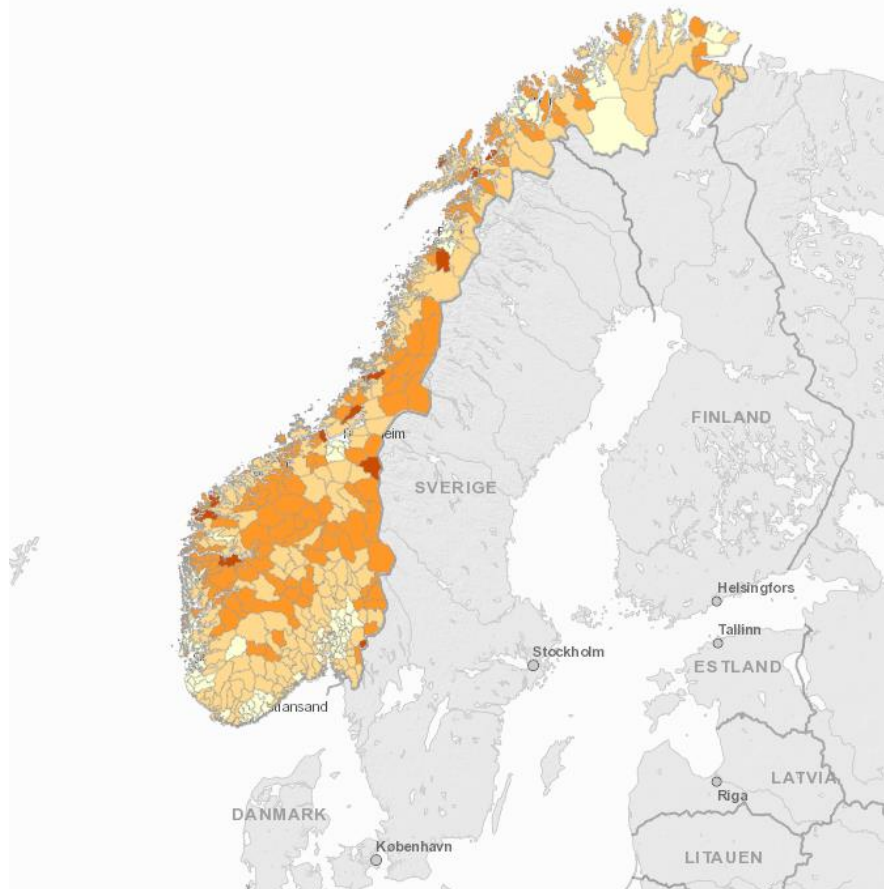


Planlegge litt – lev lenge hjemme Hvordan planlegge for aldersvennlig utvikling?

Elin Wetås de Jara
KS



AN MAYEN



2018

Hele landet

Antall personer 80 år og over: **222 752 personer**

Andel personer 80 år og over: **4,2 prosent**

AYEN



2040

Hele landet

Antall personer 80 år og over: **484 113 personer**

Andel personer 80 år og over: **8,0 prosent**

[Kilde: SSB](#)



Velkommen til Fremtidsverktøyet 2040

1

Steg 1: Norge 2040

Hvor forberedt er vi? Kommune-Norge opplever store endringer. Folk flytter mot byene. Vi blir flere eldre. Behovet for tjenester og ansatte øker.

**2**

Steg 2: Min kommune

Her kan du se hvordan situasjonen er i din kommune. Er du nysgjerrig på nabokommunen, eller kommunen du vokste opp i kan du se den også.

**3**

Steg 3: Scenariofabrikken

I Scenariofabrikken inviterer vi deg til å ta stilling til påstander og veivalg for din kommune. Utgangspunktet er «Min Kommune».



Hvor forberedt er vi? For å opprettholde velferden og skape gode lokalsamfunn, må vi handle nå. Fremtidsverktøyet Norge 2040 viser deg problemene vi må håndtere og valg du kan ta for din kommune.

