

Innspill fra samlinger på frivilligsentralen i perioden september-oktober 2021, inkludert svar fra spørreskjema på nett.

- Grunnlag for forslag til tiltak i sak om Leve hele livet reformen.

Aldersvennlig samfunn

Utfordring	Forslag til tiltak
<p><b>Transport og følge</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Transport</li> <li>• Mangler følgetjeneste</li> <li>• Savner møteplasser på tvers av generasjoner og ulike kulturer</li> <li>• Savner buss langs Hafrsfjord</li> <li>• Komme seg til aktiviteter på andre øyer</li> <li>• Taxi, buss og kommunikasjon mellom øyene for å komme seg til butikk, bibliotek, lege, tannlege, fysio, frisør, bank, datahjelp og fotpleie</li> <li>• Må ha sertifikat og bil for å komme seg rundt</li> <li>• Bedre mulighet for å komme seg til og fra tilbudene som finnes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tilrettelegge for bedre og taxilignende tilbud</li> <li>• Ønsker følgetjeneste til sykehuset</li> <li>• Frivillig transport</li> <li>• Frivillig følgetjeneste</li> <li>• Hent meg ordning</li> <li>• Bedre kommunikasjon, drosje evt. hjelpemidler som elektrisk scooter</li> <li>• Transportordning for bruker av dagsenter (Finnøy)</li> <li>• Transport fra kai til doktor eller fra hjem til doktor (Finnøy)</li> <li>• Gjøre innbyggerbussen bedre kjent i kommunedelen (Rennesøy)</li> <li>• Universelt utformet transport</li> <li>• Ordning hvor folk kan ringe for å få skyss for en billig penge</li> <li>• Småbusser som kan hente folk for en billig penge når en ringer</li> <li>• Gode og enkle kollektivtransportløsninger</li> <li>• Gratis kollektivtransport – henting</li> <li>• Flere bussholdeplasser slik at de kommer nærmere husene.</li> <li>• Ikke legg ned buss/båtruter</li> <li>• Gjør det lettere å få TT-kort</li> </ul>
<p><b>Informasjon</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Manglende informasjon om aktiviteter og tjenester</li> <li>• Usikkert hvordan de som trenger hjelp blir fanget opp – vanskelig å vite hvem du skal gi beskjed til</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Flere informasjonskanaler, ikke bare digitalt</li> <li>• Informasjon kan komme ut / søkes av hjemmetjenester</li> <li>• Bruke Mortepumpen for å få ut mer informasjon</li> <li>• Informasjon til eldre om tilbud</li> <li>• Et nummer å ringe for informasjon</li> </ul>

<p>/varsle dersom du er bekymret for noen. Hva kan du varsle om til hvem?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bedre informasjon om tekniske hjelpemidler</li> <li>• Samle informasjon om tilbudene som finnes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vi trenger en bydelsavis på Rennesøy som ikke er kommersiell</li> <li>• Kalender / sosiale media som viser aktiviteter</li> <li>• Mer informasjon på papir og data</li> </ul>
<p><b>Digitale utfordringer</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Store utfordringer med digitalt samfunn</li> <li>• Utrygghet i et samfunn de ikke lenger behersker</li> <li>• Risiko for å bli svindlet på nett</li> <li>• Mangler kunnskap om bruk av internett</li> <li>• Digital kommunikasjon har erstattet for mye av nærkontakten. Effektivisering og digitalisering kan skape distanse og isolere de eldre.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Netthjelp bør likestilles med andre hjemmetjenester, en digital service. Ansatte som bistår, sikkerhetskontroll, digital hjelp</li> <li>• Ikke alltid henvise til nettstedet og chatte-roboter</li> <li>• Få opplæring i data, eller hjelp</li> <li>• Øke datakompetanse, selvhjelp, hjelp til styremedlemmer til søknader med mer</li> </ul>
<p><b>Manglende menneskelige ressurser</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bruke de yngre pensjonistene som en ressurs i eldreomsorg</li> <li>• Aktivisere pårørende</li> <li>• Mer personale, større budsjett. Kvalifiserte ledere og sykepleiere som har tid.</li> </ul>
<p><b>Tilgjengelige tjenester</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tannhelsetjeneste</li> <li>• Posten er for langt borte</li> <li>• Helsetjenester i nærområdene</li> <li>• Dagsenter for øybuer, få felles måltid, felleskap og trim</li> <li>• Få kompetent hjelp for å tilrettelegge boliger – ergoterapeut</li> <li>• Hjemmehjelp</li> <li>• Helsehjelp, hjemmesykepleie der en bor, nødvendig helsehjelp i hjemmet</li> <li>• Få dø hjemme hvis en vil det</li> <li>• Sykehjems plass må være i egen kommunedel</li> <li>• Individuelt tilpassede tjenester, eldre en heterogen gruppe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Få posten på Amfiet</li> <li>• Stasjonert hjemmesykepleie på øyene, eventuelt bruke skyssbåt/Rygermed, utnytte muligheten som finnes</li> <li>• Sosial og økonomisk likhet i helsetjenester</li> <li>• Gratis tannhelsetjeneste</li> <li>• Få tilbake fysioterapeut til å lede 60+ og 70+</li> <li>• Hjemmesykepleie, tilgang til legebehandling kjapt og effektivt</li> </ul>

