

# Velkommen til sesjon eldre!



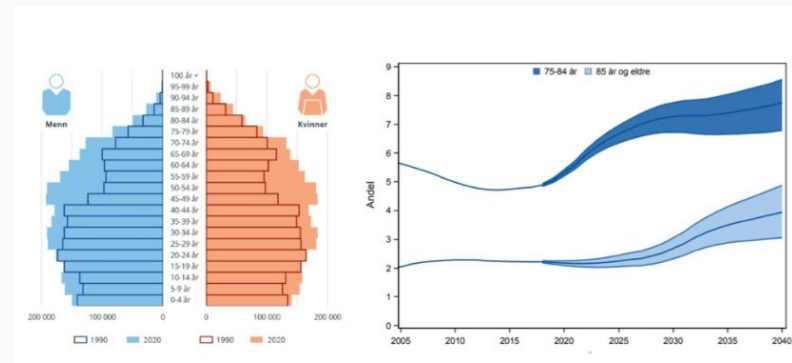
Norske Kvinners

**Sanitetsforening**



# Eldrebølgen?

- Endring i befolknings sammensetning
- Noen nasjonale føringer:
  - NOU Kvinnehelse
  - Folkehelsemelding
  - Leve hele livet
  - Ny st.mld Bo trygt hjemme
- Sanitetskvinnene mot 2030
- Hvilke konsekvenser kan eldrebølgen få?



Figur 1 a) Befolkningspyramider for 1990 og 2020 b)  
Befolkningsandeler 75-84 år og 85+ år. Kilder: SSB.no og  
Eldre helseatlas 2017.





- Færre ansatte i yrkeslivet per pensjonist, inkludert Helse- og omsorgssektoren
- Alle skal bo hjemme så lenge som mulig
- Økt bruk av velferdsteknologi
- Pårørende får økt ansvar
- Planlegge alderdommen - hvordan?
- Flere mulige oppgaver for frivillige – men hvor går grensen?
- Tiltak for bedre folkehelse og forebygging av ensomhet



# Våre aktiviteter for eldre:

- Kløvertur
- Kløvercafé
- Kanskje kommer Kongen
- Førstehjelp for eldre
- Trivselstiltak
- **Nytt:** Eldre kvinners helse, førstehjelp på Kløvertur, styrketrening



A photograph of an elderly couple embracing in a field at sunset. The woman is on the left, smiling, with her arm around the man's shoulder. The man is on the right, also smiling, with a white beard. They are both wearing blue denim shirts. The background is a soft-focus landscape with rolling hills and a bright sun low on the horizon, creating a warm, golden glow.

Tiltak for kvinnehelse og folkehelse hos de godt voksne



Norske Kvinners  
**Sanitetsforening**



## Meld. St. 15

(2022 – 2023)

Melding til Stortinget

### Folkehelsemeldinga

Nasjonal strategi for utjanning av sosiale helseforskjellar



- Aldersvennlig samfunn
- Planlegge egen alderdom
- Forebygge skader, fall og ensomhet
- Tiltak for å bedre psykisk og fysisk helse



- Kvinners helse har lav status
- Mangelfull samordning gir dårligere helsetjenester
- Sviktende kunnskapsbro
- Kvinners stemme får lite gjennomslag





Muskel- skjelettplager

Benskjørhet, fallskader

Overmedisinering

Ensomhet

Pårørendeansvar

Hjerte- karsykdom

Demens

Underernæring



Vi trenger et nasjonalt løft for kvinnehelse



## Hva kan gjøres for å bedre kvinnehelse (og folkehelse)?

- NOU: 75 anbefalte tiltak – må følges opp!
- Ta i bruk etablert kunnskap i Helsevesenet
- Bred og forståelig informasjon om forebyggende tiltak tilpasset målgruppene
- Lokale tiltak om kunnskap, ernæring, lavterskel fysisk aktivitet og tiltak for pårørende
- Styrke frivilligheten
- Lavere terskel for benmassemåling
- Mammografi og celleprøve også etter 69 år

NOU'en om kvinnehelse, som ble lagt fram i dag, anbefaler mange tiltak vi har jobbet for i en årrekke. Dette er viktig, men vi kan ikke innkassere seieren før tiltakene faktisk gjennomføres. Nå må vi sikre at anbefalingene ikke blir liggende i en skuff.

