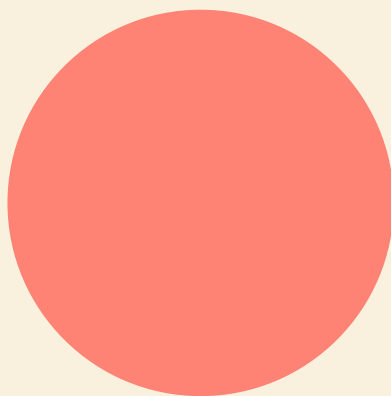




Oslo



**Velkommen til Bydel
Bjerkes Hjemmetjenester**

Kontakt oss

Telefon 23 43 97 00

Tast 1 for Veitvet

Tast 2 for Økern

Tast 3 for Årvoll

Tast 4 for Tonsenhagen

[Kontakt og organisasjon
i Bydel Bjerke](#)



Nå kan du kommunisere digitalt med kommunale helsetjenester

Nettstedet Helsenorge.no er din digitale inngang til en samlet helse- og omsorgstjeneste. Her får du informasjon og tjenester som hjelper deg å følge opp egen helse.

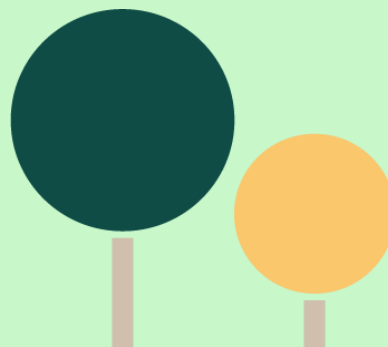
Logg deg inn på [Helsenorge.no](https://helsenorge.no) med BankID

På [Helsenorge.no](https://helsenorge.no) kan du

- Sende og motta meldinger fra Helse- og omsorgstjenestene i kommunen.
- Se avtaler om hjemmebesøk.
- Få varsler om utførte hjemmebesøk på tekstmelding eller e-post.

Dette tilbudet skal sikre at du som mottar tjenester fra kommunen eller er pårørende.

- Enklere kan ha kontakt om det som er viktig for deg
- Slipper telefonkø
- Kan skrive og lese meldinger når og hvor det passer for deg.
- Har oversikt over hva du mottar hjelp og enklere kan planlegge hverdagen.
- Kan gi beskjed når det er nødvendig å endre eller avbestille avtaler.



Hjemmetjenesten Bydel Bjerke

Kontakt oss

Døgnåpen vakttelefon

23 43 97 00

Tast 1 for Veitvet

Tast 2 for Økern

Tast 3 for Årvoll

Tast 4 for Tonsenhagen

Hjemmetjenesten gir deg informasjon om hvilket distrikt du tilhører, hvem som er din tjenesteansvarlige og primærkontakt. Du skal også få en egen brukermappe med viktig informasjon om hjemmetjenesten i en egen perm fra hjemmetjenesten.

E-post

postmottak@bbj.oslo.kommune.no

Innbyggerdialog på Helsenorge.no

Nå kan du kommunisere med oss digitalt på helsenorge.no. Du logger deg inn med Bank ID på helsenorge.no

Om dette dokumentet

Dette PDF-dokumentet har trykkbare lenker. Det betyr at alle ordene som er blå-farget og har strek under seg kan du trykke på og de vil åpne en epost, eller et nettsted. Et eksempel her med bydelens nettside:

Oslo.kommune.no/bydel-bjerke

Velkommen til Bydel Bjerke hjemmetjenester

Våre tjenester omfatter hjemmesykepleie, praktisk bistand og mestringsteam. Vi kjenner bydelen, har lang erfaring og et veletablert samarbeid med fastleger og sykehus. Våre tjenester er av høy kvalitet – døgnet rundt. Slik bidrar vi til at du føler deg trygg og kan bo hjemme lengst mulig. Det er viktig for oss å ha en god dialog med deg og dine pårørende.

