

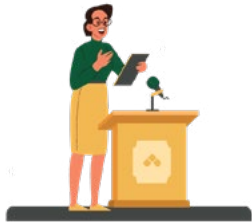
ÅRSRAPPORT

Nasjonalt senter for aldring og helse





INNHOLD



Leders beretning

Side 4



Noen glimt fra 2025

Side 6



Forskning og utvikling

Side 10



Våre fagområder

Side 15



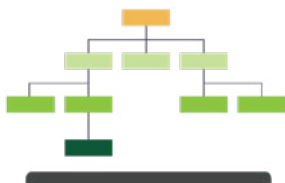
Kompetanseheving

Side 18



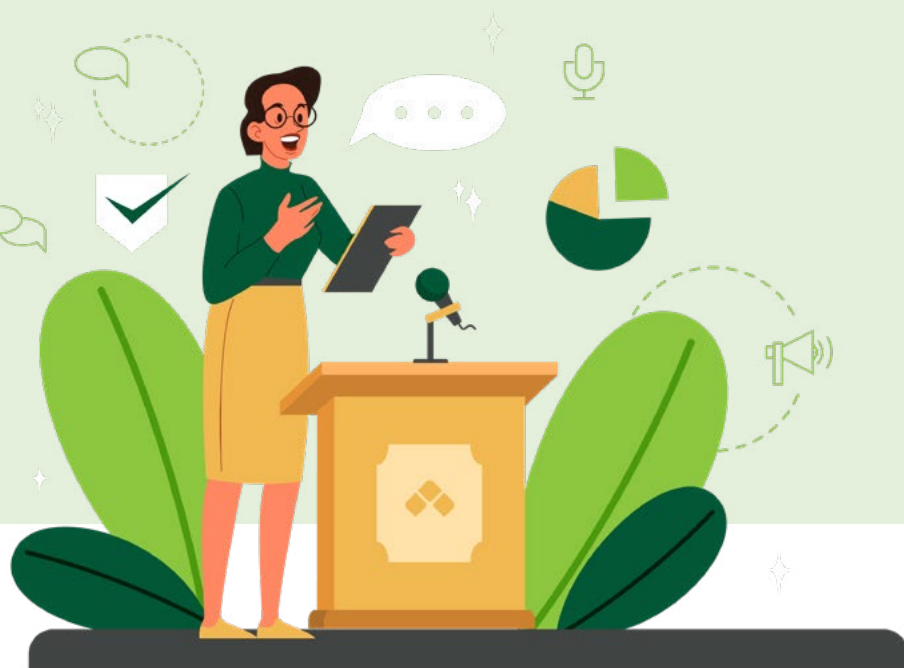
Kommunikasjon

Side 31



Forankring og organisasjon

Side 36



LEDERS BERETNING

Det har skjedd mye spennende i Aldring og helse i 2025. Vi har hatt viktige forsknings- og utviklingsprosjekter på alle våre fagområder. Vi er sentrale bidragsytere for kompetanseheving i tjenestene og vi er viktige for allmennheten gjennom våre tiltak og vår kommunikasjon. Våre kurs og konferanser er fortsatt godt evaluert, selv om det er vanskeligere for folk å få gå på kurs og konferanser nå enn tidligere. Aldring og helse har klart en omlegging til stadig flere webinarer, som forhåpentlig kan bidra til at vi fortsatt når godt ut med vår kunnskap og våre tiltak. Og vi har fått vite at regjeringen vil lansere en ny demensplan.

Internt har 2025 vært preget av digitale endringer, gjennom at vi har migrert til Microsoft 365 og har økt bruken av nye funksjoner i Teams. Økonomisk har 2025 vært et krevende år. Vi har virkelig fått kjenne på at det er dårligere økonomiske tider, også for oss. Alle har vist nøkternhet og har kjempet for å klare nødvendige innsparinger og skaffe nye prosjekter med ekstern finansiering. Dette har gitt resultater, og vi er veldig stolte av at vi har klart å nå målene i vår økonomiske tiltakspakke for 2025, samtidig som vi har klart å opprettholde høy faglig kvalitet i vårt arbeid og stor aktivitet, innenfor alle våre fagområder, innenfor opplæring, kommunikasjon, utvikling, forskning, nasjonale registre og alle viktige støttefunksjoner.

I 2025 har to av våre ansatte opplevd stor anerkjennelse som vi alle er stolte av. Forskningssjef og professor Geir Selbæk ble tildelt Forskningsrådets formidlingspris, og fagsjef og professor Anne Marie Mork Rokstad ble tildelt formidlingsprisen ved Høgskolen i Molde. Geir og Anne Marie jobber sammen med alle gode medarbeidere i Aldring og helse hver dag for en bedre aldring i Norge. Det gjør de med våre verdier som fundament: raushet, nyskapende tenkning, kunnskapsbasert praksis og glede i læring. I denne årsrapporten kan du lese mer om alt som har foregått i Aldring og helse i 2025.

God lesning!

Asker 02.01.2026

Kari Midtbø Kristiansen

Daglig leder

Visjon

Aldring og helse – for en bedre aldring

Formål

Nasjonalt senter for aldring og helse arbeider for en bedre aldring – fra kunnskap til praksis. Det gjør vi gjennom forskning, utvikling, kompetansespredning og informasjon. Våre målgrupper inkluderer ansatte, studenter og forskere på alle nivåer i helsetjenesten, samt beslutningstakere, nasjonale helsemyndigheter, eldre, deres pårørende og allmennheten.

Mandat

Aldring og helses mandat omfatter fire fagområder.

- Aldring
- Fysisk helse
- Psykisk helse
- Kognisjon og demens.

Vi har en helhetlig tilnærming til vårt fagfelt, med en bred forståelse av aldring og eldrehelse. Aldring og helse skal bidra til å fremme helse, forebygge sykdom og gi forutsetninger for å leve med sykdom og funksjonstap i aldringen.

Les mandatet vårt i sin helhet her:

www.aldringoghelse.no/om-aldring-og-helse/aldring-og-helses-mal/



Verdier

Raushet – Vi skaper rom for deling av ideer, ressurser og støtte, og heier på hverandre.

Nyskapende tenkning – Vi oppmuntrer til kreativitet og tør å utfordre etablerte normer.

Kunnskapsbasert praksis – Vi bygger vår aktivitet på solid kunnskap og forskning.

Glede i læring – Vi verdsetter kontinuerlig læring og personlig utvikling, og vi skaper miljøer som fremmer nysgjerrighet.



NOEN GLIMT FRA 2025

Her finner du noen glimt fra alt det spennende vi gjorde i 2025. Det var en stor variasjon i våre aktiviteter og flere av aktivitetene våre fikk mye oppmerksomhet i aktuelle fagmiljøer og i pressen.



Blodprøve kan avsløre Alzheimers tidlig – og gi nye muligheter for behandling

En enkel blodprøve, som kan oppdage Alzheimerrelaterte forandringer i hjernen tidlig i sykdomsprosessen, tas nå i bruk ved flere sykehus. I Aldring og helse-podden forklarer Geir Selbæk hvorfor en slik test kan få stor betydning for framtidens utredning og behandling.

Tekst: Petter Hveem, 09. des 2025

www.aldringoghelse.no/blodprøve-kan-avsløre-alzheimers-tidlig-og-gi-nye-muligheter-for-behandling/



Norge deltar i omfattende EU-prosjekt om demens

Hvordan kan vi bedre livene til personer med demens og deres pårørende? Dette er utgangspunktet for et nytt EU-prosjekt der Norge deltar aktivt. Prosjektet har som mål å styrke forebygging, tidlig oppdagelse, diagnostisering og behandling av demens.

Tekst: Petter Hveem, 14. feb 2025

www.aldringoghelse.no/norge-deltar-i-omfattende-eu-prosjekt-om-demens/



Hvorfor er eldre menn mest utsatt for selvmord – og hva kan vi gjøre for å forebygge?

Selvmord blant eldre menn er en økende samfunnsutfordring i Norge. Hvorfor er de mest utsatt, og hva kan gjøres for å redde liv? Ekspertene peker på maskuline idealer, ensomhet og behovet for skreddersydde tiltak.

Tekst: Dagny Elisabeth Ulland Andreassen, 04. feb 2025

www.aldringoghelse.no/hvorfor-er-eldre-menn-mest-utsatt-for-selvmord-og-hva-kan-vi-gjore-for-a-forebygge/



Nytt verktøy skal fange opp skrupelighet hos personer med utviklingshemming

Tradisjonelle metoder for å vurdere skrupelighet blant eldre passer dårlig for personer med utviklingshemming. Nå lanserer Aldring og helse et kartleggingsverktøy, som skal gjøre det enklere for helsepersonell å vurdere helserisiko og behov for oppfølging.

Tekst: Petter Hveem, 20. jun 2025

www.aldringoghelse.no/nytt-verktoy-skal-fange-opp-skrupelighet-hos-personer-med-utviklingshemming/





Kraftig økning i nye tilfeller av demens

En ny, norsk studie om demens anslår at antallet nordmenn som utvikler sykdommen er nærmere tre ganger høyere enn tidligere anslått.

Tekst: Petter Hveem, 17. jun 2025

www.aldringoghelse.no/korrigert-versjon-kraftig-okning-i-nye-tilfeller-av-demens/



Hjerneløftet – et løfte til deg selv og egen hjerne

Aldring og helse har lansert Hjerneløftet

– en gratis guide som gjennom et helt år gir folk forskningsbaserte råd for en sunnere hjernehelse.

Tekst: Bente Wallander, 12. mar 2025

www.aldringoghelse.no/hjerneloftet-et-lofte-til-deg-selv-og-egen-hjerne/



VR-kurs gir helsepersonell større innsikt i demens: En ny måte å lære personsentrert omsorg på

Et nytt VR-kurs gir helsepersonell en unik opplevelse av hvordan hverdagen kan oppleves for personer med demens. Aldring og helse og Making View har utviklet dette sammen.

Tekst: Dagny Elisabeth Ulland Andreassen, 12. jun 2025

www.aldringoghelse.no/vr-kurs-gir-helsepersonell-storre-innsikt-i-demens-en-ny-mate-a-laere-personsentrert-omsorg-pa/



Ny studie: Kurs kan gjøre at unge mestrer foreldres demens bedre

Hvordan balanserer man sitt eget liv når en av foreldrene får demens? En ny studie undersøker hvordan unge omsorgspersoner finner støtte og mestring gjennom helgekursen «Tid til å være ung?» for unge voksne mellom 18 og 30 år.

Tekst: Dagny Elisabeth Ulland Andreassen, 28. feb 2025

www.aldringoghelse.no/ny-studie-kurs-gjor-at-unge-mestrer-foreldres-demens-bedre/





Forskningssjef Geir Selbæk vant høythengende formidlingspris

Forskningssjef Geir Selbæk ved Aldring og helse fikk Forskningsrådets formidlingspris for 2025. Prisen er på 500 000 kroner.

www.aldringoghelse.no/forskningssjef-geir-selbaek-vant-hoythengende-formidlingspris/



Bygger broer mellom generasjoner i ny podkast

Podkasten Generasjon skal bygge broer mellom generasjonene. Trond-Viggo Torgersen og datteren Anna Helle-Valle inviterte en rekke unge medieprofiler fra generasjon Z til studio.

Tekst: Bente Wallander, 23. jan 2025

www.aldringoghelse.no/bygger-broer-mellom-generasjoner-i-ny-podkast/



Ny nasjonal dag for fallforebygging 29. april: – Sammen kan vi forebygge fall med enkle grep

Fall blant eldre er en av våre store helseutfordringer, men mange fall kan forebygges. – Enkle tiltak kan gjøre en stor forskjell, for mange eldre, pårørende og samfunnet ellers, sier fagsjef Gro Gujord Tangen i Aldring og helse.

