



Leve hele livet i Bindal 2023 – 2026



Vedtatt i kommunestyret 17.11.22, sak 69/22

Innhold

Forord.....	3
1. Bakgrunnsinformasjon	4
1.1 Befolkningsutvikling	4
1.2 Planer og styringsdokumenter i Bindal kommune	5
2. Medvirkning i planarbeidet	6
3. Aktiviteter og tilbud i Bindal	7
3.1 Tilrettelegging av fysisk aktivitet	7
3.2 Tilrettelegging av sosiale tilstelninger og aktiviteter	7
3.3 Tilbud gjennom Bindal kommune - rettet spesielt mot den eldre befolkningen.....	8
4. Hvilke tilbud er det befolkningen ønsker/har behov for?	8
5. Satsningsområder for Leve hele livet i Bindal	9
5.1 Et aldersvennlig samfunn	9
5.2 Aktivitet og fellesskap	11
5.3 Mat og måltid	12
5.4 Helsehjelp.....	12
5.5 Sammenheng i tjenester	13
6. Prioriterte tiltak for et aldersvennlig Bindal	13
7. Oppfølging.....	13
8. Oppsummering	14
9. Lenker.....	14

Forord

Reformen Leve hele livet skal bidra til at eldre kan mestre livet lenger, ha trygghet for at de får god hjelp når de har behov for det, at pårørende kan bidra uten at de blir utslitt og at ansatte kan bruke sin kompetanse i tjenestene. Meldingens hovedfokus er å skape et mer aldersvennlig Norge og finne nye og innovative løsninger på de kvalitative utfordringene knyttet til aktivitet og fellesskap, mat og måltider, helsehjelp, sammenheng og overganger i tjenestene. Å følge opp reformen er en god investering. Det vil gi de eldre mer aktivitet og fellesskap i hverdagen, bedre tjenester og eldre får mer mestring og selvstendighet.

Samfunnsutviklingen i Bindal kommune har ført til en økende andel eldre, og en redusert andel yngre i befolkningen. Dette gjør at fremtidens samhandling mellom tjenester og tjenestebehov i en viss grad kan bli forskjøvet mellom kommunen og innbyggerne. Med gode aktivitetsmuligheter i lokalsamfunnet, kan små endringer gjøre at Bindals eldre fortsatt får en god og aktiv alderdom.

Bindal kommunes plan for å leve hele livet skal være et levende dokument som setter våre eldre i fokus, slik at alle får en verdig og god alderdom

Bindal er en god og trygg kommune å leve i, og slik skal det også være i fremtiden.

1. Bakgrunnsinformasjon

Stortingsmelding 15 (2017-2018) Leve hele livet – en kvalitetsreform for eldre ble lagt fram i 2018. Målet med reformen er at eldre kan mestre livet lenger og ha en trygg, aktiv og verdig alderdom. Mer konkret skal leve hele livet bidra til:

- *flere gode leveår der eldre beholder god helse lenger, opplever at de har god livskvalitet, og at de i større grad mestrer eget liv, samtidig som de får den helsehjelpen de trenger når de har behov for den*
- *pårørende som ikke blir utslitt, og som kan ha en jevn innsats for sine nærmeste*
- *ansatte som opplever at de har et godt arbeidsmiljø, der de får brukt sin kompetansen og får gjort en faglig god jobb*

Reformen legger opp til at eldre skal få bruke ressursene sine og få dekket behovene sine i de ulike fasene av alderdommen. Det handler om å skape et mer aldersvennlig samfunn der eldre kan delta i fellesskapet. Det vil gi mer aktivitet og fellesskap i hverdagen, samt gi mer mestring og selvstendighet.

