



**TØNSBERG  
KOMMUNE**

*– der barn ler*



# SENIORINFORMASJON

**Tønsberg kommune 2024**

# Innhold

Rådgivningstjenesten for seniorer.....	3
Få oversikt over hva som finnes i ditt nærmiljø.....	4
Sosialt fellesskap.....	5
Aktivitetshusene.....	6
Tønsberg og Færder bibliotek.....	7
Frivillighet.....	7
Tønsberg frivilligsentral.....	8
«Bli med – inn i fellesskapet».....	9
Røde Kors besøksvenn.....	9
Telefontjenesten.....	10
Fysisk aktivitet.....	11
Frisklivssentralen.....	12
Tønsberg og Omegn Turistforening.....	12
Er du ustø og har dårlig balanse?.....	13
Tips for å unngå fall.....	14
Sterk og stødig.....	15
Fallforebyggende gruppe.....	16
Dagrehabilitering.....	17
Hjelpemidler.....	18
Hverdagsrehabilitering.....	19
Hvordan søke tjeneste.....	19
Har du behov for syns- eller hørselshjelpemidler?.....	20
Bytte av fastlege.....	21
Velferdsteknologi.....	21
Psykisk helse.....	22
Rus og avhengighet.....	23
Boligtilbud.....	24
Søvn.....	26
Svimmelhet.....	27
Kosthold og ernæring.....	28
Hva er demens?.....	30
Hva er kreft?.....	31
Pasient og brukerombudet.....	32
Samtalegruppe ved livsledsager / ektefelles død.....	32
Advokatvakt.....	33
Konfliktrådet.....	33
Overgrep mot eldre.....	34
Nyttige telefonnumre.....	35

# Kjære senior

Tønsberg skal være en god kommune å bli eldre i. Vi er opptatt av at du som innbygger i Tønsberg skal vite om tjenester og tilbud fra kommunen, og at du vet hvem du kan kontakte for å få hjelp eller informasjon.

Kanskje du trenger hjelp til å bli en del av et fellesskap? Kanskje du trenger tips og råd om hvordan du fortsatt kan leve et aktivt liv? Vi har ulike behov, men kunnskap gir uansett trygghet.

Med vennlig hilsen

## **Grethe Johnsen**

Virksomhetsleder, mestring og forebyggende tjenester.



## **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.

### **Kontakt:**

Trine Færevåg

Tlf: 900 99 397

E-post: [trine.faerevaag@tonsberg.kommune.no](mailto:trine.faerevaag@tonsberg.kommune.no)

Hilde Trandokken

Tlf: 959 90 330

E-post: [hilde.trandokken@tonsberg.kommune.no](mailto:hilde.trandokken@tonsberg.kommune.no)

# AKTIVITETSKALENDEREN FRISKUS



1. Gå inn på [tonsberg.friskus.com](https://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 «KOM I GANG». Lag deg et passord og du er klar!

## Få oversikt over hva som skjer i ditt nærmiljø!

På [tonsberg.friskus.com](https://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 [tonsbergfriskus.com](https://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.

### Har du spørsmål om [tonsberg.friskus.com](https://tonsberg.friskus.com) kan du kontakte:

#### **Eva Marie Wang-Norderud**

E-post: [eva.marie.wang-norderud@tonsberg.kommune.no](mailto:eva.marie.wang-norderud@tonsberg.kommune.no)

Tlf: 476 42 505

#### **Hilde Trandokken**

E-post: [hilde.trandokken@tonsberg.kommune.no](mailto:hilde.trandokken@tonsberg.kommune.no)

Tlf: 959 90 330

# 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 og gi.

# Aktivitetshusene

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.



Midtløkken



Træleborg



Slagen



Sem

**Kontakt hvert senter for mer informasjon og program**

Ved behov for transport kan sentrene søke for deg.

<b>Træleborg</b>	<b>Sem</b>	<b>Slagen</b>	<b>Midtløkken</b>
Larvikgaten 25A	Temsengen 18	Granatveien 2A	Kong Oscars gate 15
3112 Tønsberg	3170 Sem	3152 Tolvsrød	3116 Tønsberg
Tlf.: 469 02 572	Tlf.: 941 38 886	Tlf: 900 99 397	Tlf: 33 34 88 50

# Tønsberg og Færder bibliotek

Tønsberg og Færder bibliotek er et moderne litteraturhusbibliotek. Her finner du bøker, aviser og tidsskrifter. Men biblioteket er også en arena for utstillinger, foredrag og ulike arrangementer.



