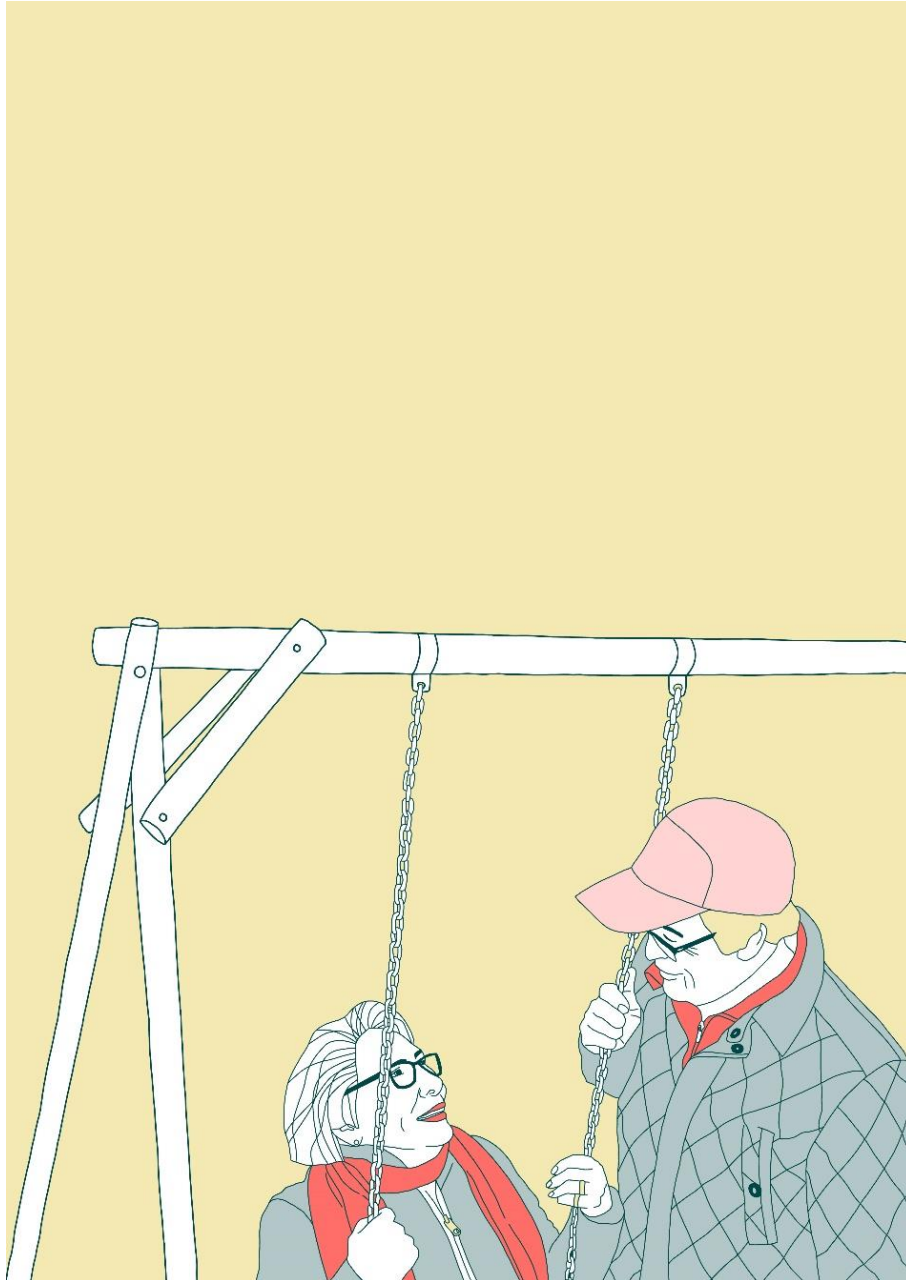


Et eldrevennlig Bergen

Seniorplan for Bergen kommune 2019-2024



BERGEN
KOMMUNE



Forord

I Bergen lever stadig flere lenger, men de som er eldre i dag er også sprekere og friskere enn de som var eldre for 30 år siden. Som kommune må vi bli flinkere til å se de eldre sine ressurser, enten det er i arbeidslivet, i frivilligheten eller andre sammenhenger. Disse må bli ivaretatt og løftet frem. Bergen kommune ønsker også at eldre som ønsker det, skal ha muligheten til å stå i jobb lengst mulig. Like fullt har seniorenne verdifull erfaring og kunnskap som samfunnet trenger.

Det blir i alt for stor grad satt likhetstegn mellom eldre og helse- og omsorgstjenester. Byrådet har satset stort på pleie og omsorgstjenester de siste årene både i hjemmebaserte tjenester og på sykehjem, men ønsker med denne planen å utvide seniorfeltet til at det forebyggende arbeidet skal bli en enda viktigere del av kommunens arbeid.

Eldrepolitikk er mye mer enn helse- og omsorgspolitik. Byrådet mener at eldrepolitikk handler like mye om inkluderende arbeidsliv, frivillig sektor, boligbygging og transport. Mange av dagens og morgendagens eldre lever lenger, og mange har både 20 og 30 år som pensjonister foran seg. De fleste lever aktive liv med god helse og livskvalitet, deltar aktivt i lokalsamfunnet, i familie, organisasjoner, trossamfunn, arbeidsliv og kulturliv. Likevel er de eldre som gruppe mer utsatt enn yngre innbyggere på en rekke områder. Det er flere eldre med psykiske lidelser enn andre aldersgrupper, særlig lidelsene depresjon og angst. Det samme gjelder bruk av alkohol. Mange oppgir ensomhet som årsak. Her må vi gjøre det vi kan for å forebygge og behandle raskt.

Framtidens utfordringsbilde fordrer nye ideer, og morgendagens samfunn stiller kommunen overfor nye helseutfordringer som krever mer helhetlige løsninger på et lokalt, nasjonalt og globalt plan. Skal disse utfordringene håndteres på en økonomisk bærekraftig måte, må det legges større vekt på forebygging. Det må også dyrkes fram nye og smartere måter å samhandle på – som setter hele mennesket i fokus. Ikke minst spiller forskning en viktig rolle. Bergen kommune vil være en viktig bidragsyter og aktør i Alrek helseklynge der ulike miljøer sammen skal skape et internasjonalt kraftsenter som utvikler helse og omsorgsløsninger ved hjelp av fremragende forskning, utdanning og innovasjon. I denne planen har alle byrådsavdelinger i kommunen bidratt, og for å lykkes med planen er det en forutsetning at kommunen jobber sammen på tvers. Jeg gleder meg til å se Bergens nye seniorpolitikk gjøre Bergen mer inkluderende, varmere og mer tilgjengelig og sikre alle eldre en aktiv aldring i Norges vakreste og mest attraktive by.

Rebekka Ljosland
Byråd for Helse og omsorg

Innhold

1.0	Innledning.....	4
1.1	Hvem er senioren? - Den tredje og fjerde alderen	6
1.2	Medvirkning til planen	7
1.3	Planens avgrensning.....	7
2.0	Aktiv aldring.....	10
2.1	God Helse	12
2.2	Deltakelse	18
2.3	Trygghet.....	20
	Mål og tiltak for et eldrevennlig Bergen	22
3.0	Kunnskap og ny teknologi	22
3.1	Teknologi	22
3.2	Kunnskap	23
4.0	Arbeids- og næringsliv	25
4.1	Arbeidslivet.....	25
4.2	Næring.....	27
5.0	Frivillighet, tros, kultur- og idrettstilbud	28
5.1	Frivillig arbeid	29
5.2	Kulturaktiviteter	31
5.3	Idrettslag og treningstilbud	33
6.0	Bolig og nærmiljø.....	34
7.0	Transport og mobilitet.....	37
8.0	Utendørs- og naturområder	40
9.0	Kommunikasjon og medvirkning	41
9.1	Medvirkning.....	41
9.2	Kommunikasjon.....	41
10.0	Iverksetting av planen og økonomiske konsekvenser.....	43
	Referanser	46

1.0 Innledning

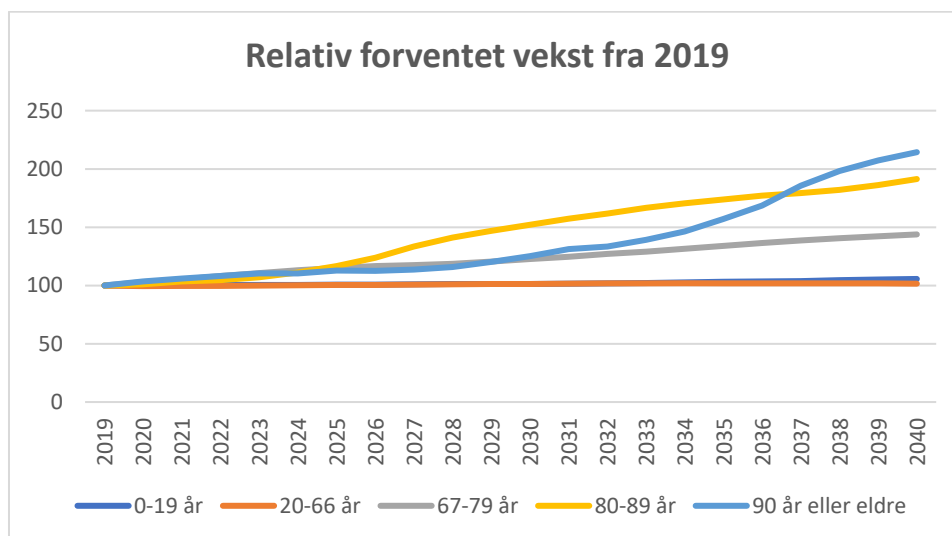
Bergen skal være en god by å bo i for alle. Med en stadig eldre befolkning, ønsker Bergen kommune å være en god kommune å bli gammel i, og arbeider for å bli et enda mer aldersvennlig samfunn. I et eldrevennlig samfunn støtter politikk, tjenester, møteplasser og infrastruktur opp under, og tilrettelegger for, en aktiv aldring. Aktiv aldring innebærer god helse, deltakelse og trygghet så lenge som mulig, og avhenger av en rekke forhold - både materielle og sosiale (1). Med denne temaplanen vil Bergen kommune imøtekomme noe av fremtidens utfordringsbilde med at vi blir stadig flere og flere eldre, mens vi får reduserte inntekter og færre yrkesaktive per innbygger over 67 år. Planen vil innledningsvis beskrive seniorene som målgruppe og hva som bidrar til en god og aktiv aldring. Deretter følger mål og tiltak for aktiv aldring i Bergen kommune.

Levealderen har økt og vil fortsette å øke. Vi blir eldre, og vi blir stadig flere eldre i forhold til voksne i yrkesaktiv alder. I Bergen utgjør befolkningen over 65 år rundt 43 600 personer. Dette er rundt 15 % av befolkningen. Ca. 11 900 (4,2 %) i Bergen er over 80 år (2). Det er i de eldste aldersgruppene vi forventer den største økningen, med nesten en dobling i antallet innbyggere over 80 år fra 2020 til 2040.

At vi blir eldre er gledelige nyheter og et resultat av en stadig bedre folkehelse. Dette betyr også at flere vil leve lengre med bedre helse og funksjonsevne enn tidligere generasjoner (3). Flere eldre med god helse representerer viktige ressurser som samfunnet må verdsette og benytte seg av. Likevel vil aldersutviklingen med flere av de eldste eldre også innebære en økning i andelen eldre med sykdom, som fører til økt behov for helse- og omsorgstjenester. Vi bør derfor gjøre det vi kan for å forebygge funksjonssvikt og sykdom, og tilrettelegge for gode og selvstendige liv så lenge som mulig. Vi må være et samfunn som inkluderer eldre i det sosiale, profesjonelle og politiske liv. På den måten vil vi også i fremtiden ha kapasitet til å ivareta de som trenger hjelp og omsorg når de trenger det.

Bergen vil måtte tenke nytt og ha en tydelig strategi for å holde oss friske og aktive lengre. Like viktig er det å tilrettelegge for, og informere om hvordan, den enkeltes alderdom kan bli så god som mulig. Vi skal gjøre mer av det som er helsefremmende og gir økt livskvalitet. På den måten kan vi fremme mening og trivsel i alderdommen, samtidig som vi forebygger uhelse og utsetter hjelpebehov.

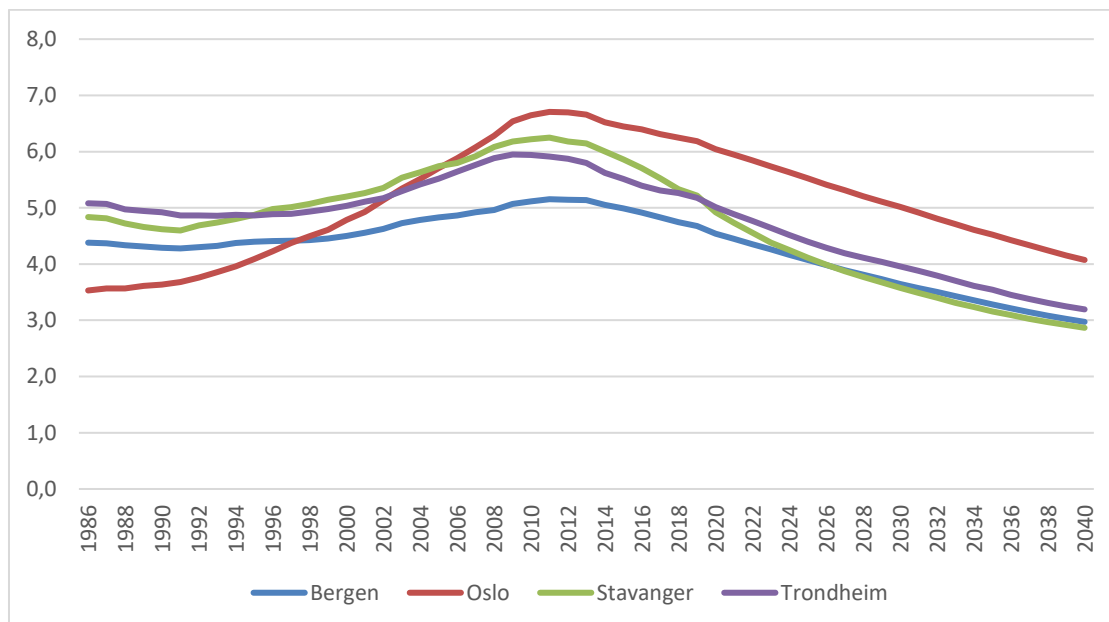
Figur: Relativ forventet vekst fra 2019



Kilde: SSB¹. Utregninger: Bergen kommune.

Figuren ovenfor viser den forventede veksten i ulike aldersgrupper frem mot 2040 sammenlignet med 2019. Figuren bygger på befolkningsframskrivninger fra SSB og viser at man forventer en tydelig større økning blant eldre aldersgrupper, og nær doubling av de aller eldste. Den forventede økingen i antall eldre innbyggere og tiltakende press på omsorgstjenestene beskrives i flere rapporter og meldinger. Både St. Meld. nr. 26 (2014-15) om fremtidens primærhelsetjeneste (4) og FNs rapport World Population Ageing 2013 (5) beskriver dette som en stor global samfunnsutfordring knyttet til konsekvenser av en stadig økende eldrebefolkning parallelt med en synkende andel yrkesaktive. Den store demografiutfordringen forventes å legge press på hele helsevesenets bærekraft. Og i Meld. St. 29 (2012-2013) Morgendagens omsorg (6), ber man særskilt kommunene om mer satsing på forebygging, etablering av lokale lavterskeltilbud og rehabilitering med tanke på egenmestring. I tillegg til satsing på innovasjon og økt bruk av teknologi.

Figur: Arbeidsbefolkningen (20-66) ift. eldrebefolkningen (67+)



Kilde: SSB². Utregning: Bergen kommune

Grafen ovenfor viser at andelen personer i yrkesaktiv alder (20-66) i forhold til personer over 67 år i Bergen forventes å reduseres fra rundt 5 % i 2018 til rundt 3 % i 2040. Et økt press på de offentlige helse- og velferdstjenestene betyr at vi må prioritere annerledes i fremtiden. Vi må være enda flinkere til å ta i bruk folk sine ressurser, og den enkelte må i større grad planlegge for sin egen fremtid slik at vi kan prioritere de som trenger hjelp, pleie og tilrettelegging.

En annen av våre største utfordringer i tiden fremover er menneskeskapte klimaendringer. Et bærekraftig samfunn er et samfunn som både tar vare på miljøet og menneskene. Det grønne skiftet forutsetter store investeringer i infrastruktur, fornybar energi, miljøvennlig byutvikling og energieffektivisering (7). Bergen kommune ønsker en grønn byutvikling. Dette har betydning både for hvordan vi bygger og lever. Vi må planlegge på måter som både ivaretar en aldrende befolkning og kommende generasjoner. Samtidig må vi satse på forebyggende og helsefremmende tiltak. Vi må

¹ Jf. [tabell 11668](#) (hovedalternativet/MMMM).

² Jf. [tabell 11668](#) (hovedalternativet/MMMM).

legge til rette for at de sunne og bærekraftige valgene er de enkle valgene, at flest mulig har gode levekår og kan delta i arbeidsliv og på sosiale arenaer. Planen vil både vise hva som kjennetegner alderdommen, hva man selv kan gjøre for å få en god alderdom, og hva kommunen vil gjøre for å tilrettelegge for en god og aktiv alderdom.

1.1 Hvem er seniorenene? - Den tredje og fjerde alderen

Med *eldre* mener vi ofte mennesker over 65 år (8). I Bergen bor det 31 110 personer i alderen 65-79 år, og 14 032 personer i alderen 80-99 år. 54 personer er over 100 år. Dette betyr at alderdommen for mange er veldig lang, og ofte rundt 20-25 år. Forskeren Laslett beskrev menneskets livsløp gjennom fire faser. Den tredje alderen faller ofte sammen med pensjonisttilværelsen og er for mange preget av frihet og mulighet for å utfolde seg, mens den fjerde alderen i større grad innebærer svekkelse og store omsorgsbehov (9).

Eldre, eller seniorer, kan og skal ikke forstås som en ensartet gruppe. Selv om man er over en viss alder er man like forskjellige som andre aldersgrupper, med ulike forutsetninger, behov, ønsker, personligheter, interesser og preferanser.

«Framskrivningene viser at flere blir eldre, og at morgendagens eldre ofte er fornøyde med livet og helsen, de lever aktive og meningsfylte liv, de har god kontakt med venner og familie, de verdsetter å være alene og trives i eget selskap, og de klarer seg godt med lite eller moderat hjelp høyt opp i alder» (10).

Seniorenene blir stadig friskere og mer aktive. Likevel er det fortsatt slik at man med alderen har større sannsynlighet for funksjonssvikt og sykdom. Helsen er heller ikke jevnt fordelt i befolkningen. Alle lever ikke «aktive og meningsfylte liv». Vi må derfor vurdere hvordan vi kan tilrettelegge for en god alderdom for alle, til tross for utfordringene som kan komme med alderen. Vi må også se på hvilke holdninger samfunnet har til aldring og eldre, slik at det å bli eldre kan oppleves som noe positivt og at eldre ses på som en ressurs, uten at det settes urealistiske forventninger eller krav.

Ifølge Statistisk sentralbyrå (SSB) vil framtidens eldre ha et høyere utdanningsnivå og trolig høyere inntekt gjennom livet enn dagens eldre. Det høye utdanningsnivået vil antakelig bidra til å bedre helsen blant eldre framover. Samtidig vil noen flere av framtidens eldre motta lavere pensjonsutbetalinger, være innvandrere eller leve alene. Andelen barnløse menn vil øke, og flere eldre vil bo lenger unna sine voksne barn, som følge av at unge flytter til sentrale strøk. Dette kan ha konsekvenser for tilgjengelighet på sosial kontakt og uformell omsorg. Videre er det en utfordring framover at ulikhetene i helse og muligheter kan tenkes å øke fordi ressursene vil være ulikt fordelt blant eldre med og uten familie, høy utdanning og god økonomi (11).

