



LEVE HELE LIVET



Temaplan for Alta kommune

VEDTATT AV KOMMUNESTYRET

9. desember 2022

Innhold

| | | |
|-----|---|----|
| 1 | Leve hele livet – en kvalitetsreform for eldre | 3 |
| 2 | Utarbeidelse av temaplanen | 3 |
| 2.1 | Demografi | 5 |
| 2.2 | Alta - et aldersvennlig samfunn..... | 5 |
| 3 | Handlingsplan for perioden 2023 – 2026..... | 6 |
| 3.1 | Tilrettelegge egen bolig..... | 6 |
| 3.2 | Investere i venner og sosiale nettverk | 8 |
| 3.3 | Opprettholde best mulig funksjonsevne gjennom et aktivt liv | 12 |
| 3.4 | Informasjon | 15 |
| 4 | Kilder..... | 15 |

1 Leve hele livet – en kvalitetsreform for eldre

I 2018 la regjeringen fram stortingsmelding 15 «Leve hele livet – en kvalitetsreform for eldre» (1). I stortingsmeldingen vises det til at de fleste eldre i Norge lever gode liv. De former sin egen hverdag. De er aktive og deltar i sosiale fellesskap. De får gode helse- og omsorgstjenester når det trengs. De bidrar med sine ressurser i jobb, for familie og venner eller i nærmiljøet, og det blir verdsatt. Alle eldre bør fortsette å ha disse gode hverdagene, også når helse etter hvert svikter og det offentlige må trå til med et omsorgstilbud. Reformen har fem innsatsområder:

- Et aldersvennlig Norge
- Aktivitet og fellesskap
- Mat og måltider
- Helsehjelp
- Sammenheng i tjenestene

Målet med reformen er at den skal bidra til:

- Flere gode leveår der eldre beholder god helse lenger, opplever at de har god livskvalitet, og at de i større grad mestrer eget liv, samtidig som de får den helsehjelpen de trenger når de har behov for den
- Pårørende som ikke blir utslitt, og som kan ha en jevn innsats for sine nærmeste
- Ansatte som opplever at de har et godt arbeidsmiljø, der de får brukt sin kompetanse og gjort en faglig god jobb

Målgruppen er eldre over 65 år, både de som bor hjemme og de som bor i institusjon. Dette er en målgruppe med ulike forutsetninger og store variasjoner i behov og ønsker. Reformen er særlig rettet mot helse- og omsorgssektoren, men alle sektorer må bidra for å skape et mer aldersvennlig samfunn hvor eldre kan være aktive og selvstendige.

Reformperioden var opprinnelig satt til 2019 – 2023, men ble i 2021 vedtatt forlenget ut 2024.

2 Utarbeidelse av temaplanen

Arbeidet med å utarbeide en egen temaplan for Leve hele livet startet i mars 2021. Det ble etablert en egen prosjektgruppe med representanter fra alle tjenesteområdene, eldrerådet og pensjonistforeningen. Rådmannens ledergruppe har vært styringsgruppe for arbeidet.

Koronapandemien medførte at arbeidet med planen ble sterkt forsinket. Planlagte folkemøter lot seg ikke gjennomføre, og prosjektgruppa måtte finne andre løsninger for å få innspill til planarbeidet.

I mars 2022 ble det gjennomført en stor digital spørreundersøkelse til alle over 60 år (vedlegg). Her fikk kommunen inn 1419 besvarelser av totalt 4461 utsendte invitasjoner, noe som gir en svarprosent på 31,8 prosent. Det ble gjennomført et folkemøte i



Prosjektgruppen har bestått av representanter fra alle tjenesteområder, eldreråd og pensjonistforeningen. Ikke alle var tilstede da bildet ble tatt. Foto: Alta kommune

mai 2022 hvor det ble fokusert på temaene bolig og frivillighet. Det har i tillegg vært et møte i juni 2022 med kommunale virksomheter hvor både bolig, nærmiljø og informasjon var tema.

I prosjektperioden har kommunen deltatt i nettverksmøter og dialogmøter om Leve hele livet-reformen i regi av Statsforvalteren. Kommunen har også blitt medlem i nettverk for aldersvennlige lokalsamfunn. Til sammen har dette bidratt til gode innspill og tips til planarbeidet.

