

Folkehelseprofilen for Hemsedal kommune 2024

Årets tema er eldres helse

I Hemsedal har me ein høg forventa levealder og me må forvente ei auke i andelen eldre i befolkninga framover. Med denne vissa kan me samarbeide og planlegge på tvers av sektorar for å møte det best mogleg.

Eldre er friskare og med betre funksjon no enn før, og har ressursar og kunnskap som kan bidra inn til familie og samfunn. Mange opplever det som meningsfullt å bidra, fleire er lengre i arbeid, deltek i organisert frivilligheit og bidreg på ulike vis til fellesskap med verdi.

Med høgare levealder vil førekomsten av ulike sjukdommar som kreft, diabetes, hjarte- og karsjukdommar, demens, kols, beinskjørhet og brot auke. Fleire vil leve med kroniske sjukdommar og fleire sjukdommar samtidig. Det fører til eit auka hjelpebehov frå familie, venner og helse- og omsorgstenestene.

Eldre med låg utdanning og inntekt har statistisk sett fleire helseplager og sjukdommar enn andre. Det er ikkje tilstrekkeleg talgrunnlag for å vise statistikk på sosiale helseforskjellar i kommunen, målt som forskjell i forventa levealder mellom utdanningsgrupper grunna befolkningsstørrelsen. Men det er stor inntektsulikhet i Hemsedal.

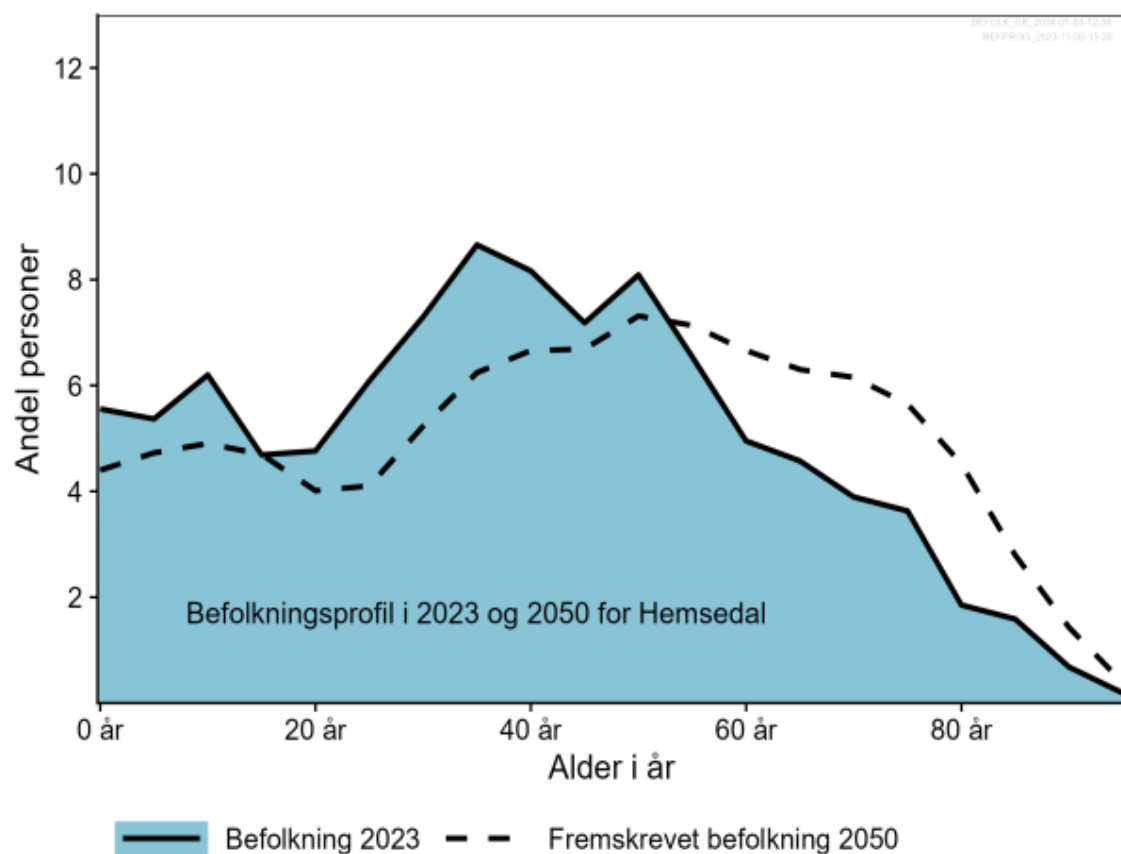
Folkehelseprofilen kan nyttast i helsefremmande og førebyggjande arbeid, der me kan bruke tilgjengelege data til å bevisstgjere, beslutte og velgje fokusområde på alle nivå i kommunen.

I Hemsedal er det:

- Mange som lev lenge og me har ein høg forventa levealder. [Kvifor? Aldring og helse viser til dette.](#)
- Andelen unge eldre, frå 65 til 79 år, i Hemsedal er lågare enn i landet elles.
- I aldersgruppa 75 år og eldre er andelen som bur aleine ikkje signifikant forskjellig frå landsnivået.
- Fleire i aldersgruppa 45 år og eldre som bur aleine, enn på fylkes- og landsnivå.
- Fleire i aldersgruppa 45 år og eldre som leiger bustad, enn på landsnivå.
- Om lag på landsgjennomsnitt i forhold til andel barn og unge i aldersgruppa 0-17 år.

