

VEIEN TIL ET ALDERSVENNLIG SAMFUNN



OM DE ELDRE SNART UTGJØR 1/3 AV BEFOLKNINGEN – HAR DE IKKE 1/3 AV MAKTEN, INNFLYTELSEN ELLER DELTAKELSE

AKTIV ALDRING

Med utgangspunkt i Folkehelsemeldingen inviterer Helsedirektoratet til dialogkonferanse om hvordan vi kan skape et aldersvennlig samfunn som bidrar til deltagelse i arbeidsliv, politikk, lokalmiljø og frivillig arbeid.

Eldre utgjør en økende andel av befolkningen, og de har mer ressurser enn før til å møte alderdommen og til å bidra aktivt i lokalsamfunnet. Samtidig vil en aldrende befolkning ha sviktende helse. Det blir viktig å bygge lokalsamfunn som stimulerer til god fysisk og psykisk helse. Eldre som frivillige er en uutnyttet ressurs fordi frivillighet i seg selv skaper sosialt nettverk og opplevelse av tilhørighet og betydning i hverdagen.

Helsedirektoratet inviterte 6. februar til Dialogkonferanse rundt fokus-spørsmålet:

Hvordan kan vi skape et aldersvennlig samfunn som bidrar til deltagelse i arbeidsliv, politikk, lokalmiljø og frivillig arbeid?

Innlegg fra følgende:

- Hva er de viktige politiske grepene for aktiv og trygg aldring? Astrid Nøkleby Heiberg, Statssekretær i Helse- og omsorgsdepartementet.
- Brukerperspektiv på de viktige grepene for aktiv og trygg aldring. Harald O. Norman, generalsekretær, Pensjonistforbundet.
- Utvikling og trender vedrørende aktiv og trygg aldring. Svein Olav Daatland, NOVA, Seksjon for aldersforskning og boligstudier.

Innleggene ble etterfulgt av dialoger rundt spørsmål generert av deltagerne som var til stede. Denne dokumentasjonen har dokumentert de viktigste innholdselementene fra oppleggsholderne og resultatet fra dialogene mellom deltagerne.



60 ENGASJERTE DELTAKERE



HVA ER DE VIKTIGE POLITISKE GREPENE FOR AKTIV OG TRYGG ALDRING?

Norske eldre har i hovedsak god helse, vi er mange, vi blir flere og vi ønsker å være aktive og med i samfunnet – ikke bare på såkalte "eldrearenaer" – men på alle samfunnsområder. Dagens pensjonister er spreke, ressurssterke og ufrivillig utenfor samfunnet!

Aldersdiskriminering

Med en høy andel eldre, som er spreke og som har ressurser, er det et tankekors at mange gamle føler seg på utsiden av samfunnet. På mange måter har vi et alderssegregert samfunn.

Eldre føler seg definert som en gruppe – ikke sett som de individene de er. Mennesker mellom 60 og 90 år er like mangfoldig som de mellom 30 og 60 år. Om de eldre snart utgjør 1/3 av befolkningen – har de ikke 1/3 av makten, innflytelsen eller deltakelse. Når jeg møter eldreorganisasjoner, utfordrer jeg dem på dette. Det handler ikke om sette eldre og yngre opp mot hverandre, men å sikre representativitet og at ulike synspunkter møtes i offentlige debatter og i beslutninger. Fra organisasjoner får jeg høre at det er vanskelig å få eldre til å stille til verv. Mange sier de har gjort sitt, og vil slippe andre til. Vi trenger en holdningsendring til gamle mennesker og ressursene deres. Det er ikke noe vi får til gjennom endringer av lover eller pensjonssystem alene. Det skjer ved at vi som er gamle tar vår selvsagte plass i arbeidsliv og samfunnsliv. Når vi viser interesse – så åpner dørene seg. Vi gamle må selv ta initiativ og se hvordan vi kan bidra og bruke våre erfaringer. Vi må ta del i samfunnet og kreve vår plass.

Jeg er opptatt av at de som ønsker det, må kunne jobbe utover 70 år. Det betyr ikke at folk skal fortsette i de posisjonene de hadde, men kunne være med videre. Overgangene mellom arbeid og pensjon må bli mer fleksible.

Seniorpolitisk strategi

Regjeringen skal nå oppnevne nytt Statens seniorråd. Det skal få som mandat å arbeide for aktiv og sunn aldring, til en holdningsendring i synet på arbeid og eldre. Rådet skal å spre kunnskapen om hvor viktig arbeid er for helse og trivsel.