Vi kan notere oss flere viktige seire i kvinnehelseutvalgets NOU (offisiell utredning). Utvalget anbefaler mange tiltak vi har ønsket oss i en årrekke. Nå må vi holde trykket oppe for å sikre at politikerne faktisk setter anbefalingene ut i livet. NOU'ers anbefalinger har liten verdi om de blir liggende i skuffen, slik det skjedde med flere bra forslag forrige gang kvinnehelse ble utredet i 1999. NOU'en, kalt "Den store forskjellen" slår fast at vi lenge har sagt, kvinner får ikke et like godt helsetilbud som menn: "Når vi overser den store forskjeller lykkes vi ikke med å sikre helse- og omsorgstjenester av god kvalitet for alle"

Vi ønsker oss et tverrpolitisk løft for kvinnehelse og vil engasjere politikerne langs hele det politiske spektra på Stortinget til å lage en handlingsplan for kvinnehelse.

Vi er glade for at utvalget foreslår:

- Nasjonalt senter for kvinnehelseforskning skal styrkes og det skal lyses ut midler til etablering av nasjonale sentre for forskning på kvinnehelse og helse i et kjønnsperspektiv
- Et nasjonalt kunnskaps- og kompetansesenter for endometriose og adenomyose skal etableres og etablere av faglig retningslinjene skal forbedres
- Flerkulturell double skal bli et statlig tiltak

# Prosjekt eldre kvinners helse

- Midler til konferanse 2023
- Kampanje høsten 2023
- Videre plan å lage tilrettelagt materiale som kan brukes lokalt
- Regionale konferanser på sikt





Norske Kvinners  
**Sanitetsforening**



Sammen redder vi liv – førstehjelp for eldre



Norske Kvinners  
**Sanitetsforening**

# Trygghetstreff brann og førstehjelp





- Nye tanker om eksisterende prosjekter:
  - Førstehjelp på kløvetur
  - Styrketrening
- Andre idéer?



# Falkensten SF: Kanskje kommer Kongen



30/36

LATTER: Grethe Næhre, Alfild Holm, Anne Lund og Karin Holst hadde det morsomt sammen.

Foto: Noah Nonboe Andersen



34/36

SPENTE: Per Ekerem, Kari Sjøblom, Bodil Ekerem og Astrid Rørbu gledet seg til livemusikken som etterfulgte middagen.

Foto: Noah Nonboe Andersen





35/36

MOR OG DØTRE: Rosalie Nordstrand (102) tok med døtrene Rita Rosalie Baggetun og Eldrid W. N. Pedersen på middag.  
Foto: Noah Nonboe Andersen



28/36

STO PÅ: Falkensten Sanitetsforening arrangerte gratis middag og dessert for hjemmeboende pensjonister på aktivitetssenteret. Her ser vi Vigdis Koren Aass, Sonja Ellefsen, Birgitte Heigård, Lisbeth Heigård og Anne Nærnsnes forberede laks og agurksalat.  
Foto: Noah Nonboe Andersen



29/36

VIKTIG: Denne gjengen med gamle venner spiser middag sammen på Aktivitetssenteret hver dag. De setter stor pris på Sanitetsforeningens velvillighet. – Aktivitetssenteret er Hortens beste hemmelighet. Det sosiale har ubeskrivelig mye å si for oss, forteller de.

Foto: Noah Nonboe Andersen

*«Vi har ikke sett kongen, og ikke kronprisen, men det viktigste er at dere sanitetsdamene dukker opp.*

*For idag hadde noen av oss laget middag, andre varmet en Fjordland, noen tatt seg en brøds kive og andre ville rett og slett ikke ha spist noe.*

*Men når vi kommer hit så får vi et godt måltid og sosial omgang på en ellers så ganske kjedelig dag.»*





## Gruppeoppgave:

- Hvilke aktiviteter / tiltak for eldre er det relevant for sanitetskvinner å drive med?
- Har dere noen idéer om videreutvikling av eksisterende aktiviteter, eller helt nye aktiviteter?





# Gruppearbeid

- Hvilke saker som gjelder eldre kan være viktig å sette på dagsorden politisk lokalt?
- Lag en strategi for politisk påvirkning av en eldresak.