Vi må ikke tegne opp et bilde av alle eldre som skrøpelige og hjelpetrengende. Vi må heller ikke tegne opp et bilde av alle eldre som ressurssterke og aktive. Til det er gruppen alt for stor og variert. Elisabeth Svensen viser til uttrykket «Suksessfull aldring i Klassekampen 5. mai 2018 og påpeker at *«det er paradoksalt at man i kampen mot aldersdiskriminering» introduserer et aldersideal som fornekter og bortforklarer denne fasens mest iøynefallende kjennetegn»*. Vi må anerkjenne mangfoldet i eldrebefolkningen og legge til rette for den. Det betyr at vi både må forvente at de med mye ressurser bidrar, samtidig som vi tilrettelegger for og hjelper de som trenger det. De fleste vil uansett befinne seg et sted midt mellom. For eksempel kan man kanskje ha funksjonsnedsettelse som gjør det vanskeligere å komme seg rundt, men samtidig mye erfaring og kunnskap som man ønsker å dele med andre.



Dette er Bente og Gerd. De er to aktive søstre fra Bergen på 73 og 79 år. De har etter hvert mange års erfaring som seniorer og pensjonister! De holder seg friske og raske, og er opptatt av at kommunen må legge til rette for en aktiv alderdom.

1.2 Medvirkning til planen

Det har vært flere prosesser for å samle innspill fra innbyggere og organisasjoner i arbeidet med seniorplanen. I september hadde vi et åpent folkemøte med over 100 deltakere og vi har mottatt skriftlige innspill fra innbyggere, eldrerådet, kommunalt råd for funksjonshemmede og pensjonistforeningen. Psykologistudenter har intervjuet eldre ved et seniorsenter i byen som en del av sitt praksisarbeid. Vi har også sett på innspillene som er kommet i forbindelse med Plan for helse- og omsorgstjenester til hjemmeboende eldre og kommunikasjonsprosjektet i Smart omsorg. Det har blitt arbeidet med planen på tvers av byrådsavdelingene i kommunen.

1.3 Planens avgrensning

Kommunen har en rekke planer for å styre kommunens virksomhet. Kommuneplanen er kommunens overordnede styringsdokument og består av en samfunnsdel og en arealdel. Ulike temaplaner utdyper kommuneplanens samfunnsdel innenfor mer avgrensede områder og tema, mens handlings- og økonomiplanen fordeler de økonomiske ressursene.

«Et eldrevennlig Bergen» er en temaplan som handler om hvordan Bergen kommune skal bidra til et samfunn som legger til rette for en aktiv aldring for alle. Planen legger vekt på ressursene i samfunnet og hos eldre, og tiltakene er hovedsakelig universelle - altså tiltak rettet mot hele befolkningen, eller grupper i befolkningen (som alle seniorer). *«Et eldrevennlig Bergen»* går ikke inn på helse- og omsorgstjenester til eldre. I den forbindelse vises det til to foregående temaplaner om henholdsvis helse- og omsorgstjenester til hjemmeboende eldre, og helseinstitusjoner og heldøgnsbemanning. Disse planene utdyper ytterligere helseutfordringene blant eldre og tjenester som er tilgjengelig for de som trenger det.

«En alderdom med mening, mestring og trygghet - Plan for helse- og omsorgstjenester til hjemmeboende eldre» ble sendt ut på offentlig høring 1. januar 2019. Høringsutkastet gir strategier og tiltak for individrettede tjenester til eldre som bor hjemme. Dette inkluderer forebyggende tiltak, helsetjenester og tiltak for å fremme mestring hos den enkelte. Planen bygger på en visjon om at eldre som bor i egne hjem skal føle seg trygge, mestre hverdagen og oppleve livet som meningsfullt.

«Omsorg med kunnskap – Plan for helseinstitusjoner og heldøgnsbemanning i Bergen kommune 2016-2030» er en annen plan som har stor betydning for den eldre i Bergen. Planen omhandler heldøgnsbemannede botilbud for eldre, som sykehjem, aldershjem og Omsorg Pluss boliger. Planen legger til grunn at sykehjemmet skal være et godt og tilgjengelig alternativ når hjelpebehovet er blitt så stort at heldøgnsomsorg og pleie er nødvendig. Samtidig skal sykehjemmene fungere som en inkluderingsarena og sosial møteplass for beboere, pårørende, frivillige og nærmiljø.



Disse tre planene kan man se for seg i en omsorgsstige, der målgruppene for planene har ulike grader av helse- og omsorgsbehov. Samtidig vil det være andre temaplaner i kommunen som omhandler ulike sektorer og som vil ha stor betydning også for den eldre befolkningen (se listen nedenfor).

Andre relevante planer i kommunen:

- [Kommuneplanens samfunnsdel - Bergen 2030](#)
- [Folkehelseplan for Bergen 2015-2025](#)
- [En alderdom med mening, mestring og trygghet – Plan for hjemmeboende eldre \(høringsutkast\)](#)
- [Idrettsbyen Bergen – aktiv og attraktiv for alle 2017-2027](#)
- [Verden i Bergen – Plan for inkludering og mangfold 2018-2022](#)
- [Trafikksikkerhetsplan for Bergen 2019-2021](#)
- [Handlingsplan for trafiksikkerhet 2019-2021](#)
- [Grønn strategi – Klima- og energihandlingsplan for Bergen](#)
- [IKT strategi 2014-2017](#)
- [Vedlikehold av kommunale bygg](#)
- [Handlingsplan mot vold i nære relasjoner 2014-2017](#)
- [Fremtidens arbeidsplass. Handlingsplan for likestilling, inkludering og mangfold for Bergen kommune som arbeidsgiver 2013-2016](#)
- [Plan for frivillighet](#)
- [Amatørkulturplan for Bergen 2018-2027](#)
- [Kulturarenaplan for Bergen kommune 2019-2030](#)

- [Bergen kommunes kunstplan for det profesjonelle feltet 2018-2027](#)
- [Kulturstrategi for 2015-2025 for Bergen](#)
- [Boligmeldingen 2014-2020](#)
- [Handlingsplan mot fattigdom med særlig vekt på barnefamiliers situasjon](#)
- [Regnbuebyen Bergen – Plan for kjønns og seksualitetsmangfold 2017-2021](#)
- [Mestring og medvirkning. Handlingsplan for habilitering og rehabilitering i Bergen kommune, 2018-2021](#)
- [Handlingsplan for næringsutvikling i Bergen 2017-2018](#)
- [Gode liv i et inkluderende samfunn - Plan for psykisk helse 2016 – 2020](#)
- [Handlingsplan for selvmordsforebygging 2018 – 2022](#)
- [Samarbeid, mestring og verdighet – Plan for rusfeltet 2018 – 2022](#)
- [Vedlikeholdsmelding kommunale veger 2018-2027](#)

Føringer for planen

Aktiv og attraktiv by

Hovedvisjonen til Kommuneplanens samfunnsdel Bergen 2030 om en aktiv og attraktiv by skal også gjelde for kommunens eldre innbyggere.

Aktiv, frisk og trygg aldring

Kommunene har et ansvar for å fremme helse og trivsel, og forebygge sykdom og skade i befolkningen (jf. Folkehelseloven). For å nå disse målene må kommunen ha oversikt over hvordan helsetilstanden er i befolkningen, og hvordan kommunen kan tilrettelegge for god livskvalitet for alle. I Folkehelseplan for Bergen kommune 2015-2025 Aktiv by – Friske Bergensere er «aktiv, frisk og trygg» aldring ett av fem satsingsområder. Satsingsområdet har flere tiltak som inkluderer bomiljø preget av mangfold, fallforebyggende arbeid og sikre at flere kan leve lengst mulig hjemme med god livskvalitet.

Et aldersvennlig samfunn

I 2017 la regjeringen frem en egen strategi for et aldersvennlig samfunn (Flere år – flere muligheter). Det er også utarbeidet en serie med forskningsrapporter i forbindelse med strategien for å bidra til kommunenes planlegging og tilrettelegging for et aldersvennlig lokalsamfunn. Strategien legger vekt på at samfunnet skal legge til rette for Eldres deltakelse, mestring og muligheter. Strategien bygger på konseptet Age-friendly society som er satt i system av Verdens helseorganisasjon (WHO). Strategien ble også fulgt opp gjennom stortingsmeldingen Leve hele livet (Meld. St. 15) fra 2018. Meldingen legger frem et nasjonalt program for et aldersvennlig Norge med oppstart i 2019. Et aldersvennlig samfunn, lokalsamfunn eller by beskrives som et inkluderende og tilgjengelig miljø som fremmer aktiv aldring.

FNs bærekraftsmål

FNs bærekraftsmål er verdens felles arbeidsplan for å utrydde fattigdom, bekjempe ulikhet og stoppe klimaendringene innen 2030. God helse for alle - uansett alder, mindre ulikhet og bærekraftige byer og samfunn er tre av de 17 bærekraftsmålene. Alle disse er relevante føringer for Bergen kommune sin seniorpolitikk.

2.0 Aktiv aldring

Bergen kommune vil legge til rette for en **aktiv aldring**. Det betyr at vi skal styrke mulighetene for god helse, deltakelse og trygghet for å fremme god livskvalitet inn i alderdommen (12).



Verdens helseorganisasjon (WHO) sin strategi for aktiv aldring tar utgangspunkt i tre hovedpilarer som defineres som de viktigste for en aktiv aldring: God helse, deltakelse og trygghet (12). Naturlige aldringsprosesser påvirker disse livsområdene og gjør at helsefremmende og forebyggende innsats er viktig. Dette gjelder både i politikk og samfunnsutvikling, og i den enkeltes innsats for å fremme egen helse. WHO viser til at en aktiv aldring bestemmes av en rekke forhold. Individuelle faktorer som kjønn, gener, alder, livsstil og mestring kan ha mye å si for vår helse og livskvalitet. I tillegg har det stor betydning i hvilken grad vi opplever sosial støtte og har et godt sosialt nettverk, hvilket miljø vi lever i, og tilgang på ulike ressurser og tjenester. Disse forholdene påvirker også hverandre, slik at utdanning og arbeid for eksempel kan ha betydning for den enkeltes livsstil og sosiale nettverk.

Aktiv aldring gjelder på både individ- og befolkningsnivå. Det handler om å legge til rette for at folk kan ha god fysisk, sosial og mental livskvalitet gjennom hele livet og delta i samfunnet i tråd med ens behov, ønsker og evner. Samtidig som man sørger for tilstrekkelig beskyttelse, sikkerhet og hjelp når man trenger det (12).

Aktiv aldring må ikke forstås som en forventning om at alle skal være like aktive, friske, eller holde et like høyt aktivitetsnivå hele livet. Vi har alle ulike forutsetninger, behov og ønsker. Aktiv aldring er heller ikke utelukkende den enkeltes ansvar eller kun bestemt av individuelle valg. Selv om vi kan gjøre mye selv for å ta vare på vår egen helse, og tilrettelegge for vår egen alderdom er vi også avhengige av samfunnet og

Norge er best for eldre

Et amerikansk prosjekt som sammenlignet 18 land rangerte Norge som det landet som var best rustet til å ta vare på eldre i fremtiden. Prosjektet sammenlignet landene basert på statistikk innen fem områder:

1. Produktivitet og deltakelse: deltakelse i arbeidsliv og frivillighet
2. Velvære: helse og opplevd livskvalitet
3. Rettferdighet: Forskjeller i levekår og økonomi mellom ulike grupper i samfunnet
4. Tilhørighet: sosiale nettverk, tillit og tilhørighet på tvers av generasjoner
5. Trygghet: økonomisk og fysisk sikkerhet

<https://www.oecd.org/health/health-systems/COPE-PAU-Workshop-Presentation-Jack-Rowe.pdf>

miljøet rundt oss. Med denne planen ønsker Bergen kommune å bidra til et samfunn som i større grad legger til rette for at flere kan oppleve god helse, deltakelse og trygghet. Dette skal vi gjøre gjennom tiltak under syv innsatsområder:

- Kunnskap og teknologi
- Arbeids- og næringsliv
- Frivillighet, tros-, kultur- og idrettstilbud
- Bolig og nærmiljø
- Transport og mobilitet
- Utendørs- og naturområder
- Kommunikasjon og medvirkning

Modellen under viser hvordan de syv områdene kan påvirke den eldre befolkningens helse, deltakelse og trygghet – og slik bidra til mer aktiv aldring. Den enkeltes levevaner og sosiale nettverk har stor betydning for alderdommen, og kan påvirkes av de syv innsatsområdene gjennom for eksempel tilrettelegging for fysisk aktivitet og gode sosiale møteplasser, informasjon om livsstil og et transporttilbud som gjør det enklere for flere å delta i hverdagen.



Figur: Områder som påvirker aktiv aldring.

Bergen kommune sin videreutvikling av Dahlgren og Whitehead sin sosiale helsemodell fra 1991.

2.1 God Helse

God helse er en ressurs i hverdagen og inkluderer både fysisk, psykisk og sosial helse. For å kunne ha god helse så lenge som mulig må vi gjøre mer av det som er helsefremmende, forebygge sykdom og funksjonsfall, få muligheten til å ta vare på egen helse og ha tilgang til gode helsetjenester når det er behov for det.

Helse er mer enn fraværet av sykdom. Mange vil kanskje forbinde god helse med en følelse av overskudd, velvære, eller muligheten til å gjøre de tingene man ønsker i hverdagen. Helse kan tenkes på som evnen til å fungere eller mestre, i møte med de varierende livsbetingelser som mennesker utsettes for. På den måten kan helse være en ressurs som gir mennesker styrke til å fungere og motstandskraft til å stå imot påkjenningene man utsettes for i livet (13). God helse hjelper oss til å leve de livene vi ønsker. Det betyr også at hvordan vi vurderer vår egen helse, ikke bare har med oss selv å gjøre, men også hvordan samfunnet rundt oss er tilrettelagt for at vi skal kunne leve et godt liv.

Høyere alder forbindes ofte med dårligere helse, men det er ikke slik at man nødvendigvis har dårligere helse eller funksjonsnivå så snart man er over 67 år. Flere studier viser at det er en forskjell på seniorer over og under 80 år, der den tidligere alderdommen (frem til 75-80) for mange er preget av god psykisk (8) og fysisk helse, og liten grad av ensomhet. Tre av fire i alderen 65-79 år har god eller meget god helse.

Tilfredsheten med livet er nær uendret i alle aldersgrupper. Faktisk er den høyest i aldersgruppen 65-74 år. Den tidlige alderdommen (inntil ca. 75-80 år) oppleves altså av de fleste som god, og eldre sier seg like tilfreds med tilværelsen som yngre. Etter 75 år øker imidlertid forekomsten av depresjon og ensomhet (14). Sjansene for kroniske sykdommer øker også med alderen, og en rekke sykdommer er vanligst blant eldre over 70 år. Ifølge folkehelseinstituttet er det muskel- og skjelettsykdommer, smerter, sykdommer i sanseorganer, demens og helsetap som følge av hjerte- og karsykdommer som er de viktigste. I tillegg har eldre også oftere flere sykdommer samtidig. Dette påvirker både funksjonsevne, livskvalitet og psykisk helse (15). Hjerte- og karsykdom, diabetes og kreft er vanlige sykdommer blant eldre. Nedsatt muskel- og skjeletthelse er samlet sett mer vanlig hos middelaldrende og eldre enn hos yngre. Spesielt hoftebrudd rammer mange eldre og svært mange eldre bruker legemidler som gir økt risiko for fall. To av tre legemiddelbrukere over 65 år bruker fem eller flere legemidler samtidig (15).

Tall fra SSB³ viser at det i Hordaland er 1562 personer over 67 år som har innvandret fra andre land i Europa, 510 som har innvandret fra Asia (med Tyrkia), 206 fra Nord-Amerika, 177 fra Sør- og Mellom-Amerika og 116 fra Afrika. Det forventes at det vil være en økning fremover i innvandrerbefolkningen i Bergen (16). En undersøkelse (17) har vist at innvandrere gjennomgående er mer ensomme enn den øvrige befolkningen, og at den egenevaluerte helsen blir dårligere med alderen blant innvandrere enn resten av befolkningen. Her er det selvfølgelig store individuelle forskjeller, samt forskjeller avhengig av hvilke land man kommer fra.

2.1.1 Livskvalitet

Ifølge Folkehelseinstituttet (18) handler livskvalitet om «å oppleve glede og mening, vitalitet og tilfredshet, trygghet og tilhørighet, om å bruke personlige styrker, føle interesse, mestring og engasjement.» Å jobbe for å fremme livskvalitet er derfor viktig i seg selv. I tillegg har livskvalitet

³ 07111: Innvandrere og norskfødte med innvandrerforeldre, etter region, alder, landbakgrunn, statistikkvariabel og år

sammenheng med fysisk og psykisk helse, og andre faktorer som påvirker helsen, som livsstilsvalg, sosial støtte og motstandskraft i møte med belastninger (18).

Tilfredshet med livet er stabil gjennom hele livet, og høyest i aldersgruppen 65-74 år (14). Ifølge en rapport fra Helsedirektoratet (14) avtar tendensen til sterke følelser, både positive og negative, med alderen. Det er imidlertid en liten økning i negative følelser hos de aller eldste. Forekomst av depresjon faller således gjennom livet, men øker litt hos de eldste. Det samme gjelder ensomhet.

Selvaktelse og opplevelse av kontroll er også viktige elementer i livskvalitet. Opplevd kontroll faller etter 75 år, kanskje på grunn av tap av ressurser, mens selvaktelsen er stabil (14). For mange er troen en viktig del av livet, og for å ha god livskvalitet kan det for mange bety mye å være aktiv i et trossamfunn. Ikke bare for den åndelige dimensjonen, men mange har også et stort nettverk tilknyttet trossamfunnet.

Helsedirektoratets fem råd for økt livskvalitet og sterkere psykisk helse



Kilde: Helsedirektoratet (20)

Helsedirektoratet kom i 2018

med fem råd for økt livskvalitet og sterkere psykisk helse. Ifølge Helsedirektoratet kan du styrke den psykiske helsen med små grep, på samme måten som du kan styrke den fysiske helsen. De fem rådene er å knytte bånd, være aktiv, være oppmerksom, fortsette å lære og å gi til andre (19).

2.1.2 Depresjon og ensomhet

Som nevnt over øker forekomsten av depresjon og ensomhet etter 75 år (14). Depresjon og ensomhet er vanligst blant de yngste og de eldste i befolkningen. En helseundersøkelse i Nord-Trøndelag (HUNT) viste at forekomsten av depresjonssymptomer var 12 prosent i aldersgruppen 60-64 år, og 21 prosent blant 86-90 åringene (11). Høyest forekomst av ensomhet finner man i aldersgruppen 75-84 år, der 30 prosent angir at de av og til eller ofte føler seg ensomme. Forekomst av ensomhet og depresjon er likevel svært lav i Norge i forhold til andre land i Europa. Dette kan skyldes at den norske velferdsstaten i stor grad kompenserer for disse to negative faktorene (10).

Ensomhet kan defineres som den vonde og uønskede opplevelse av å ikke ha tilstrekkelig eller tilfredsstillende sosial kontakt (20). Ensomhet er ikke det samme som å være alene, ha få venner eller lite sosial omgang. Ensomhet er en subjektiv opplevelse av å savne ønsket kontakt med andre. Ensomhet blant de eldste eldre kan skyldes tap av nære pårørende og venner, samtidig som helsetilstand og mobilitet svekkes. Ensomhet og manglende sosial støtte er en risikofaktor for både fysiske og psykiske lidelser, og til svekkelse av livskvaliteten. En rekke studier viser at det å bo alene, miste ektefellen, ha dårlig helse og funksjonsnedsettelse, lite sosialt nettverk og få fortrolige – øker risikoen for å oppleve ensomhet (20). Forebyggende tiltak kan rettes mot personer eller grupper som står i belastende livssituasjoner, som dødsfall i nær familie, skilsmisse, eller overgang til pensjonisttilværelse. Forebyggende tiltak kan rettes mot nærmiljøene eller være individuelle tiltak for å bedre en persons evne til sosial kontakt.