Regjeringen skal samarbeide bredt om disse spørsmålene. I tillegg til at Statens seniorråd får en sentral rolle, har vi Senter for seniorpolitikk som jobber mot arbeidslivet. Vi vil også ta opp disse spørsmålene med ulike seniororganisasjoner.

Avslutning

Som samfunn må vi i større grad ta innover oss hva det betyr at vi blir flere eldre. Seniorperspektivet må inn i alle samfunnsområder. Arbeidslivet må tilpasse seg at det blir flere eldre, men det betyr også at andre sektorer må ta slike hensyn: Transport, utforming av bygg og boliger, av veier og gangveier – det vil berøre samfunnsplanleggingen i stort.



BRUKERPERSPEKTIV PÅ DE VIKTIGE GREPENE FOR AKTIV OG TRYGG ALDRING

Hva er aktiv og trygg aldring?

Pensjonister og eldre er ikke en homogen gruppe. Hva ønsker eldre mennesker? Å fortsette livet som før. Å verdsettes som individ og være til nytte for samfunnet. De ønsker seg ikke et liv på institusjon, men trygghet om behovet skulle melde seg. Vi må si nei til institusjonsbasert eldreomsorg. Vi må snu og tenke annerledes, for hvem vil egentlig på aldershjem? Vi ønsker å bo hjemme lengst mulig og hvis behovet melder seg skal vi få tilbud om plass.

Forebygging, først og fremst

Forebygging gir flere friske år og en rikere alderdom. Det gir den enkelte en mulighet til å bo lengst mulig i eget hjem, og det utsetter behovet for institusjon. Aktivitet fremmer aktivitet!

Det er viktig å trene og etablere bærekraftige trimgrupper. Se til prosjektet på St. Olav i Trondheim. Aktivitet hindrer svekkelse i fysisk og psykisk helse. Vi må tenke rehabilitering i stedet for permittering.

Rehabilitering

Samfunnet trenger en mer framtidsrettet boligpolitikk for eldre. Hvis vi ikke klarer å tenke mer forebygging og rehabilitering, vil vi få problemer med å skaffe nok institusjonsplasser til eldre. Eksempelvis vil demografiske endringer kreve planlegging og tilrettelegging for eldre, men dessverre er dagens situasjon slik at boligpolitikk for eldre er et negligert område i politikken.

Samfunnet er flinke til å tilrettelegge for barnefamilier og de som er i arbeid, men alt for ofte er ikke eldre med i bildet når nye områder skal tegnes opp og bygges ut. Realiteten er faktisk slik at de aller fleste ønsker å bo i egen stue så lenge som mulig. Hvordan kan vi møte disse utfordringene?

Velferdsteknologi: Ta i bruk hjelpemidler og teknologi, det ønsker også de eldre.

Bolig: Vi må ta ansvar for å tilrettelegge våre boliger.

- Fall og fallulykker:
 - Eksempel air-bag i pysjamasen!
 - Eller lys som automatisk slår seg på når vi reiser oss opp i sengen.
- Rehabilitering framfor permittering. Vi må tenke utenfor boksen.

«Med velferdsteknologi menes først og fremst teknologisk assistanse som bidrar til :

- økt trygghet
- sikkerhet
- sosial deltakelse
- mobilitet
- fysisk og kulturell aktivitet

Dette bidrar til å styrke den enkeltes evne til å klare seg selv i hverdagen til tross for sykdom og sosial, psykisk eller fysisk nedsatt funksjons-evne. Velferdsteknologi kan også fungere som teknologisk støtte til pårørende og ellers bidra til å forbedre tilgjengelighet, ressursutnyttelse og kvalitet på tjenestetilbudet. Velferdsteknologiske løsninger kan i mange tilfeller forebygge behov for tjenester eller innleggelse i institusjon og har både et individuelt og et samfunnsmessig perspektiv.

ENSOMHET



ISOLASJON



INSTITUSJON



UTVIKLING OG TRENDER VEDRØRENDE AKTIV OG TRYGG ALDRING

Det er bare barn og unge som ønsker å være eldre enn de er. Vi andre ønsker å være unge! Men vi kan ikke tenke oss vekk fra alderen. Vi kan ikke glemme lovmessighetene (at vi alle skal dø). Ord er makt og språk er makt. Man respekteres kanskje ikke for hvem man er, man hva man kan? Aktivt, vil det si å kunne smøre sin egen brødskive?

Sju prinsipper for aktiv aldring

En aktiv seniorpolitikk på helse- og omsorgsområdet må tenke forebyggende og legger forholdene til rette for at folk kan ta ansvar for eget liv ved bl.a. å tilrettelegge egne boforhold og nære omgivelser; ved å ta del i fysisk, sosial og kulturell aktivitet; ved å delta i opplæring, opptrening og rehabilitering.