<p><b>Ensomhet</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Opplever utenforskap</li> <li>• Ensomhet er en realitet</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Besøksvenner i bydelen (enormt behov)</li> <li>• At alle får delta på ting som skal arrangeres ved å gi informasjon, bistå med følge eller transport</li> <li>• Engasjere eldre medlemmer i idrettslag eller organisasjoner mer aktivt</li> <li>• Samarbeide med styrer i borettslag for å komme i kontakt med eldre og bidra til aktivitet</li> <li>• Aktiviteter i bomiljø</li> <li>• Starte opp igjen Prestvågen kafe på Bo og rehab</li> </ul>
<p><b>Møteplasser</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Savner møteplasser på tvers av generasjoner</li> <li>• Få møteplasser</li> <li>• Mangler et hus i sentrum for samling, uformelt, for folk flest i alle aldre (Rennesøy)</li> <li>• Arena for unge og eldre</li> <li>• For lang vei til stimulerende aktiviteter</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kirke, bedehus, grendalag, foreninger, kaffikos, besøk i gartneri/butikk</li> <li>• Få tilbake kaffehjørnet på Coop prisen i Vikevåg (Rennesøy)</li> <li>• Skape gode møteplasser, og bruke allerede eksisterende</li> <li>• Se på muligheter for å lage aktiviteter som er felles for de som bor i nærheten av hverandre, f.eks. i borettslagene, aktiviteter i nærområdet – thai chi?</li> <li>• Ta initiativ til å sette i gang f.eks. trimgrupper, nabohep / vennehjelp</li> <li>• Bruke klubbhusene til idrettslagene mer aktivt</li> <li>• Samarbeid mellom SFO og sanitetsforeningen er et godt eksempel</li> <li>• Mange møteplasser i Kvernevik og Madla. Kunne en samarbeidet på tvers, laget flere møteplasser på tvers av generasjoner</li> <li>• Madla amfi fungerer godt som møteplass en kan være sammen med andre</li> <li>• Kirken, treff, kirkering, husfelleskap er gode møteplasser, prøve å få med flere</li> <li>• Barseltreffet på innbyggertorget og biblioteket – invitere inn eldre på noen av treffene</li> <li>• Ny møteplass i nytt innbyggertorg med kafe (Rennesøy)</li> <li>• Arrangere bli kjent kveld for nye og gamle innbyggere i de ulike bygdene (Rennesøy)</li> <li>• Rennesøydagen er et viktig møtested for alle bygdene. Kommunen bør støtte den</li> <li>• Etablere en felles møteplass, helhetlig, innbyggere, eldre og unge, sosiale arenaer (Rennesøy)</li> <li>• Få bygdehuset som er planlagt på kaien, eller helst pusset opp Meieriet som mange har et forhold til (Rennesøy)</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opprette tilbud/aktiviteter der folk bor</li> <li>• Spillmesse for eldre (Askim). Mange eldre er flinke med data. Gaming med barnebarn eller andre</li> <li>• Aktiv personlig kontakt mellom eldre og yngre med utgangspunkt i erfaring og interesser</li> <li>• Fysiske møteplasser for flere generasjoner</li> <li>• Mikse aldersgrupper, dra nytte av hverandre, dra vekslers av hverandre</li> </ul>
<p><b>Bolig</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lite økonomisk støtte å få for å tilrettelegge bolig</li> <li>• Flere boliger for eldre på øyene</li> <li>• Kapasiteten på tilpassede boliger for eldre etter behov</li> <li>• Mangel på boliger tilrettelagt for eldre både med og uten fysiske behov for hjelp</li> <li>• Ensomhet og utrygghet i bolig</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bedre mulighet til å restaurere huset for å bo hjemme</li> <li>• Mulighet for å kjøpe seg inn i bofelleskap hvor de kan velge hvor mye de ønsker å engasjere seg i felleskapet</li> <li>• Legge til rette for at en kan bo i felleskap med andre også for de som ikke har råd til dyre løsninger</li> <li>• Trygghetsalarm er veldig viktig</li> <li>• Bygge omsorgsboliger på øyene</li> <li>• Bygge flere seniorboliger hvis folk skal bo hjemme og klare seg selv</li> <li>• Orienterer om midler til livsløpsstandard av bolig (Finnøy)</li> <li>• Bygge ut bedre bofelleskap tilpasset de som har demens. Hjelp til slik at de med demens holder seg i aktivitet (Finnøy)</li> <li>• Tilby nye boformer hvor de eldre selv kan velge servicegrad og deltakelse i felleskapet</li> <li>• Sikre at nye boligområder passer til alle generasjoner</li> <li>• Gode og enkle bokollektiv løsninger som ikke koster altfor mye og som gir muligheter for å dele på hjelpere og hjelpe hverandre samtidig som de er rom for å være for seg selv,</li> <li>• «Bokollektiv» man kan kjøpe eller leie sponset av Husbanken. Lignende Vålandstun eller Lervig brygge pluss uten den luksus, hvor man kan treffes til måltider, trim og aktiviteter. Eget styre gjerne med pårørende representant.</li> <li>• Noen vil oppleve at det blir for tett i blokk, må være variasjon som gjør at alle finner noe som passer sine behov.</li> </ul>