## **Avdeling Revetal:**

Regata 1A, 3174 Revetal

Tlf.: 33 40 64 15

E-post:

revetal.biblioteket@tonsberg.kommune.no

Tirsdag og torsdag kl.11.00 - 19.00

Onsdag og fredag kl.11.00 - 16.00

Lørdag kl.11.00 - 14.00

## **Avdeling Tønsberg sentrum:**

Storgt. 16, 3126 Tønsberg

Tlf.: 33 34 86 20

E-post: biblioteket@tonsberg.kommune.no

Mandag – torsdag kl. 08.00 – 19.00

Fredag kl. 08.00 – 16.00

Lørdag kl. 09.00 – 16.00

Søndag kl. 12.00 – 16.00

## Frivillighet

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

Frivillige betyr mye for enkeltmennesket og for samfunnet. Gjennom å delta i frivilligheten, bidrar du til å hjelpe andre. Men 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.

- Bidra i ditt nærmiljø med det du ønsker og kan.
- Få nye ferdigheter, kunnskaper og erfaringer.
- Gjør en forskjell i ditt og andres liv – bli frivillig!

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

**Frivilligkoordinator:** Eva Marie Wang-Norderud

**Tlf.:** 476 42 505

**E-post:** [eva.marie.wang-norderud@tonsberg.kommune.no](mailto:eva.marie.wang-norderud@tonsberg.kommune.no)



# Tønsberg frivilligsentral

## 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, datahjelp,  
byråkrathjelp, besøkstjeneste.



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

Tjømegaten 1 c  
3126 Tønsberg

Tlf: 903 65 350 / 905 89 958

E-post:

[leder@tonsberg.frivilligsentral.no](mailto:leder@tonsberg.frivilligsentral.no)

## Husk at du kan:

Gi av tiden din og få noe tilbake.



## «Bli med – inn i fellesskap»

- et samarbeid mellom frivilligsentralen og hjemmetjenesten i Tønsberg kommune. Dette tilbudet koordinerer i samarbeid med frivilligheten:



Besøksvenner, Kulturkontakter, Aktivitetsvenner, Nærmiljøturer, Møteplasser, Matutdeling, Husvenner, Transport til kulturelle arrangementer i samarbeid med DKSS, BLI MED –INN KAFE på frivilligsentralen hver første lørdag i måneden.

Velkommen som deltaker eller frivillig!

Frivilligkontakt:

Lene Bugge Pettersen Tlf: 476 42 505 E-post:

[lene.bugge.pettersen@tonsberg.kommune.no](mailto:lene.bugge.pettersen@tonsberg.kommune.no)

## Besøksvenn

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



## Røde Kors Tønsberg

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 eller deltager? Ta kontakt!**

**Kontakt: tlf.: 33 35 00 00 / 930 15 848**

**E-post: [besok@tonsberg-rk.no](mailto:besok@tonsberg-rk.no)**

# 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.

Telefontjenesten er ikke en akutt krisetelefon.

