

Leve hele livet i *Mangfoldige lokalmiljø*

Tiltakspakke for helse og livskvalitet i Midtre Gauldal – 2024-2026



Innhold

Hvilket dokument er dette?	3
Hvorfor har vi laget dokumentet?	4
Hvordan skal dokumentet leses?	5
Hva vil vi oppnå, og hva skal vi gjøre?	6
Hovedmål 1: Folkeopplysning og myndiggjøring	7
Hovedmål 2: Aktivitet og fellesskap	10
Hovedmål 3: Sammenheng i tjenestene	13
Hovedmål 4: Helsefremmende stedsutvikling	16
Hovedmål 5: Utvikling av helsetjenestene	19
Hovedmål 6: Velferdsteknologi og digitalisering	22
Etterord	25
Vedlegg: Mestringspyramiden	26
Vedlegg: Målstruktur	27



Hvilket dokument er dette?

Det du holder i hånden er en samling av tiltak, som i hovedsak er laget for å oppfylle mål som er utformet i Strategi for framtidens helse- og omsorgstjenester i Midtre Gauldal fram mot 2030. Strategien ble vedtatt av kommunestyret i 2020. Samtidig er tiltakene et resultat av arbeid med kvalitetsreformen Leve hele livet som kom i 2018, og Nettverk for aldersvennlige lokalsamfunn, som kommunen også har deltatt i siden da.

I tillegg har den sin plass i en planstruktur hvor Kommuneplanens samfunnsdel er sentral, og Utviklingsstrategi for Midtre Gauldal 2022-2025 ligger til grunn.

Oppvekststrategi for Midtre Gauldal kommune 2030 er også et grunnlag for denne tiltakspakken. Samtidig utfyller de to dokumentene hverandre, sammen med oppvekststrategiens handlingsplan, med helsefremmende tiltak rettet mot barn og unge.

Hovedprinsippene i Strategi for framtidens helse- og omsorgstjenester i Midtre Gauldal fram mot 2030 er at vi skal arbeide for å:

- ha innbyggere som er aktive deltagere i eget liv, fremfor passive mottakere av tjenester
- vektlegge forebygging og helsefremmende arbeid fremfor pleie og reparering
- ha innbyggere som opplever hverdagsmestring og livsglede, blant annet gjennom bruk av ny teknologi

I utviklingsstrategien er det trukket frem to sentrale områder, hvor det er ekstra viktig at alle bidrar – både i kommunen som organisasjon, men også i lokalsamfunnene.

Dette er:

- Utvikling av generasjonsvennlige lokalmiljø i hele Midtre Gauldal
- Helsefremmende arbeid og tidlig innsats innenfor alle tjenesteområder

Oppvekststrategien vektlegger seks innsatsområder: Inkludering og fellesskap, lek og læring i barnehage og skole, barn og unges medvirkning, livsmestring, tygge hjemmeforhold og mangfoldig fritid.

I tillegg er FNs bærekraftsmål grunnlag for alt vi gjør, for å sikre at vi har en samfunnsutvikling som imøtekommer dagens behov uten å ødelegge mulighetene for at kommende generasjoner skal få tilfredsstillende sine behov. Menneskerettighetskonvensjonen – CRPD, og barnekonvensjonen er sentral for å ivareta barn, unge og mennesker med særskilte behov for tilrettelegging.

Hvorfor har vi laget dokumentet?

Vi har spennende tider framfor oss. I år vil det for første gang i historien være flere godt voksne og eldre over 67 år her i kommunen, enn det er yngre under 19 år. Dette har *aldri* skjedd før. Andelen eldre mennesker øker, mens andelen i yrkesaktiv alder ikke øker. Dette gjør at vi vil få mangel på personell til å utføre arbeid, spesielt i helsevesenet, om vi skal fortsette å gjøre ting på samme måte som før.

Vi trenger innbyggere som tar vare på sin egen helse, tar vare på hverandre og som klarer å stå lenge i jobb. Vi trenger også å gjøre oss attraktive for alle som kan tenke seg å leve, arbeide og bo her, og vi trenger innbyggere som opplever livsglede og mestring.

I stedet for å bruke like mye ressurser på pleie, omsorg og behandling som vi gjør i dag, må vi bruke mer ressurser på å legge til rette for helsefremmende tiltak som bidrar til god helse. Strategi for framtidens helse- og omsorgstjenester i Midtre Gauldal beskriver dette godt, men denne tiltaksplanen som du nå leser, konkretiserer i større grad det vi må gjøre. I tillegg har det blitt tydelig de siste årene at dette ikke er utfordringer som handler om helsevesen og eldre, men heller om samfunnsutvikling og helsefremmende miljø, tiltak og adferd – helt fra fødsel til død.

Mangfoldige og levende lokalmiljø er helsefremmende, og det å vokse opp og leve et sted hvor man tilhører et fellesskap, har det godt og opplever mestring og tilfredshet, er av stor betydning for folkehelsen. Folkehelsearbeidet handler derfor om veldig mye, for eksempel boligbygging og utvikling av tettsteder og nærmiljø, tilgang til naturområder og friluftsliv, og anlegg for fysisk aktivitet og idrett. Nabolag og lokalsamfunn er sentrale arenaer i det helsefremmende arbeidet.

I Midtre Gauldal kommune skal ALLE kunne leve hele livet – i mangfoldige lokalmiljø!

Barn og unge skal oppleve fellesskap og å bli inkludert, de skal leke og lære i skole og barnehage, og ha medvirkning i sitt eget liv. Trygge hjemmeforhold og en mangfoldig fritid er viktig for gode oppvekstvilkår, og livsmestring i barne- og ungdomsårene legger grunnlag for god helse. Vi må arbeide sammen for å skape lokalmiljø i alle fire bygdene i Midtre Gauldal, som er tilrettelagt for god livskvalitet for alle, uansett alder. Dette betyr at alle må ha mulighet til å holde seg aktive og gjøre meningsfulle ting, og ha mulighet til å være en del av noe mer og større enn seg selv.

Vi trenger alle, gamle som unge, folk som er født i Norge og andre land, uansett hudfarge, kjønn og legning – Skal vi møte framtida på en bærekraftig måte, må vi bygge et lag der alle opplever fellesskap og bidrar.

Hvordan skal dokumentet leses?

