

Strategi for Leve hele livet

EN KVALITETSREFORM FOR ELDRE I FREDRIKSTAD



Vedtatt av Bystyret 24.3.2022

Forord

Den demografiske utviklingen, med en økende andel eldre i befolkningen, vil påvirke og ha konsekvenser for de fleste av samfunnets områder, og vil kreve nye løsninger og skape endringer.

Samtidig vil de nye generasjonene eldre ha mer utdanning, bedre helse, bedre boliger og bedre økonomi. Det kan ha avgjørende betydning at de tar i bruk sine ressurser for å møte alderdommens utfordringer og muligheter.

Kvalitetsreformen Leve hele livet understreker at et aldersvennlig samfunn skapes ved å sette brukerperspektivet først, og mobilisere arbeids- og næringsliv, kommuner og lokalsamfunn, sivilsamfunn og interesseorganisasjoner. Reformen stimulerer til en bred innsats i et langsiktig perspektiv.

Leve hele livet innebærer ikke at kommunene får nye oppgaver, men handler om å endre praksis og bidra til omstilling og kvalitetsutvikling av ordinær virksomhet.

Fredrikstad kommune takker for den gode deltagelsen, interessen og engasjementet i medvirkningsprosessen for å utvikle Leve hele livet-strategien!



Innhold:

1. Forord	1
2. Innledning	3
Leve hele livet – en kvalitetsreform for eldre	4
Den lille verdensbyen	4
Strategiens innsatsområder	4
3. Innsatsområde 1: Informasjonsformidling	5
4. Innsatsområde 2: Aktivitet og fellesskap	6
5. Innsatsområde 3: Attraktive bo- og nærmiljøer	9
6. Innsatsområde 4: Transport og mobilitet	11
7. Innsatsområde 5: Helsehjelp og sammenheng i tjenestene	13
8. Kort fortalt – en oppsummering av hvordan vi skal jobbe med reformen	14

Innledning



LEVE HELE LIVET – EN KVALITETSREFORM FOR ELDERE

Kvalitetsreformen for eldre, Leve hele livet, ble vedtatt i Stortinget i desember 2018. Målgruppen for reformen er alle eldre over 65 år. Målsettingen med reformen er at eldre skal få mulighet til å mestre egne liv der de bor, hele livet.

Den skal gi:

- 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 hjelpen 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.

«Denne reformen er et oppgjør med tanken om at eldrepolitikk bare handler om helse- og omsorgstjenester. Å skape et aldersvennlig Norge handler om hva vi som samfunn kan gjøre for at hver enkelt skal kunne bruke sine ressurser.»

Tidligere statsminister Erna Solberg

De senere årene er det lagt fram flere meldinger og planer for å møte de store demografiske utfordringene samfunnet står overfor, blant annet primærhelsemeldingen, folkehelsemeldingen, Omsorg 2020, Demensplan 2020 og Kompetanseløft 2020. Leve hele livet bygger på alle disse. I reformarbeidet har det vært en bred nasjonal medvirkning fra ansatte, eldre, pårørende, frivillige, forskere og ledere, som har ført fram til innsatsområder og tiltak de har sett fungerer i praksis, og som kan løfte kvaliteten på tjenestene og bidra til en trygg og verdig alderdom.

Leve hele livet består av fem innsatsområder, som hver har fem forslag til løsninger. Dette er utprøvde eksempler, som kan gjennomføres med lokale tilpasninger.

Innsatsområdene er:

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

Selv om utfordringsbildet er gjenkjennbart for de fleste kommuner, er det nødvendig at det utarbeides løsninger som samsvarer med lokale behov. Alle kommuner har derfor fått i oppdrag å ta stilling til hvordan de vil følge opp reformen lokalt, og det er lagt til grunn at kommunene har innlemmet reformen i sitt planverk i løpet av 2021. Fredrikstad kommune har flere vedtatte planer, og igangsatte og etablerte tiltak og programsatsinger, som samsvarer med reformens innsatsområder.

DEN LILLE VERDENSBYEN

Fredrikstad skal være en aldersvennlig by, som legger til rette for at eldre opplever tilhørighet, mestring og trygghet, og har mulighet til å leve frie og meningsfulle liv; en by som legger vekt på fysisk aktivitet, friluftsliv og sosiale møteplasser. Alle skal oppleve at helse- og velferdstjenestene er samordnede, og sammen skal vi skape framtidens omsorgsløsninger.

STRATEGIENS INNSATSOMRÅDER

Våre innsatsområder bygger på lokal kunnskap og medvirkning. Strategidokumentet bygger i all hovedsak på innspillene fra våre lokale medvirkningsprosesser i møte med lokalsamfunnsutvalg,

frivillige organisasjoner, trossamfunn og ansatte. I tillegg kommer kommunens allerede vedtatte planverk.

I Fredrikstad implementerer vi reformen Leve hele livet gjennom følgende innsatsområder:

1. Informasjonsformidling
2. Aktivitet og fellesskap
3. Attraktive bo- og nærmiljøer
4. Transport og mobilitet
5. Helsehjelp og sammenheng i tjenestene

Målgruppen omfatter hele mangfoldet i gruppen eldre; helsetilstand, utdanning, livserfaringer, kulturell bakgrunn, kjønnsidentitet og verdier. Vår lokale strategi handler om hva vi som samfunn kan gjøre for at hver enkelt skal kunne bruke sine ressurser, hele livet.

INNSATSOMRÅDE 1: INFORMASJONSFORMIDLING

Innbyggerne vet hvor de finner informasjon om hva som finnes av kurs, arrangementer, aktivitets- og kulturtilbud som passer for eldre.

Felles plattform for informasjon

Innbyggerne i kommunen skal oppleve at de er godt informert om hvilke aktiviteter og tilbud som finnes til de eldre. Kommunens nettsider benyttes til å informere om kommunens tjenester og tilbud. Kommunen drifter i dag en aktivitetskalender tilknyttet nettsidene. Informasjon om ulike aktiviteter legges ut der, eller på kommunens facebookside. Aktivitetskalenderen alene gir ikke en fullstendig oversikt over aktivitetstilbud for eldre.

Tilbakemeldinger fra medvirkningsprosessen er at informasjon fra kommunen og frivillige organisasjoner spres i ulike kanaler, og det er vanskelig å få oversikt over ulike tilbud. Det gis også tilbakemeldinger om at det er vanskelig å finne fram på kommunens nettsider, og nettsidene er ikke alltid oppdaterte. Mange eldre kan dermed gå glipp av aktuelle tilbud fordi de ikke finner informasjonen.

Kommunen har ingen intern strategi for hvordan man skal formidle informasjon om ulike aktiviteter til eldre. Ulike etater og virksomheter vet nødvendigvis ikke om hverandres aktiviteter, og det samarbeides i liten grad om formidling av informasjon.

