



Saman for ein betre kvardag

Din guide til frivilligheit, lågterskel tilbod og vedtaksbaserte tilbod for helsetenester i Sogndal kommune

Lågterskel og frivilligheit

Tilbod og aktivitetar

**Tenester og
vurderingsmoment**

Innhald

Tenesteguiden er delt inn i tre delar.

Kvar del er tydeleg merkt med kvar sin farge for at du lettare skal kunne navigere i guiden.

Del 1

Tenester utan vedtak

Tilgjengelige tilbod for alle aldersgrupper

Del 2

Tenester med vedtak

Skildring, vurderingsmoment og forventningar

Del 3

Saksgang og søknadsskjema for tilbod og tenester som krev vedtak

Del 1

Tenester utan vedtak

Tilgjengelege tilbod for alle aldersgrupper

Tilbod og aktivitetar drive av lag, organisasjonar og frivillig innsats

- Samarbeid med frivillig innsats
- Seniorekraft og frivilligheit
- Frivilligsentralane og utstyrssentral
- Møteplassar og sosial kontakt
- Tilrettelagt fritidstilbod
- Aktivitetar og sosiale møteplassar for barn og unge

Førebyggjande og helsefremmande tilbod

- Helsetorget
- Digital heimeoppfølging
- Frisklivssentralen Sogn
- Kurs og sjølvhjelp hjå Frisklivssentralen

Tilbod og aktivitetar for alle aldre

- Fysioterapitenesta
- Gruppetrening - og treningsstilbod
- Ergoterapitenesta
- Hjelpemiddel
- Høyrselekskontakt
- Individuell plan og koordinerende eining
- Koordinator og barnekoordinator
- Hukommelsesteamet
- Kreftkoordinator
- Møteplasser for deg med utfordringar innan psykisk helse og/eller rus
- Praktisk hjelp
- Fagtilbod
- Utanning og arbeid
- Fagtilbod og aktivitetar for barn og unge

Familietenester

Legetenesta

Støtte for pårørende

Del 2

Tenester med vedtak

Skildringar, vurderingsmoment og forventningar

Aktivitetar og sosiale møteplassar

- Dagaktivitetstilbod
- Støttekontakt for vaksne
- Støttekontakt for barn og unge
- Følgjekort
- TT-kort
- Parkeringsløyve

Tenester i heimen

- Praktisk bistand og rengjøring (heimehjelp)
- Praktisk bistand og opplæring
- Brukarstyrt personleg assistanse (BPA)
- Heimetenesta
- Middagslevering
- Omsorgsbustad

Velferdsteknologi

- Trygghetsalarm
- Elektronisk medisineringsstøtte

Støtte for pårørende

- Omsorgsstønad
- Avlasting

Rehabilitering

- Kvardagsrehabilitering
- Rehabilitering i institusjon

Institusjonsopphald

- Korttidsopphald
- Omsorgsbustad med moglegheit for heildøgnsbemanning
- Langtidsopphald

Del 3

Saksgang og søknadsskjema for tilbud og vedtaksbaserte tenester

**Vilkår
Tildelingskontoret
Vedtak
Revurdering
Avslutning av tenester/tilbud
Klage
Fullmakt**

Kvifor er det laga ein tenesteguide?

Som innbyggjar i Sogndal kommune er det mange ulike tilbod, aktivitetar og tenester å kjenne til. Guiden er tenkt som eit oppslagsverk med mål om å gi ei oversikt over desse. Nokre tilbod og tenester er opne og tilgjengeleg for alle, medan andre må søkjast om og krev vedtak. Me håpar tenesteguiden gjev deg god oversikt og informasjon. Me skil mellom tenester du kan få utan vedtak, og tenester som krev eit vedtak. På den måten kan vi bruke ressursane best mogleg – og sørge for at vedtakstenester går til dei som treng det aller mest.

Del 1 finn du ei oversikt over tilbod, aktivitetar og tenester som det ikkje må søkjast om, arrangert gjennom frivillig innsats, lag og organisasjonar, samt lågterskeltilbod – og tenester frå kommunen.

Del 2 finn du ei oversikt over tilbod og tenester som krev vedtak, og kriterium for desse.

Del 3 finn du informasjon om saksgang for tenester

Tenesteguiden er eit levande dokument og blir oppdatert fortløpande.

Meistring er ein sentral føresetnad for å kunne leve godt, og vil ha stor betydning for livskvaliteten til den enkelte. For mange av tiltaka i den kommunale helse- og omsorgstenesta vil difor målet vere at innbyggjaren skal kunne meistre sin kvardag trass sjukdom, fysiske, psykiske og/eller sosiale funksjonsnedsetjingar.

Digitale løysingar kan til dømes gjere det mogeleg for fleire å bu heime lenger, noko dei aller fleste ønskjer sjølv. Fokuset må bli flytta frå kva kommunen kan hjelpe den enkelte med, til kva ressursar den enkelte har og kva kvar enkelt kan meistre sjølv. Det er bra for oss å vere mest mogeleg sjølvstendige og sjølvhjulpne. Kommunen skal motivere og legge til rette for meistring og brukarmedverknad. Dette føreset at innbyggjarane kan få hjelp på andre måtar enn med tradisjonelle helse- og omsorgstenester, kjenner til og enkelt kan kome i kontakt med lågterskeltilbod og aktivitetar som er helsefremjande og førebyggjande.

Kva er omsorgstrappa?

Sogndal kommune nyttar **omsorgstrappa** som modell for tilbod, tiltak og tenester i kommunen.

Nedst i omsorgstrappa er helsefremjing og førebygging i fokus. Vidare kjem ein over på rehabiliterande tiltak og avlastning, og til sist behandling og lindrande omsorg ved livets slutt. Kommunen ønskjer å styrke dei nedste trinna i omsorgstrappa, sidan desse kan gi auka livskvalitet og helse hjå innbyggjaren og bidra til å utsetje behov for omfattande kommunale helse- og omsorgstenester. Tverrfagleg samarbeid, samarbeid med pårørande, aktivitet i frivillige organisasjonar og aktive lokalsamfunn er viktig for å skape ei berekraftig og god helse- og omsorgsteneste i kommunen.

Sogndal kommune har som mål å jobbe meir **helsefremjande** og **førebyggande** for at innbyggjarar skal kunne bu trygt og med god meistringsevne i eigen bustad så lenge som mogeleg.

Ein legg vekt på at ingen skal bli fråteken oppgåver som dei kan utføre sjølv, og at hjelpa skal gjevast på lågast mogleg nivå. Dette prinsippet vert ofte kalla BEON (beste effektive omsorgsnivå). For at kommunen i større grad skal kunne tilby førebyggande tenester og hjelp til sjølvhjelp, må ein fokusere meir på ulike lågterskeltenester og tilbod gjennom frivillige organisasjonar/ lokalsamfunn. Det å gje informasjon om tilrettelegging av eigen heim, hjelpemiddel, dagaktivitetstilbod og rehabilitering av funksjon er også sentralt her.



Omsorgstrappa Sogndal kommune



Tilbodet helsetorget skal bidra til å styrke deg tre nedste trinna i omsorgstrappa, men likevel ha kjennskap til alle trinna.



Helsefremjing- førebygging- rehabilitering/habilitering- behandling/palliasjon

Tverrfagleg samarbeid, samarbeid med pårørande, frivillige organisasjonar og lokalsamfunn

Bu heime

Bu – og livssituasjon

Kommunen tilrår alle innbyggjarar å tenke over eigen bu – og livssituasjon.

Kva er viktig for deg og korleis ønskjer du å ha det om du opplever nedsatt funksjon, redusert nettverk eller auka hjelpebehov? Korleis kan du ivareta eiga helse og trivsel?

Dei fleste ønskjer å bu i kjent omgivnad, medan andre vil vurdere flytting til annan bustad og nærmiljø.

Noko av det viktigaste du kan gjere: **planlegge tidleg etter dine ønsker og behov.** Kvar vil du bu og kva er fordeler og ulemper med ditt nabolag? Avstand og transport til og frå sosiale arenaer, fritidsaktivitetar, nærleik til natur, butikkar, helsetenester og anna som er viktig for deg. Kva hjelp kan du få av familie, nettverket ditt og kommune? Korleis vert økonomien din? Har bustaden din behov for vedlikehald eller endring og korleis kan du løyse det?

Sjekkliste til sjølvhjelp – bu godt og trygt heime

Ha ein livs – og busituasjon som gjer at du

- føler deg trygg
- er mest mogleg sjølvhjelpen i det daglege
- opprettheld sunne sosiale relasjonar
- søv godt
- er i dagleg fysisk aktivitet
- ivaretek eit helsefremjande kosthald

Tryggleik

- Brannsikring: el-tryggleik, unngå open flamme, sjekk varslings, ha slökkjeutstyr du kan bruke, ha komfyrvakt og kjøp tidsur til stikkontaktar.
- Romleg passasje i alle rom, ha fleire trygge sitteplassar, bruk stødige sko ute og inne.
- God belysning i alle rom på dag og natt.
- Hald det ryddig og unngå snublefeller på golv, fjern lause teppe og gjenstandar.

Rom for rom

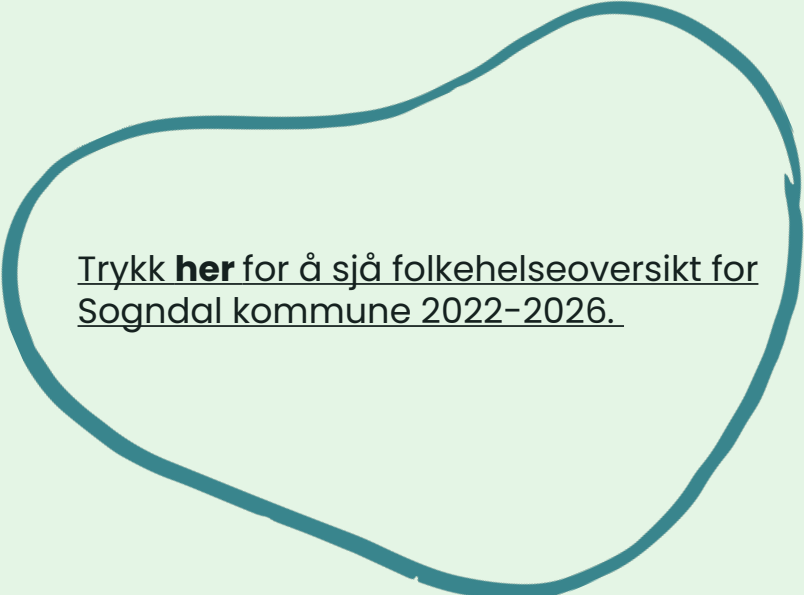
- **Uteområde:** husk alle årstider, parkering, snømåking, strøsand, behov for rekkverk, takoverbygg.
- **Planløyising:** Alle rom på eit plan, om mogleg terskelfritt.
- **Inngangsparti:** romsleg, gjerne terskelfritt, sklisikring og rekkverk, overbygg for å unngå snø og is.
- **Trygghet i trapp og bratte område inne- og utandørs:** ha godt lys, gelender, merke trinn, sklisikring.
- **Baderom:** romleg plass rundt toalett, støttehandtak/punkt, sklisikring, dusjhjørne i staden for badekar og kabinett, vaskemaskin i mellomhøgde.
- **Soverom:** god plass ved sida av seng og i nærleik til toalett.
- **Kjøken:** moglegheit for å ha alt du treng i kvardagen i låge skap og skuffer med gode handtak, stødig og god stol ved kjøkenbord, kjøleskap, komfyr og oppvaskmaskin i mellomhøgde.
- **Stove:** romleg passasje, trygg og stødig sitteplass, unngå blanding frå sol.
- **Bod:** med plass til det du treng å plassere vekk i periodar.

Folkehelse, førebyggjande og helsefremmande arbeid – kva er det og kvifor er det viktig?

I folkehelselova blir folkehelse definert som korleis helsa til folk flest er, og korleis helsa er fordelt i befolkninga. Når folkehelsa blir betre, får vi lågare risiko for sjukdom og dårleg helse. Folkehelse handlar ikkje berre om å leve lenge, men også om å ha gode leveår – og om desse er jamt fordelt mellom folk. God politikk kan bidra til at fleire får like moglegheiter for god helse.

Helsefremjande arbeid handlar om alt som påverkar helsa til den enkelte, miljøet, lokalsamfunnet og samfunnet som heilskap. Det er eit ansvar som går på tvers av sektorar og fag – ikkje berre innan helsevesenet.

Hovudmålet er å **styrkje det som fremjar helsa**, heller enn å fokusere på sjukdomsrisiko. Viktige verkemiddel er å gi folk meir makt over eigen helse, redusere sosiale forskjellar, utvikle helsefremjande politikk og spreie kunnskap om helse.



Trykk **her** for å sjå folkehelseoversikt for Sogndal kommune 2022-2026.

Er du bekymra for nokon?

Kva er ei bekymringsmelding?

Du kan skriva ei bekymringsmelding når du som pårørende eller bekjent er bekymra for ein anna person sin helsetilstand.

Døme på kva du kan melde bekymring om:

- Generell helsetilstand og funksjon i kvardagen
- Pasienten si oppfølging av behandling
- Effekt av behandling
- At den som er sjuk, er til fare for seg sjølv eller andre
- Svikt i hjelp
- At innbyggjaren har grunnleggande behov som ikkje vert dekkja

Ei bekymringsmelding bør innehalde

- Namnet på den du er bekymra for
- Fødselsdato og adresse
- Kontaktinformasjon til avsendar
- Skildring av det som er årsaka til bekymring, gjerne med konkrete døme

Bekymringsmeldinga kan sendast per post til:

Tildelingskontoret
Sogndal kommune
Postboks 351
6851 Sogndal

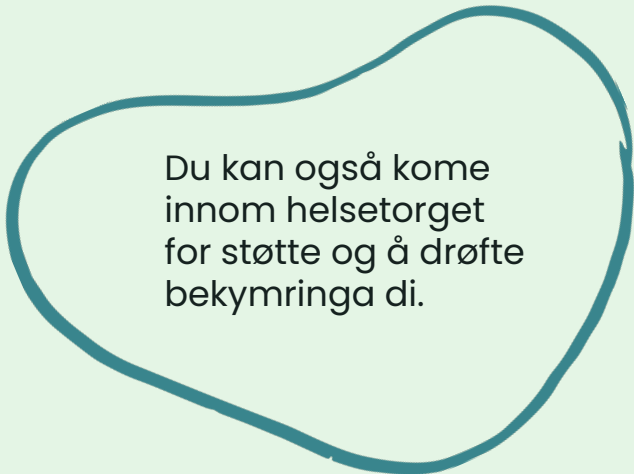
e-dialog: [Send brev og dokument via sikker kanal her](#)

NB: Du må **ikkje** sende bekymringsmelding på e-post

Slik sender du bekymringsmelding

Dersom du ikkje veit kven som er fastlegen til den anteke sjuke, er det beste å sende bekymringsmeldinga rett til fastlege eller legekantoret. Dersom du veit at pasienten har tenester i kommunen, kan du også kontakte tenestestaden direkte.

Dersom du ikkje veit kven fastlegen eller tenestestad er, kan du sende bekymringsmelding til tildelingskontoret. Det er viktig å vere klar over at bekymringsmeldinga ofte vert vidaresendt frå tildelingskontoret til fastlegen, heimetenesta eller andre aktuelle instansar. Dette inneber at bekymringsmeldinga vert lagra i pasienten sin journal. Pasienten får då tilgang til bekymringsmeldinga.



Du kan også kome innom helsetorget for støtte og å drøfte bekymringa di.

Del 1

Tilbud og tenester utan vedtak

Samarbeid med frivillig innsats

Seniorkraft – vil du gjere ein skilnad?

Dersom me skal møte morgondagens velferdsbehov må me tenkje nytt om korleis me skapar velferd i samfunnet vårt. Korleis kan me utnytta ressursane som finst tilgjengeleg på nye måtar? Kan dei frivillige lag og organisasjonane involverast på nye måtar i helse – og velferdssamfunnet, ikkje minst lokalsamfunnet i dei ulike bygdene i kommunen?

Er du pensjonist og ynskjer å fylle fritida me noko meningsfylt?; Å gjere ein skilnad for andre? Da kan du bli med i kommunen sitt frivillige arbeid.

Å vere **frivillig** som senior kan gi deg tilhøyrslø til eit sosialt nettverk i tillegg til at du held deg i aktivitet og er verdifullt for deg som deltar. Eldres deltakelse i frivillige organisasjonar tilsvarer over 15 000 årsverk, med over 26 millionar timar frivillig innsats. Innbyggjerundersøkelsen 2021 synar til at dei som deltar aktivt i sivilsamfunnet er meir tilfredse med tilværa enn andre.

Oslo Røde Kors erfarer at frivillige over 65 år er aktive i organisasjonen over dobbelt så lenge som dei som er 18–25 år.

Frivillige organisasjonar:

Oversikt over frivillige organisasjonar i Sogndal kommune

- [Bli frivillig – Sogndal Frivilligssentral](#)
- [Bli frivillig – Leikanger Frivilligssentral](#)
- [Bli frivillig – Balestrand Frivilligssentral](#)
- [Røde kors](#)

Bli frivillig innan eit spesielt interessefelt:

Oversikt over frivillige lag og organisasjonar i Sogndal kommune

Del 1

Tenester utan vedtak

Tilbod og aktivitetar drive av lag, organisasjonar og frivillig innsats

Frivilligsentralen

Frivilligsentralane er til for å styrkje den frivillige innsatsen i kommunen vår. Frivilligsentralane legg til rette for lag, organisasjonar og frivillige som skaper aktivitetar og møteplassar der folk bur.

Hos frivilligsentralen kan du få støtte og hjelp, til dømes med prosjektutvikling, søknadsskriving eller samarbeid. Dei har òg ansvar for utstyrssentralane i kommunen, der du kan låne forskjellig utstyr.

Du er alltid velkomen til å ta kontakt med frivilligsentralen dersom du vil bidra, delta eller berre vite meir om kva som skjer.

LF RiverDal

Ein triveleg møteplass hjå

Leikanger frivilligsentral. På dagtid opnar me for treff for ulike grupper som ynskjer det. Det kan vere skravlekroken kaffitreff, strikkekafe, seniorettreff eller småbarnstreff. På kveldane har ulike lag, organisasjonar og frivillige høve til å låne lokalet for aktivitetstilbod til

bygda. Her kan ein drive med hobby, sjå ein film, spele brettspel, og mykje meir. Me vonar også å få til play stations-turneringar etter kvart med born og unge.

LF Riverdal – **ein møteplass for alle.**

Utstyrssentral

Frivilligsentralen har ansvar for dei tre utstyrssentralane som finst i kommunen. Dette er ein god moglegheit for å kunne prøve utstyr for første gang eller låne til f.eks skuleturar og -aktivitetsdagar. Gratis utlån for opptil ei veke.

Leikanger: LF SystrondsBUI, [lån utstyr.](#)

Balestrand: BaleBUI, [lån utstyr.](#)

Sogndal: SognaBUI, [lån utstyr.](#)

I Sogndal kommune finn du tre frivilligsentralar:

Leikanger frivilligsentral

2.etg i Saften på Leikanger

Balestrand frivilligsentral

2. etg på Holmatunet saman med biblioteket og innbyggartorget.

Sogndal frivilligsentral

Fjørevegen 17 i Sogndal
[Se meir på heimesida](#)
eller [facebookside](#) til frivilligsentralen.

Bli frivillig då vel!



Del 1

Tenester utan vedtak

Møteplassar og sosial kontakt

Handarbeidsgruppe

Som ein del av Røde Kors sitt migrasjonsarbeid, arrangerer Sogndal Røde Kors handarbeidskveldar for sogndøler frå heile verda. Og samlast om ein felles aktivitet, opnar opp for utveksling av erfaring, gode historiar og kulinariske opplevingar. Ta kontakt med **omsorgsleiar Bjørg Eikum Tang tlf 93202490** eller bjorg.tang@gmail.com

Friluftsvenn

Lågterskel turgrupper i Sogn. Friluftsvennar inviterar til og gjennomfører ein lågterskel tur ein gong i veka i si bygd eller grend. Det kan vere på dagtid, ettermiddag eller kveld. Å vere Friluftsvenn er eit frivillig engasjement for å invitere andre med ut i naturen.

Kontakt rådgjevar i Sogn

Friluftsråd Anna Kobbeltvedt tlf 92 68 29 17.

Besøksven

Besøksven er eit tilbod til deg som ynskjer meir kontakt med andre mennesker i kvardagen. Ein besøksven kjem heim til deg og slår av ein prat, tar ein kaffikopp eller blir med deg ut på tur. Det spelar ingen rolle om du er ung eller gamal, om du bur heime eller bur på institusjon. Ein besøksven kjem dit du er, frivillige frå Røde kors.

[Informasjon om besøksven finner du her.](#)

Telefontenesten – Frelsesarmeen

Ynskjer du ein telefonsamtale i kvardagen om det som opptek deg, eller kjenner nokon som kunne hatt glede av ein telefonkontakt? Gjennom dette tilbodet får du ein fast telefonvenn som ringer deg. Telefontenesta er livssynsåpen og har som mål og skape gode kvardagsaugneblink. Tenesta er gratis.

Telefon: 408 00 591

[Nasjonal telefonteneste](#)
[Frelsesarmeen](#)

Fjoratreff

På tysdagar frå kl. 18–20.00 er det kveldsmat og sosialt på Fjoratreff i Trivselstunet i Fossetunet 1 – i nyoppussa lokale med flott fjordutsikt. I tillegg har me av og til quiz, spelekveld eller andre aktivitetar. Tilbodet er for alle vaksne i Sogndal og nabokommunane. Det er gratis, utan påmelding, og du kan komme innom ein liten tur eller vere heile kvelden. Alle er velkomne!