<b>Fysiske omgivelser</b> Dårlig tilgjengelighet til sentrum, manglende universell utforming	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tenke universell utforming i alle sammenhenger</li> </ul>
<b>Forventinger</b> For mye krav til at eldre skal bidra i organisasjoner Blir tatt for gitt at du stiller opp	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Delta aktivt i det som interesserer</li> <li>• Viktig å ta vare på alle frivillige</li> <li>• Styrke helselag med kursing, eks. bruk av hjertestarter</li> </ul>
<b>Holdninger til eldre</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bidra til å heve «pensjonist statusen»</li> <li>• Holdningsendring må til for å skape det aldersvennlige samfunnet</li> </ul>
<b>Påvirkning</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Legge til kanaler hvor vi kan si ifra (påvirkning). Veien må være kort fra innbyggere til politikere</li> </ul>
<b>Kystlaget</b> mangler egnet sentrale lokaler	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kystlaget ønsker å være i sentrum og samhandle med de unge, ønsker hjelp med lokaler</li> <li>• Kystlaget vil lage en trivelig «mini» cafe for drøs</li> <li>• Kystlaget kan få overta MC huset og skape et miljø der for mange som er interessert i historie</li> </ul>

### Aktivitet og felleskap

Utfordring	Forslag til tiltak
<b>Type tilbud</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Smale tilbud, eks. dagsenter har lite variert tilbud, dekke behov for de som ønsker kontakt med andre</li> <li>• Mangler generasjonsovergripende aktiviteter</li> <li>• Gruppen eldre har stor variasjon i funksjonsnivå, må være ulike tilbud som passer ulike nivå</li> <li>• Lite individuelt tilpasset tilbud/aktivitet</li> <li>• Savner felles treff for øyboere (Finnøy)</li> <li>• Inkluderer idrettslag tilbud for eldre? (Mastra IL?)</li> <li>• Kan ikke tilfredsstillende alle med tilbud, men ha varierte grupper og aktiviteter i kommunedelene</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• At alle aldersgrupper samarbeider om håndverk; sløyd, mekking, matlaging. Bruke sløydsalen, skolekjøkken osv på fritiden (Rennesøy)</li> <li>• Flere religionsnøytrale tilbud, eks. sanitetsforeningen, det vil inkludere flere fra andre kulturer</li> <li>• Løsninger for å finne en venn – noen å gå sammen med</li> <li>• Skape møteplasser hvor yngre og eldre kan møtes</li> <li>• Fortsette samarbeidet med ulike frivillige organisasjoner</li> <li>• Finne løsninger med mer individuelt tilpasset tilbud/aktivitet</li> <li>• Se på tilbud som fungerer bra, hvordan spre slike modeller/forslag til flere kommunedeler, eks. sanitetsforeningen, skipper worse, gratis rådgivning, bydelshusene</li> </ul>

