

Slik vil vi leve hele livet i Moss

2022 – 2032

- en temaplan for utviklingen av et aldersvennlig Mossesamfunn



Innhold

Forord	4
Innledning.....	4
Ansvar og oppfølging	7
Samskaping, prosjekt- og planarbeidet	7
Prioritering	8
Bærekraftsmål	9
Et aldersvennlig Moss	9
Her er vi	10
Slik vil vi ha det.....	11
Slik kommer vi dit	12
Slik gjør vi det	12
Aktivitet og fellesskap.....	14
Her er vi	15
Slik vil vi ha det.....	16
Slik kommer vi dit	16
Slik gjør vi det	17
Mat og måltider	19
Her er vi	19
Slik vil vi ha det.....	20
Slik kommer vi dit	20
Slik gjør vi det	21
Helsehjelp	22
Her er vi	22
Slik vil vi ha det.....	26
Slik kommer vi dit	27
Slik gjør vi det	28
Sammenheng i tjenestene	30
Her er vi	30
Slik vil vi ha det.....	31
Slik kommer vi dit	32
Slik gjør vi det	33

Junikveld
vi sitter i slørblå junikveld
og svaler oss ute på trammen.
Og alt vi ser på har dobbelt liv,
fordi vi sanser det sammen.

Se – skogsjøen ligger og skinner rødt
av sunkne solefalls-riker.
Og blankt som en ting av gammelt sølv
er skriket som lommen skriker.

Og heggen ved grinda brenner så stilt
av nykveikte blomsterkvaster.
Nå skjelver de kvitt i et pust av vind,
– det er som om noe haster ...

Å, flytt deg nærmere inn til meg
her på kjøkkentrammen!

Den er så svinnende kort den stund
vi mennesker er sammen.

Hans Børli

Forord

I arbeidet med planen «Slik vil vi leve hele livet i Moss» er det en stor grunn til å takke alle de som har bidratt til innholdet i denne planen, en plan som vil sette retning for utviklingen av et mer aldersvennlig Moss. Planens tiltak vil ikke alene kunne møte alle fremtidige behov knyttet til temaet aldersvennlig utvikling, men ved å koble tiltak fra denne og andre kommunale planer og strategier med alt det som skjer i næringslivet og i frivillig regi, vil vi kunne nå målet. Reformen «Leve hele livet» er ikke kun en kvalitetsreform i Moss, men en samfunnsreform.

I prosjektet «Leve hele livet» har samskaping med lokalsamfunnet vært førende, og helt nødvendig. Det har vært mangfoldig involvering i prosjektet leve hele livet. Engasjerte innbyggere i alderen 65+ fra alle samfunnslag og nasjonaliteter, yngre innbyggere, eldrerådet og eldrerådets leder, frivillige, frivilligheten, næringslivet, tidligere næringslivstopper, tillitsvalgte og verneombud, eiendomsutviklere, Moss kommunale eiendomsselskap veforeninger, fastleger, interesseorganisasjoner, medarbeidere i Moss kommune, prosjektdeltakere fra alle kommunalområder og høgskolestudenter fra studiet «Innovasjon og prosjektledelse», har bidratt. Uten disse aktørene ville ikke planen blitt utformet med et innhold som gjør oss sikre på at tiltak som foreslås treffer behov i Mossesamfunnet. I et slikt arbeid vil selvfølgelig ikke alle innspill bli tatt til følge i meddelt form i utforming av planen, men alle innspill er gjennomgått, kategorisert, analysert og sammenfattet i hovedtiltak.

Takk for at dere alle har gitt av deres tid, delt deres kunnskap og gitt konstruktive tilbakemeldinger i forarbeidet til planen gjennom prosjektet «Leve hele livet».

Prosjektleder

Innledning

I stortingsmeldingen leve hele livet¹ står det beskrevet:

«De fleste eldre i Norge lever gode liv. De former sin egen hverdag, er aktive og deltar i sosiale fellesskap. De får gode helse- og omsorgstjenester når det trengs. De bidrar med sine ressurser i jobb, for familie og venner eller i nærmiljøet, og det blir verdsatt. Alle eldre bør fortsette å ha disse gode hverdagene, også når helsa etter hvert kan svikte og det offentlige må trå til med et omsorgstilbud. Ute i lokalsamfunnene finnes det gode løsninger som sikrer dette».

Hovedfokuset i reformen er å skape et mer aldersvennlig Norge for å ivareta og fremme livskvalitet og helse. Et sentralt mål for arbeidet med reformen lokalt, er å sørge for at seniorer i Moss er trygge, aktive, i størst mulig grad selvhjulpne og selvstendige. Samtidig skal Moss kommune gi kvalitativ god og tilstrekkelig omsorg til de som trenger det, og deres pårørende. I Moss skal alle være inkludert, oppleve tilhørighet trygghet og mestring. Målgruppen for reformen er 65+, men når det kommer til å planlegge egen alderdom er det anbefalt å starte planleggingen når du er 55 år.

Ifølge regjeringens perspektivmelding² fra 2021 vil offentlige utgifter øke mer enn inntektene fra 2030 og den norske velferdsmodellen utfordres derfor i nær fremtid. Vi blir flere eldre 65+, flere med kroniske sykdommer, vi lever lengre og etterspørselen etter helsetjenester vil øke. Tilsvarende øker forventningene til helsetjenesten parallelt med den medisinske og teknologiske utviklingen og velstandsutviklingen. Vi er i en situasjon med fallende oljeinntekter, samtidig som vi blir stadig færre yrkesaktive pr. pensjonist. Handlingsrommet til å dekke demografidrevne kostnader og nye satsinger er derfor forventet å avta. Skal dagens velferdssamfunn opprettholdes og videreutvikles, må kommunesektoren utvikle radikalt nye løsninger³. Det betyr at vi må være i stand til å gjennomføre innovasjonsprosesser som resulterer i

¹ [Meld. St. 15 \(2017–2018\) - regjeringen.no](#)

² [Meld. St. 14 \(2020–2021\) - regjeringen.no](#)

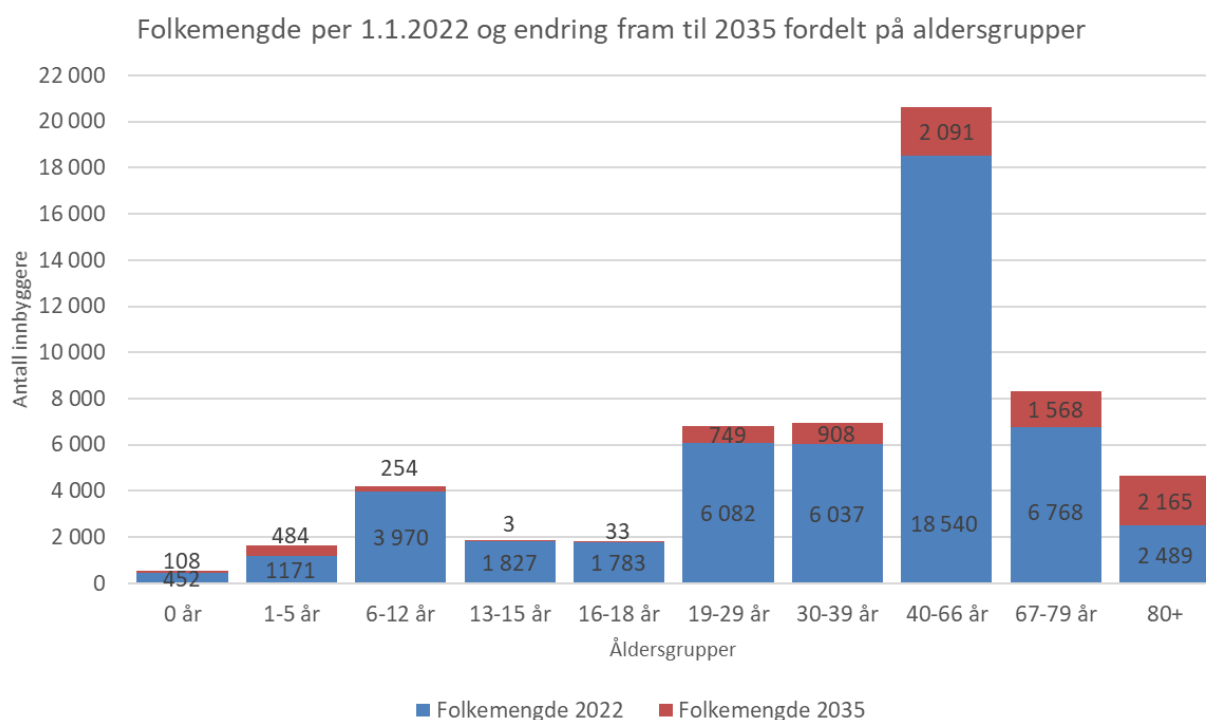
³ [KS med klare forventninger til regjeringenes stortingsmelding om innovasjon - KS](#)

helhetlige og sammenhengende tjenester, og at vi benytter de ressurser vi disponerer på best mulig måte for å nå fastsatte mål, og dekke reelle behov i samfunnet.

Fordi vi blir flere pensjonister enn yrkesaktive (Se bilde under), medfører det at omsorgsbyrden målt som andelen eldre (Betegnes her som de over 67 år) pr. innbygger i yrkesaktiv alder øker. Omsorgsbyrden for eldre er forventet å gå fra 25 prosent i 2020 til 30 prosent i 2030, og videre til 37 prosent i 2040 på landsbasis. Som følge av høyere levealder anslår regjeringen at i 2060 vil det kun stå to personer i yrkesaktiv alder (20–66 år) bak hver person i pensjonsalder (67 år og eldre), mot fire yrkesaktive per eldre i dag på nasjonalt nivå. Prognosene for Moss viser en bratt vekstkurve allerede fra i år og neste år, med omtrent en dobling av innbyggere over 80 år fram mot 2035.

Det er nå vi må lete etter de gode løsningene sammen og lokalt, for å kunne møte utfordringene som er skissert ovenfor systematisk, og i et bærekraftig og innovativt perspektiv.

Under vises et bilde av det høyeste alternativet for framskriving (Framskrivning: enhet samfunnsutvikling, Moss Kommune)



Perspektivmelding setter ikke bare fokus på det nasjonale utfordringsbildet knyttet til bærekraftige velferdsordningene, men beskriver også et mulighetsrom, og at vi i Norge har et godt utgangspunkt for omstilling. Det er forventet at offentlig sektor skal fortsette å levere kvalitativt gode tjenester, men også at sektoren skal øke omstillingstakten.

I Stortingsmeldingen⁴ om offentlig innovasjon fra 2020 trekkes viktigheten av å søke nye samarbeidsformer frem for å løse felles utfordringer, og sammen skape bærekraftige løsninger. Målet er en effektiv offentlig sektor som leverer gode tjenester til innbyggerne, har høy grad av tillit i befolkningen, og finner nye løsninger på samfunnsutfordringer i samarbeid med innbyggerne, næringslivet, forskningsmiljøer, frivilligheten og sivilsamfunnet. Fordi verden konstant endrer seg, oppstår nye behov i befolkningen. Det

