

Oppgaveutvalg

mai 2018 – januar 2019



Innholdsfortegnelse

1	Innledning.....	2
2	Arbeidet i oppgaveutvalget	3
2.1	Bakgrunn	3
2.2	Omfang.....	3
2.3	Deltakere og deltakelse	4
2.4	Samstemming.....	5
2.5	Avgrensing	5
2.6	Funn.....	5
2.7	Begrepsavklaring	5
3	Oppgaveutvalgets anbefalinger	6
4	Bakgrunn for anbefalingene.....	7
4.1	Hvordan kan eldre kan være viktige bidragsytere i utviklingen av lokalsamfunnet Nordre Follo	7
4.1.1	Deltakelse	7
4.1.2	Frivillighet	8
4.2	Faktorer i bo – og nærmiljøet og i muligheter i kommunens lavterskeltilbud som er av særlig betydning for å oppleve livsmestring og trygghet i egen alderdom	8
4.2.1	Bevare gode lavterskel-tilbud.....	8
4.2.2	Bedre informasjon om tilbudene	9
4.2.3	Forebygge ensomhet.....	9
4.2.4	Uteområder og fysisk aktivitet	9
4.3	Endringer som gir eldre større mulighet for å mestre hverdagen også når det oppstår et hjelpebehov, og innspill til hvordan eldre kan nyttiggjøre seg utviklingen og endringene i samfunnet.	10
4.3.1	Eget ansvar for planlegging	10
4.3.2	Transport	10
4.3.3	Velferds- og mestringsteknologi	10
4.3.4	Avlastning	11
5	Evaluerings.....	12
5.1	Om arbeidet	12
5.2	Om innholdet.....	12
5.3	Om videre prosess.....	12
6	Vedlegg.....	14
6.1	Mandat Oppgaveutvalg Livsmestring for eldre.....	14
6.2	Innspill fra interkommunal Seniorkafe våren 2018 – Hva er viktig for deg som senior i Nordre Follo?.....	15

(bilde på forside er fra folkehelseinstituttet- rapport Helse hos eldre i Norge)

1 Innledning

Livsmestring for eldre.

Begrepet livsmestring benyttes gjennom hele livet. Livsmestring forklares ofte med å utvikle ferdigheter og tilegne seg praktisk kunnskap som hjelper den enkelte til å håndtere medgang, motgang, personlige utfordringer, alvorlige hendelser, endring og konflikter på en best mulig måte. Det handler om å skape en trygghet og tro på egne evner til å mestre også fremtiden.

Livsmestring for eldre omhandler det samme. Det handler om å være trygg, ha det godt sosialt og føle tilhørighet. Alt dette er svært viktig for vår helse. Livsmestring handler om å kunne forstå og ha mulighet til å påvirke avgjørende faktorer for mestring av eget liv. Det forutsetter en god balanse mellom de krav omgivelsene stiller, de muligheter omgivelsene gir og de forutsetninger som enkeltmennesket har.

Med dagens levealder omfatter gruppen eldre to generasjoner, og de eldre er en like mangfoldig gruppe som resten av befolkningen. Aldring er forandring som innebærer både vekst og tap. På det psykologiske området kan det innebære vekst og utvikling nær sagt hele livet ut. Det handler om vekst i modenhet, livsvisdom og mentale evner. Sosialt og kulturelt sett er spørsmål om vekst mer avhengig av samfunnsmessige forhold. For mange av de som lever lenge innebærer alderdommen også tap av venner, ektefelle og roller som tidligere i livet har gitt mening og hatt samfunnsnytte. Kroppslig starter aldringsprosessen tidlig i livet og innebærer aldersforandringer i form av redusert fysisk kapasitet og funksjonssvekkelse som er biologisk bestemt. Aldring er ingen sykdom, men med stigende alder øker risikoen for å bli syk. Fortsatt økende levealder og lavere dødelighet i eldre år viser imidlertid at vi fortsatt ikke har realisert våre biologiske forutsetninger. Utvikling av gunstige levekår, miljøforutsetninger, levevaner, kosthold og sosial og fysisk aktivitet kan fortsatt påvirke aldersprosessene. (kilde Leve hele livet, st.meld 15/2017-2018)

Mandatet har gitt oppgaveutvalget en omfattende og spennende bestilling. Vi håper at vi gjennom denne rapporten kan komme med gode innspill hvordan Nordre Follo kommune kan være en kommune som bidrar til livsmestring for sine eldre innbyggere.