En mer tilgjengelig samlet oversikt over det som skjer av tilbud og aktiviteter i Fredrikstadsamfunnet vil være nyttig for de eldre, ansatte, frivillige og pårørende. Frivilligheten og kommunen ønsker å styrke samarbeidet. Utviklingen av en felles plattform for formidling av informasjon vil være et godt utgangspunkt for et slikt samarbeid. Formidling av informasjon på nett er en effektiv måte å kommunisere på, og har et potensial til å nå ut til mange. Kommunen ønsker å videreutvikle den digitale kommunikasjonen som en formidlingskanal ut til de eldre innbyggerne.

Flere eldre er aktive og trygge nettbrukere, samtidig vil vi styrke den digitale kompetansen til eldre for å få flere til å bruke nettet. Kommunen, i samarbeid med frivillige, tilbyr kurs i bruk av internett, mobiltelefon, smart-løsninger med mer. Dette er populære kurs, som arrangeres for eldre på flere steder. Et tilbud til hjemmeboende eldre som ikke har muligheter til å oppsøke kurs er i planleggingsfasen.

Tilrettelagt og inkluderende informasjon

Kommunen skal ta hensyn til at ikke alle eldre er digitale brukere når informasjon skal gis. Det må brukes alternative informasjonskanaler for å spre informasjon. Lokalaviser og magasiner er for mange eldre et foretrukket alternativ. Bibliotek, nærbutikken, lokale lag og foreninger og andre naturlige møteplasser for eldre er også gode arenaer for formidling av informasjon, og skal brukes

for å supplere informasjon som finnes på nett. En bærekraftig løsning for felles skriftlig informasjon fra kommune og frivilligheten bør utredes nærmere.

I tillegg til at informasjon skal være tilgjengelig, må alle ha mulighet til å forstå informasjonen. Det er en forutsetning for at alle, uavhengig av alder og funksjonsevne, skal ha like valgmuligheter. Dette gjøres gjennom tilrettelagt og inkluderende kommunikasjon. Det kan for eksempel være å oversette til flere språk, bruke tegn/symboler, klarspråk med mer.

Antall eldre med innvandringsbakgrunn øker i Norge. Personer over 55 år har ikke rett til deltagelse i introduksjonsprogrammet der noe av innholdet er opplæring i norsk og samfunnsfag. En del eldre har dårlige norskkunnskaper og språket er viktig for inkludering og deltagelse. Det er viktig å formidle tilbud på ulike språk og gjennom flere kanaler, både sosiale medier og personlige kontakter. Det avgjørende kan være at de føler seg trygg på personen som formidler tilbudet.

SLIK GJØR VI DET

- Videreutvikle kommunens nettside, i samarbeid med frivillige organisasjoner, til et sted for helhetlig og samordnet informasjon om aktiviteter og arrangementer for eldre.
- Utrede muligheten og kost/nytte for en digital løsning for dialog om aktivitet og fellesskap, og formidle behov for frivillige. Løsningen skal ha en god søkefunksjon og en forenklet kommunikasjon som kan fange opp og besvare spørsmål, samt bidra til at frivillige organisasjoner kan rekruttere frivillige.
- Sørge for at nasjonale informasjonskampanjer og veiledninger til reformarbeidet er tilgjengelig på kommunens nettsider.
- Samarbeide internt i kommunen, med lokalt næringsliv, frivillige organisasjoner og lokalsamfunnsutvalg om distribuering av informasjon ved bruk av lokalaviser, informasjonsblad, oppslagstavler på bibliotek og nærbutikk.
- Videreføre tilbudet med individuell veiledning og kurs i bruk av digitale verktøy, internett tjenester og hjelp til bruk av kommunens digitale tjenester, i samarbeid med frivillige og elever ved ungdomsskoler.
- Sørge for at informasjonsformidlingen er tilrettelagt og inkluderende for alle, uavhengig av alder, funksjonsevne og språk.

INNSATSOMRÅDE 2: AKTIVITET OG FELLESSKAP

Fredrikstad skal være en by med et mangfold av aktiviteter og sosiale arenaer som eldre kan delta på.

Leve hele livet er en reform for aktivitet, deltagelse og sosialt fellesskap. Dette er viktig for alle mennesker gjennom hele livet, og særlig viktig i alderdommen, når både helse og det sosiale nettverket ofte er i endring. Fysisk aktivitet og sosialt fellesskap fremmer helse, gir en følelse av tilhørighet, har betydning for opplevelsen av livskvalitet og hvordan man takler utfordringer i livet.

Innbyggerne i Fredrikstad skal kunne leve aktive og sosiale liv også når de blir pensjonister. De skal fortsette å kunne engasjere seg og lære seg nye ting. De naturlige møteplassene som marka, parker, kafeer, bykjernen og aktivitetsplasser skal være aldersvennlige, og stimulere til at man kan være samlet på tvers av generasjoner.

Flere gode aktivitetstilbud i nærmiljøene/-lokalsamfunnet

I Fredrikstad er det mange aktiviteter rettet mot eldre, etablert av frivillige og ideelle organisasjoner og kommunen, men det etterlyses flere tilbud i nærmiljøene. Det nevnes for eksempel et sted der de kan treffe gamle kjente og ta en kaffe.

Aktivitetene som tilbys er populære, og det er en økt etterspørsel etter flere aktiviteter på dagtid. St. Croix-huset ønsker å kunne tilby flere aktiviteter på dagtid, som for eksempel senioryoga, kunstverksted, pardans med mer.

Det er ventelister på kommunale aktivitetstilbud (dagsenter/dagopphold). Fredrikstad kommune har som målsetting å styrke aktivitetstilbudet til hjemmeboende eldre i planperioden. Eldre er en gruppe med ulike forutsetninger og store variasjoner i funksjonsnivå og interesser. Ikke alle identifiserer seg med aktivitetene på de kommunale dagsentrene, eller er i målgruppen for et slikt tilbud.

Samarbeid mellom kommune, næringsliv, akademia og frivillighet er nøkkelen til en vellykket samfunnsutvikling. Et eksempel er at det er inngått en intensjonsavtale med Viken fylkeskommune om bygging av et dagsenter for eldre i tilknytning til Frederik II videregående skole, når ny skole skal bygges på Værste på Kråkerøy. Dagsenteret skal være et tjenestetilbud i regi av Fredrikstad kommune for hjemmeboende eldre med hjelpebehov. Det vil bli en ny møteplass mellom generasjoner. Dagsenteret vil være en god læringsarena for elevene knyttet til helsefag, velferdsteknologi, mat og ernæring, transport og logistikk.

Bystyret har vedtatt at Fredrikstad kommune skal ha en sektorovergripende helhetlig programsatsing på fysisk aktivitet. Dette er et folkehelsearbeid som skal fremme livskvalitet og bedre helse for alle innbyggere. Dette gjør vi gjennom å bli sertifisert som en «Global Active City» og gjennomføre programmet Aktive Fredrikstad. Fredrikstad får tilgang til et nettverk av 70 eksperter på folkehelse, idrett, fysisk aktivitet og byutvikling, samt de andre byene som allerede er sertifisert. Det jobbes med etablering av en ISO-standard for byplanlegging, med aktivisering av befolkningen i fokus.