Ved behov, ta kontakt med

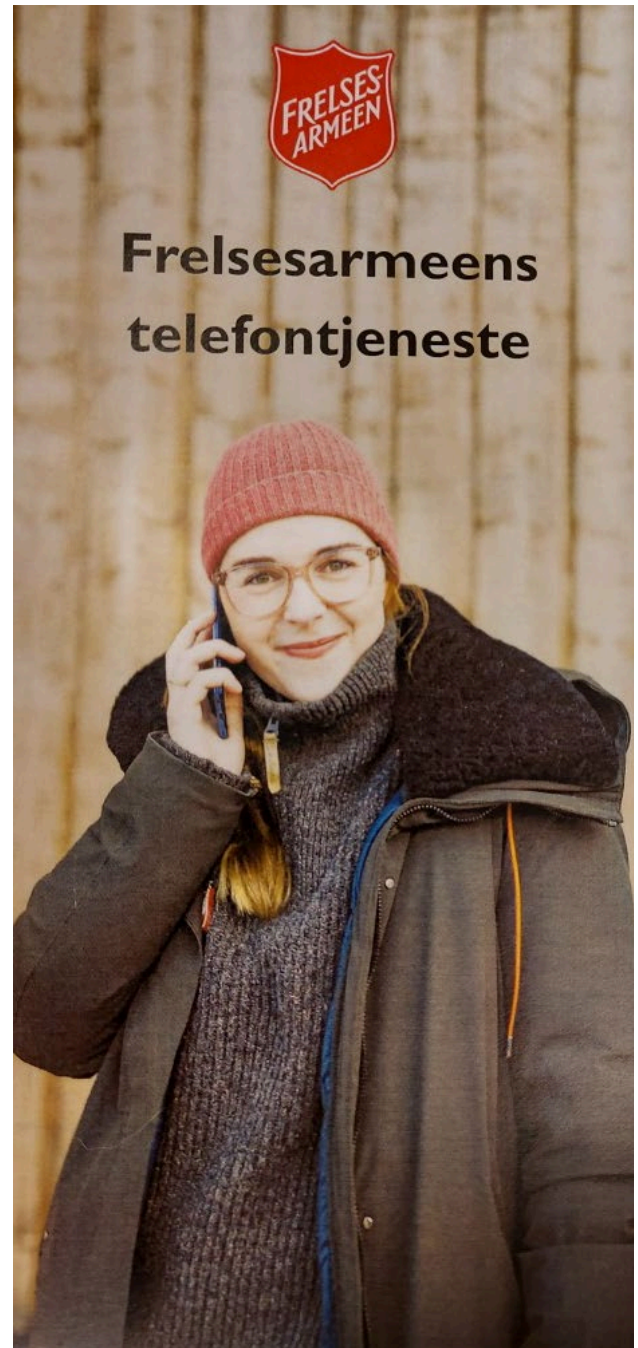
[Kirkens SOS](#): 22 40 00 40 eller

[Mental Helses hjelpetelefon](#): 116 123

Kontakt oss

Telefon: 408 00 591

Koordinator: Liza Johansen



# Fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet er viktig i alle aldersgrupper, og helsedirektoratet anbefaler alle å være i aktivitet 30 minutter hver dag eller 150 min pr uke per uke. Jo mer jo bedre!

## Det er aldri for sent å starte!

Det er viktig å bruke de store muskelgruppene flere ganger pr 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.



### Visste du at:

Det er det første skrittet som er det lengste.

# 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:

E-post: [frisklivssentralen@tonsberg.kommune.no](mailto:frisklivssentralen@tonsberg.kommune.no)

### Tønsberg:

Tlf.: 958 20 384

Trimveien 11, 3151 Tolvsrød

### Re:

Tlf.: 905 18 133

Revetalgata 52, 3174 Revetal

**Husk:** Det er aldri for sent å starte!

## Tønsberg og Omegn Turistforening

Seniorgruppa er åpen for alle som ønsker å komme seg ut på en litt lettere dagstur sammen med andre.

Tønsberg og Omegn Turistforening



Det er sosialt, du slipper å gå alene og du opplever nye områder. Vi har faste onsdagsturer i tillegg til vartur, høsttur og høstavslutning.

Dersom du har spørsmål om seniorgruppa kan du ta kontakt med: Torun Landsrød: Tlf.: 416 79 324 eller Åshild Johansen: Tlf.: 986 33 231

# 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 30 minutter hver dag. Jo mer, jo bedre! Det er tilbud om trening blant annet i kommunens regi, treningsentre, TV-trening, «Sterk og stødig».



## Fakta om fall

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

# Tips for å unngå fall



- Jevnlig synskontroll
- God belysning
- Vurder medisinbruk – ta opp med fastlege
  - Spesielt beroligende medisiner, sovemedisiner og andre nervemedisiner kan ofte føre til svimmelhet, ustøhet og fallproblemer
  - Også blodtrykks- og hjertemedisiner kan medføre svimmelhet og falltendens
- Unngå løse tepper og matter. Bruk eventuelt sklisikring av tepper
- Fjerne 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
- Håndtak for ekstra støtte på bad og toalett
- Muligheter for å heve toalettsete, seng eller stoler
- 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

# Sterk og Stødig



## **STERK OG STØDIG** TRENINGSGRUPPER FOR SENIORER

- **Er du 65 +?**
- **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.

