

INNKALLING

til eldrerådsmøte nr. 9 **onsdag 23. september 2020 kl. 1000** i kommunestyresalen. Vararepresentantene underrettes om møtet, men innkalles særskilt ved forfall.

Forfall til møtet meldes snarest skriftlig til leder – haherl@online.no.

SAKSLISTE

Sak 40/20 FRISKLIVSSENTRAL I IBESTAD

Ibestad formannskap behandlet opprettelse av Frisklivssentral i Ibestad i møte 11. mai 2020 under sak 44/20. Formannskapet fattet slikt vedtak:

Formannskapet er positive til at det skal startes opp frisklivssentral i Ibestad kommune. Før endelig vedtak fattes skal;

- 1. Saken oversendes oppvekstutvalget for gjennomgang og uttalelse. Tilbudet må sees helhetlig med andre tilbud som tilbys befolkningen.*
- 2. Saken legges fram til endelig behandling i formannskapet som en del av helhetlig struktur for kommunen når ny kommunedirektør tiltrer i august.*

Saken ble fremmet for formannskapet i møte 20. august 2020 under sak 85/20. Formannskapet fattet slikt vedtak:

- 1. Ibestad kommune oppretter frisklivssentral som en del av den kommunale helsetjenesten, organisert under seksjonsleder HSO:*
- 2. Drift av frisklivssentralen skal finansieres over kommunens budsjett.*
- 3. Frisklivssentralen lokaliseres i kompetansesenteret og er tilknyttet kommunalt treningssenter og psykisk helsetjeneste. Frisklivssentralen skal tilby både basistilbud og veiledning og tilbud knyttet til psykiske belastninger, søvnevansker og risikofyllt alkoholforbruk.*
- 4. Frisklivssentralen bemannes av frisklivskordinator.*

Nok en gang har Ibestad kommune vedtatt et tilbud, der eldre er involvert, uten at eldrerådet har fått saken til uttalelse. I Forskrift om kommunale og fylkeskommunale råd for eldre, personer med funksjonsnedsettelse og ungdom (forskrift om medvirkningsordning) med ikrafttreden fra oppstart av valgperioden 2019 – 2023 står det under § 2, 2. ledd, sitat: *«Rådene har rett til å uttale seg i alle saker som gjelder henholdsvis eldre, personer med nedsatt funksjonsnedsettelse og ungdom. Slike saker skal kommunestyret, fylkestinget eller andre folkevalgte organer forelegge for rådene.»* Sitat slutt.

∴ Saksdokumentet til f-sak 85/20 følger vedlagt innkallingen.

Frisklivskoordinator Helge Lennart Osbak er invitert til møtet for å orientere om Frisklivssentralen i Ibestad og har takke **JA** til invitasjonen.

Sak 41/20 NY KOMMUNALDIREKTØR I IBESTAD

Hildegunn Thode Dalsnes er tilsatt som ny kommunedirektør i Ibestad med tiltredelse 1. august 2020. Leder har invitert den nye kommunedirektøren til eldrerådets møte slik at vi kan bli litt bedre kjent med henne.

Eldrerådet ser det som svært viktig med god kontakt og dialog mellom rådet og administrasjonen for at eldrerådet skal kunne gjøre en god og samfunnsnyttig jobb.

Hildegunn har takket **JA** til invitasjonen.

Sak 42/20 OPPLÆRINGSHEFTE VELFERDSTEKNOLOGI

Pensjonistforbundet har i e-post av 1. september 2020 informert om at det er utarbeidet et opplæringshefte i velferdsteknologiens muligheter.

Velferdsteknologi er et tema som eldrerådet har viet stor oppmerksomhet, et tema som sterkt berører den eldre del av befolkningen. Heftet gir en oversikt over mange av de mulighetene som velferds-

teknologien gir oss.

Pensjonistforbundet skriver bl.a., sitat: **«Heftet er først og fremst beregnet på eldrerådene og brukere/ambassadører, men det egner seg veldig godt for eldre med stor interesse og som har lyst og glede av å jobbe med heftet, ansatte i helse og omsorg, og ikke minst studenter, skoleelever og pårørende. Heftet gir en flott mulighet til å engasjere seg i arbeidet mellom generasjoner på tvers i ditt lokalsamfunn.**

Da er dere de aller første som får tilgang til vårt flotte opplæringshefte i velferdsteknologi. Gratulerer. Bruk opplæringsheftet med kløkt og omhu.» Sitat slutt.

Hvordan skal eldrerådet gjøre seg nytte av dette opplæringsheftet?

./.

Opplæringshefte velferdsteknologi følger vedlagt innkallingen og papirutgave sendes medlemmene og varamedlemmene separat per post.

Linken for direkte nedlastning av opplæringsheftet er:

<https://www.pensjonistforbundet.no/kartotek/download/222-71666d3f67e9f36b273979f076765d84.pdf>

Sak 43/20 ET ALDERSVENNLIG NORGE

Utsatt sak fra møte 26. august 2020.

Aldersvennlig Norge har i e-post av 15. juni 2020 oversendt nyhetsbrev for juni 2020. Det er et felles nyhetsbrev for reformarbeidet med Leve hele livet og Det nasjonale programmet for et aldersvennlig Norge.

Hva gjør vi i lbestad kommune?

:/:

Vedlagt følger **nyhetsbrev for juni 2020** og **Vi spør husbanksjef Osmund Kaldheim.**

Sak 44/20 REFERATSAKER

1. Nasjonal, digital konferanse om eldre- reformen **Leve hele livet.**

Helsedirektoratet v/prosjektleder for Leve hele livet Thorstein Ouren har i e-post av 4. september invitert til digital konferanse om eldrereformen Live hele livet. Konferansen avvikles **onsdag 18. november 2020**. Prosjektlederen skriver bl.a. følgende, sitat: *«Årets faglige program har fokus på planarbeid og reflekterer den fasen reformarbeidet nå er inne i: Kartlegging, analyse og planlegging. Du lærer om samskapende planprosesser, samarbeid på tvers av ulike sektorer samt få teoretiske og praktiske eksempler på hvordan man går fra plan til handling.»*

:/:

Vedlagt følger e-post av 4. september 2020 fra prosjektleder for Leve hele livet og program for konferansen 18. november 2020.

2. Pensjonistforbundets film med velferdstekno- logiens muligheter.

Prosjektleder Tone Bye i Pensjonistforbundet har i e-post av 7. september 2020 informert eldrerådet om at pensjonistforbundet har laget en film med velferdsteknologiens muligheter. Filmen har tittelen **Best hjemme** og beskriver historien om hvordan kommune og næringsliv jobber sammen for at Hjørdis kan bo hjemme.

./.

E-posten fra Pensjonistforbundet av 7. september 2020 følger vedlagt innkallingen.

Du kan se filmen ved å klikke deg inn på Pensjonistforbundets hjemmeside. Skriv inn følgende link i adresselinjen:

<https://www.pensjonistforbundet.no/side/116-pensjonistforbundets-filmer>

EVENTUELT

Vel møtt!



Harry H. Jensen

Harry H. Jensen
leder

Arkivsak-dok. 20/00191-1
Saksbehandler Anita Dahl Solbakken

Saksgang
Formannskap

Møtedato

FRISKLIVSSENTRAL - IBESTAD KOMMUNE

Forslag til vedtak/innstilling:

Formannskapet vedtar:

1. Ibestad kommune oppretter frisklivssentral som en del av den kommunale helsetjenesten, organisert under seksjonsleder HSO.
2. Drift av frisklivssentralen skal finansieres over kommunens budsjett.
3. Frisklivssentralen lokaliseres i kompetansesentret og er tilknyttet kommunalt treningssenter og psykisk helsetjeneste. Frisklivssentralen skal tilby både basistilbud gi veiledning og tilbud knyttet til psykiske belastninger, søvnevansker og risikofyllt alkoholbruk.
4. Frisklivssentralen bemannes av frisklivskoordinator.

Vedlegg:

1. Frisklivssentralen – en kommunal helsetjenester
2. Friskliv oppstart skjema
3. Protokoll formannskapssak 44/20
4. Protokoll oppvekstutvalget . sak 6

Kort beskrivelse av saken

Helseutfordringene i Norge preges i stor grad av sykdom som kan relateres til den enkeltes helseatferd, sosiale kontekst og det samfunnet vi lever i. Sykdomsbildet domineres av livsstilsrelaterte sykdommer som kreft, diabetes, muskel- og skjelettlidelser, kroniske luftveissykdommer, hjerte- og karsykdommer og psykiske lidelser. Dette er sykdommer som i stor grad kan forebygges ved hjelp av tiltak som fremmer sunn helseatferd og mestring av psykiske utfordringer. I mars 2020 presenterte Ibestad kommune «Oversikt over helsetilstand og påvirkningsfaktorer for Ibestad kommune», der flere av folkehelse-utfordringene som presenteres lokalt samsvarer med det nasjonale utfordringsbildet.

