



TØNSBERG  
KOMMUNE

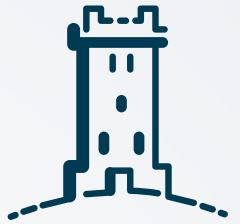


OVERSIKT 2026

# Seniorguiden

TØNSBERG KOMMUNE





# Forord

Vi ønsker at du som innbygger skal kjenne til hvilke tjenester og tilbud kommunen tilbyr, og at du vet hvem du kan kontakte hvis du trenger hjelp eller mer informasjon.

[tonsberg.kommune.no](https://tonsberg.kommune.no)

Vi har alle ulike behov, og kunnskap gir trygghet og mulighet til å ta gode valg i egen hverdag. Dette heftet er ment å gi deg tips og råd som kan hjelpe deg med å leve et aktivt liv og/eller bli en del av et større fellesskap i lokalsamfunnet.



Med vennlig hilsen

**Marte Wærsted Tandberg**

virksomhetsleder,  
mestring og forebyggende tjenester

# Innhold

|                                                            |       |
|------------------------------------------------------------|-------|
| Rådgivningstjenesten for seniorer .....                    | 4     |
| Aktiviteter, sosialt fellesskap, aktivitetshusene .....    | 5-7   |
| Bibliotek, frivillighet, besøksvenn, telefontjeneste ..... | 8-11  |
| Kosthold og ernæring .....                                 | 12-13 |
| Fysisk aktivitet, fallforebygging .....                    | 14-19 |
| Hjelpemidler .....                                         | 20    |
| Hverdagsrehabilitering, hvordan søke tjeneste? .....       | 21    |
| Dagrehabilitering.....                                     | 22-23 |
| TT-kort .....                                              | 24    |
| Hørsel .....                                               | 25    |
| Seniornett, bytte av fastlege .....                        | 26    |
| Helseteknologi, trygghetsalarm .....                       | 27-28 |
| Psykisk helse, grubling, tankekjør .....                   | 29-30 |
| Rus og avhengighet .....                                   | 31    |
| Boligtilbud .....                                          | 32-33 |
| Søvn og svimmelhet .....                                   | 34-35 |
| Hva er demens? .....                                       | 36    |
| Hva er kreft? .....                                        | 37    |
| Pasient og brukerombudet, advokatvakt .....                | 38    |
| Konfliktrådet, samtalegruppe .....                         | 39    |
| TryggEst, Helfo, Helsenorge .....                          | 40-41 |
| Nyttige telefonnumre .....                                 | 42-43 |



TØNSBERG  
KOMMUNE

## Kontakt oss

[postmottak@tonsberg.kommune.no](mailto:postmottak@tonsberg.kommune.no)

Telefon: 33 34 87 30

(Telefontid: 10.00-14.00)





## Rådgivningstjenesten for seniorer

Synes du det er vanskelig å vite hvor du skal henvende deg? Trenger du noen å snakke med om din situasjon?

Ta kontakt med Rådgivningstjenesten for seniorer! Ring eller send en e-post hvis det er noe du lurer på, eller hvis du ønsker en samtale. Tjenesten er gratis.

### Kontaktinformasjon:

Trine Færevåg

☎ 90 09 93 97

✉ trine.faerevaag@tonsberg.kommune.no

Hilde Trandokken

☎ 95 99 03 30

✉ hilde.trandokken@tonsberg.kommune.no

Få oversikt over hva som skjer i ditt nærmiljø!

## Aktivitetskalenderen Friskus

På tonsberg.friskus.com finner du aktiviteter arrangert av kommunen, frivillige lag, foreninger og organisasjoner. Du kan melde deg på arrangementer akkurat når det passer for deg, eller bidra med en hjelpende hånd.

### På tonsberg.friskus.com kan du:

- Få oversikt over alle aktiviteter du har lyst til å være med på.
- Filtrere aktiviteter etter dine interesser.
- Har du lyst til å være frivillig? Finn et oppdrag du liker!
- Kontakte arrangører direkte.
- Få automatiske varsler når dine favorittarrangører har nye aktiviteter.

### Ved spørsmål om tonsberg.friskus.com, kontakt:

Eva Marie Wang-Norderud

☎ 47 64 25 05

✉ eva.marie.wang-norderud@tonsberg.kommune.no

Hilde Trandokken

☎ 95 99 03 30

✉ hilde.trandokken@tonsberg.kommune.no

### Kom i gang!

1. Gå inn på tonsberg.friskus.com
2. Trykk på **LOGG INN** oppe til høyre på siden for å lage deg en personlig brukerkonto.
3. Legg inn ditt mobilnummer, og trykk **Neste**. Lag deg et passord, og du er klar!







## Sosialt fellesskap

Mange opplever at det sosiale nettverket blir mindre med årene og savner en person å gjøre hyggelige ting sammen med.

Det er mange muligheter i lag og foreninger. Du kan også bli medlem i kommunens aktivitetshus. Disse har et bredt tilbud innen kultur og ulike aktiviteter. Du kan ta kontakt med aktivitetshusene for nærmere informasjon.

*Dersom du har tid og overskudd har du kanskje lyst til å være frivillig?*

Ta kontakt med frivilligkoordinator, Frivilligsentralen, aktuelle organisasjoner eller kommunale tjenester som sykehjem eller aktivitetshus. Dersom du trenger hjelp til ulike gjøremål, være med handlebussen eller bibliotekbussen, kan du kontakte Frivilligsentralen.

### Fem grep for hverdagsglede

- Vær oppmerksom
- Vær aktiv
- Fortsett å lære
- Knytt bånd
- Gi



## Aktivitetshusene i Tønsberg

Aktivitetshusene er sosiale møteplasser med et stort utvalg av aktivitets- og kulturtilbud. Kommunen har fire aktivitetshus. Medlemskap koster kr. 500 per år.

### Kafeteria

Tre av aktivitetshusene har kafeteria hvor det selges varme og kalde retter. Kontakt sentrene for kaféenes åpningstider.

### Gavebutikk

Tre av sentrene har gavebutikk med salg av håndlagde produkter.

### Trening for slagrammede

Slagen aktivitetshus har vedlikeholdstrening i gruppe for slagrammede. Ta kontakt for mer info.

*Kontakt hvert hus for mer informasjon og program. Ved behov for transport kan husene søke for deg.*



### Midtløkken

Kong Oscars gate 15  
3116 Tønsberg  
☎ 33 34 88 50



### Træleborg

Larvikgaten 25 A  
3112 Tønsberg  
☎ 46 90 25 72



### Slagen

Granatveien 2 A  
3152 Tolvsrød  
☎ 90 09 93 97



### Sem

Temsengen 18  
3170 Sem  
☎ 94 13 88 86





## Tønsberg og Færder bibliotek

### Tønsberg sentrum

Storgaten 16  
3126 Tønsberg  
☎ 33 34 86 20  
✉ [biblioteket@tonsberg.kommune.no](mailto:biblioteket@tonsberg.kommune.no)

### Åpningstider:

Mandag-torsdag ..... kl. 10.00–19.00  
Fredag ..... kl. 10.00–16.00  
Lørdag ..... kl. 10.00–16.00  
Søndag ..... kl. 12.00–16.00

### Revetal

Regata 1 A  
3174 Revetal  
☎ 33 40 64 15  
✉ [revetal.biblioteket@tonsberg.kommune.no](mailto:revetal.biblioteket@tonsberg.kommune.no)

### Åpningstider:

Tirsdag og torsdag ..... kl. 11.00–19.00  
Onsdag og fredag ..... kl. 11.00–16.00  
Lørdag ..... kl. 11.00–15.00



### Husk at du kan:

*Gi av tiden din,  
og få noe tilbake.*

## Frivilligheten i Tønsberg

Tønsberg kommune ønsker et tettere samarbeid med frivillig sektor for å stimulere til aktivitet, deltakelse og sosial inkludering for innbyggerne.

Frivillige betyr mye for enkelt-mennesket og for samfunnet. Gjennom å delta i frivilligheten bidrar du til å hjelpe andre, og du hjelper også deg selv ved å holde deg aktiv i et sosialt fellesskap. Kom inn i et fellesskap der andre setter pris på deg.

All frivillighet i vår kommune har et godt samarbeid med lag, foreninger og lokalt næringsliv. Frivilligheten finnes på mange ulike arenaer, også i helsetjenestene.

Vi har fått til en god organisering av frivilligsamarbeidet i alle helse-virksomhetene, noe som gir mer aktivitet, kultur og fellesskap for innbyggerne. Tiltak som «Bli med inn i fellesskapet» og hjemmetjenestens modell er eksempler på hvordan frivillighet skaper verdifulle møteplasser og bidrar til livskvalitet.