Del 1

Tenester utan vedtak

Bli frivillig i Røde Kors? Innmelding; Bli frivillig

Det gule huset

Med midlar frå Helsedirektoratet ønskjer kommunen at **"Det gule huset"** i parken, skal bli ein stad for arbeidstrening, språktrening og andre sosiale aktivitetar som inkluderer innbyggjarane og motverkar einsemd. Gjennom samarbeidsprosjektet håpar me «Det gule huset» kan bli ein lågterskel sosial møteplass som både barn, unge, vaksne og eldre finn glede i å bruke. Følg Det gule huset på facebook eller instagram, eller se på "Kva skjer".

Kafè Nortun

Sosialt treff og kafe på grendahuset Nortun, åpent for alle. Det blir arrangert i vinterhalvåret. Dato og klokkeslett blir lagt ut på "Røde Kors Sogndal" sine facebooksider.

Eldrekafe på SHOS

Ein gong kvar 2 veke blir det arrangert eldrekafe på Sogndal helse- og omsorgssenter. Sogndal Røde Kors Omsorg legger regelmessig ut informasjon på facebook.

Song - og trimgruppe

Henholdsvis annakvar veke og ein gong i månaden arrangerer Røde kors song- og trimgruppe på SHOS og Leikanger sjukeheim. Medlemmar i Røde kors reiser rundt på dei ulike avdelingane på sjukeheimen, og spelar og syng for bebuarane.

Kaffibesøk

Kaffibesøk med utlodning ein gong per måned på Leihgota, Fossetunet og i Fjærland som arrangerast av frivillige i Røde kors.

"Kva skjer?"

er ein aktivitetskalender der du kan få med deg kommande arrangement i Sogndal kommune.

Andakt på sjukeheimane

Det blir jamleg helde andakt på Leikanger sjukeheim, Balestrand helsetun og SHOS. Sjå Sogndal kyrkjelege fellesråd > Kalender (kyrkja.no) for meir info.

Del 1

Tenester utan vedtak

Svømmegruppe kvinner

Svømmegruppe for kvinner 10 gonger i året blir arrangert av Sogndal Røde kors. Tilbodet er tilpassa for flyktningar/migrantar, der dei fleste ikkje ønskjer å vere i basseng saman med menn. Svømmetrening er med på å førebygge ulykker og gir samtidig aukt sosial kompetanse. Ta kontakt med Sogndal Røde kors eller sjå nettsida.

Sogndal gålag, Sogndal Turlag

Sogndal Gålag har turar i alle kommunane som utgjer nye Sogndal kommune. Passer for seniorar og du må kunna gå i terreng i to til fem timar. Me stiller med turleiar og lokalkjent på kvar tur. Turane går kvar tysdag frå midt april til midt i oktober, med sommarpause i juli månad. Oppmøtestaden varierer avhengig av kor turen går, nærare info vert lagt ut på heimesida ei veke før turen.

Sogndal gålag, DNT Sogn og fjordane.

Den norske kyrkja

Sogndal kyrkjelege fellesråd består av 6 sokn med tilsaman 9 kyrkjer. I desse sokna og kyrkjene er det mange aktivitetar. I tillegg til gudstenester har dei mykje anna som skjer: babysong, aktivitetar etter skuletid, kor, konsertar, temakveldar, – og meir til. Sogndal kyrkjelege fellesråd.

Tilrettelagt fritidstilbod

Frivillige lag og organisasjonar står for eit rikt utval av fritidstilbod både i tettstadane og grendene i heile kommunen. Oversikt over ulike fritidstilbod finn du på **Vi fritid**.

Alle ordinære fritidstilbod skal også vere tilgjengelege og opne for personar med funksjonsnedsettingar. Ta kontakt med dei som leiar aktiviteten og finn ut korleis det er mogeleg å legge til rette for deltaking. I tillegg til ordinære fritidstilbod fins det også ein del fritidstilbod som rettar seg særskild mot personar med funksjonsnedsettingar. Oversikt over desse fritidstilboda finn du her i tenesteguiden eller så kan du også kontakte **fritidskoordinator Linda Mathisen på telefon 47 50 77 49**.

Bading

Tilbod om bading i oppvarma basseng, Sogndal symjehall. Hausten 2025 er dette annakvar laurdag mellom kl. 12-14. Meir informasjon finn du på facebooksida til NFU Sogndal og Vik.

Fredagsklubb NFU

Ein samlingsplass for unge og vaksne personar med utviklingshemming/funksjonsvariasjon med fylgje. Ein plass der ein kan møtast for å spele ulike spel, høyre musikk og vere sosial i Ungdomskjellaren, Sogndal kulturhus.

Meir informasjon på facebooksida til NFU lokallag Sogn og Vik.

Sogndal United

Dette er eit tilrettelagt fotballtilbod for spelarar med utviklingshemming i Sognahallen i Sogndal. Me ynskjer at spelarane skal få oppleve meistring og ha det moro på bana. Sogndal United samarbeidar med Sogn og Fjordane fotballkrets om å få auka fotballaktiviteten rundt om i fylket.

Me har fotballtrening, spelar kampar og arrangerer miniturnering. Sosialt fellesskap er og viktig del så kvar samling vert avslutta med eit fellessmåltid og god tid til prat.

Kontaktperson: Marianne Raad Larsen,
marianne.larsen@sogndalfotball.no

Del 1

Tenester utan vedtak

Paraklatring

Unge og vaksne med fysisk eller psykisk funksjonsnedsetting. Klatring i klatrevegg med sikring i Sognahallen, annakvar tysdag kl 18-20.

Kontaktperson: **Sander Hisdal,**
telefon 40 54 90 41

Gym og gaming

Eit nytt og spennande tilbod der vi kombinera fysisk aktivitet og gaming/spelbasert læring. Målet er å skape meistring, glede og fellesskap gjennom varierte aktivitetar – både fysisk og digitalt. Tilbodet passar for både born, ungdom og vaksne. Tilbodet er laurdagar kl 11-13 på Idrettssenteret i Sogndal, 10 økter per semester. Oppstart frå 31.januar 2026 og annakvar laurdag fram til 6.juni 2026.

christoffer@idrettssenteret.no
tlf: 900 51 790

Påmelding/info: Via Spond
<https://spond.com/invite/YAXUC>

Bingo

Arrangerast for personar med nedsatt funksjonsnivå, i kantina på Sogndal helse - og omsorgssenter annakvar måndag kl 17.30-19, dette er Datoar 2026:
26.01, 09.02, 23.02, 09.03, 23.03, 20.04, 04.05, 18.05, 01.06, 24.08, 07.09, 21.09, 05.10, 19.10, 02.11, 16.11 og 30.11.

Kontaktperson: Inger Johanne Talle, tlf 47641516,
E-post; ingen.joh@hotmail.com

Regionale tilstellingar

Løveleikane

Friidrettsarrangement for personar med funksjonsvariasjon, lokasjon er Kvåle stadion.

Ta kontakt med Lions Sogndal for meir informasjon.

Byrkjeloleikane

Byrkjeloleikane er ein tilrettelagt aktivitetsdag for deltakarar i alle aldersgrupper, og blir arrangert av Sogn og Fjordane Friidrettskrins, NFF Sogn og Fjordane og Breimsbygda IL. Deltakarane får prøve seg på 60meter, 200meter, kast (liten ball), lengde, hesteko, orientering og fotball.

Kontaktperson:
kristin@breimsbygda.no
<https://www.byrkjeloleikane.no>

Superleikane Voss

Superleikane er eit idrettsarrangement for menneske med funksjonsvariasjonar i alle aldrar og på alle funksjonsnivå. Målet med leikane er å gi deltakarane høve til å prøve ulike idrettar, inspirere til fysisk aktivitet og fremje livskvalitet, trivsel og sunn konkurranse.

Kontaktperson:
post@superlekene.no
Nettside:
<https://www.superlekene.no/>

Aktivitetar og sosiale møteplassar for barn og unge

Fritidstilbod i Sogndal

Vi Fritid er ein oversikt over ulike fritidstilbod som finst i tettstedane i kommunen. Her kan du lesa meir om eksempelvis fotball, volleyball, skule – og ungdomskorps, barneidrett, turn og kontaktinformasjon til dei ulike fritidstilboda.

[Vi fritid, Sogndal.](#)

Ungdomskjellaren

Ungdomskjellaren på kulturhuset i Sogndal er eit lågterskeltilbod for ungdom, der du kan vera sosial og få ein trygg og avslappa plass å henga etter skuletid. Tilbodet er gratis. Leikanger og Balestrand har også ungdomsklubb, følg gjerne ungdomsavdelinga på facebook, instagram eller snapchat..

Les meir om Ungdomskjellaren her på [Ungdomsavdelinga](#) i Sogndal.

Musikkbinge

Musikkbingen er eit kommunal-eigd øvingslokale for band eller andre som treng ein stad å spela.

[Les meir og book musikkbinge Sogndal kommune sine sider.](#)

Lokal transport for ungdom i Sogndal

Sogndal kommune har ei transportordning som skal gje ungdom mellom 13–19 år høve til å delta på fritidsaktivitetar og andre sosiale arrangement. Eigenandel er 50 kroner per person kvar veg. [Lokal transport for ungdom i Sogndal kommune.](#)

Sogn kulturskule

Er ein interkommunal kulturskule med plass til alle, uansett alder og nivå. Kulturskulen ynskjer å tilby eit variert tilbod med høg kvalitet på alle område.

[Prisar og info finn du på Sogn kulturskule.no](#)

Babysong

Babysong er eit tilbod som blir arrangert hjå kyrkja i Sogndal, velkomne uansett kor de bur, og ein treng ikkje vera medlem i kyrkja for å delta. Tilbodet er hjå Stedjetunet, Kaupanger bedehus og Leikanger kyrkjelydshus (tidlegare Klockargarden). [Sogndal kyrkjelege fellesråd.](#)

Barnas Turlag

Gjennom Barnas Turlag treff ein andre barnefamiliar, og borna kan glede seg over å treffe andre born på tur. Alle frå 0 til 12 år kan vere med i Barnas Turlag. Turlaget arrangerer turar både i nærområdet der du bur, og på fjellet. Barnas Turlag finst både i Sogndal og i Leikanger [Aktivitetar og turar med Barnas Turlag.](#)

Den norske kyrkja

Sogndal kyrkjelege fellesråd består av 6 sokn med tilsaman 9 kyrkjer. I desse sokna og kyrkjene er det mange aktivitetar. Nedanfor kan du klikke deg inn på ditt sokn for å finne meir informasjon om kva som skjer hos deg. [Sogndal kyrkjelege fellesråd.](#)



Del 1

Tenester utan vedtak

Nattevandring

Ein nattevandrar bidrar til å skape eit tryggare gatebilde og gir ungdommen eit betre utemiljø å ferdast i. Meininga med nattevandring er at det skal vere voksne, edru menneske til stades i gatebildet, kvelds- og nattestid. Vi skal vere gode forbilde, og vi skal skape tryggleik i sentrum ved å vere synlege. At vi er til stades, har ein dempende effekt. Me får tilbakemeldingar frå ungdommen sjølv om at dei er glade for at me er til stades.

Kunne du tenke deg å bli med på nattevandring og skape eit trygt miljø for ungdommane våre i kommunen?

JA eg vil bli nattevandrar!

KRIK Sogndal

KRIK Sogndal er eit lågterskeltilbod for dei som ynskjer å kombinere gleda av idrett med den kristne trua, og er for deg som er mellom 13-26 år. Hå KRIK skal alle føle seg inkludert, sett og teke i vare. Lavterskeltilbod for dem som ønskjer å kombinere gleden av idrett med den kristne tru. Facebooksida til KRIK Sogndal.

Rocket-Man

Rocket-Man er eit gratis fritidstilbod for ungdom mellom 13-18 år. Kvar ungdom får ein aktivitetsguide som fungerer som ein slags «storebror» eller «storesøster». Ein aktivitetsguide er ein du kan snakke med, som passar ekstra på, hjelper til å ta gode val, og tek ungdomane med på spennande og kjekke aktivitetar. Rocket-Man er opptatt av å organisere fellesaktivitetar med alle ungdomane og aktivitetsguidane som skal bidra med trygghet, meistring og tilhøyrslø. Me tilbyr eit variert tilbod av utradisjonelle aktivitetar. Me arbeider aktivt med førebyggjande arbeid mot utenforskap.

Er du ein trygg vaksen?

Rocket-Man treng frivillige!

Fokus på meistring, tryggleik og tilhøyrslø.

Ta kontakt på

sogndal@rocket-man.no
eller ring 47 88 18 25.

Del 1

Tenester utan vedtak

Me vil gjerne få innspel til guiden, aktivitetar eller tilbod du meiner burde vere med.

Ta kontakt med **helsetorget** på **helsetorget@sogndal.kommune.no** eller **tlf 904 11 502**

Del 1

Tenester utan vedtak

Bibliotek

Biblioteka har allereie eit godt samarbeid med lag, organisasjonar og institusjonar i nærmiljøet. Bokkafé, forfattarmøte, lesestolen og andre tilbod og aktivitetar blir jamleg arrangert. Dersom du har ein ide eller eit ynskje om arrangement eller aktivitetar som hadde gjort seg godt i biblioteket, ta kontakt på med eit av biblioteka der du bur.

Arrangement og aktivitetar hjå Sogndals biblioteka.

Bok på døra

I samarbeid med besøkstenesta til Sogndal Røde Kors, tilbyr biblioteket i Sogndal tenesta "Bok på døra". Personar som av ulike årsaker har vanskar med å koma seg på biblioteket sjølve, kan få levert bøker heim til seg, i staden for å koma på biblioteket. Tenesta er gratis. Dersom du ynskjer meir informasjon om Bok på døra, anten som brukar eller frivillig ta kontakt med Sogndal bibliotek, tlf. 57 62 96 60.

Det nynorske turbiblioteket

Alle kommunane i tidlegare Sogn og Fjordane har kvar si dagsturhytte med eit nynorsk turbibliotek, som skal stimulera til lesing og gjera nynorsk barnelitteratur kjent og tilgjengeleg. I Sogndal kommune er det dagsturhytter både i Balestrand, Leikanger og Sogndal: Balabu i Balestrand, Orrabu i Leikanger og Stedjestova i Sogndal.

Språkkafé

Snakkar du litt norsk og ynskjer å bli betre i språket? Vil du treffa nye menneske og nye kulturar? Språkkafé arrangerast ved Sogndal bibliotek.

Lesesirkel

Det er mange som er med i ulike lesesirklar rundt om i kommunen. Ynskjer du å bli med eller starta ein lesesirkel, kan ditt lokale biblioteket hjelpe deg med dette.



Kontakt

Balestrand bibliotek

Holmen 11, 6899 Balestrand

Tlf: 48 13 59 97

E-post:
balestrandbib@sogndal.kommune.no

Leikanger bibliotek

Riverdalen 5, 6863 Leikanger

Tlf: 40 03 55 39

E-post:
leikangerbib@sogndal.kommune.no

Sogndal bibliotek

Hovevegen 2, 6856 Sogndal

Tlf: 57 62 96 60

E-post:
sogndalbib@sogndal.kommune.no

Førebyggjande og helsefremmande tilbod

Helsetorget

Frå hausten 2025 startar Sogndal kommune opp **helsetorget** – eit nytt lågterskeltilbod innan helse- og omsorg. Tanken er å skape ei dør inn til kommunen der folk kan få rettleiing, informasjon og støtte til å finne fram blant dei frivillige – og kommunale tilboda.

Målet er å styrke dei nedste trinna i omsorgstrappa. Dersom folk får tidleg rettleiing og rett støtte, kan det gi betre helse og livskvalitet – og i mange tilfelle utsetje, eller fjerne behovet for meir omfattande kommunale tenester.

Helsetorget skal vere eit bindeledd før du eventuelt treng å kontakte tildelingskontoret eller andre tenester. På den måten kan vi møte deg tidlegare – før helseproblema blir for store og bidra til at du kan leve meir sjølvstendig.

Alle har sjølv eit ansvar for å ta grep i eige liv, men vi veit at det ikkje alltid er lett å finne ut kva tilbod som finst, og kva som passar for kvar enkelt.

Helsetorget kan gi deg informasjon og rettleiing

Helsetorget kan gi deg rettleiing og informasjon om kva som finst av tilbod, aktivitetar og tenester i kommunen.

Dei ansatte har også kjennskap til frivillig innsats, lågterskeltilbod og vedtaksbaserte tenester, for å kunne koordinere og tilvise vidare til aktuelle tilbod/tenester.

Helsetorget kan kartlegge og vurdere din situasjon, støtte deg til å ta i bruk eigne ressursar for å styrke meistring og sjølstendigheit.

Gi informasjon om og opplæring i velferdsteknologiske løysingar og digital heimeoppfølging.

Helsetorget ynskjer å samarbeide tett med frivilligheita, slik at fleire av innbyggjarane kan ta i bruk dei flotte tilboda som finst.

Både innbyggjarar og tilsette i kommunen kan ta kontakt; Alle er hjarteleg velkomen!



Helsetorget er på Sogndal helse og omsorgssenter, 1. etg.

Opningstider:

Mandag - fredag kl.9.00-14.00

Telefon: 904 11 502

helsetorget@sogndal.kommune.no

TIPS



Ta kontakt med helsetorget dersom du har spørsmål om ulike lågterskeltilbod, aktivitetar, velferdsteknologi eller andre tenestar i kommunen.

Digital heimeoppfølging (DHO)

Digital heimeoppfølging er bruk av teknologiske løysingar som gjer at du kan følgast opp av helse- og omsorgstenesta heime. Du gjer avtalte målingar i di eiga stove og svarar på enkle spørsmål om din helsetilstand via eit nettbrett eller smarttelefon. Helsepersonell følg opp målingane og tek kontakt med deg om det er teikn til forverring av din helsetilstand.

Kven kan få tilbodet?

For deg som har kronisk sjukdom kan digital heimeoppfølging vere eit godt alternativ. Dette blir ofte vurdert som førsteval, og Helsetorget kan rettleie deg i prosessen. Tilvising skjer no via fastlege eller spesialisthelsetenesta.

Ordninga passar for deg med **KOLS eller hjertesvikt**. Du får ein eigen plan som viser kva du skal gjere ved forverring, og målingar og svar blir samla i ei løysing som gir både deg og helsepersonell betre oversikt.

Digital oppfølging kan bidra til at du slepp mange turar til lege eller sjukehus, og gir deg meir kontroll i kvardagen. Løysinga som er teke i bruk er ei godkjend plattform som gir mange moglegeheiter samtidig som den tek omsyn til personvernet.

Med **digital heimeoppfølging kan du sjølv ta enkle målingar** heime, som blodtrykk, puls og oksygenmeting, i staden for å dra til lege eller sjukehus. Du får betre oversikt over sjukdomen din, og kan iverksette tiltak utifrå eigenbehandlingsplanen saman med helsepersonell. Løysinga gir òg moglegheit for meldingar og videosamtalar.

Dette passar ikkje for alle, men kan vere eit godt alternativ for deg som har kroniske plager og treng jamleg oppfølging.



Ta kontakt med **helsetorget** dersom du tenkar du kan ha nytte av digital heimeoppfølging. Andre velferdsteknologiske løysingar finn du i del 2 av tenesteguiden, tenester med vedtak.

*DHO er eit gratis helsetenestetilbod, men er **ikkje ei akutt helseteneste**. Dersom du blir sjuk og treng legehjelp, ta kontakt med fastlegen din eller **legevakt 116 117** når fastlegen ikkje er tilgjengeleg. Ved livstruande skade eller sjukdom **ring 113**.*

Aktiv medverknad i eigen helse

Digitale helse- og omsorgstenester skal gjere det lettare for deg og dine pårørande å vere med i førebygging, behandling og oppfølging av eigen og næras helse. Tenestene blir tilpassa dine behov, slik at kompetanse og ressursar blir utnytta best mogleg.

Målet er at fleire kan bu heime lengre ved bruk av velferdsteknologi og digitale løysingar, og at dette gir meir tryggleik, meistring og kontroll over eigen helse.

Del 1

Tenester utan vedtak

Frisklivssentralen

Kva er Frisklivssentralen Sogn?

Frisklivssentralen Sogn er ei interkommunal helsefremjande og førebyggjande helseteneste for Sogndal og Luster kommune. Helserådgjevarar ved Frisklivssentralen Sogn gir strukturert, tilpassa og tidsavgrensa oppfølging basert på individuell rettleiing, kurs og gruppebaserte tilbod. Hovedfokus er livsstilsendringar innan kosthald, psykisk helse, søvn, snus- og røykeslutt og fysisk aktivitet..

Fysisk aktivitet

Frisklivssentralen er opptekne av at nivået på treninga skal vere tilpassa din form og samtidig vere utfordrande nok til å gi god effekt. Trening føregår i grupper, både utandørs, innandørs og i basseng. Det går også an å få oppfølging i eigentrening. Frisklivssentralen gjennomfører individuelle helsesamtalar for å hjelpe deg til å finne motivasjon til dei små endringane i kvardagen.

Bli med som frivillig da vel!

Me søker etter positive og engasjerte personar som ønskjer å bidra gjennom å vere frivillig instruktørar til treningsgrupper for seniorar.

Treningsgruppene møtast ein gong per uke på dagtid, og instruktørane vil ha ansvar for ei gruppe kvar. Ein deler på ansvaret for gruppa saman med minst ein annan frivillig, slik at ein kan rullere på å ha timen om ein ynskjer. Potensielle instruktørar vil få opplæring i form av eit kurs over tre dagar. Som instruktør vil ein bli følgt opp av Sterk og stødig-rettlear i kommunen, og ein blir del av fellesskapet av frivillige instruktørar.