(Bilde fra magasinet KOTE, artikkel om helsefremmende stedsutvikling)

2 Arbeidet i oppgaveutvalget

2.1 Bakgrunn

Fellesnemnda i Nordre Follo arbeider med å styrke lokaldemokratiet og modernisere politiske arbeidsformer før etablering av ny kommune. Som del av dette er det etablert en ny politisk arbeidsform; Oppgaveutvalg. Dette er midlertidige, rådgivende og tematisk avgrensede utvalg. De skiller seg fra eksisterende faste utvalg ved at de også har med personer som ikke er aktive i politikken, og at de har til formål å sammen skape løsninger og ny politikk for konkrete temaer, problemer og utfordringer. Dette er definert og avgrenset i et mandat vedtatt av fellesnemnda.

For 2018 har fellesnemnda vedtatt følgende oppgaveutvalg:

- Livsmestring for eldre (sak 6/18)
- Skolemiljø (sak 7/18)

Arbeidet i oppgaveutvalgene har vært konsentrert til høsthalvåret av 2018. Etter at oppgaveutvalgene har overrakt sin rapport til Fellesnemnda i januar 2019, vil denne saksbehandles av rådmennene og deretter fremmes til politisk behandling i Fellesnemnd, formannskap og kommunestyre.

I oppgaveutvalg Livsmestring for eldre har det i tillegg til 6 deltakere fra politikken deltatt to ansatte fra administrasjonen, en fra Oppegård og en fra Ski, som fasilitatorer. Fasilitatorenes oppgaver har vært av administrativ karakter som blant annet å tilrettelegge for oppgaveutvalgets møter, invitere inn gjester etter ønske fra utvalget, skrive innkallinger og referater, og skrive sluttrapporten etter innspill fra og i dialog med utvalget. Fasilitatorene hadde også ansvaret for rekruttering av 10 personer utenom politikerne til utvalget. Denne prosessen ble gjennomført via annonse i Østlandets Blad, Oppegård Avis, facebook og kommunens hjemmesider. Seniorekontaktene i de to kommunene bidro til å spre informasjon om utvalget via sine kanaler. Til sammen meldte 14 personer sin interesse. Leder for utvalget besluttet at det ikke var ønskelig å ekskludere 4 av disse, så alle fikk tilbud om deltakelse og samtlige takket ja.

2.2 Omfang

Oppgaveutvalget har hatt en fast møteplan. Arbeidet i oppgaveutvalget har vært preget av åpne diskusjoner og med fokus på læring og kjennskap til muligheter og begrensninger. Møteplanen har vært som følger:

Dato	Agenda	Gjester
21 juni 2018	Presentasjon av deltakerne. Gjennomgang av mandat. Gjennomgang av foreløpig møteplan	
30 august 2018	Presentasjon av seniorkontaktens og Frivilligsentralenes tilbud	Margrethe O. Lillebø, seniorkontakt Oppegård Torgunn L. Dahl, seniorkontakt Ski Ida Madeleen Moe, leder Oppegård Frivilligsentral

		Kirsten Grøstad, leder Ski Frivilligsentral
27 september 2018	Presentasjon av kommunale tilbud v/fasilitatorene. Cafedialog	
18 oktober 2018	Presentasjon av «Aldersvennlige byer»	Aina Strand, Helse- og omsorgsdepartementet.
15 november 2018	Gjennomgang av utkast til rapport	
28 november	Ekskursjon til Atri-X i Bærum	
13 desember 2018	Presentasjon av «Nyby»	Videofremvisning fra Helsekonferansen 2018
17 januar 2019	Utvalgsmøte for godkjenning av rapport	

Oppgaveutvalget har hentet informasjon fra regjeringens strategi for et aldersvennlig samfunn, *Flere år – flere muligheter (03/2016)* og fra stortingsmelding 15/2017-2018, *Leve hele livet – en kvalitetsreform for eldre*.

Kunnskapen oppgaveutvalgets medlemmer har ervervet høsten 2018 er grunnlaget for sluttrapporten. I tillegg har oppgaveutvalget inkludert tilbakemeldinger som ble innhentet på en interkommunal seniorcafe i Ski våren 2018 der spørsmålet «Hva er viktig for deg som senior i Nordre Follo» var tema i sitt arbeid med rapporten (Vedlegg 1).

2.3 Deltakere og deltakelse

Oppgaveutvalget startet opp med 6 politikere og 14 øvrige medlemmer. Ett av medlemmene måtte gi seg etter første møte. Det har vært godt oppmøte og stort engasjement på alle møtene.