Dokumentet er bygd opp rundt seks ulike innsatsområder, som vi har definert for å gruppere de ulike målene og tiltakene vi har utformet. Under hvert område er det formulert ett hovedmål, fire delmål og flere tiltak.

Tiltakene er gruppert etter hva organisasjonen og tjenesteleverandøren Midtre Gauldal skal gjøre, og hva alle i Midtre Gauldals-samfunnet kan bidra med – som enkeltperson, en del av et lag eller en forening, som næringslivsaktør eller som frivillig aktør.

I dette dokumentet omtaler vi organisasjonen og tjenestetilbyderen Midtre Gauldal som «kommunen». Likevel er vi alle sammen egentlig Midtre Gauldal kommune – i fellesskap!

Målene og tiltakene er mange, og det er ikke sikkert vi vil lykkes med *alt*, men om vi skal lykkes med å oppnå de overordnede målene, må vi være modige og nytenkende. Noen av tiltakene er generelle og ikke så konkrete, mens andre er veldig konkrete. Slik er det fordi arbeidet ikke har kommet like langt på alle områder, og fordi dokumentet skal arbeides mer med i årene fremover. De tiltakene som er lite konkrete utvikles videre, mens de helt konkrete tiltakene igangsettes med en gang,

Mange av målene og tiltakene vil bli gjennomført som et ledd i annet arbeid, for eksempel arbeid med oppvekststrategien. Tiltak som er hentet direkte fra denne strategien er merket med stjerne *. Midtre Gauldal kommune er en omstillingskommune, og omstillingsprosjektet her har fått navnet Spir. Mye av arbeidet i Spir er også tett knyttet til tiltak i denne planen, og vil gjennomføres i fellesskap. Disse tiltakene er merket med **.

Helt til slutt i dokumentet vises en grafisk framstilling av hvor denne tiltakspakken befinner seg i planstrukturen i kommunen. Der ligger det også en oversikt over kommunens mestringspyramide, som viser tiltak og tjenester som finnes og tilbys i kommunen, rangert etter grad av egenmestring. Denne pyramiden er utviklet som et verktøy for å synliggjøre at tjenestene og tilbudene som finnes i kommunen, tilbys etter hvor mye den enkelte mestrer selv, og at de aller fleste av oss har en viss grad av egenmestring, som gjør oss i stand til å klare ganske mye selv.

Har du spørsmål om arbeidet med å skape et helsefremmende samfunn i Midtre Gauldal eller om denne tiltakspakken, kan du ta kontakt på følgende måter:

Tlf.: 72 40 30 00 | Epost: postmottak@mgk.no | Internett: www.mgk.no

Hva vil vi oppnå, og hva skal vi gjøre?

For å nå målsettingene som handler om livskvalitet og god helse for mennesker i alle aldre og uansett funksjonsnivå – i alle deler av kommunen – trenger vi å ha en felles forståelse for målet og hensikten med arbeidet.

Vi har derfor som nevnt formulert seks innsatsområder som er viktige for å skape mangfoldige lokalmiljø i helsefremmende omgivelser. Disse områdene er:

1. Folkeopplysning og myndiggjøring
2. Aktivitet og fellesskap
3. Sammenheng i tjenestene
4. Helsefremmende stedsutvikling
5. Utvikling av helsetjenestene
6. Velferdsteknologi og digitalisering

For hvert av områdene er det definert ett hovedmål som står under, og for hvert av hovedmålene er det utformet delmål, som omtales grundig i de påfølgende delene av dokumentet.

Hovedmål for Leve hele livet – i mangfoldige lokalmiljø

- 1. Midtre Gauldal kommune har innbyggere som tar ansvar for eget liv, har relevant kunnskap om egen helse og opplever mestring**
- 2. Midtre Gauldal kommune har sosiale og aktive innbyggere, til glede og nytte både for seg selv og andre**
- 3. Midtre Gauldal kommune har tjenestemottakere som opplever at de blir ivaretatt på en helhetlig og sammenhengende måte**
- 4. Midtre Gauldal kommune har lokalmiljø som fremmer helse, aktivitet og sosial kontakt mellom mennesker, uansett funksjonsnivå og alder**
- 5. Midtre Gauldal kommune har forsvarlige, bærekraftige og effektive helsetjenester**
- 6. Midtre Gauldal kommune tilbyr digitale tjenester til innbyggere med god digital kompetanse, og bidrar med det til økt egenmestring**

Hovedmål 1 – Folkeopplysning og myndiggjøring:

Midtre Gauldal kommune har innbyggere som tar ansvar for eget liv, har relevant kunnskap om egen helse og opplever mestring

For å nå dette målet er det nødvendig at innbyggerne i Midtre Gauldal kommune har god tilgang til informasjon som er tilpasset den enkelte, uansett alder, morsmål og evner. Dette gjelder generell informasjon om helse, men også om hvilke tjenester kommunen kan tilby, og hvilke andre aktører som kan bidra. Vi må alle samarbeide og ha god dialog med hverandre, for kommunen som tjenesteutøver og tilrettelegger kan ikke vite hva innbyggere, næringsliv og frivillige har behov for, om vi ikke snakker sammen.

Med god kunnskap vil de fleste være i stand til å ta ansvar for sitt eget liv, sin egen helse og sin egen alderdom. Dette vil bygge opp under den enkeltes grad av mulighet for egenmestring, og det å klare litt eller mye selv, gir de fleste av oss en god følelse, som igjen skaper glede og energi, og dermed god helse.

Vi må være kreative og finne nye løsninger, men også bygge opp under alt det gode som allerede finnes i kommunen, og legge til rette for at det kan styrkes og videreutvikles.