En aktiv seniorpolitikk bygger på prinsipper om selvstendighet, uavhengighet og innflytelse over eget liv, til tross for sykdom og nedsatt funksjonsevne. Den engelske professoren i sosialpolitikk Alan Walker beskriver syv prinsipper for aktiv aldring slik:

1. Omfatter alle former for meningsfull aktivitet – for en selv og som utgjør noe mer enn bare seg selv, og er ikke begrenset til betalt arbeid eller produksjon.
2. Det gjelder alle eldre, også de som av ulike grunner er skrøpelige eller avhengige.
3. Det er først og fremst et forebyggende konsept og involverer derfor alle aldersgrupper gjennom hele livsløpet..
4. ... og rettferdig fordeling mellom generasjoner. Vi er en del av samfunnet – vi har et ansvar som borger og for de som følger etter.
5. Det medfører rettigheter og plikter. Verdien av et menneske reduseres hvis vi kun mener at de tar i mot.
6. Vi må fremme deltakelse og autonomi..
7. ... og respektere kulturelt mangfold

Utfordringene

- Forsørgelsesbyrden: de fleste som er mellom 45 og 60 år har en eldre mor eller far som trenger mer eller mindre omfattende helsehjelp. Med færre mennesker blir den såkalte "forsørgelsesbyrden" tyngre, mens befolkningens omsorgspotensiale går ned. Vi blir færre til å ta oss av de gamle, men vi er også opptatt med arbeid, bor andre steder og har barn som skal forsørges.

- Omsorgspotensialet: familier og parforhold er i endring både verdimeslig og vi ser framveksten av nye samlivsformer så som særboskap.
- Den demografiske overgangen: livene blir lengre og befolkningen eldre
- Om å tilpasse seg virkeligheten.
- Om å ville.

8 veier til aktiv aldring

- Å styrke folkehelsen
- Bekjempe alderismen
- Verne velferdsstaten
- Ha tro på at det nytter
- By deg fram; engasjer deg
- Vær solidarisk med andre
- Respekter de svakeste
- Alle bekker små



OPEN SPACE

**DELTAKERNE JOBBET
ENGASJERT MED SELV-
VALGTE TEMA, OG
UTFORSKET MULIGHETER,
RESULTATER OG HVILKE
FLERE SPØRSMÅL SOM
BØR UTFORSKES**

**DAGENS OPEN SPACE BLE DELT INN I 2 RUNDER AV 40 MINUTTER
HVOR DELTAKERNE BLE INVITERT INN TIL Å SNAKKE OM EN REKKE
ULIKE PROBLEMSTILLINGER OG TEMAER**

1:1

FOREBYGGENDE AKTIVITETSTILBUD



SPØRSMÅL DU ØNSKER Å UTFORSKE:

Hvordan kan vi gi tilbud som gir økt forebyggende aktivitet hos eldre?
Opprettholder aktivitet?

HVILKE MULIGHETER SER DERE?

- Seniorgym – utendørs – barn og unge også med
- Ikke bare aktivitet på dagtid
- Møte med alle som jobber med aktivitet for eldre – samhandling
- Individuell oppfølging / veiledning
- Samme instruktør
- Sosialt på trening

KONTAKTINFO:

Guro P. Øglund: guropavet.oglund@idrettsforbundet.no

1:2 FRIVILLIGHET



SPØRSMÅL DU ØNSKER Å UTFORSKE:

Hvordan stimulere til frivillighet?

HVILKE MULIGHETER SER DERE?

Cafedialog. Frivillighetsbørs

- Synliggjøre det positive med å være frivillig: mindre fravær fra jobb, lykkeligere, leve lenger
- Forskning virker

HVA VIL DETTE BIDRA TIL?

Vinn/vinn

Aktivitet blant målgruppen

HVILKE SPØRSMÅL OG/ELLER TILTAK BØR UTFORSKES VIDERE?

Hvordan kan helsedirektoratet bidra til gode samarbeidsmodeller jmf. Alle lover som oppfordrer til samarbeid m/frivillige?

KONTAKTINFO:

Merethe Skaug Sørensen: merethe.sorensen@redcross.no (har notater)

Deltakere som ønsker å bidra videre:

Eva C. Simensen: Pr.leder 60pluss Oslo idrettskrets: Evacecilie.simensen@idrettsforbundet.no

Åse Bente Mikkelsen: Pr.leder Hverdagsrehab. Bodø Kommune: mikase@bodo.kommune.no

Per A . Filseth afilseth@online.no

Berit Westbye:berit.westbye@grimstad.kommune.no

Anne Kittelsen:anne.kittelsen@syke.oslo.kommune.no - utviklingscenter for sykehjem

May-Hilde Garden: maga@nasjonalforeningen.no

Anne Nordskog: annnord@vktv.no

Aasmund.stp@gmail.no

1:3

HVORDAN SKAPE ARENAER HVOR FLERE GENERASJONER KAN MØTES OG F.EKS DRIVE FYSISKE AKTIVITETER?



