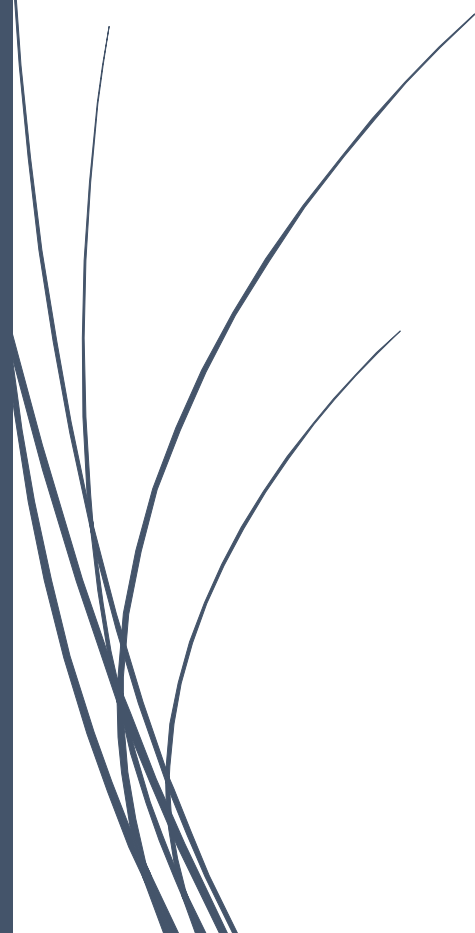


27.05.2021

LEVE HEILE LIVET



INNLEIING:

Samfunnet framover vert prega av at vi blir fleire eldre og vi får ein høgare andel eldre blant innbyggjarane. På nasjonalt nivå vert både andel og talet som er 80 år over dobla fram mot år 2040. I 2040 vil meir enn kvar tredje innbyggjar i mange distriktskommuner kunne vere over 65 år.

Dei fleste eldre i Noreg lever gode liv og formar sin eigen kvardag. Dei er aktive og deltek i sosiale felleskap. Dei får gode helse-og omsorgstjenester når det er behov for det. Dei bidreg med sine ressursar i arbeid, for familie og vener eller i nærmiljøet, noko som vert verdsett. Alle eldre bør halde fram å ha gode kvardagar også når helsa etter kvart kan svikte og det offentlege må trå til med ulike tilbod. I framtida kan det bli mangel på arbeidskraft, pårørande og frivillige som er villige til å ta på seg oppgåver.

Regjeringa la fram St. melding nr. 15 (2017-2018) «Leve hele livet – en kvalitetsreform for eldre» for å sikre ein ny og berekraftig politikk slik at alle innbyggjarane skal få ein god og trygg alderdom. Det handlar både om betre tenester og tilbod, men også om eit samfunn der eldre får bruke sine ressursar. Med «Leve hele livet» skal eldre få høve til å meistre eige liv der dei bur – heile livet.

Det vert peika ut 5 innsatsområde:

- 1. Eit aldersvennleg samfunn**
- 2. Aktivitet og felleskap**
- 3. Mat og måltider**
- 4. Helsehjelp**
- 5. Samanheng i tenestene**

Reforma skal bidra til:

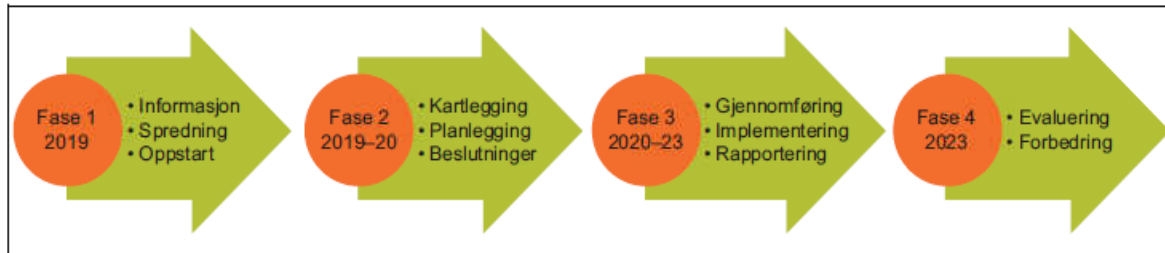
Fleire gode leveår der eldre beheld god helse lenger, opplever god livskvalitet og at dei i større grad meistrar eige liv, samstundes som dei får den helsehjelpa dei treng når dei har behov for det.

