



Innspill til Bo trygt hjemme-reformen

Pensjonistforbundet og SAKO (LO-Stats Pensjonistutvalg, Telepensjonistenes Forbund, Fagforbundets sentrale pensjonistutvalg, Postens Pensjonistforbund, Politiets Pensjonistforbund, Jernbanepensjonistenes Forbund og Statens Vegvesens Pensjonistforbund) viser til brev om innspill til Bo trygt hjemme-reformen, og leverer med dette våre synspunkter til arbeidet med stortingsmeldingen.

Som landets største eldreorganisasjon arbeider Pensjonistforbundet med å sette en rekke saker på den eldrepolitiske dagsorden. Å etablere en god boligpolitikk som fremmer livskvalitet, helse, og selvstendighet hele livet, er en viktig oppgave nå og i tiden fremover. En ny reform, der det settes av tilstrekkelig ressurser, kan være med på å løse noen av de store boligutfordringene vi står overfor.

Pensjonistforbundet er en medlemsorganisasjon som består av 250 000 medlemmer, der mange har et sterkt samfunnsengasjement og deltar aktivt i sivilsamfunnet. Eldre utgjør en betydelig ressurs og stod i 2019 alene for et bidrag til frivilligheten til en verdi av 29 milliarder kroner. Vi ønsker at Bo trygt hjemme-reformen skal bli en reform som tar utgangspunkt i eldre som en ressurs og med fokus på forebygging. Reformen må ta utgangspunkt i hva eldre trenger og ønsker for å klare seg selv og ikke hva som skal til for å unngå sykehjemsutbygging.

Pensjonistforbundet er for at eldre i størst mulig grad kan bli gamle i eget hjem, men vil understreke at dette målet ikke må gå på bekostning av at eldre får det tjenestetilbudet de har behov for. Til tross for at det blir stadig flere eldre, har antall sykehjemsplasser gått ned og det er en stadig lavere prosentandel av eldre over 80 år som bor på institusjon eller i bolig til pleie- og omsorgsformål. Pensjonistforbundet reagerer sterkt på at man i forslaget til statsbudsjett for 2023 ikke avsetter en krone til Husbankens investeringstilskudd til sykehjem og omsorgsplasser. Å prioritere vedlikehold og utbygging av sykehjem og omsorgsboliger er et svært viktig ledd i å skape et aldersvennlig samfunn med et voksende antall eldre. Bo trygt hjemme-reformen må legge til rette for at eldreomsorgen og boligpolitikken ses i sammenheng og spiller på lag. Ved å utsette fornyelse og utbygging av sykehjem og omsorgsboliger, skaper det en alvorlig situasjon for eldreomsorgen, som Pensjonistforbundet vil advare sterkt mot.

Pensjonistforbundet mener at Bo trygt hjemme-reformen bør bygge videre på og forsterke Leve hele livet-reformen, spesielt når det gjelder utviklingen av aldersvennlige samfunn. Vi er glade for at regjeringen inkluderer og understreker boligpolitikken i sterkere grad i utviklingen av et aldersvennlig samfunn sammenlignet med hva Leve hele livet-reformen la opp til. Under følger våre innspill til arbeidet med stortingsmeldingen. I den grad det har vært mulig, har vi forsøkt å dele inn innspillene etter de fire innsatsområdene reformen har vært inndelt i.

Postadresse:

Pb. 6714 St. Olavs pl.
0130 Oslo

Besøksadresse:

Torggata 15

pf@pensjonistforbundet.no
www.pensjonistforbundet.no

Telefon: 22 34 87 70
Faks: 22 34 87 83

Bankgiro: 9001.05.50202
Org.nr.: 970 323 910



1. Boligtilpasning og planlegging

Det er behov for en mer aktiv boligpolitikk for at flest mulig kan bo hjemme så lenge som mulig. Særlig i distriktene spiller markedet fallitt. Nåværende boligmasse er ikke tilstrekkelig tilrettelagt. Kommunene må tilby råd og veiledning til den enkelte, samt benytte seg av statlige tilskuddsordninger for bygge nye og tilpasse gamle boliger etter eldres behov. Det vil gi eldre en enklere og tryggere hverdag, med større muligheter for å være selvhjulpne.