Alta kommune har allerede omfattende tjenester, tiltak, mål og strategier som vil bidra til å oppfylle målene som er satt i Leve hele livet-reformen. Mye av dette er forankret i kommunens planverk, fra samfunnsdelen til kommunedelplaner og temaplaner, og vil ikke bli gjengitt i denne planen.

Samtidig viser resultatene fra spørreundersøkelsen, folkemøtet og internt møte med virksomhetene at vi fortsatt har et potensial for å utvikle løsninger som kan bidra til gode liv for våre innbyggere – fra omsorgsboliger til aldersvennlige samfunn, fra dagplasser til møteplasser, fra ernæring til sosiale fellesskap.



På folkemøtet hadde vi invitert flere innledere. Her er Randi Emaus, som snakket varmt om det å bidra som frivillig ressurs i lokalmiljøet. Cirka 50 personer kom på møtet og tilbakemeldingene fra de oppmøte var gode. Det kom også mange gode innspill. Foto: Alta kommune

2.1 Demografi

I forslag til økonomiplan for perioden 2023 - 2026 viser befolkningsprognosen fra Statistisk sentralbyrå at Alta kommune kan forvente en dobling av antall eldre over 80 år fram mot 2037. Prognosen viser også at gruppen eldre over 90 år også vil dobles en gang til for perioden 2037 – 2047 (2).

| | 2022 | 2027 | 2032 | 2037 | 2042 | 2047 |
|-------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| 0 - åringer | 285 | 251 | 254 | 259 | 250 | 240 |
| Barnehage (1-5 år) | 1 261 | 1 282 | 1 255 | 1 273 | 1 273 | 1 223 |
| Grunnskole (6-15 år) | 2 717 | 2 612 | 2 517 | 2 498 | 2 495 | 2 513 |
| Videregående (16-19 år) | 1 105 | 1 095 | 1 075 | 989 | 986 | 995 |
| Voksne (20-66 år) | 12 976 | 13 134 | 13 030 | 12 775 | 12 403 | 12 328 |
| Eldre (67-79 år) | 2 086 | 2 315 | 2 480 | 2 772 | 3 125 | 2 992 |
| Eldre (80-89 år) | 603 | 747 | 1 010 | 1 216 | 1 287 | 1 509 |
| Eldre (90 år og eldre) | 111 | 118 | 161 | 215 | 323 | 400 |
| Total | 21 144 | 21 554 | 21 782 | 21 997 | 22 142 | 22 200 |

Den demografiske utviklingen viser at kommunen står foran store utfordringer, og det vil ikke være mulig for kommunen å løse dette alene.

2.2 Alta - et aldersvennlig samfunn

Alta kommune har et mål om at alle innbyggere skal bo hjemme så lenge som mulig. Som nevnt tidligere har kommunen allerede iverksatt mange tiltak som vil bidra til å løse målene med Leve hele livet-reformen.

Temaplanen vil synliggjøre tiltak som kan bidra til å styrke Alta som et aldersvennlig samfunn slik at våre innbyggere får mulighet til å bo hjemme så lenge som mulig. For å lykkes med dette anbefaler vi å følge et av fokusområdene fra program for et aldersvennlig Norge: planlegging av egen alderdom, herunder tilrettelegge egen bolig, investere i venner og sosiale nettverk og å opprettholde best mulig funksjonsevne gjennom et aktivt liv (3). Øvrige innsatsområder i Leve hele livet-reformen, som i stor grad omfatter helse- og omsorgstjenester, vil bli ivaretatt ved utarbeidelse av ny kommunedelplan for helse og sosial.

Målet med temaplanen har vært å finne kostnadseffektive tiltak som kan bidra til å løse kommunens behov, og som i stor grad lar seg realisere innen dagens økonomiske rammer. For å lykkes må vi få til mobilisering av alle samfunnets ressurser, statlige og kommunale aktører, frivillige lag og organisasjoner og næringsliv.

Tiltakene som foreslås må ses i et helhetsperspektiv og må innarbeides i kommunens planverk. Tiltak som ikke ligger inne i økonomiplanen per i dag søkes innarbeidet i budsjettet for det enkelte tjenesteområdet.