Kommunene skal (jf. § 3-3 i Lov om kommunale helse- og omsorgstjenester) i ytelsen av helse- og omsorgstjenester fremme helse og søke å forebygge sykdom, skade og sosiale problemer. Frisklivssentralen er en kommunal helsetjeneste, og er en anbefalt måte å organisere slike helsetjenester på. «Veileder i lokalt psykisk helsearbeid og rusarbeid for voksne» fra Helsedirektoratet har også med frisklivssentral i kapittelet om helsefremmende tjenester. Tilbudet kan tilpasses ulike

alders- og målgrupper, og kan både benyttes som tidlig innsats for å forebygge eller begrense utvikling av sykdom, og være tilbud til personer i et behandlings, rehabiliterings eller habiliteringsforløp. Det er aktuelt for personer med langvarig sykmelding eller kronisk sykdom. Frisklivssentralen skal bidra til redusert sykdomsbyrde og sammenhengende helsetjenester, og være en samarbeidspartner i kommunens folkehelsearbeid.

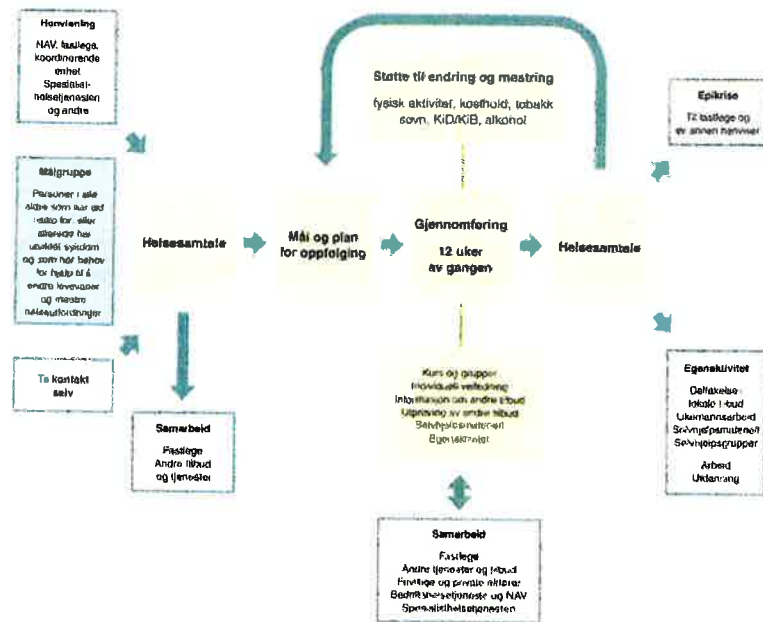
Fakta i saken

Formålet med arbeidet i frisklivssentralen er å fremme fysisk og psykisk helse og forebygge eller begrense utvikling av sykdom, og sentralen skal gi strukturert, tilpasset og tidsavgrenset oppfølging basert på individuell veiledning og gruppebaserte tilbud. Målet er å fremme helse og forebygge sykdom ved å gi tidlig hjelp til å endre levevaner og mestre helseutfordringer. Målgruppen for frisklivssentralen er personer i alle aldre som har økt risiko for, eller allerede har utviklet sykdom og som har behov for hjelp til å endre levevaner og mestre helseutfordringer. Tilbudet er for alle i målgruppen som bor og oppholder seg i kommunen.

Frisklivssentralen skal:

- Gi støtte til å endre levevaner og mestre helseutfordringer
- Gi veiledning som retter oppmerksomheten mot friskressurser for helse og livskvalitet
- Understøtte brukerens egen læringsprosess
- Gi tilbud så tidlig som mulig ved økt risiko for sykdom
- Gi hjelp til å finne frem til lokale tilbud og aktiviteter som passer for den enkelte bruker
- Styrke innbyggernes kunnskap om levevaner og helse
- Være en samarbeidspartner i kommunens folkehelsearbeid

Frisklivssentralen skal primært gi støtte til fysisk aktivitet, kosthold, snus- og røykeslutt, og kan også gi veiledning og tilbud knyttet til psykiske belastninger, søvnvansker og risikofylt alkoholbruk. Frisklivssentralen skal bidra til helhetlige, koordinerte helsetjenester og til utjevning av sosiale ulikheter i levevaner og helse, og den skal ha oversikt over og kjennskap til relevante offentlige, frivillige og private tilbud og tjenester i kommunen og i spesialisthelsetjenesten. Frisklivssentralen skal samarbeide med disse og lede



brukere videre når det er aktuelt. Frisklivssentralen skal legge vekt på en helhetlig tilnærming og å styrke fysiske, mentale og sosiale ressurser for helse, endring og mestring. Brukermedvirkning skal være sentralt i planlegging, utforming og gjennomføring av tilbud.

Tilbudene i frisklivssentralen er åpne for alle innbyggere i kommunen som ønsker veiledning for å endre levevaner. Man kan ta kontakt selv, eller bli henvist av lege, annet helsepersonell eller NAV.

Vurdering

Lokale behov må være førende for utviklingen av lokalt folkehelsearbeid, og tilbudet skal bygge på lokal fagkompetanse, kompetanse på livsstilssykdommer, endring av levevaner og helsepedagogikk. Tilbud organisert gjennom en kommunal frisklivssentral bør være en del av det forebyggende og helsefremmende arbeidet i kommunen. Frisklivssentralen skal gjennom samhandling med andre aktører sørge for forebyggende tjenester av god kvalitet. Hensikten er å oppnå en positiv effekt av tilbudet, slik at behovet for oppfølging fra helsepersonell blir mindre både kortsiktig og langsiktig. Konseptet Frisklivssentral omfavner mange av oppgavene rettet mot folkehelse, tverrfaglig rehabilitering og helsefremmende og sykdomsforebyggende arbeid som Ibestad kommune allerede gjennomfører i dag. Ved å organisere disse tilbudene under modellen for Frisklivssentral vil en sikre organisatoriske og faglige rammer som gir muligheter til tjenesteutvikling, uten at det medfører ekstra behov for ressurser. Gjennom etablering av frisklivssentral sikres et godt kompetansemiljø og tverrfaglighet, noe som videre vil styrke mulighet for å rekruttere og beholde viktig og nødvendig kompetanse. I kommunen finnes fagpersoner med nødvendig kompetanse og som har gjennomført relevant opplæring og veiledning.

Frisklivssentralens tilbud er en del av de kommunale lærings og mestringstilbudene og rehabiliteringstjenesten. Det legges til rette for samhandling mellom frisklivssentralene og koordinerende enhet for habilitering og rehabilitering i kommunen, samt andre seksjoner og enheter ved behov.

Helse og miljø

Brukere vil kunne mestre hverdagen sin bedre, noe som vil forebygge tilbakefall eller utvikling av sykdom. Deltakelse i frisklivssentralens tilbud kan gi kunnskap og ferdigheter som bidrar til å mestre det å leve med sykdom og helseplager, og dermed kunne bidra til å redusere behovet for andre helsetjenester. Det er bra både for det enkelte individ, for helsetjenesten og for kommuneøkonomien. Frisklivssentral blir trolig viktigere i tida framover på grunn av endret helse - og sykdomsbilde med større innslag av kroniske sykdommer og livsstilssykdommer. Endring i demografien, der spesielt andelen eldre øker i befolkningen vil føre til større behov for kommunale tjenester. Trivsel, helse og sykefravær hos ansatte som yter tjenestene vil også være avgjørende for et godt tjenestetilbud, og kommunal frisklivssentral vil derfor trolig kunne styrke den fremtidige eldreomsorgen og kommuneøkonomien.

Psykisk helsetjeneste i Ibestad kommune er under oppbygging, med kontinuerlig utvikling av både individuelle og gruppebaserte tjenestetilbud. Ved å samlokalisere frisklivssentralen både geografisk og organisatorisk med psykisk helsetjeneste og kommunalt treningssenter vil man kunne sikre en helhetlig tilnærming og forankre frisklivssentralens faglige tilbud i både psykisk og fysisk helse.

