

# V i i

# LOP

NR. 2 - 2020 - ÅRGANG 75



**I en koronatid**

**Aldersvennlig stedsutvikling**

**Utdypende krav til statsbudsjettet**

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

#### SEKRETARIAT

Stortingsgt. 2, 0158 Oslo  
Daglig leder: Wenche Sandlie  
22 42 22 55  
post@lop.no  
www.lop.no  
Kontortid: man-fre 09.00-15.00

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

#### PENSJONSUTVALGET

Hans Erik Pettersen  
905 43 413  
hansep@online.no

#### SENTRALSTYRET

##### Styreleder

Torild Ofstad  
954 37 233  
Torildofstad@gmail.com

##### HELSE- OG

##### OMSORGSUTVALGET

Lillian Saxegaard  
944 99 320  
lillian.saxegaard@gmail.com

##### Nestleder:

Rannveig Bærheim  
481 46 737  
ranveig.berheim@lyse.net

##### KURS-KONTAKT-

##### KONFERANSEUTVALGET

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

##### Styremedlemmer:

Torgeir Jens Pettersen  
90 92 24 84  
torgpett@online.no

##### TURUTVALGET

Wenche Pettersen  
988 52 625  
wepel@yahoo.com

Aud Toppe Christensen  
993 83 525  
aud.toppe@yahoo.no

##### REDAKTØR

Margaretha Hamrin  
mgh@hamrin.no

Lillian Saxegaard  
944 99 320  
lillian.saxegaard@gmail.com

Wenche Pettersen  
988 52 625  
wepel@yahoo.com

##### Frist for nr. 3. 2020: 15. august

Astrid Bjellebø Bayegan  
909 29 047  
astrid.bayegan@gmail.com

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

##### Varamedlemmer:

Turid Mæhre Olsen  
924 565 68  
turid.arna.olsen@hotmail.com

**Forsidebilde og illustrasjonsfoto:**  
Bigstockphoto

## INNHOOLD

Ny dato for landsmøtet	s. 5
Rapport fra sentralstyret	s. 6
Utdyående krav for 2021	s. 8
Aktuelt tema: Korona	s. 10
Aldersvennlig stedsutvikling	s. 16
Tema: Hørsel	s. 18
Helse	s. 22
Lokallagssider	s. 24
Kryssord	s. 30

### God sommerlesning!

Det har vært en veldig spesiell vår for oss alle. Og for alle dem som befinner seg i det som våre helsemyndigheter har definert som risikogrupper, og som bør beskyttes ekstra i denne tiden, har det vært ekstra utfordrende. Dette har vi satt fokus på i denne sommerutgaven av bladet, i en artikkel fra Velferdsforskningsinstituttet NOVA.

LOPs landsmøte skulle vært arrangert 3-4 juni, og denne utgaven av medlemsbladet skulle hatt rapporter og mye godt innhold fra landsmøtet. Slik ble det ikke, landsmøtet er flyttet til januar 2021, og rapportene fra landsmøtet kommer følgelig i første medlemsblad i 2021.

Et av forslagene som er fremmet til landsmøtet handler om arbeid i elderråd, dette kan du lese mer om på side 24. Eldrerådene er helt essensiell rolle i arbeidet for et aldersvennlig samfunn, noe som speiles i dette forslaget.

Jeg ønsker dere alle både god lesning og en riktig god sommer!

*Margaretha*

# I EN KORONATID



Vi er i en underlig tid som vi vet når startet, men ikke vet når slutter. Medlemmene av LOP er alle pr. definisjon i risikogruppen dersom vi får korona. Vi må alle følge smitteverntiltakene, og det er viktig for oss i risikogruppen ikke å bli syke. De fleste av oss er heldigvis ikke blitt det på linje med resten av befolkningen. Dette skyldes sannsynligvis omfattende og inngripende smitteverntiltak. Det vil forskning og tiden vise.

Nå er noen tiltak i ferd med å bli mindre omfattende, men vi må nok regne med å leve med noen av tiltakene lenge.

Smitteverntiltakene har ført til betydelige inngrep i vår personlige frihet, og de har og vil få store samfunnsmessige konsekvenser både på kort og på lang sikt. LOP har fått melding om at mange føler seg ensomme og isolert som følge av dette, og det kan igjen føre til både psykiske og fysiske problemer.

Mange kommunale tjenester er tatt ned. Både kulturtilbud og treningssentre er stengt. Og i den perioden som har vært har vi ikke kunne ha omgang med familie og venner. Noe som også er svært viktig for mange er at fritidsreiser ikke har vært anbefalt og grensene til Norge er stengt. Det er helt naturlig at vi reagerer negativt på dette. Men alternativet kunne vært mye verre.

Koronakrisen har også vist store mangler i den nasjonale og kommunale beredskapen.

Det var stor mangel på smittevernustyr, dårlig tilpasset bygningsmasse både på sykehus og sykehjem i forhold til en pandemi, mangel på koordineringskompetanse i forhold til andre helseoppgaver, mangel på smittevernkompetanse og nok kompetent helsepersonell både på sykehus og i den kommunale helsetjenesten.

Til nå har en gjennom å begrense smitten klart å håndtere dette, men for de enkelte familiene som er blitt rammet hjelper ikke det. Det er svært bekymringsfullt og belastende for mange at sykehusene har måttet stoppe annen behandling pga mangelfull smittevernberedskap.

Forslag til revidert statsbudsjett viser en betydelig innstramming av kommuneøkonomien. Dette gjør oss svært bekymret for utviklingen av de kommunale tjenestene. Kommunenes økonomi er stram nok fra før. LOP forsterker derfor sine krav til statsbudsjettet for 2021 om tilstrekkelige midler, slik at det kommunale tjenestetilbudet ikke svekkes. Kfr. LOPs krav på side 8.

Det vil blant annet si at tilbudet til hjemmeboende eldre reetableres så fort som mulig, og at kommunene til enhver tid har god nok beredskap til å kunne håndtere utbrudd av epidemier/pandemier slik at eldres liv og helse ikke blir satt på spill. Det må alltid være nok smittevernustyr, medisiner og god nok spesialkompetanse. Det er viktig at de kommunale elderrådene følger opp dette.

For LOPs lokallag har dette betydd at møte- og reisevirksomheten er blitt lagt på is på grunn av smitteverntiltakene. Etter at disse er blitt mindre strenge har noen av lagene begynt å komme i gang igjen. Men det krever at det til enhver tid gjeldende maks antall deltakere ikke overskrides, at det registres hvem som er tilstede og at lokalet er stort nok. Kanskje tvinger denne krisa oss til å tenke nytt om den lokale møtevirksomheten. Kanskje må lagene finne fram til nye møteplasser og møteformer som gir rom for mindre grupper. For eksempel faste turgrupper, kaffegrupper, diskusjonsgrupper, sanggrupper osv. Styrene kan bidra til å organisere dette gjennom å bruke, hjemmeside, sms og andre digitale media til å informere om aktivitetene. Det fins sikkert mange ideer rundt omkring.

Det er viktig å få i gang aktiviteter lokalt. Lokallagene er en del av ryggraden i LOP. Vi må aktivisere oss for å synliggjøre vår eksistens. Eksistensen av organisasjonene

Fortsetter neste side ►►►

er en viktig forutsetning for demokratiet, og vi må være med å sørge for at organisasjonene ikke dør bort. Mister vi dem, mister vi også en mulighet for å være med å påvirke samfunnsutviklingen.

Vi ser tendenser i flere land til at styresmaktene gjerne vil hoppe bukk over demokratiske rettigheter. De ser koronakrisa som en mulighet til å tilrive seg makt. Klarer de det, er verden på ville veier. Det var også en diskusjon i vårt land angående koronaloven, men her regulerte Stortinget det hele. Et godt eksempel på hvordan demokratiet skal fungere.

Det er også interessant å følge oppslagene som viser at de faglige rådene som gis, ikke alltid er de samme som de politiske vedtakene som gjøres. I en del tilfelle har de politiske vedtakene vært strengere enn de faglige rådene. Det er ikke uten videre enkelt å se begrunnelsen for dette fordi konsekvensene har vært store. Vi avventer en grundig og åpen evaluering av hvordan krisa har vært håndtert.

Krisa har også betydd at landsmøtet vårt i begynnelsen av juni må flyttes. Nye datoer er satt til 21. og 22. januar 2021. Vi har fått ny avtale med hotellet til samme pris på disse datoene. Så vi planlegger med sikte på at det lar seg gjennomføre.

Lønnsforhandlingene og trygdeoppgjøret er utsatt til høsten. Starten på lønnsforhandlingene er satt til 4.

august og deretter følger trygdeoppgjøret. Resultatet vil få tilbakevirkende kraft fra 1. mai.

På toppen av koronakrisa er det et stort fall i oljeprisen – eller kanskje omvendt; at koronaen kommer på toppen av dette. Uansett mener Statistisk sentralbyrå at lavkonjunktorene vil vare i flere år. Det vil medføre stor arbeidsløshet og lav lønnsvekst. En lav lønnsvekst og en stram kommuneøkonomi kan og vil få konsekvenser for våre levekår i likhet med større deler av befolkningen. Vi må nok fortsatt regne med å ta del i dugnaden. I flere år har vi hatt en dårligere utvikling av vår inntekt i forhold til lønnstakerne. Det kan ikke aksepteres at vi fortsatt skal bære en større del av de økonomiske byrdene framover slik det har vært de siste årene. Lønns- og trygdeoppgjøret til høsten vil gi oss en pekepinn.