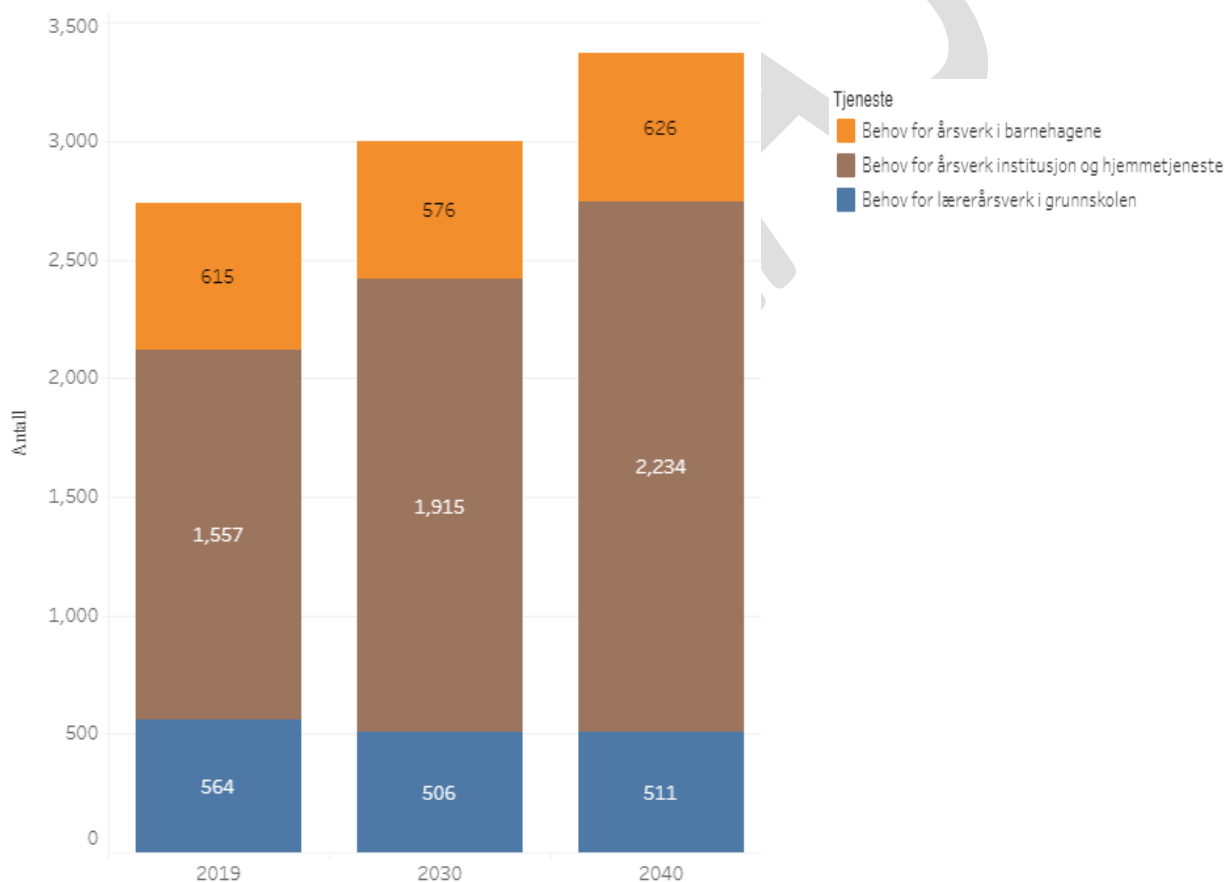
⁴ [Meld. St. 30 \(2019–2020\) - regjeringen.no](#)

betyr at offentlig sektor må ha økt oppmerksomhet på både dagens og fremtidens brukerbehov, og ha innsikt i samfunnsmessige utviklingstrekk og megatrender. Det er på tide å se nøyer på hvilket handlingsrom kommunene får fremover i tid, hvem kommunen skal være som velferdsprodusent, og hva som skal til lokalt, for å opprettholde den velferden vi har i dag.

De siste tiårene har økt behov for helse- og omsorgstjenester i hovedsak blitt løst med økt bemanning. Fra 2002 til 2018 har antall årsverk i helse- og omsorgssektoren vokst med 56 prosent på landsbasis. I dag vet vi at vi allerede har mangel på helsepersonell – det nytter derfor ikke å dekke behovet i sektoren med økt bemanning i fremtiden⁵.

Framskriving av behov for årsverk for institusjonstjenester og hjemmetjenester, barnehager og grunnskolen⁶ vises i tabellen under for Moss. Framskrivningen av personell indikerer slik det vil bli hvis vi forsetter å løse oppgaver i helsesektoren slik vi har gjort det fra 2019, og frem til i dag. Differansen mellom kostnader for lønn til helsepersonell i 2019 kontra 2040 er om lag 450 000 000 kroner for Moss kommune. Den største utfordringen vil vi antagelig få knyttet til rekruttering av tilstrekkelig personell. I tabellen ser vi også at Moss vil få noe økt press i oppvekstsektoren, det vil da si press på to av kommunes største sektorer i 2040. Dette bildet understreker behovet for å tenke helsefremmende i alt vi gjør og straks gå i gang med å se på nye samarbeidsmodeller, nye måter å gjøre ting på og øke endringstakten for å opprettholde velferden i lokalsamfunnet.

Årsverk. 2019, 2030 og 2040. Moss



⁵ [Bemanningsutfordringene i helse- og omsorgssektoren - mulig å løse - KS](#)

⁶ [Tjenestebehov - regjeringen.no](#)

Reformen Leve hele livet er også en reform hvor aktivitet og fellesskap, samskaping og det å sette mennesket i sentrum for utvikling står sentralt. Tiltak som er arbeidet frem i prosjektet Leve hele livet i Moss skal gi Mossesamfunnet gevinster i form av økt kvalitet, spart tid eller unngåtte kostnader. Summen av tiltakene foreslått i denne planen og oppfølging av disse har som målsetting å føre oss dit.

Reformens innsatsområder er:

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

Denne planen er tydelig i sin anbefaling av prioriterte tiltak og er koblet til nasjonale føringer, overordnede planer og styringsdokumenter for Moss kommune, og strategier og planer for kommunalområder og staber. Mål og strategier er hovedsakelig hentet fra kommuneplanens samfunnsdel, klimaplanen og kommunedelplanen Levekår og livskvalitet i et livsløpsperspektiv. Planen «Slik vil vi leve hele livet i Moss», skal som andre styringsdokumenter og overordnede planer for Moss kommune, bidra til å virkeliggjøre visjonen «Mangfoldige Moss – skapende, varmere, grønnere»

Tiltakene i denne planen vil i noe grad også møte innsatsområder i regjeringens nye satsning «Bo trygt hjemme», som nå er på trappene. Denne satsingen skal bygge videre på kommunenes helhetlig plan- og utviklingsarbeid og reformarbeidet «Leve hele livet» Forventningen til «Bo trygt hjemme», er å utvide grunnlaget for en ny og fremtidsrettet eldrepolitikk og utviklingen av et aldersvennlig samfunn gjennom fire innsatsområder:

- Kompetanse og myndiggjorte medarbeidere (Delegere myndighet)
- Levende lokalsamfunn (Møteplasser)
- Boligtilpasning og planlegging (Tilpasning av egen bolig og kommunal planlegging)
- Trygghet for tjenester og støtte til pårørende (Trygghet for at fellesskapet stiller opp når behov melder seg)

Ansvar og oppfølging

Tiltak i denne planen skal følges opp gjennom Moss kommunes økonomiplan, handlingsplan og kommunalområdenes styringsdokumenter. Det vil være kommunedirektør og de ulike kommunalavdelingenes direktører som vil være ansvarlige for oppfølging av planen gjennom å iverksette vedtatte tiltak, evaluere og måle effekt av tiltak, og realisere gevinster.

Samskaping, prosjekt- og planarbeidet

Et av målene for prosjektet Leve hele livet var å utvikle, og senere implementere målrettede tiltak i tråd med reformens målsetting, sammen med innbygger og aktuelle samfunnsaktører og ressurser i Mossesamfunnet. Effekten av tiltakene skal legge til rette for bærekraftig by- og stedsutvikling, og lokalsamfunn, der innbyggere på tvers av generasjoner kan leve selvstendige og aktive liv lengst mulig.

I prosjektets gjennomføringsfase har alle aktiviteter vært gjennomført sammen med innbyggere, næringsliv, frivilligheten, og interesseorganisasjoner. Fra kommunen har alle kommunalområder deltatt. Prosjektet har bestått av fem arbeidsgrupper og deltakere på kryss og tvers av fag og samfunnsstrukturer,

Alle deltakere har deltatt i de ulike oppgavene som naturlig fulgte av prosjektets faser. Prosjektet har benyttet Moss kommunes innovasjonsmodell og ordinær prosjektmetodikk som rettesnor for

gjennomføringen av prosjektet. Alle de fem arbeidsgruppelederne har stødig loyet sin arbeidsgruppe gjennom ny og relativt ukjent metodikk. I dette prosjektet har vi benyttet tynn samskaping, som vi ønsker skal føre til tykk samskaping når planens tiltak skal gjennomføres, evalueres og videreutvikles. Vi har startet arbeidet med å mobilisere de det gjelder på en ny måte, fordi vi alle som sluttbrukere av velferdstjenester bør være en del av løsningen i fremtiden. Tynn samskaping kjennetegnes ved at innbyggere og samfunnsaktører inviteres inn som autoritative og likeverdige samarbeidspartnere over en gitt periode. Tykk samskaping er et likeverdig og kontinuerlig samarbeid om å utvikle, gjennomføre og evaluere velferdsytelser i en samlet verdikjede. Modellen er beskrevet i planen Levekår og livskvalitet i et livsløpsperspektiv. Likeverd og respekt for hverandres kompetanse har vært en viktig grunnmur i prosjektarbeidet. Alle deltakere har fått muligheten til å bidra med sin stemme underveis, og sine erfaringer i løsningsarbeidet.

I prosessen er det fremkommet 564 innspill som belyser behov, og hva som er viktig og viktigst for innbyggere og samfunnsaktører.

Det er gjennomført en digital kartlegging knyttet til behov og alderdom blant alle innbyggere over 18 år i Moss, hvor 335 personer besvarte denne undersøkelsen. Det var overvekt av kvinner som besvarte, og 22 prosent av svarene var fra innbyggere over 65 år. Resterende 229 innspill er fremkommet i dybdeundersøkelser, hvor innbyggere i alderen 65+ har blitt intervjuet i gruppe, eller enkeltvis.

Enkelte innbyggere som deltok i prosjektet gjennomførte gjestebud. Generasjon M har gjennomført dybdeintervjuer med innbyggere bosatt på institusjon, og det var virkelig en suksess. I tillegg er det gjennomført workshoper knyttet til «pasient og pårørendereiser», hvor pårørende har vært med på å definere sin «reise», det vil si hvordan de har blitt møtt og fulgt opp i helsetjenestene. Det er også kartlagt overganger i helsetjenestene i samarbeid med et tjenstedesignfirma, i en av gruppene. I tillegg til dette har også Moss kommunes medarbeidere gitt innspill gjennom samtaler og intervjuer. Det er også kommet innspill som følge av etableringen av pop-up bydelsslab på Kambo og til prosjektet «Felleskap på hjul», når de har vært tilstede i ulike lokalmiljøer i Moss. Når det i planen henvises til innbyggere, er det de som har besvart den digitale undersøkelsen, eller de som har deltatt i dybdesamtaler.

Alle innbyggere og medarbeidere i Moss kommune ble invitert med i en digital dugnad for å finne løsninger på bestemte problemstillinger basert på analysen av innbyggernes behov. De som kom med innspill til løsninger, ble invitert med i fysiske workshops innenfor det satsingsområde de ønsket å bidra. Det er også gjennomført spesifikke samlinger og workshops for innbyggere med flerkulturell bakgrunn i samarbeid med frivilligsentralen i Moss. Referansegruppen har jevnlig gitt faglige råd og innspill til prosjektet, og styringsgruppen (Kommunedirektørens ledergruppe, hovedverneombud og hovedtillitsvalgt) har sørget for nødvendige avklaringer og ressurser, slik at fremdrift har vært mulig å opprettholde.

Tiltakene som foreslås i denne planen har som mål å treffe både innbyggernes, samfunnsaktørenes og kommunens uttrykte behov, både nåværende og fremtidige. Løsninger og konkrete tiltak som er utarbeidet og foreslått i planen, er et resultat av samskapingsprosesser som har foregått fra mai 2021 til juni 2022. Det er fortløpende beskrevet tiltak for de fem satsingsområdene i reformen.

Det har i arbeidet ikke fremkommet forslag til løsninger og tiltak som kan beskrives som radikal innovasjon, men i arbeidet med å teste ut, utrede, pilotere og se på mulighetsrom kan nye og radikale løsninger oppstå som et resultat. Det forutsetter at vi tør å gripe muligheter, prøve og feile sammen, ta ansvar sammen og dele seiere og heie på hverandre.

Prioritering

Tiltakene blir i planen presentert i prioritert rekkefølge innenfor hvert satsingsområde på bakgrunn av forventet effekt/gevinst og tiltakets kompleksitet. Estimerte økonomiske konsekvenser presenteres

sammen med tiltakene, og kan på den måten innarbeides i det årlige budsjettarbeidet for helhetlig utvikling. Det er utarbeidet gevinstplan og tentativ gjennomføringsplan, hvor også kompetansebehov beskrives, for hvert satsingsområde. Gevinstplaner, detaljerte mål for tiltak, målemetoder og tentative gjennomføringsplaner blir ikke presentert i planen, men vil følges opp av hvert kommunalområde.