Tekst: Petter Hveem, 29. apr 2025

www.aldringoghelse.no/ny-nasjonal-dag-for-fallforebygging-29-april-sammen-kan-vi-forebygge-fall-med-enkle-grep/



Ny Alzheimer-medisin godkjent i EU – kan bli tilgjengelig i Norge i 2026

For aller første gang er en medisin som kan bremse utviklingen av Alzheimers sykdom, blitt godkjent i EU, og dermed også i Norge gjennom EØS-avtalen. – Det er et stort gjennombrudd, sier forskningssjef Geir Selbæk i Aldring og helse-podden.

www.aldringoghelse.no/ny-alzheimer-medisin-godkjent-i-eu-kan-bli-tilgjengelig-i-norge-i-2026/





FORSKNING OG UTVIKLING

Forskning og utvikling skal bidra til et bedre grunnlag for beslutningstakere nasjonalt. Forskning og utvikling skal ha klinisk relevans, og kunnskapen som skapes, skal videreformidles raskt og på en forståelig måte til dem som bruker våre opplæringsressurser og våre nettsider. Forskning og utvikling ved Aldring og helse skal også bidra til å bygge kliniske og forskningsmessige nettverk på tvers av regioner, profesjoner og tjenestenivåer.



I 2025 publiserte vi 64 forskningsartikler. Publikasjonene spenner fra basalmedisin til epidemiologisk og klinisk forskning, med både kvalitative og kvantitative metoder. Vi har bidrag fra alle fagområder, med hovedvekt på demens og kognitiv svikt. Artikkene er skrevet i samarbeid med nasjonale og internasjonale partnere og publisert i anerkjente fagfelleverderte tidsskrifter.

Forskningssjef Geir Selbæk mottok Forskningsrådets formidlingspris for sitt arbeid med formidling av forskning på aldring og demens. Fagsjef Anne Marie Mork Rokstad fikk Formidlingsprisen ved Høgskolen i Molde for arbeidet med Hjerneløftet, som gjør forskningsresultater tilgjengelige for allmennheten og motiverer til gode levevaner for bedre hjernehelse.

Vi hadde 39 aktive forskningsprosjekter i 2025. Prosjektene inkluderer både kvalitative og kvantitative studier, med hovedfokus på epidemiologi innen aldring og eldrehelse, samt pasientnær klinisk forskning. Brukermedvirkning sikres gjennom eget brukerråd og samarbeid med blant annet Nasjonalforeningen for folkehelsen.

Vi drifter to nasjonale kvalitets- og forskningsregistre: NorKog og KVALAP, med deltakere fra alle helse-regioner. En viktig oppgave i 2025 var avslutningen av datainnsamlingen i befolkningsundersøkelsen Aldring i Trøndelag (AiT) i HUNT, med en tilleggs-

undersøkelse i Trondheim. Vi samarbeider bredt nasjonalt og internasjonalt, noe som gjenspeiles i publiseringsaktiviteten. To ansatte disputerte i løpet av året.

Aldring og helse driver også utviklingsarbeid innen hele sitt fagfelt. Mye av dette skjer som en del av oppdrag fra Helsedirektoratet og andre aktører. Annet utviklingsarbeid er egeninitiert, som en del av vårt mandat og samfunnsoppdrag. I 2025 utviklet vi blant annet tiltak innen lindrende behandling, sansetap, e-læring om depresjon, ensomhet og demens, kompetansemateriell om personer med utviklingshemming og ernæring, kompetansemateriell om demens til bruk med VR-briller, samt rapport om antipsykotikabruk i sykehjem (upublisert). Vi arbeidet også med kartlegging av insidens av demens, utviklet pårørendestøtte ved demens for barn og planla webinarer om nye legemidler og nye utredningsmetoder for demens.

Utviklingsprosjekter kan også dreie seg om å utvikle modeller for sosiale boformer, rause og inkluderende generasjonsnabolag eller lavterskel folkehelse tiltak. I våre opplæringstilbud kan utviklingsarbeid innebære å lage kortere fagskolemoduler i tråd med tjenestenes behov, samt nye temahefter og ressurser til ABC-opplæringen. Det kan også handle om kompetansepakker til ulike aktører, som sosiale entreprenører og andre som bidrar overfor eldre på ulike måter.

22 av totalt 22 avdelinger
deltar i KVALAP

45 poliklinikker leverer
data til NorKog

Nasjonale kvalitets- og forskningsregistre

For tiden har Aldring og helse ansvar for to nasjonale kvalitets- og forskningsregistre, Norsk register for personer som utredes for kognitive symptomer i spesialisthelsetjenesten (NorKog) og Kvalitetsregister for alderspsykiatri (KVALAP).

Totalt 45 poliklinikker leverer data til NorKog, og 22 avdelinger deltar i KVALAP.

Befolkningsundersøkelse

En viktig oppgave i 2025 var avslutningen av datainnsamlingen i befolkningsundersøkelsen Aldring i Trøndelag (AiT) i HUNT, med tilleggsundersøkelsen i Trondheim.



6 professorer
2 prof.em.
8 postdoktorer
11 PhD
2 avlagte doktorgrader

2022



5 professorer
2 prof.em.
7 postdoktorer
10 PhD
3 avlagte doktorgrader

2023



5 professorer
2 prof.em.
8 postdoktorer
10 PhD
1 avlagt doktorgrad

2024



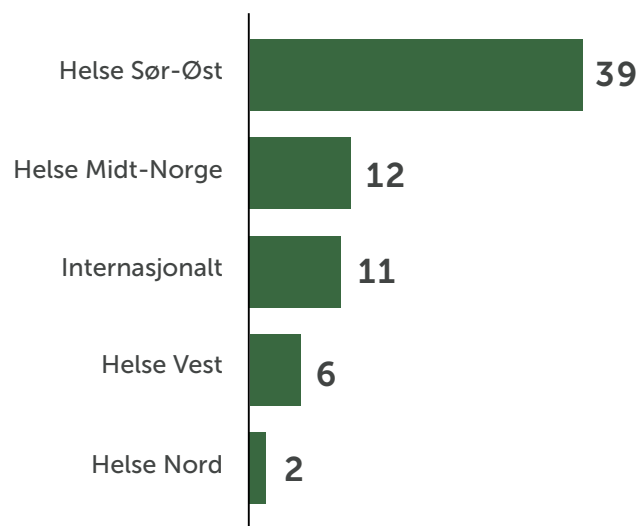
4 professorer
1 prof.em.
8 postdoktorer
8 PhD
2 avlagte doktorgrader

2025



Forskning- og utviklingsprosjekter

Forskergruppen i Aldring og helse har et nært og forpliktende samarbeid med forskergrupper ved alle universitetssykehus i Norge. Aldring og helse har i 2025 tatt del i 39 forskningsprosjekter og 35 utviklingsprosjekter, totalt 74.



Antall forskningsprosjekter hvor vi har samarbeidet med institusjoner fordelt på helseregion og internasjonalt

Klikk eller skann for å se oversikt over våre forskningsprosjekter



www.aldringoghelse.no/forskning-og-utvikling/forskningsprosjekter/

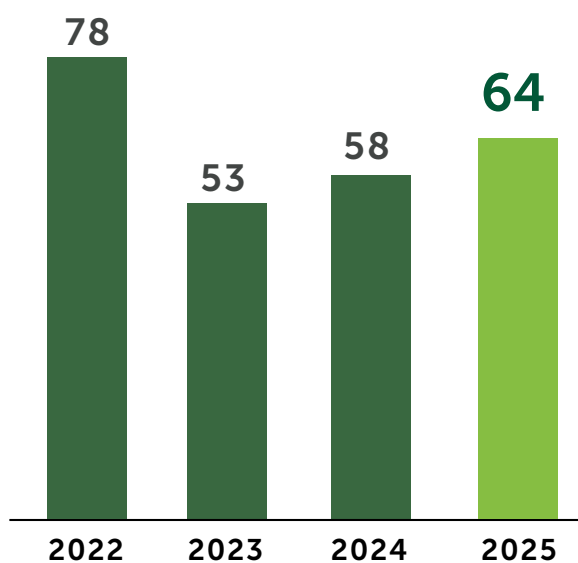
Klikk eller skann for å se oversikt over alle artiklene, med sammendrag og lenke til publikasjonen.



www.aldringoghelse.no/forskningsartikler

Vitenskapelige artikler

Vi publiserer vitenskapelige artikler både i norske og internasjonale vitenskapelige tidsskrifter. I 2025 ble det publisert 64 vitenskapelige artikler.



Publiserte vitenskapelige artikler 2022-2025.





VÅRE FAGOMRÅDER

Aldring og helse har ansvar for å bidra til kunnskap og kompetanse om aldring og eldrehelse. Vi når ut med informasjon, kunnskap og kompetanse tilpasset ulike målgrupper og vi har en bred tilnærming til aldring innenfor følgende fagfelt:

- Aldring
- Fysisk helse
- Psykisk helse
- Kognisjon og demens

Aldring

Med aldring kommer fysiske, psykiske og sosiale forandringer. Når vi blir eldre opplever vi normale aldersrelaterte endringer, som redusert syn og hørsel. Aldring fører også til økt sårbarhet for fysiske og psykiske plager og sykdommer, men det er store individuelle forskjeller. Hvordan hver enkelt opplever aldring er tett knyttet til samfunnet vi lever i. Det har også i 2025 vært stor aktivitet innen fagfeltet Aldring. Forskningsprosjektene har hatt god framdrift i 2025. Ny forskningsbasert kunnskap om mestringstro blant eldre, livskvalitet og psykisk helse ved aldring hos personer med tidlig ervervet nedsatt funksjonsevne, helse og familieforhold blant norske krigsveteraner samt Den norske Downs syndrom- og demensstudien formidles gjennom aktiv deltakelse i nasjonale og internasjonale faglige nettverk og presentasjoner på relevante konferanser. Det arbeides fortløpende med utarbeidelse av rapporter og vitenskapelige publikasjoner.

Det har vært jobbet videre med prosjektet Generasjon med blant annet Generasjon – en aldringsfestival som ble gjennomført for andre gang i mai. Det er videreført samarbeidsavtale med GC Rieberfondene, Bergen Kommune og Aldring og helse om festivalen. Det har også vært jobbet godt med finansiering av prosjektet fremover.



Fysisk helse

God fysisk helse betyr for mange å ha en kropp som fungerer og som gir lite plager. Fysisk helse i eldre år påvirkes av naturlige aldringsprosesser, økt risiko for sykdom og av funksjonstap. Samtidig ser vi også at mange bevarer god fysisk helse i høy alder. Fagfeltet fysisk helse bidrar til forskning, kvalitetsarbeid og kompetansespredning om hvordan vi kan bevare best mulig fysisk helse og funksjon i eldre år. Vi har tett samarbeid med geriatrien i sykehusene og med primærhelsetjenesten i kommunene. Begge har tverrfaglig utredning og behandling av eldre pasienter ved akutte og kroniske sykdommer som en sentral oppgave. I 2025 har hovedsatsingen vært forskning på fysisk aktivitet, skrøpelighet og underernæring hos eldre. Vi har samlet og utviklet nyttige ressurser om fall og fallforebygging på en nettside rettet mot både allmenheten og helsepersonell. I samråd med Helsedirektoratet er 29.april etablert som nasjonal dag for fallforebygging hos eldre.

Sterk og stødig, treningsgrupper for eldre, har fortsatt og øke i aktivitet og utbredelse. Det er nå over 150 kommuner som har egne Sterk og stødig-veiledere, og det er over 590 treningsgrupper på landsbasis.