Treningsgruppene er eit ledd i satsinga på fallførebyggjande arbeid blant heimebuande eldre i Sogndal kommune.

Er det aktuelt for deg eller kjenner du nokon som kan passe til denne oppgåva?

Ved interesse eller spørsmål kan du ta kontakt med frisklivssentralen via telefon eller e-post.

Sjå her for Informasjon om dei ulike treningstilboda.

Kontakt Frisklivssentralen

95 89 36 41

95 30 38 97

40 43 48 16

frisklivssentralen@sogndal.kommune.no

Balestrand

Helsesenteret, Kong Beles veg 6

Sogndal

Måndag – fredag 08.00–15:15
Sogndal helse – og omsorgssenter, 2. etg, Plassen

Leikanger

Måndag, torsdag, fredag
08.30–14.30
Helsesenteret,
Ohnstadhaugen 17

Har du spørsmål kring dei ulike tilboda, ta gjerne kontakt med Frisklivssentralen Sogn eller helsetorget.

Ulike kurs og tilbod hjå Frisklivssentralen

Sterk og stødig

Vil du bli sterkare i beina og tryggare på balansen? Sterk og stødig er gruppetrening for deg over 65 år som bur heime og klarer deg sjølv, men som kanskje kan kjenne deg litt ustø til tider. Treninga har fokus på styrke og balanse, og etterpå er det tid for kaffi og prat.

Det kostar 200 kr per semester. Du må kunne gå utan hjelpemiddel innandørs og kome deg til treninga sjølv. Instruktørane er godkjende Sterk og stødig-leiarar. Tilbodet finst i Balestrand, Leikanger, Kaupanger og Sogndal.

Les meir om Sterk og stødig på aldring og helse heimesider.

Kosthald

God og variert mat er viktig for både helse og trivsel. Hos Frisklivssentralen kan du få rettleiing og oppfølging i 12 veker. Vi legg ein enkel plan saman med deg, slik at du kan halde på gode vanar og få inspirasjon til eit betre kosthald. Små steg kan gi store forandringar!

Vi tilbyr òg kurs i praktisk matlaging, der vi lagar sunn kvardagsmat og et i lag.

Søvn

Slit du med å sovne, søv uroleg eller vaknar for tidleg? Frisklivssentralen tilbyr både individuelle samtalar og kurset "Sov godt". Her får du gode råd, hjelp til å kartlegge søvnvanar og tips til avkoplingsteknikkar. Kurset er gratis.

Snus og røyk

Har du lyst til å slutte med snus eller røyk? Hos oss kan du få individuell oppfølging eller vere med på kurs saman med andre som også vil bli snus- eller røykfrie.

**Ta kontakt med
Frisklivssentralen Sogn for
meir informasjon eller for å
komme i gang med din
Frisklivsresept.
Tlf.: 95 89 36 41/ 95 30 38 97/
40 43 48 16,
frisklivssentralen@sogndal.
kommune.no**



TIPS: Du finn også oversikt til aktivitetar og ulike tilbod på aktivitetskalendaren "Kva skjer?"

Kurs og sjølvhjelp med Frisklivssentralen

Har du lyst til å endre livsstil, eller berre prate med andre som har dei same utfordringane som deg? Hos Frisklivssentralen Sogn finn du fleire kurs og moglegheit til å møte folk i same situasjon.

Kurs som tilbys er mellom anna:

- **Stressmeistring**
- **Kvardagsglede**
- **Søvnkurs**
- **Praktisk matlaging**
- **Temaprat om fysisk aktivitet**
- **KOLS-rehabilitering**

Ta vare på den psykiske helse

Alle har ei psykisk helse – og av og til treng vi litt hjelp for å få det betre. På kurset Kvardagsglede får du enkle grep som kan gi meir energi og livsglede i kvardagen. Dersom du heller vil snakke med nokon, kan vi hjelpe deg vidare til psykisk helseteam eller Rask psykisk helsehjelp. Der får du tidleg støtte og behandling, slik at små problem ikkje veks seg store.

Kom i gang sjølv

På Helsenorge.no finn du gode råd, appar og verktøy som kan hjelpe deg med å ta små, viktige steg i kvardagen. "Lev" på nettsida til helsenorge.no.

Fjoratreff – sosialt fellesskap

Å vere i lag med andre gir både glede og helse. Tysdagar frå kl. 18 til 20 kan du komme på Fjoratreff i Trivselstunet på Fossetunet. Her blir det kveldsmat, prat og av og til quiz, spel eller andre aktivitetar.

Tilbodet er gratis, opent for alle vaksne i Sogndal og nabokommunane, og du treng ikkje melde deg på. Du kan stikke innom ein liten tur – eller bli heile kvelden.

Har du lyst til å bidra?

Fjoratreff blir driven av kommunen saman med frivillige, som Røde Kors, Bygdekvinnelaget og Frivilligsentralen. Vi blir alltid glade for nye krefter! Kanskje du vil bidra med program ein kveld, dele ei historie eller lage mat? Ta kontakt om du vil vere med.

Sjølvhjelp

- Eit sunnare kosthald
- Eit meir fysisk aktivt liv
- Ein tobakksfri kvardag
- Betre søvn

Kontakt Frisklivssentralen

95 89 36 41

95 30 38 97

40 43 48 16

frisklivssentralen@sogndal.kommune.no

Del 1

Tenester utan vedtak

Fysioterapitenesta

Fysioterapitenesta

Dette er ein del av kommunen sitt helsetilbod på førebyggjande helsearbeid og ved behandling av sjukdom eller skade. Det er direkte tilgang til fysioterapi, noko som inneber at du sjølv kan avtale time hjå fysioterapeut utan tilvising frå lege.

Undersøking

Fysioterapeuten har god kompetanse på kartlegging av funksjon og undersøking av muskel/skjelettsystemet, det kartleggast innleiingsvis gjennom samtale, bevegelseanalyse og muskelleddundersøking. Fysioterapeutenvurderar ditt funksjonsnivå og tilpassar saman med deg eit opplegg anten individuelt og/eller i gruppe. Fysioterapi kan føregå på skule, i barnehage, på institusjon eller heime dersom ein av ulike årsaker har vanskar med å oppsøka fysioterapeut.

Ventetid

Fysioterapitenesta må prioritera ut frå diagnose og alvorlegheitsgrad. Barn, nyopererte og større akutte skadar vert prioriterte og kjem til raskt. Skadar og plagar av mindre alvorlegheitsgrad må rekna med noko ventetid.

Her kan du få tips og råd om kva du kan gjere medan du ventar.

Eigeninnsats

Eigeninnsats i behandlingsperioden aukar sjansen for eit vellykka sluttresultat. Alt du gjer mellom avtalane med fysioterapeut er viktigare enn det du gjer den korte tida du er saman med fysioterapeuten.

Eigenbetaling

Fysioterapitenesta består av kommunalt tilsette fysioterapeutar og private fysioterapeutar som har driftsavtale med kommunen. Eigenandel for pasient er lik i heile fysioterapitenesta og er med i frikortordninga. Barn under 16 år er friteke for betaling, samt dersom du har ein yrkesskade.

Lokasjon og kontaktinformasjon

På Leikanger er kommunale og private fysioterapeutar samlokaliserte på Leikanger sjukeheim

Kontaktinformasjon her.

Fysioterapeut i Balestrand har lokale på Balestrand legekontor.

Kontaktinformasjon her.

Fysioterapeutane i Sogndal sentrum held til i 2. etasje på Sogndal helse- og omsorgssenter og har også privatpraktiserande fysioterapeutar som har lokale på Fosshaugane Campus.

Kontaktinformasjon her.

Del 1

Tenester utan vedtak

Gruppetreningstilbod fysioterapitenesta

Fysioterapitenesta har mange ulike gruppetreningar. Nokre av gruppene er behandling, og då må du betale eigenandel om du ikkje har frikort. Desse har avgrensa plassar, så det kan vere venteliste. Dei førebyggjande gruppene er gratis og du treng ikkje melde deg på – det er berre å møte opp. Frisklivssentralen har òg mange gode gruppetilbod. Du finn meir info om desse i tenesteguiden eller på nettsida til Frisklivssentralen Sogn.

Behandlingsgrupper

- **Balansetrening:** For eldre som kjenner seg ustø eller har svekka gangfunksjon. Fokus på styrke og balanse, finst som både behandlingsgruppe og førebyggjande gruppe.
- **Hofte-/knegruppe:** For deg med slitasjeplager eller i opptrening før/etter operasjon.
- **Artroseskule:** Undervisning og trening for deg med slitasje i hofte eller kne.
- **Fysio pilates:** For utrente eller dei med plager i rygg, nakke, skulder eller overvekt.
- **Mediyoga/medisinsk yoga:** Enkle øvingar med pust, avspenning og meditasjon – for alle aldrar.
- **Nevrogruppe:** Trening for personar med nevrologiske diagnoser.
- **Parkinsontrening:** For deg med parkinson, med fokus på store rørsler, gang og balanse.
- **Psykomotorisk bevegelsesgruppe:** For deg med psykiske plager eller samansette lidningar. Økta gir betre kontakt med kroppen, med enkle rørsler for balanse, styrke og avspenning.

Førebyggjande grupper

- **Sterk og stødig:** Treningstime for heimebuande seniorar som vil bli sterkare i beina og tryggare på balansen. Ein må kunne gå utan hjelpemiddel inne. Timen har oppvarming, styrke, balanse og litt kondisjon – med kaffiprat etterpå. Kostar 200 kr per semester.
- **Eldretrim:** Gratis trim på Balestrand helsetun for både bebuarar og heimebuande eldre. Fokus på styrke og balanse, med enkle øvingar ståande eller sittande.
- **Barseltrening:** Gratis trening for kvinner seks veker til tolv månader etter fødsel. Inkluderer oppvarming, styrke og bekkenbunnsøvingar.
- **Gravidtrening:** Gratis styrketrening og tilpassa øvingar for gravide.

[Kontaktinformasjon for dei ulike treningstilboda finn du her.](#)



Del 1

Tenester utan vedtak

Ergoterapitenesta

Kva er ergoterapi?

Ergoterapeutar arbeider med alle aldersgrupper for å fremje helse, førebygge sjukdom og bidra til at menneske får moglegheit til å leve eit aktivt liv og delta i samfunnet. Ergoterapeutar bidreg til å finne løysingar når det oppstår eit gap mellom ditt funksjonsnivå og dagleglivet sine krav eller ønskja aktivitet. Kjernen i ergoterapi er kvardagslege aktivitetar i skule, arbeid, fritid og eigenomsorg.

For å nå mål om deltaking og inkludering i kvardagslivet bistår ergoterapeut deg i å trene på aktivitetar, tilrettelegge aktivitet og/ eller gjere endringar i omgjevnadane dine.

Ergoterapeutar kan mellom anna hjelpe deg med:

- Søknad og tilpassing av hjelpemiddel innan rørsle, kognisjon, kommunikasjon, syn og høyrsel (ikkje høyreapparat)
- Rehabilitering og oppfølging heime eller på institusjon
- Habilitering for barn, unge og vaksne med medfødde eller tidleg oppståtte funksjonsvanskar
- Førebyggjande heimebesøk, til dømes for å hindre fall eller tap av funksjon
- Kvardagsrehabilitering i heimen eller nærmiljøet
- Trening og oppfølging ved handskadar eller -plager
- Samarbeid i ansvarsgrupper og tverrfagleg arbeid med andre tenester
- Råd om bustad og tilpassing
- Uttale i saker om bil- og bustadtilpassing når det trengst funksjonsvurdering

Kontaktinformasjon

Ergoterapi Balestrand;

Balestrand helsetun,
Hittunsvegen 6,
Balestrand

Ergoterapi Leikanger;

Leikanger sjukeheim,
Ohnstadhaugen 15,
Leikanger

Ergoterapi Sogndal,

Sogndal helse – og
omsorgssenter, Plassen 2,
Sogndal

Telefontid: klokka 12–14
(tysdag, onsdag og
torsdag)

Telefon: **47 76 87 74**

[Sjå kontaktinformasjon til dei ulike ergoterapeutane her.](#)

Tenesta er gratis, ingen krav om eigenbetaling.

Hjelpemiddel formidla gjennom Nav hjelpemiddelsentral vert levert ut på varig utlån, og krev heller ikkje eigenbetaling. Gjeld ikkje aktivitetshjelpemiddel for brukarar over 26 år.



TIPS: Dersom du har spørsmål kring hjelpemiddel, kan du gå inn på kunnskapsbanken.net for å lese meir om hjelpemiddel og tilrettelegging, kontakte ergoterapeut eller helsetorget.

Hjelpemiddel

Kommunen kan låne ut hjelpemiddel gratis, både for kortare og lengre tid. Målet er at du skal kunne leve mest mogleg sjølvstendig i kvardagen – eller at det skal bli enklare å gi og få stell og pleie. Du kan få låne utstyr til bruk heime, på skule, i barnehage, på jobb, i fritid eller i nærmiljøet.

Det du kan kjøpe enkelt i butikk, må du ordne sjølv. Til dømes fornuftige møblar og innreiing, handtak på vegg, sklisikring, rekkverk, gripetang, strøppepåtrekkar, robotstøvsugar, el-sykkel eller treningsutstyr.

Midlertidig behov

Treng du hjelpemiddel for ein kort periode, til dømes etter sjukdom, skade eller operasjon, kan kommunen hjelpe deg. Vanlege ting å låne er rullator, transportrullestol, toalettforhøgar og dusjstol.

Ta kontakt med ergoterapitenesta i telefontida tysdag–torsdag kl. 12–14 på tlf. 47 76 87 74. Hugs å melde frå i god tid.

Langvarig behov

Har du varig (over 2 år) og stor funksjonsnedsetjing, kan du søkje Nav Hjelpemiddelsentral. Dei har utstyr som kan hjelpe med bevegelse, hygiene, bustad og bil, kommunikasjon, syn, hørsel, minne og orientering – og også til fritidsbruk.

Ergoterapeut, fysioterapeut eller andre i kommunen kan hjelpe deg å kartlegge behov, sende søknad og gi opplæring.

Tilskot til småhjelpemiddel

Treng du enkle hjelpemiddel i kvardagen, kan du søkje Nav om tilskot. Det gjeld til dømes utstyr til matlaging, påkledning eller hygiene. Slike hjelpemiddel kjøper du sjølv i butikk eller på nett. Søk på «ADL småhjelpemiddel» for idear.

Vedlikehald og reparasjon

Når du låner hjelpemiddel, har du ansvar for å ta vare på dei. Hald dei reine, lad dei opp, bytt batteri og bruk dei slik bruksanvisninga seier. Ta kontakt med ergoterapitenesta om du lurar på noko.

Ved behov for reparasjon eller teknisk hjelp kontakt ergoterapitenesta på **telefon 47 76 87 74** i telefontida tysdag, onsdag og torsdag kl. 12–14 eller hjelpemiddelteknikar på **telefon 99 28 60 52** for å avtale tilsyn.

Har du ønskje om vurdering eller spørsmål om langvarig behov, kontakt ergoterapitenesta på **telefon 47 76 87 74**.

Oversikt over hjelpemiddel som er på avtale med Nav.

Del 1

Tenester utan vedtak

Utlevering og montering av hjelpemiddel

Hjelpemiddel vert sett fram til henting ved Sogndal helse- og omsorgssenter, Leikanger sjukeheim eller Balestrand helsetun. Hjelpemiddel skal som hovudregel hentast av deg, pårørande eller nokon i nettverket ditt. Du er sjølv ansvarleg for enklare montering og plassering av hjelpemiddel i bustaden din. Eksempel på dette er toalettforhøgar, terskeleliminator til dørtersklar og støttehandtak på vegg. Ved større eller fleire hjelpemiddel som krev varebil, vil kommunen ta kontakt og sørge for utkøyring og montering.

Innlevering

Når du ikkje treng
hjelpemiddelet lenger, leverer
du det tilbake – reingjort.
Unntaket er større hjelpemiddel,
kommunen hentar desse.

Ved behov for reparasjon eller teknisk
hjelp kontakt ergoterapitenesta på
telefon 47 76 87 74 i telefontida tysdag,
onsdag og torsdag kl. 12-14 eller
hjelpemiddelteknikar på **telefon 99 28 60
52** for å avtale tilsyn.

Har du ønskje om vurdering eller
spørsmål om langvarig behov, kontakt
ergoterapitenesta på **telefon 47 76 87 74**.

**Oversikt over hjelpemiddel som er på
avtale med Nav.**

Del 1

Tenester utan vedtak

Ønskjer du å bli ein likeperson?

Om du er hørselshemmet og ønsker å hjelpe andre som er i lik situasjon, kan du bli frivillig som **likeperson** i HLF (Hørselsforbundet). Ein **meningsfylt** fritidsaktivitet og viktig ressurs for andre, ein moglegheit til å utvide nettverket ditt. **Ring 46 82 40 30**, sjå meir på [HLF sine sider](#) eller spør på **helsetorget**.

Hørselskontakt

Har du hørselsnedsettelse, og har behov for hørselshjelpemiddel? Ta kontakt med hørselskontakt/ergoterapeut. Ergoterapeuten kan hjelpe deg med formidling av hørselshjelpemiddel. Dette kan til dømes vere ringeklokkeforsterkar, samtaleforsterkere, lyd frå TV, brannalarm og varslingshjelpemiddel. Ergoterapeuten vil kartlegge behovet, hjelpe deg å søke på aktuelle hjelpemidler, samt gi opplæring i bruk av hjelpemidlet. Denne tenesta er gratis. Vedlikehold av høyreapparatet? Dersom du har fått høyreapparat frå hørselssentralen, har du sjølv ansvar for dine høyreapparat.

Møte likeperson

Du kan møte HLF sin likeperson på drop-in på Sogndal helse og omsorgssenter vekentleg. Gratis og ope for alle. Likepersonen er frivillig og ikkje tilsett i kommunen.

Eg har heimetenester

Har du vedtak på kommunale tenester, kan ansatt frå heimetenesta hjelpe deg med vedlikehald av høyreapparat.

Sogndal: Ta kontakt på telefon 41628603 for å avtale tid.

Leikanger: Ta kontakt på telefon 91812767 for å avtale tid.

Balestrand: Ta kontakt på telefon 90696354 for å avtale tid.

Eg bur på sjukeheim

Har du vedtak på langtidsplass på sjukeheimen, må du ta kontakt med personale på avdelinga som kan hjelpe deg med vedlikehald av høyreapparat.

Synskontakt

Har du nedsett syn og treng hjelpemiddel? Då kan du ta kontakt med synskontakten. Før du gjer det, treng du dokumentasjon frå optikar eller augelege som ikkje er eldre enn seks månader.



Syn- og hørselskontakt/ergoterapeut: Ingvild Lysgård Almås, tlf: 95001430.

Kontaktinformasjon til syns - og hørselskontakt finn du her.

Del 1

Tenester utan vedtak

Individuell plan og koordinerande eining

Individuell plan

Dersom du har behov for langvarige og koordinerte helse- og omsorgstenester, har du rett til å få utarbeidd ein individuell plan om du ynskjer det. Ein individuell plan skildrar korleis tenestene skal samarbeide slik at du får ei heilheitleg oppfølging. Ein individuell plan blir laga i samarbeid mellom deg og tenesteytarane rundt deg og skal vere eit levande dokument som blir oppdatert jamleg. Det er du som eig planen din, og den skal vere basert på dine behov og ynskje. Du avgjer kven som skal vere med i ein slik plan og kva opplysningar som skal delast mellom tenestene.

I planen skal det vere ein oversikt over dine mål, kva som skal gjerast og når, samt kven som har ansvaret. Det er koordinator eller barnekoordinator som skal sikre framdrift i arbeidet med planen.

Retten til individuell plan finner du i pasient- og brukerrettighetsloven § 2-5.

Koordinerande eining

Koordinerande eining skal bidra til å sikre heilskaplege og koordinerte tilbod til pasientar og brukarar med behov for tenester frå fleire fagområde, nivå og sektorar. Eininga har eit overordna ansvar for individuell plan og koordinator. Ansvaret gjeld alle brukargrupper med behov for langvarige og koordinerte tenester og er ikkje avgrensa til habilitering og rehabilitering. Koordinerande eining er knytt til tildelingskontoret i Sogndal kommune.

Når du tek imot IP/koordinator, samtykker du til at tenestene rundt deg kan samhandle og dele informasjon som er hensiktsmessig for å få til eit godt tverrfagleg samarbeid. Retten til koordinator /IP utløyser ikkje ein sjølvstendig rett til andre, eller fleire tenester, men gir eit grunnlag for at tenestene kan samhandle betre og meir koordinert for å nå dine mål.

Individuell plan og koordinator betyr ikkje at du får fleire tenester, men at du får koordinerte tenester. Dette betyr at tenestene samarbeider for at du skal nå måla dine.

[Søknad om individuell plan](#)
[finn du her.](#)



Koordinator og barnekoordinator

Koordinator

Å koordinere betyr å få ting til å fungere saman. Ein koordinator er ein person i tenesteapparatet som sørgjer for at dei som gir deg hjelp samarbeider godt, slik at du får ei trygg og samordna oppfølging.

Koordinatoren er kontaktpersonen din. Han eller ho hjelper deg å finne ut kven som kan hjelpe med kva, og viser deg vidare til rett stad om du treng det. Koordinatoren har ansvar for å kalle inn til møte, lage og følge opp individuell plan, og sørgje for at planen blir vurdert og justert jamleg.