<b>Midtløkken Seniorsenter</b>	<b>Slagen Seniorsenter</b>	<b>Re helsehus</b>	<b>Hogsnes helsehus</b>
Torsdag 11.00-12.00	Onsdag 11.00-12.00	Onsdag 10.00-11.00/ Torsdag 10.00-11.00	Torsdager 14.00 -15.00

Velkommen til én av våre grupper!

**For info/påmelding, kontakt fysioterapitjenesten i kommunen**

Tlf.: 468 05 900

948 60 414

992 14 051

# Fallforebyggende gruppe

Tønsberg kommune har fallforebyggende treningstilbud hvor målet er å fremme balanse og funksjon, samt forebygge fall/brudd.



Tilbudet er 1 times fast trening per uke, hvor det legges vekt på balanse, styrke og bevegelsestrening. Vi gjennomgår informasjon om trening og fallforebyggende tiltak, felles oppvarming, og trening på apparater og øvelser som utfordrer balansen. Det er ulike nivå på treningsgruppene. Gruppen ledes av fysioterapeut.

Deltagelse koster kroner 600- per semester (vår/høst).

Det er fint at hver deltaker har tøy og sko som er komfortable å ha på seg i aktivitet/trening.

Tilbudet gjelder for ett semester. Om du opplever at balansen er redusert og mener at du trenger trening, kan dette være et aktuelt tilbud for deg.

**For spørsmål, ta kontakt på tlf.: 95 71 19 94**



# Dagrehabilitering

holder til på Hogsnes helsehus. Det er et tilbud til voksne og eldre som bor hjemme, og som trenger forebyggende trening, opptrening etter skade/sykdom, har balanseproblemer/falltendens, eller trenger hjelp og rådgivning om helsesituasjon, ernæring eller boforhold. Dagrehabiliteringen tilpasses den enkelte og har en aktiv, sosial og funksjonell tilnærming.



## Hva får du?

Tilbudet gis i små grupper av fysioterapeut og hjelpepleier, og det er et nært samarbeid med andre i det kommunale hjelpeapparatet.

- 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

Brukerne får enkel lunsj og kan kjøpe middag som kan spises på helsehuset eller tas med hjem.

Det er mulig å få kommunal transport til og fra ved behov.

## Hvordan søke?

Søknadsskjema "Søknad om helse og omsorgstjenester" finner du på kommunens nettsider, eller ring Tildeling helse og omsorgstjenester, tlf.: 33 34 87 30

## Ta kontakt for mer informasjon og priser:

Dagrehabilitering, mandag – fredag kl. 08.00 - 15.00, tlf.: 409 17 441 / 33 40 69 13

# 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 i 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. Ergoterapitjenesten 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

Hedrums gate 2

Tlf.: **33 31 86 50**

mandag–fredag kl. 08.30 – 11.00

## Ergoterapitjenesten

Stoltenbergsgate 3 A

Tlf.: **911 80 384**

mandag-fredag kl. 12.00 - 13.30

### Hva kan du låne hos Hjelpemiddeltjenesten?

Toalettforhøyer

Toalettstol

Badekarbrett

Dusjstol/krakk

Rullator

Rullator m/underarmsstøtte

Manuell rullestol

Arbeidsstol

Manuelt hjertebrett

## Har du behov for å låne krykker?

Du kan låne krykker på Servicesenteret på Rådhuset, (tlf. 30 40 60 00). Du betaler et depositum på 500,- kr, som betales tilbake når krykkene leveres inn.

# Hverdagsrehabilitering

Hverdagsrehabilitering er for deg som ikke mestrer din hverdag som før. Det kan være til personlig stell, matlaging, rengjøring eller til å delta i sosiale aktiviteter.

## Hvem kan få tilbudet?

Du har en sykdom eller skade som med trening kan gjøre deg frisk. Du er ustø og redd for å falle. Du har allerede et tilbud om hjemmesykepleie.

## Hva kan du få?

Kartlegging av ditt behov av erfarne fagfolk, en trener som gjør aktiviteter sammen med deg. Tilbudet er tidsbegrenset og foregår i hjemmet ditt eller i ditt nærmiljø.

