

POSTPENSJONISTENE PÅ SUNNMØRE REFERAT FRA MEDLEMSMØTE

Dato: Tirsdag 28.02.2023, kl. 14:00
Sted: Herd-huset, Vestmoa 21, 6018 Ålesund

Det var 36 personer til stede.

Program:

1. Åpning med aktuelle saker
2. Velferdsteknologi v/Jarle Refsnes
3. Mat, kaffe loddsalg (inklusiv trekking av gevinster)
4. Om det blir tid til det, blir det quiz/anagram
5. Og ikke minst en hyggelig prat med andre postpensjonister

Ad p 1, Åpning med aktuelle saker:

Ståle ønsket velkommen. Han orienterte om følgende endringer på aktivitetsplanen: Medlemsmøte i mai er flyttet til 3.5. og september til 21.9. Sted for medlemsmøtet i september blir Sykkylven eller Stranda. Dato for medlemstur er flyttet til 13.6. Sølvi opplyste om at det kan bli ytterligere endring på dato for tur, fordi Geiranger Turbiler var usikre på om de hadde ledig buss 13.6. Ståle ba om innspill på tema medlemsmøter og reisemål for tur uten at det kom forslag i møtet.

Ståle ønsket velkommen til Jarle Refsnes som skal vise oss noen av hjelpemidlene som finnes innen velferdsteknologi.

Ad p 2, Velferdsteknologi:

Jarle Refsnes opplyste at han er utdannet fysioterapeut og har 2 professoriat, et i Sveits og et i Norge. Han har vært med og bygge opp akupunkturutdanninga i Norge. No er han konsulent for Pensjonistforbundet. Han skal være til hjelp for innkjøpsordninga i kommunen når det gjeld innkjøp av Velferdsteknologi.

Etter fylte 80 år taper vi 50 % av muskelkraften i kroppen. Det er viktig å trene og holde kroppen i god form.

Refsnes hadde med medisindispenser, 2 ulike typer. En fra leverandøren Dignio og en større utgave fra leverandøren Evondos. Du får en egen medisindispenser som minner deg på å ta medisinen. Medisinene som fylles på dispenseren er ferdig pakket i medisinposer og dispenseren kontrollerer at det er dine medisiner som fylles på. Dispenseren deler ut medisiner etter klokkeslettet på medisinposene. Dispenseren varsler når det er tid for å ta medisinen din. Trykk på knappen for

utlevering. Vent til posen faller ned på brettet. Hver pose er forhåndskuttet for å kunne åpnes enkelt. Ta ut medisinen og ta medisinen med et glass vann. Helsepersonell får varsel dersom medisin ikke tas. Det gir større frihet og trygghet for pasienten.

Radar som les hjertefrekvens, blodtrykk mm. og sender direkte til helsepersonell.

Hjemmealarm, ny utgave.

GPS sporing. Om du er på ukjent plass, alarmknapp, kan kommunisere toveis. Tilsvarende Applewatch «datt du, skal jeg ringe 113?»

Kamera roommades. Sensor på døra og på bevegelse.

RoomMate. Anonymisert digitalt tilsyn. Brukes i hjemmetjenesten, på sykehjem, i omsorgsboliger samt boliger for psykisk utviklingshemmede. Varsler i kritiske situasjoner. To-veis samtale. Tilsyn og innlytt – med eller uten anonymisering. Innebygd personvern. Fastmontert utstyr – brukeren bærer ingenting på kroppen. RoomMate kan varsle i disse situasjonene: Fall, forlater sengen uten å komme tilbake innen en viss tid, setter seg opp i sengen, for lenge på bad, forlater stol, går inn/ut av rommet, aktivitet, høyt lydnivå. Konfigureres individuelt slik at systemet tilpasses den aktuelle brukeren. All tilgang er kryptert, passordbeskyttet og blir loggført og alle personvern hensyn er dermed ivaretatt. Innebygd personvern.

Digitale hjelpemidler går på strøm (har backup batteri).

Trimming. Trimsykler. Lager videoer som kan settes på trimsykler, også med bruk av VR-briller der bruker kan oppleve å bevege seg i terrenget.

I Ålesund kommune har de faste møter på Ålesund bibliotek, Moa bibliotek, Nærmiljøkafeen Harøy, Sjøholt frivillighetssentral og Skodje bibliotek. Der kan seniorer få hjelp til å sette opp PC, telefon, mail mm. Du finn også hjelp på nettstedet digidel.no.

Det er fastlege, fysioterapeut eller helsepersonell som søker på hjelpemidler for deg. Du får opplæring fra leverandør, f.eks. Hjelpemiddelsentralen.

Det er også mulighet for å kjøpe hjelpemidler selv, om du ikke får innvilga dekking via det offentlige.

Det er viktig å holde seg i form, samt å ta i bruk digitale hjelpemidler.

Refsnes opna for spørsmål. Det kom spørsmål og flere eksempler på situasjoner og bruk av digitale hjelpemidler fra medlemmene.

Ståle takka Refsnes for informasjonen. Ståle oppsummerte bruk av velferdsteknologi som litt skremmende, men også spennende.

Ad p 3, 4, og 5. Mat, kaffi og Loddsalg. Trekking. Anagram og hyggelig prat

Etter Refsnes sin orientering, ble det servert mat og kaffi. Det ble loddsalg, noen vant og andre ikke. Så ble det anagram med tema lokale matretter. Det ble også tid til hyggelig prat med tidligere kollegaer.

Møtet slutt ca kl. 16:00

Referent:

Turid Kristine Gjerde