



Nasjonal konferanse for eldreråd:

BEREDSKAP

Agenda

- Sivilforsvarets oppgaver i krise og beredskap i kommunene
- Kommunens rolle og plass
- Kommunal beredskap, Ringerike.
- Kystvakten sine oppgaver med fokus på beredskap langs kysten
- Forebyggende hjemmebesøk
- Læring, frivillighet og borgernær beredskap
- Tas de eldres situasjon på alvor?
- Betydningen av eldre som ressurs i beredskapen



**Sivilforsvarets
oppgaver i
fred, krise og krig**



Carl Martin Andersen

sivilforsvarsinspektør

Oslo og Akershus sivilforsvarsdistrikt

Sivilforsvarets oppgaver i fred, krise og krig

v/ Carl Martin Andersen
Sivilforsvarsinspektør
Oslo og Akershus Sivilforsvarsdistrikt



Sivilforsvaret

20

distrikter i hele
Norge

8000

tjenestepliktige

214

innsatser årlig i
snitt



Oslo og Akershus sivilforsvarsdistrikt

- 840 tjenestepliktige
 - 31 Innsatsavdelinger
 - 3 Mobile renseenheter
 - 6 RADIAC-målepatruljer
- 6 lagerlokasjoner
- 1 Distriktslager
- Faste ansatte



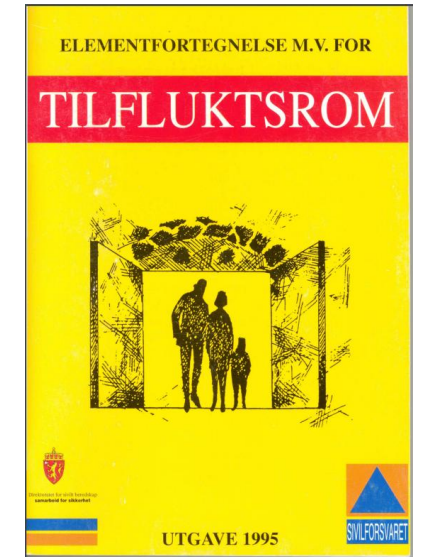
Sivilforsvaret i fred

- Statens forsterkningsressurs
- Trening og øving på å løse oppdrag



Sivilforsvaret i krig

- Fra forsterkningsressurs til primærfunksjon
- Beskyttelse av sivilbefolkningen
 - Tilfluktsrom
 - Varsling
 - Evakuering



Vaktordning og bistandsanmodning

- Døgnbemannet beredskapsvaktordning
- Stabsoppsett
- Operasjonell ledelse av sivilforsvarsmannskapene
- Kriterier for å kunne takke ja til en bistandsanmodning
- Sivilforsvaret.no



Anmodning om bistand

Tidspunkt for bistandsanmodning	Dato og klokkeslett:		
Hvem ber om bistand	Bistandsanmoder:	Navn:	Tlf:
Situasjon/hendelse:	Hva slags innsats:		
	Kommune/Fylke:	Stedsangivelse:	
Oppdrag:	Hva er bistandsbehovet – hvilket oppdrag er det som skal løses?:		
Tidspunkt for bistand	Når ønskes bistanden iverksatt:		
Tentativ varighet	Forventet varighet for bistandsbehov:		
Kontaktperson	Kontaktperson/TLF:		
Øvrige forhold av betydning for bistandsanmodningen	Annet:		

Egenberedskap



<https://www.youtube.com/watch?v=z1F4oakcbf4>



Egenberedskap... vanskelig fordi...

Media blåser alt ut av proposjon.

Det løser seg.

Har vin i kjelleren jeg!

Jeg vet ikke hvem jeg skal stole på.

Det er så skummelt å tenke på

Åja du er redd for krigen?

Er det dette skattepenga mine går til?

Drar bare på hytta jeg.

Vet ikke hvor jeg skal begynne.

Norge er jo trygt?

Vanskelig å komme i gang.

Jammen jeg bor på hybel.

Får jo hjelp av myndighetene.

Har tenkt å gjøre det....

Samboeren min tenkte på sånt.

Er du sånn prepper?



SIVILFORSVARET

Egenberedskap



Sjekkliste for din egenberedskap

Nedenfor finner du eksempler på ting som er lurt å ha hjemme. Du bør gå gjennom dine behov og oppdatere ditt lager med jevne mellomrom. Husk at familie, venner og naboer kan samarbeide om egenberedskap.

Mat og vann

- ☐ Rent drikkevann lagret på kanner eller flasker.
- ☐ Mat som tåler lagring i romtemperatur.
- ☐ Grill, kokeapparat eller stormkjøkken.
- ☐ Ekstra gassbeholder eller brennstoff.
- ☐ Mat og vann til kjæledyr.
- ☐ Litt kontanter og flere betalingskort.

Varme og lys

- ☐ Varme klær og pledd, dyner eller soveposer.
- ☐ Fyrstikker og stearinlys.
- ☐ Ved – hvis du har vedovn eller peis.
- ☐ Gass- eller parafinovn som er beregnet for innendørs bruk.
- ☐ Avtale om overnatting.
- ☐ Lommelykter eller hodelykter som går på batterier, sveiv eller solceller.

Informasjon

- ☐ DAB-radio som går på batterier, sveiv eller solceller.
- ☐ Batterier og ladet batteribank.
- ☐ Liste på papir med viktige telefonnummer som for eksempel nødnummer, legevakst, veterinær, familie, venner og naboer.

Legemidler og hygiene

- ☐ Legemidler og førstehjelpsutstyr.
- ☐ Jodtabletter (gjelder barn og voksne under 40 år, gravide og ammende).
- ☐ Hygieneartikler som våtservietter, håndsprit, bleier, toalettpapir, bind og tamponger.

sikkerhverdag.no

dsb.no

ALLE TEMA PÅ SIKKER HVERDAG



EGENBEREDSKAP



TRYGGE
PRODUKTER



BRANN



STRØM



FYRVERKERI OG
EKSPLOSIVER



LEKER OG
BARNEUTSTYR



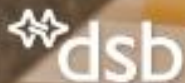
FRITID



GASS OG
BRANNFARLIG
VÆSKE



SIVILFORSVARET



Direktoratet for
sivilforsvar og beredskap

Egenberedskap i borettslag og sameier

Tips til hvordan styret kan bidra å styrke
egenberedskapen i boligselskapet



Slik bidrar du til Norges beredskap



Vann i beredskap



Slik beholder du varme og lys
hvis strømmen går



Mat du bør ha i hus i tilfelle
krise



Felles egenberedskap



Psykisk helse i kriser



Informasjon om
egenberedskap på ulike språk



Oppholdssteder i kriser



Legemidler og
førstehjelpsutstyr du bør ha
hjemme



Egenberedskap ved
funksjonsnedsettelse



Vær kildekritisk



Egenberedskap for betalinger



Velg trygge kostymer



Velg trygge reflekser



Sjekk røykvarsleren



SIVILFORSVARET

Finn din beredskapsvenn

Finn ut hvem som kan trenge din hjelp, og hvem du kan få hjelp av. Med ulike egenskaper og kunnskaper kan familiemedlemmer, venner og naboer utfylle hverandre.

Her er noen eksempler på ting dere kan hjelpe hverandre med:

- Førstehjelp ved skader.
- Omsorg og støtte.
- Opphold og overnatting ved evakuering fra egen bolig.
- Oversettelse og forklaring av informasjon fra myndighetene.
- Praktisk hjelp til bruk av utstyr og verktøy.
- Innkjøp, bæring og transport.
- Bytte eller byttelån av utstyr og varer.
- Lån av mobiltelefon som er koblet til et annet nett enn din.
- Felles matlaging.

Egenberedskap

Befolkningsundersøkelsen 2024:

- 93% av nordmenn kjenner til rådene
- 84% er enig i at husholdninger må være forberedt på å klare seg en uke uten støtte
- 32% har styrket sin beredskap siste året (24% i 2023)
- 47% har lagret drikkevann (21% i 2017)
- 56% har tenkt på hva de vil gjøre ved bortfall av strøm (35% i 2017)

Egenberedskap

Sårbare systemer blir mindre sårbare når man har redundans

Det er en trygghet i å ha kontroll på det man kan ha kontroll over,
i en situasjon hvor man ellers ikke har kontroll

Vi bidrar alle inn i Norges beredskap

Spørsmål?





Nasjonal konferanse for eldreråd:

BEREDSKAP

**Sikkerhet og
beredskap i
lokalsamfunnene –
kommunens rolle**



Torill Neset

Fagsjef, SVD stab
KS

Sikkerhet og beredskap i lokalsamfunnene – kommunens rolle

Samling for eldreråd 2.12.25

Torill Neset, fagsjef samfunnssikkerhet og beredskap

Våre roller



Norske kommuner

- **357 kommuner i Norge**
Selvstendige. Lokal identitet.
- **Demokratisk arena**, lokale valg
- **Velferdstjenester**: Hovedleverandør av velferdstjenester som grunnskole, barnehager, helse og omsorg.
- **Lokale tjenester**: Ansvar for lokale tjenester som vann, avløp, renovasjon, kommunale veier og brann- og ulykkesvern.
- **Myndighetsutøver**



Kommunene har et omfattende beredskapsansvar

- Ansvar for innbyggernes sikkerhet og trygghet
- Ansvar for å holde sivilsamfunnet i gang – helsetilbud, skole, barnehage, etc
- Ta i mot og ivareta egne og allierte styrker innenfor kommunens grenser

Eksempel tilfluktsrom:

I Norge har omtrent 45 % av befolkningen tilgang til tilfluktsrom. Det finnes nesten 20 000 tilfluktsrom i landet, med plass til litt over 2,5 millioner mennesker.

- Rundt 19 000 av disse er private rom, mens cirka 600 er offentlige tilfluktsrom (300 000 plasser).
- Til sammenligning har Finland en dekning på 90 %, Sverige 80 %, og Danmark 70 %



Kommunal beredskapsplikt

Meld. St. 9

(2024–2025)

Melding til Stortinget

Totalberedskapsmeldingen

Forberedt på kriser og krig

Kommunal beredskapsplikt



Sosial
beredskap



Drikkevann



Skole og
oppvekst



Akutt
forurensing



Helse og
omsorg



Brann og
redning



Kommune-
planlegging



Sivil-
forsvars-
plikter



Nærings-
beredskap



Eksterne
aktører



Hva bidrar kommunene med i kriser?

- Brann- og redningsetat
- Legevakt – primærhelsetjeneste – psykososiale kriseteam – for oppfølging av skadede og pårørende
- Evakuering og Evakuert- og pårørendesenter (EPS)
- Tilfluktsrom
- Lokal beredskapsorganisasjon i alle faser av beredskapsarbeidet
- Kommunikasjon og samvirke med andre etater og frivillige
- Informasjon til befolkningen
- Innsatsfaktorer – tilgang til og distribusjon av forsyninger
- Infrastruktur – vann og avløp, vei, kommunikasjon
- Ivaretagelse
- Opprydding etter hendelse
- Normalisering – gjenoppbygging av samfunnsfunksjoner, infrastruktur etc

Kommunale beredskapsråd

- Ikke pålagt (per i dag)
- Mer enn 80 % av kommuner har BR
- Store forskjeller på hvordan de er organisert.
- BR bør involveres mer i øvelse og planlegging.

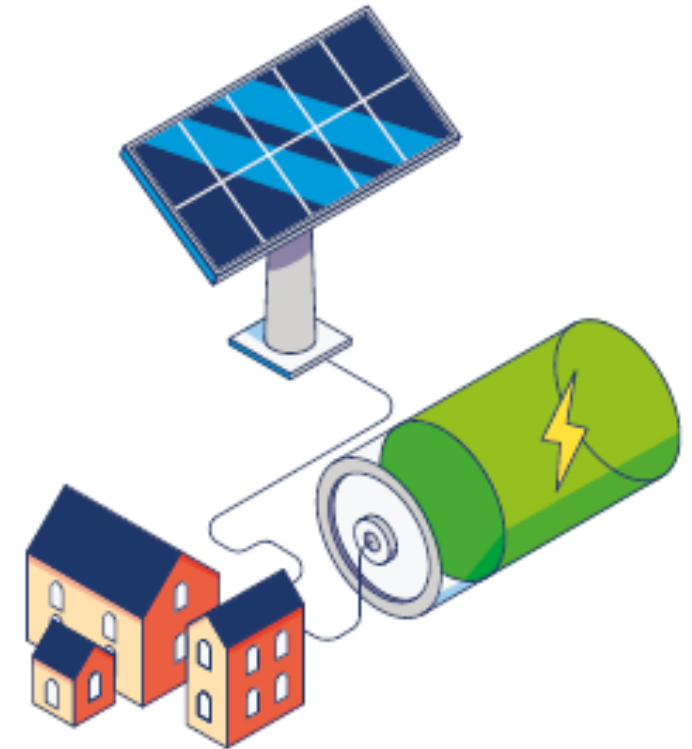
Består ofte av:

- Ledelse (politisk og administrativt)
- Frivillig sektor
- Næringsliv
- Blålysetater
- Sivilforsvaret
- Forsvaret



Norske kommuner påvirkes av det som skjer internasjonalt

- Vi er inne i en tid der mye vi har tatt for gitt, blir utfordret.
- Det er stor uro i verden og endringer i geopolitikken kan få varige konsekvenser.
- Norske kommuner påvirkes av det som skjer internasjonalt - Det er viktig at vi forstår sammenhengen mellom den globale utviklingen og hvordan den påvirker våre lokalsamfunn.
- Trusselbildet er mer alvorlig



Ulik risiko og sårbarhet i kommunene

- Det er stor variasjon i hva slags risiko kommunene er utsatt for.
- I Finnmark utgjør nærheten til Russland en trussel som krever mange ulike tiltak.
- Noen kommuner har forsvarsanlegg, forsvarsindustri, energianlegg, havner og annen viktig infrastruktur.
- Andre steder er særlig utsatt for naturødeleggelser som følge av ekstremvær.
- Kyst eller innland
- Areal, innbyggere, geografi, turisme etc



Trygt og sikkert samfunn

- Kommunene og har en viktig rolle som førstelinjen i beredskapen lokalt. De må være forberedt på ulike typer uforutsette hendelser, som krig, naturkatastrofer, pandemier, cyberangrep, samt demokratisk beredskap og egenberedskap i lokalsamfunnet.
- Mer systematisk samarbeid er nødvendig for å ivareta større og mer komplekse oppgaver, også på beredskapsområdet. Mer samarbeid:
 - både internt i kommunen
 - mellom kommuner
 - mellom kommuner, fylkeskommuner, næringsliv og andre samfunnsaktører



DSBs kommuneundersøkelse 2025



Kommunene gjør en viktig jobb og tar beredskap på alvor, men de må hele tiden jobbe for å tette hullene.

Ifølge DSB er det summen av mange små forbedringer som gjør at samfunnet står stødigere når det virkelig gjelder.

Nøkkeltall fra kommuneundersøkelsen 2025:

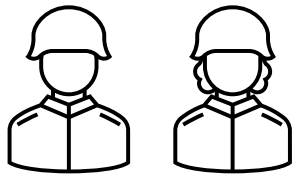
- **80 prosent** av kommunene har etablert et kommunalt beredskapsråd – men kun tre av ti bruker det under faktiske hendelser.
- **99 prosent** har en risiko- og sårbarhetsanalyse (ROS), men bare 76 prosent oppfyller minimumskravene.
- **22 prosent** har ROS-analyser som er eldre enn fire år.
- **94 prosent** har planer for krisekommunikasjon, men mange har uklare planer for hvordan de skal informere befolkningen ved bortfall av elektroniske kommunikasjonsmidler (e-kom).

Og aktuelt nå – mange, ikke koordinerte og uklare forventninger til hvordan kommunene skal forberede seg!

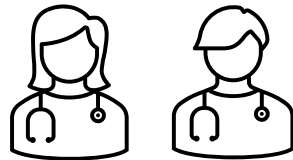


Mangler finansiering og personell!

- Totalforsvarsbudsjettet for 2025 er på 171,6 milliarder kroner, inkludert støtte til Ukraina
- Tydelig satsing på totalberedskap, men ikke avsatt egne midler til sivil beredskap og til kommunene.
- Personell som kan rekvireres:



Vernepliktige og ansatte i Forsvaret
og Heimevernet



Ansatte i privat og offentlig helsetjeneste



Apotekansatte og
leverandører



Ansatte i vannverk



Næringsmiddelkontroll

- Uklart for kommunene hvilke stillinger som vil være tilgjengelige

Uttalelser fra landsstyret 14. november

KS' landsstyre vedtok tre uttalelser. Landsstyret uttaler seg om at den sivile beredskapen må rustes opp, om kommunenes rolle og utfordringer i forbindelse med ungdomskriminalitet og om at Stortinget må øke kommunesektorens frie inntekter.



av Gunn Marit Helgesen, er bekymret for utviklingen innen sivil beredskap, ungdomskriminalitet og for kommuneøkonomien i

Den sivile beredskapen må rustes opp

Vi lever i en mer usikker verden. Den sikkerhetspolitiske situasjonen i Europa er den alvorligste siden andre verdenskrig. Det er en sterk økning i sabotasjeaksjoner, droneaktivitet, dataangrep og forsøk på å påvirke demokratiet. Vi må forberede oss på at det verste kan skje – alvorlig krise og krig.

Klimaendringene er en annen type alvorlig trussel mot samfunnssikkerheten, som vi sist opplevde med ekstremværet Amy. Mer ekstremvær krever økt beredskap og tiltak mot flom, ras og skred. Landsstyret i KS forventer at staten bidrar med både kompetanse og økonomiske ressurser, jf klimasats og natursats, for å sette kommunene i stand til å ta sin del av utfordringene.

Stortinget står samlet om langtidsplanen for Forsvaret og totalberedskapsmeldingen. En samlet kommunesektor har satt samfunnssikkerhet og beredskap øverst på dagsordenen i sine politiske prioriteringer, vedtatt på KS' landsting i 2024.