3 Handlingsplan for perioden 2023 – 2026

Tiltakene i handlingsplanen skal bidra til et aldersvennlig Alta, med hovedmål at våre innbyggere kan bo hjemme så lenge som mulig. For å lykkes med dette må vi iverksette tiltak som bidrar til at den enkelte innbygger planlegger for egen alderdom:

- tilrettelegger egen bolig
- investerer i venner og sosiale nettverk
- opprettholder best mulig funksjonsevne gjennom et aktivt liv

3.1 Tilrettelegge egen bolig

I spørreundersøkelsen spurte vi befolkningen om de planlegger for egen alderdom:

- Bare 20 prosent har svart at de planlegger for egen alderdom, inkludert å tilpasse egen bolig, i stor eller svært stor grad
- Kun 40 prosent svarer at de vil kunne bo i boligen slik den er dersom de får dårlig helse og eksempelvis vanskeligheter med å gå
- 37 prosent svarer at de ønsker å flytte nært Alta sentrum dersom det blir aktuelt å flytte
- 18 prosent svarer at de ønsker å leie en kommunal bolig hvis de på sikt får behov for en annen type bolig
- 31 prosent svarer at de vil ønske å bo i leilighet med fellesarealer for sosiale aktiviteter.

Mål: Innbyggere i Alta er gode til å planlegge og tilrettelegge egen bosituasjon.

Tiltak: Boligservicekontoret – informasjon, råd og veiledning om fremtidig bosituasjon

Boligservicekontoret skal være «en dør inn» for innbyggere med boligbehov.

Boligservicekontoret skal ha en aktiv rolle og være en pådriver i arbeidet med å hjelpe våre eldre innbyggere til å bo lengst mulig hjemme.

- Veiledning i forhold til egen eller alternativ bolig
- Tilpasning av egen bolig, herunder støtteordninger for eldre boliger
- Hjelpemidler til bolig ved funksjonsnedsettelse
- Ha oversikt over og bidra til å fremskaffe seniorvennlige boliger i kommunen
- Dialog med utbyggere om forventninger til seniorboliger
- Utarbeide boveileder for eldre

Kostnad: Innenfor eget budsjett

Ansvar: Avdeling for samfunnsutvikling

Tiltak: Opprette Helsestasjon for eldre – tilbud om hjemmebesøk til alle over 80 år

Opprette 1 årsverk som helsesykepleier for eldre fra og med 2024.

Helsestasjon for eldre er et helsefremmende og forebyggende tilbud til kommunens hjemmeboende pensjonister med fokus på hva som er viktig for den enkelte. Tilbudet skal bidra til at eldre kan føle seg trygge og bo i eget hjem så lenge som mulig. Forebyggende hjemmebesøk tilbys årlig til alle innbyggere over 80 år som ikke mottar pleie og omsorgstjenester fra kommunen. Fokusområder ved hjemmebesøket er: Syn, hørsel, fysisk aktivitet, ernæring, sosialt nettverk, skadeforebygging og boforhold, fysisk og psykisk helse.

Kommunen har lokaler til helsestasjon for eldre på Alta omsorgssenter.

Kostnad: Kr. 700 000/år. Må innarbeides i rammen for Helse og sosial.

Ansvar: Helse og sosial

Tiltak: Vaktmestertjeneste for eldre – i privat regi

Resultater fra spørreundersøkelsen og folkemøtet synliggjør et behov for vaktmestertjeneste for eldre. Det ønskes blant annet praktisk hjelp til brøyting/snømåking, hage, bærehjelp, skaffe brensel/ved, enkel tilrettelegging av bolig. Dette er en tjeneste som innbyggerne selv må kjøpe. Kommunen skal ha oversikt over og gi informasjon om aktører som leverer vaktmestertjeneste for eldre i privat regi.

Kostnad: Ingen

Ansvar: Avdeling for samfunnsutvikling

Tiltak: Smarthuset – mer synlig og tilgjengelig

Velferdsteknologi for hjemmeboende skal være et satsingsområde for å bidra til at eldre kan bo hjemme så lenge som mulig. Velferdsteknologi er teknologisk assistanse som kan bidra til økt trygghet, sikkerhet, sosial deltakelse, mobilitet og fysisk og kulturell aktivitet, og til å styrke den enkeltes evne til å klare seg selv i hverdagen til tross for sykdom og sosial, psykisk eller fysisk nedsatt funksjonsevne.

Velferdsteknologi kan også fungere som teknologisk støtte til pårørende.

På Smarthuset i Alta kan innbyggere få informasjon om og se/prøve ut ulike velferdsteknologiske løsninger og smarte hjelpemidler som kan gjøre

hverdagen enklere. Eksempler på velferdsteknologiske løsninger eller smarte hjelpemidler er trygghetsalarmer, GPS, robotstøvsuger/-plenklipper, elektronisk dørlås, digitalt tilsyn, dørsensor.

