



# Fremtidsverkstedene

## Innspill på tema til helse- og omsorgsplanen

7. Mai 2024

Antall deltakere totalt: 129

Ansatte, representanter for organisasjoner, samarbeidsparter, næringslivet, privatpersoner

Innspill fra de 4 politiske rådene

April/mai 2024

Ungdommens bystyre, Eldrerådet, Rådet for mennesker med nedsatt funksjonsevne,  
Studentrådet

# Transformasjon mot 2050

## En ny tidsepoke for helse- og omsorgstjenester

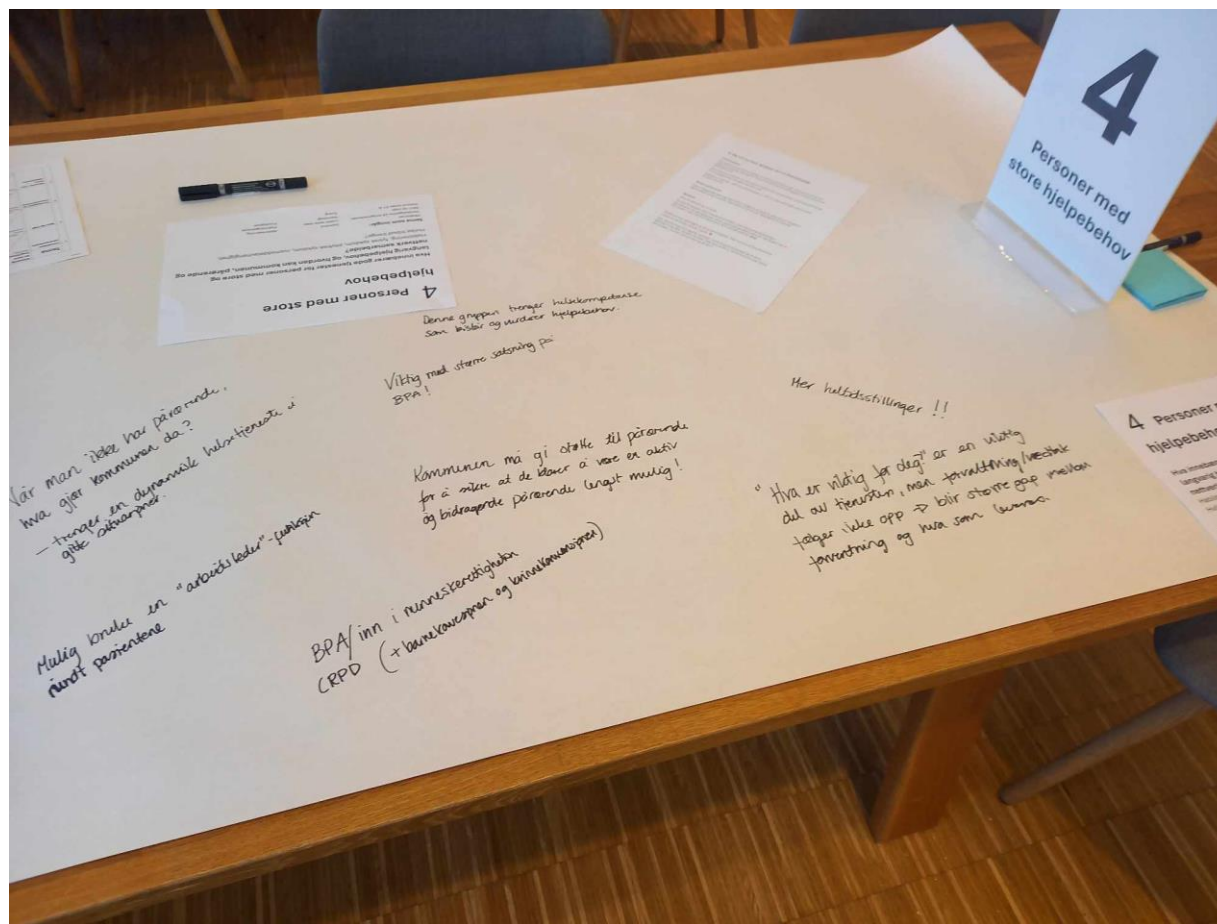
- Bærekraftige tjenester
- Samhandlingskommunen:
  - kommunens rolle
  - innbyggernes rolle
- Organisering, oppgavedeling, kompetanse på tvers
- Håndtering av arbeidskraftutfordringen
  - rekruttere og beholde ansatte
  - sikre riktig kompetanse hos ansatte
  - mobilisere tilgjengelig ressurser i samfunnet, deriblant seniorressursen
- Prioritering



# Innbyggernes innspill til arbeidet med ny helse- og omsorgsplan:

Hvordan kan vi sammen skape gode helse- og omsorgstilbud i Kristiansand frem mot 2050?

- Hva skal kommunen gjøre, og hvordan?
- Hva skal befolkningen gjøre selv eller sammen, på andre måter enn i dag



# Innspill fra de politiske rådene

## Eldrerådet:

- Bekymringsfullt at mange sykepleiere har sagt opp i kommunen. Viktig å arbeide for å beholde og rekruttere helsepersonell.
- Det må arbeides med en pensjonsreform som sikrer at de over 67 år kan fortsette å arbeide uten å miste pensjon.
- God seniorpolitikk for eldre i helsetjenestene.
- Å fremsnakke kommunen som arbeidssted er viktig for rekruttering av personell.