Bærekraftsmål

Moss kommune skal ta klimavennlige, sosiale og økonomiske hensyn, og en bærekraftig utvikling skal imøtekomme dagens behov uten å ødelegge mulighetene for at kommende generasjoner skal få dekket sine behov. Samarbeid mellom sektorer er en forutsetning for å lykkes med bærekraftsmålene.

I reformarbeidet er følgende bærekraftsmål prioritert:



«Å utvikle et helsefremmende lokalsamfunn innebærer at helse må ivaretas på tvers av sektorer. Vi må samarbeide på en annen måte enn tidligere og trække opp nye stier. Hele samfunnet må involveres; kommunen, innbyggere, næringsliv og frivillighet må sammen skape en bærekraftig utvikling. Visjonen for Moss tar opp i seg dette, og forplikter oss til aktivt å samarbeide for å nå vedtatte mål for å opprettholde velferden i lokalsamfunnet»⁷

Et aldersvennlig Moss

«Det å tilrettelegge for eldre er å tilrettelegge for alle»

I utviklingen av et aldersvennlig Moss, skal det være fokus på de miljømessige, sosiale og økonomiske faktorene som påvirker voksnes helse og trivsel. Kommunen, innbyggere og samfunnsaktører skal sammen legge til rette for et aldersvennlig Moss. I stortingsmeldingen *Leve hele livet* er målsettingen tydelig formulert: *Å skape et samfunn for alle aldre er et hovedtema for kommune- og byplanlegging. Planlegging av infrastruktur i kommunene bør legge til rette for integrerte løsninger som fremmer fellesskap mellom generasjonene. Ikke minst gjelder dette utbygging av nye boligfelt og boligområder, der nye seniorboliger og omsorgsboliger bygges.*

Det nasjonale utfordringsbildet beskrevet i Meld. St 15 *Leve hele livet* oppsummeres slik:

«Selv om vi kjenner de demografiske fremtidsutsiktene, har vi ikke planlagt for et samfunn med mange eldre. Vi har ikke planlagt for de relativt raske endringene vi står ovenfor når det gjelder alderssammensetningen i befolkningen». Særlig pekes det på:

- Boliger og bofellesskap
- Gode transportordninger tilpasset eldre
- Universell utforming av bygninger, teknologi, transport, informasjon og fysiske omgivelser

⁷ [mangfoldige-moss-slik-har-vi-det_2021.pdf](#)

- Holdningskampanjer mot alderisme(aldersdiskriminering), for å opprettholde sysselsetting og aktivere seniorressursen i samfunnet, og motvirke negative holdninger og stereotyper knyttet til eldre og aldring.

Samtidig vil store, nye generasjoner eldre ha høyere utdanning, bedre helse, bedre boliger og bedre økonomi, men selvfølgelig gjelder ikke dette alle.

Her er vi

Lokale behov

Det lokale utfordringsbildet samsvarer i stor grad med det nasjonale utfordringsbildet, men med en klar vektlegging av behov for aldersvennlige boliger og gode transportordninger. Mange er opptatt av trygge og tilgjengelige uteområder, og å holde seg i aktivitet. Det ser ut til å være en lavere andel av innbyggerne i målgruppa 65+ i Moss enn nasjonalt, som opplever at alder er til hinder for ønsket sysselsetting.

I Moss sier innbyggere at det viktigste er:

1. Aldersvennlige boliger
2. Gode transportordninger
3. Trygge og tilgjengelige utemiljøer

Det er et behov for at innbyggere i større grad planlegger egen alderdom, og at Moss kommune legger til rette for systematisk utvikling av et aldersvennlig Moss. Nasjonalt har de satt fokus på planlegging gjennom kampanjen «Planlegge litt»⁸.

Sett opp mot de demografiske utfordringer vi står overfor i årene som kommer, vil tilrettelegging av egen bolig være et av de viktigste tiltak hver og en av oss kan bidra med for å sikre gode omgivelser å bli eldre i. Eldre i Moss er opptatt av å bo hjemme i egen bolig. De ønsker å føle seg trygge og klare seg selv. Det er behov for at innbyggere, næringsliv og byggebransjen utvikler god kompetanse på å gjennomgå og sette i stand gamle boliger, for at flere kan bo trygt hjemme hele livet. Flere uttrykker at de vil bo der de bor i dag, men har behov for hjelp og veiledning til å tilrettelegge egne boliger. Flere forteller at de er bekymret for egen økonomi, særlig i forbindelse med bolig og/ eller eventuell boligtilpasning. I 2020 mottok 42 personer i målgruppen 65+ økonomisk sosialhjelp, i snitt 4,3 måneder og mellom 160 og 170 innbyggere i målgruppen mottok bostøtte (Tall fra NAV lokalt).

Kommunen eier i dag om lag 850 boliger. 650 av disse boligene er boliger med boligsosialt formål. Ingen av disse boligene er i dag tilpasset innbyggere med behov for en universelt utformet bolig. Derfor bør boliger og boområder hvor det er gunstig å oppgradere denne typen boliger kartlegges. På den måten kan antall boliger med livsløpsstandard som kommunen eier økes. Dette kan gjøres i samarbeid med Husbanken.

Det er behov for at utbyggere og borettslag/sameier i større grad utvikle boformer som fremmer fellesskap, selvstendighet, livskvalitet, trygghet og trivsel. Boligkomplekser som bygges i Moss i dag er godt egnet for eldre og mennesker med funksjonsnedsettelse, men enkelte mangler sosiale soner innendørs. Det kan også i større grad legges til rette for sosiale soner utendørs, som inviterer til treff på tvers av generasjoner. Lekeplasser kan kombineres med utendørs treningsapparater rundt en lekeplass, og benke rundt treningsapparater. På den måten skaper man en «trygghetsirkel» rundt de yngste, og inviterer til både aktivitet og hvile i sirklene rundt.

⁸[Planlegge litt](#)

Det er i dag relativt nye boligkomplekser i Moss, hvor det er svært kostnadskrevende å ettermontere hjelpemidler. Materialvalg og interiør som hensyntar behovet for fremtidig tilrettelegging er viktig, når nye boliger og boligområder skal utvikles. Plan, miljø og teknikk har dette året etablert regelmessige møtepunkter der de treffer eiendomsutviklere og utbyggere som har planer om prosjekter i Moss, hvor tilrettelegging kan være et tema.

I Moss er det flere bo-områder rundt bykjernen med blokker uten heis. I disse blokkene bor det mange eldre, og enkelte sier de kun er utenfor egen bolig når det er tvingende nødvendig. Det skyldes nedsatt mobilitet og manglende trinnfri adkomst.

Parkering nær aktuelle servicefunksjoner er viktig for målgruppen når de ikke bor sentrumsnært. I Nordre bydel, på høyda og på Halmstad forteller innbyggere at de mangler sosiale tilbud, og de peker på at det ikke eksisterer et naturlig møtested. Det er derfor viktig for innbyggere der at bussforbindelsen til sentrum er god, for å kompensere for dette.

Flere ønsker seg en kortere vei inn i kommunen for å innhente informasjon om rettigheter og plikter. Enkelte peker på SMS- varsling som en god måte å motta informasjon på.

Mange vil gå tur, men har behov for å kjøre til utfartssteder som har egnede stier fordi nærområdet ikke er godt nok tilrettelagt. I Moss er det mange turgrupper i regi av frivilligheten. Det er behov for ytterligere tilpasning til eldre på turstier, med benker, lys og toaletter i nærheten. Innbyggere som sitter i rullestol, bruker scooter eller har nedsatt syn peker på sentrumskjernen som en utfordring. Særlig skaper høye fortauskanter, manglende merking av trapper og ujevnt underlag problemer. I dag jobber kommunalområdet Plan, miljø og teknikk systematisk med å tilrettelegge utemiljøer og møteplasser i kommunen vår.

Slik vil vi ha det

Mål overordnet planverk

- I Moss er alle inkludert, og opplever tilhørighet trygghet og mestring.
- I Moss har alle muligheten til å leve og bo selvstendig
- I Moss har vi tilrettelagte boliger i sentrale strøk med mange funksjoner tett på.
- I Moss har alle muligheter til å delta i kultur-, idretts og fritidsaktiviteter
- I Moss øker vi tilgjengeligheten til informasjon og brukervennlige digitale verktøy
- Moss er et raust og helsefremmende lokalsamfunn
- I Moss tar vi nødvendige grep for å redusere direkte klimagassutslipp med 60 prosent innen 2030, og 60 prosent av interne reiser (reiser innenfor kommunegrensene) tas med kollektiv, sykkel og gange i 2030

Det betyr at vi må sørge for:

- Egnede boligtyper i alle bydeler
- Informasjon til målgruppen 55+ om boligmuligheter og tilpasning
- Gode, miljøvennlige transportordninger og parkeringsmuligheter for de med behov for det nær servicefunksjoner
- Universell utforming av utemiljøer, møteplasser, informasjon på nettside og dialogverktøy
- At seniorer får muligheten til å ha tilpassede arbeidsdager, slik at de som ønsker det skal kunne stå lengre i ordinært arbeid, eller være sysselsatt på andre måter.

By- og stedsutvikling må være fremtidsrettet og samskapende, så innbyggere på tvers av generasjoner kan leve godt sammen. Samskaping som metode for utvikling bør stå langt mer sentralt enn i dag. I "Håndboken

for aldersvennlige lokalsamfunn" ⁹ er det utarbeidet kriterier for aldersvennlig stedsutvikling, som kan legges til grunn for aldersvennlig samfunnsutvikling i Moss.

Slik kommer vi dit

- Vi utvikler trygge og gode nærmiljøer, med møteplasser med kvalitet som tilrettelegges for grønn mobilitet, hvor boligpolitikk, lokalt kulturliv og transport er viktige elementer
- Moss kommune vil gjennom Miljøløftet Moss påvirke stat og fylkeskommune, som har ansvaret for tog og buss, til å arbeide for å bedre togsambandet til Oslo, og satse på flere bussavganger, bedre tilrettelegging for gange og sykkel, etablere flere kollektivfelt i Moss, og gjøre bussen billigere eller gratis.
- Vi etablerer attraktive møteplasser som fremmer fysisk og sosial aktivitet og deltakelse på tvers av generasjoner
- Vi mobiliserer samfunnets omsorgsressurser og har et aldersvennlig samfunn
- Vi reduserer helseforskjeller ved å prioritere universelle strategier, tverrfaglig arbeid og tidlig innsats.
- Vi velger det som fremmer fysisk og psykisk helse og livskvalitet
- Vi utvikler samarbeid mellom og arbeider for å samlokalisere ulike typer virksomheter og boliger

Slik gjør vi det

Tiltak Kostnader i hele tusen	2023	2024	2025	2026
Moss kommune jobber proaktivt med kampanjen planlegglitt.no en gang pr. år Enhet kommunikasjon er ansvarlig	Innenfor ramme Oppstart	Innenfor ramme	Innenfor ramme	Innenfor ramme
Det nedsettes en tverrfaglig gruppe som skal utarbeide lokale kriterier for aldersvennlig stedsutvikling, basert på Håndbok i aldersvennlige lokalsamfunn fra KS. Aldersvennlig vurdering legges inn i mal for politiske saker. Innbyggere skal være en del av gruppen. Plan, miljø og teknikk (PMT), Helse, og mestring (HM) Kultur oppvekst og aktivitet (KOA) og enhet kommunikasjon samarbeider. PMT er ansvarlig	Innenfor ramme Oppstart	Innenfor rammen	Innenfor ramme	Innenfor ramme
Nettsiden utvikles i samme format som Oslo kommune (Eldreportal), tilpasset vårt mulighetsrom og målgruppens behov for informasjon lokalt. Samarbeid mellom PMT, HM, KOA og enhet kommunikasjon	100	Innenfor rammen	Innenfor ramme	Innenfor ramme