Handlingsplan for selvmordsforebygging i Bergen 2018-2022 viser til at eldre er en av gruppene med høyest selvmordsrate i Norge. Dette forklares blant annet med at mange eldre går gjennom perioder med tap og sorg knyttet til tap av partnere, venner, funksjon og sosiale arenaer. Et av tiltakene i planen er et årlig kurs for ansatte i Bergen kommune som arbeider med eldre. Målet er at ansatte skal bli bedre i stand til å identifisere og følge opp selvmordsrisiko blant hjemmeboende eldre.

2.1.3 Demens

Mellom 80 000 og 100 000 lever med demens i Norge i dag. Demens er fellesbetegnelsen på flere hjernesykdommer som medfører kognitiv svikt og andre funksjonstap (15). Økende alder er den viktigste risikofaktoren for demens, som sjeldent forekommer før 65-årsalder. (8) Fordi antallet eldre i befolkningen øker, øker derfor også antallet personer med demens. Andelen med demens øker kraftig med alderen, fra 1-2 % i alderen 60-64 år til 43 % hos 90-åring. Dersom dette ikke endrer seg, vil økningen i forventet levealder føre til at antallet personer med demens mer enn dobles fra 2015-2050. (15) Demens fører med seg sviktende funksjonsevne på flere områder, som hukommelse, orienteringsevne, evne til planlegging og gjennomføring. Dette kan igjen føre til for eksempel sosial isolasjon, dårlig kosthold og hygiene og påvirket døgnrytme. Å ha en ektefelle med demens kan i tillegg være stor belastning og stressfaktor. En studie ved Folkehelseinstituttet viser at personer som har en partner med demens rapporterte lavere nivå av livstilfredshet og flere symptomer på angst og depresjon enn resten av den gifte befolkningen (21).

Ifølge folkehelseinstituttet er beskyttende faktorer mot demens for en stor del de samme som for hjerte- og karsykdommer: sunt kosthold, fysisk aktivitet, ikke-røyking og god kontroll av høyt blodtrykk og kolesterol. Et stimulerende miljø har også betydning, og diabetes er en viktig risikofaktor (15). En amerikansk kunnskapsoppsummering fra 2017 viste en sammenheng mellom hørselstap og utviklingen av demens (22). Sosiale forhold har imidlertid også mye å si. Ved King's College i London har de gjort en omfattende gjennomgang av den kunnskapen som foreligger i dag

Bergens Tidende Meny

Kultur | Emne | Bli abonnent

PREMIERE: Grethe Nygård (68), Eva Budal (69), Monika Holm Wiik (75) og Gretha Yvonne Milde (74) er klar...

Innspurt i siste akt

Fredag har revyen "Det glade pensjonistliv" premiere. - Vi er ikke ferdig med å leke, sier Monika Holm Wiik (75).

Kan demens forebygges?

Forskere har funnet ut at man kan forebygge **en tredel** av alle nye demens-tilfeller. En helsefremmende livstil kan se ut til å være mer effektivt enn noe kjent medisin. Hukommelsestrening, kontrollert blodtrykk og økt fysisk aktivitet viser seg særlig effektivt for å forebygge demens.

Kilde: NRK

<https://www.nrk.no/livsstil/sunnere-livsstil-kan-stanse-1-av-3-demens-tilfeller-1.13609624>

"Den glade pensjonist" - I oktober 2015 kunne vi lese om Åsane Seniorteater i Bergens tidende. Her får de nok kombinert både fysisk aktivitet og hukommelsestrening.

om demens. Resultatene viser at på befolkningsnivå er det sammenhenger mellom demens og lav utdanning fra tidlig i livet (23).

2.1.4 Funksjonsnedsettelse

Nedsatt funksjonsevne eller funksjonsnedsettelse viser til tap av, skade på eller avvik i en kroppsdel eller i en av kroppens psykologiske, fysiologiske eller biologiske funksjoner. Dette kan eksempelvis dreie seg om nedsatt bevegelses-, syns- eller hørselsfunksjon, nedsatt kognitiv funksjon eller ulike funksjonsnedsettelse pga. allergi, hjerte- eller lungesykdommer (24). Betegnelsen funksjonshemmet brukes om personer som får sin praktiske livsførsel vesentlig begrenset på grunn av gapet eller misforholdet mellom personens nedsatte funksjonsevne og miljøets/samfunnets krav (24).

Noen lever med funksjonsnedsettelse hele, eller store deler av livet. Det er altså ikke noe som utelukkende preger den sene alderdommen. Etter hvert som vi blir eldre øker imidlertid sannsynligheten for en rekke sykdommer og funksjonsnedsettelse, og gjerne kombinasjonen av flere samtidig. Sansene våre svekkes også med alderen og de fleste opplever at både syn og hørsel blir redusert med årene. Nedsatt syn og hørsel kan redusere sosial kontakt og muligheten til å fungere godt i hverdagen. Tre av fire over 74 år har problem med kommunikasjon på grunn av nedsatt hørsel, og en av ti over 66 år har problem med synet, selv med briller (15).

Det foreligger en rekke studier som viser en klar sammenheng mellom funksjonshemming og depresjon (20). En studie gjennomført ved OsloMet viser også at funksjonshemmede er mer ensomme enn andre. Studien viser at sosial integrasjon og deltakelse som motvirker ensomhetsopplevelse, vil kunne ha betydning for å redusere opplevelsen av depresjon blant personer med funksjonshemming. Tiltak i og utenfor arbeidslivet som fremmer sosiale deltakelse og forebygger ensomhet kan, ifølge forskerne, bedre den mentale helsen og gi økt livskvalitet blant personer med funksjonshemming (20).

2.1.5 Sosiale helseforskjeller

Økonomiske ulikheter er tett forbundet med ulikheter i helse, og høyere inntekt gir statistisk sett bedre helse. Økonomien til eldre i Norge er blitt bedre de siste årene. Likevel er det en betydelig økonomisk ulikhet også blant norske seniorer. Eldre med økonomisk handlingsrom kan i større grad tilrettelegge egen bolig, bytte bolig etter behov, eller kjøpe tjenester som gjør hverdagen enklere (25). Undersøkelser fra Statistisk sentralbyrå (SSB) tyder også på at de med høyere sosioøkonomisk status i større grad benytter seg av forebyggende helsetjenester og er mer tilfreds med de helsetjenestene de mottar (26).

Eldre med lav sosioøkonomisk status har statistisk sett flere sykdommer og helseplager sammenlignet med eldre med høy sosioøkonomisk status. I tillegg har de færre ressurser til å ta hånd om sin egen helse. Sosioøkonomiske forskjeller slår også ut i forventet levealder - 65-åring med lang utdanning kan forvente å leve fire år lenger enn de med kort utdanning (15). I Bergen er det 5,6 år forskjell i forventet levealder mellom de med grunnskoleutdanning og de med videregående eller høyere utdanning. Sosiale helseforskjeller er størst midt i livet og blir noe mindre i de eldre aldersgruppene. Analyser viser imidlertid at dette i stor grad skyldes høyere dødelighet blant personer med lavere sosioøkonomisk status, og at det «ikke er tilfeldig hvem som lever lenge nok til å bli gamle» (27). Det er viktig med tiltak også midt i livet for å redusere sosiale helseforskjeller i levealder og i eldre år og forleng levetiden med god helse.

2.1.6 Levevaner

Grunnlaget for god helse i alderdommen blir lagt gjennom hele livet. Det er mye vi kan gjøre selv for å øke sjansene for en aktiv aldring. Samtidig kan det være lurt å planlegge for at vi en dag ikke har de samme forutsetningene, mulighetene eller ønskene som vi har når vi er unge. Godt kosthold og fysisk aktivitet kan øke motstandskraften mot sykdom, ulykker og funksjonssvikt. Sosial samhandling og gode møteplasser i lokalsamfunnet har en positiv effekt på den psykiske helsen (15).

I Folkehelseinstituttet sin folkehelse rapport for 2014 ble det gitt følgende anbefalinger for god helse i eldre år: Høy fysisk, sosial og kognitiv aktivitet, og et sunt kosthold (28).

Fysisk aktivitet

Faktorer som arvelighet og sykdommer er med å påvirke hvordan vi eldes, men regelmessig fysisk aktivitet og trening vil kunne forebygge og redusere ulike aldersrelaterte fysiske og psykiske forandringer (29). Regelmessig fysisk aktivitet forebygger plager og fremmer helse. Videre er fysisk aktivitet en viktig kilde for livskvalitet, overskudd, selvhjelpenhet og god funksjonsevne gjennom hele livet. For eldre er fysisk aktivitet særlig viktig for å bremse det naturlige tapet av muskulatur som skjer i økende grad med alderen. Variert aktivitet, med vekt på både styrke, balanse og utholdenhet, vil kunne redusere naturlig funksjonstap, bidra til å forebygge hjerte- karsykdom og diabetes, og også redusere risiko for fall og fallskader. Eldre har stor nytte av trening, og spesielt styrketrening, både for økt styrke og redusert tap av muskelfibre. Helsedirektoratet anbefaler at voksne og eldre bør være fysisk aktive med minimum 150 minutter moderat intensitet per uke (30). Rundt en tredjedel av alle over 65 år følger disse anbefalingene (31). Dette er omtrent som øvrige aldersgrupper. Fysisk inaktivitet er en risikofaktor som blant annet fører til tap av muskelmasse. Stillesitting i seg selv kan antagelig påskynde aldringsprosessen på flere måter.

Kosthold

Det du spiser og drikker påvirker helsen din. Kostholdet kan ha påvirkning på risiko for blant annet hjerte- og karsykdommer, benskjørhet og demens. Helsedirektoratets kostråd går blant annet ut på at vi bør spise mer frukt, grønt og fisk, og mindre kjøtt, sukker og salt (32). Folkehelseundersøkelsen i Hordaland 2018 viste at de over 70 år hadde et sunt kosthold i forhold til resten av befolkningen (33). Dette gjelder både frukt og grønnsaker, fisk og bær. Risikoen i eldre år er oftere knyttet til underernæring, særlig blant de med kroniske sykdommer eller demens. Underernæring har helsemessige konsekvenser, kan fremskynde skrøpeligheit og funksjonssvikt, og øke dødeligheten (15).

Fordeler med fysisk aktivitet:

- du får bedre humør
- du får færre fall og brudd
- du får mindre risiko for diabetes type 2
- du får mindre risiko for tykktarm- og brystkreft
- du får bedre hukommelse og andre kognitive funksjoner
- du blir i stand til å oppleve mer og være sosial lenger

<https://helsenorge.no/trening-og-fysisk-aktivitet/fysisk-aktivitet-og-eldre>

Brosjyre fra Helsedirektoratet med tips til fysisk aktivitet for deg over 65 år:

<https://helsedirektoratet.no/Lists/Publikasjoner/Attachments/21/65-ovelser-som-holder-deg-i-form-IS-1732.pdf>

Sosial aktivitet

Forskning har vist at det sosiale nettverket kan være av særlig stor betydning for en aktiv og god alderdom. Det foreligger god dokumentasjon på sammenhengen mellom grad av sosial støtte, og helseutfall, både psykisk og fysisk (34). Grant studien viser at gode, nære relasjoner til andre gir lengre og lykkeligere liv. Hvor fornøyd du er med dine nære relasjoner i 50-årene kan bedre forutsi hvor god fysisk helse du får i 80-årene, enn kolesterolnivået ditt. På samme måte er ensomhet like skadelig for helsen som røyking eller høyt alkoholforbruk (35). Sosial støtte fungerer som motstandskraft mot sykdommer og dårlig helse, og god sosial støtte gir god prognose ved en rekke sykdommer (36) (37). Å være sosialt aktivt kan derfor være viktig for å ha god helse inn i alderdommen. Mennesker har imidlertid ulike sosiale behov og preferanser. Noen ønsker å være mer sosialt aktive enn andre, og terskelen for å oppleve ensomhet kan variere. Det er derfor også viktig

med forståelse og aksept for at noen ønsker å være alene og ikke delta på like mye som andre.

Kommuneoverlegens 10 råd for en god alderdom

1. Se frem til alderdommen som en mulighet for vekst, utvikling og frihet
2. Tenk over hva du vil bruke dagene og årene til
3. Aksepter at kroppen blir eldre, men husk at du kan gjøre mye for å holde den i form
4. Husk at hjernen også trenger å brukes aktivt
5. Andre trenger deg, og du trenger andre – vær sosialt aktiv
6. Lær deg å bruke data og annen nymotens elektronikk
7. Lek med barnebarn og andre barn
8. Lær å mestre motgang uten piller og alkohol
9. Bidra til et godt nærmiljø der du bor
10. Tenk over om boligen er egnet for fremtiden



Kognitiv aktivitet

Høy kognitiv aktivitet påvirker hjernefunksjonen og kan, på samme måte som høy fysisk aktivitet, gi reserver og overskudd og kan også gi bedre funksjonsevne. Også eldre kan lære nye ting, endre vaner, og utfordre seg selv på mange områder. Deltakelse i kognitivt stimulerende aktiviteter kan være nyttig for kognisjon og redusere risikoen for demens (22).

Tobakk, alkohol og rusmidler

Andel røykere har falt betydelig de siste 10-årene, og det er nå personer 50 + som har høyest andel røykere (15). Også pensjonister kan ha nytte av å slutte å røyke, og kan oppnå både bedre funksjonsevne og livskvalitet, og redusere risiko for framtidig sykdomsutvikling.

Det er flere eldre som drikker alkohol nå, sammenlignet med tidligere, og eldre drikker oftere, men i mindre mengder, enn yngre (15). HUNT-undersøkelsen viste at 28 % av eldre (65 + år) drakk regelmessig – det vil si en dag i

uken eller oftere. Flere menn enn kvinner drakk regelmessig (38). Alkoholbruken hos dagens 60-åringer er doblet de siste tiårene (39). Kombinasjonen av alkohol og vanedannende legemidler er uheldig og kan få alvorlige helsekonsekvenser for de eldre. Eldre er storforbrukere av vanedannende legemidler, og står for omtrent halvparten av forbruket i Norge (38). Samtidig skjer det biologiske endringer i kroppen ved aldring som gjør at eldre tåler alkohol dårligere sammenlignet med da de var yngre (38).

Alkoholkonsum har for alle aldersgrupper sammenheng med blant annet vennekontakt, ensomhet, helse og livskvalitet, men det er ikke funnet bevis på at denne sammenhengen er sterkere hos eldre (40). Gode sosiale arenaer, et bredt og tilgjengelig aktivitetstilbud, samt at alkohol er et tema som tas opp i helsetjenestene, kan likevel være viktige forebyggende tiltak også blant eldre. Samfunnets holdninger til alkohol og alkoholbruk i eldre år, kan også ha betydning for alkoholkonsumet.

Plan for rusfeltet 2018-2022 «Samarbeid, mestring og verdighet» viser til utfordringene med rus- og medikamentbruk blant eldre. Planen gir konkrete målsettinger for å bedre kartlegge og følge opp bekymringer rundt bruk av alkohol og andre rusmidler i helse- og omsorgstjenestene. Planen legger spesielt vekt på behovet for kunnskap om rus og rusrelaterte problemer i tjenestene.

2.2 Deltakelse

Deltakelse i samfunnet er både å bidra gjennom arbeid og frivillighet, men også å være en del av et sosialt miljø, kunne medvirke i politiske prosesser, og være med på ulike aktiviteter. Deltakelse gir mening i hverdagen og gjør det mulig å selv være en ressurs for andre.

Deltakelse på forskjellige arenaer er en forutsetning for å opprette relasjoner og nettverk, for eksempel deltakelse i lag og organisasjoner eller i nærmiljøet. Ifølge Folkehelseundersøkelsen i Hordaland 2018 (33) opplever de fleste pensjonister å ha sosial støtte, og ca. en tredjedel deltar ukentlig i organisert aktivitet. Færre enn halvparten av respondentene over 70 år deltok i ikke-organisert aktivitet. Det er kanskje derfor muligheter og potensiale for at flere pensjonister kan både delta og bidra i samfunnslivet mer enn i dag.

2.2.1 Medvirkning

Å kunne påvirke i lokale utviklings- og beslutningsprosesser er en viktig måte å delta i samfunnet på. By- og regionsforskningsinstituttet (NIBR) ved Høgskolen i Oslo og Akershus gjennomførte en studie for å prøve ut en medvirkningsmodell for aldersvennlige lokalsamfunn (41). Gjennom prosjektet kartla de hvilke forhold i lokalmiljøet som var viktigst for de eldre. Dette ble gjort gjennom spørreundersøkelse, seniortråkk og seniorverksted. Prosjektet ble gjennomført i Eidskog, Sarpsborg og Oslo, men funnene gjenspeiler i stor grad innspillene som er kommet inn i forbindelse med denne planen og kan derfor være overførbare til Bergen. Funnene gir også et bilde av hvilken kunnskap vi kan få ved å gjennomføre kartlegginger som involverer eldre på lokalt nivå.

Tabellen nedenfor gir en oppsummering fra studien.

Tabell: Oppsummering av kunnskap fra de eldre – hentet fra NIBR-rapport (side 86) (42)

	Fysiske steder	Sosiale møteplasser:	Tilbud og tjenester
Pluss-sider	<ul style="list-style-type: none"> Naturområder, parker og grønne lunger Turveier- og traséer både i skog og mark og tilrettelagte i tettbygd strøk Badeplasser 	<ul style="list-style-type: none"> Seniorsentre og frivilligsentraler, eldres hus, grendehus o.l. Bibliotek Lag og foreninger Kulturelle og sosiale arrangementer og lokale tilstelninger Kaféer Kirker Aktiviteter som også fungerer som sosiale møteplasser, trim, eldredans, strikke kafé, hobby-, kafé, matkurs 	<ul style="list-style-type: none"> Helsetilbud- og tjenester Butikker Post i butikk og bank Kommunikasjon og transport Datakurs og seniornett Bibliotek Eldreuniversitet Kulturtilbud Frivillige organisasjoner
Minus-sider	<ul style="list-style-type: none"> Vedlikehold av bygninger, uteområder og veger Fysiske hindringer, framkommelighet 	<ul style="list-style-type: none"> Ulike hindringer så mange eldre ikke deltar Dårlig informasjon som ikke når ut til alle (bare på nett holder ikke) 	<ul style="list-style-type: none"> Nedlagte butikker Service og rådgivning mobil/datateknologi Transport og hente- og bringetjenester når ikke tilstrekkelig kapasitet og nivå
Mangler	<ul style="list-style-type: none"> Benker, krakker, rekkverk Toalettmuligheter i parker og turområder Gatelys og belysning på turveier og i parker 	<ul style="list-style-type: none"> Tur- og friluftsgupper Småturer, sight-seing og dagsutflukter til fine steder og kultur-institusjoner 	<ul style="list-style-type: none"> Flere informasjonskanaler om offentlig service, hjelpeapparat, kulturtilbud, sosiale arrangementer Bedre kapasitet på helsetilbud, fysioterapi, friskvern m.m. Bad/vantrim for eldre

2.2.2 Universell utforming

Redusert funksjonsevne følger ofte med økt alder. I løpet av et liv kan imidlertid de fleste av oss oppleve en funksjonsnedsettelse enten ved at man må bruke krykker en periode eller får redusert hørsel. Noen lever med funksjonsnedsettelser hele livet, også inn i alderdommen. Målet med universell utforming er å gjøre samfunnet enklere å orientere og bevege seg i for så mange som mulig. Det er en menneskerett å få delta i samfunnet. Universell utforming er en måte å oppnå dette på (43).

Gap-modellen blir ofte brukt for å vise at en funksjonsnedsettelse ikke alltid vil føre til en funksjonshemming. En funksjonshemming oppstår derimot når det er et gap mellom en persons funksjonsevne og samfunnets utforming eller tilrettelegging (44). Universell utforming innebærer å utforme omgivelsene på en måte som ivaretar hele befolkningens variasjon i funksjonsevne. På denne måten kan flest mulig delta aktivt i samfunnet (43). Dette skal bidra til at alle, også eldre, kan delta og være aktive i samfunnet på lik linje – uavhengig av fysiske og mentale forutsetninger.

Gjennom likestillings- og diskrimineringsloven (§ 17 Universell utforming) har alle offentlige og private virksomheter rettet mot allmenheten plikt til universell utforming av virksomhetens alminnelige funksjoner. Offentlige virksomheter har også plikt til å arbeide aktivt for å fremme universell utforming.

