

Er Pensjonister et Problem?



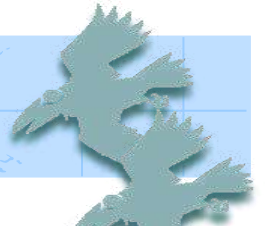
Hva skaper livskvalitet, helse og velferd i tilværelsen?

***Postens Pensjonistforening
Gardemoen
19 April 2023***

***Werner Christie,
Lege og bonde***



Hva preger (MINE) tenkemåter

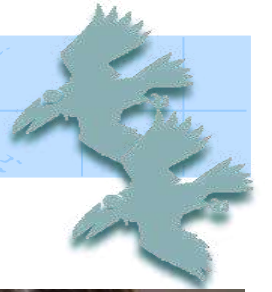


- ✚ Mange ulike skoler
- ✚ Flere ulike studier og fagspråk
- ✚ Interesse for motsetninger
- ✚ Klokere gjennom kontraster
- ✚ Erfaringer som bonde
- ✚ Biologi
- ✚ Økonomi, samfunnsfag
- ✚ Politikk
- ✚ Sammenhenger og systemer





Tre enkle strategiske spørsmål....

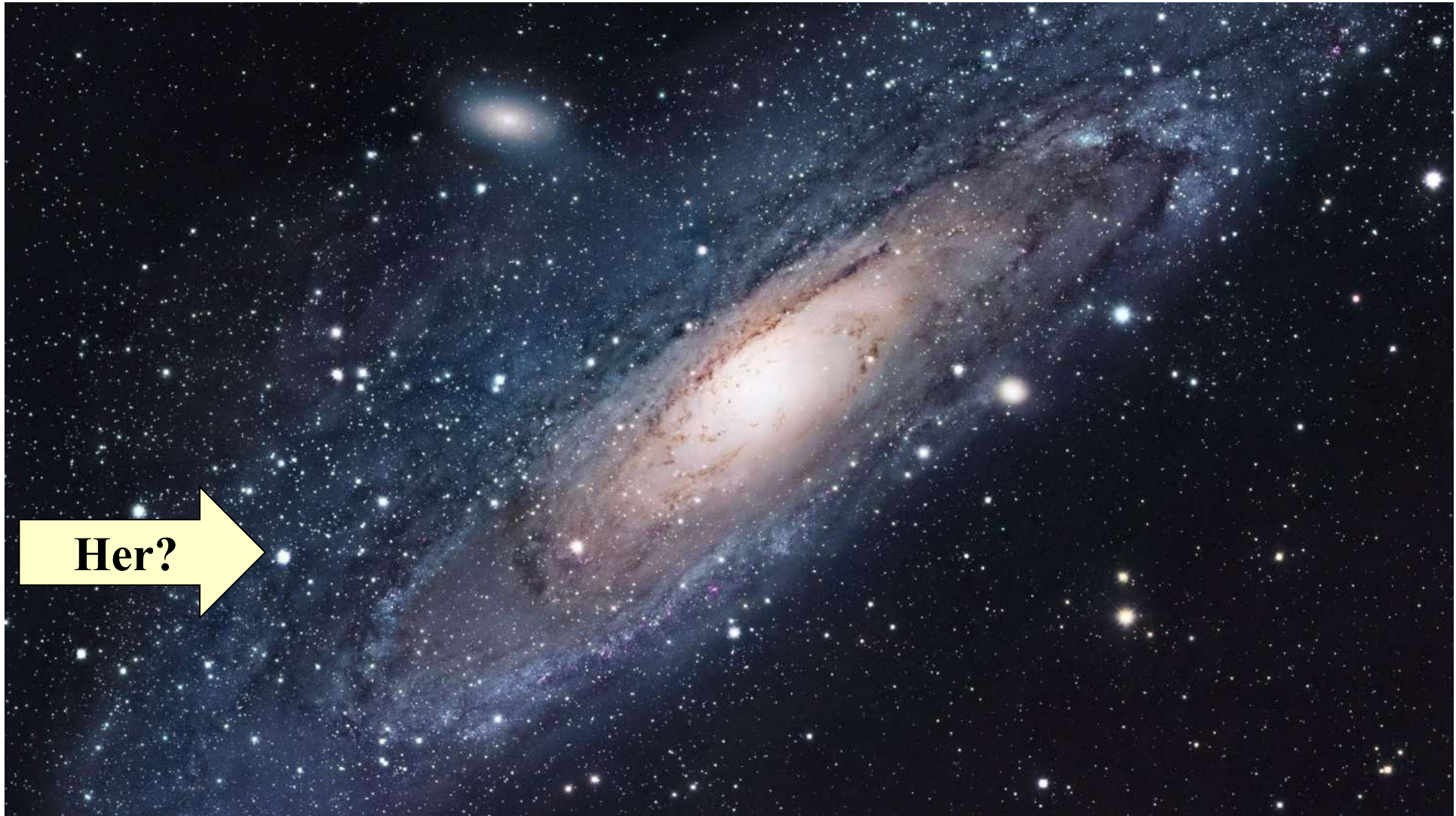
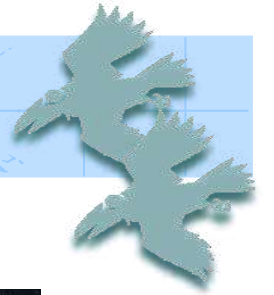


- Hvor er vi?
- Hva skjer (her og nå..)?
- Hva bør vi gjøre?

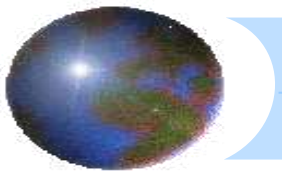




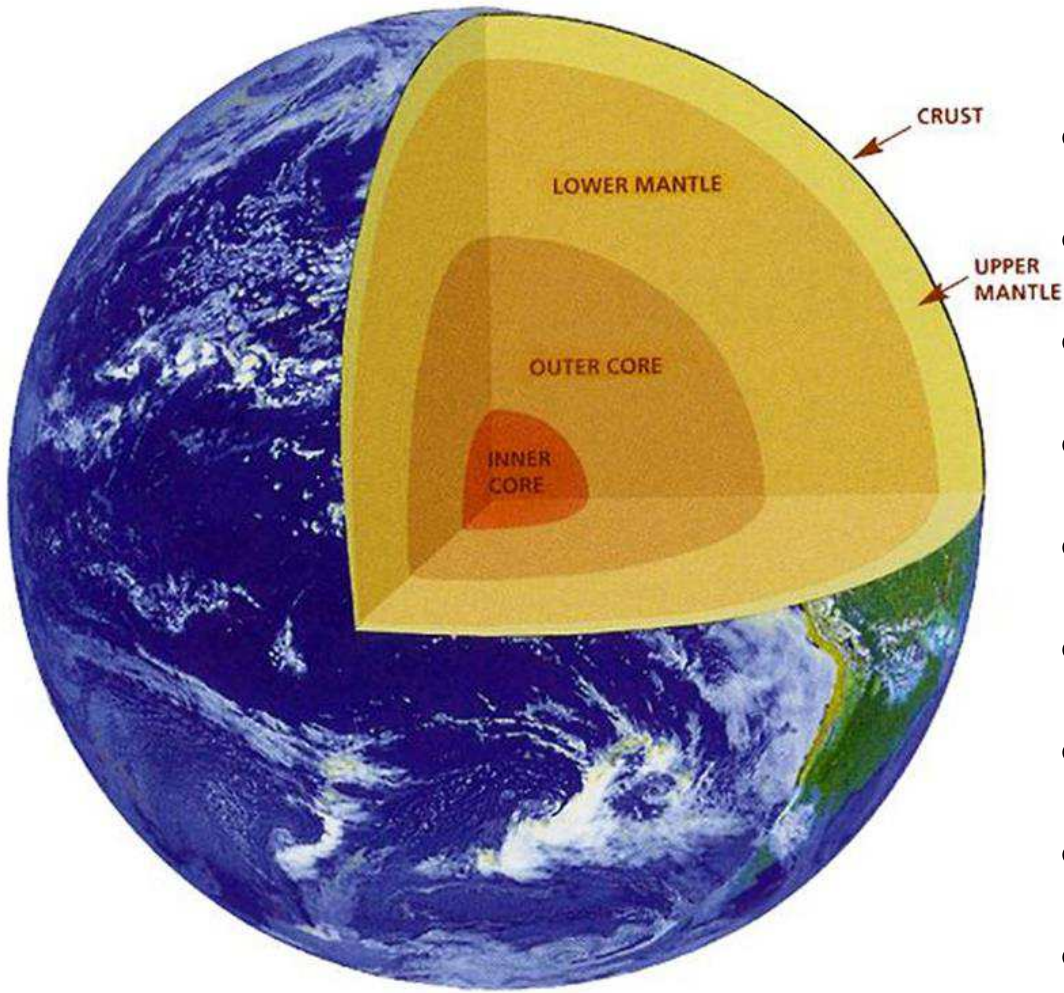
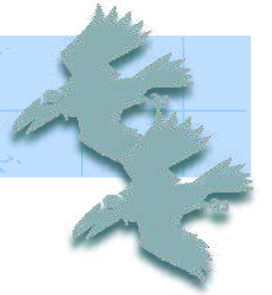
Hvor er vi? I Cosmos, På Tellus!



Her?



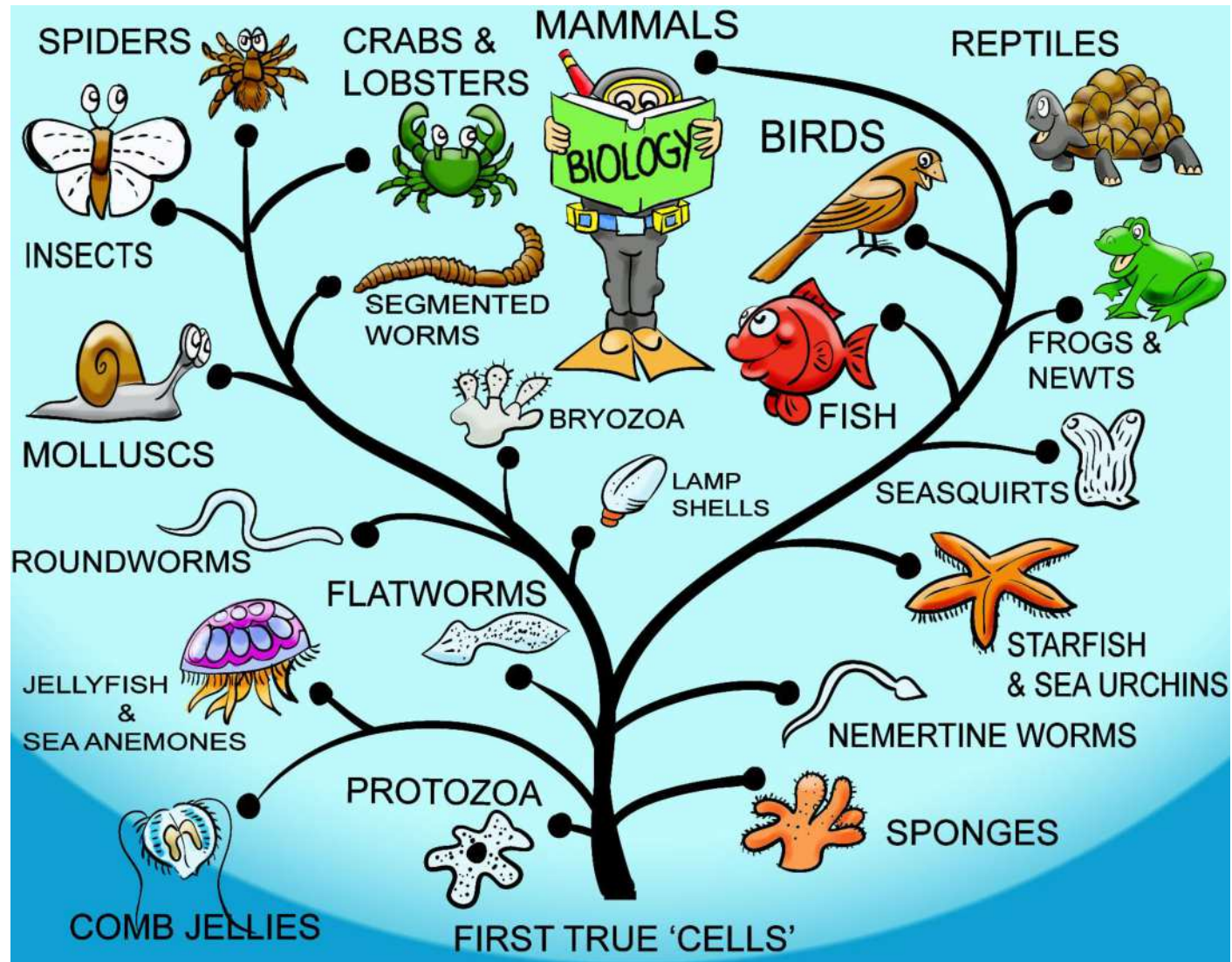
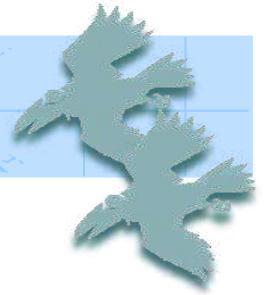
Biosfæren: En 20 m tykk biofilm

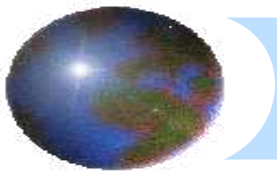


- Klodens diameter 12.740 km
- Atmosfæren 15 km
- Dypeste hav 10 km
- ***Vår livssfære: +/- 20 meter***
- 7,8 mill. dyrearter
- 20.000 truede arter
- 800.000 insekter
- (Mange mill. ukjente)
- 300.000 plantearter



Hva skjer : Evolusjon!!





Hva gjør livet godt å leve?



«World Cafe»

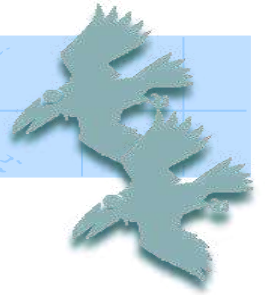
Refleksjon, gruppe, plenum.

1. Tenk selv 1-2 minutter
2. Diskuter rundt bordene, 5-6 min
3. Så drøfter vi sammen, 5-6 min



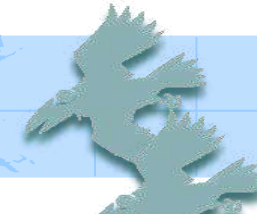


Hva driver evolusjonen?