Vi vil øke tilgjengeligheten for publikum ved at Smarthuset har faste åpningstider, og vi vil forbedre informasjonen på hjemmesiden til kommunen om teknologi, valgmuligheter, åpningstider, med mer.

Kostnad: Ingen

Ansvar: Helse og sosial



Hege Elisabeth Stenbakk i Alta kommune viser frem teknologi på Smarthuset til pensjonist Vigdis Abrahamsen. Vi ønsker å gjøre Smarthuset enda mer tilgjengelig fremover. Foto: Alta kommune

3.2 Investere i venner og sosiale nettverk

Leve hele livet er en reform for aktivitet, deltakelse og sosialt fellesskap. Målet er å ta vare på eldres forhold til familie, venner og sosialt nettverk og skape gode opplevelser og møter på tvers av generasjonene. Fysisk, sosial og kulturell aktivitet skal være tilpasset den enkelte eldres interesser, ønsker og behov. Når livet blir ekstra sårbart, skal eldre få mulighet til samtale, motivasjon og støtte (1).

Andelen av befolkningen som er enslige og som bor alene er økende. Isolert sett er dette en tendens som kan peke i retning av mindre kontakt og fellesskap. Studier viser likevel at det nå er færre eldre som oppgir at de mangler en fortrolig venn og opplever seg som ensomme enn tidligere. Ensomhet er ikke mer utbredt blant eldre enn hos yngre, og de færreste opplever dette som et alvorlig problem. Tap av livspartner og nære venner kan imidlertid bidra til økt ensomhet. Det samme kan tap av fysisk mobilitet, sviktende helse og redusert funksjonsnivå eller praktiske endringer, som for eksempel tap av førerkort. Videre viser undersøkelser at det å bo sammen med noen, ha god helse og høy utdanning beskytter mot ensomhet (1).

Ensomhet kan være et alvorlig problem for dem som opplever det. Det er imidlertid mye som tyder på at ensomhet ikke er et generelt aldersrelatert problem, men snarere knyttet til ulike livssituasjoner og livsendringer, samt helse og funksjonsnivå. På denne bakgrunn er det nødvendig å utvikle mål og tiltak tilpasset bestemte målgrupper eller livshendelser og situasjoner (1).

I spørreundersøkelsen spurte vi befolkningen om i hvilken grad de kjenner seg ensom, og det er svært positivt at 85 prosent svarer «ikke i det hele tatt» eller «i liten grad». Resultatene viser likevel at ensomhet er et område som vi bør ha fokus på:

- 24 prosent har sosialt samvær med venner eller familie utenfor egen husstand sjeldnere enn en gang per uke
- Over 50 prosent svarer at de sjeldnere enn 1 gang per måned eller aldri deltar på ulike sosiale eller kulturelle arrangement
- 3 prosent svarer at de i stor grad kjenner seg ensom. Prosentvis kan dette høres ut som en liten andel, men hvis dette er representativt for befolkningen over 60 år utgjør dette over 100 personer.
- 10 prosent har svart hverken/eller på om de kjenner seg ensom. I antall utgjør dette cirka 450 personer.

I spørreundersøkelsen spurte vi også om hva som hindrer den enkelte i å være mer sosial:

- 17 prosent svarer at de mangler eget initiativ
- 10 prosent svarer at de ikke vil være til bry eller at de ikke har noen å spørre
- 9 prosent svarer at det er få eller ingen tilbud i nærheten av der de bor
- 11 prosent svarer at de selv er i dårlig form eller at de er forhindret på grunn av omfattende omsorgsoppgaver

Spørreundersøkelsen har avdekket at vi har en ubenyttet ressurs av frivillige. På spørsmål om hva som er avgjørende for at du skal engasjere deg som frivillig svarte 45 prosent at det er viktig at de får bidra med noe de er interesserte i eller flinke til. 50 prosent svarer at det er avgjørende at de ikke binder seg til noe fast, men kan bidra på enkeltarrangement. 14 prosent svarer at de ønsker at noen inviterer de med på frivillig arbeid.