### Som frivillig kan du

- bidra i ditt nærmiljø med det du ønsker og kan
- få nye ferdigheter, kunnskaper og erfaringer
- gjøre en forskjell i ditt og andres liv

Les mer om frivillighet på Tønsberg kommunes nettside: [tonsberg.kommune.no](http://tonsberg.kommune.no)

### Frivilligkoordinator:

Eva Marie Wang-Norderud  
☎ 47 64 25 05  
✉ [eva.marie.wang-norderud@tonsberg.kommune.no](mailto:eva.marie.wang-norderud@tonsberg.kommune.no)

## Kommunens frivilligsentraler



### Frivilligsentralens tjenester:

Sosial kontakt, en å snakke med, en venn, en turkamerat, telefonkontakt, handlebuss, transporttjeneste, ledsagertjeneste, hagearbeid, snømåking, praktisk hjelp i hus og hjem, småreparasjoner, datavenn, byråkrathjelp, besøksvenn.

Frivilligsentralenes tjenester er gratis, men bruker må selv dekke direkte utgifter (innkjøp, bensin, parkering o.l.).

### Re frivilligsentral

Styrketrening for alle, skravlekopp, Ukas Dypdykk med ulike foredrag/underholdning for alle innbyggere hver uke, matutdeling, rigge til arrangementer, steke vafler/sveler i kaféen, Nabohjelp – som snømåking, henge opp gardiner, ta inn hagemøbler osv.



### Tønsberg frivilligsentral | ☎ 90 36 53 50

Tjømegaten 1 C, 3126 Tønsberg  
Koordinator Annichen Pettersen

☎ 90 58 99 58  
✉ [annichen.pettersen@tonsberg.kommune.no](mailto:annichen.pettersen@tonsberg.kommune.no)

### Re frivilligsentral | ☎ 47 87 96 88

Harald Heggstads vei 5, 3175 Ramnes  
Koordinator Rina Winnem-Tønder

✉ [rina.winnem-tonder@tonsberg.kommune.no](mailto:rina.winnem-tonder@tonsberg.kommune.no)



## «Bli med – inn i fellesskap»

Dette er et tilbud som legger til rette for aktivitet og sosial kontakt for hjemmeboende eldre i samarbeid med frivilligheten.

Dette tilbudet koordinerer og samarbeider om besøksvenner, kulturkontakter, aktivitetsvenner, nærmiljøturer, møteplasser, matutdeling, husvenner, transport til kulturelle arrangementer i samarbeid med Den kulturelle spaserstokken, *Bli med – inn kafé*.

Videre finnes Skravlekopp som er på Slagen aktivitetshus hver første lørdag i måneden. For de som er hjemmeboende og ikke kommer seg ut på egenhånd finnes tilbudet Skravlekopp på hjul.

### Velkommen som deltaker eller frivillig!

Frivilligkontakt i hjemmetjenesten:

**Lene Bugge Pettersen**

☎ 47 24 09 75

✉ lene.bugge.pettersen@tonsberg.kommune.no



## Besøksvenn

Som besøksvenn får du kontakt med mennesker som av ulike grunner ønsker noen å snakke med.

Besøksvennene driver ikke oppsøkende virksomhet, men besøker de som ønsker det. Besøksvenner kommer hjem til deg og tar en prat. Det spiller ingen rolle om du er ung eller gammel, om du bor hjemme eller på institusjon.

Vil du bli frivillig besøksvenn, eller har du ønske om å få besøksvenn? Ta kontakt!

✉ besok@tonsberg-rk.no

**Røde Kors Tønsberg**

## Frelsesarmeens telefontjenesten

Telefontjenesten er et landsdekkende tilbud for alle over 60 år som ønsker en samtalepartner. Du får en fast telefonvenn som ringer deg opp, og tilbyr deg gleden av en jevnlig telefonsamtale i hverdagen om det som opptar deg. Sammen finner vi et tidspunkt som passer for deg for en jevnlig oppringning. Utgangspunktet for samtalen er det som er viktig for deg og det du har behov for, alt fra hverdagsopplevelser, til håp og mening i tilværelsen. Fokuset er på å skape en god samtale. Tilbudet er livssynsåpent med respekt for den enkeltes tro og verdisyn.

Tilbudet er gratis. Ta gjerne kontakt om du er pårørende til noen som kan ha nytte av dette tilbudet.

### Våre telefonvenner

Kunne du tenke deg å være frivillig som telefonvenn hos oss? Som frivillig gjennomgår du opplæring, mottar tett oppfølging og har taushetsplikt. Du inviteres også til samlinger i et hyggelig fellesskap med andre frivillige.

Ta kontakt for å høre mer om å være telefonvenn.

### Kontakt oss:

Koordinator: Liza Johansen

☎ 40 80 05 91

Telefontjenesten er ikke en akutt krise-telefon. Ved behov, kontakt:

**Kirkens SOS:** ..... 22 40 00 40

**Mental Helses hjelpetelefon:** ..... 116 123



Foto: Kristianne Marøy / Frelsesarmeen



## Kosthold og ernæring

Helsedirektoratet anbefaler et variert kosthold med mye grønnsaker, frukt og bær, grove kornprodukter og fisk. Begrens mengden bearbeidet rødt kjøtt, salt og sukker. Du kan lese mer på [helsedirektoratet.no](https://helsedirektoratet.no).

### Visste du dette?

- Du trenger like mye næring som da du var yngre.
- Evnen til å føle tørst blir mindre når du blir eldre.
- Vitamin D i tillegg til kalsium kan forebygge benskjørhet.
- Det er en sammenheng mellom kosthold og psykisk helse.

### Husk 8 om dagen!

Forsøk å få i deg åtte frukt eller grønnsaker i løpet av dagen. Juice teller også!

*Matlyst gir livslyst, og livslyst gir matlyst!*



## Matnyttige råd

**Stell i stand trivelige måltider**, og kos deg med maten! Spis gjerne lunsj sammen med en venn.

### Spis ofte nok ...

Spis 4–6 ganger hver dag. Små måltider gjør det enklere å dekke næringsbehovet ditt.

### Spis middag hver dag

Smak til med krydder og urter. Råkost eller salat er fine forretter som øker appetitten. Butikkene selger både halvferdige og ferdige middagsretter.

### Rikelig med drikke

 holder kroppen i form!

Du trenger påfyll av væske selv om du ikke er tørst. Drikk vann flere ganger om dagen. Hver slurk teller!

### Spis mye grovt!

Grovt brød og knekkebrød inneholder mange viktige næringsstoffer og er bra for fordøyelsen. Ha på et godt lag med smør/margarin i tillegg til pålegg dersom du har liten matlyst. Varier gjerne med grøt av havre eller bygg. Flatbrød eller kavring med surmelk, sukker eller syltetøy.

### Spis frukt og grønnsaker!

Frukt og grønnsaker, oppskåret, rå eller kokt, er godt både for syn og gane. Frukt og grønt inneholder kostfiber og mange nyttige næringsstoffer. Nøtter og tørket frukt i bakst, desserter og salater, gir mye energi og næring.

**Har du dårlig matlyst?** Taper du vekt? Snakk med fastlegen din og få råd.

**Bruk kroppen!** Vær i bevegelse! Ute og inne! Det stimulerer kroppen, humøret og matlysten! Benytt alle anledninger til å komme ut i frisk luft!





Visste du at:

Det er det første  
skrittet som er det  
lengste.



## Fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet er viktig i alle aldersgrupper, og helsedirektoratet anbefaler voksne over 65 hver uke å være i aktivitet 150 til 300 minutter med moderat intensitet, minst 75–150 minutter med høy intensitet eller en kombinasjon av moderat og høy intensitet. Jo mer, jo bedre!

### Det er aldri for sent å starte!

Det er viktig å bruke de store muskelgruppene flere ganger per uke. Begynner man å bli ustø er det lurt å trene styrke og balanse. Det viktigste er imidlertid at aktivitet gir overskudd, og det er ekstra hyggelig hvis man kan være aktiv sammen med noen. I tillegg til private tilbud har kommunen mange tilbud som kanskje kan passe for deg. Du kan ta kontakt med fysioterapitjenesten eller Frisklivssentralen.



## FRISKLIVSSENTRALEN

Frisklivssentralen er et tilbud for deg som ønsker veiledning, motivasjon og støtte mot et mål om en sunnere livsstil. Det kan være seg for eksempel fysisk aktivitet, kostveiledning, tobakkavvenning og søvn.