Boligen må ses som en viktig forebyggende og helsefremmende arena. Eldre tilbringer mer tid i boligen enn andre aldersgrupper. Et godt innemiljø forebygger luftveissykdommer, livsstilssykdommer og gjør eldre bedre i stand til å ta vare på seg selv og bo lenger hjemme.

Et stort flertall, mer enn ni av ti eldre, ønsker å bo hjemme så lenge som mulig. Det betyr ikke at eldre nødvendigvis kan bli boende i den samme boligen - mange vil få behov for å flytte til en bolig som er bedre egnet og tilpasset alderdommen. Mange eldre ønsker å flytte, men opplever at det er utfordrende å finne en god og egnet bolig i det eksisterende boligmarkedet.

Mange steder mangler det et botilbud som er tilpasset eldre og personer med funksjonshemninger. Norske kommuner må involvere seg og investere i boligprosjekter slik at boligtilbudet møter boligbehovet. Det er særlig behov for å bygge tilpassede boliger i distriktskommuner. Det er behov for aldersvennlige boliger både for enslige, par og for større familier. Utbygging av borettslag med fellesfunksjoner, som f.eks. er tilpasset slik at det blir enkelt for beboeren å motta tjenester i hjemmet, er vesentlig. Det er også et viktig poeng at nye boligprosjekter gir rom for ulike beboere. Det finnes mange gode eksempler på gode bomiljø som oppstår i heterogene nabofelleskap. Boligprosjektene bør også legge til rette for generasjonsfelleskap.

De fleste boliger vi skal bli gamle i, er allerede bygget. Nåværende bygningsmasse er imidlertid ikke tilpasset det økende antall eldre. For at flere skal kunne ta ansvar for egen boligsituasjon, må samfunnet legge til rette for boligtilpasning gjennom tilskudd til tilpasning og tilrettelegging av eksisterende boliger. De statlige virkemidlene på boligområdet er i hovedsak innrettet mot bygging av nye boliger. I tillegg trenger vi gode stimuleringsordninger for å bygge om og utbedre eksisterende boliger og adkomsten til dem. Husbanken bør være aktøren som administrerer tilskuddsordninger med nødvendige insitamenter. Heistilskuddet i Husbanken er et viktig eksempel. Selv om de fleste ønsker å ta ansvar for egen boligsituasjon, venter mange med å ta grep før det er for sent. Gode statlige tilskuddsordninger og systemer som belønner tidlig egeninnsats kan endre dette.

I de tilfellene hvor tilpasning av eksisterende bolig ikke er mulig, må det legges til rette for at eldre får mulighet til å flytte i egnet bolig før behovet oppstår. Det er behov for gode informasjonstiltak og rådgivningstjenester som kan hjelpe innbyggerne med å ta grep om egen boligsituasjon.

Bostøtte

Andelen bostøttemottakere i aldersgruppen fra 67 år har gått kraftig ned siden 2013. Samtidig har utgiftene til de som mottar bostøtte økt vesentlig. Det er mange som ikke har en privatøkonomi som

Postadresse:

Pb. 6714 St. Olavs pl.
0130 Oslo

Besøksadresse:

Torggata 15

pf@pensjonistforbundet.no
www.pensjonistforbundet.no

Telefon: 22 34 87 70
Faks: 22 34 87 83

Bankgiro: 9001.05.50202
Org.nr.: 970 323 910



kan imøtekomme fremtidige eller nåværende behov for oppgraderinger eller tilpasninger i egen bolig. Husbankens bostøtte må kontinuerlig tilpasses husstandenes inntektsnivå og boutgifter, samt tilpasses de voksende behovene i den eldre delen av befolkningen.

