

Vii

LOP

NR. 1 - 2023 - ÅRGANG 78



Våre krav til statsbudsjettet 2024

Eldreråd på agendaen

Å synge i kor - mye god helse for alle

Medlemsblad for Landsforbundet for offentlige pensjonister, LOP, som er landets eldste og nest største pensjonistorganisasjon.

LOP er uavhengig, partipolitisk og livssynsmessig nøytral.

Utkommer 4 ganger årlig
ISS 1890-3398
Opplag: 10.000

Frist for nr. 2 - 2023: 15. mai 2023

Signerte artikler står for skribentens egne meninger.
Ettertrykk tillatt med kildehenvisning.

Forsidebilde og illustrasjonsfoto: Bigstockphoto

INNHOOLD

Rapport fra sentralstyret	s. 5
Krav til statsbudsjettet 2024	s. 6
Eldreråd på agendaen	s. 10
Å synge i kor - mye god helse	s. 16
Høringssvar fra LOP	s. 18
Fastlegekrisen og pasientene	s. 20
Nytt fra lokallagene	s. 21
Kryssord	s. 30

SEKRETARIAT

Postadresse:
Postboks 452 Sentrum, 0104 Oslo

Besøksadresse:
Øvre Vollgate 11, 0158 Oslo

Daglig leder: Wenche Sandlie
22 42 22 55
post@lop.no
www.lop.no
Kontortid: man–fre 09.00–15.00

SENTRALSTYRET

Styreleder
Rannveig Bærheim
48 14 67 37
ranveig.berheim@lyse.net

Nestleder:
Nils Mæhle
90 92 26 73
nils.mahle@outlook.com

Styremedlemmer:
Turid Mæhre Olsen
92 45 65 68
turid.arna.olsen@hotmail.com

Turid Schüller Sølland
95 96 08 07
tu.sc.so@gmail.com

Kjell Bugge
90 96 30 58
kjell.bugge@live.no

Jeanne Billehaug
95 20 60 26
jeanneb@online.no

Torhild Larsen
95 81 88 37
torhill2@online.no

Varamedlemmer:
Berit Lånke
91 84 59 95
berit.lanke@gmail.com

Ragna Berget Jørgensen
97 75 61 44
rbergetj@online.no

Gunnstein Emmerhoff
99 32 59 67
gunnstein.emmerhoff@lyse.net

Sylvia Labugt
90 10 39 58
sylvia.labugt@gmail.com

PENSJONSUTVALGET
Rannveig Bærheim
48 14 67 37
ranveig.berheim@lyse.net

HELSE- OG VELFERDSUTVALGET

Jeanne Billehaug
95 20 60 26
jeanneb@online.no

KURS-KONTAKT-KONFERANSEUTVALGET

Turid Mæhre Olsen
924 56 568
turid.arna.olsen@hotmail.com

VERVEKOMITEEN

Nils Mæhle
90 92 26 73
nils.mahle@outlook.com

KOMITE FOR INFORMASJON OG OMDØMMEBYGGING

Torhild Larsen
95 81 88 37
torhill2@online.no

KOMITE FOR ELDRERÅDSARBEID

Ragna Berget Jørgensen
97 75 61 44
rbergetj@online.no

REDAKTØR

Margaretha Hamrin
95 23 21 31
mgh@hamrin.no

ELDREOMSORG I FOKUS



Gode LOPère,

I det siste har NRK satt søkelyset på eldreomsorgen i Norge både i Debatten og i Brennpunktserien «Omsorg bak lukkede dører».

Lise Fjellstad har stått fram som en god talsperson for eldre, hennes harme og redsel for å bli syk og pleietrengende er berettiget, noe vi i LOP deler. Det er en skam at Norge ikke kan ta vare på sine eldre og syke, og gi alle en verdig alderdom. Alle som ikke kan ta vare på seg selv må få adekvat pleie og nødvendig sykehjemsplass i tide. Ektepar må få anledning til å være sammen selv om en av dem blir pleietrengende.

Bevilgningene til kommunene blir stadig mindre, helsepersonalet får stadig flere oppgaver, må gå alene på vakt, og derved bryte lovpålagte oppgaver. Dette er hjerteskjærende. Helseminister Kjerkholt ber helsenorge om å prioritere, og kutte ut oppgaver både på sykehusene og i eldreomsorgen i kommunene fordi vi må spare på statsbudsjettet. Norge har aldri vært rikere enn nå, og økonomer er uenige om at det er slik at innsparing i helse er med på øke forbruket og derved øke inflasjonen i landet.

Våre politikere må bli flinkere til å lytte. Ja, vi blir flere eldre, men de fleste av oss klarer oss bra, og er friskere lengre. Vi vil bidra, men vi forventer at den dagen vi selv har behov for hjelp så skal hjelpen være der. Jeg tror at det kan være et eldreopprør på gang dersom ikke politikerne snur. Husk vi er over en million pensjonister i dette landet, tar vi med pårørende, vil vi ha en formidabel påvirkningskraft. «Eldrestemmen skal bli hørt»

Heldigvis er det også lyspunkter. NRK sin serie om «Demenskorset» har vist hvilken enorm kraft som ligger i musikk og sosialt samvær. Jeg håper det vokser fram demenskor i alle kommuner, og at midler til «Den kulturelle spasestokken» økes slik at eldre kan nyte kultur på egne premisser.

Rannveig Bærheim
Leder i sentralstyret i LOP



Kjære LOP-medlem, med ønske om et riktig godt nytt år. For LOP er det et hovedfokus også for dette året å vokse i medlemstall og å gjøre LOP enda mere kjent, samtidig som vi skal fortsette det gode arbeidet LOP gjør for landets pensjonister.

Det er mye god helse å hente i det å være med i et lokallag, både som aktiv medlem og som aktiv i styrearbeid. I disse dager holdes det årsmøter ute i lokallagene. I den forbindelsen vil jeg si tusen takk for samarbeid og innsats til dere som har gått ut av deres verv, og velkommen til nye krefter – jeg ser frem til givende samarbeid og godt arbeid for LOP.

På slutten av året 2022 hadde vi en verveaksjon, og den ga gode resultater spesielt for mange av lokallagene. Velkommen til dere alle. I tillegg ønskes alle nye medlemmer fra NSF og NRF velkommen.

Nylig fikk LOP invitasjon til møter om trygde-drøftingene for 2023, så det betyr at arbeidet med LOPs krav til trygdeoppgjøret for i år er i gang. LOP sine krav til statsbudsjettet for 2024 ble levert i desember 2022, og disse kravene jobbes det videre med i flere møter med regjeringen utover våren.

I år er det kommunevalg, og da skal det også velges nye eldreråd. Eldrerådene handler om brukermedvirkning, og det er brukeren selv som best kjenner sin egen og sin egen gruppes situasjon. Det er derfor viktig at pensjonister gjennom LOP får sine medvirkere inn i

eldrerådene. For LOP starter dette arbeidet nå, frem mot valget i høst.

På landsmøtet i januar 2021 ble det besluttet en årlig økning av medlemskontingenten justert etter lønns- og prisvekst. Den sentrale kontingenten har i år derfor økt fra kr. 290 til kr. 305. I tillegg kommer lokallagskontingent for de av dere som er medlemmer i lokallag. De aller fleste av dere har nå mottatt medlemskontingent, og jeg minner på betaling av kontingenten (Gjelder ikke for våre medlemmer gjennom NRF og NSF).

Med ønsker om en god og aktiv vår!

Wenche Sandlie
Daglig leder LOP

LOP HAR SAMARBEID MED:

- Norsk Sykepleierforbund
- Skolelederforbundet
- Presteforeningen
- Meteorologisk Institutt
- Norsk Radiografforbund



Rapport fra sentralstyrets arbeid

Sentralstyret hadde møte 22.-23. november 2022. Møtet behandla ei rekkje saker. Eg skal her nemna nokre.



Lops sentralstyre, fra venstre: Gunnstein Emmerhoff, Nils Mæhle, Torhild Larsen, Rannveig Bærheim, Einar Størkersen, Turid Sølland, Turid Mæhre Olsen, Ragna Berget Jørgensen, Kjell Bugge, Jeanne Billehaug og Berit Lånke.

Andre pensjonistorganisasjonar og moglege samarbeid

Dette gjeld Forsvarets seniorforbund, Senior Norge og Pensjonistforbundet, som alle har dei same rettane som LOP når det gjeld drøfting med departementet om trygdeoppgjør og statsbudsjett. 17. januar 2023 hadde LOP eit positivt møte med Pensjonistforbundet.

Facebook – sletting av sider til dei som har gått bort

LOP har erfart mange problem i tilknytning til sletting av sider til dei som har gått bort. Dette gjeld naturleg nok ikkje minst eldre. Sentralt har Kommunal- og distriktsdepartementet ansvaret for denne problemstillinga. Sentralstyret vedtok på møtet å senda brev til statsråd Sigbjørn Gjelsvik om saka.

Sjukeheim – kven skal tilpassa seg

Det er ein svært stor overgang for eldre å flytta frå eigen heim til sjukeheim. Dei flyttar frå kjende rutinar til nye, som ikkje alltid er like enkle å handtera. Mange sjukeheimar har stor forståing for denne situasjonen og legg til rette for at eldre på eigne premissar kan tilpassa seg rutinar og regelverk på sjukeheimen. Likevel er det slik at ein del sjukeheimar har store utfordringar på dette området. Eg viser også til dei to Brennpunktprogramma (NRK) om eldreomsorga i Noreg. Sentralstyret vedtok å senda brev til statsråd Ingvild Kjerkol og KS om saka.

Pasientreiser

Dette er ei ordning med store manglar. Dette vart i møtet stadfesta av fleire i sentralstyret med erfaringar frå ulike delar av landet.

Sentralstyret vedtok å senda brev til statsråd Ingvild Kjerkol om saka.

Møte med statsråd Marte Mjøs Persen

Denne statsråden har ansvaret for pensjonane våre. Ho møtte på årsmøtet i LOP Bergen og omland 24.01.23 og heldt ei god innleiing og svara konstruktivt på dei mange spørsmåla frå årsmøtet. Eg spurde om samordningsfella, der det i Arbeids- og sosialkomiteén pr no ligg eit representantforslag om å avvikla denne fella. Statsråden var generell i svaret sitt. Resultatet er avhengig av Ap og/eller Høgre.

Eg merka ei viktig side ved innlegget til statsråden. Ho rosa LOP for tydelege og konstruktive innspel i dei sentrale møta om trygdeoppgjør og statsbudsjett.

Nils Mæhle

Nestleiar i sentralstyret i LOP

LOPs krav til STATSBUDSJETTET 2024

Landsforbundet for offentlige pensjonister, LOP, har følgende hovedkrav som er delt inn i fem hovedkategorier. Her finner du en full oversikt over alle kravene som er satt fram i dialogmøte med arbeids- og inkluderingsministeren.

1. Alderspensjon/tjenestepensjon

2. Kommuneøkonomi

3. Endringer i skatteregler

4. Helse- og sosialutfordringer

5. Prisstigning



1. ALDERSPENSJON/TJENESTEPENSJON

1.1 Underregulering av løpende pensjoner

Hurdalsplattformen påpeker at «Alle skal ha en pensjon å leve av» - Dette er ikke tilfelle i dag. LOP har sammen med de andre pensjonistorganisasjonene påpekt hvordan Pensjonsforliket i 2011 har påvirket økonomien til alderspensjonistene. Vi mener prinsipielt at pensjonen skal følge lønnsutviklingen, men er glad for at vi i alle fall får snitt av lønns- og prisvekst i fremtidige trygdeoppgjør. Vi er videre fornøyd med at trygdeoppjøret skal behandles av Stortinget i vårsesjonen. Vi viser til trygdedrøftingene i vår der det ikke var vilje til å kompensere for økt prisstigning i 2021

1.2 Kompensasjon for høyere lønns- og prisvekst

- LOP krever at det i trygdeoppjøret også kompenseres for prisstigning fra året før.