## Rådet for mennesker med funksjonsnedsettelse:

- Forventningsgap handler også om hvilke forventninger en har til tjenestene i kommunen, som for eksempel BPA og aktivitetssenter. De innfrir ikke forventningene og ønskene til innhold og omfang.
- Primærhelseteam har vært viktig satsning for gruppa. Det er ønskelig at ordningen videreføres.
- De som mottar tjenester hele livet bør prioriteres for blant annet å motvirke utenforskap, avlaste foreldre og forebygge psykiske utfordringer.
- Teknologi: Språkverktøy som ASK er viktig for å hindre utenforskap
- Gruppetilbud vs individuelle: vil dette gå utover de som trenger en-til-en tilbud.
- Brukermedvirkning er viktig på individnivå og på systemnivå.
- Bedre turnusordninger kan ha betydning for å senke fraværet

## Ungdommens bystyre

- Teknologi kan støtte og erstatte helsetjenester, men det trengs god opplæring. Det kan imidlertid ikke erstatte omsorg for andre.
- Tverrfaglige helsetjenester vil bedre kunne møte sammensatte behov og finne helhetlige løsninger.
- Heltid og bedre lønn er viktig for å imøtekomme mangelen på personell i helsetjenestene.
- Sykmeldinger kan forebygges med god opplæring for nyutdannede i helsesektoren.

## Studentrådet

- Ta i bruk studenter uavhengig av fag som arbeidskraft kveldstid, ferier, evt. dagtid
- Gjøre helsesektoren kjent for unge – samfunnstjeneste, bli kjent dager for vgs, oppgaver bachelor og master
- Mer lønnsomt for studenter å bidra – nedbetalt noe av studielånet hvis de bidrar i helsetjenestene
- Se sammenhengen mellom bosteder for studenter og for eldre

# Oppsummerte innspill fra de politiske rådene

- Attraktive, fleksible arbeidsplasser
- Gode arbeidsvilkår – lønn, heltid
- God seniorpolitikk
- Stimulere studenter til å bli kjent og kunne jobbe i helse
- Boformer for studenter og eldre
- Gode fleksible og individuelt tilpassede tjenester
- Teknologi som kan støtte brukere og tjenestene
- Tverrfaglig samhandling
- Prioritere yngre brukere som trenger tjenester over lang tid

# Innspill fra personer med minoritetsbakgrunn

- Møteplasser er viktig for å kunne være sosial, kan også kombineres med informasjon om for eksempel levevaner, helsekompetanse og teknologi.
- Pårørende trenger kommunale tilbud og tjenester som støtte for å kunne ta vare på sine familiemedlemmer hjemme. Det må være lett å søke hjelp og trygt å samarbeide om pårørendes behov og hva de kan bidra med for å stå i rollen over lang tid.
- Kulturell forståelse og kunnskap trengs i alle tjenester i kommunen. Viktig å lage en god plan på hvordan en kan sikre dette når den eldre for eksempel får hjemmetjenester.
- «Hva er viktig for deg?» for å sikre medvirkning og at den enkelte blir møtt og forstått. Det bidrar til å bygge tillit til helsevesenet.
- Inkludering og integrering er særlig viktig for at den enkelte skal kunne bruke sine ressurser som å være i aktivitet og jobb, være frivillig og delta i samfunnet på andre måter.
- Språk og andre krav til arbeid kan i noen tilfeller være for strenge, slik at de som er over 60 år og ikke har gode nok norskkunnskaper ikke kommer i arbeid, selv om de ønsker det.
- Digitalt utenforskap er mer vanlig hos innvandrere enn den øvrige befolkningen, noe som bidrar til at de ikke får informasjon og tilgang til helsetjenester.
- Fritidsaktiviteter er bra for helsa, men viktig at det er variasjon og alternativer til sport. En trenger å gjøre noe en selv blir glad av.
- Tilpassede aktiviteter må være tilgjengelig i nærmiljøet og gjerne være gratis.
- Oversikt over tilbud som finnes og hvor man kan søke støtte til ulike tiltak, bør kommunen gjøre godt kjent.
- Aktivitet og arbeid er viktig for å forebygge ensomhet og utenforskap, men det er utfordrende å få arbeid i Kristiansand sammenlignet med andre byer.
- Foreninger for etniske grupper er svært viktig for å få hjelp til å forstå norsk kultur og det norske systemet. De kan også brukes til å spre informasjon, som under covid-pandemien.
- Representasjon av ansatte med flerkulturell bakgrunn i barnehagen og skolen som hjelper med å inkludere foreldrene til barna.
- Brobyggere trengs der det er barn, unge, familier eller voksne med innvandrerbakgrunn.

# Innspill fra personer med minoritetsbakgrunn

## Barn og unge

- **Det trengs tilbud for barn i nærmiljøet** som aktivitetshus eller fritidshus, noe som ikke er sport. Det kan påvirke hele nærmiljøet om barn og ungdom har et fellesskap og kjenner hverandre. Kan forebygge at unge faller utenfor eller havner i dårlige miljøer.
- **God barndom skjer når det er trygge voksne.** Øke foreldrekompentansen ved foreldrestøttegrupper, bygge nettverk mellom foreldre. En øker kompetansen fordi man lærer av hverandre.
- **Innvandrere har ikke nødvendigvis familie her, og må lage sin egen familie.** Må stole på hverandre, at vi skjønner/kjenner våre naboer. Bygge større fellesskap.
- **Frivillighetskulturen bør bygges opp helt fra barnsben.** Noen barnehager besøker dagsentre. Vi har dugnadskultur i Norge, og da kan frivillighetskulturen bli integrert tidlig i livet deres.
- **Ungdom motiveres gjennom penger, altså jobb.** Da får de også større sosial kompetanse med for eksempel å snakke pent og hilse på kunder. Bedre språk.
- **Kommunen burde lage arbeidsplasser for unge voksne, fra 13 år.** Jobberfaring og mestring er kjempeviktig for disse, å føle seg ansvarlig

# Innspill fra personer med minoritetsbakgrunn

## Oppsummert

- Støtte pårørende som ivaretar familiemedlemmer hjemme
- Mangfold i møteplasser og fritidsaktiviteter
  - Gratis
  - Foreninger er viktige kommunikasjonskanaler – muntlig isf. Digitalt
  - Bygge nettverk og foreldrestøtte
- Kulturforståelse
  - Brobyggere i tjenestene – ansatte med flerkulturell bakgrunn
  - Hva er viktig for deg?
- Bygge opp frivillighetskultur fra barndommen av
  - Barnehagen besøker eldre
- Inkludering i arbeidslivet
  - Sikre jobber til unge arbeidstakere
  - Muligheter i arbeidslivet for eldre arbeidstakere uten gode språkkunnskaper