Heistilskuddet

Heistilskuddet er helt avgjørende for at det installeres heiser i eldre blokkbebyggelse. I budsjettet for 2023 er det foreslått å avvikle tilskuddet som vil bety at alt arbeid med å gjøre eldre lavblokker mer tilgjengelig for eldre og funksjonshemmede stopper opp. Heisen forbedrer livskvaliteten, og forlenger det aktive livet og gir mulighet for å kunne bo trygt lenger i eget hjem. Eldre kan bo hjemme sju-åtte år lengre enn hvis man har heis sammenliknet med bolig uten heis, viser en finsk undersøkelse. (Global Research & Data Services 2014).

Fjerning av tilskuddet heis og tilstandsvurdering er vanskelig å forstå når regjeringen samtidig jobber med satsingen «Bo trygt hjemme-reformen». Denne satsingen må jo nettopp baseres på slike effektive og målrettede virkemidler.

Tiltaksliste bolig:

- Eldreråd må tas med i planprosesser om areal-, bolig- og tomteplanlegging.
- Det må lovfestes en kommunal plikt til å tilby veiledning om boligplanlegging og boligtilpasning for eldre. Denne kan være samlokalisert med andre tjenester for eldre, som for eksempel helsestasjon for eldre.
- Det bør innføres incentivordninger for at yngre eldre tilpasser sine boliger til alderdommen tidlig.
- Husbanken må være reformens sterkeste virkemiddelapparat, både som kunnskapsaktør og tilskuddsinstitusjon.
- Tilpasningstilskuddet må gjeninnføres på statlig nivå og økes.
- Heistilskuddet må økes og det må lempes på kriteriene for å motta tilskudd.
- Det må svært raskt komme på plass stimuleringstilskudd til tilpassede boliger rettet mot distriktskommuner med lav boligtilgang.

2. Levende lokalsamfunn

Et levende lokalsamfunn er et inkluderende og tilgjengelig samfunn som fremmer aktivitet og deltakelse. Det betyr at terskelen for å være i aktivitet skal være lav, og at fysiske og mentale barrierer må fjernes der hvor de eksisterer. Universell utforming er sentralt i utformingen av aldersvennlige og inkluderende samfunn, det samme er fraværet av negative holdninger og aldersdiskriminering.

Boligene våre må ikke sees isolert fra omverden. Helhetlig planlegging er nøkkelen til gode og aldersvennlige samfunn. Areal-planlegging i kommunene må ta høyde for at eldre trenger tilgang til butikker, kafeer, bibliotek, samfunnshus og kollektivtilbud. Nye boliger for eldre må ligge i nærhet av

Postadresse:

Pb. 6714 St. Olavs pl.
0130 Oslo

Besøksadresse:

Torggata 15

pf@pensjonistforbundet.no
www.pensjonistforbundet.no

Telefon: 22 34 87 70
Faks: 22 34 87 83

Bankgiro: 9001.05.50202
Org.nr.: 970 323 910



sentrale servicetilbud, enten det er privatboliger, leieboliger, omsorgsboliger med heldøgns omsorgstjenester eller sykehjem.

Aldersvennlige samfunn vil gagne alle innbyggere, dersom det planlegges og gjennomføres med gode inkluderende prosesser. Pensjonistforbundet mener at eldre må involveres i planlegging, testing og gjennomføring av aldersvennlige tiltak.

En trygg alderdom innebærer at samfunnet planlegger og bygger for innbyggere i alle livets faser. At samferdselspolitikken tar høyde for ulike transportbehov, at bygninger er universelt utformet og sosiale møteplasser er tilgjengelige. Det er viktig å beholde og utvikle tilbud som eldre liker å benytte seg av. Det kan være aktivitetssentre, bussruter, turstier, varmebasseng og treningsgrupper. Dette må inngå i kartleggingen.