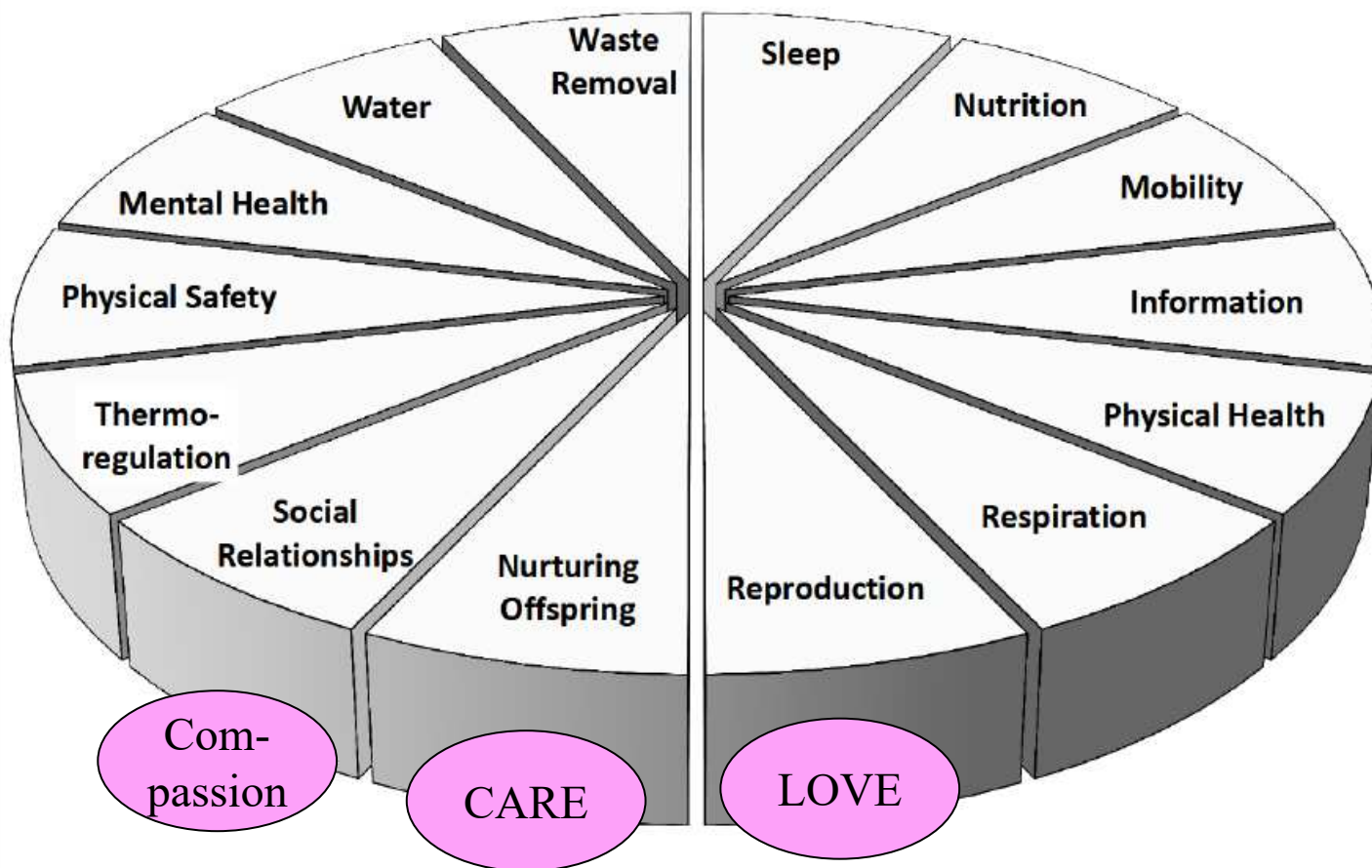




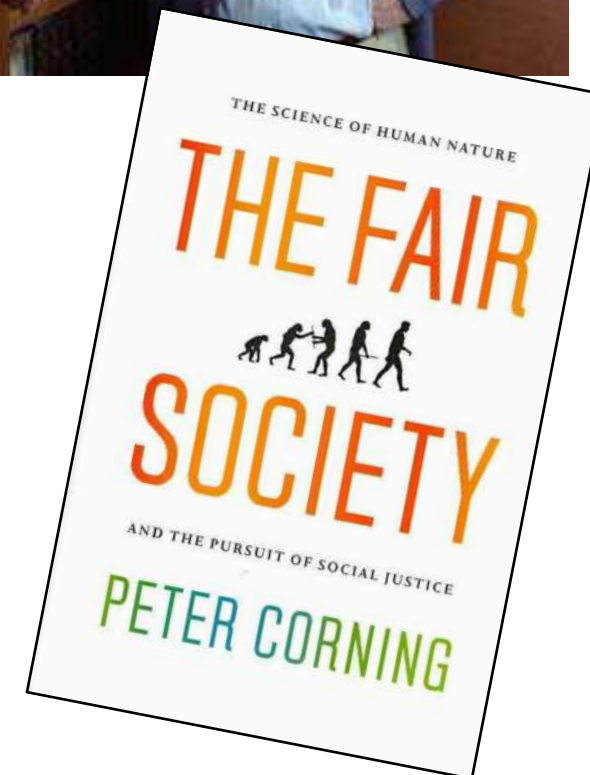
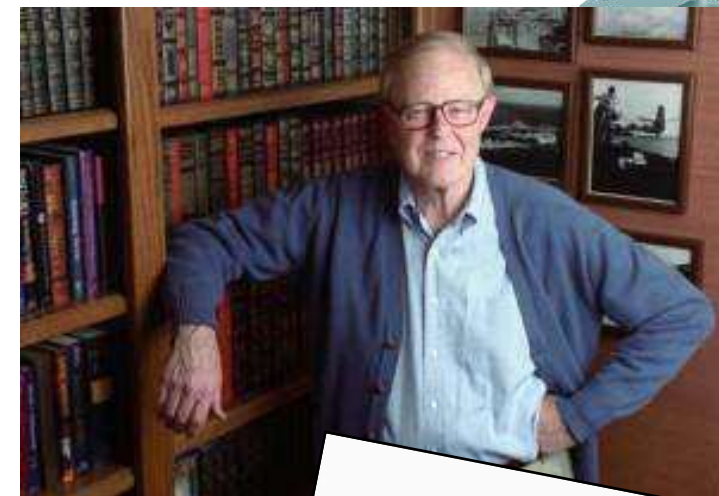
Evolusjon er tilpasning for å dekke behov



14 Basic Needs

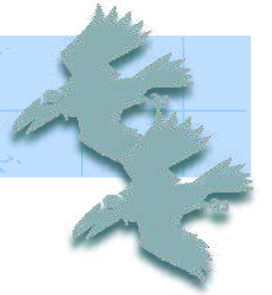


Institute for the Study of Complex Systems,
Bainbridge Island, Washington, 2015



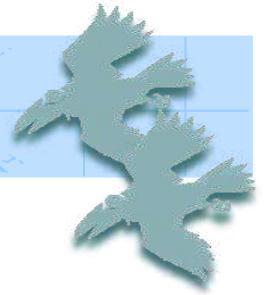


Kjærlighet og Omsorg





Felleskap og vennskap



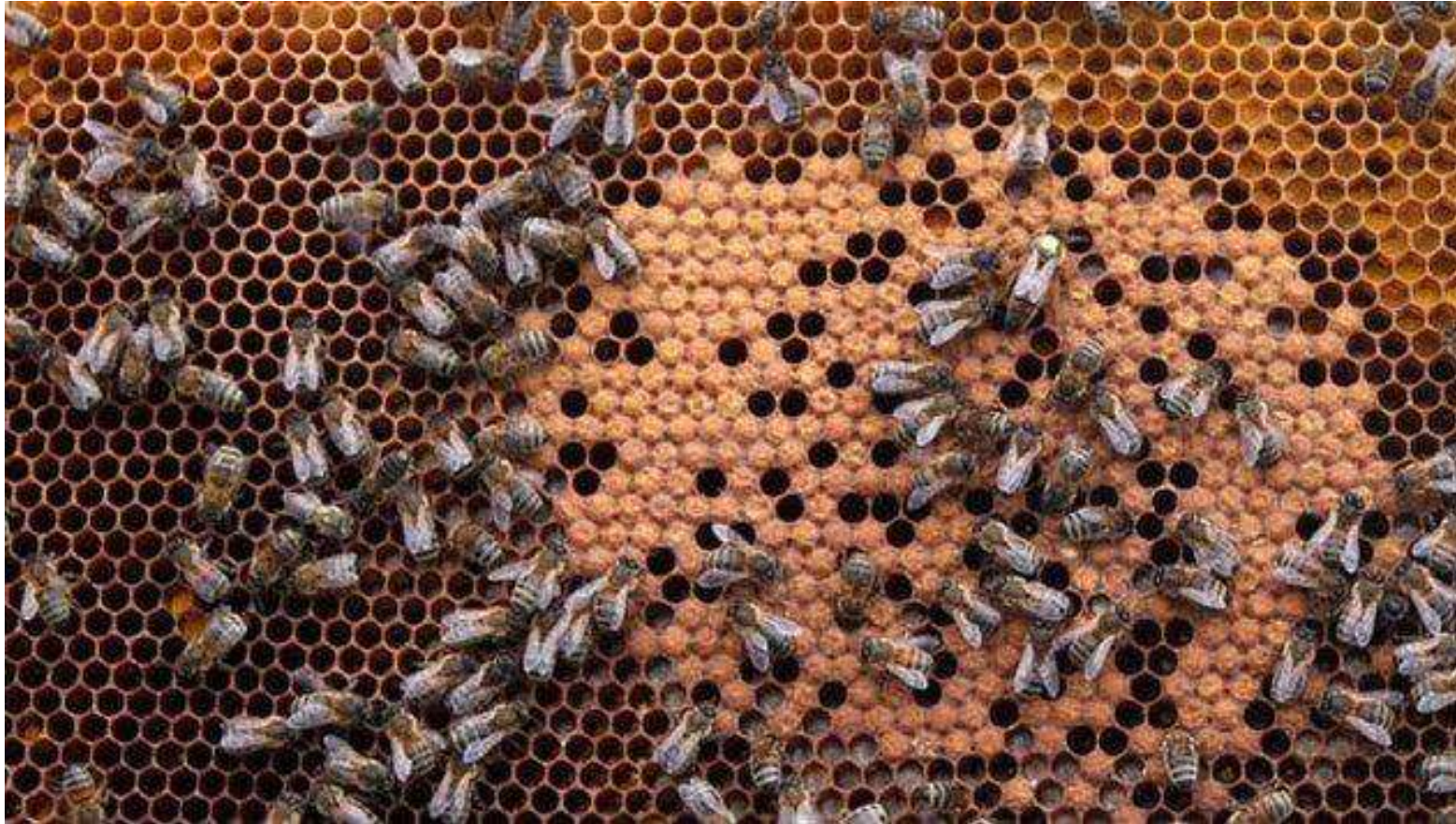
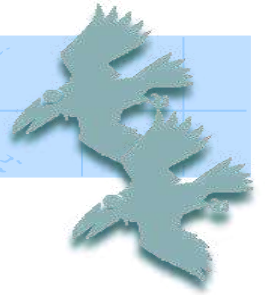
19 april 2023
21 03 22

Posten Norge

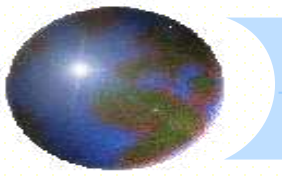
11



Sam – Arbeide



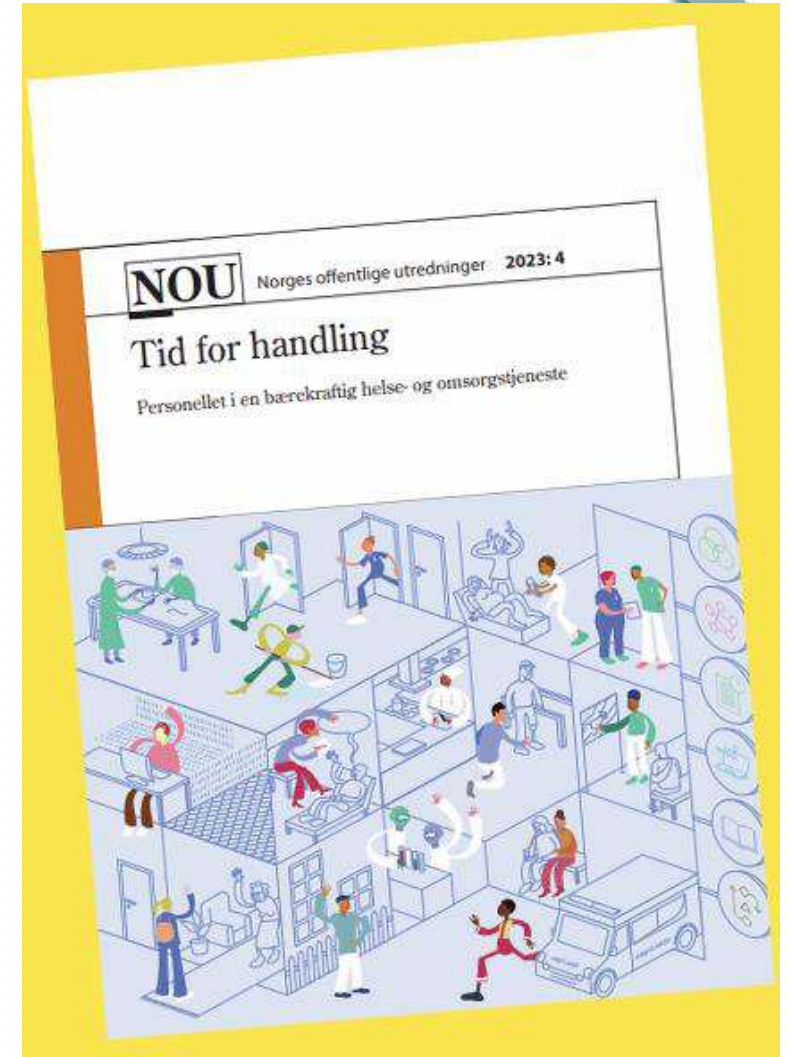
Komplekst, gjensidig fellesskap
Handler som en organisme



Helse- (personell) krisen; NOU 2023:4

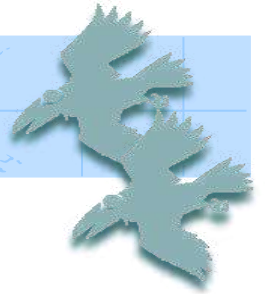


- ✚ Personellet på bristepunktet.
- ✚ God kvalitet, lav produktivitet (?).
- ✚ "Tikkende bombe..."
- ✚ Færre ansatte pr bruker.
- ✚ Holdingsendring!
- ✚ Begrensede ressurser
- ✚ Prioritering og begrensninger
- ✚ Personellet er avgjørende faktor!





HA tirsdag 7 mars 2023



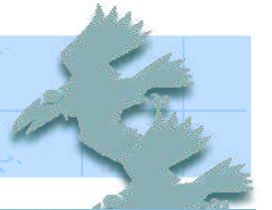
Gode og realistiske helse- og omsorgstjenester for eldre – hva er det?



HELSE: Ordfører Einar Busterud og ordfører kandidat Vigdis Stensby, By og bygdelista. Foto: Gunnar Klingwall



Hvordan løse floken?

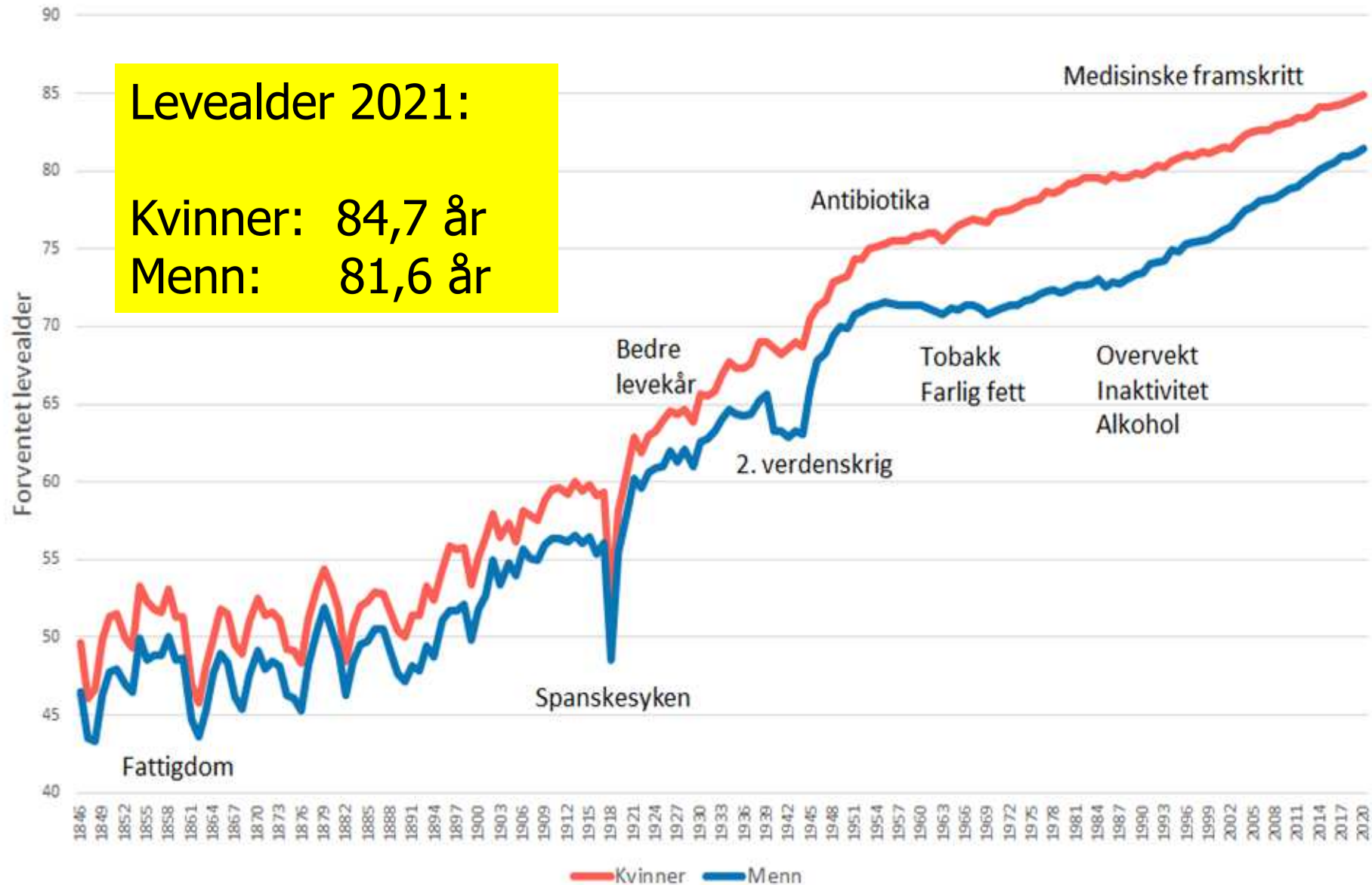


1. Pensjonistene: ***Har resursser!!***
2. Personalet: ***Finnes i fleng!!***
3. Pengene: ***Vi VELGER hva bruker dem til!***
4. Pasientforløp: ***Spesialistene må støtte mer***
5. Produktivitetsfremmende programvare: ***IT***