⁹ Håndbok i aldersvennlige lokalsamfunn - KS

Enhet kommunikasjon er ansvarlig				
Det utarbeides en enkel veileder til befolkningen hvor faglige råd og anbefalinger knyttet til tilpasninger av egen bolig er det sentrale Veilederen skal markedsføres mot innbyggere, eiendomsutviklere og byggebransjen Et samarbeid mellom PMT, ergoterapeut i HM og Moss kommunale eiendomsselskap (MKE) PMT er ansvarlig	100	Innenfor rammen	Innenfor ramme	Innenfor ramme
Etablere en tverrfaglig - gruppe som skal utvikle en veileder som kan påvirke eiendomsutviklere til å etablere boformer som møter behov for fellesskap, som f.eks. Rygge senior bo, eller flergenerasjonskonsepter. Tips fra den nasjonale kampanjen Planleggelitt.no skal benyttes. Gruppen skal også se på muligheten for kommunalt tilskudd til borettslag som ettermonterer heis, i samarbeid med Husbanken og boligbyggerlag. Et samarbeid mellom PMT, ergoterapeut i HM og Moss kommunale eiendomsselskap (MKE) Må sees i sammenheng med boligplanen. PMT er ansvarlig	100	Innenfor rammen	Innenfor ramme	Innenfor ramme
Oppgradere/rehabiliter kommunale boenheter slik at de tilfredsstiller krav om universell utforming og livsløpsstandard Etablere eget forprosjekt for kartlegging og deretter gjennomføre rehabilitering på aktuelle boliger hvis det viser seg å være aktuelt. Kostnader utredes i forprosjektet	2 000	Avhengig av utredning	Avhengig av utredning	Avhengig av utredning

Tiltaket møter regjeringens satsing «Bo trygt hjemme» Samarbeid med Husbanken Hånd i hånd med boligplan og prosjektet fremtidens omsorgsbygg MKE i samarbeid med HM MKE er ansvarlig				
Etablere et tverretattlig utemiljøteam Enhet miljø og landskap i PMT og ergoterapeut fra HM etableres i en tverrfaglig gruppe med mål om å øke tilpasning og universell utforming av utemiljøer og møteplasser i lokalsamfunnene. I samarbeid med Blindeforbundet, Eldrerådet, rådet for mennesker med funksjonsnedsettelse, og Rådet for trafikksikkerhet PMT er ansvarlig	Innenfor ramme Oppstart	Innenfor ramme	Innenfor ramme	Innenfor ramme
SUM i hele tusen kr.	2 300			

Aktivitet og fellesskap

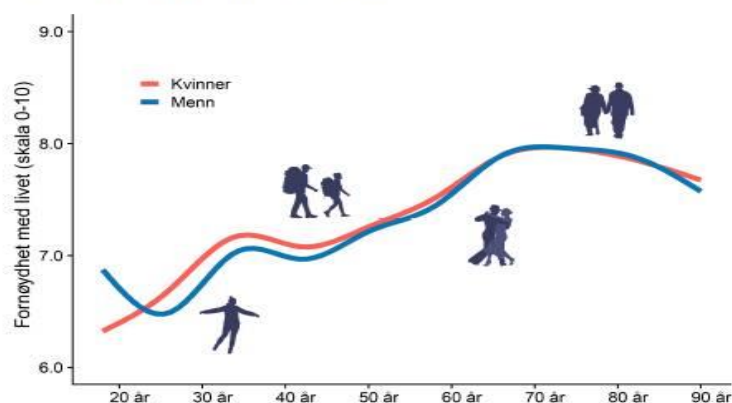
Aktivitet, deltakelse og sosialt fellesskap er viktig for alle mennesker gjennom hele livet. Temaet aktivitet og fellesskap er valgt som ett av hovedområdene for denne reformen. Fysisk, kulturell og sosial aktivitet og deltakelse er særlig viktig i alderdommen, når både helse og det sosiale nettverket ofte er i endring. Det nasjonale utfordringsbildet i Meld. St 15 Leve hele livet oppsummeres slik:

- Ensomhet blant eldre relatert til endringer i livssituasjon, partners død, endret helsetilstand og funksjonsnivå
- Inaktivitet og aktivitetstilbud som ikke er tilpasset individuelle ønsker og behov
- Manglende ivaretagelse av sosiale, kulturelle og eksistensielle behov
- Lite systematisk samarbeid mellom helse- og omsorgstjenesten og frivillige/sivilsamfunn
- Manglende møteplasser, samlokalisering og digitale generasjonsskiller

Her er vi

Mange innbyggere i alderen 65 + lever aktive og selvstendige liv, og det finnes en rekke tilbud i Moss som favner alle aldersgrupper, også på tvers av generasjoner. I Moss har vi aktive eldre som er frivillige, initiativtakere, ressurspersoner og pådrivere, som bidrar til å opprettholde velferden på mange ulike arenaer i lokalsamfunnet.

Figur 1. Fornøydhets med livet nå for tiden på en skala fra 0 til 10 der 10 er «svært fornøyd». Folkehelseundersøkelser i fylkene, 2021 (alle fylker samlet).



Det nasjonale utfordringsbildet viser ensomhet relatert til endringer i livssituasjon, som tap av livsledsager, familie, nære venner og nettverk. Det finner vi også til en viss grad i Moss. Ensomhet kan føre til psykisk uhelse og i ytterste konsekvens angst og depresjon. I Moss kommunes strategiske plan for psykisk helse trekkes «Fem grep for økt hverdagsglede» frem som en viktig aktivetskilde for god livskvalitet og psykisk helse. De fem grepene er relevante for mennesker i alle aldre, konkrete, universelle og evidensbaserte. Det er grep som kommunen kan integrere i sine planer, folk flest kan integrere i hverdagslivet, og politikere implementere i politikk¹⁰.

Enkelte pårørende i alderen 65+ nevner spesielt sammenhengen mellom det å være pårørende til et nært familiemedlem som begrunnelse for å ikke delta i aktivitet og ulike fellesskap. Det beskrives av noen som tungt å være pårørende, og at rollen kan gå utover egen helse og velbefinnende i perioder. Endring i eget funksjonsnivå påvirker også det å søke til fellesskap, spesielt dersom møteplassene og veien dit ikke er universelt utformet.

De fysiske hindringene er ofte vanskelige nok til at man nedprioriterer aktivitet. De aller fleste som ønsker det, får ivarett sine sosiale, kulturelle og eksistensielle behov, men det største hindret for å delta er enten manglende informasjon om hva som skjer, eller transport til tilbudene. De fleste ville deltatt på mer om det var lettere tilgjengelig. Måltidsfellesskap er ønskelig, spesielt det å gå ut å spise. Rammen for måltidet oppgis som det viktigste. Det er behov for i større grad å kunne koble innbyggers behov med tilgjengelige omsorgsressurser i samfunnet, for å redusere ensomhet, og avlaste pårørende. Tilgjengelighet til møteplasser i nærmiljøet nevnes spesifikt som et behov.

Innbyggere i alderen 65+ i Moss forteller at selv om de blir eldre beholdes mange av de samme interessene, til tross for at behov endres. «Jeg er den jeg er, selv om jeg har blitt gammel. Jeg ønsker å gjøre det jeg alltid har gjort»

¹⁰ [Fem råd for økt livskvalitet og sterkere psykisk helse - Helsenorge](#)

Det mangler ikke mangfoldige møteplasser i alle deler av kommunen, men det er et behov for å etablere flere møteplasser i Nordre bydel, på Høyda og på Halmstad. Mange ønsker seg informasjon om aktiviteter, tjenester og tilbud i avisform, rett i postkassen. Enkelte ekskluderes fordi de har vanskeligheter med å innhente informasjon digitalt. Det er enkelte eldre over 65 år vi har snakket med som sier at de ønsker seg møteplasser på tvers av generasjoner, og noen har sagt at de synes det er best å være sammen med mennesker på sin egen alder. Det er et behov for å utvikle flere sosiale møteplasser, hvor yngre og eldre fra alle kulturer kan treffes på tvers av generasjoner.

Slik vil vi ha det

Mål overordnet planverk

- I Moss er alle inkludert, og opplever tilhørighet trygghet og mestring
- Moss er et raust og helsefremmende lokalsamfunn
- I Moss har alle muligheter til å delta i kultur-, idretts og fritidsaktiviteter
- I Moss har alle mulighet til å leve å bo selvstendig
- I Moss øker vi tilgjengeligheten til informasjon og brukervennlige digitale verktøy
- Personer som ikke kan nyttiggjøre seg allmenne tilbud uten tjenester, gis fortrinnsvis tjenester slik at de kan benytte seg av tilbudene der tilbudene er

Moss kommune, bidrar sammen med andre samfunnsaktører til å skape et Mossesamfunn som legger til rette for en aldersvennlig utvikling. Vi må sørger for å tilpasse informasjon om aktiviteter, tilbud, tjenester og møteplasser.

Vi bør koble lokale behov med lokale ressurser gjennom å bruke målrettet teknologi som et verktøy for å dekke behov i samfunnet. Eldre som ønsker å delta kan bidra med sine erfaringer, blant annet gjennom å påvirke utvikling av etablerte møteplasser og nye fremtidige møteplasser, hvor generasjonstreff kan være aktuelt. Gjennom å delta og være en aktiv bidragsyter opprettholdes eller utvikles sosiale nettverk og mestringsopplevelser. Metoden Asset-Based Community Development¹¹ (ABCD) bør legges til grunn for arbeidet. ABCD-metoden ble utviklet av professorene John McKnight og Jody Kretzmann og beskrives som en strategi for bærekraftig lokaldrevet samfunnsutvikling. Hovedtrekkene består i å identifisere og mobilisere allerede eksisterende, ofte underkjente, lokale ressurser og ta de i bruk på nye måter. Lokalbefolkningen skal involveres gjennom hele prosessen og fokuset ligger på lokalsamfunnets styrker, heller enn negative aspekter og utfordringer.

Vi må legge til rette for mangfoldige og sosiale møteplasser, basert på eldres meddelte behov og deres interesser. Egnede transportløsninger, også for de som har behov for dør til dør transport må det jobbes med både på system og individnivå.

Slik kommer vi dit

- Vi etablerer attraktive møteplasser som fremmer fysisk og sosial aktivitet og deltakelse på tvers av generasjoner og kulturer, og etablerer et nærmiljøteam.
- Vi styrker samskaping mellom innbyggere, kommune, næringsliv, frivillig sektor og den uorganiserte/selvorganiserte aktiviteten
- Vi mobiliserer samfunnets omsorgsressurser – ved å involvere ulike grupper av befolkningen til idedugnad forut for planlegging og tiltak
- Personer som ikke kan nyttiggjøre seg allmenne tilbud uten tjenester, gis fortrinnsvis tjenester slik at de kan benytte seg av tilbudene der tilbudene er
- Vi reduserer levekårs- og helseforskjeller ved å prioritere universelle strategier, tverrfaglig arbeid og tidlig innsats
- Vi videreutvikler skolen som møteplass for nærmiljøet

¹¹ [Metoder for medvirkning og kartlegging i lokalsamfunnsarbeidet \(ostfoldhelse.no\)](https://ostfoldhelse.no/medvirkning-og-kartlegging-i-lokalsamfunnsarbeidet)

- Vi legger «Fem grep for økt hverdagsglede» til grunn for utvikling av nærmiljøet

Slik gjør vi det

Tiltak Kostnader i hele tusen	2023	2024	2025	2026
I samarbeid med kommunens restauranter utvikles bydelskafeer, transportordninger og konseptet «Velkommen til bords» på bydelskafene Avdeling samskaping i Kultur, oppvekst og aktivitet (KOA), i samarbeid med Helse og mestring (HM) og frivilligheten. KOA er ansvarlig	Innenfor ramme Oppstart	Innenfor ramme	Innenfor ramme	Innenfor ramme
Pilotere utvikling av møteplasser i nærmiljøet på Høyda, på Halmstad, inklusiv Halmstad skole. Etablere nærmiljøteam. Teamene skal bestå av seniorer og yngre innbyggere. Det bør piloteres tiltak av sosial, kulturelt og fysisk art, i samarbeid med frivilligheten og andre samfunnsaktører. Benytte ABCD metodikk (se forklaring under første satsingsområde) KOA er ansvarlig	200			
Kartlegge behov for flerkulturelle møteplasser Samarbeid mellom frivilligheten, avdeling samskaping og enhet Barnevern, bolig og inkludering, og andre aktuelle samfunnsaktører. Benytte ABCD metodikk KOA er ansvarlig	Innenfor rammen Oppstart	Innenfor rammen	Innenfor rammen	Innenfor rammen
Det gjennomføres et mulighetsstudie knyttet til ny Frivilligsentral i Nordre bydel KOA i samarbeid med velforeninger og andre aktuelle samfunnsaktører. Finansiering og drift skal avklares i mulighetsstudie KOA er ansvarlig		300 Oppstart		
Magasinet Leve hele livet utarbeides og distribueres hjem i postkassene til seniorer, med informasjon om ulike	Innenfor ramme	120		120

tilbud i Mossesamfunnet hvert annet år. Enhet kommunikasjon, avdeling Samskaping i KOA og lokalt næringsliv Arbeidet er startet opp i 2022 og belastes prosjektets budsjett for inneværende år. Det utvikles en rutine for distribusjon av magasin fra hjemmesykepleien til særlig trengende, i samarbeid med Hjemmesykepleien i 2023 KOA er ansvarlig	Oppstart rutine			
Innhente tilbud på digital plattform som verktøy for å koble behov mot ressurser, som f.eks. Nyby.Kartlegge mulighetsrommet et slikt verktøy vil gi lokalt Et samarbeid mellom KOA og HM KOA er ansvarlig	Oppstart			
Differensierte transportordninger Et samarbeid mellom PMT, KOA, enhet kommunikasjon, frivilligsentralene og andre aktuelle samfunnsaktører Markedsføre Flex- ordningen i kommunens kanaler og samarbeide med Østfold kollektivtrafikk for i større grad å tilpasse tilbud til behov. Enhet kommunikasjon er ansvarlig for markedsføring. PMT for samhandling med ØKT og samhandling med KOA Bidra til etablering av dør til dørtransport i samarbeid med frivilligheten. Frivilligheten mottar tilskudd og kan fritt for kostnader benytte bildelingsordningen. Tilskudd til frivilligheten. KOA er ansvarlig Gå i dialog med taxinæringen om en modell hvor seniorer kan samkjøre KOA er ansvarlig	200	200	200	200
SUM i hele tusen kr.	400	620	200	320

