

Vii

NR. 3- 2020 - ÅRGANG 75

LOP



Forslag til landsmøtet

Alderisme i staten

Trygdeoppgjøret 2020

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. 4. 2020: 15. november

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

Rapport fra sentralstyret	s. 5
Årets trygdeoppgjør	s. 6
Landsmøteforslag	s. 8
Aktuelt tema: Alderisme	s. 12
Seniorer og flytting	s. 16
Tema: Fottøy	s. 22
Smånytt	s. 27
Lokallagssider	s. 29
Kryssord	s. 30

Mye godt lesestoff!

Helse- og omsorgsutvalget har arbeidet grundig med å utarbeide forslag til LOPs landsmøte. En rekke av sakene som dette utvalget har arbeidet med finner du presentert på sidene 8 – 11 i denne utgaven av bladet.

Landsmøtet skulle vært arrangert 3.-4. juni i år, men måtte som så mange andre arrangementer dette året flyttes på, og rapporter fra dette kommer dermed i en senere utgave av bladet.

På side 12 finner du en svært interessant artikkel om «alderisme», skrevet av LOP-medlemmer i Pensjonistforeningen til UiT Noregs arktiske universitet. Litt forskningsnytt som er av interesse for seniorer har vi også fått med.

Jeg håper du får god lesing og hyggelig utbytte av denne utgaven av «Vi i LOP».

Margaretha

ÅRETS TRYGDEOPPGJØR

Koronasituasjonen førte til at årets lønnsoppgjør ble forskjøvet fra våren -20 til høsten -20, og dermed skjedd det samme med trygdeoppgjøret.

Oppgjøret i frontfagene tok til tidlig i august og etter mekling ble det enighet 21.august. I mellomtiden ble det innkalt til trygdeoppgjør på 10 dagers varsel, og det skulle gjennomføres digitalt.

Trygdeoppgjøret gjennomføres 1. og 2. september. Dette er datoer som er passert når dette leses, men ikke når det skrives. Oppgjøret i staten starter 1. september og i kommunene 2. september. Det betyr at det er oppgjøret i frontfagene og tall fra teknisk beregningsutvalg som blir avgjørende for LOP's krav. Kanskje utgjør det ingen forskjell, men det skal bli interessant å se hva stat og kommune lander på.

LOP's primære krav er at pensjonene reguleres i samsvar med lønnsveksten. I frontfagene er den på 1,7% samt et etterslep på 0,3%. Ut fra resultatet av forhandlingene i frontfagene vil et fradrag på 0,75 % igjen gi oss negativ vekst. Noe som naturligvis er uakseptabelt så lenge vi har en positiv lønnsvekst. Se også oversikt over våre krav i dette bladet. Subsidiært krever LOP gjennomsnitt av prisvekst og lønnsvekst. Får LOP gjennomslag for dette, (slik intensjonen i pensjonsforliket er) vil det gi en liten positiv vekst. Dersom ikke regjeringen firer på 0,75% reglen, vil pensjonistene igjen miste kjøpekraft og dermed stå igjen som den tapene part. Det er uakseptabelt og vi håper at regjeringen besinner seg.

Den 13. juni kom det melding om at nå skal pensjonsreformen evalueres. Det er vi glad for, og LOP har etterlyst den i flere år. LOP er utilfreds med den måten bestemmelsene i pensjonsreformen praktiseres. Alderspensionen nedreguleres som kjent med 0,75 % i forhold til lønnsvekst. I år med svak lønnsvekst fører det til nedgang i kjøpekraft. I flere år har lønnsveksten vært svak, og alt tyder på at slik vil

det fortsette i de nærmeste årene. Prinsipielt mener vi at pensjonene skal følge lønnsveksten eller subsidiært reguleres som et gjennomsnitt av lønns og prisvekst. Dette er i samsvar med pensjonsforliket. Etter LOP's oppfatning skal ikke pensjonistene ha nedgang i kjøpekraft når lønnstakerne ikke har det. Vi krever en god og rettferdig regulering av løpende pensjoner. Dette er et svært sentralt punkt for oss som er pensjonister og det skal bli interessant å få utvalgets konklusjoner.

Evalueringen av pensjonsreformen ble igangsatt i en periode preget av økonomisk krise, og vi er spent på i hvilken grad det vil påvirke utvalgets arbeid.

Utvalget er sammensatt uten at noen pensjonistorganisasjoner eller arbeidstakerorganisasjoner er representert. Det synes vi er uheldig fordi det er viktig at våre synspunkter blir hørt og tatt hensyn til. Vi er spent på prosessen og på konklusjonene.

Etter svært lave smittetall har nå antallet Koronasmittede igjen begynt å øke. Denne gangen øker smitten hos yngre mennesker. De blir vanligvis ikke så syke, men kan likefullt overføre sykdommen til mer utsatte grupper. Vi hører og ser at mange ikke tar hensyn til smittevernreglene, ikke bryr seg om å holde avstand og flokker seg sammen i store sosiale grupper. Det gjør oss svært bekymret. Dette kan føre til at de som er i risikogrupper isolerer seg og mister frihet. Det er dårlig gjort overfor andre mennesker og konsekvensene det har for samfunnet at man ikke å følge smittevernreglene.

Torild Ofstad
Leder i sentralstyret i LOP



Vel overstått sommer. Og nå står høsten og vinteren for tur. I skrivende stund er det mulig med møteaktivitet for våre lokallag. Jeg håper nå perioden med hvilepuls er over, og at pulsen kan stige utover landet og i lokallagene. Men smittevernreglene må følges!

Jeg vet at flere av lokallagene har planlagt aktiviteter utover høsten. Det er bra. Pass på å følge de lokale smitteversreglene. Og enmetersregelen og håndhygiene skal sitte i ryggmargen vår. Det gjelder hele tiden.

I løpet av de siste månedene har jeg snakket med mange av dere medlemmene på telefon, og samtalene har gitt meg ett lite innblikk i Korona hverdagen til mange pensjonister. For mange har hverdagen vært preget av for få aktiviteter, og for helsa, både den fysiske og psykiske, har dette vært en utfordring.