Det er for tiden mange spørsmål om framtida og få svar. Heldigvis har vi betydelig ressurser i oljefondet som i hvert fall demper de verste skadevirkningene på kort sikt. Slik sett skal vi være glad for at vi bor i Norge. Og slik sett må vi se fremover med positivitet.

Jeg ønsker alle en god sommer der vi forhåpentligvis kan se fram til samvær med familie og venner, og gode opplevelser i Norge.

*Jorild Øfstad, styreleder LOP*

## Stadig flere ønsker å jobbe litt ved siden av pensjonisttilværelsen

Mange ønsker å kunne jobbe litt selv om de har blitt pensjonister. Enkelte ønsker å jobbe full uke, men mange vil gjerne trappe ned men fremdeles ha litt å gjøre ved siden av pensjonisttilværelsen.

I mars ble studien «Eldre i arbeidslivet – slitenhet og yrkesavgang» lagt fram. Det er den norske studien av livsløp, aldring og generasjon (NorLAG) som har utført denne studien.

Noen av hovedpunktene fra studien er at eldre arbeidstakere, vel og merke de som fremdeles er i jobb, ikke er mer slitne enn de som er yngre, og hele 35

prosent av arbeidstakerne ønsker å jobbe til de er 70 år. I tillegg viser studien at det blir mer og mer vanlig å ville jobbe ved siden av pensjonisttilværelsen.

NorLAG-studien bygger på intervjuer av over 6000 personer mellom 50 og 95 år. Tallene viser at de arbeidstakere som er mellom 67 og 75 år jobber betraktelig lengre uker enn gjennomsnittet av befolkningen, og sykefraværet er rekordlavt.

Men fortsatt er halvparten av arbeidsstyrken gått av med pensjon ved 65-års alder, ved 70-års alder har 80 prosent gått av, og ved 74-års alder har 90 prosent gått av.



På grunn av koronasituasjonen har all møte- og reisevirksomhet for LOP sine lokallag vært avlyst, siden 12. mars. Den sosiale aktiviteten som til vanlig finner sted i LOP sine lokallag, er dypt savnet av mange. I denne koronaperioden har jeg som daglig leder hatt mange telefonsamtaler med medlemmer i hele landet. Utgangspunktet for telefonsamtalen har ofte vært kontingent og oppdatering av medlemslister. I de to siste månedene har samtalen raskt dreid seg inn på den isolerte situasjonen vi lever under. Mange av de jeg har snakket med synes dette har vært krevende. Det er kommet frem engstelse og det er kommet frem et sterkt savn etter aktiviteten i LOP sine lokallag, fra de som er medlemmer der. LOP sine lokallag er helsebringende for folk.

Lokallagene er den sosiale grunnmuren i LOPs organisasjon. Det er på flere måter blitt bekreftet de siste par månedene. Og for en daglig leder er dette til inspirasjon for å etablere flere lokallag.

Den lokale aktiviteten har begynt å røre seg litt noen steder, men det er selvfølgelig slik at det vil være enklere noen steder i landet å sette i gang med litt aktivitet. Dette er f.eks. avhengig av størrelsen på lokallaget, mulighet for stort lokale og ikke bruk av kollektivtransport.

Forslag til revidert statsbudsjett viser en betydelig innstramming av kommuneøkonomien. Og som sentralstyreleder skriver i sin leder, forsterker LOP sine krav til statsbudsjettet for 2021

Siden siste utgivelse av Vi i LOP, har landet vårt, og store deler av verden, levd i en slags unntakstilstand. Sekretariatet har hatt full drift under hele denne unntakstilstanden, på hjemmekontor. Og det er blant annet blitt gjennomført to telefonmøter for sentralstyret. Dette betyr at LOP som organisasjon, både sentralt og lokalt, er klare for mer og mer normalisering av sine aktiviteter – i takt med at smitteverntiltakene løsner opp.

om tilstrekkelige midler, slik at det kommunale tjenestetilbudet ikke svekkes. Dette er et tegn på at det fremover vil være viktig å ha en interesseorganisasjon som LOP til å fremheve de eldre sine behov, og være deres talerør ovenfor myndighetene. I tillegg skal pensjonistenes offentlige pensjon også ivaretas i årene fremover. Derfor trenger vi alle dere som i dag er medlemmer, og vi trenger flere medlemmer.

Vi har for tiden en vervekampanje på Facebook. Når dere ser den, ta og lik den og del den, slik at den sprer seg godt. Dette gir resultater i innmeldinger.

Og de av dere som ikke har betalt kontingenten, oppfordres til å gjøre det.

I løpet av våren 2020, har vi fått i overkant av 600 nye medlemmer fra Sykepleierforbundet. Og i disse koronatider er det naturlig å tenke på hvilken rolle deres yrkesgruppe har. Vi tar hatten av for dere, og ønsker dere velkommen som pensjonister i LOP. Ta gjerne kontakt med lokallagene som har mye godt sosialt, faglig og kulturelt å by på. Kontaktpersoner finner dere bakerst i dette bladet. Ta også gjerne kontakt med daglig leder, så veileder jeg dere.

Jeg ønsker alle medlemmer en god sommer og en god helse.

*Wenche Sandlie, daglig leder LOP*

# Ny dato for LOPs landsmøte

LOPs landsmøte vil bli torsdag 21. og fredag 22. januar i 2021. På side 24 i dette bladet kan du lese et av forslagene som er kommet inn til landsmøtet. Flere forslag vil bli presentert i neste nummer av "Vi i LOP".



Denne våren har medført endringer i livene våre som vi ikke har vært med på før. Koronaviruset har ført til at både privatpersoner, bedrifter og organisasjoner har måttet justere sine planer ettersom situasjonen utvikler seg.

LOPs landsmøte skulle etter planen avholdes i begynnelsen av juni 2020. Dette var selvfølgelig ikke mulig å få til i forhold til reglene for større samlinger

som ble gjeldende. I tillegg er mange av LOPs delegater i kraft av sin alder i risikogrupper som bør være ekstra forsiktige inntil koronasituasjonen er under kontroll. Det skal være trygt for alle delegatene å komme på LOPs landsmøte!

Heldigvis gikk det fint å ha en dialog med hotellet om ny dato for landsmøtet. Derfor er ny dato for vårt landsmøte torsdag 21. og fredag 22. januar i 2021.



## “Vi i LOP”

Som medlem i LOP mottar du medlemsbladet «Vi i LOP» 4 ganger året. Her finner du mye godt og nyttig stoff for den offentlige pensjonisten. Innholdet i bladet spenner fra pensjonsfaglige artikler, nyheter om tilbud for eldre, helserelatert stoff for seniorer og også en del hyggelige sosiale innslag.

# Rapport fra sentralstyrets arbeid

Siden forrige «Vi i LOP» har sentralstyret hatt styremøte 25. og 26. februar for å gå gjennom årsmelding, regnskap og budsjett og å finpusse programmet for landsmøtet 2020.

## VI STÅR SAMMEN FOR DIN MORGENDAG!

Så kom koronaviruset, og vårt planlagte møte på Gardermoen 15. april ble til et telefonmøte der vi besluttet å flytte landsmøtet 2020 til januar 2021, og forlenge landsmøteperioden tilsvarende. Vi hadde sett fram til å avholde landsmøte i Oslo til våren, og hadde lagt opp til mange spennende diskusjoner om seniorpolitiske saker, der blant annet Trude Drevland fra rådet for «Et aldersvennlig Norge», skulle innlede til debatt om temaet.

Foreløpig ser det ikke ut til at vi kan møtes, og vi skal avholde sentralstyremøte som telefonmøte 26. mai, men håper sentralstyret kan møtes fysisk til høsten. Styret er avhengig av at det arbeides godt ute i lokallagene, og at vi holder kontakten selv om vi ikke kan møtes fysisk i større grupper. Korona-epidemien har lært oss å tenke nytt og alternativt. Vi håper derfor lokallagene klarer å holde kontakten med medlemmene, f.eks gjennom telefonstafett, eller ved å samle folk i trygge grupper ute eller inne.

Vår hovedoppgave er fortsatt å jobbe for «En rettferdig pensjon for offentlige pensjonister». Det er viktig at vi får fram budskapet om hvorfor LOP er den beste organisasjonen for oss som har arbeidet i det offentlige, og at tjenestepensjonen ikke på noen måte må «settes i spill».

LOP har satt fram krav til Statsbudsjett for 2021. Vi ser at situasjonen for Norge er endret som følge av koronaviruset, og nå er det ekstra viktig at økonomien i kommunene blir styrket slik at kommunesektoren blir i stand til å følge opp sine eldre, og at «Et aldersvennlig Norge» ikke bare blir fine ord og intensjoner på et stykke papir, men at reformen følges opp av nødvendige bevilgninger i de kommende årene.

Vi håper dere alle bidrar til å øke medlemstallet i LOP, ved å snakke fint om LOP, og oppfordre tidligere kolleger til å bli medlem i LOP, og samtidig bruke Facebook aktivt og gi «Likes» til våre hjemmesider.