På folkemøtet ble deltakerne utfordret på hva de som frivillige kan bidra med i arbeidet med å forebygge ensomhet. Vi fikk flere innspill, blant annet:

- Gjensidig glede i oppgavene en gjør
- Aktivitets-/turvenn
- Kafebesøk
- Hjemmebesøk
- Telefonkontakt
- Ta kontakt med de som melder fra om behov for det
- Må kunne lytte og engasjere.

Deltakerne ble også spurt om hvordan vi kan få flere til å engasjere seg i frivillig arbeid uten at de må binde seg til noe fast. Her fikk vi tilbakemeldinger på at:

- Oppgavene må være basert på folks interesser
- Det må være tidsbegrensede og konkrete oppgaver
- Det er viktig med en god oversikt over hva det er behov for av oppgaver
- De må kunne bytte økter uten for store utfordringer
- Det må være lov å takke nei.

Det kom også forslag om at Frivilligsentralen bør være koordinerende enhet for frivillige og at kommunen burde opprette et kontor der frivillige kan registrere seg og liste opp sine ressurser og ønsker.

Mål: Aktive eldre som investerer tid og ressurser på venner og sosialt nettverk.

Tiltak: Frivilligkoordinator

Opprette en ny stilling som frivilligkoordinator fra og med 2024.

Alta Frivilligsentral er et kontaktpunkt og bindeledd mellom de som ønsker å yte en frivillig innstas og de som ønsker å motta slik innsats, og er også et bindeledd mellom Alta kommune og de frivillige. Frivilligsentralen skal jobbe for inkludering av alle kommunens innbyggere. Aktiviteter som tilbys skal være ett supplement til kommunale tjenester. Det skal legges vekt på et samspill mellom frivillig, privat og offentlig sektor. Frivilligsentralens funksjon er i hovedsak å initiere, mobilisere, koordinere og samordne frivillig innsats i Alta.

Alta Frivilligsentral har en ansatt og har med dette begrenset kapasitet til å ivareta alle områder der vi har et potensial for økt frivillighet. Det er behov for å styrke dette området for å mobilisere og koordinere ubenyttede ressurser, også hos de eldre.

Vi ønsker at Alta-appen også skal nå ut til eldre, og denne oppgaven vil også kreve økte ressurser.

Kostnad: Kr. 700 000/år

Ansvar: Helse og sosial

Tiltak: Alta Frivilligbørs

Alta Frivilligbørs er et møtested for lokale bedrifter, frivillige organisasjoner, offentlige virksomheter og potensielle frivillige. Her inngås det avtaler om å dele ressurser og omfatter ikke penger.

Frivilligbørs er et internasjonalt konsept som har vært prøvd ut sør i landet, og i 2022 arrangeres det for første gang i Alta. Her kan man inngå samarbeidsavtaler om: Ting og tang, husrom, kloke hoder, gode forbindelser, underholdning/opplevelse og varme hjerter (dele tid med medmennesker).

Vi ønsker å etablere frivilligbørs som et årlig arrangement.

Kostnad: Ingen
Ansvar: Helse og sosial

Tiltak: Forenkle og digitalisere frivilligarbeidet

Frivilligsentralen skal ta i bruk digitalt verktøy der frivillige får muligheten til å shoppe oppdrag basert på egne interesser, og uten å binde seg til noe fast.

Kostnad: Ingen
Ansvar: Helse og sosial

Tiltak: Folkemøter

Kommunen skal gjennomføre årlige folkemøter for den eldre befolkningen. Møtene skal bidra til gjensidig informasjon mellom kommune, innbyggere og eksterne aktører.

Kostnad: Dekkes innenfor egen ramme
Ansvar: Alle tjenesteområder

Tiltak: Implementere prosjekt Altaressursen/seniorressursen

Gjennom Leve hele livet-reformen har kommunen fått tilbud om å delta i et prosjekt kalt «Mobilisering av seniorressursen». I Alta har prosjektet fått navnet «Mobilisering av Altaressursen» Dette er et prosjekt som går mer i dybden på hva man kan gjøre overfor alle i samfunnet og utenfor kommuneorganisasjonen, for å oppnå et bærekraftig og aldersvennlig Norge. De eldre skal kunne holde seg aktive, delta sammen med andre og bo hjemme i et tilgjengelig nærmiljø så lenge som mulig:

- Skape nettverk/møteplasser
- Meningsfulle aktiviteter
- Sosial samhandling
- Styrker psykisk og fysisk helse
- Gir et varmere og mer inkluderende samfunn