For mange har sommeren vært en opptur, med mere besøk enn somre tidligere år. Mange pensjonister har faktisk jobbet heltid i sommer, med å være vertskap til familie og slekt.

Den sentrale aktiviteten de siste månedene har bestått av telefonmøter. Digitalt møte vurderes for sentralstyremøtet i oktober, hvis vi ikke kan møtes fysisk.

De av dere som ennå ikke har betalt kontingent, ber vi om å gjøre det. Korona-situasjonen har vist at pensjonister er en ekstra sårbar gruppe på mange måter. Derfor er det slik at pensjonister fortsatt, både under denne epidemien og i etterkant, vil trenge et sterkt LOP. Et LOP som ivaretar pensjonister generelt, og trygdeoppgjør spesielt.

Det lokale medlemskapet går til å opprettholde en viktig del av organisasjonen, nemlig lokallagene. De siste månedene med lite eller ingen aktivitet i lokallagene, har vært et savn for lokallagmedlemmer. Flere steder er aktiviteten nå på vei tilbake. Husk derfor på å betale medlemskapet ditt, slik at denne viktige grunnmuren i vår organisasjon fortsetter å være solid og sterk.

På Facebook har vi en vervekampanje gående. Når dere ser den, lik den og del den slik at den sprer seg godt. Dette gir resultater i innmeldinger.

Wenche Sandlie, daglig leder LOP

“I løpet av de siste månedene har jeg snakket med mange av dere medlemmene på telefon, og samtalene har gitt meg ett lite innblikk i Korona-hverdagen til mange pensjonister.

For mange har hverdagen vært preget av for få aktiviteter, og for helsa, både den fysiske og psykiske, har dette vært en utfordring.”

Rapport fra sentralstyrets arbeid

Siden forrige «Vi i LOP» har sentralstyret kun hatt et telefonmøte 25. august. En lang sommer med mye usikkerhet knyttet til hvordan høsten skal bli, og om vi kan møtes som planlagt i oktober, og videre avholde Landsmøte i januar 2021.

VI STÅR SAMMEN FOR DIN MORGENDAG!

Nå er igjen situasjonen knyttet til pandemien blitt usikker med stadig nye smittetilfeller. De fleste medlemmene er i faresonen, noen mer enn andre, og vi vil ikke sette noen i fare, og vil forholde oss til de smitteverntiltakene som gjelder til enhver tid.

Styret er bekymret for medlemsutviklingen i lokallagene, og ser dette i sammenheng med manglende medlemspleie. Vi vil derfor igjen oppfordre til å holde kontakt med medlemmene selv om vi ikke kan møtes fysisk i større grupper. Mange eldre er ensomme og utrygge i den situasjonen de er kommet i, LOP-nettverket er derfor ekstra viktig - ta gjerne en telefon til noen som sitter alene – det koster så lite og betyr så mye.

LOP sin eksistens er avhengig av kontingentmidler, og medlemstallet utløser i neste omgang statsstøtte. For at vi skal kunne gjøre en god jobb, er det derfor viktig at medlemstallet økes dersom kontingenten ikke skal bli

altfor høy. Styret kan ikke gjøre vervearbeid alene, vi oppfordrer derfor den enkelte til å arbeide for at LOP blir en sterk og slagkraftig organisasjon

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, og til trygdeoppgjøret 2020. 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. LOP vil gjøre alt som er mulig for at ikke pensjonistene igjen skal bli tapere i dette oppgjøret.

Rannveig Bærheim
Nestleder i sentralstyret i LOP

HUSK Å BETALE MEDLEMSAVGIFTEN!

Mottar du dette bladet, og ikke har betalt medlemsavgift, så ber vi deg om å betale snarlig.

Ta kontakt med ditt lokallag eller sekretariatet på tlf. 22422255 eller e-post post@lop.no



Pensjonistene bør ha **samme realutvikling** som de yrkesaktive på godt og ondt. Når vi likevel også fremmer et subsidiært krav er det fordi Regjering og Storting i hvert fall må **oppfylle sine egne tidligere forpliktelser** om de i denne omgang ikke gir oss medhold i vårt primærkrav.

ÅRETS TRYGDEOPPGJØR

Den 1. september la LOP fram våre krav for trygdeoppgjøret 2020. Trygdeoppgjøret avgjør hvilken inntektsutvikling landets alderspensjonister vil få.

Landsforbundet for offentlig pensjonister (LOP) krever primært at pensjonistene skal ha samme realutvikling i sine pensjonsinntekter som de yrkesaktive i sine lønnsinntekter.

Det betyr at vi krever at løpende pensjoner skal reguleres på årsbasis med samme prosentsats som snittet av de yrkesaktives lønnsutvikling korrigeret med forskjellen mellom forventet og faktisk utvikling de to siste år. LOP vil med andre ord ha opphevet underreguleringen.

Pensjonistene bør ha samme realutvikling som de yrkesaktive på godt og ondt. Når vi likevel også fremmer et subsidiært krav er det fordi Regjering og Storting i hvert fall må oppfylle sine egne tidligere forpliktelser om de i denne omgang ikke gir oss medhold i vårt primærkrav.

LOP krever primært at løpende alderspensjoner reguleres med 2,0 prosent på årsbasis i 2020. Vi viser i den sammen til protokollen fra møtet 19. august i engere utvalg hvor partene legger til grunn et etterslep på 0,3 % og til frontfagets ramme i privat sektor på 1,7 prosent. Vi anslår lønnsutviklingen for yrkesaktive lik rammen i privat sektor og forutsetter at avvik blir korrigeret neste år.

Subsidiært krever LOP at reguleringen av løpende pensjoner legges om fra 2020 slik at denne gjennomføres med halvparten av lønnsveksten og halvparten av prisveksten. Dette har hele tiden vært Stortingets intensjon, men dagens operasjonalisering med et fratrekk på 0,75 prosent har gitt unødige store svingninger og bidratt til å svekke oppslutningen om reguleringsordningen.