Målgruppen for reformen er alle over 65 år, både de som bor hjemme og de som bor på institusjon. Kvalitetsreformen Leve hele livet har fem innsatsområder:

- *et aldersvennlig samfunn*
- *aktivitet og fellesskap*
- *mat og måltider*
- *helsehjelp*
- *sammenheng i tjenestene*

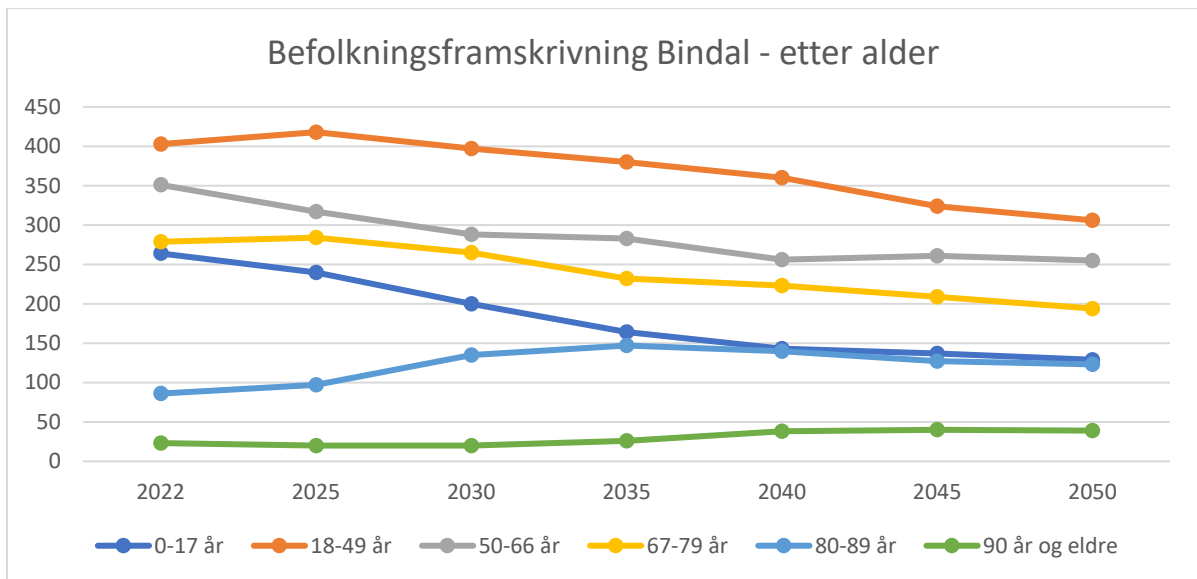
1.1 Befolkningsutvikling

Bindal kommune har 1389 innbyggere pr. 01.07.2022. Ifølge kommunehelse statistikkbank er forventet levealder ved fødsel for bindalingen 82,3 år for kvinner og 77,6 år for menn.

Befolkningsframskriving og erfaring viser at vi blir færre innbyggere, og at det blir en stor økning av antall innbyggere over 80 år. Befolkningsframskrivingen baserer seg på lav vekst i fruktbarhet, levealder, innenlands flytting og innvandring.

Demenskartet, aldring og helse, viser i sin statistikk at det i 2025 vil være 52 personer som har demens i Bindal kommune. Dette er en økning på 10 personer fra 2020 til 2025. Framskrivningen viser at dette tallet vil øke ytterligere til 77 personer i 2040.

Statistikken viser at andelen ikke yrkesaktiv alder (65 år og eldre) øker i forhold til de i yrkesaktiv alder. Dette fører til en bemanningsutfordring innen flere yrkesgrupper.



Figur 1, Befolkningsframskriving i Bindal basert på alder viser at antall eldre over 80 år øker i årene som kommer. Kilde: SSB.

1.2 Planer og styringsdokumenter i Bindal kommune

Bindal har flere planer som er utarbeidet i de siste årene. Her er ikke Leve hele livet spesifikt nevnt, men reformen var i emninga, og føringer fra denne var viktige i utarbeidelsen av flere av dokumentene og arbeidet som senere er gjort. Leve hele livet vil styrkes ytterligere i planarbeidet ved revisjon av våre planer og bidra til at reformen forankres gjennom hele kommunens organisasjon.