Psykisk helse

Innenfor psykisk helse har arbeidet i 2025 dreid seg om fortsatt utvikling av kvalitetsregisteret for alderspsykiatri (KVALAP), både for å bedre inklusjonsrater fra sentrene som leverer data til registeret, og forberedelser til nødvendige revisjoner som gjør datainnsamling enklere for klinikken. Vi har registrert en økende etterspørsel etter data fra KVALAP, både for forskning og for kvalitetsforbedring. Etter lansering av ressursene for selvmordsforebygging i 2024, har 2025 gått med til å spre kunnskapen om ressursene, og ytterligere fremstøt for å promotere opplæringsdelen i disse ressursene ble satt i gang. Foredragsserien «Om aldring» utvidet omfanget, med flere ad hoc-foredrag som hadde spesiell og aktuell interesse. Det resulterte blant annet i to svært aktuelle videoer om ny medikamentell behandling ved Alzheimers sykdom som ble publisert samtidig i desember 2025. Vi ser at Om aldring har et potensial for dette i fremtiden, og har et dynamisk samarbeid med kommunikasjonsavdelingen om rask leveranse. Forskningsvirksomhetene innen psykisk helse er økende, og i 2025 publiserte vi resultater fra tre forskningsprosjekter. I 2025 har det også medgått tid til å fullføre arbeidet med ny lærebok om elektrokonvulsiv behandling (ECT). Denne boka publiseres første halvdel 2026.



Kognisjon og demens

Antallet personer med demens øker, og kunnskap om demens er viktig både for de som lever med demens og deres pårørende, samt frivillige og helse- og omsorgspersonell. Aldring og helse bidrar med fakta om demens og aktuelle verktøy for helse- og omsorgspersonell. Aldring og helse utfører forsknings- og utviklingsprosjekter, og spiller en aktiv rolle i nasjonalt og internasjonalt samarbeid om demens.

I 2025 har vi fortsatt arbeidet med å utvikle informasjons- og veiledningsmateriell på oppdrag fra helsemyndighetene i form av nye nettressurser om tilrettelagte miljøtiltak og aktiviteter og retten til koordinator og individuell plan for personer med demens. Demenskartet, Veiviser demens, Informasjonskort om demens og e-læringer er oppdatert i tråd med aktuell ny kunnskap. Vi har utviklet Hjerneløftet, et verktøy som inspirerer befolkningen til å forebygge demens i hverdagen, og deltar i EU prosjektet «JADE – EUHEALTH Joint Action on Dementia» om forebygging av demens og hjerneslag.



KOMPETANSEHEVING

En av Aldring og helses kjerneoppgaver har alltid vært å utvikle og spre kompetanse til tjenestene gjennom ulike opplæringsmodeller på oppdrag fra myndighetene.

Hvert år gjennomfører et stort antall assistenter, helse- og omsorgsarbeidere kompetanseheving og utdanning hos Aldring og helse. Tilbudet spenner fra korte introduksjonskurs til meritterende utdanning.

Kompetanseheving lønner seg

Det er lønnsomt for både kommuner, virksomheter og deltakere at kompetansenivået heves i helse- og omsorgstjenestene. Aldring og helse tilbyr kompetanseheving og utdanning på alle våre fagområder og det er mulig å gjennomføre alt fra korte introduksjonskurs til meritterende utdanning. Vi tilbyr kompetanseheving for personer som jobber innen helse- og omsorgstjenesten, men også for andre. Mange av tilbudene våre er gratis for den enkelte deltaker.

God deltakelse på våre opplæringstilbud

Grafene under viser at vi har stabil og god deltakelse i alle helseregioner, og at majoriteten av deltakere kommer fra region Sør-Øst. Ser vi derimot på antall deltagere sammenlignet med antall innbyggere ser bildet annerledes ut, og vi får en mer relevant framstilling. Vi vil alltid søke å nå en mest mulig lik dekningsgrad i hele landet.

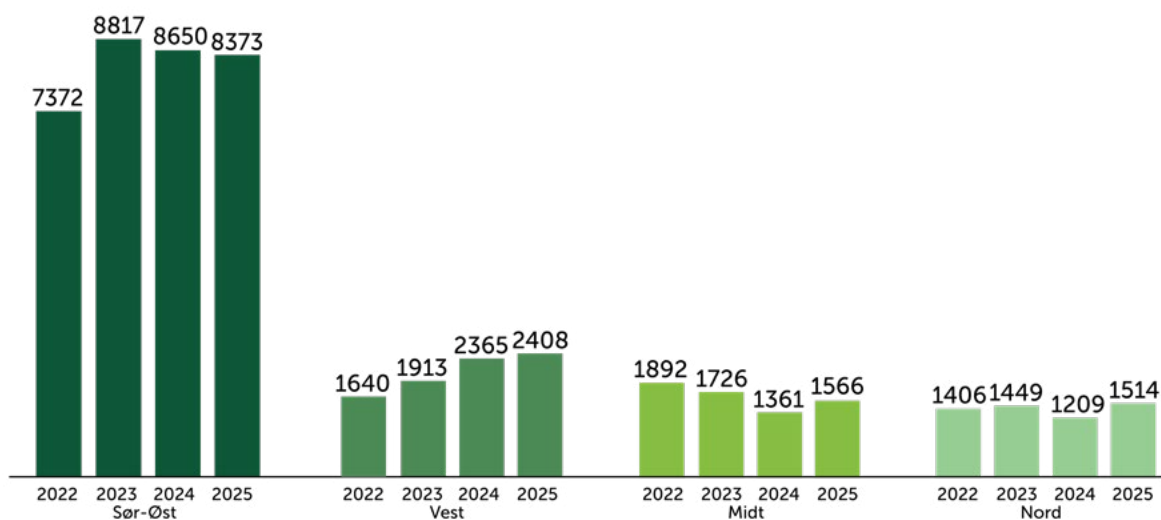
Klikk eller skann for å lese om våre opplæringstilbud

www.aldringoghelse.no/kompetanseheving

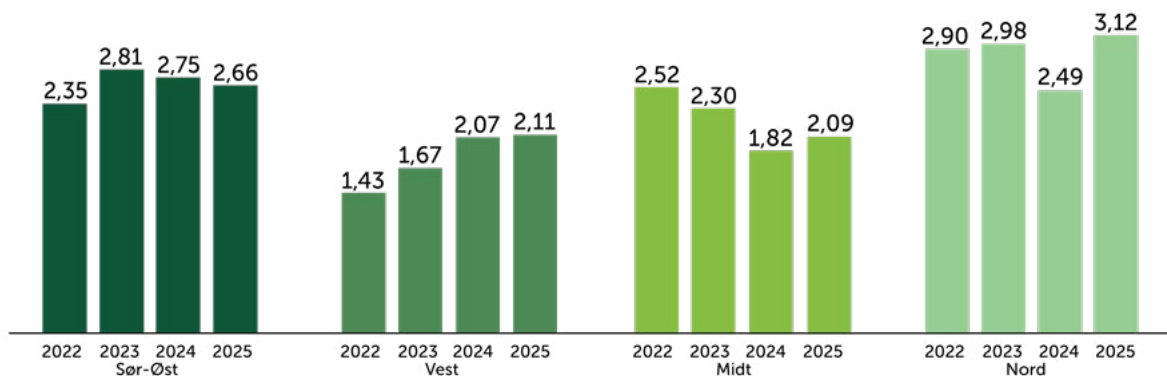


Antall deltakere på opplæring og kompetanseheving totalt for hele Norge

	Totalt	pr. 1000 innbygger
2022	11172	2,06
2023	12955	2,39
2024	12420	2,29
2025	13861	2,51



Samlet antall deltakere per helseregion.



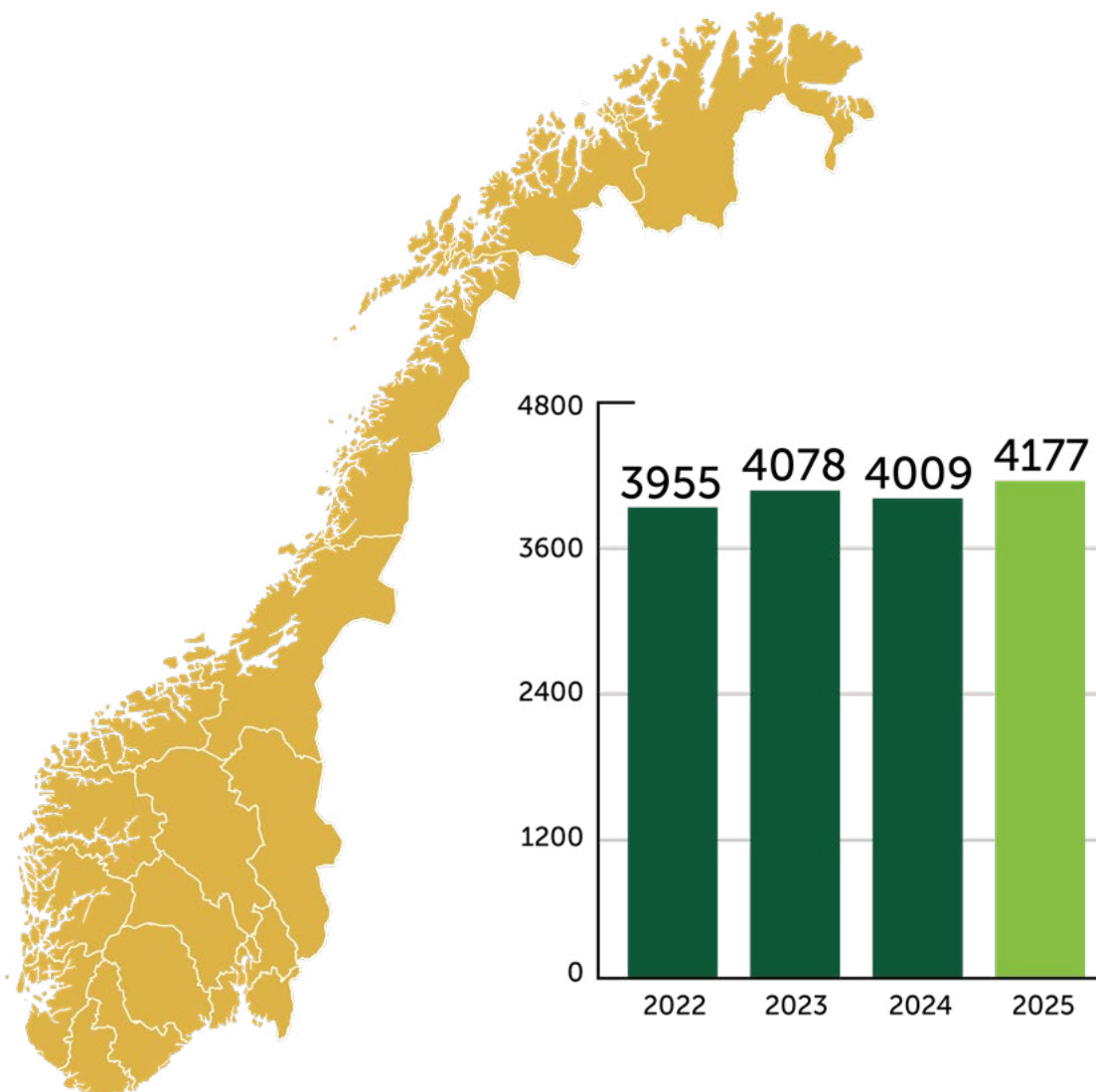
Antall deltakere per 1000 innbyggere i hver helseregion.

