

# Informasjonsbrosjyre for eldre

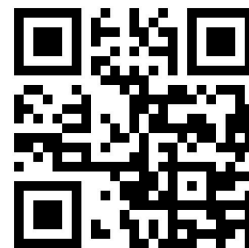
01 - 2026



# Innholdsfortegnelse

Eldrerådet har ordet .....	3
Øksnes kommune innbyggerapp .....	4
Øksnes pensjonistforening og brukerutvalget .....	5
Tjenestekontoret og Aidn .....	6
Digital hjemmeoppfølging .....	7
Trim: Sterk og stødig, og Elvelund dagsenter .....	8
Øksnes folkebibliotek, Øksnes frivilligsentral og aktivitetskalender .....	9
Øksnesbadet .....	10
Demensvennlig kommune og koordinator .....	11
Mistanke om demens? .....	12
Hjelp til å håndtere kreft .....	13
Hjelpemidler .....	14
Ergoterapi og Fysioterapi .....	15
Hjemmesykepleier, miljøtjeneste, og praktisk bistand .....	16
Velferdsteknologi .....	17
Digihjelpen og Fremtidsfullmakt .....	18
Matlevering hjem og omsorgsbolig .....	19
Opphold på institusjon.....	20
NAV .....	21
Fastlege, legevakt og tannlege .....	22
Passientreiser og kollektivtransort .....	23
HC-kort, TT-kort, og taxi .....	24
Øksnes menighet og Øksnes Begravelsesbyrå .....	25
Nyttige telefonnummer .....	26

## Hva er en QR-kode?



En QR-kode er en strekkode som kan skannes med en smarttelefon for å få tilgang til informasjon som en nettside. Det er en rask måte å dele informasjon.

Pek kameraappen på din smarttelefon mot QR-koden, og du vil få et varsel om å følge en lenke til nettsiden.

På noen smarttelefoner vil denne funksjonen ikke fungere. Du må kanskje ha en QR-kode scanne-app for at dette skal fungere.

Det er merket med QR-koder i denne brosjyren. De fører til forskjellige nettsider.

QR-koden over er til kommunens nettside: [www.oksnes.kommune.no](http://www.oksnes.kommune.no)

# Eldrerådet har ordet

FN opprettet i 1991 lov om eldreråd, en særlov som omhandler blant annet kommunenes og fylkeskommunenes plikt til å ha eldreråd. Eldrerådet i Øksnes kommune er et uavhengig politisk organ, oppnevnt for å ivareta de eldre rett til medbestemmelse, som er en viktig del av demokratiet.

Eldrerådet ser det som en av sine oppgaver å gi best mulig informasjon til eldre om deres rettigheter. Dette kan være hvor en skal henvende seg for å benytte de tilbud som kan gi hjelp i hverdagen til å løse små og store problemer.

I 2025 er det oppstart av "Eldrerådskaffe". Dette vil være et årlig arrangement hvor eldre i Øksnes inviteres for å diskutere temaer som eldrerådet skal jobbe med.

Denne brosjyren inneholder informasjon om hva kommunen kan tilby av tjenester. Den teknologiske utviklingen skjer raskt. Øksnes kommune er langt framme i bruken av moderne teknologi.

Dette heftet gir svar på mange spørsmål som kommunens eldre befolkning ofte lurer på. For at eldrerådet skal kunne være til hjelp og nytte for kommunens innbyggere, er vi avhengig av at dere bruker oss og gir oss innspill. Ta kontakt med eldrerådet eller servicetorget, rådhuset på telefon: 76 18 50 00

Møteplan, kontaktinformasjon og reglement for eldrerådet finner du på våre hjemmesider: [www.oksnes.kommune.no](http://www.oksnes.kommune.no). Søk på "eldrerådet".



Foto: Adobe stock

## Hva er viktig for deg?

Selv om du blir eldre, skal du fortsatt være deg. Det er viktig at du fortsatt får være en del av nærmiljøet ditt. Fortsatt få bo hjemme, og bestemme over ditt eget liv.

Kommunen kan bidra til å gi deg den hjelpen du trenger til å mestre eget liv.

Utgangspunktet er de ressursene som du allerede har, og det som er viktig for deg å få til.

Kommunen sin helse - og omsorgstjeneste legger vekt på at du skal være aktiv og ta vare på egen helse. Målet er at våre innbyggere skal være lengst mulige aktive i eget liv – i eget hjem.



# Øksnes kommune lanserer egen app – all informasjon rett i lomma!

Det har lenge vært en utfordring å nå alle innbyggere med viktig informasjon og aktiviteter. Tidligere har vi vært avhengige av kanaler styrt av algoritmer, noe som har gjort det vanskelig å nå ut til alle.

Nå endrer vi dette! Vi lanserer Øksnes kommune-appen, som gir deg enkel tilgang til kommunens informasjon og tjenester – direkte på mobilen din.

Appen fungerer på alle smarttelefoner, og når du har lastet den ned, trenger du ikke å logge inn. Du får varsler når ny informasjon legges ut, tilpasset dine interesser.

Appen gir deg oversikt over nyheter, tjenester og aktiviteter i kommunen. Tidligere har den vært en ren aktivitetskalender, men nå finner du alt på ett sted.

