



Våler
kommune

Leve hele livet

En strategisk handlingsplan for Våler kommune

09.02.2021

Innhold

Innledning.....	2
Formålet med planen/ avgrensning	2
Planens oppbygging	3
Målsetning	3
Strategiplan	3
Sentrale og lokale føringer	4
Sentrale føringer:.....	4
Lokale føringer:.....	5
Medvirkning	5
Strategier og handlingsplan	6
Strategi 1: Et aldersvennlig Norge – et aldersvennlig Våler.....	6
Forslag til arbeidsgruppe.....	6
Arbeidsgruppen diskuterer og lager en tiltaksplan for Våler basert på disse punktene hentet fra stortingsmelding 15. Kapittel 4.....	6
Strategi 2: Aktivitet og fellesskap.....	7
Forslag til arbeidsgruppe.....	7
VOS/helse, kultur, frivillighet, lag og foreninger (Idrettsforeningen? Kirken? Velforeninger? Gruppen som er nedsatt av EF	7
Nasjonale utfordringer oppsummert.....	8
Hvordan møte utfordringene	8
Strategi 3: Mat og måltider	8
Forslag til arbeidsgruppe.....	8
Nasjonale utfordringer oppsummert.....	9
For å møte utfordringene foreslås fem løsninger.....	9
Strategi 4: Helsehjelp	9
Forslag til arbeidsgruppe.....	9
Nasjonale utfordringer oppsummert.....	9
Her er fem løsninger som trekkes frem der målet er å øke mestring og livskvalitet, forebygge funksjonsfall og gi rett hjelp til rett tid.....	10
Strategi 5: Sammenheng i tjenestene.....	10
Forslag til arbeidsgruppe.....	10
Nasjonale utfordringer oppsummert.....	10
Foreslåtte løsninger.....	11

Leve hele livet - En strategisk handlingsplan for Våler kommune

Innledning

Våler kommune skal være et godt sted å vokse opp og leve HELE livet. Pr tredje kvartal bor det 3627 mennesker i Våler. 1065 av disse er i alderen 65+. I løpet av de neste årene er andelen eldre stigende, samtidig som trenden er at antall innbyggere går ned. Det er derfor viktig at alle innbyggere uavhengig av alder kan leve gode liv, får bruke sine ressurser og delta i fellesskapet. Mangfold og integrering er viktige verdier når vi sammen skal skape framtidens Våler. Samfunnsutvikling og tjenesteyting skal legge til rette for god helse og livskvalitet for alle.

Formålet med planen/ avgrensning

Planen danner utgangspunktet for et aldersvennlig samfunn og tjenester som fremmer livskvalitet og mestring for den eldre delen av Våler kommune sin befolkning.

Stortingsmelding 15. «Leve hele livet – en kvalitetsreform for eldre» ligger til grunn for arbeidet. Målet er å sørge for en målrettet plan med fokus på de fem områdene reformen trekker frem som særlig viktige å arbeide mot.

Målet er gode og bærekraftige tjenester og samfunnsutvikling i fremtiden. Det forutsetter en plan for arbeidet. Eldre i Våler kommune skal oppleve livskvalitet, trygghet og mening i hverdagen uavhengig av livssituasjon. Hovedmålet skal være å legge til rette for selvstendighet, slik at en mestrer å bo hjemme lengst mulig. Målet gjenspeiler sentrale og lokale føringer for å fremme god helse og livskvalitet for alle uansett alder.

Planen skal lages for, av og med nåværende og fremtidige seniorinnbyggere. Det er viktig at de det gjelder deltar aktivt i planlegging og gjennomføring av tiltakene.