ABC-opplæringen

ABC-opplæringen gir dokumentert kompetanseheving innen ulike fagområder. I 2025 var dette eldreomsorg, demensomsorg, utviklingshemning og musikkbasert miljøbehandling. Kunnskapen styrkes om hva som er god praksis i henhold til retningslinjer, lover og forskrifter. Målet er at kunnskap og refleksjon skal føre til positiv endring av praksis. ABC-opplæringen passer for alle ansatte – både de med og de uten helsefaglig utdanning. Ledere oppfordres til å delta, og det finnes også eget materiell direkte myntet på dem.

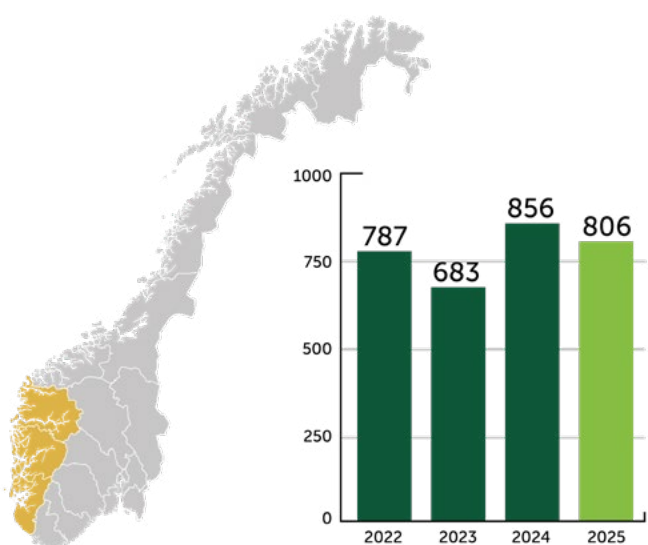
Klikk eller skann for mer informasjon om ABC-opplæringen

www.aldringoghelse.no/kompetanseheving/abc-opplaeringen

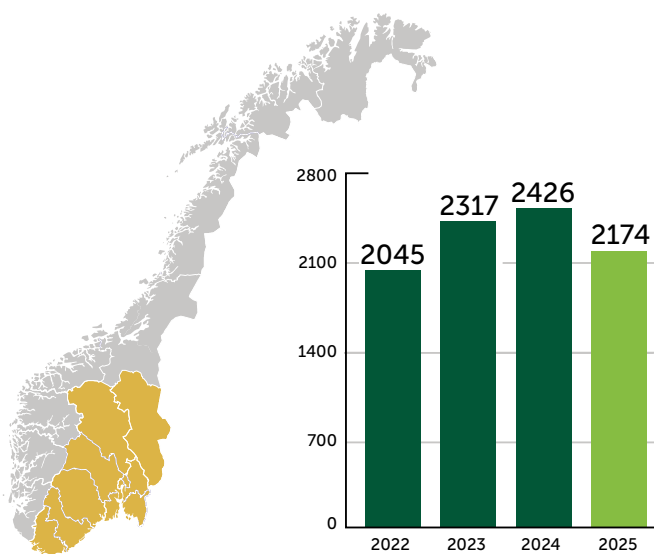


Antall deltakere på ABC-opplæringen totalt for hele Norge

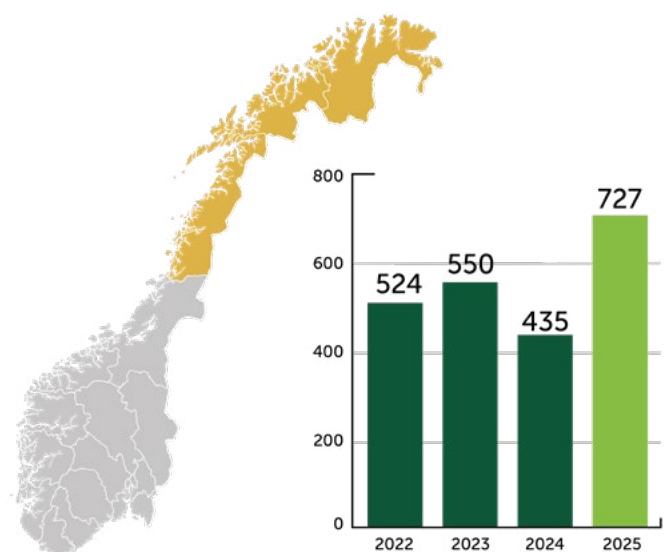
I grafen på neste side presenteres antall deltakere på ABC-opplæringen fordelt pr. helseregion.



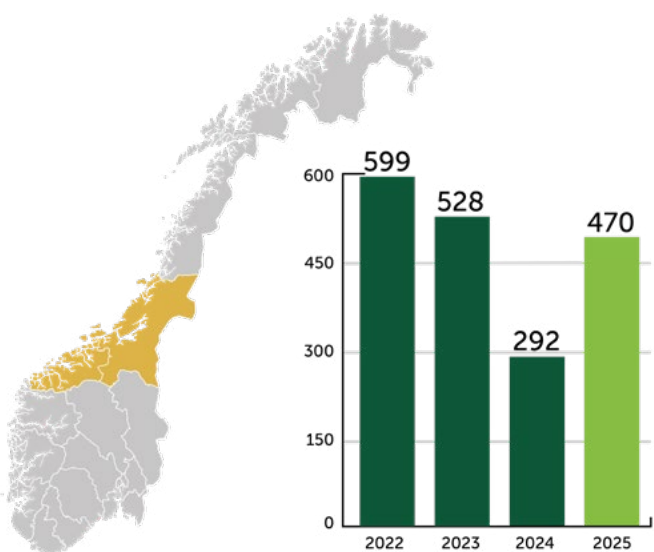
Antall deltakere på ABC-opplæringen Vest



Antall deltakere på ABC-opplæringen Sør-Øst



Antall deltakere på ABC-opplæringen Nord



Antall deltakere på ABC-opplæringen Midt

Pårørende til personer med demens

Pårørende til personer med demens

Målet med pårørendetiltakene er å gi kunnskap og støtte til pårørende til personer med demens samt legge til rette for at pårørende skal kunne dele erfaringene sine med andre i samme situasjon. Pårørendetiltakene administreres av Aldring og helse på oppdrag fra Helsedirektoratet, som en del av det nasjonale demensplanarbeidet. Som helsepersonell kan du søke om tilskudd til etablering og drift av pårørendeskoler og samtalegrupper for pårørende til personer med demens. Aldring og helse administrerer også landsdekkende mestring-skurs for barn og unge som har en forelder med demens, samt for yngre personer med demens og nære pårørende.

Tilskuddsordningene omfatter støtte til drift av pårørendeskoler og samtalegrupper, samt tilskudd til deltakere på kurs i arrangementene *Møteplass for mestring*, *Tid til å være ung?* og *Hvem ser meg? – Sommerleir*.

Mer informasjon om våre pårørendetilbud

www.aldringoghelse.no/demens/parerende/



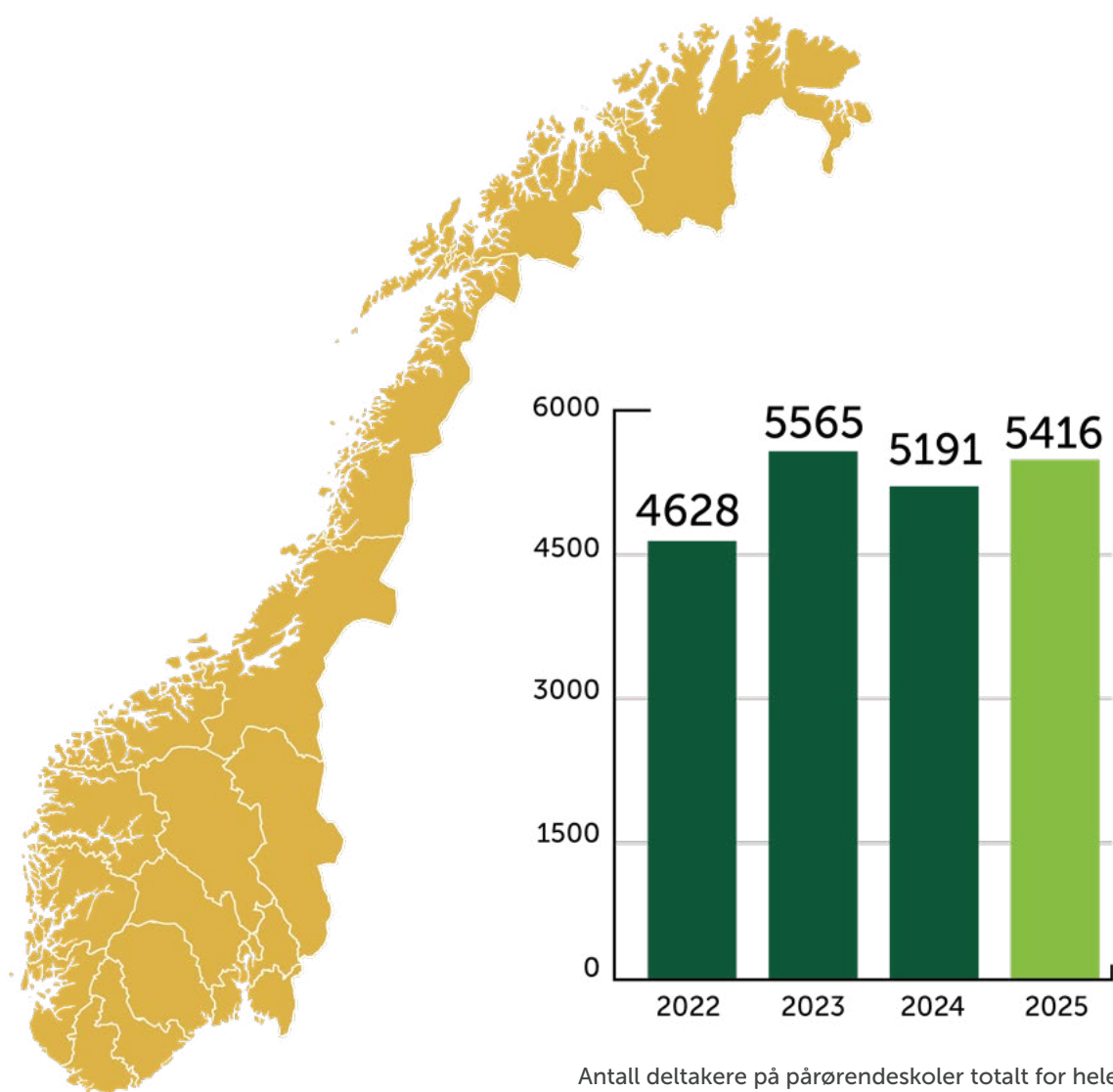
Det var svært mange instanser som søkte om tilskudd til pårørendeskoler og samtalegrupper i 2025, og det høyeste antall gjennomførte tilbud gjennom årene i Demensplan 2020 og 2025. Se oppsummering i tabellen under.