HVILKE MULIGHETER SER DERE?

- Aktivitetssenter → et hus med mange muligheter fra 0 -100 år
- Arenaer har vi mange av = mange rom. Bruke disse på tvers av generasjoner
→ til et sted for alle med forskjellige aktiviteter
- Eks. Sansehagen v/Bo og servicesenter åpen for alle!
- Frivillige "lyttevenner fra skolen"
- Flere benker
- Aktiviteter: Turer, kulturtilbud, spille sjakk, danse, lage juledekorasjoner

HVA VIL DETTE BIDRA TIL?

- Lettere å få kontakt på tvers av generasjonene.
- Stadig utvikling til å opprette nye arenaer.

HVILKE SPØRSMÅL OG/ELLER TILTAK BØR UTFORSKES VIDERE?

- Hvordan skape nysgjerrighet, holdninger og muligheter til å få dette til?
- Finansiell støtte, dvs. Frivillighet med offentlig støtte

KONTAKTINFO:

Kari Aursand - kari.aursand@ous-hf.no

1:4

HVORDAN SKAPE EN BOLIGMASSE TILPASSET ELDRES BEHOV?



KONTAKTINFO:

Deltakere som ønsker å bidra videre:

Anne Berit Rafoss: anneberit.rafoss@byr.oslo.kommune.no

Erin Hummelsund e.b.hummelsund@medisin.uio.no

Irene Oseth: otili-o@online.no

Torstein Syvertsen: torstein.syvertsen@husbanken.no

Irene Øyanger: riene-oyanger@husbanken.no

HVILKE MULIGHETER SER DERE?

- Alle boliger må ikke ligge i sentrum, men være nær aktivitet/kollektivtilbud/tilbud
- Oppsøkende virksomhet – kartlegge behov
- "Bofellesskap" – prosjekter med overnattingstilbud
- Bruke tid på individuell tilpasning
- Motivere til å flytte tidligere!
- Funksjonstesting av bolig fra f.eks 60 år
- Staten bør tilby "noe" for å motivere
- Kommunen kan ha en viktig rolle
- "Bofellesskap" – med servicetjenester og for eksempel base
- Båreheis
- Kollektiv – NIBR rapport
- Heis
- Befolkningsundersøkelser → bolig tilpasses verdier og behov

HVA VIL DETTE BIDRA TIL?

Tilpasset bolig → bo lengre hjemme → god samfunnsøkonomi

HVILKE SPØRSMÅL OG/ELLER TILTAK BØR UTFORSKES VIDERE?

- Kollektiv
- Avgrensede områder
- Mye spennende ute i Europa
- Hvordan tar vi mer personlig ansvar → informasjon, muligheter, undersøkelser av behov

1:5 ROLLER OG ANSVAR



SPØRSMÅL DU ØNSKER Å UTFORSKE:

Koordinering, veldig mange aktører

HVILKE MULIGHETER SER DERE?

Forventningsavklaring

- Nivå – HdiR – Regionalt (FM-FK) – Kommunene – Eldreråd
- Aktør – den eldre elv – frivillig sektor - kompetansemiljøer

HVA VIL DETTE BIDRA TIL?

Samhandling på tvers av nivå.

På tvers av sektorer – offentlig/frivillig
Tverrfaglig

HVILKE SPØRSMÅL OG/ELLER TILTAK BØR UTFORSKES VIDERE?

Fra omsorg til deltakelse. Fra bruker til borger

KONTAKTINFO:

Anne Karin Andersen anne-karin.andersen@t-fk.no

Deltakere som ønsker å bidra videre:

Helene Dypdal fmophdy@fylkesmannen.no

Svein Svensson re.svens@gmail.com

Eva Vaagland

Marjorie Parker marjori@online.no

1:6

TROS- OG LIVSSYNSSAMFUNN



SPØRSMÅL DU ØNSKER Å UTFORSKE:

Samhandling lokalt for levende fellesskap

SPØRSMÅL DU ØNSKER Å UTFORSKE:

Samhandling lokalt for levende fellesskap

HVILKE MULIGHETER SER DERE?