Prosjektet handler om at kommunen skal utvikle metoder og gode samarbeidsmodeller – ikke nye tjenester. Dette skal legge til rette for at blant annet seniorressursen og de etablerte samfunnsaktørene finner hverandre, både i bygd og by. Prosjektgruppen for Mobilisering av Altaressursen har anbefalt følgende tiltak:

- Teste ut med tre bydeler/bygder i 1-2 år
- Benytte Alta Frivilligsentral som Frivilligkoordinator
- Godtgjøring til trivselsledere – ikke betaling

- Oppgavene skal i utgangspunktet ikke trenge å føre til økonomiske utgifter – tvert imot heller føre til besparelser
- Forberede en «Frivilligplan»

Neste trinn i prosjektet er oppstart og implementering av tiltakene.

Kostnad: Ingen
Ansvar: Avdeling for samfunnsutvikling

Tiltak: Flere aktiviteter og møtepunkter på tvers av generasjoner

I Stortingsmelding Leve hele livet vises det til at generasjonsmøter er et viktig område for å bidra til aktivitet og fellesskap. Å skape generasjonsmøter handler både om å etablere møteplasser mellom unge og eldre i dagliglivet, og om å organisere aktivitet og virksomhet på tvers av generasjonene. Det kan for eksempel skje på skoler og arbeidsplasser, eller i sykehjem og nærmiljø. Organisering handler om å legge opp arrangementer, aktiviteter og virksomhet slik at de inviterer til generasjonsfellesskap, og skaper gjensidig forståelse og utveksling av kunnskap og erfaringer:

- Mange savner venner og sosialt nettverk. Frivillige, både unge og eldre, kan være besøksvenner, turvenner, aktivitetsvenner eller leksehjelper.
- Reservebesteforeldre - ikke alle har en bestemor eller bestefar tilgjengelig. I tillegg er det flere eldre som ikke har barn og barnebarn.
- Samarbeid mellom sykehjem, skoler og barnehager som skaper spennende møter mellom barn, ungdom og eldre. De kan for eksempel synge for hverandre, spise sammen, møtes over Ludobrettet eller konkurrere ved bruk av ny spillteknologi.
- Felles møter mellom eldreråd og barne- og ungdomsråd kan sette utvikling av gode generasjonsmøteplasser og aktiviteter på agendaen.

Et viktig utgangspunkt for generasjonsmøter er troen på at vi i alle har noe å lære av hverandre (1).

Kommunen skal utrede og legge til rette for flere aktiviteter og møtepunkter på tvers av generasjoner.

Kostnad: Innenfor egen ramme
Ansvar: Oppvekst og kultur

Tiltak: Den gode naboen

For at våre eldre skal kunne bo hjemme så lenge som mulig kan hele befolkningen bidra ved å være en god nabo: ta en telefon, gå på besøk, gi skyss, brøyte, dra sammen på kafe og handletur, hjelpe.

Kostnad: Innenfor egen ramme
Ansvar: Alle tjenesteområder, frivilligheten, eksterne samarbeidspartnere, deg og meg

3.3 Opprettholde best mulig funksjonsevne gjennom et aktivt liv

Aktiv aldring blir sett på som en hovednøkkel til å møte den raske veksten i andelen eldre. Den internasjonale strategien Active ageing and intergenerational solidarity (FN) handler både om Eldres muligheter å stå lenger i arbeid, delta i samfunnsliv og kulturliv, involvere seg i frivillig virksomhet og omsorg, og selv forbli uavhengig og selvstendig så lenge som mulig. Fokus vil være hvordan vi selv kan ta ansvar for å opprettholde funksjonsevne gjennom et aktivt liv (3):

- gode mat- og måltidsvaner
- fysisk aktivitet
- sosialt engasjement
- faglig virksomhet
- deltakelse på samfunnets mange arenaer

Mål: Altasamfunnet er tilrettelagt for at eldre kan leve et aktivt liv

Tiltak: Flere aldersvennlige turbenker rundt om i kommunen

Tilbakemeldinger fra spørreundersøkelsen og folkemøtet er at befolkningen savner benker i nærmiljøene der folk bor, ikke bare på sentrum. Benkene er viktige for at flere eldre skal kunne ha en aktiv hverdag, de vegrer seg for å gå tur fordi de er avhengige av å kunne ta pauser underveis.

Kommunen må utrede hvordan vi kan skaffe og utplassere flere benker. Kan private sponse benker? Kan frivillige snekre benker?