Kommuner og fylkeskommuner er førstelinjen i totalforsvaret. Totalberedskapsmeldingen slår fast at kommunene er viktige for grunnberedskapen i landet og at fylkeskommunene har en viktig koordinerende beredskapsrolle. Brann- og redningstjenesten er kommunenes viktigste operative





KS vil bidra til at kommuner og fylkeskommuner blir bedre i stand til å takle sine beredskapsoppgaver

Ny langsiktig satsing 2025-28

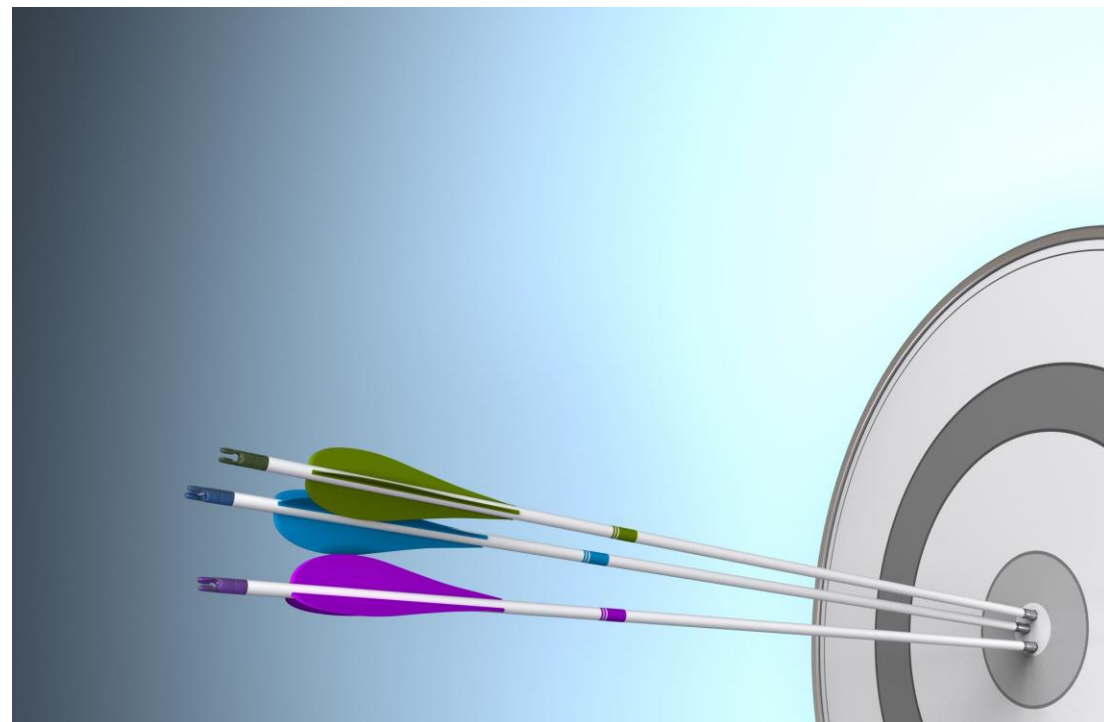
KS med langsiktig strategisk FOU -satsing på beredskap 2025-28

- Vedtatt i KS hovedstyre 17.01.2025
- **Mål om å styrke beredskapsarbeidet i kommunal sektor gjennom utvikling av kunnskap, verktøy og systemer som forbedrer sektorens evne til å håndtere alvorlige kriser, inkludert krig og krigslignende tilstander.**
- Bredt samarbeid med nasjonale aktører, spesielt DSB og statsforvalterne



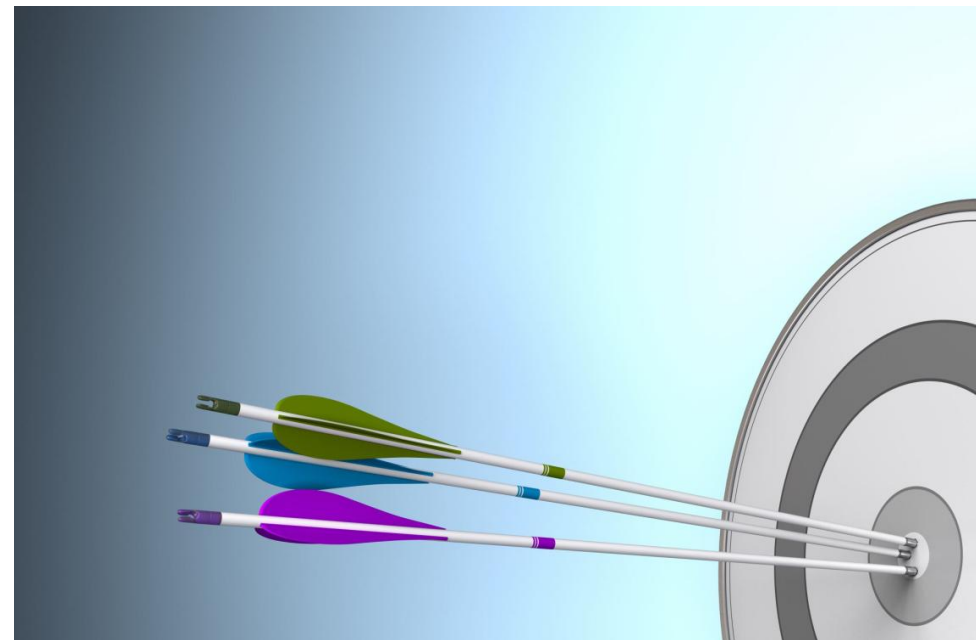
Sikre og motstandsdyktige kommuner og fylkeskommuner – felles løft for styrket samfunnssikkerhet og beredskap - Hovedformål

- Bidra til å gjøre kommunene bedre forberedt til å håndtere alvorlige kriser og situasjoner høyt oppe i krisespekteret.
- Avklaring av kommunenes ansvar og roller i totalforsvaret – tydeligere og samlet kommunal beredskap
- Tydeliggjøre og løfte frem kommunenes og fylkeskommunenes rolle
- Økt grad av kommunalt samarbeid og erfaringsdeling
- Bidra til å redusere ulikheter i beredskapsarbeid mellom kommuner



Sikre og motstandsdyktige kommuner og fylkeskommuner – felles løft for styrket samfunnssikkerhet og beredskap – noen aktiviteter 2025-28

- Konkret rådgivning for å etablere interkommunalt samarbeid
- Analysere hva som må gjøres for at kommunene skal være bedre forberedt på alvorlige kriser og krig, og bidra med konkrete anbefalinger.
- Nytt nettverk for sikre og motstandsdyktige kommuner, alle kommuner inviteres inn, faglig oppdatering og deling av erfaringer innen beredskapsarbeid.
- Totalforsvarsåret 2026
- Utvikle flere digitale øvelser på beredskapstemaer og gjøre øvelsene tilgjengelige for alle kommuner og fylkeskommuner.
- Kommuner og fylkeskommuner har behov for å øve mer – bidra til å igangsette flere øvelser sammen med relevante samarbeidspartnere.
- Utvikle kunnskapsgrunnlag for kommunal egenberedskap – hvordan kommuner og fylkeskommuner kan styrke sin egenberedskap.

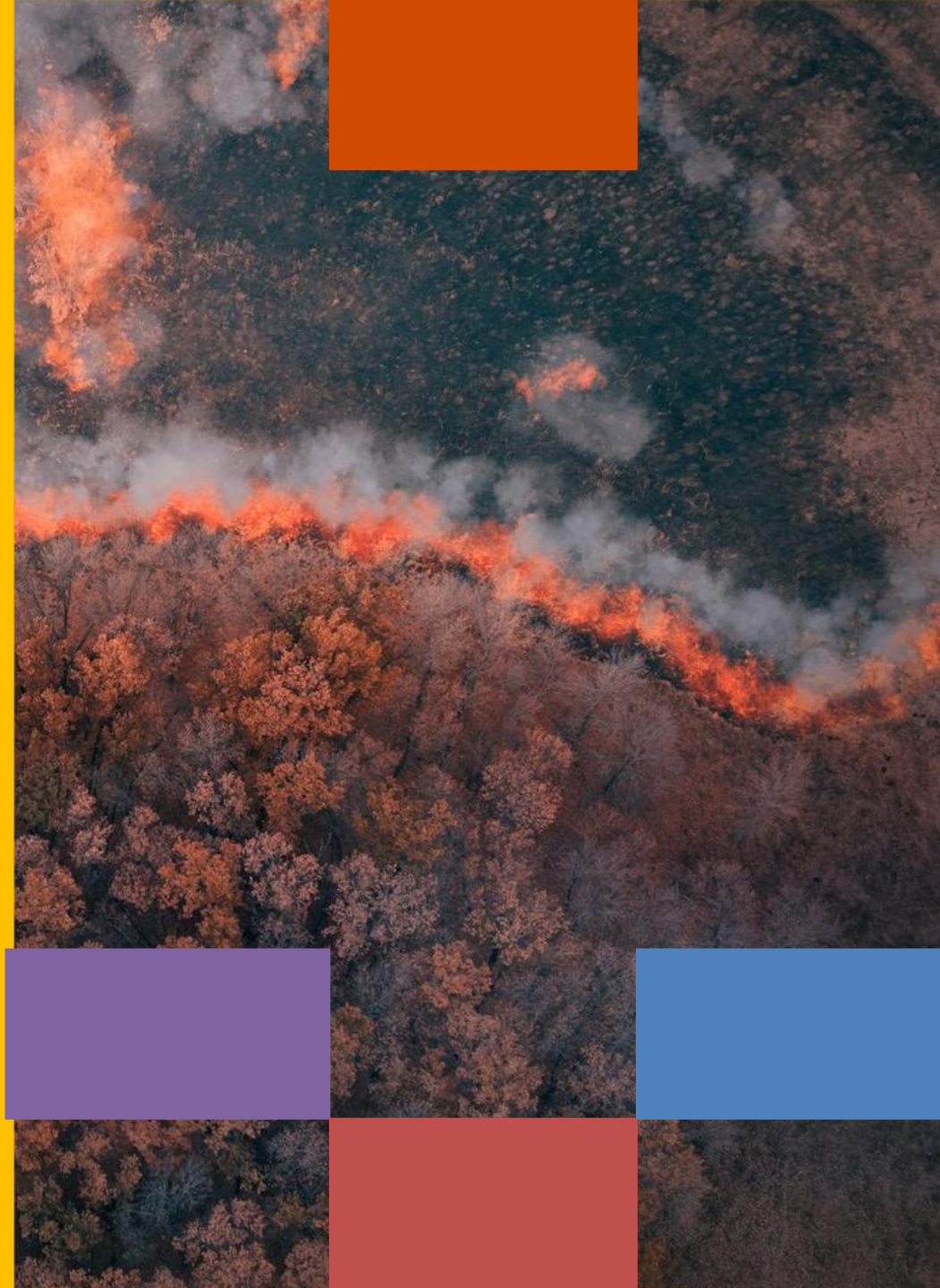




PRESENTASJON

Kommunalt samarbeid for sterkere beredskap

PwC
2025



Tid for taktskifte

Debattheft 2026



KS setter beredskap på politisk agenda i Totalforsvarsåret 2026

- «Taktskifte for skjerpet beredskap»
- Hva må vi prioritere i vår kommune/fylkeskommune for å styrke beredskapsevnen – både i egen organisasjon og blant innbyggerne?

Sikkerhet og beredskap i lokalsamfunnene – kommunens rolle

Samling for eldreråd 2.12.25

Torill Neset, fagsjef samfunnssikkerhet og beredskap



Nasjonal konferanse for eldreråd:

BEREDSKAP

**Kommunal
beredskap
Ringerike**



Magnus Nilholm
Beredskapsleder



RINGERIKE
KOMMUNE

BEREDSKAP I RINGERIKE KOMMUNE

KONFERANSE FOR ELDRERÅD PÅ GARDERMOEN 1-2 DESEMBER



- Hendelser
- Beredskap
- Egenberedskap
- Innbygggerdialog

«HANS» FLERE DELHENDELSER I KRISEN



- **Flomkrise** - vann i eiendommer, isolerte områder og tettsteder
- **Strømkrise** – trafoanlegg under vannlinje – strøm må slås av
- **Kommunikasjon** - ekstremt informasjonsbehov til alle involverte
- **Evakuering** – 2500 evakuert fra ulike områder mest sentrale deler av Hønefoss
- **Utslipp** - brudd på vann og avløpsledninger ødelagte pumpestasjoner til vann og avløp
- **Transportkrise** – stengte veier – E16 – RV7- Hadelandsveien ++
- **Helsetjenestekrise** - Sokna isolert





ÖVERSVÄMNINGARNA I NORGE



Norska myndigheter tömmer Hønefoss: Alla ska ut

Det norska samhället Hønefoss evakueras efter de snabbt stigande vattenmassorna i Storelva, som flyter genom orten. Översvämningen är ytterligare en konsekvens av extremvädret Hans - men utan koppling till den ansträngda dammen i Braskereidfoss.

Hønefoss, med 16 000 invånare, är hårt utsatt för vattenmassorna. Enligt lokala myndigheter har vattennivåerna stigit snabbt.

- Vi ber folk att rädda det som är av värde och säkra sina egendomar, därefter måste de lämna sina hus, skriver kommunen till sina invånare.

Den lokala polisen inskräpper att läget är allvarligt.

- Det här är inte frivilligt, säger Igor Popovic, polischef i samhället.

- Alla ska ut!

Dagbladet skriver att evakuering har inletts av de cirka 1 000 personer som bor i de mest utsatta områdena i närheten av älven.

EGENBEREDSKAP - UTFORDRINGER VED EVAKUERING



Evakuerte med:

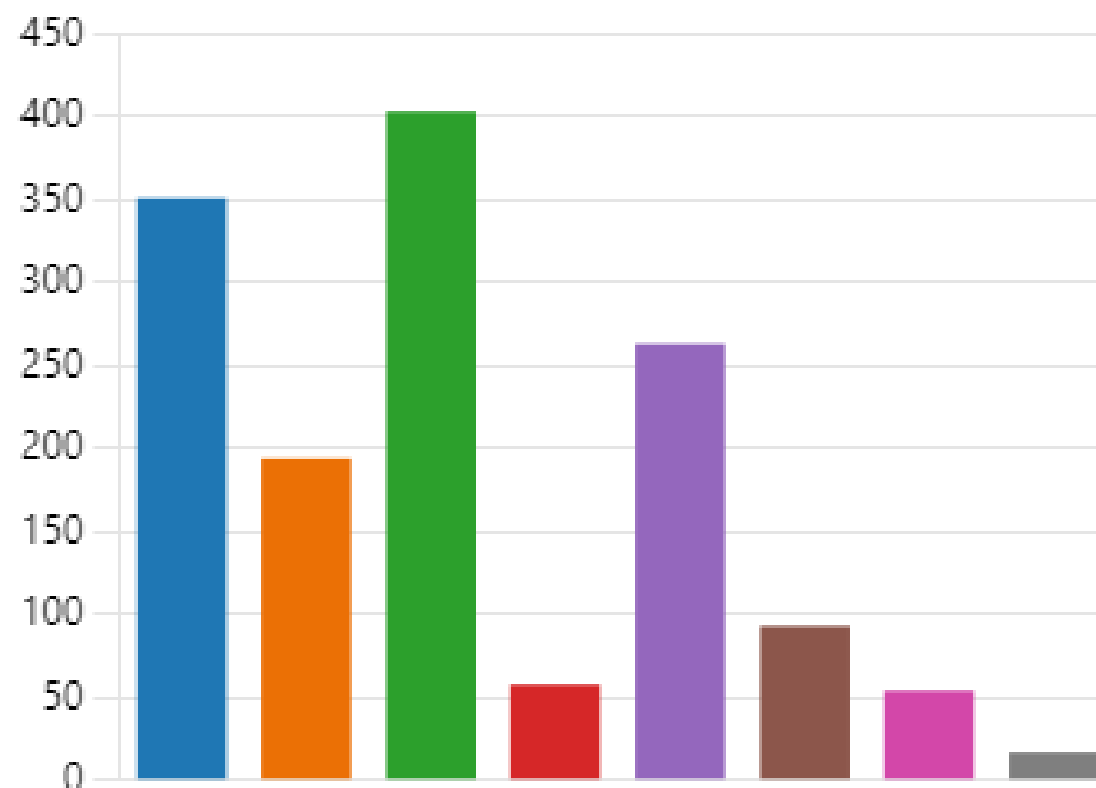
- Helsetjenester
- Barneverntjenester
- **Psyriske utfordringer**
- **Barn (behov for barnehage)**
- Leietakere – adressebasert befolkningsvarsling
- Manglende forsikringsordninger
- Redusert kapasitet til kontakt med eks. forsikringsselskap
- **Redusert nettverk – redusert mulighet for privat evakuering til slekt og venner**
- **Bakgrunn fra andre land – flyktninger – innvandrere**
- **Redusert egenberedskap – medisiner**
- **Kjæledyr**



HVOR FANT INNBYGGERNE INFORMASJON?