Oppgaveutvalget har bestått av:

Navn	Rolle	Kommune
Anne Grethe Slåtten	Politiker, leder	Ski
Daad Gjerde	Politiker, nestleder	Oppegård
Anna G. Bøe	Innbygger	Ski
Torill Kleivan Finholdt	Innbygger	Ski
Dag Eivind Pagander	Innbygger	Ski
Egil Henriksen	Innbygger	Ski
Geir Trøan	Innbygger	Ski
Ragna Ahlsand	Innbygger	Oppegård
Helena Karin Maria Erstad	Innbygger	Oppegård
Anne May Kristiansen	Innbygger	Oppegård
Leif Alnes	Innbygger	Oppegård
Ninni Svendsen	Innbygger	Oppegård
Magne Fladset	Innbygger	Ski
Brit Mathisen Granby	Innbygger	Ski
Hilde Larsen	Innbygger	Ski

Annar Bakken	Politiker	Ski
Anne Gamme	Politiker	Oppegård
Gudmund A. Nyrud	Politiker	Ski
Tore Nordberg	Politiker	Oppegård
Rannveig Renolen	Fasilitator	Ski
Lene Jahren	Fasilitator	Oppegård

2.4 Samstemming

Oppgaveutvalget har hatt mange diskusjoner der ulike synspunktene er belyst og vurdert. I arbeidet har utvalget kommet frem til en enighet om anbefalinger som skal bidra til at Nordre Follo kommune jobber aktivt sammen med de eldre for å fremme livsmestring.

2.5 Avgrensing

Oppgaveutvalgets mandat er vidt. Det har vært behov for å definere dette tydeligere. Utvalget besluttet tidlig at det ønsket å ekskludere rene pleie- og omsorgstilbud fra mandatet, og heller se på lavterskeltilbud og nærmiljø.

2.6 Funn

Gjennom presentasjoner og cafedialog har utvalget fått god innsikt i de to kommunenes tilbud og mener dette er variert og holder god kvalitet. Samtidig er det enighet om at informasjonen om ulike tilbud er for fragmentert, og kan gjøre det utfordrende å få en ordentlig oversikt over tilbudene. Frivillighet har blitt diskutert mye i utvalget. Seniorer ønsker å være til nytte og å bidra! Utenforskap og ensomhet er en risikofaktor hos seniorer, og tall fra Helsedirektoratet viser at 3 av 10 eldre over 80 år oppgir å være ensomme. Nordre Follo må jobbe for å forebygge dette gjennom både lavterskeltilbud og tilgjengelige nærområder, men også systematisk gjennom sitt planarbeid.

2.7 Begrepsavklaring

Flere steder i rapporten benyttes begrepet lavterskeltilbud. I mange kommuner inngår ulike lavterskeltilbud som en del av kommunens samlede tjenestetilbud til befolkningen. Typisk for lavterskeltilbud er at brukere ikke trenger henvisning eller timebestilling for å oppsøke tjenestene eller delta på aktivitetene som tilbys. Tjenestene kan være gratis eller ha lav egenandel, og det oppleves å være lav terskel for å oppsøke slike tjenestetilbud.

Helsedirektoratet beskriver lavterskeltilbud slik:

- Direkte hjelp uten henvisning, venting og lang saksbehandlingstid
- Kan oppsøkes av brukere uten betalingsevne
- Tilgjengelig for alle
- Kan tilby tidligere og adekvate tiltak, samt være en «los» videre i systemet
- Har personell med kompetanse til å oppfylle tjenestens formål
- Ha åpningstid tilpasset målgrupper og formål
- Høy grad av brukerinvolvering og aksept for brukerens ønsker og behov
- Fremstår som et synlig, tydelig, hensiktsmessig og tillitsvekkende sted å benytte

3 Oppgaveutvalgets anbefalinger

LAVTERSKELTILBUD

Nordre Follo må bedre informasjonen om, og bevare og videreutvikle de gode sosiale- trening- og helsetilbudene i Nordre Follo

FRIVILLIGHETEN

Nordre Follo må bevare, styrke og utvikle koordineringen av frivillig arbeid.

AKTIVITETSKALENDER

Nordre Follo må ha en god digital aktivitetskalender som samler tilbud både fra kommunen, lag og foreninger. Kalenderen må også finnes i papirformat da ikke alle bruker internett.

UNIVERSELL UTFORMING

Nordre Follo må videreutvikle universelt utformede nærmiljøområder med sitteplasser, møteplasser, toaletter, rundløyper etc.

ENSOMHET

Nordre Follo må utvikle en strategi for kartlegging og forebygging av ensomhet blant eldre.

MESTRING OG ANSVARLIGGJØRING

Nordre Follo må tydeliggjøre innbyggernes eget ansvar for å planlegge egen alderdom, og samtidig være en tilrettelegger for livsmestring.

TRANSPORT

Nordre Follo må ha gode transporttilbud innad i kommunen for mennesker som har en forflytningshemming.

ALDERSVENNLIG LOKALSAMFUNN

Nordre Follo kommune søker om å bli med i nettverket aldersvennlig lokalsamfunn.

