

## Blant de trøtteste



INFORMASJONSSJEF: Pål Rune Eklo

Over halvparten av bilistene i Nord-Trøndelag sier de har vært så trøtt bak rattet at det har ført til farlige trafikksituasjoner.

Dette viser en undersøkelse gjort av Gjensidige.

– Alle har vi vært sliten og trøtt bak rattet en eller annen gang, men det er oppsiktsvekkende at så mange bilister lar det gå så langt at de gambler med sitt eget og andres liv, sier informasjonssjef Pål Rune Eklo i Gjensidige.

Vi hadde trodd flere tok grep tidligere når de kjenner at de blir trøtt.

Ifølge Statens vegvesen har trøtthet vært medvirkende årsak til 14 prosent av alle dødsulykker i trafikken i Norge de siste 10 årene. Å være trøtt kan være like farlig som å kjøre med promille, og er forbudt.

– Begynner du å bli trøtt og glippe med øynene er det bare to alternativer; bytt sjåfør eller stopp og sov. Alt annet er å lure seg selv, sier Eklo.

Gjensidiges undersøkelse, som er utført av Ipsos MMI, viser at hele 52 prosent av bilistene i Nord-Trøndelag har opplevd farlige situasjoner i trafikken på grunn av trøtthet.

Flere enn annenhver mann og hver tredje kvinne.

– Ikke sats på at trøttheten skal gå over. Ta en liten «powernap», det gjør underverker og gir en tryggere og bedre biltur, sier Eklo.



DEMENSPRIS: daglig leder av Maurtuva Vekstgård, Kjerstin Heggdal Grimstad mottok Demensprisen 2015 av Kari Viken og fylkesleder Betsy Sand.

### ■ MAURTUVA VEKSTGÅRD TILDELT

# Demensprisen 2015

## INDERØY: Maurtuva Vekstgård ble denne uka tildelt Demensprisen 2015.

STIG LEINAN  
stig.leinan@inderoyningen.no

Det er Nasjonalforeningen for folkehelsen i Nord-Trøndelag som står bak prisen. Leder Betsy Sand, sammen med Kari Viken, sto for tildelingen av prisen til daglig leder av Maurtuva Vekstgård, Kjerstin Heggdal Grimstad. Maurtuva Vekstgård er lokalisert på gammeltunet på gården Hogstad Østre på Utøy. Her finnes tilbud om trivselsdager på gården for hjemmeboende personer med demens i regi av Inderøy kommune. Tre tirsdager i måneden er det samling i gammelstu på TrivselsTreffet. Her er det plass til åtte deltakere. Inderøy kommune tildeler plassene. Dagene består av gode måltider i sosialt fellesskap og aktiviteter både ute og inne alt etter interesser, årstid, vær- og føreforhold.

### «Hverdagshelt»

I sin begrunnelse for pristildelingen redegjorde Sand for at demensprisen skal gå til en «hverdagshelt», som kan være en enkeltperson, en gruppe mennesker eller en enhet som for eksempel en institusjon, et dag-senter eller en avdeling.

– Demensprisen er en honnør til en innsats utenom det vanlige. Det kan være enkeltindivider som gjør et stort uformelt og frivillig arbeid i det stille, eller offentlig virksomhet som gjennom sitt virke fremviser nytenkning og engasjement på en respektfull og inkluderende måte som kommer både demenssyke og pårørende til gode, for



FORNØYDE: To fornøyde prisvinnere og drivere av Maurtuva Vekstgård, Ida Stene Tangstad og Kjerstin Heggdal Grimstad (Foto: Privat).

eksempel et dagtilbud eller en sykehjemsavdeling tilrettelagt for personer med demens, sa leder Betsy Sand.

### Høy kvalitet

Hun poengterte også at årets prisvinner er opptatt av gode stunder og setter trivsel i høysetet, og sørger for gode og varierte aktiviteter for personer med demens. Fylkeslederen var tydelig på at prisen går til noen som har et tilbud med høy kvalitet for personer med demens, og som samtidig sørger for et pusterom for pårørende.

– Årets prisvinner har skapt et sted der folk føler tilhørighet – et sted fylt med entusiasme og optimisme. Årets demensprisvinner har et tilrettelagt tilbud til hjemmeboende personer med demensdiagnose eller personer som er under utredning. Prisvinner har både TrivselsTreff og PensjonistPensjonat som er et unikt tilbud hvor hjemmeboende personer med demens kan overnatte. Gode sosiale måltider og aktiviteter ute og inne

alt etter interesser og ønsker er viktig fokus for prisvinneren. Pårørende har masse gode ord å si om prisvinneren og skryter av at alle de gode tilbudene og aktivitetene som tilbys er veldig verdifulle for livskvaliteten. Et sitat fra en av brukerne sier det meste om hvor flott sted dette er: «Jeg har nesten ikke sovet i natt, for jeg har gledet meg så mye til å komme hit. Vi har det så trivelig, og her kan jeg veve...», leste Betsy Sand opp før hun og Kari Viken tildelte prisen til daglig leder.

### Får toppkarakter

Den siste uka har Maurtuva Vekstgård virkelig vært i vinden. Forrige uke ble det kjent at vekstgården får toppkarakter av Møreforskning og Høgskulen i Volda. I ett år er det blitt forsket på Maurtuva Vekstgårds tilbud til hjemmeboende personer med demens. Forskningsrapporten viser at både deltakerne, deres pårørende, kommunens administrasjon og politikere gir tilbudene 6 i karakter!

Forskningsprosjektet har sett på de to tilbudene Maurtuva Vekstgård har til hjemmeboende personer med demens i regi av Inderøy kommune – TrivselsTreff (dagaktivitetstilbud) og PensjonistPensjonatet (overnattingstilbud), som for øvrig er landets eneste i sitt slag.

### Ettertraktet

Maurtuva Vekstgård benyttes av Nasjonal kompetansetjeneste for aldring og helse til foredrag på kurs og konferanser over hele landet. I år foredrar Maurtuva Vekstgård i Stjørdal, Inderøy og Oslo.

–Vi arbeider nå med å utvikle kurs for tilbydere som ønsker å utvikle lignende tilbud i andre kommuner. På landsbasis er det kun 400 personer som får aktivitetstilbud på gårder, og ingen andre kommuner enn Inderøy som har overnattingstilbud på denne måten, det vil si at overnattingstilbudet foregår på samme arena og med samme ansatte som på dagtilbudet på gården, sier Kjerstin Heggdal Grimstad.

### Det gode liv

– Målet er å legge til rette for verdige og gode liv der mennesker med demensdiagnosen skal kunne bo hjemme lengst mulig. Gevinstene er store både på det menneskelige og det samfunnsøkonomiske planet. For å klare det må både den med diagnosen selv og den pårørende bli sett og møtt på sine behov.

Nasjonalforeningen for folkehelsen sier: «Aktivitet tar vare på og stimulerer den friske delen av hjernen. Et godt dagaktivitetstilbud er blant de beste tiltakene for å opprettholde funksjonsevnen, samtidig som det avlastar pårørende», sier en svært tilfreds daglig leder ved Maurtuva Vekstgård.

## EU-KONTROLL

- dekkhotell
- bildekk
- service
- diagnose
- reparasjoner
- ruteskift



kenneth@h-auto.no  
Tlf. 92 45 75 32  
Fårsbakkan 141  
Utøy, 7670 Inderøy