Forventet levealder 1846 - 2020

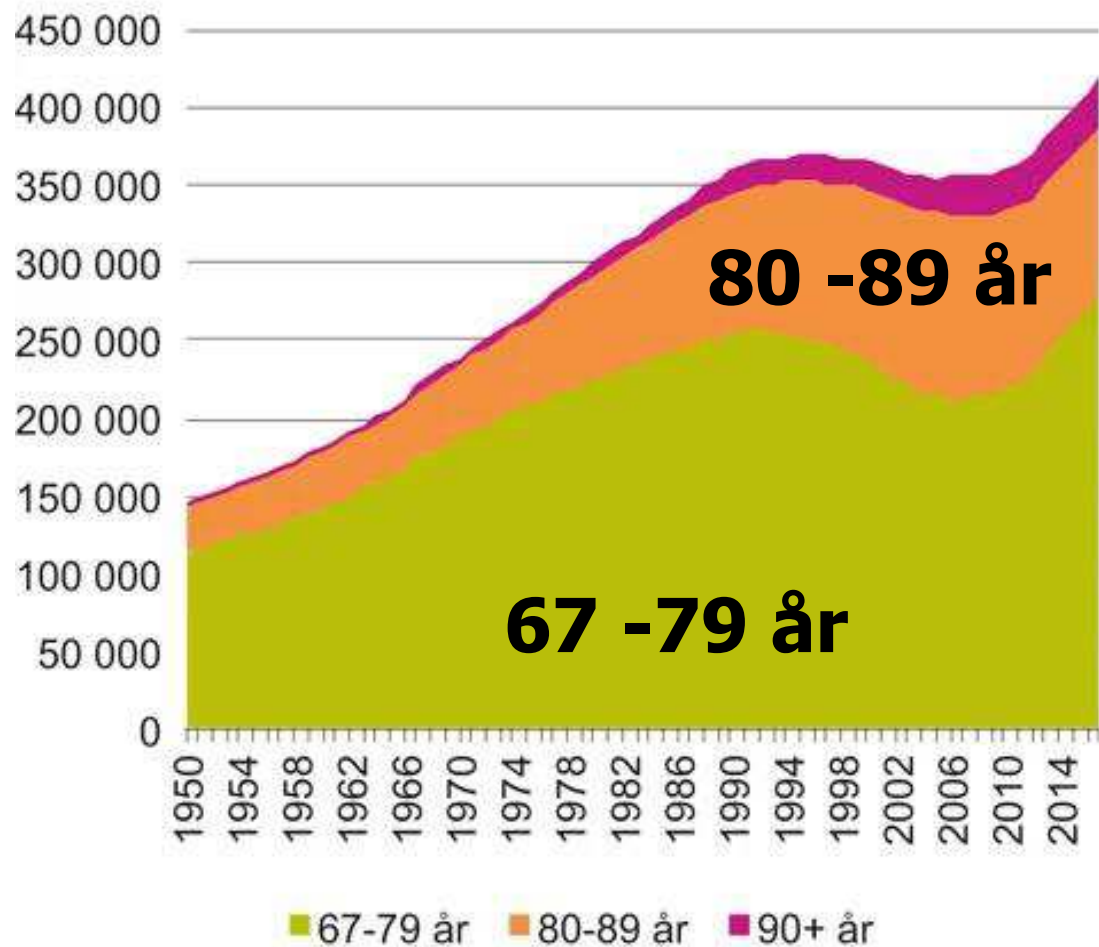




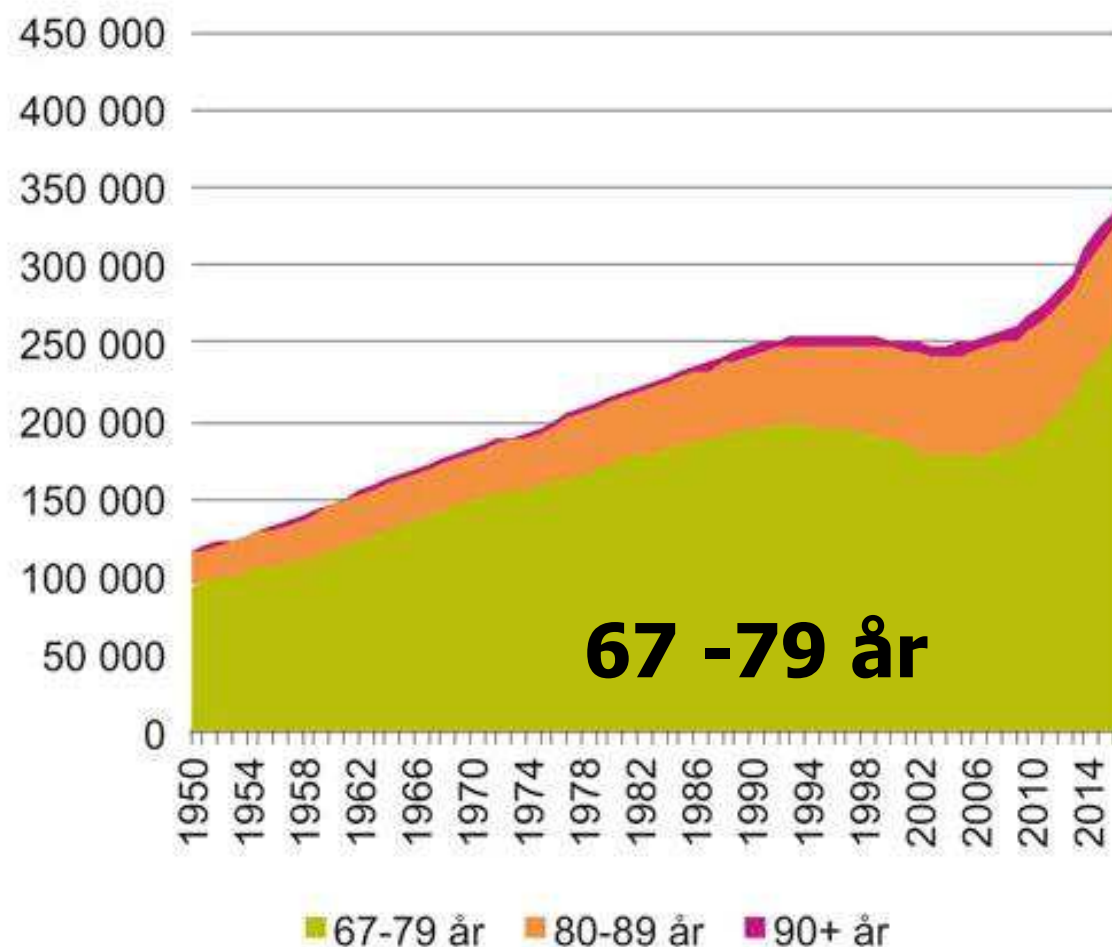
Yngre – spreke - pensjonister er flest!



Kvinner

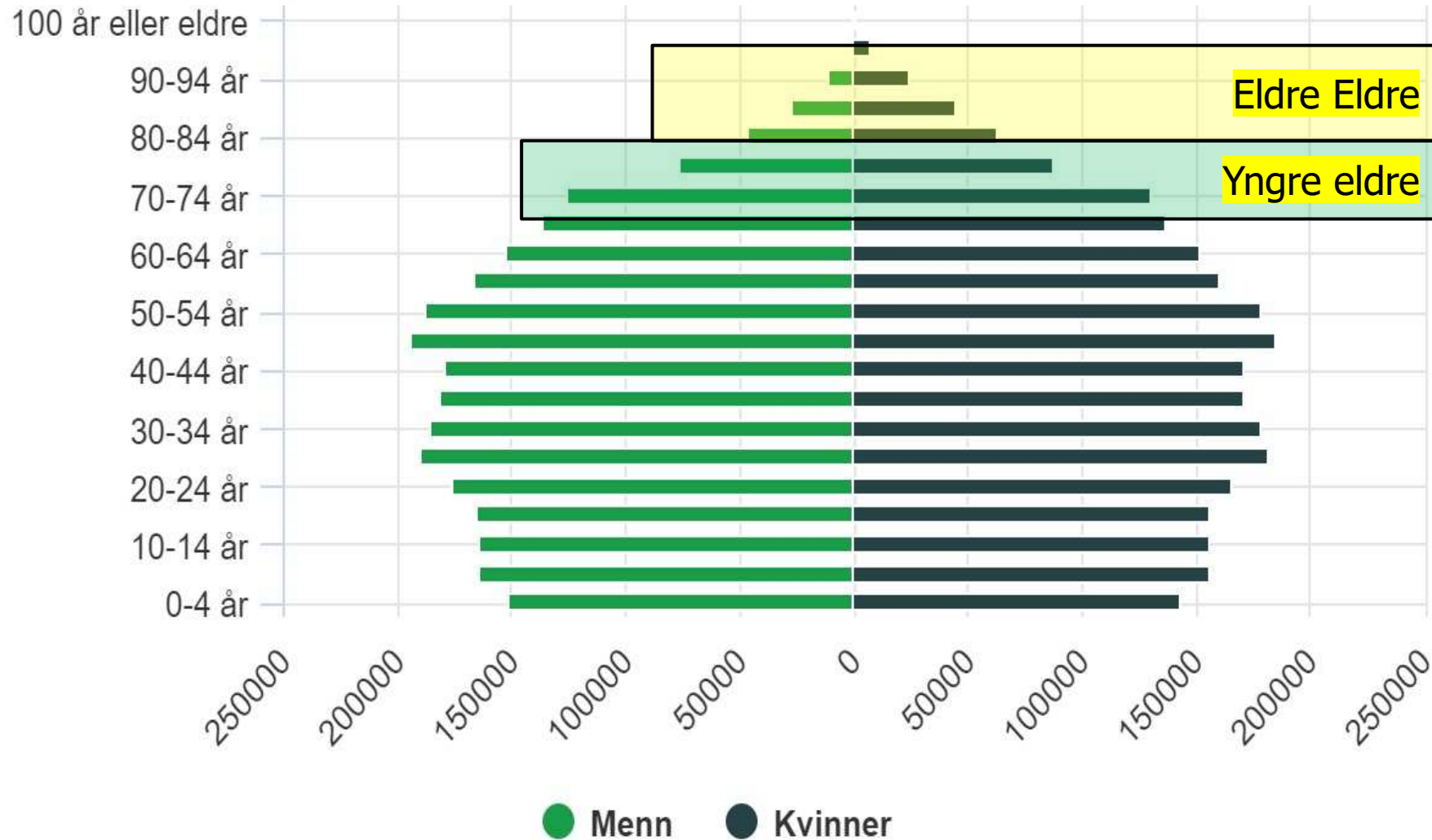
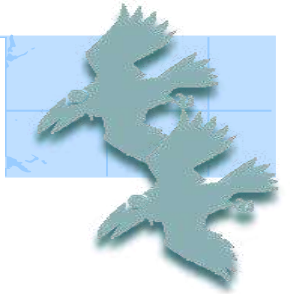


Menn





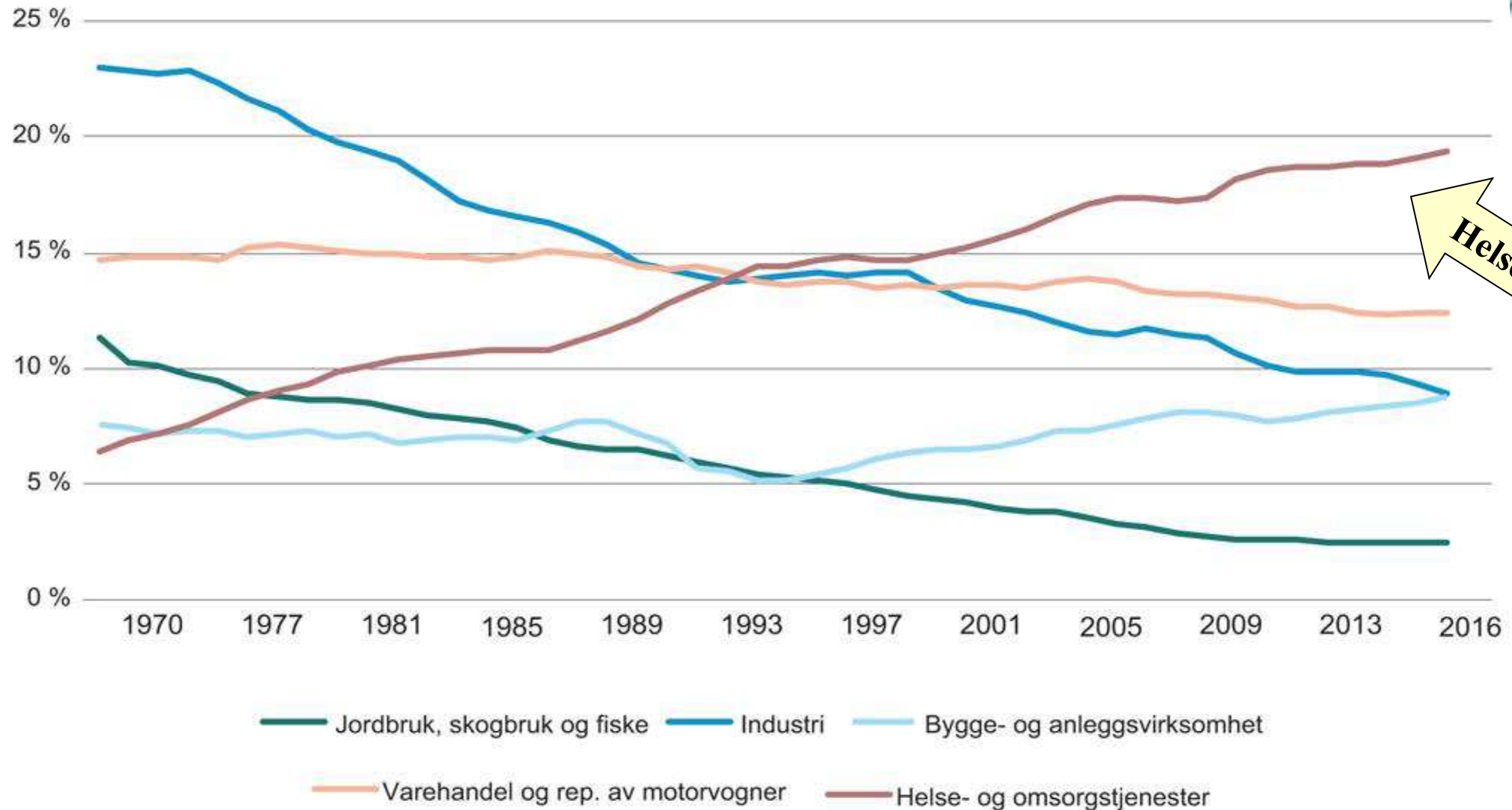
Figur 5. Befolkningspyramide 2020



Kilde: Statistisk sentralbyrå.



Syssetting i sektorer



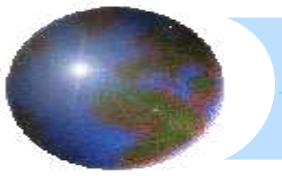
Helse Omsorg



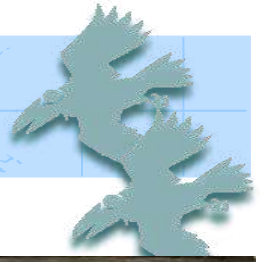
Personalet i pleie og omsorg



- ✚ Jobber mye deltid
- ✚ Trapper tidlig ned
- ✚ Søker andre jobber?
- ✚ Ønsker mer heltid!
- ✚ 10-15 % innvandrere.
- ✚ Dårlig tid? = Dårlig omsorg!
- ✚ TID = Kvalitet
- ✚ Organisere bedre?



Hva er omsorgsetikk?

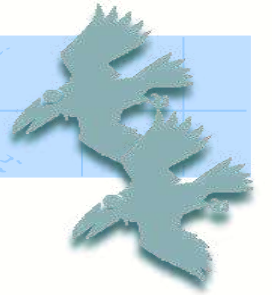


- ✿ Oppmerksomhet
- ✿ Ansvarsfølelse, ikke bare pliktfølelse...
- ✿ Lyttende, respektfull, tillitsvekkende.
- ✿ Empati, innlevelse
- ✿ Reaksjonsevne, responsiv, proaktiv,
- ✿ Kompetanse til å hjelpe på en god måte
- ✿ Åpen for mangfold, solidarisk, empatisk





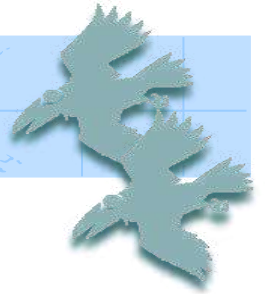
ABC: Activity , Belonging, Committment



***Gjør noe meningsfylt og aktivt,
sammen!***



Ladesletta Helse og Velferds-Senter



Torill Rugelsjøn

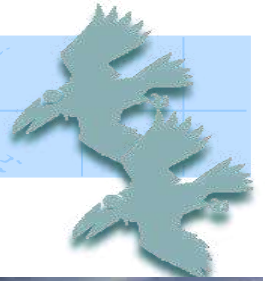




SENTRUMS HAGEN



MORGENSTJERNEN
TRIVSELBOLIG

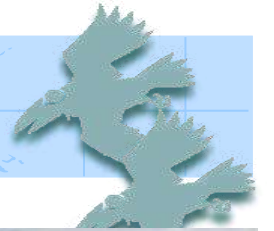


Vi har gitt det navnet «Trivselsboliger». En trivselsbolig er en selveierleilighet, men har fellesfasiliteter og tjenester tilrettelagt for ***et aktivt, sosialt og trygt liv.***



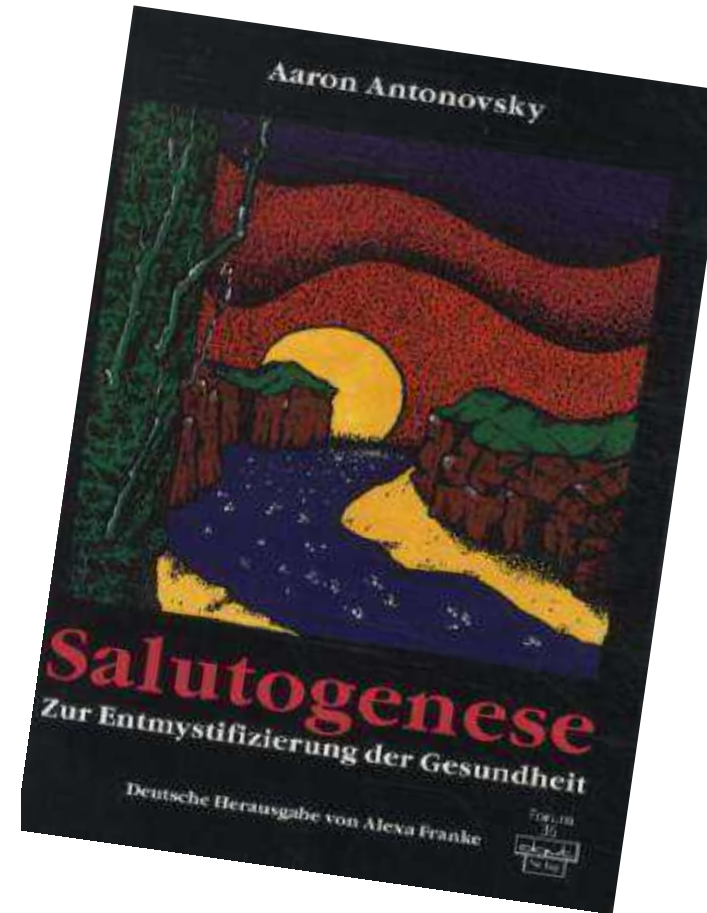


Sosial bærekraft, - i felleskap?!



