

Nyhetsbrev nr. 3 Lillestrøm eldreråd

- Nytt fra Eldrerådet:

Eldrerådet hadde sitt siste møte 22.5 før sommeren. Vi behandlet mange saker, les referatet på kommunens hjemmeside.

Evalueringsplan Demens 2024-2027 tas til orientering med følgende tillegg:
Eldrerådet ber om at kommunestyret setter av penger i årsbudsjettet for 2027 til gjennomføring av Demensplanen.

Navnesak - endring av navn på Skedsmotun bo og behandlingssenter
til: Skedsmotun helsehus

To fra Eldrerådet har deltatt på Trygghetsvandring på Nesa nord.

Vi vedtok innspill til flere reguleringsplaner som berører eldre.

I møtet fikk vi en presentasjon av Voksenprogrammet for vaksinasjon. Se vedlegg.

- Eldrerådet har sendt brev til Lillestrøm kommune med tittel: **Flere sykehjemsplasser nå!**

Svaret og brevet ligger som referatsak nr. 4/26 til kommunestyret 6. mai.

Litt fra svaret til Ordføreren:

På generelt grunnlag vil jeg som ordfører gi uttrykk for at jeg deler både utfordringsbildet og utålmodigheten som fremkommer av deres brev. Kommunestyret har ved flere anledninger behandlet sak om sykehjemsplasser basert på demografiutviklingen.

Det er fra politisk ledelse stort fokus på denne saken med kapasitetsutvidelse av heldøgns omsorgsplasser. Jeg er av kommunedirektøren blitt informert om at det fra administrasjonen arbeides fortløpende med vurderinger av areal som kan være aktuelle for lokalisering av flere heldøgns omsorgsplasser.

1. Arbeidet med kapasitetsutvidelse i Åråsveien 16A, 16B og 16C, Arbeidet med kapasitetsutvidelse i Åråsveien 16A, 16B og 16C, videreføres.
2. Arbeidet med å finne erstatningstomt for nye institusjonsplasser, startes opp
3. Det arbeides videre med å prosjektere omsorgsboliger i Prost Holms vei 230 og i I. Opsahls gate 7-13.
4. Jeg er av kommunedirektøren gjort kjent med at det er dialog med flere private aktører som har vist interesse for et mulig samarbeid med kommunen.

Tilleggssvarbrev: Eldrerådet takker for svaret og har noen oppfølgings spørsmål.

1. Vi er alle kjent med at behovet for institusjonsplasser og omsorg + boliger øker.
Hvor mange institusjonsplasser/omsorgsboligplasser bygges i neste fire årsperiode, for å kunne opprettholde Kommunestyrets vedtak om en dekningsgrad på 12%?

2. Kan Eldrerådet forvente at administrasjon og politikken legger inn tilstrekkelige midler til utbygging i budsjettene framover slik at kommunen kan ivareta de eldre på En God Måte?

3. Regjeringen har pr. 12.05 foreslått store forenklinger i tilskuddsordningen for heldøgns omsorgsplasser. Målet er å gi kommunene økt handlingsrom og få fart på byggingen av heldøgns omsorgsplasser. I tillegg har regjeringen sagt at den vil i slutten av august komme et nytt tilskudd til å gjøre boligen mer aldersvennlig.

Vil kommunen søke på disse midlene og informere innbyggerne om tilbudene?

- **Fallforebygging**

Fall er den vanligste og mest alvorlige ulykken som rammer eldre, og risikoen øker med alderen. Men fall kan forebygges, ofte med enkle tiltak.

Eldre kvinner får flest fallskader. Av de innrapporterte personskadene for 2025 er «fall fra egen høyde» den vanligste registrerte skaden. Fallskader er særlig registrert blant kvinner over 60 år.