[Disse planene er tilgjengelig på Bindal kommunes hjemmeside.](#)

- Kommuneplanens samfunnsdel 2014 - 2024
- Kommuneplanens arealdel (under revidering)
- Kommunedelplan for idrett, fysisk aktivitet og friluftsliv 2020 – 2031
- Fra omsorg til mestring - Strategisk helse- og omsorgsplan 2017 - 2030
- Trafikksikkerhetsplan 2023 – 2026
- Habilitering- og rehabiliteringsplan 2019 - 2029
- Planstrategi 2020-2023
- Budsjett og økonomiplan
- Oversikt over helsetilstand og påvirkningsfaktorer, politisk behandlet mai 2021
- Bo godt i Bindal - Boligplan 2018-2025

Boligplan for Bindal 2018 – 2025 ble vedtatt av kommunestyret i 2017. Planen omfatter blant annet utvikling av Terråk og Bindalseidet sentrum og utvikling av botilbud som forbereder aldringen av Bindals befolkning. I forbindelse med boligplanen ble det i 2017

gjennomført en undersøkelse blant kommunens innbyggere født i 1945 - 1950. Av 123 innbyggere ble 54 intervjuet. Undersøkelsen dannet noe av grunnlaget for de nybygde omsorgsboligene i Parkveien, bo- og aktivitetssenter og renovering/utbygging av Bindal helsetun.

2. Medvirkning i planarbeidet

Arbeidsgruppen i «Leve hele livet» har bestått av:

- Folkehelsekoordinator, Rønnaug Helstad, leder arbeidsgruppa
- Rådet for mennesker med nedsatt funksjonsevne og eldre ved Andreas G. Øvergård
- Bindalseidet pensjonistforening ved Viki Heide
- Kjella helselag ved Vigdis Sund
- Terråk pensjonistforening ved Ragnhild Skåren
- Bindal frivilligsentral ved Merete Berg-Hansen
- Helse- og velferdsjef, Arnt Myrvold
- Plan og utviklingsavdelingen ved Astrid Nilssen

Arbeidsgruppen har hatt fem møter i løpet av 2022. Det er lagt fram forslag og prioriteringer til tiltak basert på spørreundersøkelse og innspill fra arbeidsgruppa. Planen for Leve hele livet skal vedtas av kommunestyret.

Sommeren 2021 ble det gjennomført en spørreundersøkelse blant alle innbyggerne fra 60 år og eldre. Av 500 tilskrevne var det 223 som svarte på undersøkelsen. Dette utgjør en svarprosent på 44,6 %. Av deltakerne i undersøkelsen bor 72,8 % utenfor tettsted og 57,4 % av deltakerne opplyser at de deler bolig med noen. Tilnærmet alle deltakerne bor i egen privat bolig. Kun en deltaker oppgir å bo i omsorgsbolig eller institusjon. Dette viser at undersøkelsen ikke har nådd fram til innbyggere som bor i omsorgsbolig eller institusjon.

3. Aktiviteter og tilbud i Bindal

I Bindal er det registrert mange lag og foreninger. De bidrar til et vidt spekter av aktivitetstilbud rundt om i kommunen, både fysiske tilbud og sosiale tilbud.