Planens oppbygging

Målsetning

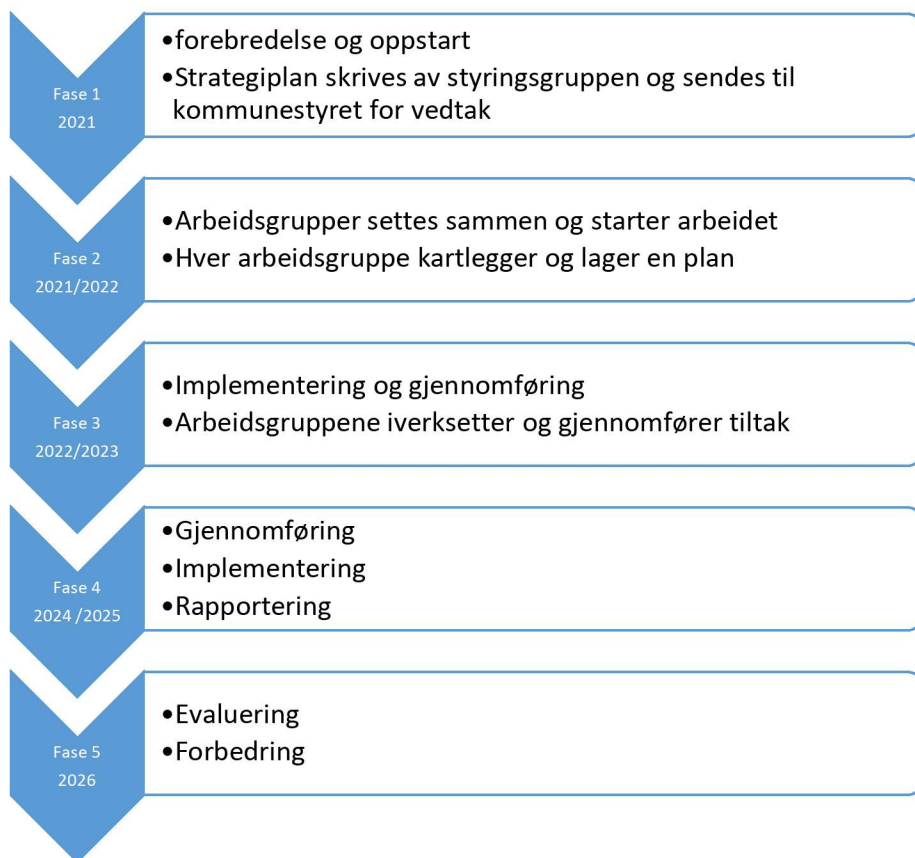
Målet er å skape et aldersvennlig samfunn der eldre kan leve gode liv, bruke ressursene sine og delta i fellesskapet. For å nå målet skal det nedsettes tverrfaglige- og tverrsektorielle arbeidsgrupper med reell brukermedvirkning som skal lage en handlingsplan for hvordan Våler kommune best kan arbeide med de fem strategiene kvalitetsreformen "Leve hele livet" som ble vedtatt av Stortinget november 2018. De fem satsingsområdene er:

1. Et aldersvennlig Våler kommune
2. Økt fokus på aktivitet og fellesskap
3. Mat og måltider
4. Helsehjelp basert på medvirkning og behov
5. Bidra til gode sammenhenger i tjeneste og overganger

Strategiplan

Strategiplanen har et perspektiv frem til 2026. Innen 2023 skal vi ha på plass tiltaksplaner innenfor de ulike målsetningene. Strategiplanen gir politiske føringer for retningen tilknyttet samfunns- og tjenesteutvikling for eldre i Våler Kommune. Planen er styrende for alle avdelinger og medarbeidere som arbeider med eldre i Våler kommune. Tiltaksplanene vil sette fokus på konkrete tiltak tilpasset Våler sitt utfordringsbilde. På grunn av koronapandemien er arbeidet noe forsinket og det må tas høyde for at igangsetting av tiltak avhenger av hvordan samfunnet, og føringene for sosialt samspill, utvikler seg i tiden som kommer.

