

# Gode liv som eldre: mestring, deltakelse og støtte rundt hverdagen

**I dette kunnskapsgrunnlaget får du lese om:**

- Hvorfor vi må snakke om fremtidens helse og velferd for eldre
- Fem utviklingstrekk vi må ha med oss
- En god alderdom er mer enn helsetjenester
- Møt Kåre, vårt samtalebilde til dialogmøtene
- Hva som skjer i de to dialogmøtene
- Forberedelser og spørsmål du kan tenke over

# Velkommen inn i samtalen

Takk for at du vil delta i dialogmøte om framtidens helse og velferd.

Du er invitert fordi dine erfaringer, tanker og vurderinger som innbygger er viktige, ikke fordi du skal være ekspert på helse- og omsorgstjenester.

I dialogmøtene skal innbyggere, ansatte i tjenestene og lokalpolitikere snakke sammen om hvordan flere eldre kan leve trygt, mestre mer og fortsatt være aktive deltakere i eget liv og lokalsamfunn.

Dette kunnskapsgrunnlaget gir dere et felles utgangspunkt før vi møtes. Det skal gi nok innsikt til å kunne delta i en god samtale om hva som må være på plass rundt eldre når behovene endrer seg.

Du trenger ikke møte med ferdige svar. Det viktigste er at du leser med et åpent blick og tar med deg egne erfaringer, spørsmål og refleksjoner.

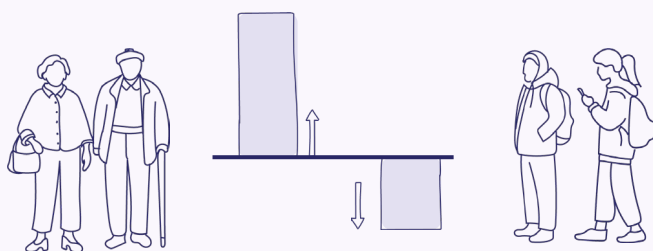
God lesing!



RAUMA  
SNAKKER

# Sammen tar vi gode valg for fremtiden

Vi står foran en ny tid. Vi blir heldigvis stadig flere eldre, og de fleste av oss ønsker å leve trygge og aktive liv i eget hjem så lenge som mulig. Dette er en god utvikling, men den utfordrer oss til å tenke nytt. For regnestykket er enkelt: Med færre hender i arbeid i årene som kommer, kan vi ikke løse alle omsorgsoppgaver på samme måte som i dag. Derfor trengs det nye synergier og samarbeid mellom tjenester, lokalsamfunn og teknologi



## Oppgaven vår i felleskap blir å finne ut:

- 1 Hvordan vi bedre kan støtte pårørende
- 2 Hvordan vi kan bygge mer aldersvennlige lokalsamfunn
- 3 Hvordan kan vi bedre planlegge for egen alderdom

# 5 utviklingstrekk som er viktig å ha med seg

1

Flere eldre vil trenge mer støtte i hverdagen

2

Personell- og kompetansemangel

3

Forebygging blir enda viktigere

4

Tjenestene må bruke tiden klokere

5

Bolig og boformer blir viktigere

# Flere eldre vil trenge mer støtte i hverdagen

### Fakta:

Fakta fra Statistisk sentralbyrå (SSB) viser at vi står foran en kraftig økning i antall eldre. I Rauma vil antallet over 80 år øke betydelig innen 2040. Samtidig er dagens system i stor grad reaktivt, noe som betyr at hjelpen ofte settes inn først etter at en krise, som et fall, har skjedd. Denne tilnærmingen er lite bærekraftig når vi vet at små behov som ikke fanges opp tidlig, ofte vokser seg store og sammensatte.

### Implikasjon:

Når vi lever lenger med ulike helseutfordringer, øker behovet for hjelp i hverdagen. Flere vil trenge støtte til alt fra praktiske gjøremål til personlig stell for å kunne mestre livet i eget hjem og delta i samfunnet.

# Personell- og kompetansemangel

### Fakta:

I årene fremover vil vi oppleve en fundamental endring i befolknings-sammensetningen: For Rauma spesifikt anslås det at antallet innbyggere i yrkesaktiv alder vil synke med rundt 4 % fram mot 2040. Dette skaper en dobbel utfordring: Behovene for helsetjenester øker, samtidig som gruppen vi kan rekruttere fra blir mindre. Denne utviklingen er bakteppet for at nasjonale framskrivninger fra SSB anslår at Norge kan mangle 28 000 sykepleiere og 18 000 helsefagarbeidere allerede i 2035.

### Implikasjon:

Regnestykket med flere oppgaver og færre hender går ikke opp, derfor kan vi ikke lenger basere oss på å ansette flere for å løse utfordringene. Dette tvinger oss til å tenke helt nytt om hvordan vi jobber og organiserer tjenestene våre.