# Pårørende

- Pårørende kan bidra med en rekke oppgaver og støttefunksjoner. Dette er blant annet praktisk hjelp, sosiale aktiviteter, følelsesmessig støtte, koordinering av helsetjenester og informasjonsutveksling med helsepersonell.
- Det er nødvendig med støtteordninger som gir pårørende mulighet til å balansere omsorgsoppgaver med andre forpliktelser, som for eksempel arbeid.
- Fleksible arbeidsordninger, økonomisk støtte og avlastningstjenester kan være avgjørende for å opprettholde pårønderollen over tid.
- Pårørende må også ha tilgang til relevant kunnskap, opplæring og ressurser for å kunne utføre sine omsorgsoppgaver på en trygg måte.
- Det er viktig for pårørende å føle seg verdsatt, blir tatt på alvor og at det legges til rette for samarbeid. Dette bidrar til at de kan bidra på sin måte.
- Kan frivillige eller naboer være et supplement til pårørendeoppgavene?
- Pårørende trenger en kontaktperson når det er behov for støtte og samarbeid.
- Utvikle nettverksmøter rundt den enkelte for å koordinere oppgaver og støttefunksjoner pårørende, venner og andre kan bidra med.
- Skape møtearena for pårørende for å utveksle erfaringer.
- Legge ut informasjon om hvor en kan henvende seg som pårørende.
- Fremtidsfullmakt er viktig for å være i forkant og tenke fremover.
- Nabofellesskap og nærmiljø bør ta et større ansvar for fellesskapet og den enkelte.
- Utvikle boformer som legger til rette for at en kan bo lengre hjemme.
- Studentboliger med lavere leiepris i bytte mot å hjelpe eldre i nærheten eller i egne bokollektiv.
- Fremme initiativ til å undersøke hvem er mine pårørende og hva kan mine behov bli i fremtiden.

# Pårørende - oppsummert

- Gir viktige bidrag
  - Praktisk
  - Sosialt
  - Følelsmessig
  - Koordinering og informasjonsformidling
- Har behov for støtte
  - Fleksible arbeidsordninger
  - Økonomi
  - Avlastning
  - God informasjon på kommunens nettsider om muligheter / tjenester
- Trenger samhandling med
  - Nettverk, naboer, frivillige
  - Kontaktperson ved behov for støtte og samarbeid
  - Andre pårørende
- Planlegging for framtiden
  - Fremtidsfullmakt
  - Boformer for eldre
  - Kontakt med nettverk og nærmiljø
  - Strategisk bosetting av og samhandling med studenter

# Barn og unge

- Lærerne trenger bistand med å skape godt sosialt miljø i klassene og på skolene, som for eksempel sosialfaglige, erfaringskonsulenter eller andre.
- Tilrettelegge for sunne matvalg ved å begrense tilgjengeligheten av usunne matvarer i butikkene nær skolen. Det bør bli 18 års grense på energidrikk.
- Styrke fritidstilbud for barn og unge.
- Holdningsendring på alkoholvaner. Foreldre er rollemodeller.
- Opplæring i skolen om seksuell helse og hva som er overgrep og krenkelser.
- Bruke mer ressurser på sosial utjevning og styrke det forebyggende arbeidet for barn og unge.
- Lærere må bli bedre rustet til å kunne håndtere utfordringer i klasserommet. Sterkere myndighet hos lærere.
- Skolene bør tidlig fange opp unge som sliter med kriminalitet og rus.
- Mer robuste fosterhjem for barn som trenger det.
- Ungdom kan bidra mer mot eldre, for eksempel være besøksvenn, som kan være viktig for å kjenne at en gir noe til andre mennesker (vinn vinn).
- Det trengs flere sommerjobber til ungdom i kommunen.
- Mer fysisk aktivitet i skolen.
- Opprette «pappaskoler» hvor unge kan komme å få råd eller hjelp omkring oppgaver som reparere bil, styrke skjorter og bruke verktøy.

# Barn og unge - oppsummert

- Leve sunt
  - Begrense tilgang til usunn mat og drikke
  - Gode holdninger til alkohol
  - Mer fysisk aktivitet i skolen
- Leve i et godt sosialt miljø
  - På skolen
    - Godt sosialt miljø i klassen
    - Sterkere myndighet hos lærerne
    - Fange opp barn med utfordringer
    - Kunnskap om seksuell helse og grensesetting
  - Fritidstilbud
- Kontakt med eldre generasjoner
  - Besøksvenn
- Gode tilbud
  - Stabile fosterhjem
  - Flere sommerjobber i kommunen
  - Et sted for praktisk hjelp, for eksempel reparasjoner, bruk av verktøy
  - Tiltak for sosial utjevning og forebyggende arbeid

# Helsefremming og forebygging

- Barn og unge – sikre trygg og god barndom, uten mobbing og utenforskap. Disse skal bære samfunnet videre. Satse på skole. Gode tiltak for tidlig identifisering av barn som pårørende til rus/psykiatri.
- Må ha en seniorpolitikk: hvordan kan vi holde på de hendene vi har lengst mulig? Må man jobbe fulltid til man stuper, eller kan man jobbe litt mindre og stå lengre i jobb.
- MER ressurser inn i rehabilitering, Friskliv og Forebyggende. Gjelder kommunale og privatpraktiserende fysioterapeuter. Bort med brannslukking og inn med forebygging.
- Gratis helsekompetanse og styrke- og balansetrening for eldre.
- Lukke forventningsgapet mellom hva man forventer samfunnet gjør og hva jeg selv kan gjøre
- Tverrfaglig arbeid rundt de komplekse pasientene. Samarbeidsmøter mellom aktører: fastlege, fysio etc. Mye innsats i kort tid gir uttelling
- Få folk i aktivitet. Hjelper for fysisk og psykisk helse. For noen kan det å bli aktiv kreve flere år med jobbing.
- Trengs en landsby for å ta vare på hverandre. Nærmiljøet er viktig. Trengs strukturelle endringer. Blande de med mye ressurser med de med mindre ressurser.
- Uføre og sykemeldte burde ha aktivitetskrav. Det er viktig å ha noe å stå opp til.
- Boligmix mellom studenter og personer med litt rusutfordringer, slik at alle blir inkludert i samfunnet.
- Møtearena og lokaler for frivilligheten, sambruk og flerbruk. Flere møtes og utveksler ideer og tjenester.
- Ergoterapeut kan spare kommunen for mange millioner, Asker kommune har hatt prosjekt med å ansette en ergoterapeut som muliggjør aktivitet og frigjør ressurser hos hjemmeboende.
- Gjøre det lønnsomt for pensjonister og uføre å jobbe uten å bli trukket i pensjon/uføretrygd.
- Sysselsetting heltid, hva skyldes de lave tallene i Kristiansand?
- Kloke valg kampanjen: helsepersonell må stoppe å gjøre ting som ikke virker. Eks. Det tas mange CT og MR biler som ikke er nødvendige. Resultatene kan gjøre folk sykere enn nødvendig

