



# Hvordan bo hjemme lengre ved bruk av teknologi !

Vikersund, 9. oktober 2023

Gro Renstrøm Moen

Pensjonistforbundet Buskerud



Pensjonistforbundet

Tydlig, sterk og synlig

# St. 24: Bo trygt hjemme

Reformen er regjeringens svar på hvordan flere eldre kan bo trygt og godt i egen bolig lengst mulig.

Pensjonistforbundet har etablert en egen arbeidsgruppe for å følge opp reformen, med innspill og kommentarer.



Pensjonistforbundet

Tydelig, sterk og synlig

# Hvor lenge kan du bo i egen bolig?



Pensjonistforbundet

Tydelig, sterk og synlig

# Noen overordnede mål i Meld. St. 24

- Levende og aldersvennlige lokalsamfunn som støtter opp under aktivitet, deltaking og møte mellom generasjoner.
- **Økt bruk av helse- og velferdsteknologi**
- Forutsigbare tjenester og færre ansatte å forholde seg til
- Riktig kompetanse hos den som skal utføre tjenesten
- Godt samarbeide med frivillige aktører, og oppfordre kommunene til å utvikle lokal frivillighetspolitikk
- Boligpolitikk



# Hva trenger vi?

- Trygghet
- Tilhørighet
- Sosialt nettverk
- Aktiviteter
- Være nyttig

Et aktivt og meningsfylt liv i fellesskap med andre!

Hjelpemidler kan bidra til trygghet og aktiviteter – og gjøre livet litt enklere.



## Hvordan bo hjemme lengre ved bruk av teknologi?

- Hva tenker vi på når vi snakker om bruk av teknologi i hjemmet?
- Hvilke effekter har vi sett av bruk av velferdsteknologi?
- Hva er viktig å vurdere når en bruker skal benytte seg av teknologi hjemme?

- 
- Hvorfor er det viktig å innføre velferdsteknologi nå?
  - Hva er status for innføring av velferdsteknologi i Norge?



## Hva tenker vi på når vi snakker om bruk av teknologi i hjemmet?

- **Tekniske hjelpemidler** som briller, høreapparat, komfyrvakt, trygghetsalarm etc.
- **Smarthusteknologi.** Alt i huset kan styres feks via tale eller mobile enheter. Styring av lys og varme, dører mm.
- **Hjemmesykehus.** Sykehuset flytter behandling og oppfølging til hjemmet
- **Velværeteknologi** Robot teknologi som støvsuger, gressklipper. Pulsklokker, helseapper.
- **Velferdsteknologi eller trygghetsteknologi**



# Velferdsteknologi ulike kategorier

## Trygghets- og mestrings skapende teknologier:

- Digital trygghetsalarm
- Digitalt tilsyn
- Lokaliseringsteknologi som GPS
- Elektronisk medisineringsstøtte



## Digital hjemmeoppfølging

- Kan brukes til behandling og oppfølging av kronisk syke.

Bruker følges opp hjemme via rapportering på nettbrett, telefon og/eller videokonsultasjon.