Det er viktig at benkene oppfyller kravene til å være en aldersvennlig benk (3). Kommunen bør invitere innbyggerne til å komme med forslag til hvor benken eller benkene skal plasseres. Befaringer med eldre og ansatte i kommunen kan gi innspill på hvor det kan være fint å ha benker og kanskje type benker. Utvikle en dialog med Park og Idrett på utplassering og merking i kart på hvor turbenker er plassert.

Kostnad: Må utredes

Ansvar: Tekniske tjenester

Tiltak: Et universelt utformet Alta

Gjennom spørreundersøkelsen, folkemøtet og internt møte med tjenesteområdene har det blitt synliggjort at kommunen fortsatt har et potensial når det gjelder universell utforming.

- 35 prosent er redd for å falle når de går
- 9 prosent har blitt mindre aktive på grunn av at de er redde for å falle
- 26 prosent har falt en til to ganger det siste året
- 6 prosent har falt mer enn tre ganger det siste året
- 23 prosent opplyser at de har falt på offentlig område
- På spørsmål om hvor de har falt på offentlig område er noen av svarene på sentrum, i gågata (grøfter), parkeringsplasser, gangstier/fortau, Amfi, utenfor matbutikken

I følge fallbarometer.no er det i gjennomsnitt 29 hoftebrudd i Alta per år. Hoftebruddene i Alta koster samfunnet cirka 16 millioner per år. Noe av dette dekkes av staten, men kommunen har selv

cirka 50 prosent av kostnadene. En kommune som forebygger to hoftebrudd i året sparer cirka 1 million kroner.

Kommunen har startet et arbeid med kartlegging av universell utforming i Alta. Arbeidet med kartlegging vil fortsette i årene fremover, samtidig som dette vil medføre en oppfølging overfor bygg- og anleggseiere i utbedringspotensialer der det er behov for å imøtekomme universelle krav. Kommunen bør også innta rollen som faglig oppfølger på området, hele året.

Forslag til tiltak på området drift/ brøyting/ vedlikehold/universell utforming:

- Fikse lys i gatelys som ikke virker
- Strø kun halve gangveien på grunn av sparkbruk
- Eget sanddepot – som pårørende og andre kan hente til strøsand
- Mer universell utforming av Alta sentrum
- Følge opp næringslivet med tanke på strøying, snublefeller (skilt, blomsterurner)

Kostnad: Uavklart

Ansvar: Avdeling for samfunnsutvikling og Tekniske tjenester

Tiltak: Videreføre og utvide Sterk og stødig-tilbudet

Sterk og Stødig er et helsefremmende nærmiljøtilbud for seniorer (65 +). Tilbudet består av gruppetrening med fokus på kondisjon, styrke for ben og balanse i 60 minutter en dag i uken etterfulgt av sosialt treff. Gruppetimen drives av kvalifiserte Sterk og Stødig-instruktører som får oppfølging av kommunale fysioterapeuter. Tilbudet følger skoleruta og er gratis.

I Alta har det blitt etablert flere sterk og stødig-treningssgrupper tilknyttet sentral-Alta og i distriktene. Vi må arbeide for at tilbudet opprettholdes og at det opprettes enda flere sterk og stødig-grupper rundt i kommunen.

Kostnad: Innen egen ramme

Ansvar: Helse og sosial



Sterk og Stødig er et svært populært tilbud i Alta. Hver uke arrangeres det på seks ulike steder i kommunen. Foto: Alta kommune

Tiltak: Videreføre stilling som klinisk ernæringsfysiolog når prosjektperioden er over

Én av tre eldre over 67 år bor alene. Blant kvinner over 80 år bor to av tre alene. Ensomhet er en underliggende faktor til at underernæring får utvikle seg. Mange har behov for å spise sammen med noen. Ensomhet, mangel på stimuli og inspirasjon påvirker appetitt og matglede, og det kan også gå ut over viljen til å spise for å opprettholde vekt og helse. Dette gjør det ekstra krevende å opprettholde mat- og måltidsrutinene. Underernæring øker risiko for komplikasjoner, redusert motstand mot infeksjoner, forverret fysisk og mental funksjon, redusert livskvalitet, forsinket rekonvalesens og dermed økt sykkelighet og dødelighet. God og riktig mat er grunnleggende for god helse og livskvalitet gjennom hele livet. Med en økende andel eldre vil det bli flere med ernæringsutfordringer (4).