*Rannveig Bærheim*  
Nestleder i sentralstyret i LOP

## Hvordan har du tilbrakt koronatiden?

I denne perioden, koronatiden, har det vært relativt rolige dager og for det meste mangel på sosialt samvær med folk i nærmiljø slik det var før epidemien slo til i verden. Fra da treningsstudioene ble stengt, meldte behovet seg for kroppslige aktiviteter i tillegg til spaserturer osv.. Sykling ble i tillegg en perfekt aktivitet for meg. Dette vil jeg fortsette med i framtiden også. *Jurid M. Olsen*



# LOPs utdypende krav til

## STATSBUDSJETTET 2021 OG REVIDERT BUDSJETT 2020

LOP har levert inn en fordyping av kravene til statsbudsjettet 2021 som du kan lese her.

Det vises til våre krav for statsbudsjettet 2021 pkt. 3 "Reversering av svekkelsen av kommuneøkonomien".

Med en allerede stram kommuneøkonomi viser vår beregning at denne strammes langt mer til i revidert statsbudsjett for 2020. Dette er svært bekymringsfullt for de kommunale tjenestene. LOP får tilbakemeldinger om at svært mange eldre nå føler seg ensomme og isolert. Dette kan for mange føre til psykiske problemer og svekket allmenntilstand. Det kan skyldes at mange av de kommunale tjenestene er tatt ned som følge av koronaen og mange har mistet sine sosiale fellesskap, mat-, trim -og kulturtilbud.

Koronakrisen har også vist store mangler i den nasjonale og kommunale beredskapen. Kommunalt er det mangel på smittevernustyr, lite tilpasset bygningsmasse i forhold til en pandemi, mangel på koordineringskompetanse ift. andre helseoppgaver, mangel på smittevernkompetanse, mangel på personell slik at andre tjenester har vært skadelidende osv.

Forslag til revidert budsjett for 2020 for kommunene bidrar ikke til å berolige oss.

### Revidert budsjett 2020

I kommuneproposisjonen legges det fram et revidert budsjett for 2020. Mens det ordinære budsjettet tok til

å gjelde fra nyttår, vil forslaget til revidert budsjett 2020 gjelde fra det er ferdig behandlet i Stortinget. Det er vanlig praksis, men det blir nok noe senere Stortingsbehandling i år enn vanlig pga korona-situasjonen.

Som tabellen viser er skatteanslaget redusert med 2,6 prosent; 5,7 milliarder kroner. Samtidig er rammetilskuddet økt med 8,3 mrd, eller 4,6 prosent. Eneste post som svekkes er gebyrer/ avgifter som påvirkes av bl.a. produksjonsavgifter og svekkes når produksjonen svekkes.

Anslaget for prisvekst fra 2019 til 2020 er redusert fra 3,1prosent i saldert til 1,4 prosent i revidert. Dermed øker kjøpekraften for de bevilgede beløpene med 0,65 prosent. Medregnet dette blir skattereduksjonen redusert til 0,9 prosent, mot 2,6 prosent i pålydende beløp. Med økt rammetilskudd holder de frie inntektene seg nokså uendret, før en tar med seg den svekkede prisstigningen.

### Handlingsrommet

Det kommunale handlingsrommet påvirkes både av inntektsutviklingen og av utgiftsbehovene. Teknisk beregningsutvalg (TBU) beregner to ganger årlig hvordan endringer i befolkningens størrelse og sammensetning påvirker kommunenes utgifter. For 2020 er det beregnet at den delen av det demografiske utgiftsbehovet som må finansieres av de frie inntektene

øker med 957 millioner kroner (TBU, mars 2019). De frie inntektene anslås å øke med 4282 mill. kroner, slik at handlingsrommet blir redusert til 3325 mill. kr.

I kommuneproposisjonen 2020 som kom i mai 2019 blir det listet opp en del aktiviteter som departementet forutsetter at skal finansieres ved de frie inntektene. Dette gjelder opptrapping av rusfeltet, habilitering/ rehabilitering, tidlig innsats i skolen samt opprustning og for nyting av fylkesveier. Disse utgiftene alene anslås å koste 600 mill. kroner. Så har en i 2020-budsjettet økt innslagspunktet for toppfinansiering av ressurskrevende pasienter. Økningen er sterkere enn lønnsveksten, og medfører en kostnadsvekst for kommunene på 343 mill. kr.

Kommunesektoren har en rekke utgifter knyttet til korona-situasjonen, og også svikt i inntektene. I kommuneproposisjonen 2011 anslås det at kommunesektoren får en netto utgiftsøkning/ inntektssvikt i 2020 på nær 11 mrd. som anses motvirket ved at en har redusert prisvekstanslaget fra 3,1 til 1,4 prosent, effekt 9,1 mrd. Det vises videre til allerede vedtatte tilleggsbevilgninger på 6,5 mrd. Så pekes det på at en i RNB foreslår 2 mnd redusert arbeidsgiveravgift, effekt 2,2 mrd. og foreslår nye tilleggsbevilgninger på

2,1 mrd. Skulle dette bli vedtatt og at anslagene skulle treffe, gir det en netto forbedring for kommunene på rundt 3 mrd. kr.

Kommunenes organisasjon KS mener departementet anslår netto kostnadsøkning knyttet til koronaen på mellom 18 og 26,6 mrd. Mye av forskjellen er at departementet bare regner utgifter fram dette halvåret mens KS regner ut 2020. Siden saken gjelder årsbudsjett for 2020 virker det rimelig med anslagene fra KS.

Med disse momentene samlet blir handlingsrommet på minus 13 mrd.kr, ref. nedenstående tabell.

LOP krever at tilbudet til hjemmeboende eldre reetableres så fort som mulig, og at kommunene ikke får så sterk reduksjon i sine budsjetter at det blir umulig.

LOP krever at kommunene til enhver tid har en god nok beredskap i forhold til utbrudd av epidemier / pandemier slik at elders liv og helse ikke blir satt på spill. Det må ikke mangle smittevernustyr og viktige medisiner verken til sykehjem eller hjemmetjeneste. Det må være tilstrekkelig personell med god nok spesialkompetanse og opplæring må styrkes.

### ENDRET HANDLINGSROM 2020

#### MÅLT FRA REGNSKAP 2019 TIL REVIDERT 2020, 2020-OPPGAVER MILL. 2020-KR

Økning i frie inntekter, oppg.korr.	4 282
Demografikostnader som belaster frie	957
Frie korr for behovsvekst	3 325
Redusert pensjonskost	-456
Opptrapping rusfeltet	155
Tidlig innsats skolen	412

### ØKT UTGIFT VED REDUSERT ØREMERKET TILSKUDD:

Innslagspkt, toppfinansiering ressurskrevende tjenester økt med 50 000 kr. ut over lønnsveksten	343
<b>Gjenstående handlingsrom 2020, før korona-kostnader</b>	<b>2 872</b>
Koronakostnad KS-anslag: 22,3 mill.	
Kom prop: anses dekket ved vedtatte rammejusteringer, anslått til 6 500 mill	
Differanse: udekket koronakostnad	15 800
<b>Handlingsrom inkl. Korona</b>	<b>-12 929</b>

### BUDSJETT-TALL KOMMUNALE INNTEKTER, FRA SALDERT TIL REVIDERT BUDSJETT 2020

Mill. 2020-kr	Saldert 2020	Revidert 2020	Endring	korr prisendr. ds, pst	0,65 %
skatt	222900	217200	-5700	-2,6	-0,9
Rammetilskudd	180147	188427	8280	4,6	6,3
<u>frie inntekter</u>	<u>403047</u>	<u>405627</u>	<u>2580</u>	<u>0,6</u>	<u>2,3</u>
Øremerkede tilskudd	33142	33276	134	0,4	2,1
momskompensasjon	27000	27730	730	2,7	4,4
gebyrer, avgifter med mer	92510	88894	-3616	-3,91	-2,24
samlede inntekter	555700	560500	4800	0,9	2,5



De fleste kom seg nok greit gjennom de **første ukene** men så øker problemene ettersom **bekymringer, kjedsomhet og ensomhet** tar større plass

## Forskere bekymret for eldre i koronaisolasjon: – FRYKTER DE BLIR MER ENSOMME

Heldigvis finnes det noen lyspunkter i forskningen.

– Mange eldre er sårbare fra før, ved at de har helseutfordringer, er mye alene og mangler noe meningsfullt å gjøre. Nå kunne de vært en stor ressurs som besteforeldre og frivillige. Derfor er det ekstra synd de at de må isolere seg, sier NOVA-forsker Thomas Hansen ved OsloMet.

Selv om regjeringen letter på noen av de strenge koronatiltakene, er det lite som tyder på at eldre og andre i risikogruppen kan begynne å leve normale, sosiale liv i nærmeste fremtid.

**“Mennesker er flokkdyr som trenger sosial kontakt for å fylle grunnleggende behov for tilhørighet.”**

Forskning viser at sosial isolasjon og ensomhet er forbundet med en rekke fysiske og psykiske helseplager, som hjerte- og karsykdom, stress, søvnproblemer, angst og depresjon.

– Mennesker er flokkdyr som trenger sosial kontakt for å fylle grunnleggende behov for tilhørighet, trygghet, mening

og engasjement. Jo lengre tid som går uten at vi får dekket behovene jo større og mer alvorlige blir konsekvensene, sier Hansen.