Personell

Arbeidet ved frisklivssentralen skal være tverrfaglig, og er nødvendig for å kunne løse frisklivssentralens oppgaver. Anbefalt utdanning for personell ved frisklivssentralen er høgskole-/ universitetsutdanning innen helsefag, inkludert fagområder som fysisk aktivitet, ernæring, psykisk helse, helsefremmende og forebyggende arbeid og folkehelse. Personell ved frisklivssentralen skal ha grunnleggende kompetanse i samtalemotoden Motiverende intervju (MI). Annen helsepedagogisk kunnskap og andre metodiske tilnærminger til det å snakke om endring, slik som kognitiv atferdsterapi, er også relevant. Helsedirektoratet har utviklet flere veilederkurs for å understøtte kunnskapsbasert praksis og effektivt arbeid ved frisklivssentralene. I samarbeid med Fagakademiet tilbyr Helsedirektoratet også kurslederkurs i Kurs i mestring av depresjon (KiD) og Kurs i mestring av belastning (KiB). Ved å kurse personell gjennom ordningen vil frisklivssentralen derfor kunne gi veiledning rundt fysisk aktivitet, kosthold, tobakk og alkohol, søvn og psykiske lidelser. Psykisk helsetjeneste er organisert under miljøtjenesten i lbestad kommune, og skal bidra inn i Frisklivssentralen. De fleste av arbeidsoppgavene som per i dag ivaretas av Frisklivs koordinator samsvarer med frisklivs-konseptet og er typisk hjemmehørende i frisklivssentraler andre steder i landet. Dette inkluderer gruppetreninger, folkehelsearbeid og folkehelseprogrammet. Et kommunalt treningssenter vil være en naturlig del av sentralen.

Økonomi

Det vil være store samfunnsøkonomiske gevinster knyttet til et frisklivstilbud. I helsedirektoratets veileder for kommunale frisklivssentraler framgår det at sykdommer knyttet til helseatferd både direkte og indirekte medfører et betydelig velferdstap gjennom tap av leveår og livskvalitet, tap av arbeidskraft og store kostnader til behandling i helsevesenet. Frisklivstilbudet vil bidra til at kommunene (og staten) sparer kostnader i helsevesenet, og vil sikre samfunnsmessige produksjonsgevinster ved lavere sykefravær og uføretrygd. Kommunen har tilgjengelige lokaler til disposisjon ved å samlokalisere frisklivssentralen med det planlagte treningssentret. Lokaler hos psykisk helsetjeneste kan benyttes til helsesamtaler og gruppetilbud i regi av frisklivssentralen. lbestad kommune har nødvendig kompetanse tilgjengelig, og en intern omdisponering av personale vil derfor ikke medføre økte utgifter til personell.

Kommunedirektørens konklusjon

Kommunedirektøren anbefaler at det opprettes en frisklivssentral som beskrevet.

FRISKLIVSSENTRALEN

– en kommunal helsetjeneste



Informasjon til politikere og kommunale ledere



- De nye folkesykdommene knyttet til levevaner, medfører betydelige helse- og omsorgsutgifter.
- Det er et stort potensiale i å forebygge disse sykdommene.
- Frisklivssentraer møter dagens helseutfordringer knyttet til levevaner.

Frisklivssentralen er del av det samlede kommunale helsetilbudet og skal bidra til mer helhetlige tjenester. Tilbudet skal bidra til å utjevne sosiale ulikheter i levevaner og helse.

Frisklivssentralens tilbud

Det kan være vanskelig å endre levevaner på egenhånd. Frisklivssentralen gir kunnskapsbasert hjelp og har kompetanse i å snakke om endring og vedlikehold av vaner. Tilbudet tilpasses den enkelte, og består av individuelle helsesamtaler, kurs og gruppeaktiviteter.

Frisklivssentralen har oversikt over lokale tilbud, og gir hjelp til å finne frem til det som er aktuelt for den enkelte.

Alle frisklivssentraer gir hjelp til fysisk aktivitet, kosthold, snus- og røykeslutt. Noen har også tilbud innen psykisk helse, søvn og alkohol.

Målet er å fremme helse og forebygge sykdom ved å gi tidlig hjelp til å endre levevaner og mestre helseutfordringer.





Målgruppe

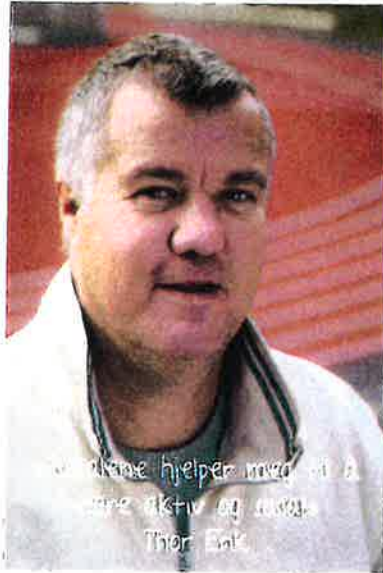
Målgruppen er de som har økt risiko for, eller som har utviklet sykdom og trenger støtte til å endre levevaner og mestre helseutfordringer. Tilbudet egner seg også for dem som har utfordringer knyttet til psykisk helse.

Frisklivssentralens tilbud kan inngå i et behandlings- og rehabiliteringsforløp og være del av lokal oppfølging i forbindelse med pakkeforløp.

Frisklivssentralen passer for dem som ikke finner andre egnede tilbud eller trenger hjelp til å finne ut hva som passer for dem.

Sosial arena

Frisklivssentraler er en inkluderende sosial arena. Å delta i kurs og gruppetilbud gir sosial støtte og styrker det sosiale nettverket. Tilbudene kan tilpasses ulike grupper, for eksempel eldre og innvandrere, eller barn og unge og deres familier.



Samfunnsøkonomiske gevinster

Hvert år hjelper hver frisklivssentral i gjennomsnitt over 100 personer til varig endring av levevaner og bedre helse.

- Personer som blir fysisk aktive, slutter å røyke og går ned i vekt, kan vinne 15–25 leveår med god livskvalitet.
- Kost- og mosjonsendringer kan forebygge diabetes type 2, og være like effektivt som medisiner.
- Hvis alle 10 000 innbyggere i en kommune går raskt i 10–15 minutter mer hver dag, vil gevinsten være 500 kvalitetsjusterte leveår, som tilsvarer en potensiell velferdsgevinst på 560 millioner kroner per år.
- De samfunnsøkonomiske kostnadene ved røyking i Norge er opp mot 80 milliarder kr per år.



Alle kommuner skal ha tilbud om forebyggende helsetjenester til innbyggerne. Helsedirektoratet anbefaler frisklivssentraler som en måte å organisere slike tjenester på.

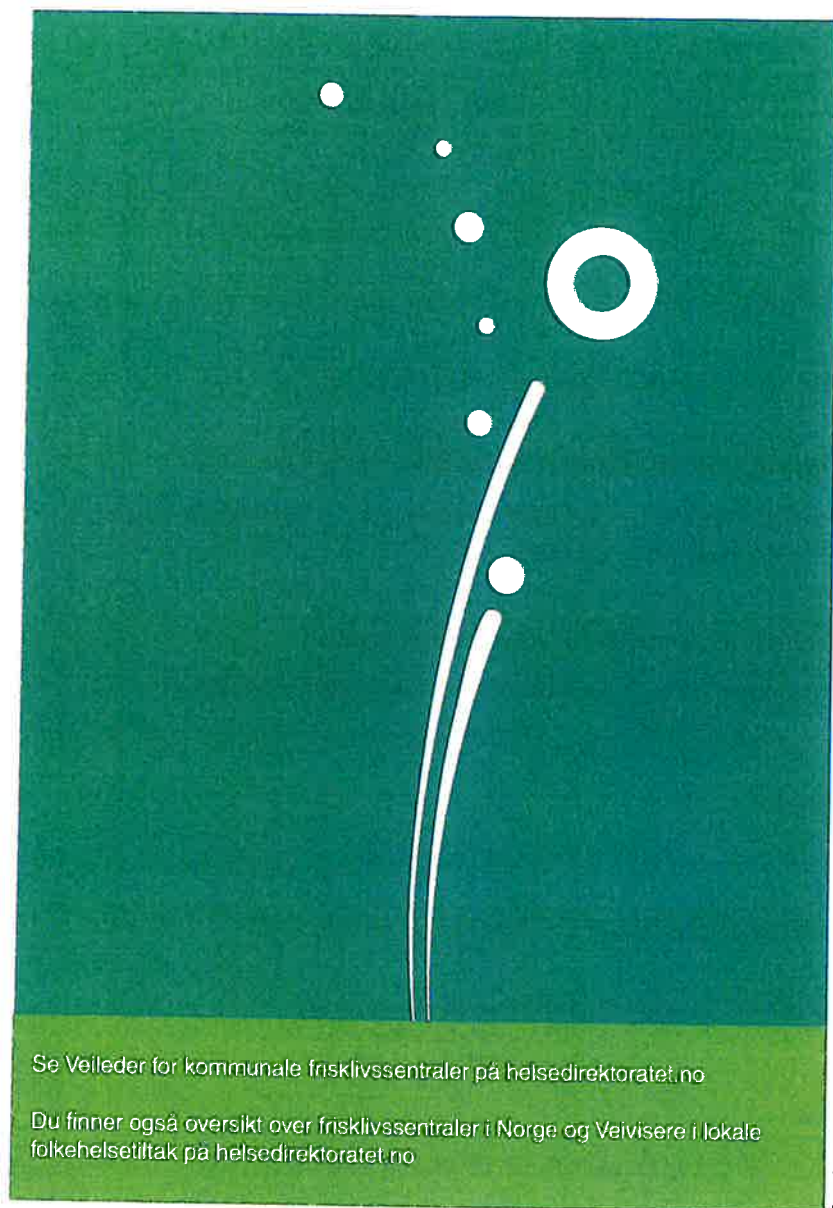
Formålet med frisklivssentraler er å fremme fysisk og psykisk helse, og forebygge eller begrense sykdomsutvikling.