- Kirke og kulturliv
- Seniordans i kirken
- Synliggjøring!
- Pilgrimsvandring
- Musikk-kvelder
- Broer mellom generasjoner. Medmenneskelighet
- Gruppevirksomhet. Åndelige og eksistensielle spørsmål. Viktig : humor.
- Kirken delta i samfunnet – ut av kirkebygget

KONTAKTINFO:

guro.hellgren@kirken.no

1:7

HVORDAN GJØRE DET ATTRAKTIVT FOR ELDRE Å BLI I ARBEIDSLIVET?



KONTAKTINFO:

Deltakere som ønsker å bidra med videre:

Per Sandvik – per@selvhjelp.no
kirsti.hotvedt@aldringoghelse.no
jarle.kjesbu@gmail.com
Åsmund Lunde - al@seniorpolitikk.no

HVILKE MULIGHETER SER DERE?

- Ta bort myter – f.eks hvor dyre pensjonister er.
- Arbeidsgivers ansvar når funksjonsevner svikter?
- Sørg for at det lønner seg å jobbe (Mer enn det lønner seg i dag)
- Legge til bedre til rette for at eldre kan lære seg ny teknologi
- Ta bort hindringer for fornying, utdanning og kompetanseheving.
- Eldre må selv gripe mulighetene

HVA VIL DETTE BIDRA TIL?

- Flere eldre i arbeid (flere mennesker i arbeid)
- Verdig avslutning - får man lettere ved å ta og få utfordringer
- Eldre blir tatt med på laget
- Medbestemmelse

HVILKE SPØRSMÅL OG/ELLER TILTAK BØR UTFORSKES VIDERE?

- Lederutvikling – Få bedre ledere
- Få seniorpolitikk inn i bedriftene (som virker!)
- Team med gode alderssammensetninger

1:8

SAMARBEID FRIVILLIGE OG OFFENTLIG SEKTOR

- **OPPRETTE TRENINGSGRUPPER OG REKRUTTERE DELTAKERE OG INSTRUKTØRER**
- **UTFORSKE FRIVILLIGHETSBEGREPET**



HVILKE MULIGHETER SER DERE?

- Det offentlige må slippe til de frivillige organisasjoner på det de er gode på
- Tilbudene må foregå i lokalmiljøene
- Kompetansen må utnytte bedre

HVA VIL DETTE BIDRA TIL?

- Stimulere til fysisk aktivitet – folkehelse
- Utnytte kompetansen som finnes i frivilligheten
- Flere tilbud for å nå ulike målgrupper

HVILKE SPØRSMÅL OG/ELLER TILTAK BØR UTFORSKES VIDERE?

- Rammebetingelser for samarbeid – sikre forutsigbarhet
- Utforske frivillighetsbegrepet - Er dette det samme som "gratisarbeid"?
- Det offentlige må vise større engasjement og gi noe

KONTAKTINFO:

Randi Granbo

Deltakere som ønsker å bidra videre:

Guro Pauck Øglund – guropuakoglund@idrettsforbundet.no
hanne.lund@dntoslo.no

1:9

ENSOMHET/SOSIAL STØTTE



KONTAKTINFO:

mvh@helsedir.no

Deltakere som ønsker å bidra videre:

Torunn Ausdahl Brusell: torunn.ausdahl@asnes.kommune.no

Hanne Isaksen: Hanne.isaksen@bal.oslo.kommune.no

Anne Torbergsen: a.c.torbergsen@medisin.uio.no

Huy dan: htd@ringsaker.kommune.no

Johanne Pedersen / Harstad: vesla9b@gmail.com

HVILKE MULIGHETER SER DERE?

- Kommunen bør ha oversikt over innbyggernes behov og kommunens frivillige ressurser (egen person i kommunen med dette ansvaret?)
- Mer tid i hjemmetjenesten (og kompetanse)
- Sikre sosiale møteplasser med ulike/nye tilbud (også møteplasser på tvers av generasjoner NB! Åpningstider) – sommerjobb for unge med eldre?
- Nye medier kan være positivt * bruke nye ord (i stedet for ensomhet, eldresenter etc.)
- Fastlegen kan fange opp og informere/henvise til tilbud
- Samlokalisere tilbud til ulike grupper i befolkningen: eks. Ungdomsklubb, eldre senter (ikke helsetjenester), bibliotek ++

HVA VIL DETTE BIDRA TIL?

Økt frivillighet, mindre ensomhet, steder der folk trives

HVILKE SPØRSMÅL OG/ELLER TILTAK BØR UTFORSKES VIDERE?

Hvordan videreutvikle og samlokalisere dagens tilbud slik at tilbudene, møteplassene passer ulike grupper eldre, og andre aldersgrupper i kommunen? (eget hus som alle generasjoner bruker)

1:10

ERNÆRING – HVORDAN FANGE OPP ELDRE MED DÅRLIG APPETITT FØR DE KOMMER PÅ SYKEHJEM?