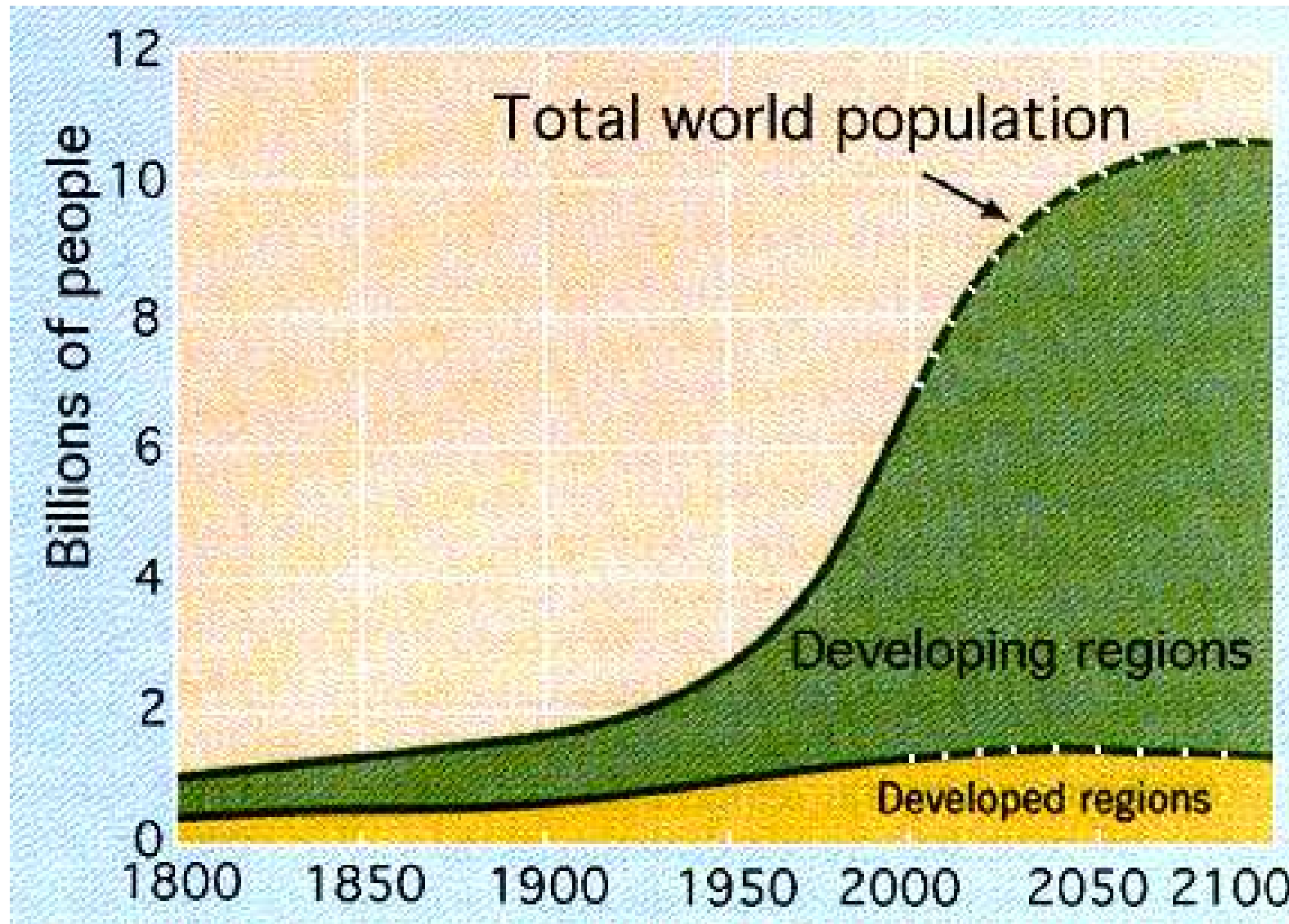
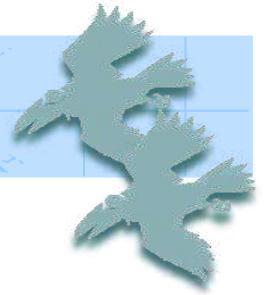


Helsens «Grunnstoffer» bygger helse



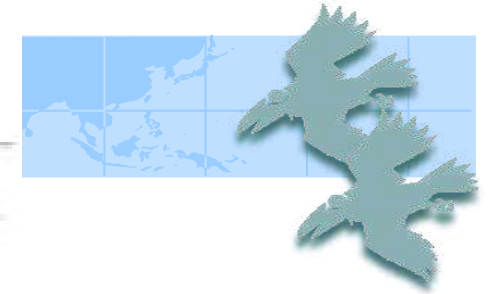


2 mrd nye mennesker mot 2050?

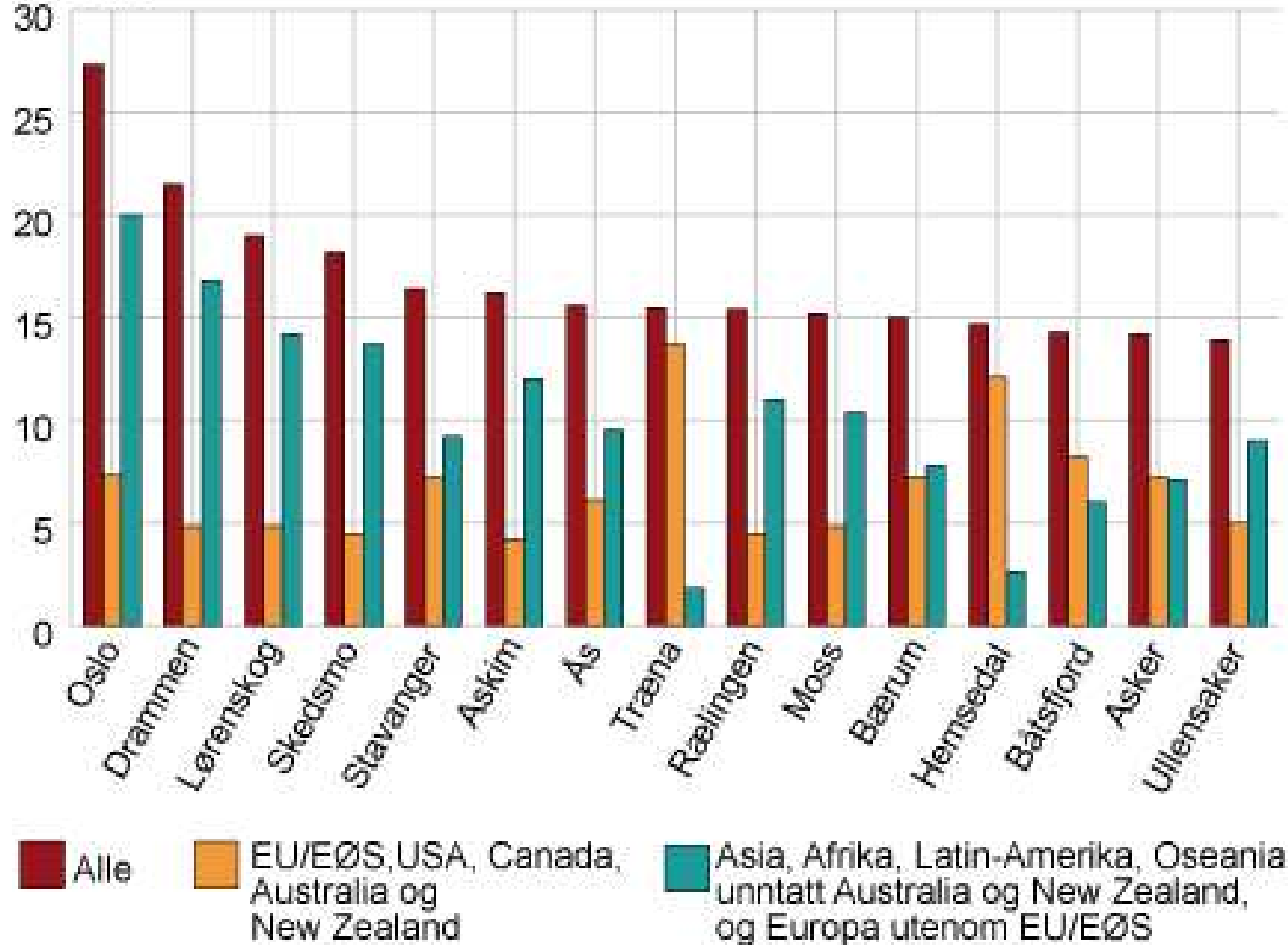




De 15 kommunene med høyest andel innvandrere og norskfødte med innvandrerforeldre. Prosent. Rettet 3. mai 2010 kl 07.46.

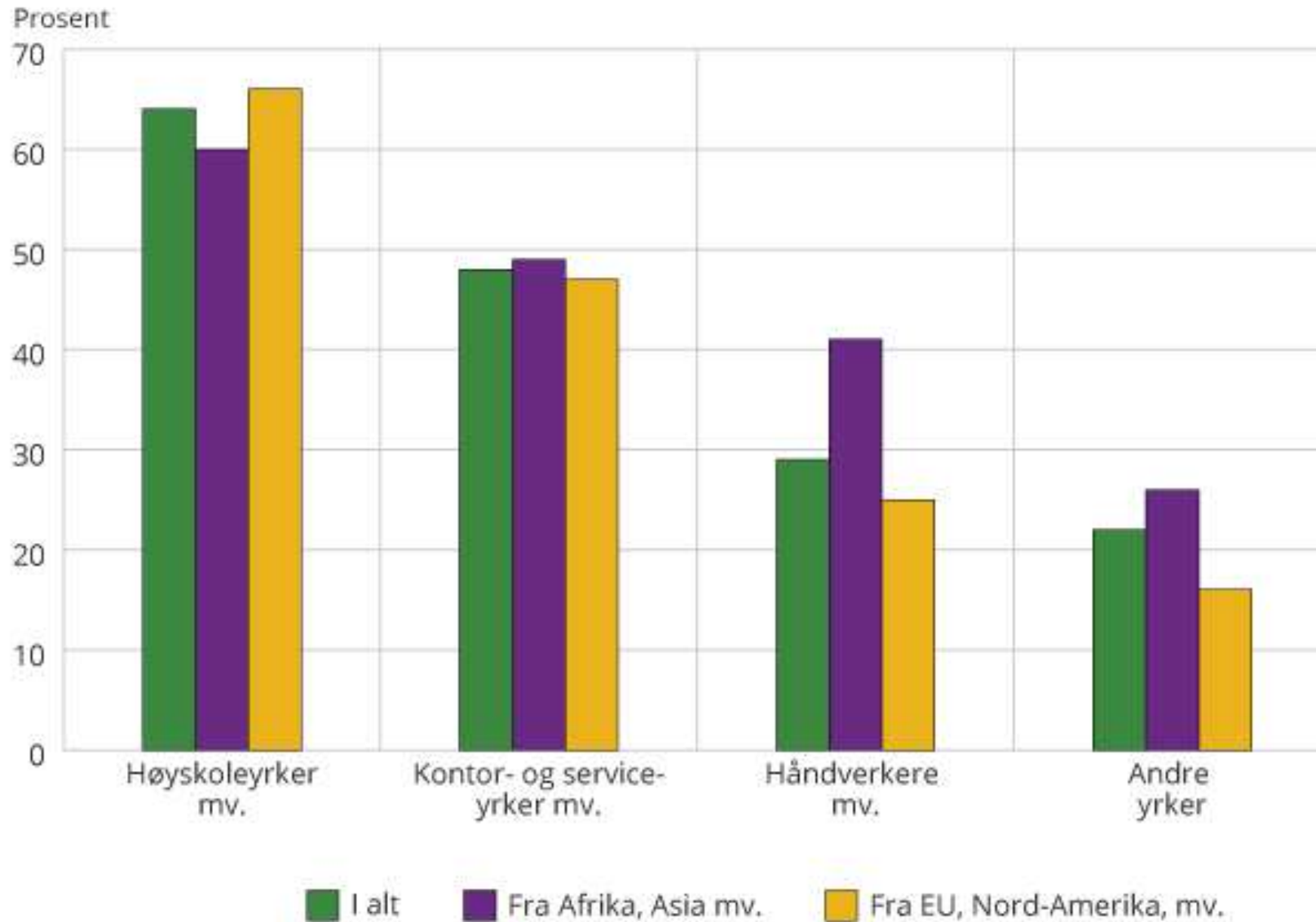
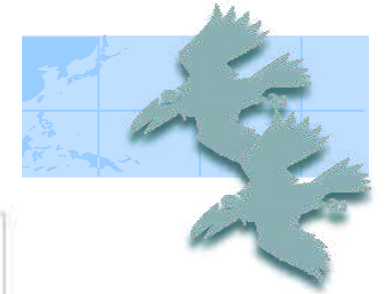


Prosent





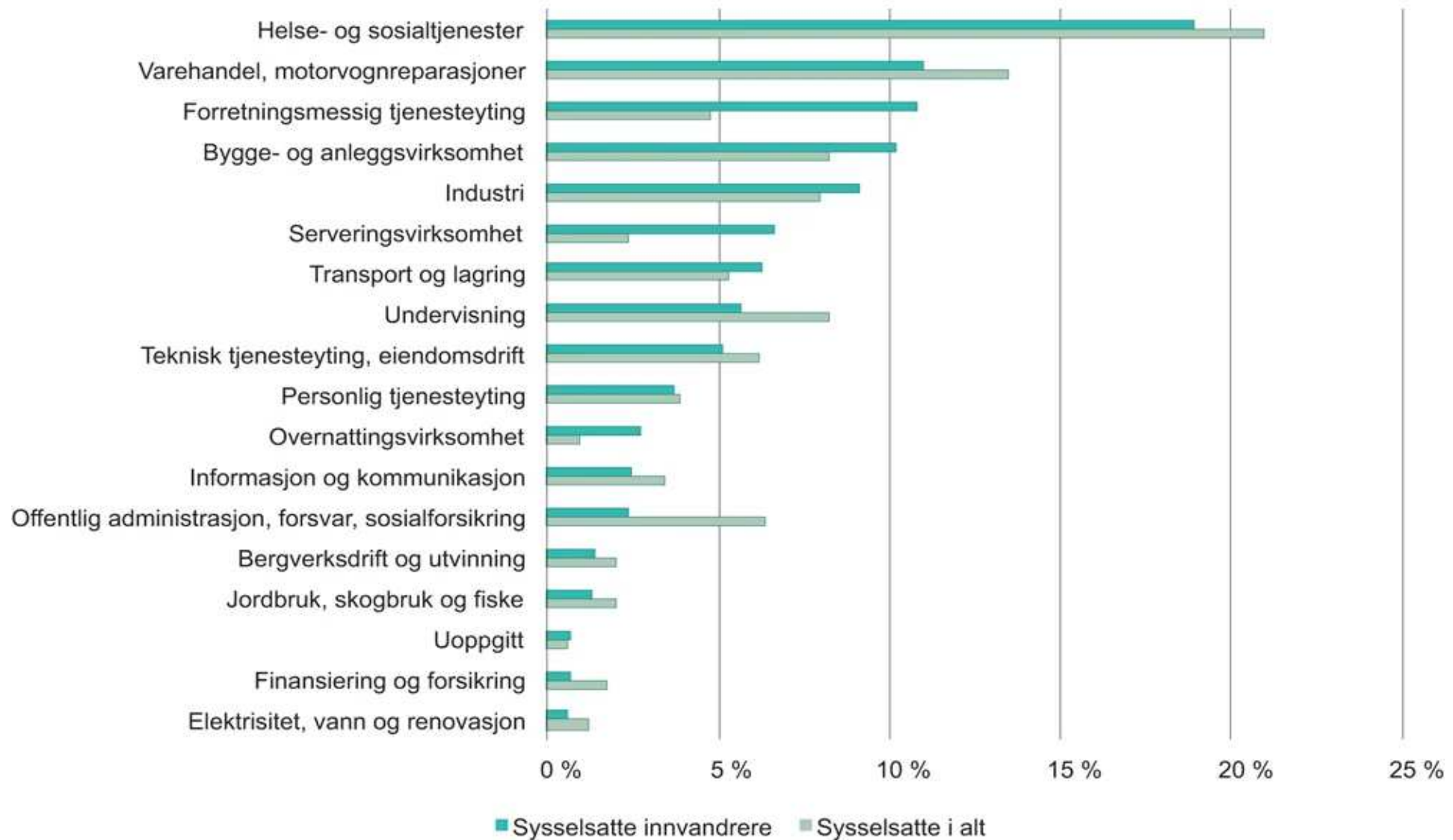
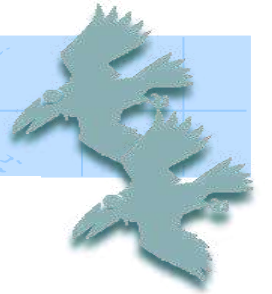
Innvandrere som snakker svært godt norsk, etter landbakgrunn og yrke. 2014



Kilde: Arbeidskraftundersøkelsen, tilleggundersøkelse om innvandrere på arbeidsmarkedet, Statistisk sentralbyrå.