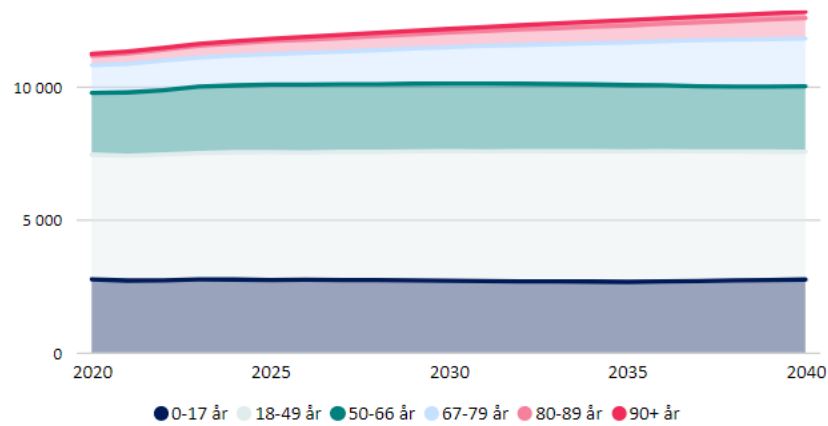


Velg kommune

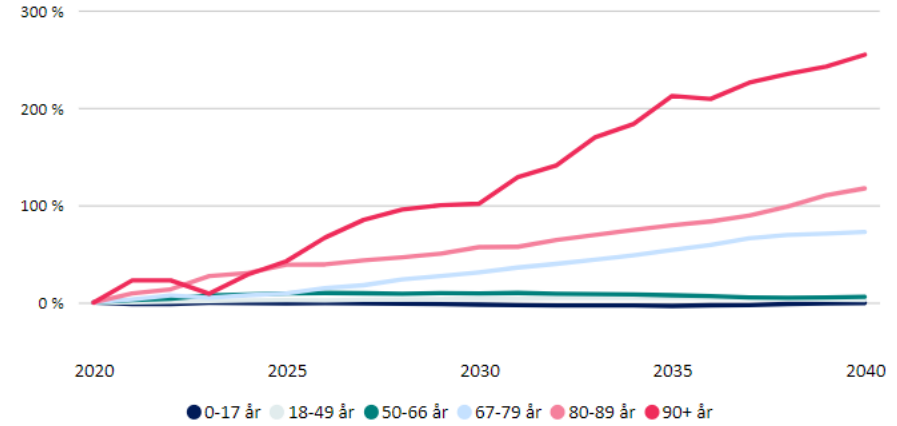
Utvikling for Randaberg kommune mot 2040

Befolkningsutvikling

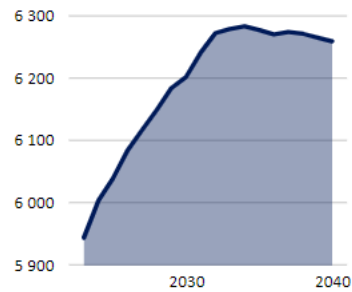
Antall per aldersgruppe



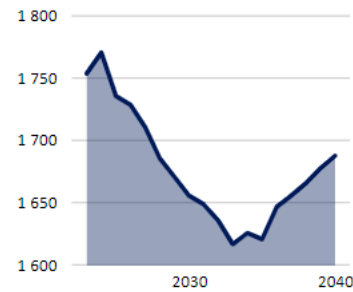
Vekst fra 2020 per år



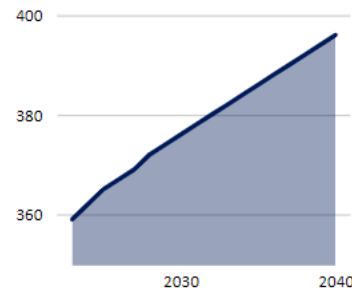
Forventet utvikling mot 2040 (Merk at aksene varierer)



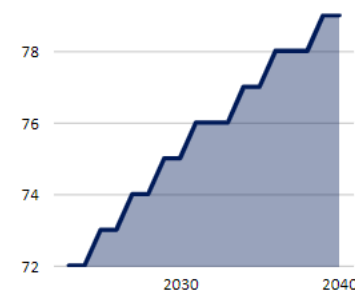
Antall sysselsatte



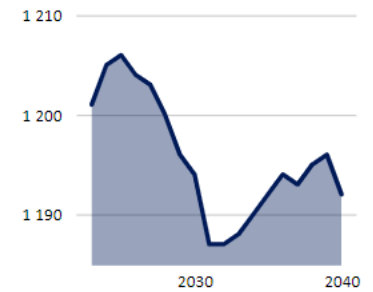
Barn i grunnskolealder



Antall brukere hjemmetjenester



Antall brukere institusjonstjenester



Antall i utenforskap

Hvem er
«de eldre»?