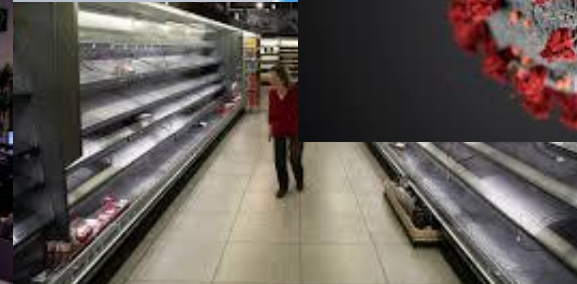
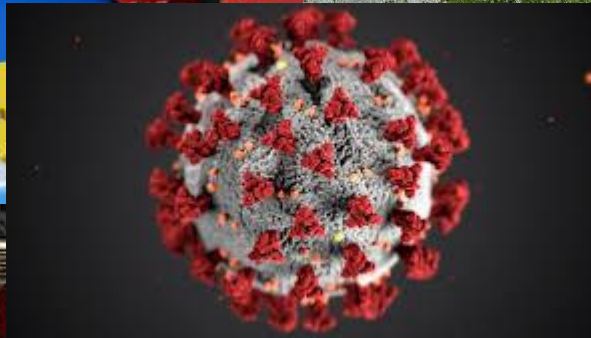
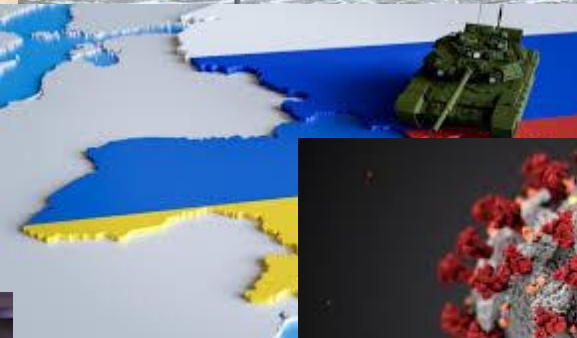
● Kommunens nettsider	351
● Kommunens Facebook-side	194
● Tekstmelding fra kommunen	403
● Direkte fra kommunens ansatte ...	58
● Ringerikes Blad	263
● Riksdekkende medier (NRK, TV2...	93
● Naboer, venner, bekjente	54
● Annet	17



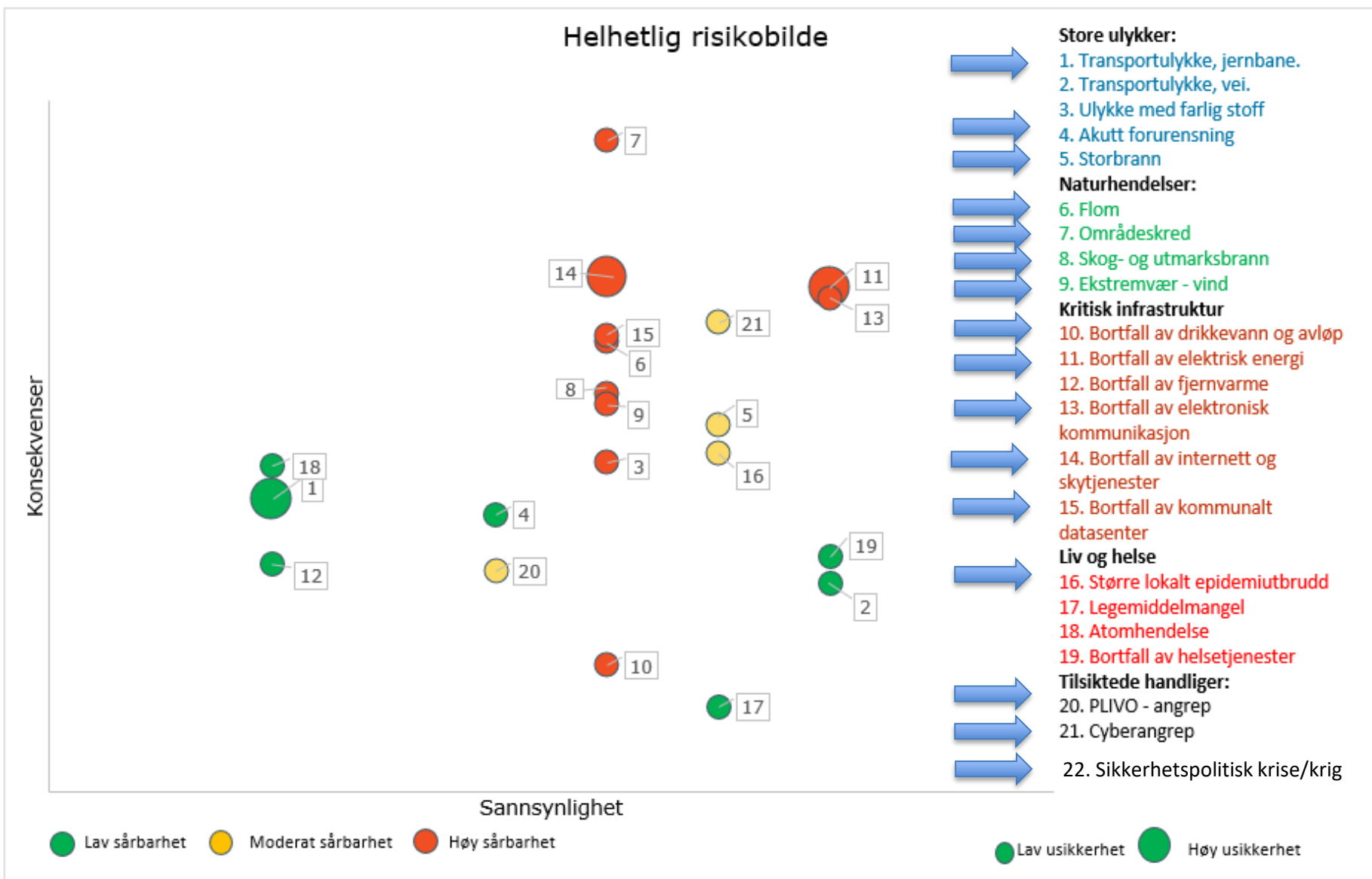
RESSURSENE SOM FINNER HVERANDRE



110
112
113



KOMMUNALT RISIKOBILDE 2023 HELHETLIG ROS



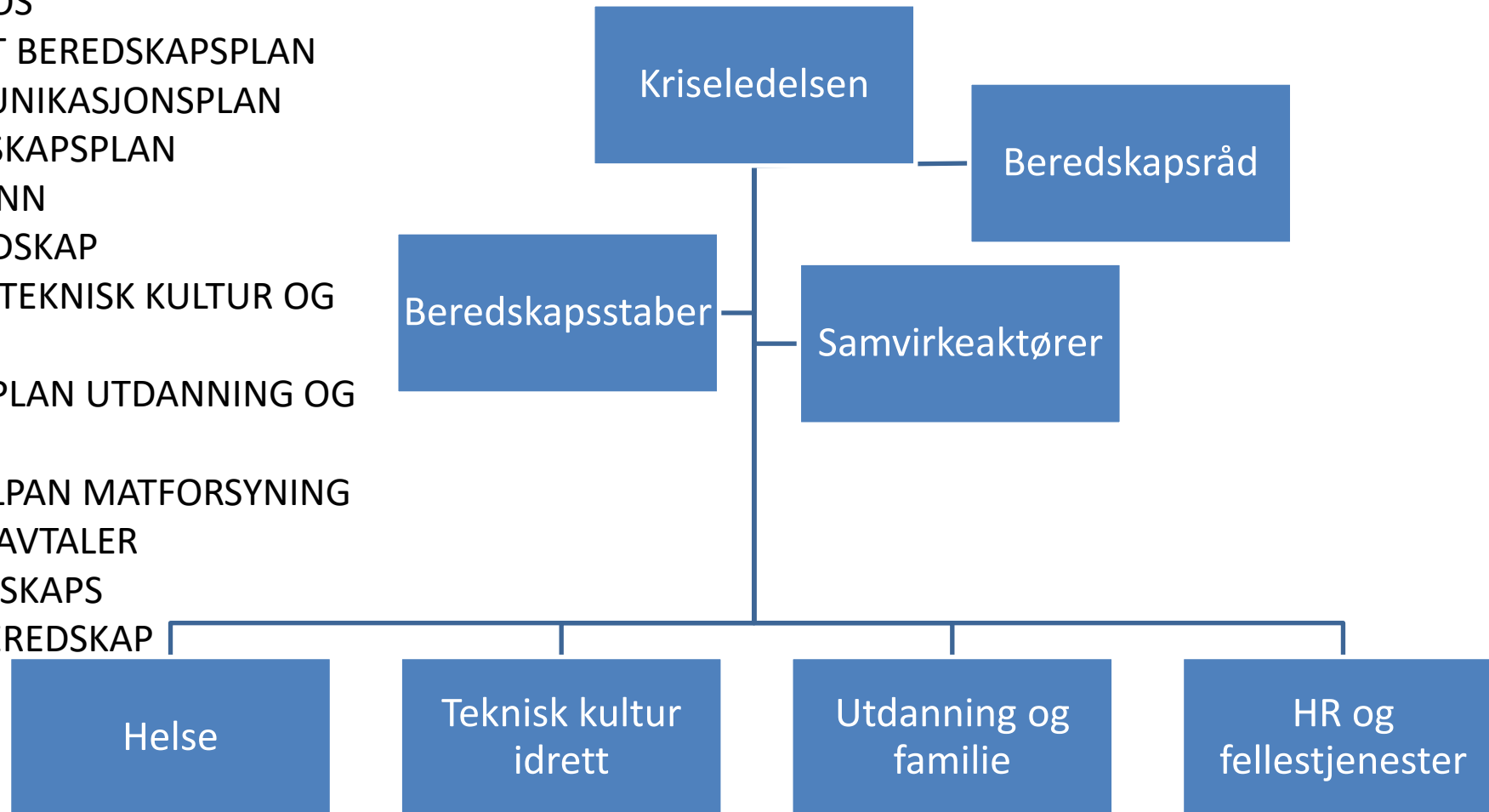
Russland i konflikt med vesten:
Konflikten utspiller seg i form av:
Krig i Ukraina, hvor Vesten støtter Ukraina med våpen, økonomisk hjelp og etterretning.
Sanksjoner, der vestlige land har innført omfattende økonomiske straffetiltak mot Russland.
Informasjonskrig og cyberangrep, hvor begge sider anklager hverandre for desinformasjon og digitale angrep.
Militær opprustning, spesielt i NATO-land nær Russland.



Beredskapen i ringerike kommune



- HELHETLIG ROS
- OVERORDNET BEREDSKAPSPLAN
- KRISEKOMMUNIKASJONSPLAN
- HELSEBEREDSKAPSPLAN
- PLAN FOR VANN
- AVLØPSBEREDSKAP
- BEREDSKAP I TEKNISK KULTUR OG IDRETT
- BEREDSKAPSPLAN UTDANNING OG FAMILIE
- BEREDSKAPSPLAN MATFORSYNING
- SAMARBEIDSAVTALER
- FYLKESBEREDSKAP
- NASJONAL BEREDSKAP



MEDLEMMER I BEREDSKAPSRÅD



- Kriseledelsen
- Legevakt
- Sivilforsvar
- Forsvar Eggemoen
- Heimevernet HV03
- Politiet
- Statsforvalteren
- Røde kors
- NKS Norske kvinner sanitetsforening, omsorgsberedskap
- Norsk folkehjelp
- Norsk veteranforening for internasjonale operasjoner
- Bygdekvinnelag
- Bondelag
- Den Norske kirke
- Kraftleverandør
- Vestre Viken
- Hole kommune
- Jevnaker kommune
- Næringslivskontakt
- Frivillighetens hus med beredskapsorganisasjon og 70 foreninger
- Rådføres med råd for personer med funksjonsnedsettelse
- Rådføres med eldreråd fra og med 2026
- Rådføres med videregående skole
- Rådføres med USN universitetet i Sør Norge
- Beredskapsnettverk med DSB
- Beredskapsnettverk med KS





RINGERIKE
KOMMUNE

BEREDSKAP SARBEID
Egenberedskap og innbyggjerdialog

EGENBEREDSKAP – REFLEKSJONER OG ERFARINGER





- Kommunene skal utvikle trygge og robuste lokalsamfunn og har et grunnleggende ansvar for å beskytte befolkningen og bidra til å opprettholde kritiske samfunnsfunksjoner.



NASJONAL SIKKERHETSSTRATEGI

Våre strategiske hovedprioriteringer

1 En farligere og mer uforutsigbar situasjon krever at vi raskt styrker **forsvarsevnen** nasjonalt og i samarbeid med allierte. Vi må bruke en større del av felleskapets ressurser på sikkerhet, forsvar og beredskap enn vi har gjort tidligere, og bidra til at Europa tar mer ansvar for sikkerhet på eget kontinent.

2 Vi må gjøre samfunnet mer **motstandsdyktig**. Vi skal forebygge, avdekke og håndtere trusler og stå bedre rustet til å møte alvorlige hendelser. Slik står vi tryggere i møte med sikkerhets-truende aktivitet under terskelen for væpnet angrep.

3 I en verden hvor sikkerhet, økonomi og teknologi veves tettere sammen, må **økonomisk sikkerhet** prioriteres høyere. Vi skal styrke konkurransevnen i norsk økonomi, redusere sårbarhetene overfor land vi ikke har sikkerhetssamarbeid med, og styrke det økonomiske samarbeidet med våre allierte og partnere.

Prioritet

2

Vi skal gjøre samfunnet mer motstandsdyktig

Kommunisere og forstå alvoret i situasjonen

Hver og en av oss må forstå alvoret i situasjonen. Det krever at norske myndigheter tydelig kommuniserer hvilke trusler vi står overfor, og slik skaper større bevissthet om behovet for økt sikkerhet og beredskap i alle deler av samfunnet.

Hver enkelt innbygger har ansvar for å tilegne seg informasjon og ta nødvendige forholdsregler i en mer alvorlig sikkerhetssituasjon.

Norske myndigheter må sikre bedre oversikt over sikkerhetstruende aktivitet som rammer samfunnet vårt. Et mer helhetlig situasjonsbilde vil gjøre det lettere å identifisere avvik, og raskt iverksette tiltak.

Øke motstandskraften mot alvorlige hendelser

Vi må være bedre forberedt på at Norge kan rammes av mer alvorlige sikkerhetstruende hendelser enn vi har erfart så langt.

Offentlige myndigheter, frivilligheten, næringsliv og andre virksomheter må kartlegge egne verdier, kjenne egne sårbarheter og utvikle planer for bedre å motstå alvorlige hendelser. Det er særlig viktig å raskt kunne gjenopprette drift.

Sivile og militære beredskapsaktører må øve sammen på oppgaveløsning i hele krisespekteret slik at de kjenner hverandres roller og kapasiteter, for best mulig samordning når kriser inntreffer.

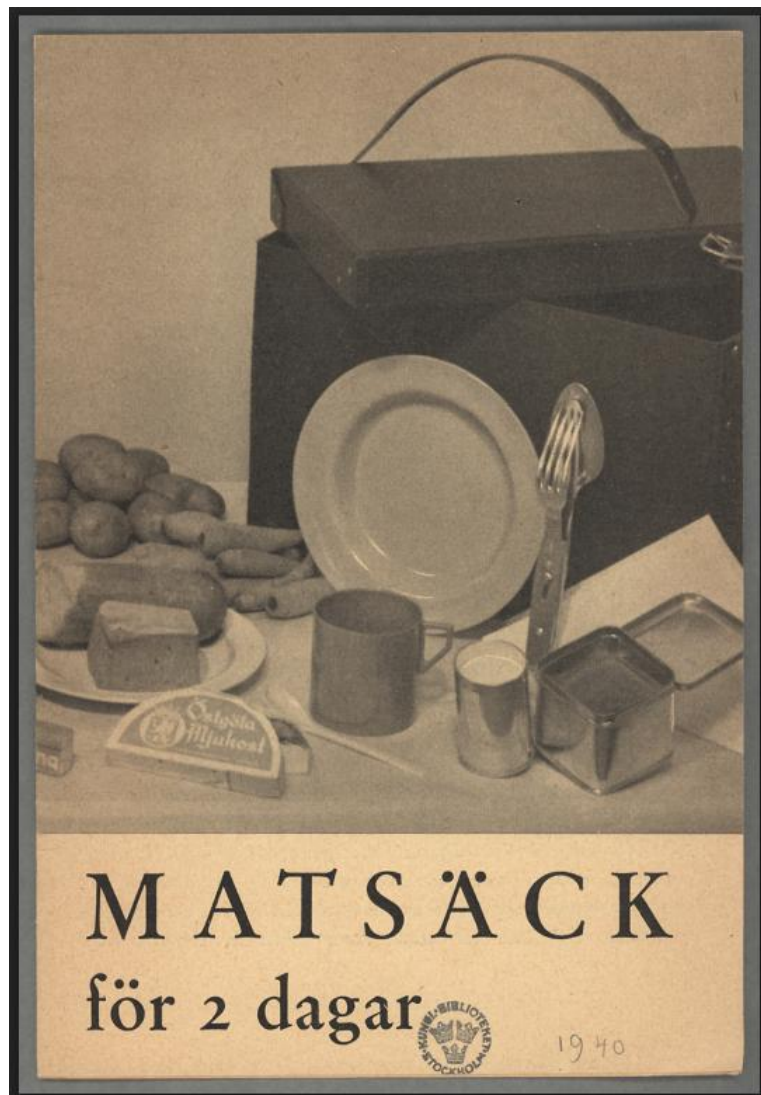
Økt motstandskraft stiller større krav til befolkningens egenberedskap. Styrket egenberedskap gir økt trygghet, samtidig som det gjør at myndighetene kan prioritere dem som trenger mest hjelp.



RIN

Internt dokument





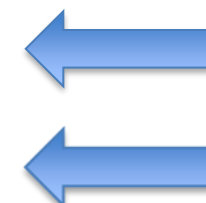
Matsäck för 2 dagar

RÅD för korta resor, utflykter och evakuering

Alla ger vi oss någon gång ut på en utflykt eller resa. Då gäller att utom annan utrustning också ställa i ordning matsäck för en kortare tid. I den utrustning, som skolbarnen skall medföra, om deras evakuering måste ordnas, ingår också matsäck för två dagar. Och en mor med mindre barn, som skall lämna en utrymningsort, om luftskyddstillstånd påbjudes, bör med de ovissa förhållanden, som då blir rådande, vid avresan ta med sig mat för några dagar.

En sådan matsäck skall uppfylla vissa anspråk. Maten skall vara hållbar, ta liten plats och helst inte behöva någon tillagning. Dessutom bör den vara god och närande, billig och lätt att anskaffa. Helst bör den räcka till två ordentliga mål och två mellanmål per dag.

Vi ger här två förslag till en sådan matsäck för en person, avsedd att räcka två dagar. Förslagen är uppgjorda i två olika prislägen, ca 2: 70 och 4: 60 (dagspriserna den 12 jan. 1940). Vi vill från början betona, att dessa priser anger totalkostnaden. De flesta familjer använder dagligdags en hel del av ingredienserna och har dem ständigt hemma, varför inte hela utgiften kommer just när man skall iväg.