Videre må eldre gis lik tilgang til offentlige og private tjenestetilbud som andre aldersgrupper. Vi må unngå at enkelte eldre stenges ute fra å for eksempel å benytte kollektivtrafikk pga. kompliserte digitale løsninger. Da må det finnes supplerende betalingsmåter som er enkle for ikke-digitale å ta i bruk. Et annet eksempel er at ingen bør utestenges på grunn av øvre aldersgrenser, hvor man for eksempel ikke kan få kredittkort eller reiseforsikring.

Et godt nærmiljø som inviterer og stimulerer til aktivitet og engasjement er viktig for at eldre skal ha det bra. Bomiljøet bør være åpent og inkluderende – med benker og hvileplasser og en følelse av å være velkommen på utsiden av hjemmet. Med parkeringsplasser, håndtak, toaletter, skyggeområder til varme dager og med tanke på avstander og åpne rom som legger til rette for naturlig sosial kontakt. Gangvennlighet og avstander som oppmuntrer til mestring fremfor avmakt. Det må legges til rette for boligprosjekter som bygger bro mellom generasjoner.

Det er vesentlig at planarbeid i kommunene har i seg ideen om det aldersvennlige samfunnet i tomteprioriteringer, i utbyggingsprosjekter, men også i planlegging av velferdstjenester og omsorgstilbud.

Et mangfoldig aktivitets- og kulturliv

Eldre er like mangfoldige som andre aldersgrupper som betyr at man må stimulere til et variert aktivitets- og kulturliv. Kulturelle aktiviteter i lokalmiljøet bidrar til at flere eldre kan delta, og bør være en prioritert oppgave hvor kommunen samarbeider med andre aktører for å fremme gode kulturopplevelser for alle. Vi mener den kulturelle spaserstokken bør benyttes som en del av folkehelsearbeidet i kommunene som retter seg spesielt til den eldre generasjonen.

Det er viktig å legge til rette for fysisk aktivitet, både i regi av eldre selv, frivilligheten og kommunene. Breddeidrett er viktig også for eldre, og her er det mye å vinne på å lage gode veiledere i samarbeid med særforbundene i idretten om hvordan man kan tilrettelegge idretten for eldre.

For å redusere ensomhet er det viktig å legge til rette for gode møteplasser. For eksempel kan seniorsentre være helsefremmende og bidra til økt aktivitet, sosial kontakt og mindre isolasjon. Det er viktig å legge til rette for at aleneboende eldre kan få tilbud om tilrettelagt transport til seniorsentre

Postadresse:

Pb. 6714 St. Olavs pl.
0130 Oslo

Besøksadresse:

Torggata 15

pf@pensjonistforbundet.no
www.pensjonistforbundet.no

Telefon: 22 34 87 70
Faks: 22 34 87 83

Bankgiro: 9001.05.50202
Org.nr.: 970 323 910



dersom de har behov for dette. I stortingsmeldingen, *Leve hele livet – En kvalitetsreform for eldre*, Meld. St. 15 (2017-2018) er det mange gode eksempler på aktiviteter og møteplasser for eldre. Verdt å nevne er ulike typer tilrettelagt transport for eldre for eksempel rosa busser i Oslo som bidrar til økt deltagelse og aktivitet. Fysisk aktivitet gjennom programmet Sterk og stødig, treningsgrupper for seniorer, bidrar til bedre balanse og styrke hos hjemmeboende eldre (se www.sterkogstodig.no). Dette bidrar til å forebygge fall, og øker tryggheten slik at eldre kan bli boende lengre i egne hjem. Andre møtesteder kan være gjennom frivillige organisasjoner som pensjonistforeninger, eller friluftaktiviteter som arrangeres av friluftorganisasjoner, for eksempel seniorturer hos DNT, Skiforeningen eller andre organisasjoner i lokalmiljøet.

Eldre som ressurs – også utenfor arbeidslivet.