Et godt liv hele livet handler ofte om å fortsette med
mye av det du trives med i dag
– du må bare planlegge litt



Harald Fløgstad (77) kan løpe åtte timer på en dag. Spesielt én grunn gjør det mulig, ifølge forskere.

Harald Fløgstad nærmer seg 80 år og løper åtte timer uten mange pauser.



77-åringen innrømmer at det kjennes dagen derpå når han har løpt nesten 35 kilometer. Men det gir deilig mestring. Foto: David Engmo

Av Anne-Marit Dahl

Publisert: I dag 09:00



Leserne mener 4

Da Harald Fløgstad løp i mål under orienteringsløpet Hu&Hei i Trondheim nylig, kunne han krysse av for 50 gjennomførte løp.

– Vi kom i mål, men det tok tid, sier Fløgstad.

«– Fysisk aktivitet er en ferskvare. Man kan ikke sette trening i banken. Det handler om å få gode vaner. Finn ut hva som motiverer deg og er lystbetont. Det har en effekt å legge om vaner. Det er aldri for sent å begynne. «..»

– Det å opprettholde en god funksjon gjør at du har en reservekapital når du blir eldre. Den dagen du blir syk eller noe skjer, har du litt å gå på slik at tap av styrke og balanse ikke nødvendigvis går utover aktiviteten i hverdagen.»

Professor i bevegelsesvitenskap ved NTNU, Jorunn Helbostad

[Stavanger Aftenblad](#)



Innsatsområder i aldersvennlige lokalsamfunn

1. Universell utforming og tilgjengelige utendørsområder
2. Bolig
3. Transport
4. Samfunnsdeltagelse, frivillighet og kultur
5. Kommunikasjon og medvirkning





Animasjonsfilm om aldersvennlige lokalsamfunn




Se senere

Del

Sentrum



Se den på  YouTube



Bo trygt hjemme

«De fleste eldre ønsker å greie seg selv i størst mulig grad og bo i sitt eget hjem så lenge som mulig. Da må vi utvikle boligløsninger som gjør at eldre opplever trygghet i eget hjem, sosial kontakt og kan ta del i nærmiljøet. Det er også viktig at hjemmetjenesten arbeider forebyggende og hjelper eldre til å mestre livet i egen bolig»

«Like viktig som at samfunnet omstiller seg, er at hver og en av oss selv tar et ansvar for egen alderdom. Det innebærer at vi må planlegge for framtidig bosituasjon og se på hvordan vi kan tilpasse egen bolig og gjøre den mer aldersvennlig. Det må vi begynne å tenke på før behovet melder seg»



Helse- og omsorgsminister Ingvild Kjerkhol om «Bo trygt hjemme-reformen»

Eldre og mobilitet på boligmarkedet

- Eldre flytter mer
- Eldre flytter mindre i spredtbygde strøk
- Stedskvalitet er like viktig som bokvalitet
- Mange pusser opp men få gjør boligen mer aldersvennlig

[«Mobilitet blant eldre på boligmarkedet – holdninger, drivere og barrierer»](#)

(By- og regionforskningsinstituttet NIBR og Velferdsforskningsinstituttet NOVA)



Planlegge litt: hvordan vil jeg bo i fremtiden?

[Vive Nova](#)