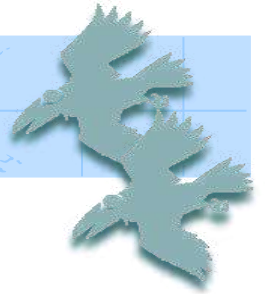


Innvandrere bidrar likt som alle

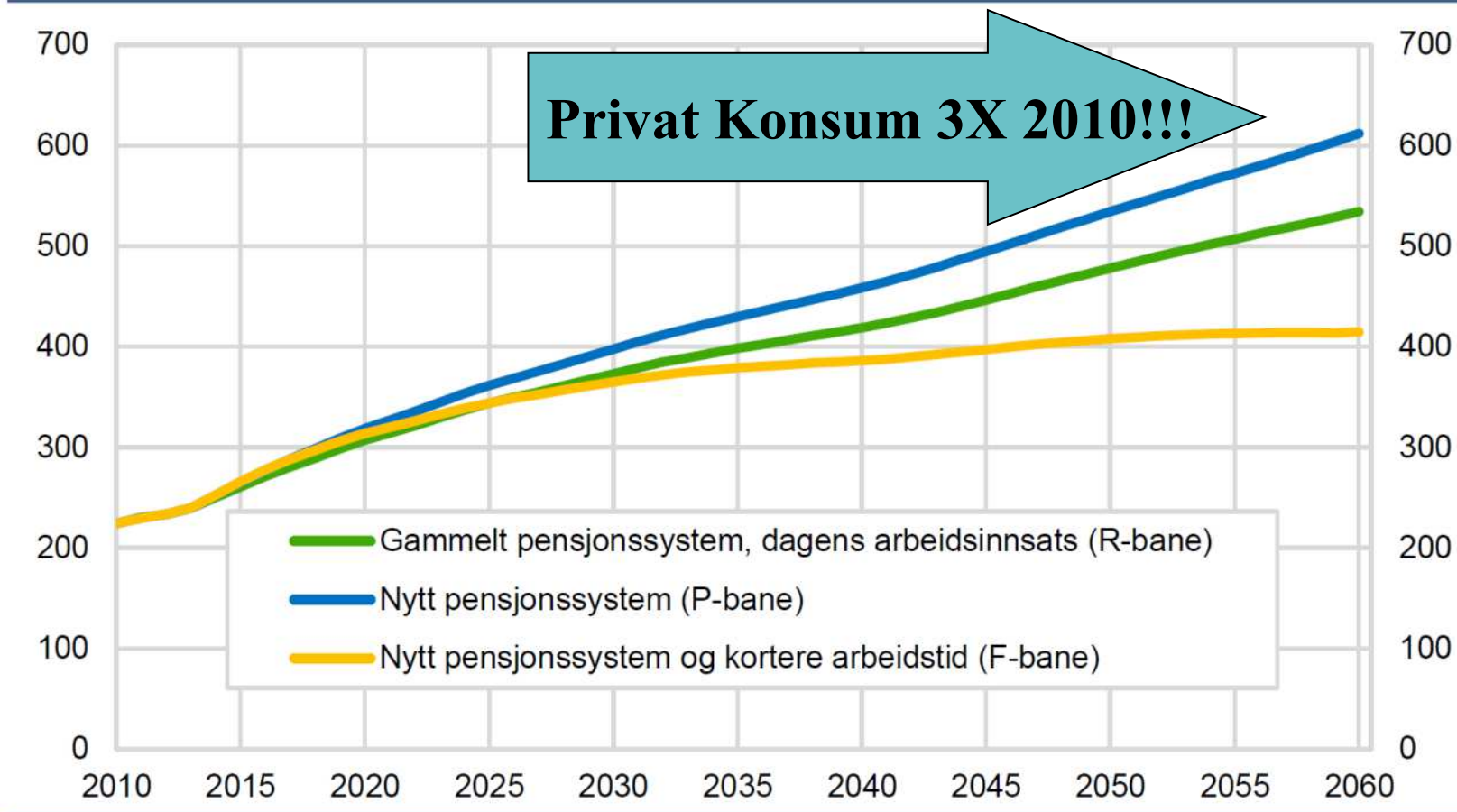




Perspektivmelding for Norge 2013



Figur 9. Realvekst i privat konsum per innbygger i tre vekstbaner. 1000 2010-kroner



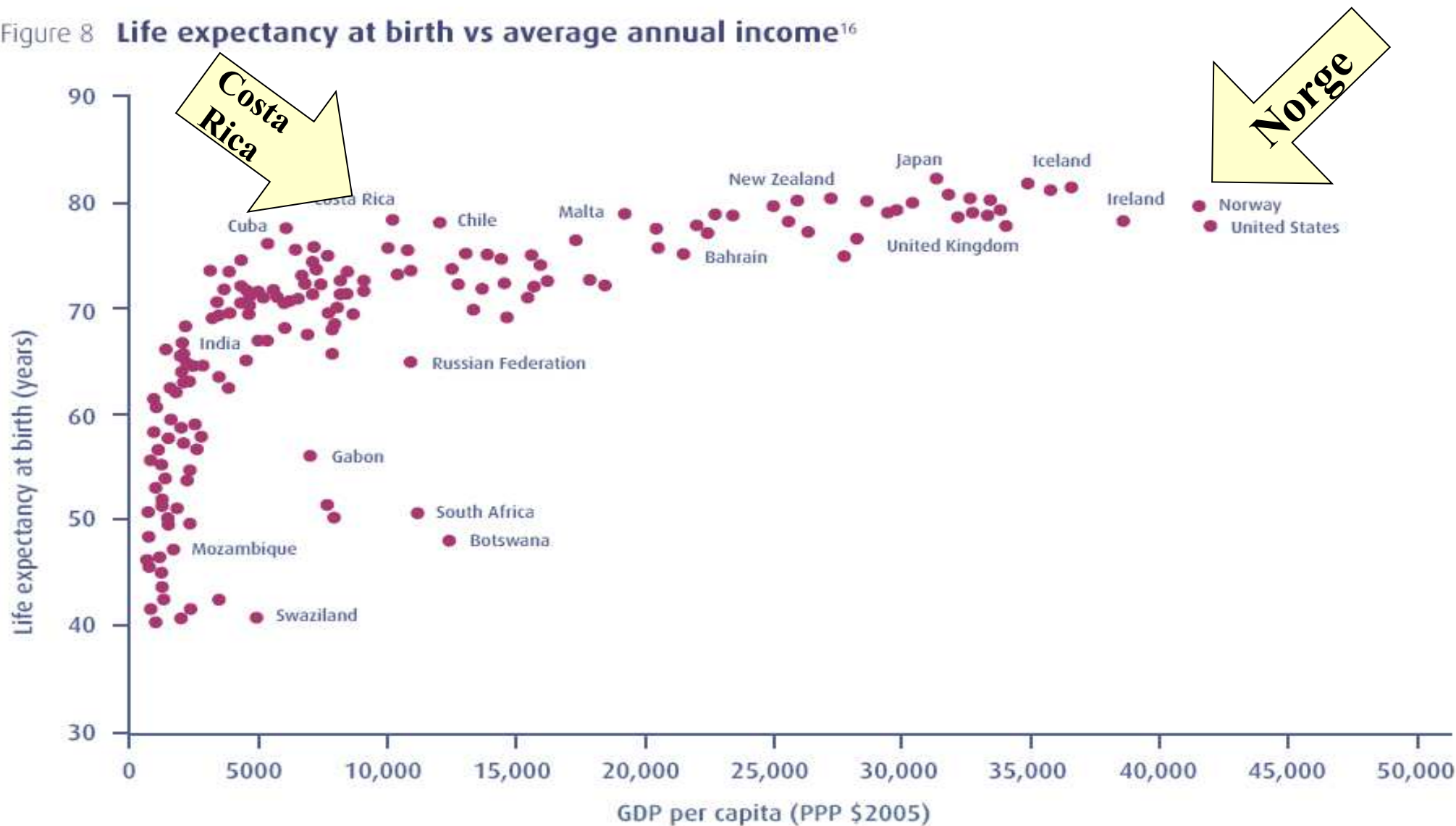
6 timers dag!



Blir vi friskere av å være rike?



Figure 8 Life expectancy at birth vs average annual income¹⁶





Blir vi lykkeligere av å være rike?

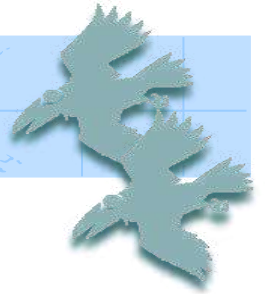
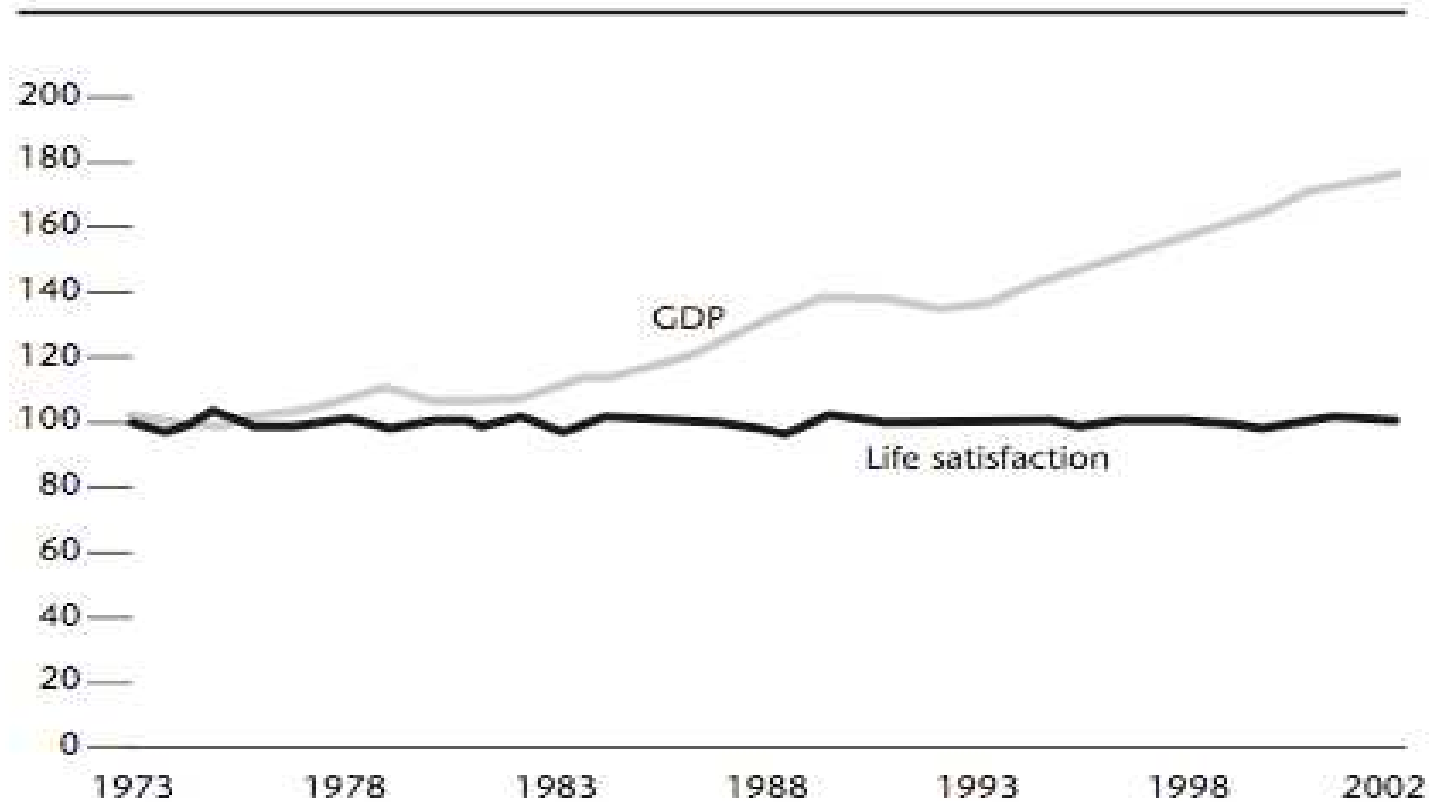


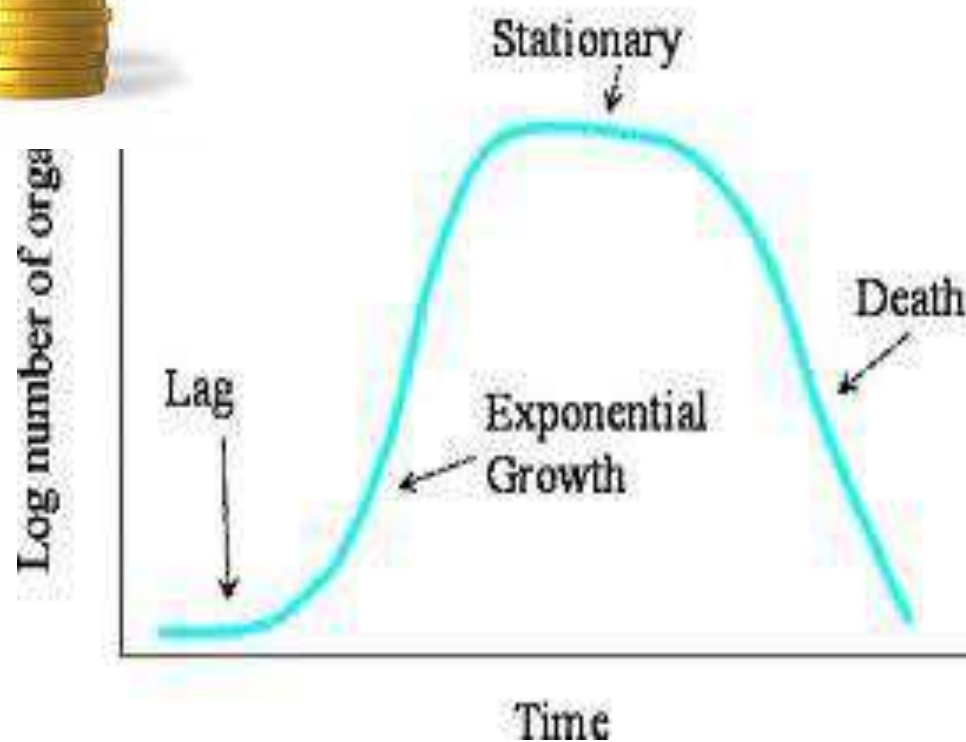
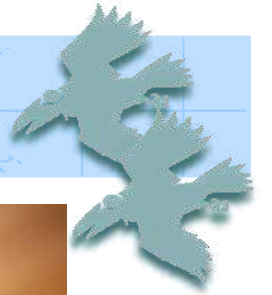
Figure 1 UK life satisfaction and GDP, 1973–2002
1973 = 100



Source: NEF (2004)