Pårørande som ikkje vert utslitne og som kan ha jamn innsats for sine næraste.

Tilsette som opplever at dei har eit godt arbeidsmiljø, der dei får brukt sin kompetanse og har gjort ein fagleg god jobb.

Målgruppa for reforma er eldre over 65 år, både dei som bur i eigen heim og dei som bur i institusjon. Dette er ei stor målgruppe med ulike føresetnader og store variasjonar i behov og ønsker. Eldrepolitikk er meir enn helse-og omsorgspolitik. Dagens og morgondagens eldre lever lenger, og mange har både 20 og 30 år som pensjonistar føre seg. I reforma er eit av måla å sjå nærare på, og sikre at vi har ordningar og tenester som er godt tilpassa og har nok bærekraft til å møte ei framtid med fleire eldre, fleire eldste eldre og høgare andel eldre blant innbyggjarane. Reforma er særskilt retta mot helse-og omsorgssektoren, men alle sektorar må bidra til å skape eit meir aldersvennleg samfunn der eldre kan vere aktive og sjølvstendige.

For å gjennomføre reforma har regjeringa lagt opp til ein reformperiode på 5 år med oppstart 01.09.2019. Første fase i 2019 handla om at reforma vart sett på dagsorden i kommunane og i fylkeskommunane. I 2019-2020 (fase 2) skulle kommunane ta stilling til løysingar i reforma og planlegge korleis dei ulike vil utforme og gjennomføre dei lokalt. Fase 3 handlar om implementering og gjennomføring (2021-2023). Siste fase (fase 4) handlar om evaluering og forbetring der nokre kommunar vert evaluert gjennom følgjeforsking.



Figur 1.2 Tidsplan

Kommunar som omstiller seg i tråd med reforma, vil bli prioritert innanfor relevante eksisterande og eventuelle nye øyremerka ordningar.

Bremanger kommune har allereie innarbeidd mange tiltak som er i tråd med reforma. Ein del av desse er teke med under aktuelle tiltak og seinare i handlingsplanen.

Folketal, demografi, kompetanse og rekruttering:

Pr. 1 kvartal 2021 var folketalet i Bremanger 3 599 innbyggjarar.

Ei av utfordringane for Bremanger kommune som er beskrive i folkehelseoversiktdokumentet (2017) er demografi der framskriving av folketalet for Bremanger fram mot år 2040 viser nedgang i folketal og endra demografisk mønster. Stadig større del av innbyggjartalet vert over 67 år og også over 90 år. Prognosane viser færre innbyggjarar i yrkesaktiv alder, noko som vil påverke rekruttering negativt.

Når tal pensjonistar aukar, aukar også potensialet for frivillige frå denne gruppa. Det er viktig å knyte kontakt og samhandle med frivillige lag og oranisasjonar med medlemmar også i fleire aldersgrupper og livssituasjonar. Det er heilt avgjerande at vi nyttar oss av alle frivillige ressursar.

Behovet for tenester vil auke framover.

Bremanger kommune har eigen sektorovergripande kompetanse - og rekrutteringsplan.

Medverknad til planen:

Før 2020 var vi mellom anna i pensjonistlag og orienterte om Leve hele livet. Vi har også delteke med tverrfaglege ressursar på ulike opplæringsarena i høve reforma. Vi har også hatt felles opplæring saman med Eldrerådet.

Vi har hatt tverrfagleg/sektoriell dialog om reforma, den er forankra i driftssjefsmøter og i andre møter/opplæring i sektorar i kommuneorganisasjonen.

Eldrerådet har hatt direkte representasjon i planarbeidet der tilsette i helse og omsorg og samfunn og utvikling har delteke. Vi har hatt dialog ved deltaking i møter i Rådet for menneske med nedsette funksjonsevne og i Eldrerådet. Kommunen sitt planutval, formannskapet skal sende framlegg til plan ut på høyring.

Medverknad framover: Det er viktig at innbyggjarar i ulik alder medverkar til å planlegge Bremangersamfunnet framover der vi stiller spørsmål som «kva er viktig for deg»? Kva vil du bidra med? Godt for eldre, godt for alle!

