

Eldre- og folkehelseminister Åse Michaelsen
Nasjonal helsekonferanse 2019
10. januar
Radisson Blu Hotel Oslo Plaza

Kjære alle sammen.

I desember hadde jeg gleden av å dele ut prisen til Årets ildsjel i Moss. Den gikk til 84 år gamle Irene Andresen. Til tross for alderen, gjør hun en kjempeinnsats for eldre i kommunen. Hun er ikke alene.

Da Lillian Fanuelsen i Drammen pensjonerte seg etter mange år som rektor, meldte hun seg inn i idrettslaget og ble valgt inn i styret. Hun ble nylig nominert til "Årets nykommer i frivilligheten". Hun forklarer det slik:

– Da jeg ble pensjonist hadde jeg behov for fortsatt å være nyttig. Jeg ønsket ikke å stagnere, og ville fortsatt være del av noe større enn meg selv.

Slik er det for mange av dagens pensjonister: De er aktive, har helsen i behold og ønsker å bidra i samfunnet. Og de blir stadig flere. I Norge er vi allerede en million mennesker over 60 år - og tallet øker.

Dagens pensjonister har bedre helse enn før. De fleste bor hjemme, og mange klarer seg uten helsehjelp. Flere av oss vil faktisk være pensjonister i 30 år. Tenk på det! 30 år. Det er nesten et helt menneskeliv.

Tenk så mange ressurser som finnes i denne gruppen!
Tenk så mange av disse som vil og kan bidra i samfunnet.
Vi må gripe mulighetene dette gir.
Vi må skape aldersvennlige samfunn, der alle kan delta og bruke ressursene sine.

Mange eldre har lyst til å jobbe selv om de har passert pensjonsalderen. Som elektriker Johan Eek-Larsen i Bergen. Han er i full jobb selv om han er 80. I et intervju med Bergens Tidende forklarer han hvorfor:

- Jeg har det kjekt, jækla kjekt, på jobben.

Norge er på verdenstoppen når det gjelder frivillighet. Den frivillige innsatsen tilsvarer nesten 150 000 årsverk.

Flere eldre deltar allerede i slikt arbeid. Det er veldig bra!

Men vi kan få med oss mange flere hvis vi legger bedre til rette for det. Alle har noe å tjene på at vi utnytter de eldre kompetanse: Samfunnet har behov for kunnskapen, erfaringene og innsatsen til de eldre. Samtidig vet vi at det å bidra gir en følelse av mening og mestring i tilværelsen. Det gir god helse!

Kjære kommune-venner.

Det er mye som er bra i Norge. Det gjelder også tjenester til eldre. Undersøkelser som dere i KS har gjennomført, viser at fire av fem brukere og pårørende er fornøyde med kommunale hjemmetjenester. Ni av ti beboere på sykehjem er fornøyd.

Vårt kommunale selvstyre gir kommunene mye frihet. Det gir også et stort ansvar. Dere skal sørge for nødvendige helse- og omsorgstjenester til befolkningen. Og dere skal ikke bare gi helsetjenester - dere skal gi riktige tjenester av god kvalitet til rett tid. Med flere komplekse oppgaver og stadig flere eldre, er det ekstra viktig med god planlegging og fornuftig prioritering av ressursene.

Mange kommuner gjør en kjempejobb! Jeg har møtt mange fornøyde eldre, pårørende og ansatte når jeg har reist rundt i landet.

Samtidig vet vi at en del ting kan bli bedre.

I høst pekte Riksrevisjonen på flere mangler i eldreomsorgen, blant annet når det gjelder pasientsikkerhet.

Og vi vet at det litt for ofte svikter på grunnleggende områder som mat og måltider, aktivitet og fellesskap, helsehjelp og sammenheng i tjenestene.

I den siste tiden har vi hørt triste historier om hva slags mat noen av våre eldre får servert.

Vi vet at mange eldre er underernærte.

Sånn kan vi ikke ha det!

For mange eldre er middagen dagens høydepunkt.

Da kan vi ikke servere dem noe vi selv ikke ville ha spist.

Alle eldre bør få sunn og smaksrik mat servert i hyggelige omgivelser.

Jeg vil oppfordre dere i kommunene til ha ekstra oppmerksomhet på mat fremover.