# Forts. Helsefremming og forebygging

- Legge til rette for kunnskap om levevaner. Redusere behovet for den jevne 80åringens hjelpebehov.
- Legge til rette for gode naturopplevelser. Positivt med mye mark i nærheten av byen.
- Legge til rette for sykling – hverdagsaktivitet.
- Få terskelen så lav at du ikke merker den. Vurdere å tilby transport til og fra trening (for utsatte grupper)
- Ha aktivitet i bydelshus, sosiale kraftsentre, driftes av nærmiljø og borettslag.
- Legge til rette i nærområdene for hverdagsaktivitet
- Eldrebolig i kombinasjon med studentboliger kan forebygge ensomhet, skape bånd og relasjoner på tvers av relasjoner.
- Starte undervisning med mat og helse på skolen og gjenta det i alle livsfaser.
- Ta tilbake at folk tar mer ansvar for egen helse. De unge er ikke lengre rustet for å ta ansvar for egen helse.
- Vi trenger samordna behandlingsforløp mellom sykehus, frisklivssentraler, kommuner og fysioterapeuter. Vi må gå fra ord til handling på dette området.
- Tidlig identifisering av skrøpelighet og ha fokus på tjenester som er på lavere trinn i innsatstrappa.
- Kjøre kampanjer på hvordan vi kan ta vare på hverandre i nærmiljøene
- Det er en hemsko at vi har individualistisk livsstil. Kommunen kan være katalysator, men vi må inn med grasrot-arbeid for å stimulere til nærmiljø og naboskap.
- Ha aktivitet i bydelshus, sosiale kraftsentre, driftes av nærmiljø og borettslag.

# Helsefremming og forebygging - oppsummert

- Barn og unge
  - Motvirke mobbing og utenforskap
  - Identifisere barn som pårørende
  - Mat og helse på skolen, og videre i alle livsfaser
- Seniorer
  - Tilrettelegging i arbeidslivet for å jobbe lenger
  - Gjøre det lønnsomt å jobbe lenger
  - Tidlig identifisering av skrøpelighet og tidlig innsats
- Ansvar og forventninger
  - Lukke forventingsgapet
  - Strukturelle endringer – kontakt i nærmiljøet
  - Kloke valg- kampanje: hva skal vi slutte å gjøre i helsetjenestene
  - Ta ansvar for egen helse
  - Ta være på hverandre i nærmiljøene
- Helsefremmende og forebyggende tilbud
  - Mer ressurser til rehabilitering og forebyggende behandling
  - Spre helsekompetanse
  - Styrke- og balansetrening
  - Tverrfaglig innsats for komplekse pasienter – mye innsats i kort periode
  - Stimulere til aktivitet
    - I naturen, sykkelstier
    - Gratis transport til trening
    - Krav til aktivitet for uføre og sykmeldte
    - Hverdagsaktivitet i nærmiljøet
  - Legge til rette for møteplasser
    - Boligmiks
    - Lokaler til frivillighet, aktivitetstilbud, nærmiljøtreff.
  - Samordne behandlingsforløp mellom sykehus, frisklivssentraler, kommuner og fysioterapeuter

# Personer med store hjelpebehov

## **BPA:**

- Skiftplan for hvordan BPA kan jobbe: umulig å få en skiftplan. De utmåler timer til 6 dager og ikke 7 dager. Feks på hvordan en bruker BPA: kan ikke brukes til handling i butikk, må bruke hjemlevering av mat.

## **Heltid/deltid:**

- Halve stillinger er lettere å bemanne enn hele stillinger, kan da brukes som vikar ved behov. Mange går i små stillinger som ønsker større stillinger.

## **De ansatte trenger kompetanse og eierskap til arbeidet**

### **Trenger tilsynslege som omsorgssenteret**

### **Tverrfaglig ansatte:**

- Primæhelsteteam er et svært godt tilbud.

### **Mer fleksibilitet i tjenesteutøvelsen gir likeverdige tjenester:**

- Hva er viktig for deg? Og hva som står i vedtaket matcher ikke. Hvordan legge til rette for at den enkelte får en mer fleksibel tjeneste?
- Alder har betydning for tjenestenivået. En yngre person trenger mer tjenester enn en eldre person, for å komme seg ut blant venner og aktivitet. Må differensiere på alder og behov.

### **Innenfor rus og psykisk helse bør en satse tidligere med behandling og rehabilitering:**

- Skolen som arena for å forebygge. Bedre tilpasset skole for barn som trenger mer aktive dager.

### **ROP lidelser:**

- Fra bemanning i boliger til ambulante tjenester fungerer ikke godt nok, en får ikke godt nok tilbud etter behov.

### **Grupper med store behov:**

- Barn med medfødte skader og behov for ressurskrevende tjenester. Prioritere yngre versus eldre?