# Forebygging og egenmestring virker

### Fakta:

Nasjonale føringer og kommuneplanen er tydelige: innsatsen må vris fra "reparasjon" til forebygging. Dette krever et nytt partnerskap, der kommunen legger til rette for egenmestring og nye typer samarbeid mellom tjenester og lokalsamfunn. Flere offentlige utredninger (NOUer) peker på at vi i større grad må planlegge for egen alderdom gjennom aktive valg knyttet til helse, bolig og sosialt liv. Dagens utfordring er at systemet ikke er godt nok rigget for å veilede og støtte innbyggerne i denne planleggingen.

### Implikasjon:

Kommunens viktigste oppgave blir å styrke den enkeltes mulighet til å leve et selvstendig og meningsfylt liv, så lenge som mulig. I praksis betyr dette å bygge et aldersvennlig samfunn som gjør det enklere for folk å holde seg aktive, trygge og sosialt tilknyttet, basert på egne ressurser og ønsker.

# Tjenestene må brukes klokere

### Fakta:

Analysen av hjemmetjenesten viser at en stor del av de ansattes verdifulle tid ikke brukes på direkte omsorg, men på såkalte "tidstyver". Mye av arbeidsdagen går med til transport mellom brukere, logistikk og dokumentasjon. Denne ineffektive tidsbruken stjeler tid fra faglig oppfølging og den viktige, medmenneskelige kontakten.

### Implikasjon:

At tjenesten må brukes klokere handler ikke om å løpe fortere, men å organisere arbeidet smartere. Ved å ta i bruk teknologi, tenke nytt om organisering og oppgavedeling, kan vi frigjøre verdifull tid for våre ansatte. Slik kan de bruke sin kompetanse der det trengs mest: på kompleks omsorg, oppfølging og relasjonsbygging.

# Bolig og boformer blir viktigere

### Fakta:

De aller fleste eldre ønsker å bo i sitt eget hjem, og Rauma kommune anerkjenner behovet for en mer aldersvennlig boligmasse. Dagens utfordring er imidlertid at det er et stort gap i boligmarkedet mellom den tradisjonelle eneboligen og en plass på sykehjem. Mangel på mellomløsninger, som seniorbofellesskap eller trygghetsboliger, fører til at mange blir boende i boliger som er dårlig tilpasset en trygg alderdom.

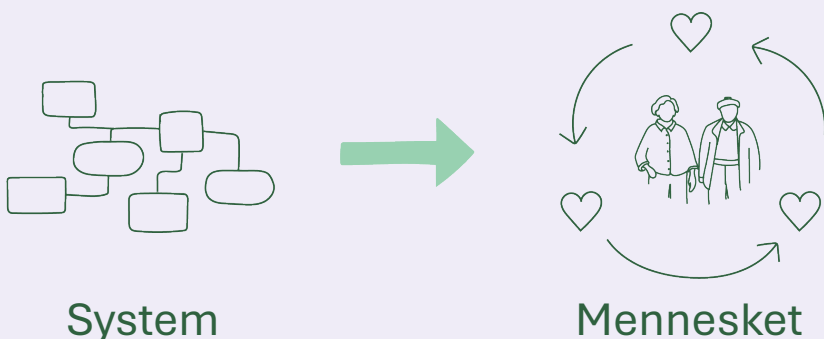
### Implikasjon:

Riktig bolig er god forebygging. Fremtiden handler ikke bare om sykehjemsplasser, men om å skape trygge nabolag og boligløsninger som motvirker ensomhet, er enkle å bo i, og som gjør det lettere å leve et selvstendig og sosialt liv lenger.