Koordinatoren kan ikkje søkje om tenester på dine vegne, men kan gi råd og støtte deg i søknadsprosessen om du ønskjer det.

Barnekoordinator

Familiar som har, eller ventar barn med alvorleg sjukdom, skade eller nedsett funksjonsevne, og som treng langvarige og samordna tenester, har rett til barnekoordinator.

Forskjellen frå ein vanleg koordinator er at det er heile familiesituasjonen som gir rett til barnekoordinator, ikkje berre barnet.

I Sogndal kommune har me ein barnekoordinator i 100 prosent stilling som jobbar med dei meir samansette sakene og i tillegg har oppgåver på systemnivå.

Retten til barnekoordinator finn du i pasient- og brukarrettigheitslova § 2-5c.

Kva kan du forvente?

Koordinatoren din skal ha oversikt over situasjonen din og involvere deg i planlegginga av tenestene. Planen blir laga ut frå dine mål og behov, og du bestemmer sjølv kva opplysningar som kan delast mellom tenestene.

Du får ikkje nødvendigvis fleire tenester, men tenestene du får skal vere betre samordna slik at dei fungerer godt saman og hjelper deg å nå måla dine.

Korleis får du ein individuell plan, koordinator eller barnekoordinator?

Dersom ein fagperson ser at du treng langvarige og koordinerte tenester, skal du få informasjon om individuell plan og koordinator. Du kan òg ta direkte kontakt med koordinerande eining i kommunen,.

Når koordinerande eining vurderer at du har rett til dette, bestemmer dei kva tenesteeining som får ansvaret. Du får eit svarbrev der du får vite kven som blir koordinatoren din.

Om du ikkje høyrer noko innan ein månad etter at du har fått svarbrev, bør du ta kontakt med koordinerande eining.



Hukommelsesteamet

Hukommelsesteamet er eit tverrfagleg team med kompetanse på demens og kognitiv svikt.

Teamet skal hjelpe personar med kognitiv svikt og demens, og deira pårørande. Tilsette kan kome på heimebesøk for samtale og kartlegging, anten etter ønske eller på tilvising frå fastlege. Teamet samarbeider med fastlege, heimetenesta og andre aktuelle tenester.

Hukommelsesteamet hjelper med kartlegging og utgreiing, heimebesøk, søknad om kommunale tenester, oppfølging etter demensdiagnose, veiledning og samtalar, pårørandekurs i samarbeid med frisklivssentralen og Sogn og Indre Sogn demensforening, samt å gi råd og kompetanse til andre i kommunen.

Demenskor i Sogndal

Demenskoet er eit lågterskeltilbod for personar med mild til moderat demens. Tilbodet blir drive i samarbeid med hukommelsesteamet, demensforeninga, dirigentar, frivillige og Sogndal kommune.

Alle som deltek må ha med ein pårørande eller følgjeperson på øvinga. Pårørande er der for å hjelpe med behov, og sørgjer for transport til og frå øvinga. Alle deltakarar får kveldsmat, og øvingane skjer i kantina på Sogndal helse- og omsorgssenter.

Demens – pårørande

Er du pårørande eller nær ven til ein person med demens? Hukommelsesteama i Sogndal og Luster inviterer årleg til kurs for pårørande til personar med minnesvikt eller demens. Kurset blir arrangert i samarbeid med frisklivssentralen Sogn og Indre Sogn demensforening, og det er gratis å delta.

Aktivitetsvenn

Dersom du eller nokon du kjenner har fått demens vil du kanskje oppleve at enkelte aktivitetar kan bli meir utfordrande å gjennomføre aleine. Ein aktivitetsvenn gjer det enklare å kome seg ut og oppleve ting du set pris på. [Aktivitetsvenn for personer med demens.](#)

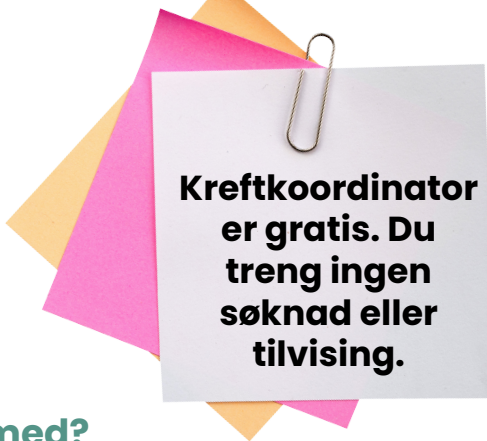
[Du treng ingen henvisning eller søknad for å kontakte hukommelsesteamet, sjå meir her.](#)

Hukommelsesteamet
Kontakt: 40 41 07 86
hukommelsesteamet@sogndal.kommune.no

Del 1

Tenester utan vedtak

Kreftkoordinator



**Kreftkoordinator
er gratis. Du
treng ingen
søknad eller
tilvising.**

Kommunal kreftkoordinator

Kreft kan ramme både familiar og einslege, eldre og unge. Kreftsjukdom kan røre ved oss på mange ulike måtar, og kan føre med seg både små og store utfordringar. Livet blir for mange snudd opp ned, og ein kan ha behov for hjelp for å koordinere og tilretteleggje kvardagen.

Kreftkoordinator i kommunen er der for å gjere akkurat dette, og er tilgjengeleg både for den kreftsjuke og deira pårørande.

Kven er tilbodet meint for?

- Den som nyleg har fått en kreftdiagnose
- Ventar på behandling
- Er under behandling på sjukehus
- Den som har seinverknadar etter kreftbehandling
- Den som er frisk etter behandling, men har spørsmål om rehabilitering
- Den som ikkje blir frisk, og treng hjelp til tilrettelegging av kvardagen
- Pårørande til personar som har kreft

Kva kan kreftkoordinator hjelpe deg med?

- Gje informasjon om kva tilbod som finst i kommunen
- Gje informasjon om ulike økonomisk støtte/ stønadsordningar og rettigheter
- Gje svar på spørsmål om kreft, behandling og biverknader
- Gje hjelp til å navigere mellom fastlege, sjukehus, nav og andre institusjonar
- Vere ein støtte- og samtalepartner for den kreftsjuke og pårørande
- Gje råd om korleis du kan snakke med barna dine om alvorleg sjukdom
- Bidra til å finne gode løysingar i heimen for å sikre tryggleik og kontinuitet slik at du kan vere lengst mogleg heime

Pakkeforløp heim for pasientar med kreft

Alle som får kreft, får tilbod om samtalar for å kartleggje behov utover sjølve behandlinga. Det kallast «Pakkeforløp heim» og består av tre samtalar. Den første blir på sjukehus rett etter diagnosen, medan dei to neste blir i kommunen, tre til fire månader og 12–18 månader etter diagnosen. Samtalane blir gjennomførte av kreftkoordinator, helsepersonell eller fastlege. Tilbodet er frivillig, og du kan takke ja seinare om du ønskjer det.

Ta kontakt med kreftkoordinator på **telefon 99 28 62 29**, mandag-fredag kl 9–15. Meir informasjon [her](#).

Del 1

Tenester utan vedtak

Tilbod og møteplassar til deg med utfordringar innan psykisk helse og/eller rus

Psykisk helse – rustenesta i Sogndal kommune gir tilbod til personar over 18 år som treng hjelp med psykiske utfordringar, rusmiddelbruk eller som er pårørande. Tenesta omfattar både lågterskeltilbod og oppfølging ved langvarige og samansette behov.

Pakkeforløp psykisk helse og rus

Pakkeforløp for psykisk helse og rus skal sikre pasientar og pårørande eit føreseieleg og heilskapleg behandlingsforløp utan unødig ventetid.

Nasjonalt pakkeforløp på Helsenorge.no

Psykisk helseteam og rustenesta

Psykisk helseteam er eit gratis tilbod for alle over 18 år. Du kan ta kontakt sjølv, eller be fastlegen hjelpe deg. Teamet kan støtta deg om du slit med nedstemtheit, angst, rus eller andre utfordringar knytt til psykisk helse. **Tlf. 90 71 55 45**
Telefontid: kvardagar kl. 9–14.00

Sjølvhjelpsgrupper

Dersom du kunne tenkja deg å komma i kontakt med andre som har same utfordringar som deg, kan du ta kontakt med Frisklivssentralen Sogn. Dei kan hjelpe deg til med å **starte ei sjølvhjelpsgruppe**, eller kanskje det allereie finst ei aktuell gruppe du kan ta del i. **Kurs og sjølhjelp hjå frisklivssentralen.**

Aktivitetstilbod

Trivselstunet ligg i 1. etasje på Fossetunet 1a i Sogndalsfjora, ulike aktivitetar i ukedagane. Leikanger; Lunsj i Lundheim ein gong i veka.
Balestrand; Ta kontakt ved interesse.

Ta kontakt med Trivselstunet på tlf 48221485.

Kontakt

Psykisk helseteam og Rask Psykisk Helsehjelp:
Tlf. 90 71 55 45
Telefontid: kvardagar kl. 9–14.00

Dersom du ikkje får svar i telefontida, blir du ringt opp igjen i løpet av same dag.

Dersom det er akutt behov for hjelp, ta kontakt med **legevakt 116 117** eller **medisinsk naudnummer 113.**

Del 1

Tenester utan vedtak

Brukarutstyr

Helsedirektoratet har bestemt at alle kommunar i landet skal ha ordningar som gjer brukarutstyr for injeksjon gratis og enkelt tilgjengelig for alle injiserende rusmiddelbrukarar som bur eller midlertidig oppheld seg i kommunen.

Dette får du på;
Sogndal legesenter og helsestasjonen i Sogndal, Leikanger legekantor og Balestrand legekantor.

Nalokson nasespray kan redde liv ved overdose. Sprayen er ei motgift mot opiat, som heroin, fentanyl, metadon, morfin og oksykodon.

Du treng berre enkel opplæring for å kunne bruke sprayen, og den er trygg å gi – men hugs alltid å ringe 113 og starte hjarte- og lungeredning.

Vil du ha nalokson eller lurar på noko?

Kontakt: Avdeling Plassen på tlf. 476 90 688

Rusettervernet

Rusettervernet tilbyr støtte på vegen mot eit rusfritt liv. Her kan du snakke med likesinna som forstår deg, og kan gje deg støtte i prosessen. **Meir info her.**

Helse- og omsorgstenester i heimen for personar med utfordringar innan psykisk helse og rus

Dersom du har utfordringar innan psykisk helse og/eller rus, og treng meir langvarig oppfølging eller oppfølging i heimen, kan du søkja om dette. Dette er ein vedtaksbasert teneste, meir om dette i **del 2** av tenesteguiden eller søknadsskjema som du finn her.

NA fjord og fjell Sogndal

Sjølvhjelpsgruppe for anonyme narkomane. Program og støtte for deg som har utfordringar med rusmiddelavhengigheit og alkohol. Na fjord og fjell Sogndal.

Rask psykisk helsehjelp

Lågterskel korttidsstilbod til alle over 16 år som treng hjelp med lettare form for angst, depresjon, rusproblem og søvnvanskar. Ulike kurs, individuell behandling og samtaletilbod. Ta kontakt ved å ringe **90 71 55 45** (tysdagar og torsdagar klokka 12-14) eller fyll ut kontaktskjema.

Slik kan du ta vare på den psykiske helsa; Her finn du råd og tips om korleis du kan styrkje den psykiske helsa og få betre livskvalitet, og kvar du kan få hjelp dersom livet er vanskeleg: Helsenorge og psykisk helse.

Rådgeving om eteforstyrningar

Tek tankar om mat og kropp for stor plass i livet ditt? Eller står du nær nokon som har ei eteforstyrring? Hos ROS kan du prate med nokon som forstår.

Fagtilbod for barn og unge

Skulehelsetenesta

Skulehelsetenesta jobbar for å fremje ein best mogleg helsemessig utvikling hjå elevane i grunnskolen og på vidaregåande. Helsesjukepleiar har ei åpen dør for alle elevar og samarbeider breidt tverrfagleg og henvisar vidare ved høve.

Helsestasjon for ungdom og unge vaksne 13–25 år

På helsestasjon for ungdom kan du spørje og prate om det du lurar på. Du kan få råd og rettleiing om kropp og helse, pubertet, seksuell orientering og kjønnsidentitet, rettleiing i prevensjon, samtalar om psykisk helse, testing og behandling av seksuelt overførbare infeksjonar, problemar med vener og familie, vanskelige tankar, følelser og bekymringar.

Helsestasjon for ungdom og unge i Sogndal kommune.

Barne - ungdoms - og familiestøtte

Psykisk helsetilbod til barn og unge 0–20 år, inkludert foreldre. Samtalar/behandling av barn og ungdom som slit med bekymringar, sinne, uro, vonde tankar og liknende. Samtalar og rettleiing til foreldre, hjelp til førebygging av psykiske vanskar, byrjande rusproblematikk og oppfølging ved belastande livshendingar. Kom i kontakt med oss her.

Pedagogisk-psykologisk teneste (PPT)

PPT jobbar førebyggjande og med samarbeidspartnarar i barnehage og skule, for å hjelpe barn, ungdom og vaksne med særlege behov gjennom utdanningsløpet. Tilsette og kontaktinformasjon til finn du her.

Betre tverrfagleg innsats (BTI)

Sogndal kommune skal vere trygt å veksa oppi i, men stundom kan ein likevel oppleve utfordringar og vanskar. Då er det ekstra viktig å bli sett og høyrte av trygge vaksne som kan hjelpe. Samhandlingsmodellen BTI skal brukast dersom du er bekymra for eit barn eller kanskje du er eit barn eller ungdom som har lyst å snakke med nokon. Trykk her for meir info.

Oppfølgingstenesta

Følgjer opp ungdommar som står utanfor vidaregåande opplæring, sørgjer for at dei skal få rettleiing om opplæring, arbeid, aktivitet eller andre kompetansehevande tiltak. Nettsida til oppfølgingstenesta på Vestland fylkeskommune.

Del 1

Tenester utan vedtak

Rask psykisk helsehjelp

Lågterskel korttidstilbod til alle over 16 år som treng hjelp med lettare form for angst, depresjon, rusproblem og søvnvanskar. Ulike kurs, individuell behandling og samtaletilbod.

Ta kontakt ved å ringe **90 26 22 03** (tysdagar og torsdagar klokka 12-14) eller [fyll ut kontakskjema.](#)

Kors på halsen

Gratis, trygt og anonymt for deg opp til 18 år. Her kan du skrive til eller prate med vaksne som er frivillige i Røde Kors. Dei høyrer på det du har og seie og hjelp deg om du vil. Du kan og prate med andre på din eigen alder i forumet .

[Kors på halsen.](#)

Utekontakten

Utekontakten jobbar førebyggjande og oppsøkande med ungdom i alderen 13 til 24 år. Oppsøker stader der ungdom oppheld seg, og er tydleg merka med klede som gjer dei enkle å identifisere.

Inn på tunet

Dette starta som eit initiativ i ulike delar av landet på 1990-talet, med bakgrunn å utnytta ressursane som garden og bonden har, og å skape eit alternativ til de tradisjonelle tenestene i kommunane i Noreg.

Tilbodet er for deg som treng skule etter eigen plan, for deg som treng tilrettelagt arbeidsplass eller for deg som treng ein pustepause i ly frå samfunnet.

[Inn på tunet tilbydarar i Sogndal.](#)



Del 1

Tenester utan vedtak

Familietenester

Helsestasjon

Helsestasjon skal bidra til å fremje folkehelse og trivsel – og førebyggje sjukdom.

Her kan du få råd og rettleiing knytta til fysisk, psykisk og sosial funksjon hos barn og forelder.

Helsestasjon kan kontaktast via helsenorge.no eller på telefon 57652770.

Jordmor

Jordmor kan bidra til at graviditet, fødsel og barselstid blir ein god prosess i tråd med nasjonale faglege retningslinjer for svangerskapsomsorgen. Ring 94 13 14 59 for å gjere avtale om time.

Jordmortenesta finnes i Sogndal, Leikanger og Balestrand, se info [her](#).

Barseltrening

Gratis trening til kvinner som har fødd for 6 veker til 12 månader sidan, i regi av Frisklivssentralen. Påmeldingsinformasjon [her](#).

Barne - ungdoms - og familiestøtte

Psykisk helsetilbod til barn og unge 0–20 år, inkludert foreldre. Samtalar/behandling av barn og ungdom som slit med bekymringar, sinne, uro, vonde tankar og liknende.

Samtalar og rettleiing til foreldre, hjelp til førebygging av psykiske vanskar, byrjande rusproblematikk og oppfølging ved belastande livshendingar.

Tilbodet er gratis, frivllig og du treng ikkje tilvisning.

Meir informasjon og kontaktinformasjon [her](#).

Gravidtrening

Styrketrening som er tilrettelagt for gravid. Gratis tilbod.

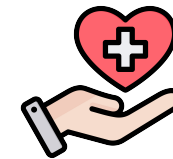
Ta kontakt ved interesse.



Del 1

Tenester utan vedtak

Legetenesta



Fastlegeordninga i Noreg kom i gang i 2001 og gir alle som bur i ein norsk kommune rett til å ha sin eigen fastlege. Kommunane har det overordna ansvaret for å gi nødvendige helse- og omsorgstenester til alle som oppheld seg i kommunen – og fastlegeordninga er ein del av dette ansvaret.

Fastlegen din kan undersøkje og behandle sjukdommar og plager, skrive ut reseptar og sjukemelding, og henvise deg vidare til spesialist eller sjukehus om det er nødvendig. Fastlegen kan òg følgje deg opp over tid, gi råd om førebygging av sjukdom, og vere ein samtalepartnar dersom du har psykiske eller sosiale utfordringar.

Legetenesta i Sogndal kommune er fastlegar og kommunale legar som har ansvar for legeteneste i institusjon. Du kan bestille legetime hjå helsenorge.no eller ringe til ditt lokale legekontor i Balestrand, Leikanger eller Sogndal.

Dei fleste må betale ei egenandel når dei har time hjå fastlegen. Nokre slepp å betale eigenandel, døme;

- Born under 16 år
- Personar med godkjend yrkesskade
- Soldatar i førstegongsteneste
- Gravide som er på svangerskapskontroll
- Personar som kjem til første legeundersøking etter vald i nære relasjonar og/eller seksuelle overgrep
- Personar med allmennfarlege smittsame sjukdomar, eller der legen mistenkjer at dei har ei slik sjukdom

Du må sjølv betale for utgifter som ikkje er godkjende eigenandelar. Desse utgiftene blir ikkje rekna med i frikortordninga.

Døme på slike utgifter er:

- Bandasjar og anna utstyr som trengst i behandlinga
- Helseattestar
- Utskrift eller sending av journal frå fastlegen
- Sesonginfluensavaksine

Legen kan bare kreve eigenbetaling som er nevnt i forskrift om stønad til dekning av utgifter til undersøkelse og behandling hos lege.

Her kan du logga deg inn på helsenorge og finne din fastlege, byta fastlege, samt melda deg inn eller ut av ordninga.

Balestrand legekontor

Kong Beles veg 6
6898 Balestrand
Kl. 08.00–15.00

Telefon; 57 65 13 00

Leikanger legekontor

Ohnstadhaugen 17
6863 Leikanger
Kl. 08.30–15.30

Telefon; 57 65 27 20

Sogndal legesenter

Plassen 2 (1. etasje Sogndal helse- og omsorgssenter)
6856 Sogndal
kl. 08.30–15.30

Telefon; 57 62 97 00

Legevakt: 116 117

**Medisinsk naudnummer:
ring 113**

Del 1

Tenester utan vedtak

Støtte for pårørende

Er nokon du står nær blitt ramma av alvorleg sjukdom? Har du nett fått vite at de ventar eit barn med funksjonsnedsettingar? Har ektefelle nett fått diagnosen demens? Å vere pårørende kan vere både givande, fint, krevjande og trist. Det er viktig at du som pårørende tek vare på deg sjølv, slik at du kan førebyggje eigen helsesvikt, og sikre at du klarer å utføre dei omsorgsoppgåvene som du ynskjer å gjere. Du finn meir informasjon om omsorgsstønad, avlastingstiltak og opplæring/retteleiing som er døme på pårørandestøtte i del 2 av tenesteguiden.

Møteplass for pårørende

Møteplass er for alle vaksne som er berørt av at ein person har utfordringar knytt til psykisk helse og/eller rusmiddelutfordringar. Dette er ein likeverdig og gjensidig møte – og læringsarena for pårørende og fagfolk, der pårørende kan fortelje om sine opplevingar og dele av sine erfaringer. Tilbodet er gratis.

Møteplass for pårørende.

Nok. Sogn og Fjordane

Som pårørende til personar utsett for seksuelle overgrep kan du ha mange spørsmål, erfaringar og kjensler som du har behov for å snakke om, enten i eiesamtalar, nettverkssamtalar eller gruppetilbod.

Kontakt Nok. Sogn og Fjordane.

Kreftkoordinator

Kreftsjukdom kan røre ved oss på mange ulike måtar, og kan også ha stor innverknad for pårørende. Livet blir for mange snudd opp ned, og kan føre med seg både små og store utfordringar. Kreftkoordinator i kommunen kan kontaktas for å vere ein støtte – og samtalepartnar. Du kan kontakte direkte via **telefon 99 28 62 29** eller e-post her.

Samtalegrupper for pårørende til personar med demenssjukdom

Her kan du møte andre i same situasjon som delar sine erfaringar. Kommunens hukommelsesteam har også pårørandeskule kor dei gir støtte og råd for korleis ein kan meistre kvardagen. Du treng ikkje henvisning eller søknad for å kontakte hukommelsesteamet.