VEDLAGER STOCKHOLM 1940

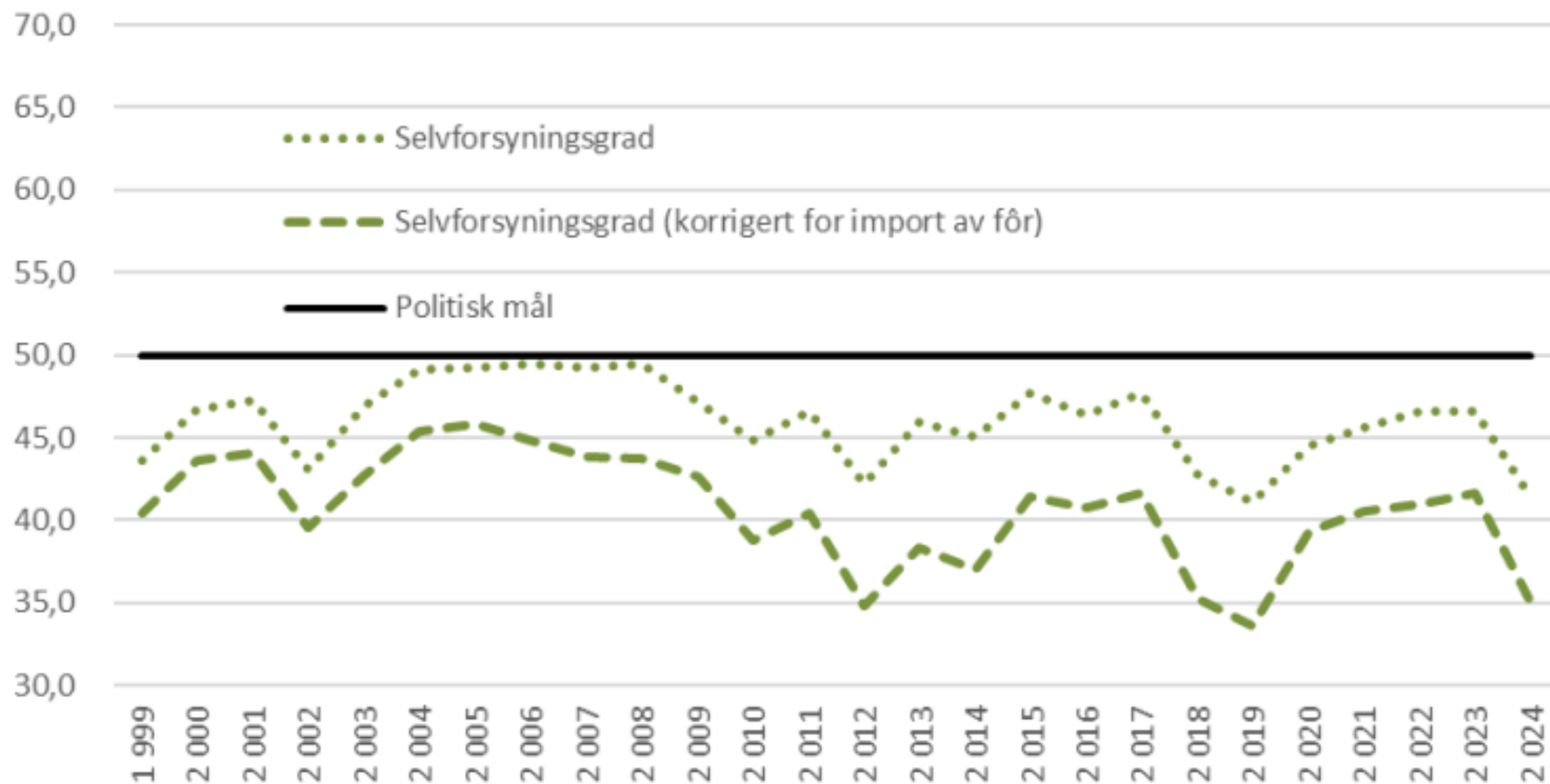


RINGERIKE – nærmest det meste





SELVFORSYNINGSGRAD MAT NORGE



41% HAR BEREDSKAPSLAGER



Kilde: Undersøkelse
Gjennomført av InFact
April 2025



ERFARINGER SOM HAR BIDRATT TIL ØKT ROBUSTHET



- **Store kriser gir MYE erfaring på kort tid**
- Fokus planverk i alle sektorer
- Mer øvelsesvirksomhet i alle sektorer
- **Føre-var mobilisering på alle hendelser med potensial til HROS-scenario**
- Rådgivere med bered i alle sektorer, teknisk, helse, skole, barnehage
- Mer presise kart, evakuering, flomnivåer
- Mer fokus på flomvern, flomsikring, systematisk erosjonsovervåking
- Nye planer for overvannshåndtering, modeller og simuleringer, fra «bekk til elv»
- **Nye målestasjoner for vannføring, utvidet antall med fokus på kritisk infrastruktur**
- Forbedret kommunikasjonsstrategi, plattformer, video, FM, mediehåndtering
- Utviklet bruk av droner til systematisk overvåking
- Forbedret samband, satellitt, nødnett, VHF
- **Deling av erfaringer og kompetanse. På alle arenaer og snart alle målgrupper.**
- **Mye mer fokus på egenberedskap for innbyggerne og virksomhetens egenberedskap**
- **Mer fokus på frivillighet, utvikling av kommunalt ressurscenter for beredskap driftet av frivillige**
- **Mer fokus på målgrupper som ungdommer, studenter, funksjonshemmede, flyktninger**
- Organisatorisk selvtillit, **men også stor ydmykhet**





«Magnus, dette med beredskap og egenberedskap må repeteres hele tiden, det holder ikke med en gang innimellom. Jeg hadde alltid min sekk ferdig pakket med det jeg trengte når jeg måtte flykte, pass, penger, mat, vann og medisiner»
(kvinne fra Sudan)



HVORFOR DE ELDRE SOM RESSURS?



«Tilbake under den kalde krigen satt denne totalforsvarskunnskapen som et slags «DNA» i ryggmargen på den generasjonen som vokste opp etter Andre verdenskrig. I dag er Norge nødt til å utdanne en ny generasjon med innbyggere som verken har opplevd kald krig eller totalforsvarsberedskap»

Tormod Heier

Avdeling
Stabsskolen

Stilling
Professor

E-post: theier@mil.no

Oppdatert: 16. jan. 2025 13:16



Tormod Heier er professor i militær strategi og operasjoner, professor-II ved Universitetet i Innlandet og dosent ved Försvarshögskolan i Stockholm. Heier har



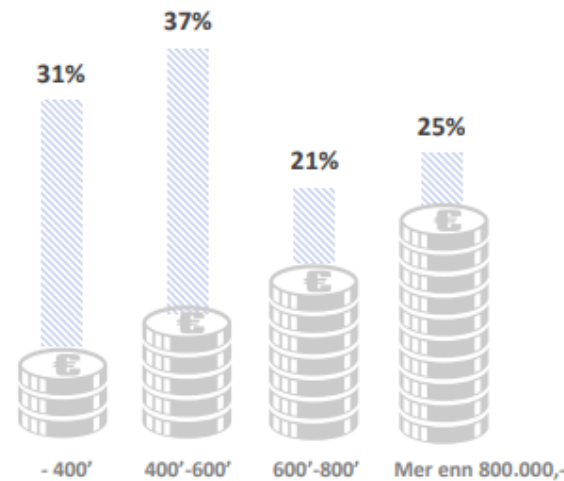
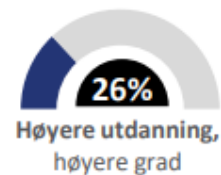
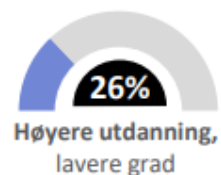
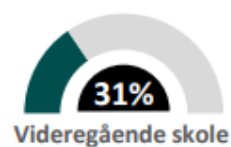
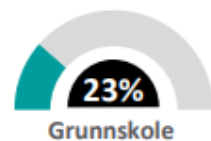
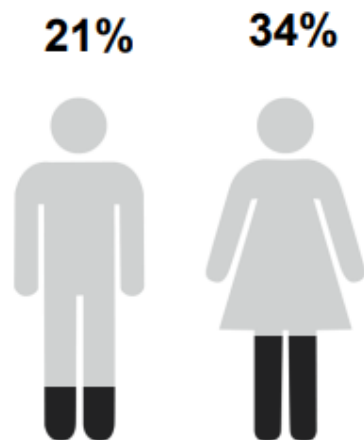
RINGERIKE KOMMUNE UNGDOMSRÅD OG ELDRERÅD



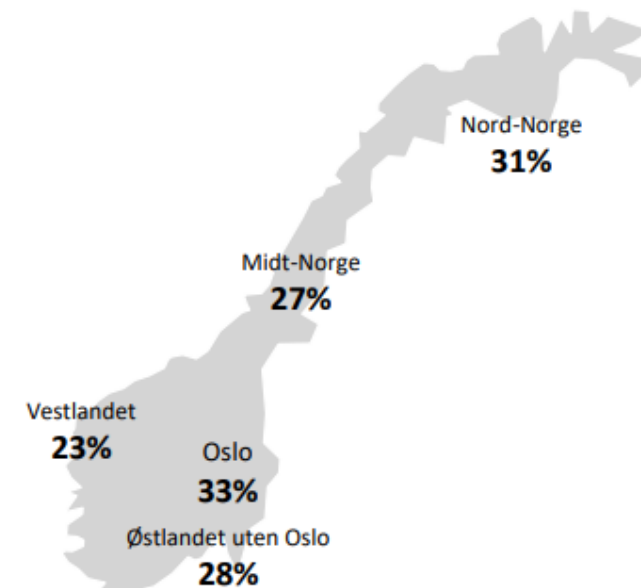
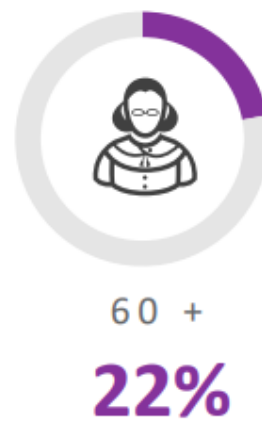
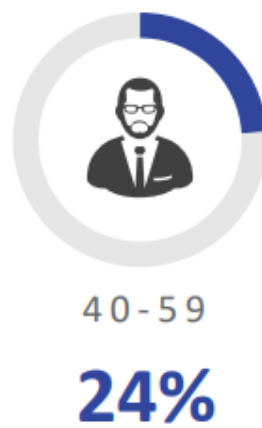
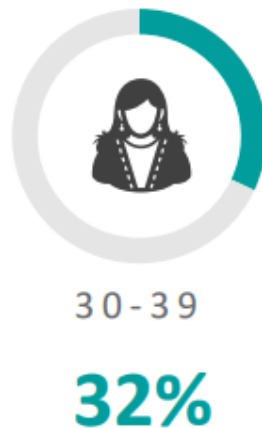
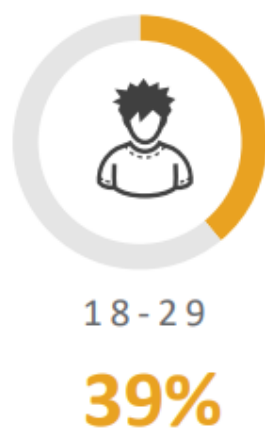
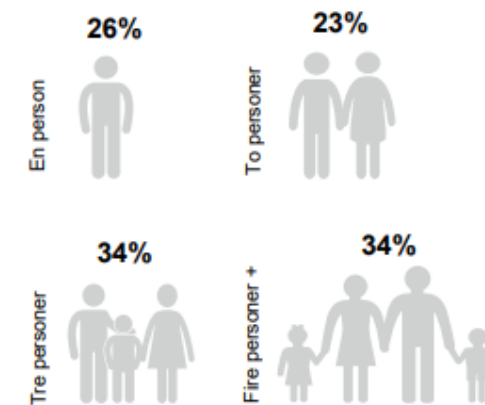
Bekymret for at en selv eller noen av ens nærmeste kan bli direkte berørt av en større hendelse/krise

Andel av total som svarer «ganske bekymret» eller «veldig bekymret»

Antall personer i husstanden



Husstandens samlede bruttoinntekt per år



RINGERIKE - nærmest det meste

EGENBEREDSKAP - DE MEST FORBEREDTE



RINGERIKE - nærmest det meste



- De som bor lengst fra Hønefoss er best forberedt
- De som er eldst i befolkningen
- De som er knyttet til lag og foreninger er mer forberedt (pensjonistforeninger, veteranforeninger, bygdelag)
- De med erfaring fra krise og krig.
- Erfaring fra hendelser «Vi har hatt strømbrudd tidligere»
- De som bor i sentrum tror at de tas hånd om uansett av «kommunen»
- «Jeg bor i en leilighetsblokk – jeg er sikker»
- «Vi som bor på bygda – vi har ved på lager»



BJØRNIS - ÅPEN BRANNSTASJON



RINGERIKE - nærmest det meste

FOR AT DETTE IKKE SKAL SKJE



RINGERIKE - nærmest det meste



Viktig information till Sveriges invånare



**Om krisen eller
kriget kommer**



RINGERIKE - nærmest det meste

VERLDENSDAGEN PSYKISK HELSE – SMÅ GREP STOR RO



RINGERIKE – nærmest det meste

BEREDSKAPSTUDENTER VED USN BAKKENTEIGEN



BEREDSKAPSKVELD PÅ RINGERIKE 12 NOV. 2025



RINGERIKE – nærmest det meste

DET SKJER IKKE HER...HØNEFOSS 14 APRIL 1940





«Overordnet handler all
beredskap om ivareta
mennesker og deres
lokalsamfunn»

Fra: Ivar Konrad Lunde, Praktisk krise og beredskapsledelse



BEREDSKAPSVENNER - KOMMUNALT - NASJONALT



RINGERIKKE - nærmest det meste

Internt dokument



Du er her: [Hjem](#) / [Beredskap](#) / [Egenberedskap](#) / Egenberedskapsskolen - Tips og råd om egenberedskap

Innhold

Egenberedskap 1: klarer du å holde varmen hvis strømmen blir borte?

Egenberedskap 2: Slik oppbevarer du vann!

Egenberedskap 3: mat

Egenberedskap 4: vær kildekritisk

Egenberedskap 5: krisevarsling ved bortfall av strøm

Egenberedskap 6: slik forbereder du deg på flom

Egenberedskap 7: oppmåtesteder ved kriser

Egenberedskap 8: legemidler og førstehjelp

Egenberedskapsskolen - Tips og råd om egenberedskap

Egenberedskap handler om å være forberedt på kriser og uforutsette hendelser. Det er viktig å ha en plan for hvordan man skal klare seg når krisen inntreffer. Her får du noen tips og råd for dette.

Egenberedskap 1: klarer du å holde varmen hvis strømmen blir borte?

- Har du tenkt over hvordan du klarer å holde varmen dersom strømmen forsvinner? Beredskapsleder Magnus Nilholm håper alle tar noen forholdsregler slik at du har en plan dersom noe skjer og elektrisiteten blir borte.

Se video med beredskapsleder Magnus Nilholm: [Alternativ oppvarming](#)

[Les mer](#)

Egenberedskap 2: Slik oppbevarer du vann!

- Myndighetene anbefaler å lagre rundt 20 liter drikkvann per person, sier Magnus Nilholm, beredskapsleder i Ringerike kommune. - Da dekker du minimumsbehovet for en uke, hvis noe skulle skje med vannet i springen. Men hvordan gjør man det?

Se video med Magnus Nilholm: [video om vann](#)

[Les mer](#)

Egenberedskap 3: mat

Myndighetene anbefaler at flest mulig er forberedt på å klare seg selv i en uke. Dette gjelder også mat. Har du et lite lager dersom det skulle bli vanskelig å få tak i matvarer? Dette er del 3 av beredskapsleder Magnus Nilholm sin "egenberedskapsskole".

Se video med Magnus Nilholm sine [tips om mat her](#).

[Les mer](#)

Egenberedskap 4: vær kildekritisk

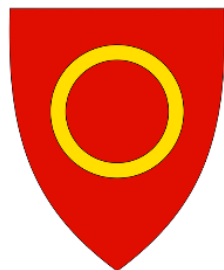
I krisesituasjoner kommer det gjerne mye informasjon fra mange ulike kanter. Da kan det være vanskelig å skille falske nyheter og feilinformasjon fra riktig og viktig informasjon, og feilinformasjon kan lett spre seg. Hva kan jeg gjøre for å unngå dette?

[Les mer](#)









Årets . . . frivillighetskommune finalist

**Ringerike kommune er
finalist til Årets
frivillighetskommune
2025**

Ringerike kommune er en god frivillighetskommune som peker seg ut på grunn av Frivillighetens hus, som er en spennende møteplass og institusjon i kommunen. 72 lag og foreninger, og flere kommunale virksomheter holder til i Hønefoss sentrum, som sammen lager synergier.





1. Ringerike kommune som beredskapsorganisasjon
2. Ringerike kommune som tjenesteyter
3. Ringerike kommune i et regionalt (og nasjonalt) perspektiv
4. Ringerike kommune i relasjon til innbyggerne
5. Ringerike kommune i et samvirkeperspektiv





- Prat om beredskap på alle arenaer
- Overfør beredskapskultur mellom generasjonene – repeter historiene
- Møt ungdommene og overfør kunnskap – fra eldreråd til ungdomsråd
- Bruk sosiale - media riktig plattform til riktig målgruppe
- Små grep – stor ro – alt teller
- Mental forberedelse viktigere en beredskapsutstyr – lag beredskapsnettverk
- Sett beredskap – egenberedskap fast agendaen

Takk for oppmerksomheten!
Spørsmål?



Magnus Nilholm
Beredskapsleder
Tel. 916 76 325

magnus.nilholm@ringerike.kommune.no



Takk for oppmerksomheten!