# Fra system- til menneskefokus

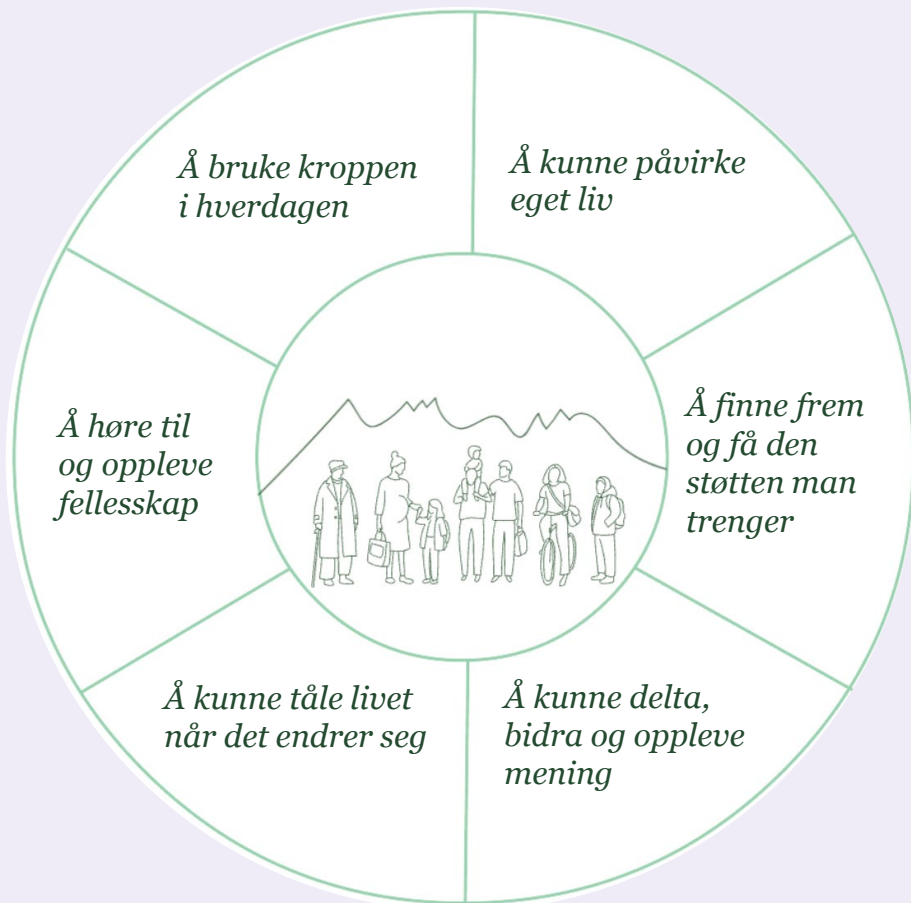
Utviklingstrekkene sier noe om de store endringene vi som samfunn må forholde oss til og planlegge ut fra i årene som kommer. De er også på et systemnivå og ser utfordringer enkeltvis. For å skape løsninger som virkelig fungerer, må vi derfor zoome inn. Vi må flytte blikket fra systemet til mennesket, og dreie samtalen fra hva som er utfordringen for samfunnet, til hva som skaper livskvalitet og gode liv for oss som innbyggere.

Det er denne overgangen vi nå skal gjøre.



# Helse er mer enn fravær av sykdom

For å hjelpe oss å dreie samtalen fra system til mennesket, tegner vi et kart over de viktige bærebjelkene for livskvalitet.



Livskvalitet er sammensatt av flere faktorer som alle påvirker hverandre og omhandler balansen i hverdagen. Ansvar for denne balansen ligger først og fremst hos oss selv og våre nærmeste. Kommunens rolle er ikke å overta dette ansvaret, men å være en støttespiller som bygger et lokalsamfunn der flere kan mestre eget liv.

# EN FELLES HISTORIE: MØT KÅRE

Det er dette vi ønsker å starte en ny dialog sammen med dere om.

For å gjøre samtalen mer konkret, skal vi møte Kåre. Kåre er ikke en ekte person, men historien hans kan minne om situasjonen til mange eldre og deres familier. Livet hans er i endring, og han står overfor nye valg og behov.

For å forstå hele bildet, ser vi på hverdagen hans fra fire ulike perspektiver:

**Kåre**  
Aldrende innbygger



**Anette**  
Datter og pårørende



**Eskild**  
Hjemmetjenesten



**Synnøve**  
Lokalpolitiker



## KÅRE: INNBYGGERPERSPEKTIVET

For Kåre er det viktig å klare seg selv, holde på rutinene sine og ikke være til bry. Han er opptatt av å bevare friheten sin, men kjenner samtidig på at alderen bringer med seg nye bekymringer.



*"Jeg vil klare meg selv og ikke være til bry. Så lenge jeg har førerkortet og kan komme meg ut, så går det meste."*

## ANETTE: PÅRØRENDEPERSPEKTIVET

For Anette er det viktig at faren hennes har det bra og er trygg. Hun er glad i faren sin og vil gjerne hjelpe, men kjenner på at ansvaret tærer på tid og overskudd i en allerede travel hverdag.



*"Jeg vil jo at pappa skal ha det best mulig, men jeg strekker ikke til. Jeg er konstant bekymret og usikker på hvordan jeg best kan hjelpe pappaen min."*

## ESKILD: TJENESTEPERSPEKTIVET

Eskild er helsefagarbeider og drives av et ønske om å hjelpe. Han ser tydelig at mange eldres egentlige problem kanskje ikke er det medisinske, men en voksende uro, og at pårørende er utslitt. Det skaper en daglig frustrasjon, fordi arbeidsdagen styres av en stram arbeidsliste som sjelden gir rom for å møte de dype, menneskelige behovene han er trent til å se.