HVILKE MULIGHETER SER DERE?

- Bruke ansvarlige kliniske ernæringsfysiologer som kan være knyttet til dagsenter, og som kan drive opplæring av frivillige og helsepersonell. Bør være kvalitetskriterier
- Obligatorisk ernæringsopplæring av helse- og støttekontakter

HVA VIL DETTE BIDRA TIL?

- Fange opp eldre før de blir så syke at de må ha mer behandling
- Får man nok mat kan man være en aktiv eldre/pensjonist

HVILKE SPØRSMÅL OG/ELLER TILTAK BØR UTFORSKES VIDERE?

- Få inn ernæring i kommunenes kvalitetssystemer med prosedyrer
- Pliktig opplæring av helsepersonell i ernæring
- Kommunene bør ansette personell med ernæringskompetanse, som har ansvar for oppfølging av hjemmeboende

KONTAKTINFO:

Johanne Alhaug – johanne.alhaug@lds.no

Deltakere som ønsker å bidra videre:

Inger Sjong – Sjong@online.no

2:2 SAMARBEID



KONTAKTINFO:

Leif Jernquist : leifjern@hotmail.com

Deltakere som ønsker å bidra videre:

marjolein.verplak@asnes.kommune.no

SPØRSMÅL DU ØNSKER Å UTFORSKE:

Hvordan få best mulig samarbeid!

HVILKE MULIGHETER SER DERE?

- Oversikt over tilbud
- Hvem kan samarbeid med hvem om hva
- Koordinering av samarbeid
- Folkehelse / frivillighet
- Pådrivere frivillige organisasjonene

HVA VIL DETTE BIDRA TIL?

Tenke samfunn uten bokser

Trygghet

Miks frivillighet / profesjonelle

Sammen får vi mer til

HVILKE SPØRSMÅL OG/ELLER TILTAK BØR UTFORSKES VIDERE?

Samarbeid på alle nivå mellom dep/avd

Økonomi

Erfaringsbasert praksis

2:3

HVORDAN SKAPE GODE ARENAER FOR Å FREMME BRUKERMEDVIRKNING PÅ ULIKE PLAN?



KONTAKTINFO:

Kristi.hotvedt@aldringoghelse.no

Deltakere som ønsker å bidra videre:

Marjorie Parker : marjorie@online.no

Paula Næss Skår: paula.nass.skar@mrfylke.no

Kari Aursaud : kari.aursaud@ous-hf.no

SPØRSMÅL SOM BLE UTFORSKET:

- Hvordan?
- Hvor?
- Effekt?

HVILKE MULIGHETER SER DERE?

- Kan etableres flere arenaer – det er behov
- På systemnivå med brukerorganisasjoner
- Direkte påvirkning fra brukergrupper/enkeltpersoner
Eks. Ved fokusgrupper, ved samtaler

HVA VIL DETTE BIDRA TIL?

Får løftet frem viktige problemstillinger og erfaringer fra brukere som fører til et større perspektiv og påvirkning

HVILKE SPØRSMÅL OG/ELLER TILTAK BØR UTFORSKES VIDERE?

- Kartlegge hva, hvor og hvordan det foregår
- Hva er effekten? Hva er annerledes der det fungerer?
- Er det reell påvirkning?

2:4

HVORDAN FÅR VI ROBUSTE TRANSPORT-ORDNINGER SOM KAN BRINGE ELDRE TIL TILBUDENE?



KONTAKTINFO:

Olaug hexeberg, Irene Oseth

Deltakere som ønsker å bidra videre:

Tien Hug Dang

Terje Aasterud

Inger Johanne Knudsen

HVILKE MULIGHETER SER DERE?

- Organisert gjennom frivillighetssentral
- Organisert som kommunalt tilbud
- Bestillingsreiser som alternativ til buss
- Nabokjøring
- Mer fleksibel TT-ordning

HVA VIL DETTE BIDRA TIL?

Økt deltagelse

HVILKE SPØRSMÅL OG/ELLER TILTAK BØR UTFORSKES VIDERE?

Bør alle betale bussbillett selv om det er et frivillig eller kommunalt tilbud?

Kan TT-ordning utvides slik at ledsager kan være med?

Bør det være sentrale retningslinjer for TT-ordning

2:6

HVA KAN DEN ENKELTE GJØRE SELV FOR Å UNNGÅ ENSOMHET OG ØKE SIN DELTAKELSE?