RINGERIKE
KOMMUNE



Nasjonal konferanse for eldreråd:

BEREDSKAP

**Kystvakten sine
oppgaver med
fokus på beredskap
langs kysten**



Steve Olsen
tidligere nestkommanderende ved
Kystvakten Norge



Kystvakten

Oppgaver med fokus på beredskap



Steve Olsen
Kommandør (P)
Tjeneste i perioden 1982 - 2021



Norge har mye som er verd å vokte

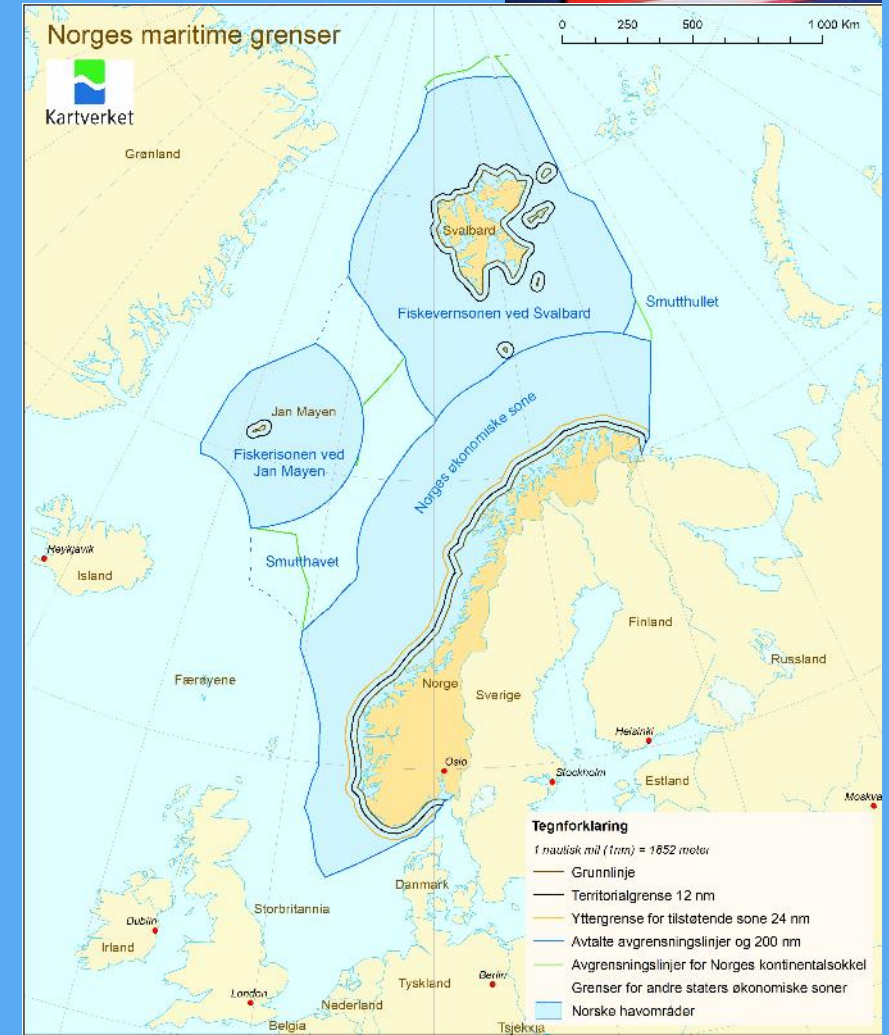
(KV loven 1999)



Kystvakten er en avdeling i Sjøforsvaret underlagt Forsvarsdepartementet

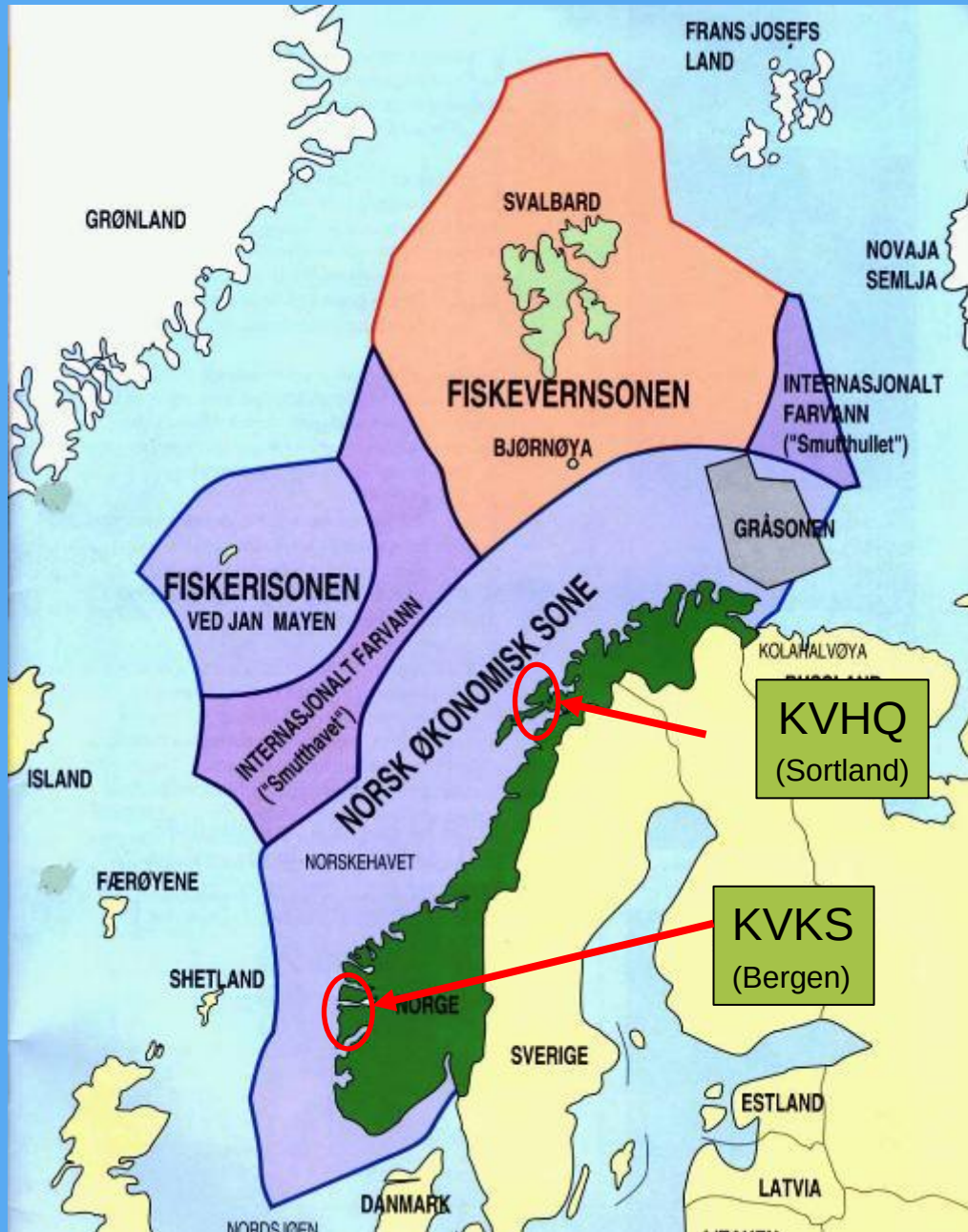
Kystvaktloven beskriver bl.a. følgende oppgaver:

- Suverenitetshevdelse
- Fiskerioppsyn, fangstoppsyn og ressurskontroll
- Tolloppsyn
- Miljøoppsyn
- Søk og redningsaksjoner
- Bistand til Politiet og andre statsetater
- Anløpskontroll
- Schengen yttergrensekontroll
- Andre oppsyns- og kontrolloppgaver



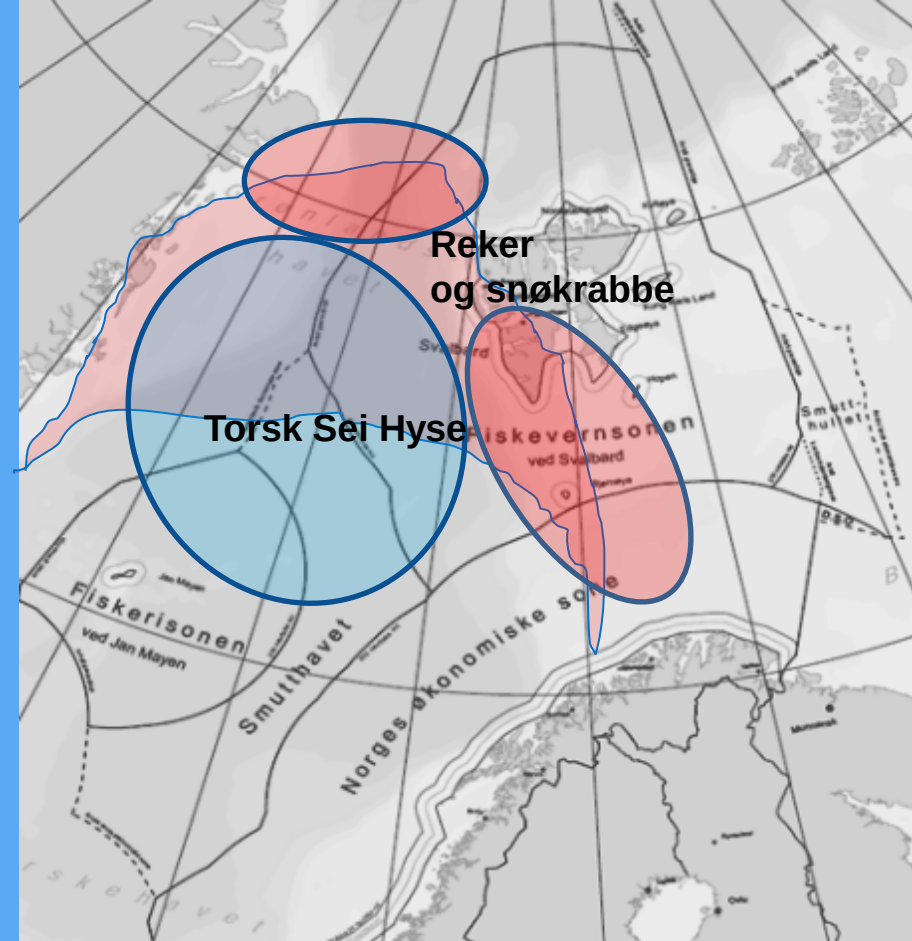


Kystvaktens operasjonsområde





Fiskeriene - vår primære kontroll oppgave

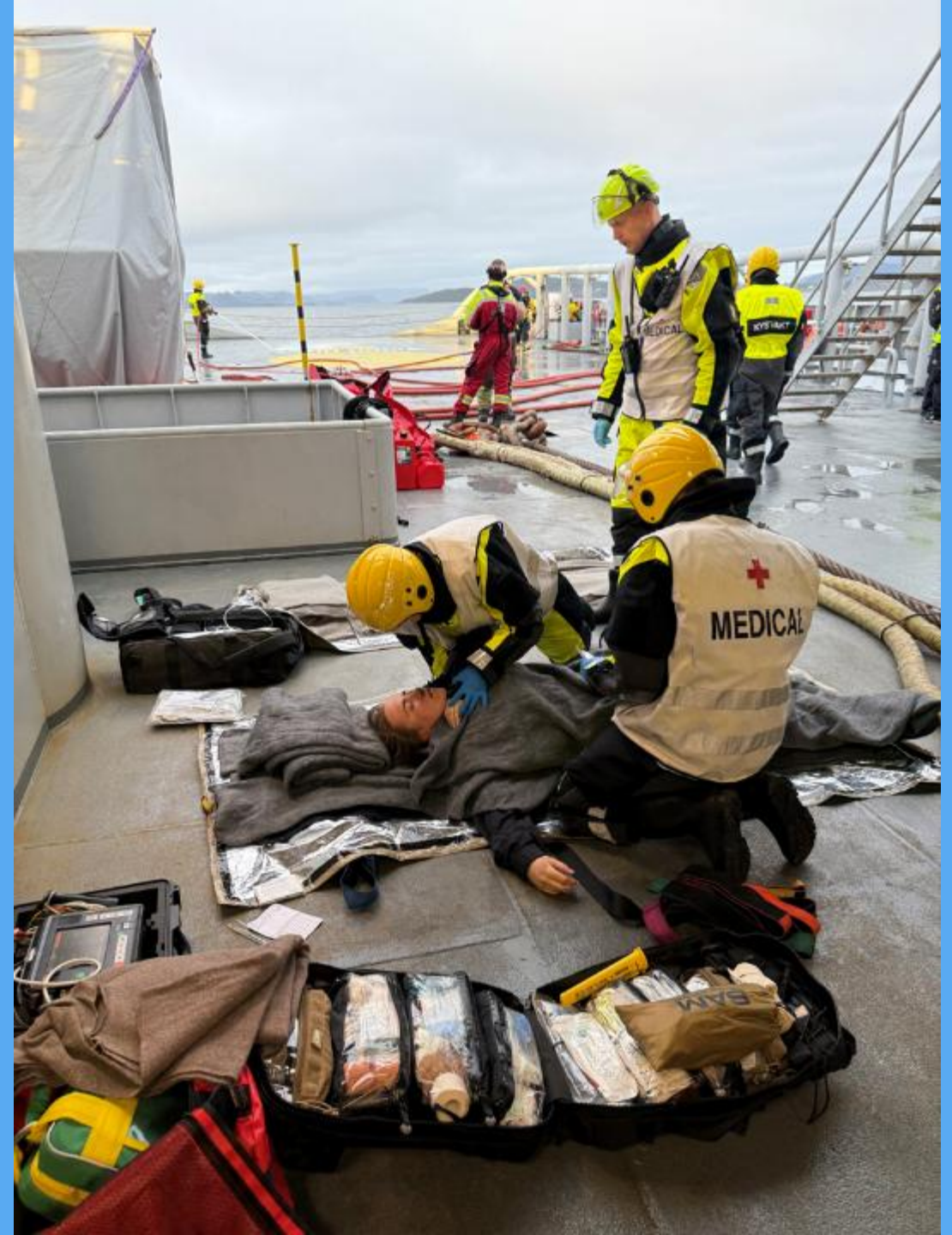




Søk og Redning

- Ivareta koordinering og ledelse på ulykkesstedet
- Forebygge alvorlige hendelser med egne redningsressurser
 - Slep (nødslep), Assistanse medisinsk, Helikopter, Havari støtte

Antall oppdrag årlig ca 400 +





Forebygge og håndtere ulykker og oljeforurensning

- Slep og havari beredskap
- Fartøy utrustet med oljevernutstyr
- Skadestedsleder (AKL Sjø) for Kystverket
- Fjerning av objekter som er til fare for sjøsikkerhet
- Kontroll av fartøys sjødyktighet





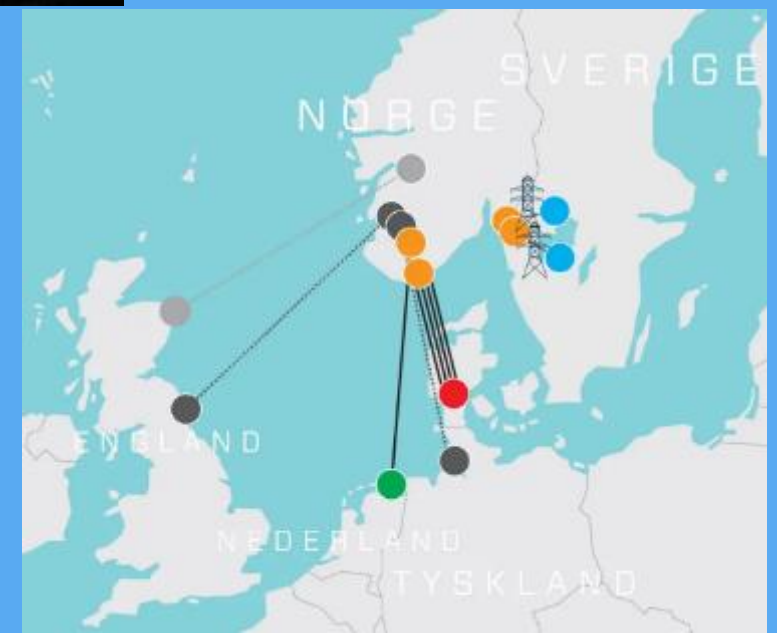
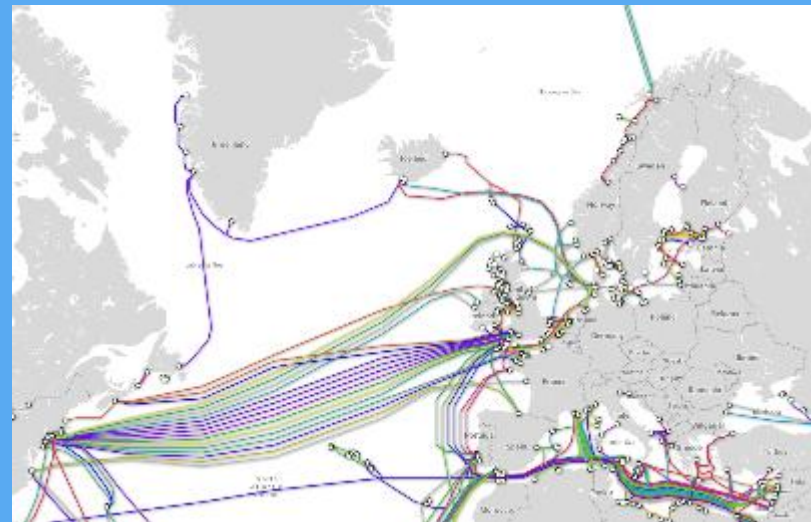
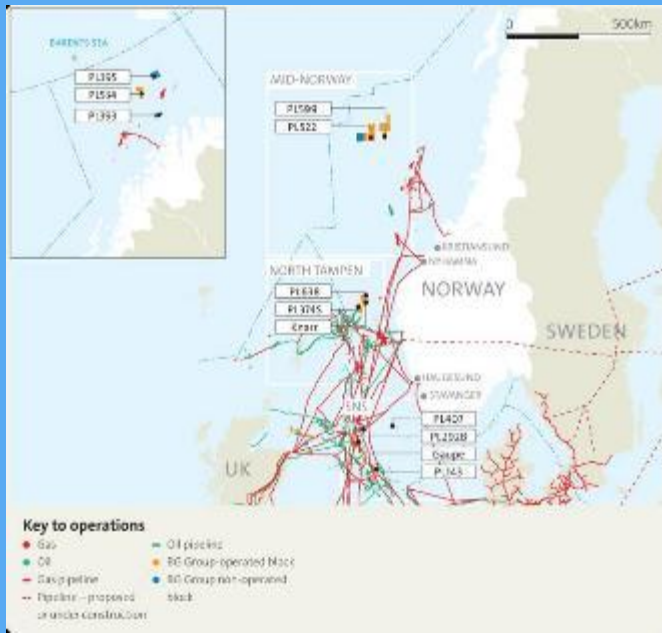
Undersjøisk infrastruktur

Olje og Gas



Strømnett

Internett





Hva består Kystvakten med?

Kystvakten

Fjernet kvalkadaver: - Nå blir ikke beboerne plaget



en gammel kval kadaver ble fjernet fra vannet i nærheten av Juvet.

Nyheter



FRONT KOSTA/7. Kystvakten bistår med dykking da Tullstua og Portfast oppstod et parti på 200 kilo kokain i Kinnherad. Foto: Kystvakten/NTB.