Forebygging lønner seg både for samfunnet og den enkelte. Med en frisklivssentral i kommunen eller bydelen, blir det enklere å få til.

Frisklivssentralen koster lite og hjelper mange.

60 prosent av landets kommuner og bydeler har etablert frisklivssentraler.

FRISKLIVSSENTRALEN



Se Veileder for kommunale frisklivssentraler på helsedirektoratet.no

Du finner også oversikt over frisklivssentraler i Norge og Veivisere i lokale folkehelseiltak på helsedirektoratet.no

Foto: Inger Merete Skarphaas

IS-0615

FRISKLIV OPPSTART



Dato: _____ Navn: _____ Fødselsår: _____

Kvinne Mann

Henvist av: _____ Tatt kontakt selv

Behov for tolk? Ja Nei På hvilket språk? _____

1. Har du brukt frisklivssentralens tilbud tidligere?

Ja Antall oppfølgingsperioder: _____ Nei

Hvis ja, når avsluttet du din siste oppfølgingsperiode (oppgi i tall)? Måned: ____ År: 20____

2. Årsaker til deltakelse på frisklivssentralen (kryss av det som passer for deg, flere kryss mulig):

Overvekt Fysisk inaktivitet Kostholdsendring Muskel-/skjelettplager Psykiske plager
 Ensomhet Søvnvansker Snus- og røykeslutt Alkoholvaner

3. Har du andre plager eller sykdommer (kryss av det som passer for deg, flere kryss mulig)?

Muskel/skjelettlidelse Psykisk lidelse Diabetes Høyt blodtrykk Hjerte-/karsykdommer
 Lungesykdom Kreftsykdom Annet (hva?) _____

4. Bruker du noen reseptbelagte medisiner nå?

Nei Ja Hvis ja, for hva? _____

NEDENFOR FØLGER SPØRSMÅL OM ULIKE LEVEVANER

FYSISK AKTIVITET/MOSJON

5. Hvor ofte driver du mosjon? Med «mosjon» mener vi at du f.eks. går tur, går på ski, svømmer, danser eller driver trening/idrett. Ta et gjennomsnitt.

Aldri Sjeldnere enn én gang i uka En gang i uka 2-3 ganger i uka Omtrent hver dag

6. Dersom du driver slik mosjon så ofte som én eller flere ganger i uka: Hvor hardt mosjonerer du?

Ta et gjennomsnitt.

Tar det rolig uten å bli andpusten og svett Tar det så hardt at jeg blir andpusten og svett Tar meg nesten helt ut

7. Dersom du driver slik mosjon så ofte som én eller flere ganger i uka: Hvor lenge holder du på hver gang?

Ta et gjennomsnitt.

Mindre enn 15 minutter 15-29 minutter 30 min. – 1 time Mer enn 1 time






15. Hvor mye drikker du vanligvis av følgende per dag? (1 glass = 1,5 dl)

	Aldri/sjelden	Mindre enn 1 glass	1 - 3 glass	4 - 6 glass	Mer enn 6 glass
Vann	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Helmelk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Let, ekstra lett, skummet melk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Juice	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Søtet drikke	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kunstig søtet drikke	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

16. Hvor ofte spiser du følgende matvarer i løpet av en uke?

	Aldri/sjelden	Mindre enn 1 gang pr. uke	1 - 3 ganger pr. uke	4 - 6 ganger pr. uke	1 gang pr. dag	2 ganger eller flere pr. dag
Grønnsaker	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Frukt og bær	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fint brød/ rundstykke	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Grovbrød/ knekkebrød	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ost	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fisk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kjøtt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Snacks/kaker/ godteri/søt kjeks	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tran/omega 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

17. Hvor stor del av et vanlig middagsmåltid inneholder grønnsaker?

- Bruker ikke grønnsaker
 Mindre enn 1/3 
 Omtrent 1/2 
- Mindre enn 1/4 
 Omtrent 1/3 
 Mer enn 1/2 

18. Hvor viktig er det for deg å spise sunt?

Kryss av fra 1 til 10. 1 er overhodet ikke viktig og 10 er svært viktig.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

19. Dersom du ønsker endring i kostholdet ditt: Hvor stor tro har du på at du kan få et sunnere kosthold?

Kryss av fra 1 til 10. 1 er ingen tro og 10 er svært stor tro.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

TOBAKK

20. Røyker du?

- Ja, daglig
 Ja, av og til
 Nei, har aldri røykt
 Nei, har sluttet

21. Bruker du snus?

- Ja, daglig
 Ja, av og til
 Nei, har aldri brukt snus
 Nei, har sluttet

8. Har du vanligvis minst 30 minutter fysisk aktivitet daglig på arbeid og/eller i fritida?

Ja Nei

9. Omtrent hvor mange timer sitter du i ro på en vanlig hverdag? Regn med både arbeid og fritid.

Avrund til nærmeste antall hele timer.

Antall timer: _____

10. Omtrent hvor mye mosjon får du gjennom daglige gjøremål? (Hverdagsaktivitet som for eksempel å gå trapper, hus- og hagearbeid, lek med barn, handling etc.) Avrund til nærmeste antall hele timer.

Antall timer: _____

11. Hvilke aktiviteter liker du eller kunne du tenke deg å drive med?

12. Hvor viktig er det for deg å være fysisk aktiv?

Kryss av fra 1 til 10. 1 er overhodet ikke viktig og 10 er svært viktig.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

13. Dersom du ønsker endring i aktivitetsnivået ditt: Hvor stor tro har du på at du kan bli mer fysisk aktiv og komme i bedre form?

Kryss av fra 1 til 10. 1 er ingen tro og 10 er svært stor tro.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

KOSTHOLD

14. Måltidsrytme

Omtrent når spiser du vanligvis hovedmåltider? Sett ett kryss for hvert hovedmåltid. Med «hovedmåltid» mener vi mat og drikke som gir deg energi og protein og andre næringsstoffer i samme måltid (som f. eks. brød med pålegg eller melk og korn).

Ca. kl.

01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12
 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24

Omtrent når spiser du vanligvis mellommåltider? Sett ett kryss for hvert mellommåltid. Inntak av snacks (godteri og/eller frukt/grønnsaker) defineres ikke som et hovedmåltid, men som et «mellommåltid».

Ca. kl.

01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12
 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24

22. Svar på det/de spørsmålene som passer og kryss av fra 1 til 10. 1 er overhodet ikke viktig og 10 er svært viktig.

Hvor viktig er det for deg å være røykfri?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Hvor viktig er det for deg å være snusfri?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

23. Svar på det/de spørsmålene som passer og kryss av fra 1 til 10. 1 er ingen tro og 10 er svært stor tro.

Dersom du ønsker endring: Hvor stor tro har du på at du kan slutte å røyke?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Dersom du ønsker endring: Hvor stor tro har du på at du kan slutte å snuse?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

SØVN**24. Har du ofte (dvs. mer enn 3 ganger i uken) problemer med å sovne om kvelden, våkne for tidlig eller sove urolig i løpet av natta?** Ja Nei**25. Hvis ja: Opplever du at dette påvirker hvordan du fungerer i hverdagen?** Ja Nei**ALKOHOL****26. Hvor ofte drikker du alkohol?**

- Aldri Månedlig eller sjeldnere 2-4 ganger i måneden
 2-3 ganger i uka 4-6 ganger i uka Daglig

27. Hvor mange glass (alkoholenheter) drikker du på en typisk dag når du drikker alkohol?

Antall glass (alkoholenheter): _____

En alkoholenhet er:



eller



eller



eller



33 cl øl/rusbrus

12-15 cl vin

8 cl hetvin

4 cl brennevin

28. Hvor viktig er det for deg å ha et alkoholforbruk som ikke går utover helsen din?

Kryss av fra 1 til 10. 1 er overhodet ikke viktig og 10 er svært viktig.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

29. Dersom du ønsker endring: Hvor stor tro har du på at du kan redusere alkoholforbruket ditt?

Kryss av fra 1 til 10. 1 er ingen tro og 10 er svært stor tro.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

HØYDE, VEKT OG MIDJE**30.**

Høyde: _____ cm Vekt: _____ kg Midje: _____ cm (hvis aktuelt: måles av veileder ved frisklivssentralen)

SOSIAL STØTTE

31. Har du venner/familie som kan gi deg hjelp når du trenger det?

Ja Nei

32. Har du venner/familie som du kan snakke trygt og fortrolig med?

Ja Nei






FUNKSJONSMÅLING (COOP/WONCA)

33. For å kunne følge din generelle helseilstand, trenger vi å vite hvordan du har det. Vi ber deg derfor svare på spørsmålene A til F nedenfor. Sett kryss til høyre for tegningen som beskriver din nåværende situasjon.