- Savner at det er fysioterapeut som leder 60+ og 70+ gruppene (Rennesøy)
- Savner samarbeid med fysioterapeut (Rennesøy)
- Færre samlingspunkt for menn enn kvinner, foreninger, basarer osv. Flest kvinner som går på biblioteket. (Rennesøy)
- Friskliv + svømming i oppvarmet basseng fungerte godt
- Eldre med demens får lite eller ingen hjelp til å holde seg i aktivitet
- Aktivitetene må legge opp til frivillighet, delta når det passer og ikke et pliktlop en må binde seg til
- Enkle aktiviteter som fellesturer/omvisninger/bespisning/museer og attraksjoner
- Flere aktiviteter i nærmiljøet, savner aktiviteter på Gausel

- Prøve ut skole – eldre samarbeid, eks. som saniteten som lager mat på SFO
- Nok tilbud, men hvordan få folk med?
- Se om det er noen som trenger deg, våge å prate med hverandre -ta kontakt
- Skravlekoppen – skravlekafeen
- Samtaleperson / prest på kjøpesenter
- Kommunen bidra med midler til frivilligheten, lokaler er en utfordring for mange lag og organisasjoner
- Livsglede for eldre
- Etablere interessegrupper; båttur/fisking, lesegrupper/høytlesning (Finnøy)
- Viktig med offentlig møteplass, ikke bare basere det på frivillige (Rennesøy)
- Uformelle tilbud, droppe innom
- Åpen helg, kursmuligheter (Rennesøy)
- Eldre må bli sett og få hjelp til å aktiviseres ifht hva de mestrer
- Gaming for eldre, noe å gjøre med barnebarn
- Forskjellige aktiviteter for forskjellige alder, ikke på busstur med 80 åringer når en er 65 år.
- Et bredt tilbud som kan favne flest mulig vil gi et givende fellesskap på mange ulike arenaer. De eldre har et stort potensial, og det må kommunen hjelpe til med å «lokke fram».
- De eldre er en meget sammensatt gruppe, derfor må tilbudene være tilsvarende sammensatt.
- Det må være enkelt for de eldre å komme i gang. Enkelt, praktisk og i nærmiljøet.
- Dagsentertilbud for de som ønsker det.
- Flere tilbud på Gausel
- Moti-tech sykler burde vært enkelt å ha på alle dagsenter
- Turgrupper, f.eks. R og F turlag må utfordres til å tenke ulike funksjonsnivå
- Bruke dansegrupper, eller andre grupper innen idrett og kultur for å ha underholdning ute der de eldre er
- Se på en mulighet for å bruke «idrettspatroljen for eldre»
- Koble idrettslag og eldreforeninger
- Etablere turgrupper, tenke på hvordan vi kan engasjere og invitere inn