4 Bakgrunn for anbefalingene

Mandatet ber oppgaveutvalget om å komme med forslag til hvordan innbyggerne sammen med kommunen kan bygge et samfunn som fremmer livsmestring, gjennom følgende punkter:

- Komme med innspill til hvordan eldre kan være viktige bidragsytere i utviklingen av lokalsamfunnet Nordre Follo
- Finne faktorer i bo – og nærmiljøet og i muligheter i kommunens lavterskeltilbud som er av særlig betydning for å oppleve livsmestring og trygghet i egen alderdom.
- Foreslå endringer som gir eldre større mulighet for å mestre hverdagen også når det oppstår et hjelpebehov.
- Komme med innspill til hvordan eldre kan nyttiggjøre seg utviklingen og endringene i samfunnet.

Oppgaveutvalget har valgt å diskutere etter hovedområdene i *aldersvennlige samfunn*, som er:

- Samfunnsdeltakelse: (Aktiv i lokalmiljøet)
- Utendørsområder og fysisk aktivitet
- Helse og omsorgstjenester
- Kommunikasjon og medvirkning
- Transport
- Boliger

Et aldersvennlig samfunn, lokalsamfunn eller by kan forstås som et inkluderende og tilgjengelig miljø som fremmer aktiv aldring. Regjeringen la i 2016 fram sin strategi for et aldersvennlig samfunn kalt *flere år – flere muligheter*. Stortingsmeldingen *Leve hele livet, kvalitetsreform for eldre*, har som en av sine hovedsaker å følge opp regjeringens strategi for et aldersvennlig samfunn.

4.1 Hvordan kan eldre kan være viktige bidragsytere i utviklingen av lokalsamfunnet Nordre Follo

4.1.1 Deltakelse

Nordre Follo må legge til rette for deltagelse. Å invitere eldre innbyggere med på utvikling av et samfunn som fremmer livsmestring er en spennende og ny måte å bidra på.

Oppgaveutvalget anbefaler at Nordre Follo kommune søker om å delta i nasjonalt program for aldersvennlig samfunn, og inviterer eldre innbyggere med i prosessen. Det kan også være aktuelt å delta i WHO sitt globale nettverk for aldersvennlige kommuner. En aldersvennlig kommune er en kommune som er god å bo i for alle generasjoner.

4.1.2 Frivillighet

Frivillig deltagelse i lokalsamfunnet er et viktig bidrag inn i fellesskapet. Mange eldre er ressurssterke mennesker med god helse som yter en viktig innsats i samfunnet både som arbeidstakere, som omsorgspersoner overfor sine nærmeste, og som deltakere i annet frivillig arbeid, for eksempel gjennom lag, frivillige organisasjoner, kirken, frivillighetssentraler og eldresentra.

I dag koordinerer to ansatte i Oppegård og Ski på Frivilligsentralene til sammen innsatsen til frivillige som tilsvarer 14 årsverk! Dette viser hvor stort potensiale frivilligheten har, og hvordan styrking og utvikling av dette arbeidet kan være med på å gjøre en forskjell for innbyggerne i Nordre Follo.

De yngste senioren er i stor grad på nett. Å være frivillig skal være lystbetont, enkelt og fleksibelt. Å benytte digitale løsninger som eksempel app-løsninger som «vivil» vil være til hjelp både for de som koordinere, og de frivillige. Det vil bidra til en enda bedre ressursutnyttelse.

Nyby er en ny type digital plattform som brukes av kommuner, hjemmetjenester og andre organisasjoner som vil skape nye muligheter gjennom direkte koblinger mellom mennesker. Denne løsningen legger opp til økt selvorganisering og mobiliserer flere ressurser og sømløst samarbeid mellom virksomheter, organisasjoner og frivillige. Det vil kunne knytte frivilligheten tettere på de innbyggerne som har behov for mer omfattende tjenester og vil være en viktig tilleggsressurs/supplement til det kommunale tjenesteapparatet. Oppgaveutvalget anbefaler at Nordre Follo ser på muligheten for å benytte denne typen løsninger.

Mye frivillig arbeid skjer uten at kommunen er involvert. Nordre Follo kommune må legge til rette for et godt samarbeid med lag og organisasjoner. Eksempler på samarbeidsområder er sambruk av lokaler og felles informasjonsarbeid.

4.2 Faktorer i bo – og nærmiljøet og i muligheter i kommunens lavterskeltilbud som er av særlig betydning for å oppleve livsmestring og trygghet i egen alderdom

4.2.1 Bevare gode lavterskel-tilbud

Det er etablert mange gode lavterskeltilbud i både Oppegård og Ski kommune. Disse utgjør viktige arenaer for fysisk aktivitet, deltagelse og fellesskap. Av de kommunale tilbudene ønsker oppgaveutvalget å trekke frem seniorsentrene, aktiv på dagtid, treningsgrupper, 60 + og frivillighetssentralene som viktige arenaer som må beholdes og videreutvikles i Nordre Follo. Det kan legges opp til betydelig frivillig innsats innen disse områdene, men tilbudene må koordineres av kommunalt ansatte.