LOP viser til Innst O nr 67 (2008-2009) der det klart framgår at «gjennomsnittet av lønns- og prisvekst gjennomføres ved at» en nytter en fradragfaktor på 0,75 prosent. Til grunn for faktoren 0,75 prosent, var en gjennomsnittlig reallønnsvekst på 1,5 prosent for de yrkesaktive, jf. OT prp. 37(2008-2009).

På tross av tre gode år 2011-2013 viser departementets egne tall i Stortingsmelding nr. 4 (2019-2020) at gjennomsnittlig realvekst for de yrkesaktive i perioden 2011-2019 var lavere enn forutsetningen på 1,5 prosent. Også for 2020 vil gjennomsnittlig realvekst for de yrkesaktive ligge under 1,5 prosent, jf oppgjøret i privat sektor. Forutsetningene for at faktoren på 0,75 prosent er en gjennomføringsmetode for å oppnå gjennomsnittet av lønns- og prisvekst for de yrkesaktive er med andre ord brutt.

LOP legger til grunn en prisvekst på 1,4 prosent på årsbasis for 2020. For 2020 vil fradragfaktoren gi i størrelsesorden 0,4 prosentpoeng lavere vekst i løpende pensjoner enn gjennomsnittet.

LOP krever subsidiært at løpende alderspensjoner reguleres med 1,7 prosent på årsbasis i 2020.

LOP forutsetter at løpende pensjoner blir regulert pr. 1. mai.

Uføre

LOP krever at regjeringen og Stortinget står ved sine tidligere uttalelser om at de uføre må skjermes for levealdersjustering ved overgang til alderspensjon hvis de yrkesaktive kompenserer for levealdersjusteringen ved å stå lenger i arbeid, noe bl.a. AFP-evalueringen har vist.

Stortingsbehandling

Erfaringene fra omleggingen av budsjettpraksis og stortingsbehandling etter omleggingen i 2016 er for pensjonistene dårlige. Et oppgjør som omhandler ca. 1,2 millioner pensjonister blir først lagt fram for Stortinget i form av stortingsmelding ett halvt år etter at oppgjøret er ferdig. Stortinget har derved ingen reell mulighet til eventuelt å korrigere Regjeringens beslutning, jf. blant annet at fradragfaktoren på 0,75 prosent er brudd på stortingets egne forutsetninger.

LOP krever at regjeringen legger fram resultatet av trygdedrøftingene til reell politisk behandling i Stortinget.

Her presenterer vi et utvalg av saker fra helse- og omsorgsutvalget til vårt landsmøte

TILRETTELAGT TRANSPORT -TT KORT PERSONER I ALDEREN 67+ SKAL IKKE DISKRIMINERES

Det viser seg at flere fylkeskommuner/kommuner ikke har personer over 67 år på prioriteringslisten for tildeling av TT-kort. Kriteriene bestemmes av fylkeskommuner/kommuner. Ikke av departementet. De fylkeskommuner og kommuner som utelukker personer 67+ fra prioriteringslisten må endre dette. I mange fylkeskommuner/kommuner er aldersgruppen fra 14 til 67 år prioritert. Det er steder hvor det opereres med A og B lister. Søkere over 67 settes på B listen. Fra 2020 er flere fylker og kommuner slått sammen. Kommuner har hatt forskjellige kriterier. Pga kommunesammenslåinger er det slik at eksisterende rettingslinjer vil virke ut 2020. Virkeligheten er slik at mange eldre har redusert mulighet til transport til sosiale arrangementer, til å besøke venner m.m. Ett tiltak for å motvirke ensomhet og sosial isolasjon kan være å kunne benytte TT- kort. Det er ikke alle som er bemidlet til å kunne benytte taxi. Mange har ikke nære pårørende, eller pårørende i sin nærhet.

Stortingsmelding 15 "Leve hele livet" heter det at livet handler om mennesker og at et aldersvennlig Norge, aktivitet og fellesskap er viktig. For mange vil manglende transport hindre deltakelse i aktiviteter og fellesskap.

Forslag til vedtak:

LOP skal i perioden arbeide for at personer med alder 67+ får samme rettigheter til transportstøtte som gruppen fra 14 til 67 år.



INNHOOLD, OPPGAVER, BEMANNING OG KOMPETANSE I KOMMUNALE HELSEHUS/ KOMPETANSESENTRER

Helse- og omsorgsutvalget var i 2017 på ekskursjon til Indre Østfold kompetansesenter/Helsehuset i Askim og ble imponert over organisering og innhold. Imidlertid har vi fått tilbakemeldinger om at det i kommunene finnes mange typer helsehus. Vi ønsket derfor å få vite mer om regelverk og forskrifter for helsehus. Vi kontaktet Helsedirektoratet og ba om svar på noen spørsmål i sakens anledning.

Ut fra svarene er det Helse- og omsorgsutvalgets konklusjon at det står kommunene helt fritt om de vil etablere helsehus. Kommunen står fritt i forhold til hvilket innhold helsehuset skal ha, hvordan det skal organiseres, hvem som skal få tilbud, hvilke typer fagpersonell som ansettes, og hvem man skal samhandle med.

Det ytes ikke øremerkede midler fra statlig hold. Som angitt fra direktoratet er det de generelle helsepolitiske regler som er gjeldene for helsehus. Den skal yte likeverdige og tilrettelagte tjenester til alle, uavhengig av årsak til hjelpebehov. Dette inkluderer hjelp for somatiske, psykiske og rusrelaterte problemer. Jf. Helse- og omsorgstjenesteloven.

Helse- og omsorgsutvalget mener at det i tillegg til eksisterende lover og forskrifter må etableres forskrifter og regelverk for kommunale helsehus/ kompetansesenter. Staten må bevilge øremerkede midler til etablering, utvikling og drift. Dette med bakgrunn i at stadig flere pasienter, som absolutt ikke er ferdigbehandlede, utskrives fra sykehus. Mange av disse har behov for en annen oppfølging enn hva som kan ytes i hjemmetjenester og ordinære sykehjem. Et kompetansesenter/helsehus med riktig innhold, tjenester og ditto fagpersonell vil være en riktig «mellomstasjon» for fortsatt behandling etter sykehusinnleggelse for ordinært tilbud i kommunal pleie- og omsorgstjeneste. Samt for kommunale observasjonsopphold. Og eventuell medisinsk behandling og oppfølging der sykehusinnleggelse ikke er påkrevet.