Kliniske ernæringsfysiologer er sentrale for å forebygge og behandle ernæringsrelaterte tilstander og sykdommer og vil være viktige bidragsyttere i tverrfaglige team innen pasient- og pårørendeopplæring og som ressurs for annet helsepersonell:

- Kvalitetssikring av mat- og ernæringstilbudet
- Opplæring og kompetanseheving
- Fagutvikling, bidrag i klinisk praksis

For å styrke ernæringskompetansen og det systematiske ernæringsarbeidet i kommunene gjennomfører regjeringen et modellutviklingsprogram for klinisk ernæringsfysiolog som ressurs for omsorgstjenesten. Kommunen har fått tilskuddsmidler via modellutviklingsprogrammet og vi har høsten 2022 ansatt klinisk ernæringsfysiolog i et 3-årig prosjekt.

Fokus på ernæring blir sentralt i arbeidet med at eldre skal bo hjemme så lenge som mulig. Stillingen som klinisk ernæringsfysiolog må innarbeides i budsjettet til helse og sosial når prosjektperioden er over i 2025.

Kostnad: Kr. 700 000/år fra og med 2025

Ansvar: Helse og sosial

Tiltak: Videreføre tiltaket «Kveldsmat i lag» når tilskuddsperioden er over

For å bidra til gode mat- og måltidsopplevelser for eldre opprettet regjeringen i 2021 en egen tilskuddsordning til spisevenner rettet mot frivillige og ideelle organisasjoner. Tiltaket ble sett i sammenheng med satsingen på «Gylne måltidsøyeblikk» og andre tiltak som skulle bidra til å motvirke ensomhet blant eldre.

Besøktjenesten i Alta Røde Kors og Alta kommune startet prosjektet høsten 2021, der hjemmeboende eldre over 65 år samt unge over 16 år blir invitert til "Kveldsmat i lag". Målet har vært å lage en arena der eldre og unge spiser- og har det hyggelig sammen. Tilbudet har vært svært populært.

Tilbudet har vært gratis og finansiert gjennom Helsedirektoratets tilskuddsordning "Spisevenner". Vi må arbeide for at tiltaket kan videreføres etter at prosjektperioden/tilskuddsordningen er over.

Kostnad: Utrede

Ansvar: Røde Kors og Helse og sosial

3.4 Informasjon

Kommunen må jobbe aktivt for å følge opp, synliggjøre og informere om tiltakene i Leve hele livet i Alta. På kommunens hjemmeside er det opprettet en egen fane som heter «informasjon for eldre». Tjenesteområdene oppfordres til å aktivt bruke hjemmesiden for å informere om relevante tilbud/tiltak for målgruppen.

Tiltak: Kommunikasjonsplan for Leve hele livet

Kommunikasjonsplanens mål er å støtte opp under, og bidra til, å nå hovedmålene i temaplanen for «Leve hele livet». Kommunikasjonsplanen skal bidra til:

- At prosjektet, og tiltakene i temaplanen, blir godt synlige. Eksternt og internt
- Å avklare kommunens rolle
- Riktig informasjon til riktig tid
- At informasjonen til eldre blir mer tilgjengelig
- Å opprettholde trykket på «Leve hele livet», både eksternt og internt

Kostnad: Ingen

Ansvar: Fellestjenesten

4 Kilder

1. Leve hele livet – en kvalitetsreform for eldre [Meld. St. 15 \(2017–2018\) \(regjeringen.no\)](#)
2. Rådmannens forslag til Handlings- og økonomiplan 2023 – 2026 [Handlings- og økonomiplan 2023-2026 \(framsikt.net\)](#)
3. Senter for Et aldersvennlig Norge <https://www.aldersvennlig.no/>
4. God og riktig mat hele livet - Nasjonal strategi for godt kosthold og ernæring hos eldre i sykehjem og som mottar hjemmetjenester <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/god-og-riktig-mat-hele-livet/id2849251/>

Vedtak fra kommunestyret 9. desember 2022:

Kommunestyret vedtar temaplanen for Leve hele livet. Tiltak med økonomiske konsekvenser innarbeides i budsjett og økonomiplan for 2024 – 2027. Planen evalueres årlig i forkant av budsjettbehandlingen.

Det bestilles sak om et samarbeid med stiftelsen Livsglede for eldre i løpet av våren 2023.