Seniorer uten omfattende kommunale tjenester ønsker seniorsentre som ikke ligger i tilknytning til sykehjem. De ønsker sentre med et aktivitetstilbud som gjenspeiler mangfoldet av interesser senioren har, der det er mulighet for å kjøpe måltider å spise i fellesskap med andre. I forbindelse med at administrasjonen til Nordre Follo vil være lokalisert i Ski, er det fremmet forslag i oppgaveutvalget om at Oppegård rådhus må bli et supplement til Kolben. Hvis rådhuset kan beholdes kommunalt eller det kan stilles krav til eiendomsutviklere, kan Oppegård rådhus bli et sentralt sted med mange generasjonsoverskridende aktiviteter, et treffsted med tilbud for alle generasjoner.

Det er også gode lavterskeltilbud som ikke er kommunale og som er viktige for de eldre i Nordre Follo. Her ønsker oppgaveutvalget å trekke frem Seniorakademiet, kirkens tilbud til seniorer og idretten.

4.2.2 Bedre informasjon om tilbudene

Det er mange gode tilbud på forskjellige nivå, men det oppleves vanskelig for innbyggerne å skaffe seg en oversikt over tilbudene. Mye står på kommunens nettsider men det oppleves ikke lett å finne frem. Her ønsker oppgaveutvalget å anbefale at det i etableringen av Nordre Follo kommune sees på muligheter for å bedre kommunens nettsider. Det foreslås å etablere en aktivitetskalender der frivillige lag og organisasjoner kan legge inn sine aktiviteter sammen med de kommunale tilbudene. Det må i noen år fremover også være mulig å få samlet informasjon i papirform da ikke alle seniorer er på nett. Det bør kartlegges hvor mange av innbyggerne over 80 år som bruker internett aktivt og er komfortable med dette.

4.2.3 Forebygge ensomhet

Oppgaveutvalget er opptatt av å fange opp de som er ensomme og som ikke benytter lokalsamfunnets og kommunens tilbud. Dette er en økende folkehelse-utfordring som Nordre Follo samfunnet må løse i samarbeid med kommunen. Det bør blåses liv i «nabokjerringa», de friske aktive pensjonistene har en viktig rolle i å invitere med, og å hjelpe og forebygge ensomhet. Seniorskontaktilbudet har en viktig rolle og dette tilbudet bør bevares og utvikles i Nordre Follo. Fastlegene er viktige for å fange opp de som «faller utenfor». Bedre informasjon om tilbudene vil være viktig også for å hjelpe fastlegene i å foreslå tiltak for den enkelte.

Oppgaveutvalget foreslår at det etableres en aksjonsplan/strategi for forebygging av ensomhet blant eldre, og der det sees på løsninger hvor de eldre inviteres med for å bidra sammen med seniorskontakt, fastleger og andre. Et forslag til tiltak er å se på informasjonsarbeid rundt overganger i livsfaser, som eksempel overgangen mellom arbeid og pensjonisttilværelsen. Både nasjonalt og lokalt er det manglende kartlegging i forhold til ensomhet. En strategi for forebygging av ensomhet bør også inneholde forslag til kartleggingsmetoder tilpasset Nordre Follo.

4.2.4 Uteområder og fysisk aktivitet

Oppgaveutvalget foreslår at Nordre Follo kommune legger vekt på universell utforming som prinsipp – tilgjengelighet for alle. Universell utforming og likestilling – tilgjengelige bygg og uteområder. Det anbefales at ressursgruppene for universell utforming i Oppegård og Ski videreføres inn i Nordre Follo.

For en aktiv bruk av uteområdene bør det være godt med benker, gelendre i trapper og tilgang til toaletter, og muligheten for å lage «rundløyper» bør utredes. På vinterstid er det viktig med god belysning og god strøing.

Det er etablert mange gode treningstilbud for seniorer i begge kommuner. Dette mener oppgaveutvalget er viktig å videreføre og styrke for å bidra til en aktiv alderdom. De som deltar må ta ansvar for å få flere med og spre informasjon om tilbudene.

Det er mye god helse i frisk luft og å være ute i naturen. Å bevare skog og mark for rekreasjon og friluftsliv er viktig og det må også bevares grønne lunger i sentrumsområdene. I Kolbotn sentrum er det stor fortetning, og oppgaveutvalget foreslår at parken rundt Oppegård rådhus bevares som en grønn lunge.

4.3 Endringer som gir eldre større mulighet for å mestre hverdagen også når det oppstår et hjelpebehov, og innspill til hvordan eldre kan nyttiggjøre seg utviklingen og endringene i samfunnet.

4.3.1 Eget ansvar for planlegging

En aldrende befolkning øker behovet for egnede og tilgjengelige boliger. Når det oppstår hjelpebehov er det viktig at den enkelte eldre har lagt til rette for dette på forhånd. Innbyggere har ansvar for eget liv og for å planlegge for egen alderdom. Egnede boliger vil kunne gjøre det mulig å være selvhjulpne i større grad, selv med nedsatt funksjonsevne og noe hjelpebehov.