Redusere ensomhet

Selv om mange lever aktive og sosiale liv når de blir eldre, er eldre ekstra utsatt for både inaktivitet og ensomhet i alderdommen. Endringer i livssituasjonen, som overgang fra arbeid til pensjonist, partners død, endret helsetilstand og funksjonsnivå, er risikofaktorer for ensomhet.

For hjemmeboende eldre er ensomhet en risiko hvis man bor alene, og mange oppgir at de ikke har ork til å komme seg ut. Dørstokkmila beskriver hvor vanskelig det kan være å komme i gang med noe. Mangel på transportmuligheter til aktiviteter er også nevnt som et hinder.

I forarbeidet med reformen pekes det på at livet på sykehjem, for svært mange, er preget av passivitet, inaktivitet og kjedsomhet. De ansatte peker på at mangel på tid og ressurser gjør det utfordrende å tilrettelegge for individuelle tilpassede aktiviteter.

Studier viser også at det blant innvandrere er flere eldre som føler seg ensomme. Migrasjon fører ofte til opplevelse av tap. Det kan være fordi de har mistet et sosiale fellesskap der en deler språk og en felles kulturell forståelse.

Vi har lite tallbasert kunnskap om eldre personer som bryter med normer for kjønn og seksualitet (LHBTIQ-personer), men kvalitativ forskning har vist hvordan lesbiske og homofile eldre oftere er enslige og barnløse enn heterofile. Dette kan ha konsekvenser for tilgang til hjelp og støtte i alderdommen, som familie og barn ofte bidrar med. Mye tyder på at ansatte i helse- og omsorgstjenestene trenger økt kompetanse om eldre skeive personers liv og historie, for å kunne gi nettopp god og inkluderende eldreomsorg.

Kommunale tjenester, inkluderende lokalsamfunn og tilbud i regi av frivillige kan bidra til aktiviteter og fellesskap som styrker den enkeltes nettverk og redusere ensomhet.

«Vi trenger en strategi, dette kommer ikke av seg selv, kommunen må være med å rigge frivilligheten! Vi trenger en frivillighetspolitikk!» Sagt i medvirkningsmøte

Aktivt samarbeid med frivillige

I stortingsmeldingen Leve hele livet vises det til erfaringen med at det er lite systematikk i samarbeid mellom det offentlige og frivillige/lokalsamfunn.

Kommunale helse- og velferdstjenestene rekrutterer egne frivillige og samarbeider med frivillige organisasjoner om frivillige for å ivareta den enkeltes behov. Kommunen opplever det som vanskelig å rekruttere og beholde personer som er villige til å bidra med frivillig innsats i tilknytning til våre tjenester.

Kommunens tjenester forteller at både organiserte frivillige og spesielt pårørende allerede bidrar med en betydelig innsats. I forhold til omsorg er det fortsatt først og fremst familien som utgjør det største bidraget. NOU 2011: 11 Innovasjon i omsorg viser til at pårørende utfører nesten like mange årsverk som den offentlige omsorgstjenesten.

Lokalt er tilbakemeldinger fra frivillige organisasjoners representanter at de ønsker å styrke samarbeidet med kommunen, men at kommunen ikke må konkurrerer med frivilligheten på rekruttering.

Det er vedtatt i kommunens planstrategi at det skal utarbeides en Frivillighetsstrategi, som skal legges fram til politisk behandling i 2023. Det forventes at strategien legger føringer for og setter samarbeidet mellom de kommunale tjenestene og frivilligheten i system. Kommunen må ivareta og stimulere til ytterligere engasjement i frivilligheten.

I stortingsmeldingen Leve hele livet oppfordres det til å satse mer på eldre som en ressurs. Andelen eldre i befolkningen øker fram mot 2040, og mange eldre lever aktive liv med god helse og livskvalitet, og deltar i samfunnet også etter at de har blitt pensjonister.

Det er frivillighetens år i 2022, og det er ønsket en ekstra oppmerksomhet på eldre og frivillighet dette året.

Frivillighetskoordinator

I medvirkningsprosessene lokalt fremmes det ønske om at kommunen har en funksjon som frivillighetskoordinator. Den skal ha en tydelig profil utad, og som jobber tverrsektorielt innad i kommunen. Koordinatoren skal kunne være en katalysator for igangsetting av tilbud, men ikke selv drifte. Funksjonen skal bidra med å støtte og anerkjenne det frivillige arbeidet som gjøres. Organisasjonene mener at frivilligheten er aktørene og kommunen kan ha en koordinerende rolle som et bindeledd, *trekke i tråder* når det er behov for ny innsats, og være et sted som frivilligheten kan henvende seg til.

På den måten kan kommunen bygge opp under de fire målene for den statlige frivillighetspolitikken beskrevet i Meld. St. 10 (2018–2019) *Frivilligheita – sterk, sjølvstendig, mangfaldig*:

1. Bred deltakelse
2. En sterk og uavhengig sektor
3. Forenklingsreform
4. En samordnet frivillighetspolitikk

Innspillet om at det etableres en funksjon som frivillighetskoordinator utredes i forbindelse med arbeidet med frivillighetsstrategien.

SLIK GJØR VI DET

- Styrke samarbeidet med frivilligheten, næringsliv og pårørende, for opprettelse av flere gode aktivitetstilbud.
- Stimulere til aktivitet og etablering av sosiale møteplasser i lokalsamfunnene, gjerne på tvers av generasjoner.

- Styrke samarbeide med trossamfunn, for å bedre tilrettelegging for de som trenger bistand til å praktisere egen tro.
- Stimulere til etablering av flere gå- og treningsgrupper for eldre og opplæring i bruk av treningsapparatene i treningsparkene.
- Etablere et kurstilbud for blivende seniorer i overgang fra arbeidsliv til pensjonist.
- Styrke helsepersonells kunnskap og oppmerksomhet om tjenestemottakernes trygghet, ressurser, sosiale nettverk og deltagelse i samfunnet.
- Utarbeide en oversikt på kommunens nettside over lokale ressurspersoner/-organisasjoner som kan kontaktes for å hjelpe den enkelte med å styrke sitt sosiale nettverk gjennom aktiviteter.
- Planlegge for at kommunens nettside og digital løsning skal kunne benyttes til å rekruttere frivillige i samarbeid med frivillige organisasjoner.

INNSATSOMRÅDE 3: ATTRAKTIVE BO- OG NÆRMILJØER

Alle bor trygt, i egnet bolig. Det skal satses på et mangfold av boformer, både kommunale og private, som bygger opp under målene om trygghet i eget hjem og mestring. Det er utviklet levende lokalsamfunn med gode møteplasser.