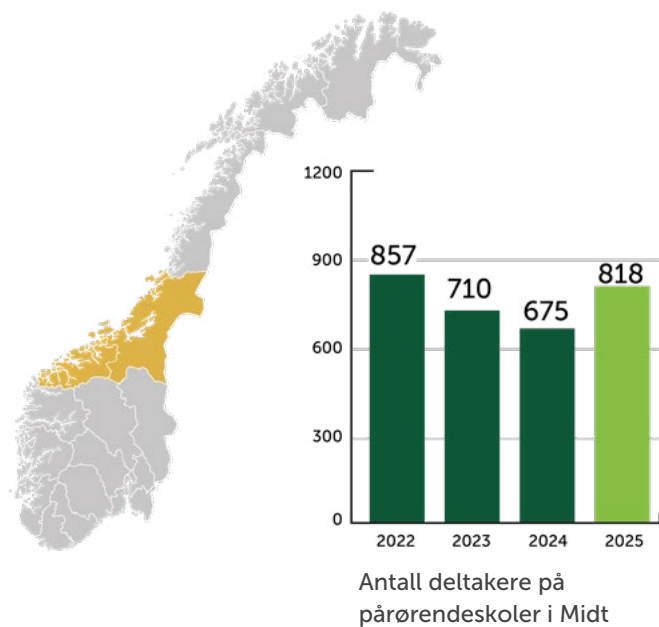
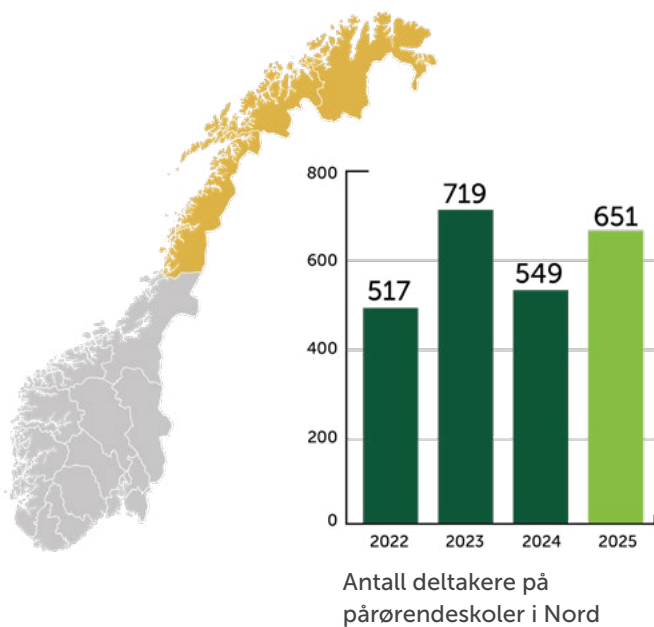
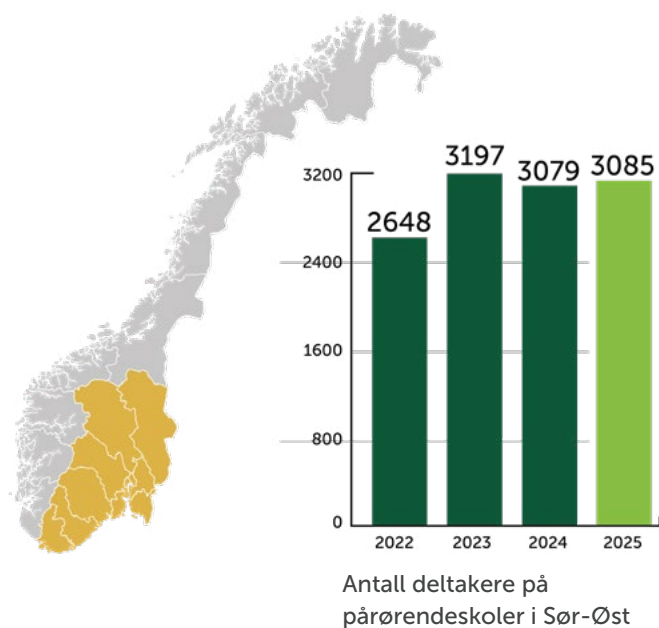
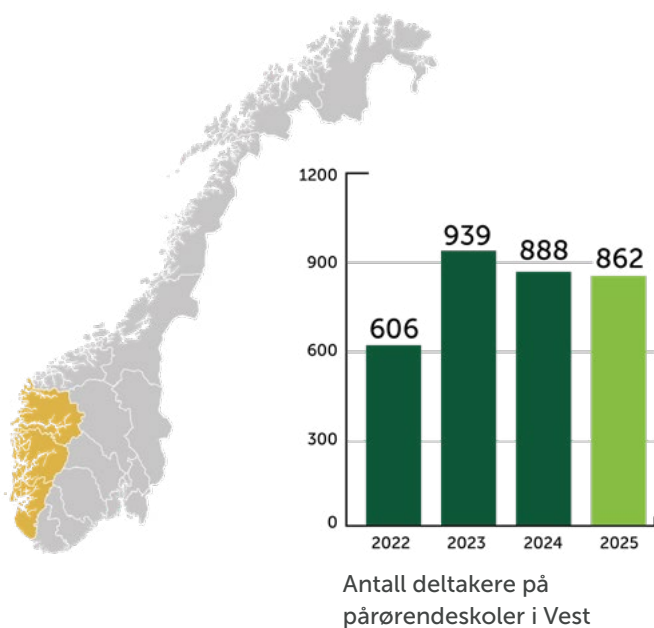
De neste sidene viser antall deltakere på pårørendeskoler og samtalegrupper for personer med demens. Der ser dere utviklingen i antall deltakere fordelt på hele landet og helseregioner.

Pårørendetilbud	Antall søkere som gjennomførte tilbud	Antall tilbud
Pårørendeskole og samtalegrupper	255 søkere	527 tilbud
Møteplass for mestring	117 deltakere, 58 par	6 kurs lagt til alle helseregioner
Tid til å være ung?	34 deltakere	2 landsdekkende helgekurs
Hvem ser meg - sommerleir	10 familier, til sammen 12 barn	1 landsdekkende sommerleir

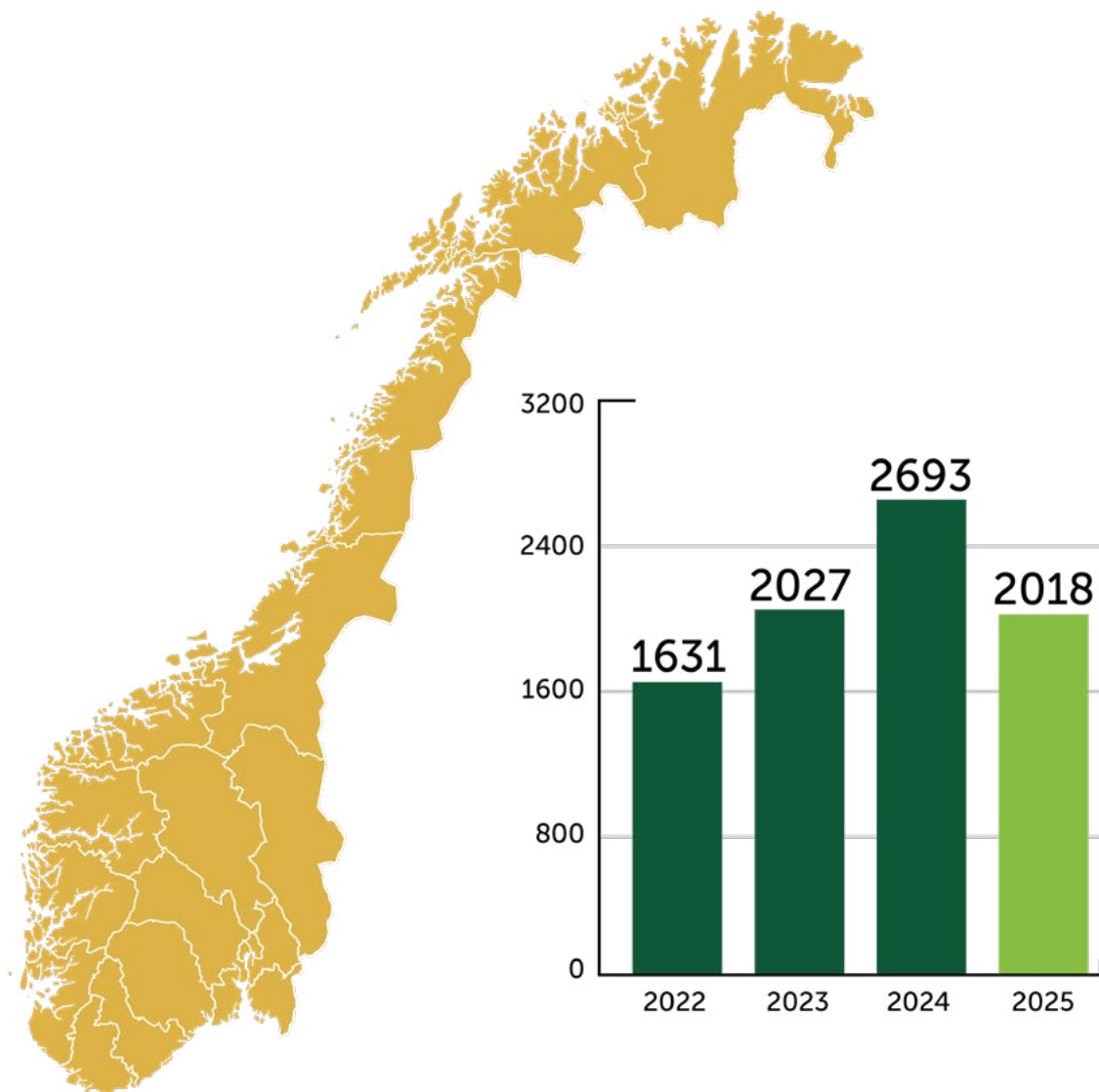


Pårørendeskoler

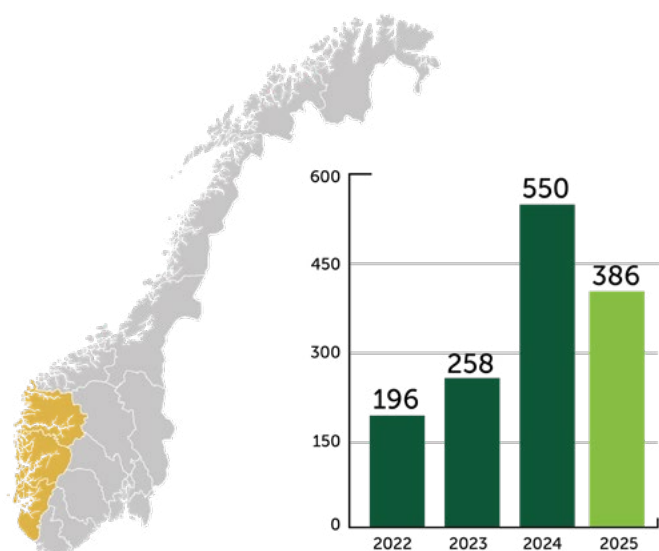




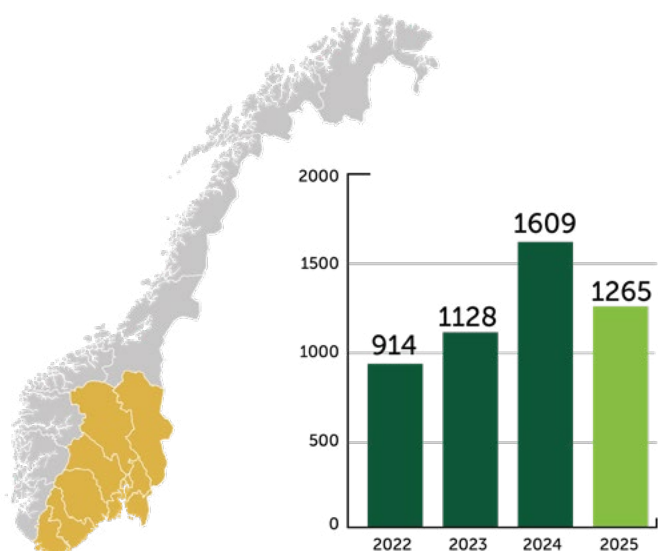
Samtalegrupper for pårørende



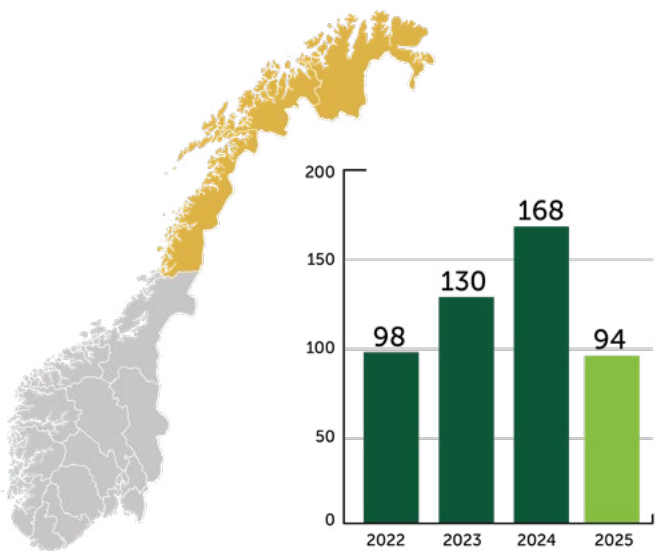
Antall deltakere i samtalegrupper for pårørende
totalt for hele Norge