Mat og måltider

Mat og måltider blant eldre har i de senere årene blitt satt på dagsorden i Norge. Likevel ser det ut til å være et stort gap mellom det helsemyndighetene anbefaler og det som er tilbudet til mange eldre. Kunnskap på området tyder på at ikke alle eldre får ivaretatt sine grunnleggende behov for mat, ernæring og gode måltidsopplevelser.

Det nasjonale utfordringsbildet i Meld. St 15 Leve hele livet oppsummeres slik:

- Manglende systematisk oppfølging
- Manglende sosialt fellesskap og lite vektlegging av måltidsomgivelsene
- Få måltider og lang nattfaste
- Lite mangfold og valgfrihet
- Lang avstand mellom produksjon og servering

Her er vi

Lokale behov

Eldre innbyggere i Moss som deltok i undersøkelsen forteller at de hopper over måltider eller bytter ut middag med enklere måltider, gjerne fordi de ikke har noen å spise sammen med. Å ha noen å spise med gir bedre måltidsopplevelser og økt appetitt. Tilbakemeldinger fra sykehjem og hjemmetjenester peker på fellesskap som en suksessfaktor for god appetitt. Under- og feilernæring gir økt risiko for fysisk og psykisk uhelse med betydelig forringing av egen livskvalitet, og fører ofte til behov for mer omfattende og kostbar helsehjelp umiddelbart og på sikt. Betydningen av riktig ernæring har stått på agendaen i helsetjenestene i mange år.

I kommunalområdet Helse og mestring gjøres det i dag mange tiltak for å forhindre under- og feil ernæring hos (aktuelle) innbyggere. Samfunnet og næringslivet har også en rekke tilbud som treffer uttrykte behov. Det er flere sosiale møteplasser i Moss, som også serverer næringsrik mat. I tillegg har enkelte restauranter og kafeer lagt ekstra til rette for både møteplass og hyggelige måltidsfellesskap i sin virksomhet. I 2022 er det vedtatt å igangsettes et forprosjekt for etablering av nytt sentralkjøkken. I prosjektet vurderes bruk av mottakskjøkken og slutt kjøkken ved alle heldøgns- omsorgsinstitusjoner i kommunen. I prosjektet skal framtidens kjøkkendrift planlegges. Gjennom prosjektarbeidet vil mat og service bli et kunnskapssenter som bistår med opplæring, veiledning og kurs til andre virksomheter og enheter i Moss kommune. Til tross for dette ser vi at det er behov for ytterligere tiltak.

Moss kommune har behov for å utvikle sin ernæringsstrategi og modell for ernæringsarbeid på system og individnivå. Kommunes fagpersoner forteller at det er behov for kompetanseutvikling av kommunes helsetjenester knyttet til eldre menneskers ernæringsbehov, og tilberedning og servering av mat. Å forebygge og jobbe helsefremmende for å fange opp under- og feilernæring tidlig, er vesentlig for å unngå funksjonsfall og behov for kommunale tjenester og/eller tyngre tjenester på sikt. Moss kommune har behov for spesialisert kompetanse innen ernæringsfeltet, slik kompetanse besitter kliniske ernæringsfysiologer.

Generelt er det behov for folkeopplysning – spre konkret og riktig kunnskap om sunn og bærekraftig mat og hvordan vi kan redusere matsvinn. Særlig har målgruppen og deres pårørende og nettverk behov for økt kompetanse knyttet til helsefremmende valg. Hjemmeboende trenger korrekt og konkret informasjon om tilbudet hjemkjørt middag og pårørende og hjemmesykepleien trenger bedre informasjon om tjenesten for å bistå de eldre i kommunikasjon med Storkjøkkenet. Det er ekstra viktig å nå de som har lite eller manglende nettverk, og av den grunn er forhindret fra å komme seg ut for å delta på aktuelle

møteplasser hvor måltidsfellesskap er det sentrale. Enkelte peker også på fysiske, psykiske og/eller kognitive tilstander som årsak til at de ikke deltar i aktuelle måltidsfellesskap. Hjemmeboende ønsker i stor grad å ha styring i eget liv, det omfatter også å gjøre innkjøp selv.

Dette er viktigst for innbyggere i målgruppen er:

- Gode måltidsopplevelser
- Noen å dele måltid med
- Individuelt tilpasset – mat og ernæring.
- Informasjon om tilbud og tjenester

Slik vil vi ha det

Mål overordnet planverk

- I Moss er alle inkludert, og opplever tilhørighet trygghet og mestring
- Moss er et raust og helsefremmende lokalsamfunn
- Fremme fysisk og psykisk helse og livskvalitet, gjennom satsing på matglede og riktig ernæring, og forebygge funksjonsfall som følge av feil- eller underernæring
- I Moss har alle muligheter til å delta i kultur-, idretts og fritidsaktiviteter

I praksis betyr dette:

- **Gode måltidsopplevelser** - for innbyggerne i Moss med kjente og gode smaker, ferske og fine råvarer, godt tilberedt og pent dekket til i hyggelige omgivelser– og gjerne i godt selskap.
- **Noen å dele måltid med** – Enslighet reduserer appetitten. Innbyggerne er overveldende positiv til muligheten til å spise sammen med andre, det være seg en nabo eller ute på en restaurant.
- **Tidlig innsats mot og oppfølging av under- og feilernæring gjennom kompetanseheving.** Tiltak og informasjon blir ofte gitt først når underernæring er åpenbar. Tidligere innsats for å unngå og for å fange opp underernæring er viktig for å unngå funksjonsfall og opprettholde mestring og selvstendighet lengst mulig.
- **Individuelt tilpasset – mat og ernæring** er veldig personlig, og det er også individuelt – ønsker, behov og utfordringer. Det krever en tilpasset oppfølging som forutsetter tverrfaglig samarbeid og kompetanse
- **Kompetanse og prioritering** –mat, ernæring og gode måltidsopplevelser krever en sammensatt kompetanse om blant annet tilbereding, næringsinnhold, presentasjon, matsikkerhet og ernæring på et område som er både privat og intimt (fordi det handler om vår kropp) og også veldig sosialt (fordi det handler om felles opplevelser). Om man jobber på kjøkken, på et sykehjem eller i hjemmetjenesten krever dette en sammensatt kompetanse for å få til både gode opplevelser og gode resultater

Slik kommer vi dit

- Vi velger det som fremmer fysisk og psykisk helse og livskvalitet, blant annet gjennom satsing på matglede og riktig ernæring
- Vi etablerer attraktive møteplasser som fremmer fysisk og sosial aktivitet og deltakelse på tvers av generasjoner
- Vi styrker samskaping mellom innbyggere, kommune, næringsliv, frivillig sektor og den uorganiserte/selvorganiserte aktiviteten
- Vi videreutvikler tiltak for sunt kosthold hos eldre i institusjoner og hjemmeboende innbyggere

Slik gjør vi det

Tiltak Kostnader i hele tusen	2023	2024	2025	2026
Utforme brosjyre som skal distribueres bredt og brukes som et verktøy for at de eldre skal få økt informasjon og valgfrihet knyttet til hjemkjørt mat. Arbeidet er startet opp i 2022. Samarbeid mellom Helse og mestrings (HM) og enhet kommunikasjon Enhet kommunikasjon er ansvarlig	Innenfor ramme	Innenfor ramme	Innenfor ramme	Innenfor ramme
Ansette klinisk ernærings-fysiolog i virksomhet Mat og service HM er ansvarlig	400	790	790	790
Etablere ordningen måltidsvenn i samarbeid med frivilligheten. Samarbeid mellom HM og avdeling Samskaping i KOA. Se på muligheten for ungdomsjobber eller unge frivillige. Gjerne gjennom faget «Innsats for andre» i ungdomsskolene KOA er ansvarlig Tilskudd til frivilligheten		200 Oppstart	200	200
Utrede muligheten for å etablere ordningen handlevenn ved å kartlegge eksisterende praksis i praktisk bistand, og se på andre muligheter som for eksempel samme ordningen som hos hos Eldreliv.	Oppstart utredning	Innenfor ramme	Innenfor ramme	Innenfor ramme

Resultat kan kobles med ordningen måltidsvenn mtp økonomi og organisering, i 2024 HM er ansvarlig				
Nedsette en gruppe som skal utrede muligheten for at eldre på sykehjem og på dagsentrene kan benytte seg av tilbud som skaper meningsfullt fellesskap i forbindelse med et godt måltid. Et samarbeid mellom pårørende grupper, frivillighet og fagpersoner. Kan kobles med «velkommen til bords» HM er ansvarlig		Innenfor ramme Oppstart	Innenfor ramme	Innenfor ramme
SUM i hele tusen kr.	400	990	990	990

Helsehjelp

Eldre skal få mulighet til å leve hjemme så lenge som mulig, og få støtte til å mestre hverdagen til tross for sykdom og funksjonssvikt. Samtidig skal de ha trygghet for å få hjelp når de trenger det. Når livet går mot slutten, skal de få god lindrende omsorg og pleie. Målet er å øke mestring og livskvalitet, forebygge funksjonsfall og gi rett hjelp til rett tid.

Det nasjonale utfordringsbildet i Meld. St 15 Leve hele livet oppsummeres slik:

- Manglende oppmerksomhet på mestring og forebygging
- Dårlig oversikt over sammensatte behov og problemer
- Lite bruk av fysisk aktivitet og trening
- Manglende bruk av nye behandlingsformer
- Lite systematisk kartlegging og oppfølging av den enkelte.

Her er vi

Lokale behov

I dag finnes det mange tjenester, tiltak og tilbud i kommunal, frivillig og privat regi sett opp mot innsatsområdet helsehjelp. Mange innbyggere i alderen 65 + lever aktive, selvstendige liv, og får riktig hjelp til riktig tid. Flere mottakere av kommunale tjenester melder også at de er fornøyde med de tjenestene de mottar, og det helsepersonellet de møter ansikt til ansikt daglig. Ifølge regjeringens

effektivitetsanalyse driftes Moss kommunes pleie- og omsorgstjenester effektivt sammenlignet med andre kommuner som Moss kan sammenligne seg med¹².

Selv om levealderen stiger i Moss, er forventet levealder signifikant lavere enn landsgjennomsnittet. Dette er et tegn på at folkehelsen er dårligere i Moss enn landet forøvrig. I Moss er forventet levealder for kvinner 83,1 år og for menn 78,7 år. Innbyggerne i Moss har på gruppenivå, dårligere psykisk helse enn landsgjennomsnittet i alle aldersgrupper¹³.

Tabellen under viser hvor mange innbyggere som i 2020 mottok de tjenestene som her er fremstilt. Tall er hentet fra Moss kommunes fagsystem Gerica.