Ønsket om å bli boende i sitt lokalmiljø

I stortingsmeldingen Leve hele livet beskrives boligen som en arena for sosialt samvær, en kilde til identitet og en ramme om mange av våre viktigste behov. De fleste ønsker å bo hjemme så lenge som mulig. Mange eldre eier store og gamle boliger, som gjennomgående er dårlig tilpasset beboere med nedsatt funksjonsevne. For mange kan det være vanskelig å flytte, og de blir derfor boende i en bolig selv om den er dårlig egnet.

Samfunnsøkonomisk er det en gevinst hvis eldre blir boende i egen bolig og mottar pleie og omsorg der, framfor å måtte flytte på institusjon. For mange eldre er det viktig å slippe å bryte opp fra kjente og kjære omgivelser. Det er enklere å mobilisere familie, venner og det sosiale nettverket i tilknytning til egen bolig. Behov for helse- og omsorgstjenester er også lettere å tilpasse den enkeltes behov i egen bolig. I tillegg kan eldre holde seg friskere lenger, ved at egne ressurser utnyttes bedre.

«Folk må få velge hvor de vil bo, også i alderdommen!» Sagt i medvirkningsmøte

Et tydelig innspill i medvirkningsprosessen til Leve hele livet er at folk må få velge hvor de vil bo, også i alderdommen. Mange ønsker ikke å flytte. De ønsker seg møteplasser og senioraktiviteter i lokalsamfunnene, der de har bodd det meste av sitt liv og har sine kjente. En del eldre bor i eneboliger som er for krevende og ønsker det kan bygges leiligheter tilpasset seniorer i lokalsamfunnene, slik at eneboligene med hage kan frigjøres til barnefamilier. Noen etterlyser flere omsorgsboligløsninger med tilstedeværende bemanning. De er friske nok til å bo i egne hjem, men er utrygge og ensomme.

Aldersvennlig lokalsamfunn

Et aldersvennlig samfunn, lokalsamfunn eller by kan forstås som et inkluderende og tilgjengelig miljø, som fremmer aktiv aldring. Et aldersvennlig samfunn er et samfunn som er godt for alle. Eldre har mange felles interesser med barn og barnefamilier i hvordan lokalsamfunnet utformes, og vil ofte kunne stå sammen med mennesker med funksjonsnedsettelse i arbeidet med å fjerne barrierer, enten de er av fysisk, sosial eller kulturell art.

Det er imidlertid de eldre selv som må definere hva som er et aldersvennlig samfunn, og de må bli hørt. Det handler om hva vi som samfunn kan gjøre for at hver enkelt skal kunne bruke sine ressurser. Et aldersvennlig lokalsamfunn skapes ved at innbyggerperspektivet settes først.

Medvirkningen må skje lokalt, i det enkelte lokalsamfunnet. I medvirkningsprosessene til denne strategien er det gitt innspill om at kommunen tilrettelegger turområder i samarbeid med lokale foreninger og lag. Turområdene må være tilgjengelig for alle, også for eldre, med tilrettelagte stier og veier, god belysning og flere krakker med ryggstøtte. Det finnes ulike medvirkningsmodeller for eksempel *seniortrakk*, hvor eldrerepresentanter går sammen med kommunen i nærområder, om planlegging av aldersvennlige lokalsamfunn.

Når det planlegges utbygging av boligområder, bør det planlegges for de ulike aldersgruppene, slik at det naturlig blir møter mellom generasjoner. I medvirkningsprosessen vises det til den danske arkitekten og byplanleggeren Jan Gehl og boken hans *Livet mellom husene*. Det oppfordres til å bygge boliger med en utforming som skaper naturlige møteplasser, som tunløsninger eller kvartalsstrukturer med åpne bakgårder, som er avskjermet, men likevel et offentlig rom. Nærbutikker, frisør etc. er viktig slik at man slipper å dra inn til sentrum. Grendehusløsninger bør også vurderes når det bygges noe nytt. Skolene som nærmiljøarenaer kan videreutvikles til gode møteplasser for sosiale fritidsaktiviteter, på tvers av generasjoner.

Psykisk utviklingshemmede eldes tidligere enn normalt, men blir like gamle. I planen *Leve mitt liv – plan for livsmestring og levekår for mennesker med nedsatt funksjonsevne 2021–2028* foreslås det omsorgsbolig+ løsning for personer med nedsatt funksjonsevne som kvalifiserer for sykehjem, men som er for unge til å bo der. Det foreslås at slike boliger kan etableres/bygges i nærhet til et sykehjem, slik at tjenestetilbudene kan dra nytte av felles kompetanse.

Flere pasienter med psykiske lidelser og rusavhengighet blir eldre, og alders- og livsstilsrelaterte sykdommer inntreffer tidligere enn hos befolkningen for øvrig. I henhold til plan for psykiske helse og rusmestring skal det utvikles omsorgsboliger for alvorlig syke pasienter med høy grad av komorbiditet (samtidige sykdommer), i kombinasjon med alvorlig sviktende fysisk og kognitiv funksjonsnivå.

Helsefremmende boliger – tilpasning av bolig

Boform, omgivelser og bomiljøer er del av sentrale helsefremmende tiltak og kan fremme eller hemme mulighet til selvstendighet, god helse, aktivitet og deltagelse. Det avgjørende at boligen har en standard som gjør det mulig å bli boende trygt og mestre egen hverdag.

Befolkningen skal i større grad oppfordres til å ta ansvar for planlegging av egen alderdom. Programmet aldersvennlig Norge legger opp til en informasjonskampanje med fokus på å tilrettelegge for en funksjonell bolig som er tilpasset alle livsfaser. Direktoratet for byggkvalitet (DiBK) anbefaler at det legges en plan for boligen sin mens man ennå har overskudd til å gjøre noe med den, for å slippe å ta fatt på de store oppgavene når man er eldre.

Kommunen skal arbeide videre med å gi råd og veiledning om hvilke muligheter hver enkelt har for å tilpasse egen bolig. Dette er en oppfølging av strategien i Plan for helse- og omsorgsbygg mot 2040, Del 1, om å stimulere til funksjonstilpasning av private boliger. Husbanken tilbyr gunstige låne- og tilskuddsordninger blant annet tilskudd til prosjektering ved ombyggingsbehov og tilskudd til tilpasninger av boligen.

Velferdsteknologi

Velferdsteknologi kan være et hjelpemiddel for å leve trygt og lengst mulig hjemme.

Velferdsteknologi kan blant annet dreie seg om hjelp til å huske, orientere seg, og utstyr som kan gjøre eldre og pårørende trygge på at hjelpen kommer når den trengs. Samtidig er det åpenbart at teknologi ikke kan erstatte menneskelig kontakt. Både tjenester, og måter vi samhandler og kommuniserer på, kan endres parallelt med at velferdsteknologiske løsninger innføres.

For at velferdsteknologi skal tas i bruk i hjemmene, må innbyggerne bli kjent med hvilke muligheter og alternativer som finnes. Kommunen tilrettelegger for et visningsmiljø for velferdsteknologi i hjemmet på SimFredrikstad, og plan for ehelse- og velferdsteknologi er under utarbeidelse.