- God valdeltakelse.
- God vaksinasjonsdekning av influensavaksinerte over 65 år.
- Godt drikkevatt og lite luftforureining.

[Hent folkehelseprofil eller oppvekstprofil for 2024](#) her.



Figur 1. Aldersfordelinga i kommunen i 2023 og framskrive til 2050 (SSB). Kjelde: SSB

Eldre er ein ressurs

Ved å tilretteleggje for at eldre som ynskjer det kan stå lengre i lønna arbeid og at eldre kan delta som frivillige i organisert arbeid, kan det bidra til samfunnsnyttige oppgåver og kan gje den enkelte ei oppleving av verdi og å vera del av eit fellesskap, noko som er viktig for å førebygge isolasjon og einsemd.

Fremme helse og førebygge sjukdom og skade i gjennom livsløpet kan gje fleire friske og gode år. Å legge til rette for fysisk aktivitet for alle aldersgrupper vil kunne påverke helsa positivt, fysisk aktivitet er viktig både for den fysiske og den psykiske helsa. Eldre som er aktive i kvardagen og i god fysisk form vil i større grad meistre kvardagen og kunne bu heime

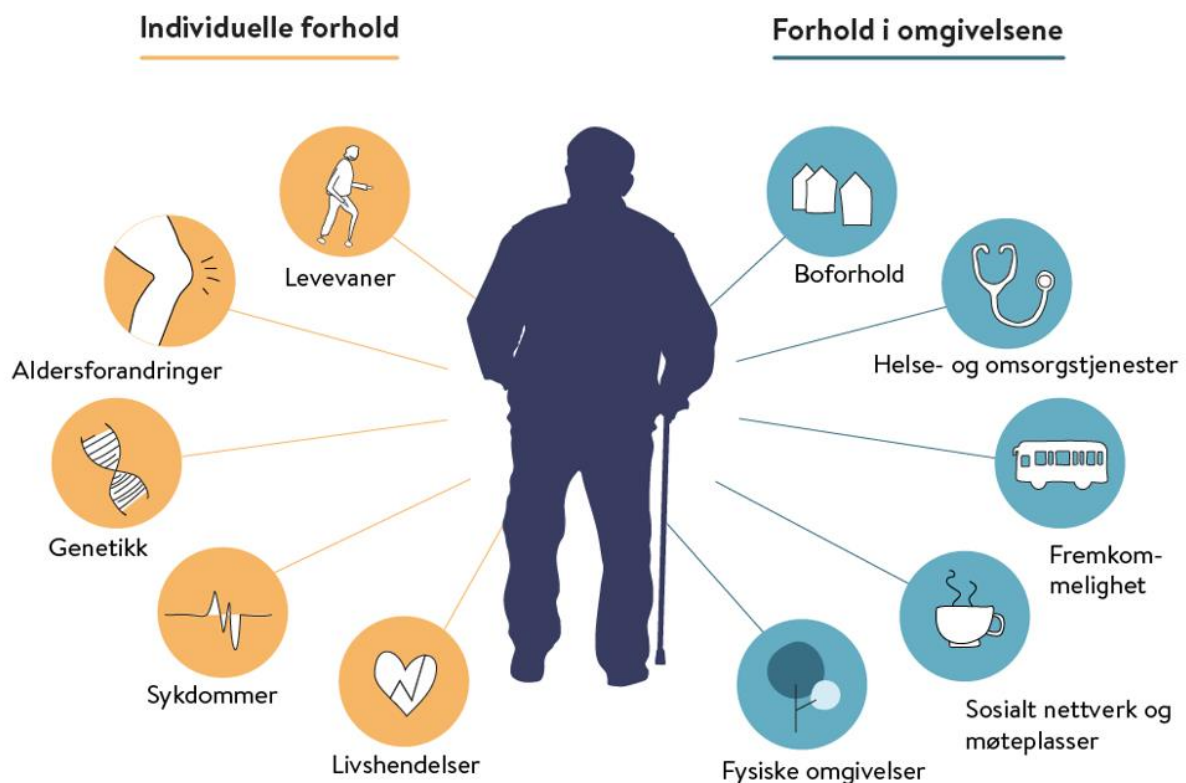
lenger. Ernæring, mat og måltid kan vera ei utfordring for mange eldre. God matlyst kan oppretthaldast gjennom tilrettelegging for sunne og gode måltid med selskap eller i trivelege omgjevnadar. God munnhygiene og tannhelse er viktig.

Aldersvenlege lokalsamfunn

Mange eldre opplever redusert meistring og sosial støtte. Sosial støtte, gode relasjonar og sosial deltaking er viktig for god livskvalitet. Det å ha sosial støtte, og oppleve å ha nære relasjonar, har stor innverknad på psykisk og fysisk helse. Fokus på inkludering og tilrettelegging for gode, sosiale møteplassar gjennom heile livsløpet vil kunne styrke heile lokalsamfunnets helse, slik at færre fell utanfor, fleire kan stå i jobb og kan hjelpe til med å løyse samfunnsoppgåver, og eldre kan unngå å bli isolert og stå utanfor samfunnet.

Aldersvennlege samfunn kan vera gode og universelle tiltak som er utjamnande og sørger for at inkludering og likestilling er naturleg og ikkje krev tilrettelegging.

Eldres helse



Figur 2: Kva påverkar eldres helse? Kjelde: Folkehelseinstituttet (2024). Folkehelseprofil 2024
HEMSEDAL.