Dert er viktig å formidle at alle har ansvar for egen situasjon, samtidig som kommunen må bidra med veiledning og informasjon. Husbanken har mange tilretteleggingstilskudd, og fra 2020 får kommunen trolig ansvaret for tilpasning og tildeling av tilskuddene. Det vil være et godt tiltak å etablere en rådgivertjeneste rundt dette i Nordre Follo.

4.3.2 Transport

Når funksjonsevnen reduseres er transportmuligheter viktig for å ivareta en aktiv og deltakende hverdag. Tilgjengelige kollektivtilbud i hele Nordre Follo er viktig, og det må sees på løsninger som ivaretar de som bor et stykke fra transportknutepunkt. For noen eldre vil avstanden til kollektivtransporttilbudene være for lange. Flere har også vansker med å besøke kommunenes sykehjem via kollektivtransport. Taxibusser eller «Rosa-busser» er gode tilbud som også bør etableres i Nordre Follo for å gi et godt tilbud om transport innad i kommunen for alle.

4.3.3 Velferds- og mestringsteknologi

Oppgaveutvalget har ikke kartlagt det store feltet velferds- og mestringsteknologi, men fått presentert de to kommunenes planer innen temaet. Det er viktig med gode løsninger som bidrar til mestring, selvstendighet og mulighet til å mestre hverdagen i størst mulig grad selv. Nordre Follo kommune må videreføre det gode arbeidet som gjøres i begge kommuner og i samarbeid med innbyggere og med frivillige lag og organisasjoner. Tekniske løsninger som kan effektivisere drift vil frigjøre tid til andre oppgaver, og løsninger som gir enkeltmennesker større trygghet og selvstendighet vil bidra til livsmestring.

Bruk av teknologi og nettløsninger krever kunnskap som mange eldre ikke har fått tidligere. Her må det sees på både allerede etablerte og nye løsninger som bidrar til kunnskapsøking hos de eldre. Digitale læringstilbud kan godt etableres gjennom frivillighet eller samarbeid med skoler/elever.

Det vil være behov for «digital hjemmehjelp» etter hvert som det benyttes mer teknologi i hjemmene. Med digital hjemmehjelp menes fysisk bistand til teknologiske utfordringer. Ny teknologi kan skape forvirring og usikkerhet, og det vil være behov for veiledning og hjelp for å kunne benytte disse på en måte som gir økt trygghet og mestring.

Oppgaveutvalget har vært på ekskursjon til Atri X, Bærum kommunes senter for velferds- og mestringsteknologi. Ved å ha et senter der innbyggere, pårørende og ansatte i helsesektoren kan få informasjon om tilgjengelige hjelpemidler kan kommunen legge til rette for økt livsmestring.

4.3.4 Avlastning

Oppgaveutvalget har ikke sett på pleie og omsorgstilbud som gis ved vedtak fra kommunen. Men ønsker å understreke at for pårørende som påtar seg store omsorgsoppgaver for sine nærmeste så er gode, fleksible og tilgjengelige avlastningstilbud særlig viktig for å kunne ha sine lengst mulig hjemme og stå i den oppgaven over tid.

5 Evaluering

5.1 Om arbeidet

Å delta i oppgaveutvalg har vært nytt for hele gruppen. Arbeidsformen har vært både kreativ og målrettet, og vært lærerik og bevisstgjørende. Det har vært viktig for gruppen å se helhetsbildet med alle sidene ved aldri på en konstruktiv og fremtidsrettet måte med de mange og store utfordringen som vi ser komme som en konsekvens av utviklingen i alderssammensetningen.

Deltakerne konkluderer med at etablering av oppgaveutvalg er en god måte å løse og å få frem utfordringer innen spesielle felter. Kombinasjonen av vanlige innbyggere, folk med politisk erfaring og fasilitatorer fra administrasjonen har fungert meget bra.

Møtene har vært positive ved at det er blitt tid og anledning for alle deltagere å fremkomme med synspunkter. De enkelte innleggene har noen ganger medført en kreativ prosess ved at et innlegg kunne avføde et nytt i samme retning, osv. På den måten kunne en tanke utvikle seg til en konklusjon som alle etter hvert kunne enes om.

Prosjektarbeid i store grupper er en utfordring. Oppgaveutvalget har bestått av 21 medlemmer inkl. 2 fasilitatorer fra kommunene. Vi har faktisk ikke sett det relativt store antallet som noen ulempe, men kan likevel for fremtidige oppgaveutvalg kanskje foreslå et noe lavere tall, f.eks. 12 til 16 deltagere totalt. I vårt tilfelle gikk det utmerket, takket være problemstillinger som ble fokusert og behandlet særskilt, og at alle holdt seg til tema.

