

Pensjonist- nytt

Drøbak/Frogn

1993

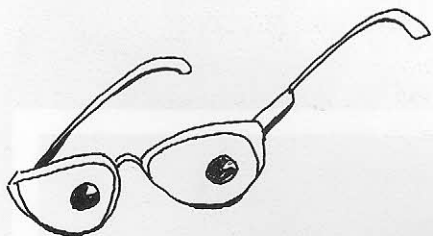
NR. 3

Utgitt av pensjonister
ved Eldresenteret



DRØBAK VARMBAD
MED NYE OPPGAVER

NYTT FRA ELDRESENTERET



Et gløtt på livet

Eldresenteret har fått tilsendt et antall av en brosjyre som henvender seg til oss eldre. Her finner du mange gode råd og vink til beste for din helse. Det gjelder mat og appetitt, trim og aktivt liv. Stikk innom Britt Marit og få med deg et eksemplar.

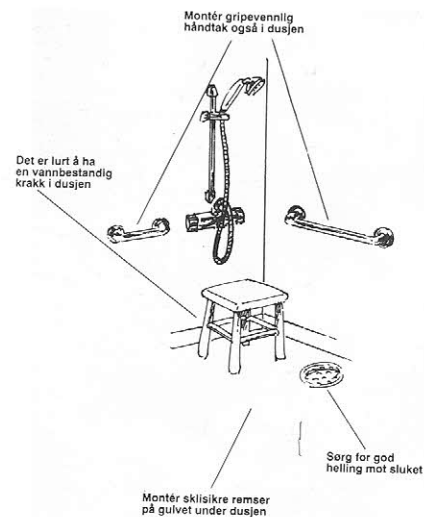
Fra brosjyren har Pensjonist-nytt sakset et spørreskjema, med 12 spørsmål som du kan grunne litt over. Det er nok at du besvarer dem for deg selv.

1. Har du et lyst syn på livet?
2. Har du sans for humor?
3. Driver du for tiden regelmessig mosjon?
4. Kommer du deg ofte ut?
5. Har du som regel god matlyst?
6. Spiser du som regel 3 eller flere måltider pr. dag?
7. Har du gode muligheter til å spise sammen med andre når (eller om) du ønsker det?
8. Får du som regel i deg rikelig med drikke?
9. Har du et variert kosthold?
10. Bruker du sjelden medikamenter?
11. Legger du også vekt på helse og næringsinnhold når du kjøper og tilbereder mat?
12. Har du en helse du er fornøyd med?

REDAKSJONEN

Asta Johansen	tlf. 64 93 11 91	Kari Paulsen	tlf. 64 93 21 55
Willy Færgestad	tlf. 64 93 04 81	Gertrud Berg	tlf. 64 93 23 83
Reidun Dahl	tlf. 64 93 14 93	Arne Nesje	tlf. 64 93 07 13
Reidar Loge	tlf. 66 91 91 41	Bernhard Magnussen	tlf. 64 93 04 89

Ei hand å holde i -



Det er ikke alle som har *det* når det mest trengs. Men et godt, fastskrudd håndtak kan være et surrogat -

Min svigerfar bodde i den lille leiligheten jeg nå har. Han hadde dårlig balanse, hadde lett for å snuble, og følte seg usikker når han gikk og sto. Han brukte gå-stol ute, og fikk installert flere håndtak i leiligheten: på wc, i dusjen, ved utgangsdøra etc.

Jeg har ikke direkte bruk for dem ennå, men jammen er de trauste å ta i. Jo, det gjelder å være ute i god tid, sier Ambjørn Løyning på Grande. Hun er leder av rehabiliteringsavdelingen i kommunen. Vi satser mye på forebyggende tiltak: godt lys v/trapper og utgang, sklisikker dusj osv. Som kjent skjer de aller fleste ulykkene i hjemmet.

Hjelpemiddelsentralen i Akershus låner ut hjelpemidler til dem som har varige problemer med synet - hørselen

- å bevege seg - astma og pustebesvær - psykisk utviklingshemming.

(Les eget kapittel om hjelpemidler til hørsels-svekkede), side 23.

Slik går du fram for å få hjelpemidler:

Ta kontakt med Grande - 64 93 08 60 og oppgi behov. Du får besøk av en fagperson som analyserer behovet, tilpasser og utprøver apparatet du trenger.

Du får hjelp til å sette opp søknad som går til Trygdekontoret. Om en stund får du melding tilbake fra Trygdekontoret, og automatisk vil apparatet være på plass etter kort tid. Fysioterapeuten fra kommunen møter opp i hjemmet og setter prosessen i gang.

Vår målsetting, sier Løyning, er å komme i gang med behandling så tidlig som mulig, for å få pasienten opp og ut så fort som mulig. Hvis nødvendig tar vi intensiv behandling, f.eks. 1 behandling pr. dag. Vi har ikke lang venteliste. Folk som detter og slår seg, kan vente hjelp straks.

På Grande er det en *lokal* hjelpemiddelsentral. Her kan en, for kortere tid, få leie gratis f.eks. dusj-krakk, do-forhøyer, lesebord, el.seng, el. hjertebrett, el. heving av hodeleiet, gå-stol etc.

Det gjelder bare å være flinkere å levere tilbake etter bruk, eller etter at en har fått leie fast fra fylkes-sentralen.

Et godt råd: gjør deg kjent med hjelpemiddel-ordningen *før* du trenger hjelp. Når uhellet er ute, ønsker du ikke å tenke så mye.

Husk: telefonen er: **64 93 08 60.**