Plan for helse- og omsorgsbygg har også en strategi på å stimulere til klargjøring av privatboliger for smarthusteknologi og enkel installasjon av velferdsteknologiske løsninger. Pensjonistforbundet har etablert teknologiambassadører, en frivillig innsats som skal kunne bistå eldre i kommunen med informasjon og veiledning på tiltak og smarthusløsninger for et trygt og tilrettelagt hjem.

SLIK GJØR VI DET

- Samarbeide med elderrådet, lokalsamfunnsutvalgene og representanter for eldregruppen om å kartlegge kommunens uteområder, møteplasser og planer med et aldersvennlig blikk.
- Stimulere til at det bygges leiligheter tilpasset eldre i lokalmiljøet/lokalsamfunnene.
- Fremme helsefremmende boliger og bomiljø. Gi råd og veiledning om muligheter for tilpasning av boliger til eldre, uavhengig av funksjonsnivå.
- Utrede muligheten og kost/nytte av å etablere en egen funksjon som rådgiver i universell utforming for proaktivt arbeid for å fremme tilgjengelighet og universell utforming i planlegging og byggesaksbehandling.
- Bidra til at informasjonskampanjen til DiBK om tilrettelegging av bolig www.planleggelitt.no/hvordan-vil-jeg-bo/ spres i kommunen.
- Drifte visningsmiljø for velferdsteknologi i hjemmet ved Sim Fredrikstad, i samarbeid med Høgskolen i Østfold og næringsliv.
- Samarbeide med pensjonistforbundet om teknologiambassadørene, og bidra til informasjon om trygghetsskapende teknologi i hjemmet.

INNSATSOMRÅDE 4: TRANSPORT OG MOBILITET

Eldre opprettholder mobilitet og uavhengighet, kommer seg til steder i hele kommunen, bruker offentlig transport uten nevneverdig ventetid ved overganger på dag- og kveldstid, og opplever at reisen er trygg.

Nasjonal transportplan (NTP) har et overordnet mål om et effektivt, miljøvennlig og trygt transportsystem i 2050. En enklere reisehverdag er et av målene som gjelder alle transportformer. Dette passer godt sammen med målene om aldersvennlighet.

Gode transportmuligheter sikrer muligheten for deltakelse i samfunnet. Det bidrar også til selvstendighet, mestring og livskvalitet for den enkelte. Ensomheten forsterkes ved redusert mobilitet, og gode transportmuligheter er en viktig del av et aldersvennlig lokalsamfunn.

Kommuneplanens samfunnsdel – Fredrikstad mot 2030, har mål om at Fredrikstad skal være en kompakt by, der klimavennlig transport bidrar til å løse klimautfordringene. Høy arealutnyttelse i sentrumsområdet og nær knutepunkt for kollektivtransport skal prioriteres.

Kollektivtilbud versus bilbruk

Gode kollektive løsninger er noe mange tok opp som en problemstilling i medvirkningsmøtene. Transportalternativene til bil er buss, ferge og tog, i tillegg til taxi. Tilgjengelighet er avgjørende, hvilke ruter finnes, holdeplasser, hyppigheten på avgangene og når på døgnet. Rutenettet må henge sammen, slik at man ikke må sitte for lenge for å vente på neste buss.

En del eldre kjører ikke bil selv og er helt avhengige av å gå, sykle eller bruke offentlig transport. Rimelig og tilrettelagt transport er derfor avgjørende for om eldre kan fortsette å leve det livet de er

vant med. Bussforbindelsene i Fredrikstad for de som bor utenfor sentrum er en utfordring med hensyn til hyppighet og når på døgnet bussen går. I disse områdene er heller ikke Flex-tilbudet godt nok utbygd, og ikke alle steder har dette tilbudet. Spesielt i distriktene er det mangel på benker langs veien til bussholdeplassene. Eldre trenger av og til å sette seg ned for å hvile.

Mange eldre er mindre mobile, klarer nødvendigvis ikke å sykle eller gå lange strekninger, og foretrekker derfor å kjøre bil. Det etterlyses bedre tilrettelagte parkeringsmuligheter ved transportknutepunktene utenfor byen, slik at de som bor ute i distriktet kan parkere bilen i utkanten av bykjernen og ta buss eller ferge inn til sentrum.

Tilrettelagte transportløsninger

Det arrangeres ofte tilbud om sosiale sammenkomster og aktiviteter på formiddagen. Et hinder for en del eldre er at de ikke kommer seg til aktiviteter på denne tiden. De pårørende er ofte på jobb og bussen stopper kanskje ikke der arrangementene er. Taxi er for mange tilrettelagt transport, men prisen kan ha en avgjørende betydning. Få er villige til å benytte taxi til faste ukentlige aktiviteter.

Frivillige organisasjoner påtar seg en del oppdrag på kjøring hvis det er godt planlagt. Det er eksempler på at de har hentet 60 til 100 deltagere til ett arrangement. De frivillige organisasjonene mener at mye burde kunne ordnes med litt kommunal hjelp til organisering og samordning. Løsningen kan for eksempel være at det er en kontaktperson i kommunen som man kan ringe til. Kommunen sørger for transporttilbud for de som har vedtak om et aktivitetstilbud. Kommunen har egne busser og sjåfører, og det er inngått rammeavtale på taxitransport, som benyttes for å sikre deltakelse i disse aktivitetstilbudene.

Tilrettelagt transport (TT-ordningen) – tilbudet er forskriftsregulert og skal legge til rette for at personer med forflytningsvansker og som ikke kan benytte kollektivtransport, skal ha et alternativt transporttilbud. Grunntilskuddet første halvår 2021 er på 2900 kroner. Ordningen administreres av fylkeskommunen.

Flex er en kollektivtrafikkordning tilpasset den enkeltes behov, minner på mange måter om taxi, og fungerer i praksis som minibuss på bestilling. Fylkestinget har vedtatt at bestillingstjenesten er gratis for hele Østfold i en prøveperiode. Flex kjører kun på faste dager og til faste tider. Plass må bestilles på forhånd, og det garanterer plass på både tur og retur. Bestilling kan skje via telefon eller på nett senest en time før. Flex kan brukes av alle og har et høyere servicenivå enn vanlig buss. Sjåføren har bedre tid til å hjelpe passasjerene, for eksempel i forbindelse med av- og påstigning.