# Personer med store hjelpebehov - oppsummert

- Gode arbeidsordninger innen BPA
- Tilsynslege til flere brukere som på omsorgssentrene
- Primærhelseteam fungerte svært bra
- Prioritere yngre mer enn eldre
- Riktig bemanningsnivå i boliger for rus og psykisk helse
- Mer fleksibilitet i tjenesteutøvelse
- Forebygging: mer tilpasset skole for barn som trenger mer aktivitet

# Teknologi og digitalisering

## **Bruk av teknologi for å skape gode liv i fremtiden:**

- Teknologien spiller en stadig viktigere rolle i å forbedre livskvaliteten og velferden vår. I fremtiden ser vi for oss en verden der teknologien blir enda mer integrert i hverdagen vår, og hvor den bidrar til å løse utfordringer og gjøre livet enklere og mer effektivt.

## **Selvbetjening og automatisering:**

- Teknologi gjør det mulig for oss å ta ansvar for mange oppgaver selv, og mange dagligdagse oppgaver kan erstattes med automatiserte løsninger. Dette frigjør tid og ressurser

## **Inkludering av alle:**

- Det er viktig at alle har tilgang til og forstår hvordan de kan dra nytte av teknologi. Spesielt eldre over 67 år trenger støtte og opplæring for å kunne delta fullt ut i det digitale samfunnet. Foreninger som Seniornett spiller en viktig rolle i å tilby slik opplæring.

## **Utfordringer med teknologisk implementering:**

- Selv om teknologien gir store muligheter, møter vi også utfordringer med å implementere den i praksis. For eksempel har omsorgssentrene problemer med å ta i bruk teknologi på grunn av bygningsmessige begrensninger og manglende kompatibilitet mellom systemer.

## **Digital opplæring og kommunikasjon:**

- Det er viktig å fortsette digital opplæring både i akademia og i arbeidslivet for å sikre at alle har nødvendige ferdigheter. Kommunene bør tilby digital opplæring for ansatte innen helsesektoren og andre tjenesteområder for å øke effektiviteten og forbedre kommunikasjonen med innbyggerne.

## **Balansen mellom teknologi og menneskelig kontakt:**

- Selv om teknologien gir mange fordeler, må vi huske på viktigheten av menneskelig kontakt og sosialt samvær. Vi må finne en balanse mellom å dra nytte av teknologiens muligheter og opprettholde de verdifulle relasjonene og sosiale tilbudene som menneskelig kontakt gir.

## **Inkludering og tilgjengelighet:**

- Det er viktig å sikre at alle har tilgang til teknologi og at tjenestene er tilgjengelige for alle, uavhengig av bakgrunn eller utfordringer. Dette inkluderer å tilby opplæring og støtte til de som trenger det, samt å sikre at teknologien er brukervennlig og tilpasset ulike behov.

# Teknologi og digitalisering - oppsummert

- Blir mer og mer integrert i vårt liv
  - Gjøre mer selv
  - Enklere, mer effektivt
  - Frigjør tid og ressurser
- Balanse mellom teknologi og menneskelig kontakt/relasjoner
- Inkludering
  - Opplæring og hjelp til personer som ikke mestrer å bruke teknologi
  - Brukervennlighet
  - Tilpasset ulike behov
- Krever også ressurser
  - Installere
  - Ta i bruk
  - Kontinuerlig opplæring på skole, studier, jobb

# Demens

**Kompetanseheving:** Introdusere mer omfattende kompetansehevingstiltak for alle ansatte, spesielt assistenter.

**Attraktiv arbeidsplass:** Tilrettelegge for fleksible arbeidstidsordninger, spesielt for eldre og førtidspensjonerte – noen personer med demens føler seg tryggere med godt erfarne/eldre medarbeidere. Samarbeide med NAV for å forenkle regelverket rundt deltidsarbeid for pensjonister.

pårørende til personer med demens har også behov for fleksible jobber for å stå i rollen som pårørende

**Tilbud til pårørende:** Tilby alternative aktiviteter for de som ikke kan dra på dagtilbud, for eksempel digitale aktiviteter eller nettverksprat.

**Frivillighet:** Etablere en frivillighetskoordinator for å støtte og ivareta frivillige. Skape små, konkrete oppgaver for frivillige og tilrettelegge for sosialt samvær. Markedsføre frivillige oppgaver gjennom kampanjer og intervjuer med frivillige og pårørende.

**Teknologiske løsninger:** Introdusere digitale systemer hjemme for å minne om medisiner, måltider, og veilede i daglige rutiner. Bruke GPS-teknologi for å sikre trygghet for personer med demens som går turer alene.

**Boligtilpasninger:** Involvere brukerrepresentanter i planleggingen av tilrettelagte boliger for å sikre at behovene til personer med demens blir ivaretatt. Eksperimentere med eldre bokollektiver som tilbyr fellesaktiviteter og sosialt samvær.

**Ivaretagelse av pårørende:** Tilby avlastningstjenester for å hindre utbrenthet blant pårørende. Gi pårørende nødvendig kunnskap og kompetanse gjennom pårørendeskoler og støttegrupper.

**Aktivitetssenter:** Utvide dagtilbud for personer med demens i alle faser, inkludert tilbud for de som er fysisk spreke. Tilby støttekontakt for personer med demens for å gi pårørende muligheten til å delta i arrangementer på ettermiddag/kveldstid.