### PROBLEMENE KAN ØKE

De fleste kom seg nok greit gjennom de første ukene, men så øker problemene ettersom bekymringer, kjedsomhet og ensomhet tar større plass, forklarer han.

De som er mest utsatt for ensomhet nå er personer med anlegg for bekymring og uro, de med lite sosialt nettverk som familie og venner, de med krevende familier eller konfliktfylte parforhold og personer med helseproblemer.

Det samme gjelder eldre mennesker, og spesielt de aller eldste.

**“De som er mest utsatt for ensomhet nå er personer med anlegg for bekymring og uro.”**

### DE ELDRE EKSTRA SÅRBARE

– I dagens situasjon kan de eldre være særlig sårbare. Ikke bare fordi de må være ekstra forsiktige for smitte, men

Forsknings-  
artikkel fra  
Velferds-  
forsknings-  
instituttet NOVA

Tekst:  
Heidi Ertzeid



For «kronikeren» kan problemene tenkes å bli **mindre enn til vanlig**, fordi man opplever at «alle» er i samme båt. Det kan ligge en følelse av **lettelse og fellesskap** i at man ikke er alene om aleneheten.



også grunnet generelt mindre nettverk og erfaring med digital teknologi.

I tillegg kan tiden få en annen tyngde for denne gruppen nå.

– De ser at “dagene er talte”, og mange er opptatt av å fylle tiden med noe meningsfullt så lenge de kan. Og så blir alt satt på vent, mens de knappe dagene renner av gårde, påpeker Hansen. Han tror også at tap av nære relasjoner kan oppleves tyngre.

– Mangel på omsorg og forpliktelser blir kanskje tydeligere nå. Spesielt hvis man har mistet for eksempel partneren sin, og andre nære har mer enn nok med sitt i disse krisetider, sier Hansen.

#### IKKE HELSVART

På den annen side kan eldre tenkes å takle midlertidig isolasjon bedre enn unge.

– Eldre er etablert og skal ikke på samme måte videre og skape nye relasjoner. Mange eldre kan også dra nytte av lignende erfaringer fra tidligere i livet. Han tror også at problemene som oppstår på grunn av isolasjonen mest sannsynlig er midlertidige.

– Dersom ikke koronaen varer for lenge, er det liten grunn til å tro at problemene vil vare. Livskvalitetsforskningen

viser gjennomgående at folk flest har en utrolig kapasitet til å tilpasse seg, mestre, og komme til hektene nokså raskt etter livsomveltende hendelser.

#### NOEN KAN BLI MINDRE ENSOMME

Han understreker også at den nye situasjonen kan bidra til å lette problemene for de som er mest ensomme fra før.

– For «kronikeren» kan problemene tenkes å bli mindre enn til vanlig, fordi man opplever at «alle» er i samme båt. Det kan ligge en følelse av lettelse og fellesskap i at man ikke er alene om aleneheten.

I tillegg kan det bli lettere å bryte isen og ta kontakt fordi man har noe felles og meningsfylt å snakke om i møte med andre, påpeker Hansen.

– Vil koronakrisen endre hvordan de eldre lever når det er over?

– Noen vil dra med seg psykiske plager fra koronatiden, mens andre kan oppleve en midlertidig boost i glede og livskvalitet. Et gjennomgående funn fra livskvalitetsforskningen er likevel at folk tilpasser seg, på godt og vondt, og beveger seg raskt tilbake til det vante nivået, sier Hansen.



## Hva er ensomhet?

Ensomhet defineres som et savn av sosial kontakt, en vond følelse av å ikke ha tilstrekkelig eller tilfredsstillende kontakt med andre. Ensomhet henger dels sammen med forventninger og ønsker, og dels med hva man faktisk har.

Den «sosiale sulten» kan handle om for begrenset kontakt og nettverk eller savn av noen som står en nær, som man kan betro seg til.

Kronisk og alvorlig ensomhet kan skyldes psykiske helseplager, utrygg tilknytning eller mobbing i oppveksten eller personlighetstrekk som har gjort det vanskelig å oppnå trygg og god kontakt med andre. Denne typen ensomhet oppgis av kun 5-8 prosent av befolkningen uansett alder.

Den situasjonsbestemte og mer moderate ensomheten er mer vanlig. Den forekommer blant om lag 20 prosent av befolkningen, men opp mot dobbelt så mange blant de over 80 år. Økningen skyldes tap i eldre år – av helse, aktivitet og nære personer.



## Hvordan komme seg gjennom krisen?

Hva er så gode råd til eldre for å komme seg gjennom koronakrisen uten å bli altfor ensomme og nedstemte?

### 1. LAG STRUKTUR

– Det er gunstig å lage et program for dagen, der du både får inn sosial kontakt via telefon og digitale media, fysisk aktivitet, intellektuell stimulering og noe som er blott til lyst og underholdning.

### 2. HOLD DEG OPPDATERT

– Et annet råd kan være å holde seg oppdatert, men unngå å fordype seg i nyheter og farer.

### 3. FINN TRYGGE MÅTER Å OMGÅ NOEN FÅ PÅ

– Blir dette langvarig, er det lurt å finne noen trygge måter å omgå på. Snakk over hekken, gå turer der man holder avstand også videre.

– Bruk sosiale medier aktivt, og be eventuelle barn og barnebarn om å ta ekstra mye kontakt. Facetime, send videosnutter, spill sjakk på nettet eller lignende.

### 4. DYRK INTERESSER

– Forsøk finne en ny hobby, interesse eller lære noe nytt nå når du har ekstra tid mellom hendene.

### 5. FOREBYGG

– Det er viktig å være klar over behovet for kontakt. Hvis du underprioriterer dette, kan du fort komme inn i en ond sirkel hvor du isolerer seg og ser mye på tv.

Lag en plan for å møte utfordringene før de blir for store. Blir du for nedstemt og ensom kan det bli vanskelig å komme ut av det. Du har mindre energi til å ta initiativ og andre kan også trekke seg unna, fordi du oppleves som krevende og energitappende.

#### ER ELDRE MER ENSOMME ALLEREDE?

Det er en vanlig antakelse, også blant eldre selv, at ensomheten øker i eldre år. Funn fra NOVAS NorLAG-undersøkelse: <https://blogg.hioa.no/norlag> viser imidlertid at ensomheten holder seg stabil langt inn i alderdommen.

Det først ved cirka 75 år at ensomheten øker. Omtrent det samme mønsteret ser man for livskvaliteten generelt. Når det gjelder tilfredshet, lykke og fravær av negative følelser er det ikke store forskjeller mellom personer i 40-årene og 70-årene.

## Avbestille sommerferien?

## REGLENE SOM GJELDER

Hvilke regler gjelder for deg som har bestilt ferie for lenge siden?

Forbrukerrådet har en god oversikt på sine nettsider over alle regler som gjelder for deg som forbruker.

Disse sidene oppdateres fortløpende, så det lønner seg å følge med der: <https://www.forbrukerradet.no/rad-i-forbindelse-med-koronautbruddet/>

### FLYREISER

Hvis en flyreise blir innstilt eller kansellert, har du valget mellom refusjon av billett-kostnaden for den del av reisen du ikke får benyttet, eller ny reise på et senere tidspunkt. Dette gjelder uansett årsak til at flyet blir innstilt. Flyselskapet kan ikke se bort fra disse rettighetene.

Selskapene venter ofte tett opp til avreisedatoen med å kansellere, noe som gjør at du som forbruker må ha is i magen i den perioden. Hvis selskapet ikke responderer på ditt krav om refusjon eller avslår kravet, kan du ta kontakt med kortutsteder (som oftest banken din) og be om refusjon.

### REISEFORSIKRING

I utgangspunktet dekker ikke reiseforsikringer frykt for smitte, men forsikringen dekker avbestilling hvis UD fraråder innreise til et land. Forsikrings-selskapene har åpnet for å dekke avbestilling av reiser og opphold for denne våren.

Enkelte selskaper har også inkludert sommerferien. Dette er rettigheter som endrer seg raskt, og du må følge med på hvordan ditt selskap forholder seg til situasjonen.

### HOTELL

Har du kjøpt overnatting uten avbestillingsmulighet, har du i utgangspunktet ikke krav på refusjon fra hotellet. Hvis hotellet blir stengt slik at du ikke får benyttet deg av hotellbestillingen, er utgangspunktet at du kan kreve tilbakebetaling for selve hotell-kostnaden. Reiseforsikringen dekker i utgangspunktet utgiften til hotellovernattinger som ikke kan avbestilles og som ikke kan benyttes på grunn av korona-situasjonen.

### PAKKEREISER

En midlertidig forskrift forlenger pakkereisearrangørenes frist for å betale tilbake ved avbestillinger og avlysninger fra 14 dager til 3 måneder trådte i kraft 26. April. Forskriften medfører at arrangørens plikt til å refundere pakkereiser som avbestilles eller avlyses i perioden 1. mars til 14. juni har 3 måneder på å refundere kjøpesummen. Fristen regnes fra tidspunktet reisen ble avbestilt eller avlyst.

Hvis pakkereisearrangøren går konkurs kan du kreve refusjon av Reisegarantifondet. Reisegarantifondet utbetaler 14 dager etter all dokumentasjon foreligger. Ved store eller mange konkurser vil det ta noe lengre tid.