Vi har definert fire delmål under hovedmålet:

1.1: Alle som bor i Midtre Gauldal har kunnskap og bevissthet om hva som skaper god helse og livskvalitet for seg selv og andre

1.2: Alle som bor i kommunen har lett tilgang til nødvendig og relevant informasjon om tilbud og tjenester som finnes i kommunen

1.3: Alle som bor og jobber i Midtre Gauldal har en felles forståelse av hva som er det offentliges ansvar og hva den enkelte har ansvar for selv

1.4: I Midtre Gauldal kommune er det samarbeid og dialog mellom politikere, organisasjon, innbyggere og ansatte, og alle bidrar sammen for en god fremtid

Delmål og tiltak

1.1: Alle som bor i Midtre Gauldal er bevisste på hva som skaper god helse og livskvalitet for seg selv og andre

Dette skal kommunen gjøre:	Alle kan bidra ved å:
<ul style="list-style-type: none">• Bruke media og egne informasjonskanaler til å spre kunnskap og informasjon om helsefremmede faktorer• Bruke lett forståelige virkemidler, for eksempel film, for å spre kunnskap• Møte innbyggerne fysisk til dialog, gjennom folkemøter, frokostmøter, stands og annet• Ha en god kommunikasjonsstrategi, som sikrer at relevant kunnskap når innbyggerne• Videreutvikle forebyggende hjemmebesøk, og bidra til at innbyggerne kan tilpasse seg for å kunne bli gammel i eget hjem	<ul style="list-style-type: none">• Innbyggerne kan sørge for aktivt å holde seg oppdatert gjennom oppdaterte og pålitelige informasjonskilder• Innbyggere, næringsliv og frivillige kan møte kommunen til konstruktiv dialog• Ta ansvar for eget liv, egen helse og alderdom

1.2: Alle som bor i kommunen har lett tilgang til nødvendig og relevant informasjon om tilbud og tjenester som finnes i kommunen

Dette skal kommunen gjøre:	Alle kan bidra ved å:
<ul style="list-style-type: none">• Ha gode og informative nettsider, som det er enkelt å finne fram på• Sørge for at de tilbud og tjenester som finnes i kommunen blir synliggjort, for eksempel på nettsiden www.mgk.no• Tilby og bekjentgjøre selvhjelps- og mestringskurs på ulike områder• Jobbe enda mer for å ha et klart og forståelig språk i kommunikasjon med innbyggerne	<ul style="list-style-type: none">• Frivillige, lag og organisasjoner kan spre informasjon om hvilke tilbud de har• Være behjelpelige med å melde fra hvis informasjonen som finnes er mangelfull, og komme med gode ideer til forbedringer

1.3: Alle som bor og jobber i Midtre Gauldal har en felles forståelse av hva som er det offentlige ansvar og hva den enkelte har ansvar for selv

Dette skal kommunen gjøre:	Alle kan bidra ved å:
<ul style="list-style-type: none"> • Se på muligheter for valgfag på ungdomsskolen, som handler om samfunnsarbeid på lokalnivå • Sørgje for informasjon og dialog, og legge til rette for forståelse og gjensidig respekt mellom innbyggerne og det offentlige 	<ul style="list-style-type: none"> • Sørgje for å ha nødvendig bakgrunnskunnskap for å forstå de utfordringene vi møter • Ha et åpent sinn, og møte det offentlige med respekt

1.4: I Midtre Gauldal kommune er det samarbeid og dialog mellom politikere, organisasjon, innbyggere og ansatte, og alle bidrar sammen for en god fremtid

Dette skal kommunen gjøre:	Alle kan bidra ved å:
<ul style="list-style-type: none"> • Jobbe med bedre innbyggerdialog • Arrangere innbyggerdag, med aktiviteter, dialog og informasjon • Etablere innbyggerpanel for å hente kunnskap om befolkningens behov • Teste en ordning med omreisende informasjonstilbud – dialog der innbyggerne er** • Pilotere konseptet «innbyggarskap», en modell som innebærer ansvarliggjøring og økt dialog mellom innbyggere og kommune • Bruke politiske råd og utvalg aktivt som brukerstemmer • Legge til rette for medvirkning og innflytelse for alle, spesielt barn og unge og andre sårbare grupper* • Ta barn og unge på alvor* • Inspirere barn og unge til å medvirke aktivt i demokrati og samfunnsdebatt* • Legge til rette for godt foreldresamarbeid* 	<ul style="list-style-type: none"> • Være aktive og konstruktive bidragsyttere • Ta initiativ til dialog og samarbeid • Ta ansvar for at samarbeidet mellom kommunen og innbyggerne skal være godt • Delta på aktiviteter som kommunen inviterer til • Medvirke aktivt i demokrati og samfunnsdebatt

Hovedmål 2 – Aktivitet og fellesskap:

Midtre Gauldal kommune har sosiale og aktive innbyggere, til glede og nytte både for seg selv og andre

For å nå dette målet må det legges til rette for sosiale og fysiske aktiviteter i kommunen, på steder der innbyggerne bor og ferdes. Ungdom i kommunen oppgir i Ungdata-undersøkelsen fra 2021, at de ikke er fornøyd med tilgangen til møteplasser. Vi vet også at ensomhet er en kilde til uhelse for mennesker i alle aldre. Det er derfor viktig at det finnes tilstrekkelig med møteplasser i kommunen, for folk alle aldre.

Kosthold er viktig for helsen vår, og anses ofte også for å være en viktig del av vårt sosiale liv. Vi likestiller derfor kosthold og fysisk aktivitet som viktige påvirkningsfaktorer på helse under dette målområdet. Det er viktig at det finnes aktivitetstilbud som innbyggerne kan delta på, og at alle har tilstrekkelig kunnskap til å ta gode valg, både når det gjelder kosthold og aktivitet.

Det finnes mange aktive frivillige lag og organisasjoner i Midtre Gauldal, som både driver med idrett, kultur og andre aktiviteter. Disse bidrar i veldig stor grad til god folkehelse, og må ha gode vilkår for å utøve sine aktiviteter. Det er derfor viktig at det er god dialog mellom kommunen og frivillige, og at kommunen legger til rette for frivillig innsats og arbeid.