# Demens - oppsummert

- Kompetente ansatte
  - Kompetanseheving for alle ansatte
  - Tilrettelegge for erfarne medarbeidere til å stå lenger i jobb
- Ivareta pårørende
  - Kurs og kompetanse
  - Støttegrupper
  - Digitale aktiviteter / nettverksprat
  - Avlastning
  - Flexibilitet i jobbsituasjon
- Økt bruk av teknologi
  - Påminnelser i hverdagen
  - GPS
- Styrke frivillig innsats
  - Definere konkrete oppgaver for frivillige
  - Frivillighetskoordinator som kan støtte og ivareta de frivillige
- Boformer som ivaretar personer med demens
- Brederer tilbud på dagaktivitet
  - I alle faser
  - Fysisk aktive
  - Støttekontakt

# Frivillighet

- Utnyttelse av samfunnets ressurser og frivillighet. Frivillighet. Pårørende
- Økt satsing på frivillighet med insentiver som sosiale arrangementer.
- Skape tid og motivasjon for folk til å være frivillige.
- Inkludering av frivillig arbeid for personer som har vært sykemeldt lenge eller mottar dagpenger.
- Etablering av mulighetsverksteder for dagpengemottakere.
- Rekruttering av ungdom til helsesektoren etter videregående.
- Bedre dialog og samarbeid med NAV for å nå de som ikke er i arbeid.
- Undersøke om 100% uføre har en restarbeidskapasitet som ikke blir brukt.
- Fremheve helsefordelene ved å være del av noe, for eksempel arbeid hver tredje helg.
- Vurdere om en "dugnadslønn" på for eksempel 100 kr kan øke frivilligheten og gjøre den mer forpliktende.
- Bruke pårørende mer som en ressurs ved bruk av teknologi dag og kveld.

# Frivillighet - oppsummert

- Incentiver for å være frivillig
  - Sosiale arrangementer
  - Fremheve helsefordelene ved å være en del av noe
  - Tilby «dugnadslønn»
- Stimulerer tilgjengelige ressurser til å være frivillig
  - Langtidssykmeldte
  - Arbeidsledige / dagpengemottakere, samarbeid med NAV
  - Mulighetsverksteder for dagpengemottakere
  - Uføre med restkapasitet

# Livets slutfase

**Styrking av palliative tjenester:** Ved å etablere ambulerende palliative team og kommunale palliative team, kan vi sikre at pasienter og deres pårørende får den støtten og veiledningen de trenger, selv i hjemmemiljøet. Dette inkluderer også å optimalisere ressursene i hjemmetjenesten for å bedre kunne møte behovene til pasienter med behov for lindrende omsorg.

**Kompetanse og støttesentre:** Gjennom opprettelsen av kommunale palliative kompetansesentre, som eksempelvis Valhalla, kan vi sikre tilgang til spesialisert kunnskap og veiledning for helsepersonell, pårørende og frivillige. Dette vil bidra til å avlaste andre tjenester og skape trygghet for pasienter og pårørende. Å ha en dedikert lege med spesialisering innen palliativ omsorg vil være avgjørende.

**Teknologisk innovasjon:** Ved å utnytte teknologiske løsninger som kunstig intelligens og kommunikasjonsverktøy som skjerm/teams, kan vi tilby støtte og sosial interaksjon for både pasienter og pårørende. Dette vil bidra til å bevare verdighet og livskvalitet, selv når man ikke kan delta i fysiske aktiviteter.

**Engasjement og frivillighet:** Gjennom å engasjere studenter og andre frivillige, samt tilby kursing og støtte til pårørende, kan vi skape et fellesskap som tar vare på hverandre i livets siste fase. Dette inkluderer også å styrke samarbeidet mellom ulike aktører og tydeliggjøre ansvarsfordelingen. Opprettelsen av en våketjeneste er foreslått.

**Tidlig planlegging og kommunikasjon:** Ved å fremme forhåndssamtaler og åpen dialog om pasientens ønsker og behov, kan vi sikre trygghet og respekt i livets siste fase. Dette inkluderer også å tilrettelegge for differensiert omsorg basert på individuelle behov og preferanser. Tydelig ansvarsfordeling og effektiv kommunikasjon mellom ulike aktører, både offentlige og private, er essensielt for å sikre koordinert og helhetlig omsorg.

Samlet sett handler det om å skape et samfunn som er rustet til å håndtere og verdsette livets avslutning som en naturlig del av livet, og hvor omsorg og støtte er tilgjengelig for alle, uavhengig av bakgrunn eller situasjon.



# Livets slutfase – oppsummert

- Sikre kompetanse
  - Opprette ambulerende palliative team
  - Kommunalt palliativt kompetansesenter kan gi veiledning til helsepersonell, pårørende og frivillige
  - Dedikert palliativ lege
- Bruke teknologi til sosiale møter for pasienter og pårørende når dette fysisk ikke er mulig
- Engasjement og frivillighet
  - Studenter og andre frivillige
  - Kursing av frivillige, pårørende
  - Frivillig våketjeneste
- Naturlig del av livet
  - Forhåndssamtaler
  - Individuelle behov og preferanser
  - Samarbeid mellom ulike aktører

# Planlegging for selvstendig liv

- Etablering av sosiale arenaer og nettverk før pensjonering for å fremme kontakt og aktivitet.
- Oppfordring til å leve et aktivt liv før pensjonsalderen.
- Arrangere møter og aktiviteter for eldre, inkludert oppsøkende virksomhet for de som ikke deltar.
- Samarbeid mellom kommunen og frivillige organisasjoner for å organisere og tilrettelegge aktiviteter for eldre.
- Fremme en "landsbymentalitet" der naboer støtter hverandre, muligens gjennom styrking av velforeninger og arrangementer som gatefester.
- Skape sosiale arenaer som Randesund hageby og Gorines hage for å fremme sosialt samvær blant eldre.
- Tilby ikke-diagnostiserende tilbud som demenskor for å inkludere alle eldre.
- Utvikle teknologisystemer som forenkler assistanse fra pårørende og opprettholder eldre selvstendighet.
- Fremme seniorpolitikk og bærekraft i arbeidslivet for å støtte eldre i å fortsette i jobb.
- Implementere boligpolitikk som tar hensyn til eldre, inkludert de med dårlig økonomi.
- Eksperimentere med prosjekter som "verter" i kommunene og digital vaktmester.
- Adressere utfordringer som eldre møter i bankvesenet, for eksempel vanskeligheter med å få lån.
- Sette inn ressurser for å forebygge behovet for økte tjenester for eldre.
- Fokuserer på forebygging som en viktig del av planleggingen for aldring og sykdom.