I Stortingsmelding 15 "Leve hele livet" er helsehjelp og sammenheng i tjenestene to av 5 innsatsområder. Det betyr at samhandlingen mellom spesialisthelsetjenesten og kommunehelsetjenesten må fungere. Kommunehelsetjenesten vil ha behov for personell med god og mangfoldig kompetanse for å kunne tilby nødvendige og riktige tjenester i riktig mengde til riktig tid.

Forslag til vedtak:

LOP skal i kommende periode arbeide for å påvirke til:

1. Etablering av forskrifter og regelverk for helsehus/ kompetansesentre.
2. Krav til at bemanning og kompetanse er i samsvar med helsehusenes ansvar og oppgaver.
3. Øremerkede tilskudd til innhold og kompetanse.



TILSTREKKELIG KOMPETANSE OG BEMANNING I KOMMUNEHELSETJENESTEN

Kommunehelsetjenesten får stadig overført flere og komplekse oppgaver fra spesialisthelsetjenesten. Årsaken er at liggetiden på sykehusene reduseres. Dette medfører at pasientene ofte ikke er ferdigbehandlet ved utskrivelse. Ved utreise er mange pasienter kun det som kalles utskrivningsklare. I tillegg øker antall eldre. Ofte har eldre mange og sammensatte diagnoser.

Det betyr at videre og ofte komplisert behandling må utføres av ansatte i kommunehelsetjenesten. Bemanningsnormer er ikke eksisterende. Heller ikke krav til hvilken kompetanse ansatte i kommunehelsetjenesten skal inneha. Ansvaret for tjenestenes bemanning og kompetansekrav ligger hos den enkelte kommune.

I Stortingsmelding 15 heter det «Regjeringen vil ha en faglig sterk kommunal helse- og omsorgstjeneste med dyktige ansatte som kan gi god helsehjelp og omsorg. Kompetanseløft 2020 er regjeringens plan for å sikre god kompetanse, rekruttering og fagutvikling i de kommunale helse- og omsorgstjenestene».

Forslag til vedtak:

LOP skal i kommende periode ha fokus på, og arbeide for at bemanning og kompetanse i kommunehelsetjenesten tilpasses økt ansvar og arbeidsmengde.

LEGEDEKNING I SYKEHJEM

I 2018 var landsgjennomsnittet 0,56 time legedekning pr. pasient pr. uke. i sykehjem. Men med store variabler. Laveste dekning var 0,29. Stadig flere beboere i sykehjem har et stort behov for helsehjelp i form av utredning og diagnostikk, sykdomsovervåking, hjelp i akutte sykdomsfaser, behandling, rehabilitering og pleie. En annen viktig grunn er at syke blir utskrevet til kommunehelsetjenesten før de er ferdigbehandlet

Flere forhold har betydning for hva som er forsvarlig antall legetimer i sykehjem som:

- Pasientenes behov. Hvilke oppgaver sykehjemmet skal dekke, for eksempel spesialiserte skjermede enheter for pasienter med aldersdemens, for pasienter med psykiske lidelser og pasienter i palliativ omsorg. Størrelse og organisering av tjenestetilbudet i kommunen.

- Forholdet mellom antall boliger der det ytes heldøgns tjenester og antall langtidsplasser på sykehjem, omfang og sammensetning av kompetansen.

Det finnes i dag ingen statlig norm eller sentralt måltall som kommunene skal følge. Det er opp til den enkelte kommune å fastsette en lokal norm for legedekning. Se mer informasjon i veileder fra Helsedirektoratet «Legetjenester i sykehjem» (IS-1436).

I Stortingsmelding 15, kapittel 7 heter det: «Helsehjelp er ett av hovedområdene i reformen fordi eldre oftere rammes av somatisk og psykisk sykdom, og fordi mange eldre har flere sykdommer samtidig og trenger hjelp med sammensatte og komplekse behov. Mange eldre får ikke ivaretatt sine grunnleggende behov for god helsehjelp.» Det synes å være nødvendig at det vedtas en minstenorm for denne kommunale helsetjenesten. Alle kommunene skal ha egne lokale normer for legedekning på sykehjem.



Forslag til vedtak:

LOP skal i kommende periode påvirke til at det etableres en felles minstenorm for kommunehelsetjenestens legedekning i sykehjem.

TENNENE EN DEL AV KROPPEN OG HELSE, – REFUSJONSORDNING

I NOU 2018:16 heter det: «Lov om folketrygd av 28. februar 1997 nr. 19 (folketrygdloven) skal bidra til å gi økonomisk trygghet for hele befolkningen ved blant annet å kompensere for særlige utgifter ved sykdom og skade. Kapittel 5 i loven omhandler stønad ved helsetjenester, herunder tannbehandling. Utgangspunktet er at den voksne del av befolkningen selv skal betale for behandling hos tannlege og tannpleier. Hensikten med folketrygdlovens regler om tannbehandling er å gi hel eller delvis støtte til grupper i befolkningen med særlige tannbehandlingsbehov. Trygderufusjon er begrenset til undersøkelse og behandling av sykdommer og skade.

Generelt om regelverk om stønad til dekning av utgifter til tannbehandling:

Forskrift 16. desember 2014 om stønad til dekning av utgifter til undersøkelse og behandling hos tannlege og tannpleier for sykdom gir nærmere regler for når det skal ytes stønad. Forskriften inneholder overordnede vilkår som må være oppfylt for å få stønad til dekning av utgifter til tannbehandling. I forskriften er Helsedirektoratet gitt myndighet til å gi utfyllende bestemmelser og nærmere retningslinjer for når stønad skal ytes. Rundskriv til § 5-6 og § 5-6 a gir slike regler.