1.1 Leve heile livet i Bremanger kommune

Kommuneplanen for Bremanger kommune med samfunn og arealdel er under arbeid. Planprogrammet vart vedteke i kommunestyret i mars 2018. Planprogrammet skisserer kva tema som er viktige å arbeide med for å møte utfordringane kommunen som heilskap står ovanfor i åra som kjem. Samfunnsdelen skal skissere korleis vi skal møte utfordringane.

Kommuneplanen er kommunen sitt overordna politiske styringsdokument med konkretisering av politiske visjonar, mål og strategiar for ei ønska utvikling av Bremanger kommune: Som samfunnsutviklar, tenesteprodusent og utøvar av offentleg mynde.

Visjonen til Bremanger kommune vart vedteken av kommunestyret i 2018 : «**LEVE, VIRKE, NYTE HEILE LIVET**». Grunnlaget for kva tema som vart valt i samfunnsplanen vart til etter dialog med innbyggjarar i ulik alder og frå ulike bygder i kommunen. Vi var også ute i ungdomsskulane og hadde dialog med elevar og føresette.

I samfunnsdelen til kommunen er desse tema sentrale:

- **Arbeid/næring**
- **Bustader/bustadområde**
- **Fritid/kultur**
- **Kommunale tenester**

Leve heile livet i Bremanger er ein temaplan under kommuneplanen.

1.2 Eit aldersvennleg Bremanger:

Planlegg eigen alderdom. I møte med dei demografiske endringane blir det naudsynt å utfordre innbyggjarane til sjølv i størst mogleg grad å ta ansvar for å planlegge eigen alderdom. Bremanger kommune har ei rettleiarrolle i høve dette.

Eldrestyrt planlegging: Bremanger kommune skal involvere eldre i arbeidet med å planlegge og utforme nærmiljøet og lokalsamfunnet. Eldrerådet er ein sentral aktør som skal medverke i all planlegging.

Mål: Auke del eldre som tilpassar eigen bustad. Dei fleste bustader vi skal bli gamle i, er allereie bygd, men over halvparten av nordmenn mellom 50 og 71 år meiner at bustaden dei bur i er dårleg eller svært dårleg tilpassa med tanke på alderdomen. Data frå Norsk pasientregister frå 2016 viser at dei fleste ulykkene eldre blei utsett for, er i eigen bustad eller utanfor bustadområdet. Tilrettelegging av eigen bustad er derfor eit av dei viktigaste tiltaka kvar og ein av oss kan bidra med for å sikre gode omgjevnader å bli gamle i.

Aktuelle tiltak:

- Samarbeide med Husbanken om kampanjar med fokus på tilrettelegging av bustad, samt nytte tilskot til bustadtilpassing som verkemiddel.
- God informasjon ved førebyggjande seniorsamlingar.

Mål: Sikre at alle eldre har eit sosialt nettverk

Like viktig som økonomisk kapital, kan det vere å møte alderdomen med sosial kapital og å investere i familie, venner og sosialt nettverk. Overgang frå yrkesliv til pensjonisttilvære betyr ofte tap av kollegafelleskap og det arbeidsplassen betyr sosialt. Tap av ektefelle og jamnaldrande i næraste omgangskrets medfører ofte utfordrande endringar i livssituasjonen for mange. Det er derfor viktig at vi sikar at dei eldre opprettheld eit sosialt nettverk gjennom å ta del i frivillig arbeid, foreiningsliv og kulturelle og sosiale aktivitetar.

Aktuelle tiltak:

- Sikre gode rammevilkår for frivillig arbeid.

Mål: Auke del eldre som er i fysisk aktivitet.

Mål: Skape aldersvenlege lokalsamfunn i Bremanger kommune

Aktuelle tiltak:

Seniortråkk er ein medverknadsmodell for planlegging av aldersvenlege samfunn. Metoden består i å kartlegge kva som er positive kvalitetar som må takast vare på, kva som er negative ting det er viktig å få gjort noko med, og om det er noko som manglar på følgjande område:

- Fysiske stader: Bygningar, sentrum, uterom, vegar, gangvegar, naturområde, utelys, benkar.
- Legge stor vekt på universell utforming, også utomhus.
- Sosiale møteplassar. Kafear, bibliotek, helsesenter, kyrkje, rådhus, butikkar, foreiningar.
- Tilbod og tenester: Legge til rette for frivillig arbeid, offentleg informasjon, lege, trimtilbod, butikkar, transport, offentleg og privat service.
- Føremålet er å få fram seniorstemmene i by-og stadsutvikling, ut i frå ei erkjenning av at nærmiljøet blir viktigare og viktigare med alderen, og at nærleik til alt gir sjølvstende og funksjonell uavhengigheit.