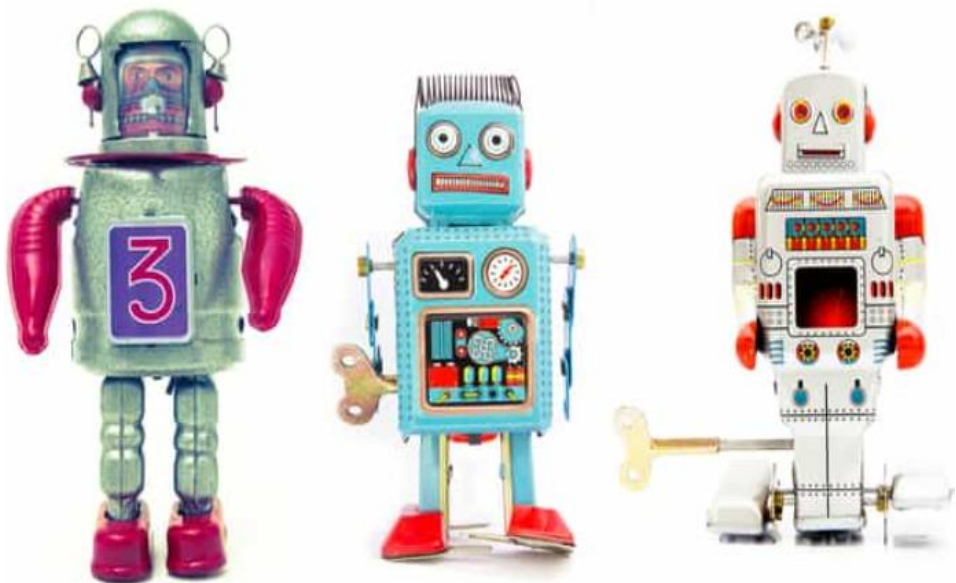
## Teknologi for å motvirke ensomhet og digitalt utenforskap

- Mobil, PC, nettbrett, kommunikasjonsverktøy, apper mm





# Kunstig intelligens KI (artificial intelligence AI)



KI: Når en datamaskin kan løse problemer eller utfører en oppgave slik mennesker kan.

KI benyttes i dag som beslutningsstøtte i pasientbehandling. F eks

- Algoritmer kan forutsi hjertesvikt eller CP
- KI-tolkninger av mammografibilder oppdaget 20 % flere tilfeller av brystkreft enn radiologer

I fremtiden vil kanskje mange helsetjenester utføres av en robot direkte mot bruker.



# Nora Nord får jobben gjort ved Nordland sykehus



- En applikasjon / software-robot (ikke fysisk)
- Automatiserer prosesser, slik at mennesker får gjort det de primært skal – behandle pasienter
- Sender hun 250 – 300 epikriser i året
- Før Nora Nord var det perioder med over 2000 dokumenter i restanse og forsinkelser utlevering på 2-3 mnd
- Etter Nora Nord går utlevering kontinuerlig, ingen restanse og 0-3 timers levering



# HVILKEN NYTTE GIR VELFERDSTEKNOLOGI

## For innbyggerne:

- Hjelp til å mestre egen helse og sykdom – kan bidra til et aktivt liv
- Hjelp til å forebygge og utsette større hjelpebehov
- Øke muligheten for sosial deltakelse og motvirke ensomhet
- Økt trygghet og mulighet til å bo lengre hjemme