Folketrygdens stønad til dekning av utgifter til undersøkelse og behandling hos tannlege og tannpleier er begrenset til takster for tannbehandling fastsatt av departementet i et eget takstdokument. Departementets takster består av honorartakst, refusjonstakst og egenandel. Utgifter som medlemmet har utover departementets fastsatte takster dekkes ikke av trygden. Dersom tannlegens eller tannpleierens priser er høyere enn de fastsatte takstene, må medlemmet betale det overskytende selv.

I dag går noen tannbehandlinger inn under frikort 2. Det gjelder tannsykdommer og tilstander som påvirker tannhelsen. Egenandelene fra disse behandlingsformene inngår i ordningen. Den voksne befolkningen skal i utgangspunktet betale for tannbehandling selv. Folketrygden gir likevel hel eller delvis økonomisk støtte til behandling til personer med store behandlingsbehov. 15 ulike sykdommer og lidelser, såkalte innslagspunkt, gir rett til refusjon.

Refusjonene skal utelukkende gis med utgangspunkt i pasientens behov for behandling. Analyser har imidlertid vist at forekomst og omfang av refusjoner i den voksne befolkningen varierer etter sosioøkonomiske og regionale kjennetegn, som i utgangspunktet ikke skal ha

betydning for pasientens mottak av refusjoner. Tenner er en del av kroppen, reglene for tannbehandling må bli en del av behandlingstilbudet på like premisser som annen helsebehandling.

Forslag til vedtak:

LOP skal i kommende periode arbeide for, og kreve, at tannhelse skal være en del av det offentlige helsetilbudet Og at det for tannbehandling innføres et eget frikort, et frikort 3, etter et egenandelstak på max kr. 2000.- pr. år.



KOSTHOLD, MÅLTIDER OG KOMPETANSE

Leve hele livet er en reform også for større matglede. Målet er å skape gode matopplevelser å redusere underernæring. God mat er grunnleggende for god helse og livskvalitet gjennom hele livet. Eldre skal ha og få næringsrik mat som ser god ut, dufter godt og smaker godt. Maten skal være tilpasset den enkeltes behov og serveres i en hyggelig ramme. Eldre bør få større mulighet til å velge hva de vil spise og dele et godt måltid med andre. Slik skal eldre få mulighet til å leve livet " HELE LIVET".

Mat og måltider blant eldre har i de senere årene blitt satt på dagsorden i Norge. Likevel ser det ut for å være et stort gap mellom det som helsemyndighetene anbefaler og det som er tilbudet til mange eldre.

Tilbakemeldinger fra dialogmøtene og kunnskap på området tyder på at ikke alle eldre får ivarett sine grunnleggende behov for mat, ernæring og gode måltidopplevelser.

Oppsummering av hovedutfordringene:

- Manglende system for oppfølging
- Manglene sosialt fellesskap og lite vektlegging av måltidsomgivelser
- Få måltider og for lang nattfaste
- Lite mangfold og valgfrihet
- Lang avstand mellom produksjon og servering.

For å møte utfordringene foreslås fem løsninger der måter å redusere underernæring og skape gode mat og måltidsopplevelser for den enkelte:

- Det gode måltidet
- Måltids tider
- Valgfrihet og variasjon
- Systematisk ernæringsarbeid
- Kjøkken og kompetanse lokalt

Det gode måltid skal bestå av næringsrik mat som ser godt ut lukter godt. Maten og måltidene må tilpasses den enkelte forutsetninger og behov og serveres i en hyggelig ramme. Det betyr at maten ha tilstrekkelig og riktig innhold av energi og næringsstoffer og samtidig se appetittvekkende og delikat ut, slik at den aktiverer sansene.

Det bør legges til rette for sosiale måltid fellesskap for de som ønsker det med møteplasser for å spise sammen med de andre. Spisevenner er et eksempel på hvordan kommunene kan tilrettelegge for dette. Underernæring og feilernæring er tunge risikofaktor for å få økte hjelpebehov, men er likevel å finne hos en altfor stor del av dagens institusjonspasienter. Underernæring og feilernæring må unngås. Dette er tunge risikofaktor for å få økte hjelpebehov.



Forslag til vedtak:

LOP skal i kommende periode arbeide for:

At det sikres en god mat- og ernæringsomsorg til eldre ved at alle kommuner etablerer lokale kjøkken. Inkludert personell med matfaglig kompetanse.

LOP skal medvirke til at det settes fokus på matglede, at kosten skal være riktig sammensatt, at man kan velge mellom ulike alternativer. Og at måltids tidene endres tilsvarende normaltiden ellers i samfunnet.

LOP skal medvirke til at det etableres rutiner for hvordan maten serveres, for tilrettelegging og for nødvendig hjelp under måltidene, slik at underernæring og feilernæring unngås.



UTVIDELSE AV MAMMOGRAFI-PROGRAMMET TIL OGSÅ Å GJELDE ALDERSGRUPPEN 69+

Det offentlige mammografiscreeningprogrammet i Norge, tilbyr screening til kvinner i alderen 50 til 69 år. Aldersgruppen har vært den samme siden 1995, da programmet startet. Aldersgruppen ble valgt etter omfattende diskusjoner i faggrupper om hvorvidt det også burde inkluderes yngre og/ eller eldre kvinner. Aldersgruppen 50 til 69 år ble til slutt valgt fordi dokumentasjonen som viser at organisert mammografiscreening reduserer dødeligheten av brystkreft, var sterkest for denne aldersgruppen. Dette er fremdeles tilfelle. Hovedforklaringen på at mammografiscreening ikke er et tilbud til kvinner yngre enn 50 år og/ eller eldre enn 69 år her i Norge, er at det hittil ikke har vært god nok vitenskapelig dokumentasjon på at et slikt tilbud har tilstrekkelig nytteverdi. Deter flere forhold som bidrar til at mammografiscreening ikke nødvendigvis har samme effekt i alle aldersgrupper. En faktor er forekomsten av brystkreft. Risikoen for brystkreft øker med alderen, og i Norge er det slik at åtte av ti brystkrefttilfeller oppdages blant kvinner over 50 år.