Frisklivssentralen har avdeling i både Tønsberg og Re, og har et bredt utvalg av tilbud.

### Hvem kan delta på Frisklivssentralen?

Frisklivsresepten kan skrives ut til alle uavhengig av type plage, alder, om en er i arbeid, sykemeldt eller trygdet. Resepten skrives ut av leger, fysioterapeuter og annet autorisert helsepersonell.

### Kontakt oss:

✉ [frisklivssentralen@tonsberg.kommune.no](mailto:frisklivssentralen@tonsberg.kommune.no)

### Tønsberg:

Trimveien 11, 3151 Tolvsrød

☎ 95 82 03 84

### Re:

Revetalgata 52, 3174 Revetal

☎ 90 51 81 33

### Husk:

Det er aldri for  
sent å starte.





## Tønsberg og omegn turistforening

Seniorgruppa har et bredt og inkluderende tilbud til seniorer. Det er sosialt, du slipper å gå alene, og du opplever nye områder. Vi har faste onsdagsturer i tillegg til vårtur, høsttur og høstavslutning. Vi har også ukentlig friluftstrim.

Dersom du har spørsmål om seniorgruppa, kan du ta kontakt med:

**Torun Landsrød**  
☎ 41 67 93 24

**Åshild Johansen**  
☎ 98 63 32 31

## Er du ustø og har dårlig balanse?

Det kreves muskelkraft og balanse for å holde seg oppreist når man står og går. Nedsatt styrke i bena kan gi dårlig balanse og føre til fall. Hva kan du selv gjøre hvis du har dårlig balanse?

Helsedirektoratet anbefaler alle å trene minst 150 minutter hver uke. Jo mer, jo bedre! Det er tilbud om trening blant annet i kommunens regi, trenings-sentre, TV-trening, «Sterk og stødig».

## Fakta om fall

- Fall er vanlig. Cirka 20 % av fallene skjer om natten.
- Omlag 1/3 av alle over 65 år har minst én fallepisode per år. Av dem som faller er halvparten utsatt for gjentatte fall.
- Kvinner faller oftere enn menn.
- I cirka 5 % av tilfellene ender fallet i et brudd, oftest i håndledd, hofte eller i ryggen.

## Tips for å unngå fall



- Ta jevnlig synskontroll.
- Ha god belysning.
- **Vurder medisinbruk – ta opp med fastlege:**
  - Spesielt beroligende medisiner, sovemedisiner og andre nerve-medisiner kan ofte føre til svimmelhet, ustøhet og fallproblemer.
  - Også blodtrykks- og hjerte-medisiner kan medføre svimmelhet og falltendens.
- Unngå løse tepper og matter. Bruk eventuelt sklisikring av tepper.
- Fjern dørterskler eller andre terskler i eller mellom rom.
- Ha telefonen lett tilgjengelig.
- Ha kjøkkenredskap innen rekkevidde – rydd unna det du ikke bruker.
- Skliforebygging på badet og sklisikrede sittemuligheter i bad/dusj.
- Ha håndtak for ekstra støtte på bad og toalett.
- Se på muligheter for å heve toalettsete, seng eller stoler.
- Bruk stokk, gåstol eller lignende hjelpemidler.
- Legg spaserturene i dagslys eller i god gatebelysning.
- Bruk brodder under skoene om vinteren. Ha strøsand lett tilgjengelig.
- Husk at med økende alder tåler man mindre alkohol.





- Opplever du nedsatt balanse?
- Kan du gå uten ganghjelpemiddel inne?
- Ønsker du å bli sterkere og stødigere?

Da kan denne treningsgruppen være noe for deg! Treningen foregår én gang ukentlig med hovedvekt på beinstyrke og balanse. Øvelsene utføres stående og gående med tilgjengelig støtte. Tilbudet er gratis og ledes av sertifiserte instruktører.

#### Midtløkken aktivitetshus

##### Midtløkken 1

Mandag 12.00–13.00

##### Midtløkken 2

Torsdag 10.00–11.00

##### Midtløkken 3

Torsdag 11.15–12.15

#### Slagen aktivitetshus

##### Slagen 1

Mandag 12.00–13.00

##### Slagen 2

Onsdag 11.00–12.00

##### Slagen 3

Torsdag 11.00–12.00

##### Slagen 4

Torsdag 12.15–13.15

#### Re helsehus

##### Re 1

Onsdag 10.00–11.00

##### Re 2

Torsdag 10.00–11.00

#### Hogsnæs helsehus

##### Hogsnæs 1

Mandag 14.00–15.00

##### Hogsnæs 2

Torsdag 14.00–15.00

#### Sem aktivitetshus

Torsdag  
10.00–11.00

#### Velkommen til én av våre grupper!

For info/påmelding, kontakt fysioterapi-tjenesten i kommunen:

☎ 46 80 59 00    ☎ 94 86 04 14    ☎ 99 21 40 51







# Hjelpemidler

Personer i alle aldre kan få behov for hjelpemidler. Et hjelpemiddel skal bidra til å løse et praktisk problem for deg i hverdagen og kan gi økt selvstendighet og mestring.

Behovet for hjelpemidler kan være midlertidig/kortvarig, som etter et brudd, operasjon eller under opptrening. Da kan du låne enkle hjelpemidler hos Hjelpemiddeltjenesten inntil 3 måneder. Vi tar forbehold om at vi ikke har alle hjelpemidler på lager i perioder med stor pågang. Du oppfordres til å hente og levere hjelpemidler til Hjelpemiddeltjenesten selv. Mange hjelpemidler får plass i en personbil.

Behovet ditt for hjelpemiddel kan også være varig. Det vil si at behovet antas å vare to år eller mer. Da kan du søke NAV Hjelpemiddelsentral Vestfold og Telemark om å låne hjelpemidler. Ergoterapi-tjenesten i kommunen kan hjelpe deg med søknadsprosessen. NAV låner ut hjelpemidler som rullestol, personløfter eller kjørerampe. Det gis ikke støtte til hjelpemidler som strømpepåtrekker, gripetang og puter.

## Hjelpemiddeltjenesten

Hedrumgaten 2

☎ 33 31 86 50

mandag–fredag kl. 08.30–11.00

## Ergoterapitjenesten

Stoltenbergsgate 3 A

☎ 91 18 03 84

mandag–fredag kl. 12.00–13.30

## Har du behov for å låne krykker?

Du kan låne krykker på Servicesenteret på rådhuset. Du betaler et depositum på 600 kroner som betales tilbake når krykkene leveres inn.

☎ 30 40 60 00

### Hva kan du låne?

- Toalettforhøyer
- Dusjstol/krakk
- Manuell rullestol
- Toalettstol
- Rullator
- Arbeidsstol
- Badekarbrett
- Rullator m/underarmsstøtte
- Manuelt hjertebrett



## Hverdags-rehabilitering

Hverdagsrehabilitering er for deg som av ulike grunner har fått nedsatt funksjonsevne og ikke lenger mestrer din hverdag som før.

Formålet er at du skal mestre aktiviteter som er viktige for deg, og tilbudet er tidsavgrenset. Opptreningen skjer i ditt hjem og nærmiljø. Sammen med deg ønsker vi å bidra til at du skal bli mer selvhjulpent. Du må være motivert og ha et klart ønske om å gjøre en innsats for å gjenvinne det du tidligere har mestret.

For mer informasjon, ta kontakt med den sonen for hjemmesykepleien du tilhører eller tildeling helse- og omsorgstjenester:

☎ 33 34 87 30

mandag–fredag kl. 10.00–14.00



## Hvordan søke tjeneste?

Noen av tilbudene kan du benytte deg av uten at du trenger å søke. Det gjelder for eksempel tilbudene ved aktivitetshusene og frivillig-sentralene.

Dersom du ønsker å benytte et av aktivitetshusene, men ikke kan komme deg dit på egen hånd, har du mulighet til å søke om den kommunale transporttjenesten. Får man benyttet transporttjenesten, betaler man en egenandel. Ta kontakt med et av husene dersom det er aktuelt.

Tjenester som hjemmehjelp, hjemmesykepleie, dagrehabilitering, hverdagsrehabilitering, trygghetsalarm eller sykehjemsplass er behovsprøvde tjenester. Det må søkes skriftlig til «virksomhet tildeling helse- og omsorgstjenester».

Mer informasjon og søknadsskjema finnes på kommunens hjemmeside, [www.tonsberg.kommune.no](http://www.tonsberg.kommune.no), under tjeneste «Helse og omsorg».