Du får en reklamefri opplevelse og velger selv hvilken informasjon som er relevant for deg.

Vi kan også sende deg viktige meldinger og kriseinformasjon når det trengs.



Foto: Øksnes kommune

## Slik kommer du i gang

1. Last ned appen «Friskus kommune» i din app butikk (den er helt gratis)
2. Velg Øksnes kommune (og andre om ønskelig)
3. Velg tema som interesserer deg: eks. ungdom, senior, kultur og idrett, helge og omsorg.

Appen har mange spennende muligheter, og vi vil fortsette å utvikle den for å gjøre den enda mer nyttig for deg som innbygger.

Last ned Øksnes kommune-appen i dag, og få oversikten rett i lomma!



## Øksnes Pensjonistforening

Øksnes Pensjonistforeningen sitt formål er å samle alle pensjonister i en enhet, for aktivt å verne om medlemmenes sosiale, økonomiske, kulturelle og samfunnsmessige interesser.

Foreningen har over 150 medlemmer per 2024, og møtes en gang i måneden for sosiale aktiviteter, årlige turer og temamøter.

Foreningen er partipolitisk nøytral.

Øksnes pensjonistforening møtes på Rådhuset, Myre, eller eldresenteret, hver tredje torsdag i måneden kl. 17:30 – 19:30.

På møtene behandles saker av interesse samt synger gamle gode sanger. Bandet «Gutan» spiller og synger. Ta gjerne med kaffe og noe å bite i. Vi har i tillegg åresalg.

### Bli medlem?

Som medlem får du tilsendt medlemsbladet «Pensjonisten» utgitt av Pensjonistforbundet. Medlemskapet gir også mange andre fordeler som du kan lese om i medlemsbladet.

Ønsker du å treffe trivelige mennesker så meld deg inn i Øksnes Pensjonistforening.

### Kontakt Øksnes Pensjonistforening

Staale Meløy

Telefon: 91 33 16 27

E-post: [staale.meloy@vkbb.no](mailto:staale.meloy@vkbb.no)

Org.nummer: 997243188



## Brukerutvalget helse og omsorg

Brukerutvalgene er rådgivende organer som skal bidra til utvikling og forbedring av helse- og omsorgstjenestene i Øksnes.

Utvalgene består av brukerrepresentanter og enhetsledere, og møtes fire ganger i året. Målet er å sikre god dialog og reell brukermedvirkning i planlegging og utvikling av tjenestene.

Utvalget har ingen beslutningsmyndighet og behandler ikke enkeltsaker.



## Tjenestekontoret

Tjenestekontoret er innbyggernes kontaktpunkt inn mot omsorgstjenester i Øksnes kommune.

Vi svarer på spørsmål, gir veiledning, utreder og behandler søknader om de omsorgstjenestene som er under kontorets vedtaksmyndighet. Vi er også behjelpelig med å fremføre klage dersom du har behov for dette.

Tjenestekontoret er også kommunens koordinerende enhet. Den koordinerende enheten skal bidra til å sikre helhetlig tilbud til pasienter og brukere med behov for sosial, psykososial eller medisinsk habilitering og rehabilitering.

### Kontakt Tjenestekontoret

Telefon: 76 18 51 51

E-post: [tjenestekontoret@oksnes.kommune.no](mailto:tjenestekontoret@oksnes.kommune.no)