Det har vært åpne ærlige diskusjoner, og innlegg innen relevante temaer har vært nyttig.

Opgaveutvalget har fått god støtte og koordinering av arbeidet fra fasilitatorene.

5.2 Om innholdet

Som nevnt tidligere i rapporten har det vært nødvendig å konkretisere bestillingen. (kap. 2.5) Mandatet er vidt og kan romme store områder.

Tid til diskusjon er viktig, og gjerne i mindre grupper. Sett i ettertid kunne det vært satt av ennå mer tid til dette i møtene.

Det er utfordrende å vite hvor konkrete utvalgets forslag og innspill skal være. Rapporten gir ikke detaljerte forslag men kommer med forslag som må utredes videre av Nordre Follo kommune i samarbeid med innbyggerne. Mer konkrete forslag ville medført betydelig mer arbeid og diskusjon i utvalget.

5.3 Om videre prosess

Dette har vært meningsfylt arbeid. Samtidig er det viktig å få se hva dette arbeidet gir av resultater videre. Oppgaveutvalget kunne tenke seg å bli orientert om utvikling innen feltet man har behandlet, særlig med vekt på anbefalinger som er fulgt, eller for den saks skyld, anbefalinger som ikke har medført resultater. I den forbindelse kunne deltagerne gjerne se for seg en senere samling med

orientering om utviklingen og mulighet for å kunne kommentere i slutten av 2020.

Å få være med å engasjere seg i enkeltsaker i eget lokalsamfunn har vært meningsfylt. En utvikling av arbeidsformen kan være at Nordre Follo etablerer s grupper bestående av frivillige, politikere og administrasjonen som utreder mer i detalj de forskjellige områdene dette oppgaveutvalget peker på.

6 Vedlegg

6.1 Mandat Oppgaveutvalg Livsmestring for eldre

Bakgrunn og formål

De eldre vil være en betydelig ressurs i fremtidens Nordre Follo. Politikerne ønsker sammen med innbyggerne å finne gode løsninger for å tilrettelegge for en meningsfylt alderdom som bygger på mestring og trygghet.

Andelen eldre over 80 år fordobles i løpet av de neste 15 årene. Med den økende andelen eldre vil behovet for helse – og omsorgstjenester øke, samtidig som antall personer i arbeidsfør alder blir mindre. Nordre Follo må skape velferdstjenester som tar utgangspunkt i den enkeltes ressurser og behov og som dreier fokuset fra reparasjon og behandling til den enkeltes ansvar for egen helse. Dette gjøres gjennom tilrettelegging, informasjon og veiledning i det forebyggende arbeid. Dette er nødvendige endringer for å møte ønsket om selvstendighet i den «nye generasjonen» eldre i Nordre Follo, samtidig som det sikrer at kommunen har kapasitet til å bistå innbyggere med det største hjelpebehovet.

Nordre Follo kommune ønsker at alle eldre skal tilrettelegge for egen alderdom, oppleve livsmestring og ha ansvar for egen helse uansett hjelpebehov. Dette kan gjøres i samarbeide med kommunen. Livsmestring handler om at alle utvikler ferdigheter for å tilegne seg, forstå og bruke kunnskap de trenger for å fremme og ivareta god helse. Livsmestring er å opprettholde egenomsorgsevnen og forutsetter at den enkelte innbygger starter å jobbe med dette før evnen til å ta vare på seg selv blir en utfordring.

Oppgaveutvalget skal komme med forslag til hvordan innbyggerne sammen med kommunen kan bygge et samfunn som fremmer livsmestring.

Oppgaveutvalgets oppgaver

Komme med innspill til hvordan eldre kan være viktige bidragsytere i utviklingen av lokalsamfunnet Nordre Follo

Finne faktorer i bo – og nærmiljøet og i muligheter i kommunens lavterskeltilbud som er av særlig betydning for å oppleve livsmestring og trygghet i egen alderdom.

Foreslå endringer som gir eldre større mulighet for å mestre hverdagen også når det oppstår et hjelpebehov.

Komme med innspill til hvordan eldre kan nyttiggjøre seg utviklingen og endringene i samfunnet.