Vaketeneste i samarbeid med Røde Kors

Vaketeneste er eit tilbod om å vere med å vake på personar som er på slutten av livet. Røde Kors omsorg i Leikanger og Sogndal planlegg saman med Sogndal kommune å starte opp ei slik vaketeneste frå nyttår 2026.

Frivillige skal vere eit supplement til helsepersonell, og ikkje ei erstatning. Frivillige skal vere ei hand å halde i, og evt ei avlasting for pårørende.



Del 1

Tenester utan vedtak

Pårørendesenteret

Pårørendesenteret er et nasjonalt senter for alle pårørende og fagpersonene som møter dem – uavhengig av diagnose eller relasjon. Se på nettsiden for meir informasjon.

Veiledningssenter for deg som pårørende; Våre tilbud, Norske Kvinners Sanitetsforening.

Unge pårørende

Eit nettstad som er laga for – og saman med barn som er pårørende. Informasjonen på sida er utvikla i samarbeid med psykiater Anne Kristine Bergem. Alle som svarar på chat, telefon og brev er fagfolk med teieplikt og godkjent politiattest.
Unge pårørende.

Sorggruppe hjå Sogndal kyrkjelege fellesråd

Livet møter oss med både gode og vonde dagar. Noko av det som er mest vanskeleg, er når ein av våre næraste døyr. Det kan vere vanskeleg å vere åleine med sorg og sakn. Det kan vere godt å kome saman med andre som har opplevd noko liknande. Å snakka saman, dele tankar og erfaring, kan bli til hjelp og støtte på vegen vidare. Den norske kyrkja, Sogndal kyrkjelege fellesråd.

Del 1

Tenester utan vedtak

LPP Sogn og Fjordane (Pårørande innan psykisk helse)

LPP arbeidar for å vise at pårørande skal bli spurt og oppleve å bli høyrte. LPP arbeidar for å vise at pårørande er ein ressurs og ein del løysinga for den som er sjuk, og at deira erafringar vert teke på alvor av helsevesenet og kommunane.

Du kan lese mer om LPP på
<https://www.lpp.no/om-lpp/>
og lokallaget i Sogn og
Fjordane
<https://www.lpp.no/lokallag/lpp-sogn-fjordane/>

LPP har pårørandetreff på Trivselstunet annakvar torsdag kl 18–20. Alle pårørande er velkomne. Det er enkel servering og samtale om korleis det er å vere pårørande.

Datoar for pårørandetreff 2026:

26.februar
12.mars
26.mars
7.april
16.april
30.april
14.mai
28.mai



Del 1

Tenester utan vedtak

Me vil gjerne få innspel til guiden, aktivitetar eller tilbod du meiner burde vere med.

Ta kontakt med **helsetorget** på **helsetorget@sogndal.kommune.no** eller **tlf 904 11 502**

Del 2

Tenester som krev vedtak

Del 2

Tenester med vedtak

Aktivitetar og sosiale møteplassar: Dagaktivitetstilbod

Dagaktivitetstilbod

Dagaktivitetstilbod er ei betalingsteneste som kan inkludere sosiale aktivitetar og måltid i fellesskap. Tilbodet gir tryggleik for deg som brukar og som pårørande

Dagtilbod er eit tilbod Sogndal kommune ønskjer å gi til flest mogleg, og blir tildelt etter behov.

Vurderingsmoment

- Bur i Sogndal kommune
- Du har behov for å kome deg ut, delta på aktivitetar og vere ein del av eit sosialt fellesskap
- Det er vurdert at du vil nytte deg av tilbodet
- Du vil ha nytte av at tilbodet er ein gruppeaktivitet



Tips!

Før du får innvilga dagaktivitetstilbod er det venta at du har prøvd ulike tilsvarande tilbod og aktivitetar som ikkje må søkjast om. Sjå "**møteplassar og sosial kontakt**" og "**tilrettelagt fritidstilbod**".

Helsetorget kan hjelpe deg med å kome i kontakt med aktuelle instansar.

Del 2

Tenester med vedtak –
Vurderingsmoment og
forventningar

Dagaktivitetstilbod for personar med demenssjukdom

Målsettinga med dagaktivitetstilbodet er å gje heimebuande med demenssjukdom eit tilbod som kan bidra til å auke livskvaliteten til den enkelte. Tenesta kan også vere avlastande for dine pårørande.

Vurderingsmoment

- Har ei demensdiagnose eller er under utgreiing
- Er heimebuande
- Har behov for eit dagaktivitetstilbod som er tilrettelagt menneske med demenssjukdom
- Behov for bistand til å kome seg ut, og vere ein del av eit sosialt fellesskap
- Har behov for tilrettelagt aktivitet for å ivareta fysisk og psykisk helse

Eigenbetaling

Dagsenter for menneske med demenssjukdom følgjer satsar i gjeldande prishefte fastsett av kommunestyret,.

Dersom det er innvilga dagsenter for menneske med demens som eit avlastingstiltak, er det kostnadsfritt å delta.

Lovheimel

Pasient- og brukarrettslova
§2-1 a og helse- og
omsorgstenestelova § 3-2
første ledd nummer 7

Dagaktivitetstilbod for personar med funksjonsnedsetting del 1

Del 2

Tenester med vedtak –
Vurderingsmoment og
forventningar

Målsetting med tilbodet er å gi heimebuande personar eit tilbod på dagtid som bidreg til aktivitet, sosialt samvær, arbeidsfremjande tiltak og førebygge sosial isolasjon. Menneske med nedsett funksjonsevne skal på lik linje med andre få moglegheit til å delta på aktivitet eller i arbeidsretta aktivitet. Tilbodet kan bidra til å førebygge einsemd.

Vurderingsmoment

- Heimebuande personar med psykisk eller fysisk funksjonsnedsettelse som ikkje kan nyttegjere seg av arbeids- og velferdsetaten (NAV) sine arbeidsretta tenester
- Har behov for og kan nyttegjere seg av tilbodet om sosialt samvær og aktivitetar.
- Kan ha behov for opplæring i daglege gjeremål, sosial trening og arbeidsfremjande trening.
- Har behov for ulike aktivitetar for å ivareta fysisk og psykisk helse.

Eigenbetaling

Det er mogleg å få tildelt skyssordning til/frå aktivitetssenter. Behov for dette vert vurdert i kvart enkelt tenestemottakar sitt tilfelle. Transport til og frå dagsenter kostar 40 kr tur/retur.

Dagaktivitetstilbod for heimebuande personar med nedsett funksjonsevne

- Ressurssenteret på Kaupanger: måndag til fredag frå klokka 09.00–15.00
- Balestrand aktivitetssenter: måndag til torsdag frå klokka 09.00.15.00

Dette er ei ikkje-lovpålagt teneste. Kommunane har etter helse- og omsorgstenestelova § 3-3 ansvar for helsefremjande og førebyggjande tiltak første og tredje ledd, der dagaktivitetstilbod kan vere eit tiltak.

Dagaktivitetstilbod for personar med funksjonsnedsetting del 2

Sogndal ressurscenter på Kaupanger er eit velferds- og aktivitetstiltak som har som mål å betre og vedlikehalde funksjonsevne, skape positive opplevingar og størst mogleg trivsel for den enkelte. Sogndal ressurscenter er ei kommunal tenesteeining som gjev dagtilbod innan arbeidsretta aktivitet, opplæring og oppfølging til menneske som har behov for bistand. Målet med Sogndal ressurscenter er å gi alle ein meningsfull kvardag med stor grad av meistring. Det skal vere ein stad der kvar einskild brukar føler seg respektert. Målgruppa er menneske med bistanndsbehov som ikkje ved eiga hjelp kan oppsøkje stadar og miljø som gjev høve til eit aktivt og meningsfullt tiltak i fellesskap med andre. Sjølv om vi har fokus på arbeid, er det viktig å krydre kvardagen med andre aktivitetar, aktivitetar som skapar samhald og gode opplevingar for den enkelte.

Balestrand aktivitetssenter gir dag og aktivitetstilbod til personar med psykisk utviklingshemming.

Aktivitetssenteret held hus ved gamle Sagatun skule og har ope måndag til torsdag frå 08.00 – 15.30.

Støttekontakt for voksne del 1

Del 2

Tenester med vedtak –
Vurderingsmoment og
forventningar

Tenesta skal medverke til at personar som ikkje sjølvstendig klarar å oppsøkje og delta på aktivitetar utan følgje, får moglegheita til ei aktiv og meningsfull fritid.

Det vil verte utført ei kartlegging og vurdering av søkjars hjelpebehov og nettverk. Det vil også verte kartlagt om søkjar kan delta på lågterskel- eller gruppeaktivitetar.

Støttekontakt er i utgangspunktet ei tidsavgrensa teneste, som skal bidra til at du kan meistre å delta i aktivitetar og på sosiale møteplassar sjølvstendig.

Sakshandsamar vil saman med deg og støttekontaktansvarleg utarbeide mål og tiltak for tenesta.

Tenesta kan organiserast både som gruppetilbod og individuelt tilbod. Gruppesamansetnad blir tilpassa funksjonsevne og interesser. Døme på grupper kan vere turgruppe, kunstgruppe og likande.

Lovheimel
Pasient- og brukarrettslova § 2-1 a
og helse- og omsorgstenestelova §
3-2 første ledd nr 6,
bokstav b, jf. § 3-1.

Vurderingsmoment

- Bur ikkje i døgnbemanna bustad eller langtidsplass
- Har vurdert og/eller forsøkt tilsvarende lågterskel tilbod og aktivitetar i frivillig regi.
- Er avhengig av ein til ein kontakt/bistand for å delta i fritids- og sosiale aktivitetar.
- Nyttar deg ikkje av dagaktivitetstilbod
- Har vurdert og/eller forsøkt sosiale mediar og kommunikasjonsteknologi for sosial deltaking
- Treng bistand for å kunne delta på kultur og fritidsaktivitetar, grunna fysisk eller psykisk funksjonsnedsetting
- Nyttar deg av relevante hjelpemiddel og tilrettelegging som er tilgjengeleg
- Tilbod gjennom frivillige organisasjonar og andre lågterskel dag-/aktivitetstilbod er forsøkt eller vurdert
- Meistrar ikkje å delta på aktivitet sjølvstendig og søkjar er sosialt isolert

Informasjon

Før ein får innvilga støttekontakt er det venta at ein først har forsøkt liknande aktivitetar som det ikkje må søkjast om. Sjå "møteplassar og sosial kontakt" og "tilrettelagt fritidstilbod".

Helsetorget kan hjelpe deg med å kome i kontakt med aktuelle instansar.

Støttekontakt for vaksne del 2

Vedtak om støttekontakt

Dersom du får innvilga vedtak om støttekontakt, vil det som utgangspunkt bli tildelt to timar kvar andre veke. Innvilga timetal kan endrast dersom brukar etter individuell vurdering syner eit særskilt behov for oppfølging.

Forventningar til tenestemottakar

- Gir beskjed dersom du ikkje kan møte ved forventa besøk/avtale.
- Syner omsyn ved å ikkje røyke eller nytte rusmiddel medan støttekontakt er til stade.
- Du har husdyr på eige, lukka rom under besøket om støttekontakt ønskjer dette.
- Du har respekt for at støttekontakten skal nyttast til kultur- og fritidsaktivitetar, og ikkje til praktisk gjeremål som handling eller husarbeid.
- Møter støttekontakt med respekt uavhengig av kjønn, etnisk bakgrunn eller religion.
- Du gjev tilbakemelding/informasjon dersom du opplever kritikkverdige tilhøve.

Eigenbetaling tenestemottakar

Tenestemottakar betalar for egne aktivitetar/utgifter.

Informasjon

Før ein får innvilga støttekontakt må ein forsøke liknande aktivitetar som det ikkje må søkjast om. Sjå "aktivitetar og sosiale møteplassar" og "tilrettelagt fritidstilbod".

Helsetorget kan hjelpe deg med å kome i kontakt med aktuelle instansar.

Støttekontakt for barn og unge del 1

Del 2

Tenester med vedtak –
Vurderingsmoment og
forventninger

Informasjon om tenesta

Tenesta skal bidra til ei aktiv og meningsfull fritid, deltaking i kultur- og fritidsaktivitetar og til å bli inkludert i frivillige lag og organisasjonar. Støttekontakt er i utgangspunktet ei tidsavgrensa teneste som skal bidra til at barnet etterkvart sjølvstendig meistarar å delta i ordinære samfunnsaktivitetar, fritidsaktivitetar og/eller andre sosiale aktivitetar.

Det blir berre gitt støttekontakt unntaksvis til barn under 10 år, då det er venta at små barn i liten grad kan delta på kultur- og fritidsaktivitetar utan føresette/vaksne.

Det vert ikkje innvilga støttekontakt til hjelpebehov som er venta dekkja av nære familiemedlemmar som foreldre/føresette eller andre med relasjonar til barnet.

Tenesta vert fortrinnsvis gitt i grupper saman med andre som også mottek støttekontaktteneste, men den kan også bli gjeve individuelt.

Lovheimel
Pasient- og brukarrettslova §
2-1 og helse- og
omsorgstenestelova § 3-2
første ledd nr 6,
bokstav b, jf. § 3-1.

Vurderingsmoment

- Barnet manglar eit sosialt nettverk
- Barnet deltek ikkje på fritidsaktivitetar
- Barnet sin alder – kan andre barn på same alder delta sjølvstendig på aktivitetar?
- Barnet bur ikkje i døgnbemanna bustad
- Det er vurdert at barnet kan nyttegjere seg av tenesta
- Barnet er avhengig av ein til ein kontakt/bistand for å delta i fritids- og sosiale aktivitetar.
- Relevante hjelpemiddel og tilrettelegging blir nytta
- Tilbod gjennom frivillige organisasjonar og andre lågterskel dag-/aktivitetstilbod er forsøkt og/eller vurdert.

Informasjon

Før ein får innvilga støttekontakt er det venta at ein først har forsøkt liknande aktivitetar som det ikkje må søkjast om. Sjå "**aktivitetar og sosiale møteplassar**" og "**tilrettelagt fritidstilbod**".

Helsetorget kan hjelpe deg med å kome i kontakt med aktuelle instansar.

Støttekontakt for barn og unge del 2

Del 2

Tenester med vedtak –
Vurderingsmoment og
forventninger

Vedtak om tenesta

Tenesta vil som utgangspunkt bli tildelt med to timar kvar veke. Etter individuell vurdering som tilseier særskilte behov, kan timetalet endrast. Vedtaket vil skildre kva som er målet med tenesta, og når den startar.

Evaluering

Tenesta vil bli evaluert og revurdert jevnleg og ved behov etter følgjande moment:

- Er tilbodet nyttig for barnet?
- Har barnet blitt meir sosial saman med andre og nyttar det seg av ordninnære samfunnsaktivitetar?
- Er barnet i kontakt med andre gruppedeltakarar på eige initiativ?

Kostnad

Tenesta er gratis. Tenestemottakar betalar for eigne aktivitetar/utgifter.

Målgruppe

Barn som har behov for hjelp til å dekke behovet for ei meningsfull fritid.

Lovheimel
Pasient- og brukarrettslova § 2-1 og
helse- og omsorgstenestelova § 3-2
første ledd nr 6,
bokstav b, jf. § 3-1

Informasjon

Før ein får innvilga støttekontakt er det venta at ein først har forsøkt liknande aktivitetar som det ikkje må søkjast om. Sjå **"aktivitetar og sosiale møteplassar"** og **"tilrettelagt fritidstilbod"**.

Helsetorget kan hjelpe deg med å kome i kontakt med aktuelle instansar.

Del 2

Tenester med vedtak –
Vurderingsmoment og
forventningar

Følgje og transport

Følgjekort

Dersom du har eit openbart behov for følgje elles assistanse for å gå på kultur- og fritidsarrangement, kan du søkje om følgjekort.

- Følgjekort gjer det mogleg å ta med seg følgje utan ekstra kostnader på kultur- og fritidsarrangement, og på transportmiddel der ordninga blir akseptert.
- Det er den enkelte arrangør eller verksemda som avgjer om dei aksepterer følgjekort, og kva rabatt følgjekortet gir. Kortet skal vere eit verkemiddel som bidreg til auka deltaking og likestilling i samfunnet.

Praktisk informasjon

- Følgjekort er eit kort med bilete og namn på innehavaren/den som treng følgje
- Som hovudregel vert følgjekort utsendt digitalt.
- Bilete til følgjekortet må vere med i søknaden. Du kan hente kortet ditt på innbyggartorget/kommunehuset når du får melding om at det er klart.

Innehavaren av kortet bestemmer sjølv kven som skal vere følgjeperson. Det kan vere ein ven, ektefelle, familiemedlem, kjenning eller støttekontakt. Det treng ikkje vere same person kvar gong

Følgjekort er ikkje ei lovpålagt teneste. For meir informasjon, [trykk her](#).

Del 2

Tenester med vedtak –
Vurderingsmoment og forventningar

Kostnad

Sjølve kortet er gratis. Innehavar må sjølv dekke aktivitetane. Følgje kan få gratis eller rabattert inngang på kultur- og fritidsarrangement.

Vurderingsmoment

- Behov for hjelp eller følgje for å kunne delta på arrangement
- Følgjekort kan vere aktuelt for menneske med utfordringar knytt til forflytning, høyrsel, syn, utviklingshemming, alvorlege allergiar, psykiske lindingar, lungesjukdommar og anna.
- Funksjonsnedsettinga må ventast å ha ei varigheit på minst to år
- Kommunen vil kunne innhente opplysingar frå lege/spesialist dersom det er tvil om det er grunnlag for å innvilge følgjekort.

TIPS!

Følgjekort er ei landsdekkande ordning og kan nyttast på tvers over kommune- og fylkesgrensene.

TT-kort (tilrettelagt transport)

Skildring

Transportordninga for menneske med nedsett funksjonsevne (TT-ordninga) er ei tilbod til menneske med varig sjukdom eller nedsett funksjonsevne som ikkje kan nytte seg av det ordinære kollektive rutetilbodet.

Transportordninga skal dekke fritidsreiser og andre reiser som ikkje er dekkja av statlege eller kommunale ordningar.

Formålet er å gi eit transporttilbod for sosiale formål. Ordninga bidreg til moglegheit for deltaking og likestilling i samfunnet, og auka livskvalitet for den enkelte.

Det er ikkje kommunen som behandlar søknadane om TT-kort. Dersom ein ønskjer å søkje om TT-kort må ein søkje via fylkeskommunen.



Du kan lese meir om TT-ordninga og vilkår for å verte godkjent som brukar, [trykk her.](#)

TT-kort er ei ikkje lovpålagt oppgåve.

TIPS

Du kan søkje om TT-kort hjå fylkeskommunen.

Lovheimel
Tenesta er ikkje lovpålagt,
men vert tildelt med heimel i
forskrift om
parkeringstillatelse for
forflytningshemma

Parkeringsløyve for forflytningshemma

Del 2

Tenester med vedtak –
Vurderingsmoment og
forventningar

Skildring av tenesta

Målet med tenesta er å gi
personar med nedsett
funksjon/forflytningsevne, med
særleg behov for parkeringslette,
eit tilgjengeleg parkeringstilbod.

Parkeringsløyve kan tildelast:

- a) førar av motorvogn
- b) passasjer

Det må søkjast *enten* som førar,
eller som passasjer.

Parkeringsløyve er personleg, og
kan ikkje nyttast av andre. Når
parkeringsløyve går ut, må
brukar sjølv søkje på nytt,
dersom ein framleis har særleg
behov for parkeringslette.

Vurderingsmoment

- Legeerklæringa skal stadfesta
helsetilstanden til søkjar
- Søkjar har konkrete stadar
han/ho må oppsøke, eller
hyppige/regelmessige
aktivitetar/ helse relaterte besøk
(konkrete behov, ikkje tenkt
behov)
- Har søkjar behov for
parkeringslette i samband med
arbeid eller bustad
- Kor ofte deltek søkjar på
aktivitetar der han/ho har behov
for parkeringslette?
- Kvifor dei ordinære plassane ikkje
kan nyttast av søkjar
- Søkjar kan ikkje gå eller har svært
avgrensa forflytningsevne
- Søkjar treng eit større areal for
parkering grunna bruk av
hjelpemiddel og/eller fysisk
nedsett funksjon som krev større
plass for forflytning inn og ut av
bil.
- Ved søknad som passasjer:
søkjar treng regelmessig hjelp av
førar.

Praktisk informasjon

Parkeringsløyve gjev rett til å parkere
på:

- Parkeringsplass reservert for
forflytningshemma angitt ved
offentleg trafikkskilt
- På avgiftsbelagt parkeringsplass
utan å betale avgift
- På parkeringsplass med skilta
tidsavgrensing frå 30 minuttar og
oppover med inntil dobbel tid (med
unntak av skilta tidsavgrensing på
særskilt avsett plass for
forflytningshemma med
parkeringstillatelse).
- På stadar der det er innført
bustadsoneparkering.

NB! Parkeringsløyve gir ikkje fritak i
bomringar og på ferjer automatisk.
Tenestemottakar må sjølv kontakte
selskapa for å søkje om fritak.

Ved tap av HC-kort må
tenestemottakar:

- Melde kortet tapt/stelt til politiet.
politiet gir ut ein
tapsmelding/stadfesting
- Tenestemottakar må levere
tapsmelding til tildelingskontoret
- tildelingskontoret bestiller nytt kort og
gir beskjed når det kan hentast..

Statens Vegvesen kom i
2023 med nye retningslinjer
for tildeling av
parkeringstillatelse
til forflytningshemma.

Lovheimel
Pasient- og
brukarrettslova § 2-1 a.
Helse- og
omsorgstenestelova §
3-2 første ledd nr 6,
bokstav a, jf. § 3-1.