SLIK GJØR VI DET

- Kartlegging av snarveier gjennomføres i henhold til vedtatt planstrategi, som et ledd i arbeidet med å øke mobilitet for gående og syklende. Representanter for eldregruppen ved eldrerådet og lokalsamfunnsutvalg inviteres med i arbeidet.
- Bidra til å styrke kollektivtransport tilbudet eller alternativ bestillingstransport, og ha kollektivtransportruter som går forbi eldresentertilbud og videre til andre kommunikasjonsknutepunkter som busstasjonen og fergeleier. Kollektivtilbudet til eldre som tilbys av Østfold kollektivtrafikk (busstilbudet i Fredrikstad) tas opp med fylkeskommunen.
- Sikre tilgjengelighet, universell utforming og inkluderende løsninger på holdeplassene.
- Sørge for at det er nok parkeringsplasser på knutepunkter for offentlig transport utenfor sentrum, at det er belysning og gode gangveier til holdeplassen, og at de blir brøytet og strødd på vinterstid. Dette for å lette overgangen til ferge eller offentlig transport inn til sentrum.
- Samarbeide med frivilligheten om å organisere transport til og fra aktiviteter for eldre.

INNSATSOMRÅDE 5: HELSEHJELP OG SAMMENHENG I TJENESTENE

Leve hele livet er en reform for å skape et mer sammenhengende tjenestetilbud for eldre og deres pårørende. Målet er økt trygghet og forutsigbarhet i pasientforløp og overganger. Pasienter og pårørende skal oppleve større grad av kontinuitet i tilbudet. Vi skal ivareta de som tar vare på sine nærmeste, gi støtte og avlastning, slik at de ikke sliter seg ut.

Leve hele livet reformen viser til fem løsningsforslag for å nå disse målene:

- Den enkeltes behov – hva er viktig for deg?
- Avlastning og støtte til pårørende
- Færre å forholde seg til og økt kontinuitet
- Mykere overganger mellom eget hjem og sykehjem
- Planlagte overganger mellom kommuner og sykehus

Arbeid med kvalitetsforbedring av helse- og omsorgstjenestene og samordning av tjenestetilbudet pågår kontinuerlig. Seksjon for helse og velferd har en kommunedelplan og flere temaplaner som ivaretar dette, som eksempelvis Plan for mat og ernæring i Helse og velferd 2018–2025, Demensplan 2019–2026 og Plan for legetjenesten 2019–2026. Kommunen har også deltatt i læringsnettverket Gode pasientforløp i regi av KS og Folkehelseinstituttet, og jobber videre med erfaringene derfra.

Fredrikstad kommune har arbeidsgiveransvaret for kommunenes samhandlingssjef i opptaksområdet til Sykehuset Østfold KF, og er i en unik posisjon til å videreutvikle og bidra til god og likeverdig samhandling mellom kommunene og spesialisthelsetjenesten. Samhandling med Sykehuset Østfold (SØ) foregår på flere nivåer. Det er et eget samarbeidsutvalg for ledernivået som er opprettet for å drøfte de administrative samhandlingsutfordringene. Samhandlingssekretariatet er samhandlingsorganet mellom SØ og kommunene for faglige drøftinger og oppfølging av alle retningslinjene for samhandling og samhandlingsavvik. Partnerskapsmøtet er det øverste samarbeidsorganet mellom SØ og kommunene.

Det nevnes her arbeid som pågår og ikke er slutført, og som omhandler kontinuitet og sammenheng i tjenestetilbudet.

Plan for palliative helse- og omsorgstjenester

Planarbeidet er startet opp og dette med sårbare overganger mellom ulike tjenestetilbudene vil bli et sentralt tema i denne planen. Behovet for palliativ omsorg og behandling i kommunene vil øke i tiden framover. Det blir flere eldre, vi lever lengre, og etter at samhandlingsreformen ble innført er det blitt kortere liggetid i sykehus, mer poliklinisk behandling og mer oppfølging i den kommunale helse- og omsorgstjenesten. Flere alvorlig syke og døende ønsker å være hjemme lengst mulig og å få dø hjemme hvis ønskelig, noe kommunen ønsker å legge til rette for.

Kommunen har både ressurser og kompetanse om palliativ omsorg, men fagmiljøet og kompetansen er spredt ut på de ulike etatene og virksomhetene. Det pågår nå et arbeid innad i kommunen for å se på hvordan man best kan sikre helhetlige koordinerte forløp til de som har behov for palliative tjenester.

Bærekraftig dimensjonering av helse- og omsorgstilbudet

Kommunen har en målsetting om å dreie ressursbruken i retning av mer hjemmebaserte og ambulante tjenester og en økning av aktivitets- og avlastningstilbudet for hjemmeboende, med mål om å understøtte og utløse ressurser hos brukeren selv. Dreiningarbeidet, fra pleie- og omsorgsfokus til mestrings- og (re)habiliteringsfokus, er godt i gang, men må intensiveres. Eksempler på satsingsområder er innføring av mestringskultur, rehabilitering, velferdsteknologiske løsninger, helsevakten, trygghetspatroljen, økt bruk av ambulante tjenester, tidlig psykisk

helsehjelp og tiltaket unge i arbeid. Kommunen har fortsatt utfordringer med et høyt antall overliggerdøgn på sykehuset for utskrivningsklare pasienter som trenger tjenester i kommunen, og et høyt antall brukere som er tildelt langtidsplass som vente midlertidig i korttids plass.

Arbeidet med Plan for helse- og omsorgsbygg del 2 – Byggutvikling, skal ferdigstilles i 2022, og dette vil være et viktig dokument for å sikre en bærekraftig dimensjonering og god pasientflyt framover.

SLIK GJØR VI DET

- Jf. Demensplanen videreføres økt innsats på tiltak som kan settes inn før det blir nødvendig med heldøgns tilbud og som kan støtte og avlaste pårørende.
- Jf. Plan for mat og ernæring i helse og velferd videreføres arbeidet med å styrke det systematiske ernæringsarbeidet i helse- og velferdstjenestene, særlig i hjemmetjenesten. Etablere et samarbeid med frivillige organisasjoner om måltidsvenner.
- Jf. Kommunedelplan Helse og velferd og økonomiplanen videreføres arbeidet med å styrke tjenestetilbudet til hjemmeboende.
- Jf. Planstrategien utarbeides Plan for palliative helse- og omsorgstjenester.
- Jf. Planstrategien utarbeides Plan for helse- og omsorgsbygg del 2 – Byggutvikling.