Du kan også få informasjon ved å henvende deg til tildeling helse- og omsorgstjenester mandag–fredag kl. 10.00–14.00. Der kan du også få hjelpe med utfylling av søknaden.

☎ 33 34 87 30



# Hogsnes dagrehabilitering

*Dagrehabiliteringen er et dagtilbud for pasienter som bor hjemme, som har eller står i fare for å miste fysisk funksjon, og som trenger forebyggende trening, sosial trygghet og/eller rehabilitering i forbindelse med sykdom/skade.*

Dagrehabiliteringen tilpasses den enkelte og har en aktiv, sosial og funksjonell tilnærming.

- Vi har oppmerksomhet på mestring og forebygging.
- Vi ser sammensatte behov og utfordringer.
- Vi bruker fysisk aktivitet og trening.
- Vi stimulerer til sosial deltagelse og fysisk aktivitet i hverdagen.
- Vi observerer, kartlegger og følger opp den enkelte.

Vi er bemannet med fysioterapeut og hjelpepleiere, og vi tilstreber et nært samarbeid med andre aktører i det kommunale tjenesteapparatet. Målsettingen er optimalisering av pasientenes egne ressurser og trygghet i daglige aktiviteter. Vi tilbyr ikke individuell fysikalsk behandling, men gir enkel fysioterapi, råd og veiledning, og vi henviser videre til behandlere når dette kan være nødvendig. Pasienten kan få tilbud én eller to ganger i uken over en periode på inntil 6 uker (ev. lengre tid etter behov). Tilbudet gis i grupper på 7 personer.

## Hvor?

Hogsnes helsehus i nye lokaler, en egen adskilt avdeling for trening og sosialt samvær. Pasientene får en enkel lunsj og tilbud om å kjøpe middag som kan tas med hjem. Pasienter kan benytte kommunal transport til/fra ved behov.

## Hvordan søke?

Tjenesten tildeles av kommunens tildelingskontor for helse- og omsorgstjenester (THO). Bruk søknads-skjema «Søknad om helse- og omsorgstjenester» som du finner på kommunens nettsider, eller kontakt THO:

☎ 33 34 87 30

**For mer informasjon,  
kontakt dag-  
rehabiliteringen:**

☎ 40 91 74 41



Hogsnes Helsehus





## TT-kort



### Kort fortalt:

- TT-kortet gir deg dør-til-dør-transport med drosje.
- TT-ordningen er et tilbud til personer som på grunn av sterk og varig funksjons- og/eller orienteringshemming, ikke kan benytte seg av ordinær kollektivtransport.

### Hvem kan søke om TT-ordningen?

Ordningen gjelder for personer som er folkeregistrert i Vestfold. Avstand til holdeplass eller manglende/utilfredsstillende kollektivtransporttilbud kvalifiserer ikke for å bli godkjent som bruker av ordningen. Transportordningene er heller ikke et tilbud i forbindelse med skade/rehabilitering.

### Dette dekker ikke TT-kortet

Ordningen skal ikke brukes til reiser som dekkes av andre ordninger. NAV gir informasjon om andre ordninger, for eksempel helsereiser og arbeidsreiser.

### Slik søker du

Fyll ut søknadsskjemaet og legg ved legeattest. Skjemaene finnes på [tonsberg.kommune.no](https://tonsberg.kommune.no) og sendes til

Tønsberg kommune  
Postboks 2410  
3104 Tønsberg

### Kontakt

Har du spørsmål til ordningen, kontakt Tildeling helse- og omsorgstjenester:

☎ 35 91 70 00  
mandag–fredag kl. 10.00–14.00

## Har du behov for syns- eller hørselshjelpemidler?

Da kan du kontakte kommunens syns- og hørselskontakter. For å søke synshjelpemidler må det foreligge en rapport fra øyelege og i tillegg en synsrapport fra optiker som ikke er eldre enn 6 måneder.

Trenger du hørselshjelpemidler må det foreligge en rapport fra spesialist. Fastlegen kan henvise deg til både hørselsspesialist og øyelege.

### Synskontakt?

#### Ergoterapitjenesten

Stoltenbergs gate 3 A

☎ 91 18 03 84

mandag–fredag kl. 12.00–13.30

### Hørselskontakt?

#### Hjelpemiddeltjenesten

Hedrumgaten 2

☎ 33 31 86 50

mandag–fredag kl. 08.30–11.00

Du kan også fylle ut henvendelsesskjema og sende til kommunen. Skjema finner du på nettsiden [tonsberg.kommune.no](https://tonsberg.kommune.no).

## Hørsel og demens

Hørselstap øker risikoen for å utvikle demens. Bruker du høreapparat beskytter det godt mot den økte risikoen, og risikoen er ikke større enn hos personer som hører godt. Hørselstap er den risikofaktoren for demens som vi kan påvirke mest. Høreapparat er et lite inngripende tiltak og ved å få tilpasset høreapparatene tidlig vil også tilpasningen gå lettere.



Mer og mer av dagens informasjon, kunnskaper, tjenester m.m. vil bli formidlet elektronisk gjennom internett. Eksempler på det er:

- info fra kommunen
- Skatteetaten
- Nav
- nettbank
- reiser og rutetilbud
- slektsforskning



Mer enn 600 offentlige tjenester er tilgjengelig på internett. Derfor er det viktig å lære å bruke denne teknologien og bli oppdatert.

Foreningens viktigste oppgave er å motivere alle over 55 til å bruke data. Deretter er foreningens formål å gi medlemmene kunnskap om bruk av nettbrett, mobiler og PC med ulike tilbud: kurs, foredrag, hjelp fra våre frivillige «dighjelpere», utveksling av kunnskaper medlemmer imellom og ikke minst skape et sosialt miljø.

Seniornett Tønsberg samarbeider med Tønsberg kommune og kan kontaktes for innbyggere som trenger enkel hjelp til sine digitale enheter. Aktivitetshusene vil annonsere når vi er til stede.

**Ta kontakt dersom du ønsker å bli medlem.**

☎ 95 96 78 18

✉ [lisbeth.seljes@gmail.com](mailto:lisbeth.seljes@gmail.com)



## Bytte av fastlege

*Du kan selv finne og bytte til ønsket fastlege på [helsenorge.no](https://helsenorge.no). Hvis den legen du ønsker deg ikke er ledig, kan du sette deg på venteliste.*

Du har rett til å bytte fastlege inntil to ganger per kalenderår. I tillegg til de ordinære byttene, kan du bytte fastlege hvis du melder flytting til folkeregisteret, eller hvis fastlegen din slutter eller reduserer listen sin.

Når du bytter fastlege må du selv sørge for at journalen din overføres til den nye legen. Du kan kontakte ditt gamle fastlegekontor og gi informasjon om den nye legen.