# Planlegging for selvstendig liv - oppsummert

- Aktivt liv
  - Stimulere til å stå lenger i jobb
  - Aktivitetstilbud som inkluderer alle eldre
  - Forebygge sykdom og tjenestebehov
- Nettverk
  - Etablere før pensjonsalder
  - Tilbud til eldre i samarbeid med frivillighet
  - Oppsøkende virksomhet
- Teknologi
  - Selvstendighet
  - Kontakt med pårørende
  - Digital vaktmester
- Styrke nærmiljø
  - Velforeninger
  - Gatefester
- Boformer for eldre
  - som styrker sosiale nettverk blant eldre
  - som også kan benyttes av personer med dårlig økonomi
- Utvikle løsninger for økonomiske utfordringer, f.eks. lån til eldre.

# Inkludering

- Inkludere eldre: veldig bra den seniormessa som har vært,
- Lage flere samlingspunkt der generasjoner møtes på tvers.
- Skal vi få til inkludering må vi bli gode på å møte folk!!!
- Tillit og ansvar – vis tillit, gi ansvar, møte med respekt, ikke sette i bås,
- Gi mennesker en ny sjanse til å begynne på nytt.
- Skape arenaer der man kan møtes på samme plass for frivilligheten, skape «kraftverk» der vi kan få til ting sammen,
- Idrettslag: vær obs på det slutter og faller utenfor, sørge for at barn/ungdom har noe å gå på
- I skolen.: besøke ulike tjenester e.l., besøke for eksempel sykehjem etc. Få innblikk i ulike deler av livet. De som faller utenfor få mulighet til å bidra inn med hjelp i for eksempel omsorgssenter, trilletur, besøksvenn. Gir mestring, øke selvtillit. Viktig å bli godt tatt imot.
- Bruke valgfagene i ungdomsskolen: for eksempel «hjelp andre»-valgfaget
- Bruke pensjonerte handverkere inn i ungdomsskolen og yrkesrette og gjøre toerien mer praktisk. Inkluderer de som trenger en mer praktisk tilnærming til fagene, gir mestring og alle er inkludert.

# Forts. inkludering

- Fra frisklivssentralen: erfaring med uføre som blir instruktører, er et godt eksempel på inkludere, får tro på seg selv, uoppdaget potensiale, både forebyggende potensiale i.f.t. arbeid og også frivillighet («sterk og stødig», fysisk og sosialt), modell som kan brukes til andre områder, for eksempel flyktninger, der folk bor, Gi sertifisering på arbeidet de
- Bruke erfaringskompetanse mer!
- Være ute der folk bor, legge til rette der folk bor som kan bidra til at folk samles. Mange bygg står ubrukt, kan vi legge til rette for at folk kan bruke det. Kommunen stille og åpne opp mulighet for å kunne bruke bygg, være på tilbudssiden,
- Frisklivssentralen: har startet opp «nabolagstrening», modell som kan brukes alle steder, nabolag får pakke tilgjengelig, privatpersoner utfører, lage en app eller en opplæringspakke, har noe lignende i england der du til og med som turist kan koble deg på.
- De fleste sier at de kjeder seg, og de trenger mestrigsfølelse. Relasjonsbygging er viktig og for en å være hjelper, for de mennesker som er i aktiv rus. Skru av høye forventninger, en kan jobbe med et inntak av rus, alle trenger å bli sett og hørt og ikke minst gi ros om arbeidsdagen, og gjennkjening om at de har bidratt til å gjøre noe betydningsfull i deres hverdag, ikke ha fordommer, de trenger å bli sett.
- De fleste steder som er i Kristiansand er krav om at de skal være rusfrie, men det finnes ikke arbeid for dem som er i aktiv rus.

# Inkludering - Oppsummert

- Seniormesse
- Møtepunkter
  - Sammen med frivillighet
  - På tvers av generasjoner
  - Bruke bygg som står ledige deler av dagen
  - Nabolagstrening – en «pakke» og kommunikasjon via app
  - Også tilbud for personer i aktiv rus
- Beholde flere i idretten + by på alternativer
- Skolene kan besøke kommunens tjenester. Elever som faller utenfor kan få oppgaver i kommunens tjenester for å bidra og bety noe for andre
- Erfaringskompetanse – bidra som kursinstruktør på frivillig basis jfr. Frisklivssentralen
  - Eldre
  - Uføre
  - Personer med minoritetsbakgrunn
- Respekt og mestringsfølelse, tillit, ansvar
- Få en ny sjanse

# Voksne under 67 år, Aldersvennlig, demens

- Tilrettelegging og forebygging for å bo lengst mulig hjemme.
- Seniorboliger med lett tilgjengelige hjemmetjenester.
- Økende villighet blant eldre til å flytte til tilrettelagte boliger.
- Flere eldre over 80 år som lever lengre og er friskere kan bidra til å redusere ensomhet.
- Dagsentre og flere tilbud til eldre forebygger ensomhet.
- Utvikling av egne boliger for eldre med demens, inkludert miljøterapi.
- Spørsmål om alle utfordringer trenger en diagnose for å motta tjenester og rettigheter? I dag "unnskylder" en diagnose , og gir tjenester eller rettigheter.
- Holdningskampanjer for å normalisere at det er greit å ikke alltid ha det perfekt.

# Åpent

- Nettverksråd / nettverksmøte når behov for bistand (bruker/pårørende) begynner å oppstå. Samarbeid med frivillige organisasjoner: legge til rette for møter med pårørende, annen familie, naboer, venner, representant for frivillig organisasjon.
- Mer senior-tilbud eller dagsentertilbud, vil det gi mindre behov for hjemmesykepleie og løse ut mindre trygghetsalarmer?
- Seniorsentre er et flott tilbud.
- Tror dagtilbud må økes for å unngå press på institusjoner.
- Forventningsstyring. Kommunen sette informasjon om situasjonen på dagsorden. Nå må alle trå til. Informasjonen om virkeligheten må komme ut til alle.
- Århuskompasset: politikere ansvar for økonomien. Samfunn hvor alle må bidra.
- Pårørende og avklaringer om innsats fra pårørende og innsats fra personalet.
- Stønad for å bosette seg nær familie.
- Gratis trening for eldre.
- Tilgang på sunne, rimelige måltider
- Trenger menneskene til stede. Ungdom må lære å ikke bare sitte på telefonen.
- Det er naturlig at det skjer endringer. Det må vi regne med. Utviklingen går stadig framover. Verden og livet har alltid vært sånn.
- Praktisk arbeidserfaring kan føre til utdanning. Få de unge ut i arbeid.
- Vurdere om enkelte tjenester bør koste mer for den enkelte og om det bør være billigere å bruke fastlegen enn legevakten.
- Holdningskampanjer for å justere forventninger til akuttmedisinsk tjeneste.