Hjemmesykepleie

Hjemmesykepleien gir hjelp til deg som bor hjemme og har behov for helsehjelp og hverdagsmestring. Vi har høy kompetanse med spesialkompetanse innen eldreomsorg, demens, ernæring og kreftsykepleie. Våre ansatte består av både sykepleiere, fysioterapeuter, ergoterapeuter, hjelpepleiere, helsefagarbeidere og hjemmehjelpere.

Hjemmesykepleie kan innebære bistand til:

- Veiledning og oppfølging av helsetilstand
- Hjelp med medisiner og medisinske prosedyrer
- Personlig stell
- Sårbehandling
- Oppfølging av ernæring
- Veiledning og opplæring slik at du kan mestre oppgaver på egen hånd (skifte stomi osv.)
- Oppfølging og veiledning til fysisk aktivitet og sosialt nettverk

Krav til søker

Du må ha et hjelpebehov som skyldes sykdom eller nedsatt funksjonsnivå.

Hva koster det?

Hjemmesykepleie er gratis.

Praktisk bistand/ hjemmehjelp

Hjemmehjelp er et tilbud til personer som er avhengig av hjelp og praktisk bistand i hverdagen på grunn av sykdom og funksjonsnedsettelse.

Praktisk bistand kan innebære bistand til:

- Bestilling av matvarer på Internett
- Rengjøring
- Klesvask

Hva koster det?

Husstandens samlede inntekt bestemmer hvor mye du må betale for hjemmehjelp. Se Oslo kommunes hjemmeside oslo.kommune.no for oppdaterte priser.

Informasjon til deg som er bruker av hjemmetjenesten i Bydel Bjerke

Hjemmetjenesten skal bidra til at du blir mest mulig selvhjulpen og får mulighet til å bo hjemme så lenge som mulig.

Noen av forventningene du kan ha til oss:

- Vi bruker uniform og har synlig legitimasjon.
- Vi overholder taushetsplikten.
- Du og hjemmet ditt blir behandlet med respekt.
- Du får tildelt en tjenesteansvarlig sykepleier som har hovedansvaret for hjelpen du får.
- Hvor hyppige besøk du får avhenger av din helsesituasjon.
- Vi vurderer hjelpebehovet fortløpende ved forbedring/ forverring av helsetilstanden din.
- Vi har ikke mulighet til å komme til faste tider. Det er mange som trenger hjelp og vi håper på forståelse for dette.
- Vi har ansatte med ulik helsefaglig kompetanse.
- Vi har ansatte med ulik etnisk bakgrunn.
- Vi har ansatte av alle kjønn.

Forventninger vi har til deg:

- At du eller dine pårørende gir beskjed i god tid hvis du ikke trenger hjelp eller av andre årsaker ikke er hjemme når det er avtale om besøk. Send gjerne beskjed via digital innbyggerdialog hvis dere har mulighet til det.
- At du har synlig navn eller nummer på ringeklokken/ døren.
- At du ikke røyker under besøket.
- At du har mikrobølgeovn hvis du trenger oppvarming til mat.
- At du har søppelposer og håndsåpe med pumpefunksjon tilgjengelig for oss.
- At du gjør de gjøremålene som du klarer selv.

Velferdsteknologi og digital hjemme-oppfølgning

Har du behov for velferdsteknologi hjemme? Velferdsteknologi er teknologisk assistanse som bidrar til økt trygghet, sikkerhet, sosial deltakelse, mobilitet og fysisk og kulturell aktivitet, og den styrker den enkeltes evne til å klare seg selv i hverdagen til tross for sykdom og sosial, psykisk eller fysisk nedsatt funksjonsevne. Velferdsteknologi kan også fungere som teknologisk støtte til pårørende og ellers bidra til å forbedre tilgjengelighet, ressursutnyttelse og kvalitet på tjenestetilbudet.