Vi har definert fire delmål under hovedmålet:

2.1: Innbyggerne i Midtre Gauldal har tilgang til sosiale møteplasser, tilrettelagt for fellesskap og aktivitet for alle

2.2: De som bor og arbeider i Midtre Gauldal har kunnskap om virkningen kosthold og fysisk aktivitet har på helsen

2.3: Midtre Gauldal kommune skal gi støtte og hjelp til frivillige aktører som ønsker å skape aktivitet i kommunen

2.4: Midtre Gauldal kommune skal være en kommune hvor det er lagt til rette for mangfold, aktivitet og fellesskap

Delmål og tiltak

2.1: Innbyggerne i Midtre Gauldal har tilgang til sosiale møteplasser, tilrettelagt for fellesskap og aktivitet for alle

Dette skal kommunen gjøre:	Alle kan bidra ved å:
<ul style="list-style-type: none">• Ta vare på og videreutvikle de viktige møteplassene vi allerede har• Opprette og videreutvikle møteplasser i alle fire bygdene, tilrettelagt for aktiviteter for alle• Etablere aktivitetsparker for lavterskel, fysisk aktivitet• Tilrettelegge for tilbud om telefonvenn og besøksvenn for dem som trenger det, og ikke har mulighet til å komme seg ut for være sosiale• Legge til rette for et godt tilbud også for barn i familier med økonomiske utfordringer*	<ul style="list-style-type: none">• Skape aktivitet på eksisterende møteplasser• Delta som frivillig telefonvenn eller besøksvenn• Inkludere andre mennesker i aktiviteter og sosial omgang

2.2: De som bor og arbeider i Midtre Gauldal har kunnskap om virkningen kosthold og fysisk aktivitet har på helsen

Dette skal kommunen gjøre:	Alle kan bidra ved å:
<ul style="list-style-type: none">• Gjennomføre prosjektet «Helsefremmende ernæring og matglede»• Opprette ernæringskontakter i alle relevante enheter• Ha økt fokus på ernæring på sykehjemmet og i bemannede omsorgsboliger, og i barnehager og skole-fritidsordninger• Arrangere matlagings- og kostholdskurs• Sørg for at det tilbys et variert utvalg av sunn og god mat i kommunens kantiner	<ul style="list-style-type: none">• Frivillige lag og organisasjoner kan arrangere kurs og matkvelder for innbyggere• Delta på kurs og arrangementer med kosthold som tema• Sørg for at det tilbys sunne og næringsrike alternativer på arrangementer hvor det serveres mat

2.3: Midtre Gauldal kommune skal gi støtte og hjelp til frivillige aktører som ønsker å skape aktivitet i kommunen

Dette skal kommunen gjøre:	Alle kan bidra ved å:
<ul style="list-style-type: none"> • Legge til rette for godt og tett samarbeid med frivillige lag og organisasjoner • Arrangere faste dialogmøter med frivillige og andre som kan bidra til aktivitet • Legge til rette for kursing av foreldre og frivillige som ønsker å være aktivitetsledere • Ha en aktivitetskoordinator tilsatt, som bindeledd mellom kommunen og frivillige • Bidra med økonomisk tilskudd gjennom ulike ordninger 	<ul style="list-style-type: none"> • Samarbeide med kommunen for å skape gode aktiviteter og møteplasser • Søke om tilskudd og gjennomføre tiltak om fører til inkludering og aktivitet • Delta på kurs og aktiviteter • Bidra til dialog med kommunen og andre

2.4: Midtre Gauldal kommune skal være en kommune hvor det er lagt til rette for mangfold, aktivitet og fellesskap

Dette skal kommunen gjøre:	Alle kan bidra ved å:
<ul style="list-style-type: none"> • Jobbe for nulltoleranse for mobbing* • Jobbe for inkludering av mennesker i utenforskap på alle arenaer • Sørgje for arenaer for generasjonsmøter, f.eks. ved samarbeid mellom skole, kulturskole og sykehjem • Være et demensvennlig samfunn • Invitere barnefamilier til felles måltider på sykehjemmet • Etterleve menneskerettighets- og barnekonvensjonen • Skape kultur for mangfold og inkludering • Utføre en mulighetsstudie knyttet til merkede turstier og attraksjoner, som vil bidra til økt friluftsliv** 	<ul style="list-style-type: none"> • Skape aktiviteter i bygdene på tvers av generasjoner • Melde seg som frivillig – for eksempel kan eldre øvelseskjøre med unge og flyktninger, ungdom kan hjelpe eldre med fysisk arbeid, og familier kan være besøksvenner for andre familier med lite nettverk • Være inkluderende og åpen mot alle medinnbyggere

Hovedmål 3 – Sammenheng i tjenestene:

Midtre Gauldal kommune har tjenestemottakere som opplever at de blir ivaretatt på en helhetlig og sammenhengende måte

For å nå dette målet må Midtre Gauldal kommune som organisasjon, arbeide målrettet for å bli bedre på helhetlig, tverrfaglig arbeid. Det er viktig for innbyggere som søker om eller mottar tjenester fra kommunen, enten det er av helsetjenester eller andre tjenester, at de opplever at de blir ivaretatt på en god måte, uten unødig ventetid.

Gjennom å arbeide på denne måten vil vi også bidra til tidlig innsats. Tidlig innsats handler om å sette inn tiltak før behovet blir stort og omfattende, og kan handle om helse, men også vedlikehold av bygg, nærmiljø, trafikksikkerhet, boligbygging og planarbeid etc.

Med befolkningsutviklingen vi står overfor, med flere eldre uten at antallet i arbeidsfør alder øker, vil ressursene i de offentlige helsetjenestene bli knappere. Dette betyr at det er viktig framover at det er de som trenger helsetjenester som får det, mens de som kan klare seg selv gjør det. Midtre Gauldal kommune må derfor sørge for at helsetjenester blir tildelt etter mestringsnivået til den enkelte, og at vi har et bredt spekter av helsefremmende helsetjenester som alle kjenner til.

Vi har definert fire delmål under hovedmålet:

3.1: Midtre Gauldal kommune har helsefremming og forebygging som innsatsområde i alle tjenester, og legger til rette for stor grad av egenmestring

3.2: Midtre Gauldal kommune har godt tverrfaglig samarbeid som bidrar til effektive tjenester og gode brukeropplevelser

3.3: Midtre Gauldal kommune har tidlig innsats som grunnlag for alt arbeid

3.4: Tjenestemottakere i Midtre Gauldal kommune skal oppleve at det er enkelt å finne riktig kontaktperson for sine spørsmål

Delmål og tiltak

3.1: Midtre Gauldal kommune har helsefremming og forebygging som innsatsområde i alle tjenester, og legger til rette for stor grad av egenmestring

Dette skal kommunen gjøre:	Alle kan bidra ved å:
<ul style="list-style-type: none">• Etablere en mestringsavdeling• Holde workshops for ansatte om helsefremmende utvikling• Lage en felles kompetanseportal for ansatte• Styrke hverdagsmestring både i heldøgns omsorg og i hjemmebaserte tjenester• Styrke hjemmetjenesten• Utrede mulighet for ambulerende avlastning• Vurdere struktur og tjenesteformer• Utrede mulighet for dagtilbud med bemanning• Øke satsningen på demensomsorg• Bekjentgjøre tilbud om økonomisk rådgivning og veiledning i NAV	<ul style="list-style-type: none">• Ta ansvar for egen helse og eget liv, og utsette/reducere behovet for tunge helsetjenester• Ta initiativ til og delta i konstruktiv dialog med kommunen om helsefremmende utvikling og tiltak• Sette seg inn i relevant kunnskap for å forstå utviklingen og hva dette betyr for offentlige tjenester• Prøve å mestre mest mulig selv, så de som trenger det mest kan motta offentlige tjenester• Private aktører kan samarbeide med kommunen om tiltak, for eksempel demensomsorg etc.