# Åpent / diverse - oppsummert

- Økende interesse for å flytte til tilrettelagte boliger
  - Mange friske eldre som kan og vil bidra
  - Aktivitet for å motvirke ensomhet og mindre behov for hjemmetjenester
  - Tilrettelegge for nettverksmøte når behov for bistand oppstår
  - Dagtilbud utsetter behov for institusjon
  - Kommunisere at alle må ta mer ansvar selv
- Incentiver:
    - Tilskudd for å flytte nær familie
    - Gratis trening
    - Tilgang på sunne billige måltider
    - Praktisk erfaring leder til utdanning
    - Billigere å gå til fastlege enn til legevakt

# Organisering i helsesektoren

## Forbedring av arbeidsmiljø og organisering

- Sykepleiere og helsefagarbeidere slutter fordi jobbene ikke er spennende nok og de mangler utviklingsmuligheter.
- Behov for tverrfaglig samarbeid og en annen fordeling av arbeidsoppgaver.
- Sektoriserte strukturer skaper utfordringer for samarbeid.
- Økonomien styrer beslutninger, og det er en frykt for å investere.
- Avstanden mellom ledelse og ansatte er for stor, og det er behov for mer oppsøkende virksomhet fra ledelsen.
- Viktigheten av trepartssamarbeid forankret på alle nivåer.
- Fokus på investering fremfor sparing
- Læring fra Sverige og Danmark.
- Satse på utdanning og videreutdanning av helsefagarbeidere.
- Forebygging av profesjonskamper gjennom holdninger, respekt og tillit.
- Bedre bruk av kvalitetssystemer og kontinuerlig faglig påfyll, inkludert digitale fagdager og kompetanseplaner.
- Undersøkelse av årsaker til tidlig pensjonering blant sykepleiere.
- Øke grunnbemanningen for å tåle fravær og redusere korttidsfravær samt akutte/langvarige slitasjeproblemer.

# Arbeidsmiljø og organisering - oppsummering

- Beholde ansatte i jobb
  - Faglig interessante oppgaver
  - Seniorpolitikk
  - Faglig påfyll
  - Videreutdanning
- Samhandling
  - Tverrfaglig, oppgavedeling
  - På tvers av områdene
  - Trepertssamarbeid
  - Respekt og tillit
- Investere fremfor spare
- Mer kontakt mellom ledelse og ansatte
- Økt grunnbemanning for å redusere korttidsfravær



Kristiansand  
kommune

# Samlet oppsummering

# Innspill fra personer med minoritetsbakgrunn

- Støtte pårørende som ivaretar familiemedlemmer hjemme
- Mangfold i møteplasser og fritidsaktiviteter
  - Gratis
  - Foreninger er viktige kommunikasjonskanaler – muntlig isf. Digitalt
  - Bygge nettverk og foreldrestøtte
- Kulturforståelse
  - Brobyggere i tjenestene – ansatte med flerkulturell bakgrunn
  - Hva er viktig for deg?
  - Håndtere språkutfordringer
- Bygge opp frivillighetskultur fra barndommen av
  - Barnehagen besøker eldre
- Inkludering i arbeidslivet
  - Sikre jobber til unge arbeidstakere
  - Muligheter i arbeidslivet for eldre arbeidstakere uten gode språkkunnskaper



# Innspill fra de generelle fremtidsverkstedene

- Fleksible tjenester
- Kompetente ansatte
- Beholde ansatte i jobb
- Ivareta pårørende
- Styrke befolkningens deltakelse i nettverk, nærmiljø, frivillighet.
- Samhandling mellom pårørende, nettverk og ved behov kommunale tjenester
- Gode oppvekstvilkår – fysisk og sosialt
- Stimulere til aktivitet, sosiale møter og friskere liv
- Bruke erfaringskompetanse
- Lukke forventningsgapet
- Bruke teknologi
- Stimulere til frivillighet – ubrukte ressurser i samfunnet
- Boformer for eldre, tilgjengelig for alle uavhengig av deres økonomiske situasjon



# Innspill fra de politiske rådene



- Rekruttere og beholde arbeidskraft:
  - Pensjonsreform
  - Seniorpolitikk
  - Fremsnakke kommunen som arbeidssted
- Gode arbeidsforhold
  - Heltid
  - Kompetanse og ivaretagelse av nyutdannede
- Markedsføre helsetjenestene som arbeidsplass for studenter
- Boformer for studenter og eldre
- Gode individuelle og fleksible tjenester
  - Nivå på tjenester
  - Tverrfaglig samhandling, helhetlige tilbud
  - Teknologi som hindrer utenforskap
  - Brukermedvirkning
  - Turnusordninger som er gode for brukeren
  - Motvirke utenforskap
  - Avlaste pårørende
  - Forebygge psykiske helseutfordringer

# Sentrale tema i innspillene

- Involvering og stimulering av nettverk, nærmiljø, frivillighet og lokalsamfunnet
  - Friskere liv
  - Motvirke ensomhet
  - Inkludering
  - Trygghet
- Støtte til pårørende og pårørende som ressurs
- Seniorer som en ressurs
- Barn og unge som en ressurs
- Fleksible og individuelt tilrettelagte tjenester
- Bruk av teknologi
- Gode arbeidsplasser, beholde og rekruttere arbeidskraft
  - Lokal arbeidsgiverstrategi
  - Nasjonalt regelverk, deriblant pensjon





Answers 1km →