#### GJELDENE REISERÅD

Utenriksdepartementet opprettholder reiserådet av 14. mars som fraråder reiser som ikke er strengt nødvendige til alle land. Reiserådet gjelder til 20. august.

Utenriksdepartementet vil innen 15. juni vurdere om unntak fra reiserådet kan gjøres for reiser til de nordiske landene. Det vil bli gjort en fornyet vurdering av enkelte nærliggende europeiske land til 20. juli.





Gevinstene ved et **aldersvennlig samfunn** er store dersom en **legger til rette** for at eldre kan delta aktivt med sin **erfaring, kunnskap, tid og overskudd**.

# ALDERSVENNLIIG STEDSUTVIKLING *og universell utforming*

Tekst: Rannveig Bærheim

Aldersvennlig stedsutvikling handler grunnleggende sett om å skape fysiske omgivelser som gjør det mulig for eldre å være aktive samfunnsdeltakere så lenge som mulig, og skape gode nærmiljøer der det er godt å bli gammel.

Den mangfoldige gruppen som vi kaller eldre blir stadig flere og holder seg friske lengre enn før. Gevinstene ved et aldersvennlig samfunn er store dersom en legger til rette for at eldre kan delta aktivt med sin erfaring, kunnskap, tid og overskudd.

Da er det viktig at vi tenker smartere og finner de gode løsningene slik at pensjonistene kan bo lengre i egen bolig, tilrettelagt med smarte løsninger, og gode fellesskapsløsninger, der en lett kan få hjelp når en trenger det, samtidig som vi ikke overbelaster omsorgstilbudet i kommunene.

Vi er mange pensjonister i Norge, og flere skal vi bli. Det er derfor viktig at vi blir hørt og at vår stemme blir en del av beslutningsgrunnlaget når våre politikere skal gjøre sine vedtak. «Vi vet jo best hvor skoen trykker som har den på».

For mange eldre, som kanskje er blitt alene, kan ensomhet være vanskelig. Da kan «nabohjelp» og «turvenner» være til god hjelp for å bryte ensomheten. Gode sosiale møteplasser i nærmiljøet er også viktig, det være seg bibliotek, kafé, kulturtilbud og/ eller trimaktiviteter.

Mange trenger hjelp til å benytte sosiale medier, det er derfor viktig at det finnes «hjelpere» som kan gjøre oss i

stand til å foreta bestillinger, betale regninger og holde kontakt med familie og venner på nettet.

Mange kommuner i Norge jobber aktivt for å skape gode boområder for eldre, med mulighet for aldersblanding og sosiale møteplasser lett tilgjengelig.

Gode og opplyste gangstier, med fast dekke, gjør det enklere å komme ut i naturen, gjerne med benker for en liten rast med jevne mellomrom. Offentlige toaletter er også viktig på de stedene det er naturlig å oppholde seg eller gå tur.

#### ANDRE VIKTIGE FAKTORER:

- Parkområder der både unge og gamle kan benytte trimapparater i trygge omgivelser.
- Grønne lunger i nærmiljøet der en i fellesskap kan dyrke grønnsaker og stelle blomster.
- Lette tilgangen til kjøpesenter ved å fjerne dørterskler og sette opp ramper for rullestol.

Nytenkende løsninger i kollektivtransport, gir bedre tilgjengelighet og mulighet for å delta i samfunnslivet.

## Problemer med hørselen? – MER VANLIG ENN DET MANGE TROR

Tekst: Turid Arna Olsen

I mars hadde LOP Midt – Helgeland medlemsmøte med hørsel som tema. Her hadde vi besøk av Hilde Valrygg Vik fra Vefsn lokallag av Hørselshemmedes Landsforbund. Hilde Valrygg Vik er fra Mosjøen, medlem av hørselsforeningen, og er en av åtte likepersoner (er avhengig av høreapparat) som har utdannelse fra Hørselshemmedes Landsforbund sentralt.

Hilde Valrygg Vik ga en meget god orientering om arbeidet for hørselshemmede som gjøres av hørselsforeningen. Likepersonene gjør en viktig jobb som gode samtalepartnere og kan hjelpe til med å mestre hørselstap. De har tid til å snakke, lytte og gi gode råd. De er engasjerte frivillige, har taushetsplikt og er gratis. Det er likepersoner for alle gruppene. Likepersonsarbeid har egen post på statsbudsjettet.

HLF (Hørselshemmedes Landsforbund) har 65 000 medlemmer, 19 fylkeslag og over 200 lokallag fordelt over hele landet. HLF er verdens største hørselsorganisasjon og Norges største organisasjon for personer med en funksjonsnedsettelse. Som medlem i HLF får du en rekke gode medlemsfordeler, en sosial møteplass og viktig informasjon. HLF arbeider for å gjøre hverdagen enklere for alle landets hørselshemmede, i tillegg til å forebygge hørselstap og hørselsskader i befolkningen.

**Nå i 2020 er ca. en million nordmenn hørselshemmet. Det skyldes i hovedsak en aldrende befolkning.**

I 2020 er ca. en million nordmenn hørselshemmet. Det skyldes i hovedsak en aldrende befolkning. Det er ca. 800 000 mennesker i Norge som har høreapparat. Av

de er det ca. 300 000 som ikke bruker apparatene. Det er vanlig at en trenger ca. 3 mnd. på å venne seg til å bruke apparatet. Vår foreleser på møtet la vekt på at det er viktig at høreapparatet blir nøyaktig tilpasset av en audiograf. Bruk gjerne lang tid, inntil 6 mnd. hvis du ikke er fornøyd. Er du fremdeles ikke fornøyd, anbefales det å prøve forskjellige typer. Det tar gjennomsnittlig 10 år fra en mistenker hørselstap til en gjør noe med det. 84 % av befolkningen ønsker tilbud om hørselstest etter fylte 60 år. HLF ønsker at myndighetene skal tilby hørselstest for alle over 60 år.

Mange eldre har problemer med nedsatt hørsel. Nesten alle over 80 år opplever at hørselen svekkes. Da kan det være vanskelig å beholde fellesskapet med andre, fordi den alvorligste følgen av hørselstapet er utfordringene en har med å oppfatte vanlig dagligtale. Mange kan bli oppfattet som demente, fordi de misforstår kommunikasjonen. Derfor bør alle som blir utredet for demens også bli sjekket for hørselssvikt.

Når vi prater med hørselshemmede personer, er det viktig å snakke tydelig, ikke for høyt. Vi må passe på å ha blikk-kontakt, og at det er gode lysforhold. En skal ikke stå foran et vindu. Bakgrunnsstøy kan gjøre det vanskelig å høre hva som blir sagt. En skal snakke direkte til den som hører dårlig og ikke holde hånden foran munnen. Hjelp den som hører dårlig inn i samtalen med stikkord om nødvendig. Ved forskjellige arrangement med underholdning bør en vise begeistring ved å 'vifte i lufta' med hendene i stedet for å klappe. Den type støy ved klapping er ubehagelig for hørselshemmede.



Hørselshemming forekommer i alle aldre. For barn og unge med hørselshemming er det også viktig å bli selvstendig og oppleve mestring. Forsker og akustiker Tron Vedul Tronstad mener at en skal tenke på hørselen som en muskel. Han sier videre: "Akkurat som en muskel trenger pauser, må hørselen få hvile. Både veldig høy lyd over en kort periode og lav lyd over veldig lang tid kan overbelaste og gi «muskelskade» i form av nedsatt hørsel eller tinnitus". Her er det viktig å tenke forebygging. Hørselvern eller ørepropper på steder med høyt lydnivå og støy er viktig å bruke som f. eks. på konserter, russetreff, med mer.

Dagens formstøpte ørepropper demper skadelig lyd. Hodetelefoner med støydemper er også en teknisk forbedring. Det er viktig å ta pauser fra lyd med jevne mellomrom. Det er foreslått å holde lydnivået under 60 % av maksnivå. Mange barn og unge opplever å bli undervurdert og sosialt utenfor både på skolen og i fritiden. De rapporterer i større grad enn andre også om mobbing. Det er det viktig å være oppmerksom på både i undervisningssammenheng og ellers i samfunnet.

Forsker og akustiker Tron Vedul Tronstad sier blant annet at overbelastning kan gi muskelskade i form av



Kontaktinformasjon til Hørselshemmedes Landsforbund:

[hlf@hlf.no](mailto:hlf@hlf.no)

Telefon: 22 63 99 00

nedsatt hørsel eller tinnitus, men hva er tinnitus / eller øresus som det også kalles? Det er en lyd / lyder som kan komme fra «et sted inne i hodet». Lyden kan opptre i ett eller begge ører. Det vanligste er å høre en lyd, men noen kan høre både to, tre og flere på en gang. Det er sagt at jo eldre en blir, desto vanligere er det å få tinnitus. Den blir ofte kalt den nye folkesykdommen, og så mange som 800 000 nordmenn har opplevd eller opplever det.

HLF jobber med forebygging, behandling og rehabilitering. Bevegelse / trening er viktig for alle individer, og balansetrening er viktig også for mange hørselshemmede. Ved rehabiliteringsopphold og kurs som HLF Briskeby Kompetansesenter avholder, er balansetrening et fast innslag.