KONTAKTINFO:

Per Sandvik – per@selvhjelp.no

Deltakere som ønsker å bidra videre:

Johanne Pedersen Hovstad - Vesla96@gmail.com

torunn.asdahl@asnes.kommune.no

a.c.torbergsen@medisin.uio.no

marloknar@gmail.com

HVILKE MULIGHETER SER DERE?

- Finne informasjon om valgmuligheter (Samtaler og skriftlig)
- Undersøke hva som er av tilbud/muligheter: Kor, foreninger, svømming
- Være positiv og imøtekommende ovenfor de man treffer, de som kommer meg i møte
- Gjøre mest mulig selv, ta initiativ, ha en interesse
- Ta kontakt med foreninger, partier, dra på møter
- Gjøre noe for andre (Hindre at jeg blir selvopptatt og tiltaksløs)
- Forberede seg på en ny tilværelse/pensjonsalder gjennom kurs e.t.c.
- Få et kjæledyr
- Helsesentre, eldresentre, dagsentre
- Jobbe med sin egen innstilling, ikke vente på at du skal få alt på et fat (!)

HVA VIL DETTE BIDRA TIL?

- Økt deltakelse, sosial kontakt
- Hindre ensomhet
- Føle seg mer verdifull, mer selvtillit
- Gjøre en forskjell for andre
- Holde hjernen i trim
- Bedre matlyst, helse, humor og mer pågangsmot

HVILKE SPØRSMÅL OG/ELLER TILTAK BØR UTFORSKES VIDERE?

Kursmuligheter med fokus på å lære mestringsferdigheter
Ikke gjøre eldre bjørnetjenester. Ikke stakkarsliggjøre eldre

2:7

INNAKTIVE/PASSIVE ELDRE

→ HVORDAN FÅ MED DE INAKTIVE/PASSIVE ELDRE?



KONTAKTINFO:

Eva Cecilie Simensen: evacecilie.simonsen@idrettsforbundet.no tlf:922 92 848

Deltakere som ønsker å bidra videre:

Kristen.belck-olsen@bna.oslo.kommune.no

Hanne.lund@dntoslo.no eva.irene.holt@nav.no

HVILKE MULIGHETER SER DERE?

Kontakte:

- Seniorveiledere
- Vaskehjelp
- Fastlege
- Hjemmetjenestehjelp

kontakte tillitspersoner, omsorgspersoner

- Seniorveiledere
- Røttary
- Lions

Veldedige organisasjoner

Ergoterapeuter – slå seg sammen med ernæringsfysiologer. Mat = viktig!

HVA VIL DETTE BIDRA TIL?

Få med flere inaktive som vi aller ikke ville ha nådd!

HVILKE SPØRSMÅL OG/ELLER TILTAK BØR UTFORSKES VIDERE?

Ordet "idrett": kan det virke skremmende?

Ordet "eldre", er det en negativt ladet ord?

Bruke "senior", "folk", "for deg"

Nettverk med andre store organisasjoner. Røde Kors, DNT → samarbeide → nettsider.

Hvor er mannfolka?

Vil menn kunne være sjåfører for eldre?

2:8

HVORDAN SKAPE SOLIDARITET MELLOM GENERASJONER?



HVILKE MULIGHETER SER DERE?

- Verdsetting av besteforeldres frivillige innsats
- Byplanlegging
- Arbeidslivet – mentor eldre-ynge. Arbeidsteam
- Hvis alle står lengre i arbeid – dele på belast. Velferdsstaten
- Besteforeldre vikar i barnehage
- Eldre samarbeid m/skole i matlagning, håndverk
- Bruke dyr for å skape kontakt
- Felles hus for alle generasjoner – eldre bidrar m/mat, håndverk, leksehjelp
- Facebook – sosiale medier

HVA VIL DETTE BIDRA TIL?

- Hindre offerrolle tenkning
- Eldre ta mer initiativ

HVILKE SPØRSMÅL OG/ELLER TILTAK BØR UTFORSKES VIDERE?

- Kirkens funksjon til hele lokalmiljøet
- Generasjonskonferanse. Nord Trøndelag
- Eldre må også forstå at yngre sliter – forstå begge veier
- Ungdomshus – hvordan integrere eldre
- Byplanlegging
- Felles hus, bibliotek, aktivitet, idrett, kultur, eldre-ynge
- Generasjonsråd i kommunene

2:9

DEMENSVENNLIG SAMFUNN/BY



KONTAKTINFO:

lene.erner@hd.oslo.kommune.no

Deltakere som ønsker å bidra videre:

greta.irene.hanset@fylkesmannen.no

Helene Dypdal fmophdy@fylkesmannen.no

May-Hilde Garden maga@nasjonalforeningen.no

SPØRSMÅL DU ØNSKER Å UTFORSKE:

Hvordan skape demensvennlig samfunn/by? (PMD : personer med demens)

HVILKE MULIGHETER SER DERE?