[Oversikt over lag og foreninger i kommunen ligger på kommunen hjemmeside.](#)

3.1 Tilrettelegging av fysisk aktivitet

Aktivitet	I regi av
Turløyper med ulik vanskelighetsgrad og tilrettelegging	Lag og foreninger Bindal kommune og Trollfjell friluftsråd
Treningscenter på Bindalseidet, Kjella og Terråk	Sunn Aktiv og Kjella Helselag
Seniordans	Seniordans
Stavgang og trimgrupper	Frivilligsentralen
Innen- og utendørs idrettsaktiviteter	Idrettslagene
Helårsløyper/skiløyper	Idrettslagene
Basseng	Bindal kommune
Utstyrssentral	Bindal kommune

3.2 Tilrettelegging av sosiale tilstelninger og aktiviteter

Aktivitet	I regi av
Medlemsmøter	Lag og foreninger
Temakvelder	Lag og foreninger
Basarer	Lag og foreninger
Aktivitetsdager	Lag og foreninger
Bussturer	Pensjonistforeningene
Onsdagskafé, «bygdatreff» osv.	Frivilligsentralen
Konserter og foredrag	Lag og foreninger Helgeland museum avd. Bindal Folkeakademiet
Treffpunkt på lokalbutikkene og kiosk	
Kafé på Bindalseidet	Reir
Restaurant på Bindalseidet	Mormors stuer
Kafé på Terråk	Bindal blomster og begravesbyrå
Utleie av lokaler til idretts- og kulturelle anledninger	Lag og foreninger Bindal kommune

3.3 Tilbud gjennom Bindal kommune - rettet spesielt mot den eldre befolkningen

Gjennom folkehelsearbeid, som er alle tjenester sitt ansvar, forsøker Bindal kommune å tilrettelegge for hele befolkningen så de tar de rette valg for en god fysisk og psykisk helse. Det året du fyller 75 tilbys alle innbyggerne et forebyggende hjemmebesøk. Målsetningen er å bidra til at innbyggerne tar ansvar for egen helse og kan bo lengst mulig i egen bolig med god helse og i trygge omgivelser. De siste årene har kommunen investert mye i ny bygningsmasse for å tilrettelegge for framtiden for befolkningen. Det er fokus på universell utforming, bærekraftige tjenester, trygghetsteknologi og velferdsteknologi. Dersom bruker har behov for bistand rettes henvendelsen til koordinerende enhet. Gjennom kartlegging og brukermedvirkning tildeles rett hjelp til rett tid, og det som er viktig for den enkelte blir ivaretatt. Målet er å øke mestringsnivået hos bruker som får tiltak så de blir mest mulige selvhjulpne.

4. Hvilke tilbud er det befolkningen ønsker/har behov for?

Bindalseidet pensjonistforening gjennomførte en undersøkelse blant sine medlemmer i juni 2021, der 42 medlemmer deltok. De spurte hva medlemmene ønsket av aktiviteter i Parkveien. Undersøkelsen viser følgende:

1. Middagsservering én gang pr. måned eller oftere
2. Trim
3. Boccia

Andre ønsker var dattturnering, brettspill, div. tresløyd (bygging av miniatyrbåter og utskjæringer), rosemaling, filmserier, lage avis, malerverksted, fellesaktiviteter med barnehage/skole, reparasjon av klær, datakurs og sang/musikk/kor.

En kort oppsummering av spørreundersøkelsen til Leve hele livet:

- De fleste beskriver helse som det viktigste for et godt liv. Deretter kom familie og aktiviteter. Basale ferdigheter som å stelle seg selv, handle selv og få gå ut ble først nevnt hos den eldste aldersgruppa. Andelen som opplever sin helse som god reduseres med økende alder, mens flere får ganske god/grei helse desto eldre de blir.
- De eldste aldersgruppene har prosentvis best tilrettelagte boliger, mens det er flere i de to yngste aldersgruppene som med enkle justeringer kan tilrettelegge boligen.
- Nærbutikk/detaljhandel er den ikke-kommunale tjenesten som er viktigst for de som deltok i undersøkelsen. Deretter kommer velværetilbud, lag og foreninger, offentlig transport, treningssenter og kafé.
- Andelen som ikke bruker internett, stiger med alderen. Flest benytter internett til nettbank.
- Halvparten av de som deltok i undersøkelsen deltar på ett treffpunkt flere ganger i måneden eller oftere. Lavest deltakelse er det blant 70-åringene, mens den eldste aldersgruppa deltar oftest.