A. FYSYSK FORM

De siste 2 uker:






Hva var den tyngste fysiske belastningen du greide/ kunne greid i minst to minutter?

MEGET TUNGT (f.eks.) Løpe fort		1 <input type="checkbox"/>
TUNGT (f.eks.) Jogge i rolig tempo		2 <input type="checkbox"/>
MODERAT (f.eks.) Gå i raskt tempo		3 <input type="checkbox"/>
LETT (f.eks.) Gå i vanlig tempo		4 <input type="checkbox"/>
MEGET LETT (f.eks.) Gå sakte – eller kan ikke gå		5 <input type="checkbox"/>

B. FØLELSESMESSIG PROBLEM

De siste 2 uker:






Hvor mye har du vært plaget av psykiske problemer som indre uro, angst, nedforhet eller irritabilitet?

Ikke i det hele tatt		1 <input type="checkbox"/>
Bare litt		2 <input type="checkbox"/>
Til en viss grad		3 <input type="checkbox"/>
En god del		4 <input type="checkbox"/>
Svært mye		5 <input type="checkbox"/>

C. DAGLIGE AKTIVITETER

De siste 2 uker:

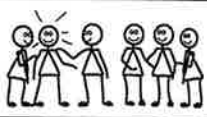
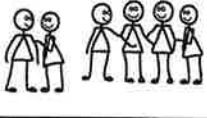



Har du hatt vansker med å utføre vanlige gjøremål eller oppgaver enten innendørs eller utendørs, p.g.a. din fysiske eller psykiske helse?

Ikke vansker i det hele tatt		1 <input type="checkbox"/>
Bare lette vansker		2 <input type="checkbox"/>
Til en viss grad		3 <input type="checkbox"/>
En god del vansker		4 <input type="checkbox"/>
Har ikke greid noe		5 <input type="checkbox"/>

D. SOSIALE AKTIVITETER

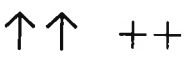
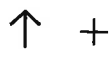


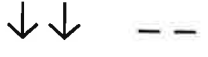
De siste 2 uker:

Har din fysiske eller psykiske helse begrenset dine sosiale aktiviteter og kontakt med familie, venner, naboer eller andre?

Ikke i det hele tatt		1 <input type="checkbox"/>
Bare litt		2 <input type="checkbox"/>
Til en viss grad		3 <input type="checkbox"/>
Ganske mye		4 <input type="checkbox"/>
I svært stor grad		5 <input type="checkbox"/>

E. BEDRE ELLER DÅRLIGERE HELSE






Hvorledes vil du bedømme helsen din i dag, fysisk og psykisk, sammenlignet med for 2 uker siden?

Mye bedre		1 <input type="checkbox"/>
Litt bedre		2 <input type="checkbox"/>
Omtrent uforandret		3 <input type="checkbox"/>
Litt verre		4 <input type="checkbox"/>
Mye verre		5 <input type="checkbox"/>

F. SAMLET HELSETILSTAND

De siste 2 uker:

Hvorledes vil du vurdere din egen helse, fysisk og psykisk i allminnlighet?

Svært god		1 <input type="checkbox"/>
God		2 <input type="checkbox"/>
Verken god eller dårlig		3 <input type="checkbox"/>
Dårlig		4 <input type="checkbox"/>
Meget dårlig		5 <input type="checkbox"/>

MÅL OG PLANER

34. Hva er ditt/dine mål med å delta på frisklivssentralen?

35. Hva skal til for at du når målene dine?

BAKGRUNNSOPPLYSNINGER

36. Hva er din høyeste fullførte utdanning?

- Ikke fullført grunnskole
 Grunnskole
 Videregående skole
 Høgskole eller universitet, inntil 3 år
 Høgskole eller universitet, mer enn 3 år

37. Hva er din arbeidsstatus i dag?

- I jobb/yrkesaktiv _____%
 Sykemeldt _____%
 NAV-stønnad _____% type stønnad: _____
 Pensjonist _____%
 Student/skoleelev _____%
 Annet (spesifiser) _____

TILLEGGSPPLYSNINGER

38. Plass for tilleggsopplysninger/kommentarer:

SAKSPROTOKOLL

Arkivsak-dok. 20/00191
 Arkivkode
 Saksbehandler Anita Dahl Solbakken

Behandlet av	Møtedato	Saknr
1 Formannskap	11.05.2020	44/20

Frisklivssentral - lbestad kommune

Formannskap har behandlet saken i møte 11.05.2020 sak 44/20

Møtebehandling

Omforent ble det fremmet følgende forslag:

Formannskapet er positive til at det skal startes opp frisklivssentral i lbestad kommune. Før endelig vedtak fattes skal:

1. Saken oversendes oppvekstutvalget for gjennomgang og uttalelse. Tilbudet må sees helhetlig med andre tilbud som tilbys befolkningen.
2. Saken legges fram til endelig behandling i formannskapet som en del av helhetlig struktur for kommunen når ny kommunedirektør tiltrer i august.

Votering

Det ble votert over kommunedirektørens forslag opp mot omforent forslag. Omforent forslag ble enstemmig vedtatt.

Vedtak

Formannskapet fattet følgende vedtak:

Formannskapet er positive til at det skal startes opp frisklivssentral i lbestad kommune. Før endelig vedtak fattes skal:

1. Saken oversendes oppvekstutvalget for gjennomgang og uttalelse. Tilbudet må sees helhetlig med andre tilbud som tilbys befolkningen.
2. Saken legges fram til endelig behandling i formannskapet som en del av helhetlig struktur for kommunen når ny kommunedirektør tiltrer i august.

MØTEPROTOKOLL**Oppvekstutvalget**

Dato: 25.06.2020 kl. 19.00
Sted: Kommunestyresalen
Arkivsak: 20/00297

Til stede -
medlemmer: Hugo Olsen, leder. Lill Grethe Fosshaug, nestleder, Vidar Lindgård, Marianne Johnsen, Karina Olsen,

Til stede –
varamedlemmer: Sveinulf Aalmen, Elisabeth Eliseussen, Kristin Olsen

Forfall
medlemmer: Eidar Tøllefsen.

Forfall
varamedlemmer:

Ikke møtt
Varamedlemmer: Bjørn Magne Aspdal.

Andre: Dag Sigurd Brustind, ordfører.
Sandra Bertinussen, for oppvekstleder.
Trond Arvid Isaksen, rektor lbestad skole.
Terje Andreassen, nærings og samfunnsutvikler.
Anders Fosshaug, ungdomsrådet.
Helge Lennart Osbak, HSO/frisklivskoordinator.

Protokollfører: Anne Kristiansen

Leder ønsker velkommen til første møte i oppvekstutvalget.
Det ble gjort kjent hvem som var til stede og hvilken funksjon hver enkelt har.

Sak 1/20 Konstituering av utvalget.

Ordfører Dag Sigurd Brustind ønsker velkommen til første oppvekstutvalg i lbestads historie.
Leder gjennomgikk kommunestyrevedtak 45/19, opprettelse av oppvekstutvalg i lbestad kommune.

Sak 2/20 Gjennomgang av mandatet.

Ordfører orienterer om mandatet, og utvalgets myndighet som er vedtatt av kommunestyret. Utvalgets virketid er 1 valgperiode, inntil fire år av gangen.

Sak 3/20 Status uteområde lbestad skole

Terje Andreassen og rektor Trond Arvid Isaksen informerer om status på uteområdet ved lbestad skole.

Det er gjort avklaring av område for etablering av kunstgressbane, og denne vil bli etablert der hvor gressbanen er i dag.

Grunnarbeid for etablering av ballbinge er igangsatt.

Uteområdet ved lbestad skole skal være et tilbud til alle i kommunen.

Det er utarbeidet plan for fri wifisone i området rundt lbestad skole.

Det er gjort innkjøp av noen mobile Frisbøekurver til skoleområdet, og disse er testet ut.

Forslag til vedtak:

Utvalget ønsker følgende 2 tiltak prioritert og iverksatt snarest, og med ferdigstillelse medio august 2020:

1. Ballbinge ved lbestad skole.
2. Allerede innkjøpt utstyr for utelek skal monteres opp (i tilknytning til klatretårnene).