Tidslinje med milepæler for prosjektet



Sentrale og lokale føringer

Sentrale føringer:

[Meld. st. 29 \(2012-2013\) "Morgendagens omsorg"](#)

[Omsorg \(2020\) "Regjeringens plan for omsorg"](#)

[Demensplan 2020](#)

[Folkehelseprofil \(2020\)](#)

[Meld. st. 15 \(2017-2018\) "Leve hele livet - en kvalitetsreform for eldre"](#)

Lokale føringer:

[Planstrategi for Våler kommune 2018-2020](#)

[Re- og habiliteringsplan \(2020-2030\)](#)

[Boligsosial handlingsplan \(2020-2040\)](#)

Frivilligstrategi (under utarbeidelse)

[Forslag til budsjettplan \(2021-2024\)](#)

[Demenskartet for Våler kommune](#)

Medvirkning

De 5 arbeidsgruppene skal utarbeide tiltaksplaner innen sin strategi. Underpunktene er hentet fra St. melding 15 og er aktuelle tema å diskutere/ta stilling til i arbeidet for å komme fram til konkrete tiltak. Samarbeidet i gruppene vil gi økt forståelse og kunnskap på tvers av fag/profesjoner og erfaring fra brukergruppene. Gruppene er tenkt å settes sammen av kommunalt ansatte med ulike profesjoner, ansatte i privat sektor og brukerrepresentanter som alle er tilknytte målgruppen for sin arbeidsgruppe.

Innenfor de enkelte strategiene er det allerede gjort mye godt arbeid. Mange tiltak er igangsatt og flere er under planlegging. Dette er viktig å bygge videre på i utformingen av tiltakene. Arbeidsgruppen *“et aldersvennlig Våler”*, strategi 1 er allerede i gang, mens ei gruppe med fokus på strategi 2; *“aktivitet og fellesskap”* er initiert av Åsnes kommune i interkommunalt samarbeid gjennom Friskliv.

Utfordringsbilde

På bakgrunn av folkehelseprofilen 2020 belyses flere punkter der kommunen ligger signifikant dårligere an enn resten av landet som helhet ([FHI](#)). Våler kommune en høyere andel av innbyggere på 45+ enn landet i sin helhet og det kan nevnes at mange på 45+ leier bolig, mottar stønad til livsopphold og forekomsten av lavinntektshusholdninger er høy. Drikkevannsforsyningen befinner seg også langt unner landsgjennomsnittet.

Landsgjennomsnittet for å ha fullført VGS eller høyere utdanning ligger på 80 prosent, mens tallet i Våler er på 70. Kollektivtilbudet rangeres lavt, forventet levealder for menn i Våler er 2,1 år lavere enn landsgjennomsnittet og for kvinner på 2,3 år. Kort oppsummert befinner også Våler seg i nedre sjiktet når det kommer til forekomsten av psykiske symptomer/lidelser, som er høyt, samt overvekt og fedme blant yngre.

Folkehelseinstituttet trekker frem at selv på områdene Våler ligger signifikant bedre an enn landet sin helhet kan innebære en folkehelseutfordring for kommunen fordi landsnivået ikke nødvendigvis representerer et ønsket nivå. De ulike arbeidsgruppene må selv sette ord på utfordringene det oppleves at Våler har på bakgrunn av gruppens opplevde utfordringer, folkehelseprofilen og stortingsmelding 15.

Strategier og handlingsplan

Strategi 1: Et aldersvennlig Norge – et aldersvennlig Våler

Forslag til arbeidsgruppe

Gruppen er allerede i gang og anses som en styringsgruppe for prosjektet. Gruppen består av representanter fra pensjonistforeningen, revmatikerforeningen, kultur- og frivillighetskoordinator, pleie- og omsorgssjef, avdelingsleder for hjemmetjenesten, avdelingsleder for ergoterapiavdelingen, systemkoordinator IP og helsesjef.