3.2: Midtre Gauldal kommune har godt tverrfaglig samarbeid som bidrar til effektive tjenester og gode brukeropplevelser

Dette skal kommunen gjøre:	Alle kan bidra ved å:
<ul style="list-style-type: none">• Sørge for at organisasjonsstrukturen bidrar til tverrfaglig samarbeid• Ha tverrfaglig internundervisning• Bygge opp og videreutvikle samhandlingen med andre kommuner og helseforetaket blant annet gjennom helsefellesskapet• Ha gode rutiner for overganger mellom barnehage og skole etc.*• Sørge for godt samarbeid mellom oppvekst og helse*	<ul style="list-style-type: none">• Dele sine brukeropplevelser og bidra til konstruktiv endring• Komme med gode ideer til forbedring• Danne og bidra i brukergrupper

3.3: Midtre Gauldal kommune har tidlig innsats som grunnlag for alt arbeid

Dette skal kommunen gjøre:	Alle kan bidra ved å:
<ul style="list-style-type: none">• Sørge for god implementering av verktøyet Bedre tanker sammen (BTS)• Opprette nærnettverksgrupper eller familieråd for relevante mottakere av helsetjenester, også eldre• Styrke foreldrerollen gjennom økt tilbud om foreldreveiledning• Opprette et tverrfaglig «Inn-team» som samarbeider om å finne riktig tilbud til innbyggere som trenger bistand til å mestre hverdagen• Styrke koordinerende enhet• Utrede muligheten for å etablere helsestasjon for voksne/eldre• Gi tilpasset opplæring/universell undervisning til alle elever*• Sørge for god kunnskap om hva som gjør at barn og unge trives i hverdagen*	<ul style="list-style-type: none">• Be om hjelp tidlig, før behovet blir omfattende, så forebyggende og helsefremmende tiltak kan settes inn• Frivillige lag og organisasjoner kan gjøre en tidlig innsats ved å gi utsatte og sårbare innbyggere et aktivitetstilbud som kan bidra til bedre helse og livskvalitet

3.4: Tjenestemottakere i Midtre Gauldal kommune skal oppleve at det er enkelt å finne riktig kontaktperson for sine spørsmål

Dette skal kommunen gjøre:	Alle kan bidra ved å:
<ul style="list-style-type: none">• Utnevne en boligkoordinator• Arbeide aktivt for prinsippet «én dør inn» til kommunen• Opprette roterende utekontor i bygdene for ulike tjenester• Vurdere tiltak som forenkler kontakten med kommunen, for eksempel «kommunekelner» og «søkerobot» som bistår ved søknad om tjenester etc.• Tilsette demenskoordinator	<ul style="list-style-type: none">• Komme med konstruktive tilbakemeldinger og ideer i dialog med kommunen• Bruke kommunens nettsider for å finne fram

Hovedmål 4 – Helsefremmende stedsutvikling:

Midtre Gauldal kommune har lokalmiljø som fremmer helse, aktivitet og sosial kontakt mellom mennesker, uansett funksjonsnivå og alder

For å dette målet må vi tenke helse i alt vi gjør. Planarbeid og boligbygging, utforming av grøntarealer i bygdesentra og tilgang til transport – Alt handler om å legge til rette for god helse og livskvalitet.

Det er ikke bare kommunens ansvar å sørge for at dette målet blir nådd, men også private utbyggere og privat næringsliv, og hver enkelt innbygger må bidra til at vi kan ha fire levende og gode lokalsamfunn i Midtre Gauldal kommune.

Fysisk tilrettelegging av omgivelser er en forutsetning for at enkelte kan gjøre vanlige, daglige gjøremål, og enda flere vil etter hvert trenge lettere tilrettelagte områder for å kunne ferdes fritt og være fysisk aktive. Alle innbyggerne i Midtre Gauldal skal kunne bo og være aktive i kommunen, uansett funksjonsnivå og alder, og da må både uteområder og innendørs arealer hvor folk ferdes være tilgjengelige også for mennesker som for eksempel har nedsatt syn, bruker rullestol eller rullator, eller som har nedsatt balanse.

Det er også en forutsetning for at alle i kommunen skal kunne delta på helsefremmende aktiviteter, at det finnes et velfungerende transporttilbud. Dette kan være en utfordring i desentrale kommuner, og vi må alle lete etter gode muligheter for at innbyggere som ikke klarer å transportere seg selv, også kommer seg dit de skal.

Vi har definert fire delmål under hovedmålet:

4.1: Midtre Gauldal kommune har helse og livskvalitet som sentralt fundament i alt planarbeid, og all samfunns- og stedsutvikling

4.2: Offentlige områder i Midtre Gauldal kommune er utformet for å bidra til mangfold og tilgjengelighet

4.3: Midtre Gauldal kommune legger til rette for at så mange som mulig skal kunne bo i eget hjem

4.4: Midtre Gauldal kommune har et transporttilbud som gjør at mennesker i alle aldre kommer seg til og fra aktiviteter og sosiale møteplasser

Delmål og tiltak

4.1: Midtre Gauldal kommune har helse og livskvalitet som sentralt fundament i alt planarbeid, og all samfunns- og stedsutvikling