Alder	Innbyggere i aldersgruppen	Brukere i % av antall innbyggere i aldersgruppen				
		Hjemmesykepleie	Psykiske helse	Rustjeneste	demens	Praktisk bistand
0-17 år	9 691	0,10 %	0,01 %	0,01 %	0,00 %	0,01 %
18-49 år	19 271	0,82 %	1,63 %	0,77 %	0,00 %	0,23 %
50-66 år	11 583	2,00 %	1,30 %	0,59 %	0,03 %	1,03 %
67-74 år	4 457	4,38 %	0,65 %	0,13 %	0,07 %	3,07 %
75-79 år	2 053	7,31 %	0,19 %	0,00 %	0,54 %	5,55 %
80-84 år	1 301	15,99 %	0,46 %	0,00 %	1,31 %	10,15 %
85-89 år	713	27,77 %	0,14 %	0,00 %	3,09 %	20,20 %
90+ år	411	49,88 %	0,00 %	0,00 %	2,92 %	37,47 %

Kommunes Helse- og omsorgsforvaltning, som kartlegger innbyggers behov for bistand, forteller at antall brukere av tjenestene har vært stabil de siste årene for målgruppen. De har likevel sett en utviklende trend fra 2015 knyttet til at de som mottar tjenester har et større hjelpebehov. Utfordringsområdene er eldre engstelige og ensomme, og dårlige ernæringsstatus hos hjemmeboende. Helse- og omsorgsforvaltningen sier at de møter mange eldre som er utrygge i egen bolig, de er redde for å falle og/eller bekymret for bomiljø og nabolaget. De møter også eldre som opplever ensomhet og en monoton hverdag uten meningsfull aktivitet, og mange har ikke et sosialt nettverk og lite sosial kontakt med andre. Videre sier helse- og omsorgsforvaltningen at det å kunne tilkalle hjelp er viktig for de eldre, men at enkelte pårørende er redd for at de eldre ikke kan nyttiggjøre seg av trygghetsteknologi på grunn av begynnende kognitiv svikt.

Det er vedtatt politisk at Moss kommune skal bruke modellen TryggEst som voksenvern. Det er krisesenteret som har ansvar for å gi informasjon til kommunale tjenester og til befolkningen, om ulike typer vold og symptomer. Informasjonen bidrar til å forebygge, avdekke og avverge vold og overgrep mot risikoutsatte voksne. Terskelen for å be om hjelp kan være spesielt høy i målgruppen 65+, fordi de i tillegg til å være voldsutsatt av en i nær relasjon også kan være helt avhengig av samme person til sosial kontakt, praktisk hjelp, rusmiddeltilgang og lignende. Modellen ble prøvd ut i Mossregionen i perioden 2018-2021 og flere kommuner meldte om mellom seks og åtte flere saker mot de risikoutsatte voksne i denne perioden.

Flere i aldersgruppen 65+, som har deltatt i undersøkelsen forteller at de opplever en hverdag preget av ensomhet og føler et savn knyttet til mangel på sosial kontakt. Ved spørsmål om helse og helsehjelp har innbyggerne vært opptatt av å snakke om hva som er viktig for dem for å leve gode liv i alderdommen, også ved sykdom og nedsatt funksjonsnivå. Innbyggerne trekker frem følgende elementer som viktige i livet for å kunne ta vare på egen helse og for å ha gode liv, til tross for sykdom og nedsatt funksjonsnivå:

- Trygghet og verdighet

¹² [Resultater for den enkelte kommune - effektivitetsanalyse - regjeringen.no](#)

¹³ [mangfoldige-moss-slik-har-vi-det_2021.pdf](#)

- Selvstendighet og hverdagsmestring. En fungerende kropp og trening tilpasset den enkelte
- Hjelp til å mestre hverdagen – praktiske gjøremål, mestre sykdom og plager, universell utforming for å kunne delta
- Gode transportordninger og sosial tilhørighet, møteplasser, allsidig aktivitetstilbud og deltakelse i samfunnslivet
- Tilgjengelig informasjon om tilbud, tjenester og aktiviteter og tilpassede aktiviteter og opplevelser
- Mulighet til å bidra – være nyttig for andre. Å bli sett og hørt av de menneskene man er glad i, av samfunnet og av de som gir tjenester
- Riktig og helhetlig hjelp ved behov, at de får være sjef i eget liv, og opplever høy grad av medbestemmelse der de selv er med på å definere egne behov, og hvilke tjenester de har behov for.
- Færre å forholde seg til i hjelpeapparatet og et fleksibelt tjenestetilbud som gir helhetlige tjenester

Dette er det viktigste for innbyggerne i målgruppen:

1. Hjelp til å mestre hverdagens gjøremål og opprettholde sosiale nettverk
2. Fysisk trening tilpasset meg
3. Kunne ta i bruk helseteknologi som gjør det trygt å bo hjemme (Alarm og sensorteknologi)
4. Systematisk kartlegging og få oppfølging i tjenesten jeg mottar
5. Hjemmebesøk for å snakke om egne ressurser og behov
6. Rehabilitering i hjemmet

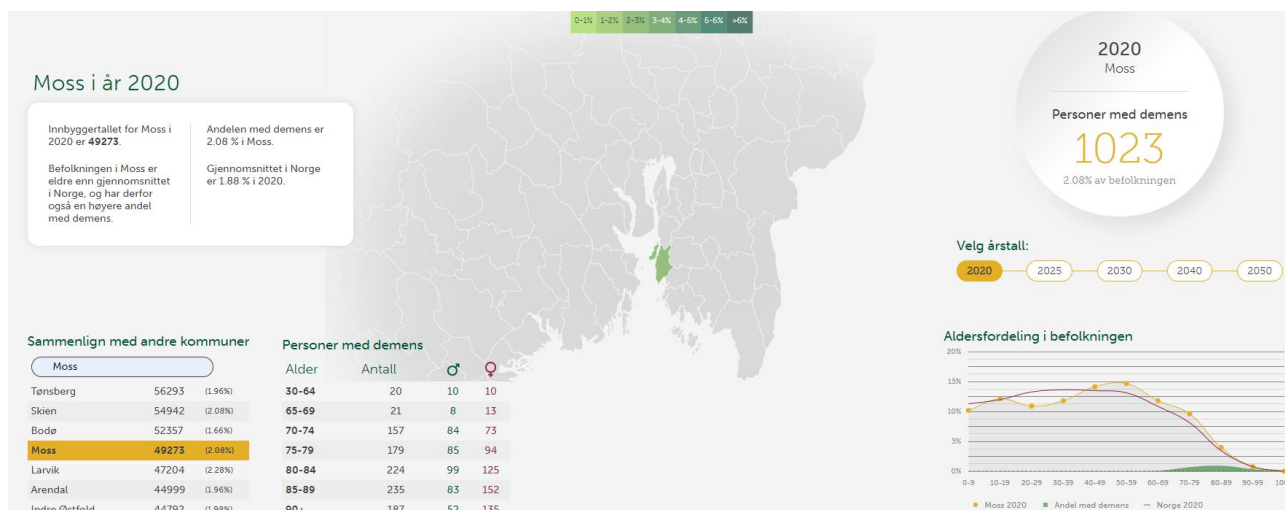
Medarbeidere i både hjemmesykepleien, omsorgsboligene og sykehjemmene er bekymret over at eldre får hverken nok fysisk aktivitet eller gode opplevelser, og trekker frem aktivtører og fysioterapeuter som viktige yrkesgrupper i dette arbeidet. Den nasjonale folkehelseprofilen viser at bare tre av ti voksne oppfyller anbefalingene om fysisk aktivitet, og at aktiviteten synker raskt med alderen. De som jobber særlig med fysisk aktivitet og rehabilitering melder om manglende tid og fokus blant øvrig helsepersonell i å følge opp aktivitetstiltak og rehabiliteringstiltak.

Til tross for at en god del ansatte i de kommunale helse- og omsorgstjenestene melder om både fokus og kompetanse på demens, uttrykker mange en bekymring for demensrammede som er utrygge og urolige i egne hjem, utenfor egne hjem eller på institusjon, og at disse ikke får forsvarlig og nødvendig oppfølging i hverdagen, særlig når det kommer til behov for trygging, aktivitet og sosial kontakt.

I økonomiplanen for 2022-2025 ble det vedtatt følgende "Kommunen tar kontakt med Statsforvalter for å få innspill til å bruke "Inn på tunet" som aktivitetstilbud for unge demensrammede». I ny behandling av saken foreslås det å innlemme bruken av «Inn på tunet» i prosessen med å utarbeide en ny demensplan for Moss kommune.

Behov fremkommet i dette prosjektet knyttet til demens vil bli fulgt opp i kommunens kommende demensplan, og tiltak omtales derfor ikke ytterligere i denne planen. Bildet under vises forekomst av demens i Moss kommune¹⁴

¹⁴ [Demenskartet – Aldring og helse](#)



Medarbeidere i kommunale helse- og omsorgstjeneste sier de også møter en god del brukere med rusavhengighet og/eller psykiske plager og lidelser som ikke får nødvendig helsehjelp til å håndtere sine helseutfordringer. Dette meldes det om særlig fra praktisk bistand og hjemmesykepleien. Enkelte omsorgsboliger og sykehjem melder at de ikke er tilpasset eller innehar tiltrekkeslig kompetanse innen rus og psykisk helse.

Rask psykisk helsehjelp sier at eldre generelt responderer godt på deres metoder, men kan ikke forklare hvorfor de ikke ser flere eldre i sitt tilbud. Enkelte omsorgssentre og sykehjem uttrykker bekymring for den økende andelen brukere med psykiske plager og lidelser, og sier de ikke er rustet nok med ressurser eller kompetanse til å gi tilstrekkelig og gode nok tjenester.

Ansatte er bekymret for at mange hjemmeboende brukere står på mange medisiner samtidig, uten at det blir foretatt systematiske legemiddelgjennomganger. I Moss kommunes strategi for psykisk Helse 2023-2027 står det beskrevet: «Flere eldre innbyggere i kommunen har psykiske plager. De faller ofte utenfor kriteriene for de etablerte lavterskeltilbudene og oppsøker i mindre grad de frivillige tilbudene». Det beskrives i planen at Moss kommune vil legge de fem rådene for økt livskvalitet og sterkere psykisk helse til grunn når tilbudet til personer med psykiske plager og lidelser skal videreutvikles. Kommunen vil utvide lavterskeltilbudet og styrke samarbeidet med de frivillige organisasjonene, slik at innbyggerne i Moss får et helhetlig og godt lavterskeltilbud med et variert og tilrettelagt innhold, dette skal også omfatte eldre innbyggere.

Helse og mestring jobber målrettet med palliasjon og omsorg ved livets slutt, og kreftkoordinatorerne jobber systematisk med internundervisning knyttet til temaet. Likevel ser helsepersonell som har dette som en av sine daglige oppgaver i noe grad utfordringer i forhold til tilstrekkelig ressurser og palliasjonskompetanse, og tilgang på fastleger som reiser på hjemmebesøk når kreftkoordinatorer eller hjemmesykepleien ber om dette. Enkelte pasienter krever mer tilstedeværelse av helsepersonell gjennom døgnnet og dersom ressursene og kunnskapen er tilstrekkelig er tjenestene gode på å tenke tverrfaglig og helhetlig. Hvis ressurser og kompetanse mangler, vil pasienter og pårørende kunne oppleve utrygghet og mangel på tilstrekkelig hjelp. Det er noe ulik kompetanse i de forskjellige sonene i hjemmebaserte tjenester knyttet til omsorg ved livet slutt. Moss kommune har en lindrende avdeling ved Helsehuset, som har et godt og etablert samarbeidet med senteret for lindrende behandling ved sykehuset østfold Kalnes. I tillegg deltar Moss kommune i forskningsprosjektet SAFE «Trygg ved livets slutt»¹⁵

¹⁵ [Trygg ved livets slutt – SAFE-studien - Institutt for helse og samfunn \(uio.no\)](https://www.uio.no/safe/)

Slik vil vi ha det

Mål overordnet planverk

- I Moss er alle inkludert, og opplever tilhørighet trygghet og mestring
- Moss er et raust og helsefremmende lokalsamfunn
- I Moss har alle muligheten til å leve og bo selvstendig
- I Moss øker vi tilgjengeligheten til informasjon og brukervennlige digitale verktøy
- Moss har virksomheter og enkeltmennesker med kompetanse som gir konkurransedyktig næringsliv, effektiv og god offentlig sektor og høyt fremtidig arbeidsdeltakelse.