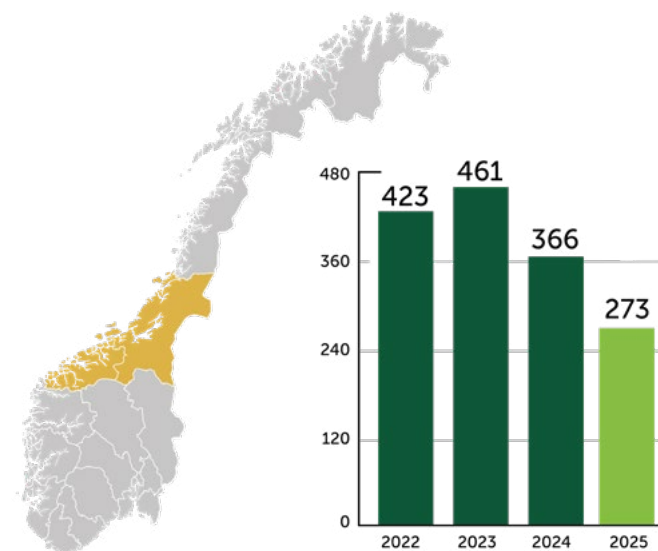
Antall deltakere i samtale-grupper for pårørende i Vest



Antall deltakere i samtale-grupper for pårørende i Sør-Øst



Antall deltakere i samtale-grupper for pårørende i Nord



Antall deltakere i samtale-grupper for pårørende i Midt

Kurs og konferanser

For å sikre kompetanse og spesialisering blant ansatte er løpende og systematisk kompetanseheving viktig. Korte, intensive kurs kan være et viktig ledd i en god kompetansehevingsplan. Aldring og helse avholder kurs og foredrag innen alle våre fagområder.

De årlige konferansene til Aldring og helse er noen av de største møteplassene for de respektive fagfeltene i Norge. Foredragsholderne er ledende eksperter som raust deler egen kunnskap og erfaring. Programmene gir deltakerne inspirasjon og oppdatert kunnskap.

I grafene under har vi illustrert utviklingen i antall deltaker for kurs og konferanser.

Klikk eller skann for
å få mer informasjon
om våre kurs



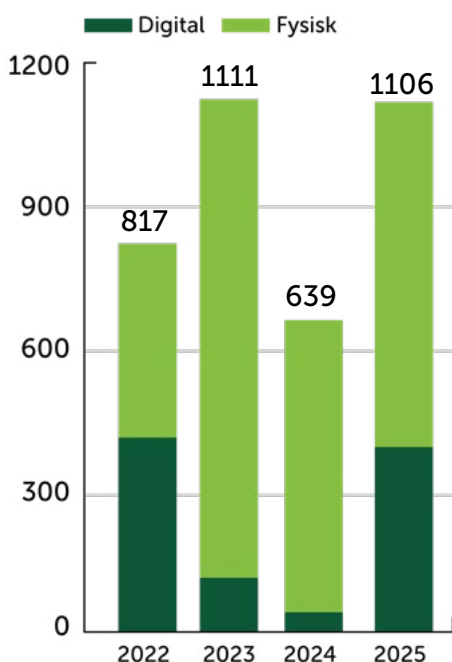
www.aldringoghelse.no/kompetanseheving/kurs

Klikk eller skann for
å få mer informasjon
om våre konferanser

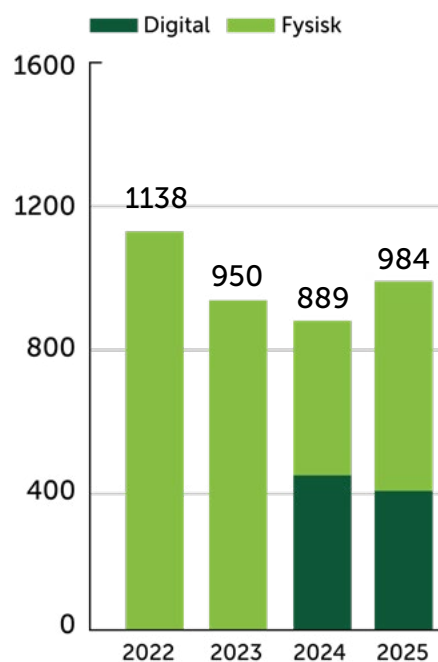


www.aldringoghelse.no/kompetanseheving/konferanser

Kurs



Konferanser



Oversikt over deltakere fysisk og digitalt på kurs og konferanser.

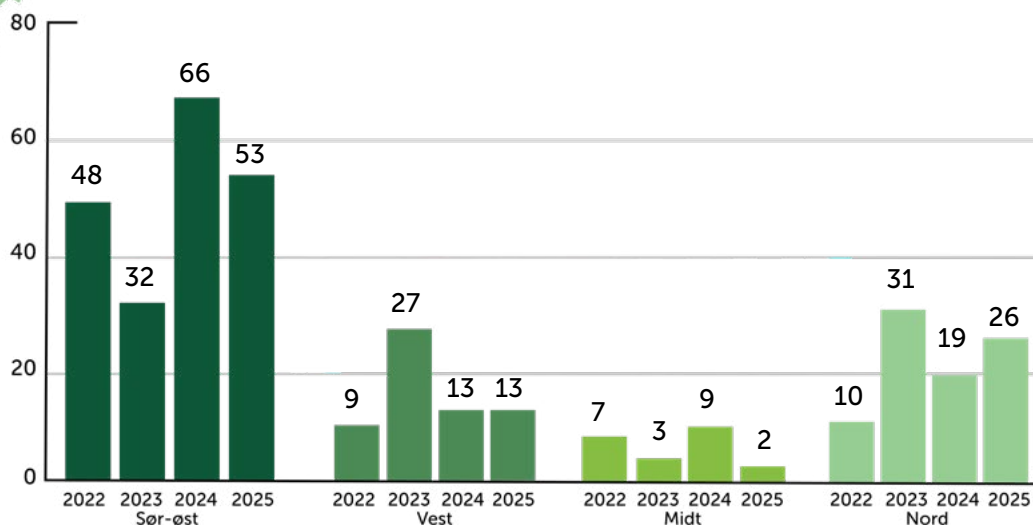
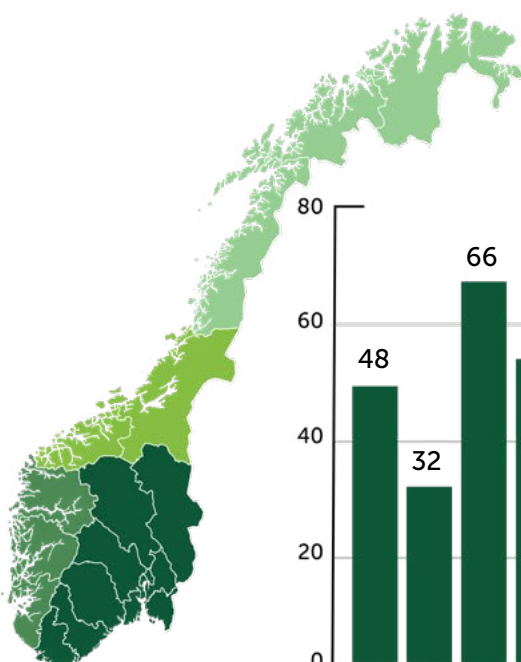
Fagbrev helsefagarbeider

Personer uten helsefaglig utdanning som jobber innen helse- og omsorgstjenesten, kan ta fagbrev som helsefagarbeider på sin egen arbeidsplass. Dette tar i overkant av ett år, og både virksomheten, den ansatte og bruker/pasient får utbytte av kompetansehevingen. Det kan være mange grunner til at ansatte i helse- og omsorgstjenesten mangler formell utdanning. Aldring og helse lager en tilpasset opplæringsplan, og følger deltagerne tett helt frem til fagprøven. Utdanningen er gratis og gjennomføres i samarbeid med arbeidsplassen til den enkelte deltager. Opplegget passer alle – uavhengig av alder og bakgrunn.

I grafen under vises antall deltakere som avsluttet fagbrev helsefagarbeider fordelt per helseregion for 2022-2025.

Antall deltakere som har avsluttet fagbrev helsefagarbeider totalt for hele Norge

2022	74
2023	93
2024	107
2025	94



Antall deltakere som har avsluttet fagbrev helsefagarbeider fordelt pr. helseregion.

Klikk eller skann for å
få mer informasjon om
fagbrev helsefagarbeider



www.aldringoghelse.no/kompetanseheving/fagbrev



Fagskolen Aldring og helse

Fagskolen i aldring og helse er en høyere yrkesfaglig utdanningstilbud med to studieretninger; *Demens og psykisk helse hos eldre*, og *Utviklingshemning, miljøarbeid og aldring*. Utdanningene er på deltid over to år og gir 60 studiepoeng. Studentene er i sitt vanlige arbeid under studiet. Den praktiske delen av studiekravene gjennomføres på arbeidsplassen i ordinært arbeid der det tas i bruk nasjonalt anbefalte kartleggingsverktøy og miljøbehandling. Fordi utdanningen foregår i nær samhandling med praksis, gir den en spisskompetanse som er direkte anvendbar i arbeidslivet. Fagskolen Aldring og helse har akkrediteringsmyndighet

for fagområdet helse, og i 2024 akkrediterte fagskolen den modulbaserte fagskolegraden Eldrehelse.

I grafen under vises antall deltakere som avsluttet fagskolen fordelt per helseregion for 2022-2025.