Dette skal kommunen gjøre:	Alle kan bidra ved å:
<ul style="list-style-type: none">• Videreutvikle planforum for å ha en tverrfaglig og overordnet tilnærming til helse i alt planarbeid• Bruke menneskerettighetskonvensjonens prinsipper om like rettigheter for alle i alle planer• Gjennomgå egen praksis og kultur, og sørge for et kontinuerlig forbedrings- og utviklingsarbeid• Revidere kommunens strategi for boligpolitikken, og tilføye en handlingsplan for det boligsosiale arbeidet• Kartlegge det reelle boligbehovet i kommunen, for å kunne bidra konstruktivt i boligutvikling**	<ul style="list-style-type: none">• Komme med innspill i planprosesser• Ta hensyn til faktorer som påvirker helse og livskvalitet i egne planprosesser

4.2: Offentlige områder i Midtre Gauldal kommune er utformet for å bidra til mangfold og tilgjengelighet

Dette skal kommunen gjøre:	Alle kan bidra ved å:
<ul style="list-style-type: none">• Sørge for at alle kommunale bygg og tjenester er tilgjengelig for alle• Bidra til bevissthet om viktigheten av utforming av bygg og uteområder også hos andre, for eksempel utbyggere og næringsdrivende• Tilrettelegge for myke trafikanter både langt veiene, men også på offentlige parkeringsplasser etc.	<ul style="list-style-type: none">• Næringsliv og private utbyggere kan legge til rette for turstier etc.• Næringsliv og private utbyggere kan sørge for at deres områder og lokaler er utformet på en måte som gjør dem tilgjengelig for alle• Alle kan melde fra om områder og bygninger som har rom for forbedring

4.3: Midtre Gauldal kommune legger til rette for at så mange som mulig skal kunne bo i eget hjem

Dette skal kommunen gjøre:	Alle kan bidra ved å:
<ul style="list-style-type: none">• Stimulere til bygging av mangfoldige og generasjonsvennlige bofellesskap, gjerne tilrettelagt for fellesskap og med fellesarealer• Utrede muligheter for å opprette et tilbud om funksjonsvurdering av private hjem• Videreutvikle boligteamet som gir råd om tilpasning av private boliger• Prøve ut tilbud om ambulerende vaktmester til hjemmeboende eldre• Tilrettelegge for større valgfrihet for utviklingshemmede når det gjelder boform og eierform• Bruke tilgjengelige virkemidler fra Husbanken aktivt• Synliggjøre ulike boligbehov i ulike livsfaser gjennom en boligtrapp	<ul style="list-style-type: none">• Sørgje for at egen bolig blir tilrettelagt for en aktiv alderdom tidlig nok• Hjelpje andre ved å komme med tips og innspill om tilpasning av bolig• Næringsliv og private utbyggere kan øke sin oppmerksomhet på mangfold og aldersvennlighet i bygging av nye boliger og næringslokaler, gjerne i samarbeid og dialog med kommunen• Frivillige kan delta i et mulig samarbeid med kommunen om funksjonsvurdering av private hjem

4.4: Midtre Gauldal kommune har et transporttilbud som gjør at mennesker i alle aldre kommer seg til og fra aktiviteter og sosiale møteplasser

Dette skal kommunen gjøre:	Alle kan bidra ved å:
<ul style="list-style-type: none">• Sette i gang et prosjekt for å utrede muligheter for alternativ transport, gjerne i samarbeid med frivillige**• Samarbeide tett med AtB og fylkeskommunen for å finne gode transportløsninger• Bidra aktivt til at de som deltar på kommunale aktiviteter har skyss	<ul style="list-style-type: none">• Tilby frivillig innsats for å legge til rette for transport• Frivillige kan for eksempel arrangere felleskjøring til butikk etc.

Hovedmål 5 – Utvikling av helsetjenestene:

Midtre Gauldal kommune har forsvarlige, bærekraftige og effektive helsetjenester

For å nå dette målet må alle i helsetjenestene i Midtre Gauldal kommune arbeide aktivt og kontinuerlig for forbedring og utvikling, sørge for kunnskapsbasert praksis, og holde oss oppdatert på trender og utvikling.

Ansatte må medvirke og delta aktivt i utviklingen, og oppleve at de endringene som skjer gir mening og er håndterbare. Det kommer til å bli knapphet på menneskelige ressurser i årene fremover, og det gjør det viktigere enn noen gang å være en helsefremmende og attraktiv arbeidsgiver, som klarer både å rekruttere og beholde ansatte. Vi må bygge opp under fellesskapsfølelsen, og bidra til at ansatte tar ansvar og ser helhetlig på kommunen som tjenesteyter.

Klima og miljø er også viktigere enn noen gang før, og helsetjenester er på verdensbasis en av de tjenesteområdene som forurenses mest. Vi må ta hensyn til dette ved valg av materialer, utstyr og leverandører. Tyngre helsetjenester krever også mer ressurser, og skaper derfor mer utslipp. Det er derfor viktig også for miljøet at det ikke tildeles tjenester som ikke er nødvendige.

En bærekraftig og sunn organisasjon har i tillegg en god og stabil økonomi. Dette blir også sentralt i arbeidet i årene fremover.

Vi har definert fire delmål under hovedmålet:

5.1: Innbyggerne i Midtre Gauldal kommune får forsvarlige helsetjenester på riktig nivå i mestringspyramiden

5.2: Midtre Gauldal kommune utfører faglig forsvarlige helsetjenester på en effektiv måte

5.3: Midtre Gauldal kommune er en helsefremmende arbeidsplass, som tar vare på sine ansatte og hjelper dem å håndtere et økende arbeidspress

5.4: Helsetjenestene i Midtre Gauldal kommune er bærekraftige, både sosialt, økonomisk og klima- og miljømessig

Delmål og tiltak

5.1: Innbyggerne i Midtre Gauldal kommune får forsvarlige helsetjenester på riktig nivå i mestringspyramiden

Dette skal kommunen gjøre:	Alle kan bidra ved å:
<ul style="list-style-type: none">• Gjennomgå og vedlikeholde egne tildelingskriterier for tjenester• Sørg for at de som har krav på tjenester får det, men at det er god tilgang på tjenester og tilbud som bygger opp under egenmestring• Følge opp ny veileder «Sammen om barn og unges psykiske helse»	<ul style="list-style-type: none">• Sette seg inn i relevant kunnskap for å forstå samfunnsutviklingen og hva dette betyr for offentlige tjenester• Prøve å mestre mye selv, og be om tiltak og tjenester på rett nivå i mestringspyramiden

5.2: Midtre Gauldal kommune utfører faglig forsvarlige helsetjenester på en effektiv måte