Del 2

Tenester med vedtak –
Vurderingsmoment og
forventningar

Tenester i heimen



Før du søker!

Før du får innvilga helsetenester i heimen er det venta at du først har prøvd ulike tilsvarande tilbod som det ikkje må søkjast om. Sjå "Helsetorget", "Kvardagsrehabilitering" og "Praktisk hjelp". Det er venta at du har forsøkt kvardagsrehabilitering dersom du er i målgruppa for dette.

Du må også ha kontakta "Helsetorget" for rettleiing knytt til velferdsteknologiske løysingar og andre hjelpemiddel som kan dekke ditt behov.

Praktisk bistand i dagleglivet – heimehjelp del 1

Skildring av tenesta

Praktisk bistand er hjelp og tilrettelegging av naudsynte kvardagsaktivitetar og daglege gjeremål i eigen heim. Det vert ikkje gitt bistand til oppgåver du eller dei du bur saman med kan utføre sjølv.

Tenesta kan mellomanna innehalde hjelp til naudsynt reingjering av opphaldsrom som er i dagleg bruk, vask av klede og sengeskiift.

Målgruppa

Menneske med særskilt hjelpebehov, mellombels eller varig, som grunna helsesvikt eller nedsett funksjonsevne gjer at du ikkje er i stand til å ivareta dagleglivet sine gjeremål.

Vurderingsmoment

- Du må ha varig nedsett funksjonsevne som gjer det utfordrande å utføre dagleglivets gjeremål og reinhaldsoppgåver sjølvstendig
- Kartlegge av kva delar av oppgåvene du meistrar sjølv, og kva du har utfordringar med.
- Tenesta kan bli innvilga som eit avlastande tiltak for pårørande med særleg tyngjande omsorgsoppgåver.

Vedtak om tenesta

Dersom du får innvilga praktisk bistand, vil vedtaket seie noko om kor mange timar du har fått innvilga, og kor ofte du vil få hjelp. Bistand til reingjering vil som hovudregel bli innvilga med ein time kvar fjerde veke, dersom det ikkje føreligg særskilte behov for hyppigare hjelp.

Vedtaket vil også skildre føremålet med tenesta.

Sjå her!

For å kunne hjelpe alle som treng det, er det forventa at du legg bustaden til rette for og kjøper deg ein robotstøvsugar med vaskefunksjon.

TIPS!

For å få innvilga praktisk bistand heimehjelp, må ein syne at ein har tilrettelagt heimen sin for å enklare kunne meistre dagleglivets gjeremål sjølvstendig. Dette kan til dømes vere å fjerne tepper, rydde eller nytte seg av ergonomisk reingjeringsutstyr, som td. robotstøvsugar.

Praktisk bistand i dagleglivet – heimehjelp del 2

Kva kan du forvente?

Bistand vert individuelt tilpassa basert på tenestemottakar sine funksjonar. I feriar, høgtider og ved sjukdom kan omfanget av hjelp verte redusert eller forskyvd. Dette vert meldt til tenestemottakar i forkant.

Tenestemottakar sitt ansvar

- Tenestemottakar må stille nausynt vaskeutstyr til disposisjon.
- Søkjar må vere villig til å tilrettelegge heimen for å enklare meistre gjeremål i dagleglivet
- Brukar vert oppmoda om å skjerme tilsette for røyking og husdyr
- Dersom nokon i husstanden har trugande/utagerande åtferd, vil ikkje tenesta bli utført.

Eigenbetaling

Brukar betalar eigenandel for tenesta. Årleg revidering av satsane jf . statlege satsar og kommunestyrevedtak.

Presisering av regelverk for betaling av eigenandel. og forskrift om egenandel for helse- og omsorgstjeneste, kap. 2.

Tenesta vert fakturert jamfør gjeldande eigenbetaling vedteke i kommunestyret.

Det vert fakturert for timar som ikkje er avbestilt etter informerte fristar.

Våre forventningar

- Bustaden er rydda og klar før tenesta kan iverksettast
- hovudreingjering vert utført før tenesta vert sett i verk, dersom det er behov for det (hovudreingjering vert ikkje gjort av kommunen).
- Du som mottakar av tenesta er heime når tenesta vert gitt, eller at du gir tilgang til nøkkel
- Du deltek aktivt ved karlegging av ditt bistandsbehov, i planlegging og gjennomføring av tenesta
- Du varslar kommunen så snart du veit at det ikkje er mogleg å ta i mot tenesta til avtalt tid, og seinast 24 timar før. dersom dette ikkje vert overholdt blir du fakturert for dei planlagte timane.
- Du er førebudd på at tidspunktet for tenesta kan endrast i perioder, særleg i periodar med ferie og heilagdag
- Du har nausynt utstyr tilgjengeleg for kommunen sine tilsette
- Tilsette vert møtt på ein respektfull måte. Klager og andre overordna spørsmål skal rettast til leiar, og ikkje den aktuelle medarbeidar som utfører tenesta.
- Du tek ikkje lydopptak av eller filmar tilsette utan deira samtykke

Praktisk bistand og opplæring del 1

Skildring av tenesta

Formålet med tenesta er å bidra til at du kan vere mest mogleg sjølvstendig og sjølvhjulpen i daglege gjeremål. Tenesta er tidsavgrensa, og skal evaluerast regelmessig. Det er fokus på å oppretthalde og fremje meistring i eige liv, med fokus på søkjaren sine eigne ressursar. Tenesta kan innebere hjelp og opplæring i daglege gjeremål, opplæring i å ivareta eiga helse og opplæring knytt til deltaking i ulike fysiske og sosiale aktivitetar.

Målgruppa

Menneske som ikkje i stand til å ivareta dagleglivets gjeremål utan opplæring eller rettleiing.

Vedtak om tenesta

Ved innvilga teneste om praktisk bistand og opplæring, vil vedtaket skildre kva for hjelp du vil få, kor ofte og kor lenge. Vedtaket vil også skildre formålet med tenesta, og kva det er venta du skal meistre sjølv i etterkant av opplæringa.

Praktisk bistand og opplæring omfattar bistand til å gjere den enkelte mest mogleg sjølvstendig i dagleglivet, med bistand til, eller opplæring i husarbeid, matlaging, personleg hygiene, samt butrening/-rettleiing.

Vurderingsmoment

- Søkjar har grunna fysiske eller psykiske tilstandar eit særleg hjelpebehov og meistrar ikkje å ta hand om eiga helse, eller er avhengig av praktisk hjelp for å meistre gjeremål i dagleglivet.
- Det føreligg helseopplysningar som tilseier at søkjar ikkje har tilstrekkeleg eigenomsorg, eller er heilt avhengig av praktisk eller personleg hjelp i dagleglivet.
- Du kan lære deg nye ferdigheiter som til dømes bruk av teknologi for naudsynte oppgåver/daglege gjeremål, bruk av hjelpemiddel, reinhaldsoppgåver, eigenomsorg og personleg stell.



Før du søker!

Før du får innvilga praktisk bistand og opplæring er det venta at du først har prøvd ulike tilsvarande aktivitetar som det ikkje må søkjast om.

Helsetorget kan hjelpe deg med å kome i kontakt med aktuelle instansar.

Praktisk bistand og opplæring del 2

Kva kan du forvente?

- Mål for tenesta blir utarbeida saman med deg og eventuelt dine pårørande.
- Våre tilsette er av ulik etnisk bakgrunn og kjønn
- Du vil bli orientert så rask som mogleg om endring i avtalen

Eigenbetaling

Kommunen kan sjølv fastsette reglar for betaling av eigenandel og betalingssatsar for praktisk bistand og opplæring etter helse- og omsorgstenestelova §3-2 første ledd nr. 6 bokstav b, herunder for brukarstyrt personleg assistanse, som ikkje er til personleg stell og eigenomsorg. Til dømes husvask, matlaging.



Før du søker!

Før du får innvilga praktisk bistand og opplæring er det venta at du først har prøvd ulike tilsvarande aktivitetar som det ikkje må søkjast om.

Helsetorget kan hjelpe deg med å kome i kontakt med aktuelle instansar.

Tenestemottakar sitt ansvar

- Bidra aktivt i utarbeing av plan og mål for tenesta.
- Er motivert for å ta del i opplæring i aktivitetar og gjeremål
- Du utfører dei oppgåvene du meistrar sjølv
- Du har naudsynt utstyr tilgjengeleg for personale, som reinhaldsutstyr mm

Revudering

Dersom du får vedtak om praktisk bistand og opplæring skal vedtaket skildre kva du skal få opplæring i, kor ofte, og kva som er målet med tenesta. Vedtaket vil som hovudregel vere tidsavgrensa, og vli bli evaluert/revurdert fortløpande.

- Er tilbodet nyttig for deg?
- Har du tileigna deg nye ferdigheiter i løpet av opplæringsperioden?
- Er du motivert?

Brukarstyrt personleg assistanse (BPA) Del 1

Skildring av tenesta

Brukarstyrt personleg assistanse (BPA) skal bidra til likestilling og samfunnsdeltaking for personar med nedsett funksjonsevne som har stort behov for bistand. BPA skal auke moglegheita for deltaking i utdanning, arbeidsliv, samt gi eit aktivt og sjølvstendig liv. BPA er ei alternativ organisering av praktisk og personleg assistanse til personar med svært nedsett funksjonsevne, som har behov for bistand i dagleglivet, både i og utanfor heimen.

BPA er meint å omfatte tenester som støttekontakt, praktisk bistand – daglege gjeremål og praktisk bistand – opplæring etter helse- og omsorgstenestelova § 3-8. Det vil innebere både hushaldsoppgåver og direkte bistand med personleg hygiene og eigenomsorg. Dersom brukar har behov for spesialiserte helsetenester som krev medisinskfagleg kompetanse skal denne tenesta ikkje inngå i timetalet som gjeld for BPA-ordninga.



Før du søker!

Før du får innvilga tenesta, er det venta at du først har prøvd ulike tilbod. Sjå "Helsetorget" og "velferdsteknologi".

Vurderingsmoment

- Søkjar er under 67 år med langvarig og omfattande behov for personleg assistanse.
- Med langvarig behov meinast behov over 2 år.
- Søkjar er vurdert til å ha tenestebehov på 32 timar eller meir per veke.
- Er hjelpebehovet vurdert til å vere mellom 25 og 32 timar har du rett til å få vurdert tenesta organisert som BPA, dersom kommunen ikkje kan dokumentere at det er vesentleg meir kostbart med BPA enn annan organisering av tenester.
- Søkjar er vurdert til å kunne vere arbeidsleiar. I særskilte tilfelle kan arbeidsleiarrolla bli teke i vare av andre. Dersom brukar sjølv ikkje kan vere arbeidsleiar, må det vere avklart kven som skal vere arbeidsleiar. Arbeidsleiarrolla er ulønna.
- Retten omfattar ikkje tenester som punktvis krev fleire enn ein assistent til stades samstundes eller nattenester, med mindre brukaren kontinuerleg har behov for slike tenester.
- Organisering av tenester som BPA er vurdert som forsvarleg.

Brukarstyrt personleg assistanse (BPA)

Del 2

Eigenbetaling

Det vert kravd eigendel for tildelte timar i tiltaket som er praktisk bistand- daglege gjeremål. Det vert ikkje kravd eigendel for tenester i BPA- tiltaket som er bistand til personleg stell og eigenomsorg, samt deltaking i samfunnsaktivitetar og støttekontakt-oppgåver.

Kva kan du forvente?

- Arbeidsleiar må gjennomføre opplæring i arbeidsleiarrolla jf. Rundskriv 1-9/2015.
- Arbeidsleiar må vere med i tilsettingsprosessen av assistentar.
- Kommunen vil følgje opp ordninga for å sikre at tenesta blir drifta forsvarleg.
- Tenesta blir revurdert dersom den ikkje fungerer etter formålet, arbeidsleiar ikkje oppfyller sine plikter (turnus, vikarar, forsvarleg arbeidsmiljø, rekrutteringsvanskar osv.)
- At arbeidsmiljølova gjeld i brukar sin heim.

Tenestemottakar sitt ansvar

- Sjå til at BPA ikkje utfører oppgåver som er i konflikt med arbeidsmiljølova eller anna lovverk, som til dømes at bustaden er /kan bli tilrettelagt slik at tilsette kan utføre oppgåver på ein forsvarleg måte, jf. arbeidsmiljølova § 4-4.
- Inneklima: Brukar vert oppmoda om å skjerme tilsette i tenesta for røyking innandørs og at dyr er på lukka rom.
- Sørgjer for at tilsette har ein føreseieleg arbeidskvardag med arbeidsinstruksar
- Arbeidsleiar leiger inn vikarar ved sjukdom/ frávær.
- Arbeidsleiar tek kurs i arbeidsleiarrolla.
- Du nyttar hjelpemiddel og velferdsteknologi som kan gjere deg meir sjølvstendig og sjølvhjelpen.



Før du søker!

Før du får innvilga tenesta, er det venta at du først har prøvd ulike tilbod. Sjå "Helsetorget" og "velferdsteknologi".

Tenester i heimen

Helsetenester i heimen del 1

Del 2

Tenester med vedtak -
Vurderingsmoment og
forventningar

Skildring av tenesta

Tenesta kan gje naudsynt helsehjelp, opplæring, opptrening eller hjelp til å meistre daglegdagse aktivitetar som personleg hygiene, medisinar, medisinske prosedyrar, sårstell, tillaging av måltid med meir. Det blir kartlagt kva du klarer sjølv utan bistand, og kva du kan klare med tilrettelegging i heimen eller med hjelpemiddel. Vi legg vekt på dine ressursar og det du meister sjølv, og ser på kva du treng for å oppretthalde eller forbetre din helsetilstand og ditt funksjonsnivå. Omfanget av tenesta blir vurdert etter individuelle behov.

Psykisk helsearbeid/psykiatrisk sjukepleie er også rekna som helsetenester i heimen. Dette gjeld regelmesige støttesamtalar i brukar sin heim som er forventa å vare lenger enn 2 veker.

Helsetenester i heimen blir ytt av heimetenesta, psykisk helse - og rusteneste og bu - og mijøtenesta.

Tenesta omfattar

- Tenesta er tilgjengeleg heile døgnet og alle dagar i året.
- Tenesta kan bidra med førebyggjande tiltak, rettleiing, rehabilitering og pleie i alle livet sine fasar.

Døme på helsehjelp som kan bli tildelt

- Opplæring og vedlikehald av ferdigheiter for å ivareta eiga helse
- Hjelp og tilrettelegging i samband med personleg hygiene, ernæring og eliminasjon.
- Hjelp med medisinar
- Medisinske prosedyrar
- Sårbehandling og infeksjonar
- Hjelp til smertebehandling/symptomlindring
- Stell og pleie til alvorleg sjuke og ved livets slutt
- Støtte og rettleiing til pårørande

Vurderingsmoment

- Du bur eller oppheld deg i Sogndal kommune. Besøkande må i god tid melde frå om behov og gi samtykke til å få innhenta naudsynte opplysingar for å kunne gi aktuell helsehjelp.
- Behovet for bistand kan ikkje dekkjast ved bruk av velferdsteknologiske hjelpemiddel.
- Du har behov naudsynt helsehjelp for å kunne meistre å bu i eigen heim.
- Det vil vurderast evne til å ivareta eigenomsorg og helsetilstand.
- Ein får ikkje tildelt helsetenester i heimen dersom det er vurdert at du kan kome deg til legekontoret for ulike sjukepleiefaglege prosedyrer. Kor ofte du du treng bistand blir teke med i vurderinga.

Tenester i heimen

Helsetenester i heimen del 2

Del 2

Tenester med vedtak –
Vurderingsmoment og
forventningar

Våre forventningar

- Du og dine pårørende legg til rette for at kommunen sine tilsette unngår belastning/skade under arbeidet, og at din heim i samband med dette blir tilrettelagt med naudsynte hjelpemiddel.
- Du legg tilrette for at naudsynt utstyr er tilgjengeleg, som reine klede, handkle, artiklar for personleg hygiene, såpe og avfallsposar.
- Du utfører dei aktivitetane du meistrar sjølv.
- Du har mikrobølgeovn dersom du treng hjelp til å varme middag, eller skal trene på dette.
- Du har personvekt dersom du har innvilga hjelp til veging.
- Du tek ikkje lydopptak eller filmar tilsette utan deira samtykke.
- Du vert oppmoda om å skjerme tilsette i tenesta for røyking innandørs og at dyr er i lukka rom.
- Du gir beskjed dersom behovet opphøyrer eller endrar seg.
- Du gir beskjed dersom du ikkje er heime og kan ta i mot besøk/ ikkje har behov for hjelp.

Kva kan du forvente?

- Du og heimen din blir behandla med respekt
- Våre tilsette har helsefagleg kompetanse. Nokre gonger kjem det assistentar, lærlingar og studentar heim til deg fordi me er ei lærebedrift.
- Våre tilsette har ulik etnisk bakgrunn og kjønn.
- Me orienterer deg så rask som mogleg om endring i avtalar.

Ein får ikkje tildelt helsetenester i heimen dersom:

- Du er vurdert til å meistre forflytting til/frå legekantor, og vil kunne ta imot bistand til ulike tekniske sjukepleieprosedyrar der. Til dømes sårstell, skifte av urinkateter, blodprøvar og injeksjonar. Kor ofte ein treng bistand til slike prosedyrar vert teke med i vurderinga.
- Du meistrer oppgåvene sjølv, eller det er hjelpemiddel og/eller tilrettelegging som kan dekkje behovet og gjere deg sjølstendig i aktuelle oppgåver.



TIPS

Apoteket kan dosere medisinar for deg, det kallast multidose. Ta kontakt med apoteket for å lage ein avtale.
Helsetorget kan også hjelpe deg med å opprette kontakt med apoteket.

Tenester i heimen – matombringning

Skildring av tenesta

Matombringning er ei ordning der du får mat heim til deg. Det er eit tilbod kommunen har for dei som har vanskar med å lage middag/måltid til seg sjølv. Tenesta skal vere med å førebygge feil- og underernæring hjå personar med helseutfordringar som bur heime.

Maten vert levert i porsjonspakkar som kan bli varma opp i mikrobølgeovn. Du kan få levering heim til deg ein eller fleire gonger i veka.

Det er lokale og individuelle variasjonar med kven som leverer maten. Det kan vere frivillige eller heimetenesta.

Vurderingsmoment

- Søkjar er grunna sjukdom, funksjonsnedsetting eller anna årsak ikkje i stand til å ivareta sitt eige ernæringsbehov.
- Søkjar har utfordring med å handle inn og lage måltid sjølvstendig.
- Søkjar bur aleine, eller har ingen i husstanden som kan ivareta oppgåva.
- Tenesta kan bidra til at søkjar meistarar å bu i eigen bustad.

Eigenbetaling

Det er ulike satsar for ulike abonnement. Tenesta vert fakturert etter gjeldande eigenbetaling vedteke av kommunestyret. Utkøyring er inkludert i prisen.

Kva forventar me av deg?

- Ved behov som fører til at du meistarar aktiviteten sjølvstendig, skal du melde frå til tildelingskontoret.
- Ved behov for å avbestille (enkeltvis/periode) kontaktar du kjøkenet direkte.
- Dei som har oppfølging av heimetenesta, kan også melde frå til denne tenesta. Det vert fakturert for måltid som ikkje er avbestilt innan ein dag før levering.

Tenesta er ikkje lovpålagd, men vert tildelt på grunnlag av ei fagleg vurdering av søkjar sitt behov. Matombringning kan i somme tilfelle bli tildelt som ledd i behandling/ for å dekkje eit hjelpebehov, og blir då tildelt etter helse- og omsorgstenestelova § 3-2, jf. § 3-1

Tildeling av omsorgsbustad er ein bustadløysing, og ikkje eit tenestetilbod. Det skal likevel fattast eit enkeltvedtak om tildeling av omsorgsbustad, og det vert inngått ei leigekontrakt. Det er eit enkeltvedtak med dei rettane og pliktane som følgjer av forvaltningslova.

Del 2

Tenester med vedtak –
Vurderingsmoment og
forventningar

Tenester i heimen Omsorgsbustad del 1

Skildring av tenesta

Omsorgsbustad er ikkje ei teneste etter helse- og omsorgstenestelova, men omfattar ulike type bustadar som er tilrettelagt for helse- og omsorgsbehov utanfor institusjon.

Ein omsorgsbustad er ein tilrettelagt bustad som skal bidra til at personar i større grad skal kunne meistre kvardagen sin utan at bustaden skal vere til hinder. Bustaden er bebuaren sin eigen heim. Bebuaren betalar husleige og tek i mot heimetenester på same vilkår som andre heimebuande.

Målgruppe

Eldre eller menneske med nedsett funksjonsevne

Omsorgsbustadane i kommunen kan delast i to kategoriar:

Kategori 1 er omsorgsbustader svært nær, eller i same bygning som sjukeheimsinstitusjonane våre. Dette gjeld omsorgsbustadar på Plassen 8 og Ohnstadhaugen 15. Som hovudregel vert det berre innvilga omsorgsbustad til brukarar som har bostadsbehov fleire gonger per dag frå helsetenestene.

Kategori 2 er omsorgsbustader på Leighgota, Fossetunet og andre bustadar i Balestrand og Leikanger. Som hovudregel vert det berre innvilga omsorgsbustad til brukarar som har bostadsbehov frå helsetenestene.