I tillegg bes administrasjonen å innarbeide følgende forslag i den skisseplanen som allerede foreligger:

- Inngjerding for trening av hund, appporterende og jakt.
- Frisbeegolf fra det nye rådhuset og inn i Årsandskogen.
- En liten skøytebane i nærheten av skolen.
- Skaterampe/ski og snowboardrampe.
- Zipline.
- Tribune/sitteplasser ved den nye kunstgressbanen.

Utvalget forutsetter at alle anlegg har universell utforming. Ny oppdatert skisse bes ferdigstilt medio august 2020.

Utvalget ønsker å ha uteområde ved lbestad skole som en prioritert satsning denne virkeperioden.

Vedtaket er enstemmig.

Sak 4/20 Ungt entreprenørskap.

Nærings og samfunnsutvikler, Terje Andreassen informerer om at Ungt Entreprenørskap er en ideell landsdekkende organisasjon som skal være brobygger mellom skoleverk og arbeidslivet. Dette for å styrke elevers møte med arbeidslivet. Sør-Troms regionråd har utviklet en utviklingsplan hvor Ungt Entreprenørskap er et av hovedsatsingsområdene.

Det informeres videre om at lbestad skole nå er tilknyttet samarbeid med denne organisasjonen, med oppstart fra august 2020.

Utvalget ber om at Andørja Montessoriskole også får tilbud om å tilknytte seg Ungt Entreprenørskap.

Utvalget stiller seg positivt til etableringen av Ungt Entreprenørskap i lbestad.

Sak5/20 Ungdomskonferanse

Det planlegges en ungdomskonferanse i samarbeid med 4 andre kommuner. Tema er arbeidsliv og utdanningsvalg. Det er søkt om midler fra fylket for planlegging og gjennomføring.

Utvalget er positivt til at det jobbes videre for realisering av en slik ungdomskonferanse.

Sak 6/20 Frisklivssentralen – en kommunal helsetjeneste.

Helge Lennart Osbak informerer om frisklivssentralen. Dette er et tilbud for å fremme helse, og søke å forebygge sykdom, skade og sosiale problemer. Tilbudet kan tilpasses ulike alders – og målgrupper, og kan benyttes som tidlig innsats for å forebygge habiliteringsforløp. Formålet med arbeidet er å fremme fysisk og psykisk helse, samt forebygge eller begrense utvikling av sykdom.

Utvalget gir følgende uttalelse:
Oppvekstutvalget er positiv til at lbestad kommune oppretter frisklivssentral som en del av den kommunale helsetjenesten., organisert under seksjonsleder HSO.

Neste møte blir 27 august 2020 kl. 19.00.

Møtet slutt: 20.55

85/20 Frisklivssentral - Ibestad kommune

Behandlet av	Møtedato	Saknr
1 Formannskap	11.05.2020	44/20
2 Formannskap	20.08.2020	85/20

Møtebehandling i Formannskap 20.08.2020:

Møtebehandling

Votering

Kommunedirektørens forslag til vedtak ble enstemmig vedtatt.

Formanskaps vedtak/innstilling

Formannskapet vedtar:

1. Ibestad kommune oppretter frisklivssentral som en del av den kommunale helsetjenesten, organisert under seksjonsleder HSO.
2. Drift av frisklivssentralen skal finansieres over kommunens budsjett.
3. Frisklivssentralen lokaliseres i kompetansesentret og er tilknyttet kommunalt treningssenter og psykisk helsetjeneste. Frisklivssentralen skal tilby både basistilbud og veiledning og tilbud knyttet til psykiske belastninger, søvnvansker og risikofyllt alkoholbruk.
4. Frisklivssentralen bemannes av frisklivs koordinator.

[Lagre vedtak]

Formannskap har behandlet saken i møte 11.05.2020 sak 44/20

Møtebehandling

Omforent ble det fremmet følgende forslag:

Formannskapet er positive til at det skal startes opp frisklivssentral i Ibestad kommune. Før endelig vedtak fattes skal:

1. Saken oversendes oppvekstutvalget for gjennomgang og uttalelse. Tilbudet må sees helhetlig med andre tilbud som tilbys befolkningen.
2. Saken legges fram til endelig behandling i formannskapet som en del av helhetlig struktur for kommunen når ny kommunedirektør tiltrer i august.

Votering

Det ble votert over kommunedirektørens forslag opp mot omforent forslag. Omforent forslag ble enstemmig vedtatt.

Vedtak

Formannskapet fattet følgende vedtak:

Formannskapet er positive til at det skal startes opp frisklivssentral i lbestad kommune. Før endelig vedtak fattes skal:

1. Saken oversendes oppvekstutvalget for gjennomgang og uttalelse. Tilbudet må sees helhetlig med andre tilbud som tilbys befolkningen.
2. Saken legges fram til endelig behandling i formannskapet som en del av helhetlig struktur for kommunen når ny kommunedirektør tiltrer i august.

Forslag til vedtak/innstilling:

Formannskapet vedtar:

1. lbestad kommune oppretter frisklivssentral som en del av den kommunale helsetjenesten, organisert under seksjonsleder HSO.
2. Drift av frisklivssentralen skal finansieres over kommunens budsjett.
3. Frisklivssentralen lokaliseres i kompetansesentret og er tilknyttet kommunalt treningssenter og psykisk helsetjeneste. Frisklivssentralen skal tilby både basistilbud gi veiledning og tilbud knyttet til psykiske belastninger, søvnvansker og risikofylt alkoholbruk.
4. Frisklivssentralen bemannes av frisklivskoordinator.

Fra: Postmottak Epost <postmottak@ibestad.kommune.no>
Sendt: mandag 15. juni 2020 11:38
Til: 'haherl@online.no'
Emne: VS: Felles nyhetsbrev for reformarbeidet med Leve hele livet og det nasjonale programmet for et aldersvennlig Norge
Vedlegg: Nyhetsbrev juni 2020.pdf

Per-Øyvind Anfinsen
Konsulent - Servicetorget
Telefon: 481 41 675 /Sentralbord 77 09 90 00



Ibestad kommune

Hvor alt er mulig

Fra: Aldersvennlig Norge [mailto:AldersvennligNorge@helsedir.no]
Sendt: 15. juni 2020 11:33
Emne: Felles nyhetsbrev for reformarbeidet med Leve hele livet og det nasjonale programmet for et aldersvennlig Norge

Vedlagt følger et felles nyhetsbrev for reformarbeidet med Leve hele livet og det nasjonale programmet for et aldersvennlig Norge. Vi ber om at nyhetsbrevet videresendes til aktuelle enheter og aktører i kommunen.

Med ønske om en god sommer!

Vennlig hilsen



Ingrid Køhler Knutsen
Prosjektleder, Program for et aldersvennlig Norge
tlf. (+47) 47 47 20 20 | mobil (+47) 402 26 475

Helsedirektoratet
Postadresse: Pb 220 Skøyen, 0213 Oslo
Besøksadresse: Vitaminveien 4, 0483 Oslo



Dette er et felles nyhetsbrev for reformarbeidet med Leve hele livet og det nasjonale programmet for et aldersvennlig Norge.

Leve hele livet og koronasituasjonen

Før koronakrisen inntraff, rapporterte de regionale støtteapparatene om stor aktivitet og interesse for reformen. De hadde sammen med kommunene planlagt en rekke aktiviteter, i tråd med føringene og forventningene i reformen. Det ble videre rapportert at flere kommuner var i gang med å gjennomføre kartlegging og analyser av sine utfordringer og enkelte kommuner hadde allerede fattet overordnede politiske vedtak for gjennomføring av reformen.

Gjennom våren ser vi at kommunene har brukt mye ressurser til å planlegge og forberede seg på å håndtere koronasituasjonen lokalt. Det er foretatt omplassering av personell og iverksatt en rekke tiltak som innebærer at ordinær aktivitet skaleres ned. Tilsvarende har vi sett i de regionale støtteapparatene hvor nøkkelpersonell er omplassert til andre oppgaver i forbindelse med håndtering av koronasituasjonen. Det har derfor vært viktig for oss å legge opp arbeidet slik man både fra nasjonalt og regionalt nivå i minst mulig grad har belastet allerede tungt belastede kommuner.

Koronasituasjonen har, og vil fortsatt, påvirke gjennomføring av reformen. Helsedirektoratet har bedt om en rapportering fra fylkesmennene innen 15.6 med status for hva som er gjennomført av aktiviteter i regionene denne våren og foreløpige planer for høsten. Det vil også være viktig for Helsedirektoratet og resten av det nasjonale støtteapparatet å få innspill på hva vi fra nasjonalt hold bør prioritere å gjøre over sommeren for å bidra til at arbeidet gjenopptas og får nødvendig oppmerksomhet.