## Ta kontakt for mer informasjon:

Tildeling helse- og omsorgstjenester, tlf.: 33 34 87 30 mandag – fredag kl. 10.00 - 14.00. Se også [tonsberg.kommune.no](http://tonsberg.kommune.no)

## Hvordan søke tjeneste?

Noen av tilbudene kan du benytte deg av uten at du trenger å søke. Det gjelder for eksempel tilbudene ved aktivitetshusene (tidligere seniorsentrene) og Frivilligsentralen.

Dersom du ønsker å benytte et av aktivitetshusene men ikke kan komme deg dit på egenhånd, 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 Virksomhet tildeling og omsorgstjenester mandag – fredag kl. 10.00 – 14.00, tlf.: 33 34 87 30. Der kan du også få hjelpe med utfylling av søknaden.

## Har du behov for syns- eller høreselshjelpemidler?



Da kan du kontakte kommunens syn – og høreselskontakter. 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 høreselshjelpemidler må det foreligge en rapport fra spesialist. Fastlegen kan henvise deg til både høreselsspesialist og øyelege.

**Synskontakt:** Ta kontakt med Ergoterapitjenesten

**Høreselskontakt:** Ta kontakt med Hjelpemiddeltjenesten

### **Ergoterapitjenesten**

Stoltenbergs gate 3a.

Tlf: 911 80 384

mandag–fredag kl. 12.00 – 13.30.

### **Hjelpemiddeltjenesten**

Hedrums gate 2

Tlf: 33 31 86 50

mandag–fredag kl. 08.30 – 11.00

Du kan også fylle ut henvendelseskjema og sende til kommunen. Skjema finner du på [www.tonsberg.kommune.no](http://www.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.

## 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.

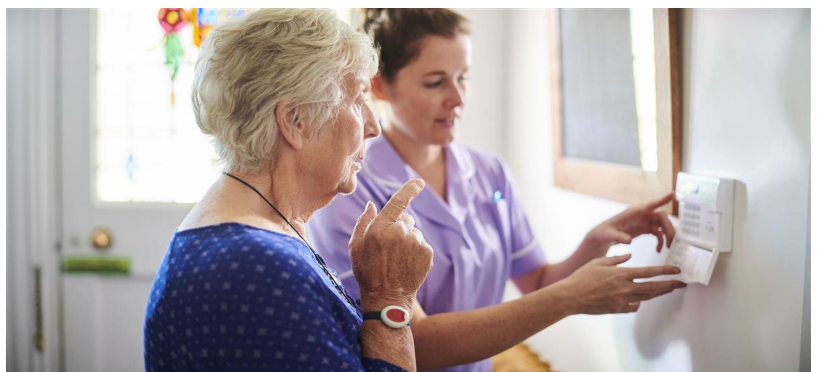
Når du bytter fastlege må du selv sørge for at journalen din overføres til den nye legen. Du kan kontakte ditt gamle fastlegekontor og gi informasjon om den nye legen.

**Tlf.: 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)

## Velferdsteknologi

handler om å gi innbyggere mulighet til å klare seg selv i hverdagen og kunne bo lengre og tryggere i eget hjem, ved å ta i bruk tekniske hjelpemidler og andre smarte ting.



Kommunen bruker teknologi som en del av tjenestetilbudet til innbyggere som trenger økt trygghet og selvstendighet. Det kan være aktuelt for innbyggere som ønsker å bo hjemme, men trenger noen verktøy for å ha det trygt og godt, og mulighet til å tilkalle hjelp hvis det er nødvendig.

Felles for alle tekniske hjelpemidler vi tilbyr, er at det blir individuelt vurdert hva som er det beste hjelpemidlet for innbyggeren og pårørende. Alarmene er enkle å bruke, det er ikke nødvendig med teknisk kunnskap. Kommunen sørger for å installere nødvendig utstyr og vedlikehold av det.

Ønsker du å vite mer om velferdsteknologi i kommunen? Kontakt oss på [velferdsteknologi@tonsberg.kommune.no](mailto:velferdsteknologi@tonsberg.kommune.no)



# Psykisk helse

**Hvis du opplever å ha det vanskelig, er det viktig å tak 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 informasjon.

Drop-in er et tilbud for deg som trenger råd og hjelp til psykiske plager. Du kan møte opp uten forhåndsavtale i Tønsberg tirsdager og torsdager kl. 12.00. Her blir du møtt av ansatte som har helse- og sosialfaglig utdanning med videreutdanning i psykisk helse.