1.3 Fjerne avkortning i grunnpensjon for gifte og samboende

Avkortning i grunnpensjon for gifte og samboende er en uverdigg ordning, som diskriminerer eldre sammenlignet med yrkesaktive.

- LOP krever at denne avkortningen fjernes.

1.4 Samordningsfellen for offentlig ansatte som arbeider utover 67 år

LOP viser til Senterpartiets forslag om å oppheve samordningsfellen 11. desember 2020, et forslag som dessverre ikke fikk flertall. Mange pensjonister er blitt oppfordret til å stå lenger i jobb uten å vite at dette medførte avkortning i tjenestepensjonen.

LOP ber uansett om at offentlig ansatte får tilstrekkelig informasjon om dette før de fortsetter i jobb utover pensjonsalder.

- LOP krever at den urett som er gjort mot en rekke pensjonister i bestemte aldersgrupper rettes opp.

1.5 Oppregulering av minstepensjonen samtidig som en sikrer tjenestepensjonene

LOP deler den oppfatningen som flere partigrupper på Stortinget har påpekt, at satsene for minste pensjonsnivå ligger for lavt. Vi støtter også at det skal opprettes en plan for årlig opptrapping av minste pensjonsnivå opp mot EUs fattigdomsgrense på 60% av medianinntekt. Vi mener det er viktig at dette ses på som sosialpolitisk innsats mot de med lavest pensjonsinntekt, og at det finansieres med «friske» midler i statsbudsjettet. LOP kan ikke akseptere at kostnadene av en slik reform

skal belastes pensjonistene. Vi er opptatt av at arbeid skal lønne seg, og vises igjen i fremtidige pensjoner. Avkortning av løpende pensjoner og ensidig styrking av minstepensjonen vil, på sikt, føre til at flere pensjonister med tjenestepensjoner vil ende opp som minstepensjonister.

- LOP krever at det alltid skal være et positivt påslag i pensjonene som kommer fra tjenestepensjon.

1.6 Etterlattepensjon

Ordningene i Statens pensjonskasse er en viktig del av sparing til alderspensjon og en forsikring ved sykdom og uførhet for de som er medlem, og ved dødsfall en trygghet for etterlatte. For arbeidsgivere er pensjonsordningen viktig når de skal rekruttere nye medarbeidere

- LOP krever at fordelene ved etterlattepensjon ikke stadig svekkes og at etterlatte kan risikere å stå tilbake uten rettmessig ektefellepensjon.

1.7 Statens Pensjonskasse

- LOP krever at lånerenter i SPK holdes på et lavere nivå enn i de kommersielle bankene, og forblir det godet offentlig har betalt til gjennom sitt arbeidsliv.

- LOP krever at våre offentlige pensjonister, mange med lang utdanning, som har akseptert rimeligere lønn under forutsetning om gode pensjonsordninger, lån og forsikringer gjennom SPK, ikke blir fratatt sine rettigheter.

1.8 Arbeid i tillegg til uførepensjon

LOP viser til vår høring i saken av 31.08.2021. Hensikten må være å utnytte eventuell restarbeidsevne, at de skal komme varig ut i arbeid, og på sikt få endret uføregraden. LOP ber også om at avkortning i dagpenger ved sykdom for personer med gradert uførepensjon revurderes.

- LOP krever at fribeløpet for arbeid utenom pensjon styrkes og at avkortning av dagpenger for personer med gradert uføretrygdene reduseres.

1.9 Sykepenger

- LOP krever rett til sykepenger for alle yrkesaktive pensjonister etter 67 år.

1.10 Eldre som ressurs

Skatter og avgifter

Riksøkonomene er flinke til å opplyse om folketrygdens bruttokostnader til pensjon, men unnlater regnestykket

om hva vi betaler i skatt på folketrygd, tjenestepensjon og formue. Dette utgjorde ca. 120 milliarder i 2016.

Frivillighet

Eldre er en viktig bidragsyter i frivilligheten, men frivillighet er ikke gratis. Bidraget fra frivillige organisasjoner var beregnet til 30 milliarder i 2020. LOP ber om at tilskudd til frivillige organisasjoner styrkes.

Pårørende

Styrke rollen til pårørende. Det er behov for nasjonale føringer og midler.

- LOP krever at bidraget fra eldre kommer fram i Statsbudsjettet.

2. KOMMUNEØKONOMI

2.1 Prisstigning og reduserte statlige bevilgninger

Fra 1995 har kommunesektoren hatt en kontinuerlig negativ nettofinansiering (overskudd før lånetransaksjoner) med unntak av 2006 og 2020. Våre medlemmer i elderrådene melder stadig om dårlig kommuneøkonomi. Spesielt ved behandling av økonomiplanene for 2023. Dette fordi kommunene er styrket prosentvis med lønnsøkningen og ikke med prisstigningen. Spesielt i fylkeskommunene som er lite personellintensive, og der prisøkningen på andre tjenester er økt med 10–20 prosent. Fylkeskommunene har heller ikke samme mulighet som kommune til å skaffe andre inntekter. Slik det er nå må man bruke av oppsparte fondsmidler, eller låne av pensjonsfond for å få budsjettene til å gå i hop.

LOP får stadig meldinger fra våre lokallag om en stadig strammere økonomi i mange av de aldersrettede tjenestene. Kommunehelsetjenesten får stadig overført flere og komplekse oppgaver fra spesialhelsetjenesten pga redusert liggetid, dette krever økt ressursbruk fra kommunens side.

2.2 «Leve hele livet» og «Bo trygt hjemme» reformene krever ekstra bevilgninger

Stortingsmelding 15 (2017) «Leve hele livet» har gitt mange muligheter for kommunene til å bedre situasjonen for de eldre, slik at de kan klare seg selv lenger og bo i egen bolig, uten at det har fulgt med nødvendige økonomiske midler. Det gjør at kommuner med dårlig økonomi ikke kan prioritere reformen. Det er spesielt uheldig når vi nå er kommet til gjennomføringsfasen. Fortsetter neste side ►►►

Reformen bidrar derfor til å øke «Forskjells-Norge». LOP mener derfor det er behov for statlige bevilgninger til reformen, slik at alle kommunene kan skape «et aldersvennlig samfunn». Det er store forskjeller mellom kommunene, og LOP ber om at budsjett situasjonen mellom kommunene blir utjevnet. Hurdalsplattformen viser til mange gode intensjoner i omtalen av en «Tillitsreform i offentlig sektor». En vellykket gjennomføring i kommunene, forutsetter at det følger med statlige midler.

- LOP krever at det må settes i gang en markert styrking av kommunesektoren slik at kommunene blir i stand til å møte den kontinuerlige økningen i ytelseskrav som følger av for lave bevilgninger.

2.3 Økte ytelseskrav

- LOP krever at kommunene kompenseres for stadig nye ytelseskrav.

2.4 Opplæring av eldre råd

Det er viktig at eldre blir hørt i saker som gjelder dem. Eldrerådene er derfor viktige for å få fram «eldrestemmen». Etter kommunevalget i 2023 er det derfor viktig at elderrådene får tilstrekkelig opplæring, både generell folkevalgt-opplæring og opplæring i elderrådets arbeidsoppgaver og plikter.

Kommuner med dårlig økonomi kan ikke prioritere «Bo trygt hjemme» reformen.

2.5 Digitalt utenforskap

Mange eldre strever med utfordringer som krever digital kompetanse. Dette gjelder nær 600 000, og slår inn på alle samfunnsområder. Situasjonen er svært aldersdiskriminerende for den enkelte med den norske staten som aktør.

- LOP krever at kommunene må derfor få midler til å kurse eldre/pårørende i bruk av digitale hjelpemidler.

2.6 Ensomhet

C19-epidemien har skapt mange ensomme eldre og gitt psykiske problemer. LOP ber om at forebyggende tiltak mot selvmord blant eldre styrkes. «Den kulturelle spaserstokken» har vært et viktig kulturtilbud til hjemmeverende ensomme eldre.

- LOP støtter kravet fra Landskonferansen for Fylkeskommunale elderråd om å styrke denne budsjettposten med 100%.

3. ENDRINGER I SKATTEREGLENE

LOP krever:

- *Minstefradraget for pensjonistene må reguleres på linje med reguleringen for de yrkesaktive.*
- *Særskilt skattefradrag for pensjonister som skulle kompensere for økt trygdeavgift, må reguleres likt med inntektsutviklingen for pensjonister. Alternativt at trygdeavgiften reduseres til sitt opprinnelige nivå.*
- *Fradrag, for store sykdomsutgifter videreføres.*
- *Økningen av egenandels taket bør revurderes ut fra hvor mange som er i de ulike kategoriene.*
- *Rett til sykepenger for alle yrkesaktive pensjonister etter 67 år.*

4. HELSE - OG SOSIALUTFORDRINGER

LOP krever kvalitetsøkning i kommunehelsetjenesten. Arbeidsoppgavene er stadig økende og mer komplekse. Liggetiden på sykehusene er redusert, og pasientene er ofte ikke ferdigbehandlet når de skrives ut og overføres til kommunehelsetjenesten. Krav til riktig og god kompetanse hos de ansatte øker tilsvarende.

Det er en generell oppfatning i samfunnet at kvaliteten i kommunehelsetjenesten ikke er god nok, det samme gjelder samhandlingsreformen. Vi blir stadig flere eldre, og stadig flere eldre får demenssykdom. Det stilles stadig høyere krav til kompetanse både hos pårørende og til helsepersonell. Pasientreiser med lange ventetider, og krav til billigste reisemåte, gjør situasjonen vanskelig for pasienter i en sårbar situasjon.

For å bedre kvaliteten kreves det:

4.1 Utbygging av helsehus/sykehjem

- Utbygging av helsehus/sykehjem. Alle eldre må få tilbud om enkeltrom.
- Helsehusene er et kommunalt ansvar, men det bør fra regjeringsside sørges for at tilbudet finnes i alle kommuner, samt bevilge øremerkede midler til at helsehusene har et medisinsk forsvarlig tilbud, med adekvat lege-, sykepleier, fysioterapeuter og ergoterapeuter i tråd med samhandlingsreformens intensjoner. Det må etableres egne nasjonale forskrifter for helsehus.
- Tilskuddet til sykehjem etc som regjeringen foreslår kuttet i 2023, garanteres tilbake i 2024.

4.2 Styrke bemanningen i helsetjenestene

- Styrke bemanningen i kommunehelsetjenesten ved blant annet å øke andelen faste og hele stillinger. Slik det er i dag, sliter mange eldre med for mange å forholde seg til i hjemmetjenesten.

Det må etableres en felles minstenorm for legedekning i helsehus/sykehjem.

4.3 Etablere kontakttjenester i kommunene

- Etablere kontakttjeneste for pårørende i kommunene. Dette er spesielt viktig for pårørende til personer med demens.
- Kontaktpersoner som kan assistere ved pasientreiser.

4.4 Tilrettelegging

- Legge tilrette for musikkterapi for personer med demens i sykehjem og i hjemmetjenesten.
- «Leve hele livet» påpeker viktigheten av rett ernæring og fysisk aktivitet, det må derfor sikres god mat- og ernæringsomsorg for alle eldre, inkludert personer med demens.