	<ul style="list-style-type: none"> <li>Engasjement, fokus på menn, aktivitet i aldersgruppen 40-70 år, finne ildsjeler (Rennesøy)</li> </ul>
<b>Informasjon</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mange vet ikke hva som finnes</li> <li>Manger kompetanse på å bruke internett, finner ikke informasjon</li> <li>For svært mange tjenester er du avhengig av internett</li> <li>Vanskelig å finne tilbudene når en er ukjent / har lite nettverk</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kursing og datahjelp for bruk av data og mobiltelefon</li> <li>Informasjon om aktiviteter til alle, spesielt nyinnflytta (Finnøy)</li> <li>Spre informasjon om tilbudene, f.eks. i lokalavisene</li> <li>Oppsøkende virksomhet med informasjon. Finnes en plan for oppfølging av spedbarn, hva med et opplegg for eldre, gjerne flere ganger med konkrete tilbud.</li> <li>Mer informasjon om hva som skjer</li> <li>Bydelskontakter utover frivilligsentraler. Kontaktpersoner som har egne områder og besøker, informerer og gjerne samler eldre i sin del av bydelen.</li> <li>Oppsøke de eldre der de er</li> </ul>
<b>Nettverk</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Noen har store familienettverk andre har ingen</li> <li>Mister nettverk når andre dør</li> <li>Mange vil ikke gå alene på aktiviteter, vil ikke gå alene på kino eller konsert</li> <li>Vanskelig å gå til en ny aktivitet alene</li> <li>Det er mange ensomme, dette har blitt forverret i pandemien</li> <li>Det er vanskelig å se de som sitter alene og som ikke har tilbud om helsehjelp, men har behov for sosial omgang</li> <li>Hvordan / hvem kartlegger behovene for aktivitet og felleskap, hva med de som er uten «kommunale tjenester»?</li> <li>Mange trenger noen å gå sammen med</li> <li>Ensomhet er en realitet</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fadderordning</li> <li>Engasjere flere til å være frivillig</li> <li>Felles treff arrangert av frivilligsentralen (Finnøy)</li> <li>Ringetjeneste / besøktjeneste</li> <li>Etablere en bank av frivillige som kan besøke ensomme hos frivilligsentralen. Viktig at kjemien stemmer</li> <li>Oppslag i øyposten og lignende for å rekruttere besøksvenn</li> <li>Etablere turvenn</li> <li>Bruke eldre aktivt inn i idrettsaktiviteter, eks. turneringer, være parkeringsvakter, stå i kiosken, sitte i sekretariatet</li> </ul>
<b>Holdninger / initiativ/ kunnskap om tilbud</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tror ikke de passer inn</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Eldre må stimuleres til, og motiveres til aktivitet og deltakelse i «samfunnet»</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mange føler de er til bry</li> <li>• Tror ikke tilbudet passer for de</li> <li>• Noen mangler eget initiativ og trenger noen som tar de med eller følge etter</li> <li>• Vil ikke være til bry</li> <li>• En del trenger en push</li> <li>• Eldre vil ikke være til bry</li> <li>• Mange som mangler initiativ</li> <li>• Vanskelig å skaffe ledere til styreverv mm i foreninger og lag</li> <li>• Ensomme melder seg ikke med ønske om en besøksvenn (Rennesøy)</li> <li>• Mange blir sittende hjemme</li> <li>• Trenger å føle tilhørighet</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eldre kan være frivillig</li> <li>• Gi eldre opplevelse av å bidra</li> <li>• Ta tak i voksne fra 45 årsalderen</li> <li>• Eldre må selv ta initiativ og delta</li> <li>• Jobbe med motivasjonsarbeid, mange som trenger mye «push»</li> <li>• Mye bra som skjer, men folk må ha vilje og initiativ selv</li> <li>• Oppfordre til å være med i aktiviteter, besøksvenn og telefonvenn</li> <li>• Kan hjemmetjenesten informere om tilbudet besøksvenn (Rennesøy)</li> <li>• Ta direkte kontakt med alle som trenger et psuh</li> <li>• Leve et sunt og aktivt liv betinger at vi eldre må ta ansvar for egne liv</li> </ul>
<b>Transport</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Utfordringer med å komme seg til aktivitetene</li> <li>• Trenger hjelp til transport</li> <li>• Hurtigbåttilbudet må ikke tas vekk</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beholde hurtigbåttilbudet</li> <li>• Oppfordre folk med bil og sertifikat til å ta med naboen til butikken, doktoren og banken (Finnøy)</li> <li>• Kunne betale buss og båt med kontakter, slippe å bruke mobil betaling</li> <li>• Kort vei til møteplasser</li> </ul>
Mange er lite aktive pga helseutfordringer	
Noen ønsker å være alene	
<b>Økonomi</b> Noen har dårlig råd	Kan kommunen dekke kontingenter for eldre som ikke har råd til dette?