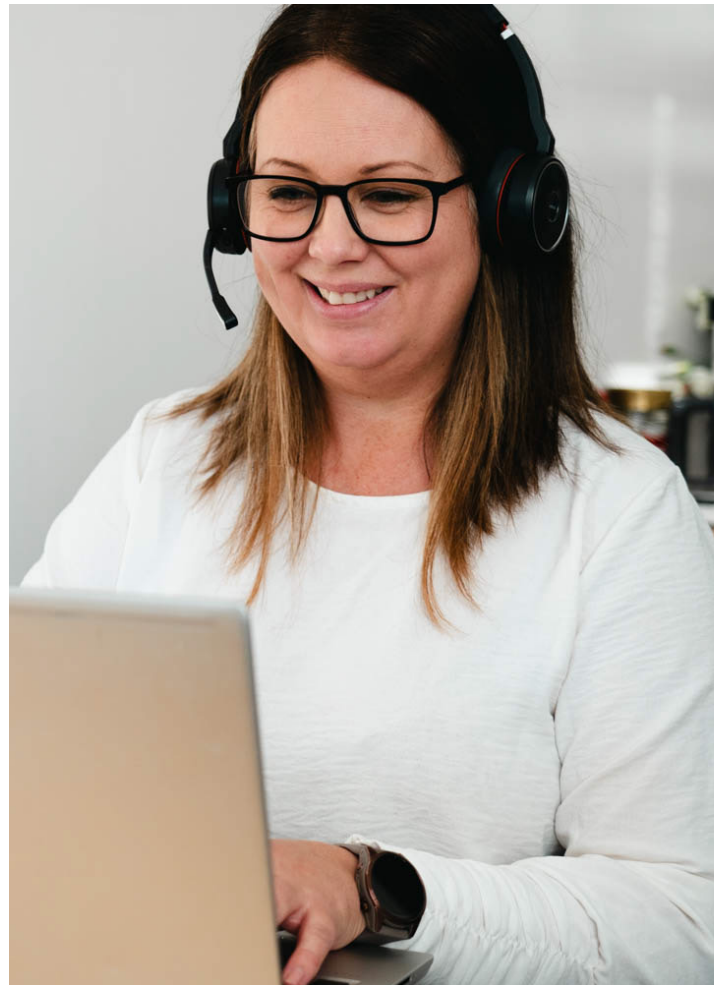


Foto: Øksnes kommune

## Aidn (Elektronisk pasientjournal)

Aidn EPJ er et nytt, moderne elektronisk pasientjournalssystem (EPJ) utviklet spesielt for den norske kommunehelsetjenesten. Det er en del av en større digital satsing for å forbedre arbeidsflyten, styrke samhandlingen og gi bedre tjenester til både helsepersonell og innbyggere.

Øksnes kommune har valgt Aidn som sitt nye journalssystem for helse- og omsorgstjenestene. Med Aidn får du som innbygger en enklere og tryggere digital kontaktflate mot helsevesenet.



### Gjennom [mitt.aidn.no](http://mitt.aidn.no) kan du:

- Sende og motta meldinger til og fra helsepersonell.
- Få oversikt over avtaler, besøk og oppfølging.
- Følge med på hva som skjer – når det skjer.
- Involvere pårørende i oppfølgingen.
- Du kan søke for helse og omsorgstjenester via Aidn med BankID

## Digital hjemmeoppfølging

Digital hjemmeoppfølging innebærer at hele eller deler av helsetilbudet foregår digitalt, uten fysisk kontakt. Dialog og deling av data mellom deg og helsehjelpa skjer via en enkel applikasjon på nettbrett eller smarttelefon.

Hvorfor skal jeg velge digital hjemmeoppfølging? Hensikten er at du skal føle deg trygg, forebygge forverring av helsetilstand, og oppdage endringer tidlig. Digital hjemmeoppfølging jobber aktivt med helsefremmende- og forebyggende arbeid.

### Er digital hjemmeoppfølging noe for deg?

Digital hjemmeoppfølging (DHO) kan vurderes for deg som:

- Har medium til høy risiko for forverring av helsetilstanden.
- Har økt risiko for hyppige sykehusinnleggelser.
- Har behov for tett oppfølging på grunn av kroniske sykdommer som KOLS, hjertesvikt, diabetes, kreft, ernæringsproblemer, psykiske helseutfordringer eller aktivitetsutfordringer.
- Har et generelt behov for helse- og omsorgstjenester.

For å få denne type opplæring må du være motivert, kunne sende inn opplysninger digitalt selv, eller få hjelp fra pårørende eller ansatte.

Teknologien er enkel å bruke, og kommunen låner ut nødvendig utstyr ved behov. Du vil få opplæring i bruk av teknologien.



Foto: Øksnes kommune

## Øksnes kommune tar grep mot digitalt utenforskap

I løpet av vinteren etablerer Øksnes kommune et mobilt opplæringscenter for innbyggere som opplever digitale utfordringer. Målet er å gi alle muligheten til å mestre digitale verktøy og tjenester i hverdagen.

Det mobile senteret vil reise rundt i kommunen og tilby praktisk veiledning, kurs og individuell oppfølging. Tiltaket skal bidra til økt inkludering, bedre tilgang til offentlige tjenester og styrket digital kompetanse blant innbyggerne.

Med dette initiativet ønsker Øksnes kommune å sikre at ingen faller utenfor i en stadig mer digitalisert verden.



Foto: Øksnes kommune

## Trim: Sterk og Stødig

Øksnes kommune tilbyr konseptet "Sterk og Stødig" - trening for deg som ønsker å bli sterkere og stødigere.

Her vil du ukentlig få lære øvelser og trene i trivelig sosialt fellesskap med utdannede instruktører.

Det er aldri for sent å komme i god fysisk form!

### Når er det trening?

Mandag kl. 11:00 Huset for alle, Myre.

Mandag kl. 18:00 Kavåsen bygdehus

Tirsdag kl. 11:00 Klo grendehus.

Onsdag kl. 10:30 Sommarøy skole.

Onsdag kl. 11:15 Gymsalen på Alsvåg skole



Foto: Øksnes kommune

Det er satt av tid til kaffe og en prat for de som ønsker det etter trimmen.

Påmelding eller spørsmål kontakt kommunefysioterapeut.

Telefon: 47 61 63 14



## Elvelund dagsenter

Dagsenter er et tilbud til deg som bor hjemme, hvor du får delta på aktiviteter og i et sosialt fellesskap utenfor hjemmet.



Foto: Deadline Media

Dagsenteret skal bidra til en aktiv og meningsfull tilværelse i fellesskap med andre.

Dagsenteret skal gjennom faglig profesjonalitet og meningsfylte arbeids- og aktivitetstilbud bidra til at mennesker med funksjonshemninger får økt sin livskvalitet, og skal være tilrettelagt ut ifra den enkeltes funksjonsevne.

Du søker om dagsenteretplass hos tjenestekontoret.