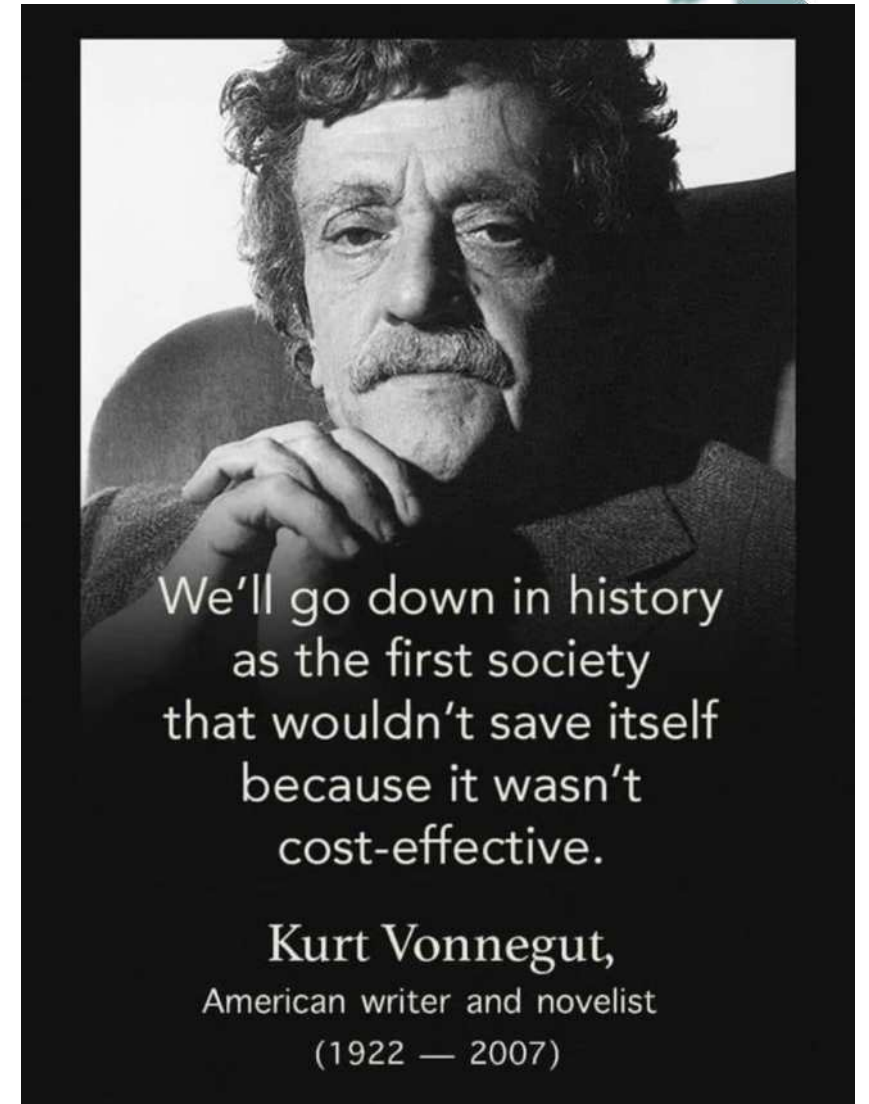
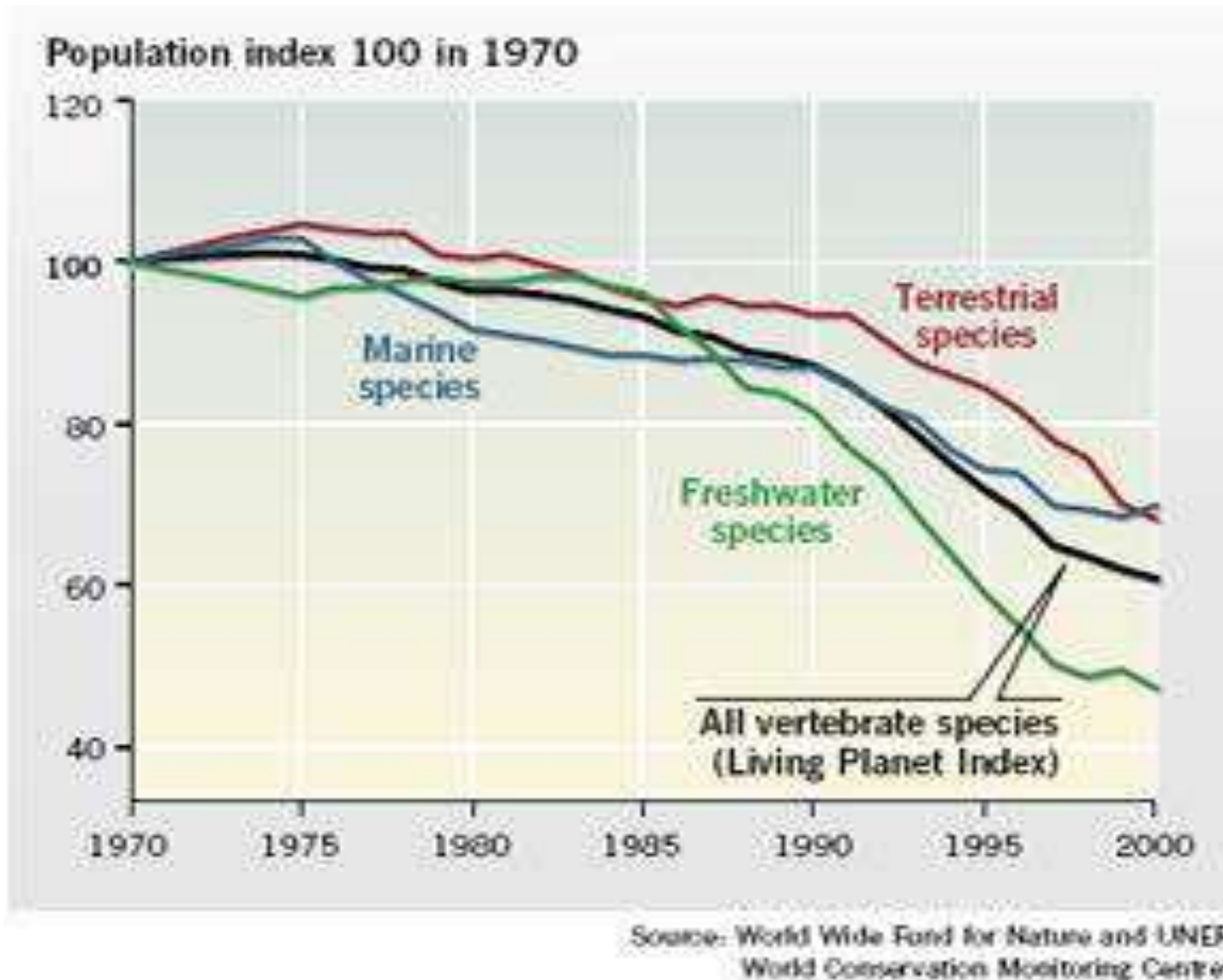


Vekst eller tilpasning?





Vår vekst, naturens død



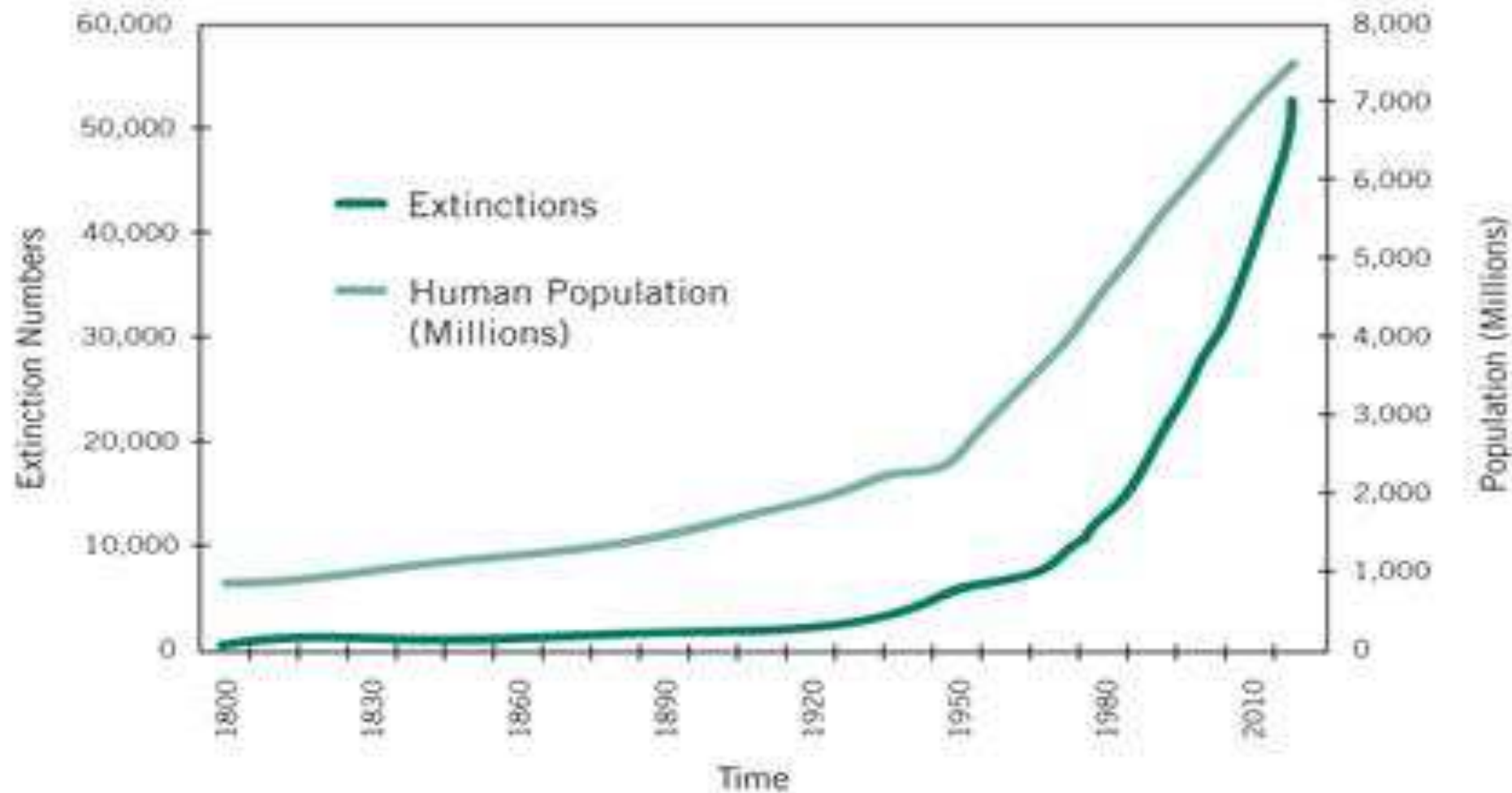


Vår velferd, andres nød



Species Extinction and Human Population

Graph source: USGS





Klima: Kollaps eller kontroll?

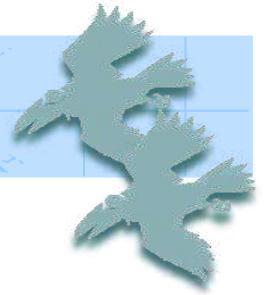
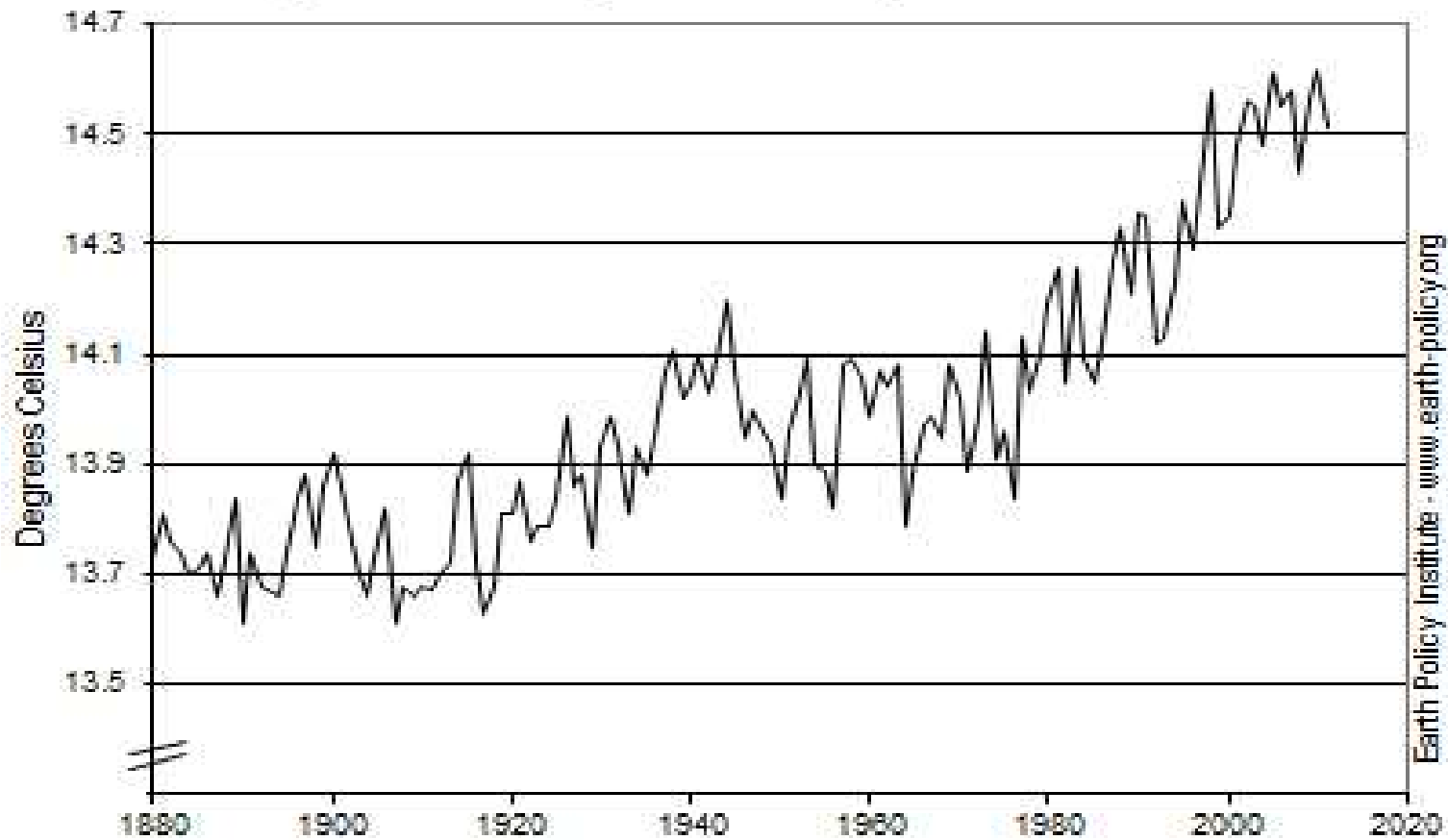


Figure 8-1. Average Global Temperature, 1880-2011



Source: NASA GISS

tion by 2039. It has already started as we see



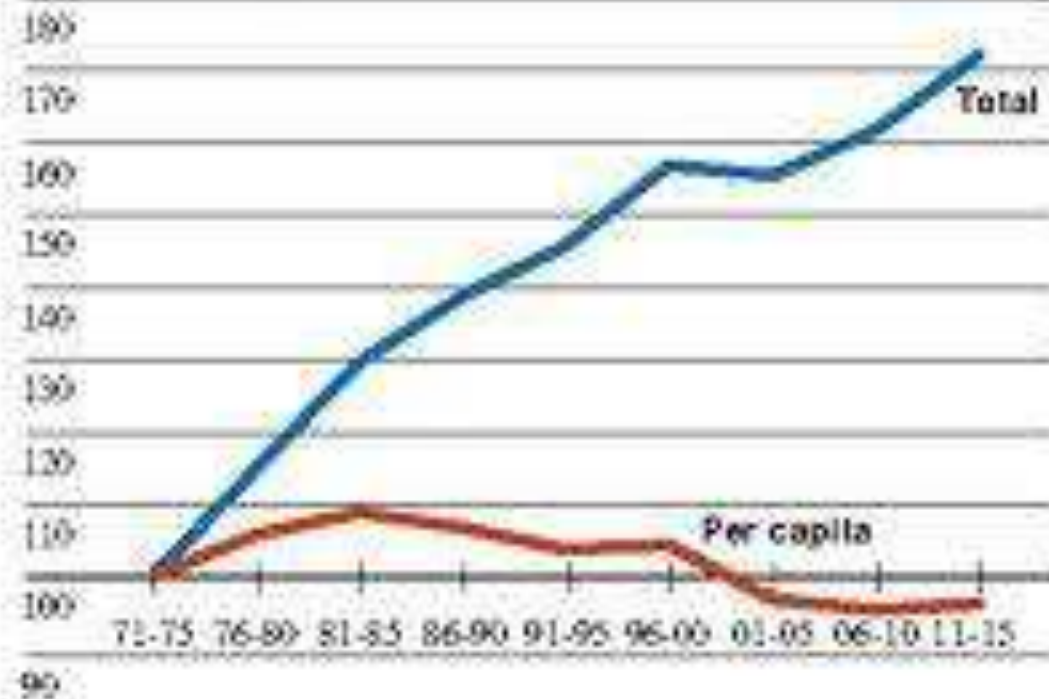


Verdens matavareutfordringer



Global Grain Production: 1971-2015

Index: 1971-75=100



Sources: International Food Policy Research Institute, October 1999, US Bureau of the Census, and CIA.