#### Mat og måltid

Utfordring	Forslag til tiltak
<b>Kognitiv svikt</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Klarer ikke leve sunt, lage mat</li> <li>• Økende antall</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kommunen må være ekstra oppmerksom på gruppen med demens. De må følges ekstra opp i matveien</li> <li>• Hjemmesykepleien bør ha bedre tid til å servere og se at bruker spiser mat</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Det må være færre å forholde seg til fra hjemmesykepleien, spesielt for tilsyn, lettere å se hvordan de hjemme har det ifht mat</li> <li>• Følge opp om maten som blir levert blir spist</li> <li>• Hjemmesykepleien må følge opp mat, ernæring, vekt/vekttap</li> </ul>
<b>Underernæring</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• En del eldre er i økt risiko for å bli underernært</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Få levert flere middager samme dag, slik at den eldre kan ha i fryseren og ta ved behov</li> <li>• Egne kjøkken på sykehjem der maten kan tilpasses mer til brukergruppen</li> <li>• Innbydende og næringsrik mat</li> <li>• Hjemmesykepleien må følge med på mat og måltider og vekttap</li> <li>• Kan hjemmesykepleien ta med middager (Finnøy)</li> </ul>
<b>Praktisk – handle - matlevering</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Får ikke handlet det en trenger</li> <li>• Mangler matservering til eldre som kan varmes hjemme</li> <li>• Mangler bydelskafe, evt. tilbud til alle (Finnøy)</li> <li>• Vanskelig å komme seg ut og handle</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Distribusjon av god mat til hjemmeboende</li> <li>• Bra at skipper worse deler ut middag, kanskje kan frivillige dele ut middag?</li> <li>• Viktig med hjemkjøring av mat</li> <li>• Før kunne en bestille mat levert hjem fra sykehjemmet – starte med det igjen (Rennesøy)</li> <li>• Tilbudene om mat må være mer fleksible, nå er det enten hver dag eller ingenting. Brukerne bør kunne velge mengde og frekvens</li> <li>• Hjelp til å lage middagen selv en gang i uken</li> <li>• Kan hjemmesykepleien ta med middager (Finnøy)</li> <li>• Adams matkasser for eldre eller aleneboende</li> <li>• Matservering til eldre som kan varmes i hjemmet utvides til alle øyer</li> <li>• Handletransport f.eks. via frivilligsentralen (Rennesøy)</li> <li>• Enkel bestilling/avbestillingsløsninger som gir fleksibilitet i valg av mengde og frekvens.</li> </ul>
<b>Informasjon og initiativ</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tester i liten grad ut nye retter, spiser tradisjonelt, blir matlei</li> <li>• Kjedelig å lage mat til seg selv, bruker ikke tid til det</li> <li>• Mister sultfølelsen, glemmer å spise</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gi tilgang til å smake på nye retter</li> <li>• Få en enkel brosjyre i <u>postkassen</u> hvor det står om viktigheten av næringsrik mat + enkle oppskrifter</li> <li>• Kan sykehjems kjøkken lage mat til eldre hjemmeboende</li> <li>• Tid til gode måltider, og personale nok til å servere/mate</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mangler inspirasjon og motivasjon</li> <li>• Lett å droppe middag fordi matlysten er nedsatt, tiltak å lage mat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Når en abonnerer på mat, må den være mer innbydende. Det handler om hvordan maten blir presentert.</li> <li>• Variasjon i menyen på levering av mat hjemme.</li> <li>• Eldre bør forberede seg på alderdommen og være bevisst på dette med dårlig kosthold</li> <li>• Opprett en ordning med ernæringskonsulenter som besøker de eldre og forteller om viktigheten av sunt kosthold og kanskje har med seg en «startpakke» som gave fra kommunen.</li> </ul>