Kort fortalt – en oppsummering av hvordan vi skal jobbe med reformen



Aldersvennlige Fredrikstad — Innbyggerne har mulighet for et selvstendig og verdig liv

Slik vil vi ha det	Slik gjør vi det	Eksempler	Kostnader
Innsatsområde 1: Informasjonsformidling Innbyggerne vet hvor de finner informasjon om hva som finnes av kurs, arrangementer, aktivitets- og kulturtilbud som passer for eldre.	- Videreutvikle kommunens nettside, i samarbeid med frivillige organisasjoner, til et sted for helhetlig og samordnet informasjon om aktiviteter og arrangementer for eldre. - Utrede muligheten og kost/nytte for en digital løsning for dialog om aktivitet og fellesskap, og formidle behov for frivillige. Løsningen skal ha en god søkefunksjon og en forenklet kommunikasjon, som kan fange opp og besvare spørsmål, samt bidra til at frivillige organisasjoner kan rekruttere frivillige. - Sørge for at nasjonale informasjonskampanjer og veiledninger til reformarbeidet er tilgjengelig på kommunens nettsider. - Samarbeide internt i kommunen, med lokalt næringsliv, frivillige organisasjoner og lokalsamfunnsutvalg om distribuering av informasjon ved bruk av lokalaviser, informasjonsblad, oppslagstavler på bibliotek og nærbutikk. - Videreføre tilbudet med individuell veiledning og kurs i bruk av digitale verktøy, internett-tjenester og hjelp til bruk av kommunens digitale	Frivillig.no er en nasjonal oppslagstavle der frivillige organisasjoner, frivilligsentraler, menigheter og kulturfestivaler kan legge ut oppdrag de ønsker seg nye frivillige til. Ved å samle alle frivillige oppdrag et sted er det lettere for folk å finne noe de kan gjøre som frivillig i en organisasjon i sin kommune. Sarpsborg kommune har tatt i bruk appen NYBY som gjør det mulig å koble frivillige og innbyggere sammen på mobilen. Formålet er å legge til rette for at de som trenger hjelp, skal kobles sammen med de som ønsker å hjelpe. Frivillig får oversikt over hva sarpingene kan trenge hjelp til, og kan velge de oppgavene som passer seg. Halden kommune samarbeider med Smart Cognition om samhandlings-plattformen Aktiv Fritid. Det er en digital aktivitetskalender der man finner informasjon om fritidsaktiviteter for de mellom 6 og 19 år. Plattformen tar i bruk inkluderende kommunikasjon og tilrettelagt informasjon. Løsningen skal kunne brukes av alle uavhengig av funksjonsevne, alder, kulturell og språklig bakgrunn.	Frivillig.no er gratis å bruke både for folk og organisasjoner. Bruk av mobilapplikasjoner vil ha en kostnad tilknyttet utvikling og/eller bruk. Gjerne en pris for system og per innbygger fastsatt etter behov og innhold. Et eksempel er 100.000,- kroner for systemet og 10 kroner per innbygger per år. I tillegg vil det være kostnader til drift. Informasjonsarbeid, koordinering og mobilisering av frivillige organisasjoner og oppfølging fra tjenester er ikke beregnet, men sammenlignbare kommuner bruker opp mot et årsverk til tilrettelegging av den digitale løsningen og ytterligere ett årsverk for samskaping og oppfølging av frivillige, og de kommunale tjenestene som samarbeider med frivillige. Kommunen har tidligere mottatt tilbud om produksjon og distribusjon av et lokalt «leve hele livet» magasin. Magasinet skal gi informasjon om lokale nyheter og tilbud for målgruppen 60+. Prisen var omkring 120 000,- kroner. I tillegg vil

	tjenester, i samarbeid med frivillige og elever ved ungdomsskoler. • Sørge for at informasjonsformidlingen er tilrettelagt og inkluderende for alle, uavhengig av alder, funksjonsevne og språk.	Utredningsarbeidet bør skje med deltakelse og medvirkning på tvers av seksjoner, frivillige organisasjoner, lokalsamfunnsutvalg og eldreråd.	kommunen ha utgifter til å samordne hva slags informasjon som skal publiseres.
--	---	---	---

Slik vil vi ha det	Slik gjør vi det	Eksempler	Kostnader
Innsatsområde 2: Aktivitet og fellesskap Fredrikstad skal være en by med et mangfold av aktiviteter og sosiale arenaer som eldre kan delta på.	• Styrke samarbeidet med frivilligheten, næringsliv og pårørende for opprettelse av flere gode aktivitetstilbud. • Stimulere til aktivitet og etablering av sosiale møteplasser i lokalsamfunnene, gjerne på tvers av generasjoner. • Styrke samarbeidet med trossamfunn, for å bedre tilrettelegging for de som trenger bistand til å praktisere egen tro. • Stimulere til etablering av flere gå- og treningsgrupper for eldre og opplæring i bruk av treningsapparatene i treningsparkene. • Etablere et kurstilbud for blivende seniorer i overgang fra arbeidsliv til pensjonist. • Styrke helsepersonells oppmerksomhet og kunnskap om tjenestemottakernes trygghet, ressurser, sosiale nettverk og deltagelse i samfunnet. • Utarbeide en oversikt på kommunens nettside over lokale ressurspersoner/-organisasjoner som kan kontaktes for å hjelpe den enkelte med å styrke sitt sosiale nettverk gjennom aktiviteter. • Planlegge for at kommunens nettside og digital løsning skal kunne benyttes til å rekruttere frivillige i samarbeid med frivillige organisasjoner.	Bruke statlige tilskuddsordninger. Hjemmesykepleietjenesten og omsorgssentrene har mottatt tilskuddsmidler fra Helsedirektoratet for å motvirke ensomhet og passivitet hos eldre. Tilskuddene har gått til aktivitetene Cafe Reiselyst, Sang i Eldreomsorgen og Besøksverter. Etat friskliv og mestring har, sammen med Røde Kors Fredrikstad, blitt tildelt tilskudd fra samme tilskuddsordning for å gjennomføre eldretreff – en sosial møteplass hvor eldre hjelper eldre. Mållrettet bruk av kommunens tilskuddsordninger. Frivilligsentralene i Fredrikstad får blant annet tilskudd til «Friske eldre» som tilrettelegger for dagaktivitet for eldre. Boken «Veier til inkluderende eldreomsorg – Skeive perspektiv» kan lastes ned gratis fra Helsebiblioteket. Boken gir nyttig kunnskap til hvordan ansatte som jobber i eldreomsorgen kan møte mennesker på en ikke-diskriminerende og inkluderende måte. Lignede ressurser finnes for andre målgrupper.	Kommunale tilskuddsordninger til frivillige organisasjoner kan vurderes styrket. Utviklingskostnader, rekruttering og drift av kurstilbud krever bruk av personell og lokaler. Dette er ikke kostnadsberegnet. Kompetanseheving i helsetjenesten innebærer ofte at helsepersonellet tas ut av drift og må derfor frikjøpes for å kunne delta i kompetansehevende tiltak. Det utvikles e-læring, gis tilgang på databaser, internopplæring og andre tiltak for å sikre tilgang på veiledere og kompetanse.