For å etablere og opprettholde samarbeid lokalt, med mål om å videreutvikle en smidig og bærekraftig kommunal helse- og omsorgstjeneste, og mobilisere samfunnets omsorgsressurser, må vi treffes. Det bør gjennomføres en årlig helsekonferanse, og utvikles en tydelig samskapingsarena, der helse- og omsorgstjenesten i kommunal sektor, samt privat og frivillig sektor møtes for å finne løsninger på komplekse samfunnsutfordringer. Vi vet at det i dag eksisterer mange arenaer i privat regi, som kan ivareta f.eks. behovet for målrettet trening, måltids- og sosialt felleskap. Flere treningssentre i Moss har egne opplegg for eldre som vil trene, og trening på tvers av generasjoner. Der treffes de over en kopp kaffe og til et måltid av og til. På ett av sentrene er eldste deltaker over 100 år. Mange frivillige organisasjoner har organisert trening for eldre, og turgrupper.

Det er nødvendig at kompetanse forvaltes hensiktsmessig, i forhold til de oppgaver helse- og omsorgstjenesten står overfor nå, og i fremtiden. Vi bør i større grad enn vi har tradisjon for å jobbe målrettet og systematisk med oppgavefordeling, roller, ansvar, myndighet og organisering.

Det er ikke sikkert at praktisk bistand bør ha ansvar for renhold i fremtiden. Vi har andre som er eksperter på dette feltet, og vi vet allerede i dag at det vil mangle helsepersonell i nær fremtid (Ref. Framskrivning av behov for årsverk under innledning). Mange yrkesgrupper er gode på service og disse kan være aktuelle å benytte til serviceoppgaver som eksisterer i helsesektoren. Vi må utfordre det eksisterende i langt større grad- tørre å både tenke og jobbe på nye måter med nye samarbeidspartnere og kolleger Kanskje bør vi allerede nå ta i bruk andre yrkesgrupper til oppgaver hvor det ikke kreves autorisert helsepersonell. Det er mange fagretninger som har omsorg som primæroppgave. De jobber med mennesker, men er ikke i helsevesenet i dag.

Å bygge videre på andre aktuelle yrkesgruppers kompetanse for å møte det personellbehov i helsesektoren, vil antagelig bli helt nødvendig de nærmeste årene. Det er derfor viktig å gjennomføre kompetansekartlegging og sette strategisk kompetanseplanlegging og styring i system på tvers av virksomheter, for å koble hva vi har, med det vi trenger.

Et mål må være en mest mulig stabil og trygg ansattgruppe i hele stillinger, som opplever å mestre oppgaver, har en meningsfull arbeidsdag, tilstrekkelig kompetanse og muligheter for faglig vekst. For eksempel kan kreftsykepleierne som har kreftpasienter og andre i livets slutfase, jobbe på tvers av soner, og gis rom og mulighet til å veilede og undervise sine kollegaer.

På bakgrunn av uttrykte behov i befolkningen 65+, bør det etableres et lavterskel- helsetilbud, hvor det jobbes proaktivt for å gi innbyggere kompetanse og verktøy til å mestre egen helse- og livssituasjon, et ressurscenter for eldre. Helsefremmende og forebyggende brede lavterskeltilbud vil kunne redusere behov for tjenester i fremtiden. Ressurssenteret skal på sikt bestå av fagpersoner med kompetanse som treffer de behov eldrebefolkningen har. Det betyr i praksis at eksisterende ressurser/kompetanse fra ulike kommunalområder trekkes inn i ressurscenteret etter behov. På den måten benyttes ressurser og kompetanse på tvers, dekker reelle behov, og det skapes et dynamisk ressurscenter. En eldre konsulent skal lede, koordinere og arbeide operativt i ressurscenteret. Særlig er det viktig at lavterskeltilbud og sosiale møteplasser utvikles med tanke på å motvirke ensomhet, inaktivitet og utenforskap.

Vi må ta ensomhet og inaktivitet, og det at flere eldre peker på at de ikke mestrer hverdagens gjøremål og aktiviteter som følge av psykisk uhelse på alvor. Det er et tydelig behov for å utarbeide strategier og tiltak

som motvirker ensomhet og inaktivitet blant eldre. Vi må jobbe målrettet, systematisk og tverrfaglig innen dette fagfeltet, og sørge for likeverdige tilbud og tjenester uavhengig av alder. I Moss kommunes strategiske plan for psykisk helse er det beskrevet tiltak som har som formål å møte behovene beskrevet ovenfor.

Teknologi innebærer både muligheter og utfordringer for eldre som skal klare seg selv. På den ene siden er det et stort tilbud av velferdsteknologi (også kalt trygghets- og mestringsteknologi) som søker å bistå i dagligdagse utfordringer. På den annen side skaper mange av de samme teknologiske løsningene digitale generasjonsskiller, og utfordrer kompetansen til både innbyggere og omsorgstjenestene. Det er behov for å bygge et profesjonelt e-helse-team i Moss, og utreder hvilke muligheter og utviklingsområder det er hensiktsmessig å satse på innen e-helse. Det er vesentlig at kommunen utvikler ehelse-satsingen nå, for å kunne møte og øke omsorgskapasiteten i årene fremover, og følge med på teknologitrender innen e-helse¹⁶. En del av teamets oppgaver bør også være opplæring av befolkningen på aktuelle arenaer og på individnivå, i tråd med «Nasjonal strategi for økt digital deltakelse og kompetanse i befolkningen»¹⁷. Opplæring kan selvfølgelig gjennomføres av andre aktører, eller i samarbeid med disse. Eldreliv gjennomfører denne høsten opplæring for seniorer i bruk av nettbrett.

Rambøll Management Consulting og Menon Economic har på vegne av KS og Spekter utarbeidet rapporten «Bemanningsutfordringer i helse- og omsorgssektoren- utfordringsbilde og løsningsdimensjoner»¹⁸. Rapporten tar for seg muligheter og barrierer innenfor åtte ulike dimensjoner med hensyn til å dempe fremtidige bemanningsutfordringer i helse- og omsorgssektoren. De åtte løsningsdimensjonene er innovasjon, arbeidstid, oppgavedeling, samhandling, teknologi, finansiering, brukarmedvirkning og utdanning. Helse og mestring sin strategi berører enkelte av disse dimensjonene. Rapporten bør være et utgangspunkt for Moss kommunes arbeid med bemanning av nødvendige årsverk innenfor sektoren.

Enkelte eldre opplever at de ikke har noe de skulle ha sagt når tjenester tildeles og endres. Strategien og begrepet «Hva er viktig for deg?» søker å møte reelle behov i samhandling med den det gjelder. Samtidig innebærer det at innbyggerens svar bør omsettes til aktive tiltak, så langt det er mulig. Helse og mestring ferdigstilte i 2020 StimuLab-prosjektet Hele mennesker-heletjenester¹⁹. Dette prosjektets resultat «Livsskissa», møter i stor grad utfordringer knyttet til det å gå fra meddelte behov til reell behovsdekning. Helse og mestring gjennomfører i 2022 systematiske brukerundersøkelser i sine tjenester. Dette gir sektorene en unik innsikt og mulighet til målrettet dialog, og tilpasning og utvikling av tjenester basert på reelle behov.

Nasjonalt er det store utfordringer knyttet til dokumentasjon, informasjonsutveksling og samhandling omkring legemiddelbruk. For å kunne ta mer ansvar for egen helse må innbyggerne få muligheten til, og ta et større ansvar for å sette seg inn i hvilke medisiner de tar, og hvilken effekt medisineren gir. Det må legges til rette for kompetanseoverføring, informasjonsutveksling og samhandling knyttet til legemiddelbruk.

Slik kommer vi dit

- Vi mobiliserer samfunnets omsorgsressurser og har et aldersvennlig samfunn
- Vi etablerer eldrekonsulenter som gjør Moss tilgjengelig og trivelig for alle
- Vi videreutvikler bruken av velferdsteknologi innenfor alle fagområder.
- Vi velger det som fremmer fysisk og psykisk helse og livskvalitet.
- Vi sprer kunnskap om «Fem grep for økt hverdagsglede»

¹⁶ [Utvalgte trender innen e-helse - ehelse.](#)

¹⁷ [Digital hele livet \(regjeringen.no\)](#)

¹⁸ [Bemanningsutfordringene i helse- og omsorgssektoren – utfordringsbildet og løsningsdimensjoner \(ks.no\)](#)

¹⁹ [Moss kommune: Hele mennesker, hele tjenester | Digdir](#)

- Vi reduserer helseforskjeller ved å prioritere universelle strategier, tverrfaglig arbeid og tidlig innsats
- Vi styrker samskaping mellom innbyggere, kommune, næringsliv, frivillig sektor og den uorganiserte/selvorganiserte aktiviteten.
- Vi etablerer attraktive møteplasser som fremmer fysisk og sosial aktivitet og deltakelse på tvers av generasjoner

Slik gjør vi det

Tiltak Kostnader i hele tusen	2023	2024	2025	2026
Arrangere årlige helsekonferanser (som skolekonferansen) med mål om økt samarbeid lokalt for å videreutvikle en smidig og bærekraftig kommunal helse- og omsorgstjeneste, og mobilisere samfunnets omsorgsressurser. Bidra til å møte innbyggernes behov for helhetlige og sammensatte helse- og velferdstjenester på en effektiv og rettferdig måte i årene som kommer. Benytte ABCD metoden Helse og mestring er ansvarlig (HM)	50	50	50	50
Strategisk kompetanseplanlegging på tvers av virksomheter og samfunnsstrukturer. Overordnet ledelse, helse- og omsorgsforvaltningen og rådgivere i helse og mestring inkluderes i HRs overordnede arbeid med å utvikle systemer, metoder og verktøy for strategisk kompetanseplanlegging. Samarbeid mellom HR- avdelingen i stab Organisasjon og HM HR er ansvarlig	Innenfor rammene Oppstart	Innenfor rammene	Innenfor rammene	Innenfor rammene
Etablering av ressurscenter for eldre Ansette en eldrekonsulent Utvikle et tverrfaglig stasjonært og mobilt ressurscenter for eldre i samarbeid med aktuelle samfunnsaktører. Proaktivt arbeid for å styrke eldres kompetanse og muligheter til i størst mulig grad å mestre egen helse- og livssituasjon lengst mulig. Frisklivssentralen skal være en sentral aktør i arbeidet. Aktuelle fagavdelinger jobber fleksibelt i ressurscenteret. Forebyggende hjemmebesøk kan inkluderes som metode i ressurscenteret oppgaver Benytte ABCD metoden	350	700	700	700

HM er ansvarlig				
Utarbeide strategi for å motvirke ensomhet, inaktivitet og utenforskap blant eldre , og benytte samskaping som verktøy for å nå målene. Sees i sammenheng med ansettelse av eldrekonsulent og etablering av et ressurscenter for eldre HM i samarbeid med Kultur, oppvekst og aktivitet (KOA) og frivilligheten HM er ansvarlig		Innenfor ramme Oppstart	Innenfor ramme	Innenfor ramme
Nedsette et tverrsektorielt team som utreder hvilke behov eldre har for psykisk helsehjelp , inkludert behovet for andre supplerende tilbud som fremmer god psykisk helse. HM er ansvarlig	Innenfor ramme Oppstart	Innenfor ramme	Innenfor ramme	Innenfor ramme
Etablere tryggere, og flere helsefremmende fellesskap i lokalsamfunnet Ansette en miljøkoordinator , som sammen med kommunal, privat og frivillig sektor utvikler trygge, helsefremmende, lavterskeltilbud i lokalsamfunnet, rettet mot eldre som har behov for ekstra trygging og/eller tilrettelegging. Dette skal skje i samarbeid med ressurscenteret. Benytte ABCD metoden HM er ansvarlig			300 Oppstart	700
Styrke og videreutvikler e-helsesatsingen for å utnytte mulighetene som ligger i e-helse i årene som kommer. HM er ansvarlig	Innenfor ramme Oppstart	Innenfor ramme	Innenfor ramme	Innenfor ramme
Hva er viktig for deg? Prosjektere og iverksette anbefalinger fra prosjektet Hele mennesker -hele tjenester gjennom forskningsprosjektet «Livsskissa» Systematisk ta i bruk svar fra innbyggerne på spørsmålet som en kunnskapsbase for utvikling HM er ansvarlig	Innenfor ramme Oppstart	Innenfor ramme	Innenfor ramme	Innenfor ramme

Nedsette en tverrfaglig arbeidsgruppe som utreder situasjonen rundt dokumentasjon, informasjonsutveksling og samhandling omkring legemiddelbruk , og som utreder mulige forbedringstiltak – eksempelvis: Bedre systemer og prosedyrer for tettere samarbeid mellom spesialisthelsetjenesten, fastlegene hjemmesykepleie, apotek og pasienter/brukere. Innføring av gjennomgang av pasientens legemiddelliste årlig HM er ansvarlig		Innenfor ramme Oppstart	Innenfor ramme	Innenfor ramme
SUM i hele tusen kr.	400	750	1 050	1 450

Sammenheng i tjenestene

Sammenheng i tjenestene er et av satsningsområdene fordi eldre ønsker et tjenestetilbud som er mer preget av god samhandling og kontinuitet, og færre hjelpere å forholde seg til. Mange eldre og deres pårørende opplever manglende kontinuitet og forutsigbarhet i tjenestetilbudet med unødvendige brudd og krevende overganger.