☎ 23 32 70 00

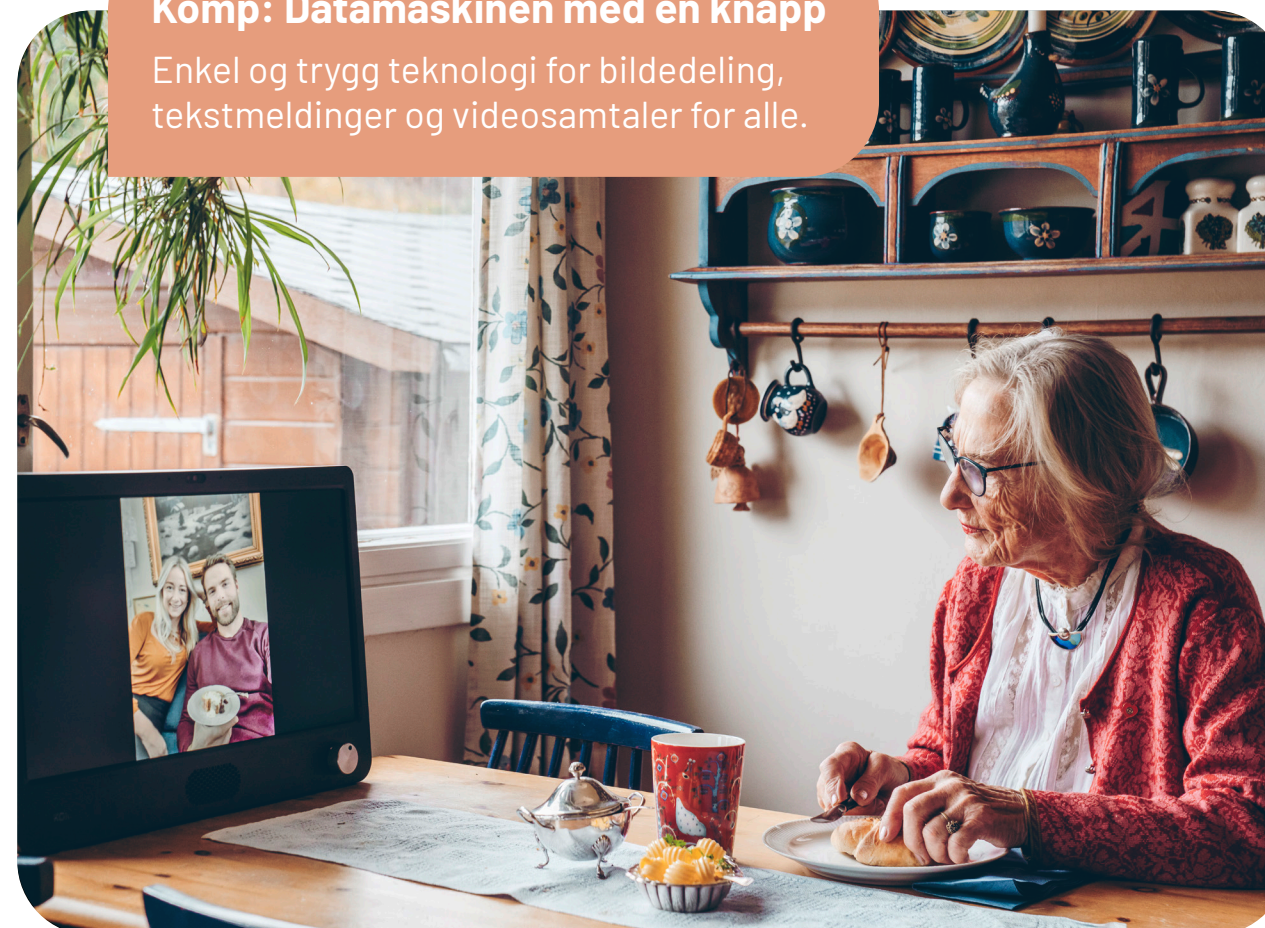
mandag–fredag kl. 08.00–15.30

Du kan få veiledning og bytte fastlege selv ved å gå inn på [helsenorge.no](https://helsenorge.no)

**H E L S E  
n o r g e**

## Komp: Datamaskinen med én knapp

Enkel og trygg teknologi for bildedeling, tekstmeldinger og videosamtaler for alle.



## Helseteknologi i Tønsberg

*Helseteknologi er et begrep som omfatter bruk av teknologi for å gi personer med hjelpebehov bedre livskvalitet, økt trygghet og mulighet til å klare seg på egen hånd.*

Kommunen bruker helseteknologi som en del av tjenestetilbudet til innbyggere som er i behov av helse- og omsorgstjenester. Helseteknologi kan være aktuelt for innbyggere som ønsker å bo hjemme, men som trenger noen verktøy for å ha det trygt og godt, og mulighet til å tilkalle hjelp hvis det er nødvendig.

Eksempler på helseteknologi kan være trygghetsalarm, digital hjemmeoppfølging, elektronisk medisin-dispenser eller GPS.

Felles for all helseteknologi er at det blir individuelt vurdert hva som er beste løsning for den enkelte innbygger og eventuelt pårørende. Det skal være enkelt å bruke, og det er ikke nødvendig med teknisk kunnskap. Kommunen sørger for installasjon av nødvendig teknologi og vedlikehold av det.

**Ønsker du å vite mer om helseteknologi i kommunen? Ta kontakt!**

✉ [helseteknologi@tonsberg.kommune.no](mailto:helseteknologi@tonsberg.kommune.no)



**Kort fortalt:**

- Alarmknapp som du kan ha på armen eller i kjede rundt halsen.
- Du kan tilkalle hjelp hele døgnet.



## Trygghetsalarm

**Hva er trygghetsalarm?**

Trygghetsalarm med brannvarsling er et hjelpemiddel du kan bære på armen eller i snor rundt halsen. Alarmknappen brukes for å tilkalle hjelp i akutte situasjoner når som helst på døgnet. Trygghetsalarmen fungerer kun inne i hjemmet ditt. Hvis du utløser en trygghetsalarm, vil alarmsentralen umiddelbart ta kontakt med deg.

**Hvem kan søke?**

Du må bo i Tønsberg kommune. Ved vurdering sees det på

- sykdom eller tilstand som medfører akutt behov for hjelp
- reell fare for fall
- problemer knyttet til utrygghet og engstelse

**Brann og røykvarsling**

For å øke tryggheten i hjemmet får alle mottakere av trygghetsalarm-tjeneste også brann-/røykvarsling. Sensoren(e) blir knyttet til det samme respons-senteret som trygghetsalarmen. Det er respons-senteret som kontakter deg før de eventuelt kontakter brannvesenet.

**Slik søker du**

Søknadsskjema finnes på nettsiden [tonsberg.kommune.no](https://tonsberg.kommune.no).

**Kontakt oss**

Er det noe du lurer på i forbindelse med søknaden kan du kontakte Tildeling helse- og omsorgstjenester:

☎ **33 34 87 30** (kl. 10.00 og 14.00)



## Psykisk helse

**De fleste av oss** har godt av å øve på å huske det gode som skjer og det som har skjedd i livene våre. Her får du lære to øvelser som kan bidra til at du blir litt bedre på å huske det gode som skjer i livet ditt.

### Legg merke til alt som er positivt

- Prøv å tenke på tre gode ting som har skjedd i løpet av dagen i dag.
- Prøv å tenk på positive opplevelser fra livet ditt, for eksempel en gang du gjorde noe bra for andre, en gang du var modig, en gang du var veldig glad, noe fint noen har sagt til deg eller noe du er takknemlig for.

Du kan også lese mer på [helsedirektoratet.no](https://helsedirektoratet.no).

### Plagsomme tanker

Gjennom dagen har vi mange tanker, noen gode og ikke. Noen tanker fører til grubling. Det er normalt. Men blir de værende, og det oppleves som at tankene raser gjennom hodet, kan det kalles tankekjør. På neste side kan du lese litt om hva du kan gjøre for å håndtere plagsomme tanker.

### Grubling

Tunge tanker kan føre til grubling. Mange tror at grubling er nyttig og at man kan forstå ting bedre. Men grubling bare forsterker det negative i en allerede vanskelig situasjon.

Fortsettelse neste side





## Gode øvelser

Her er noen forslag til øvelser som kan hjelpe deg å håndtere det. Finn det som passer for deg. Øvelsene bør trenes på jevnlig slik at de kan brukes effektivt de situasjoner som trengs:

- Se tankene dine utenfra. Se for deg at tankene dine er skyer som flyter over himmelen. Se for deg at tankene dine er inne skyene. Godta at de er der, men prøv samtidig å la dem være i fred. Forestill deg at de bare passerer deg.
- Godta det. Det kan være vanskelig å godta det som har skjedd/skjer, men tren på å si til deg selv at «jeg må bare godta at tingene er som de er akkurat nå». Å godta at det er vanskelig, kan gjøre at det føles lettere og gi nye krefter.
- Det er bare tanker, de er ikke farlige. Husk at tanker er bare tanker og er ikke farlige. Mange av våre tanker er ikke nyttige, og ofte kan det være best/lurt å la de passere uten å bry seg om det.
- Skriv det ned på papir. Noen ganger blir tankene værende, og det kan virke tungt og trist. Når det skjer neste gang, kan du skrive ned tankene dine.

## Tankekjør



Tankekjør kjennetegnes ved at det kommer veldig mange tanker på en gang, og man kan oppleve at det er vanskelig å konsentrere seg. Når man forsøker å håndtere dette, ved å ikke tenke så mye, skjer det at man tenker bare enda mer.

**Vær i øyeblikket:** Sliter du med mye bekymringer, kan det være lurt å forsøke å fokusere på det som er her og nå.

*Hvis du opplever å ha det vanskelig over tid, er det viktig å ta i problemene så tidlig som mulig. Tønsberg kommune har en rekke tilbud der du kan få hjelp hvis du har det vanskelig eller vil lære hvordan du tar vare på din psykiske helse.*

Vi har lokaler både på Revetal og i Tønsberg sentrum. Se kommunens nettsider for mer info.

For kortvarig psykisk helsehjelp kan man ta kontakt på telefon eller sende henvendelses-skjema. Dette er et tilbud til voksne som har lette til moderate psykiske plager og som bor i Tønsberg kommune. Tilbudet er gratis.

Du kan kontakte oss direkte. Ta også kontakt om du bare har spørsmål om tjenesten.