Noe av de viktigste i livet - uavhengig av alder - handler om å føle seg sett, nyttig og som en del av samfunnet. Mange eldre mister følelsen av å bety noe når de går ut av arbeidslivet, selv om de har kapasitet, kunnskap og erfaring som er av stor verdi når det nyttiggjøres. Vi mener at frivilligheten, sammen med det offentlige, må bli bedre på å ivareta og imøtekomme eldre i overgangen mellom arbeid og pensjonstilværelse og sørge for at kompetanse, ressurser og kunnskap kommer til nytte på best mulig måte. Mange ønsker gjerne å bidra, det eneste som mangler er at de blir spurt!

Å støtte frivilligheten vil være avgjørende i tiden fremover. Det er viktig å skape incentiver for deltakelse og å sørge for at frivillighet blir verdsatt utover selve opplevelsen av å føle seg verdifull og nyttig. Vi mener at det offentlige vil ha nytte av sterke partnerskapsavtaler med frivilligheten, og ikke minst at avtalene innebærer gode økonomiske handlingsrammer som gir spillerom for rekruttering, bærekraft og innovasjon.

Eldres bidrag til frivilligheten anslås til en verdi av 29 milliarder kroner per år viser en rapport fra NyAnalyse AS, *Verdien av aktive seniorer (2021)*. Pensjonistene utgjorde om lag 15 500 årsverk i formelt frivillig arbeid (organisasjoner, idrettslag o.l.) og 36 200 årsverk i uformelt frivillig arbeid (omsorg, hjelp, tjenester overfor andre). Med høyere levealder og flere og friskere eldre, kan vi forvente økt frivillig innsats av eldre i framtiden. Det må legges bedre til rette for å hente inn denne gevinsten. Ett slikt tiltak er å styrke frivilligsentralene, som skaper og formidler verdier som langt overstiger de beskjedne kostnadene. Uten Eldres innsats i frivillig sektor vil kommunenes utgifter skyte i været. Å legge til rette for økt frivillighet vil spare kommunene for millioner. I dette arbeidet vil vi fremheve Pensjonistforbundet og våre fylkes- og lokalforeninger som en viktig bidragsyter som myndighetene bør samarbeide med.

Digital inkludering

Rask digitalisering av samfunnet kan gi effektiviseringsgevinster for mange, men fører samtidig til at noen havner i et digitalt utenforskap. Det innebærer bl.a. mindre kontroll over eget liv, lavere tilgjengelighet på varer og tjenester, samt behov for hjelp til å utføre nødvendige oppgaver. Om lag 600 000 voksne har lav eller ingen digital kompetanse. Staten må ta et større ansvar for digital opplæring. Pensjonistforbundet savner en helhetlig satsing på å bekjempe digitalt utenforskap der

Postadresse:

Pb. 6714 St. Olavs pl.
0130 Oslo

Besøksadresse:

Torggata 15

pf@pensjonistforbundet.no
www.pensjonistforbundet.no

Telefon: 22 34 87 70
Faks: 22 34 87 83

Bankgiro: 9001.05.50202
Org.nr.: 970 323 910



bevilgningene til dette formålet økes betraktelig. Organisasjoner som representerer brukerne og har erfaring med kompetanseutvikling må prioriteres. Prosjekter med årlig og dermed uviss finansiering, må bli faste poster på budsjettet. Vi ønsker å fremheve at Pensjonistforbundet i flere år har drevet digital opplæring av eldre og jobber systematisk med å løfte den digitale kompetansen til denne gruppen, gjennom opplæring i digitale verktøy og velferdsteknologi. Samtidig er det viktig å ikke glemme at det alltid vil finnes mennesker som ikke behersker digitale løsninger, og at de også skal være aktive i samfunnet.