Aldersvennlig
Norge

Gode råd

Søk



Framtidens bostäder

Är 80 men känner sig som 60 – i kollektivet



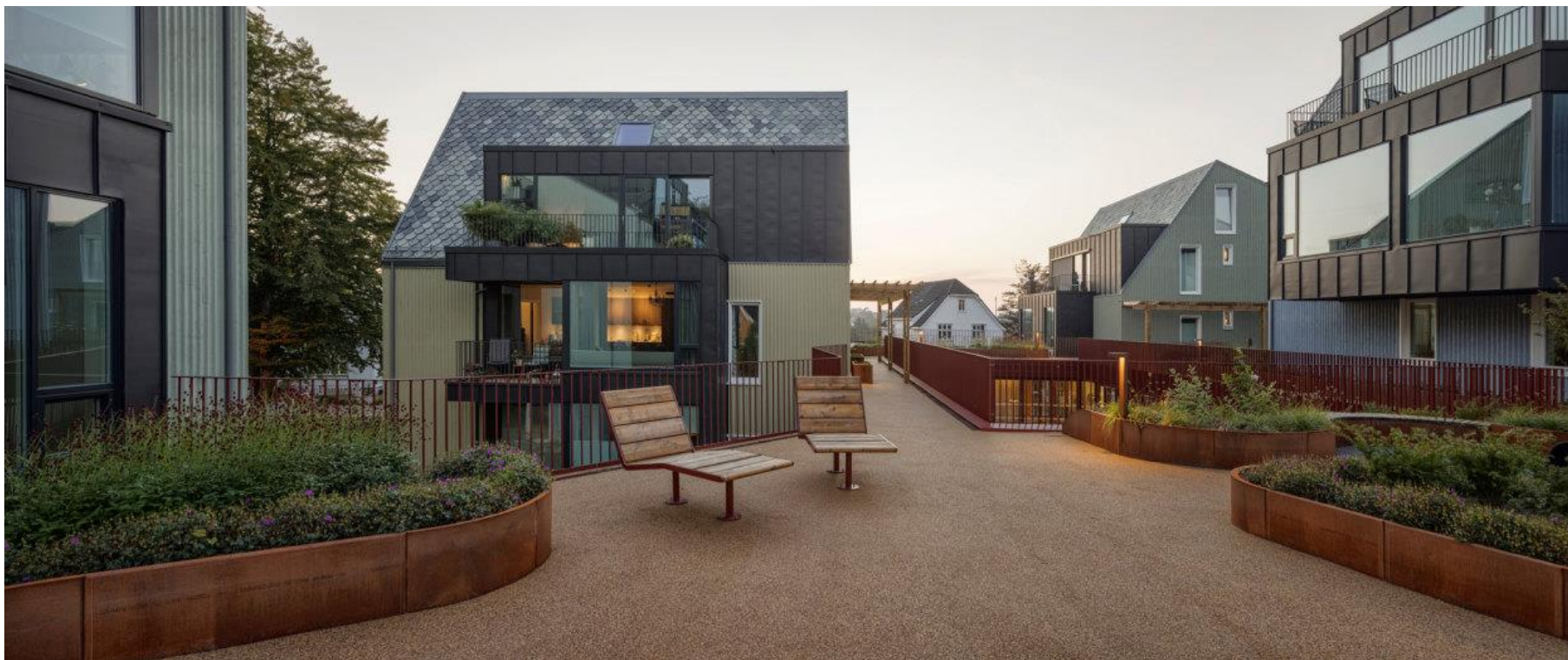
Matlaget med Ann Rahm, Lilian Bodin-Eriksson och Bernt Eriksson börjar laga redan på förmiddagen.
Foto: Simon Rehnström

Biodling, bibliotek, takterrass – mitt på Södermalm ligger kollektivhuset Färdknäppen. Där delar de boende på matlagning och städning av gemensamma utrymmen. Och känner sig tryggare.

Kotifatama boligsameie for eldre



Vålandstun



Vindmøllebakken bofelleskap



Og bolig er mye, men ikke alt



- Uterom
- Transport
- Deltakelse
- Medvirkning

«Alderdommen er bedre enn sitt rykte»

(Thomas Hansen, NOVA/OsloMet)

- 1) Ensomhet er ikke typisk for eldre – rundt 70 år er tilfredsheten med livet på sitt høyeste
- 2) Å ha barn øker ikke nødvendigvis livskvaliteten – det er hverdagskontakt som er viktigst for eldre
- 3) Ensomhet blant eldre har ikke økt de siste årene
- 4) «Grumpy old men» er en myte – ingenting tyder på at hverken menn eller kvinner blir mer gretne enn de var fra før
- 5) Eldre i Nord-Europa er ikke mer ensomme enn i øst og sør – tvert imot

<https://link.springer.com/article/10.1007/s11205-015-1111-6>





<https://ageingbetter.resourcespace.com/pages/search.php>



Ta gjerne kontakt: Elin.wetas.jara@ks.no