### Kontaktinformasjon:

Stoltenbergs gate 3 A, Tønsberg, 3. etasje

☎ 33 34 82 40

**Hvis du er i akutt behov for hjelp må du ringe 113, legevakten (116 117) eller fastlegen din.**

## Rus og avhengighet

**Hvis du opplever å ha et rusproblem, er det viktig å ta tak i problemene så tidlig som mulig.**

Tønsberg kommune har et variert tjenestetilbud for å kunne hjelpe voksne personer som har problemer med rus og avhengighet. Har du

et rusproblem og ønsker å gjøre noe med det, ta kontakt med rus-tjenesten på telefon:

☎ 33 34 82 40

Du kan også komme innom vårt lokale i Tønsberg sentrum. Vi har åpent fra kl. 09.00–15.00 mandag–fredag.

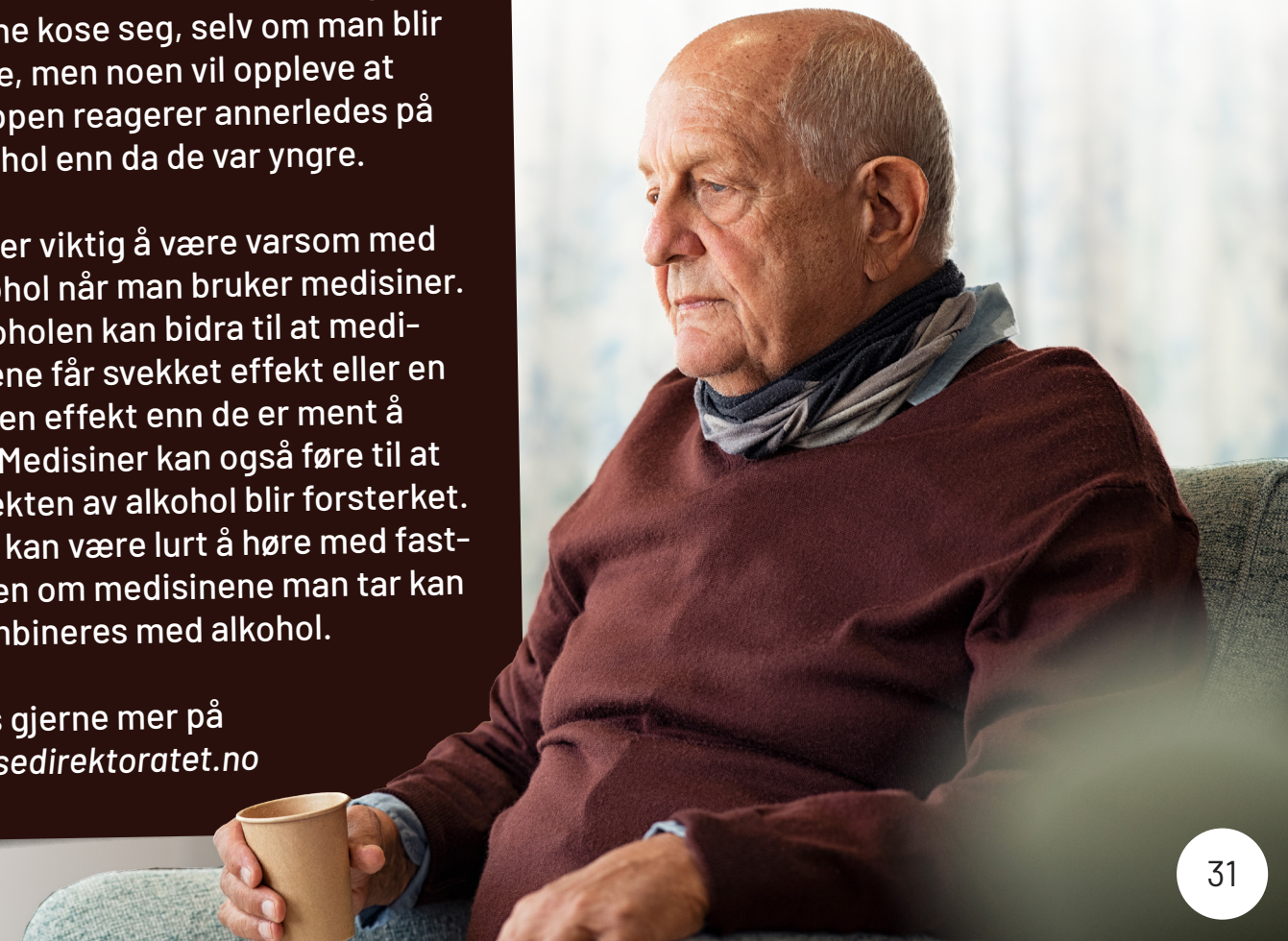
**Vi har taushetsplikt.**

## Alkohol – til glede og besvær

Mange av dagens eldre har et annet levesett enn tidligere generasjoner, og har et mer positivt syn på alkohol enn for eksempel sine foreldre. Det er grunn til å tro at antall risikokonsumenter vil øke blant den eldre befolkningen i fremtiden. Man skal selvfølgelig kunne kose seg, selv om man blir eldre, men noen vil oppleve at kroppen reagerer annerledes på alkohol enn da de var yngre.

Det er viktig å være varsom med alkohol når man bruker medisiner. Alkoholen kan bidra til at medisinen får svekket effekt eller en annen effekt enn de er ment å ha. Medisiner kan også føre til at effekten av alkohol blir forsterket. Det kan være lurt å høre med fastlegen om medisinen man tar kan kombineres med alkohol.

Les gjerne mer på [helsedirektoratet.no](https://helsedirektoratet.no)







# Bolig-tilbud

## Omsorgsbolig

Ordinær omsorgsbolig er for eldre og andre som har behov for tilrettelagt bolig. Den som tildeles omsorgsbolig leier boligen av Tønsberg kommune. Det er ikke fast bemanning ved omsorgsboligene.

### Hvem kan søke?

Du må bo i Tønsberg kommune.

### Hva koster det?

Leieprisen varierer ut fra størrelsen på boligen.

### Hvordan søke?

Søknadsskjema finnes på nettsiden [tonsberg.kommune.no](https://tonsberg.kommune.no). For hjelp til søknaden din kan du kontakte tildeling helse- og omsorgstjenester:

☎ 33 34 87 30

mandag-fredag kl. 10.00-14.00

## Kommunal bolig

En bolig med enkel standard som kommunen leier ut. Boligene ligger i forskjellige områder i kommunen og har variert størrelse og pris. Leietid er normalt for 3 år, men i noen tilfeller kan det også gis kortere eller lengre leietid.

### Hvem kan søke om kommunal bolig?

- personer som ikke selv, eller ved hjelp av andre former for offentlige boligstøtte, klarer å skaffe seg bolig i det private boligmarkedet
- personer som trenger hjelp til å skaffe seg bolig på grunn av dårlig økonomi, nedsatt funksjonsevne, helsemessige eller sosiale problemer

### Hva koster det?

Husleien er basert på gjengs leie og i noen tilfeller markedsleie. Det kreves depositum eller kommunal garanti tilsvarende 6 mnd. husleie. Alle med lave inntekter og høye boutgifter oppfordres til å søke bostøtte. Dette kan gi deg lavere boutgifter.

### Hvordan søke?

Du kan søke digitalt. Det er Nav Tønsberg som mottar og behandler søknaden. På [tonsberg.kommune.no](https://tonsberg.kommune.no) kan du finne skjema som kan skrives ut.

## Leilighet på Midtløkken

Leilighetene på Midtløkken er seniorboliger tilknyttet OBOS. Ledige leiligheter utlyses. Søknadsskjema fås på visning.



## Bostøtte

Bostøtte er en statlig støtteordning for deg som har lave inntekter og høye boutgifter. Du finner mer informasjon på [tonsberg.kommune.no](https://tonsberg.kommune.no).





## Søvn er viktig

**Det er normalt å våkne noen ganger i løpet av natten.**

Det er individuelt hvor mye søvn vi trenger.

**Kvaliteten på søvnen er vel så viktig som antall timer du sover.**

Er du uthvilt på dagtid, har du sovet nok.

**Trøtthet** kan være et tidlig tegn på sykdom. Det betyr selvfølgelig ikke at alle som føler seg trøtte er syke. Trøtthet kan være tegn på fysiske forandringer, men også på for eksempel demens eller depresjon. Mange sier at de blir fortere trøtte med alderen, men det er også folk i 85-årsalderen som ikke har den følelsen. Det er altså ikke mengden av år alene som gjør oss trøtte. Det er viktig å være oppmerksom på at aldringsprosessen foregår veldig ulikt fra person til person.