<p><b>Økonomi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kostnader knyttet til mat, endrer seg hva de er villig til å bruke penger til</li> <li>• Manglende økonomi til å kjøpe ernæringsrik ferdigmat. Dårlig økonomi skjules ofte, er skambelagt</li> <li>• Minstepensjonistene blir tvunget til billig og dårlig mat og dermed dårlig helse.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Billige middager som på Madla handelslag er bra, denne kan du ta med hjem. Er billig og laget lokalt</li> <li>• Gi minstepensjonister sunt og billig måltid (særlig de enslige)</li> </ul>
<p><b>Sosialt</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mangler felleskap å dele et måltid med andre</li> <li>• Mange aleneboende</li> <li>• Mangler nettverk, ingen å spise sammen med, eller å invitere</li> <li>• Ensomhet både med tanke på emosjonelle og praktiske utfordringer</li> <li>• Mat og felleskap hører sammen</li> <li>• Ingen liker å spise alene</li> <li>• Kjenner ikke noen å gå sammen med</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Invitere hverandre på middag. Ta kontakt – ta initiativ</li> <li>• Fellesmiddager er bra, eks. kirkemiddag en gang i måneden</li> <li>• Eldre kan ha en middagsgjeng og invitere privat</li> <li>• Dagsentertilbud og omsorgsboliger er viktig</li> <li>• Invitere andre på middag – fjordland for 2</li> <li>• Ferdigmiddag, kjøpe varen fra Hjelmeland eller Ryfylkekokken, serveres og spises sammen på eks. eldresenter</li> <li>• Prestvågkafeen må bestå</li> <li>• Pretsvågkafeen må åpnes igjen etter korona</li> <li>• Komlebingo må starte opp igjen</li> <li>• Koble aktivitet og måltid. Noen kommer for maten andre for aktiviteten, alle får begge</li> <li>• Koble idrettslag og eldre til å ha måltid en gang i uken</li> <li>• Organisere ikke-kommersiell «bydelsmiddag» f.eks. via frivilligsentraler</li> <li>• Mer åpne bydelshus, ikke for smale tilbud som «eldrekafe» på Tasta drevet av Skipper worse for eldre</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Flere møteplasser på tvers av generasjoner</li> <li>• Måltidsvenn</li> <li>• Måltidsfelleskap for flere</li> <li>• Kafetilgjengelighet hvor en kan spise sammen med andre</li> <li>• Spise oftere med venner</li> <li>• Måltidstilbud lett tilgjengelig i egen bydel/nærmiljø</li> <li>• Tilrettelegge for sosiale arenaer hvor folk kan finne hverandre og spise sammen</li> <li>• Middagsporsjoner beregnet til 2 personer, da har en mulighet til å dele måltidet med en annen</li> <li>• Måltidsvenn privat og på sykehjem</li> <li>• Følge opp initiativet med tilbud om billige restaurant tilbud slik det er nå i forbindelse med «ut på middag»</li> <li>• Være en god nabo (ta kontakt)</li> <li>• Generasjon(prosjekt) måltid med elever på skolen/innbyggertorg</li> <li>• Vikevåg skulehage samarbeide med eldre frivillige (Rennesøy)</li> <li>• Små boenheter som tilrettelegger for å kunne spise mat i felleskap</li> <li>• Fellesmåltider to ganger i måneden hvor en også kan få transport til og fra ved behov</li> </ul>
<p><b>Kjøkken</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Viktig med eget kjøkken og kokk på bo- og omsorgssenteret – må opprettholdes</li> <li>• Kjøkken på hver institusjon, ikke fabrikkmat</li> <li>• Må være mulig å kjøpe middag på kafeen på sykehjemmet, men sykehjemmet er ikke en nøytral plass. Noen vil heller gå til en kafe i sentrum.</li> </ul>
<p><b>Samarbeid med frivillige lag og organisasjoner</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Store lag og organisasjoner samarbeider ikke. Ser på hverandre som konkurrenter</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Samkjøre tilskuddsordninger – bli enig om hvem som skal drive med hva. Mange politikere som vil være «julenisser»</li> </ul>