Dette skal kommunen gjøre:	Alle kan bidra ved å:
<ul style="list-style-type: none">• Styrke pasientsikkerheten gjennom å ha flest mulig ansatt i heltid• Prøve ut hospitering på tvers av tjenester og kommuner• Sette fagutvikling enda mer i system, for eksempel gjennom en fagkalender• Ha en god kompetanseplan som sikrer at vi har den kompetansen vi trenger, og at vi får brukt den på riktig måte• Sørg for at vi ivaretar behov for kompetanseheving blant annet i forbindelse med oppgavedeling• Bidrar til økt grad av videreutdanning blant annet gjennom Kompetansepilot Sør, og Studiesenter Trøndelag Sør• Sørg for at ansatte har god kompetanse og gode verktøy for føring av pasientjournal	<ul style="list-style-type: none">• Melde fra om uheldige hendelser og med det bidra til kvalitetsforbedring• Utføre frivillig arbeid som avlaster helsetjenestene, som dermed kan ha økt fokus på utøvelse av fag

5.3: Midtre Gauldal kommune er en helsefremmende arbeidsplass, som tar vare på sine ansatte og hjelper dem å håndtere et økende arbeidspress

Dette skal kommunen gjøre:	Alle kan bidra ved å:
<ul style="list-style-type: none"> • Arbeide med lederutvikling for å styrke rollen som myndiggjørende og helsefremmende arbeidsgiver • Delta i og videreutvikle det interkommunale prosjektet «Sammen om framtidens helsetjenester» • Ha en arbeidsgiverpolitikk som bidrar til at ansatte klarer å stå i jobb lenge før de pensjonerer seg 	<ul style="list-style-type: none"> • Privat næringsliv kan også bidra ved å arbeide for å være helsefremmende arbeidsplasser, og med det bidra til en felles kultur i hele kommunen, som vil styrke kommunens omdømme

5.4: Helsetjenestene i Midtre Gauldal kommune er bærekraftige, både sosialt, økonomisk og klima- og miljømessig

Dette skal kommunen gjøre:	Alle kan bidra ved å:
<ul style="list-style-type: none"> • Samarbeide med frivillige for å avhjelpe ansatte i tjenestene • Arbeide for hensiktsmessig oppgavedeling, så vi får utnyttet de ressursene vi har på en god måte • Arbeide for økt grad av helsefremming og forebygging på alle områder, framfor pleie, omsorg og behandling • Vurdere all bruk av engangsmateriell • Anskaffe fortrinnsvis bare elbiler ved nyanskaffelser • Vurdere energiøkonomi ved alle nye investeringer, og gjøre tiltak for å redusere bruken av energi i eksisterende tjenester og bygg • Sørgje for å ha god og forutsigbar økonomi, som sikrer forsvarlig drift på alle områder 	<ul style="list-style-type: none"> • Hjelpe til på frivillig basis i helsetjenestene og med det bidra til sosial bærekraft • Privat næringsliv kan arbeide for det samme, og sammen skaper vi en kultur for bærekraft • Øke sin egen kompetanse om bærekraftig utvikling og tiltak for å skape et bærekraftig samfunn

Hovedmål 6 – Velferdsteknologi og digitalisering:

Midtre Gauldal kommune tilbyr digitale tjenester til innbyggere med god digital kompetanse, og bidrar med det til økt egenmestring

Dette målet forutsetter en todelt tilnærming, der det ene handler om å sørge for at både innbyggere og ansatte har god digital kompetanse, mens det andre handler om å finne og ta i bruk digitale løsninger og teknologi. Slike løsninger må bidra til enten til at tjenestene effektiviseres, eller at de tilrettelegger for innbyggernes hverdag og mulighet til å bo i eget hjem. Det er lite poeng i å ta i bruk avanserte løsninger som ikke bidrar til gevinst, og det er viktig å være bevisst på det.

Det er fortsatt mange som sliter med å bruke digitale løsninger som nå har blitt en del av hverdagen, for eksempel nettbank, skattemelding, NAV etc. Det å ikke klare å bruke løsninger det forventes at innbyggere i dag skal klare, kan bidra til en opplevelse av utilstrekkelighet og føre til at andre daglige aktiviteter også blir vanskeligere. Det er i utgangspunktet ikke nødvendigvis det offentliges ansvar å sørge for befolkningens generelle, digitale kompetanse, men dette er likevel så viktig, at Midtre Gauldal kommune ønsker å bidra til en slik kompetanseheving gjennom samarbeid med andre.

Velferdsteknologi vil i framtiden bli ett av flere virkemidler for å redusere arbeidsmengden i offentlige helsetjenester, og vi må våge å satse og prøve ut slike løsninger i utstrakt grad i de nærmeste årene – både for at løsningene kan og vil gi gevinst i form av sparte ressurser, men også for å bygge kompetanse.

Vi har definert fire delmål under hovedmålet:

6.1: Midtre Gauldal kommune er en digital kommune

6.2: Midtre Gauldal kommune har hjemmeboende eldre som opplever økt trygghet i eget hjem ved bruk av teknologi

6.3: Midtre Gauldals innbyggere og ansatte har god digital kompetanse, og kunnskap til å bruke velferdsteknologi og andre digitale verktøy

6.4: Midtre Gauldal kommune har tatt i bruk nyttig velferdsteknologi på sykehjemmet som bidrar til effektivitet

Delmål og tiltak

6.1: Midtre Gauldal kommune er en digital kommune

Dette skal kommunen gjøre:	Alle kan bidra ved å:
<ul style="list-style-type: none">• Arbeide videre med påbegynte digitaliseringsstrategier• Ta i bruk Helseplattformen som helhetlig pasientjournalssystem• Arbeide aktivt for at alle i kommunen skal ha stabil tilgang til internett og mobilnett• Videreføre BTS (Bedre tanker sammen) som verktøy for digital samhandling- og brukermedvirkning	<ul style="list-style-type: none">• Ta i bruk HelsaMi – Helseplattformens innbyggerportal• Privat næringsliv kan bidra til utbygging av infrastruktur• Delta aktivt i bruk av BTS og andre digitale samhandlingsverktøy ved behov

6.2: Midtre Gauldal kommune har hjemmeboende eldre som opplever økt trygghet i eget hjem ved bruk av teknologi