1.3 Aktivitet og felleskap i Bremanger:

Eldre representerer ein stor ressurs som kan nyttast både i offentleg og privat regi. Det samla bidraget til samfunnet frå pensjonistar gjennom formelt og uformelt frivillig arbeid vert berekna til 45 000 årsverk eller 25 mrd. kroner i 2016. Potensialet for ytterlegare bidrag frå pensjonistar er stort, og det totale bidraget bør doblast fram mot 2030.

Mål: Vi har aktive seniorar som er ein ressurs for samfunnet.

Å ivareta seniorressursen, og oppmuntre til å utvikle den er viktig for den einskilde, og viktig for fellesskapet. For kommunen vil det kunne handle om:

- Å støtte organisering av frivillege seniortiltak.
- Vurdere seniorkompetanse og seniorbedrifter i næringsutviklingsarbeid.
- Rekruttere seniorar som frivillege ressursar på ulike kommunale områder
- Ha ein god seniorpolitikk som legg til rette for at eigne tilsette kan stå lenge i arbeid.

Leve heile livet er ei reform for aktivitet, deltaking og sosialt fellesskap. Målet er å ta vare på eldre sitt forhold til familie, venner og sosialt nettverk og skape gode opplevingar og møter på tvers av generasjonar. Fysisk, sosial og kulturell aktivitet skal vere tilpassa den einskilde sine interesser, ønskjer og behov. Når livet er ekstra sårbart, skal eldre få høve til samtale, motivasjon og støtte.

Samstundes tyder mange brukarundersøkingar og anna kunnskap på at dette er områder helse-og omsorgstenestene kan bli betre på. Mange eldre uttrykker at dei i for liten grad får tilbod om varierte og tilpassa aktivitetar. Fleire stader er ikkje samarbeidet med frivillege sett i system.

Oppsummert er utfordringar i Noreg:

- Eldre einsame etter endringar i livssituasjon.
- Inaktivitet og aktivitetstilbod som ikkje er tilpassa individuelle ønske og behov.
- Manglande ivaretaking av sosiale, kulturelle og eksistensielle behov.
- Lite systematisk samarbeid mellom ulike sektorar og frivillege.
- Manglande møteplassar, samlokalisering og generasjonsskiljer.

I reforma vert det peika på 5 løysingar:

Gode augneblink, tru og liv, generasjonsmøter, samfunnskontakt og sambruk og samlokalisering.

Mål: Skape auka aktivitet, gode opplevingar og fellesskap

Aktuelle tiltak:

Etablere møteplassar på tvers av generasjonar

- Integrere bustadløyningar der generasjonar bur saman.
- Vidareføring av eksisterande tiltak: Frivillege sentral, tilskot til pensjonistlaga, kulturtilbod og samhandling med lag og organisasjonar.
- Legge til rette for at den einskilde si tru og livssynsutøving og behov for samtaler om eksistensielle spørsmål vert ivareteke også ved opphald i institusjonar. Kvardagen i våre bufellesskap og institusjonar skal vere prega av kulturelt, religiøst og livssynsmessig mangfald som speglar innbyggjarane.
- Legge til rette for møte mellom generasjonar som til dømes i barnehage, skule og omsorgsbustader og institusjonar.
- Legge til rette for ulike aktivitetar i bufellesskap og institusjonar der frivillege og andre er velkommen inn.

1.4 Mat og måltid i Bremanger:

Leve heile livet er ei reform for større matglede. Målet er å skape gode måltidsopplevingar og redusere underernæring. God mat er grunnleggande for god helse og livskvalitet gjennom heile livet. Eldre skal få næringsrik mat som både ser god ut, luktar godt og smakar godt. Maten skal vere tilpassa den einskilde sitt behov og verte servert i ei god og hyggjeleg råde. Eldre bør få større moglegheit til å velje kva dei vil ete og når dei vil ete og dele eit godt måltid med andre.