## For helse- og omsorgstjenesten:

- Økt kvalitet
- Spart tid
- Unngåtte kostnader

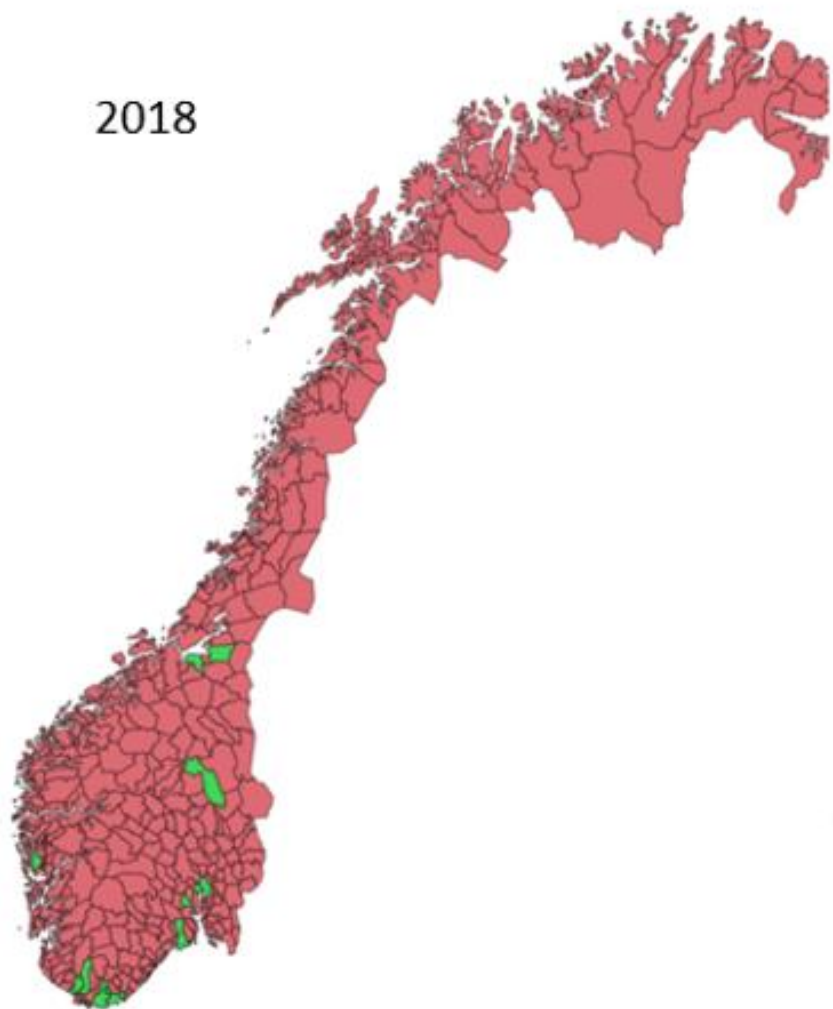


## Hva er status i Norge – årsrapport Helsedirektoratet

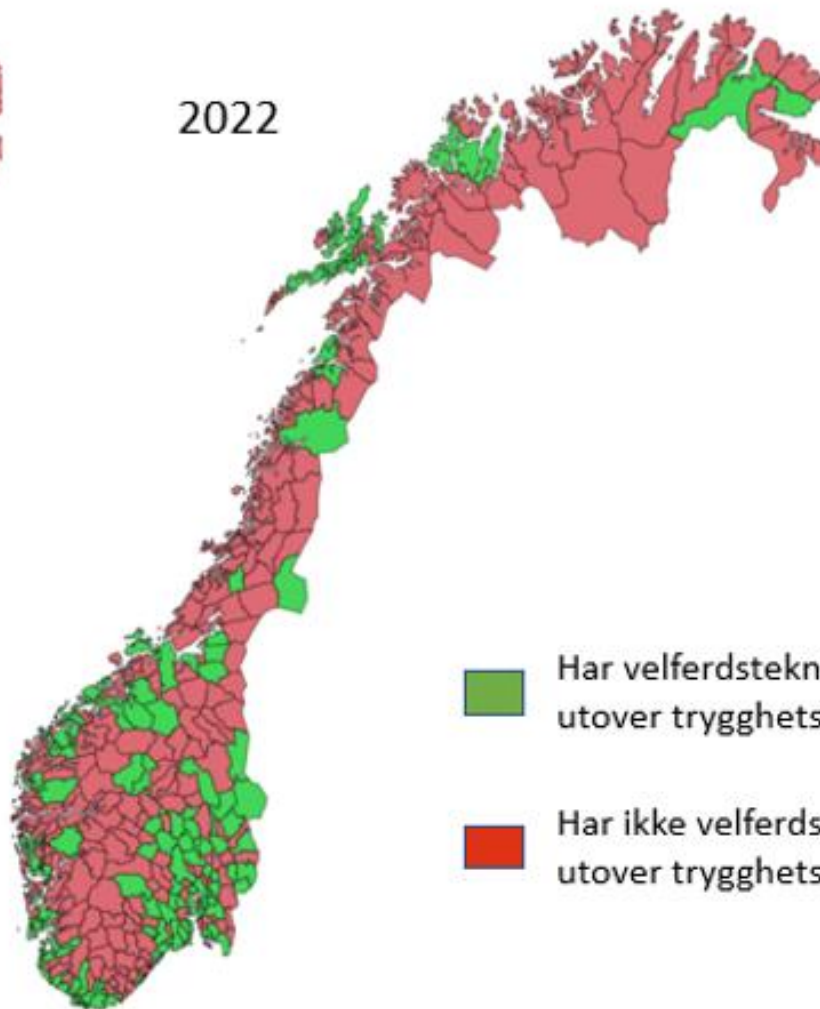
- Implementering av velferdsteknologi i kommunene har vært i rask vekst de senere årene.
- Totalt antall implementerte teknologier er fremdeles relativt lavt. Unntaket er digitale trygghetsalarmer, som har vært i bruk lenge.
- De små kommunene bruker minst teknologi. De mellomstore og de som samarbeider med andre har tatt i bruk flere teknologier og rapporterer mest gevinster.
- Andelen e-konsultasjoner hos fastlege har økt mye.
- Flytting av spesialisthelsetjenester til hjemmet, forsiktig økning