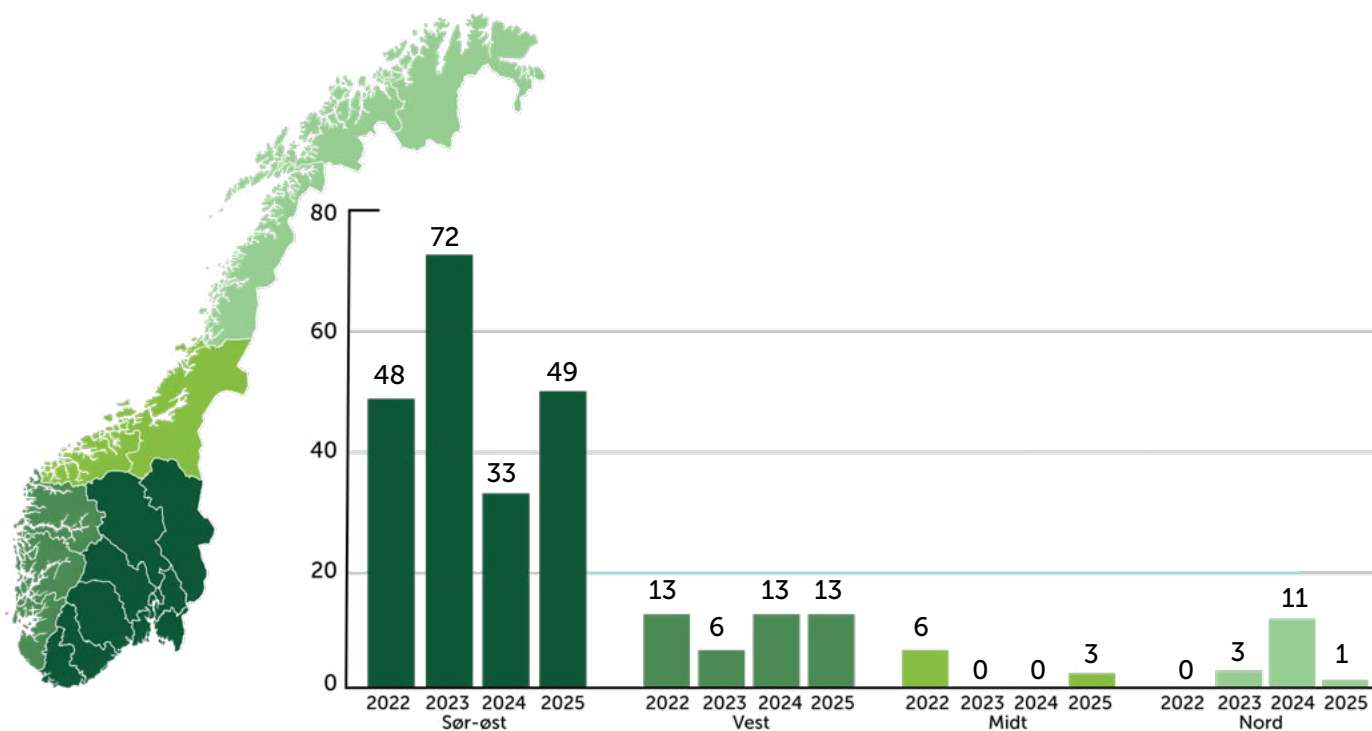
Antall deltakere som har avsluttet fagskolen totalt for hele Norge

2022	67
2023	81
2024	57
2025	66

Klikk eller skann for mer informasjon om fagskolen



www.aldringoghelse.no/kompetanseheving/fagskolen



Antall deltakere som har avsluttet fagskolen fordelt pr. helseregion

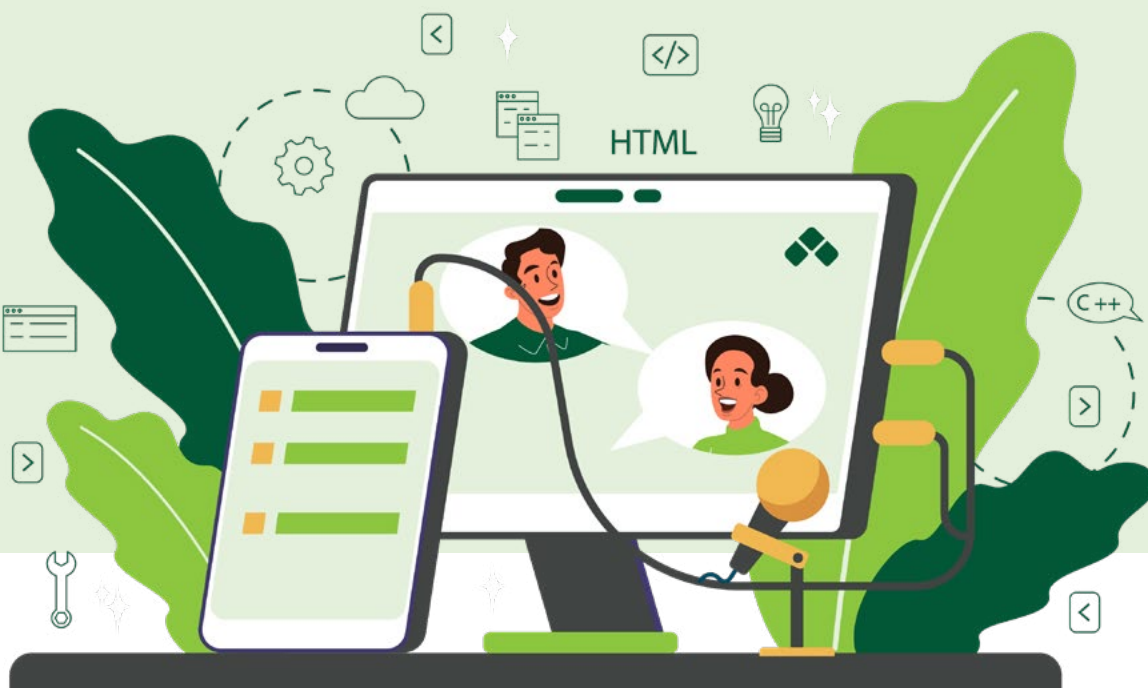
Lovpålagte krav

Virksomheter som yter helse- og omsorgstjenester er lovpålagt å sørge for at ansatte gis den opplæring, etterutdanning og videreutdanning som er nødvendig for at den enkelte skal kunne utføre sitt arbeid forsvarlig. I dette ligger det at både ledelse og ansatte må holde seg faglig oppdaterte. For å kunne gi høyere kvalitet på tjenestene – bedre helse og omsorgstjenester til pasienter, brukere og pårørende – er det viktig å benytte seg av den nyeste forskningsbaserte kunnskapen.

De gode modellene for kompetanseheving finnes

Helsepersonellkommisjonen, som la frem sin rapport i februar 2023, er naturligvis også opptatt av dette. De kommer med en rekke tilnærminger til kompetanseutvikling av helse- og omsorgspersonell. De fremhever nettopp de nasjonale kompetansemiljøene som viktige for å møte kompetansebehovet i helse- og omsorgstjenestene og de peker på behovet for at veien mellom forskning og klinisk praksis blir kortere.





KOMMUNIKASJON

Nasjonalt senter for aldring og helse er i en spennende utvikling, og kommunikasjon er en helt sentral del av vår virksomhet. Vi er opptatt av å holde et høyt kommunikasjonsfaglig nivå, og tar i bruk et bredt spekter av virkemidler i mange kanaler. 2025 har vi hatt særlig høy aktivitet som gjenspeiler seg i høy vekst og rekordtrafikk på flere av våre flater.



1.525.452
Nettsidevisninger



46.307
Følgere på Facebook



89.996
Nedlastning podcast



15.000
Nyhetsbrev abonnementer

Aldring og helse drifter en rekke nettsteder som en del av vår drift eller på oppdrag fra f.eks. helse-direktoratet. Vår hovedside www.aldringoghelse.no har stabil og jevnt økende trafikk over flere år. For året 2025 har vi en økende vekst med 701 610 unike brukere (+7,5%), 852 037 besøk (+10,3%) og 1 525 452 visninger (+3,7%).

Sosiale medier er en viktig kilde til trafikk til hovedsiden vår, men den er i seg selv også en viktig kanal for å nå frem til våre målgrupper. Her har vi stor vekst. På Facebook hadde vi ved utgangen av 2025 46 307 følgere (+11,5%). Antall følgere på Instagram økte med 27% til 5 177 følgere.

Aldring og helse sender jevnlig ut nyhetsbrev tilpasset ulike målgrupper til dem som ønsker det. Ved utgangen av 2025 var det i overkant av 15 000 abonnenter til våre nyhetsbrev. I tillegg rekrutterte vi 7000 abonnenter til Hjerneløftet (www.hjerneløftet.no). Podkast har etablert seg som en viktig kanal for Aldring og helse. I 2025 hadde vi 5 ulike podkaster som til sammen ble nedlastet 89 996 ganger. Totalt siden oppstart er de blitt lastet ned 153 020 ganger.

Aldring og helse ble omtalt eller nevnt i totalt 870 medieoppslag i redaksjonelle medier i perioden. Det er en betydelig økning (+27,6%) fra forrige periode. Forskningssjef Geir Selbæk er fast gjest i P1+ med informasjon om eldrehelse og demens. Geir Selbæk ble omtalt i 344 medieoppslag i redaksjonelle medier i 2024. Det er en økning på 11%. Flere av våre forskere har fått redaksjonell omtale, deltatt i NRK Dagsrevyen og i andre nyhetsprogrammer.

Biblioteket er en nasjonal tjeneste for alle, og alle kan låne fra vår samling. Biblioteket er en del av fjernlånssamarbeidet mellom bibliotekene.

Forlaget utgir lærebøker, temabøker, fagrapporter og undervisningsmaterieell tilknyttet våre fagområder. Forlaget produserer i tillegg til litteratur, også film og lydbøker.



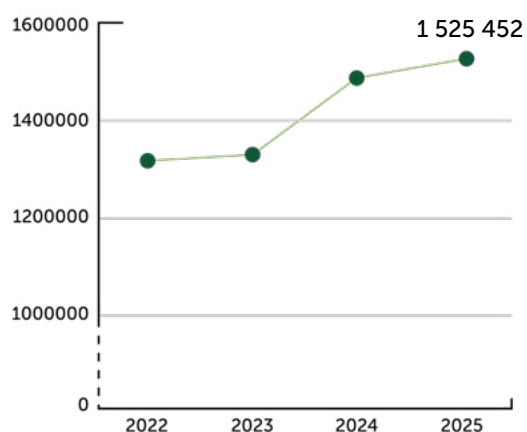
Forskningsrådets formidlingspris

I 2025 ble forskningssjef Geir Selbæk tildelt Forskningsrådets formidlingspris for sin store innsats for å formidle forskning på aldring og demens.

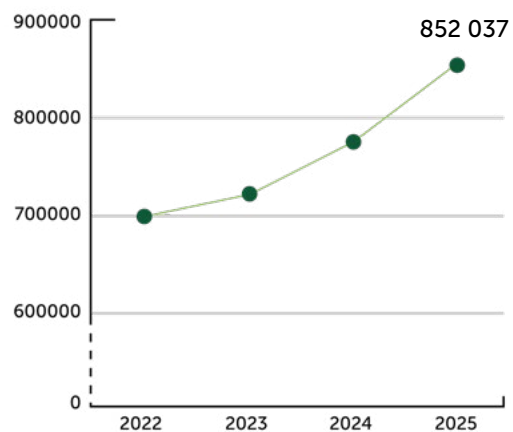


Formidlingsprisen ved Høgskolen i Molde

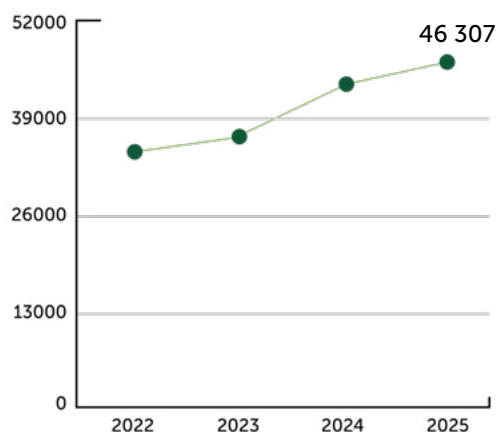
Fagsjef Anne Marie Mork Rokstad ble tildelt Formidlingsprisen ved Høgskolen i Molde for arbeidet med Hjerneløftet, som formidler forskningsresultater ut til allmennheten på en tilgjengelig måte for å motivere til sunne levevaner for bedre hjernehelse.