Det nasjonale utfordringsbildet beskrevet i Meld. St 15 Leve hele livet oppsummeres slik:

- For lite personsentrert tilnærming.
- For lite avlastning og støtte til pårørende.
- Manglende kontinuitet og trygghet, for mange ansatte å forholde seg til og usikkerhet om og når hjelpen kommer.
- For mange brudd og krevende overganger mellom tjenestetilbud i kommunene.
- For lite kontinuitet og trygghet i overgangen mellom de ulike tjenestenivåene.

Her er vi

Lokale behov

Det nasjonale utfordringsbilde er sammenfallende med uttrykte behov i målgruppen i Moss på to punkter:

- For lite personsentrert tilnærming
- Manglende kontinuitet og trygghet, for mange ansatte å forholde seg til og usikkerhet om og når hjelpen kommer.

Når det gjelder for lite personsentrert tilnærming, ser vi at behovene knytter seg til tilpasset informasjon og kommunikasjon som gir trygghet. Det er ønskelig å ha en å henvende seg til, for eksempel pasientkoordinator eller primærkontakt. Dette er spesielt viktig ved overganger og i hjemmesykepleien. Moss kommunes bruk av digitale tavler vil kunne bidra til at ordningen primærkontakt eller lignende innføres.

Det er et tydelig behov for et felles knutepunkt og å ha en fast person evt. informasjonstelefon som pårørende kan ringe til. Flere pårørende påpeker behov for støtte og avlastning. Vi finner ikke holdepunkter for å hevde at det er for mange brudd og krevende overganger mellom tjenestetilbud i Moss kommune. Flere nevner for lite kontinuitet, få pårørende gir uttrykk for manglende trygghet. I Moss

kommunes strategi for pårørendearbeid, som nylig er vedtatt, er det pekt ut fire satsingsområder med tilhørende tiltak som i stor grad dekker og samsvarer med behov fremkommet i prosjektet «Leve hele livet». I strategien står det beskrevet at Moss kommune skal etablere brukerråd i alle virksomhetene i kommunalområde Helse og mestring, at alle pårørende skal oppleve at de blir sett og inkludert, og at pårørende og kommunen skal være likeverdige samarbeidspartnere i oppfølging av brukere/pasienter. Tilbakemeldinger om pårørendes egne behov og mestring skal følges opp i tjenestene. Arbeidet med brukerråd startet opp høsten 2021.

Rådgivere i Helse og mestring påpeker at det er behov for et særlig fokus på de innbyggere som ikke har pårørende, nære venner eller et nettverk knyttet til oppfølging.

Det er behov for økt samarbeid og samhandling i alle kommunens helsetjenester (Forebyggende, helsefremmende og behandlende) for å dekke behov for helsehjelp på riktig nivå og til riktig tid. Innovasjons og forskningsprosjektet «Livsskissa», som det er planlagt oppstart av i nær fremtid, og det foreslåtte tiltaket tverrfaglig vurderingsteam søker å møte dette behovet.

Dypere kartlegginger av overganger og kartlegginger knyttet til kontinuitet bør gjennomføres. Uttrykte behov viser at det trengs bedre kommunikasjon mellom kommunen og sykehus ved overganger, hvor også fastlegene er viktige samarbeidspartnere. Dette handler i stor grad om kontinuitet og erfaringsoverføring mellom nivåene. For å skape god sammenheng i tjenestene er det nødvendig at vi ser kontinuitet i informasjonsoverføring fra det ene nivået til det andre.

Eldre innbyggere over 65 år som i dag mottar tjenester forteller at de ønsker seg færre å forholde seg til, og pårørende ønsker seg en digital kommunikasjonsplattform, hvor de kan samhandle med tjenestene. På den andre siden må tjenestene også sørge for å ha løsninger for samhandling med de pårørende som ikke er digitale. Moss kommunes satsing på heltidskultur vil kunne bidra til at de som mottar tjenester opplever at de får færre å forholde seg til. Det foreligger også et behov for å trygge medarbeidere gjennom å tilføre relevant kunnskap om ulike ledd i ulike pasientforløp, samarbeidspartners arbeidsfelt og kompetanse. Deltakelse i nettverk og hospitering er arenaer som kan benyttes for å møte tjenestens behov.

Helsetjenesten melder også et behov for å utvikle differensierte, forsterkede boformer for eldre, for å møte individuelle behov i befolkningen.

Særlig gjelder dette:

- Voksne og yngre eldre med behov for heldøgns bolig i somatikk og som ikke er egnet til å bo med de eldste på institusjon/omsorgsbolig.
- Utagerende yngre eldre og eldre brukere med somatiske behov og rus og/eller psykiatri som i dag ikke har et tilfredsstillende tilbud i eksisterende boform

Slik vil vi ha det

Mål overordnet planverk

- I Moss er alle inkludert, og opplever tilhørighet trygghet og mestring
- Fremme fysisk og psykisk helse og livskvalitet
- Moss har virksomheter og enkeltmennesker med kompetanse som gir konkurransedyktig næringsliv, effektiv og god offentlig sektor og høyt fremtidig arbeidsdeltakelse.
- I Moss øker vi tilgjengeligheten til informasjon og brukervennlige digitale verktøy
- Personer som ikke kan nyttiggjøre seg allmenne tilbud uten tjenester, gis fortrinnsvis tjenester slik at de kan benytte seg av tilbudene der tilbudene er
- Tilrettelegge innsats for sårbare grupper og involvere ulike grupper av befolkningen forut for ulike deler av tiltak.

Vi vil ha et sømløst tjenestetilbud, hvor vi har riktig kompetanse og tilstrekkelig kompetanse på riktig sted til riktig tid. Trygghet og informasjonsflyt i alle faser av en pasient eller brukerreise må stå sentralt, uavhengig av behandlingsnivå. Pasient, bruker og pårørende skal oppleve at overganger er smidige og være trygge på at «behandlingsstedet» har den informasjonen som trengs.

Digitale tavler (IKOS) er et verktøy som er vurdert til å ha stort potensial for å dekke flere behov, og beskriver blant annet roller, fordeler ansvar og gir informasjon om hvem som er primærkontakt for aktuell bruker eller pasient. Verktøyet kan benyttes til ernæringskartlegging og sette fokus på strategien «Hva er viktig for deg?» Det er behov for å skalere bruk av digitale tavler i flere avdelinger i Helse og mestring for å øke kvalitet og pasientsikkerhet, og redusert risiko for uheldige hendelser. I dag er dette arbeidet organisert som et pilotprosjekt som følgeforskere for å gi forskningsbaserte tilbakemeldinger underveis i implementeringen²⁰. Allerede nå kan prosjektet vise til resultater. Blant annet ser prosjektet om lag en tredobling i antall ernæringskartlegginger fra 2021 til 2022. Digitale tavler bidrar til å sette standardisering, kvalitet, pasientsikkerhet og faglig ledelse på dagsorden.

Avdelingsledere som har tatt digitale tavler i bruk sier:

- Vi har kvittet oss med sjekklister og brukermapper på papir og fått en økt grad av standardisering og kvalitetssikring av gjøremål
- Vi fanger opp når vi ikke har gjort det vi skal og beskjeder blir ikke borte eller liggende ved sykdom og fravær
- Vi har tydelige/nøyaktige rapporter mellom vaktlag og en tydeligere fordeling av arbeidsoppgaver.
- Vi kommer raskere i gang med dagens gjøremål og har fokus på de riktige tingene på alle rapporter. Vi opplever at det ikke lenger er for kort rapporttid
- Alle får oppfølging av ernæringsstatus x 2 per år
- Vi har fått en ny og bedre måte å følge opp avvik på i praksis

Det er tydelig at det er behov for ytterligere personsentrert tilnærming, bedre pasientflyt, informasjon om egen situasjon i overganger og behov for informasjon til pårørende, må det arbeides systematisk med utfordringsbildet. Nasjonal løsning via «Helsenorge», for samhandling mellom brukere, tjenester og pårørende er implementert i Moss²¹. Informasjonskanalen må nå markedsføres for å oppnå at de det gjelder tar løsningen i bruk. Skal vi oppnå å mobilisere lokalsamfunnets omsorgsressurser, er målrettet kommunikasjon med pårørende, dialog og samhandling et nødvendig verktøy

For å oppnå målet om sømløse tjenester må informasjonsbehov mellom ulike helseinstanser, som er en del av et helhetlig pasientforløp dekkes gjennom felles journalløsninger. Behovet for kommunikasjon og informasjon er fremtredene i helsetjenestene for alle berørte aktører, og på alle nivåer. Felles journalløst for kommunene utenfor Midt-Norge er foreløpig ikke prioritert på nasjonalt nivå.

Slik kommer vi dit

- Vi velger det som fremmer helse og livskvalitet.
- Vi videreutvikler bruken av velferdsteknologi og digitalisering innenfor alle fagområder.
- Vi utvikler samarbeid mellom og arbeider for å samlokalisere ulike typer virksomheter
- Vi er proaktive i utvikling og utbygging av boliger for innbyggere som har behov for det
- Vi mobiliserer samfunnets omsorgsressurser og har et aldersvennlig samfunn.

²⁰ [Om prosjektet - Hovedportal \(moss.kommune.no\)](https://moss.kommune.no/hovedportal)

²¹ [Nå kan brukere og pårørende kommunisere med kommunen via helsenorge.no - Hovedportal \(moss.kommune.no\)](https://moss.kommune.no/hovedportal)

Slik gjør vi det

Tiltak	2023	2024	2025	2026
Kostnader i hele tusen				
Utrede og pilotere modell for tverrfaglig vurderings team som kartlegger, vurderer og avklarer forventninger ved overganger og ved søknad om tjenester Helse og mestring (HM) er ansvarlig	250	Avhengig av utredning	Avhengig av utredning	Avhengig av utredning
Digitale tavler i kommunehelse-tjenesten (IKOS). For økt kunnskap om risiko og data som utgangspunkt for kvalitetsforbedring. 13 avdelinger i 2023. 13 avdelinger i 2024 HM er ansvarlig	Pilotfase pågår i Helse og mestring	Skalering		
Gjenoppta og etablere satsingen «Gode pasientforløp», inkludere pasient/bruker og pårørende. Identifisere og forbedre overganger og gråsoner. Se på muligheten for samarbeidsavtaler med pårørende HM er ansvarlig	80			
Utrede ny tjeneste som dekker behov for å differensiere tjenester og dekke mangelfullt nivå til innbyggere med behov for forsterkede boliger og tjenester. Tiltaket må sees i sammenheng med prosjekt fremtidens omsorgsbygg og kommunedelplan for bolig og utarbeidelse av demensplanen. HM er ansvarlig	80			
Ansette kommunikasjon-rådgiver. Intern og ekstern kommunikasjon knyttet til Helse og mestring sitt behov for informasjonsflyt og samhandling Enhet kommunikasjon er ansvarlig		400	650	650

Etablere gjensidig hospitering Hospitering innad i kommunen, men også mellom sykehus og kommune. Vikarutgifter HM er ansvarlig		200	200	200
Digital kommunikasjons-plattform mellom tjenester og pårørende markedsføres bredt for at de det gjelder skal ta den i bruk som et samhandlingsverktøy Et samarbeid mellom HM og Enhet Kommunikasjon HM er ansvarlig	Innenfor ramme Oppstart			
Informasjon (helsepersonell perspektiv). Sammen med andre kommuner og nasjonale myndigheter delta i arbeidet med felles journalløft for å sikre god samhandling mellom alle behandlingsnivåer og instanser. Når det blir aktuelt HM er ansvarlig				
SUM i hele tusen kr.	410	600	850	850