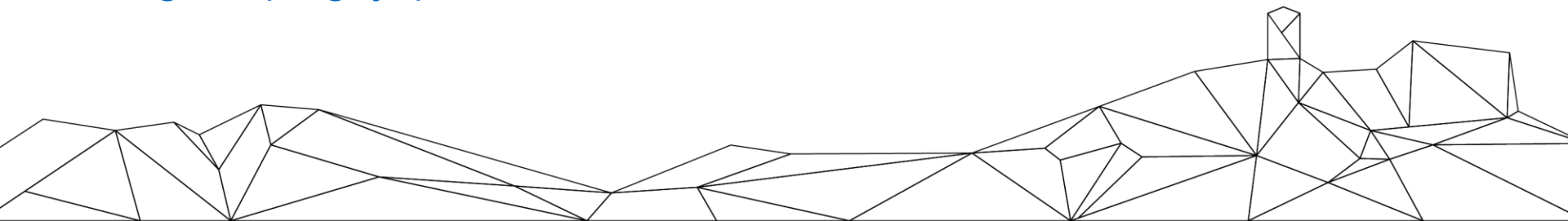
HALDEN
KOMMUNE

Viktige nettsider:

[Startlån og tilskudd fra kommunen - Husbanken](#)

[Tilskudd i stedet for rampe eller heis - nav.no](#)

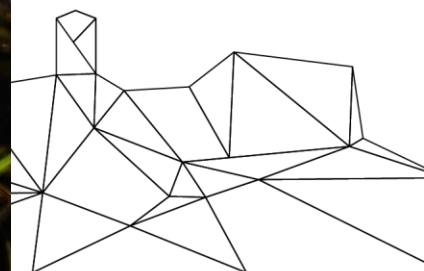
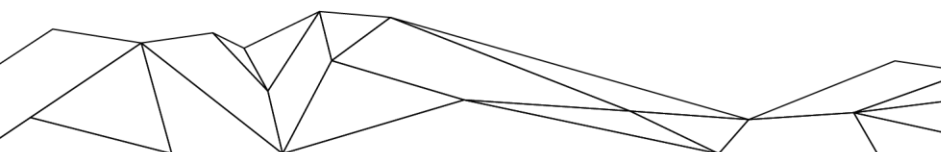
[Ergoterapi og hjelpemidler - Halden kommune](#)



Takk for oss



HALDEN
KOMMUNE





Eldrerådet



Rådets oppgave og rolle

Rådet har rett til å uttale seg i alle saker som skal behandles i kommunen, slik at synspunkter og behov til de eldre blir synliggjort og er del av saken før det blir tatt en avgjørelse.

Medlemmene i rådet skal sammen representere og ivareta behovene til alle eldre innbyggere når de gir råd til kommunen.



Rådets oppgave

Rådet skal behandle saker innen:

- Allmenne tiltak, planer, budsjetter og tjenester som berører eldre:
- Kultur, idrett og friluftsliv
- Helse- og omsorgstjenester
- Boligutbygging og reguleringsaker
- Vei, park og uteområder
- Samferdselssaker og kommunikasjonsplaner
- Årsmeldinger og rapporter fra etater innen saksområder som gjelder eldre