Forslag til vedtak:

LOP skal i kommende periode arbeide for å påvirke til at Helse- og omsorgsdepartementet vedtar en utvidelse av mammografiprogrammet slik at programmet inkluderer aldersgruppen 69+.



Skal vi først gruppere personar som står utanfor arbeidslivet, kan vi ikkje komme forbi at **det er ein vesensforskjell på å ha slutta i arbeidslivet etter nådd aldersgrense**, og det å ikkje kunne arbeide av andre grunnar, sjukdom, uførheit, arbeidsløyse eller kva det måtte vere.

ALDERISME I STATEN

Alderisme er eit nyord i norsk. Det betyr diskriminering av eldre, og diskriminering inneber, som vi veit, usakleg forskjellsbehandling. Ordet alderisme ser ut til å komme meir og meir i bruk; kanskje er det eit teikn på at aldersdiskrimineringa i samfunnet no er større eller meir markant, eller eventuelt har andre former enn tidlegare.

ØKONOMISK ALDERISME

Alderisme kjem til uttrykk på mange ulike vis. Her skal vi konsentrere oss om den økonomiske sida av saka, meir presist dei økonomiske rettane til dagens offentlege pensjonistar. Vi bruker ordet “rettar” heilt medvete, for vi har etter kvart sett oss leie på medieoppslag som omtaler oss pensjonistar som ei bær for fellesskapet. Det blir sagt at i dag er det fire arbeidstakarar bak kvar pensjonist, mens det om nokre år vil vere berre to. Retorikken gjer signal om at vi som lever av pensjonen vår, blir forsørgja av dei yngre som er i arbeid. Det som her følgjer, vil vi bruke til å vise at dette er – i verste fall – reinspika løgn, – i beste fall – ein fordom. Alderisme er det uansett.

Vi som skriv dette, er pensjonistar, men vi oppfattar ikkje at vi er trygda, eller at vi “går på trygd”.

ER PENSJONISTAR “TRYGDA”?

Kring den 20. i kvar måned får alle pensjonistar som har arbeidd i det offentlege, overført ein sum pengar

frå NAV, omtalt som alderstrygd eller alderspensjon. Vi går altså over frå å motta løn til å motta trygd eller pensjon. Trass det høyrer vi av og til pensjonistar kalle trygda si eller pensjonen sin for løn. Det har vi ein viss sympati for, av den enkle grunn at vi oppfattar valet av ordet løn i denne samanhengen som eit slags signal om verdigheit, ei form for verdigheitsstrategi, eventuelt ein reaksjon på noko som ein tolkar som aldersdiskriminering.

Vi som skriv dette, er pensjonistar, men vi oppfattar ikkje at vi er trygda, eller at vi “går på trygd”. Å bli omtalt som trygda representerer ei form for klientifisering av den det gjeld. Samordninga mellom folketrygda og tenestepensjonane som blei innført i 2011, og som oftare og oftare går under namnet “samordningsfella”, har ført til at alderspensjonistar er plasserte i same gruppe som dei som mottar trygd av andre grunnar enn at dei har gått av for aldersgrensa. Skal vi først gruppere personar som står utanfor arbeidslivet, kan vi ikkje komme forbi at det er ein vesensforskjell på å ha slutta i arbeidslivet etter nådd aldersgrense, og det å ikkje kunne arbeide av andre grunnar, sjukdom, uførheit, arbeidsløyse eller kva det måtte vere. Men i NAV-systemet kan ein få inntrykk av at alle desse gruppene no er “samordna”.

Tekst:
Tove Bull
og
Sylvia Labugt

PUiT – Pensjonist-
foreininga til UiT
Noregs arktiske
universitet



Vi går altså over frå å motta løn til å motta trygd eller pensjon. Trass det høyrer vi av og til pensjonistar kalle trygda si eller pensjonen sin for løn. Det har vi ein viss sympati for, av den enkle grunn at vi oppfattar valet av ordet løn i denne samanhengen som eit slags signal om verdigheit, ei form for verdigheitsstrategi, eventuelt ein reaksjon på noko som ein tolkar som aldersdiskriminering.



KVIFOR SÅ STRENG ALDERSGRENSE I OFFENTLEG SEKTOR?

Så å seie alle som jobbar i staten, MÅ slutte å jobbe når dei er 70 (eller 72 etter kvart?), anten dei vil eller ikkje. Kvifor staten ikkje for lengst har heva aldersgrensa, eventuelt fjerna henne heilt, slik t.d. andre land har gjort, er uforståeleg for oss. Det er mange friske 70-åringar som gjerne ville ha jobba lenger. I andre land (med lågare levealder enn her) fungerer det heilt fint, så kvifor ikkje her? Sidan vi berre blir fleire og fleire eldre, burde den verdiskapinga arbeidstakarar over 70 reelt kan stå for gjennom å jobbe lenger, vore velkomne bidrag til ein berekraftig velferdsstat. Men slik tenker altså ikkje staten. Her er det faktisk det motsette som gjeld. Heilt fram til dei som er fødte i 1963, blir pensjonistar, er det direkte ulønsamt å jobbe etter fylte 67+ for oss statspensjonistar. Vi blir faktisk frårøva delar av eller heile den oppsparte statspensjonen vår.

KVA BIDRAR ULIKE GENERASJONAR MED AV VERDISKAPING I ARBEIDSLIVET?

Dei fleste som no har slutta å jobbe mellom 67 og 70 år, har eit langt arbeidsliv bak seg og har som skattebetalarar bidratt til landets økonomi, samstundes som dei har vore pålagde å spare til eigen pensjon (og takk for det!). Bidraget frå dagens pensjonistar er i omfang større enn det yngre generasjonar vil bidra med.