## Pårørende

Utfordring	Forslag til tiltak
<p><b>Antall personer</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Friske pårørende blir invadert av 25 ulike personer i hjemmet sitt. Bør alltid ringe på døren når en vet at det bor friske pårørende i huset – ikke låse seg inn. Det handler om verdighet og integritet.</li> <li>• Gjøre noe med at det er så mange i små stillinger, må se på mer enn bare tjenesten. Private aktører selger inn at en kan få den samme personen som følger opp behovene dine. Du får da et A og B lag, hvor noen kan kjøpe seg «det alle har behov for», færre faste personer å forholde seg til.</li> <li>• Jo større behovet til brukeren som en er pårørende til, jo flere ulike aktører og personer blir det å forholde seg til. Opplever at ansvarsgrupper kan fungere veldig dårlig. Der kan det sitte mange ulike personer med helt ulik rasjonalitet – det fungerer dårlig. Jo større behov brukeren har jo større er behovet for koordinering.</li> <li>• Opplever at de som jobber i helse- og omsorgstjenestene er hyggelig og flinke, men tjenestene er ikke tilpasset behovene til individet, men til beste for de som jobber der.</li> <li>• Foreldre født på ulike datoer får ulike hjelpepersoner. Det bør kunne samkjøres at ektefeller får samme helsepersonell og kontaktpersoner.</li> <li>• Helsetjenesten bruker så mange forskjellige personer at de har ikke oversikt på dem som de hjelper</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Betaling til pårørende, barn og pårørende som gir omsorg (mistet ektefelle). Bør kun være dersom pårørende selv ønsker. Opplever at de gjør en jobb som andre burde gjort.</li> <li>• Ektefeller får samme saksbehandler og utførere slik at de får færrest mulig å forholde seg til</li> <li>• Kommunen bør ha pårørendekurs</li> <li>• Bygge ned terskelen for å ta kontakt med helsetjenestene for avlastning</li> <li>• Tilbud på dagsenter så pårørende får litt fri. Flere tilbud som ikke bare er for demente. Det må være noen å snakke med på dagsentrene</li> <li>• Økonomisk støtte til pårørende – permisjonsordninger for å ta hånd om egne pårørende.</li> <li>• Færre helsepersonell å forholde seg til</li> <li>• At pårørende blir tatt på alvor det er de som kjenner sin mor og far best og raskest merker endringer.</li> <li>• Pårørende må få fortsette å bare være familie uten forpliktelser.</li> <li>• Forenkling av boforhold som er tilpasser behovet til den enkelte vil gjøre det enklere for pårørende</li> <li>• Valg av tjenester den enkelte ønsker; rengjøring, rydding, vask av klær og lufting.</li> <li>• Mulighet for vikarer til pårørende ved fravær, sykdom eller ferie (betalt av pårørende)</li> <li>• Antallet personer som en skal forholde seg til må også bli mye mindre og stoppklokkejobbing er ikke bra.</li> <li>• Pårørende må også kjenne tilbudene, kanskje bli invitert til å bli med på aktiviteter for eldre.</li> <li>• Kanskje Eldre skal oppfordres til å komme på aktiviteter med den yngre garde. Museumsbesøk el. med besteforeldre = gratis/ rabatterte inngang?</li> <li>• En personlig kontakt i kommunen som kjenner vedkommende.</li> <li>• En pårørende-gruppe vil også kunne gi kommunen verdifull tilbakemelding</li> <li>• En felles plattform, digital, som kan gi rask og gode tilbakemeldinger!</li> <li>• Samarbeid og fleksibilitet på begge sider</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mange personer inne gir mye uro, da oppleves ikke hjemmet som et godt sted å være. Færre personer gjør det tryggere.</li> </ul> <p><b>Avlastning / lette på ansvaret</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Må fratas dårlig samvittighet / plikt</li> <li>• Avlastning på institusjon, f.eks. en uke så pårørende kan dra på ferie</li> <li>• Oppdager ikke behov hos pårørende uten at det er tilfeldig. Eks. når pårørende må inn på sykehuset, så ser en ektefelle som trenger mye hjelp</li> </ul> <p><b>Økonomi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ønsker å bo lengst mulig hjemme, men opplever at det handler om økonomi og politikk. Opplever at det handler om at det ikke er ledige plasser eller at noen er sykere.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Viktig at pårørende blir sett. Når pårørende gir tilbakemelding eller skriver rapporter er det viktig at ansatte leser disse.</li> <li>• Pårørende føler plikt og samvittighet. Viktig at pårørende ikke er omsorgspersoner – helsepersonell, men får lov til å være ektefelle</li> <li>• At det offentlige hjelpetilbudet blir tydeligere, ryddigere og ikke minst lettere å finne frem i. I dag er det nesten umulig å forstå systemene og manøvrere i dem selv når en jobber i systemene. Det må gå an å gjøre noe både med språket i brev og når en snakker med både pårørende og brukere. Slik det er nå er det rett og slett mye kaudervelsk.</li> <li>•</li> </ul>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

#### Annet

Utfordring	Forslag til tiltak
	Kommunedelsutvalget bør samhandle og være mer i kontakt med de eldre (Rennesøy)
Dyr eiendomsskatt for pensjonister	Redusere de kommunale avgiftene for pensjonister