I enkelte tilfeller kan det være utfordrende å tilrettelegge for alle. Bergen har for eksempel mange bratte bakker, som kan være vanskelige for rullestolbrukere eller eldre som er dårlige til beins. Noen bygninger og områder er også verneverdige og lar seg derfor ikke utforme universelt. Det er likevel mye man kan gjøre for å øke tilgjengeligheten så mye som mulig, for eksempel ved å installere trappeheis, sikre god nok belysning eller rydde bratte bakker for snø og is om vinteren.

2.3 Trygghet

Trygghet handler om å være trygg på at man klarer seg gjennom hverdagen, både økonomisk, sosialt og fysisk, men samtidig vet at man får hjelp når man trenger det. Å oppleve det som trygt å være i eget hjem, komme seg dit man skal, og oppholde seg på de arenaene man ønsker er avgjørende for en aktiv alderdom

2.3.1 Nære relasjoner

Gode nære relasjoner kan være viktig for praktisk hjelp i hverdagen, opplevelse av trygghet og reduserer sannsynligheten for å motta helse- og omsorgstjenester (45). Den norske befolkningen har i gjennomsnitt gode sosiale nettverk, men sannsynligheten for et svakere sosialt nettverk er større for de som bor alene, spesielt etter hvert som man blir eldre. Andelen som har noen de kan spørre om hjelp og råd, er mindre i eldre aldersgrupper sammenliknet med yngre. Likevel viser undersøkelser at over 80 prosent av befolkningen over 66 år har noen de kan spørre om råd eller hjelp (46). Mange har et inntrykk av storbyene som fremmedgjørende og med svakere sosiale relasjoner. Statistisk sentralbyrå har imidlertid funnet at det er liten forskjell mellom store og små kommuner i andelen som er ensomme eller synes det er vanskelig å få hjelp fra naboene (47).

2.3.2 Bolig og bosituasjon

En rekke forhold ved boligen og bomiljøet kan påvirke helsen, som inneklime, trangboddhet, støy, støv, fysisk utforming, og nærhet til tjenester. Tilgang på boliger og boligenes beliggenhet kan slik ha betydning for sosiale ulikheter i helse (18). For mange eldre er forhold i boligen og i nærmiljøet svært viktig for opplevelsen av trygghet. Ved å legge til rette for gode nærmiljø legger vi til rette for trygghet, aktivitet og sosial omgang

Boliger og lokalsamfunn som legger til rette for selvstendighet og en aktiv hverdag kan bidra til å redusere etterspørselen etter omsorgstjenester og hjelpemidler (3). For noen kan det være aktuelt å bytte bolig etter hvert som man blir eldre, andre ønsker gjerne å bli boende der man er, men ser

behov for å gjøre endringer ved boligen slik at den er mer tilpasset alderdommens utfordringer. For andre igjen vil det være nok med boligtilpasninger og tekniske hjelpemidler.

2.3.1 Økonomi

Privatøkonomien har betydning for den enkeltes kontroll over egen velferd og livssituasjon. Økonomisk sikkerhet kan slik være en viktig kilde til trygghet for mange eldre. Dårlig økonomi kan på den andre siden være en belastning og føre til avmakt og dårlige levekår. For eldre kan den økonomiske situasjonen påvirke hvilken mulighet de har til å tilrettelegge for en best mulig alderdom. Dette gjelder både hvor og hvordan de bor, hvilke tjenester de kan kjøpe seg og hvilke aktiviteter de kan delta på. Samtidig har Eldres økonomi betydning for hvilket ansvar det offentlige må ta, blant annet ved at det kan påvirke behovet for kommunale pleie- og omsorgstjenester (11).

Mange eldre i dag eier egen bolig og har derfor betydelige verdier knyttet til boligen. Mange har også oppsparte midler og andre eiendeler av verdi. I Hordaland har de eldste aldersgruppene både høyest formue, og lavest gjeld, sammenlignet med de lavere aldersgruppene (11). Den eldre befolkningen har også hatt en sterkere økning i kjøpekraft enn den yngre befolkningen i perioden 2006-2016. Den sterke veksten for de eldre skyldes blant annet økt yrkesaktivitet, men spesielt for dem over 66 år er også økt pensjonsopptjening en viktig årsak (48). SSB viser til at fremtidens eldre vil ha et høyere utdanningsnivå og trolig en høyere livsløpsinntekt enn dagens eldre. Noen flere av fremtidens eldre vil imidlertid motta lavere pensjonsutbetalinger enn dagens pensjonister. Selv om Eldres økonomi gjennomsnittlig er god, er det likevel mange som ikke har formue, eller som sitter på stor gjeld (11). 11. februar 2019 kunne vi for eksempel lese på NRK.no om 82 år gamle Margit som er en av 65.000 enslige minstepensjonister i Norge som lever under fattigdomsgrensen til EU (49).

2.3.2 Helse- og omsorgstjenester

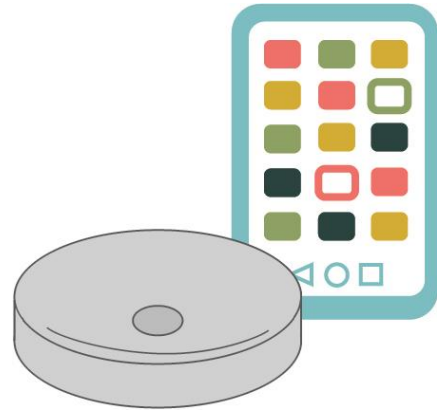
En viktig forutsetning for trygghet gjennom hele livet, og spesielt i alderdommen, er tilgangen på gode helse- og velferdstjenester. Nok sykehjemsplasser, omsorgsboliger og gode hjemmebaserte tjenester er sentralt i et samfunn som tar vare på sine eldre innbyggere. Å vite at det er hjelp å få den dagen man trenger det, gir trygghet til den enkelte og de pårørende.

Planene «Omsorg med kunnskap» og «En alderdom med mening, mestring og trygghet (høringsutkast)» viser hvordan Bergen kommune skal jobbe for å sikre gode og helhetlige helse- og omsorgstjenester til eldre.

Mål og tiltak for et eldrevennlig Bergen

3.0 Kunnskap og ny teknologi

Mål: Eldre innbyggere skal ha tilgang til opplæring i og informasjon om ny teknologi og digitale løsninger. Bergen kommune skal være en pådriver for ny kunnskap og kunnskapsbaserte løsninger.



3.1 Teknologi

Teknologi kan gjøre livet enklere, helsen bedre og gi mer mestring og trygghet i hverdagen. Teknologi kan være et verktøy for den enkelte til å mestre eget liv og helse bedre, tross nedsatt funksjonsnivå. For eldre åpner ny teknologi muligheter til å arbeide lengre, til mer aktivitet og til å klare seg selv lengre utenfor institusjon (3).

Nye trender innen den teknologiske utviklingen, som mobilt internett, automatisering av kunnskapsarbeid, tingenes internett, sky-tjenester, roboter og autonome kjøretøy vil ha stor betydning for samfunnet og økonomien i årene fremover. Disse trendene vil påvirke oss i alle ulike faser av livet, både i arbeids- og hverdagsliv. I stortingsmeldingen «Leve hele livet» viser regjeringen til at det er viktig å sikre at eldre kan utvikle og videreutvikle teknologisk og digital kompetanse for å utnytte alle mulighetene som kommer, og holde tritt med utviklingen i samfunnet» (3).

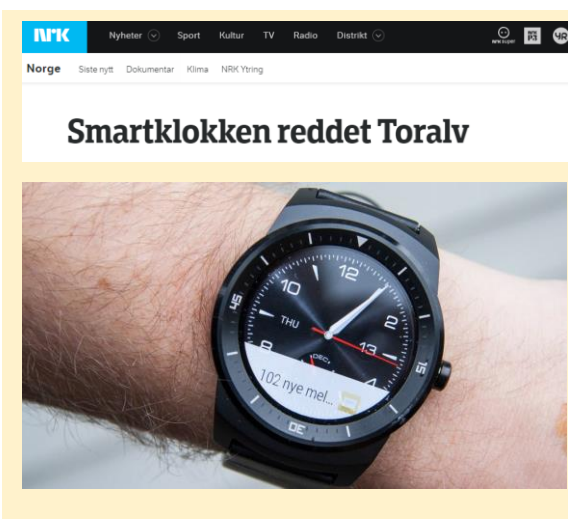
Den teknologiske utviklingen kan med andre ord både påvirke hvordan vi kan arbeide lengre, hvordan vi mottar tjenester, og hvordan vi tilrettelegger våre egne hjem slik at vi kan bo lenge i egen bolig. Oppvaskmaskinen er et teknologisk hjelpemiddel som nå er standard i de fleste hjem. Robotstøvsugere blir mer og mer vanlig, og etter hvert vil vi kanskje ha flere teknologiske hjelpemidler i hjemmene som gjør det enklere også for de med fysiske begrensninger å klare seg i eget hjem. Robotdusj er et annet eksempel som kan gjøre det mulig for flere å dusje seg uten hjelp fra andre (50). For noen kan det oppleves som en lettelse å klare å stelle seg selv. Dette kan også frigjøre tid og ressurser for ansatte, som får mer tid til omsorg og helsehjelp i møtet med eldre (51).

Vestby et al. (35) presiserer at selv om mange behersker ny teknologi relativt godt, er det et problem at en del eldre med digitaliseringen kan risikere å bli mer marginaliserte enn de ellers ville vært. Dette kom også igjen i innspillene vi har fått til denne planen. Flere eldre er bekymret for en rask digital utvikling, og etterlyser bedre oversikt over ulike aktiviteter og tilbud i kommunen. I september 2018 (sak 1212/18) vedtok bystyret i Bergen en egen kanalstrategi for Bergen kommune og etableringen av et Program for digital fornyelse. Digital fornyelse er viktig for å ivareta brukervennlige digitale løsninger og sikre god oversikt for og kommunikasjon med innbyggerne. Kanalstrategien slår fast at grupper som har spesielle behov og/eller som i dag er ikke-digitale brukere skal ivaretas gjennom universell utforming, økt fokus på digital veiledning og opplæring i bruk av digitale verktøy, og ved å sikre at de fortsatt har anledning til å kontakte kommunen gjennom mer tradisjonelle kanaler.

Kompetanse i bruk av digitale verktøy blir stadig viktigere. Bergen offentlige bibliotek tilbyr laptopkurs som fungerer som veiledningstimer der man kan få hjelp med å bruke data til alle hverdagslige formål. Også frivilligsentralene og organisasjonen Seniornett tilbyr slike kurs. Bergen kommune ønsker at det skal være god tilgang på opplæring i digitale verktøy og vil derfor utvide dette tilbudet.

Bergen kommune ønsker å gjøre kjent for sine innbyggere hvilke teknologiske verktøy og muligheter alle kan skaffe seg selv for å bidra til å opprettholde et sosialt og meningsfullt liv. Målet er at så mange som mulig er brukere av viktige og gode virkemidler allerede før en eventuell funksjonssvikt.

Bergen kommune ønsker i større grad å tilrettelegge at eldre enkelt kan anskaffe og ta i bruk teknologiske løsninger som, når behovet er der, kan kobles mot kommunalt Responssenter for oppfølging fra helsepersonell.



«Det kunne gått så mye verre. I hele formiddag har vi spurt oss; hva hadde skjedd hvis han ikke hadde hatt på seg smartklokke»

«– Falldetektoren på smartklokka blir utløst og ringer automatisk nødetatene dersom han ikke reiser seg etter ett minutt. For den nye smartklokka til Apple Watch er fallinnstillingen automatisk dersom du er over 65 år, forteller Kirsti Østvang,»

Kilde: NRK

3.2 Kunnskap

Store helseutfordringer krever nye løsninger, og morgendagens samfunn stiller oss overfor nye helseutfordringer som krever nye og mer helhetlige løsninger på lokalt, nasjonalt og globalt plan. Skal disse utfordringene håndteres på en økonomisk bærekraftig måte, må det legges større vekt på forebygging og primærhelse. Det må også utvikles nye og smartere måter å samhandle på, som setter hele mennesket i fokus.

På samme måte som andre store fagområder i kommunen trenger kunnskap for å sikre en hensiktsmessig utvikling for fremtiden, er det særlig viktig at kommunen satser nok på kunnskap om hvordan befolkningen kan holde seg frisk og aktiv. I et større perspektiv er det å satse på god folkehelse og bedre helse for eldre det aller viktigste for å kunne imøtekomme fremtidens utfordringer med en like god helse- og omsorgstjeneste som vi har i dag.

Bergen kommune har derfor sammen med universitet i Bergen og en rekke aktuelle samarbeidspartnere, som Folkehelseinstituttet og Høgskolen på Vestlandet med omsorgsteknologilaben deres, gått sammen om en kunnskapsklynge særlig innrettet for kommunens behov. Det å satse på kunnskap er like viktig for innbyggerne enten de skal motta tjenester på sykehus eller fra kommunen. Likevel er denne klyngen den første i sitt slag fordi den har kommunen, primærhelse og folkehelse som sitt hovedformål.

Ved hjelp av fremragende forskning og utdanning, fullverdige praksisarenaer, tverrfaglig samhandling og næringsutvikling, skal helseklyngen skape innovative helse- og omsorgsløsninger for hele mennesket. Vi skal utdanne morgendagens helsearbeidere, sikre studentene helhetlig teoretisk og praktisk kunnskap, og skape rammer for næringsutvikling knyttet til helse- og omsorgsteknologi.⁴

Bergen kommune har også et helhetlig samarbeid med 11 andre kommuner om forskning, innovasjon og utdanning.⁵ Målet om at flere skal kunne bo lengre i egen bolig og leve et aktivt liv ut i alderdommen, deles av de fleste kommunene. For å finne og ta i bruk de beste løsningene er det derfor viktig at kommunene jobber godt sammen med hverandre og med forskningsmiljøene.

Utviklingscenteret for sykehjem og hjemmetjenesten i Hordaland (USHT) har sammen med Fylkesmennene KS fått i oppgave å Mobilisere og engasjere alle kommunene i sitt fylke. Gjennom å etablere gode læringsnettverk skal USHT bidra til å spre kunnskap om Leve hele livet reformen og gi tilbud om støtte og veiledning til utvikling, iverksetting og evaluering av lokalt planarbeid.

Bergen kommune vil:

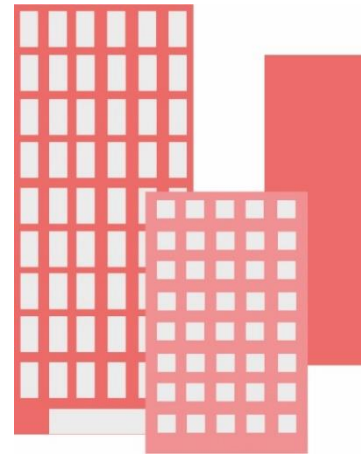
1. Være en viktig bidragsyter og aktør i Alrek helseklynge der ulike miljøer sammen skal skape et internasjonalt kraftsenter som utvikler helse og omsorgsløsninger ved hjelp av fremragende forskning, utdanning og innovasjon.
2. Inkludere informasjon om ny teknologi i kommunens informasjonsarbeid rettet mot seniorer (se kapittel om kommunikasjon og medvirkning)
3. Ha egne seniordager på Alrek (Omsorgsteknologilaboratoriet) i forbindelse med den årlige Seniormessen (se kapittel om kommunikasjon og medvirkning)
4. Utvide tilbudene om datakurs/seniornett i både kommunal og privat/frivillig regi til også å gjelde kjennskap til og kompetanse i nye teknologiske løsninger
5. Samarbeide med Senter for omsorgsforskning, HVL i et internasjonalt forskningsprosjekt om eldrevennlige lokalsamfunn. Prosjektet skal samle «promising practices» fra fem ulike land.

⁴ Alrek Helseklynge etableres i bydelen Årstad i Bergen, sentralt beliggende i gangavstand fra Haukeland universitetssjukehus, Odontologen og Haraldsplass Diakonale Sykehus. Med lokaler på totalt 24 000 m², kan en ferdig utbygd helseklynge huse alle Bergens helsefagstudenter og forsknings- og næringsutviklingsmiljøer knyttet til helse. www.uib.no/alrekhelseklynge

⁵ Kunnskapskommunen Helse Omsorg Vest er et formalisert samarbeid om forskning, innovasjon og utdanning i de kommunale helse- og omsorgstjenestene. Folkehelse, forebygging og innovasjon i helsetjenestene blant temaene som dekkes av kunnskapskommunesamarbeidet. bergen.kommune.no/kunnskapskommunen

4.0 Arbeids- og næringsliv

Mål: Alle innbyggere skal ha mulighet til å delta i samfunnet og bidra med egne ressurser. Bergen kommune skal samarbeide godt med næringslivet og tilrettelegge for at flere kan være en del av arbeidslivet lengre.



4.1 Arbeidslivet

«Å planlegge og å tilrettelegge for befolkningsaldring handler også om at arbeidstakere kan stå lengre i arbeid» (41).

Arbeid er for de fleste mer enn kun en måte å tjene penger til livets opphold på. Det kan være et grunnlag for tilhørighet, identitet, mening og selvtilit. Arbeid kan slik fremme både helse og livskvalitet. Seniorer trengs videre i næring- og arbeidsliv fordi vi er blitt færre i jobb sammenlignet med de som ikke er i jobb. Seniorene har også verdifull kompetanse, bred erfaring og mange har kapital til å investere. Senter for seniorpolitikk argumenterer for at en god seniorpolitikk i arbeidslivet både vil bidra til at flere både kan og vil fortsette lengre i arbeid, noe som kan bidra til å løse arbeidskraftbehov i befolkningen, sikre tjenester til befolkningen og finansiere velferd. I tillegg til at det vil være bra for den enkelte virksomhet og arbeidstaker (52). Tiltak må både motvirke årsaker til tidlig avgang og støtte opp om sen avgang.

Det å pensjonere seg kan imidlertid gi bedre fysisk helse og færre sykehusinnleggelses for noen. Dette gjelder særlig de som har tyngre, fysiske yrker (53). Å fortsette lengre i samme jobb er ikke derfor alltid være den beste løsningen for alle. Industriarbeidere har for eksempel større sjanse for å bli sykmeldt og uførepensjonert enn yrkesaktive flest. Flertallet av arbeidstakere i Norge over 50 er faglærte eller ufaglærte, og hver åttende yrkesaktive mann over 54 år jobber i industrien. I denne gruppen er det fremdeles mange som er mer eksponert enn gjennomsnittet for uheldige miljøfaktorer. Den gjennomsnittlige avgangsalderen har økt i industrien og blant industriarbeidere, men er fortsatt lavere enn i de fleste andre næringer. I intervjuer gjennomført blant industriarbeidere av Fafo etterspurte informantere en mulighet til å trappe gradvis ned og/eller få andre og lettere oppgaver – noe de trodde kunne bidra til at de orket ytterligere noen år (54). Norsk seniorpolitisk barometer viser også at høytlønnede og høyt utdannede i større grad enn andre opplever selvbestemmelse, samt mulighet for læring og nye arbeidsoppgaver. Dette er viktige faktorer for å bli lengre i arbeidet. Folk med høyere utdanning svarer også i større grad at det er sannsynlig at de vil stå i arbeid etter fylte 67 år (56 % mot gjennomsnittet på 45 %) (55).