4.5 Tannhelse for eldre

Tannhelse for eldre må være en vesentlig del av det offentlige helsetilbudet. Tannhelse for eldre er ikke nevnt i Hurdalsplattformen. Mange eldre har ikke økonomi til å få gjennomført nødvendig tannbehandling, og dette kan i ytterste konsekvens føre til feilernæring.

- LOP krever at tannsykdommer likestilles med andre sykdommer i trygdesystemet, og eldre over 67 år likestilles med de unge i statsbudsjettet.

4.6 Styrke fastlegeordningen

Det er spesielt viktig for eldre å opprettholde gode relasjoner til fastlegen.

- LOP krever at statlige bevilgninger økes betraktelig slik at vi kan få flere fastleger.

- LOP krever at ordningen med tilfeldig uttrekking ved reduksjon av fastlegenes pasientlister revurderes.

4.7 Helse screening

- LOP krever at Mammografi programmet skal utvides til også å gjelde kvinner over fylte 69 år.

- LOP krever at det opprettes et screeningsprogram for å avdekke prostatakreft hos menn.

4.8 Opprettholde eldreombudet

LOP er sterkt imot at eldreombudet skal legges ned. Det er mange friske eldre som klarer seg selv, men som har behov for å søke råd hos eldreombudet. Et pasientombud kan aldri erstatte eldreombudet, og er med på å oppfatte at eldre er syke og skrøpelige. Å legge ned eldreombudet er en sterk nedprioritering av de eldre, og dermed et angrep på eldre sine muligheter for å ivareta sine lovfestede rettigheter.

- LOP krever at eldreombudet opprettholdes, og at det foretas en grundig evaluering av ombudets rolle der eldre sine organisasjoner blir hørt.

4.9 NAV

LOP er fornøyd med at regjeringen ønsker å styrke bemanningen i NAV. Vi er likevel bekymret over at sentralisering av kontorene, og reduserte åpningstider, gjør at tilgjengeligheten nå er dårligere enn tidligere. Dette vil spesielt krevende for eldre. LOP hører historier som gjør oss bekymret for tryggheten til den enkelte.

Det vil i årene som kommer være behov for langt flere sosiale- og ordinære boliger for eldre.

4.10 Boligbygging for eldre

Det vil i årene som kommer være behov for langt flere sosiale- og ordinære boliger for eldre. Det er derfor nødvendig med nasjonale føringer og økonomiske tiltak.

4.11 Flere studieplasser innenfor helsesektoren

Vi ser allerede nå at det er vanskelig å få nok personell i helsesektoren, det haster derfor å få etablert flere studieplasser for leger, sykepleiere og helsefagarbeidere.

5. PRISSTIGNING

Mange eldre sliter med å få endene til å møtes på grunn av stor prisstigning. Prisstigningen på strøm, drivstoff, har ført til høye matpriser. Økte boligrenter har ført til økte boligutgifter både for de som eier og de som leier bolig. Det er uverdige at et av verdens rikeste land kan tillate at flere og flere ikke kan betale utgiftene sine og må redusere matbudsjettet til et minimum og sitte og fryse. De kan heller ikke delta på sosiale aktiviteter, få stelt tenner, hår eller føtter. De fleste pensjonister har også liten mulighet til å spe på pensjonen med ekstra arbeid. Tiltakene som foreslås for å lette folks hverdag ser også ut til å treffe skjævt.

5.1 Strømpriser

- LOP krever at det etableres ordninger med moderat pris på strøm gjennom året og i hele landet.

5.2 Kontroll med kraftselskapene

- LOP krever at regjeringen tar bedre kontroll med kraftselskapene.

5.3 Vurdere nødvendigheten av stadige renteøkninger

- LOP krever at en vurderer om det er nødvendig med stadige renteøkninger med begrunnelse om å minke forbruket, et forbruk mange eldre ikke kan delta i.

5.4 Trygdeoppgjør

- LOP krever at pensjonistene får et skikkelig trygdeoppgjør for å kompensere for prisstigningen – En trygd å leve av.

ELDRERÅD - EN VIKTIG SAMFUNNSOPPGAVE

Aktive eldreråd som er «på ballen» er viktigere enn noen gang. Kommende høst er det lokalvalg og det betyr at også eldrerådene rundt i kommuner og fylker skal velges på nytt. *Vi i LOP* har besøkt eldrerådet i Bergen for å få et innblikk i hvordan dette eldrerådet arbeider, samt hvordan LOP som organisasjon bidrar inn i arbeidet.

Tekst: Margaretha Hamrin

Nestleder i LOPs sentralstyre, Nils Mæhle, har også ledet eldrerådet i Bergen de siste tre årene. Vi har snakket med Mæhle om hans erfaringer med dette arbeidet.

– Det har vært en svært god utvikling som vi i eldrerådet har fått være med på, der vi setter saker på dagsorden og opplever å få stadig mer gjennomslag sier Mæhle.



Nils Mæhle

Vi i eldrerådet gjør det vi kan for å være synlige og relevante. Både ved å delta i aktuelle debatter, gjerne med leserinnlegg i aviser, og ved å arrangere en årlig seniorkonferanse med aktuell tematikk og spennende innledere. Her i Bergen samarbeider alle vi som sitter i eldrerådet veldig godt. Det er en stor styrke, og fører til at vi kommer fram til klare standpunkter som kan frontes og formidles ut til resten av kommunen.

Du har også noen synspunkter rundt dette med opplæring og rammebetingelser for eldrerådene?

Eldrerådene rundt omkring i landet representerer etter hvert en svært stor andel av befolkningen. Eldrerådene er også kommunale, eller fylkeskommunale, organer på lik linje med alle de andre folkevalgte organene i kommuner og fylker. Dette med opplæring av eldrerådene har ofte ulik praksis, og jeg er opptatt av at eldrerådene må få opplæring på lik linje, og sammen med, alle de øvrige folkevalgte organene. Ved å ha en slik felles opplæring vil man også bli kjent med de andre folkevalgte, noe som er svært nyttig i utvalgsarbeidet. En annen viktig faktor er at eldrerådene må få tilstrekkelig administrativ støtte. Mange eldreråd sliter med at de får svært lite administrativ hjelp til disposisjon og dette gir dårlige vilkår for et godt og synlig eldrerådsarbeid. Gode rammebetingelser, slik at eldrerådene kan gjøre et godt arbeid, er noe som må prioriteres i de årlige budsjettene i kommuner og fylkeskommuner.

I Bergen har eldrerådet noe som kalles «innbyggernes halvtime», hva er det?

På hvert eldrerådsmøte har vi satt av en halvtime der innbyggerne kan komme og stille spørsmål eller legge

Behovet for eldreråd kommer ut fra at eldre personer som regel er **underrepresenterte** i folkevalgte organer. Eldrerådene skal derfor sikre at **synspunkter fra de eldre blir ivaretatt** i kommunale og fylkeskommunale beslutningsprosesser.

fram sin sak. Det er viktig for oss at det enten er en byråd med ansvar på det aktuelle saksfeltet som er til stede, eller at saken som tas opp blir notert og fulgt opp. Altså at en konkret oppfølging skjer. Denne halvtimen er et tilbud som har blitt raskt kjent i byen, og personer som ønsker å ta opp noe kontakter enten meg som leder av eldrerådet eller eldrerådets sekretariat, slik at vi vet hvilke byråder vi skal invitere inn til møtet.

Har du noen tanker rundt kommende eldrerådvalg til høsten?

For det første må både stat, kommuner og fylkeskommuner ta dette med eldrerådsarbeid mye mer på alvor enn det mange opplever er tilfellet i dag. Eldrerådernes roller har etter min mening vært undervurdert.

Dette må endres, særlig med tanke på hvor mange av innbyggerne som faktisk representeres av eldrerådene. I tillegg er det mange eldreråd som sliter med synligheten. Her må vi alle lære av hverandre, hente inn gode tips til arbeidsformer og tiltak som kan sette sakene som eldrerådene jobber med på dagsorden rundt omkring i kommunene. Spesielt nå som Stortinget har vedtatt å avvikle eldreombudet blir eldrerådernes rolle som ombud enda viktigere enn før, dette må man ta med seg inn i en ny eldrerådsperiode.

En viktig måte å sette saker på dagsorden er kommunebudsjettene. Her bør eldrerådene være tidlig ute med sine innspill, og ikke komme inn først på slutten når de fleste premisser er lagt, sier Mæhle.

Eksempel på arbeidsform i forhold til kommunebudsjettet

Eldrerådet i Bergen sendte i februar 2023 over sine budsjettinnspill til kommunebudsjettet for 2024. På denne måten kommer de tidlig inn i prosessen og kan sette et tydelig avtrykk fra eldrerådet inn i budsjettarbeidet.

Et samlet budsjettinnspill fra eldrerådet er oversendt til byrådsleder og de ulike byrådene. Alle byråder og deres ansvarsområder er adressert, slik at innspillene går langt bredere enn kun helse- og sosialområdet.

Blant sakene som er tatt opp i budsjettinnspillet fra eldrerådet i Bergen finner vi aldersdiskriminering, digitalisering og digitalt utenforskap, fysisk aktivitet for eldre, tjenester for eldre med utfordringer innen psykisk helse og/eller rus og utviklingen i antallet sykehjemsplasser. På det siste punktet ønskes det en intern gjennomgang av tjenestene innenfor hjemmebasert omsorg og sykehjem, særlig i lys av den oppmerksomheten slike tjenester har fått den siste tiden.

AKTUELLE SAKER PÅ AGENDAEN

Når *Vi i LOP* besøker eldrerådet i Bergen står det mange aktuelle saker på dagsorden. Blant annet ønsker utviklerne av det nye Griegkvartalet i Bergen by innspill fra eldrerådet i forhold til hvordan dette byrommet og møteplassen best kan utvikles med tanke på at også byens eldre befolkning skal kunne bruke stedet på en aktiv måte. Her handler det både om gangakser, muligheter for parkering og andre måter å gjøre byrommet tilgjengelig på. Eldrerådet har også invitert inn en av landets fremste forskere på demens, Bettina Husebø, som gir en grundig og engasjerende presentasjon av dagens situasjon, og av hva ny forskning kan lære oss på dette området. (Denne presentasjonen vil bli gitt god plass i *Vi i LOP* utgave nummer 2 som kommer i juni).

FOKUS PÅ SYKEHJEMSPASSER

Ruth Grung, som er byråd for helse og omsorg, har fått oversend tre spørsmål fra eldrerådet og kommer for å besvare disse. Eldrerådet har i flere møter fokusert på behovet for flere sykehjemsplasser og etterlyser mer handling på dette området. Byråd Ruth Grung viser blant annet til at en del av byens sykehjemsplasser ikke oppfyller nye krav til størrelse på rom, og at kommunen er i dialog med myndigheter for hvordan man likevel kan nyttiggjøre seg eksisterende bygningsmasse og tilbud som ellers fungerer veldig godt.

Eldrerådets leder Nils Mæhle benytter aktivt sakene som eldrerådet tar opp i leserinnlegg og debatter. I forhold til denne aktuelle saken om sykehjemsplasser, og spesielt i etterkant av NRK-Brennpunkts mye omtalte programmer om eldreomsorgen, har Mæhle i kraft av sitt verv som eldrerådsleder et leserinnlegg i Bergens

Tidende i etterkant av eldrerådsmøtet der han fokuserer på behovet for nye sykehjemsplasser og behovet for et godt og tilrettelagt ernæringsstilbud både for de som bor på sykehjem og for eldre hjemmeboende som trenger hjelp med mattilbud. Slik kan eldrerådssakene settes på dagsorden også utenfor selve møterommet, og debatten kan leve videre.