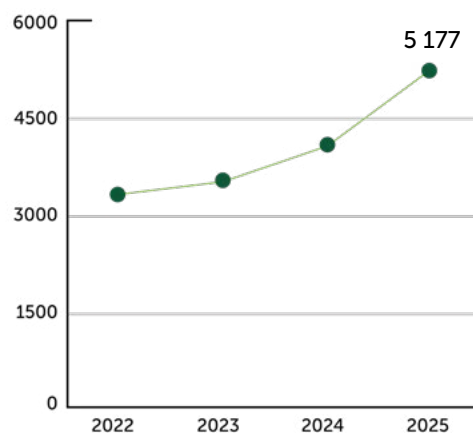
Nettsidevisninger 2022-2025



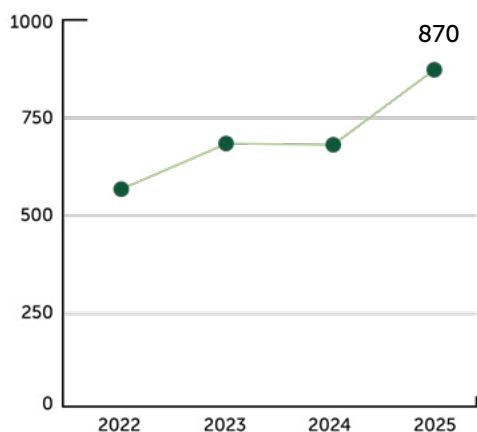
Nettsidebesøk 2022-2025



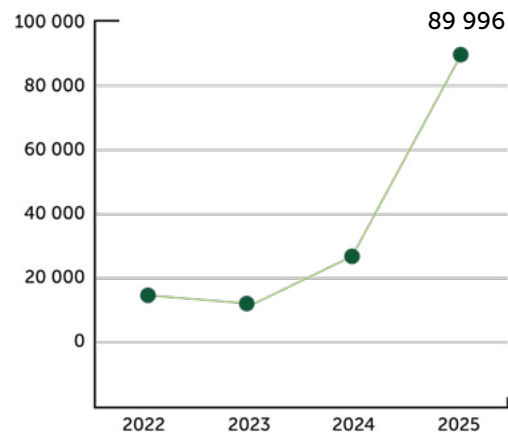
Facebook følgere 2022-2025



Følgere Instagram 2022-2025



Omtaler i eksterne artikler

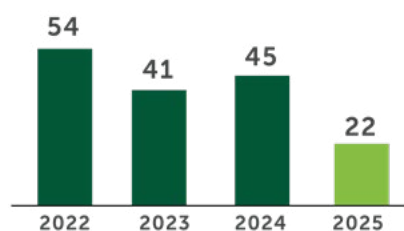


Antall nedlastninger av podkaster

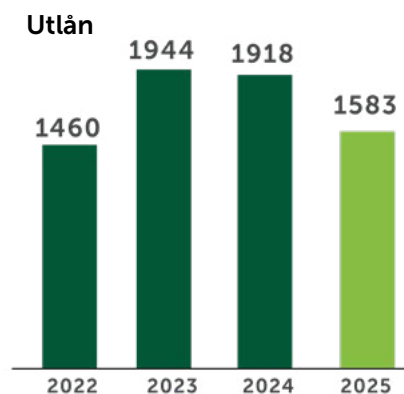
Bibliotek

Biblioteket er en nasjonal tjeneste for alle, og alle kan låne fra vår samling. Biblioteket er en del av fjernlånssamarbeidet mellom bibliotekene.

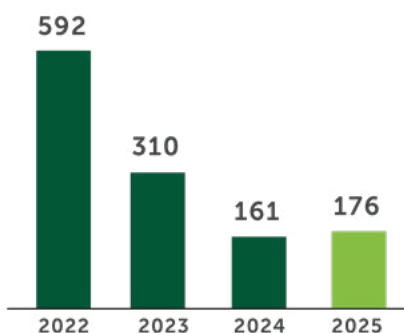
Infohenvendelser



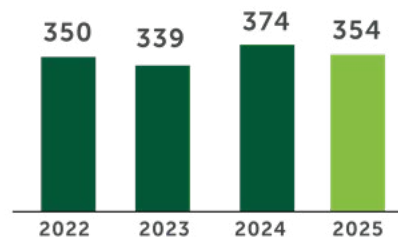
Utlån



Tidsskriftsartikler



Litteratursøk



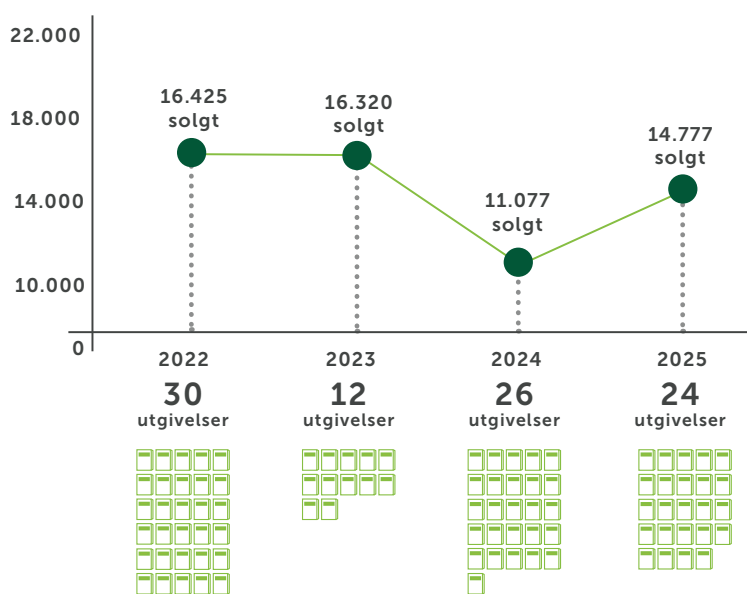
Forlag

Forlaget utgir lærebøker, temabøker, fagrapporter og undervisningsmateriell tilknyttet våre fagområder. Forlaget produserer i tillegg til litteratur, også film og lydbøker.

Klikk eller skann for å se våre utgivelser



<https://butikk.aldringoghelse.no/bokhandel>





FORANKRING OG ORGANISASJON

Nasjonalt senter for aldring og helse (Aldring og helse) har et nasjonalt ansvar og er opptatt av å ha aktivitet i alle helseregioner. Vi har kontorer og ansatte fordelt over hele landet, men organisatorisk er Aldring og helse forankret i Helse Sør-Øst RHF og er et sameie mellom Oslo Universitetssykehus HF og Sykehuset i Vestfold HF (SiV). SiV er ansvarlig for administrativ oppfølging.

Referansegruppens kommentar

Referansegruppen er imponert over omfang, kvalitet og geografisk spredning av Aldring og helse arbeid både når det gjelder forskning og utviklingsarbeid, utdanning og kompetanseformidling. Organisasjonen forvalter sitt nasjonale oppdrag på en forbilledlig måte og bidrar til å sikre at tjenestene til eldre bygger på validert og oppdatert kunnskap. Dette er avgjørende i en tid der ikke-kvalitetssikret informasjon er lett tilgjengelig, og der ressursbruk, kompetanse og standarder i eldreomsorgen står under økende press. I denne sammenhengen er satsingen på utdanning og kursing av helsefagarbeidere særlig viktig for å sikre kvalitet og kontinuitet i tjenestene.

Aldring og helse drifter og utvikler NorKog og KVALAP som er nasjonale registre for kvalitetsutvikling og forskning, til tross for mangelfull finansiering. Referansegruppen vil understreke hvilken betydning disse registrene har for

kvalitetsforbedring i lokale og regionale helse-tjenester, samt for forskning og kunnskapsutvikling på feltet. Det er avgjørende at registrene sikres forutsigbar og tilstrekkelig finansiering.

Videre tilbyr og utvikler Aldring og helse flere kvalitetssikrede lavterskeltiltak som Sterk og stødig, Takk bare bra og Kognitiv stimuleringsterapi. Tilbudene når bredt ut og utgjør en viktig del av det forebyggende arbeidet på eldrehelsefeltet. Vi vil fremheve behovet for at slike tiltak forankres og koordineres nasjonalt for å sikre likeverdig tilgang i hele landet.

For å utvikle og opprettholde likeverdige tjenester er nasjonal koordinering avgjørende. Aldring og helse tar et betydelig ansvar for å samle og styrke aktører på tvers av utdanning, helsetjenester og frivillig sektor, og bidrar slik til helhetlige og sammenhengende tjenester for den eldre befolkningen.



Referansegruppa og ledergruppa til Aldring og helse.

Fra venstre: Jorun Legdheim Helbostad, Geir Selbæk, Ole K. Grønnli, Kari Midtbø Kristiansen, Bent Høye, Bjørg Aaring, Kristin Mehre, Kim Wigaard Johanssen, Cathrine Arntzen, Anners Lerdal er ikke lenger del av referansegruppa, Ingvild Saltvedt, Iren Mari Lutter, Minna Hynninen, Hilde Heimli, Trine Skjellestad og Jacob Svenningsen. Ikke tilstede: Irene Marie Røen er nytt medlem av referansegruppa, Anita Vatland, Ingrid Haug Olsen og Christian Ressig.

Ledelsen består av ledergruppa og fagledelsen

Ledergruppa

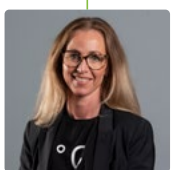
Ledergruppa er ansvarlige for den totale driften i Aldring og helse. Ledergruppa består av daglig leder, forskningssjef, fag- og utviklingsleder, opplæringsleder, kommunikasjonssjef og administrasjonssjef.



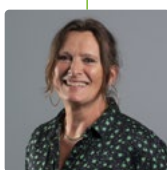
Daglig leder
Kari Midtbø Kristiansen



Forskningssjef
Geir Selbæk



Fag- og utviklingsleder
Trine Nordby Skjellestad



Opplæringsleder
Hilde Heimli



Kommunikasjonssjef
Jacob Svenningsen



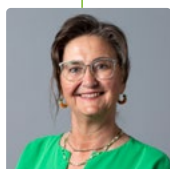
Administrasjonssjef
Bjørg Aaring

Fagledelsen

Fagledelsen har overordnet fag- og forskningsansvar i Aldring og helse.



Forskningssjef
Geir Selbæk



Daglig leder
Kari Midtbø
Kristiansen



**Fagsjef
aldring**
Ellen Melbye
Langballe



**Fagsjef
fysisk helse**
Gro Gujord
Tangen



**Fagsjef
psykisk helse**
Eivind
Aakhus



**Fagsjef kognisjon
og demens**
Anne Marie
Mork Rokstad



Ansatte ved vår årlige fellessamling i Tønsberg

Foto: Thomas Halvorsen





www.aldringoghelse.no

© Aldring og helse, 2026
1.utg./1.opplag, 2026
ISBN: 978-82-8470-207-0
Design og illustrasjoner: Linn Lundsvoll, Aldring og helse
Foto: Martin Lundsvoll, Aldring og helse

Materialet er vernet etter åndsverksloven.
Uten uttrykkelig samtykke er eksemplar-
fremstilling, bare tillatt når det er hjemlet i lov.

Alle henvendelser om
rapporten kan rettes til:
Nasjonalt senter for aldring og helse
Postboks 2136, 3103 Tønsberg
Tlf: 33 34 19 50
E-post: post@aldringoghelse.no
www.aldringoghelse.no