Ved sansetap er det typisk at andre sanser tar over for mye av bortfallet av den reduserte sansen som her hørselstap. Her vil spesielt synet være aktivt i forhold til kommunikasjon ved ev. å lese på eller se på kroppsspråket til formidler. Dette gjelder for personer med nedsatt balanse også. Da frigjør en synet, og en blir i stand til å kommunisere bedre.

Audiografer er eksperter på hørsel og hjelper mennesker med hørselsproblemer. De vanligste arbeidsoppgaver for audiografer er:

- Utredning av hørselstap
- Tiltak for å bedre hørselen (habilitering) eller gjenvinne hørselen (rehabilitering)
- Rådgivning av både pasienter og pårørende

Audiografene gjennomfører ulike tester også for å avdekke hvilket hørselstap det er snakk om, og hvorfor det har oppstått. Audiografene utfører et viktig arbeid for den målgruppa det gjelder.

Som vi ser ut fra denne lille orienteringen om hørselshemming er det en innholdsrik organisasjon som er til støtte / hjelp til mennesker alt etter behov.



Hilde Valrygg Vik fra Hørselshemmedes Landsforbund

“Akkurat som en muskel trenger pauser, må hørselen få hvile. Både veldig høy lyd over en kort periode og lav lyd over veldig lang tid kan overbelaste og gi “muskelskade” i form av nedsatt hørsel eller tinnitus”.

## Treningsanbefalinger FOR DE GODT VOKSNE

Det finnes mye dokumentasjon på at også de eldre har godt utbytte av å røre på seg, enten det er i form av en treningsaktivitet eller andre aktiviteter som for eksempel hagearbeid og snømåking. Å røre på seg påvirker helsen positivt og det forebygger en rekke sykdommer. Helsedirektoratet anbefaler også at man utfører øvelser som gir økt styrke til de store muskelgruppene i kroppen, og at man gjør disse to eller flere dager i uken.

Eldre med nedsatt mobilitet, og personer som er ustø, anbefales i tillegg å gjøre balanseøvelser og styrketrening tre eller flere dager i uken for å styrke balansen og redusere risikoen for fall.

### ♥ HØY INTENSITET

Eksempler på aktiviteter med høy intensitet (pusten er mye raskere enn vanlig og man kan ikke si lange setninger)

- Jogging eller løping
- Lengdesvømming
- Singel tennis
- Noen danseformer
- Sykling 16 km/time eller fortere
- Hoppe tau
- Tungt hagearbeid (kontinuerlig graving)
- Gåing oppover bakke eller med ryggsekk

### ♥ LAV INTENSITET

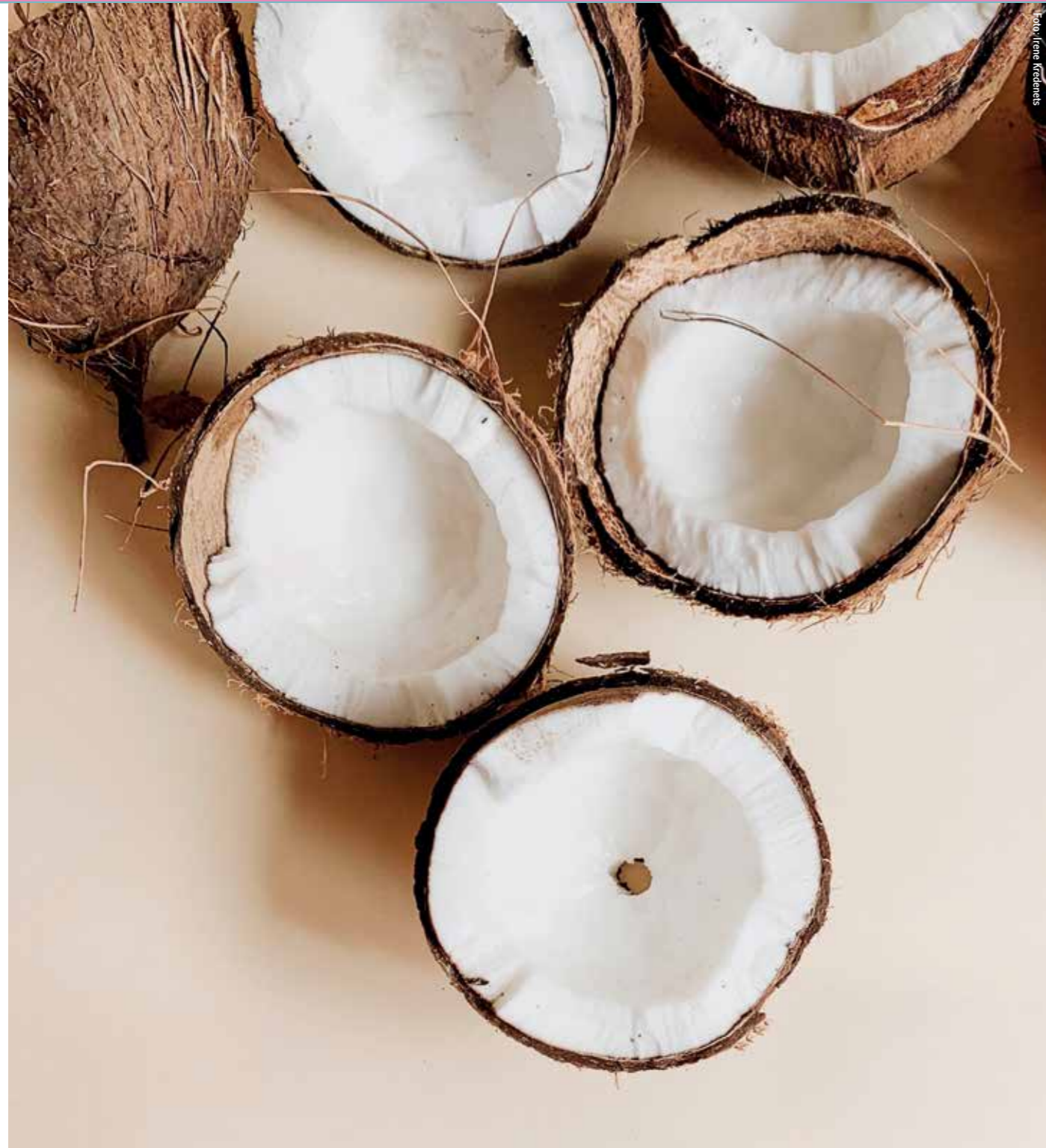
Eksempler på aktiviteter med moderat intensitet (pusten er raskere enn vanlig og man kan snakke, men ikke synge)

- Rask gange/Turgåing (9-13 min /km)
- Vann-aerobic
- Sykling (8-15 km/time på flatmark, eller ergometersykkel med moderat motstand/hastighet)
- Yoga
- Golf
- Frisbee
- Vals
- Plenklipping
- Generelt hagearbeid
- Snømåking (løs snø)

### HELSEDIREKTORATETS ANBEFALING



- Voksne og eldre bør være fysisk aktive i minst 150 minutter med moderat intensitet per uke eller minst 75 minutter med høy intensitet per uke.
- Anbefalingen kan også oppfylles med kombinasjon av moderat og høy intensitet. For eksempel 90 minutter med moderat intensitet og 30 minutter med høy intensitet.
- Aktiviteten kan deles opp i bolker på minst 10 minutters varighet.



Det «dårlige» kolesterolet (LDL-kolesterol) **økte betydelig** ved bruk av kokosolje. En slik økning så man derimot ikke ved bruk av andre plantebaserte oljer.

## Kokosfett - «klin kokos» eller bra for deg?

Pressen har flere ganger fortalt om aktører som forsøker å utnytte situasjonen med Koronaviruset i kommersiell sammenheng for å selge ulike «vidunderprodukter». Blant annet har man sett påstander om at kokosfett skal være spesielt gunstig mot Covid 19.

*Tekst: Margaretha Hamrin*

Men nå har det kommet helt ny forskning som viser at alle som vil passe på hjertehelsen sin, og som er opptatt av å holde kolesterolet nede, bør styre unna denne typen «vidundermiddel».

Som forbrukere har vi blitt fortalt at vegetabiliske oljer er bra for oss. Slik oljer omfatter blant annet raps-, solsikke- og olivenolje. Grunnen til at disse er bra for oss er at mesteparten av innholdet i disse oljene er umettet fett.

I kokosolje, derimot, finner vi de tre kolesteroløkende fettsyrene laurin-, myristin- og palmitinsyre: Disse fettsyrene utgjør faktisk så mye som 1/3 av det totale fettinnholdet i kokosfettet. Det er derfor slike oljer er ugunstige for kolesterol og hjertehelse. Men kokosfettet inneholder også en liten andel umettet fett og mellomlange fettsyrer. De mellomlange fettsyrene er det som ofte markedsføres som årsaken til de mange påståtte, gunstige helseeffektene av kokosfett.

Men nå er helseeffektene av kokosoljer satt på prøve i en helt ny studie fra 2020. Her gjorde forskerne en såkalt meta-analyse hvor de samlet resultater fra 16 andre studier inn i en analyse. De 16 studiene som ble inkludert i meta-analysen hadde undersøkt hva som skjer med LDL-kolesterolet etter inntak av kokosfett sammenlignet med inntak av ikke-tropiske oljer slik som blant annet solsikke-, soya-, mais-, ekstra virgin oliven- og peanøttolje i minst 2 uker. (The Effect of Coconut Oil Consumption on Cardiovascular Risk Factors A Systematic Review and Meta-Analysis of Clinical Trial. Circulation. 2020.)