**Kontakt Tjenestekontoret**

Telefon: 76 18 51 51

E-post: [tjenestekontoret@oksnes.kommune.no](mailto:tjenestekontoret@oksnes.kommune.no)



# Øksnes folkebibliotek

Folkebibliotekene har til oppgave å fremme opplysning, utdanning og annen kulturell virksomhet, gjennom aktiv formidling og ved å stille bøker og andre medier gratis til disposisjon for alle som bor i landet.

Folkebibliotekene skal være en uavhengig møteplass og arena for offentlig samtale og debatt. Det enkelte bibliotek skal i sine tilbud til barn og voksne legge vekt på kvalitet, allsidighet og aktualitet. Folkebibliotekene er ledd i et nasjonalt biblioteksystem, og bibliotekenes innhold og tjenester skal gjøres kjent.

Telefon: 76 18 52 60

E-post: bibliotek@oksnes.kommune.no

## Åpningstider

Mandag  
13:00 - 18:00

Tirsdag - onsdag - torsdag  
11:00 - 16:00

Fredag - søndag  
Stengt



## Øksnes Frivilligsentral

Øksnes Frivilligsentral er en møteplass for organisasjoner og enkeltpersoner som ønsker å gjøre en frivillig innsats.

### Ønsker du å bidra?

Ta kontakt med oss. Vi ønsker deg velkommen som frivillig.

Frivilligsentralen finner du på Øksnes rådhus, det er åpent hver dag klokken 09:00 og 14:00.

### Kontakt

Frivilligkoordinator - Kine Bolstad

Telefon: 90 75 13 25

E-post: frivillig@oksnes.kommune.no



Foto: Øksnes kommune

## Kultur og aktivitetskalender

Øksnes har en digital aktivitetskalender som samler aktiviteter og frivillige tilbud.

Dette er et gratis tilbud som kan benyttes av lag, foreninger og privatpersoner. Her kan du synliggjøre aktiviteter og rekruttere frivillige.

Du finner den også i innbyggerappen. Mer info side 4.



Øksnesbadet har en moderne svømmehall med 25-metersbasseng, justerbar bunn, badstue og HC-tilrettelegging. Anlegget tilbyr ulike vanntemperaturer og en sosial sone med utsikt til bassenget.

- Hev- og senkbar bunn for justering av bassengdybden for ikke-svømmere
- Badstue
- Takheis i HC-området
- Sosial sone med innsyn til svømmehallen

Telefon: 46 96 67 53

E-post: oksnesbadet@oksnes.kommune.no

## Åpningstider

Med forbehold om endringer i åpningstider, scan QR-kode eller se våre hjemmesider.

Mandag - tirsdag

18:00 - 21:00

Onsdag - fredag

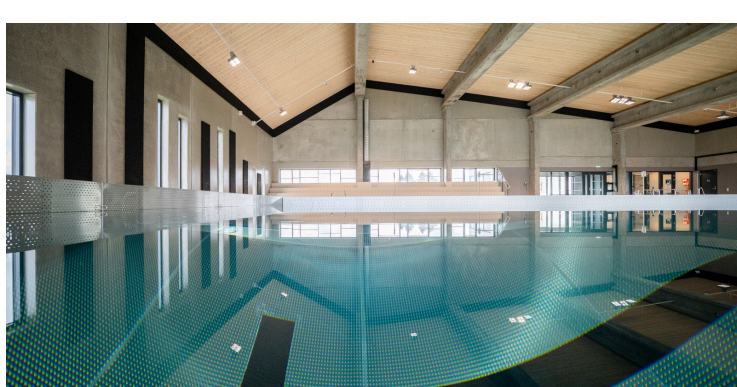
17:00 - 20:00

Lørdag - søndag

Se mer på våre sider



I vår app kan du kjøper billetter, klippekort eller månedskort. Du finner også åpningstider og annen nyttig informasjon. Du kan også kjøpe billetter med kort på vår selvbetjente automat ved heisen i 2. etasje. Last ned Øksnesbadet sin app på din mobil.



## Demensvennlig kommune

4. mars 2024 signerte Øksnes kommune en samarbeidsavtale mellom Nasjonalforeningen for Folkehelse om å gjøre Øksnes til et mer demensvennlig samfunn.

Over 190 kommuner, bydeler, og flere servicenæringer, deltar i Nasjonalforeningen for folkehelse sitt arbeid for et mer demensvennlig samfunn

### Hvorfor er dette viktig?

Et mer demensvennlig samfunn er avgjørende for mange og bra for alle. Personer med demens blir mer selvhjulpne og kan leve aktive liv lengst mulig.

Ved å bli møtt med respekt og forståelse, vil personer med demens og deres pårørende oppleve trygghet, frihet og verdighet.

Kunnskapen bidrar til at arbeidshverdagen til personer i ulike serviceyrker blir enklere og kommuner og servicenæringer som deltar får et positivt omdømme.

## Demenskoordinator

En demenskoordinator er et bindeledd mellom deg som har demens, dine pårørende og hjelpeapparatet.

Viktoria Stavøy er demenskordinator i Øksnes kommune.

### Kontakt

Demenskoordinator - Viktoria Stavøy

Telefon: 90 22 34 76

E-post: demenskoordinator@oksnes.kommune.no



## Mistanke om demens?

Har du mistanke om at du eller noen av dine kan ha demens, ta kontakt med din fastlege. Kom tidlig i gang med utredning. Mange som tror de har symptomer på demens nøler med å ta kontakt med lege.