Seniorpolitisk barometer viser at det er mer skepsis til å ansette seniorer og eldre blant ledere i privat sektor, sammenlignet med offentlig sektor. Det er også større vilje til å ansette eldre arbeidstakere i store bedrifter enn i små bedrifter (56). Yngre arbeidstakere opplever at de i større grad har mulighet til å få nye arbeidsoppgaver og lære seg nye ting enn eldre arbeidstakere (55). Direkte eller indirekte diskriminering på grunn av alder er forbudt og alle arbeidstakere har gjennom arbeidsmiljøloven krav på at arbeidet organiseres og tilrettelegges med hensyn til den enkelte arbeidstakers arbeidsevne, kyndighet, alder og forutsetninger. Arbeidstakere over 62 år har rett til å få redusert sin arbeidstid dersom arbeidstidsreduksjonen kan gjennomføres uten vesentlig ulempe for virksomheten. Hvis en arbeidstaker får redusert arbeidsevne har arbeidstaker plikt til, så langt det

lar seg gjøre, å legge til rette for at arbeidstakeren kan fortsette i arbeidet. Ifølge arbeidstilsynet kan slik tilrettelegging for eksempel være:

- endring av rutiner, arbeidstid eller medvirkning fra andre arbeidstakere
- hjelpemidler som verktøy, maskiner og annet utstyr
- endringer på arbeidsplassen, for eksempel endringer av inventar, bedring av lysforhold
- opplæring, omskolering og arbeidstrening

Helse- og omsorgsdirektoratet (3) anbefaler en dreining fra det som er kalt seniorpolitikk til en livsfasepolitikk i arbeidslivet. Dette innebærer så se utover de rent økonomiske seniortiltakene, som for eksempel mer fri med lønn. Livsfasepolitikken vektlegger i tillegg kompetanseutvikling, ledelse, arbeidsmiljø og -organisering. For yrkesaktive over 62 år er det nettopp kameratskap og et godt arbeidsmiljø som er de viktigste grunnene for å fortsette i arbeid etter at de får rett til pensjon. Interessante og samfunnsnyttige arbeidsoppgaver, samt at arbeidet gir økt livskvalitet er også viktig. Lønn, redusert arbeidstid og tilrettelegging kommer lengre nede på listen (55). Begrepet livslang læring favner læring på alle arenaer, for alle aldersgrupper, og både opplæring og læring gjennom andre aktiviteter (57). Livslang læring kan være en strategi for å øke arbeidsdeltakelsen blant eldre, blant annet for å bli mer attraktiv på arbeidsmarkedet, eller øke motivasjonen for å arbeide lengre. Hvor lenge folk blir i arbeid er i stor grad også knyttet til nasjonal politikk og pensjonsordninger. Nye tall viser for eksempel at pensjonsreformen, som ble innført i 2011, har gitt en økning i antall sysselsatte 62-åringere. Reformen hadde størst effekt på sysselsettingen blant 62-66 åringer, da det ble mulig å kombinere arbeid og pensjon i større grad enn tidligere for denne aldersgruppen. Utviklingen i sysselsettingsandelen blant eldre siden 2010 har også vært påvirket av andre ting enn pensjonsreformen, blant annet forskjellig utdanningsnivå i de ulike årskullene, samt økonomiske konjunkturer i samfunnet (58).

Bergen kommune er en stor arbeidsgiver med omtrent 15 000 årsverk. Bergen kommune sin personal- og livsfasepolitikk kan derfor ha stor betydning for arbeidsdeltakelsen i kommunens seniorbefolkning, samtidig som det kan gi et signal til andre virksomheter i kommunen. Bergen kommune arrangerer også Mulighetsbanken – et møtested for arbeidssøkende. Gjennom aktiviteter som foredrag, workshops og kurs har deltakerne fått motivasjon og inspirasjon, samt orientering fra bedrifter med ledige stillinger. Tiltaket er et samarbeid mellom Bergen kommune, NAV, Fellesforbundet, Hordaland fylkeskommune, NITO, NHO, LO, TEKNA og Bergen Næringsråd. En rekke eldre arbeidssøkende har deltatt på møtene.

Bergen kommune vil:

6. etablere samarbeid med næringsliv, arbeidstakerorganisasjoner og arbeidsgivere i Bergen for å få sette i gang tiltak som gjør at flere er i arbeidslivet lengre og ressursene som ligger i eldre arbeidstakere (satse på kompetanseheving og utvikling for seniorenne).
7. etablere seniorforum i Bergen kommune for arbeidstakere over 60 år som kan komme med innspill til hvordan arbeidslivet kan bli mer inkluderende og ha bedre seniorpolitikk.
8. tilrettelegge for at ansatte i kommunen skal kunne være lengre i arbeidslivet gjennom å videreutvikle kommunens seniorpolitikk til en livsfasepolitikk for ansatte i Bergen kommune i samarbeid med de ansattes organisasjoner
9. sammen med arbeidstilsynet, Bergen næringsråd, arbeidstakerorganisasjoner, arbeidsgiverorganisasjoner og relevante forskningsmiljø etablere et forsknings- og utviklings samarbeid for å finne frem til nye løsninger som kan gjøre det enklere for flere å være lengre i arbeidslivet.

4.2 Næring

I tillegg til å være arbeidstakere, oppstartere og mentorer i arbeids- og næringslivet – er eldre også en stadig mer kjøpesterk og viktig kunde- og målgruppe for servicenæringen. Ifølge regjeringen vil en større andel av framtidens seniorer ha stor kjøpekraft og være mer forbrukervant enn tidligere generasjoner. De viser til begrepet «The Silver Economy» som er brukt for å dekke en rekke politikkområder som kan forbedre livskvalitet, inkludering og involvering av eldre i arbeidslivet og annen økonomisk aktivitet, gjennom utviklingen av ny, fremtidsrettet politikk og nye innovative produkter og tjenester (3). Bergen og bergensregionen har en unik sammensetning av verdensledende miljø innen energisektoren, maritime og marine næringer, en velutviklet reiselivs-, finans- og handelsnæring, samt et rikt kulturliv. Kommunen har en viktig rolle i å legge til rette for næringsutvikling og bidra til økt sysselsetting. Seniorene er, og vil i stadig økende grad, være en viktig del av dette. Bergen kommune ønsker å legge til rette for et inkluderende samfunn som ivaretar de som har behov for ekstra tilrettelegging, men samtidig involverer de som har noe å bidra med.

Bergen kommune tilbyr etablererkurs for de som ønsker å etablere egen bedrift og trenger veiledning gjennom Etablerersenteret. Dette er et offentlig tilbud til gründere og er finansiert av Hordaland fylkeskommune og 22 kommuner i Hordaland. Etablererkursene er tilgjengelig for alle aldersgrupper. Bergen kommune er også med å finansiere inkubatorer for oppstartsselskaper, som Nyskapingsparken, Mediekuben og Fintech og Impact Hub. Det er flere seniorer som er involvert i arbeidet ved inkubatorene - både som ansatte og som mentorer.

Demensvennlig samfunn

Noen av de som har behov for ekstra tilrettelegging er personer med demens, en gruppe som sannsynligvis vil øke i takt med en aldrende befolkning. Nasjonalforeningen for folkehelsen har en landsomfattende kampanje for et mer demensvennlig samfunn. Målet med kampanjen er at mennesker med demens skal møte forståelse, respekt og støtte fra de gruppene i befolkningen som de trenger hjelp fra. Det vil gjøre det mulig for dem å utføre vanlige hverdagsaktiviteter, som å handle, bruke offentlig transport og kommunisere med offentlige myndigheter, delta i foreningsliv, være i fysisk aktivitet, eller bruke kulturaktiviteter som for eksempel bibliotek, kino og konserter. Bergen kommune ønsker å invitere privat næringsliv i Bergen til å delta i kampanjen sammen med kommunen. Bergen kommune vil sette ned en arbeidsgruppe som finner frem til ansatte i utvalgte bransjer (som for eksempel butikkmedarbeidere, kioskmedarbeidere, servitører, bussjåfører og medarbeidere på kommunens servicetorg) slik at de kan få opplæring i hvordan de best mulig kan møte mennesker med demens.

Demensvennlig kjøpesenter

Fjell kommune signerte samarbeidsavtale med Nasjonalforeningen for folkehelsen i 2018 og har blant annet gitt diplom til Sartor Storsenter som demensvennlig kjøpesenter. 97 butikker og 110 deltakere har fått opplæring og skal legge til rette for at mennesker med demens skal føle seg velkommen.

<https://www.fjell.kommune.no/aktuelt/markerte-sartor-storsenter-som-demensvennlig-kiopesenter/>

Bergen kommune vil:

10. Invitere flere seniorer inn i sine innovasjonsprosesser og etablererkurs for de som ønsker å starte egne bedrifter, både som mentorer og som etablerere.
11. Invitere utvalgte bransjer til å delta i kampanjen om demensvennlig samfunn i regi av Nasjonalforeningen for folkehelsen

5.0 Frivillighet, tros, kultur- og idrettstilbud

Mål: Alle innbyggere skal ha mulighet til å bidra med egne ressurser og ha tilgang til et bredt kultur- og aktivitetstilbud. Bergen kommune skal ha et godt samarbeid med frivillige organisasjoner og legge til rette for at eldre kan delta og bidra.



Deltakelse i frivillighet, sosial og fysisk aktivitet, samt gode kulturopplevelser kan bidra til meningsfulle hverdager og god livskvalitet gjennom hele alderdommen. For mange er troen noe av det viktigste i livet, og for mange er det like viktig i starten som i siste del av livet. Selv når en nærmer seg slutten av arbeidslivet har mange fortsatt mye å bidra med. Eldre kan ha livserfaring og kunnskap som yngre generasjoner kan ha god nytte av. Dersom helsen holder seg god, kan mange eldre ha tid og overskudd til å fortsette å bidra til samfunnet også etter at man har pensjonert seg. For å møte fremtidens demografiutfordringer ønsker vi å benytte denne ressursen bedre. Å delta og ha noe å bidra med til samfunnet kan dessuten være givende og helsefremmende for den enkelte. Det samme gjelder deltakelse i trossamfunn, kultur-, fritid og idrett. Både sosial og fysisk aktivitet er viktig for å opprettholde god helse og livskvalitet gjennom alderdommen. Derfor vil vi ha inkluderende aktiviteter og et bredt tilbud som møter ulike interesser.

Bergen kommune ønsker at informasjon om tilbud og aktiviteter når ut til enda flere. For noen kan det være vanskelig å ta initiativ selv til å komme i gang med en ny aktivitet, eller delta på en ny møteplass. Gjennom en ny reseptordning ønsker Bergen kommune å få frem betydningen av sosiale, kulturelle og fysiske aktiviteter kan ha for den enkeltes helse og livskvalitet. Målet er å veilede til et passende tilbud, og slik senke terskelen for de som har behov for og ønsker det.

Bergen kommune ønsker å tilrettelegge for at flere frivillige lag og organisasjoner, inkludert menigheter og trossamfunn, kan sette i gang aktiviteter for seniorer, og på tvers av generasjoner, i alle bydeler. En viktig del av tilretteleggingen er å sikre enkel tilgang til gode lokaler som er universelt utformet. «Aktiv by» er en digital løsning for booking og bestilling av kommunale lokaler. Her kan frivillige lag og organisasjoner selv finne frem til lokaler som er tilgjengelig for utlån. Både skoler, idrettsanlegg, kulturlokaler og byrom er tilgjengelig for utlån gjennom løsningen.

Vi har fått et konkret innspill på ønsket om et eget aktivitetssenter for seniorer i Bergen sentrum. Dette er en problemstilling som også er tatt opp tidligere.

«Foreningen vår har tidligere tatt opp spørsmålet om et delvis selvorganisert Aktivitetssenter sentralt i Bergen «Veksthuset 60+», hvor pensjonistene kan bygge opp en seniorkultur gjennom ulike aktiviteter og nyorientering og utvikle frivillighet gjennom «Eldre hjelper eldre». Denne muligheten til sosialisering er trangere i lokale kultursenter hvor en konkurrerer om plassen med alle andre. Aldri før i historien har det vært behov for å bygge opp en egen seniorkultur hvor pensjonistene kan utvikle sine ressurser på nye områder i livet, i stedet for faren for å visne hen med konsekvenser for liv og helse.» - Innspill fra pensjonistforeningen

Bergen kommune syns det er positivt at pensjonistforeningen, kirker, idrettslag og andre lag og organisasjoner er engasjert for å skape gode møteplasser for eldre, og forstår ønsket om å samle dette i egne lokaler. Bergen kommune ønsker i større grad enn tidligere å satse på sambruk av lokaler der det er hensiktsmessig og å skape gode møteplasser i nærmiljøene der folk bor og oppholder seg. Bergen kommune vil derfor gå i dialog med pensjonistforeningen og andre relevante aktører for å undersøke om det er mulig å dekke behovet for lokaler gjennom eksisterende arenaer, som bydelshus, skoler, kulturhus e.l. Gjennom en god organisering bør dette være mulig uten at det oppleves som at man må konkurrere med andre grupper. Arenaer der man har lokaler som passer behovet, samtidig som man kan møtes på tvers av generasjoner sees dessuten på som noe positivt.

Bergen kommune vil:

12. Gå i dialog med trossamfunn, frivillige organisasjoner og spesielt seniororganisasjoner i Bergen for å undersøke hvordan man best mulig kan sikre gode lokaler og arenaer for senioraktiviteter. Senioraktivitetene skal også være tilpasset menn. Tiltaket inkluderer blant annet:
 - a. å gi veiledning og hjelp til å reservere lokaler i Aktiv-by løsningen
 - b. At alle bydeler skal ha minst én skole og én idrettsarena som er spesielt tilpasset senioraktiviteter. Det betyr at lokalene er universelt utformet, med gode tilkomstmuligheter og der frivillige lag og organisasjoner som driver senioraktiviteter kan ha faste aktiviteter.
13. synliggjøre aktiviteter og tilbud som er eldrevennlige og universelt utformet ved å ta i bruk enkle kriterier og et eget symbol. Tilbudene samles i et eget kart over eldrevennlige tilbud.
14. Utvikle en «kultur- og aktivitetsresept» slik at det er enklere for flere å komme i gang med aktiviteter. Bergen kommune vil igangsette et prosjekt som skal utvikle ordningen på en hensiktsmessig måte. Prosjektet får i oppgave å vurdere innholdet, målgruppe og på hvilken måte dette kan organiseres slik at det er enkelt å ta i bruk. Gå i dialog med ulike trossamfunn for å spørre på hvordan de kan tilby flere senioraktiviteter for sine medlemmer eller besøkende

5.1 Frivillig arbeid

«Frivillighet og sosial deltakelse gir gode mulighet for eldre mennesker til å være aktive med meningsfulle oppgaver» (3)

Det å hjelpe andre eller å bidra til fellesskapet gjennom frivillig arbeid kan gi økt opplevelse av egenverd, mestring og mening. Frivillig arbeid kan bidra til å bygge og styrke sosiale bånd og være en kilde til en aktivitet som gir mening i livet. Studier viser at det er en klar sammenheng mellom frivillighet og ulike markører for velvære og trivsel, og for eldre viser det å ha en særlig emosjonell gevinst (14). I tillegg er det en viktig verdi for medmennesker og samfunnet. Frivillighet er en av grunnsteinene i samfunnet. For senioren kan muligheten til å engasjere seg frivillig bety en meningsfull hverdag etter at arbeidslivet er slutt. I likhet med andre aldersgrupper er det mange i seniorgruppen som er aktive i flere organisasjoner og tilbud, mens andre nesten ikke deltar. Det er derfor stort behov for sosiale møteplasser med lave terskler i nærmiljøene.

Bergen kommune sin Plan for frivillighet viser til at det er blitt færre frivillige organisasjoner de siste 10 årene. Frivillighet er likevel fortsatt svært viktig og 40 % av bergenserne er engasjert i frivillig arbeid. I tillegg til å være mottaker av frivillig innsats står eldre for store deler av det totale timeantallet som frivillige bidrar med. Nasjonalt oppgir 60 % av menn og 50 % av kvinner blant seniorenne at de er frivillige. Innsatsen er høyest innen kultur og fritid og bolig og økonomi, mens den er lavest innen idrett og religion og livssyn.

Bergen har frivilligsentraler i alle bydeler som tilbyr en lav terskel inni frivilligheten for mange eldre. Deler av aktiviteten skjer på dagtid med, og for, de som av ulike grunner ikke er i arbeid. Tilbudene er åpne og gratis for alle. Noen av sentralene har tilbud spesielt rettet mot eldre, noen er opptatt av koblingen mellom unge og eldre, mens andre igjen tilbyr aktiviteter for frivillige på tvers av alder og kjønn, på bakgrunn av en delt interesse.

Bergen kommune ønsker at flere eldre skal engasjere seg i frivillig arbeid og vil derfor gjennomføre en kampanje for å rekruttere flere eldre til frivilligheten. Det er også kommet innspill om at det for noen pensjonister kan være utfordrende å binde seg til faste, eller omfattende, frivillige verv og oppgaver. Det kan derfor være behov også for mer fleksible løsninger der man kan bli med på enkeltaktiviteter når det passer. Bergen kommune er en pilotkommune for nettportalen friskus.com som skal koble frivillige til aktiviteter. Frivillighetskoordinatorer som jobber opp mot eldre og flere frivilligsentraler har tatt i bruk friskus.no. En slik samhandlingsplattform vil kunne fungere som en enklere vei inn til frivillig innsats, da den eldre frivillige lett kan søke opp aktiviteter en kan delta på eller bidra med, uten å måtte binde seg til en fast organisasjon over lengre tid.

I stortingsmeldingen «Leve hele livet» er generasjonsmøter en av regjeringens løsninger for å skape økt aktivitet, gode opplevelser og fellesskap (25). Dette handler både om å etablere møteplasser mellom unge og eldre i dagliglivet, og om å organisere aktivitet og virksomhet på tvers av generasjonene. Bergen kommune ønsker flere aktiviteter og møteplasser på tvers av generasjoner, der seniorenne kan være en ressurs og bidra som frivillige. Et eksempel finner vi i Overhalla der pensjonister lager lunsj til elevene på Hunn skole hver onsdag. Stortingsmeldingen «Leve hele livet» gir en rekke flere eksempler på konkrete generasjonsmøter. I arbeidet med planen har vi også fått mange innspill på at det er ønskelig med møteplasser på tvers av generasjoner, og at eldre har mye å bidra med.

«Alle eldre har samlet livserfaringer og fagkunnskap i løpet av livet. Dette mener jeg bl.a. skolen bør benytte seg bedre av.» - Innspill fra innbygger

Her lager de gamle mat til de yngste

Hver onsdag lager pensjonister i Overhalla lunsj til elevene på Hunn skole på Skage. Et veldig populært tiltak - for både gammel og ung.



Rektor Per Johan Blikeng mener lunsjserveringen er et svært positivt tiltak for skolen på Skage.
FOTO: ESPEN SANDMO/NRR


Espen Sandmo
Journalist

Publisert 28. okt. 2015 kl. 20:53


Artikkelen er flere år gammel.

Bergen kommune vil:

15. Samarbeide og stimulere frivillige organisasjoner i Bergen til å rekruttere flere eldre til frivilligheten, og bidra der frivilligheten ønsker at kommunen skal bidra.
16. Som en stor arbeidsplass formidle informasjon om muligheter for å bidra gjennom frivilligheten for ansatte i kommunen som nærmer seg pensjonsalder gjennom faste seniormøter.
17. Tilrettelegge for fleksibel frivillig innsats fra eldre gjennom frivilligsentralene og en digital plattform (som for eksempel Friskus).
18. Sette av 500 000 kroner til ekstra årlige bevilgninger til frivillige organisasjoner. Tilskuddet skal prioritere tiltak som forebygger ensomhet blant eldre og legger til rette for møter på tvers av generasjoner.

5.2 Kulturaktiviteter

«Sosialt kulturelt fellesskap er helsefremmende og trivselsskapende. (...) Fellesskap og deltakelse må ha et innhold for at det skal være meningsfylt.» (10). Å delta på ulike aktiviteter kan både være en måte å holde seg aktiv på, møte andre mennesker og å beholde mening og livskvalitet i hverdagen. Kulturopplevelser og kulturaktivitet skaper trivsel og er helsefremmende ved å gi opplevelse av utvikling, mening og mestring. Kultur er en felles arena som mennesker kan samles om, uavhengig av alder, etnisitet, kjønn og sosial bakgrunn. Bergen kommune skal være en by hvor det er rom for mangfold, hvor alle skal kunne finne rom for sine interesser, og hvor byens innbyggere kan bidra til sammen å gjøre Bergen til den byen alle ønsker å bo i. I Kulturstrategi for Bergen kommune 2015 – 2025 er det blant annet mål om «Et mangfold av kulturopplevelser av høy kvalitet - for alle» og «Høy kunst- og kulturkompetanse blant innbyggerne». Egne fagplaner for kultur fungerer som hovedrammen for utviklingen av tilbudet.