Dette skal kommunen gjøre:	Alle kan bidra ved å:
<ul style="list-style-type: none">• Tilby velferdsteknologi som tjeneste på linje med andre helse- og omsorgstjenester• Prøve ut digital hjemmeoppfølging og konsultasjoner• Legge til rette for digitale flater for kontakt mellom mennesker• Prøve og ta i bruk ny velferdsteknologi i private hjem• Legge til rette for kjøp og bruk av privat velferdsteknologi	<ul style="list-style-type: none">• Ta i bruk velferdsteknologi, gjerne mens behovet for hjelp fortsatt ikke er så stort• Ta imot og ta i bruk de digitale løsningene som tilbys fra kommunen• Framsnakke digitale løsninger, og hjelpe andre med å ta dem i bruk

6.3: Midtre Gauldals innbyggere og ansatte har god digital kompetanse, og kunnskap til å bruke velferdsteknologi og andre digitale verktøy

Dette skal kommunen gjøre:	Alle kan bidra ved å:
<ul style="list-style-type: none">• Lage en digital opplæringspakke for innbyggerne• Lage en digital opplæringspakke for ansatte• Opprette visningsrom for privat velferdsteknologi• Legge til rette for et tilbud om «digital hjemmehjelp» – hjelp med digitale utordringer i hjemmet• Prøve ut et kommunalt dropin-tilbud, med mulighet for hjelp til BankID og lignende som er nødvendig for å få offentlige tjenester• Legge til rette for lavterskelkurs	<ul style="list-style-type: none">• Ta ansvar for egen digital kompetanse• Oppsøk teknologiske læringsarenaer• Frivillige kan arrangere lavterskelkurs, og/eller ta på seg frivillig en til en-opplæring av mennesker om strever med teknologi• Bruke de tilbudene kommunen oppretter for digital opplæring

6.4: Midtre Gauldal kommune har tatt i bruk nyttig velferdsteknologi på sykehjemmet som bidrar til effektivitet

Dette skal kommunen gjøre:	Alle kan bidra ved å:
<ul style="list-style-type: none">• Lage en helhetlig plan for utprøving og innføring av velferdsteknologi• Ansatte en velferdsteknolog• Prøve ut og ta i bruk ny velferdsteknologi på sykehjemmet og i omsorgsboliger med heldøgns bemanning	<ul style="list-style-type: none">• Komme med forslag til ny velferdsteknologi som kan tas i bruk• Privat næringsliv kan utvikle og tilby løsninger

Etterord

Dokumentet du har lest synliggjør hvor komplekst det har blitt å arbeide med og utvikle helsetjenester i Norge. Det har vært et enormt fokus de siste årene, på at helse ikke lenger er et ansvar som tilhører helsevesenet, men et ansvar vi alle bærer sammen. For å sitere Gro Harlem Brundtland: «Alt henger sammen med alt».

Tiltakene er ambisiøse, og det er ikke sikkert vi klarer å gjennomføre alt vi ønsker. Men vi må våge å satse, og tenke nytt og stort, og finne gode løsninger sammen.

Vi håper du vil delta i å skape et helsefremmende og godt miljø i Midtre Gauldal kommune, med bygder preget av livslyst og mestringsfølelse, samhold og aktivitet.

Vi klarer ikke dette alene – ingen av oss. Vi må stå sammen, og trekke lasset i samme retning.

«Mennesker er som vanddråper – hver for oss er vi ingen ting, men til sammen er vi et hav»



Mestringspyramiden

Alle helsetjenester som tildeles i Midtre Gauldal kommune, tildeles etter prinsippet om laveste, effektive omsorgsnivå – LEON. Dette er synliggjort i denne mestringspyramiden, som legger vekt på menneskers eget mestringsnivå framfor behovet for hjelp. Det er helsefremmende i seg selv, å mestre sin egen hverdag i så stor grad som mulig.

Nivåene i pyramiden bygger på hverandre, og mange av de grunnleggende tilbudene kan også være aktuelle høyere opp i pyramiden.



Målstruktur

FNs mål for bærekraftig utvikling

FNs 17 bærekraftsmål er ledende, og i denne planen handler det spesielt om målene:

- God helse og livskvalitet
- Anstendig arbeid og økonomisk vekst
- Mindre ulikhet
- Bærekraftige byer og lokalsamfunn

Kommuneplanens samfunnsdel

Samfunn

- trygg hverdag og framtid full av muligheter
- trivsel og aktivitet
- attraktiv for næringsvirksomhet

Brukere

- trygt oppvekstmiljø
- gode helsetjenester
- framtidsrettet infrastruktur

Medarbeidere

- vi-kultur
- nytenkende medarbeidere
- trivsel på jobb

Økonomi

- robust økonomi
- god ressursforvaltning

Utviklingsstrategi for Midtre Gauldal 2022-2025

- tidlig innsats
- helsefremmende og forebyggende arbeid

Oppvekststrategi for Midtre Gauldal kommune 2030

- trygghet, inkludering og et mangfoldig fellesskap
- mestring og utvikling på eget nivå gjennom lek og læring i fellesskap
- deltagelse og medvirkning
- helsefremmende oppvekst
- gode levevilkår.
- bevisste foresatte med kunnskap, ferdigheter og holdninger skaper trygg og god oppvekst

Strategi for framtidens helse- og omsorgstjenester i Midtre Gauldal fram mot 2030

- fra passive mottakere til aktive deltakere
- fra pleie og reparering til forebygging og helsefremming
- hverdagsmestring og livsglede gjennom bruk av ny teknologi
- alle i samfunnet må bidra for at alle innbyggere skal oppleve livskvalitet og kunne bo hjemme lengst mulig i et helsefremmende lokalmiljø

Leve hele livet i mangfoldige lokalmiljø

Hovedmål → Delmål → Tiltak

Tittel: Leve hele livet – i mangfoldige lokalmiljø
Ferdigstilt: Oktober 2023
Produsert av: Midtre Gauldal kommune
Utviklingsavdelingen,
kommunedirektørens stab
Forfatter: Solveig Cruikshank Tofte, helsefaglig rådgiver
Forsidefoto: Dan/Kelli Oakley fra Pixabay
Post- og
besøksadresse: Rørosveien 10, 7290 Støren

Tlf.: 72 40 30 00
postmottak@mgk.no
www.mgk.no