I stortingsmeldingen om reformen, legges det til grunn at kommunene har integrert reformen i sitt planverk i løpet av 2020. Det nasjonale støtteapparatet har utviklet ressursportal.no som en støtte i planarbeidet og de regionale støtteapparatene gir tilbud om dialogmøter med kommunene. Siden disse prosessene er forsinket vil det være naturlig at vi har ekstra oppmerksomhet på det kommunale

Nasjonal Leve hele livet-konferanse blir 18. november. Leve hele livet-prisen deles ut og det blir et spennende faglig program. Konferansen blir hel-digital og invitasjon sendes ut før sommerferien.

Aldersvennlig Norge har intervjuet sjefen for Husbanken, Osmund Kaldheim, om aldersvennlige boliger. Les mer [her](#).

GOD SOMMER!

NYHETSBREV

JUNI 2020

planarbeidet utover høsten. Helsedirektoratet vurderer å tydeliggjøre føringer og forventninger til det regionale støtteapparatet når det gjelder innretningen på den regionale støtten som kommunene skal få tilbud om.

Det er varslet at de kommunene som politisk vedtar planer for gjennomføring av reformen, vil bli prioritert innenfor relevante eksisterende og eventuelle nye øremerkede tilskuddsordninger. Innfasingen av dette vil skje fra 2021. I og med at koronasituasjonen innebærer stor risiko for at mange kommuner blir forsinket i sine planprosesser, vil det også bli justert noe på kravene, slik at kommunene enten må ha vedtatt en plan eller beskrevet en prosess for hvordan og når de skal vedta en plan. For nærmere detaljer viser vi til kommuneproposisjonen for 2021 (Prop. 105 S 2019–2020).

Arbeidet med et aldersvennlig Norge

Arbeidet for et mer aldersvennlig samfunn har et bredt nedslagsfelt og retter seg i hovedsak mot oppgaver og aktører utenfor helse- og omsorgstjenesten. På innsatsområdet Et aldersvennlig Norge vil arbeidet derfor ha en bredere tilnærming der det tverrsektorielle perspektivet blir vektlagt.

Det nasjonale programmet for et aldersvennlig Norge med sine fem hovedelementer er etablert som en del av dette innsatsområdet. Programmet er lagt opp som et løpende utviklingsarbeid og retter seg mot ulike målgrupper og aktører fra individ/innbyggernivå til kommuner og nasjonale offentlige og private aktører. Støtte og veiledning på dette området må derfor rettes mot flere aktører enn det regionale støtteapparatet og kommunene.

Programmets oppgaver videreføres fra 2021 av Senter for et aldersvennlig Norge som etableres i Ålesund. Senteret er under oppbygging som en enhet i Helsedirektoratet og samlokaliseres med det nasjonale eldreombudet. Senteret skal være et kunnskaps- og utviklingsmiljø for arbeidet med aldersvennlig Norge og vil ha et eget mandat for virksomheten.

[Her finnes en presentasjon](#) av det nasjonale programmet og oppdatert status på arbeidet. Presentasjonen er til fri benyttelse.

Støtte og veiledning til det regionale støtteapparatet

Det nasjonale og regionale støtteapparatet har i oppgave å støtte kommuner og fylkeskommuner i praktisk omstillings- og implementeringsarbeid. Basert på regionalt støtteapparats behov tilbyr nasjonalt støtteapparat støtte, veiledning og opplæring. Helsedirektoratet er hovedansvarlig, KS sikrer at kommunenes interesser ivaretas og Senter for omsorgsforskning (SOF) er fagredaktør. SOF fungerer og som faglig bindeledd mellom nasjonalt og regionalt støtteapparat.

Arbeidet med veiledning og støtte bygger på et prinsipp om å være langt nok nede til å kjenne hvor skoen trykker, og samtidig tilstrekkelig orientert om overliggende mål (bottom-up-tankegang). Veiledning og støtte gis i tråd med reformens organisasjonsmodell fra nasjonalt støtteapparat til regionalt støtteapparat som støtter og veileder kommunene (train-the-trainer-modell).

På bakgrunn av innspill gjennom 2019, har det nasjonale støtteapparatet valgt å utarbeide veiledning og støtte på tre tverrgående tema først. De tre tverrgående temaene er *medvirkning*, *frivillighet* og *implementering*.

Arbeidsgrupper for hvert tema er etablert gjennom våren, og resultater fra arbeidet vil være klart før sommeren. Støtte og veiledning for planarbeid starter opp til høsten og vil ses i sammenheng med de



tverrgående temaene samt behov meldt fra regionalt støtteapparat i løpet av våren. Arbeidet med støtte og veiledning på reformens fem innsatsområder har Helsedirektoratet ambisjoner om å komme i gang med i løpet av høsten.

Arbeidsgruppen på tema *medvirkning* skal gjennom en møterekke i juni utarbeide veiledning og støtte til regionalt støtteapparat som ser på medvirkning på flere nivå og med ulike perspektiv. Arbeidsgruppen består av representanter fra Helsedirektoratet, KS og SOF. Det legges opp til dialog med representanter for målgruppen gjennom hele arbeidsprosessen.

Arbeidsgruppen på tema *frivillighet* har kommet frem til hovedprinsipper som veileder kommunene til samarbeid med lokale frivillige. Det skal nå jobbes med å formidle veiledning og støtte på tema frivillighet gjennom film i tillegg til tekstdokument. Arbeidsgruppen består av representanter fra Norges Frivilligsentraler, Frivillighet Norge, Verdighetscenteret, Nasjonalforeningen for folkehelsen, Senter for omsorgsforskning og Helsedirektoratet. Representantene vil være tilgjengelig for regionalt støtteapparat.

Arbeidsgruppen på tema *implementering* har nå i juni gjennomført en workshop med representanter fra regionalt støtteapparat og fagressurser fra Helsedirektoratet og Senter for omsorgsforskning. Innspill fra workshopen har gitt tydelige svar på hva som er regionalt støtteapparats behov for veiledning og støtte for å bistå kommunene med implementering av reformen. Utvikling av veiledning og støtte på tema implementering er, med utgangspunkt i disse innspillene, nå i gang.

Helsedirektoratet har ambisjoner om å komme i gang med støtte og veiledning på reformens fem innsatsområdene i løpet av høsten. For mer og oppdatert informasjon om arbeidet med støtte og veiledning, se [nettsiden](#).

Nytt tilskudd til aktivitetstilbud

Det er innført omfattende tiltak for å hindre spredning av koronaviruset. I den forbindelse vil det være noen begrensninger i forhold til å besøke personer i institusjoner med sårbare grupper. En av de gruppene som er særskilt sårbare, er nettopp eldre personer som er langtidsboende i sykehjem og beboere i omsorgsboliger med heldøgnsbemanning.

For at disse personene får aktive og meningsfulle hverdager og sosial kontakt med sine nærmeste, er det nå laget et tilskudd for å stimulere til innovative tiltak for å opprettholde aktivitet og sosial kontakt. Tilskuddet skal gå til implementering av tiltak som bidrar til gode opplevelser for den enkelte. Les mer [her](#).

Felles innsats for et aldersvennlig Norge

Vi lever lenger, vi blir flere eldre og er friskere – det er en suksesshistorie og er et av våre viktigste helsemål. Samtidig blir vi færre yrkesaktive nordmenn som står bak hver pensjonist. Dette blir ofte presentert som en trussel mot velferdsstaten og en utfordring for helse- og omsorgstjenestene i kommunene.

Målgruppen for Leve hele livet-reformen er eldre over 65 år. Det er en stor og svært mangfoldig aldersgruppe med hensyn til aldersspenn, helse og livssituasjon forøvrig. Ikke på langt nær alle har behov for hjelp eller omsorg. Faktisk er det bare 12–13 prosent av eldre i aldersgruppen 67–79 år



som har behov for pleie- og omsorgstjenester. De mange, friske, spreke og aktive eldre representerer en ressurs for samfunnet. For å kunne nyttiggjøre denne ressursen blir det viktig å tilrettelegge for involvering og inkludering av seniorenene.

Arbeidet med reformen berører alle samfunnsområder, markeder, sektorer og befolkningen for øvrig. Derfor har mange pekt på at "Leve hele livet" er mer enn en eldrereform; det er en tverrsektoriell reform som skal bidra til å løse "demografifloken".

I reformarbeidet ønsker vi derfor å ha stor oppmerksomhet om bl.a. proaktive og forbyggende tilbud og tjenester og på samarbeid og samhandling på tvers av sektorer. De fleste ønsker å delta og greie seg selv så lenge som mulig, og det er også det beste for felleskapet og framtidig bærekraft.