Arbeidsgruppen diskuterer og lager en tiltaksplan for Våler basert på disse punktene hentet fra stortingsmelding 15. Kapittel 4.

Regjeringens strategi - et bakteppe

Regjeringen la i 2016 fram sine strategier for et aldersvennlig samfunn kalt "*Flere år - flere muligheter*", som særlig retter seg mot disse områdene; lengre arbeidsliv, aldersvennlig lokalsamfunn, frivillig sektor og sivilsamfunn, nyskaping - nytte og næring, helse- og omsorgssektoren og forskning. Strategien understreke "*at et aldersvennlig samfunn skapes ved å sette brukerperspektivet først, mobilisere arbeids- og næringsliv, kommuner og lokalsamfunn, sivilsamfunn og interesseorganisasjoner*" (St.melding 15, s. 70). En av hovedoppgavene til "*Leve hele livet*" er å videreføre regjeringens satsning på et aldersvennlig samfunn. Kommuner og lokalsamfunn skal nå iverksette målrettede tiltak i sine lokalsamfunn rundt i landet.

Aldersvennlige lokalsamfunn (8 innsatsområder)

Konseptet "aldersvennlig samfunn" har vokst frem internasjonalt og er fanget opp og satt i system av Verdens helseorganisasjon (St.melding 15, s. 70). Et aldersvennlig samfunn kan forstås som et inkluderende og tilgjengelig miljø som fremmer aldring og er tilgjengelig for mennesker i alle aldre. Verdens helseorganisasjon har fokus på de miljømessige, sosiale og økonomiske faktorene som påvirker eldres helse, trivsel og med fokus på brukermedvirkning. De har komme frem til 8 målbare indikatorer for å vurdere hvor aldersvennlig et samfunn er:

1. utendørsområder og bebyggelse
2. transport
3. bolig
4. sosial deltakelse
5. respekt og sosial inkludering
6. deltagelse i samfunns- og arbeidsliv
7. kommunikasjon og informasjon
8. helse- og sosialtjenester

Nasjonalt program for aldersvennlig Norge

Nasjonalt program for et Aldersvennlig Norge bygger på WHO's konsept for aldersvennlige byer og lokalsamfunn. Programmet er lagt opp som et løpende utviklingsarbeid der lokale behov og prioriteringer ligger til grunn for innhold og tiltak.

Programmet har 5 tiltak:

1. Planlegg for egen alderdom
 - a. med tanke på: bolig, nettverk, opprettholde funksjonsnivå
2. Eldrestyrt planlegging
 - a. samarbeid mellom kommune og eldreråd for å kartlegge egne lokalsamfunn og legge konkrete planer for å gjøre bl.a. transport, fysiske og sosial omgivelser universelt utformet
3. Nasjonalt nettverk
 - a. samarbeid med ulike instanser
4. Partnerskapsordningen
 - a. den eldre befolkningen inkluderes gjennom medvirkning og undersøkelser
5. Seniorressursen
 - a. benytte den ressursen eldre representerer på alle områder

Strategi 2: Aktivitet og fellesskap

Forslag til arbeidsgruppe

VOS/helse, kultur, frivillighet, lag og foreninger (Idrettsforeningen? Kirken? Velforeninger?)
Gruppen som er nedsatt av EF

Arbeidsgruppen diskuterer og lager en tiltaksplan for Våler basert på disse punktene hentet fra stortingsmelding 15. Kapittel 5.