Tilbudet er gratis. Ta kontakt hvis du har spørsmål.

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

## **Kontaktinformasjon**

Stoltenbergs gate 3A i Tønsberg sentrum i 3. etg.

Tlf.: 33 34 82 40

# Rus og avhengighet

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

Vi har lokaler både på Revetal, i Harald Heggstadsvai 1, og i Tønsberg sentrum i Stoltenbergs gate 3, tredje etasje.

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 rustjenesten 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

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 medisinene 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 medisinene man tar kan kombineres med alkohol.

# Boligtilbud



## Omsorgsbolig

Ordinær omsorgsbolig er for eldre, syke, funksjonshemmede og andre som har behov for tilrettelagt bolig. Den som tildeles omsorgsbolig leier boligen av Tønsberg kommune.

### Hvem kan søke?

Du må bo i Tønsberg kommune.

### Hva koster det?

Leieprisen varierer ut fra størrelsen på boligen.

### Hvordan søke?

Søknadsskjema finnes på [www.tonsberg.kommune.no](http://www.tonsberg.kommune.no). For hjelp til søknaden din kan du kontakte:

### Tildeling helse- og omsorgstjenester

Tlf: 33 34 87 30 mandag – fredag kl. 10.00 til 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 tre 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 tilfelle 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?

Søknadsskjema finnes på [www.tonsberg.kommune.no](http://www.tonsberg.kommune.no). For hjelp til søknaden din kan du kontakte:

**Tønsberg kommunale eiendom, boligkontoret**

Tlf.: 33 34 89 30

## 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 søknadsskjema på [www.husbanken.no](http://www.husbanken.no)

# Søvn

- 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



## Gode råd for bedre søvn:

- ✓ Legg deg til samme tid og stå opp til samme tid hver dag
- ✓ Unngå å sove på dagtid. Trenger du hvile, ta en lur på maks 20 min, 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
- ✓ Ikke drikk kaffe, te eller Cola etter kl. 16 (eventuelt tidligere)
- ✓ Soverommet bør være mørkt og kjølig
- ✓ 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
- ✓ Blått lys fra tv, telefon og nettbrett sender signaler til hjernen om å være våken. Unngå slikt lys rett før du legger deg.