Seniorene er viktige for kulturbyen Bergen og verdsatte i kulturfeltet. De utgjør en stor andel av publikum og medlemmer for alle typer institusjoner og organisasjoner, i tillegg til å skape og være del i egne kulturtilbud. De utgjør en viktig andel av de frivillige, og mange seniorer er engasjerte utøvere innen ulike deler av kulturfeltet. Alle bydelene har en rekke aktiviteter og tilbud for kommunens seniorer i både kommunal, privat og frivillig regi. Frivillighetsentralene, senioruniversitet, seniorsenter og seniordans er bare noen eksempler på aktivitetstilbud for ulike interesser. Mange bydeler har også egne bibliotek med et bredt og variert kultur- og læringstilbud. Bibliotekene er sosiale møteplasser som arbeider aktivt for livslang læring med arrangement for alle aldersgrupper. Bibliotekene tilbyr blant annet språkkafé, veiledning i digitale tjenester og datakafeer der yngre lærer voksne i samarbeid med studenter fra IKT Servicefag.

I Bergen er det ett kommunalt og fem private seniorsentre som tilbyr ulike aktiviteter for alle seniorer. Seniorsentrene har et kunst- og kulturfokus og er viktige møteplasser i Bergen. I tillegg er frivillige eldre viktige for at sentrene skal kunne fungere, både sosialt og med en bredde i aktivitetstilbudet. I intervju med deltakere ved et seniorsenter påpekte de som ble intervjuet betydningen av en felles møteplass. Flere roste tilbudet ved seniorsenteret, og hvordan dette igjen påvirker helsen.

Bergen kommune skal ha et bredt kulturtilbud for ulike interesser, typer og aldre. Alle bydeler skal ha et bredt tilbud til seniorer, i tillegg til mer spesialiserte bydekkende tilbud. I Amatørkulturplan for Bergen 2018 – 2027 fremgår det at i 2016 var om lag 10 000 bergensere over 61 år aktive i amatørkulturen. Dette var en dobling i antallet fra 2006. Amatørkulturplanen viser til at utfordringer i seniorkulturen kan knyttes til manglende kvalitative aktivitetstilbud på sykehjem og for hjemmeboende med redusert bevegelse, og at universell utforming mangler noen steder.

Seniorene har like store ulikheter i interesser, ønsker og forutsetninger som andre aldersgrupper. De siste ti årene har det blitt flere seniorkulturorganisasjoner. Gjennomgående har disse utviklet seg fra primært sosiale møteplasser til å bli mer fokuserte sjangerspesifikke organisasjoner, med flere tilbud de ulike bydeler. Det gis drifts- og arrangementsstøtte til seniorkulturorganisasjoner, og antallet søknader øker grunnet økt aktivitet. Det er også mange seniorkor, korps og orkester som søker driftsmidler fra de generelle driftstilskuddsordningene. For noen organisasjoner er det en utfordring å finne egnede og tilgjengelige lokaler eller verkstedlokaler for aktivitet i bydelene.

Seniorene er blant de mest aktive brukerne av kommunale og andre kulturbygg. Det gir alle kulturaktører krav om fysisk tilgjengelighet – enten det er bevegelse, syn og hørsel eller andre begrensninger. Best mulig universell utforming er en prosess som ligger som premiss i alle de kommunale kulturplaner. Seniorene er samtidig blant de mest aktive brukere av kulturlokaler på dagtid, da det er få kapasitetsproblemer.

Seniorene er verdsatte og aktive publikummer i alle deler av Bergens kulturliv, og mange steder er seniorer blant hovedpublikum. Publikumsutvikling er arbeid for å utvikle nye publikumsgrupper og nå ut til flere med kulturtilbudene. Bergen kommune ønsker at seniorer i større grad skal være en målgruppe for kommunens publikumsutviklingsarbeid. I tillegg til det allmenne tilbudet er det et voksende tilbud av seniorkultur i regi av senioruniversitetet og andre organisasjoner. Mange kulturaktiviteter har også en betydning for seniorenas fysiske helse. Byvandring, omvisninger og seniordans kan for eksempel styrke muskulatur og balanse i tillegg til å gi gode kulturopplevelser.

Bergen kommune vil:

19. ta initiativ til et forskningssamarbeid for å få mer kunnskap om kultur og fritidsbruk blant eldre, samt forholdet mellom kulturdeltakelse og helse. Målet er å utvikle tilbud slik at alle grupper seniorer har tilbud de opplever som relevante, og finne ut mer om hvilke kulturtilbud som kan forebygge kognitive funksjonsfall.
20. Prioritere tilskuddsmidler til kulturaktiviteter som inkluderer brede aldersgrupper og fremmer deltagelse
21. Lyse ut etableringen av en eldre- og generasjonsfilmfestival etter mønster av det suksessrike tyske Filmfestival der generationen/ Silver screen festival (<http://www.festival-generationen.de/english.php>). Disse vektlegger sosiale møter og debatt rundt et program med erfaringsrelevans for eldre.

5.3 Idrettslag og treningstilbud

Som nevnt tidligere er fysisk aktivitet viktig for å opprettholde god fysisk og psykisk helse gjennom hele livet. Jevnlig fysisk aktivitet kan forebygge en rekke plager og sykdommer, og gi økt livskvalitet og overskudd i hverdagen. Fysisk aktivitet kan også handle om mer enn å holde kroppen i bevegelse. Deltakelse i idrettslag, turgrupper eller andre aktiviteter, kan være en måte å være sosial på, samtidig som aktivitetene i seg selv kan gi glede og mening.

Bergen kommune samarbeider i dag tett med idrettslag og friluftsansjasjoner på en rekke områder. Både Bergen turlag og flere idrettslag har egne tilbud for seniorer. I tillegg er det stadig flere private treningssenter som tilbyr egne treningstilbud og – grupper for eldre. Kommunen har også blant annet turgrupper, seniortrim og -yoga ved frivilligsentralene og treningsgruppen Sterk og stødig i regi av Frisklivs- og mestringssenteret.

Stadig flere private treningssentre har gode treningstilbud spesielt for seniorer og eldre. Bergen kommune er positive til utviklingen og ønsker at private aktører bidrar til å sikre gode aktivitetstilbud også for den eldre befolkningen.



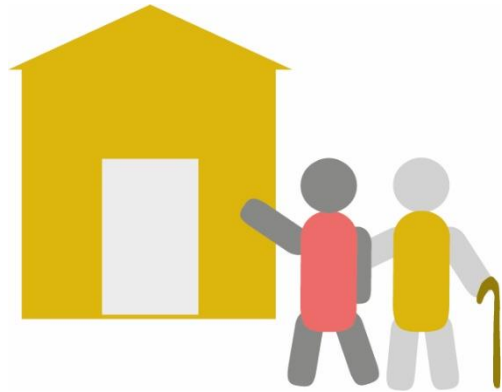
The image shows a screenshot of the nr1 fitness website. The header includes the logo 'nr1 fitness' and navigation links: 'Finn treningscenter', 'Trening', 'Bli medlem', 'Om oss', and 'Kontakt'. The main content area features a photograph of a group of seniors in a gym setting, performing exercises with blue dumbbells. Below the photo, there is a section titled 'Seniortrening i Bergen og omegn' with sub-links for 'Trening', 'Tidspkategorier', and 'Personlig trener'. Below the screenshot, there is a text box with a yellow background that reads: 'Nr1 fitness er bare ett av mange ulike private treningstilbud for seniorer i Bergen.'

Bergen kommune vil:

22. Samarbeide med idretts- og friluftsansjasjoner for å utvikle flere aktiviteter for eldre, og informere enda bedre om de tilbudene som eksisterer i dag. Dette kan være som ordinære idrettslag eller lavterskelaktiviteter som trim- og turgrupper. Også her kan en ny digital plattform (jf. tiltak nr. 17) fungere som et viktig verktøy.

6.0 Bolig og nærmiljø

Mål: Alle innbyggere skal ha tilgang til boliger som møter deres behov. Eldre skal kunne finne boliger som er tilpasset alderdommens utfordring, med god tilgang til transport og tjenester, eller få hjelp til å gjøre nødvendige tilpasninger i egen bolig.



Boligen og nærmiljøet har særlig stor betydning tidlig og seint i livet. Det er her man tilbringer det meste av døgnet i eldre år. Boligen er både en eiendel, en arena for sosialt samvær og en kilde til identitet.

Det skal være enkelt og trygt å bevege seg rundt i nærmiljøet selv med funksjonsnedsettelse. Utforming og belysning av fellesarealer, utearealer, gangveier mv. kan bidra til økt opplevelse av trygghet og trivsel (3) i nærmiljøet. Dette handler også om transport og mobilitet – mulighetene til å bevege seg og komme seg trygt fra sted til sted, noe som omtales under punktet nedenfor.

Bergen kommune ønsker å tilrettelegge for varierte boliger og variert befolkning i alle deler av kommunen. I et nærmiljø eller et nabolag bør det være boliger av ulike størrelse, karakter, og av ulike prisklasse. I byrådets forslag til kommuneplanens arealdel er hovedmålet å sikre god livskvalitet i en kompakt og bærekraftig by. I høringsutkastet ble det foreslått endringer som både skal tilrettelegge for gode uteområder, varierte boligsammensetninger og universell utforming.

- Krav om variasjon i boligstørrelser
- Krav til størrelse, kvalitet og fordeling av ulike typer uteoppholdsareal
- Krav til tilgjengelighet og at nye boliger i hovedsak skal plasseres og utformes slik at eldre kan bo hjemme så lenge som mulig.

Boliger som er tilpasset alderdommen

De fleste ønsker å bo i eget hjem så lenge som mulig. Store deler av boligmassen er imidlertid ikke tilpasset personer med bevegelseshemming og har tungvint adkomst eller innvendige trapper. Mange blir derfor boende i en bolig som ikke er egnet. Data fra Levekårsundersøkelsen 2007 viste at 30-40 prosent av seniorenne bor i boliger med ytre eller indre hindringer i form av trapper eller bratte partier (14). En kombinasjon av økt andel boligeiere og stigende boligpriser betyr at mange middelaldrende og eldre i dag sitter på høye boligformuer (7). For mange vil det være mulig å bruke egen boligkapital, enten til å skaffe en ny bolig som er mer tilpasset alderdommen, eller til å gjøre nødvendige tilpasninger av eksisterende bolig. Der hvor husstanden ikke har tilstrekkelig kapital har kommunen mulighet til, etter søknad og individuell vurdering, å finansiere tilpasningene helt eller delvis gjennom kommunens videreformidling av lån og tilskudd fra Husbanken. Husstanden kan også på forhånd søke om tilskudd til utredning og prosjekteringshjelp til en faglig arkitektonisk/teknisk vurdering av eventuelle tiltak. Beløpet er begrenset oppad til kr. 20.000.

Byggteknisk forskrift stiller krav til tilgjengelighet i nye boliger, noe som bidrar til en jevn vekst av tilgang på nye boliger som det er godt å bli gammel i. Likevel er det fortsatt store deler av eksisterende boligmasse som ikke tilfredsstillende dekker dagens tilgjengelighetskrav og nybygging er ikke nødvendigvis tilstrekkelig for å dekke opp for behov for tilpassede boliger. Flere nyere boliger kan også være vanskelig tilgjengelig for enkelte eldre på grunn av prisnivået. Tilpasninger og oppgraderinger av eldre boliger er derfor viktig for å bedre tilgjengeligheten.

Bergen kommune tilbyr forebyggende hjemmebesøk til alle eldre over 80 år som ikke mottar kommunale tjenester. Sikkerhet, boforhold og hjelpemidler er noen av de tema som gjennomgås. Fysioterapeuter og ergoterapeuter kan også kartlegge, gi råd, tilrettelegge i hjemmet og formidle, via en etablert rutine, kontakt til Boligetaten som kan finansiere nødvendige tilpasninger av boligen.

I enkelte bygg kan det for eksempel være aktuelt å enterinstallere heis. Husbanken tilbyr tilskudd og lån til flerbolighus og privatpersoner for tilpasninger og etterinstallering av heis. I 2016-2017 gjennomførte Bergen kommune og Husbanken et felles heisprosjekt for å kartlegge bygningsmassen i Bergen som passet Husbankens kriterium for slike tilskudd. Arbeidet resulterte i en rapport med flere anbefalinger for justering av tilskuddsordningen for å få til flere gode heisprosjekt i Bergen.

Møteplasser i nærmiljøet

Hvor du bor handler ikke kun om din egen bolig, men også hvor boligen er plassert og nærmiljøet rundt. Måten vi utformer byen vår og boligene våre kan i større grad legge til rette for sosiale og trygge nærmiljø. Fellesarealer og delte ressurser kan for eksempel bidra til at vi samhandler mer med hverandre i det daglige. Hvis vi kjenner naboen, er det også mer sannsynlig at vi kan hjelpe naboen når han eller hun trenger det.

Bergen kommune ønsker i større grad å åpne opp offentlige bygg for lokalmiljøaktiviteter. Nye sykehjem blir for eksempel bygget med tanke på at deler av bygget skal brukes til aktiviteter for hele lokalmiljøet. For eksempel med kafeer. Det undersøkes også om man på samme måte kan ta i bruk tidligere kantiner o.l. i eldre sykehjem. Dette kan både bidra til mer trivsel og aktivitet ved sykehjemmene, samtidig som det gir flere sosiale møteplasser i lokalmiljøet rundt institusjonene.

Alternative boformer

For enkelte kan det oppleves vanskelig å skulle bo alene på sine eldre dager. Noen har hatt barn som er flyttet hjemmefra eller ektefeller som er gått bort. Andre har levd alene lenge, men synes det er mer utfordrende etter hvert som man blir eldre og har vanskeligere for å være sosial ute, eller begynner å trenge hjelp til praktiske ting i hverdagen. Flere steder prøver man etter hvert ut alternative boformer for ulike grupper. «Bokollektiv» for friske eldre nevnt i Bergen kommune sin boligmelding. Der ble det vedtatt at Bergen kommune skulle utfordre boligbyggelag på ideen om å bygge boliger for eldre med fellesarealer og kollektive løsninger. Hensikten var at slike prosjekt også skulle inkludere eldre uten egenkapital til å kjøpe seg inn i de mest kapitalkrevende og kostbare prosjektene.

Boligmarkedet i Bergen er i stor grad styrt av det private markedet og private boligutbyggere. Bergen kommune kan legge føringer for utbygging gjennom reguleringer og arealplaner. Utbygging av alternative, og kollektive boformer for eldre forutsetter et samspill mellom kommunens virkemidler og det private markedet. Bopilot er et forskningsbasert innovasjonsprosjekt der Bergen kommune, sammen med Trondheim kommune, NTNU og Sintef, skal se på hvordan kommunen kan være en pådriver for alternative boligløsninger. Prosjektet er finansiert av Norges forskningsråd og skal gå frem til våren 2022. I Bergen kommune skal piloten foregå i Grønnevikken. Bergen kommune håper prosjektet vil gi viktig kunnskap og konkrete eksempler på hvordan kommunen kan påvirke boligutviklingen og bidra til at boliger og boligområder kan være med på å løse sosiale utfordringer. Bergen kommune vil bygge videre på erfaringene fra Bopilot og arbeide for å få på plass alternative og kollektive boløsninger for eldre.

Flere studentboliger kan redusere presset på ordinær boligmasse i sentrale bydeler og slik bidra til flere familieboliger i sentrale strøk. Samtidig er det mye potensiale i samarbeidsmodeller rundt

alternative boformer der man blant annet kombinerer boliger for eldre og studentboliger. Dette er også løftet frem i planen Boliger for studenter i Bergen Handlingsplan mot 2030. Ett av tiltakene i handlingsplanen er å arrangere en workshop om alternative boformer slik at Bergen kommune og Sammen kan finne frem til nye, gode løsninger for samarbeid. Boliger for både studenter og eldre blir trukket frem som eksempel på en slik samarbeidsform. Bergen kommune og Sammen skal arrangere workshopen, mens samarbeidsmodellene kan «realiseres og driftes av andre aktører enn kommunen og studentsamskipnaden, eksempelvis boligbyggelagene samt andre aktører.» (side 28).

«Kommunen må gå i dialog med de store boligbyggelagene med tanke på at de bygger flere 55+ boliger som ligger sentralt i forhold til kommunikasjon og butikker.» - Innspill fra innbygger



«Tid for eldrekollektiv»

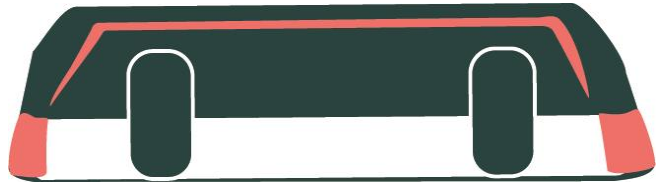
I Februar 2014 kunne vi lese i BA om fornøyde beboere i Nesttunvannet terrasse – et bokollektiv for eldre. Her er det felles treningsrom, gjesterom, strikkelag og felles middager.

Kilde: BA (Foto: Rune Johansen)
<https://www.ba.no/nyheter/tid-for-eldrekollektiv/s/1-41-7173774>

Bergen kommune vil:

23. Ta initiativ til prosjekt i samarbeid med private aktører om alternative boformer for seniorer og på tvers av generasjoner som er rimelige å kjøpe eller leie. Kommunen vil søke om eksterne midler, til et prosjekt for å etablere bokollektiv for eldre med bakgrunn i erfaringene fra Bopilot-prosjektet. Det skal også sees til erfaringer fra andre byer, som Seniorhuset i Tromsø og Vålandstunet i Stavanger.
24. Gjøre en gjennomgang av alle kommunale bygg for å vurdere universell utforming (inkludert lyssetting og fall-sikkerhet) og utarbeide en handlingsplan for utbedring.
25. Legge til rette for flere møteplasser i nærmiljøene, for eksempel ved å ha åpne kafeer/arrangementer på sykehjem

7.0 Transport og mobilitet



Mål: Det skal være enkelt og trygt for alle å bevege seg ute og komme dit man skal. Bergen kommune skal være en by som prioriterer fotgjengere, universell utforming og aldersvennlig transport. Målsettinger om redusert personbiltransport og gåbyen skal ta hensyn til eldre og andre som kan ha vanskelig for å bevege seg til fots.

«Skal man leve et aktivt liv, må man kunne bevege seg i trygge omgivelser» (3). Omgivelser som er vanskelige å ferdes i framstår som barrierer, ikke bare for dagliglivets trivielle aktiviteter, men også for sosial tilknytning og et fullverdig borgerskap. Motsatt vil «vennlige omgivelser», som innbyr til fysisk og sosial aktivitet, både gi selskap og helse (14). Mobilitet betyr alle forflyttinger som skjer utenfor hjemmet – til fots eller med kjøretøy. Mobilitet er den faktiske bevegeligheten og er tett knyttet til valgfrihet, aktivitet og selvstendighet. Mobilitet er derfor viktig for god livskvalitet (59).

I Bergen kommune sin trafiksikkerhetsplan er eldre fotgjengere et av satsingsområdene. Fotgjengere er overrepresentert i ulykkesbildet, og særlig gjelder dette eldre fotgjengere. Ca. 33 % av de drepte og hardt skadde fotgjengerne er fra 65 år og oppover. Bergen kommune vil videreføre satsingen på eldre fotgjengere i kommende rullering av trafiksikkerhetsplanen.

God tilgang på gangveier er viktig for at eldre skal ha mulighet til å være fysisk aktive i nærmiljøet. «Å sikre strøing og måking om vinteren, god belysning, gelendre og benker å hvile seg på underveis er tiltak som vil ha stor betydning for at eldre selv skal kunne gjennomføre reisen fra dørstokken hjemme og helt fram til målet» (3). Utfordringer med glatte veier om vinteren og behovet for å ta seg en hvil underveis, er noe mange kan kjenne seg igjen i. Dette er også tema som går igjen i innspill vi har fått til denne planen. Bergen kommune ønsker å styrke innsatsen med brøyting og salting av gang- og sykkelveier. I tillegg er det viktig med informasjon om huseieres plikt til å rydde fortau utenfor egen eiendom, oppfordre til bruk av brodder, og muligheten for å melde inn manglende brøyting til kommunens feilmeldingstjeneste.