Medvirkning og medbestemmelse

Økt deltakelse fra eldre forutsetter at Eldres medvirkning, innflytelse og representasjon må styrkes samtidig som aldersdiskriminering bekjempes. Medbestemmelse innebærer at eldre får mulighet til å påvirke beslutninger som har innvirkning på eget liv. Over en million eldre og trygdede får ikke forhandle om egen inntekt, eller være med på å bestemme grunnlaget for trygdeoppgjøret. Pensjonistforbundet krever forhandlingsrett i trygdeoppgjøret. Eldre er underrepresentert i folkevalgte organer. Derfor er de fylkeskommunale og kommunale eldreådene viktige. Disse må sikres opplæring og tilstrekkelig tilgang på sekretærhjelp, slik at de er i stand til å påvirke beslutningsprosessene. Eldrerådene bidrar til at folkevalgte organer kan ta bedre beslutninger og er viktig for demokratiet.

Tiltaksliste:

- En bank av ressurser – eldre må få delta, anerkjennes og bruke sin kunnskap, erfaring og kompetanse
- Transport - uten unødvendig ventetid og fysiske barrierer
- Banktjenester og betalingsløsninger tilgjengelige for alle
- Et mangfoldig kulturtilbud
- Øremerkede midler til kulturtiltak til eldre på og utenfor institusjon
- Breddeidrett for voksne
- Gangvennlige og aldersvennlige uteområder
- Kunnskaps- og opplæringstilbud med stor bredde
- Servicekontor for eldre - med informasjon om aktivitetstilbud
- Styrke arbeidet med digital opplæring

3. Trygghet for tjenester og støtte til pårørende

Trygghet for tjenester/Kompetente myndiggjorte medarbeidere

Verdighet ligger i å kunne klare seg selv uten hjelp lengst mulig, men også være sikret nødvendig hjelp når behovet tilsier det. Eldre er den største brukergruppa av helse- og omsorgstjenester. De er avhengige av en god fastlegeordning, gode sykehustjenester og en godt utbygd eldreomsorg. Sykehusene er statens ansvar, men både fastlegen og eldreomsorgen er kommunenes ansvar. Derfor er en sterk kommuneøkonomi av avgjørende betydning for at eldre sikres gode tjenester.

Postadresse:

Pb. 6714 St. Olavs pl.
0130 Oslo

Besøksadresse:

Torggata 15

pf@pensjonistforbundet.no
www.pensjonistforbundet.no

Telefon: 22 34 87 70
Faks: 22 34 87 83

Bankgiro: 9001.05.50202
Org.nr.: 970 323 910



Kommunene får stadig flere og mer krevende oppgaver, uten tilsvarende finansiering. Påståtte økninger er allerede spist opp av demografiske endringer, pålagte satsninger, nye oppgaver og krav, endringer i finansieringsordninger og underliggende kostnadsvekst. Kommuneøkonomien må bli vesentlig bedre for å opprettholde og øke velferden. De statlige fordelingsnøkklene må ta mer hensyn til demografiske utfordringer og kommunestørrelse. Skal Bo trygt hjemme-reformen ha den ønskede virkning, må det følge med tilstrekkelige midler øremerket for å implementere reformen i kommunene.

Eldreomsorgen må styrkes både for hjemmeboende eldre, eldre på institusjon og for pårørende. Flere kommuner sliter med trange økonomiske rammer, lav bemanning, mange ufaglærte, høy grad av deltid og uegnede bygninger. Koronapandemien har gjort disse utfordringene enda tydeligere. Det er behov for en full gjennomgang av sektorens utfordringer og en plan for å løse disse. Ansatte må få mer tid, handlingsrom og frihet til å styre arbeidshverdagen sin selv. Beboere på sykehjem må få rett til enerom og omsorgsrettigheter fastslått gjennom vedtak. Kommunale hjemmetjenester må bli gratis. Brukere som har behov for flere helse- og omsorgstjenester, bør få en primærkontakt og denne kontakten må formaliseres. Fastlegeordningen og legetilbudet i sykehjem må styrkes, særlig i distriktene. Geriaterkompetansen må styrkes. Tjenestetilbudet kan ikke være avhengige av mottakerens alder eller hvor man bor. Toppfinansieringsordningen for ressurskrevende tjenester og Brukerstyrt personlig assistanse (BPA) må gjelde også for personer over 67 år.