Kystvakten bidro til rekordstort kokainbeslag

Nyheter



© NTB. KV Sortland bistår i helikopterulykken etter helikopterulykken torsdag morgen. Foto: KV Sortland/NTB.

KV Sortland bistår etter helikopterulykke

Nyheter



© NTB. KV Sortland bistår i helikopterulykken etter helikopterulykken torsdag morgen. Foto: KV Sortland/NTB.

Kystvakten på festival

Kystvakten bistår småbåt



Kystvakten bistår ved gressbranner

Fredag kveld brenner det to steder på Hudey i Færder kommune. Brannvesenet begynner å få kontroll på brann nr. 1. De får bistand fra kystvaktsskipet «Nornen», melder politiet i Søst. Det brenner også på Tored på Natterøy. Brannvesenet i Vestfold ber folk være ytterst forsiktige med grilling og røyking i knusktett terreng.

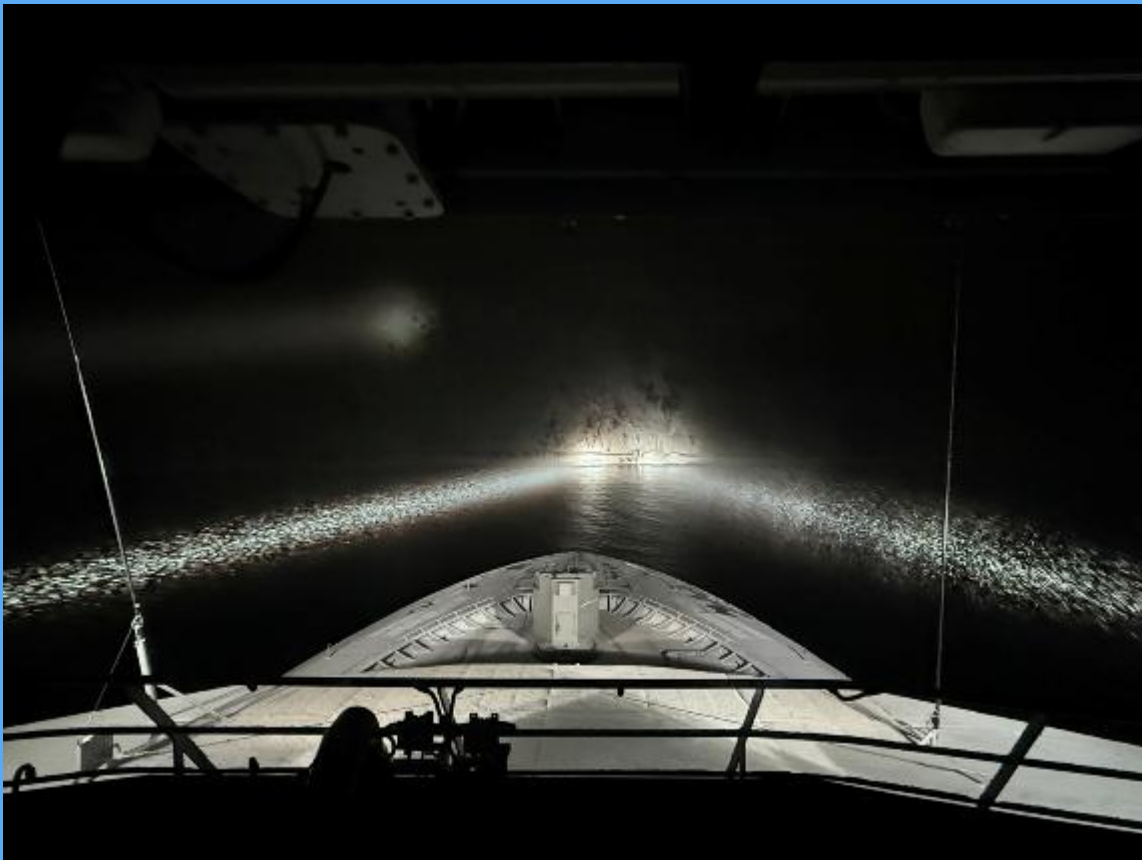




Snøskred i Lyngen, Troms fylke – 2. mars 2025

Hendelse: Et snøskred inntraff nær Pollfjellet i Lyngen, et område kjent for bratte fjellsider og høy snøskredfare.

Involverte personer: Tre personer ble tatt av skredet. Én av dem ble funnet i live etter å ha vært begravd i snøen i over syv timer.





Grunnstøting av containerfartøyet “Salten” i Trøndelag

Dato: 22. mai
2025

Fartøy: NCL
Salten, et 135
meter langt
containerfartøy

Hendelse:
Skipet gikk på
grunn bare noen
meter fra et
bolighus.
Grunnstøtingen
var så alvorlig at
den utløste et
jordskred i
området.





Northguider

(Desember 2018)





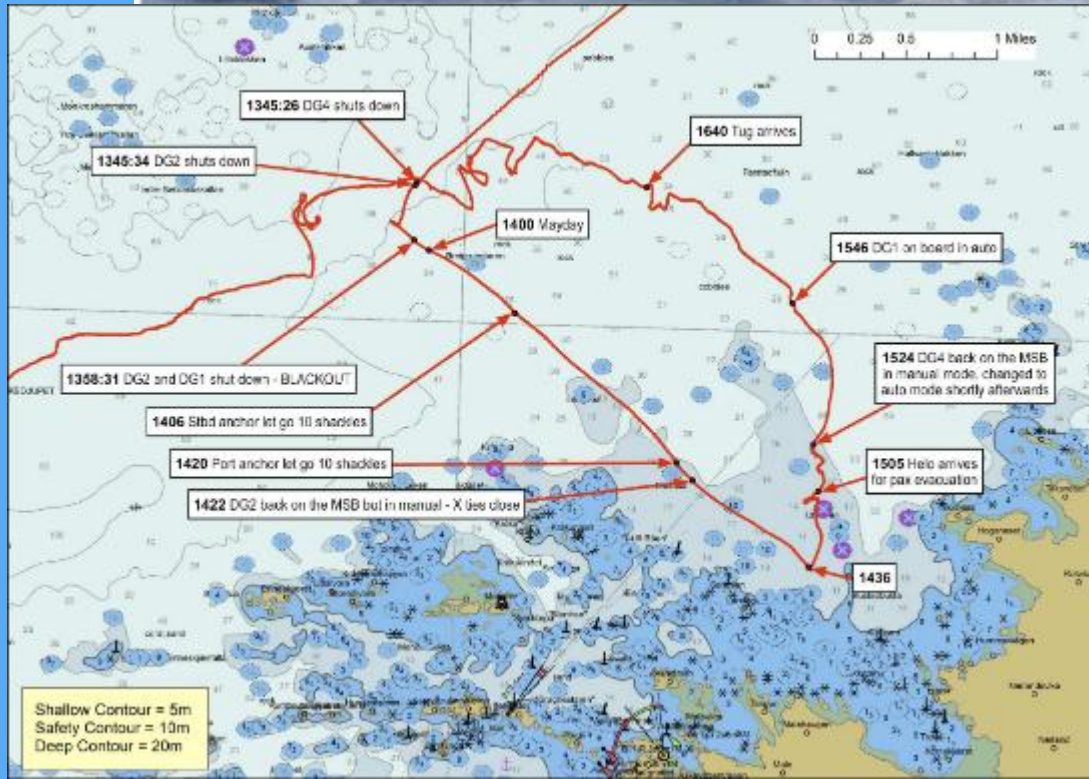
Viking Sky og Hagland Captain



FOTO: TORGEIR ARE SORTEHAUG

Cruiseskipet Viking Sky fikk blackout og driftet mot land, Hustadvika. Det var mye vind i området, 50 knop +, og mye bølger. Det dårlige været, med noe redusert vind inn i søndagen.

Hustadvika 23 mars 2019

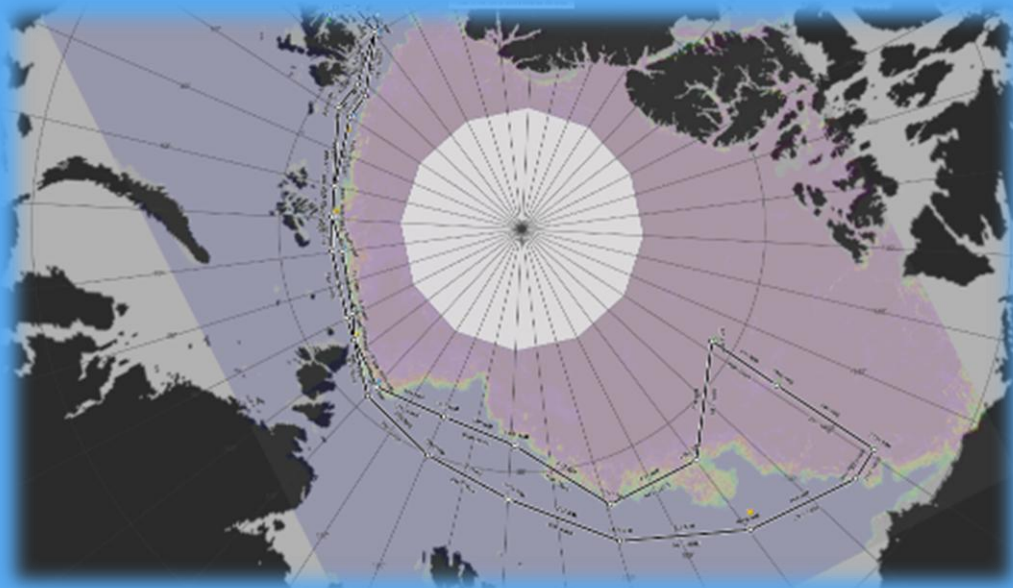




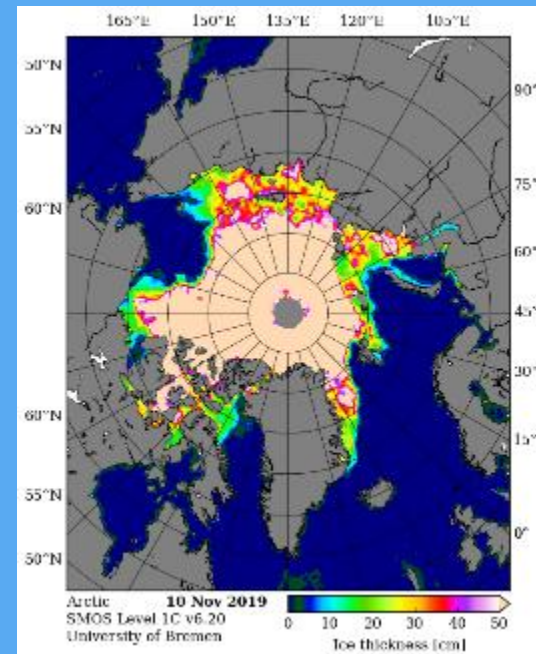


KV Svalbard i Arktis

Coordinated Arctic Acoustic Thermometry
(CAATEX) Autum 2020



NoCGV Svalbard North Pole August 21, 2019





Slepebåtberedskap

Slepeberedskap langs kysten betyr at det finnes kystvaktfartøy og ressurser tilgjengelig for å slepe skip som har mistet fremdrift eller står i fare for å grunnstøte





Operasjonskonsept

(Gjensidig støtte og samarbeid mellom statlige etater)

- Avtaler om samarbeid, felles prosedyrer og øvelser
- Overslag over årlige bistandsoppdrag:
 - Forsvaret 700+
 - Politiet 800+
 - Tollvesenet 370+
 - Kystverket 700+
 - Fiskeridirektoratet 400+
 - Sjøfartsdirektoratet 400+
 - Andre 800+

Totalt 4100 oppdrag i 2024





Fremtiden

- Helikopter: SeaHawk HK
(2026 – 27)
- Droner
- Nye mindre patruljebåter
(2025 – 26)
- Enhetsfartøy (< 2035)
 - 6 nye YKV
 - 6 nye IKV
- Jan Mayen kl + KV Svalbard
 - 2040 +++++



KYSTVAKT: De nye mindre patruljebåter vil være raskere enn de gamle. (Illustrasjon: Mark Line Design)

Kystvakten får fem nye patruljebåter
Tre av de hurtiggående båtene er forventet levert i 2025 og to siste i 2026.



Vårt kystlag (til høyre) i den nye Resilience-serien. (Foto: Vard)



Kystvaktens nye patruljebåter, bygget av Mark Line Design og Sals Ship Design. Det skal bli de nye patruljebåtene som skal løse oppgavene som tidligere har vært utført av de gamle båtene. (Illustrasjon: Mark Line Design)



Alltid til stede





Nasjonal konferanse for eldreråd:

BEREDSKAP



Forebyggende hjemmebesøk



Ingvild Konttorp Haugen
Seniorrådgiver, Helsedirektoratet

Forebyggende hjemmebesøk

- og andre helsefremmende og forebyggende tiltak til eldre

Ingvild K Haugen



Lovpålagt tilbud?

- Helse- og omsorgstjenesteloven §§ 3-1 og 3-3
 - nødvendige helse- og omsorgstjenestene
 - › tjenester som fremmer helse
 - › tjenester som søker å forebygge sykdom, skade og sosiale problemer
- Folkehelseloven § 5
 - nødvendig oversikt over helsetilstanden i befolkningen
 - nødvendig oversikt over de positive og negative faktorer som kan virke inn på helsetilstanden i befolkningen
 - › synliggjøre dagens behov for tjenester
 - › foreta framskrivninger av behov for helse- og omsorgstilbud
 - › tilpasse innretning og omfang av det helsefremmende og forebyggende arbeidet

[Rundskriv I-2 2016 om forebyggende hjemmebesøk i kommunene](#)

Hva kan og vil vi oppnå med tiltaket?

- Ved å legge til rette for økt innsats tidlig i utviklingsforløpet av sykdom og sosiale problemer, herunder forebygging og tidlig intervensjon, kan man forhindre en negativ utvikling av helsetilstand, funksjonsevne og sosiale forhold. Samtidig kan man få kartlagt befolkningens behov for helse- og omsorgstjenester i nær fremtid.
- Forebygging i helse- og omsorgstjenestene innebærer at kommunen iverksetter tiltak på riktig tidspunkt i et utviklingsforløp av sykdom, funksjonstap eller sosiale problemer sett opp mot hva som er mest effektivt for å redusere lidelse og oppnå best mulig helse, levekår og funksjonsevne.
- Kommunene har anledning til å utvise nytenking og kreativitet med sikte på å finne frem til formålstjenlige virkemidler tilpasset spesielle befolkningsgrupper og lokale behov.

Historisk blick på forebyggende hjemmebesøk

2011-2025

- 2011
 - utvikling
- 2016
 - rundskriv
- 2017
 - veiledning og kunnskapsoppsummering
- 2018
 - Leve hele livet – proaktive tjenester
- 2021
 - Brev fra helseministeren til alle landets kommuner
- 2023
 - Bo trygt hjemme -reformen

Målgrupper og form

- Aldersgrupper
 - Under 75, 75-79, 80+
- Risikofaktorer
 - Aleneboende, nedsatt fysisk eller kognitiv funksjon med mer
- Individuelt hjemmebesøk
- Gruppemøte
- Oppgaven følges opp av dedikerte fagpersoner i kommunen

Samtaletema

- Bolig
- Brann
- Ernæring
- Fall
- Fysisk aktivitet
- Hjelpemidler og velferdsteknologi
- Legemidler
- Psykisk helse
- Rus og alkohol
- Sosialt fellesskap
- Vold

Kommuners erfaringer

«Før kunne vi oppsøke alle 80-åringer per telefon og med hjemmebesøk, men nå som det er blitt så mange 80-åringer og vi er like mange ansatte må vi tilby forebyggende hjemmebesøk på en annen måte. Det er blitt enda mer viktig å treffe riktig, altså nå de som trenger det mest.»

«Målgruppen er en sammensatt gruppe med forskjellige evner, ønsker og behov»



Andre forebyggende tiltak til eldre enn forebyggende hjemmebesøk

- Helsestasjon for eldre
- Frisklivsentral for seniorer
- Forebyggende helseteam for seniorer
- Infotorg for seniorer
- Seniortreff for eldre
- Eldredager
- Innbyggerinformasjon, digitale eller fysiske brev
- Aldersvennlige bibliotek og bibliotek som arena for folkeopplysning og innbyggerdialog



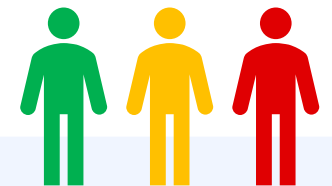
Eldrebefolkningen som målgruppe

- Alder som utgangspunkt
 - 70-åringer
 - 75-åringer
 - 80-åringer
- Funksjonsnivå og iboende kapasitet som utgangspunkt
 - Veldig spreke eldre - klarere seg selv og har en aktiv hverdag
 - Mildt skrøpelige - klarer seg for det meste selv
 - Veldig skrøpelige eldre - stort behov for personbistand



Sentrale mål fore forebyggende hjemmebesøk og andre forebyggende tiltak til eldre

- God helse og livskvalitet
- Mindre sosial ulikhet i helse
- Kunnskapsbasert forebyggende innsats



Forebyggende tiltak til eldre fremover

- Hvordan komme i kontakt med eldre uten tjenester?
- Hvordan kartlegge helsetilstanden til eldre uten tjenester?
- Hvilke forebyggende tiltak, tilbud og tjenester er nyttige for hvem?
- Mål om god helse og livskvalitet
 - jevnt fordelt, mindre sosial ulikhet



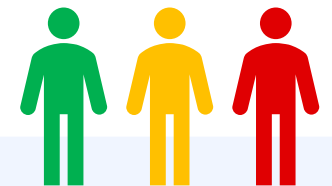
Prioriteringer i kommunale helse- og omsorgstjenester

- Vurdere av nytte, ressurs og alvorlighet
 - Kunnskapsbaserte vurderinger av både nytte, ressurs og alvorlighet
 - Gjøres med hensyn på helsetilstanden til eldre, gruppe og individ
- Vurdere alternativer
 - Nullalternativet – hva om forebyggende hjemmebesøk ikke tilbys?
 - Hva med andre aktuelle forebyggende tiltak
- Mål om flere gode leveår



Helsefremming, forebygging og beredskap

- Å være beredt på alderdommens ulike faser
- Samfunnsansvar
- Personlig ansvar



Sentrale strategier og pågående utvikling

—

Nasjonal e-helsestrategi

Mål 1: Aktiv medvirkning i egen og næres helse

Digitale helse- og omsorgstjenester skal tilrettelegge for at innbyggere og pårørende enkelt kan involvere seg i forebygging, behandling og oppfølging av egen og næres helse og mestring.