Eksempler på velferdsteknologi som brukes i Bydel Bjerke er:

- Trygghetsalarm
- GPS
- RoomMate
- Multidosedispenser

Trygghetsalarm

Trygghetsalarm er en alarm som eldre, personer med funksjonsnedsettelse og syke bærer på seg for å kunne tilkalle hjelp i akutte situasjoner hele døgnet. Hvis du trykker på alarmen, vil helsepersonell ta kontakt eller komme for å hjelpe deg. Alt utstyr sender signaler til alarmsentralen. Du kan velge mellom ulike typer trygghetsalarmer:

Trygghetspakke 1: Innendørs trygghetsalarm

En innendørs trygghetsalarm er for bruk inne i ditt eget hjem. Alarmknappen kan bæres på håndleddet eller i en snor rundt halsen. I tillegg kan det kobles til røykvarslere og trekkspor. Når du trykker på alarmen eller trekker i trekksporen, varsles trygghetssentralen. Røykvarslere sender automatisk varsel.

- Er du over 75 år har du rett på trygghetsalarm uavhengig av funksjonsnivå.
- Er du under 75 år vurderes ditt behov. Alarmen innvilges ved fare for å falle eller om du ikke greier å bruke vanlig telefon på grunn av kommunikasjonsvansker.

Trygghetspakke 2: Utendørs trygghetsalarm

En utendørs trygghetsalarm kan brukes utendørs innenfor Oslo kommunes område. Dersom du er ute, men føler deg utrygg på grunn av helsemessige utfordringer (svimmelhet, ustøhet, dårlig pust, nedsatt syn etc.), anbefales trygghetspakke 2. Alarmknappen er en liten, bærbar



sensor eller klokke som aktiverer toveis tale mellom deg og alarmsentralen når du trykker på den. Vær oppmerksom på at denne enheten må lades ofte.

Trygghetspakke 3: Lokaliseringsstøtte med GPS

Utendørs trygghetsalarm med GPS- lokalisering er en trygghetsalarm til utendørs bruk og er spesielt egnet til personer med kognitiv svikt eller orienteringsvansker som ønsker å gå på tur. Alarmknappen er en liten bærbar sensor med sporingsteknologi som aktiverer toveis tale mellom deg og dine pårørende eller alarmsentralen når du trykker på den. Pårørende eller alarmsentralen har også mulighet til å se hvor du befinner deg ved hjelp av en app for smarttelefon. Alarmsentralen kan hjelpe pårørende eller hjemmetjenesten med å lokalisere brukeren ved behov. Vær oppmerksom på at denne enheten må lades ofte.

Søknader om trygghetsalarmer blir vurdert individuelt. Bruk søknadsskjema for helse- og omsorgstjenester.

Hva koster trygghetspakkene?

Egenandel blir beregnet ut ifra husstandens samlede inntekt. For mer informasjon, se Oslo kommunes nettsider: [Oslo.kommune.no](https://oslo.kommune.no)

RoomMate

RoomMate er en banebrytende trygghetssensor som kan varsle hvis du faller eller trenger hjelp. RoomMate gir mulighet til å gjennomføre digitale tilsyn med deg i ditt hjem uten at hjemmetjenesten må oppsøke deg fysisk. Den kan også alarmere automatisk ved kritiske situasjoner, for eksempel hvis du faller eller står opp om natten og ikke returnerer til rommet etter en gitt tid. Selve enheten er en sensor som monteres på veggen. Den setter deretter opp med de funksjoner som ønskes tatt i bruk i tråd med dine behov. Tilsynet er anonymt og utføres aldri utover avtalte tidspunkt, med mindre en alarm utløses. Da vil tjenesten få et bilde av situasjonen på mobiltelefonen og kan da utføre digitalt tilsyn for å vurdere situasjonen nærmere før en eventuell utrykning.