DI Design GmbH 2015/01/09 09:00



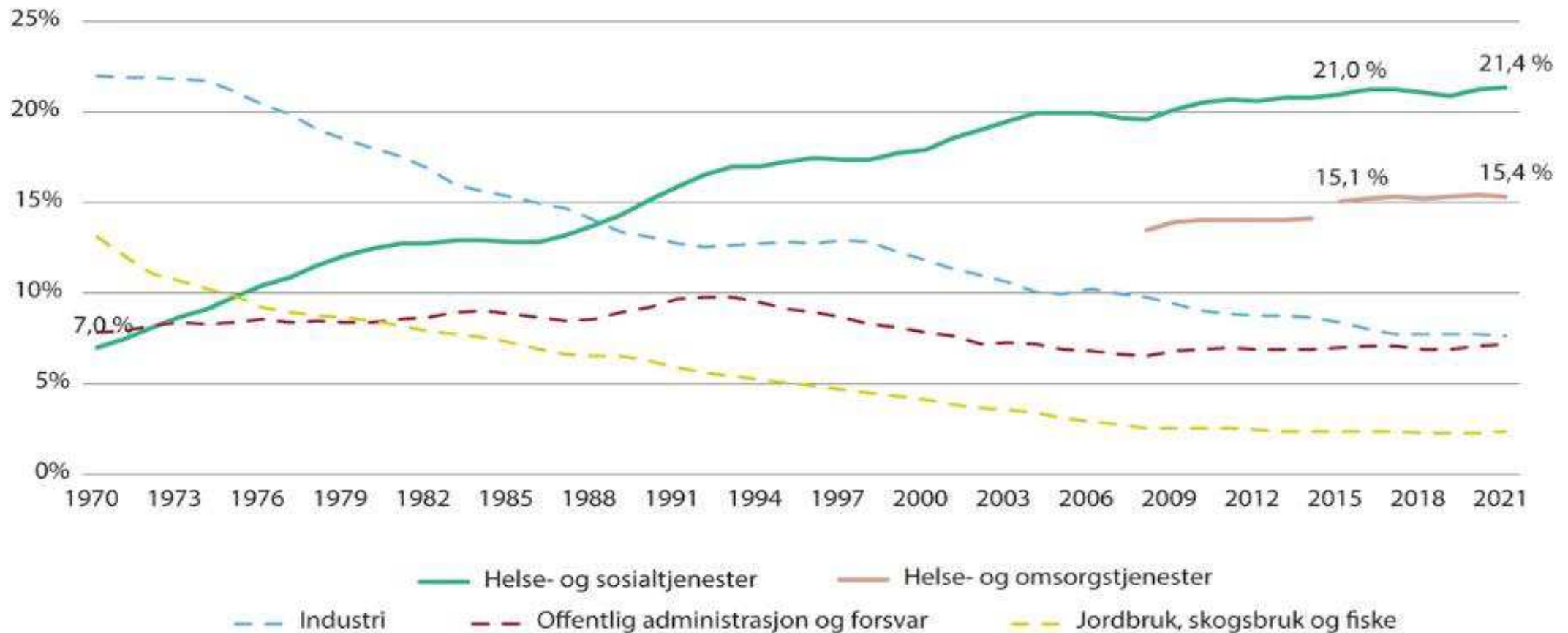
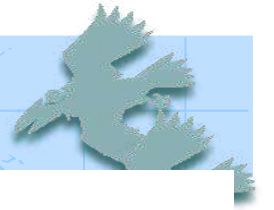
Helsetjenester er bra for økonomien



- ✚ Arbeidsintensiv sektor
- ✚ Lav kapitalkostnad pr ans
- ✚ Kunnskapsintensiv
- ✚ Omsorgskrevende
- ✚ Høyt utdannete
- ✚ Lavere utdannete
- ✚ Desentraliserte jobber
- ✚ Klimavennlige jobber
- ✚ **HØY VERDISKAPNING!**



Sysseissettingen i Helsesektoren



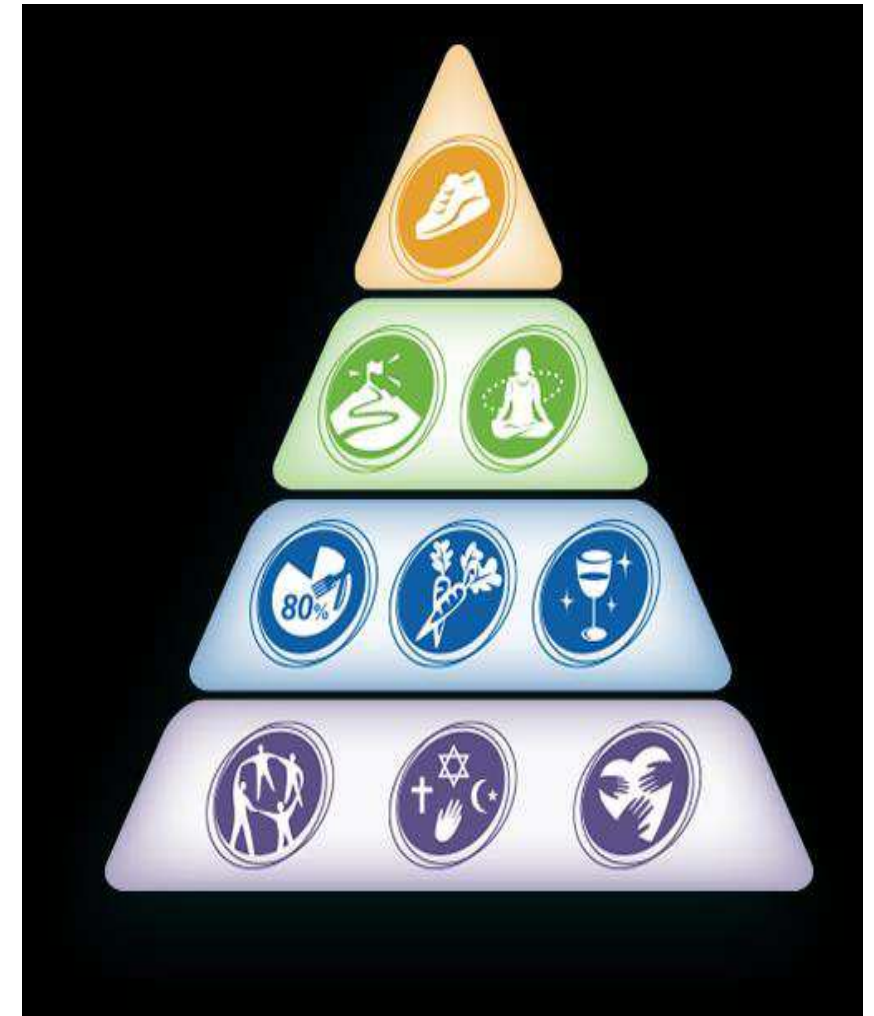
Figur 2.2 Utvikling i andel av de sysselsatte som jobber i utvalgte næringer. 1970–2021



Hva gir år til livet? - og liv til årene?

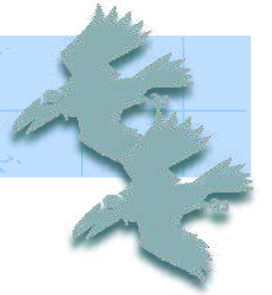


1. Naturlig bevegelse (mosjon)
2. Mening i livet, hver morgen
3. Ro deg ned, mediter, ta en siesta
4. Spis deg 80 % mett
5. Bønner er bra, men mindre kjøtt
6. Et par glass vin med mat og venner
7. Tilhørighet: Meld deg inn! Inkluder!
8. Ta vare på de nærmeste!
9. Dyrk de *gode* vennene!

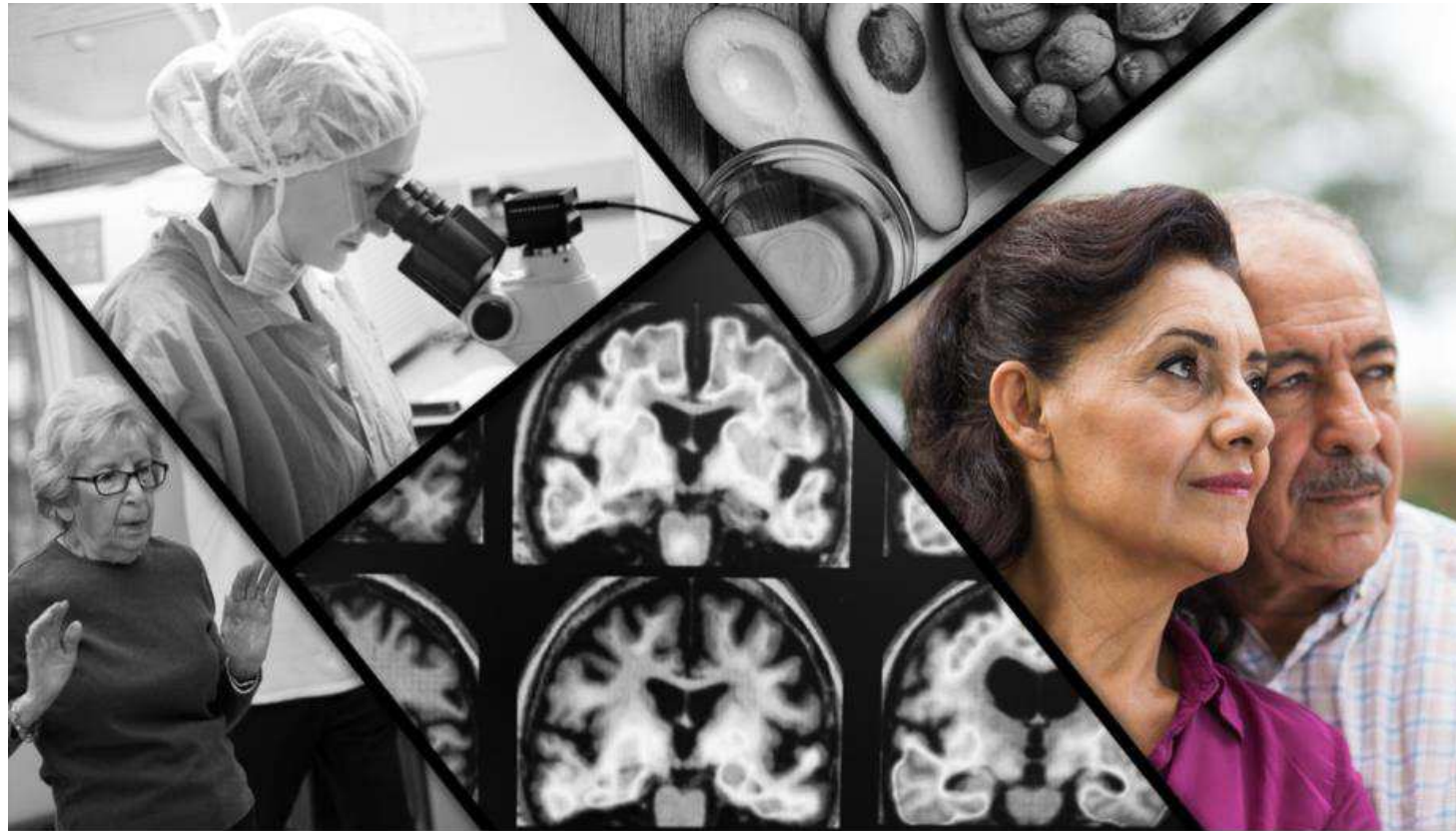




Good genes are nice, but joy is better



Harvard study, almost 80 years old, has proved that embracing community helps us live longer, and be happier.



HARVARDgazette

19 april 2023

Posten Norge



5 Viktige ting i livet

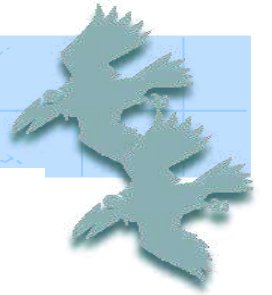


- *Relasjoner*
- *Aktivitet*
- *Oppmerksomhet*
- *Læring*
- *Gi til andre*





Helsefremmende samfunnsarbeid

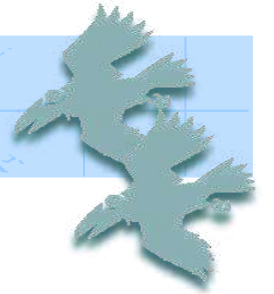


- ✿ Vær aktiv
- ✿ Bygg felleskap
- ✿ Fortsett å lære noe
- ✿ Ta vare på planeten
- ✿ Bygg lokalmiljø
- ✿ Gi og del noe





Hvordan få gjennomslag?



19 april 2023



Posten Norge

45



Isak Sellanrå eller Mor Theresa ?



“It is not in-dependence ,
But *inter*-dependence
that makes life worth living”



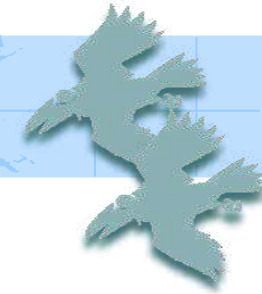
*Zygmunt Bauman; polsk sosiolog og filosof
(19 November 1925 – 9 January 2017)*

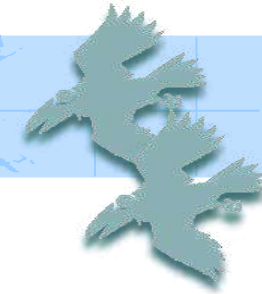


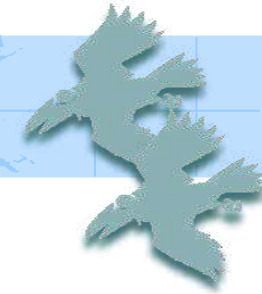
Natur, Aktivitet og Fellesskap gir helse!



Werner @Vidarshov.no 90576920









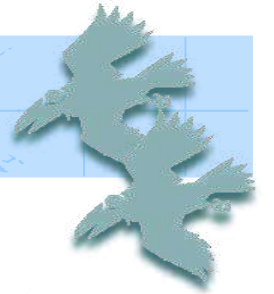
De viktige bidragene



- ✚ Å skape mestringsmuligheter
 - Rammebetingelser/kontekster
 - Personlig mestringsevne
- ✚ Å skape mestringserfaring
- ✚ Å skape inkludering
- ✚ Å skape deltakelse
- ✚ Å skape felleskap
- ✚ Å bygge solidaritet



Evolusjonær Nyskapning



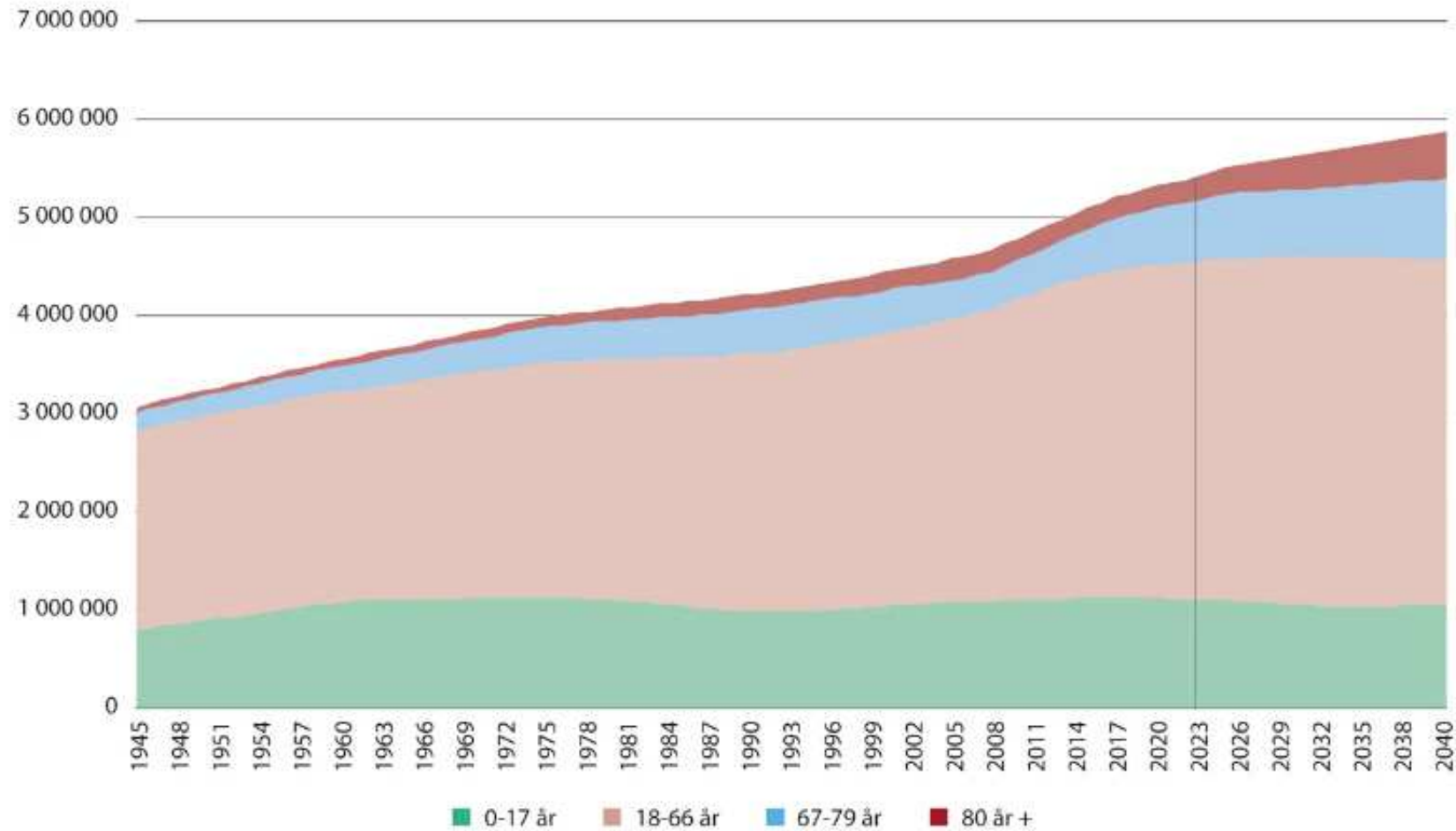
The Birth of Venus, c.1485 (detail)
by Sandro Botticelli

"...Fødselstilstanden;
- er openberringa av det verande som seier ja til noko nytt
- der ein heile tida dør og blir fødd på ny som ein annan,
- der ein heile tida prøver seg fram langs grensa til det moglege....."