Når, hvor og hvordan helse- og omsorgstjenester utføres skal i større grad tilpasses innbyggers behov. Dette vil bidra til bedre utnyttelse av kompetanse og kapasitet.'

Mål 4: Tilgjengelig informasjon og styrket samhandling

Digital samhandling, styrket informasjonsforvaltning og økt standardisering skal sørge for at oppdaterte helseopplysninger er sikre, av god kvalitet og lett tilgjengelig ved behov.

Dette vil legge til rette for en mer aktiv innbygger, bedre og mer effektiv helsehjelp samt bedre datanalyser til kvalitetsforbedring, helseovervåkning og styring.

Helsedirektoratet



**NASJONAL
E-HELSESTRATEGI**

OPPDATERT JANUAR 2025

ICOPE

Kartlegging og oppfølging av eldre

- iboende kapasitet og behov for støtte

WHO Handbook

Second edition

Integrated care for older people

Fig. 1.1
ICOPE care pathway

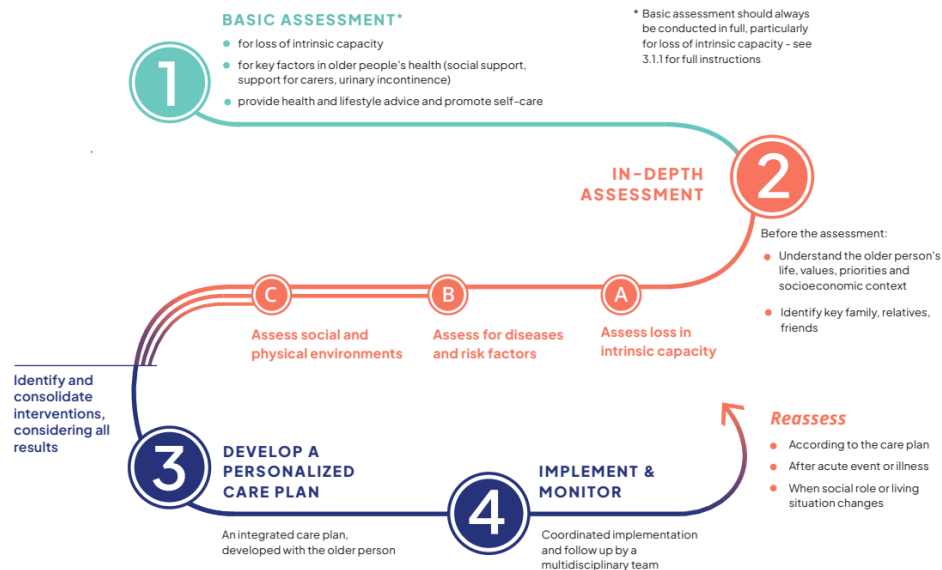
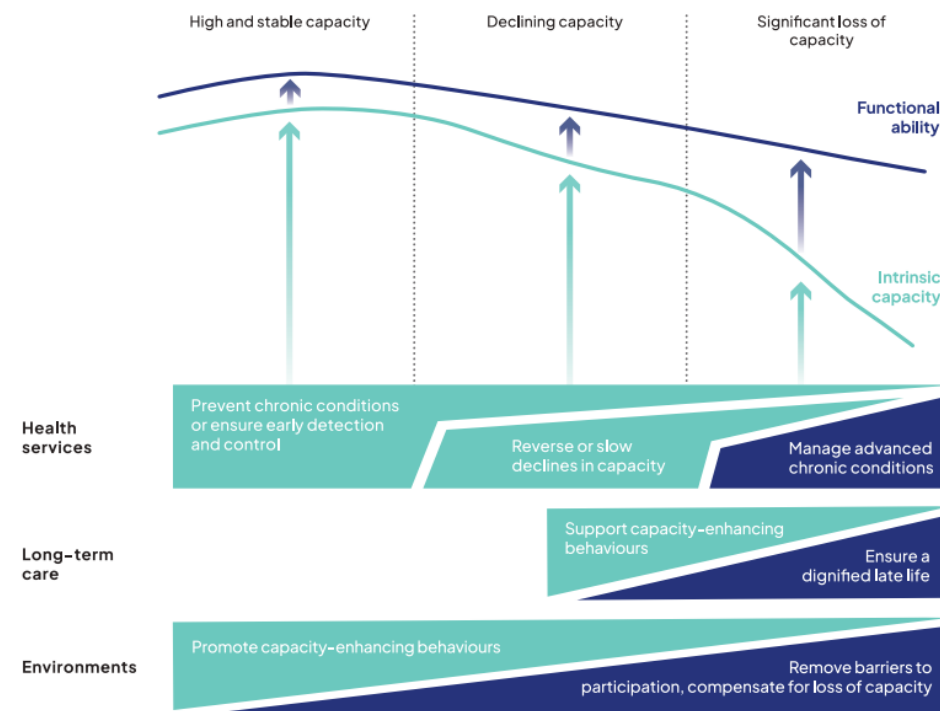


Fig. 2.1
Public health framework for healthy ageing: opportunities for public health action across the life course



Source: World report on ageing and health. WHO; 2015.

CFS – Clinical Frailty Scale

CLINICAL FRAILTY SCALE - NORWEGIAN

								
1	2	3	4	5	6	7	8	9
VELDIG SPREK	SPREK	KLARER SEG BRA	LEVER MED SVÆRT MILD SKRØPELIGHET	LEVER MED MILD SKRØPELIGHET	LEVER MED MODERAT SKRØPELIGHET	LEVER MED ALVORLIG SKRØPELIGHET	LEVER MED SVÆRT ALVORLIG SKRØPELIGHET	TERMINALT SYK
Personer som er robuste, aktive, energiske og motiverte. De trener gjerne regelmessig, og er blant de sprekeste i sin aldersgruppe.	Personer som ikke har aktive sykdomssymptomer, men er mindre spreke enn kategori 1. De kan ofte trene eller være veldig aktive av og til, f.eks. sesongbasert.	Personer med velkontrollerte medisinske problemer, selv om de kan ha symptomer av og til. De er ikke regelmessig aktive utover vanlig gange.	Tidligere «sårbar». Denne kategorien markerer en overgang fra å være helt selvhjulpne. Selv om de ikke er avhengig av daglig hjelp fra andre, vil symptomer begrense aktivitet. De klager ofte over at de er «langsomme» og/eller blir slitne/trøtte ila dagen.	Disse er mer tydelig langsomme, og trenger hjelp til komplekse aktiviteter i dagliglivet (personlig økonomi, transport, tungt husarbeid). Vanligvis vil mild skrøpeligheit i økende grad føre til problemer med å handle eller gå utenfor hjemmet alene, lage mat, håndtere medisiner, og begynner å begrense lett husarbeid.	Personer som må ha hjelp til alle aktiviteter utendørs og med å stelle hjemmet. Innendørs har de ofte problemer med trapper, trenger hjelp til bading/dusj og kan trenge litt hjelp til å kle på seg (veiledning, tilsyn).	Helt avhengige av hjelp til personlig stell uansett årsak (fysisk eller kognitiv). Likevel fremstår de som stabile og uten høy risiko for å dø (innen ~6 måneder).	Helt avhengige av hjelp til personlig stell og nærmer seg livets slutt. Vanligvis vil de ikke komme seg igjen selv etter mild sykdom.	Nærmer seg livets slutt. I denne kategorien inngår personer med en forventet levetid <6 måneder uten at de lever med alvorlig skrøpeligheit. (Mange terminalt syke pasienter kan være fysisk aktive inntil de er svært nær døden).

SKÅRING AV SKRØPELIGHET HOS PERSONER MED DEMENS

Graden av skrøpeligheit tilsvarer vanligvis graden av demens (CFS 5,6,7 eller 8). Vanlige symptomer ved mild demens inkluderer det å glemme detaljer rundt en nylig hendelse, selv om man husker selve hendelsen, å gjenta de samme spørsmålene/historiene og sosial tilbaketrekking.

Ved moderat demens er kortidsminnet svært svekket, selv om de virker å huske hendelser fra tidligere i livet. De kan ivareta egenomsorg under veiledning.

Ved alvorlig demens må de ha hjelp til all egenomsorg.

Ved svært alvorlig demens er de ofte sengeliggende. Mange har mistet all språk.

Clinical Frailty Scale © 2005-2020 Rockwood, Version 2.0 (NO). All rights reserved. For permission: www.geriatricmedicine.nhs.uk

Translated with permission by Rostoft S, Engstad TT, Sjøbø B, Flaatten H.

Rockwood K et al. A global clinical measure of fitness and frailty in elderly people. CMAJ 2005;173:489-495.



WIPP360

Modell utviklet i Danmark for mer bærekraftige forebyggende hjemmebesøk

- Digital henvendelse - spørreskjema med 20 spørsmål
- Digital kartlegging - triagering
 - Grønn – klarer seg bra selv
 - Gul – noen tegn på redusert kapasitet
 - Rød – trenger oppfølging fra helsepersonell
- Oppfølging
 - Åpent tilbud, fellesaktivitet, råd digitalt
 - Telefonsamtale og evt hjemmebesøk
 - Brev med tidspunkt for individuelt møte

Målgrupper for tiltaket

- 65+ - ved behov
- 70-år - de som bor alene
- 75 år - alle
- 80 år - alle
- 82 år+ - alle, årlig

Boligrådgivning til eldre

- **Planlegging av egen bosituasjon**
- **Boligrådgivning** kombinert med en helhetlig tilnærming og samarbeid på tvers, gir flere fornøyde innbyggere og kan føre til mindre press på kommunale tjenester
- Det er ingen fasit – et slik arbeid kan organiseres på flere måter.
- Noen kommuner har etablert faste tverrfaglige boligrådgivningsgrupper. Gruppene er satt sammen av en boligkonsulent, en fysioterapeut/ergoterapeut og en med byggeteknisk bakgrunn, og de møtes etter behov.
- Tilgang på **tverrfaglig kompetanse**, er viktigere enn hvordan arbeidet er formelt organisert.

Bu trygt heime

Bu trygt heime-reforma skal bidra til aldersvennlege samfunn, meir heilskap i eldrepolitikken og betre helsehjelp til eldre i Noreg.



Har du behov for en tilpasset bolig?

Det finnes flere låne- og tilskuddsordninger som kan hjelpe deg med finansiering knyttet til tilpasning av bolig. Her har vi samlet informasjon om de viktigste ordningene fra kommunene, NAV Hjelpemiddelsentralen og Husbanken.



Levende lokalsamfunn

Planlegging for en bedre alderdom

- Øke kommunenes plankompetanse og veiledning til innbyggerne
- Bidra til økt bevissthet om viktigheten og gevinstene av i større grad å planlegge vår egen alderdom gjennom ulike kommunikasjonsiltak, bl.a. planleggelitt.no
- Informasjonstiltak om boligplanlegging

NOEN AV DE FINESTE ØYEBLIKKENE I LIVET ER
PLANLAGT.

Birger

– Når du skal finne på noe nytt, er det viktig at det blir meningsfylt, at du lærer, har det gøy og at det er sosialt, sier Birger Baisgård. Han bestemte seg for å fylle hverdagen med noe annet, etter et arbeidsliv med mye reising og lange dager.

For Birger ble Marka en ny start. Se filmen under og les om han og Vedgruppa [i denne artikkelen](#).







Nasjonal konferanse for eldreråd:

BEREDSKAP

**Læring, frivillighet
og borgernær
beredskap**



Stian Juell
Generalsekretær



LÆRING, FRIVILLIGHET OG BORGERNÆR BEREDSKAP

Nasjonal konferanse for eldreråd 2. desember 2025

Voksenopplæringsforbundet, Studieforbund og frivillige organisasjoner

Deltakere

389 189

↑ 23 990 (7 %)

Antall kurs

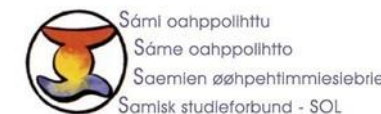
38 593

↑ 2 110 (6 %)

Organisasjoner

315

↑ 4 (1 %)



Ekstremværet «Hans» (august 2023)



Koronapandemien



Totalberedskapskommisjonen

NORSKE REDNINGSHUNDER KURS KATASTROFE

Her finner Era (2) den savnede i katastrofeområdet



SØK: Vi er på samling i Narvik sammen med Norske Redningshunder. Mellom jernskrap på Skavik på Ankenes øver Marianne Vassbakk og hunden Era på katastrofesøk. Totalt 35 hundeeiere fra hele distriktet er på samlingen i Narvik denne helga for å trene på søk i ulike katastrofeområder.

Av Jan Arild Stabell Hansen

Publisert: 02.09.23 12:16

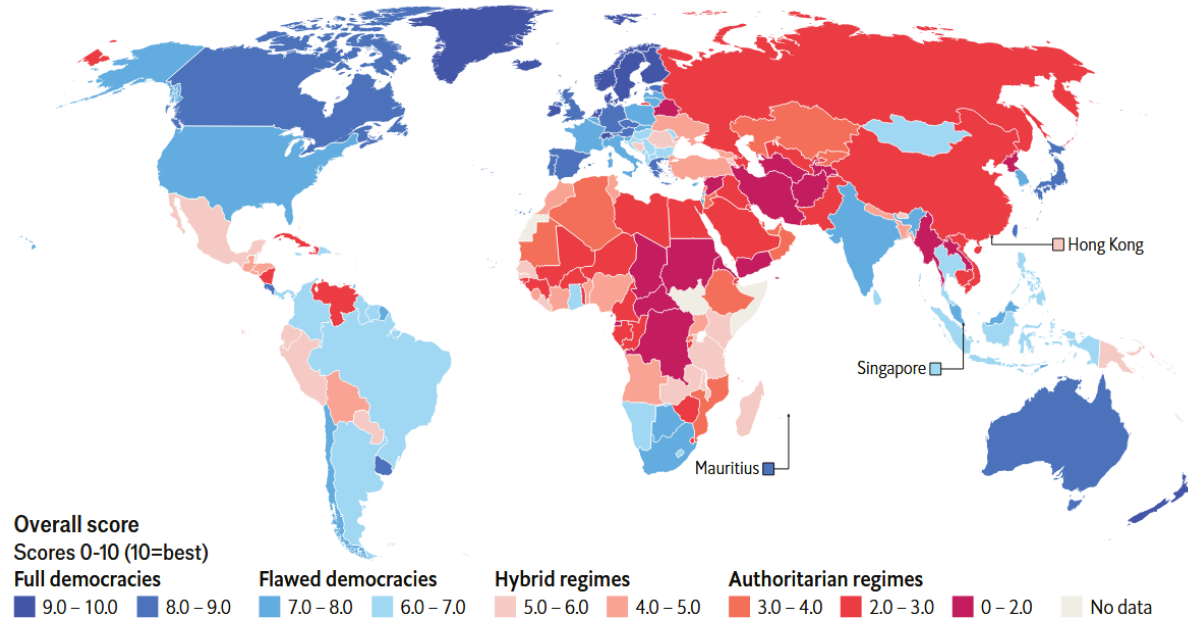
Del

Marianne Vassbakk og Kine Therese Sandvik er to frivillige i Norske Redningshunder Narvik lag, som sammen med hundene Era og Caya bruker hele helga på trening på søk etter savnede i ras og katastrofeområder.



Global uro og samfunnsutfordringer

Democracy Index 2024, global map by regime type



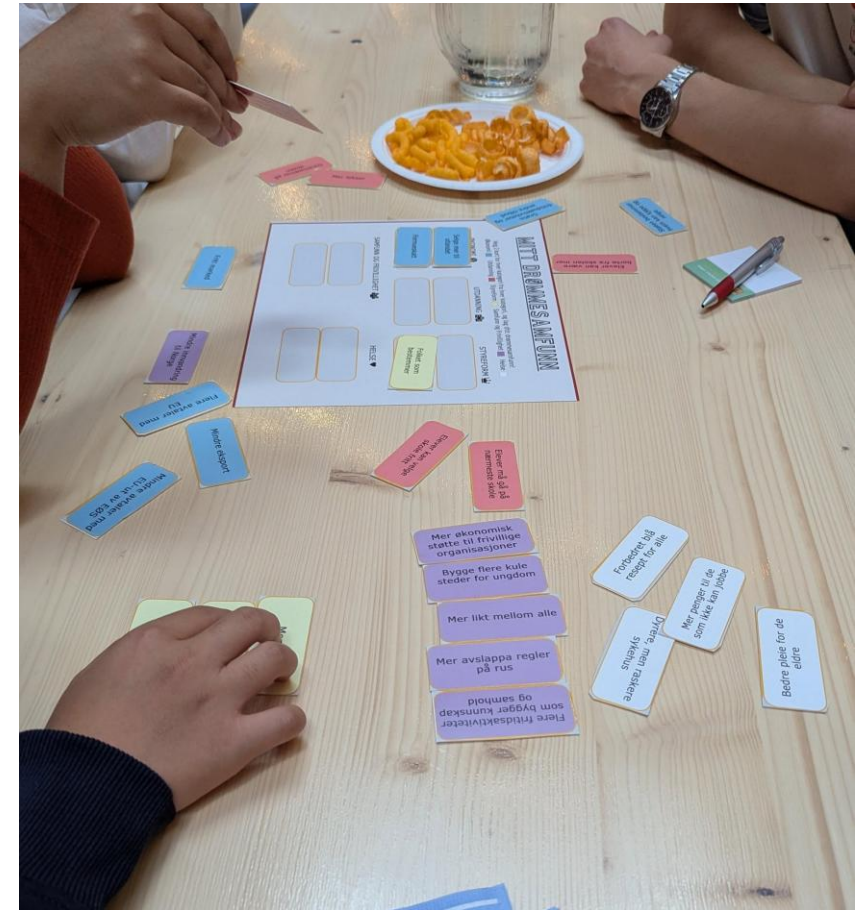
Source: EIU.



Hva er borgernær beredskap?