INNBYGGERNES HALVTIME

Inger Lill Johansen som nå er inne i sitt 91 år hadde møtt opp til innbyggernes halvtime da vi besøkte Bergen eldreråd. Inger Lill kjemper for sin mann som har blitt utsatt for en alvorlig feilbehandling i helsevesenet og



hun føler at hun har blitt en kasteball i systemet der den ene instansen henviser til neste og ingen kan gi noe svar. I eldrerådet fikk hun dele sine erfaringer og lagt fram sine synspunkter.



Mange aktuelle saker står på agendaen når *Vi i LOP* besøker Bergen eldreråd i deres februar møte. Her er det byrådet for helse og omsorg, Ruth Grung (helt til venstre) som svarer på tre spørsmål som var oversendt til byråden fra eldrerådet.

Et forum mellom de eldre og beslutningstakere:

EN VIKTIG MØTEPLASS

Eldrerådene en viktig møteplass mellom de som treffer politiske beslutninger og de som representerer de eldre. Det sier Rune Skjælaaen som er ett av medlemmene i Bergen eldreråd, og også medlem av *Vi i LOP*. Eldrerådene har ikke så stor formell makt, forsetter han, men de er en viktig stemme. Med direkte tilgang til sentrale politikere kan eldrerådene få fram synspunkter og bli lyttet til.



I tillegg er eldrerådene høringsinstans i en rekke saker fremhever Skjælaaen i en liten samtale med *Vi i LOP*.

Som eldrerådsrepresentant har Rune Skjælaaen en allsidig erfaring bak seg og et svært godt grunnlag for å kunne tale de eldre sak. Med teologistudier i bunnen, så 10 år som menighetsprest og deretter 10 år som sykehusprest, gikk turen etter hvert til Stortinget.

Den politiske reisen startet da Skjælaaen bodde i Sund på Sotra, der fikk han se hva et levende lokalsamfunn betyr for den enkelte og Senterpartiet ble et naturlig valg. Han sa ja til å stå på listen til kommunestyret og der gjorde SP et strålende valg. I 2001 ble Rune Skjælaaen valgt inn på Stortinget der han både har vært parlamentarisk leder og nestleder i helse- og omsorgskomiteen. Fra 2011 – 2018 var Skjælaaen Pasient- og brukerombud for Bergen og Hordaland, der han markerte seg som et aktivt og engasjert ombud.

Hvilke erfaringer fra tiden som Pasient- og brukerombud kan du ta med deg inn i eldrerådsarbeidet?

Til det vil jeg si at dialog er den viktigste faktoren. I ombudsrollen opplevde jeg ofte at når det skar seg mellom pasient og tjenester handlet det mye om kommunikasjon, opplevelsen av å ikke bli sett og hørt av helsepersonell. Når folk er i krise kan de reagere på ulike måter, min rolle var å få til en dialog. På den måten kunne de fleste saker løses på et lavest mulig nivå.

Jeg opplevde at helsevesenet så på pasientombudet som medspiller og ikke motpart. Det var svært sjeldent at det ikke gikk å få til løsninger på sakene. Men her inngår det også at tjenesteyter gir innrømmelser når man har gjort en feil. En av erfaringen jeg tar med inn i eldrerådsarbeidet er at enkeltsaker kan avsløre viktige systemfeil. Ved å lytte til brukerne og deres erfaringer kan slike systemfeil oppdages og rettes på.

Hvilke tanker har du om den debatten som nå foregår om eldreomsorgen i Norge?

For det første er vi helt nødt til å ha ansvarlige politikere som ikke bare snakker bort problemene. Det er viktig at man er ærlige om hvordan situasjonen er, om hva som skjer og hva slags handlingsrom man har. Det er ikke tvil om at det er mange utfordringer, særlig i mer grigrendte strøk der mange eldre bor i eldre eneboliger som er langt fra sentrum og nødvendige tjenester, og som heller ikke har en verdi som gjør det mulig å selge huset sitt og kjøpe en sentral leilighet. Jeg tror at noe av løsningen må være at kommunene går enda mer i retning av kollektive tilbud, omsorgstun og boløsninger der man kan kjøpe seg inn med et innskudd og betale husleie. På den måten kan vi få en samfunnsutvikling som gjør at folk kan fortsette å bo i distriktene, men likevel også får en nærhet til viktig ting som butikk, frisør, apotek med mer. Og ikke minst, at man kan få se andre mennesker og ha en sosial omgang på daglig basis, for det blir bare viktigere jo eldre vi blir.

Viktig for LOP:

Å FREMME GODE KANDIDATER

LOP er en av organisasjonene som har rett til å foreslå kandidater til elderrådene rundt om i landet vårt. I kommunene som dekkes av Bergen og omland LOP er det en god representasjon fra LOPs organisasjon, og Bergen og omland LOP er nå i full gang med planer for et nettverk for alle elderrådsrepresentanter som er valgt inn fra LOP i dette området.

Et slikt nettverk kan gi nyttig kunnskaps- og erfaringsutveksling mellom elderrådsmedlemmer fra de ulike stedene.



Fra venstre: Åge Rosnes og Jonny Eide

Vi i LOP har tatt en liten prat med avtroppende og påtroppende ledere for Bergen og omland lokallag for å høre litt om tanker rundt det å drive et lokallag i LOP. Johnny Eide har vært leder av lokallaget fram til årsmøtet i 2023. Etter mange år i skolen som rektor valgte han å engasjere seg i LOP da han ble pensjonist. - Det man er helt avhengig av for å drive et godt lokallagsarbeid, er å ha gode folk i styret, sier Eide. Det går med mye tid til å planlegge medlemsmøtene. Man må ofte være et år i forkant med møteprogrammet hvis man vil ha inn gode foredragsholdere. Vårt lokallag har ikke råd til dyre foredragsholdere, så det blir hele tiden en avveining av hva vi kan tilby. Møteprogrammet i Bergen og omland ligger på 3-4 møter på våren og 4-5 møter på høsten, og noe vi virkelig ønsker oss er større oppslutning på medlemsmøtene. Med svært kompetente og spennende

foredragsholdere og varierte temaer burde det være interessant for mange flere å komme på disse møtene.

Den som overtar ledervetet i Bergen og omland lokallag er Åge Rosnes. Også Rosnes har en lang bakgrunn som rektor i skolen, og etter hvert også som skolesjef og kommunalsjef. I tillegg var han statssekretær i Kunnskapsdepartementet for Jens Stoltenbergs andre regjering. En kuriositet er det også at Rosnes ble pensjonist nummer en million, noe som også utløste litt påskjønnelse og feiring. Det var i november 2021 at Norge offisielt fikk en million pensjonister, og Rosnes var den som akkurat traff den magiske grensen.

- Som det organisasjonsmennesket jeg er var det naturlig å fortsette engasjementet mitt også som pensjonist sier Rosnes. Jeg bestemte meg for å orientere meg litt rundt, og fant raskt ut at LOP står for viktige saker og gjør et godt arbeid. Dermed ble det naturlig for meg å engasjere meg i LOP. Vi fra offentlig sektor har akseptert et lavere lønnsnivå enn privat sektor, men med avtale om en pensjonsordning som skal kompensere noe for dette. Nå er den offentlige tjenstepensjonen under press, derfor mener jeg at dette er en viktig sak å engasjere seg i. Vi er alle enige i at minstepensjonene må opp, men vi i LOP mener at dette ikke skal skje ved å redusere i den offentlige tjenstepensjonen, her må det inn nye penger for å få opp satsen på minstepensjonene.

- Med aktiv deltakelse i LOP får jeg fortsette å være med på å ta et samfunnsansvar og være engasjert i viktige og interessante saker. To aktuelle saker som Bergen og omland LOP har engasjert seg i er dette med digitalt utenforskap, samt de mange utfordringene

Lovpålagt gjennom kommuneloven:

RÅDGIVENDE MED VIRKNINGSORGAN

Kommuneloven pålegger alle kommuner og fylkeskommuner å opprette elderråd. Disse rådene skal være rådgivende medvirkningsorganer og alle saker som gjelder eldre skal forelegges for elderrådet. I tillegg kan elderrådet ta opp saker på eget initiativ. Slik skal elderrådene i landet bidra til å sikre en bred og åpen medvirkning i alle saker som gjelder eldre i kommuner og fylkeskommuner.

Behovet for elderråd kommer ut fra at eldre personer som regel er underrepresenterte i folkevalgte organer. Elderrådene skal derfor sikre at synspunkter fra de eldre blir ivarettatt i kommunale og fylkeskommunale beslutningsprosesser.

HVEM KAN VELGES?

Det er kommunestyrene og fylkestingene som velger elderråd. Organisasjoner, både lokale og landsdekkende, som representerer eldre, har rett til å foreslå medlemmer. LOP er derfor en av organisasjonene som har rett til å foreslå kandidater til elderråd. Selv om det er organisasjonene som representerer eldre som har rett til å foreslå kandidater, kan også andre sende inn forslag.

Nytt elderråd skal velges på høsten, etter at kommunestyre- og fylkestingsvalget er gjennomført. Det er et krav at flertallet av medlemmene i elderrådet på valgtidspunktet skal ha fylt 60 år. Det vil også tilstrebes at elderrådene skal være sammensatt så bredt som mulig av personer med ulik bakgrunn og erfaring.

ARBEIDET I ELDRERÅD

Det er elderrådet selv som velger leder og nestleder, disse velges blant medlemmene i rådet. Det er egne regler for hvordan valget av disse skal foregå. Det er svært viktig

at medlemmene av elderrådet får en god innføring i oppgavene sine, og en god opplæring i elderrådsarbeid. Dette vil danne grunnlaget for å best mulig kunne ivareta oppgavene som elderrådsmedlem. Det skal settes av nødvendige midler til drift av elderrådet, som regel vil det være vedtatt et eget budsjett til dette.

Det er viktig at rådsmedlemmene ivaretar interessen til alle eldre i det området man er valgt inn fra, og ikke kun medlemmene i den organisasjonen man er valgt fra. Det kreves innsats fra hvert enkelt medlem i elderrådet slik at man kan ivareta eldre innbyggers perspektiv i ulike saker. Slik innsats kan være å innhente kunnskap om livssituasjon, behov og interessene for eldre i sitt valgområde.

FOLKEVALGTE

Medlemmer av elderrådet er etter kommuneloven folkevalgte, og har dermed de samme rettigheter og plikter som andre som sitter i folkevalgte organer. Det er vanlig at elderrådsmøtene holdes i kommunens lokaler. Alle møtene skal være åpne, derfor må møtene holdes et sted hvor andre som ønsker å overvære møtene har mulighet til å komme. Et elderråd kan også velge å arrangere åpne informasjons- og debattmøter for å få direkte innspill fra eldre i det aktuelle området.



som brukerne av pasientreiser opplever. Her har også årsmøtet vårt vedtatt to uttalelser og vi kommer til å fortsette fokuset på disse områdene ved å pirke litt i beslutningstakerne våre og minne om at her er det en jobb som må gjøres. Og dette året med lokalvalg til

høsten er det selvfølgelig viktig av lokallaget vårt er aktive med å sikre en god representasjon fra LOP til elderrådene i vårt område. Målet vårt er å beholde den solide LOP-representasjonen vi har i dag, og å også få inn flere nye representanter påpeker Rosnes.