Vi som no er pensjonerte og har vore i jobb i 30–50 år, har hatt lengre arbeidstid og såleis utført fleire årsverk enn dagens 40-50-åringar vil komme til å gjennomføre. For det første hadde vi lengre arbeidsveke. No arbeider statstilsette 37,5 timar i veka. I 1969 blei arbeidstida fastsett til 42,5 timar gjennom ei lovendring, i 1976 blei dette endra til 40 timar. Dei fleste av oss jobba på laurdagar til godt ut på 1970-talet. Vi hadde fire vekers ferie (og ikkje fem) fram til 2000. I 1981 fekk vi i tillegg den såkalla Gro-dagen.

Vi som no er pensjonerte og har vore i jobb i 30–50 år, har hatt lengre arbeidstid og såleis utført fleire årsverk enn dagens 40-50-åringar vil komme til å gjennomføre.

Reglane for svangerskaps- og barselspermisjon var heilt annleis for oss enn for dagens arbeidstakarar. I 1977 blei svangerskapspermisjonen sett til 12 veker; i 1995 blei han utvida til 52 veker. Permisjonsrettar til fedrar har først komme seinare. Om du var student og blei gravid i studietida, fekk du innrette deg som best du

kunne, prøve å studere deg ferdig så raskt som råd var. Barnehageplassar var det smått med. Dei som vil, kan sjølv rekne ut kor mykje meir dagens pensjonistar har jobba gjennom arbeidslivet sitt, jamført med dei som blir pensjonistar etter oss.

SAMORDNINGSFELLA

Det er svært vanskeleg å skaffe seg fullstendig oversyn over det lov- og regleverket som gjeld for norske pensjonistar. Det gjeld uavhengig av kva form for arbeid ein har hatt. Det vi no ser, er at i tillegg til kompliserte system, har det vore og er det stor mangel på informasjon om “samordningsfella” og konsekvensane av henne for den enkelte. Mange føler seg lurte og opplever at den arbeidsinnsatsen dei har lagt ned gjennom eit langt yrkesaktivt liv, blir honorert med direkte smålegheit gjennom avkorting i pensjonen.

Det er såleis mange som reagerer på følgjene av den samordninga mellom offentlig tenestepensjon og folketrygda som fann stad i 2011 (med nokre justeringar i åra etter). For mange, inkludert stortingsrepresentantar som var med på å vedta samordninga, er det først i den siste tida at konsekvensane av det som blei vedtatt, er blitt forstått. Trass det har staten til no ikkje vore villig til å rette opp dei feilane som skjedde i og med samordninga.

NEGATIVE KONSEKVENSNAR

I samband med pensjonsreforma blei pensjonistorganisasjonane fråtatt forhandlingsretten, og får no berre møte i drøftingsmøte med staten. Det ser vi på som heilt urimeleg. Vidare er det direkte diskriminerande og klientifiserande at ektefeller/sambuarar får redusert pensjon fordi levekostnadene er lågare for dei enn for einslege. I tillegg er det grunn til å nemne dette 0,75 % frådraget i høve til lønsveksten som rammar pensjonistane, og som dei siste åra har ført til lågare kjøpekraft. For dei lengstlevande pensjonistane vil denne underreguleringa i det lange løp kunne utgjere store summar.

Fenomenet “pensjonistløn” (på litt over 200 kroner timen) som staten opererer med for folk som t.d. tar på seg konsulentoppdrag, komitéarbeid e.l., bryt med prinsippet om lik løn for likt arbeid. I tillegg har vi i seinare tid fått talrike døme på at statens utsegner om at det skal løne seg å stå lenge i arbeid, ikkje stemmer. Samordninga fører til at personar som er fødte mellom 1944 og 1962, får lågare eller ingen tenestepensjon di lenger dei arbeider etter fylte 67 år+. Etter vårt syn er alt dette klare uttrykk for aldersdiskriminering. Implisitt blir vi som er mottakarar av alderspensjon, behandla som belastande trygdemottakarar. Det er vi faktisk ikkje. Vi har gjennom alle yrkesaktive år vore pålagde trekk i



Retorikken om kostnadane som pensjonistane fører med seg, er deprimerande. Vi er ei tung bør for altfor få arbeidsføre i dette landet, heiter det. Det blir sjeldan trekt fram at pensjonistar i offentleg sektor gjennom eit langt yrkesliv har betalt inn til fellesskapet mykje meir enn dei nokon gong vil få attende i pensjon.

løna til eigen pensjon, og delar av skatten vi har betalt, har vore trygdeavgift til NAV. Arbeidsgjevaren vår har tilsvarende måtta bidra gjennom arbeidsgjevaravgifta. Det er somme som hevdar at vi i gjennomsnitt lever så lenge etter pensjonsalder at det vi har betalt inn, ikkje dekker det vi får utbetalt i løpet av eit langt pensjonsliv. Fordi systemet er så komplisert, er det svært få som kan seiast å ha totaloversyn over det, og vi avstår difor frå å prøve å dokumentere talmessig at dette ikkje stemmer for vår gruppe, altså offentleg tilsette med gjennomsnittsløn som har arbeidd i 30 år eller meir. Dei tentative utrekningane vi har gjort, viser likevel at dei fleste av oss må leve nokså mykje lenger enn gjennomsnittleg levealder i Norge, om nemninga “trygda” er rett å bruke om oss. Langt dei fleste får mindre att enn vi og arbeidsgjevaren vår faktisk har betalt inn.

STATENS PENSJONSPOLITIKK ER DISKRIMINERANDE

På grunnlag av desse resonnementa er det rimeleg å konkludere at staten iallfall frå 2011 har hatt ein politikk overfor pensjonistar som fortener namnet alderisme, trass i at aldersdiskriminering i arbeidslivet blei forbode i 2013 og utanfor arbeidslivet i 2018. I den nye likestillings- og diskrimineringslova som trådte i kraft 1. januar 2018, blei det innført eit forbod mot diskriminering på grunnlag av alder. Det betyr at aldersdiskriminering er forbode på alle samfunnsområde. Det finst likevel unntak, som “Aldersgrenser som følger av lov eller forskrift” og fordelaktige priser på grunn av alder, altså honnørbillettar og den slags. Særleg den negative aldersdiskriminering er problematisk (om honnørbillettssystemet er det, er ikkje tema her).