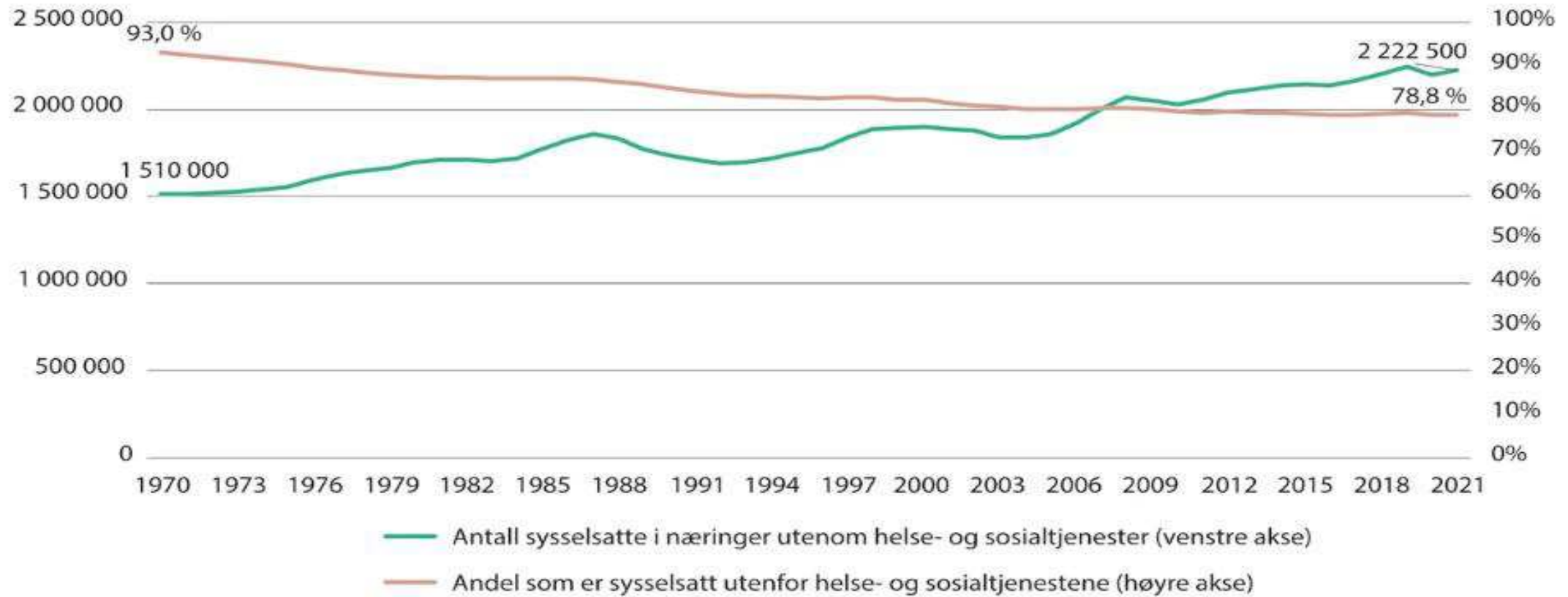
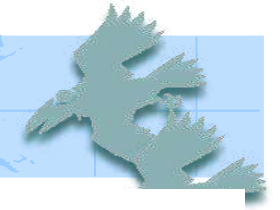
"...Fødselstilstanden bryt opp den konsoliderte institusjonen for å skape ein annan solidaritet..."

"...institusjonene frykter fødselstilstanden, same kor liten den måtte være, blir institusjonen rokka i vissa si..."

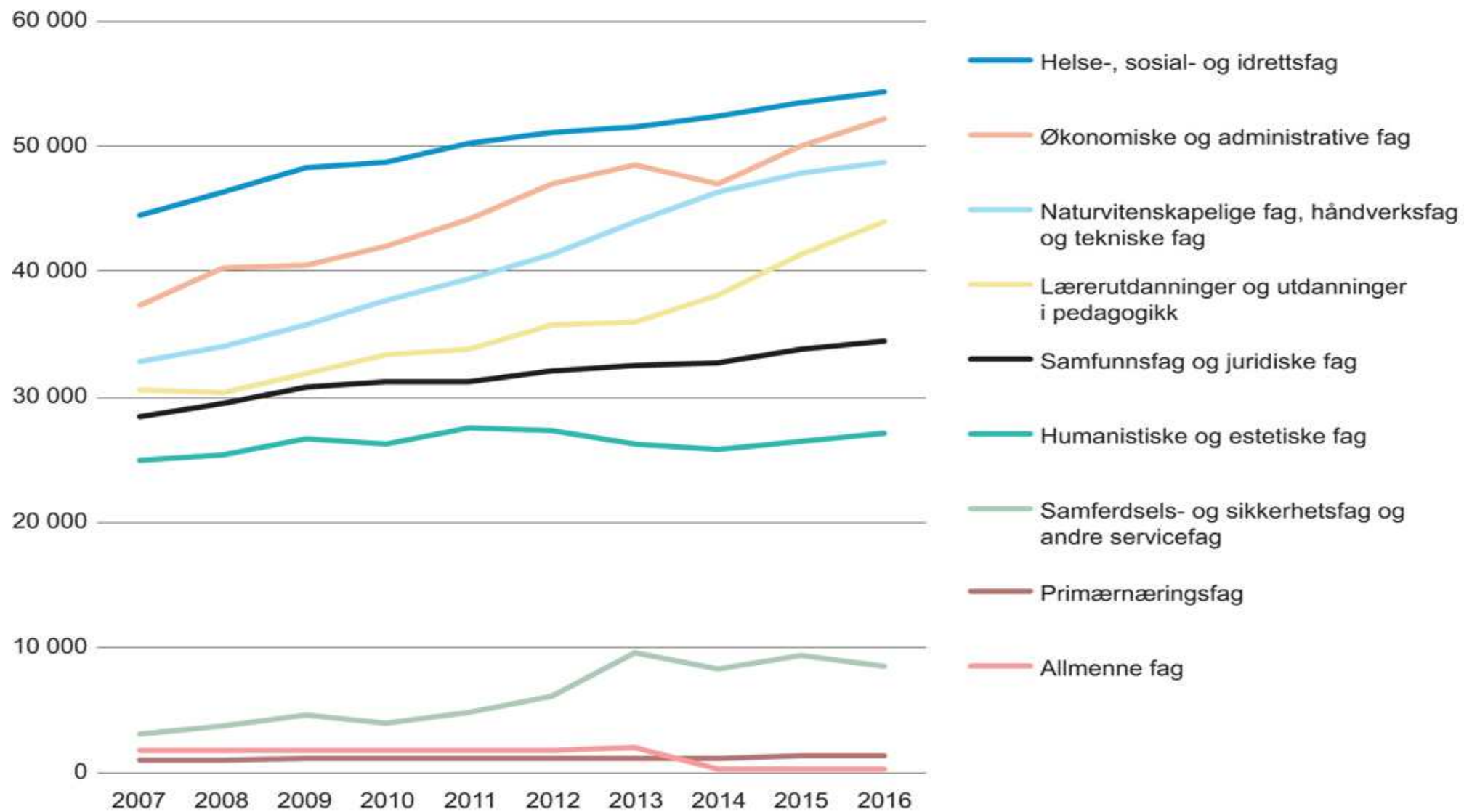
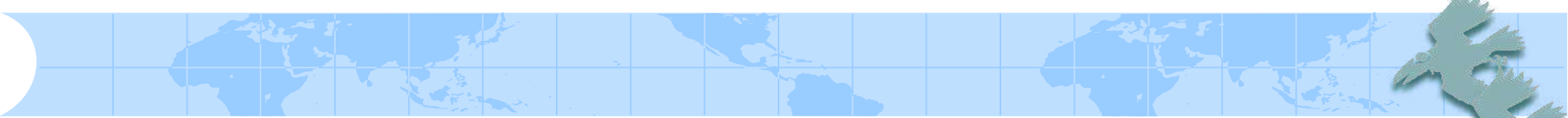
*Fra "Forelsking og Kjærleik" av Francesco Alberoni,
Italiensk sosiolog*

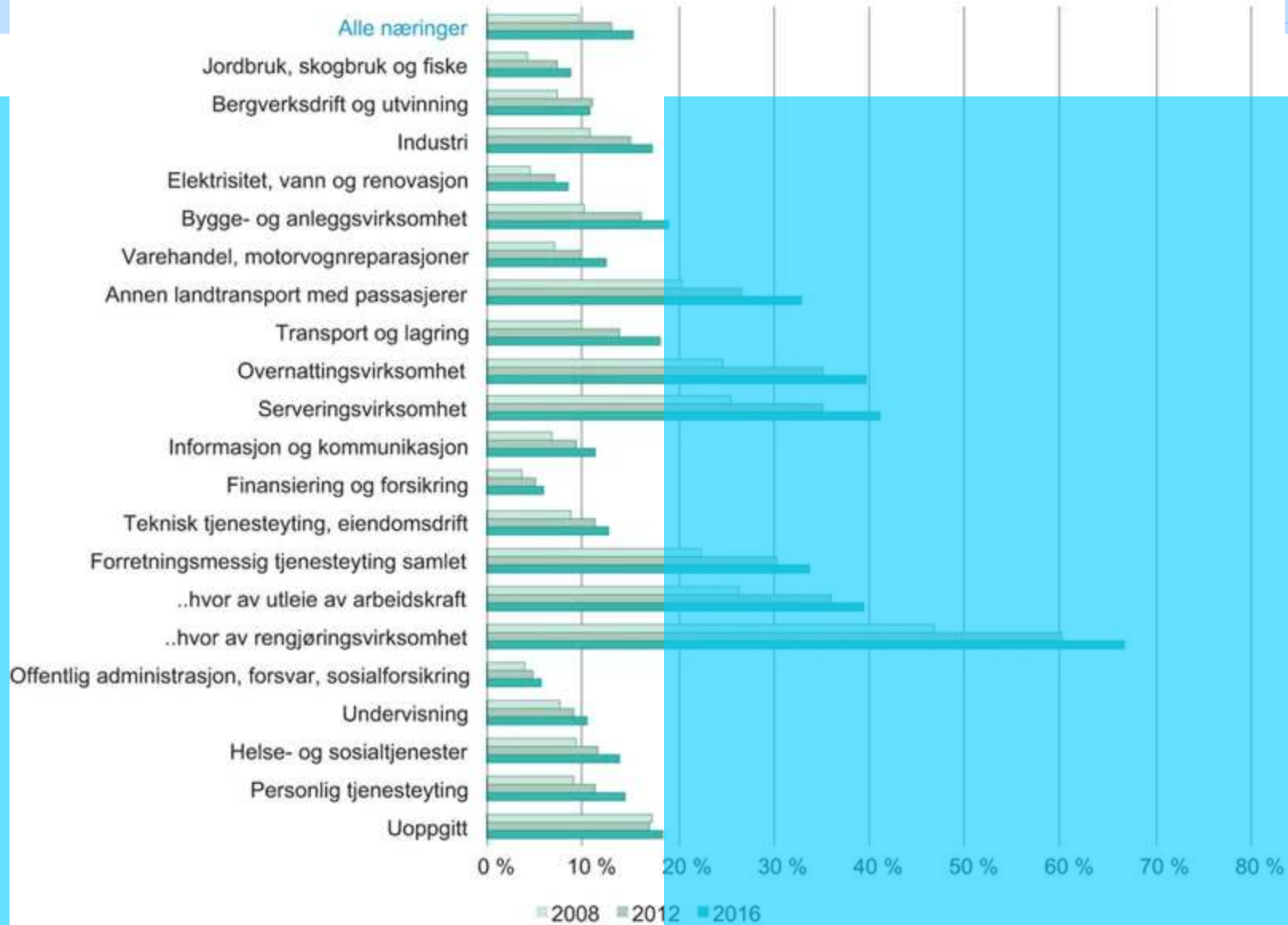


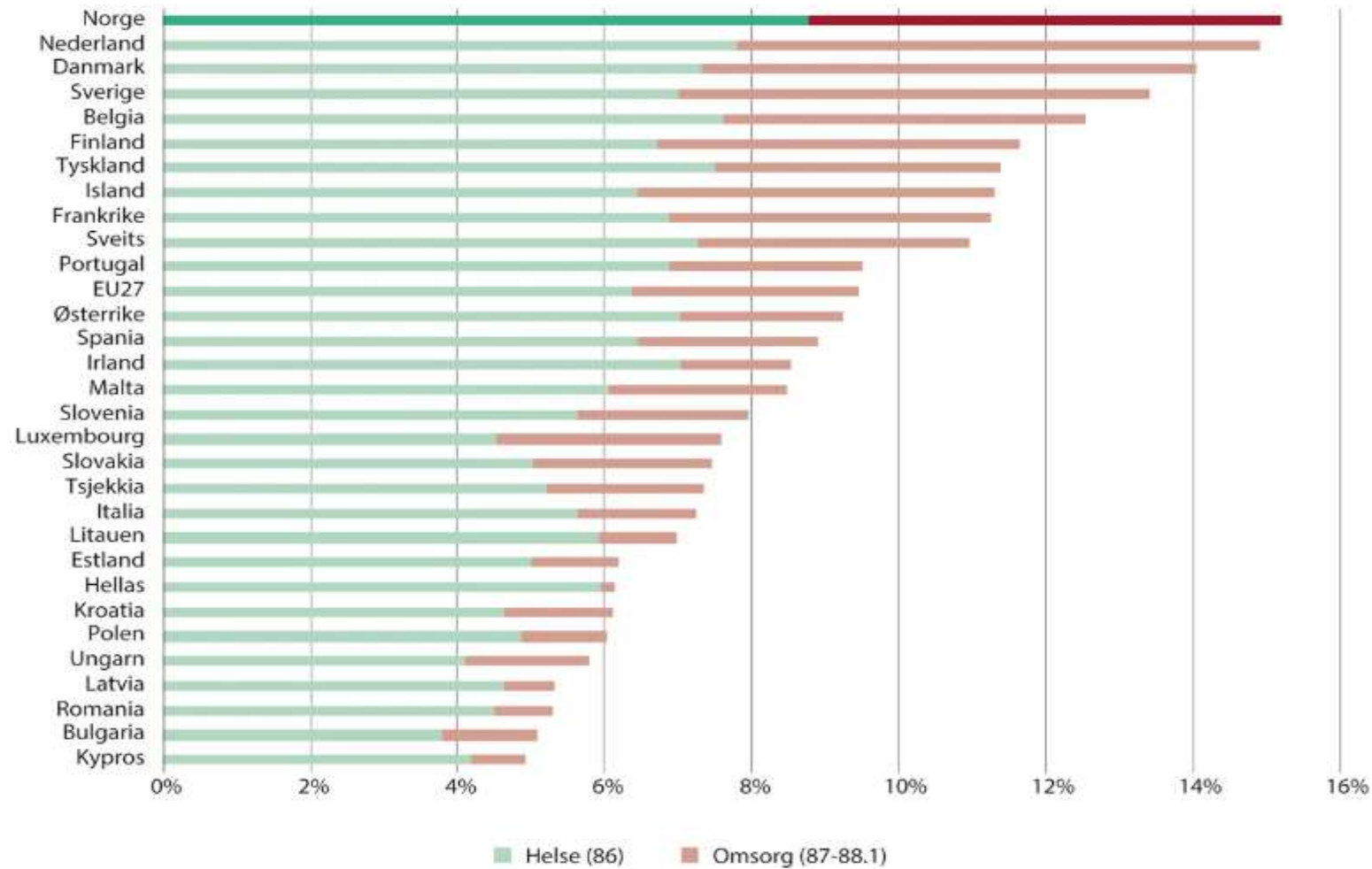
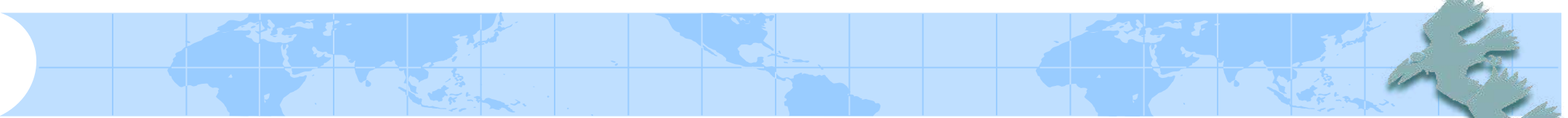
Figur 2.12 Befolkningen fordelt på aldergrupper, observert før 2022) og fremskrevet deretter. 1945-2040



Figur 2.3 Antall og andel sysselsatte i andre næringer enn helse- og sosialtjenester. 1970–2021







Figur 2.5 Andel av de sysselsatte som jobber innen helse- og omsorgstjenestene i EØS-landene. 2021