Mange positive og forebyggende effekter:

Å SYNGE I KOR



Korsang har blitt satt på agendaen gjennom NRKs serie «Demenskoret». Men det å synge i kor er noe som alle kan ha både stor glede og stor nytte av. Brynjulf Stige er professor på Griegakademiet ved Universitetet i Bergen og har forsket nettopp på dette. Ved å gjøre dybdestudier av et sangkor for seniorer har Stige fått anledning til å sjekke ut teoretiske modeller med brukernes praktiske erfaringer. Og her er det mange erfaringer som bør gi grunnlag for utbredt korsang rundt i norske byer og bygder.

Det man kan slå fast er at å være med i et sangkor både representerer fellesskap og et sted å møtes, og at det samtidig styrker aktiviteten i hjernen. Slik oppnår man både forebygging av ensomhet og i tillegg en styrking av hjerneaktiviteten som forebygger demens. I tillegg vil fysiske øvelser som hører med i korsang, som for eksempel det å jobbe med pusten, også ha positive effekter.

Forskningen som Brynjulf Stige har gjort representerer det man kaller kvalitativ forskning. Her går man i dybden

på et begrenset antall intervjuobjekter for å undersøke hva deres opplevelser er, hva korsangen har betydd for dem og hva de har fått ut av å være med. Stige valgte seg ut et seniorkor på et mindre sted som «case» der det var med personer både i 70, 80 og 90-årene. Det var stort sett friske eldre der de fleste ikke hadde demens, men mange kunne oppleve å for eksempel glemme litt mer ettersom årene gikk.

Det å velge reportoar for koret utgjorde krevende forhandling, forteller Stige. Det var mange synspunkter som for eksempel rundt det å synge på nynorsk, på bokmål, å synge på svensk, eller å synge eller ikke synge salmer. Alle måtte jobbe litt med sine egne preferanser og være villige til å inngå kompromisser. Men fellesskapet i det å være med i et kor hadde så stor betydning at kompromisser ble villig inngått. Musikksmaken og preferansen til hver enkelt av oss blir som regel formet i unge år. Samtidig er også musikk et område der man kan lære seg nye ting i høy alder, og akkurat dette koret som Stige forsket på la inn noe som var helt nytt for alle korsangerne på sitt reportoar; sanger på swahili.

Det er nettopp samspeillet mellom flere ulike komponenter som gir den positive og forebyggende effekten av korsang forteller Stige. Dette er det som kalles en kompleks intervensjon der mange faktorer spiller sammen. Noen av disse faktorene er:

- *Opplevelsen av musikken*
- *Opplevelsen av det å være sammen*
- *Opplevelsen av forpliktelsen*

Fordi opplevelsen av musikk virker umiddelbart inn på hjernens belønningssystem, er «dørstokkmila» også noe kortere enn for eksempel ved fysisk aktivitet, der belønningssystemet først aktiviseres etter en stund. Mange føler derfor at det er enklere å komme i gang med aktiviteter som inneholder det å synge eller spille. Dette gjelder også for pasienter som ellers ikke er motivert for noen form for behandling. Musikkterapi kan gi disse pasientene motivasjon og en mulighet til å komme i gang som de ellers ikke ville fått. Hjerneforskere har sett på sammenhengen mellom musikk og hjernen de siste årene, derfor har man nå mye mer kunnskap på dette feltet enn tidligere forteller Stige. Hjerneforskere har tatt fatt på dette området nettopp fordi musikk påvirker så mange ulike områder av hjernen, herunder det kognitive senteret og emosjonssenteret. Hjernen vår blir aktivert av musikk og det igjen øker nevroplastisiteten som bidrar til at hjernen fornyer seg.

Musikkterapeutenes rolle som yrkesgruppe inneholder både det å oppmuntre og bidra til at musikk blir brukt i forebyggende sammenhenger, og det å bruke musikk som del av et aktivt behandlingstilbud i helsetjenesten. For eksempel kan det å få spille i et band være en svært positiv del av behandlingen innenfor psykisk helse og rus. Velværet når man har gjort en jobb, det å oppleve at man lykkes, at man mestrer og at man har bidratt med noe, er svært viktige elementer i en slik behandling. Musikk representerer en stor folkehelseressurs på mange områder. Derfor er det også viktig å styrke det tverrfaglige samarbeidet og arbeide for å tilgjengeliggjøre både korsang og musikkterapi for alle som ønsker eller trenger det understreker professor Stige.

INTERNASJONALT FORSKNINGSPROSJEKT

Det største forskningsprosjektet i Europa på dette feltet nå har navnet MIDDEL og er delvis finansiert med forskningsmidler fra EU. Foruten Norge er også forskningsmiljøer fra Tyskland, Nederland, UK, Tyrkia og Australia med i dette prosjektet som er koordinert fra Bergen. Hovedtema for prosjektet er demens og depresjon, og hvordan musikkterapi og det å synge i kor kan ha en positiv effekt for disse pasientene. Resultater fra denne forskningen kan være med på å gi alternative ikke-medikamentelle behandlingsformer som kan ha stor effekt både for den enkelte pasient og for samfunnet som helhet.

Musikk som helsefremmende ressurs i samfunnet



Professor Brynjulf Stige er leder for kunnskapsklyngen Polyfon. Denne klyngen arbeider for at det skal bli en god bruk av musikk som helsefremmende ressurs i det norske samfunnet, og lik og rettferdig tilgang til musikkterapienester for dem som trenger det. Dette gjøres ved å bygge samarbeidsrelasjoner mellom akademia, tjenesteytere (kommuner og helseforetak) og brukere av tjenestene. Klyngen arbeider nasjonalt og bygger derfor også et samarbeid mellom de to største fagmiljøene i musikkterapi i Norge, ved UiB/NORCE og ved Norges musikkhøyskole i Oslo.

Forskningscenteret GAMUT er Griegakademiets senter for musikkterapi-forskning. Dette er et tvillingssenter som samler forskere fra Universitetet i Bergen og forskningsinstituttet NORCE. GAMUT har følgende formål: 1. Å utvikle et norsk musikkterapeutisk forskningscenter på høyt internasjonalt nivå. 2. Å sikre adekvat kunnskapsutvikling innen universitetsfaget musikkterapi. 3. Å utvikle samfunnsrelevant kunnskap om sammenhenger mellom musikk, helse og samfunnsutvikling.

Høringsvar fra LOPs helse- og velferdssutvalg

OM BRUKERSTYRT PERSONLIG ASSISTANSE

Regjeringen oppnevnte ved kongelig resolusjon 20. september 2019 et utvalg for å gjennomgå og foreslå forbedringer i ordningen med brukerstyrt personlig assistanse (BPA). LOP leverte for noen måneder siden et høringsvar som du kan lese her.

Utvalget sitt mandat var å utrede, vurdere og fremme forslag til hvordan brukerstyrt personlig assistanse kan utformes, slik at ordningen oppnår målene om: Likeverd, like muligheter, like muligheter uansett bosted, likestilling og samfunnsdeltakelse for funksjonshemmede, gode arbeidsforhold for assistenter og bærekraft i ordningen.

Ordningen skulle defineres som et likestillingsverktøy, og ikke som en helseordning. Utvalget skulle se på hvordan BPA kan innrettes for å sikre deltakelse i arbeid, utdanning og fritidsaktiviteter. Utvalget skulle også vurdere hvordan BPA fungerer som likestillingsverktøy for barn og unge. Videre skal de vurdere grenseflatene mot andre offentlige tjenester. Det skulle ligge til grunn at ordningen fortsatt skal være et kommunalt ansvar og at ordningen skal være økonomisk bærekraftig over tid.

Utvalgets 13 medlemmer er delt i synet på grunnleggende spørsmål, knyttet til fremtidig organisering og regulering av ordningen jfr. kap. 1, side 17. Det som i utredningen presenteres som «utvalgets helhetlige forslag» er det forslaget som flest utvalgsmedlemmer, seks medlemmer, stiller seg bak. Det vil si at noen ganger presenteres utvalgets forslag hele utvalgets syn, andre ganger et flertallssyn. Der hvor utvalgets forslag ikke representerer hele utvalgets syn, henvises det til dissenser.

BPA må utvikles til en ordning som sikrer respekt for det enkelte menneskes iboende verdighet, individuelle selvstendighet med rett til å treffe egne valg, og uavhengighet.

Landsforbundet for offentlig pensjonister (LOP) støtter de funn som er identifisert av utvalget:

- Nåværende BPA ordning er overordnet og begrenset.
- Ordningen gir ikke alltid tilstrekkelig mulighet for selvbestemmelse og å ta ansvar for eget liv. Retten til BPA kan føre til uheldige forskjeller mellom de som oppfyller timegrensene og de som ikke gjør det. Og de som har langvarige behov og de som ikke har det. For dem som har punktvis behov for en assistent mer på f.eks. morgen eller kveld. Og de som ikke har det.
- Ordningen omfatter ikke alle arenaer der funksjonshemmede lever sine liv eller nødvendige gjøremål, oppgaver og aktiviteter.
- Det tildeles ikke alltid et tilstrekkelig antall timer til nødvendige gjøremål. Retten til BPA kan føre til uheldig forskjellsbehandling mellom de som har behov for kontinuerlig personlig assistanse på natt og de som ikke har det.
- Oppholdsprinsippet og forskjell i praksis mellom kommuner ved bevegelse over kommunegrenser.
- Retten til BPA fører til forskjellsbehandling mellom de under og over 67 år.



BPA ordningen er i dag et kommunalt ansvar. Kombinasjonen av individuelle vurderinger og faglig skjønn, kan lett medføre både individuelle variasjoner og noe ulik praksis ut fra lokale forskjeller, kulturelle verdier, økonomiske forhold, andre kommunale tjenestebehov, antallet BPA timer som allerede er innvilget, og andre prioriteringer.

Variasjonen kan bli store i vurderingen og avgjørelsen av grunnleggende spørsmål til en ordning som har en stor betydning for funksjonshemmedes muligheter til å leve mest mulig selvvalgt og selvstendige liv. En avgjørelse kan hemme eller fremme et verdig liv som gir forutsigbarhet, trygghet og rettssikkerhet.

På den ene siden ønsker både funksjonshemmede og myndigheter mest mulig likeverdige tjenestetilbud, uavhengig av hvor man bor i landet. På den andre siden er ansvaret for saksutredning og tjenesteyting av BPA lagt til kommunene, og regulert på en måte som gir forholdsvis store rom for kommunalt selvstyre.

Landsforbundet for offentlig pensjonister (LOP), støtter forslaget om å flytte lovgivningen for BPA (personlig brukerstyrt assistanse) ut av helse og omsorgslovgivningen.

Slik ordningen fungerer per i dag, er den i mange tilfeller alt for sterkt knyttet til forsvarlige helsetjenester, og har et for lite søkelys på det som var intensjonen med ordningen, å sikre den enkelte selvbestemmelse og likestilling.

BPA må utvikles til en ordning som sikrer respekt for det enkelte menneskes iboende verdighet, individuelle selvstendighet med rett til å treffe egne valg, og uavhengighet.

Den funksjonshemmede skal selv styre assistansen ut fra hva han/hun trenger, og eventuelt bestemme om det i tillegg er nødvendig med tjenester fra personell med helsefaglig kompetanse. Assistansen begrunnes med det som er forsvarlig og nødvendig, for å realisere rettigheter som likestilte borgere av samfunnet. Assistansen begrunnes ikke i en forsvarlig og nødvendig helsetjeneste.