Desto tidligere prosessen settes i gang, desto bedre behandling og oppfølging kan du få. Det er også viktig å utelukke andre sykdommer. Mange tilstander kan gi demensliknende symptomer.

Utredningen starter hos fastlegen, gjerne med pårørende til stede. Fastlegen bestemmer om hen selv skal sette i gang en demensutredning, gjerne i samarbeid med kommunens hukommelsesteam, eller om pasienten bør henvises for utvidet utredning hos spesialisthelsetjenesten.

Fastlegen innhenter sykehistorie, undersøker pasienten, tar blodprøver og henviser til MR eller CT av hodet.

Henvisning til spesialisthelsetjenesten gjøres av fastlegen.

Demenskoordinator - Viktoria Stavøy

Telefon: 90 22 34 76

E-post: [demenskoordinator@oksnes.kommune.no](mailto:demenskoordinator@oksnes.kommune.no)



Foto: Adobe stock





Foto: Adobe stock

## Hjelp til å håndtere kreft

Kreftsykepleien i Øksnes kommune tilbyr tjenester til deg som nettopp har fått eller lever med en kreftdiagnose, og til dine pårørende.

Uansett alder, type kreftsykdom og i ulike faser av sykdommen. Med oss kan du ta opp spørsmål og reaksjoner som er knyttet til sykdom og livssituasjon.

Kreftsykepleien koordinerer tjenester rundt kreftpasienten, jobber helhetlig i forhold til informasjon, symptomlindring, behandling, omsorg og støtte. Ofte i tett samarbeid med øvrige kommunale tjenester, fastlege og sykehus.

Kreftsykepleier har taushetsplikt.

### Kontakt

Kreftsykepleier - Anita Hagerup

Telefon: 48 23 66 28



## Krafttrening

Et tilbud til deg som har eller har hatt kreft. Fysioterapeut Øyvind Karlsen og kreftsykepleier Anita Hagerup inviterer til Krafttrening for deg som har eller har hatt kreft.

Når: Mandag kl. 12:00 – 13:00

Hvor: Base ved “Huset for alle”, Myre

### Påmelding

Øyvind Karlsen  
Telefon: 45 13 32 01  
Fysioterapeut

Anita Hagerup  
Telefon: 48 23 66 28  
Kreftsykepleier



Foto: Øksnes kommune



Foto: Øksnes kommune

## Hjelpemidler

Øksnes kommune kan tilby enkle hjelpemidler som lånes ut til innbyggere og besøkende etter behov. Hjelpemidlene kan lånes inntil tre måneder.

Vi tilbyr utlån av hjelpemidler, både for korte og lengre perioder. Kommunens fysio- og ergoterapeuter gir deg bistand og veiledning om du har behov for hjelpemidler.

### Vi tilbyr blant annet utlån av:

- Krykker (kan hentes på servicetorget, rådhuset uten avtale med hjelpemiddelteknikker).
- Rullatorer.
- Manuelle rullestoler.
- Toalettforhøyere.
- Toalettstoler.
- Dusjstoler.
- Hjertebrett til seng.

Du kan selv hente enkle hjelpemidler på det kommunale hjelpemiddellager.

Kommunens hjelpemiddeltekniker kjører ut, og monterer hjelpemidler etter behov og avtale.

Hjelpemiddeltekniker

Telefon: 41 43 83 33

(Mandag - fredag. Kl. 09:00 - 13:00)





Foto: Øksnes kommune

## Fysioterapi

Fysioterapi er en del av kommunens forebyggende og rehabiliterende helsearbeid. Oppfølgingen tar sikte på å heve, gjenvinne eller forebygge fall i den enkeltes funksjonsevne, slik at man kan fungere best mulig i hverdagen.

### Fysioterapitjenesten kan bidra med:

- Kartlegge og vurdere funksjon og funksjonsutfordringer.
- Individuell oppfølging og behandling.
- Gruppetrening.
- Informasjon, veiledning og undervisning.

### Fysioterapeut

Telefon: 47 61 63 14

Les mer og kontakt ergoterapi og fysioterapi



## Ergoterapi

En ergoterapeut hjelper deg med å mestre hverdagen og delta i aktiviteter som er viktige for deg. Målet er at du skal kunne være mest mulig selvhjulpent, ha en trygg hverdag og kunne bo hjemme lengst mulig.

Ergoterapeuten kartlegger dine behov og ser sammen med deg på hva som kan gjøre hverdagen enklere. Dette kan være tilpasninger i hjemmet, endringer i måten du utfører aktiviteter på, eller bruk av hjelpemidler.

### Ergoterapeuten kan blant annet bidra med:

- Kartlegging og veiledning i hjemmet.
- Råd om tilpasning eller ombygging av bolig.
- Tilrettelegging for daglige aktiviteter.
- Vurdering og formidling av hjelpemidler.

Ergoterapeuten kan også hjelpe med søknad til NAV Hjelpemiddelsentral når du ikke kan søke selv.

### Ergoterapeut

Telefon: 41 56 85 05



Foto: Deadline Media



Foto: Deadline media

## Hjemmesykepleie

Hjemmesykepleie er et gratis tilbud til deg som trenger hjelp i hverdagen på grunn av sykdom, skade, funksjonssvikt eller aldersmessige årsaker, slik at du kan bo hjemme i egen bolig lengst mulig.