Det må legges til rette for god brukerinvolvering. Det er avgjørende at helsepersonell, brukere og pårørende jobber mot felles mål og har en god samhandling i tjenestene til pasienten/brukeren. Dette må formaliseres og følges opp gjennom kontinuerlige evalueringer.

For å lykkes med dette, er det viktig å avklare forventninger til de ulike rollene.

- Hva kan helsepersonell bidra med?
- Hva kan kommunen bidra med?
- Hva kan frivillige organisasjoner bidra med?
- Hva forventes det at du selv bidrar med?
- Hva kan pårørende bidra med?

Velferdsteknologi

For at eldre skal kunne bo hjemme i egen bolig og klare seg selv, er det svært viktig å styrke satsingen på velferdsteknologi. Pensjonistforbundet mener at *alle* eldre - uavhengig av bosted - skal ha tilgang til hjelpemidler som kan bidra til å forebygge uhell og sykdom, og som kan gjøre livet enklere, tryggere, mer sosialt og aktivt.

Behov for velferdsteknologi kan avdekkes ved systematiske hjemmebesøk eller ved informasjon der de eldre møtes. Våre erfaringer tilsier at det er mange eldre som ikke kjenner til de muligheter som velferdsteknologi gir. Pensjonistforbundets prosjekt bidrar i det forebyggende helsearbeidet ved, blant annet ved at våre teknologiambassadører informer eldre hele landet om de muligheter som finnes. Vi mener at det er et stort potensial for at folk kan bo hjemme lenger og bedre, ved at flere unge eldre og pårørende tar i bruk hjelpemidler på et tidlig stadium.

Postadresse:

Pb. 6714 St. Olavs pl.
0130 Oslo

Besøksadresse:

Torggata 15

pf@pensjonistforbundet.no
www.pensjonistforbundet.no

Telefon: 22 34 87 70
Faks: 22 34 87 83

Bankgiro: 9001.05.50202
Org.nr.: 970 323 910



Pensjonistforbundets teknologiambassadører ønsker å bidra til at det opprettes arenaer i kommunene, der man kan få hjelp når man trenger det, og hvor man kan få opplæring. I dette arbeidet er det viktig at frivilligheten koordineres. Helsepersonell må få opplæring i velferdsteknologi og støtte brukeren og pårørende dersom de har behov for det. Vi anbefaler at nasjonalt velferdsteknologiprogram/helseteknologiordningen utvides med tiltak spesielt rettet mot Bo trygt hjemme-reformen og målsettingen om å få flere eldre til å bo lenger hjemme. Det er behov for stimuleringsordninger for å fremme trygghets- og mestringsteknologi og smarthusteknologi.

Utvikle tjenester som fremmer mestring

Vi anbefaler at alle kommuner etablerer en helsestasjon for eldre/seniorkontakt/trygghetspsykeleier e.l. som foretar hjemmebesøk til eldre og har ansvar for å arrangere informasjonsmøter for eldre. Ett hjemmebesøk ved en gitt alder er ikke nok, dette må skje planmessig og med jevne mellomrom i ulike aldre.

En aktiv alderdom fremmer god helse og egenmestring. I den forbindelse bør eldre få en oversikt over de frivillige organisasjonene og lavterskelaktivitetene som finnes i kommunen. Dermed kan flere eldre oppmuntres til å delta i helsefremmende aktiviteter.