Formålet med RoomMate er å skape en tryggere og enklere hverdag for deg, dine pårørende og helsepersonell ved å:

- Gi trygghet hele døgnet.
- Varsle automatisk ved behov for hjelp.
- Bedre søvnkvaliteten din da tilsyn blir mindre inngripende og mer skånsomme.
- Virke fallforebyggende.
- Gi trygghet til å kunne bo i egen bolig lengst mulig.

Hva koster RoomMate?

RoomMate er gratis. Hjemmetjenesten gjør individuelle kartlegginger av brukerens behov for å se om RoomMate kan innvilges som tjeneste.

Multidosedispenser

En egen medisineringsrobot som minner deg på å ta rett medisin til rett tid. Roboten oppbevarer medisinene dine trygt og fungerer som et låst medisinskap. Du kan plassere roboten der det passer deg, så lenge den kan kobles til en stikkontakt. Medisinene som fylles på roboten er ferdig pakket i doseposer og roboten kontrollerer at det er dine medisiner som fylles på. Helsepersonell vil komme hjem til deg og fylle på medisinroboten med jevne mellomrom, typisk intervall er annen hver uke. Når det er tid for å ta medisiner, blir du varslet med både lydsignal, tekst på skjermen og, om ønskelig, tale. Dersom du skal ut på tur, kan du få utdelt medisin på forhånd. Du kan også få påminnelse om medisintid på din telefon. Helsepersonell kan følge med på at du tar medisinene dine til rett tid. Systemet varsler også helsepersonell dersom du ikke tar medisinen. Brukere kan lettere organisere sin daglige rutine og slipper å vente på helsepersonell for å ta medisiner. Det gir frihet og trygghet i hverdagen.

Hva koster multidosedispenser?

Elektronisk multidosedispenser er gratis. Hjemmetjenesten gjør individuelle kartlegginger av brukerens behov for å se om tjenesten kan innvilges. Bruker betaler for medisinene sine (multidose) selv.



Hvilke tilbud finnes i Bydel Bjerke?

Som innbygger i Bydel Bjerke kan du søke om en rekke ulike helse- og omsorgstjenester. Gå inn på [Oslo.kommune.no](https://oslo.kommune.no) for mer informasjon.

Du kan blant annet søke om:

- Hjemmesykepleie
- Praktisk bistand
- Mestringsteam
- Aktivitets-tid
- Avlasting
- Dagsenter
- Ergoterapi og fysioterapi
- Omsorg+
- Korttidsopphold / Rehabilitering
- Sykehjem
- Trygghetsalarm
- TT-kort
- Psykisk helsetjeneste

Du finner søknadsskjemaet ved å følge denne lenken.

[Oslo.kommune.no](https://oslo.kommune.no)

Dersom du ønsker å sende søknad med posten

Trenger du praktisk bistand?

For mer informasjon
trykk på lenken
[Oslo.kommune.no](https://oslo.kommune.no)

Praktisk bistand kan være å bestille matvarer, rengjøre eller hjelp til klesvask.

[Nettside med søknadsskjema](#)

Krav til søker

Du må ha et hjelpebehov som skyldes sykdom eller nedsatt funksjonsnivå.

Praktisk bistand må du betale for. Husstandens samlede inntekt bestemmer hvor mye du må betale.



Trygghetsalarm og trygghetspakker

Eldre, personer med funksjonsnedsettelse og andre som kan ha behov for å tilkalle hjelp, kan få trygghetsalarm og trygghetspakker.

Med en trygghetsalarm kan du tilkalle hjelp når som helst på døgnet. Skulle du falle og ikke klare å reise deg selv, eller har behov for helsebistand, kommer du enkelt i kontakt med trygghetssentralen fra Careium Norge AS, som hjelper deg. Ved akutte situasjoner ring 113.

Noen trygghetsalarmer fungerer når du er hjemme, mens andre er ment å brukes når de er utendørs. Trygghetsalarmen kobler seg til trygghetssentralen når du trykker på alarmknappen. Når trygghetssentralen mottar en alarm tar de kontakt med deg, og rykker ut for å hjelpe deg ved behov.