Du søker om hjemmesykepleie hos tjenestekontoret.

### Kontakt Tjenestekontoret

Telefon: 76 18 51 51

E-post: [tjenestekontoret@oksnes.kommune.no](mailto:tjenestekontoret@oksnes.kommune.no)

## Miljøtjenesten

Har du nedsatt funksjonsevne og har behov for opplæring, praktisk bistand eller helsehjelp for å mestre dagliglivets gjøremål, kan du søke om miljøarbeidertjenester

### Hva gjør miljøtjenesten?

Miljøtjenesten gir tjenester til personer med psykisk og fysisk redusert funksjonsevne.

Formålet med tjenesten er at den enkelte får mulighet til å leve og bo selvstendig, og til å ha en aktiv og meningsfylt tilværelse med andre.

Har du nedsatt funksjonsevne, og har behov for opplæring, veiledning og praktisk bistand for å mestre dagliglivets gjøremål, kan du søke om slike tjenester.

Du søker bistand fra miljøtjenesten hos tjenestekontoret.

## Praktisk bistand

Praktisk bistand er en betalingstjeneste for personer som er avhengig av hjelp til praktiske oppgaver i hverdagen for å kunne klare å bo hjemme.

### Hva kan jeg få bistand til?

- Gulvvask
- Omkringvask
- Støvtørking
- Støvsuging
- Sengeskiift
- Klesvask

Trenger du hjelp med medisiner, behandling, hjelp til stell og personlig hygiene, eller lignende hjemme, får du hjelp av hjemmesykepleien.

Du søker om praktisk bistand hos tjenestekontoret.



# Velferdsteknologi

- Bruk av velferdsteknologi skal gi bedre tjenester til innbyggerne, og skal bidra til trygghet, aktivitet, og selvstendighet.
- Teknologisk assistanse styrker den enkelte til å klare seg selv tross sykdom eller nedsatt funksjonsevne.
- Medisindispenser, trygghetsalarm, mobil trygghetsalarm, dørsensor, fallalarm, video-oppfølgning.
- Du kan få tilgang til velferdsteknologiske hjelpemidler fra kommunen eller NAV Hjelpemiddelsentral.

Ta kontakt, så finner vi ut om din hverdag kan bli bedre ved hjelp av teknologisk assistanse.

Du kan lese mer om de forskjellige tilbudene på våre hjemmesider [www.oksnes.kommune.no](http://www.oksnes.kommune.no)  
Søk på velferdsteknologi.

Du søker om hjelpemidler hos tjenestekontoret.

Øksnes kommune har valgt å satse på velferdsteknologi som en del av våre helse – og omsorgstjenester. Dette med formål om å kunne bidra til at personer med nedsatt funksjonsevne skal kunne oppleve økt trygghet og sikkerhet til tross for sykdom.

Velferdsteknologien skal bidra til at flere kan bo hjemme, gi større frihet, mestringsfølelse, økt trygghet og bedre helse.

## Blant våre tilbud har vi:

- Digitalt tilsyn.
- Trygghetsalarm.
- Dørlås.
- Digital hjemmeoppfølgning.

## Forslag til hjelpemidler du kan kjøpe selv:

- Lyssensor nattlys, i soverom, bad, og gang.
- Robotstøvsuger.
- Robotgressklipper.
- Tidsstyring på f. eks kaffetrakter.
- Komfyrvarsler.

## Kontakt Tjenestekontoret

Telefon: 76 18 51 51

E-post: [tjenestekontoret@oksnes.kommune.no](mailto:tjenestekontoret@oksnes.kommune.no)



# Digital hjelp og veiledning

Digitaliseringen av samfunnet går raskt og forenkler hverdagen for de fleste av oss. Digitalisering gir gode og moderne tjenester. Det gjør at vi slipper å fylle ut skjemaer eller vente i kø på offentlige kontorer.

Digitaliseringen utvikler seg så raskt, og det kommer stadig nye tjenester. Vi må sørge for at alle inkluderes i det digitale felleskapet.

Øksnes kommune vil i 2024 og 2025 iverksett flere tiltak for å gi digital opplæring og hjelp til de som trenger dette i Øksnes. Dette arbeidet gjøres i samarbeid med Eldrerådet, og Øksnes Pensjonistforening.

Har du noen du plages med eller lurer på, meld inn ditt behov. Vi prøver å hjelpe deg så godt vi kan.

## Kontakt

Telefon: 76 18 50 00

(Mandag - fredag. Kl. 10:00 – 14:00)

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



Foto: Øksnes kommune

## Fremtidsfullmakt

En fremtidsfullmakt gir deg mulighet til å bestemme hvem som skal ivareta din økonomi eller dine personlige interesser hvis du i fremtiden ikke lenger er i stand til det selv.

Det er litt som et testament og sier noe om hvordan du ønsker at dine interesser skal ivaretas dersom du blir ute av stand til å gjøre det selv. Fremtidsfullmakt er en frivillig, privatrettslig ordning.

Les mer på [www.vergemal.no](http://www.vergemal.no)



Foto: Deadline Media

## Matlevering hjem

Har du har et helseproblem som gjør det vanskelig for deg å få i deg nok næringsrik mat, kan du få tilbud om middag levert fra kjøkkenet på Myreheimen alle dager i uka.