Slik vil vi ha det	Slik gjør vi det	Eksempler	Kostnader
Innsatsområde 3: Attraktive bo- og nærmiljøer Alle bor trygt, i egnet bolig. Det skal satses på et mangfold av boformer, både kommunale og private, som bygger opp under målene om trygghet og mestring. Det er utviklet levende lokalsamfunn med gode møteplasser.	• Samarbeide med eldrerådet, lokalsamfunnsutvalgene og representanter for eldregruppen for å kartlegge kommunens uteområder, møteplasser og planer med et aldersvennlig blikk. • Stimulere til at det bygges leiligheter tilpasset eldre i lokalmiljøer/lokalsamfunnene. • Fremme helsefremmende boliger og bomiljøer. Gi råd og veiledning om muligheter for tilpasning av boliger til eldre uavhengig av funksjonsnivå. • Utrede muligheten og kost/nytte av å etablere en egen funksjon som rådgiver universell utforming for proaktivt arbeid for å fremme tilgjengelighet og universell utforming i planlegging og byggesaksbehandling. • Bidra til at informasjonskampanjen til DiBK om tilrettelegging av bolig www.planleggelitt.no/hvordan-vil-jeg-bo/ spres i kommunen. • Drifte visningsmiljø for velferdsteknologi i hjemmet ved Sim Fredrikstad, i samarbeid med Høgskolen i Østfold og næringsliv. • Samarbeide med pensjonistforbundet om teknologiambassadørene og bidra til informasjon om trygghetsskapende teknologi i hjemmet.	Andre kommuner har god erfaring med å ta i bruk seniortrakk for å kartlegge den eldre del av befolkningens behov og ønsker i sitt nærmiljø. Det fordrer arbeid på tvers av seksjoner og at kommunen jobber helhetlig med leve hele livet. I arbeidet med denne strategien er det innhentet mange innspill i dialog med lokalsamfunn, rådene. Kommunens seksjoner kan styrke og videreutvikle dialogen med lokalsamfunnsutvalgene og råd og rådgivende utvalg i planer og utviklingsarbeid. Andre kommuner kan vise til gode erfaringer med folkemøter med utgangspunkt i spørsmålet, <i>hva er viktig for deg?</i> Involvere Eldrerådet i alt. KS har sammen med kommuner og samarbeidsorganisasjoner utarbeidet en håndbok for aldersvennlige lokalsamfunn og et veikart for prosess og organisering.	Bruk av Sim Fredrikstad til simulering og ha et tilgjengelig visningsmiljø krever ansatte ressurser til utvikling og drift. Det er ansatt en prosjektleder for 2021-2022 i 100 prosent stilling finansiert gjennom tilskuddsmidler fra statsforvalter/helsedirektoratet. Det vil være kostnader tilknyttet arrangement, kartlegging i tillegg til medgått tid for deltakere og arrangører

Slik vil vi ha det	Slik gjør vi det	Eksempler	Kostnader
Innsatsområde 4: Transport og mobilitet Eldre opprettholder mobilitet og uavhengighet, kommer seg til steder i hele kommunen, bruker offentlig transport uten nevneverdig ventetid ved overganger på dag og kveldstid og opplever at reisen er trygg.	• Kartlegging av snarveier gjennomføres iht. vedtatt planstrategi, som et ledd i arbeidet med å øke mobilitet for gående og syklende. Representanter for eldregruppen ved eldrerådet og lokalsamfunnsutvalg inviteres med i arbeidet. • Bidra til å styrke kollektivtransport tilbudet eller alternativ bestillingstransport, og ha kollektivtransportruter som går forbi eldresentertilbud og videre til andre kommunikasjonsknutepunkter som busstasjonen og fergeleier. Kollektivtilbudet til eldre som tilbys av Østfold kollektivtransport (busstilbudet i Fredrikstad) tas opp med fylkeskommunen. • Sikre tilgjengelighet, universell utforming og inkluderende løsninger på holdeplassene. • Sørge for at det er nok parkeringsplasser på knutepunkter for offentlig transport utenfor sentrum, at det er belysning og gode gangveier til holdeplassen, og at de blir brøytet og strødd på vinterstid. Dette for å lette overgangen til ferge eller offentlig transport inn til sentrum. • Samarbeide med frivilligheten om å organisere transport til og fra aktiviteter for eldre.	Fredrikstad etablerte et eget sykkelprogram fra høsten 2020. Programmet skal øke sykkelandelen i Fredrikstad. Programmet skal tilrettelegges for de mellom 8 og 80 år slik at vi har et trygt, sikkert, forutsigbart og sammenhengende sykkelveinett med grønt preg som man kan sykle på året rundt. Kommunens mobilitetsrådgiver, sammen med rådgivere fra seksjon for helse og velferd, og representanter for eldregruppen, kan sammen møte fylkeskommunen om temaet kollektivtransport. Vi kan sammen tydeliggjøre hvordan ansvar og oppgaver er fordelt mellom kommune, fylkeskommune og stat der det er aktuelt å gjøre forbedringer. Oslo kommune tester ut et tilbud om «rosa busser». Tilbudet er for de som har fylt 67 år, som er hjemme på dagtid og trenger transport fra dør til dør når de skal gjøre ærender, eller har lyst på en tur ut. Man blir hentet i minibuss som er tilrettelagt for rullator og rullestol, og sjåføren har tid og kan hjelpe til. Dette har blitt et veldig populært tilbud.	Frivillige bør ikke belastes utgifter ved transport og parkering til og fra aktiviteter. Parkeringsplassmuligheter ved knutepunkter må utredes videre.

Slik vil vi ha det	Slik gjør vi det	Eksempler	Kostnader
Innsatsområde 5: Helsehjelp og sammenheng i tjenestene Leve hele livet er en reform for å skape et mer sammenhengende tjenestetilbud for eldre og deres pårørende. Målet er økt trygghet og forutsigbarhet i pasientforløp og overganger. Pasienter og pårørende skal oppleve større grad av kontinuitet i tilbudet. Vi skal ivareta de som tar vare på sine nærmeste, gi støtte og avlastning, slik at de ikke sliter seg ut.	- Jf. Demensplanen videreføres arbeidet med økt innsats på tiltak som kan settes inn før det blir nødvendig med heldøgns tilbud og som kan støtte og avlaste pårørende. - Jf. Plan for mat og ernæring i helse og velferd videreføres arbeidet med å styrke det systematiske ernæringsarbeidet i helse- og velferdstjenestene, særlig i hjemmetjenesten. Etablere et samarbeid med frivillige organisasjoner om måltidsvenner. - Jf. Kommunedelplan Helse og velferd og økonomiplanen videreføres arbeidet med å styrke tjenestetilbudet til hjemmeboende. - Jf. Planstrategien utarbeides Plan for palliative helse- og omsorgstjenester. - Jf. Planstrategien utarbeides Plan for helse og omsorgsbygg del 2 – Byggutvikling.	Det henvises til vedtatte planer innen helse og velferdsområdet. Det henvises også til vedlegget til denne strategien for oversikt over iverksatte lokale tiltak. Flere kommuner har spisevenner, hvor kommunen alene eller i samarbeid med frivillige organisasjoner organiserer et tilbud med en frivillig som spiser måltid sammen med en eldre. Dette er spesielt egnet for hjemmeboende eldre som abonnerer på mat fra kommunen, men det er ikke noe krav. Den frivillige har ikke noen kostnad til maten.	Spisevenner krever koordinering, det må utredes om maten skal dekkes av kommunen eller den enkelte eldre, og/eller den frivillige.



FREDRIKSTAD KOMMUNE

Produsert av: Fredrikstad kommune