2018



2022



 Har velferdsteknologi utover trygghetsalarm

 Har ikke velferdsteknologi utover trygghetsalarm

# Trygghetsalarmer og GPS



- GPS bidrar til mer aktive brukere og økt livskvalitet, både for bruker og pårørende.
- 100 000 med demens i Norge og dobbelt så mange i 2040.
- Bare 5 % av demente får tilbud om trygghetsalarm med GPS.
- Ulikheter: 18 % i Oslo, 2 % i Nordland-

[GPS for personer med demens – YouTube](#)



Pensjonistforbundet

Tydelig, sterk og synlig



## Trygghetsklokke / Helseklokke

- Skritt
- Puls
- Fallsensor
- GPS
- Alarm går til pårørende
- Kan kobles opp mot alarmsentral



# Velferdsteknologi gir gevinster



Pensjonistforbundet

Tydelig, sterk og synlig



# Mange muligheter på baderommet

- **Badet – der liker vi å klare oss selv!** <https://vimeo.com/709433586>



# Enkle hjelpemidler er tilgjengelig



[\(61\) Assistep - Informasjonsvideo - Trappeassistenten \(norsk\) – YouTube](#)



Pensjonistforbundet

Tydelig, sterk og synlig

# Enkle hjelpemidler er tilgjengelig

# Isfritt



[fallbarometer.no](http://fallbarometer.no)