### Hvem kan søke?

Hjemmeboende eldre eller andre personer som på grunn av sykdom, alder eller andre årsaker ikke er i stand til å ivareta sitt ernæringsbehov.

Du søker om middag til hjemmeboende hos tjenestekontoret.



Foto: Adobe stock

## Omsorgsbolig

En omsorgsbolig er en bolig som er tilrettelagt slik at beboere etter behov skal kunne motta pleie, omsorg og praktisk bistand. Det er flere tilrettelagte omsorgsboliger i kommunen.

En omsorgsbolig er tilrettelagt slik at du kan motta hjelp etter behov. Du betaler husleie og kan søke og få vedtak om hjemmetjenester som andre hjemmeboende.

Du søker om omsorgsbolig hos tjenestekontoret.

### Kontakt Tjenestekontoret

Telefon: 76 18 51 51

E-post: [tjenestekontoret@oksnes.kommune.no](mailto:tjenestekontoret@oksnes.kommune.no)



## Kortidsopphold

Korttidsopphold er et tidsbegrenset tilbud på 1-3 uker for å imøtekomme behov for heldøgns bistand og omsorg med målrettet oppfølging slik at brukere skal kunne bo lengst mulig i eget hjem.

Korttidsoppholdet skal bidra til å bedre funksjonsevnen, fysisk, psykisk og sosialt. Oppholdet skal bidra til å bedre personens livskvalitet, gi trygghet og verdighet.

Oppholdet skal også kartlegge det videre tjenestebehovet, og se til at disse kan iverksettes før korttidsoppholdet avsluttes.

Du søker om korttidsopphold hos tjenestekontoret.



## Langtidsopphold

Langtidsopphold i institusjon tildeles pasienter, i hovedsak eldre og funksjonshemmede, med varig helsesvikt og omfattende pleiebehov som ikke kan dekkes i omsorgsbolig eller i hjemmet med hjemmetjenester.

For å få innvilget langtidsopphold må du:

- Ha behov for heldøgns omsorg, sykepleie og legetilsyn i institusjon.
- Ikke være i stand til å bo i eget hjem på grunn av behov for omfattende tilsyns- og hjelpebehov som følge av sykdom.

Du søker om langtidsopphold hos tjenestekontoret.



## Avlastningsopphold i institusjon

Avlastningsopphold er rettet mot deg som er omsorgsyter og er en tidsavgrenset avlastning for personer som har omsorgsoppgaver i hjemmet.

Et gratis tilbud for deg som trenger en kortvarig pause fra omsorgs- arbeidet og som yter omsorg for, og bor sammen med, en person som har varig redusert helsetilstand.

For at du skal fylle vilkårene for avlastningsopphold må du som omsorgsperson oppleve tyngende omsorgsoppgaver over tid.

Dette kan for eksempel være oppgaver som:

- Binder deg til hjemmet.
- Avbryter nattesøvn.
- Bidrar til at du må utføre pleieoppgaver.
- Gir deg redusert mulighet til å delta på fritidsaktiviteter.

Du søker om avlastningsopphold hos tjenestekontoret.



### Kontakt Tjenestekontoret

Telefon: 76 18 51 51

E-post: [tjenestekontoret@oksnes.kommune.no](mailto:tjenestekontoret@oksnes.kommune.no)



Foto: Øksnes kommune

## NAV

NAV har åpent hele døgnet på [www.nav.no](http://www.nav.no).

NAV kontaktsenter 55 55 33 33 (åpningstid hverdager mellom 09:00 - 15:00).

Har du spørsmål angående din pensjon kan du kontakte NAV pensjon på telefon: 55 55 33 34 (åpningstid hverdager mellom 09:00 - 15:00).

### Åpningstider publikumsmottak

Tirsdag og torsdag 12:00 - 14:00.

Åpent for planlagte og avtalte samtaler alle hverdager 09:00 - 14:30.

### Adresse

Rådhusgata 21.

8430 Myre

### Kontakt NAV Øksnes

Telefon: 41 27 61 41

E-post: [nav.oksnes@nav.no](mailto:nav.oksnes@nav.no)



## Fastlege

På Øksnes legekontor finner du alle legetjenester i kommunen. Legesenteret ligger sentralt til i Myre sentrum.

Fastlegens ansvar dekker allmennoppgaver for pasientene innen fysisk og psykisk helse, samt rus. Alle innbyggere har rett til å være knyttet til en fast praktiserende lege.

Fastlegen skal være tilgjengelig for deg og skal prioritere deg foran personer som ikke står på legens liste. Du kan selv velge hvem du vil ha som fastlege, men legen må ha ledig kapasitet, og være med i fastlegeordningen. Du kan bytte fastlege inntil to ganger per kalenderår.

Telefon: 76 18 51 00

Åpningstid telefon.

Mandag, tirsdag onsdag og fredag

Kl. 08:30 - 12:00 og Kl. 13:00 - 14:00

Torsdag

Kl. 08:30 - 12:00



## Legevakt

Vesterålen legevakt holder til ved Nordlandssykehuset Vesterålen på Stokmarknes.