For noen eldre kan mangelen på tilgjengelige toaletter være en stor terskel for å bruke Bergen sentrum. Det er stort behov for flere offentlig tilgjengelige toaletter i sentrum. Det ble etablert en midlertidig løsning for 2018. I budsjettet for 2019 er det satt av 2,5 mill. til å få på plass en varig ordning. Nye tilbud vil være basert på flere ulike løsninger, som avtale med virksomheter, tilgang til flere eksisterende toalett i offentlig bygg og egne/nye anlegg. Alle tilgjengelige toalett blir vist på kommunens dokart⁶. Det vil bli lagt fram en egen sak for bystyret om dette i løpet av våren 2019.

Kollektivtransport

Bergen kommune har en visjon om å være en gå- og sykkelby, der all vekst i personbiltransport skal skje ved kollektiv, sykkel og gange. Dette innebærer blant annet at flere skal bo i nærheten av sentrumsområder med god kollektivbetjening og at færre skal kjøre bil. For mange vil det være positivt med kortere vei til ulike tjenester- og aktivitetstilbud. For de som er dårlig til beins kan det

⁶ <https://www3.bergen.kommune.no/toilets/>

imidlertid være utfordrende dersom reiser i hovedsak skal skje til fots eller på sykkel. God tilgang til offentlig transport er derfor nødvendig for å sikre tilgang til tjenester, servicetilbud og sosiale og fysiske aktiviteter. Dette er viktig for livskvalitet, helse, samfunnsdeltakelse og forebygging av isolasjon og ensomhet. I Bergen skjer det fortløpende oppgraderinger av busstopp til universell utforming og det forberedes nå blant annet en oppgradering for universell utforming av Olav Kyrres gate. I tillegg er det egne krav til bussene om utfellbare ramper, samt krav om lyd og tekst ved annonsering av holdeplass.

For enkelte eldre kan det imidlertid være utfordrende å gå til nærmeste holdeplass for kollektivtransport. Da kan det bli nødvendig med alternative, mer tilpassede løsninger. *«Bestillingstransport kan løse oppgaver som ikke fanges opp av linjetrafikken. Dette kan være pasienttransport, deler av skoleskyssen, arbeids- og utdanningsreiser, tilpasset transport, dagsenterkjøring og andre tilbud»* (3). I Bergen tilbyr skyss egne servicelinjer som skal gjøre det enklere for eldre og personer med funksjonsnedsettelse å benytte seg av aktiviteter og tilbud i nærmiljøet. 25. oktober 2018 besluttet fylkesutvalget i Hordaland at servicelinjene i Bergen ikke skal videreføres etter at dagens kontrakt utløper i juni 2020. Fylkesutvalget besluttet videre at det skal gjennomføres en utredning av fremtidig behov og mulige løsninger for brukergruppen og at Bergen kommune skal involveres i arbeidet. I Oslo kommune testes en ny løsning for aldersvennlig transport (rosa busser) ut i tre bydeler. Tilbudet er for de som har fylt 67 år, som er hjemme på dagtid og trenger transport fra før til dør når de skal gjøre ærender, gå på besøk, eller har lyst på en tur ut (60).

Hordaland fylkeskommune og Bergen kommune skal etablere et mobilitetslaboratorium for utvikling av smarte transportløsninger (MUST). Målet er at Bergensregionen skal vise vei til å løse mange av de store samfunnsutfordringene knyttet til mobilitet og transport. Gjennom MUST skal de offentlige aktørene dele data og kunnskap både med hverandre og med private aktører for å utvikle nye og brukervennlige transportløsninger. Ett av prosjektene MUST ønsker å utvikle og teste er utviklingen av bestillingstransport med samkjøring basert på planlegging i sanntid.

Klima og miljø

Seniorene er blant de som i størst grad tar skade av dårlig luft og svekket miljø. Bergen kommunes klima- og miljøtiltak er derfor av særlig betydning for seniorennes helse. Klimapolitikkenes fokus på kollektivtransport vil også være viktig for seniorene, særlig for de som ikke lengre kan kjøre egen bil. Bergen kommune har en målsetting om at transportsektoren skal redusere sine klimagassutslipp med 30 prosent innen 2020 og være fossilfri i 2030. For å nå målet må alt drivstoff være fornybart i 2030. Fram til dette må omfanget av transport med klimagassutslipp reduseres. Dette inkluderer å redusere personbiltrafikken i Bergen med minst 10 prosent innen 2030, sammenlignet med 2013.

Gåbyen Bergen er en viktig visjon i kommuneplanens samfunnsdel (Bergen 2030). Dette innebærer at alle områder skal planlegges på fotgjengernes premisser. Det må legges til rette for overkommelige gangavstander og attraktive gangtraseer. Gater, byrom og snarveier som gir gående gode opplevelser og mulige møtesteder, er viktig for at det skal være attraktivt å gå mer. En blanding av ulike funksjoner (boliger, næringsliv/butikker, offentlige tjenester) er en nøkkel for å få til gåvennlige bymiljø (7). Statens vegvesen har utarbeidet en nasjonal gåstrategi som støtter opp under disse målene, og byrådet har besluttet å utarbeide en egen gåstrategi for Bergen kommune. Kortere avstander og bedre tilrettelegging for gående vil også være et gode for byens seniorer. Dette må likevel bli gjort slik at man ivaretar de som er avhengig av kjøretøy for å komme seg fra sted til sted. Gjennom arbeidet med planen har kommunen fått mange innspill som dreier seg om utfordringer

ved å komme seg dit man skal. Dette kan både handle om tilgang på kollektivtransport, glatte eller lite fremkommelige veier, og mangel på parkeringsmuligheter.

«Da jeg var på mitt dårligste, så jeg hvor vanskelig det var å ta seg til byen ev. rundt i byen. Det var langt til buss-stoppet og i byen var det få steder en kunne sette seg ned når en ble svimmel eller dårlig. Jeg prøvde å navigere fra buss-stopp til buss-stopp, men det viste seg at hvis det i det hele tatt var benker der, så var det kun plass til et par stykker. (...) Når en slik bytur rett og slett blir for slitsom av slike praktiske årsaker, drar en ikke på seniortreff, men da blir en hjemme.» - Innspill fra innbygger

«I mange bydeler er det ingen 'enkel' transport til de nødvendige tjenestetilbud. Lege, tannlege, kommunale tjenstekontor osv. (...) Mitt forslag er at Skyss sin servicebuss, kan benyttes mer aktivt i bydelene og gjerne tilrettelegge for en bestillingsservice.» - Innspill fra innbygger

Bergen kommune vil:

26. Ta initiativ til samarbeid med Skyss om å videreutvikle servicebuss-tilbudet. Følge med på arbeidet med Aldersvennlig transport i Oslo (ring Skyss)
 - a. Kartlegge transportbehov/-tilbud blant eldre i bydelene
 - b. Utvikle og ta i bruk ny teknologi gjennom mobilitetslaboratoriet MUST
27. Videreføre eldre fotgjengere som satsingsområde i kommende rullering av trafiksikkerhetsplan, med særlig vekt på vintervedlikehold, belysning og universell utforming.
28. Gå i dialog med veivesenet for å sikre tilstrekkelig med tid og høy nok lyd ved fotgjengeroverganger
29. Kartlegge behovet for flere helårs sitteplasser langs vanlige traseer og turløyper i sentrum og bydelene. Kartleggingen gjennomføres som et prosjekt og skal resultere i en rapport med anbefalte aksjonspunkter som fremlegges for bystyret. Sitteplassene skal være tilgjengelig gjennom hele året og ikke være avhengig av benker som tas inn vinterhalvåret.

8.0 Utendørs- og naturområder

Mål: Alle skal ha tilgang til grøntområder i kort avstand fra hjemmet, og alle bydeler skal ha turløyper i naturområder som er universelt utformede.



Grønt- og naturområder er viktig for vår fysiske og psykiske helse. Selv om man ikke har mulighet til å ta de lengste og bratteste fjellturene, kan det være viktig for god livskvalitet og helse å ha muligheten til å oppleve naturen. Ifølge folkehelseinstituttet (61) er det et viktig folkehelseiltak å bevare eller skape grønne nærområder. Slike områder kan bedre folkehelsen ved å bidra til trivsel og livskvalitet, tilby sosiale møteplasser, stimulere til fysisk aktivitet, virke stressreducerende, samt dempe negative effekter av luftforurensning og trafikkstøy

Fysisk aktivitet over hvilenivå er nødvendig for å vedlikeholde fysisk funksjon. Fysisk aktivitet med lav til moderat intensitet er helsefremmende og forebygger fysisk og kognitiv funksjonstap og sykdom. Det skal svært lite aktivitet til før det har positiv effekt på fysisk og kognitiv funksjon og deltakelse (10). Universelt tilrettelagete nærmiljø er bra for både unge og eldre, og bidrar til at flere eldre kan ferdes tryggere og være aktive i sitt nærmiljø (25). Universelt utformede uteområder skal være tilpasset personer med både fysiske- og andre funksjonsnedsettelse, som for eksempel sansetap.

Konsekvensene av- og frykten for nye fall har stor betydning for aktivitetsnivå og muligheten til å være i aktivitet ute. Rundt 30 % av alle hjemmeboende eldre over 65 år faller minst én gang hvert år (15). Fallskader gir økt risiko for dødelighet og vanskeliggjør daglige gjøremål og deltakelse i sosiale aktiviteter. Mange opplever redsel for å falle på nytt, blir passive og får mindre kontakt med andre (62). Fallforebygging kan blant annet gjøres gjennom å sikre trygg fremkommelighet ute og inne, trening av styrke og balanse og eventuelle legemiddelendringer hos den enkelte.

Kort avstand til turstier og naturområder skaper mer aktivitet (3). I stortingsmeldingen «Friluftsliv – Natur som kilde til helse og livskvalitet» fra 2016 viser regjeringen til at deltakelsen i friluftsliv er nært knyttet til tilgjengeligheten til attraktive turområder, ikke minst markaområder og grønnstrukturen i byer og tettsteder (63). Når gangavstanden til friområdene øker utover ti minutter, synker bruken av områdene. Ifølge meldingen viser undersøkelser at det fra bolig eller oppholdssted ikke bør være lenger enn 200 meter til små grønne områder og 500 meter til større grønne områder, for at de skal få funksjon som friområde for beboerne i hverdagen. Hvor langt man går på 10 minutter varierer imidlertid mellom ulike aldersgrupper. For at et grøntområde skal være tilgjengelig for barn og eldre bør det derfor ligge innenfor 400 meter fra hjemmet (61).

Bergen kommune vil:

30. Merking av nærturløyper som er universelt utformet – «Turløyper for alle». Sikre minst én universelt utformet, merket turløype i hver bydel.
31. tilrettelegge for at nærmiljøanlegg kan være attraktive for flere brukergrupper, deriblant eldre. (se eksempel fra Møteplassen, Åstveit idrettspark)
32. tilrettelegge for at lekeplasser kan være attraktive for flere brukergrupper, deriblant eldre
33. Brøyte og strø gang- og sykkelstier raskere og tidligere slik at sjansen for å skli på glatt føre reduseres.

9.0 Kommunikasjon og medvirkning

Mål: Alle innbyggere skal ha mulighet til å delta i lokaldemokratiet, påvirke sitt eget nærmiljø og ha enkel og god tilgang til informasjon fra kommunen. Det skal være enkelt å finne frem til oversikt over aktiviteter og tilbud for seniorer i Bergen, og kommunen skal gi god informasjon om hva innbyggerne selv kan gjøre for å planlegge sin egen alderdom.



9.1 Medvirkning

Å kunne påvirke sin egen hverdag, livssituasjon og nærmiljø er viktig for den enkeltes selvfølelse og livskvalitet. Samtidig er innspill og tilbakemeldinger fra innbyggerne avgjørende for at kommunen skal kunne tilby gode tjenester som treffer befolkningens behov. Innbyggernes erfaringer skal være viktig kunnskap for beslutninger som tas i kommunen.

Eldrerådet har en viktig rolle i å sikre representasjon fra den eldre befolkningen i politiske prosesser. Lov om kommunale elderråd pålegger alle kommuner å ha et elderråd som skal velges av kommunestyret for valgperioden etter forslag fra pensjonistorganisasjonene. Eldrestyrt planlegging er et av fem tiltak i det nasjonale programmet for et aldersvennlig Norge. I stortingsmeldingen «Leve hele livet» forutsettes det at alle kommuner setter et aldersvennlig samfunn på dagsorden i kommunal planlegging, og definerer hva det innebærer i egen kommune etter dialogprosesser med de eldre i egen kommune (25). I forbindelse med denne planen har vi hatt dialog blant annet med Eldrerådet. Dette er imidlertid en overordnet plan for hele kommunen. En grundigere kartlegging av lokalmiljø og utarbeidelse av konkrete planer for å gjøre ulike fysiske og sosiale omgivelser og tilbud mer aldersvennlige må bli gjort på et mer lokalt nivå. I Oslo har man prøvd ut metoder for å gjennomføre eldrestyrt kartlegging på bydelsnivå. I «Leve hele livet» foreslår regjeringen at elderrådet kan ha en viktig rolle i kartleggingen, blant annet ved å involvere kommunens eldre innbyggere for eksempel i samarbeid med pensjonistforeninger, seniorsenter, frivilligsentraler og frivillige organisasjoner for å vurdere hva som fungerer bra, hva som må endres og hva som mangler for å tilrettelegge et mer aldersvennlig lokalsamfunn (25). Bergen kommune ønsker å prøve ut tilsvarende metoder i en av bydelen i Bergen. Prosjektet skal resultere i en rapport til byrådet med resultater og anbefalinger og foreslås gjennomført av USHT i samarbeid med Eldrerådet.

9.2 Kommunikasjon

Medvirkning handler også om å være informert om hva som skjer i samfunnet. God informasjon og kommunikasjon er en forutsetning for å kunne delta i samfunnet og i demokratiske prosesser. For å engasjere seg i lokalmiljøet og lokalpolitikken må innbyggerne få informasjon om hva som skjer og hvem man skal kontakte med spørsmål eller ønsker om å delta.

Tilgang til informasjon er en viktig del av et aldersvennlig lokalsamfunn (42). Eldre skal kunne orientere seg om blant annet sosiale, kulturelle og fysiske muligheter, tilbud og tjenester i

lokalmiljøet. Bergen kommune ønsker at både interne og eksterne IKT-løsninger og tjenester til kommunen skal være universelt utformet, intuitive og lette å bruke for alle. Det arbeides kontinuerlig for å forbedre dagens løsninger og følge med på nye trender innen teknologiutvikling som kan gjøre digitale tjenester mer brukervennlige.

Vi har fått mange innspill om behov for mer informasjon om aktiviteter og tjenester, samt enkel tilgang til råd og veiledning. Det er behov for å både ha informasjon lett tilgjengelig på digitale kanaler, samtidig som det også sikres god informasjon og kommunikasjon til de som ikke er IT-brukere. Bergen kommune ønsker å ha god dialog med innbyggerne om tilbud og tjenester både i og utenfor kommunen, samt informasjon og kunnskap om hva man selv kan gjøre for å planlegge egen alderdom. I den forbindelse vil Bergen kommune ansette en egen Seniorkontakt som har oversikt over foreninger/lag, tilgjengelige lokaler, aktivitets- og tjenestetilbud. Kontakten tilknyttes Innbyggerservice og har ansvar for å samle og formidle informasjon som kan være relevant for seniorer. Seniorkontakten vil også ha ansvar for å arrangere en årlig seniormesse. Seniormessen skal være en arena der kommunale, private og frivillige aktører inviteres inn for å stå på stand/formidle sine tilbud og tjenester rettet mot eldre innbyggere. Frivillige og næringsliv står for innholdet og kommunen fasiliteter. Seniormessen arrangeres samtidig som seniordagen i sentrum der kommunen gir informasjon om kommunens tjenester og hvordan man selv kan tilrettelegge for alderdommen (jf. Plan for hjemmeboende eldre).

«Kommunen må være kjent med hvem som trenger å bli informert via post til enhver tid, samt tilgjengelig telefonvakt (ikke robotsvar). Dersom kommunen ønsker at flest mulige kan medvirke, må kommunikasjon med innbyggerne være prioritert.» - Innspill fra innbygger

«Jeg tenker at informasjon som er aktuell for Seniorer bør være lett tilgjengelig, legges langt ute på kommunens plattform. Selv om ikke alle eldre selv bruker nettet, har de gjerne noen pårørende som kan lete frem informasjon for dem.» - Innspill fra innbygger

Bergen kommune vil:

34. Følge opp det nasjonale programmet for et aldersvennlig Norge gjennom et prosjekt om eldrestyrt planlegging i samarbeid med Eldrerådet og USHT. Prosjektet skal gjennomføres i én bydel og levere en rapport til byrådet med resultater og anbefalinger.
35. Sikre enkle og brukervennlige løsninger på digitale medier (universell utforming av informasjon), og samle informasjon for seniorer på kommunens nettsider. I tillegg er det svært viktig å sikre god kommunikasjon gjennom tradisjonelle kanaler for de som ikke er digitale brukere.
36. Ansette en egen alkoholrådgiver i Frisklivs- og mestringscenteret.
37. Informere om gode levevaner og hvordan man selv kan planlegge egen alderdom
38. Ansette en egen seniorkontakt i kommunen
 - a) Arrangere en årlig Seniormesse der kommunale, private og frivillige aktører inviteres inn for å formidle sine tilbud og tjenester rettet mot eldre innbyggere (sees i sammenheng med tiltak nr. 29 i høringsutkastet til Plan for helse- og omsorgstjenester til hjemmeboende eldre).
 - b) Lage gode oversikter over aktivitetstilbud i bydelene (nabolagskafeer, seniortrim, kulturarrangement m.m.)



10.0 Iverksetting av planen og økonomiske konsekvenser

Under følger en oversikt over alle tiltakene i planen med ansvarlig byrådsavdeling, kostnad og frist for gjennomføring/oppstart. Enkelte av tiltakene forutsetter nye midler for å gjennomføres og utgjør totalt 6,95 mill. i planperioden. Disse tiltakene vil vurderes i forbindelse med fremtidige fremleggelsler av handlings- og økonomiplaner/budsjett, og innfasing avhenger av budsjettmessig handlingsrom og prioritering.