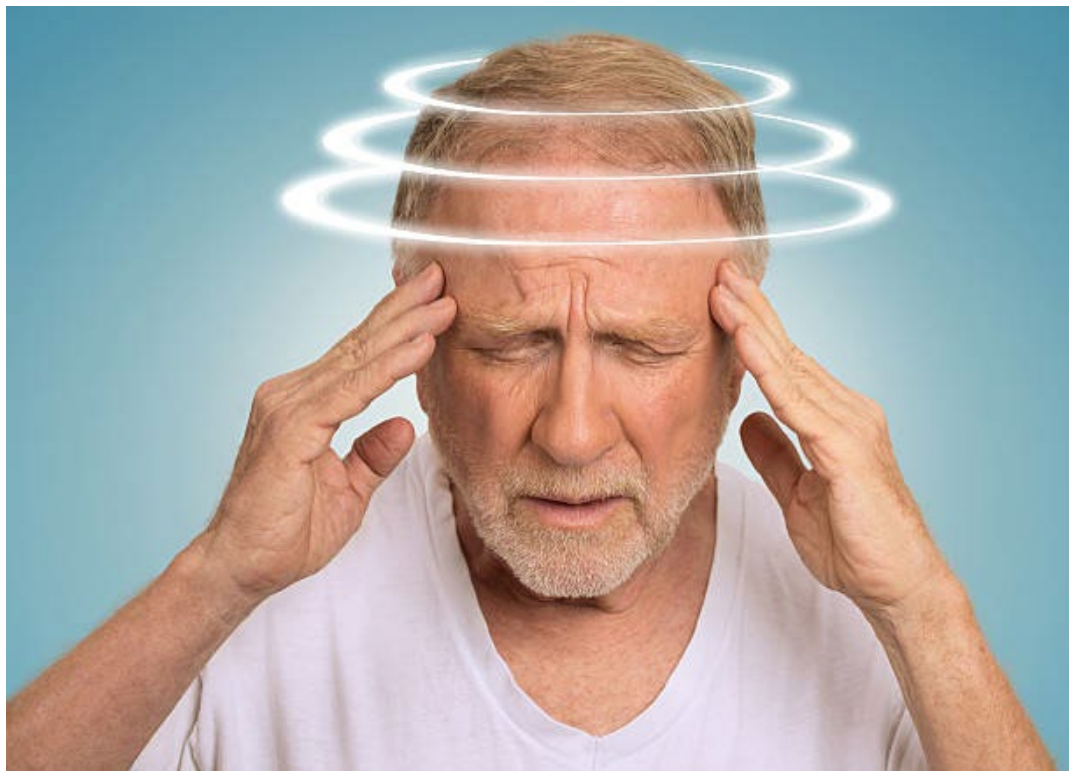
## Trøtthet

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 folk i 85 års alderen, som ikke har den følelse. Det er altså ikke mengden av år alene, som gjør oss trøtte. Det er viktig å være oppmerksom på at aldringsprosessen foregår veldig forskjellig.

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

# 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 f.eks. 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!



# 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).

- 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

**Husk**

**5 om dagen!**

5 frukt eller grønnsaker.  
Juice teller også!

## Visste du at:

Det er en sammenheng mellom kosthold og fysisk og psykisk helse

# 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 grove kornprodukter mange ganger hver dag**

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!

**Matlyst gir livslyst, og livslyst gir matlyst!**

# Hva er demens?

mail sendt til demenskoordinatorene

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 ordlettingsproblemer
- 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!

Tlf: 23 12 00 40.

Telefonen er åpen mandag – fredag kl. 09.00-15.00

E-post: demenslinjen@nasjonalforeningen.no

## Pårørendeskolen

Pårørendeskolen er et kurstilbud til deg som har et familiemedlem med demens. Vi har pårørendeskole 2 ganger i året. Søk gjerne: «Tønsberg kommune kurs for innbyggere»

Tønsberg og Færder kommuner samarbeider om pårørendeskolen. Tønsberg arrangerer vinter/vår og Færder arrangerer høst.

## Kontakt demenskoordinatoren for mer informasjon.

Tlf.: Jeanette (100%) Tlf.: 409 10 054

Berit (50%) Tlf.: 986 63 965

E-post: 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 kreftforeningen sin nettside, [www.kreftforeningen.no](http://www.kreftforeningen.no).

På Kreftlinjen svarer helsepersonell på om spørsmål om kreft. Ring 21 49 49 21.

## **Generelle råd:**

Sov nok, spis sunt, vær i aktivitet, ikke røyk eller reduser røykingen, minimalt alkoholforbruk.

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

Irene Bjällhag (100 %) Tlf: 409 10 055

Ingvill Stordal (50 %) Tlf: 409 11 989

# Pasient- og brukerombudet

Vi arbeider for å ivareta pasienters og brukeres behov, interesser og rettssikkerhet overfor helsetjenester.



## Kontaktinformasjon:

Tlf: 33 34 77 90

mandag – fredag kl. 09.00 – 11.30 og 12.00 – 14.

**Besøksadresse:** Storgaten 35, 3126 Tønsberg

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

**E-post:** [vestfoldogtelemark.tonsberg@pasientogbrukerombudet.no](mailto:vestfoldogtelemark.tonsberg@pasientogbrukerombudet.no)

**Sensitive opplysninger bør ikke sendes på e-post.**

---

## Samtalegruppe ved livsledsager/ektefelles død

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

Tlf.: 977 95 212

E-post: [rune.jeger-lian@faerder.kirken.no](mailto:rune.jeger-lian@faerder.kirken.no)



# Advokatvakt

Den Norske Advokatforening i Vestfold tilbyr gratis juridisk veiledning.

Rådgivningen er muntlig. Det er beregnet ca. 20 min. til hver person.

Nummererte kølapper deles ut kl. 16.45 – 17.00 ved skranken i 1. etg.

Det er ikke anledning til å bestille tid i forveien.

Tilbudet er gratis.