Legevakten skal sikre befolkningens behov for øyeblikkelig hjelp, som ikke kan vente til fastlegekontoret kan tilby time.

Legevakten sørger for tilgjengelig lege hele døgnet.

Eksempler på tilstander der det kan være fornuftig å ta kontakt med legevakten:

- Høy feber – særlig hos barn.
- Moderate pustevansker.
- Akutt sykdom eller alvorlig forverring.
- Slapt og medtatt barn eller voksen.
- Alvorlig psykisk sykdom.
- Mistanke om komplikasjoner i svangerskap.
- Kuttskader som må sys.
- Mistanke om brudd.

Telefon: 116 117

Adresse: Parkveien 27, 8450 Stokmarknes

## Tannhelse

De fleste må betale utgiftene til tannbehandling selv, men det finnes noen unntak. Tannlegen vurderer dine rettigheter.

Eldre som mottar hjemmesykepleie eller er i institusjon i mer enn tre måneder, får gratis behandling av den offentlige tannhelsetjenesten.



# Transporttilbud

## Pasientreiser

Har du vært til behandling, kan du søke om å få pengestøtte til reisen.

Trenger du tilrettelagt transport for å komme til behandling, kan du ha rett til å få en rekvirert reise.

[pasientreiser.no](https://pasientreiser.no)

Telefon: 05 515

åpningstider 08:00 - 15:30



## Buss, hurtigbåt og ferge

I Vesterålen er det Boreal som kjører rutebussene i regionen.

Du kan kjøpe og betale billett ombord i bussen. Det er rimeligere å kjøpe via app eller nettside

### Planlegg reisen med [entur.no](https://entur.no)

Entur samler rute- og reisedata og lager digitale tjenester for kollektivtrafikken. Derfor har vi en del nyttige verktøy og produkter som alle typer virksomheter kan benytte seg av – helt gratis.



# Transporttilbud

## Parkeringsstillatelse for forflytningshemmede (HC-kort)

HC-kort er for deg med behov for parkeringslettelser fordi du ikke kan gå, eller har store vanskeligheter med å bevege deg. Kortet gir adgang til parkering på parkeringsplasser skiltet for forflytningshemmede.

To krav må være oppfylt for å få innvilget parkeringstillatelse som fører:

Du må dokumentere at du på grunn av forhold ved bosted, arbeidssted eller andre adresser du besøker regelmessig, har et særlig behov for å forenkle parkeringssituasjonen.

Du må ha legeerklæring som dokumenterer at du ikke kan gå eller har store vansker med å bevege deg over noen lengde.

Du finner søknadskjema på:  
[oksnes.kommune.no](https://oksnes.kommune.no)



## TT-kort

Tilrettelagt transport (TT-kort) er et tilbud til deg som har nedsatt funksjonsevne og ikke kan bruke ordinær kollektivtransport på egen hånd.

Nordland fylkeskommune har ansvaret for transporttjenesten for funksjonshemmede (TT-kort).

Ordningen er et transporttilbud til personer med som på grunn av fysisk eller psykisk funksjonsevne ikke kan bruke vanlige kollektive transportmidler.

Du finner søknadskjema på:  
[oksnes.kommune.no](https://oksnes.kommune.no)  
[nfk.no](https://nfk.no)



## Taxi

Åpningstider ved Myre taxi:  
Søndag - torsdag kl. 07:00 - 20:00

Natt til lørdag og natt til søndag til kl. 04:00.

Hvis du trenger taxi utenom åpningstider må det bestilles per telefon i åpningstiden.

Myre taxi AS  
Telefon: 76 13 31 86



# Øksnes Begravelsesbyrå AS

Øksnes Begravelsesbyrå AS ble startet i 1984 av Eirik Woie som er daglig leder og er en del av en familiebedrift med over 70 år gamle røtter i blomsterbransjen.

Vi er medlem av Virke gravferd og har forpliktet oss til høy etikk og verdighet rundt alle sider ved yrkesutførelsen.

Vi tar primært oppdrag i Øksnes kommune og omegn men også andre steder på forespørsel.

Telefon: 41 43 11 47

E-post: [post@oksnesbegravelse.no](mailto:post@oksnesbegravelse.no)



# Øksnes menighet

Telefon: 76 11 91 50

E-post: [post@oksnes.kirken.no](mailto:post@oksnes.kirken.no)

Besøksadresse:

Kirkeveien 10

8430 Myre

[oksnes.kirken.no](http://oksnes.kirken.no)



# Nyttige telefonnummer

## Øksnes kommune sentralbord

Åpent kl. 10:00 – 14:00 76 18 50 00

Tjenestekontoret 76 18 51 51

NAV Øksnes 41 27 61 41

Demenskoordinator 90 22 34 76

Kreftsykepleier 48 23 66 28

Frivilligsentralen 90 75 13 25

Øksnes legekontor 76 18 51 00

Øksnes menighet 76 11 91 50

Øksnes folkebibliotek 76 18 52 60

## Vesterålen

interkommunale legevakt 116 117

Pasientreiser 05 515

NAV 55 55 33 33 (se mer info på side 21)

Myre taxi AS 76 13 31 86

Øksnes begravelserbyrå AS 41 43 11 47

Medisinsk nødhjelp 113

Politi 112

Brann 110