10 ting en kan gjøre for å forebygge fall:

1. **Hold deg i bevegelse!** Styrke- og balansetrening to ganger i uka reduserer fallrisikoen betydelig.
2. **Legemiddelbruk.** Snakk med legen om medisiner du bruker, særlig hvis du føler deg ustø.
3. **Kosthold.** Et variert kosthold rikt på kalsium og vitamin D er viktig for sterke bein. Unngå dehydrering
4. **Rusmidler.** Alkohol og andre rusmidler øker risiko for fall. Vær særlig forsiktig i kombinasjon med legemidler.
5. **Sjekk syn og hørsel regelmessig.** Bruk briller med riktig styrke.
6. **Velg riktig fottøy.** Bruk sko med skliskre såler og god støtte. Unngå tøfler eller sko som lett sklir av
7. **Vinterføre.** Husk brodder eller piggsko på glatte vinterdager. Ha strøsand tilgjengelig ved utgangsdøren.
8. **Benskjørhet.** Tidligere brudd, bruk av steroider, røyking, alkoholbruk og leddgikt er blant risikofaktorer for benskjørhet. Er du bekymret- snakk med fastlegen din.
9. **Ganghjelpemidler.** Har du bruk for ganghjelpemidler som krykker eller rullator, kan du ta kontakt med kommunen.
10. **Sørg for et trygt hjem.** Ha godt lys i alle rom, særlig viktig mellom seng og bad. Fjern snublefeller som løse ledninger. Fest løse teppekanter eller fjern tepper. Bruk skliskre matter på badet eller sett opp håndtak på badet. Gode rekkverk i trapp. Husk også inngangsparti og utetrapp.
 - [Last ned en sjekkliste for fallfarer i hjemmet \(pdf\)](#)

- **Hva gjør jeg om jeg har fått Demensdiagnose?**

Her er det mye nyttig informasjon, følg lenkene:

[Hva bør jeg planlegge for fremtiden?](#)

<https://nasjonalforeningen.no/demens/etter-diagnosen/hva-bor-jeg-planlegge-for-fremtiden/>

- Kulturdager for seniorer uke 39.

Info til Foreninger som vil arrangere:

Dere er invitert til å planlegge og fremme nye og løfte frem eksisterende arrangement i uke 39. Kommunale tjenestoområder må dekke aktiviteten fra eget budsjett.

Øvrige kan søke om midler fra Kultur. www.lillestrom.kommune.no/kultur-fritid-og-friluftsliv/soknadssordninger/tilskuddsportal/

Arrangementet må være åpent for alle. Eksterne arrangører av konserter/ kulturarrangementer med inntil 100 tilskuere kan tildeles kr. 5 000. OBS: Organisasjon må være registrert i lag og foreningsregisteret, ha gjennomført årsmøte. Referat vedlegges søknaden om tilskudd.

OBS: Digitale brosjurer for Kulturdagene i uke 39 og Den kulturelle spaserstokken kommer i løpet av juni.

- Digikafe høsten 2026 på Strømmen Bibliotek kl. 12.30

28. august | Romerikes Blad

Vi får besøk fra RB, som viser deg hvordan du kan finne lokale nyheter lett på nett og bruke digitale funksjoner som abonnement og innlogging.

18. september | KI-workshop:

Lær å bruke KI på en god måte.

23. oktober | Fjordkraft

Få digital oversikt over strømforbruk, faktura og avtaler.

20. november | ROAF

Digitale løsninger og praktisk informasjon om kildesortering, hentedager og gjenvinning.

[Hverdagstreffet på Romerike helsebygg](#)

Ensomhet og inaktivitet blant eldre er et økende problem i samfunnet. Derfor startet vi i VilMer, sammen med Linstow Hverdagstreffet. Et lavterskeltilbud for dem som ønsker mer sosial kontakt og aktivitet i hverdagen. Her møtes vi til kaffeprat, kortspill og temadager.

Hverdagstreffet arrangeres to ganger i uka:

Onsdager kl. 13-15

Fredager kl. 13-15

Eldrerådet ønsker alle en trygg og god sommer!

Med hilsen fra Leder Bente Moen Torgersen