**Sted:** Tønsberg og Færder bibliotek

**Tidspunkt:** Én torsdag i mnd. Kontakt biblioteket for mer informasjon.

**Tlf:** 33 34 86 20



**Konfliktrådet er en statlig tjeneste som tilbyr meklings 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 Skien, 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](http://konfliktraadet.no), eller ringe oss på telefonnummer **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 47, 3701 Skien

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

**E-post :** [post.sorost@konfliktraadet.no](mailto:post.sorost@konfliktraadet.no)

# Overgrep mot eldre

Overgrep mot eldre skjer både i private hjem og på institusjoner. Overgrepene kan ha mange former.

Vern for eldre hjelper de som står i fare for, eller er utsatt for, overgrep. Tilbudet er gratis og du kan være anonym. Også pårørende eller andre som har mistanke om overgrep mot eldre kan ringe mandag – fredag kl. 09.00 – 15.00.

## Hvorfor er temaet så skambelagt?

Først og fremst fordi overgriperen som regel er en person som den eldre kjenner og kanskje har tillit til. Mange eldre tror også at de selv har skylden for krenkelsene. Overgrep og krenkelser kan skje på følgende måter:

### Fysiske overgrep:

Overgrep som medfører smerte eller skade, bruk av fysisk tvang eller bruk av medisiner mot den Eldres vitende og vilje.

### Psykiske overgrep:

Trusler, utskjelling, truende adferd, ydmykelser, isolering – alt dette er psykiske overgrep.

### Seksuelle overgrep:

Enhver form for uønsket seksuell kontakt.

### Økonomiske/materielle overgrep:

Ulovlig eller urettmessig bruk av den Eldres penger, eiendeler eller ressurser.

### Omsorgssvikt:

Organisering av tiltak eller mangel på tiltak som fører til at den Eldres liv helse og sikkerhet ikke blir ivaretatt enten det skjer i privat eller offentlig regi.



## NYTTIGE TELEFONNUMRE:

Tønsberg kommune, sentralbord, mandag - fredag kl. 09.00-15-00	33 40 60 00
Rådgivningstjenesten for seniorer	900 99 397 959 90 330
AA, Anonyme alkoholikere, mandag - fredag kl. 11.00 -15.00 Alle dager kl. 18.00 – 22.00	911 77 770
Bostøtte, Husbanken	22 96 16 00
Demenskoordinator	409 10 054
Ergoterapitjenesten: mandag – fredag kl. 12.00 – 13.30	911 80 384
Fastlegebytte:	23 32 70 00
Friskliv Revetal:	905 18 133
Friskliv Tønsberg:	958 20 384
Frivilligkoordinator:	476 42 505
Frivilligsentralen:	903 65 350 / 905 89 958
Fysioterapitjenesten:	992 14 051
Hjemmehjelp: mandag - fredag kl. 07.00-15.00	33 34 87 95 /33 34 87 96
Hjelpemiddeltjenesten: mandag -fredag kl. 08.30 - 11.00	33 31 86 50
Hjelpetelefonen til Mental helse Norge: døgnåpen	116 123
Kirkens SOS: døgnåpent	22 40 00 40
Konfliktrådet Sør-Øst:	35 11 15 70
Kreftkoordinator: mandag - fredag kl. 08.00 - 15.30	409 10 055
Legevakt: Tønsberg	33 37 25 90
Nasjonalt legevaktnummer:	116 117
Nasjonalforeningens demenslinje: mandag - fredag kl. 9.00 - 15.00	23 12 00 40
Psykisk helse, Tønsberg og Revetal: mandag-fredag kl. 08.00 - 11.30 og 12.00 - 15.00 (sept. - mai) mandag - fredag kl. 08.00 - 11.30 og 12.00 - 14.00 (juni – aug.)	33 34 82 40
Tønsberg kommunale eiendom, boligavdelingen:	33 34 89 30
Utleie av krykker: Servicesenteret på rådhuset Åpningstider: mandag - fredag kl. 08.00 - 15.00	33 40 60 00
Vern for eldre	800 30 196
Virksomhet tildeling helse og omsorgstjenester: mandag - fredag kl. 10.00 - 14.00	33 34 87 30

**Hvis du trenger nødhjelp i Norge, ringer du:**

Medisinsk nødhjelp – 113

Politi - 112

Brann - 110

SAMMEN  
SKAPER VI EN  
**NYTENKENDE, TRYGG  
OG BÆREKRAFTIG**  
KOMMUNE



**TØNSBERG  
KOMMUNE**

*– der barn ler*