Tjenester som fremmer egenmestring:

- Eldre bør få en legemiddelliste fra fastlegen og ha jevnlig legemiddelgjennomgang
- Tilbud om gratis tannhelseundersøkelse til alle eldre over 75 år.
- Lavterskelaktiviteter i nærmiljø som balanse- og styrketrening, f.eks. Sterk og stødig-treningsgrupper for seniorer (se www.sterkogstodig.no).
- Hverdagsrehabilitering er et godt eksempel på tjenester som fremmer egenmestringen hos hjemmeboende eldre.
- Eldre som ønsker digital hjemmeoppfølging, vil kunne få økt egenmestring.
- God samhandling mellom spesialisthelsetjenesten, helse og omsorgstjenestene og brukerne fremmer mestring.
- En god samtale mellom helsepersonell, brukerne og pårørende.
 - «Hva skal til for at du skal kunne bli boende lenger hjemme?»
 - Hva er viktig for brukeren?
 - Hva er viktig for pårørende?
- Digital opplæring av brukeren, pårørende og helsepersonell

Postadresse:

Pb. 6714 St. Olavs pl.
0130 Oslo

Besøksadresse:

Torggata 15

pf@pensjonistforbundet.no
www.pensjonistforbundet.no

Telefon: 22 34 87 70
Faks: 22 34 87 83

Bankgiro: 9001.05.50202
Org.nr.: 970 323 910



Pårørendestøtte

For å kunne bo lenger hjemme er mange eldre avhengig av god støtte fra pårørende. Også eldre som mottar helse- og omsorgstjenester i hjemmet kan samtidig motta en stor innsats fra pårørende. Pårørende er en viktig ressurs, spesielt for eldre med helse- og omsorgsbehov og som bor hjemme. Pårørendeomsorgen må ikke være en erstatning for de offentlige helse og omsorgstjenestene, men et supplement. Det er viktig at vi har en pårørendepolitikk som ivaretar de pårørende så de ikke blir ufrivillig frivillige. De har også sitt liv og bør kunne leve hele livet. De må få mulighet til medvirkning og veiledning når det er behov for det. Pårørende kan ha behov for opplæring i velferdsteknologi for å støtte og veilede den eldre.

Pårørende har behov for å vite at de gjør en viktig innsats og at det legges til rette for at de ikke får for stor belastning, som igjen kan føre til at de selv blir brukere/pasienter.

Forutsetningen for at pårørende skal føle at de har støtte fra kommunen er at det legges til rette for et godt samarbeid mellom pasient/bruker, pårørende og helsepersonell. Pasient/brukers behov og ønsker må være utgangspunktet for samarbeidet, samt hva som er mulig å få til. Ut fra en slik drøfting bør det settes opp noen konkrete avtaler som alle parter skal forholde seg til. Samspillet mellom det offentlige, bruker og pårørende er av stor betydning. Kommunen må tilby avlastningstiltak og, informasjon, opplæring og veiledning må prioriteres. Arbeidet må systematiseres i dette samspillet.

Pensjonistforbundet er bekymret for alt ansvar som mange pårørende må utføre i dag. Vi er også bekymret for at mangel på helsepersonellgrupper og den demografiske utviklingen kan føre til at enda flere omsorgsoppgaver faller på de pårørende. Pårørende skal ikke overta de ansattes oppgaver, men være et supplement til helse og omsorgstjenestene. Pårørendeomsorgen er frivillig og må anerkjennes. Frivillig innsats er gratis, men koordinering og organisering koster.

Ikke alle brukerne har nære pårørende eller pårørende som bor i nærheten. Kommunen /helsepersonell må ha en oversikt over disse og sørger for at brukerne/pasientene får dekket sine behov. Tilbud om sosiale sammenkomster, møteplasser og lavterskelaktiviteter i nærmiljøet bidrar til økt inkludering og trygghet.

Postadresse:

Pb. 6714 St. Olavs pl.
0130 Oslo

Besøksadresse:

Torggata 15

pf@pensjonistforbundet.no
www.pensjonistforbundet.no

Telefon: 22 34 87 70
Faks: 22 34 87 83

Bankgiro: 9001.05.50202
Org.nr.: 970 323 910