Kontakt

Thorstein Ouren

Prosjektleder, Leve hele livet, Helsedirektoratet

+47 468 99 410

levehelelivet@helsedir.no

Ingrid Køhler Knutsen

Prosjektleder, Aldersvennlig Norge, Helsedirektoratet

+47 402 26 475

aldersvennlignorge@helsedir.no



Vi spør: Husbanken-sjef Osmund Kaldheim

Av: Aldersvennlig Norge

Postet: 21.04.20 (oppdatert 21.04.20)



Osmund Kaldheim er administrerende direktør i Husbanken og rådsmedlem i Rådet for et aldersvennlig Norge. Foto: nyebilder.no

«Vi må passe oss for å bli innestengt i vakre, men aldersfiendtlige boliger.»

Vi spør sjefen for Husbanken og rådsmedlem i Rådet for et aldersvennlig Norge, Osmund Kaldheim, hva som bekymrer ham med norske boliger og en aldrende befolkning.

– Hva er aldersvennlighet for deg?

– Aldersvennlig samfunn er at alle skal bo godt og trygt i alle aldre. Fra man endelig flytter fra barnerommet til første hybel til der man håper å få oppleve oldebarna. Aldersvennlige boliger gjør det mulig å klare oss selv gjennom alle livshendelser. Bolig og bomiljøet må invitere til trivsel, tilhørighet og livskvalitet uavhengig av funksjonsevne, sier Kaldheim.

Husbanken gjennomfører statens boligpolitikk og bistår kommunene med bosetting av vanskeligstilte i boligmarkedet. De gir blant annet lån og støtteordninger til å gjøre boliger mer aldersvennlige, med for eksempel støtte til å bygge trappefritt inngangsparti eller installering av heis.

– Hva mener du er den største utfordringen innen boligsektoren?

– Gamle hus og gamle folk går ofte dårlig sammen. Trapper hindrer mange fra å bo bra og ha kontakt med andre. Små bad eller trange soverom kan gjøre hverdagen unødvendig vanskelig. Hus og leiligheter som hindrer kontakt med andre, kan være farlig for helsa. Når boligen gjør deg avhengig av andres hjelp, er det et problem for deg, for familien din og for samfunnet, forteller Kaldheim.

Kaldheim trekker frem at utfordringene ser forskjellig ut i by og land.

– Norge har mange flotte distriktskommuner. Men mange av husene der er vanskelig å selge, og prisen er for lav til at vi kan bytte til en leilighet nærmere butikk, lege og venner. Det er en utfordring for dem som ønsker seg en mer aldersvennlig bolig.

– Hvordan kan vi løse det, da?

– Norske hus og leiligheter er ofte kjempefine. Mange har pusset opp flere ganger. De fleste av oss har vakre hjem og trivelige boliger. Men skjønnheten kan bedra. Den nye parketten er fin, men det hjelper ikke når trappen er umulig å bruke. Oppussingen av

badet ble dyrt, men ingen tenkte på at toalettet er for lite og badekaret livsfarlig. Dumt er det også at husets dyreste rom ligger i feil etasje, sier Kaldheim.

– Vi må rett og slett planlegge bedre?

– Ja, vi må passe oss for å bli innestengt i vakre, men aldersfiendtlige boliger når vi blir eldre. Det beste er å bygge om eller flytte i tide, før behovet melder seg. Mange klarer dette helt fint selv. Andre trenger litt hjelp, kanskje noe gode råd og tips, andre mangler penger, sier Kaldheim.

Og utdyper videre.

– Lån og tilskuddsordningene finnes. Bruk dem! Det er mulig å få fenomenalt fine boliger til en vettug pris. Det kan være hjelp til ombygging av egen bolig til å vare livet ut, det kan være praktisk hjelp til å kjøpe eller leie en bedre bolig og å flytte. Andre igjen kan trenge et lån som gjør det mulig å få en egnet bolig og samtidig ha nok igjen til å leve for livet ut. Det er lett å si «ikke vent til det er for sent». Men det er verre å ikke handle i tide.

– Er det noen lavthengende frukter her?

– Det skjer mye bra. Det er en folkebevegelse over i bedre og mer tilgjengelige boliger. Vi må bare sørge for at alle er med på den store flyttingen eller den viktige ombyggingen. Kommuner skjønner behovet for gode planer og boliger til alle hele livet. Planer er gull verdt når de utløser nybygg og ombygginger, forteller Kaldheim.

– Hva har vi å tjene på en slik omstilling?

– Aldersvennlige boliger og steder er vinn-vinn. Vi bidrar til økt livskvalitet ved at vi kan klare oss selv hjemme lenger og delta i samfunnet. Og samtidig kan vi sørge for at kommunens helse- og omsorgstjenester kan brukes til dem som har de største behovene for hjelp, sier Kaldheim.

– Aldersvennlige boliger er bra for alle generasjoner. Eldre som flytter fra store og lite tilgjengelige eneboliger til leiligheter sentralt i kommunen, frigjør boliger til unge som venter barn én, to eller tre.

– *Hva er din hjertesak?*

– Alle skal bo godt og trygt – hele livet, avslutter Kaldheim.

Les mer

Har du sett denne?

Brev til Kommune-Norge

Fra: Postmottak Epost <postmottak@ibestad.kommune.no>
Sendt: mandag 7. september 2020 07:54
Til: 'haherl@online.no'; Anita Dahl Solbakken; Dag Sigurd Brustind
Emne: VS: Invitasjon til Leve hele livet-konferansen 18. november

Sonja Johansen

Ibestad kommune
Konsulent Servictorget
Telefon 48 14 16 75 / 770 99 000



Ibestad kommune

- å leve all er mulig

Fra: levehelelivet <levehelelivet@helsedirektoratet.no>
Sendt: fredag 4. september 2020 14:29
Emne: Invitasjon til Leve hele livet-konferansen 18. november

Velkommen til nasjonal, digital konferanse om eldrereformen Leve hele livet!

Tidligere nyhetsanker i NRK Christian Borch geleider oss gjennom en variert og spennende dag.

Årets faglige program har fokus på planarbeid og reflekterer den fasen reformarbeidet nå er inne i: kartlegging, analyse og planlegging. Du lærer om samskapende planprosesser, samarbeid på tvers av ulike sektorer samt få teoretiske og praktiske eksempler på hvordan man går fra plan til handling.

Et av dagens høydepunkt er utdelingen av Leve hele livet-prisen. Helseministeren deler ut denne til en kommune som har igangsatt tiltak for at eldre får opprettholdt sine aktive og meningsfulle dager.

Konferansen er aktuell for deg som jobber med reformen samt alle med interesse for temaet.

Årets konferanse gjennomføres digitalt og er åpen og gratis mot påmelding.

Gå til nettsiden for [program og påmelding](#)

Følg, lik og del gjerne konferansens [Facebook-arrangement](#).

Ses på konferanse!

Vennlig hilsen

Thorstein Ouren

Prosjektleder, Leve hele livet

Avdeling kommunale helse- og omsorgstjenester

Helsedirektoratet Postadresse: Pb 220 Skøyen, 0213 Oslo

Besøksadresse: Vitaminveien 4, 0485 Oslo <https://helsedirektoratet.no> <https://helsenorge.no/>

haherl@online.no

Fra: Sonja Johansen <Sonja.Johansen@ibestad.kommune.no>
Sendt: mandag 7. september 2020 12:46
Til: 'haherl@online.no'; Anita Dahl Solbakken; Roald Pedersen
Kopi: Anne Nordhaug
Emne: VS: BEST HJEMME

Sonja Johansen
Ibestad kommune
Konsulent Servictorget
Telefon 48 14 16 75 / 770 99 000



Ibestad kommune

- hvor alt er mulig

Fra: Tone Bye <Tone.Bye@pensjonistforbundet.no>
Sendt: mandag 7. september 2020 12:45
Emne: VS: BEST HJEMME

Kjære elderrådsleder, leder av helsetjenester og velferdsteknologiansvarlig i din kommune

Her kommer en liten gave til dere. Gaven er Pensjonistforbundets nye film med velferdsteknologiens muligheter. Hjemme Best. Da er dere de aller første som får tilgang til vår nydelige film om Hjørdis. Se under. Klikk deg inn på vår hjemmeside, og der ligger den. Del gjerne linken til alle som måtte ha interesse av å fordype seg i velferdsteknologiens muligheter.

Hjemme best

Historien om hvordan kommune og næringsliv jobber sammen for at Hjørdis kan bo hjemme. Pensjonistforbundet sørger for at vi alle får ta del i kunnskapen.

Link:

<https://www.pensjonistforbundet.no/side/116-pensjonistforbundets-filmer>

Mvh Tone Bye
Prosjektleder velferdsteknologi Pensjonistforbundet