Denne studien viser helt klart at det «dårlige» kolesterolet (LDL-kolesterol) økte betydelig ved bruk av kokosolje. En slik økning så man derimot ikke ved bruk av andre plantebaserte oljer. Kokosfett har også blitt markedsført som bra for både vektnedgang, et jevnt blodsukker og mot betennelser. Denne studien viste ingen slike sammenhenger eller effekter.

Så selv om plantebaserte oljer anbefales som gode alternativer, finnes det oljer fra naturen som ikke er så bra for deg. I tillegg til kokosoljer er heller ikke palmeolje anbefalt da denne også inneholder et høyt innhold av mettede fettsyrer. Det har vært mye fokus på palmeolje de siste årene fordi utvinningen av slike oljer fører til avskoging og har en negativ effekt på miljøet. Matindustrien har tradisjonelt brukt svært mye palmeolje i sin produksjon, og tidligere var produkter som chips, snacks, kjeks og sjokolade stappfulle av palmeolje. Nå er en del av denne palmeoljen byttet ut med andre oljer. En del av palmeoljen er byttet ut med kokosolje, og det gjør at disse produktene er like dårlige for helsen som tidligere.

Men hvis du likevel vil unne deg litt potetgull, noen kjeks eller lignende så er det et bedre valg for deg selv og for miljøet å se etter produkter som har spesifisert raps-, peanøtt-, solsikke eller olivenolje som oljer. Hvis produsenten har benyttet slik olje vil det garantert stå i innholdsfortegnelsen siden dette er et «skryte-element». Hvis det kun står vegetabilisk olje i fortegnelsen, uten at det er oppgitt hvilken type vegetabilisk olje, så kan man anta at det dreier seg om palmeolje eller kokosolje.

## Arbeid i Eldreråd – Landsmøtesak 14/2020

Her presenterer vi et forslag til LOPs landsmøte fra sentralstyret i LOP.

### LOP HAR TO HOVEDOPPGAVER:

1. Arbeide for at offentlige pensjonister får en rettferdig pensjon.

2. Arbeide for at vi har en god og aldersvennlig politikk i Norge.

Punkt 2 er en vesentlig del av arbeidet i våre elderråd i kommuner og fylkeskommuner. Det er derfor viktig at vi får representanter fra LOP i elderråd rundt omkring i landet. På den måten får LOP sette sitt «fotavtrykk» på eldres levekår i «Et aldersvennlig Norge».

I Stortingsmelding 15(2017-2018) «Leve hele livet»  
- En kvalitetsreform for eldre, har kommunene fått i oppdrag å skape et aldersvennlig samfunn med fokus på:

- Flere gode leveår der eldre beholder god helse lenger, opplever at de har god livskvalitet, og at de i større grad mestrer eget liv, samtidig som de får den helsehjelpen de trenger når de har behov for den

- Pårørende som ikke blir utslitt, og som kan ha en jevn innsats for sine nærmeste

- Ansatte som opplever at de har et godt arbeidsmiljø, der de får brukt sin kompetanse og gjort en god faglig jobb.

Leve hele livet har følgende fem innsatsområder

1. Et aldersvennlig Norge
2. Aktivitet og fellesskap
3. Mat og måltider
4. Helsehjelp
5. Sammenheng i tjenestene

Alle kommunene skal ha et elderråd som er partipolitisk uavhengig og skal ivareta eldres interesser på tvers av partigrensene. Flertallet av rådets medlemmer skal være alderspensjonister. Det er et krav at elderrådet skal få til behandling alle saker som gjelder eldres levekår før beslutning tas i kommunen, og rådet kan på eget initiativ ta opp saker som angår eldre i kommunen eller fylket.

Eldrerådene er derfor en svært viktig arena for å få tilslutning til mange av LOP's viktige saker, ikke minst innenfor helse og sosialsektoren, men også innenfor arealplanlegging i kommuneplanen, der en kan arbeide for aldersvennlig stedsutvikling og universell utforming.

- *Bedre infrastruktur*

- *Smarte bus*

- *Legge til rette for fysisk aktivitet og at det er gode og sikre turområder i nærmiljøene*

- *Planlegge gode boområder der flere generasjoner kan bo og hjelpe hverandre*

- *En transportsektor som er aldersvennlig – pris og tilgjengelighet*

- *Sørge for gode kulturtilbud og sosiale møteplasser*

- *Legge til rette for at «den eldre» og pårørende blir hørt, og at det er tilstrekkelig kapasitet i eldreomsorgen slik at alle kan få den hjelpen de trenger når de trenger den*

- *Legge til rette for gode måltider i sosialt fellesskap*

- *Hjelpe eldre i en digitalisert verden*

- *Legge til rette for frivilligheten*

### FORSLAG TIL VEDTAK:

LOP vil arbeide for at våre medlemmer i elderrådene får utveksle kunnskaper seg imellom, og få gode råd og veiledning, gjennom kursdager og nettverksbygging. LOP vi opprette en ressursbank på vår hjemmeside der ideer og gode innspill fra elderrådene kan gi inspirasjon og hjelp til videre arbeid.



## Første medlemsmøte etter Koronastengningen

Lokallaget i LOP Midt-Helgeland hadde torsdag 14. mai sitt første lokallagsmøte etter at landet ble Korona-stengt. Her forteller lokallagsleder Turid Arna Olsen om hvordan dette gikk til:

Min nestleder ringte til meg angående å invitere til medlemsmøte, om tidspunktet var greit. Vi ble enige om å forsøke, for her i Vefsn er det ikke noe smitte, og folk har behov for å komme sammen igjen.

Det første jeg gjorde var å ringe til vår leder. Hun ga positiv tilbakemelding om å ha møtet. Deretter var det viktig å ringe smittevernkontoret her i Mosjøen, og de ga grønt lys for å arrangere møtet. Vi måtte passe på avstand, antiback, ikke berøring ved håndhilsing osv., ansvarlig arrangør og ikke over 50 personer. Deretter måtte vi kontakte møtestedet. Jeg poengterte der at avstand var viktig, men jeg fikk til svar at alt var tilrettelagt for kunder. Der sendte vi rundt ark for registrering ved navn. Det neste vi gjorde var å få en annonse i lokalavisa.

Torsdag 14. mai kom, og vi var meget spente på antallet medlemmer som ville delta. Til stor glede deltok 30

medlemmer, og vi fikk et nytt medlem i foreninga også. Jeg åpnet møtet som vanlig, og fortalte at det ble sendt referat fra møtet til LOP sentralt. Samtidig spurte jeg om tillatelse for å ta bilder som skulle sendes med referatet. Alle var enige, så jeg tok noen bilder fra møtet.

Tema om Vefsnvassdraget ved lokal kjentmann Are Halse ble tatt imot med begeistring fra publikum. Veldig bra.

Medlemmene var så glade for at vi kom i gang med møtene igjen. Jeg sa til dem at deres positivitet ønsket jeg å bringe tilbake til leder og daglig leder i LOP og det var de enige i. Neste møte skulle vi ha busstur, men medlemmene var enige i at vi tar medlemsmøtet samme sted med tema i stedet for tur.

Dette skulle være i store trekk tilrettelegging av møtet fra a til å. Det ble en flott møtedag.



LOP leverer inn mange aktuelle høringsuttalelser i saker som angår våre medlemmer. Alle disse finner du på nettet:  
<http://lop.no/vart-arbeid/horingsuttalelser>

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

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



**BINGO FOR HJERNEN**

Noen tenker at bingo er bare tull. Men ny forskning viser at det er ingen grunn til. Ivrige bingospillere over 70 år klarte seg bedre i hukommelsestester, og hadde høyere IQ enn de som ikke spilte bingo.

Det var resultatet som forskere ved universitetet i Edinburgh kom fram til etter å ha fulgt et utvalg av testpersoner fra nå og helt tilbake til 1936. Forskerne konkluderte med at bingo er like bra for hjernen som sjakk, sudoku og kryssord.

**EN GOD BOK SLÅR ALDRI FEIL**

En amerikansk studie fra 2009 sammenlignet det å lese med andre aktiviteter som har vist seg å minske stress. Resultatet viste at det å lese var minst like avstressende som yoga og lignede aktiviteter.

Det å lese holder også hjernen i form. En annen amerikansk studie fra 2013 viste også at en hjerne som leser viser sjeldnere tegn til demens. På samme måten som med kryssord og det å legge puslespill, må hjernen jobbe når man leser. I motsetning til det å se en film må hjernen lage sine egne bilder når du leser en bok, dette gir god trening for hjernecellene.

Å lese en god historie trener også hukommelsen siden du må holde tråden etter hvert som hendelsene skrider fram. I tillegg mener de som har forsket på lesing og søvn at det å lese en god bok i papirform før leggetid gjør at du sovner lettere. Dette har blant annet forskere ved Mayo Clinic studert. Det blå lyset fra elektroniske skjermer hemmer søvnhormonet melatonin, derfor er det best å ha papirutgave før leggetid.