Tenester i heimen

Omsorgsbustad del 2

Del 2

Tenester med vedtak –
Vurderingsmoment og
forventningar

Vurderingsmoment

- Du må vere 18 år dersom du søker på omsorgsbustad for menneske med funksjonsvariasjonar eller menneske med utfordringar med psykisk helse eller rus.
- Du må vere fylt 70 år dersom du søker på omsorgsbustad for eldre.
- Du har behov for helse- og omsorgstenester.
- Du må ha behov for omsorgsbustad ut i frå helsemessige og/eller sosiale tilhøve. Tildeling av bustad skjer etter ei totalvurdering av søkeren sin fysiske, psykiske og sosiale livssituasjon.
- Noverande bustad kan ikkje bli tilrettelagt til søker sitt funksjonsnivå.
- Eit bustadbehov åleine gjev ikkje rett til omsorgsbustad, søker kan verte oppfordra til å finne bustad sjølv på den private marknaden
- Kommunen kan til ei kvar tid vurdere kva søker som har størst behov for omsorgsbustad ved tildelingstidspunktet og halde att restkapasitet for å sikre tilgjenge av omsorgsbustad i kategori 1 og 2.
- Dersom du eig privat bustad, må du selge denne først og forsøke å skaffe deg eigen bustad privat.
- Når søker har sjukdom som fører til nedsett kognitiv funksjon, vert funksjonsnivået ytterlegare kartlagt for å sikre at hjelpebehovet vil kunne bli dekket på forsvarleg vis i ein slik bustad.

Eigenbetaling

Tenesta vert fakturert etter skriftleg vedtak og gjeldande husleigekontrakt. Søkar som er tildelt omsorgsbustad kan søkje om bustønad etter gjeldande regelverk.

Lovheimel

Vedtak vert fatta med heimel i

- Lov om behandlingssmåten i forvaltningssaker (Forvaltningslova).
- Lov om husleigeavtaler (Husleigelova) § 11 - 1, «Boliger for vanskeligstilte på boligmarkedet.»
- Lov om kommunale helse- og omsorgstenester § 3-1, § 3-7.
- Forskrift om ein verdig eldreomsorg (verdighetsgarantien) § 3a. Rundskriv I-43/99.

Velferdsteknologi

Skildring av tenesta

Velferdsteknologi handlar om å gje personar med eit hjelpebehov betre livskvalitet, auka tryggleik og større moglegheit til å klare seg på eigahand.

Velferdsteknologi er ikkje ei teneste i seg sjølv, men som moglege tiltak i eit totaltilbod.

Helsetorget kan gi informasjon om velferdsteknologiske løysingar som er mogleg å låne via kommunen, men også som ein kan kjøpe seg sjølv. Døme på velferdsteknologi er:

- Tryggleiksalarm
- Epilepsialarm, sengesensor med meir
- Elektronisk medisineringsstøtte (Karie, Evondos og Pilly).
- Digital tilsyn – dørsensor
- Digitalt tilsyn – kamera
- Lokaliseringsteknologi (GPS)
- Digital heimeoppfølging (DHO),

TIPS

Ta kontakt med Helsetorget dersom du ønskjer meir informasjon om velferdsteknologiske løysingar som kan vere aktuelle for deg.

Visste du?

Det er mogleg å kople forskjellige sensorar til tryggleikarlarmen. Til dømes røykvarslar, døralarm/rørslesensor, sensormatte for dør/seng/stol, elektronisk medisindispensar

Skildring av tenesta

Tenesta er ei ordning der personar kan kome i kontakt med helsepersonale/pårørnde via alarmsentralen for tryggleiksalarmar i ein akutt-situasjon.

Tryggleiksalarman skal medverke til tryggleik, og er eit bidrag til å kunne bu i eigen bustad lengst mogleg. **Tenesta har ingen akuttberedskap på linje med andre naudetatar.**

Tryggleiksalarm del 1

Informasjon om tenesta

Tryggleiksalarm gjer det mogleg å kome i kontakt med pårørnde eller hjelpeapparatet ved hjelp av ein utløysarknapp.

Ved utløysing av alarm er det først alarmsentralen som tek kontakt med brukar. Dersom alarmsentralen ikkje oppnår kontakt, vil alarmen bli varsla vidare til den som står først på kontaktlista til brukar. Dette kan vere heimetenesta eller pårørnde.

Responstid: Når heimetenesta skal hjelpe deg, avhenger det av køyretid og kor raskt tenesta får avslutta pågåande oppgåver på ein forsvarleg måte. Responstid kan vere opptil 2 timar.

Dersom det er behov for ekstra alarmknapp til ektefelle/sambuar, kan husstanden få dette utan ekstra kostnad.

Vedlikehand og reperasjonar som følgje av vanleg bruk vert dekkja gjennom abonnement.

Del 2

Tenester med vedtak –
Vurderingsmoment og forventningar

Lovheimel
Tryggleiksalarm og anna velferdsteknologi som har som mål å trygge, dei er ikkje lovpålagte tenester. Tenesta kan tildelast på grunnlag av ei fagleg og skjønsmessig vurdering av søkjar sine behov.

Tryggjeiksalarm del 2

Vurderingsmoment

Søklar har/må:

- Ha ein sjukdom eller ein helsetilstand der behov for rask hjelp kan oppstå
- Fallrisiko
- Bur åleine og er utan tilsyn store delar av døgnet
- Kjenner seg utrygg, men dette er ikkje årsak åleine til innvilging
- Funksjonsnedsetting som hindrar bruk i mobiltelefon
- Vere i stand til å nytte alarmen
- Har sjølv samtykka til tenesta
- Tenesta kan bidra til å førebyggje behov for andre tenester/eit høgare omsorgsnivå.

Tenestemottakar sitt ansvar

- Bære alarmen heile døgnet.
- Ikkje nytte alarmen når telefon kan nyttast.
- Brukar må tillate montering av e-lås.
- Erstatte alarm ved tap eller øydelegging.
- Kontakten til alarmen skal alltid vere tilkobla.
- Varsle heimetenesta ved lengre fråvær frå bustaden.
- Det er ein månads oppseiingstid. Oppseiing må gjevast skrifteleg eller munnleg til tildelingskontoret av tenestemottakar.

Eigenbetaling

Tenesta vert fakturert kvar månad. Satsane vert årleg justert og fastsett av kommunestyret. Det vert fakturert for eit monteringsgebyr (eingongsavgift).

Ved tap av alarmknapp, må denne erstattast av brukar.

Lovheimel
Tryggjeiksalarm og anna velferdsteknologi som har som mål å trygge, dei er ikkje lovpålagte tenester. Tenesta kan tildelast på grunnlag av ei fagleg og skjønsmessig vurdering av søklar sine behov.

Støtte for pårørende

Opplæring og rettleiing, omsorgstønad og avlasting

Når kommunen skal vurdere om du har rett på pårørandestøtte, må omsorgsbehovet kartleggast og det vil bli gjort ei vurdering av om omsorgsarbeidet er naudsynt og særleg tyngande.

Vurderingsmoment:

- Meir fysisk/psykisk belastande enn vanleg
- Inneber nattarbeid som fører til avbroten søvn
- Fører til sosial isolasjon
- Mangel på ferie/fritid og familieliv, samt deltaking i samfunnsaktivitetar og yrkesliv
- Forventa å vere langvarig
- Omsorgsyttar arbeidar mange timar per månad med omsorgsarbeid
- Arbeidet går utover det som er rekna som vanleg omsorgsplikt for sine barn eller den som har behov for bistand krev betydeleg meir omsorg enn det som er vanleg for personar på same alder
- Den omsorgstrengande må sjølv ønskje å vere på avlasting.

Lovheimel

Helse- og omsorgstenestelova
§ 3-6 og rundskriv I-42/98.

Omsorgsstønad del 1

Skildring av tenesta

Dersom ein har særleg tyngande omsorgsarbeid, kan ein søkje om omsorgsstønad. Stønaden gir økonomisk kompensasjon for noko av det private omsorgsarbeidet ein utfører. Det er kommunen som avgjer om ein får omsorgsstønad, og kor mykje ein får.

Omsorgsarbeidet må bli vurdert som særleg tyngande og må gjelde naudsynte oppgåver. Du kan berre få omsorgsstønad for å utføre omsorgsarbeid som kommunen elles hadde teke seg av.

For å søkje på omsorgsstønad:
<https://www.sogndal.kommune.no/omsorgsstoenad.617819.nn.html>

Tenesta omfattar

Ordninga gjev ikkje løn time for time, men er ei godtgjersle til den som yter omsorga. Ved utmåling av omsorgsstønad kan kommunen ta omsyn til hjelpestønad, men bør ikkje avkorte omsorgsløna med mindre den og hjelpestønaden til saman overstig det som er rimeleg å betale for omsorgsarbeidet.

Du får ikkje innvilga omsorgsstønad til følgjande oppgåver:

- Normale foreldreoppgåver
- Oppgåver som ikkje vert rekna som helse- og omsorgstenester, som td måke snø, klippe gras, transpot og liknande.

Lovheimel

Helse- og omsorgstenestelova
§ 3-6 og rundskriv I-42/98.

Omsorgsstønad del 2

Vurderingsmoment

- Det vil verte gjennomført ei kartlegging av omsorgsmottakar sitt hjelpebehov og omsorgsytar sitt omsorgsarbeid.
- Foreldre har omsorgsplikt for egne barn, men ikkje for ektefelle eller annan familie.
- Det må vurderast om omsorgsytar gir forsvarleg omsorg, og om stønad er naudsynt og til det beste for mottakar.
- Omsorgsmottakar skal høyrast, og deira ønskje går føre omsorgsytar sine.
- Omsorgsarbeidet må vere særleg tyngande og gå klart utover vanlege omsorgsoppgåver.
- Før kommunen vurderer søknad om omsorgsstønad, må hjelpestønad (NAV) vere avklart.
- Kommunen kan også vurdere alternativ, som avlasting eller andre tenester i heimen.

Våre forventningar

- Omsorgsmottakar og/eller ytar melder i frå dersom det er endringar som er av betydning for utmåling og tildeling av omsorgsstønad.
- De melder i frå dersom omsorgsgjevar grunna fråvær ikkje kan yte omsorg. Ved fråvær på meir enn to veker, blir utbetaling av omsorgsstønad stoppa.

Avlasting del 1

Skildring av tenesta

Kommunen tilbyr avlastingstiltak til personar som har særleg tyngande omsorgsoppgåver. Avlasting skal gi deg som omsorgsyttar tilstrekkeleg fri frå omsorgsarbeidet, og sørgje for at du får tilstrekkeleg fritid og kan delta i ordinære samfunnsaktivitetar.

Avlastingstiltak skal sørgje for at du som omsorgsyttar klarar å stå i omsorgsarbeidet over tid, der det er vurdert til å vere den beste løysinga for omsorgsmottakar, deg som omsorgsyttar og kommunen.

Avlastingstiltak inneber at kommunen i ein kortare eller lengre periode yter dei helse- og omsorgstenestene som den som har hjelpebehovet har rett på, men som privat omsorgsyttar vanlegvis gir. Tenesta skal bidra til at brukar kan bu heime så lenge det er ønskja og vurdert som forsvarleg.

Organisering av tenesta

Avlastinga kan organiserast på ulike måtar:

- Døgnavlasting i institusjon
- Praktisk bistand kan bli innvilga som avlasting
- Dagsenter for personar med demenssjukdom
- Timebasert avlasting i eller utanfor institusjon
- Avlasting kan givast individuelt, eller som gruppeavlasting.

Tildeling av avlasting skjer for ein tidsavgrensa periode. innvilga periode vert angitt i vedtaket. Før tenesta eventuelt vert forlenga, skal det takast ein ny fagleg vurdering av behovet.

Avlasting del 2

Vurderingsmoment

- Er heimebuande, busett i Sogndal kommune og omsorgsyttar bur vanlegvis i same bueining.
- Omsorgsarbeidet gjeld naudsynte oppgåver og vere særleg tyngande. Sjå side 69. "Støtte for pårørande".

Eigenbetaling

Tenesta er kostnadsfri. Brukar vert oppmoda til å ta med det ein treng av medisinar, medisinsk forbruksmateriell/-utstyr som bleier, truseinnlegg, stomiplater/-posar, utstyr til måling av blodsukker og liknande. Dersom brukar har gløymt dette, vil det blir dekket av kommunen under opphaldet.

Brukarar skal sjølv dekke transport til og frå avlastingsopphald, og kan søkje om å få dekket utgiftene frå Pasientreiser, jf. pasientreiselova.

Vedtak

Dersom du blir innvilga avlasting, vil vedtaket skildre omfanget av tenesta, kvar avlastinga blir gitt og når du er innvilga avlasting.

Dersom du får innvilga avlasting for barn, vil det som eit utgangspunkt bli innvilga med to døgn per månad. Får du innvilga avlasting for vaksne, blir det i utgangspunkt tildelt to veker i institusjon og seks veker heime. Nivået vert justert etter behov.

Del 2

Tenester med vedtak –
Vurderingsmoment og
forventninger

Rehabilitering

Kvardagsrehabilitering

Skildring av tenesta

Kvardagsrehabilitering blir utført i brukar sin eigen heim. Tenesta jobbar ut i frå spørsmålet "Kva er viktig for deg i livet ditt no?"

Kvardagsrehabilitering er eit samarbeid mellom ergoterapeut, fysioterapeut og heimetenesta. Dei følgjer opp brukar med rettleiing og 3–4 besøk i veka. Etter 4 veker blir tenesta evaluert og måla justert. Tilbodet kan vare i opptil 8 veker, og det blir gjort ei sluttevaluering for å sjå om måla er nådd.

Å ta i mot kvardagsrehabilitering inneberer at ein gjennom trening og tilrettelegging i heimen bidreg til at brukar får auka sjølvstende i sitt daglege liv. Brukar og helsepersonale inngår eit gjensidig og forpliktande samarbeid for at brukar skal nå måla. Helsepersonale utfører systematisk kartlegging, og i samarbeid med brukar blir det utarbeidd mål for kva brukar vil meistre i sin kvardag.

Aktuelt for deg som:

- Nyleg har hatt eit "fall" i funksjonsnivå eller er nye søkjarar til ulike helse- og omsorgstenester
- Nyleg utskrive frå sjukehus og sendt direkte heim, og der det er teke kontakt om behov for hjelpemiddel og/eller heimeteneste.
- Nyleg utskrive frå kommunal institusjon/korttidsopphald og treng kvardagsrehabilitering i eigen heim i ein overgangsfase.
- Brukarar som har vore mykje inn og ut av korttidsopphald.
- Vere motivert for trening 3–4 gonger i veka og setje eigne mål.

Tenestemottakar sitt ansvar

- Bustaden er/kan bli tilrettelagt slik at tilsette kan utføre tenesta på ein forsvarleg måte, jf. arbeidsmiljølova § 4-4
- Inneklima: Brukar vert oppmoda om å skjerme tilsette i tenesta for røyking innandørs og at dyr er på lukka rom.

Eigenbetaling

- Tenesta er kostnadsfri.

Tilbodet er
tidsavgrensa og vert
gjeve i eigen heim eller i
nærmiljøet til brukar.

Rehabilitering i institusjon

Skildring av tenesta

Med mål om å vinne tilbake eller vedlikehalde fysiske, psykiske eller sosiale funksjonar, og utvikle /oppnå nye ferdigheiter eller nye strategiar for meistring. Oppfølging av ergoterapeut og fysioterapeut og helsepersonale på avdelinga. Det blir saman med pasient utarbeida plan for opphaldet med målsetjing, konkrete tiltak med involvering frå ulike faggrupper avhengig av pasienten sitt behov.

Eigenbetaling

For tidsavgrensa korttidsopphald vert det kravd eigendel pr. døgn i tråd med forskrift om eigenandel for kommunale helse- og omsorgstjenester § 4». Prisane vert årleg regulert i stortinget sitt vedtak. Det blir etter 60 døgn på korttidsopphald i løpet av året kravd vederlag tilsvarende som for langtidsopphald i institusjon, jf. forskrift om eigenandel for kommunale helse- og omsorgstjenester § 6 tredje ledd. Transport til og frå institusjon er ikkje inkludert i tenesta. Ein kan søkje om å få dekke utgiftene frå pasientreiser, jf. pasientreiseforskrifta.

Vurderingsmoment

- Må sjølv ynskje rehabiliteringsopphald i institusjon.
- Du ynskjer å auke og styrkje funksjon og auke deltaking i daglege aktivitetar
- Har bustadadresse i Sogndal kommune.
- Det er vurdert at du vil ha utbytte av opphald i institusjon, og at det vil betre din helsetilstand og/eller funksjonsnivå. Det er samstundes vurdert at oppfølging i heimen av andre kommunale tenester ikkje vil ha same nytteverdi som institusjonsopphold.
- Rehabilitering som følgje av operasjon, sjukdom eller skade som ikkje kan føregå i heimen, eller som er vesentleg meir nyttig føregår i institusjon.
- Du treng tverrfagleg oppfølging etter sjukehusopphald eller annan behandlingsstad/ rehabiliteringssenter
- Du har potensiale til å bli meir sjølvhjelpen i daglege gjeremål (rehabiliteringspotensiale).

Tilbodet er tidsavgrensa og
vert gjeve i eigen heim eller
i nærmiljøet til brukar.

Lovheimel

Etter helse- og omsorgstenestelova § 3-1, skal kommunen syte for at personar som oppheld seg i kommunen, har tilbod om naudsynte helse- og omsorgstenester. For å fylle dette kravet skal kommunen tilby plass i institusjon etter helse- og omsorgstenestelova § 3-2, nummer 6 c. Pasient- og brukarrettslova § 2-1.

Del 2

Tenester med vedtak –
Vurderingsmoment og
forventningar

Døgnopphald i institusjon og bustadar med heildøgnsbemanning

Lovheimel

Etter helse- og omsorgstenestelova § 3-1, skal kommunen syte for at personar som oppheld seg i kommunen, har tilbod om naudsynte helse- og omsorgstenester. For å fylle dette kravet skal kommunen tilby plass i institusjon etter helse- og omsorgstenestelova § 3-2, nummer 6 c. Pasient- og brukarrettslova § 2-1.

Del 2

Tenester med vedtak –
Vurderingsmoment og
forventningar

Korttidsopphald/ tidsavgrensa opphald del 1

Skildring av tenesta

Tenesta kan tildelast til personar som i ein avgrensa periode har behov for heildøgnsomsorg og pleie. Brukar har då behov for betydeleg medisinsk og sjukepleiefagleg oppfølging, og behovet kan ikkje dekkast med heimebaserte tenester.

Aktuelle typar opphald kan vere

- **Kartlegging/behandling:** opphald for personar med behov for observasjon og medisinsk behandling. Vurdering og kartlegging av helsetilstand og hjelpebehov, samt finne rett omsorgsnivå/-tenester.
- **Anna tidsavgrensa opphald:** personar som av ulike grunnar treng å opphalde seg på institusjon for å kunne motta forsvarlege helse- og omsorgstenester.
- **Lindrande opphald:** ved behov for trygging og oppfølging ved alvorleg sjukdom eller i livets siste fase, kan ein må tilbod om korttidsopphald for lindrande behandling.

Vurderingsmoment

- Du må sjølv ønskje tidsavgrensa opphald i insitusjon.
- Det er vurdert at du vil ha utbytte av opphald i institusjon, og at det vil kunne bedre din helsetilstand og/eller funksjonsnivå.
- Det er vurdert at oppfølging i heimen av dei andre kommunale tenestene ikkje vil ha same nytteverdi som eit institusjonsopphald.
- Teknologi, hjelpemiddel og tilrettelegging i heimen er vurdert og/eller forsøkt
- Har behov for døgnkontinuerleg pleie og omsorg.

Lovheimel

Etter helse- og omsorgstenestelova § 3-1, skal kommunen syte for at personar som oppheld seg i kommunen, har tilbod om naudsynte helse- og omsorgstenester. For å fylle dette kravet skal kommunen tilby plass i institusjon etter helse- og omsorgstenestelova § 3-2, nummer 6 c. Pasient- og brukarrettslova § 2-1.

Del 2

Tenester med vedtak –
Vurderingsmoment og
forventningar

Korttidsopphald/ tidsavgrensa opphald del 2

Dette gjev ikkje rett til institusjonsopphald:

- Forhold ved bustaden som gjer at du ikkje kan bu der, til dømes grunna oppussing, vasslekkasjar og likande.
- Utkasting frå bustad
- Oppseiing av bustad

I slike tilfelle kan bustadkontoret eller NAV lokalt kontaktast.

Eigenbetaling

For tidsavgrensa opphald vert det kravd eigendel per døgn i tråd med "Forskrift om eigenandel for kommunale helse- og omsorgstenester § 4. Det blir etter 60 døgn på korttidsopphald i løpet av året kravd vederlag tilsvarende som for langtidsopphald i institusjon.

Transport til og frå institusjon er ikkje inkludert i tenesta. Ein kan søkje om å få dekkja utgiftene frå pasientreiser, jamfør pasientreiseforskrifta.

Lovheimel

Vedtak vert fatta med heimel i

- Lov om behandlingsmåten i forvaltningssaker (Forvaltningslova).
- Lov om husleieavtaler (husleigelova) § 11 – 1, «Boliger for vanskeligstilte på boligmarkedet.
- Lov om kommunale helse- og omsorgstenester § 3-1, § 3-7.

Del 2

Tenester med vedtak –
Vurderingsmoment og
forventningar

Omsorgsbustad med moglegheit for heildøgnsbemanning

Skildring av tenesta

Kommunen har omsorgsbustader som tilbyr heildøgnsoppfølging, med eige personale som følgjer opp bebuarane. Det er to avdelingar:

- Avdeling for personar med behov for oppfølging i større grad enn kommunen kan tilby med punkttenester frå heimetenesta /andre tenester.
- Skjerma avdeling for personar med demenssjukdom. Avdelinga tilbyr eit tilrettelagt behandlings- og aktivitetstilbod.