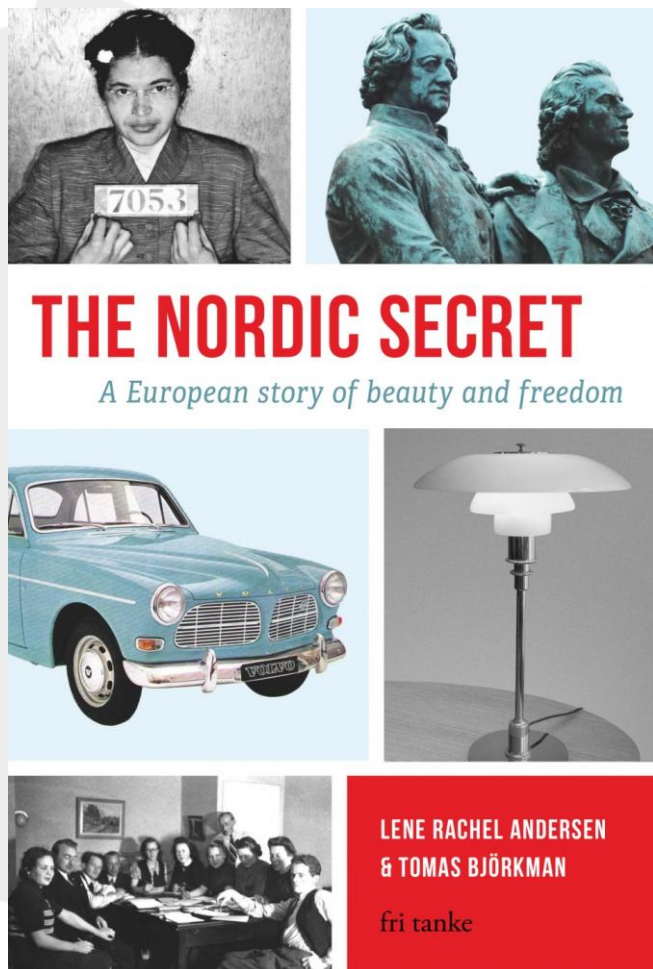
Læring bygger borgernær beredskap



Historiske eksempler



Voksenopplæring i frivillige organisasjoner– Borgernær beredskap





Nasjonal konferanse for eldreråd:

BEREDSKAP

**Tas de eldres
situasjon på alvor?**



Jan Davidsen

Forbundsleder Pensjonistforbundet



Nasjonal konferanse for eldreråd:

Beredskap

Betydningen av eldre som ressurs i beredskapen



Berit Brørby

Leder

Rådet for et aldersvennlig Norge

Berit Brørby

Leder Rådet for et
aldersvennlig Norge





Rådet for et
aldersvennlig
Norge



Nasjonal konferanse for eldreråd:

BEREDSKAP

Bestill gratis på : ordre@lupro.no
(max 5 eksemplar per bestilling)





Nasjonal konferanse for eldreråd:

BEREDSKAP

Takk for i dag
og lunch

TUSEN TAKK FOR I DAG



Senteret for et
aldersvennlig
Norge

Eldres plass i den lokale beredskapen

Rådet for et aldersvennlig Norge

Berit Brørby

2. Desember 2025

Rådet for et aldersvennlig Norge

- Være en nytenkende vaktbikkje
- Være en tydelig stemme
- Være en pådriver i å skape et aldersvennlig samfunn
- Gi råd til politikerne og til senteret
- Bidra til at reformen bo trygt hjemme lykkes
- På tvers av generasjoner

Utnevnt av regjeringen – følger stortingsperioden

- Husbanken
- NHO
- Pensjonistforbundet
- Oslo Met
- KS
- Frivillighet Norge
- Digitaliseringsdirektoratet

Rådets fokusområder 2025/2026

- **Boligtilpasning og planlegging** – vi vil bo hjemme så lenge som mulig. 9 av 10 sier de vil det. Da må hver enkelt av oss planlegge og det må være boliger som vi kan bo trygt hjemme i.
- **Frivillighetet**- frivilligheten har aldri vært viktige – og eldres bidrag i frivilligheten utgjør gratis arbeide til en verdi av 40 milliarder !!!!Flere kan nok tenke seg å bli frivillig, men er vi flinke nok til å spørre?
- **Digitalisering** – flere eldre må bli digitale, men det må også finnes analoge løsninger. Det er omlag 600 tusen som ikke er digitale. Det oppfordres til å lære seg enkel basiskunnskap som kan utføres via en smarttelefon.
- **Arbeidsliv** – vi må jobbe lenger, vi har store utfordringer i Norge. Høyt sykefravær, mange utenfor arbeidsliv og utdanning og lav avgangsalder i arbeidslivet.
- **Nytt tema: Sikkerhet og beredskap** – eldre en sammensatt gruppe – både en ressurs, men og det svakeste leddet ved en hendelse – eller er vi eldre bedre rustet til kriser enn ungdommen?

Høyt sykefravær er også en utfordring for beredskapen

Gjett hvor mange dagsverk som gikk tapt til sykefravær i 2024?

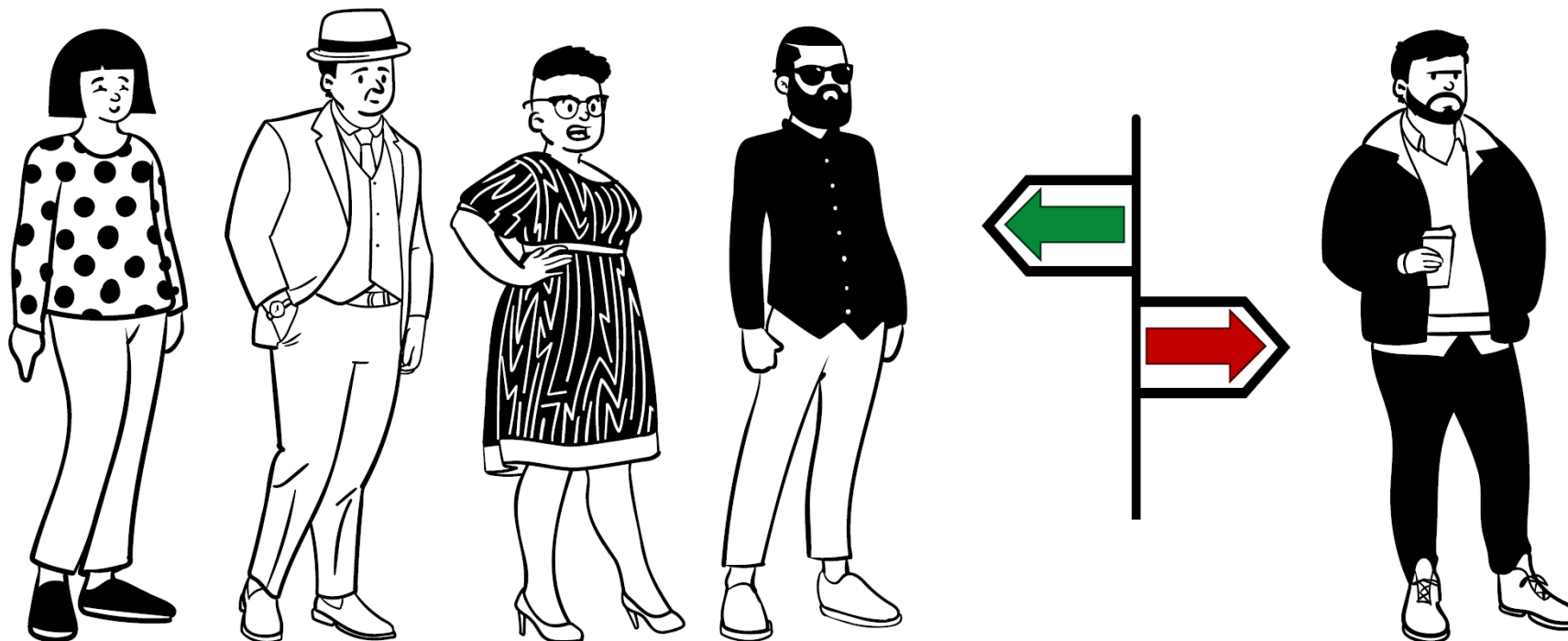
40 millioner dagsverk

Det tilsvarer **160 000 årsverk**



Hvor mange står utenfor arbeidslivet i dag?

1 av 5 i yrkesaktiv alder står på utsiden av arbeidslivet vårt



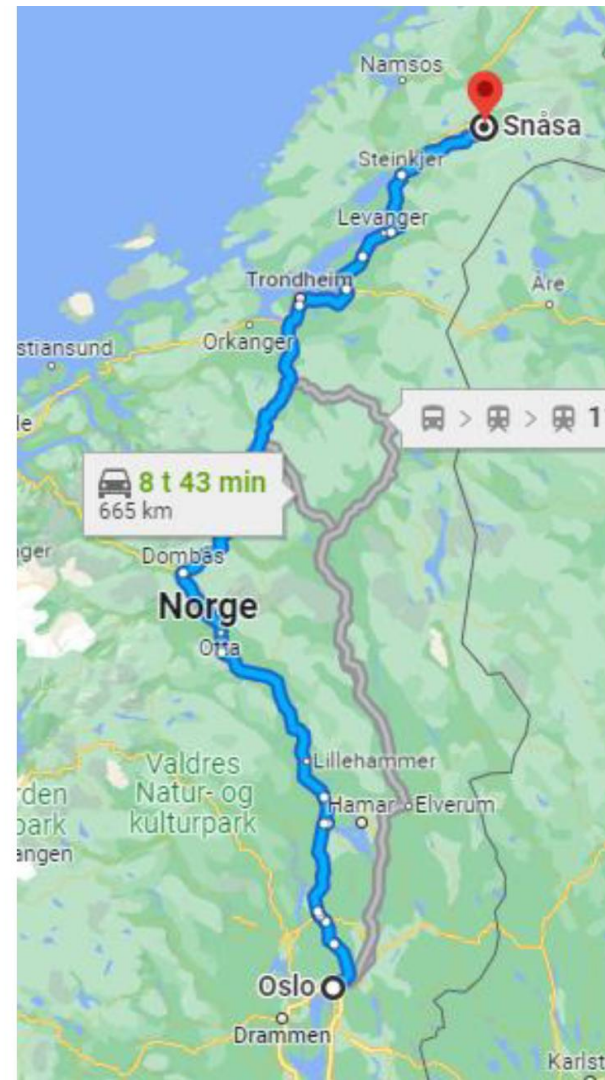
= 700 000 personer

Hva utgjør det egentlig

Hvis **700 000** personer
sto og holdt hverandre
i hendene på E6 fra
Oslo...



Foto: William Perugini, NTB Scanpix



Kilde: Ulf Andersen
Statistikksjef // Nav

Verdien for Norge om flere stod lenger i jobb

Verdien av 1 år ekstra for det norske samfunnet...

40

milliarder kroner

// NAV

Det er store samfunnsgevinster å hente av at folk jobber lenger enn i dag. NAV har beregnet at hvis gjennomsnittlig avgangsalder fra arbeidslivet øker med 1 år, kan det gi en økt årlig verdiskaping (samfunnsøkonomisk gevinst) på 40 milliarder kroner. Kilde: NAV



Kilde:Ulf Andersen
Statistikksjef // Nav

Eldre har en kompetanse som er unik – nemlig levde liv og har erfart kriser som de har løst. Eldre og frivillige er en ressurs for lokalsamfunnene i en krise. Som de tydelig viste under stormen Hans.

- Eldre syke er de mest sårbare, men kommunene skal ha beredskap for hvordan håndtere hjemmetjenester, medisint levering, matombringing mm.
- Min påstand er at alt som er bra for eldre er også bra for resten av befolkningen.
- Vi eldre er en helt egen kraft. Vi har erfaring, kunnskap og tid.
- Vi holder lokalsamfunnene levende med alt vi gjør i frivillig innsats. Dette er en helt nødvendig kompetanse som kommunene må bruke og legge inn i sine planer for en god beredskap.
- Og husk – i aldersgruppa 70-80 år er det kun 12 % som mottar kommunale hjemmetjenester.
- Også i beredskapsplanlegging kan seniorer – vi eldre - være gode mentorer for de yngre, og ikke minst for kommunene gjennom eldrerådene som jeg mener har en svært viktig funksjon i enhver kommune.

Eldre i det lokale beredskapsarbeidet

- Hvordan kan vi brukes?
- Hvordan kan vi redusere belastningen på nødetatene?

Virkemiddel

- Børste «støvet» av «nabokjerringer»
 - Etablere lokale lag av nabo-hjelpere – MODELL NATTERAVNER – NÅ BEREDSKAPSRAVNER - ???
- Din frivillige innsats er verdifull i en beredskapssituasjon
 - Praktisk hjelp
- **Meld deg til tjeneste**

Beredskapslager

- Trenger vi ikke – eller?
Når myndighetene sier at det er smart å ha diverse matvarer og vann på lager er det ikke for å plage folk, men fordi vi faktisk kan få bruk for å ha litt på «varastyr» som vi sier på Hadeland
- Hvordan kan vi planlegge for oss selv og våre nærmeste?
- Mange bor i leiligheter med liten lagringsplass, kanskje kan de med store hus / store leiligheter hjelpe til med å være et beredskapslager. Ungdommen har ikke så god plass og de er heller ikke så pliktoppfyllende i å følge myndighetenes råd- er min påstand!

Beredskap på dagsorden – du kan bidra – og gjør det sikkert også!

- Sette beredskap på dagsorden i alle foreninger du er med i.
- Dele kunnskap - hvordan og hvorfor
- Like naturlig å snakke om beredskap som å telle eldreboliger og sykehjemsplasser i kommunen
- Det er et faktum at Norge er i endring. Vi står overfor tidenes samfunnsutfordring.
- Om 4 år er vi flere mennesker over 65 år enn vi er mennesker under 20 år.
- Veldig mange av oss lever 1/3 av livet som pensjonister, og mange har gode liv uten for mange plager.
- Vi trenger alle i samfunnshjulet og vi som er eldre kan mye, vet mye og vil mye. Fortsatt!



Rådet for et
aldersvennlig
Norge

Til samtale:

Hvordan står det til med beredskap i din kommune?

Har du lært noe på denne samlingen som er viktig for eldrerådets arbeid i din kommune?

Er det noe konkret du tenker eldrerådet bør sette på dagsorden?

BEREDSKAP





Nasjonal konferanse for eldreråd:

BEREDSKAP

Takk for i dag
og lunch

TUSEN TAKK FOR I DAG



Senteret for et
aldersvennlig
Norge

**Velkommen til
konferanse**



Olav Sæbø

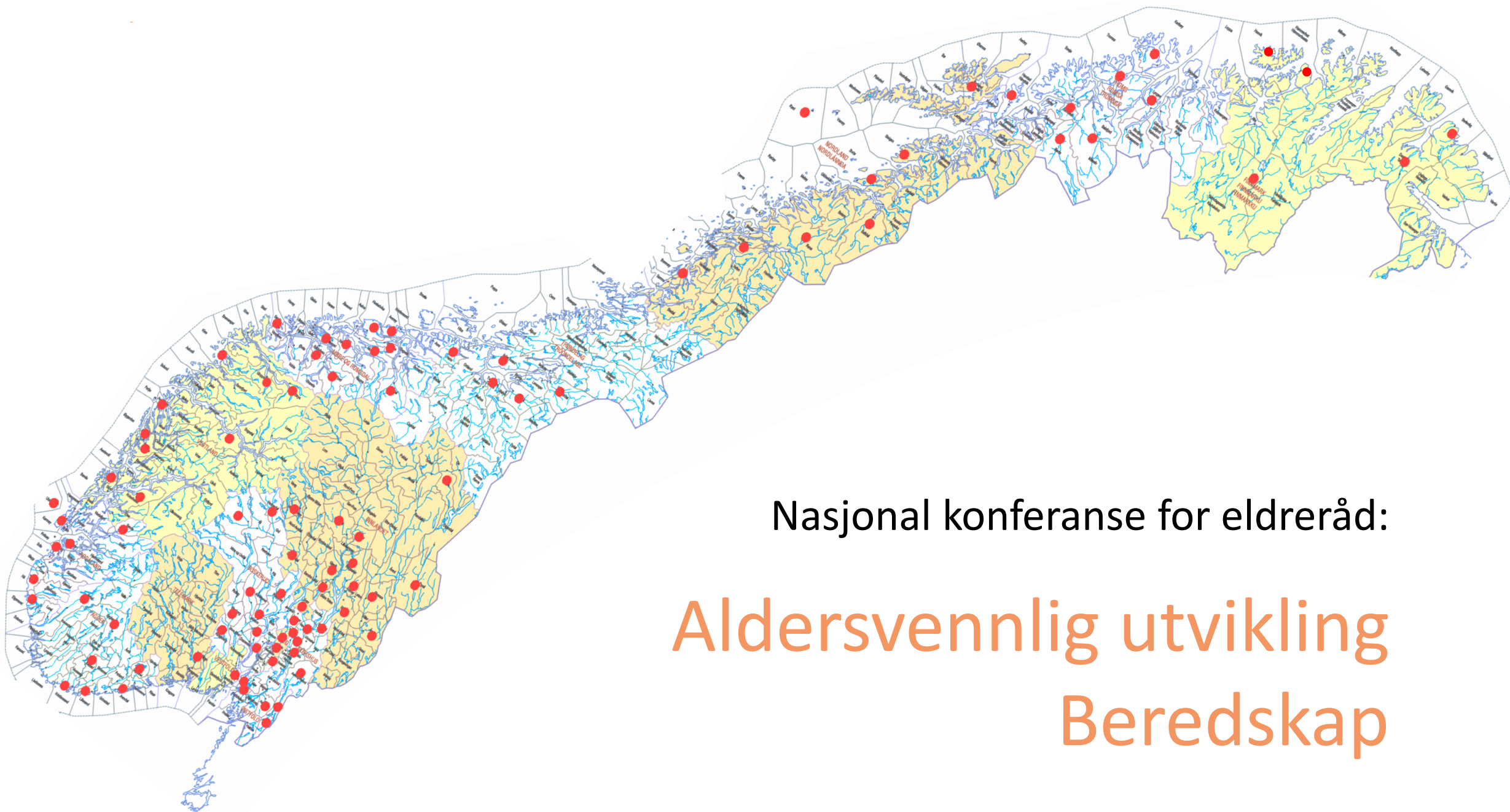
Rådgiver

Senteret for et aldersvennlig Norge



Nasjonal konferanse for eldreråd:

BEREDSKAP



Nasjonal konferanse for eldreråd:

Aldersvennlig utvikling
Beredskap