Oppsummert er utfordringar i Noreg:

- Manglande systematisk oppfølging
- Manglande sosialt fellesskap og lite vektlegging av måltidsomgjevnadene
- Få måltid og for lang nattfaste
- Lite mangfald og valfridom
- Lang avstand mellom produksjon og servering

Mål: Styrke matglede, ernæring og god oppleving kring måltid

Aktuelle tiltak:

- God mat med fokus på rett ernæring
- Hygge og samvær under måltid
- Fellesmåltid
- Styrke frivillege sitt bidrag i prosjekt som til dømes «eteven».
- Tilpasse den einskilde sitt ønskjer om når og kor ofte ein ønskjer å ete
- Systematisk ernæringsarbeid
- Kjøkken og matfagleg kompetanse i helse og omsorgstenesta

1.5 Helsehjelp i Bremanger:

Leve heile livet er ei reform for å skape dei eldre si helse og omsorgsteneste, der det viktigaste spørsmålet er: Kva er viktig for deg? Eldre skal kjenne seg verdsett og sett og verte involvert i avgjerder som vedkjem dei sjølv. Eldre skal få høve til å leve heime så lenge som mogleg, og få støtte til å meistre kvardagen, trass i sjukdom og funksjonssvikt. Samstundes skal dei ha tryggleik for å få hjelp når dei treng det. Når livet går mot slutten, skal dei få god lindrande omsorg og pleie.

Mange ønskjer ei helse - og omsorgsteneste som i større grad tar utgangspunkt i eldre sine behov, og lar eldre få vere sjef i eige liv lengst mogleg.

Oppsummert er utfordringar i Noreg:

- Manglande merksemd på meistring og førebygging.
- Dårlig oversikt over samansette behov og problem
- Lite bruk av fysisk aktivitet og trening
- Manglande bruk av nye behandlingsformer
- Lite systematisk kartlegging og oppfølging av den einskilde

Mål: Auke meistring og førebygging

Aktuelle tiltak:

- Kvardagsmeistring – t. d. kvardagsrehabilitering
- Proaktive tenester
- Målretta bruk av fysisk aktivitet
- Miljøterapeutiske tiltak i bufelleskap og institusjonar
- Systematisk kartlegging og oppfølging for å fange opp sjukdom, funksjonstap eller problem.
- Tidleg innsats
- Heimebesøk, kartlegge med mål om førebyggje
- Velferdsteknologiske hjelpemiddel – auka meistring og hjelp til sjølvhjelp
- Bidra til å legge til rette for fysisk aktivitet i fellesskap

1.6 Samanheng i tenestene:

Leve heile livet er ei reform for å skape eit meir samanhengande tenestetilbod til eldre og deira pårørande. Målet er å gje eldre auka tryggleik og forutsigbarheit gjennom pasientforløp og overgangar mellom heim, sjukehus og sjukeheim og færrast mogleg tilsette å forhalde

seg til. Målet er og å ta vare på dei som tar vare på sine næraste, og gje pårørande støtte og avlastning.

Kunnskap på området tyder på at mange eldre og deira pårørande opplever at tenestene er for oppstykkka og manglar heilskap og kontinuitet. Det fører til utryggleik og bekymringar, og rammar særskilt dei med størst behov.

Oppsummert er utfordringar i Noreg:

- For lite personsentrert tilnærming
- For lite avlastning og støtte til pårørande
- For lite kontinuitet og tryggleik, for mange tilsette å forholde seg til og usikkerheit om eller når hjelpa kjem
- For mange brot og krevjande overgangar mellom tenestetilbod i kommunane

Mål: Rett hjelp til rett tid

Aktuelle tiltak:

- Fokus på den einskilde sine behov: kva er viktig for den einskilde?
- Avlastning og støtte til pårørande: Fleksible tiltak som møter pårørande sine behov med omsyn til tidspunkt, varigheit og om tilbodet er i eigen heim, i institusjon eller på annan måte.
- Færre å forhalde seg til og auka kontinuitet
- Mjukare overgang mellom heim og institusjon
- Planlagde overgangar mellom kommune og sjukehus
- Pårørandeskule og samtalegrupper
- Informasjon og dialog
- Rett hjelp til rett tid
- Prøve ut ulike arbeidstidsordningar/alternative turnusar