**HAR DU FLYTTET?**

Husk å si fra til oss  
**om ny adresse.**

Du kan gi beskjed på  
tlf. 22 42 22 55  
eller e-post: [post@lop.no](mailto:post@lop.no)



## 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.

**Jan Mønnesland** gir bistand/veiledning i alle pensjonssaker som berører medlemmer. Tlf. 46928066 / E-post: jmoenn@online.no

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



# brilleland

### Nå får alle medlemmer av LOP følgende medlemsrabatter hos Brilleland:

- 20% rabatt ved kjøp av komplett brille.
- 10% på kontantkjøp av kontaktlinser.

Slik får du rabatten: Fremvis faktura med medlemsnummer sammen med bilde-legitimasjon for å ta del i medlems-tilbudet. *Betingelser: Tilbudet kan ikke kombineres med andre tilbud og rabatter. Synsprøve 590,- og brilletilpasning 300,- kommer i tillegg.*



13 MÅNEDER  
På kino nå!



SANGKLUBBEN  
På kino fra 26. juni



THE PERSONAL HISTORY OF  
DAVID COPPERFIELD  
På kino fra 21. august

# Halv pris på kino

10 utvalgte kvalitetsfilmer i året

### Spesialtilbud!

2-for-1 på medlemskap det første året!  
Bruk rabattkoden **LOP** ved innmelding på kinoklubb.no og betal kun kr. 112,- pr. år

kinoklubb.no  
Et produkt fra FILMWEB

## DIKT

Jeg er fra ei bygd ved fjorden  
og er interessert i utviklingen i Norden  
Språket og resten av kulturen må være levende  
i vårt arbeid for det må vi være strevende  
jeg vil lytte til de revolusjonære i horden

Det er båndtvang og hunden går løs  
hold den unna bondens sauefjøs  
I all enkelhet  
det er værendes kjærlighet  
det er meningsløst at det er meningsløs

*Hjerdis og Oddmund Almaas*

## NORSKE PENSJONER STORT SETT SKJERMET MOT KORONAKRISEN

I disse dager er pensjonister i en rekke land sterkt berørt av fall i de mange aksjemarkedene som skjer på grunn av tiltakene som ble satt inn mot Koronaviruset. Men her i Norge er vi stort sett uberørt av dette.

Pensjonen som man mottar fra folketrygden, samt offentlig tjenestepensjon, er ikke koblet til aksjemarkedet. For den som er pensjonsmottaker i Norge vil ikke disse pensjonen blir påvirket av nedgangen på børsen.


I svært mange land er dette annerledes, og mange flere pensjonister har sine pensjonsordninger koblet mot aksjemarkedene, dermed opplever mange en dramatisk reduksjon i sine pensjonsinntekter nå.

For arbeidstakere i privat sektor kan også det som skjer nå bli negativt for deres framtidige pensjoner. Alle de som har en innskuddsbasert pensjon har pensjonspengene plassert i aksjefond, rentefond eller en kombinasjon av disse.

For en del pensjonister som bor i utlandet har også fallet i kronekursen blitt svært dramatisk. For eksempel forteller pensjonister som har bosatt seg i Danmark at de kanskje ikke kan bli boende der nå som den norske kronen (som pensjonen utbetales i) har blitt 70 prosent dyrere mot danske kroner.

### LOP HAR SAMARBEID MED:

- Sykepleierforbundet
- Presteforeningen
- Skolelederforbundet
- Mattilsynet
- Meteorologisk Institutt
- Norsk Radiografforbund

XORD .no				DEPOT	ORDENS- MAKTA PÅ TO HJUL	ILDSTED	URO BESMITTE	SÅR- MERKE	REKKE	HOTES		
				TRAINEE								
				LØS				DISPO- NERER KNA				
				SPALT- BAR BERGART						KNURRE		
				FOR- VISNING						BE- TRAKTE 8480		
				FASE			PAUSE PUGGES					
BYRDE	VESLE- VOKSNE	STOKKER	↓	FØRER NÅL	TRE- REKKENE I ORDEN					GOD- KJENNE		
↳		AVENY	↳					TREKKE FOR- TALTE				
GRØNN- SAK		↓			PETROLE- UMS- FELTER LYSENE							
VÆRE SINT					SOKE UT TEKKE		ESS FOR- TÆRE					
RENSE										KNEIPE		
FLIRER HALVT SNES				BERT SPRÅK			PRØVE SIKKER					
↳		SÆRT	↳	↳						100 m <sup>2</sup> JORDENE		
SPYD					FISK M.NAVN		LUSING EL. UTTRYKK					
NYNORSK JEG			REVV- INN- SLAGENE PERSO- NALET							SKUE- PLAS- SENE		
HASPEL	BOKSEN KAN DIAMANT VÆRE				KAN DRESS VÆRE HUNDRE- ÅRET							
↳				PÅ- STÅNDER GRESS- HOPPE				MAKEN STATT- HOLDER				
TIDL. HEM- MELIG POLITI					ADVOKAT HALE					MUSIKK- TEGN		
↳			KJENNE- TEGNE- NE EN MOORE									
STRØM BANN- SKAP					DOKTOR- EN FARKOST				VILL FOR- FATTER			
KAN SITUA- SJON VÆRE							GIKK NED TRÅKLE					
MESTER- SKAP			FØLJE- TONGEN									
SKUM- MELT					UT- LENDING- ER							

Løsningsordet kan sendes på e-post til [mgh@hamrin.no](mailto:mgh@hamrin.no)  
eller på et postkort til: M. Hamrin, Nittedalsgata 67, 2000 Lillestrøm



**FRIST FOR  
INNSENDING  
ER  
1. september  
2020**

Vinnerne får et  
flaxlodd i posten!

**Disse ble vinnere i  
siste nummer:**

Jon Lange  
Oslo

Hildegunn Midjås  
Skien

Kristin Heggli  
Levanger

Kristine Julie Eira  
Kautokeino

Sigurd Furuhaug  
Hommersåk

## 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 og Helse- og omsorgsutvalg som arbeider spesifikt innenfor sine fagområder.
5. LOP har to spesialrådgivere som gir gratis rådgivning til medlemmene innenfor pensjon/arv/booppgjør/testamente. Barn får råd på foresattes medlemsnummer.
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](http://www.lop.no) som holder medlemmene oppdatert på det som skjer.
9. LOP tilbyr reiser i inn- og utland både sentralt og lokalt.
10. Gjennom våre lokallag tilbys medlemstreff med foredrag, kåseri, kulturelle innslag, teaterkvelder, konserter m.v.

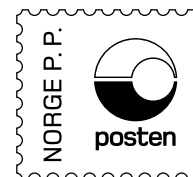


## LOP i eldreråd

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](http://www.lop.no/om-oss)





RETURADRESSE:  
LOP, STORTINGSGATA 2, 0158 OSLO

# LOKALLAGENE I LOP

## INNLANDET

Gjøvik og omland  
Kjell Melleberg

482 88 924 kaabeem@online.no

Gudbrandsdal  
Birgit Dyrset

991 07 960 birglody@gmail.com

Lillehammer  
Per Rasmussen

995 07 051 prasmus@online.no

Glåmdal  
Anna Stearn

975 45 394 annastearn@gmail.com

## MØRE OG ROMSDAL

Kristiansund  
Margreth Torgersen  
Karlsvik

971 03 88 margrethk@outlook.com

Molde  
Bitten Linge

986 77 584 bitten.l@online.no

## NORDLAND

Midt-Helgeland  
Turid Mæhre Olsen

924 56 568  
turid.arna.olsen@hotmail.com

Rana  
Kitty Neeraas

926 18 59 kitneeru@hotmail.com

Salten  
Odd Hals

412 50 518 odd.hals@sbnnett.no

Vesterålen  
Alf Natland

974 38 206 alf.natland@vkbb.no

Vågan  
Reidun Karjalainen

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

Saltdal  
Petter Kristiansen

916 95 061 petterk2@start.no

## OSLO

Oslo  
Turid Frimo

470 26 939 tfrimo@gmail.com

Mattilsynet O/A/Ø  
Torunn Hagebø

959 94 146 thagebo@gmail.com

Meteorologisk Inst. Seniorklubb

Lillian Svendsen 906 51 877  
lillian.m.svendsen@gmail.com

## PRESTEFORENINGEN

Astrid Bjellebø Bayegan 909 29 04

astrid.bayegan@gmail.com

## ROGALAND

Mattilsynet R/A  
Sverre Mortense

905 29 496  
sverre.mortensen@gmail.com

Rogaland Sør  
Martha J. Ulvund

906 56 520  
martha.ulvund@outlook.com

## TROMS OG FINNMARK

Tromsø

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

Universitetet i Tromsø Norges Arktiske universitet  
Sylvia Labugt 901 03 95

sylvia.labugt@gmail.com

## TRØNDELAG

Trondheim  
Terje Osnes

465 02 507 terje.osnes@ntebb.no

## VESTFOLD OG TELEMAR

Telemark

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

Larvik

Odd Bjarne Johansen 913 99 944 oddbj@online.no

Sandefjord  
Lillian Heggem

473 13 408 lsheggem@frisurf.no

Tønsberg  
Ellen Berit Strand

975 10 973 ellenbst@online.no

## VESTLAND

Bergen og omland  
Johnny Eide

413 05 375eidejohnny@gmail.com

Voss og omland

Ragnhild Mølster Lidal 901 18 013  
ragnhildlidal@gmail.com

## 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 952 31 299  
Nørving turinoe@online.no

Sarpsborg

Ellen-Marie Mikkelsen 908 20 480 ellen-mm@online.no