Videre støttes følgende punkter:

- BPA ordningen må forstås som en egen tjeneste med selvstendige formål, og ikke en alternativ organisering av andre tjenester.
- BPA ordningen skal sikre selvbestemmelse og assistanse på alle livets arenaer og være like tilgjengelig for alle, uansett hvor i Norge du bor.
- BPA ordningen skal reguleres i en egen lov, uavhengig av helse- og omsorgsloven. Loven skal være forankret i FNs konvensjonen om rettigheter til mennesker med nedsatt funksjonsevne (CRPD) The Committee of the rights of Persons with Disabilities.
- BPA ordningen bør forvaltes nasjonalt, samlet og overføres til staten.

Fastlegekrisen er også en pasientkrise

En kartlegging utført sist høst av Allmennlegeforeningen viste at over 235.000 innbyggere manglet fastlege per 1. september 2022. Hver dag opplever pasienter i Norge å miste fastlegen sin, og det er nå 1,2 millioner innbyggere som står på lister til leger som er over 60 år. Dette er dermed en krise av enorme dimensjoner og mange røster mener nå at fastlegeordningen nærmer seg en kollaps.

Regjeringen lanserte 11. august et ekspertutvalg som skal komme med konkrete forslag til tiltak for å styrke fastlegeordningen. Rapporten fra dette utvalget skal være ferdig innen 15. april 2023. Innspillene fra rapporten skal være en del av grunnlaget for regjeringens arbeid med statsbudsjettet for 2024. Mange leger har kritisert at man velger å nedsette enda et utvalg, og mener at

dette er provoserende fordi denne saken har blitt belyst fra tunge fagmiljøer i en årrekke. Det er derfor handling som trengs, ikke flere utvalg, mener mange.

I forbindelse med samhandlingsreformen ble en rekke av sykehusenes oppgaver overført til kommunene. Fra 2011 har derfor fastlegene fått stadig flere oppgaver uten at dette ble kompensert med midler til flere ansettelser. Folk blir sykere på grunn av en dårlig fungerende fastlegeordning. Det sa Jannicke Bruvik, som er nasjonalt koordinerende pasientombud for alle landets 15 pasientombud, i en kommentar til dagens krisesituasjon. Hun viste også til at mange pasienter blir sykehusinnlagt med følgesykdommer fordi de ikke får riktig legebehandling i tide. Dette skaper i sin tur økt press på sykehusene våre.

Kom deg ut og treffe andre, men hvordan?



Det er veldokumentert at vi iallefall har tre store utviklingstrekk framover for eldre:

1. At vi blir flere eldre og skal bo mest mulig hjemme.
2. At ensomhet vokser seg som kanskje som største samfunnsproblem framover, og særlig for eldre.
3. At det blir mindre hjelp å få, og vi må være mere selvstendige så lenge det går.

For mange går det ikke, men for mange er det også muligheter til å bidra selv i betydelig grad, og mange gjør da også det. Og mulighetene øker grunnet teknologien. Utgangspunktet med disse tre opplysninger er at vi også har ansvar for egne liv og må se på muligheter.

Hvorfor teknologi og transport? Jo for her skjer det mye, og det kommer til å skje mye. I de fleste byer og tettsteder ser vi nå en raskt voksende gruppe som kommer seg fram ved bruk av elektriske rullestoler, mopedbiler, spesielle sykler og brett med mer. Og selv i min hjemby Lillehammer med snø og bratte bakker virker det bra.

Det kommer stadig nye tilbud på dette området, og situasjonen er nå:

-at det blir billigere og billigere løsninger, vi kan gå utenom NAV og ned mot kostnader på 10.000-15.000 kroner for slike transportmidler.

-at **bosentrene** grunnet at eldre skal bo hjemme legger mere vekt på å samle alle til sosiale treff som mat og underholdning med mer, også for dem som bor hjemme.

-at det bør være en jobb for teknisk interesserte, men skoletrøtte, ungdom å hjelpe til med teknisk assistanse på for eksempel slike lette alternative transportmidler, PC og andre tekniske områder der man kan trenge hjelp.

Vi trenger opplæring med mange nye brukere. Er en rullestol som går i 10 km i timen og veier 100 kg fotgjenger eller bil, og hvilke trafikkregler gjelder? Dette er tematikk som kommer mer og mer, og det er positivt!

Pet Rasmussen, Lillehammer LOP

«En Legevakt for alle, men ikke for alt»

Avdelingsleder Charlotte Dahlby Yrvum og sykepleier Ingvild Hansen holdt et spennende foredrag på lokallagsmøtet til Moss LOP 10. januar i år.

Når skal vi ringe legevakten? Ved skade eller sykdom som ikke kan vente på en vurdering/ behandling hos fastlegen! Har sykdomstilstanden vart over flere dager regnes den ikke som akutt og du vil derfor bli henvist til din fastlege.

Legevakten kan ikke påta seg kontroll av kroniske sykdommer. I slike tilfeller er det fastlegen som har den nødvendige kunnskapen om pasienten og som må ta ansvar for oppfølgingen. Legevakten fornyer ikke resepter, men kan ved helt spesielle krisetilstander skaffe nødvendig medisin. Legevakten skriver ikke ut attester. Vi skal ringe legevakten på telefonen før vi møter med vårt problem. I telefonen blir man møtt av erfarne sykepleiere med bred kompetanse. De stiller en rekke spørsmål for å skaffe seg oversikt over problemet. De dokumenterer all nødvendig informasjon og gjør en vurdering av hvor hurtig den som ringer trenger hjelp. Dokumentasjonen legges frem for legen slik at også legen kan gjøre seg et bilde av tilstanden til den syke som er på vei til legevakten. Legen vurderer også henvendelser som blir videresendt eller avvist av sykepleier.

Vi kan også få videosamtaler for veiledning og råd ved henvendelse til legevakten. Den siste nye anskaffelsen er

en legevaktbil, hvor legen i særskilte tilfeller kan komme hjem og vurdere den syke.

Det er legevakta som vurderer om vi har krav på transport. Legen og ansatte skriver ut rekvisisjon der dette er nødvendig.

Til sist fikk vi 8 tips fra legevakten:

1. Last ned Hjelp 113- appen, ring 113 hvis du tror det er fare for liv
2. Ha termometer og febernedsettende tilgjengelig
3. Ha et minimum av plaster og bandasjer hjemme
4. Ha alltid frosne grønnsaker i fryseren, utmerket til å kjøle ned skader
5. Bruker du medisiner, skriv ut en liste fra HelseNorge
6. Sørg for å ha gyldige resepter og viktige medikamenter tilgjengelig
7. Noter ned viktige nummer som giftinformasjon og nødnet
8. Ring alltid fastlegen først

LOP- pensjonistene takker for et svært nyttig foredrag om Legevakten. Flere av de tilstedeværende hadde mye godt å si om legevakten vår. Noen hadde opplevd lang ventetid på telefon. I slike tilfeller bør vi bare holde ut, for hvis vi legger på og ringer opp senere kommer vi alltid bakerst i køen.

Sonja Rønnebergm referent



«AKTIV OG SOSIAL HELE LIVET»



Senteret for et aldersvennlig Norge har i samarbeid med Kommunenes Sentralforbund (KS) lansert heftet «Aktiv og sosial hele livet», der ulike prosjekter og tiltak fra landets kommuner er samlet. Det er nettverkene for aldersvennlige lokalsamfunn og universell utforming som har samarbeidet om å samle kunnskap og eksempler på prosjekter som bidrar til mer tilgjengelige uterom.

– Aldersvennlig utvikling har som mål å skape samfunn som er tilgjengelige og inkluderende, og som fremmer aktiv aldring. Det handler både om fysiske og sosiale omgivelser, det sier Anne Berit Rafoss som er prosjektleder i Senteret for et aldersvennlig Norge. Ambisjonen er at dette heftet skal være til inspirasjon for kommunene og alle andre som arbeider og har interesse for aldersvennlig utvikling og universell utforming.

Pasientreiser på programmet



Pasientreiser var hovedtema på LOP- Midthelgeland sitt åpne møte på Kulturverkstedet den 12. januar 2023. Arve Smedseng fra Pasientreiser orientere om dette temaet som betyr så mye for folk, og som har regler som kanskje er vanskelig å forstå.

En pasientreise er reise hjemmefra og til og fra legekontor/fysioterapeut eller spesialisthelsetjenesten, som oftest er et sykehus. Det er pasientens eget ansvar å komme seg til og fra behandling. Det kan skje ved egen bil, offentlig rutetransport som buss, fly eller tog, taxi hvis en har rekvisisjon for det, eller helseekspress der det finnes. Helgelandssykehuset har helseekspress som går fra Brønnøysund via Sandnessjøen, Drevja og til Sykehuset på MO. Det benyttes av og til av pasienter fra Mosjøen, men er mest beregnet på pasienter fra Brønnøysund og Sandnessjøen.

Du får dekket utgifter til reiser som er mer enn 10 kilometer hver vei. Det kan dekkes utgifter til reiser som er kortere enn 10 km dersom behandler dokumenterer at det er nødvendig å bruke privat bil eller drosje av helsemessige årsaker. Reiser over 300 kilometer dekkes etter billigste offentlig transport. Dersom man har behov for annen transport enn dette, må det begrunnes av behandler. Dersom man har behov for ledsager, må også det begrunnes av behandler.

Utgifter til overnatting dekkes når det er nødvendig på selve reisen, eller når det er nødvendig av helsemessige grunner. Utgifter for ledsager dekkes etter samme regler

som for pasient. Det kom en del innspill fra publikum på disse opplysningene, innspill som viser at det ikke er så enkelt å forstå hva en har rett til, og hvordan en skal forholde seg til vedtak som blir gjort.

Arve Smedseng var der klar på at det går an å klage på avgjørelser, og han poengterte at dersom man har behov for ledsager og annen transport enn offentlig, må det dokumenteres av behandler at det er nødvendig av helsemessige årsaker som f.eks. betydelig redusert allmenntilstand, betydelig redusert orienteringsevne, vansker med å sitte, komme inn eller ut av bil, psykiske vansker som gjør det vanskelig å benytte offentlig transport o.l.

Egenandelen på reiser gjennomført i 2023 er inntil 164 kr hver vei for ordinær egenandel, og 400 kr hver vei for fritt behandlingsvalg. Egenandelene er med på å bygge opp under frikort som for 2023 er kr 3040,-.

Stønad til reisene kan søkes elektronisk for de som behersker det, ellers søkes det på skjema som en får utdelt på behandlingsstedet.

En får grundig informasjon om Pasientreiser ved å gå inn på Helsenorge/pasientreiser eller ved å ringe Helgelandssykehuset telfnr. 05515, for oss som sogner til denne landsdelen.

Hanna Jensen, referent

Sekkepipe og TV-manuskripter

Indre Østfold lokallag av LOP avholdt årsmøte og medlemsmøte 8. februar. Etter årsmøtet var det god pause med bevertning, og for først gang opplevde vi at det ble for lite kaker. Det var uventet, men hyggelig at møtet trakk så mange som nær 60 tilhørere. Mange var kanskje kommet for å høre på en av bygdas store sønner, Gjermund Stenberg Eriksen, som fortalte levende og engasjert om sitt arbeid som manusforfatter og produsent av TV-serier.