Er du over 75 år har du rett på innendørs trygghetsalarm, hvis du ønsker det.

For mer informasjon om de ulike trygghetspakkene, priser og hvordan du søker går til.

[Oslo.kommune.no](https://oslo.kommune.no)

Eller

[Careium Norge AS](https://careium.no)

Tlf: 23 32 67 00

Epost: Support.care.no@careium.com



Tannhelse- tjeneste til brukere av hjemme- sykepleie

Adkomst

Du kan parkere mot avgift på Linderud senter eller benytte offentlig transport (Buss eller t-bane) til Linderud senter.

Se [Ruter.no](https://ruter.no) for mer informasjon

Personer som mottar hjemmesykepleie minst én gang i uken i mer enn tre måneder, får gratis behandling av den offentlige tannhelsetjenesten.

Linderud senter tannklinikk er Bydel Bjerkes tannklinikk.

Kontakt

Linderud senter, plan fire

Erich Mogensøns vei 38, 0594 Oslo

Telefon: 23 46 69 00

E-post: Linderud@hel.oslo.kommune.no

For mer informasjon om tannhelsetjenesten:

www.helsedirektoratet.no

ww.oslo.kommune.no



Sliter du med vonde og triste tanker? Bydel Bjerke har et lavterskeltilbud

Kontakt

Åpningstid

Vi går gjennom e-post mandag-fredag mellom 08:00-15:30. Vi har stengt eller redusert tilgjengelighet i forbindelse med nasjonale helligdager og annen ferieavvikling.

For mer informasjon:

[Oslo.kommune.no](https://oslo.kommune.no)

Veiledet Assistert Selvhjelp (VAS) Bydel Bjerke.

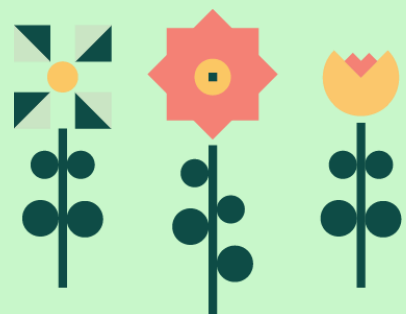
Dette er Bydel Bjerkes tilbud til deg med mild til moderat psykisk helseproblematikk som trenger et lavterskeltilbud uten henvisning fra fastlege.

Du vil få oppfølging av en person med god og bred kompetanse innen psykisk helse (og rus). Dette er et lavterskeltilbud og ikke behandling. Formålet med tilbudet er å gi rask hjelp ved samtaler og digitale selvhjelpsverktøy for bedre å kunne mestre det du finner vanskelig i hverdagen. Du trenger ikke henvisning fra lege.

Kontakt oss direkte på

[e-post vas@bbj.oslo.kommune.no](mailto:e-post-vas@bbj.oslo.kommune.no)

I e-posten trenger vi at du gir oss navn og telefonnummer slik at vi kan nå deg. Ikke oppgi sensitive opplysninger skriftlig.



Velkommen til Årvoll omsorgssenter!

[Årvoll omsorgssenter](#)

Øivinds vei 2

0590 Oslo

Telefon 23 43 93 00

Åpningstider

Mandag	10:00-16:00
Tirsdag	10:00-16:00
Onsdag	10:00-16:00
Torsdag	10:00-16:00
Fredag	10:00-16:00
Lørdag	12:00-16:00
Søndag	12:00-16:00

Møteplass for nærmiljøet

Årvoll omsorgssenter er bydelens nye samlingssted for store og små. Huset rommer 80 Omsorg+ leiligheter og har en hyggelig kafeteria med tilhørende bibliotek. Det er hobbyrom, trimrom, frisør og fotpleie. Frivilligheten har egne rom og arrangerer en rekke aktiviteter på huset. Velkommen!