- Uavhengig av alder har ca. 20 % daglig fysisk kontakt med venner, familie, kolleger og/eller naboer.
- 96 av 223 personer svarte på hvordan de ønsker å benytte sine evner for å bidra i et aldersvennlig samfunn. Foreningsarbeid, dugnad/frivillig og «bidra med det jeg kan» ble oftest beskrevet.
- Aldersgruppen 80 – 89 år er minst fysisk aktiv i løpet av uka.
- Deltakerne mener god helse er viktigst for en aktiv alderdom. Deretter kommer mosjon og sosial omgang.
- I snitt spiser deltakerne 3,4 måltider pr. dag. Størst andel opplyser at de lager maten selv, samt opplever at de har god kunnskap om kosthold og spisevaner.
- 80 % svarte at de opplever at de er godt/ganske godt fornøyd med helsetjenesten i kommunen.
- 111 personer opplever at samhandlingen mellom helsetjenesten er god, mens tre krysser for nei. 95 personer har svart at de ikke vet noe om dette.
- Undersøkelsen ble avsluttet med et åpent spørsmål om hva som kan bidra til et mer aldersvennlig samfunn. Disse tilbakemeldingene er drøftet i arbeidsgruppa og vurdert i det videre planarbeidet.

5. Satsningsområder for Leve hele livet i Bindal

Arbeidsgruppa har gjennomgått og drøftet utfordringer og muligheter som er kommet som innspill og gjennom befolkningsundersøkelsen. Disse er beskrevet under de fem innsatsområdene i reformen Leve hele livet. Mulighetene som er skissert nedenfor kan i flere tilfeller gå på tvers av innsatsområdene.

5.1 Et aldersvennlig samfunn

Småjobbsentral

Det er etterspørsel etter å få hjelp med ulike oppgaver i hjemmene. Ved en småjobbsentral kan både de som ønsker å jobbe og de som trenger hjelp melde seg. Det kan eks. være skoleelever som vil bidra med snømåking og plenklipping, noen som tilbyr rundvask eller andre som tar småoppdrag som snekring og annet. Frivilligsentralen kan være en mottaker og formidler av slik informasjon til befolkningen.

Informasjonsspredning

Det er utfordrende å nå ut til hele befolkningen med de aktiviteter som tilbys i Bindal. Det er mange informasjonskanaler; sosiale medier, aviser, oppslag og muntlige overføringer. Tross dette opplever vi at informasjonen ikke når fram til alle. En informasjonsskjerm som synliggjøres på sentrale steder kan bidra til at informasjon samles og når ut til en bredere del av befolkningen. Lag og foreninger vil selv ha ansvar for å formidle kommende aktiviteter til informasjonskonsulent i Bindal kommune som legger det inn i informasjonsflyten. Bindal kommune i samarbeid med Frivilligsentralen kan søke om støtte til utstyr for at ordningen kan gjennomføres.

Planlegg egen alderdom

Vi har alle et eget ansvar for å planlegge og tilrettelegge for alderdommen. Det gjennom å holde seg fysisk aktiv, være sosialt aktiv, ha et bra kosthold, tilrettelegge bolig osv. Her kan mestringsteknologi som er teknologisk assistanse for å oppnå økt deltagelse, selvstendighet og mestring (eks. robotklippere, robotstøvsugere og varmepumper) benyttes.

Bindal kommune tilbyr forebyggende hjemmebesøk til alle innbyggerne det året de fyller 75 år. Her vektlegges helsefremmende fysiske og sosiale aktiviteter. Her gis også informasjon om kommunens tilbud innen helse, kultur, idrett og frivillighetsfeltet. I tillegg er det en samtale om mulighetene for å tilrettelegge boligen for framtidige utfordringer, brannforebygging, fallforebygging osv. Startlån og tilskudd fra kommunen er også en mulighet hvis en vurderer å kjøpe eller tilpasse egen bolig og fyller vilkårene for dette.