Han var ansvarlig for seriene Mammon og Øyevitne, og nå er han i gang med Furia. Han fikk fram hvordan det å skrive manus til serier skiller seg fra romaner og film, og vi ble tatt med inn i 'skriverommet', der det drives 'brainstorming' før episodene lages ferdig. Han fokuserte også på hvor vanskelig det kan være for en fra et mindre sted, uten nettverk i de rette miljøer, å komme fram. Vår lokale 'underdog', som han beskrev det, har likevel lyktes, etter mange år i usikkerhet. Han legger heller ikke skjul på sin politiske interesse, ikke

minst for amerikansk politikk, og har podcast blant annet om dette.



Vi ble også servert en overraskelse i form av en stor og høyt klingende sekkepipespiller, Nicolai Huse. Han finner du til daglig som bibliotekar på Deichmanske bibliotek i Oslo, men han har også utdanning og ferdigheter med dette skotske instrumentet. Jubelen og applausen sto høyt da han spilte foredragsholderen både inn og ut i kilt og til tonene av en skotsk marsj.

Som dette møtet viser, er vi en forening med stort spenn. Vi prøver å forene det sosiale med god underholdning og kvalitetskultur. Marsmøtet vil dreie seg om bunad og bunadsbruk og deretter om turer som beskrives i Svein Syversens nyeste bok.

Åshild Jørgensen, referent

Har du **synspunkter**
du vil dele
med andre LOP-ere?

**Send oss ditt
leserinlegg!**



Send innlegget ditt på e-post til: mgh@hamrin.no

En aktiv høst i LOP Rogaland Sør



Så flott - om lag 120 frammøtte til LOP Rogaland Sør sitt oktobermøte. Etter velkomsthelsing frå leiar Bjørg Brekke Sørskog, fekk nyleg pensjonert seniorrådgjevar, lækjar, spesialist i allmenn- og samfunnsmedisin Hans Petter Torvik ordet. Han kom med ei klår og informativ orientering om C 19 og andre pandemiar. Mange presiseringar: Feks. inkubasjonstid er tida frå ein blir smitta til sjukdomen bryt ut, medan latenttid er tida frå ein er smitta til ein smittar andre, som er 2-3 dagar kortare. Difor er det så overmåte viktig å få aktuelle, evt. smitta i karantene. Ein pandemi er ein verdsomspennande epidemi. Dei 10 viktigaste pestane er: Polio, gulfeber, HIV, tyfus, tuberkulose, malaria, kolera, influensa og kopper. Særleg alvorleg er det når virus muterer (endrar seg) og nye vaksiner må produserast. Ei stor utfordring er det også når virus har overgang mellom menneske, dyr og økologi.

Difor: NB! God sanitet! God hygiene! Avstand! Reiseaktivitet er særleg med på å spre smitte! Covid 19 er nå aukande i Europa! Fleire blir smitta nå, men færre blir innlagde på sjukehus.

Lækjaren viste her til vaksineprogram og tilrådde det sterkt. Alle tiltak må alltid vurderast opp mellom føremon og ulempe, for individet så vel som for samfunnet.

Etter eit glimrande foredrag og påfylgjande matøkt, var det godt å senke skuldrene og lytta til harpemusikk frå Elzbieta Dabrowska, utøvande muskar og musikkpedagog frå Krakow.

Til slutt kom nestleiar Aase Brit Borsheim med ein tydeleg appell om medlemskap og verving. Sosial aktivitet er kjekt, men det aller viktigaste er LOP sin kommunikasjon med sentrale styresmakter. Særleg må vi verne om vår tenestepensjon! Men også vere på vakt vedrørende statsbudsjett og folketrygd. Deretter fekk alle skriv med gode argument for medlemskap i LOP.

Gunnstein Fmmerhoff



Kurs om *FRAMTIDSFULLMAKT*

«Demens og annan alvorleg sjukdom kan gjere at du ein gong i framtida treng hjelp. Dersom du skriv framtidfullmakt, kan du sjølv bestemme at nokon du stolar på, skal ivareta dine interesser den dagen du ikkje klarer det sjølv.» Slik innleidde Eivind Kalvatn frå Statsforvaltaren i Rogaland da han i november kurset 60 deltakarar frå LOP Rogaland Sør om framtidfullmakt.

Eivind Kalvatn gav ei grundig orientering:

Testamente: Med eit testament legg vi føringar for kva som skal skje med eignelutane våre etter at vi har falle bort.

Verje: Dersom vi på grunn av demens eller alvorleg sviktande helse ikkje lenger er i stand til å ivareta våre personlege og/eller økonomiske interesser, kan statsforvaltaren nemne opp verje. Verjemålslova set strenge krav for kva eit verje kan og ikkje kan gjere. Eksempelvis kan han/ho ikkje avhende eigedom eller tildele forskot på arv, sjølv om den som er under verjemål har flytta til permanent institusjonsplass.

Framtidfullmakt: I ei framtidfullmakt bestemmer ein sjølv kva som skal skje dersom ein på grunn av demens eller sviktande helse ikkje lenger er i stand til å ivareta egne interesser. Eivind Kalvatn orienterte grundig om kven ein kan setje opp som fullmektig, føremøner med å velje å ha meir enn ein, og om formkrav som må følgjast for at fullmakta skal vere gyldig. Ei framtidfullmakt

skal ikkje tinglysast, men sendast statsforvaltar til godkjenning dersom den dagen kjem at det er behov for iverksetjing.

Vi fekk rikeleg høve til å stille spørsmål både under- og etter orienteringa, og fleire nytta også kaffipausen til å ta en prat med Eivind Kalvatn. Alle kursdeltakarane som har gitt oss e-postadresse, fekk tilsendt Eivind Kalvatn sine PP-plansjar etter kurset. Dei som ønskte det, men som ikkje har mail-adresse, har fått tilsendt papirutgåve.

Avslutningsvis orienterte vi om LOP sitt medlemstilbod om gratis, konfidensiell, personleg hjelp/rettleiing frå spesialrådgivar i saker som gjeld testamente, arv, skifte, buoppgjjer og framtidfullmakt. Dette er eit einestående tilbod. Som medlem i LOP kan ein spare dels store pengar i advokatutgifter, og medlemmer som har nytta dette tilbodet, rapporterer at dei har fått svært god rettleiing og hjelp.

Kåre Børheim og Bjørg Brekke Sørskog



GLIMT FRA JULEMØTER I LOKALLAGENE



LOP Larvik hadde et hyggelig julemøte på Bøkerkroa 5. desember, med besøk av to spellemenn, Totto Osvald og Erik Kjeldsen, som sto for underholdninga. Men først ville vi synge for et medlem, Inger-Lise Rørvik, som hadde bursdag denne dagen – 80 år er en fin alder! «Hurra for deg» gikk så det ljoma!

Deretter ble det sang og gitarspill av Totto og Erik og det ble et veldig koselig gjenhør av gamle, gode viser som man kunne være med å synge på om man hadde lyst. Det ble en liten time med underholdning og der var også allsanger som «I Natt Jag Drömde» noe som passet bra i disse tider! Etterpå var det deilig julemat og hyggelig samvær, før vi ønsket hverandre en riktig god jul.

Andrea Ølstad

30. november 2022 ønsket leiar i LOP Rogaland Sør Bjørg Brekke Sørskog, 175 medlemmer velkomne til tradisjonell førjulsfest. Festsalen i Klepp rådhus var julepynta med kvite dukar, høgbretta serviettar, julestjerner og levande lys.

Festdeltakarane opplevde ein førjulsfest der kultur og kampsaker framstod hand i hand: Taffelmusikk, allsong, mannskorsong med orkester, utlodding av biletkunst og foredrag medrefleksjonar etter ei vandring inn i pensjonisttilværet – ein tur som fysisk gjekk frå Sirdal til Galdhøpiggen. Programmet danna ei solid og vakker ramme rundt LOP-sakene.

Emma Husabø Manin



NYTT FRA REDAKSJONSRADET OM LOKALLAGSSIDENE

Redaksjonsrådet for «Vi i LOP» ønsker å fortsette den gode utviklingen av medlemsbladet, slik at det kan bli enda mer aktuelt for gamle og nye medlemmer. Lokallagsstoff har i hele medlemsbladets historie hatt en naturlig plass i bladet, og det ønsker vi at det fortsatt skal ha. For at også lokallagssidene skal være av mest mulig interesse for alle LOPs medlemmer, har redaksjonsrådet besluttet å gjøre følgende prioriteringer:

- Referater fra lokallagsmøter med innhold/foredrag m.m. som er av interesse for alle lesere av bladet prioriteres på medlemssidene.

- Turreferater prioriteres ut ifra aktualitet i innholdet. Lokallagene oppfordres til å lage korte turreferater som ikke krever mer enn en halv til en side i bladet. Turer med særlig interessant innhold som antas ha stor interesse for alle lesere av bladet vil bli prioritert.

Pilegrim: “ON THE RUN AGAIN”

26 medlemmer hvorav fem nye, møtte opp på novembermøte til LOP Moss for å høre foredrag av Tor Sørby om hans pilgrimsvandring til Nidaros i 2021, som han har kaldt «On the Run again».

Tor Sørby er daglig leder i Moss menighet og etter pandemien følte han behov for å samle sine kollegaer for å ta pilegrimsturen til Trondheim og Nidaros. Vandringsstartet ved Bispegården i Oslo og derfra skulle de gå 643 km til Trondheim.

I middelalderen var det fire mål for pilgrimsvandring, Santiago de Compostela i Spania, Jerusalem i Palestina, Roma i Italia og Nidaros i Norge. Den dag i dag finner vi pilgrimsledene merket gjennom hele Europa,

Tor viste film og bilder fra et vakkert, men til tider utfordrende landskap. Han lærte oss hvordan man skulle tape tær og knokler på føttene, for ikke å få gnagsår. Sammen med nylonstrømper og lette joggesko klarte føttene hans seg bra under turen.

Han gav en levende beskrivelse av fuglesangen langs veien og det gikk oppover bakker og fjell, langs elver og stryk. Motivasjonen hentet han i visdomsordet «man må gå mot strømmen for å komme til kilden». Lar man

seg føre med strømmen kommer man lenger og lenger bort fra kilden.

Mange av Middelalderkirkene ligger langs veien. Disse var åpne for at pilgrimene kunne komme inn for å se og finne roen i kirkerommet. Slik opplevde vandrerne også «Gudshuset på Dovrefjell». Et gammelt gårdshus fra 1700-tallet som ble vigslet i juni 2010, nettopp til formålet at vandrere og pilgrimer skulle komme inn i varmen og finne ro i sinnet.

Han hadde rørende beskrivelser av den gjestfrihet og varme som møtte dem av folk som bodde langs veien. Der var det flere åpne dører, kaffe og hyggelige samtaler. De kunne overnatte både ute og inne og det ble ofte mange trøtte og svette pilgrimer i samme hytte.

Det sies ofte at en pilgrim har en indre og ytre reise, så om man ikke er i stand til fysisk å gå pilgrimsveien så er vi alle bundet av livet selv og pilgrimsvandringen som varer fra vugge til grav.

LOP pensjonistene takker Tor Sørby for et fantastisk og levende foredrag.

Sonja Rønneberg



Pilegrimer på Dovrefjell. Foto: David Tett/pilegrimsleden.no



Samfunnsregnskapet

Hele 29 milliarder kroner, det utgjør verdien av frivillig innsats fra norske pensjonister i året vi har lagt bak oss. I Norge er frivillig innsats en grunnleggende verdi, og eldre personer utgjør en svært stor ressurs i dette regnestykket.

Det er selskapet NyAnalyse AS som i 2022 utarbeidet en rapport over verdien på frivillig arbeid på oppdrag for Senteret for et aldersvennlig Norge.