	Tiltak	Ansvar	Kostnad
1	Være en viktig bidragsyter og aktør i Alrek helseklynge der ulike miljøer sammen skal skape et internasjonalt kraftsenter som utvikler helse og omsorgsløsninger ved hjelp av fremragende forskning, utdanning og innovasjon	BHO	
2	Inkludere informasjon om ny teknologi i kommunens informasjonsarbeid rettet mot seniorer	BLED	
3	Ha egne seniordager på Alrek (Omsorgsteknologilaboratoriet) i forbindelse med den årlige Seniormessen	BHO	
4	Utvide tilbudene om datakurs/Seniornett i både kommunal og privat/frivillig regi. I tillegg til data, skal det også tilbys kurs i andre nye teknologiske løsninger som kan være nyttige for eldre	BKKN/ BHO	250 000
5	Samarbeide med Senter for omsorgsforskning, HVL i et internasjonalt forskningsprosjekt om aldersvennlige lokalsamfunn. Prosjektet skal samle "promising practices" fra fem ulike land	BHO	
6	etablere samarbeid med næringsliv, arbeidstakerorganisasjoner og arbeidsgivere i Bergen for å få frem viktigheten av at flere er i arbeidslivet lengre og ressursene som ligger i eldre arbeidstakere (satse på kompetanseheving og utvikling for seniorenene)	BKKN	
7	Etablere seniorforum i Bergen kommune for arbeidstakere over 60 år som kan komme med innspill til hvordan arbeidslivet kan bli mer inkluderende og ha bedre seniorpolitikk	BFIE/ BKKN	
8	tilrettelegge for at ansatte i kommunen skal kunne være lengre i arbeidslivet gjennom å videreutvikle kommunens seniorpolitikk til en	BFIE	

	livsfasepolitikk for ansatte i Bergen kommune, i samarbeid med de ansattes organisasjoner		
9	sammen med arbeidstilsynet, Bergen næringsråd, arbeidstakerorganisasjoner, arbeidsgiverorganisasjoner og relevante forskningsmiljø etablere et forsknings- og utviklingssamarbeid for å finne frem til nye løsninger som kan gjøre det enklere for flere å være lengre i arbeidslivet	BFIE/ BKKN	500 000
10	invitere flere seniorer inn i Bergen kommune sine innovasjonsprosesser og etablererkurs for de som vil starte egne bedrifter, både som mentorer og som etablerere.	BKKN	100 000
11	Invitere utvalgte bransjer til å delta i kampanjen om demensvennlige samfunn i regi av Nasjonalforeningen for folkehelsen	BHO/ BKKN	100 000
12	Gå i dialog med trossamfunn, frivillige organisasjoner og spesielt seniororganisasjoner i Bergen for å undersøke hvordan man best mulig kan sikre gode lokaler og arenaer for senioraktiviteter. Senioraktivitetene skal også være tilpasset menn. Tiltaket inkluderer: a) Veiledning i Aktiv By-løsningen b) En skole og en idrettsarena i hver bydel tilpasset senioraktiviteter	BKKN/ BBSI	
13	synliggjøre aktiviteter og tilbud som er aldersvennlige og universelt utformet ved å ta i bruk enkle kriterier og et eget symbol.	BHO	
14	Utvikle en «kultur- og aktivitetsresept» slik at det er enklere for flere å komme i gang med aktiviteter. Bergen kommune vil igangsette et prosjekt som skal utvikle ordningen på en hensiktsmessig måte. Prosjektet får i oppgave å vurdere innholdet, målgruppe og på hvilken måte dette kan organiseres slik at det er enkelt å ta i bruk.	BHO/ BKKN	1 000 000
15	Samarbeide og stimulere frivillige organisasjoner i Bergen til å rekruttere flere eldre til frivilligheten, og bidra der frivilligheten ønsker at kommunen skal bidra.	BKKN	200 000
16	Som en stor arbeidsplass, formidle informasjon om muligheter for å bidra gjennom frivilligheten for ansatte i kommunen som nærmer seg pensjonsalder gjennom faste seniormøter	BFIE/ BHO/ BKKN	
17	Tilrettelegge for fleksibel frivillig innsats fra eldre gjennom frivilligsentralene og en digital plattform (som feks Friskus).	BKKN/ BHO	
18	Sette av 500 000 kroner til ekstra årlige bevilgninger til frivillige organisasjoner. Tilskuddet skal prioritere tiltak som forebygger ensomhet blant eldre og legger til rette for møter på tvers av generasjoner.	BHO	500 000
19	Ta initiativ til et forskningsamarbeid for å få mer kunnskap om kultur og fritidsbruk blant eldre, samt forholdet mellom kulturdeltakelse og helse	BKKN	700 000
20	Prioritere tilskuddsmidler til egeninitierte kulturaktiviteter som inkluderer brede aldersgrupper og fremmer deltakelse	BKKN	
21	Lyse ut etableringen av en eldre- og generasjonsfilmfestival etter mønster av det suksessrike tyske Filmfestival der generasjonen/ Silver screen festival	BKKN	1 000 000
22	Samarbeide med idretts- og friluftsansasjoner for å utvikle flere aktiviteter for eldre, og informere enda bedre om de tilbudene som eksisterer i dag. Dette kan være som ordinære idrettslag eller lavterskelaktiviteter som trim- og turgrupper.	BBSI	
23	Ta initiativ til prosjekt i samarbeid med private aktører om alternative boformer for seniorer og på tvers av generasjoner, som er rimelige å kjøpe. Kommunen vil søke om eksterne midler til et prosjekt for å etablere bokollektiv for eldre med bakgrunn erfaringene fra Bopilot-prosjektet.	BBU/ BSBI/ BHO	

24	Gjøre en gjennomgang av alle kommunale bygg for å vurdere universell utforming (inkludert lyssetting og fall-sikkerhet) og utarbeide en handlingsplan for utbedring.	BFIE	
25	Legge til rette for flere møteplasser i nærmiljøene, for eksempel ved å ha åpne kafeer/arrangementer på sykehjem	Alle	
26	Ta initiativ til samarbeid med Skyss om å videreutvikle servicebusstilbudet. Følge med på arbeidet med Aldersvennlig transport i Oslo a. Kartlegge transportbehov/-tilbud blant eldre i bydelene b. Utvikle og ta i bruk ny teknologi gjennom mobilitetslaboratoriet MUST	BFIE/ BBU	
27	Videreføre eldre fotgjengere som satsingsområde i kommende rullering av trafikksikkerhetsplan, med særlig vekt på vintervedlikehold, belysning og universell utforming	BBU	
28	Gå i dialog med veivesenet for å sikre tilstrekkelig med tid og høy nok lyd ved fotgjengeroverganger	BBU	
29	Kartlegge behovet for flere helårs sitteplasser langs vanlige traseer og turløyper i sentrum og bydelene. Kartleggingen gjennomføres som en del av piloten for eldrestyrt planlegging og skal resultere i en rapport med anbefalinger som fremlegges for bystyret.	BBU	
30	Merking av nærturløyper som er universelt utformet – «Turløyper for alle». Sikre minst én universelt utformet, merket turløype i hver bydel	BBU	
31	Tilrettelegge for at nærmiljøanlegg kan være attraktive for flere brukergrupper, deriblant eldre	BBSI	
32	Tilrettelegge for at lekeplasser kan være attraktive for flere brukergrupper, deriblant eldre	BBU	
33	Brøyte og strø gang- og sykkelstier raskere og tidligere slik at sjansen for å skli på glatt føre reduseres	BBU	
34	Følge opp det nasjonale programmet for et aldersvennlig Norge gjennom et prosjekt om eldrestyrt planlegging. Prosjektet skal gjennomføres i én bydel og levere en rapport til byrådet med resultater og anbefalinger	BHO/ BBU	800 000
35	Sikre enkle og brukervennlige løsninger på digitale medier (universell utforming av informasjon), og samle informasjon for seniorer på kommunens nettsider. I tillegg er det svært viktig å sikre god kommunikasjon gjennom tradisjonelle kanaler for de som ikke er digitale brukere	BFIE/ BLED	
36	Ansette en egen alkoholordgiver i Frisklivs- og mestringssenteret	BHO	800 000
37	Informere om gode levevaner og hvordan man selv kan planlegge egen alderdom	BLED/ BHO	
38	Ansette en seniorkontakt i kommunen. Seniorkontakten vil ha ansvar for å arrangere en årlig seniormesse. a) Arrangere en årlig Seniormesse b) Lage gode oversikter over aktivitetstilbud i bydelene	BHO	1 000 000

Referanser

1. **World Health Organization.** *Global age-friendly cities: a guide.* Geneve : World Health Organization, 2007.
2. **Statistisk sentralbyrå (SSB).** 07459: Befolkning, etter region, måleenhetvariabel, alder, statistikkvariabel og år. *Statistikkbanken.* [Online] [Cited: 02 27, 2019.] <https://www.ssb.no/statbank/table/07459/tableViewLayout1/>.
3. **Helse- og omsorgsdepartementet.** Flere år - flere muligheter. Regjeringens strategi for et aldersvennlig samfunn. s.l. : Helse- og omsorgsdepartementet, Mars 2016.
4. —. *Meld. St. 26 (2014-2015) Fremtidens primærhelsetjeneste - nærhet og helhet.* s.l. : Helse- og omsorgsdepartementet, 2015.
5. **FN.** *World Population Ageing 2013.* New York : United Nations, 2013.
6. **Helse- og omsorgsdepartementet .** *Meld. St. 29 (2012-2013) Morgendagens omsorg.* s.l. : Helse- og omsorgsdepartementet, 2013.
7. **Bergen kommune.** *Grønn strategi - Klima- og energihandlingsplan for Bergen.* s.l. : Bergen kommune, 2016.
8. **Langballe, Ellen Melbye and Evensen, Miriam.** *Eldre i Norge: Forekomst av psykiske plager og lidelser.* s.l. : Folkehelseinstituttet, 2011.
9. **Strand, Nina.** De nye gamle. *Tidsskrift for Norsk psykologforening.* 1, Januar 3, 2017, Vol. 2017, 55, pp. 8-19.
10. **Sudmann, Tobba Therkildsen.** *Aktivitet og fellesskap for eldre.* s.l. : Senter for omsorgsforskning, 2017. ISBN 978-82-8340-078-6.
11. **Rogne, Adrian Farner and Syse, Astri.** *Fremtidens eldre i by og bygd. Befolkningsframskrivninger, sosiodemografiske mønstre og helse.* s.l. : Statistisk sentralbyrå, 2017.
12. **WHO.** Active Ageing - A Policy Framework. s.l. : Verdens helseorganisasjon (WHO), 2002.
13. **Mæland, John Gunnar.** *Forebyggende helsearbeid - Folkehelsearbeid i teori og praksis.* Oslo : Universitetsforlaget, 2010.
14. **Hansen, Thomas and Daatland, Svein Olav.** *Aldring, mestringsbetingelser og livskvalitet.* Oslo : Helsedirektoratet, 2016.
15. **Folkehelseinstituttet.** Folkehelse rapporten - Helsetilstanden i Norge. [Online] Desember 21, 2018. <https://www.fhi.no/nettpub/hin/>.
16. **Bergen kommune.** *Verden i Bergen. Plan for inkludering og mangfold 2018-2022.* s.l. : Bergen kommune, 2018.
17. **Hamre, Karin.** Innvandrernes helse svekket blant de eldste. *Statistisk sentralbyrå.* [Online] November 29, 2017. <https://www.ssb.no/helse/artikler-og-publikasjoner/innvandrer-menns-helse-betraktelig-svekket-blant-de-eldste>.
18. **Folkehelseinstituttet.** Fakta om livskvalitet og trivsel i Norge. [Online] Mars 21, 2017. <https://www.fhi.no/fp/psykiskhelse/psykiskhelse/livskvalitet-og-trivsel-i-norge/>.

19. **Helsedirektoratet.** Fem råd for økt livskvalitet og sterkere psykisk helse. [Online] 12 18, 2018. <https://helsenorge.no/psykisk-helse/fem-rad-for-sterkere-psykisk-helse?fbclid=IwAR1GMwF5UpPwprVrsxMrVxFTTCW00-SrAtqoECocZLyRI-2XKqoP3gZszbY>.
20. **Thorsen, Kirsten and Clausen, Sten-Erik.** Funksjonshemning, ensomhet og depresjon: Hva betyr ensomhet for om personer med funksjonshemning opplever depresjon? *Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 45, nummer 1.* 2008, pp. side 19-27.
21. **Ask, Helga, et al.** Mental health and wellbeing in spouses of persons with dementia: the Nord-Trøndelag health study. *BMC Public Health.* Mai 1, 2014.
22. **Livingston, Gill, et al.** Dementia prevention, intervention, and care. *The Lancet.* 2017.
23. **Prince, Martin, et al.** *World Alzheimer Report 2014. Dementia and Risk Reduction. An analysis of protective and modifiable factors.* s.l. : Alzheimer's Disease International, 2014.
24. **Bufdir.** Antall med nedsatt funksjonsevne. *Bufdir.* [Online] april 11, 2018. https://www.bufdir.no/Statistikk_og_analyse/Nedsatt_funksjonsevne/Antall/.
25. **Helse- og omsorgsdepartementet.** Meld. St. 15 (2017-2018) Leve hele livet. En kvalitetsreform for eldre. *Leve hele livet.* s.l. : Helse- og omsorgsdepartementet, Mai 2018.
26. **Lunde, Elin Skretting, Otnes, Berit and Ramm, Jorun.** *Sosial ulikhet i bruk av helsetjenester. En kartlegging.* s.l. : Statistisk sentralbyrå, 2017/16.
27. **Høgskolen i Oslo og akershus.** NorLag - Den norske studien av livsløp, aldring og generasjon. *Sosiale helseforskjeller i eldre år.* [Online] 07 11, 2018. [Cited: 02 14, 2019.] <https://blogg.hioa.no/norlag/2018/07/11/sosiale-helseforskjeller-i-eldre-ar/>.
28. **Folkehelseinstituttet.** *Folkehelse rapporten 2014. Helsetilstanden i Norge.* Oslo : Folkehelseinstituttet, 2014.
29. **Helsedirektoratet.** *Aktivitetshåndboken. Fysisk aktivitet i forebygging og behandling.* s.l. : Helsedirektoratet, 2015.
30. —. Helsedirektoratet. *Fysisk aktivitet.* [Online] 07 01, 2016. [Cited: 02 14, 2019.]
31. —. *Fysisk aktivitet og sedat tid blant voksne og eldre i Norge. Nasjonal kartlegging 2014-2015.* s.l. : Helsedirektoratet, 2015.
32. —. Helsenorge. *Helsedirektoratets kostråd.* [Online] 09 27, 2016. [Cited: 02 14, 2019.]
33. **Skogen, Jens Christoffer, et al.** *Folkehelseundersøkelsen i Hordaland: Fremgangsmåte og utvalgte resultater.* Bergen : Folkehelseinstituttet, 2018.
34. **Helsedirektoratet.** *Samfunnsutvikling for god folkehelse. Rapport om status og råd for videreutvikling av folkehelsearbeidet i Norge.* Oslo : Helsedirektoratet, 2014.
35. **Mineo, Liz.** Good genes are nice, but joy is better. *The Harvard Gazette.* [Online] April 11, 2011. <https://news.harvard.edu/gazette/story/2017/04/over-nearly-80-years-harvard-study-has-been-showing-how-to-live-a-healthy-and-happy-life/>.
36. **Seeman, T.E.** Social ties and health: The benefits of social integration. *Annals of Epidemiology.* 6, 1996.

37. **Thoits, P. A.** Stress, coping and social support processes: Where are we? What next? *Journal of Health and Social Behavior*. 35, 1995.
38. **Tevik, Kjerstin, et al.** Helseundersøkelsen i Nord-Trøndelag 2006-2008 (HUNT3) Bruk av alkohol og vanedannende legemidler blant eldre. *Demens og alderspsykiatri vol. 21 - nr 4*. 2017.
39. **Frydenlund, Runa.** Eldre, alkohol og legemiddelbruk. - En kunnskapsoppsummering. *Rusfag nr.1*. 2012.
40. **Slagsvold, Britt and Løset, Gøril K.** Forebygging.no. *Eldres alkoholkonsum. Utviklingstrekk og årsaker. Hva forteller NorLAG-studien?* [Online] Helsedirektoratet, 2014. [Cited: 02 14, 2019.]
41. **Helgesen, Marit K. and Herlofson, Katharina.** *Kommunenes planlegging og tiltak for en aldrende befolkning*. Oslo : By- og regionsforskningsinstituttet NIBR, 2017.
42. **Vestby, Guri Mette, Brattbakk, Ingar and Norvoll, Reidun.** *Lytt til senioren! Utprøving av medvirkningsmodell for aldersvennlige lokalsamfunn*. Oslo : By- og regionsforskningsinstituttet NIBR, 2017.
43. **Buudir.** Universell utforming A-B-C. [Online] Januar 16, 2019. https://www.buudir.no/uu/Universell_utforming_A_B_C/.
44. **Sosialdepartementet.** *St.meld. nr.40 (2002-2003) Nedbygging av funksjonshemmende barrierer. Strategier, mål og tiltak i politikken for personer med nedsatt funksjonsevne*. s.l. : Sosialdepartementet, 2002.
45. **Holmås, Tor Helge, Kjerstad, Egil and Monstad, Karin.** *Kommunale pleie- og omsorgstjenester - en studie av eldre med og uten nære pårørende*. Bergen : Uni Research - Rokkansenteret, 2016.
46. **Statistisk sentralbyrå.** Eldre har svakere sosiale nettverk. *Statistisk sentralbyrå*. [Online] November 21, 2017. [Cited: 03 01, 2019.] <https://www.ssb.no/kultur-og-fritid/artikler-og-publikasjoner/eldre-har-svakere-sosiale-nettverk>.
47. **Statistisk sentralbyrå.** Hvem er de ensomme? *Statistisk sentralbyrå*. [Online] 03 09, 2009. [Cited: 03 01, 2019.] <https://www.ssb.no/sosiale-forhold-og-kriminalitet/artikler-og-publikasjoner/hvem-er-de-ensomme>.
48. **Arbeids- og sosialdepartementet.** *Meld. St. 5 (2018-2019) Regulering av pensjoner i 2018 og pensjonisters inntektsforhold*. s.l. : Arbeids- og sosialdepartementet, 2018.
49. **Ellingjord, Timme.** NRK.no. *Margit lever under fattigdomsgrensen: -Jeg går aldri på kino eller kjøper aviser*. [Online] 02 11, 2019. [Cited: 02 14, 2019.] <https://www.nrk.no/finnmark/enslige-minstepensjonister-lever-under-fattigdomsgrensen-1.14415956>.
50. **Gauteplass, Tordis.** NRK.no. *Tekno-omsorgen er over oss*. [Online] 02 22, 2012. [Cited: 02 14, 2019.] <https://www.nrk.no/buskerud/omsorgsteknologien-er-over-oss-1.8006802>.
51. **Dustin.** Dustin.no. *Slik blir byen smartere*. [Online] 10 11, 2018. [Cited: 02 14, 2019.] <https://www.dustin.no/tjenester/kunnskapsbanken/archive/slik-blir-byen-smartere/>.
52. **seniorpolitikk, Senter for.** Ofte stilte spørsmål. *Seniorpolitikk*. [Online] februar 5, 2019. <https://seniorpolitikk.no/fag-fakta/ofte-stilte-sporsmal>.

53. **NorLag - Den norske studien av livsløp, aldring og generasjon.** Sosiale helseforskjeller i eldre år. [Online] 07 11, 2018. [Cited: 03 01, 2019.] <https://blogg.hioa.no/norlag/2018/07/11/sosiale-helseforskjeller-i-eldre-ar/>.
54. **Midsundstad, Tove.** *Seniorer i industrien - arbeidslivets slitere.* s.l. : Fafo, 2018:34.
55. **Ipsos.** *Norsk seniorpolitisk barometer 2018 - Yrkesaktiv befolkning.* s.l. : Ipsos, 2018.
56. **Ipsos.** *Norsk seniorpolitisk barometer 2018 - Ledere i arbeidslivet.* s.l. : Ipsos, 2018.
57. **Fafo.** Fafo. *Livslang læring.* [Online] [Cited: 02 27, 2019.] <https://www.fafo.no/index.php/forskningstema/migrasjon-integrasjon-og-kompetanse/livslang-laering>.
58. **NTB.** *Forskning.no. Pensjonsreformen har fått eldre i jobb.* [Online] 11 20, 2108. [Cited: 02 14, 2019.] <https://forskning.no/aldring-arbeid-ntb/pensjonsreformen-har-fatt-eldre-i-jobb/1261907>.
59. **Spolander, Krister.** *Äldre, mobilitet och nollvision. Om trafik för tredje åldern.* Stockholm : NTF, Nationalföreningen för trafiksäkerhetens främjande, 2003.
60. **Oslo kommune.** Aldersvennlig transport. *Oslo kommune.* [Online] [Cited: 03 01, 2019.] <https://www.oslo.kommune.no/helse-og-omsorg/eldreomsorg/aldersvennlig-by/aldersvennlig-transport-rosa-busser-article94637.html#gref>.
61. **Folkehelseinstituttet.** *Folkehelseprofil 2014 for Bergen kommune.* s.l. : Folkehelseinstituttet, 2014.
62. **Helsedirektoratet.** *Fallforebygging i kommunen. Kunnskap og anbefalinger.* Oslo : Helsedirektoratet, 2013.
63. **Klima- og miljødepartementet.** *Meld. St. 18 (2015-2016) Friluftsliv. Natur som kilde til helse og livskvalitet.* Oslo : Klima- og miljødepartementet, 2016.
64. **Folkehelseinstituttet.** *Kommunehelsa statistikkbank.* [Online] Desember 21, 2018. <http://khs.fhi.no/webview/>.