# Hvordan kan vi få gode liv hele livet?

Ass.fylkesmann Gerd Janne Kristoffersen   
og fylkeslege Jan Vaage

**Mange lever gode og meningsfulle liv, heldigvis. Likevel opplever en del eldre at livet kan bli strevsomt og vanskelig å mestre.**

Karl er 83 år gammel. Han er enkemann og bor i et hyggelig, men litt gammeldags hus. Helsa er ikke som den en gang var, men han lager brødmat selv og holder huset sånn noenlunde i orden. Han kommer seg ikke ut så mye lenger, men barna er flinke til å ringe og er jevnlig på besøk. Da blir det hyggelig nærvær og gode måltider.

Historien om Karl beskriver noen av utfordringene som mange eldre har. Det er ikke det at det mangler omtanke og tilbud om tjenester, men det fyller ikke hverdagen og tomrommet de kan kjenne på.

**Det har vært mange satsninger** med mål om å bedre pleie- og omsorgstjenester i Norge. Det har vært en storstilt utbygging av omsorgsboliger og kvalitetsforbedring av sykehjemsplassene. Hjemmebaserte tjenester har fått et løft i alle kommuner, noe som gjør det mulig å få god helsehjelp i eget hjem. Utviklingen har kommet i en periode hvor det har vært en relativ nedgang i andel av befolkningen som er over 80 år, men det vil snart endre seg.

Barna som ble født etter 2. verdenskrig begynte å bli alderspensjonister for få år siden. Fra 2026 og framover passerer de 80 år. Mange vil være spreke og en viktig ressurs for samfunnet, men vi vet også at behovet for hjelp og tjenester øker i denne aldersgruppen.

Det betyr at vi må gjøre mer og vi må gjøre det annerledes. Dette er bakteppet for Stortingsmeldingen «Leve hele livet» - regjeringens kvalitetsreform for eldre.

**Å leve hele livet** er noe vi alle ønsker. Alt ligger godt til rette for at alle i Norge skal kunne leve gode liv, men eldre som gruppe er mer utsatt enn andre. I de siste årene av livene våre blir vi mer avhengig av at det legges til rette for at vi skal kunne leve gode liv. I «Leve hele livet» tas det i bruk nye virkemidler for å sikre spredning og implementering av nye og gode løsninger for å sikre kvaliteten i eldreomsorgen.

Mange av tjenestene i samfunnet har kommet som følge av lokale initiativ, og gjerne fra lag og foreninger. «Leve hele livet» tar utgangspunkt i nettopp dette og presenterer en stor samling av gode eksempler fra hele landet.

Reformen har fem innsatsområder.

1. Et aldersvennlig Norge
2. Aktivitet og fellesskap
3. Mat og måltider
4. Helsehjelp
5. Sammenheng i tjenestene

Et aldersvennlig Norge handler om å gjøre omgivelser, tjenester og institusjoner mer tilgjengelig og brukervennlig for eldre. Det handler om å legge til rette for at eldre får bruke sine ressurser til beste for samfunnet. Det handler også om å stimulere befolkningen til å planlegge egen alderdom.

**Ensomhet og passivitet** er problemer som gjensidig forsterker hverandre. Å gjøre aktiviteter og sosiale arenaer tilgjengelige og attraktive for eldre er viktige mottiltak. Et godt forslag fra stortingsmeldingen er at kommunene oppretter en funksjon som samfunnskontakt.

Tilgang på mat er heldigvis ikke et problem i Norge. Allikevel ser vi at mange eldre kan lide av feil- eller underernæring. «Leve hele livet» har et stort fokus på ekte matglede. Å bidra til at eldre får tilbud om sunn og næringsrik mat er selvfølgelig viktig. Det sies at det største problemet med ernæring av eldre er å få maten de siste 15 centimeterne. At maten står på bordet hjelper lite når appetitten mangler.

**Mange eldre** får ikke ivaretatt sine grunnleggende behov for helsehjelp og bistand til å forebygge sykdom og funksjonssvikt. Meldingen kommer derfor med mange forslag til løsninger på dette. En satsing på hverdagsmestring er viktig, tjenestene må være mer proaktive og oppsøkende og vi må bli flinkere til systematisk kartlegging og oppfølging.

Det siste innsatsområdet i reformen er sammenhengen i tjenestene. Hvordan kan vi få en bedre dialog mellom spesialist- og kommunehelsetjeneste når den eldre pasienten trenger behandling og omsorg begge steder? Hvordan kan vi skape mer kontinuitet og trygghet i tjenestene? Og ikke minst – hvordan støtter vi bedre opp under og avlaster innsatsen fra pårørende.

**Dette er utfordringer** kommunene har og som de må løse til beste for sine eldre innbyggere. Hos Fylkesmannen ønsker vi at kommunestyrene tar tak i disse utfordringene og at de lokalt blir enige om hvordan de skal løse disse. Stortingsmeldingen legger til rette for lokale løsninger ved å vise til en rekke gode tiltak som allerede er gjennomført rundt om i landet. Dette er lagarbeid der kommunenes ansatte i sektoren, administrasjon og politikere må finne sammen.

Det å ha gode samarbeidsrelasjoner til lag og foreninger, brukerne selv og de pårørende blir viktig. Fra Fylkesmannens side vil vi stille opp med veiledning og råd. Det samme vil våre partnere i det regionale støtteapparatet KS og Utviklingssentrene for sykehjem og hjemmetjenester gjøre. Slik får vi den kunnskapsbaserte utviklingen av tjenestene vi er avhengige av – slik at vi alle kan «Leve hele livet».