Samarbeid barnehage, skole og eldre

På Bindalseidet er det tradisjon at Bindalseidet sanitetsforening organiserer lunsj til skole og barnehage. Bindalseidet skole og Terråk skole har årlige forestillinger som er åpen for alle. Terråk barnehage er Livsglede barnehage. De eldre har ressurser som kan benyttes, til glede for både unge og eldre. Eks. kan danseglade pensjonister være en tradisjonsbærer og motivasjonskilde i dansen i gymtimene, en engasjert hudflidsutøver være en viktig motivasjon og pedagog i kunst og håndverk eller en god historieforteller gi spennende stunder for barnehagebarn. De som deltar på slike aktiviteter kan sitte igjen med gode minner, uavhengig av alder. Det vil legge grunnlag for bekjentskap ut over sin nære omkrets. Vi oppfordrer alle parter til å ta initiativ til samarbeid.

Nattevakt åpen omsorg

Dette ble nevnt særskilt av flere i undersøkelsen. Bindal kommune benytter trygghetsalarm til beboere som er utrygge hjemme. Alarmen benyttes for å be om hjelp, eks. ved fall. Alarmen går til helsepersonell som avklarer veien videre. Bindal kommune har utfordringer med bemanning og økonomi. Det gjør det meget utfordrende å endre ordningen til at kommunalt ansatte rykker ut på natt.

Uteområder

Ryddige og dekorative uteområder er viktige for god trivsel. Gode fellesareal og sosiale soner inviterer til god samhandling, kommunikasjon og uformelle møter. Tilrettelegging for pauser langs veien til butikken eller møtesteder kan være avgjørende for at en velger å gå, framfor å velge bilen eller be om hjelp fra andre. Frivillige lag og foreninger er viktige bidragsytere i denne tilretteleggingen.

Veiledning elektroniske tjenester

Vårt samfunn er i stor grad preget av bruk av internett. Dette kan være en utfordringer for de som ikke har lært seg bruk av blant annet nettbank, ulike apper, sosiale medier m.m. Det er betydelig behov for tilrettelegging av opplæring til den aldrende befolkningen. Det har tidligere vært tilbudt opplæring gjennom seniornett, og Frivilligsentralen er bindeledd til dette. Pensjonistforeningene vurderer å tilby opplæring på de områder brukerne selv ønsker, eks. bestilling av legetime, tog- og flybillett og bruk av nettbank. Det kan være aktuelt med individuell opplæring. Her kan en se sammenheng med småjobbsentralen.

Tilrettelagte leiligheter og lokaler gjennom ny bygningsmasse og velferdsteknologi

Bindal kommune har investert mye i ny/rehabiliterert bygningsmasse som er bygd etter kravene for universell utforming. Her er det også lokaler som er tilrettelagt for befolkningen, og kan benyttes som sosiale møtepunkter og aktiviteter organisert gjennom frivillige lag og foreninger. Kommunen har også satset på velferdsteknologi som kan bedre den enkeltes evne til å klare seg selv i egen bolig, og bidra til å sikre livskvalitet og verdighet for brukeren.

5.2 Aktivitet og fellesskap

Lokaler

Det er mange lokaler i Bindal som kan benyttes for å samle mennesker. Kommunen har blant annet fellesstue i Parkveien, tidligere Kjella skole, Bindal helsetun og Terråk skole. I tillegg har lag og foreninger egne lokaler som benyttes og leies ut.

Lag og foreninger sprer aktivitet rundt i lokalsamfunnet

Lag og foreninger kan spre sine aktiviteter rundt i sitt nedslagsfelt, slik at medlemmer blir bedre kjent i sitt lokalmiljø. Dette fører også til kortere reisevei enkelte ganger til treffpunktet, og kan gjøre det enklere for flere å delta.