Man skal ta trøtthet alvorlig og ikke vente for lenge med å få det undersøkt av lege.

## Gode råd for bedre søvn

- Legg deg til samme tid og stå opp til samme tid hver dag (også i helger).
- Unngå å sove på dagtid. Trenger du hvile, ta en lur på maks 20 minutter, men ikke for sent på dagen.
- Sett av tid på dagen til å gå gjennom ting du bekymrer deg for.
- Fysisk aktivitet gir bedre søvn.
- Unngå å drikke koffein som kaffe, te, brus eller energidrikker etter kl. 15 (eventuelt tidligere).
- Lag gjerne hyggelige kvelds-rutiner: tenk på gode ting som har skjedd i løpet av dagen, drikk en varm drikke uten koffein, gjør en avslappings- eller pusteøvelse.
- Nikotin virker oppkvikkende og bør derfor unngås den siste timen før leggetid.
- Soverommet bør være mørkt og kjølig.
- Blått lys fra TV, telefon og nettbrett sender signaler til hjernen om å være våken. Unngå slikt lys den siste halvtimen før du legger deg.
- Dersom du ikke får sove – ikke bli liggende og vri deg, men stå opp og gjør noe annet, noe kjedelig som gjør at du blir trøtt.

## Svimmelhet

Svimmelhet oppstår når hjernen ikke er i stand til å tolke signalene fra de tre sansesystemene våre: synet, balanseorganet og følelegemer i hud, sener og ledd. Dette kan skje både hos friske og hos syke mennesker.

### Svimmelhet hos friske:

Mennesker kan oppleve svimmelhet i forbindelse med for eksempel båt- eller flyturer. Nye briller eller å se på ting som beveger seg raskt kan også fremkalle svimmelhet. Gjennom trening og tilvenning kan hjernen lære seg å tolke signalene på uvante bevegelser slik at man ikke opplever svimmelhet.

### Svimmelhet hos syke:

Ulike sykdommer kan forårsake svimmelhet. Stress og psykiske problemer kan ha svimmelhet som et symptom og bivirkninger av medikamenter kan være en årsak. Det er derfor nødvendig å stille en diagnose for å kunne si noe om hvordan sykdommen vil utvikle seg og for å legge opp en fornuftig behandling.

**Husk:** Ta kontakt med lege dersom svimmelheten ikke går over!





## Hva er demens?

Demens er en fysisk sykdom som rammer hjernen. Mennesker som har demens vil etter hvert miste evnen til å ta vare på seg selv.

### Vanlige symptomer:

- hukommelsessvikt – spesielt for nyere data
- sviktende språkfunksjon, for eksempel ordletingsproblemer
- angst og depresjoner
- nedsatt evne til å ta initiativ
- sviktende evne til å utføre praktiske handlinger
- endring av adferd

### Demenslinjen

På Demenslinjen treffer du spesialsykepleiere med taushetsplikt. Du kan være anonym om du ønsker. Vi kan svare på spørsmål du måtte ha om demens og gi deg råd og hjelp videre!

☎ 23 12 00 40

Telefonen er åpen mandag–fredag kl. 09.00–15.00.

✉ [demenslinjen@nasjonalforeningen.no](mailto:demenslinjen@nasjonalforeningen.no)

### Pårørendeskolen

Pårørendeskolen er et kurstilbud til deg som har et familie-medlem med demens. Vi har pårørendeskole to ganger i året. Søk gjerne: «Tønsberg kommune kurs for innbyggere»

Tønsberg og Færder kommuner samarbeider om pårørende-skolen. Tønsberg arrangerer vinter/vår og Færder arrangerer høst.

### Kontakt demenskoordinatoren for mer informasjon:

Jeanette Mathisen (100 %)

☎ 40 91 00 54

Charlotte Martinsen (50 %)

☎ 96 51 15 10 (torsdag og fredager)

✉ [demenskoordinator@tonsberg.kommune.no](mailto:demenskoordinator@tonsberg.kommune.no)

## Hva er kreft?

Kreft er ukontrollert cellevekst, og kan oppstå i alle kroppens organer. Det finnes over 200 ulike krefttyper.

Symptomer på kreft varierer ut ifra hvor svulsten befinner seg. Noe kan man se etter selv, som for eksempel føflekker med endret farge og/eller fasong. Du kan også undersøke bryster jevnlig for kuler.

Dersom symptomene ikke forsvinner i løpet av 3 uker, anbefales det å oppsøke lege. De fleste som mistenker kreft, har det ikke. Det er likevel viktig å utrede for eventuelt å utelukke kreft eller komme raskt i gang med behandling.

På Kreftforeningens nettsider finner du relevant og oppdatert informasjon om kreft. Det finnes også pasientforeninger. Disse finner du på kreftforeningens nettside [kreftforeningen.no](http://kreftforeningen.no).

På Kreftforeningens rådgivningstjeneste svarer helsepersonell på om spørsmål om kreft.

☎ 21 49 49 21 (mandag–fredag kl. 09.00–15.00)

### Generelle råd:

Sove nok, spise sunt, være i aktivitet minimum 30 minutter per dag, ikke røyke eller redusere røykingen, minimalt alkoholforbruk.

**Kreftkoordinator i Tønsberg kommune kan kontaktes for mer informasjon eller spørsmål. Pårørende kan også ta kontakt.**

**Irene Bjällhag (100 %)**

☎ 40 91 00 55

**Kristine Wåle (50 %)**

☎ 40 91 19 89 (08.30–15.00. Partallsuke: onsdag og torsdag, oddetallsuke: tirsdag, onsdag og torsdag)





## Pasient- og brukerombudet

Vi arbeider for å ivareta pasienters og brukeres behov, interesser og rettssikkerhet overfor helsetjenester. Hjelp fra oss er gratis og vi har taushetsplikt.

### Kontaktinformasjon:

☎ 33 34 77 90

mandag–fredag kl. 09.00–11.30 og 12.00–14.30

**Besøksadresse:** Nedre Langgate 37, 3126 Tønsberg

**Postadresse:** Postboks 212 Skøyen, 0213 Oslo

✉ vestfold@pasientogbrukerombudet.no

Sensitive opplysninger bør ikke sendes på e-post.

## Advokatvakt

**Den Norske Advokatforening i Vestfold tilbyr gratis juridisk veiledning.**

Rådgivningen er muntlig. Det er beregnet cirka 20 minutter til hver person. Nummererte kølapper deles ut kl. 16.45–17.00 ved heisen i 1. etasje. Det er ikke anledning til å bestille tid i forveien.

**Sted:** Tønsberg og Færder bibliotek

**Tidspunkt:** Én tirsdag i måneden.

Kontakt biblioteket for mer informasjon.

☎ 33 34 86 20



Advokatforeningen



## Samtalegruppe ved tap av sin kjære

Et gruppetilbud til den som har mistet en av sine kjære. Sammen kan man gi hverandre god hjelp ved å være åpen om opplevelser, følelser og reaksjoner rundt sorgen. Tilbudet er et samarbeid mellom Den norske kirke i Tønsberg og Færder.

### Kontakt diakon i Færder:

Rune Jæger-Lian

☎ 97 79 52 12

✉ rune.jeger-lian@faerder.kirken.no



## Konfliktrådet

*Konfliktrådet er en statlig tjeneste som tilbyr mekling for å håndtere konflikter. Meklerne i konfliktrådet legger til rette for møtene mellom partene i en konflikt. Det er gratis å bruke konfliktråd.*

### Konfliktrådet Sør-Øst | Avdelingene Horten og Drammen

For å melde inn en sak til Konfliktrådet Sør-Øst, kan du benytte deg av skjemaet *Meld inn sak til konfliktrådet*, som du finner på [konfliktraadet.no](https://konfliktraadet.no), eller ringe oss innenfor telefontid kl. 9–15.

☎ 35 11 15 70

Hvis du ønsker å drøfte om saken din er egnet for konfliktrådet kan du ringe oss, eller sende oss en e-post. Hvis du sender en e-post, er det viktig at den ikke inneholder personsensitiv informasjon.

**Postadresse:** Postboks 9754 Torget vest, 3010 Drammen

**Besøksadresse Horten:** Vestre Braarudgate 2, 3181 Horten

✉ [post.sorost@konfliktraadet.no](mailto:post.sorost@konfliktraadet.no)



## Hva er TryggEst?

**TryggEst skal bidra til å forhindre, avdekke og håndtere vold og overgrep mot voksne som er i en sårbar livssituasjon.**

Blir du utsatt for vold eller overgrep, eller har du mistanke om at andre blir utsatt for det? Da bør du kontakte kommunens TryggEst-team.