Pensjonistforbundet

Tydelig, sterk og synlig

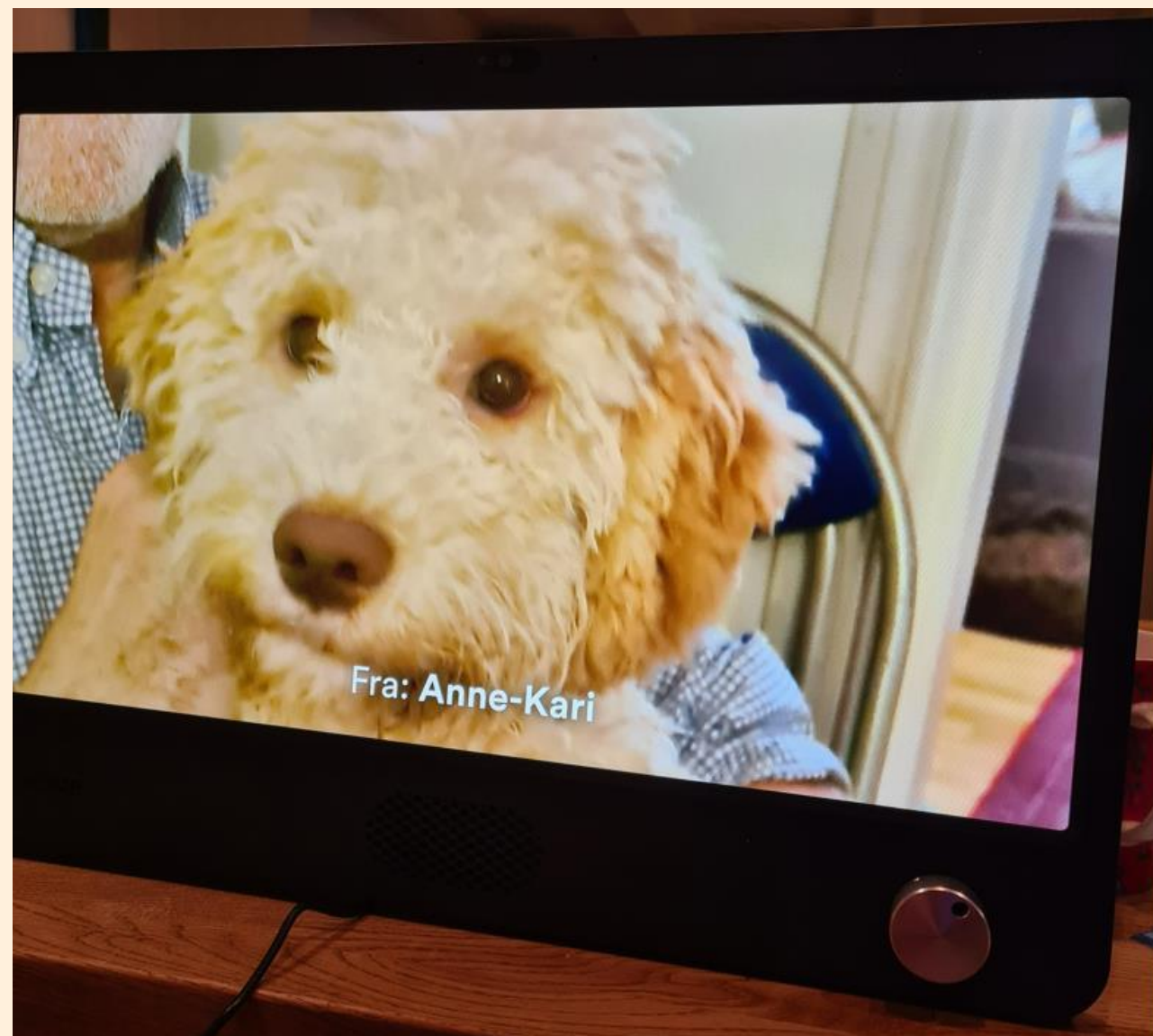
# KOMP

En «gammeldags radioknapp» for å slå på

Familie kan legge inn bilder og beskjeder

Inngående linje for å ringe

Pris ca 7000,-



Pensjonistforbundet

Tydelig, sterk og synlig

# Digitalt tilsyn

Teknologi som gjør det mulig å bo hjemme lenger, samt tryggere under omsorg.

Sensorer registrer

- Fravær fra seng
- Bevegelse i rom
- Fall
- Kjøleskap som ikke brukes
- Hvis noen går gjennom dør

Kan kobles opp kamera og noen ganger også toveis mikrofon



# Digital hjemmeoppfølging

Følge opp egen helse ved måling av blodtrykk, puls, oksygenopptak....

Egnet for kroniske sykdommer som diabetes, kols, hjerte-/karsykdommer, kreft og psykiske lidelser.

Helsetjenesten ved vaktsentral / responscenter tar imot og følger opp data.

[Velferdsteknologi: I aktivitet med KOLS - Bing video](#)



# Mange eldre er ikke-digitale

- Fortsatt stort behov for opplæring!
- Behov for god informasjon i andre kanaler, som servicetorg, informasjonsfoldere, TV og radio
- Behov for analoge tjenester, blant annet hos Nav og andre offentlige tjenester
- Enkle og intuitive løsninger



# Gratis hjelpetelefon

Hjelpetelefon for digitale spørsmål

Telefon: 22 600 700

Tirsdag, onsdag og torsdag 09 - 12



**Er du pensjonist og trenger litt ekstra hjelp med nettbrett eller smarttelefon?**

**Ring Smarttelefonen!**

Pensjonistforbundets hjelpetelefon for digitale spørsmål – telefon 22 600 700.



Pensjonistforbundet

Tydelig, sterk og synlig