Brukar/pasient vert tildelt følgjande tenester etter behov: helsetenester i heimen, praktisk bistand – daglege gjeremål, matombringning. Sidan bebuarane er rekna som heimebuande har ein moglegheit til å søkje på tenester på lik linje med andre heimebuande.

Omsorgsbustadene inneheld sjukehusseng, men er elles ikkje møblerte. Bebuar må ta med ønskja møblar, dyne og pute. Ein kan søkje om hjelpemiddel gjennom hjelpemiddelsentralen som andre heimebuande.

Vurderingsmoment

- Søkjar må vere varig ute av stad til å ta vare på eiga helse og har utfordringar med å ivareta daglege gjeremål grunna redusert kognitiv og/eller fysisk funksjon.
- Det er vurdert at brukar ikkje får dekkja sitt behov for helse- og omsorgstenester i sin eigen heim på forsvarleg vis.
- Hyppig hjelpebehov gjennom døgnet, der hjelpebehovet ikkje kan tidfestast.
- Brukar meistrar ikkje å tilkalle hjelp ved bruk av tryggleiksalarm eller andre varslingshjelpemiddel.
- Brukar har behov for tilrettelagt bustad grunna funksjonsnedsetting.

Eigenbetaling

Tenesta vert fakturert etter skriftleg vedtak og gjeldande husleigekontrakt.

Søkjar som er tildelt omsorgsbustad kan søkje bustønad etter gjeldande regelverk.

Lovheimel

Vedtak vert fatta med heimel i

- Lov om behandlingsmåten i forvaltningssaker (Forvaltningslova).
- Lov om husleieavtaler (husleigelova) § 11 – 1, «Boliger for vanskeligstilte på boligmarkedet.
- Lov om kommunale helse- og omsorgstenester § 3-1, § 3-7.

Del 2

Tenester med vedtak –
Vurderingsmoment og
forventningar

Omsorgsbustad med moglegheit for heildøgnsbemanning

Ulike typar omsorgsbustad med heildøgnsbemanning:

- Bustad for menneske med behov for skjerming
- Bustad for menneske med psykiske lidingar
- Bustad for menneske med utviklingshemming
- Bustad for menneske som har behov for tettare oppfølging enn heimetenesta kan tilby

Kommunen kan planlegge for flytting til høgare omsorgsnivå saman med deg dersom:

- Ditt behov for helse- og omsorgstenester blir så stort at det ikkje lenger er vurdert hensiktsmessig å bu i omsorgsbustad, eller behov for tekniske hjelpemiddel ikkje lenger er i samsvar med bustaden sin form /storleik.
- Når bebuar ikkje lenger nyttegjer seg av tilbodet med miljøtiltak i avdeling.
- Dersom du har behov for døgnskcontinuerleg pleie og omsorg.

Sjå kriterium for langtidsopphald i institusjon.

Eigenbetaling

Tenesta vert fakturert etter prisar fastsett av kommunestyret.

Søkjar som er tildelt omsorgsbustad kan søkje bustønad etter gjeldande regelverk.

Langtidsopphald i institusjon del 1

Skildring av tenesta

Dersom det ikkje lenger er forsvarleg at du bur heime i eigen heim, til trass for tilrettelegging, hjelpemiddel, ulike velferdsteknologiske løysingar og andre kommunale helse – og omsorgstenester, så kan kommunen tilby deg fast plass i institusjon. Langtidsopphald i institusjon er ei bu – og behandlingsform for deg med omfattande hjelpebehov, som treng varig døgnkontinuerlig pleie og omsorg. Langtidsopphald vert tildelt når du har behov for heildøgns omsorg og pleie, som ikkje kan bli ivareteke i lågare trinn i omsorgstrappa.

Sogndal kommune har utarbeida ei eiga forskrift for tildeling av langtidsplass i institusjon eller tilsvarande bustad særskilt tilrettelagt for heildøgnssteneste.

Forskrift for tildeling av langtidsopphald i sjukeheim eller tilsvarande bustad særskilt tilrettelagt for heildøgnssteneste, Sogndal kommune, Vestland

Lovheimel

Etter helse- og omsorgstenestelova § 3-1, skal kommunen syte for at personar som oppheld seg i kommunen, har tilbod om naudsynt helse- og omsorgstenester. For å fylle dette kravet skal kommunen tilby plass i institusjon etter helse- og omsorgstenestelova § 3-2, nummer 6 c.



Før du søker!

Før du får innvilga langtidsopphald i institusjon må du ha forsøkt andre trinn på lågare nivå i omsorgstrappa .

Langtidsopphald i institusjon del 2

Vurderingsmoment

Hovudkriteriet er at langtidsopphald i institusjon vert tildelt deg med behov for døgkontinuerleg oppfølging av medisinsk behandling, pleie og tilsyn som ikkje krev sjukehusinnlegging, og ikkje kan dekkjast på forsvarleg vis i eigen heim.

Hjelpebehovet ditt er i tillegg uforutsigbart og kan ikkje tidfestast.

Videre skal følgjande punkt vurderast:

- Kommunen si helse og omsorgsteneste vurderer at du er varig ute av stand til å ivareta naudsynt eigenomsorg og dagleglivets gjeremål.
- Fallrisiko og ernæringsstatus skal kartleggast.
- Tenester på lågare omsorgsnivå er utprøvd og/eller ikkje vurdert som tilstrekkeleg.
- Det er gjennomført kartlegging av ditt behov under korttidsopphald.
- Langtidsopphald på sjukeheim er vurdert som det einaste kommunale tilbodet som kan sikre deg naudsynte og forsvarlege helse- og omsorgstenester.

Einingar i Sogndal kommune:

- Balestrand helsetun
- Leikanger sjukeheim
- Sogndal helse – og omsorgssenter

Samtykkekompetanse

Hvis ein pasient eller brukar ikkje innehar samtykkekompetanse i høve eige helse og omsorgsbehov, så gjeld reglane i pasient – og brukerrettighetslova kapittel 4.

Pasient og brukarrettslova:

Helsehjelp til pasienter uten samtykkekompetanse som motsetter seg helsehjelpen mv

Eigenbetaling

Kommunen si utrekning av eigenandel følgjer av <https://lovdata.no/dokument/SF/forskrift/2011-12-16-1349>

Prisliste

<https://www.sogndal.kommune.no/pris-for-opphald-paa-institusjon.610443.nn.html>

Langtidsopphald i institusjon betaling

Eigenbetalinga dekkjer

- Alle måltid
- Personlege hygieneartiklar som såpe, sjampo, tannkrem, tannbørste, barberartiklar, vanleg fuktighetskrem og hudpleieprodukt som er ein del av behandlinga.
- Sengetøy og handklede
- Naudsynte medisinar som er rekvirert av lege
- Medisinsk forbruksmateriell som sprøyter, bandasjar, bleier osv. rekvirert av lege eller anna helsepersonell på sjukeheimen.
- Kompresjonsstrømpar/antitrombosestrømpar og hoftebuksar blir berre dekkja dersom det er forordna av tilsynslege.
- Legetilsyn og medisinsk behandling på sjukeheimen.
- Naudsynt tannbehandling hos fylkeskommunens tannhelseteneste
- Behandling hjå kommunalt tilsett fysio – og/eller ergoterapeut på sjukeheimen etter ei fagleg vurdering av behovet for slik hjelp.
- Aktivitets- og velferdstiltak i regi av sjukeheimen
- Vask av private klede når kleda er merka med namn og toler maskinvask på minst 40 grader, når ikkje anna er avtalt. Pårørande blir oppfordra til å vaske finare tøy som treng spesiell behandling.
- Eigenandel for spesialistbehandling for bebuarar som er vist av tilsynslege og som har vedtak om langtidsbetaling.
- Transport til/frå sjukeheim og til spesialistbehandling.

Eigenbetalinga dekkjer ikkje

- Privat tøy
- Tap av tannprotese
- Andre typar/merker enn det kommunen kjøper inn av personlege hygieneartiklar, hudpleieprodukt mm.
- Fotpleie og frisør (bebuarar med diabetes får dekkja fotpleiar).
- Batteri og forsikring av høyreapparat
- NAV dekkjer innkjøp og reparasjon av høyreapparat, men brukar må betale for konsultasjonen sjølv. Brukar har rett på nytt høyreapparat kvart sjette år.
- Innkjøp og reparasjon av briller.
- Feriar, turar eller arrangement utanfor sjukeheimen
- Transport til og frå turar, arrangement m.m. som ikkje er i regi av sjukeheimen.
- Mobiltelefon, fasttelefon, avisabonnement, pc, tv, iPad
- Andre typar tv-kanalar enn det som er på sjukeheimen

Del 3

**Saksgang og søknadsskjema
for vedtaksbaserte tenester og
tilbud**

Del 3

Saksgang og søknadsskjema
for vedtaksbaserte tenester og
tilbod

Sogndal kommune har som mål å gi helsetenester på rett stad, til rett tid og i passande omfang. Vi samarbeider med deg og eventuelt dine pårørande, slik at hjelpa blir tilpassa dine behov. Alle skal få eit likeverdig tilbod, uavhengig av bakgrunn, økonomi eller livssituasjon.

Kommunen har mange tenester som kan møte deg og dine behov. Målet er at folk skal kunne bu heime lengst mogleg, og halde fram med det dei klarer sjølve. Difor satsar kommunen på førebygging og sjølvhjelp, til dømes lågterskeltilbod, aktivitetar i lokalsamfunnet, hjelpemiddel og rehabilitering.

Tenestene er organiserte som ei «**omsorgstrapp**» – ein startar med enkle tiltak og kan få meir hjelp etter behov, heilt opp til behandling og lindrande omsorg. For å lukkast treng me samarbeid – på tvers av fag, med pårørande, frivillige og lokalsamfunnet.

Søknadsskjema

her finn du digitalt
søknadsskjema og
søknadsskjema for helse og
omsorgstenester i Sogndal
kommune som kan skrivast
ut.

Alle har rett til naudsynt helsehjelp frå kommunen. Kommunen vurderer behova dine individuelt, og du er sjølv ein viktig del av prosessen. Difor får du spørsmål som: Kva er viktig for deg? Kva klarer du sjølv? Kva støtte har du rundt deg?

Du har både rett og plikt til å medverke i avgjerdene som gjeld deg. Før kommunen tek over oppgåver, blir det alltid vurdert om du kan ha nytte av trening, opplæring eller tilrettelegging. Er du usikker på kva hjelp du treng, kan du kontakte helsetorget eller tildelingskontoret.

Kartlegging kan skje gjennom samtalar eller møter, og kommunen tilbyr også hjelpemiddel og helsesteknologi som kan gi meir tryggleik, meistring og aktivitet. Nye løysingar kjem stadig til, og kommunen vil ta desse i bruk framover.

I del 3 av tenesteguiden finn du informasjon om søknadsprosess og saksgang, til deg som søkjar om tenester eller er mottakar av tenester.

Del 3

Saksgang og søknadsskjema for vedtaksbaserte tenester og tilbud

Tildelingskontoret

Dersom lågterskeltilbod, helseteknologi, hjelpemiddel eller anna ikkje er tilstrekkeleg, kan du søkje om helsetenester via tildelingskontoret.

Tildelingskontoret sakshandsamar søknader om mellom anna heimetenester, støttekontakt, rehabilitering, institusjonsplass, avlasting, BPA, praktisk hjelp, ledsagerbevis og parkeringsløyve.

Alle søknader blir vurderte etter prinsipp om lik og rettferdig bruk av kommunens ressursar, og sakshandsamar kartlegg kva du klarer sjølv og kva du treng hjelp til. Vanlegvis skjer dette heime hos deg, men det kan òg gjerast på kontoret eller over telefon. Om nødvendig blir opplysningar henta frå til dømes fastlegen din.

Treng du helse- eller omsorgstenester?

Du kan søkje skriftleg til tildelingskontoret. Søknadsskjema finn du på kommunen si nettside, servicetorg, institusjonar og legesenter, eller så finn du den her.

Søknadsskjema tenester Sogndal kommune.

Søknad

I søknaden skildrar du kva du treng hjelp til – så finn vi løysinga saman med deg. Treng du hjelp til å fylle ut, kan du kontakte helsetorget, tildelingskontoret eller dei du alt får hjelp frå. Når du søker, får du ein sakshandsamar som følgjer opp saka di. Behandlingsstid er vanlegvis innan 4 veker. Tek det lenger tid, får du beskjed om kvifor og når du kan vente svar. Sakshandsaminga og prioriteringa må ivareta kravet om fagleg forsvarlegheit, jamfør helse- og omsorgstenestelova § 4-1.



TIPS!

Helsetorget kan hjelpe deg med å kome i kontakt med aktuelle instansar.

Kartlegging og innhenting av opplysningar

Når du søker om ei teneste, treng sakshandsamaren opplysningar for å vurdere søknaden. Dette skjer berre dersom du samtykker til dette.

Opplysningar kan hentast frå søknaden din, samtale eller heimebesøk, lege, spesialist eller journalen din.

Kommunen ser på kva du klarer sjølv, kva du treng hjelp til, og kva støtte du har rundt deg. Kva opplysningar kommunen hentar inn, kjem an på kva du søker om. For å vurdere søknaden ser kommunen på kva du klarer sjølv, og kva du treng hjelp til. Ein ser òg på busituasjonen din, nettverket ditt og om du brukar private tilbod.

Del 3

Saksgang og søknadsskjema
for vedtaksbaserte tenester og
tilbod



Vedtak

Dersom du får innvilga ei teneste, får du eit skriftleg vedtak. Der står det kva opplysningar som ligg til grunn og kva tenesta inkluderer. Vedtaket viser til lover og reglar, og du får informasjon om klagerett og rett til innsyn. Nokre tenester kan ha ventetid, men ved akutte behov kan du få mellombels hjelp.

Digitalt brev

Kommunen sender vedtaka digitalt via Altinn. Dei som har oppretta digitale postkasser kan forventa å motta brev i dette systemet. Ein får tilsendt eit brev for kvart vedtak. Dersom du ikkje har digital postkasse vil brevet sendt som papirpost.

Revurdering/evaluering

Når du har fått ei teneste, blir den vurdert jamleg for å sjå om ho framleis passar til behova dine. Dersom helsetilstanden din endrar seg, kan vedtaket bli justert. Du har sjølv plikt til å melde frå til tildelingskontoret dersom situasjonen din endrar seg på ein måte som kan påverke tenesta. Sakshandsamar kan vurdere tenesta på nytt. Dersom endringane kan vere til ulempe for deg, får du beskjed på førehand og kan kome med dine opplysningar før saka blir avgjort.

Klage på vedtak

Om du får eit vedtak du ikkje er samd i, kan du klage. Vanleg klagefrist er 3–4 veker (sjå brevet ditt for eksakt frist).

Klaga må vere skriftleg, signert av deg eller ein representant, og bør forklare kva du klagar på og kva opplysningar som kan vere viktige. Klaga skal sendast til tildelingskontoret.

Treng du hjelp til å skrive klage, kan du få rettleiing frå sakshandsamar eller pasient- og brukarombodet.

Dersom kommunen ikkje gir deg medhald, blir saka sendt vidare. Vanlegvis er Statsforvaltaren i Vestland klageinstans, men i nokre saker er det klagenemda. Kven som handsamar klaga di, står alltid i vedtaket.

Får du avslag på ei teneste kan du be om å få utsatt iverksetting av vedtaket medan klaga blir behandla. Statsforvaltaren si avgjerd er endeleg og kan ikkje klagast på.

Vil du klage på tenestetilbodet eller utføring av teneste du mottek?

Då kan du klage direkte til leiar av aktuell teneste. Du kan også klage direkte til statsforvaltaren. Ei slik klage kan til dømes gjelde kvaliteten på helsehjelpa eller helsepersonale sin oppførsel.

Del 3

Saksgang og søknadsskjema
for vedtaksbaserte tenester og
tilbod

Dette kan du som tenestemottakar forvente av kommunen

- Kommunen ynskjer å legge til rette for at du skal kunne bu heime i trygge omgjevnader så lenge som mogeleg.
- Du får eit vedtak som skildrar ditt tenestebehov dersom du treng tenesta lenger enn to veker.
- Kommunen vurderer ditt behov for bistand og tenester i samråd med deg og eventuelt dine pårørande.
- Tenestene dine blir endra i takt med endringar i ditt behov.
- Kommunen syner legitimasjon som fortel at vi er tilsett i Sogndal kommune.
- Kommunen overheld teieplikta.
- Kommunalt ansatte møter deg med respekt.
- Kommunen informerer deg munnleg og skriftleg dersom det vurderes å endre eller avslutte tenester.

For at kommunen skal kunne gi deg best mogleg hjelp, er det viktig at me samarbeider godt. Kommunen forventar difor at du:

- Du gjer det du klarer sjølv, og deltek aktivt i kvardagen.
- Du sørgjer for at bustaden din er best mogleg tilrettelagd for framtida.
- Du seier frå om du ikkje er heime når tilsette kjem på forventa besøk.
- Du gir kommunen nøkkel om du ikkje kan opne sjølv.
- Du viser omsyn, til dømes ved å ikkje røyke eller bruke rusmiddel når tilsette er til stades.
- Du har husdyr på eige rom under besøket.
- Du aksepterer nødvendige tilpassingar i heimen, som sjukehusseng, personløftar eller tilpassing av dørar og bad.
- Du møter tilsette med respekt, uavhengig av kjønn, bakgrunn eller tru.
- Du seier ja til utprøving av velferdsteknologi, som tryggleiksalarm eller medisindispenser.
- Du sørgjer for at heimen din er ein trygg arbeidsplass for tilsette.
- Du gir beskjed dersom du opplever kritikkverdige tilhøve.
- Du held uteområdet framkommeleg om vinteren, med brøyting og strøing, og legg til rette for parkering nær bustaden.

Del 3

Saksgang og søknadsskjema
for vedtaksbaserte tenester og
tilbod

Fullmakt

Dersom du ynskjer at ein person skal opptre på vegner av deg i samband med søknaden din eller ei klage, kan du gje denne personen ei fullmakt.

Denne personen kan til dømes vere eit familiemedlem eller nokon andre du stolar på.

Personen du gir fullmakt til må vere myndig. Det vil seie over 18 år.

Fullmakta skal vere tidsavgrensa, og må vere underskriven av den som gir fullmakta.

**Fullmaktskjema kommunale helse - og omsorgstenester
Sogndal kommune**

Tildelingskontoret Sogndal kommune:

Telefonnummer: **40 02 29 70**
(telefontid: måndag -
fredag 09-12)

E-post:
tildeling@sogndal.kommune.no

Send ikkje sensitive
opplysningar på e-post.

Send brev og dokument til
kommunen via sikker kanal
på eDialog.

Du skal ikkje bruka eDialog
dersom

- kommunen har elektroniske skjema til formålet, til dømes søknad om barnehageplass, søknad om stilling m.m.
- førespurnaden gjeld enkle spørsmål som ikkje skal journalførast hos oss, då kan du senda e-post til postmottak@sogndal.kommune.no

Postadresse:
Sogndal kommune
Postboks 153
6851 Sogndal

Tildelingskontoret tek ikkje i
mot besøkande utan avtale.
Ta kontakt for å avtala tid.

Del 3

Saksgang og søknadsskjema
for vedtaksbaserte tenester og
tilbod

Framtidsfullmakt

Ynskjer du sjølv å bestemme kva som skal skje med verdiane dine og kven som skal ivareta interessene dine når du ikkje lenger er i stand til det?

Ei framtidsfullmakt er eit dokument der du bestemmer kva som skal skje med deg og økonomien din dersom du ein dag ikkje klarer å ta vare på eigne saker på grunn av ulykke, sjukdom eller demens. Dette er eit privat alternativ til verjemål, og gjer at du sjølv kan velje kven som skal hjelpe deg i framtida.

Lova seier at ei framtidsfullmakt gir ein eller fleire personar rett til å representere deg når helsa di er så svekka at du ikkje lenger klarer det sjølv. Du vel sjølv kor omfattande fullmakta skal vere, og ho kan gjelde både økonomiske og personlege forhold. Økonomiske forhold kan handle om kven som skal betale rekningane dine, kven som kan inngå avtalar på dine vegner og korleis du ønskjer at gåver eller forskot på arv skal delast ut. Personlege forhold kan handle om kven som skal møte for deg hos Nav, kommunen eller sjukeheimen, kven som skal hjelpe deg i kontakt med offentlege myndigheiter, kvar du ønskjer å bu, kva medisinsk behandling du vil ta imot, og om du ønskjer GPS-sporing dersom du får ein demenssjukdom.

Så lenge du er frisk, kan du sjølv bestemme kven som skal ta vare på interessene dine. Utan ei framtidsfullmakt er det Statsforvaltaren som vel kven som skal vere verje. Den som opprettar fullmakta blir kalla fullmaktsgivar, og personen du peikar ut blir fullmektig. Du kan velje ein eller fleire, og det er lurt å ha ein reserve dersom noko skulle skje.

Les meir om vergemål, framtidsfullmakt og
legalfullmakt:
[Vergemal.no](https://vergemal.no)

Meir informasjon om framtidsfullmakt finn du på
Sogndal kommune sine nettsider;
[Sogndal kommune/Framtidsfullmakt](https://sogndal.kommune.no/Framtidsfullmakt)

Les meir om framtidsfullmakta:
[Sivilrett/Framtidsfullmakt](https://sivilrett.no/Framtidsfullmakt)
[Sivilrettsforvaltning framtidsfullmakt dokument](https://sivilrettsforvaltning.no/ramtidsfullmakt-dokument)