- Høynet bevissthet i befolkningen (undervisning av butikkspersonale – kundebehandling) - evne til å oppdage/tidlig tegn – vilje til å følge
- Skilting/fys.omg. i sentrum (må inn i planverk)
- Lovverket åpner opp for mer elektr./GPS/varsling
- Servicetjenester som er digitaliserte skaper probl. → ha en "servicetjeneste" for PMD
- Arbeidsmiljøet – for yngre PMD → opplæring av arb.givere
- DEM.vennlig boliger/institusjoner – utforming, organisering – fysiske omgivelser
- Større grad av delaktighet
- Meningsfulle aktiviteter/sosiale møteplasser i nærmiljøet og inkluderende aktiviteter

HVA VIL DETTE BIDRA TIL?

- Mer lykke/velvære
- Bedre hverdag
- Leve godt med demens
- Økonomisk gunstig
- Trygghet for omgivelsene (større kunnskap)
- Vennlighet mot andre og!

HVILKE SPØRSMÅL OG/ELLER TILTAK BØR UTFORSKES VIDERE?

- Holdningsskapende arbeid
- Tilpasninger i hjem, nabolag
- Lag/foreninger
- Ikke bare kommuners ansvar (private aktører)

2:10

HVORDAN FÅ FLERE ELDRE MED I POLITIKKEN?



HVILKE MULIGHETER SER DERE?

Du må ønske å delta i politikk!
Villig til å bruke tid – Samfunnsengasjert

HVA VIL DETTE BIDRA TIL?

Vil bidra til en bredere på listene og i kommunestyre, fylker og storting
Økende livs og yrkeserfaring

HVILKE SPØRSMÅL OG/ELLER TILTAK BØR UTFORSKES VIDERE?

Valgloven: I 2020 er vi ca. 1 millioner pensjonister. (?) Kommunevalget – lokaldemokratiet

KONTAKTINFO:

Inger Sjong - sjong@online.no

**MULIGHETENE
LIGGER DER**

**DE MÅ BARE
OPPDAGES**

VEIEN VIDERE

Helsedirektoratet vil takke alle som deltok på konferansen enten som foredragsholder eller deltager for gode bidrag til det videre arbeidet med et aldersvennlig samfunn.

Aktiv og sunn aldring er et nytt område i folkehelsepolitikken og alle bidragene er viktige inn i vårt arbeid med å utvikle og gi retning til den videre politikken på dette området. Innspillene fra denne konferansen vil også bli brukt inn i vårt arbeid med å utvikle mål og indikatorer for folkehelsearbeidet på aktiv og sunn aldring.

Vi trenger deres engasjement videre i arbeidet med aktiv og sunn aldring. Vi håper at dere alle vil bruke denne oppsummeringen inn i deres daglig arbeid i kommuner, fylkeseldreråd, frivillige organsesjoner og fagorganisasjoner. Har dere innspill til oss ønsker vi at dere tar kontakt.

Med vennlig hilsen
Ellen Margrethe Carlsen
Helsedirektoratet

Fra: Trykk-Tjenester[Trykk-Tjenester@helsedir.no]
Dato: 29.04.2014 14:57:26
Til:
Kopi: Janne Kozar Jalving
Tittel: Veien til et aldersvennlig samfunn

Til alle landets kommuner og eldreråd

Helsedirektoratet vil takke alle som deltok på konferansen enten som foredragsholder eller deltager for gode bidrag til det videre arbeidet med et aldersvennlig samfunn.

Aktiv og sunn aldring er et nytt område i folkehelsepolitikken og alle bidragene er viktige inn i vårt arbeid med å utvikle og gi retning til den videre politikken på dette området. Innspillene fra denne konferansen vil også bli brukt inn i vårt arbeid med å utvikle mål og indikatorer for folkehelsearbeidet på aktiv og sunn aldring.

Vi trenger deres engasjement videre i arbeidet med aktiv og sunn aldring. Vi håper at dere alle vil bruke denne oppsummeringen inn i deres daglig arbeid i kommuner, fylkeseldreråd, frivillige organsesjoner og fagorganisasjoner. Har dere innspill til oss ønsker vi at dere tar kontakt på mail postmottak.3050floa@helsedir.no

Vedlagt finner du dokumentasjon fra konferansen.

Vennlig hilsen

Helsedirektoratet
P.b. 7000, St. Olavs pl. 0130 Oslo
Tlf. 24 16 39 57