Tilrettelegge og vedlikeholde turstier og turområder

Det gode arbeidet med tilrettelegging og vedlikehold av turstier i vårt nærmiljø må videreføres. Nærhet til turområder er en viktig faktor for å være i aktivitet. Dette kan sikres ved å opprettholde samarbeidet mellom ressurspersoner i lag og foreninger, kommunen og Trollfjell friluftsråd.

Besøksvenn

En besøksvenn er en frivillig som besøker mennesker både i private hjem og institusjoner. Det kan være besøk i heimen, delta på ærender eller spise et godt måltid sammen. Mengden besøk avtales individuelt. Frivilligsentralen bidrar med å opprette kontakt mellom mennesker.

Aktivitør

En aktivitør vil motivere og tilrettelegge for at personer skal være aktive, alene eller sammen med andre. Gjennom sine tiltak muliggjør aktivitørene aktiviteter som vedlikeholder eller bedrer brukerens funksjoner og skaper opplevelse av mestring, trivsel og glede. Det er ikke avsatt midler til aktivitør i Bindal kommune.

Uformelle møteplasser

Flere steder i Bindal møtes folk til en uformell kaffekopp. Denne uformelle stunden sammen med andre er en viktig kilde til trivsel og fellesskap for de som sitter mye alene. De som tilrettelegger for slike uformelle møteplasser er viktige bidragsyttere i samfunnet.

Felles aktiviteter for eldre og mennesker med særskilte behov

I lag og foreninger utføres mye arbeid på dugnad. Det kan være utfordrende å finne passende dugnadsoppgaver til personer som er tilknyttet miljøtjenesten. Lag og foreninger oppfordres til å gi informasjon til miljøtjenesten om det som skjer, så kan de vurdere om dette er meningsfulle aktiviteter som de kan bidra på.

5.3 Mat og måltid

Fellesmåltid skole/barnehage/eldre

Barn, ungdom og eldre har utbytte av samvær og gjøre ting sammen. En arena for å kunne samhandle er gjennom matlaging og servering. Erfaringen er at det ofte er de voksne som serverer mat til barnehagebarna eller skolebarna. Disse stundene kan være en arena for å samhandle på tvers av alder. Elevene kan delta i forberedelser/matlaging og opprydding samtidig som de får en relasjon på tvers av alder. Pensjonistforeningene, helselaget, skole og barnehage oppfordres til å ta initiativ til slikt samarbeid.

Systematisk ernæringsarbeid

Helsetjenesten er lovpålagt å utføre systematisk ernæringsarbeid for å forebygge feilernæring hos personer som bor på sykehjem eller mottar hjemmetjenester. Kommunen følger nasjonale retningslinjer for ernæring, kosthold og måltider i helse- og omsorgstjenesten. Bindal kommune produserer mat på eget kjøkken på Bindal helsetun.

Middagsservering i bygdene

Lag og foreninger erfarer at befolkningen setter pris på å kunne kjøpe middag i forbindelse med arrangementer. Flere lag tilbyr middagssalg til faste tider. Erfaring viser at middagsservering er et ettertraktet tilbud som benyttes av befolkningen, og er et bra tiltak for samhandling og fellesskap på tvers av alder.

5.4 Helsehjelp

Temamøter

Pensjonistforeningene har gjennom lang tid invitert medlemmene på medlemsmøter med ulike tema. Eks. kost og ernæring, fallforebygging, arverett, velferdsteknologi og reiser. Kommunen, eller andre, som har informasjon de ønsker å formidle, kan gi innspill til pensjonistforeningene om aktuelle tema til medlemsmøter.

Fysisk aktivitet

Regelmessig fysisk aktivitet eller trening har mange positive effekter på fysisk og psykisk helse. Det forebygger plager og er en viktig kilde for god helse, livskvalitet og overskudd i hverdagen. God helse var meget viktig for mange i innbyggerundersøkelsen Leve hele livet. Det er viktig at vi motiverer hverandre til aktivitet/trening gjennom hverdagsaktivitet (plenklipping, husvask, skogrydding, etc.), tilrettelagte turområder, trening hjemme eller ved treningsstudio.