Involver de eldre! Spør hva de vil ha. Tilby alternative retter. Og spør om de eldre vil hjelpe til med å lage maten, handle eller til å dekke på. Små endringer på dette området kan utgjøre utrolig stor forskjell!

Mat og måltider er ett av hovedområdene i eldreformen Leve hele live, som vi la frem i fjor. Mange av dere kjenner til den allerede. For Leve hele livet er laget i samarbeid med dere i kommunene og med eldre, pårørende, ansatte og frivillige. Før vi lagde reformen, reiste vi landet rundt og snakket med dem som har skoene på i eldreomsorgen. Vi så at det gjøres mye godt arbeid i norske kommuner, men at gode løsninger i én kommune for sjelden spres til andre. Resultatet er en reform som løfter frem hundrevis av gode løsninger fra norske kommuner som vi vet fungerer i praksis.

Leve hele livet skal bidra til flere gode leveår der eldre beholder god helse, opplever høy livskvalitet og mestrer eget liv. Samtidig skal eldre få den helsehjelpen de trenger når de har behov for den.

Pårørende skal ikke blir utslitt.

Og ansatte skal oppleve at de har et godt arbeidsmiljø der de får brukt kompetansen sin.

Både i Leve hele livet og i vår eldre- og folkehelsepolitikk for øvrig er det ett sentralt ord.

Det beskriver et viktig tiltak. Et tiltak som ikke nødvendigvis koster så mye penger, men som kan spare samfunnet for millioner.

Og som kan spare den enkelte for smerte, lidelser og tap av livskvalitet. Kan dere gjette hvilket? Ordet er forebygging.

Forebygging av underernæring.
Forebygging av overvekt.
Forebygging av sykdom og funksjonsfall.
Forebygging av ensomhet.
Jeg kunne ha fortsatt.

Forebygging er nøkkelen til god helse. Det er viktig for den 15 år gamle gutten som ikke har noen venner og som ikke har det noe godt. Og det er viktig for den 75 år gamle bestemoren som begynner å få vondt i et ben.

Alle kommuner skal ha tilbud om helsefremmende og forebyggende helse- omsorgstjenester. Og potensialet enormt. Kommer vi tidlig nok inn, kan gevinsten være stor, for samfunnet og for den enkelte.

Min oppfordring til dere i kommunene er derfor at dere gjennomfører forebyggende hjemmebesøk. Reis hjem til de eldre i kommunen deres. Finn ut hvem de er. Hvor bor de? Hvordan spiser de? Er boligen trygg? Har de noen begynnende helseplager som kan stoppes? Hva slags forebyggende tiltak kan settes inn? Flere kommuner er godt i gang med slike besøk, blant annet Holmestrand og Inderøy. Se til dem!

Min andre oppfordring er at dere legger til rette for mer fysisk aktivitet. Vi vet at fysisk aktivitet kan være en mirakelkur både for kroppen og toppen - for den fysiske og psykiske helsen. I flere kommuner har de treningstilbudet "Sterk og Stødig". Her får de eldre øvelser som bedrer muskelstyrken og balansen, samtidig som de får være sammen med andre. Et flott tiltak, som flere bør prøve.

Mange av dagens pensjonister er allerede aktive. Før jul leste jeg om Nina Skar i Halden Arbeiderblad. Hun er 80 år gammel og trener 400 ganger i året. 400 ganger! Nina forteller følgende:

- Tidligere var jeg avhengig av sovetabletter. Det er jeg ikke lengre og jeg sover bedre enn jeg har gjort på mange år.

For Nina er treningen også en sosial arena:

- Alternativet mitt hadde vært å være hjemme alene. Man blir deprimert av å sitte og stirre i veggen. Vegger snakker ikke, fastslår hun.

Det er ikke alltid så mye som skal til. Noen turer ute i naturen og noen styrkeøvelser hjemme kan ha stor effekt. Det kan blant annet bidra til å redusere antall fallulykker. Visste dere at det skjer 9000 hoftebrudd i Norge hvert år? Og at en av fire med hoftebrudd dør innen et år? Derfor har regjeringen lagt frem en nullvisjon for fallulykker. Tiltakene er blant annet fysisk aktivitet med styrke og balanse, trygge boliger og gjennomgang av legemidler.