*"Jeg ser jo at mange eldre egentlig trenger en prat og at pårørende kan være helt utslitte. Men på listen min står det «sårstell, 10 minutter». Det er tøft å måtte gå når du vet at den virkelige utfordringen er den du lar ligge igjen."*

## SYNNØVE: FELLESSKAPSPERSPEKTIVET

Politikeren har ansvaret for å tenke på alle innbyggerne i kommunen og fremtiden. For en politiker er det viktig å bruke fellesskapets penger på en måte som gir trygghet til flest mulig, og som samtidig skaper et bærekraftig system for fremtiden.



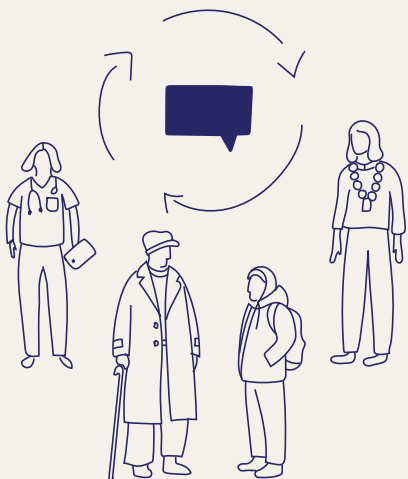
*"Vår jobb er å lage et system som er rettferdig og forutsigbart. Hvordan kan vi støtte de eldre og pårørende, uten at kostnadene løper løpsk?»*

# En ny samtale for fremtiden

Historien om Kåre, Anette, Eskild og Synnøve, viser oss én ting tydelig: Ingen sitter på svaret alene, men alle har viktige erfaringer og perspektiver. Målet er å bruke denne samlede kunnskapen til å legge grunnlaget for klokere og mer treffsikre beslutninger.

Ved å tenke sammen skal vi:

- **Forstå utfordringene dypere:** Se hele bildet, ikke bare deler av det.
- **Finne bedre løsninger:** Tenke nytt om hvordan vi kan bruke ressursene våre smartere og mer menneskelig.
- **Styrke fellesskapet:** Bygge tillit og skape et sterkere "vi" mellom kommunen og innbyggerne.



## **Dialogmøte 1:**

# **Vi forstår og definerer**

I det første møtet bygger vi en felles forståelse. Målet er ikke å finne raske svar, men å bruke tid på å reflektere sammen om hvor de viktigste utfordringene ligger.

### **Hvordan gjør vi det?**

Med historien om Kåre som utgangspunkt, kartlegger vi hvor det svikter, men også hvor de ubenyttede mulighetene ligger i møte med tjenestene, i nabolaget og i pårørenderollen.

### **Hva er målet?**

Vi skal lage et felles veikart som svarer på: Hva er en jobb som bare kommunen kan gjøre, og hvor kan lokalsamfunnet bidra med sin unike kraft?

## Dialogmøte 2:

# Vi utforsker og konkretiserer

I det andre møtet ser vi fremover. Med en felles forståelse fra første møte og bred digital medvirkning, møtes vi for å utforske ulike veier videre.

### Hvordan gjør vi det?

Vi jobber med ulike "fremtidsbilder" og tenkte scenarioer for hvordan nye samarbeid kan se ut.

Vi diskuterer fordeler og ulemper ved de ulike scenarioene: Hva blir bedre? Hva risikerer vi å miste?

Til slutt formulerer vi i fellesskap konkrete anbefalinger til hva kommunen bør satse på, utvikle og teste videre.

Mellom møtene:

# Hele lokalsamfunnet inviteres med



For å sikre at enda flere stemmer blir hørt, åpner vi en digital medvirkningsplattform for alle innbyggere i kommunen.

På denne plattformen vil vi dele dilemmaene og de viktigste innsiktene fra det første møtet. Alle som ønsker det, kan enkelt gi sine egne innspill, kommentere og dele erfaringer.

**Formålet** er å berike samtalen med flere perspektiver. Alle innspillene fra den digitale dialogen blir samlet og tatt med som et viktig grunnlag inn i arbeidet som skal gjøres i Dialogmøte 2.

# Deltakeres bidrag og forberedelser

Takk for at du har lest gjennom kunnskapsgrunnlaget.

Vi håper du tar med dine erfaringer og et åpent og nysgjerrig sinn inn i dialogmøtene. Ingen har hele bildet alene. Derfor trenger vi deg rundt bordet. På selve dagen trenger du ikke ta med deg noe. Vi serverer mat og drikke ved oppstart, så husk å vær presis.

Vi gleder oss til å møte deg.

Hilsen kommunedirektør

A handwritten signature in blue ink, reading "Kirsti R. Stander". The signature is fluid and cursive, with a long horizontal line extending to the right.