Helsetjenester

Innbyggere som har funksjonssvikt og opplever behov for helsetjenester tar kontakt med koordinerende enhet hos kommunen. Gjennom kartlegging og brukermedvirkning, som er en lovpålagt rett, tildeles tjenester. Målet er å bistå bruker så de får økt mestring og blir mest mulig selvhjulpne. Til eksempel kan dette være hverdagsrehabilitering, der kartleggingen og brukerens målsetning danner grunnlag for tiltakene.

5.5 Sammenheng i tjenester

Oversiktlig tjenestetilbud

Bindal kommune har mange tjenester innen helse og omsorg. Det er også mange tilbud gjennom oppvekst og kultur som er aktuelle når det gjelder reformen Leve hele livet. Det er viktig å kunne sette seg inn i hva som finnes når det er aktuelt, og helsetjenesten i kommunen er i gang med å revidere nettsidene slik at det skal bli bedre oversikt over våre tjenester.

6. Prioriterte tiltak for et aldersvennlig Bindal

Følgende tiltak prioriteres i planperioden 2023 - 2026:

- Informasjonsskjermer – for å bedre spre informasjon om aktiviteter rundt om i kommunen
- Oppdatering av kommunens hjemmeside – slik at innbyggerne bedre kan orientere seg om kommunens tjenester
- Samhandling på tvers av generasjoner – for å gi læring og bekjentskap på tvers av alder
- Småjobbsentral – formidle tjenester mellom de som har behov for hjelp og de som kan utføre oppdrag
- Veiledning innen elektroniske tjenester – selvstendig bruk av internett.
- Vedlikehold og utbedring av turstier – for å opprettholde etablerte og tilrettelegge nye turområder

7. Oppfølging

Planen for Leve hele livet i Bindal varer til og med 2026. For å holde opp fokus på reformen i disse årene må det organiseres en form for oppfølging. Rådet for mennesker med nedsatt funksjonsevne og eldre har jevnlig møter gjennom året. Rådet oppfordres til å ha reformen som et årlig tema, og evaluere status og være pådriver for at målene i planen nås.

Frivilligsentralen har fått tillagt en del ansvarsområder i planen, og det er naturlig at de sammen med folkehelsekoordinator har møter hvert kvartal for å sikre framgang i arbeidet. Leve hele livet må innarbeides i planarbeidet som skal gjennomføres fram i tid i kommunen, både ved revidering og nye planer. Slik forankres reformen bedre gjennom hele kommunens organisasjon.

8. Oppsummering

Leve hele livet er en kvalitetsreform for eldre. Den setter fokus på det å skape et samfunn som bidrar til at den enkelte kan mestre livet lenger og ha en trygg, aktiv og verdig alderdom. Det er kommet innspill og tilbakemeldinger gjennom befolkningsundersøkelsen, lag og råd som har deltatt i arbeidsgruppa og helsetjenesten. Gjennom denne planen er det forsøkt å koble innsatsområdene i reformen med ulike tiltak i Bindal, der det er seks tiltak som prioriteres.

9. Lenker

«Leve hele livet i Bindal» En sammenfatning av spørreundersøkelse gjennomført sommeren 2021 blant befolkninga fra 60 år og eldre. [Befolkningsundersøkelse Bindal 2021, Leve hele Livet](#)

[Demenskartet – Aldring og helse](#) Statistikk bl.a. for Bindal kommune

Ressursportalen <https://www.ressursportal.no/> Informasjon som er relevant for støtteapparatet i kommuner i analyse og planlegging av Leve hele livet og et mer aldersvennlig samfunn.

Kommunehelsa statistikkbank <https://khs.fhi.no/webview/>