HANDLINGSPLAN

Nye tiltak/ vurderast iverksett
Delvis sett i verk
Er sett i verk

Delmål	Vegval – slik skal vi nå måla	Ansvar	Hovudansvarleg i kommunen
Kvardagsmeistring	Infomasjon, erfaringsdeling, legge til rette for sosiale kontakter	Kvar einiskild	
Demensvennleg samfunn	Avtale med nasjonalforeininga for folkehelse Gjennomføre tiltak/opplæring i kommunen	Kommune	Demensteamet
Kvar einiskild tek ansvar for å legge til rette for sin eigen alderdom	Seniorsamlingar med aktuelle tema som: Brannførebyggjande tiltak, kosthald, tilrettelegge eigen heim, velferdsteknologi, kommunale tilbod, fritidstilbod, fallførebyggjande øvingar. Informasjon på heimesida og sosiale media	Kommune Kvar einiskild	Helse og omsorg
Gode måltidsopplevingar	Tilbod om eteven, ete saman med andre, legge til rette for å ete saman ute	Kommune Frivillige Kvar einiskild Næringsliv	Frivilligsentralen Helse og omsorg
Auke dagaktivitetstilbodet og avlastningstilbod	Organisere transportordning Knytte til oss frivillege Differensierte tilbod	Kommune Frivillige	Helse og omsorg
Fysisk aktivitet	I samarbeid med fysioterapeutane Legge til rette for bruk av naturen Turgrupper Organisert balansetrening	Næringsliv Kommune Frivillige Kvar einiskild	Helse og omsorg Kultur

	<p>Bruk av treningsstudio Aktivitetskalendar Innkjøp av Ritchaw (sykkel med passasjer) Innkjøp av fleire Moitiview-syklar (sykkel til film) Innkjøp av anna aktuelt utstyr</p>		
Meir organisert transport	<p>Samarbeid mellom frivillige og kommunen Bruk av drosjekort (TT- kort) Oppretthalde buss og båtruter Gje innspel og påverke til ruteplanleggar</p>	<p>Kommune Fylkeskommune Frivillige</p>	<p>Politikarar Frivilligsentralen Servicekontoret</p>
Eigna/tilrettelagt bustad Bustad i nærleiken av serviceinstitusjonar/tenestestadar	<p>Arealplan Nytte statlege virkemiddel Samarbeid mellom privat næringsliv, kommune og den enkelte Opprette bustadgruppe Førebyggjande heimebesøk</p>	<p>Kommune Næringsliv</p>	<p>Plan og forvaltning Kommunalteknikk Helse og omsorg</p>
Auka sosiale fellesskap	<p>Kino på dagtid Aktivitetskalendar Møteplassar mellom generasjonar Rekruttere fleire til frivillig arbeid (vinn-vinn)</p>	<p>Kvar einiskild Frivillige Kommune</p>	<p>Frivilligsentralen</p>
Kartlegge ønske og behov	<p>Innbyggjarundersøking Kva ønskjer du og kva kan du bidra med? Kva er viktig for deg?</p>	<p>Kommunen</p>	<p>Helse og omsorg Samfunn og utvikling</p>
Kompetanseheving	<p>Aktiv bruk av kompetanse og rekrutteringsplanen Forbetringsarbeid</p>	<p>Kommunen</p>	<p>Alle sektorar</p>
Auke medverknad til samfunnsplanlegging	<p>Dialog med innbyggjarar</p>	<p>Kommunen</p>	<p>Helse og omsorg Samfunn og utvikling</p>

Auke frivilligheita	Koordinator i frivillighetssentralen (kommunen) Sosiale samankomstar for frivillige Kartlegge og invitere til deltaking Vaktmesterteneste	Kommunen Frivillige	Frivilligsentralen Kommunalteknikk
Betre overgangar mellom tenestnivå	Det gode pasientforløp Samhandlingsavtaler med helseføretaket Elektronisk samhandling Kjernejournal mm	Kommunen	Helse og omsorg
Bu lenger i eigen heim	Etablere bustadgruppe God kjennskap til ulike virkemiddel Samhandling mellom kommune og næringsliv	Kommunen Kvar einskild	Bustadgruppa
Oppnå velferd/tryggleik ved bruk av teknologi	Vi må vere oppdatert på moglegheitene Følgje med i utviklinga Responscenter	Kommunen Kvar einskild	Helse og omsorg IKT Kommunalteknikk
Rett ernæring, måltidsfellesskap	Menyval Gode råmer kring måltid	Kommunen	Helse og omsorg