Nasjonale utfordringer oppsummert

- Ensomhet blant eldre relatert til endringer i livssituasjon, partnerdød, endret helsetilstand og funksjonsnivå
- Inaktivitet og aktivitetstilbud som ikke er tilpasset individuelle ønsker og behov
- Manglende ivaretagelse av sosial, kulturelle og eksistensielle behov
- Lite systematisk samarbeid mellom helse- og omsorgstjenesten og frivillige/sivilsamfunn
- Manglende møteplasser, samlokalisering og digitale generasjonsskiller

Hvordan møte utfordringene

For å møte utfordringene foreslås fem løsninger, der målet er å skape økt aktivitet, gode opplevelser og fellesskap:

1. Gode øyeblikk
2. Tro og liv
3. Generasjonsmøter
4. Samfunnskontakt
5. Sambruk og samlokalisering i nærmiljøet

Strategi 3: Mat og måltider

Forslag til arbeidsgruppe

Lokalt næringsliv slik som Naboen, Kinarestauranten? Heia? Matbutikker?, Lag og foreninger (lokalt forankret/ kortreist)? Kjøkkenet på VOS? Hjemmeboende?

Arbeidsgruppen diskuterer og lager en tiltaksplan for Våler basert på disse punktene hentet fra stortingsmelding 15. Kapittel 6, mat og måltider.

Nasjonale utfordringer oppsummert

- Manglende systematisk oppfølging
- Manglende sosialt fellesskap og lite vektlegging av måltidsomgivelsene
- Få måltider og lange nattfaste
- Lite mangfold og valgfrihet
- Lang avstand mellom produksjon og servering

For å møte utfordringene foreslås fem løsninger

1. Det gode måltidet
2. Måltidstider
3. Valgfrihet og variasjon
4. Systematisk ernæringsarbeid
5. Kjøkken om kompetanse lokalt

Strategi 4: Helsehjelp

Forslag til arbeidsgruppe

Fysioterapeut, ergoterapeut, PHRT, Koordinerende enhet? Støttekontakter? Frivillige? Legene? Sykehusene? Koordinerende enhet? Frisklivssentral? Brukerorganisasjon?

Arbeidsgruppen diskuterer og lager en tiltaksplan for Våler basert på disse punktene hentet fra stortingsmelding 15. Kapittel 7, helsehjelp.

Nasjonale utfordringer oppsummert

- Manglende oppmerksomhet på mestring og forebygging
- Dårlig oversikt over sammensatte behov og problemer
- Lite bruk av fysisk aktivitet og trening
- Manglende bruk av nye behandlingsformer
- Lite systematisk kartlegging og oppfølging av den enkelte

For å møte utfordringene

Her er fem løsninger som trekkes frem der målet er å øke mestring og livskvalitet, forebygge funksjonsfall og gi rett hjelp til rett tid

1. Hverdagsmestring
2. Proaktive tjenester
3. Målrettet bruk av fysisk aktivitet
4. Miljøbehandling
5. Systematisk kartlegging og oppfølging

Strategi 5: Sammenheng i tjenestene

Forslag til arbeidsgruppe

Representant fra brukergruppe?, Pårørende? Koordinerende enhet?, Legene?, Sykehusene?, Hjemmetjenesten?, Dagsentertilbudene?, Aktivitetsleder for eldre?

Arbeidsgruppen diskuterer og lager en tiltaksplan for Våler basert på disse punktene hentet fra stortingsmelding 15. Kapittel 6, mat og måltider.

Nasjonale utfordringer oppsummert

- For lite personsentrert tilnærming
- For lite avlastning og støtte til pårørende
- Manglende kontinuitet og trygghet, for mange ansatte og forholde seg til og usikkerhet om og når hjelpen kommer
- For mange brudd og krevende overganger mellom tjenestetilbud i kommunene
- For lite kontinuitet og trygghet i overgangen mellom de ulike tjenestenivåene

Foreslåtte løsninger

For å møte utfordringene foreslås fem løsninger, der målet er å gi økt kontinuitet, trygghet og forutsigbarhet i pasientforløpet til eldre og deres pårørende:

1. Den enkeltes behov
2. Avlastning og støtte til pårørende
3. Færre å forholde seg til og økt kontinuitet
4. Mykere overgang mellom hjem og sykehjem
5. Planlagte overganger mellom kommuner og sykehus