I kommunen er det etablert et TryggEst-team som du kan melde fra til dersom du er bekymret for eller mistenker at en person er utsatt for vold eller overgrep. Teamet er sammensatt av erfarne personer med kompetanse på håndtering av vold og overgrep.

TryggEst er ikke en akuttjeneste, men et sted å henvende seg om man er bekymret. Teamet kan gi råd og veiledning og finne riktig hjelpetiltak for videre oppfølging.

Les gjerne mer om TryggEst på kommunens nettsider.



**Du kan ringe eller sende SMS til TryggEst-telefonen.**

**90 58 05 45**  
mandag-fredag kl. 09.00-13.00

### Hva bør du varsle om?

- **Fysisk vold:** Å påføre andre smerte ved slag, spark, dytting, lugging med mer.
- **Psykisk vold:** Å utsette noen for negative holdninger og handlinger.
- **Seksuelle overgrep:** Å ta på noen på en måte de ikke liker, eller å utføre seksuelle handlinger mot personens vilje.
- **Nettovergrep:** Å true, presse eller trakassere andre via digitale medier.
- **Økonomisk overgrep:** Når noen tar eller bruker andre penger eller eiendeler uten at de har rett til det.
- **Omsorgssvikt:** Når noen ikke blir ivaretatt og får den hjelpen de har behov for

## HELSE norge

**Helsenorge er det offentlige nettstedet for informasjon om og tilgang til helse-tjenester for innbyggerne Norge.**

Du kan selv bestemme hvordan du vil bruke de innloggede tjenestene på Helsenorge. Helsenorge tilbyr mange tjenester for å hjelpe deg og dine pårørende med å holde oversikten over din helsesituasjon, rettigheter og behandling.

Det er bare du som har tilgang til helseopplysningene dine, med mindre du velger å gi andre fullmakt til å bruke tjenestene på dine vegne. Du må logge inn for å bruke tjenestene på Helsenorge.

### Visste du ...

- at du kan fornye resepter og se logg over bruken?
- at du kan se timeavtaler hos fastlege, sykehus, helsestasjon og kommunal helse- og omsorgstjeneste? Hvis din fastlege eller kommune tilbyr det, kan du bestille legetime eller time for koronavaksine.
- at du finner informasjon om din lege og legekontoen? Hvor mange tjenester du vil se når du logger inn, vil være avhengig av hvilke tjenester din fastlege har valgt å tilby.
- at i innboksen din får du oversikt over ulike brev og meldinger du har fått fra sykehus, fastlege, eller annet helsepersonell i kommunen? Du kan også se meldinger fra helseundersøkelser og forskning du deltar i, samt kvitteringer på skjema du har sendt.



Alle kan vi bli syke og trenge helse-tjenester. I Norge kan vi få tilbake utlegg og få dekket helsetjenester. Det er helseøkonomiforvaltningen (Helfo) som administrerer og refusjoner og dekning av helsetjenester.

### Kan alle få refusjoner og dekning av helsetjenester?

Europeisk helsetrygdkort (Helfo-kort og helsekort) er et gratis kortbevis for alle som er medlem av folketrygden i Norge og er statsborger enten her eller i et annet EØS-land eller i Storbritannia og Sveits.

Egenandelstak for 2026: 3406 kroner

### Det som teller med i grunnlaget for frikort, er godkjente egenandeler fra

- apotek/bandasjist
- lege
- behandling hos fysioterapeut
- psykolog
- sykehus/poliklinikk
- laboratorier og røntgeninstitutt
- enkelte former for tannsykdommer
- pasientreiser
- opphold ved opptreningsinstitusjoner og andre private rehabiliteringsinstitusjoner som har driftsavtale med regionalt helseforetak (RHF)
- behandlingsreiser til utlandet i regi av Oslo universitetssykehus - Rikshospitalet HF

### Digitalt frikort:

Pasienten finner frikortet digitalt, kan sjekke registrerte egenandeler og administrere eget kontonummer ved å logge seg på tjenesten «Frikort og egenandeler» på [helsenorge.no](https://helsenorge.no).





# Nyttige telefonnumre

|                                                                                                     |                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| <b>Tønsberg kommune</b> , sentralbord<br>mandag-fredag kl. 09.00-15.00 .....                        | <b>33 40 60 00</b>               |
| <b>Rådgivningstjenesten for seniorer</b> .....                                                      | <b>90 09 93 97 / 95 99 03 30</b> |
| <b>AA, Anonyme alkoholikere</b><br>mandag-fredag kl. 11.00-15.00 + alle dager kl. 18.00-22.00 ..... | <b>91 17 77 70</b>               |
| <b>Bostøtte, NAV</b><br>mandag-fredag kl. 09.00-15.00 .....                                         | <b>55 55 33 33</b>               |
| <b>Demenskoordinator</b> .....                                                                      | <b>40 91 00 54</b>               |
| <b>Ergoterapitjenesten</b><br>mandag-fredag kl. 12.00-13.30 .....                                   | <b>91 18 03 84</b>               |
| <b>Fastlegebytte</b> .....                                                                          | <b>23 32 70 00</b>               |
| <b>Friskliv Revetal</b> .....                                                                       | <b>46 80 59 00 / 97 15 43 99</b> |
| <b>Friskliv Tønsberg</b> .....                                                                      | <b>95 82 03 84</b>               |
| <b>Frivilligkoordinator</b> .....                                                                   | <b>47 64 25 05</b>               |
| <b>Frivilligsentralen Tønsberg</b> .....                                                            | <b>90 36 53 50 / 90 58 99 58</b> |
| <b>Frivilligsentralen Re</b> .....                                                                  | <b>47 87 96 88</b>               |
| <b>Fysioterapitjenesten</b> .....                                                                   | <b>99 21 40 51</b>               |
| <b>Hjemmehjelp</b><br>mandag-fredag kl. 07.00-15.00 .....                                           | <b>33 34 87 95 / 33 34 87 96</b> |
| <b>Hjelpemiddeltjenesten</b><br>mandag-fredag kl. 08.30-11.00 .....                                 | <b>33 31 86 50</b>               |
| <b>Hjelpetelefonen til Mental helse Norge</b><br>døgnåpen .....                                     | <b>116 123</b>                   |



Hvis du trenger nødhjelp i Norge, ringer du:  
Medisinsk nødhjelp: **113**    Politi: **112**    Brann: **110**

|                                                                                               |                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| <b>Kirkens SOS</b><br>døgnåpen .....                                                          | <b>22 40 00 40</b>               |
| <b>Konfliktrådet Sør-Øst</b> .....                                                            | <b>35 11 15 70</b>               |
| <b>Kreftkoordinator</b><br>mandag-fredag kl. 08.00-15.00 .....                                | <b>40 91 00 55 / 40 91 19 89</b> |
| <b>Legevakt</b> , Tønsberg .....                                                              | <b>33 37 25 90</b>               |
| <b>Lærings- og mestringskoordinator</b> .....                                                 | <b>95 99 03 30</b>               |
| <b>Nasjonalt legevaktnummer</b> .....                                                         | <b>116 117</b>                   |
| <b>Nasjonalforeningens demenslinje</b><br>mandag-fredag kl. 9.00-15.00 .....                  | <b>23 12 00 40</b>               |
| <b>Psykisk helsetjeneste:</b><br>mandag-fredag kl. 09.00-15.00 .....                          | <b>33 34 82 40</b>               |
| <b>Pårørendekoordinator</b> , psykisk helse og avhengighet .....                              | <b>48 27 69 30</b>               |
| <b>TryggEst-telefonen</b> .....                                                               | <b>90 58 05 45</b>               |
| <b>Tønsberg kommunale eiendom</b> , boligavdelingen .....                                     | <b>33 34 89 30</b>               |
| <b>Utleie av krykker</b> , servicesenteret på rådhuset<br>mandag-fredag kl. 09.00-15.00 ..... | <b>33 40 60 00</b>               |
| <b>Tildeling helse og omsorgstjenester</b><br>mandag-fredag kl. 10.00-14.00 .....             | <b>33 34 87 30</b>               |





TØNSBERG  
KOMMUNE

*Sammen* skaper vi  
en **nytenkende, trygg** og  
**bærekraftig** kommune.



TØNSBERG  
KOMMUNE

**Tønsberg kommune**

[postmottak@tonsberg.kommune.no](mailto:postmottak@tonsberg.kommune.no)

Postboks 2410, 3110 Tønsberg

Telefon 33 40 60 00

[www.tonsberg.kommune.no](http://www.tonsberg.kommune.no)