Sammensetning av oppgaveutvalget

Oppgaveutvalget skal bestå av følgende medlemmer:

Seks medlemmer fra Kommunestyrene/de faste utvalgene i Ski og Oppegård

Anne Grethe Slåtten, leder
Daad Gjerde, nestleder
Annar Bakken
Anne Gamme
Gudmund A. Nyrud
Tore Nordberg

I tillegg søker kommunen 10 innbyggere med følgende kompetanseprofil:

- 1 medlem med erfaring fra frivillig arbeid i Oppegård eller Ski kommune
- 1 medlem med erfaring fra kultur eller idrettsliv i Oppegård eller Ski kommune
- 2 medlemmer i aldersgruppen 50-60 år som har særlig interesse for hvordan fremtidens alderdom kan være
- 2 medlemmer i aldersgruppen 60+ som har særlig interesse for hvordan fremtidens alderdom kan være
- 1 medlem med teknologisk interesse
- 1 medlem som er bruker av, eller pårørende til bruker av hjemmetjenester
- 2 medlemmer som er brukere av helsefremmende lavterskeltilbud i Oppegård eller Ski kommune

Oppgaveutvalgets arbeidsform

Oppgaveutvalget utfordres til å finne en arbeidsform som involverer bredt og utfordrer «de yngre eldre» til å bidra.

Oppgaveutvalget kan involvere innbyggere/andre aktører med interesse og/eller kompetanse for oppgaveutvalgets tema gjennom for eksempel å nedsette referansegrupper, arbeidsgrupper, holde åpne møter, gjennomføre workshops, undersøkelser eller annet.

Administrasjonen vil bistå oppgaveutvalget med møteinnkallelser, utsendelse av dagsorden og referater, informasjon på kommunens hjemmesider, samt rigge møtested. Administrasjonen vil også bistå leder med å planlegge og fasilitere oppgaveutvalgets møter, samt bidra med fagkunnskap og kompetanse ved å holde innlegg, forberede notater og utredninger.

Resultatet av oppgaveutvalgets arbeid vil inngå i det strategiske arbeidet med tjeneste – og samfunnsutviklingen i Nordre Follo.

Økonomi

Utvalget har inntil kr.50.000 til fri disponering til arbeidet i oppgaveutvalget.

6.2 Innspill fra interkommunal Seniorkafe våren 2018 – Hva er viktig for deg som senior i Nordre Follo?

Kommunikasjon og medvirkning

- Flere steder der seniorer kan få opplæring i / info om bruk av digitale verktøy
- Ønske om forum for informasjon om utviklingen av Nordre Follo (miljø, utbygging, trafikk osv.)
- Holde kommunalt forberedelseskurs for kommende pensjonister
- Forbedre kommunikasjonen ut til innbyggerne! Ikke bare digitalt, men også i papir
- Ønsker en aktivitetskalender med oversikt over hva både kommunen og ulike lag og foreninger tilbyr
- Infotavler på seniorsentrene
- Mange seniorer ønsker å bidra i frivilligheten. Utvikle verktøy for å kunne melde seg til ulike aktiviteter på en enkel måte, ex «Vi vil –appen»
- Viktig å finne måter innbyggerne kan bidra på, ikke kun fortelle hva de kan motta

Transport

- Ønsker utvidet tilbud av servicebusser til ulike deler av kommunen
- Ønsker gratis parkering i sentrum for seniorer på kveldstid i forbindelse med aktiviteter

Bolig

- Bemannede eldreboliger
- Velferdsteknologi; hvilke krav stilles til utbyggere for at boliger skal være tilrettelagt for implementering av dette?

Helse- og omsorgstjenester

- Utvide stillingene til seniorkontaktene så de kan være enda mer ute blant innbyggerne
- Større kapasitet på Ski sykehus. Veldig slitsomt for syke eldre og slitne pårørende med reisen til Ahus for «små ting og enkle behandlinger» det er ønske om å kunne gjøre i Nordre Follo. Ex Palliativ avdeling, diabetesbehandling, cellegift, lab.tjenester.
- Et sted for å melde hjelpebehov, lavterskel, uten at det må gjennom bestillerkontoret
- Mulighet for korttidsopphold. Avlastning for ektefeller/pårørende som gir mye pleie
- Primærsykepleie i hjemmetjenesten så det ikke blir så mange forskjellige pleiere som kommer
- Fokus på overgangene i livet da man kan være ekstra sårbare / utsatt for ensomhet og depresjon. Vi må fange opp de som ikke klarer disse overgangene da disse kanskje vil generere det største fremtidige hjelpebehovet. Fokus på psykisk helse

Utendørsområder og fysisk aktivitet

- Bassengtrening
- Bevare 60+
- Den gylne spaserstokk
- Ut i marka for 60+
- Seniordans
- Senoryoga
- Bedre brøyting
- Bevare friluftsområdene i sentrum

Samfunnsdeltakelse

- Seniorcafe med ulike temaer (lik den som er på Finstادتunet i dag)
- Dagtilbud /senter med mulighet for å kjøpe mat, der det også er frisør, fotpleie og ulike aktivitetsgrupper
- Seniorakademi / pensjonistakademi
- Seniorkino
- Kulturcafe
- Ønsker at seniorsentrene bevares både i Ski og i Oppegård
- Ikke bare tilbud til spreke seniorer, men også til de som har et hjelpebehov
- Nettverk for pårørende
- Kommunale sorggrupper