Folks helse er den viktigste ressursen vi har. Som eldre- og folkehelseminister er jeg opptatt av hele livsløpet: Hvordan du lever livet ditt som barn og ungdom har betydning for hvordan du eldes. Å investere i god helse blant barn og ungdom er derfor en investering i god helse blant eldre.

Vi har en flott ungdomsgenerasjon! Dagens ungdommer er hardtarbeidende og pliktoppfyllende. De ruser seg mindre enn før og bruker mer tid på skolearbeid. Samtidig vet vi at flere unge opplever ensomhet og at flere sliter psykisk. Flere er dessuten overvektige. Både skolestress og økt bruk av sosiale medier kan være årsaker til dette.

Til våren legger vi derfor frem en ny folkehelsemelding. Denne tar opp både fysisk og psykisk helse, og sammenhengen mellom disse. Meldingen inneholder også en egen strategi mot ensomhet. For vi vet at ensomhet kan være skadelig både for den fysiske og psykiske helsen- enten du er 10 år eller 80 år.

Senere i år legger vi frem en handlingsplan for fysisk aktivitet. Målet er å skape et mer aktivitetsvennlig samfunn. Det å bevege seg, i fritiden eller i hverdagen, bør være et naturlig valg for alle.

Kjære alle sammen.

I fjor på denne tiden fikk Norge sin første eldre- og folkehelseminister. Vi har fått til en hel del i løpet av dette året:

- Vi har lagt frem eldrereformen Leve hele livet – og inngått en avtale med KS om gjennomføring av denne.
- Vi har styrket satsingen på grunn, videre- og etterutdanning av ansatte i omsorgstjenestene med rundt 165 millioner kroner.
- Vi har lagt til rette for 450 nye dagaktivitetsplasser for hjemmeboende personer med demens, og vi øker tilskuddssatsen til kommunene.
- Vi har utvidet varslingsplikten slik at både kommuner og sykehus vil få plikt til å varsle Statens helsetilsyn om alvorlige hendelser.
- Vi har lagt til rette for 2500 nye heldøgns omsorgsplasser.
- Vi har gjennomført et forsøk med statlig finansiering av omsorgstjenester - og vi viderefører nå dette forsøket.
- Og vi har etablert et nasjonalt råd for et aldersvennlig Norge. Målet er å skape et mer aldersvennlig samfunn der alle kan delta og bruke ressursene sine.

I den kommende tiden har vi enda mer på trappene:

- Nå i januar starter gjennomføringen av Leve hele livet. Dette gjør vi i samarbeid med dere i kommunene og med Fylkesmennene. Det blir utrolig spennende å følge med på hvordan kommunene setter reformen ut i livet.
- Før påske legger vi frem den nye folkehelsemeldingen med en egen ensomhetsstrategi.
- Vi skal legge frem en handlingsplan for fysisk aktivitet.
- Vi skal lage en pårørendestrategi.
- Vi er i gang med en handlingsplan mot selvmord.
- Vi skal innføre en plikt for kommunene til å tilby dagaktiviteter til hjemmeboende personer med demens.
- Og ikke minst skal vi opprette et eget, nasjonalt eldreombud.

Det er stor aktivitet på eldre- og folkehelseområdet for tiden! Og slik skal det være. For å lykkes med disse satsingene er jeg avhengig av dere i kommunene. Og av alle de andre som jobber med helse- og omsorgstjenester rundt om i landet. Dette skal vi gjøre sammen. Det er lagarbeid!

Staten og kommunene har allerede et godt samarbeid, og jeg er helt sikker på at dette vil fortsette med samme styrke de kommende årene. For vi ønsker det samme, dere i kommunene og jeg:

- God kvalitet på helse- og omsorgstjenestene.
- Fornuftig bruk av ressursene.
- Mer innovasjon.
- Mer involvering av frivillige
- Og nye partnerskap og samarbeidsformer.

Jeg skal gjøre det jeg kan for å bidra med mine verktøy. Og så må dere bidra med deres.

Sammen skal vi klare å skape god folkehelse!

Sammen skal vi klare å skape et aldersvennlig samfunn!

Sammen skal vi skape et Norge der flere eldre holder seg friske og aktive og fortsatt får bruke ressursene sine – akkurat som Irene, Johan og de andre pensjonistene jeg har trukket frem i denne talen.

Jeg gleder meg til fortsettelsen!

Tusen takk for meg!