«Pensjonistene leverte 15.500 årsverk knyttet til lag, organisasjoner og frivilligsentraler, mens de la ned 36.200 årsverk på uformelt frivillig engasjement – som å hjelpe naboen med gressklipping eller snømåking, og rydde strendene for plast», det skrev NyAnalyse i sin omtale ved lanseringen av rapporten.

Seniorer i media

Det skrives lite om eldre arbeidstakere i pressen, og det er også svært få eldre blant kildene som pressen bruker i sitt arbeid. Nå viser en ny undersøkelse at mediestoff om eldre har blitt enda mindre synlig enn for ti år siden. I stedet for å vise virkeligheten slik mange eldre opplever den, vinkler media ofte artikler om eldre som «gladsaker» med titler som at «seniorer er en ressurs». Samtidig viser studien at juridiske konflikter knyttet til alder, andre former for aldersdiskriminering og negative holdninger til eldre personer nesten ikke får spalteplass.



HJELP NÅR DU TRENGER DET!



Våre spesialrådgivere gir gratis bistand til medlemmene. LOP er eneste pensjonistorganisasjon som gir slik personlig hjelp, i saker man ofte bruker advokat.


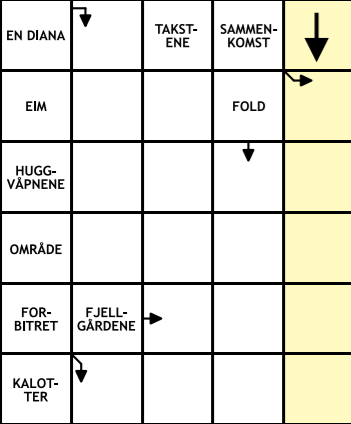
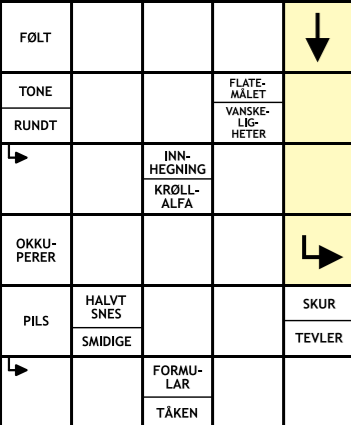
Torgeir Pettersen gir bistand/veiledning i alle pensjonssaker som berører medlemmer. Tlf. 909 22 484/ E-post: torgpett@online.no

Birgit Kristensen gir konfidensiell bistand i saker som berører fremtidsfullmakter, testamenter, arv, skifte og booppgjør. Tlf. 916 06 446 / E-post: skiftevei@live.no

		3			9	7	16	11		15		12		4	
16			4	14	2		11	3		9		15	8		
5	2	8			12	6		7				13			
		11	9		5	13			16						
			14	6			15		12	7	11	16	5	9	
15		1	7									10	11		
						12	14	8	15	1		13		6	
8	4	12	13	2			5	16	9	10			7	15	
12		2					7	10			14		4	13	
				4				12		16	8	11	9	3	5
			15	12				2	3	6	1			7	
	16	7	8	3			6		11	4			14	15	
6		4	12	7			9	5		11	10	15		2	
	8	13	2			11						4			
9				13					4	3			8	11	
					15	4			6			14	10		1

LØSNING:

1	13	10	14	2	8	6	9	9	12	4	15	5	16	11	6	3
12	8	11	7	16	3	4	1	10	2	10	6	13	5	14	15	9
9	6	5	4	7	12	15	14	1	11	3	16	2	13	8	10	
16	3	2	1	10	15	13	11	10	15	8	14	7	4	12	6	
2	15	12	14	9	6	13	11	4	5	10	3	8	7	16	1	
13	10	14	6	4	1	15	2	12	7	16	8	11	9	3	5	
12	9	2	3	11	16	8	7	10	5	15	14	6	4	1	13	
8	4	12	13	2	11	3	5	16	9	10	6	1	7	14	15	
11	5	9	16	10	7	12	14	8	15	1	3	13	2	4	6	
15	6	1	7	9	4	16	8	14	2	13	5	10	11	12	3	
2	3	10	14	6	13	1	15	4	12	7	11	16	5	9	8	
7	15	11	9	8	5	13	4	6	16	2	12	3	1	10	14	
5	2	8	1	15	12	6	3	7	10	14	4	9	13	16	11	
16	12	6	4	14	2	10	11	3	1	9	13	5	15	8	7	
14	13	3	10	1	9	7	16	11	8	5	15	2	12	6	4	

XORD .no				LEDD- DYR	DREVET	MANGE ÅR	BY I NEDER- LAND	TALLORD	STØTTER SEG PÅ	MONO- POLENE
				SEIG			M. NAVN GIKK NED			
				UØVET						
				FLY- KROPP- ENE						
				SPISER					FORE- VISER	
				TERNING- KAST						RAPTUS- ENE
					ENTRE					
					TANKEN					
EN DIANA		TAKST- ENE	SAMMEN- KOMST	KVINNE- PLAGG DELIKATE					FOR- TEGNELSE	
EIM			FOLD							
HUGG- VÅPNENE						FYLLE OPP AKTER- ENDE				
OMRÅDE					PAKK- DYR			AT DET GÅR ...!		
					TERGE			EN VÅGAN		
FOR- BITRET	FJELL- GÅRDENE						VÆRE PÅ UTKIKK VOLDS- BRUK			
KALOT- TER					PLEIET					BEVEGER
					UFLAKS					
FØLT					PART					
					FANGST- FOLK					
STONE			FLATE- MÅLET							
RUNDT			VANSKE- LIG- HETER			GREIE				
						RYGG				
		INN- HEGNING			MISÅR			TØRKE- HUS		
		KRØLL- ALFA			KRYPE			GODTERI		
OKKU- PERER									SENIOR	
									NABO I ØST	
PILS	HALVT SNES		SKUR		SKARPT					ÅPNING
	SMIDIGE		TEVLER		SIKTER TIL					
		FORMU- LAR					BUSKAP			
		TÅKEN					FORTEL- LENDE			
BANN- SKAPEN					GENIER					EDEL- GASS
					NAVNE- DAG 26.08.					
LITEN STAV										
FROSSET VANN			VRØVLE							
			FASE							
LAGES										
AUTORI- TETEN									KJEGLE	
					MIDT- LINJENE					

Løsningsordet kan sendes på e-post til mgh@hamrin.no
eller på et postkort til:
Margaretha Hamrin, Nittedalsgata 67, 2000 Lillestrøm



**FRIST FOR
INNSENDING
ER
1. juni
2023**

Vinnerne får et
flaxlodd i posten!

**Disse ble vinnere i siste
nummer:**

Gyda Vaadal
Lillehammer

Susann Andersen
Våler i Østfold

Ole Dagfinn Berge
Varhaug

Målfrid Oltedal
Sola

Asbjørn Steinar Gelin
Søreidgrend

10 GODE GRUNNER FOR MEDLEMSKAP I LOP

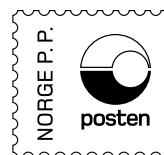
1. LOP organiserer pensjonister fra kommune, fylke og stat. LOP er partipolitisk og livssynsmessig nøytral.
2. LOP deltar i drøftingsmøtene med regjering og storting om trygdeoppgjørene og statsbudsjettene.
3. LOP er høringsinstans for departementene i saker av betydning for oss som pensjonister.
4. LOP har Pensjonsutvalg, Helse- og velferdsutvalg og komite for Eldrerådsarbeid som arbeider spesifikt innenfor sine fagområder.
5. LOP har to spesialrådgivere som gir gratis rådgivning til medlemmene innenfor pensjon/arv/booppgjør/testamente.
6. LOPs Kurs-Kontakt-Konferanseutvalg arrangerer kurs for tillitsvalgte lokalt.
7. LOP har et eget medlemsblad "Vi i LOP" som kommer ut fire ganger i året.
8. LOP har egen nettside www.lop.no og Facebookside som holder medlemmene oppdatert på det som skjer.
9. LOP tilbyr reiser i inn- og utland gjennom sine lokallag.
10. LOP sine lokallag tilbyr medlemstreff med foredrag, kåseri, kulturelle innslag, teaterkvelder, konserter m.v.



LOP i eldreråd

LOPs medlemmer er representert i mange kommunale
og fylkeskommunale eldreråd over hele landet.

Se oversikt over LOP-medlemmer i eldreråd på våre nettsider: www.lop.no/om-oss



RETURADRESSE:
LOP, POSTBOKS 452 SENTRUM 0104 OSLO

LOKALLAGENE I LOP

INNLANDET

Gjøvik og omland

Kjell MelleMBERG 482 88 924 kaabeem@online.no

Gudbrandsdal

Birgit Dyrset 991 07 960 birglody@gmail.com

Lillehammer og omland

Per Rasmussen 995 07 051 prasmus@online.no

Glåmdal

Jorunn Pedersen 915 30 042 joru-pe2@online.no

MØRE OG ROMSDAL

Kristiansund

Tor Larsen 952 04 579 tl1013@online.no

Molde og omegn

Ragnhild M Bugge 909 57 004 rabbugge@online.no

NORDLAND

Midt-Helgeland

Turid Mæhre Olsen 924 56 568 turid.arna.olsen@hotmail.com

Rana

Bjørn Torstein Jakobsen 958 35 224 bjoernja@online.no

Vesterålen

Alf Natland 974 38 206 alf.natland@vkbb.no

Vågan

Reidun Karjalainen 905 86 174 reidun.m.h.karjalainen@gmail.com

Indre Salten

Petter Kristiansen 916 95 061 petterk2@start.no

OSLO

Oslo

Karin Ståhl Woldseth 976 99 584 karin.woldseth@gmail.com

Meteorologisk Inst. Seniorklubb

Eivind A. Martinsen 945 30 414 eivindamar@gmail.com

PRESTEFØRINGEN

Berit Lånke 918 45 995 berit.lanke@gmail.com

ROGALAND

Rogaland Sør

Bjørn Brekke Sørskog 906 69 184 bjorg.brekke.sorskog@kleppnett.no

TROMS OG FINNMARK

Tromsø

Jorunn Rasmussen 951 30 347 k-rasmu@online.no

Universitetet i Tromsø Norges Arktiske universitet

Sylvia Labugt 901 03 958 sylvia.labugt@gmail.com

TRØNDELAG

Trondheim

Aage Borrmann 911 12 385 aage.borrmann@gmail.com

VESTFOLD OG TELEMAR

Telemark

Turid Schüller Sølland 959 60 807 tu.sc.so@gmail.com

Larvik

Kari Dahle Halvorsen 48 04 48 39 karidh44@gmail.com

Sandefjord

Liv Dverdal Jansen 922 10 617 liv.dverdal.jansen@sfjbb.net

VESTLAND

Bergen og omland

Åge Rosnes 480 18 011 aarosnes@online.no

Voss og omland

Torunn Langmyhr Ringheim 908 70 850 t-ringhe@online.no

VIKEN

Bærumsforeningen

Ragna Berget Jørgensen 977 56 144 rbergetj@online.no

Romerike

Jonn Bekkevold 920 50 452 jonn-bekkevold@hotmail.com

Kongsberg

Ellinor Nygård 456 03 467

Indre Østfold

Åshild Tangen 917 05 611 ashildtangen@gmail.com

Moss

Turid Bakkerud Nørving 952 31 299 turinoe@online.no

Sarpsborg

Gro Hansen 950 63 937 grohansen@getmail.no