I ein temarapport om eldre sine menneskerettar frå 2019 frå Norges institusjon for menneskerettigheter blir dette påpeika. I denne rapporten blir det hevda at unntaket om aldersgrenser, som er ført inn i loven, vil kunne uthole diskrimineringsvernet, for loven gjer jo gjennom unntaket direkte adgang til å forskjellsbehandle på grunnlag av alder. Lovteksten gjev nemleg inntrykk av at desse spørsmåla ikkje kan prøvast etter grunnloven, menneskerettsloven, den europeiske menneskerettskonvensjonen eller andre menneskerettskonvensjonar. Dette strir mot grunnloven og generelt mot menneskerettane. Denne temarapporten har styrka vår oppfatning om at statens pensjonspolitik er aldersdiskriminerande, og da betyr det at staten bryt med sitt eige forbod om aldersdiskriminering. Så vi meiner at dette er ei sak både vi og LOP bør arbeide vidare med.



Oppsummering:

- Retorikken om kostnadane som pensjonistane fører med seg, er deprimerande. Vi er ei tung bør for altfor få arbeidsføre i dette landet, heiter det. Det blir sjeldan trekt fram at pensjonistar i offentleg sektor gjennom eit langt yrkesliv har betalt inn til fellesskapet mykje meir enn dei nokon gong vil få attende i pensjon.
- Retorikken om at pensjonistar går på trygd, er diskriminerande og «klientifiserande».
- Aldersgrense i offentleg sektor er langt på veg meningslaus, for eksempel innan yrker som ikkje er fysisk krevjande. Det finst gode system som kan brukast om det blir naudsynt å vurdere tilsettinga ut frå helsa. Arbeidstakaren som står lenger i arbeid, vil såleis være med å bere velferdssamfunnet. Pensjonen må sjølvsagt ikkje avkortast.
- Verdiskaping i arbeidslivet – talet på årsverk som dagens pensjonistar har gitt samfunnet – er mykje større enn det arbeidstakarar i dag bidrar med. Det var tidlegare lengre arbeidsveke, kortare ferie og ubetydeleg svangerskaps- og omsorgspermisjon.
- Samordninga av folketrygd og pensjon var på mange måtar eit mistak som gir negative konsekvensar. Særleg i forhold til dei som ønskjer å arbeide ut over 67 år og som da mistar delar av pensjonen. Staten ønskjer at arbeidstakarar skal jobbe lengst mulig, men desse vert økonomisk straffa. Politikarane har ikkje hatt vilje til å endre denne uretten.
- Negativt er det òg at pensjonistorganisasjonane mista forhandlingsretten. Samstundes er det ein logisk brest at pensjonen blir redusert med 0,75% samanlikna med lønnsoppgjeret for arbeidstakarar. Dette har over fleire år gjeve pensjonistane redusert kjøpekraft. Fenomenet pensjonistløn er og ei underlig og diskriminerande ordning.
- Statens personalpolitikk overfor pensjonistar er diskriminerande

Forskningsnytt:

ØKT FLYTTING BLANT ELDRE DE SISTE TI ÅRENE

Stadig flere eldre velger å flytte til mer hensiktsmessige boliger. Dette bidrar til å redusere utgifter til omsorgstjenester, hevder forskere bak en ny rapport.

I 2040 vil andelen eldre over 80 år være tilnærmet doblet i forhold til i dag. Økningen utgjør en stor samfunnsutfordring og forskere fra OsloMet mener at det blir viktigere at eldre tar mer ansvar for egen boligsituasjon.

– Studien vår viser at flere eldre i aldersgruppen 60 til 75 år har flyttet til mer aldersvennlige boliger i løpet av de siste 20 årene. Dette er et interessant funn fordi det viser at boligmarkedet i store deler av landet kan bidra til å løse flere av utfordringene ved et aldrende samfunn, forteller NOVA-forsker Jardar Sørvoll.

Sørvoll er leder for prosjektet «Mobilitet blant eldre på boligmarkedet – holdninger, drivere og barrierer» som er gjennomført av forskere fra By- og regionforskningsinstituttet NIBR og Velferdsforskningsinstituttet NOVA ved OsloMet.

“Jeg tror atferdsendringer kan forklares med at dagens eldre har hatt en annen boligkarriere enn tidligere generasjoner, der det å bytte bolig flere ganger gjennom livsløpet har blitt mer vanlig”.

– Hans Christian Sandlie

FLYTTER TIL ALDERSVENNLIGE BOLIGER
SSBs flyttetall viser at antall flyttinger i aldersgruppen 60 til 74 år var i underkant av 38.000 i 2018, dette er en økning på 67 prosent fra 2008. Ifølge forskerne skyldes denne økningen først og fremst at det har blitt flere eldre, men delvis også at eldre har endret atferd.

– Jeg tror atferdsendringen kan forklares med at dagens eldre har hatt en annen boligkarriere enn tidligere generasjoner, der det å bytte bolig flere ganger gjennom livsløpet har blitt mer vanlig. At flere flytter, kan også handle om at mange eldre har god økonomi, sier NOVA-forsker Hans Christian Sandlie.

Flyttemønstrene viser at mange flytter fra eneboliger til mer lettstelte og tilgjengelige leiligheter. I spredtbygde strøk er mange eneboliger mindre verdt enn nybygde leiligheter. I studien oppga 25 prosent av respondentene fra spredtbygde strøk at de ikke hadde råd til å flytte fra sin nåværende bolig.

STORE FORSKJELLER I BOLIGMARKEDET
Sørvoll forteller at det er store forskjeller på boligmarkedet for eldre i ulike deler av landet, og at tilbudet av aldersvennlige boliger er dårligst i distriktskommuner og i spredtbygde strøk. Derfor mener han at det offentlige må legge til rette for et mer aldersvennlig boligmarked i disse områdene.

– Ved å bygge flere sentrale leiligheter i distriktene kan ansatte i eldreomsorgen bruke mindre tid på å reise og mer tid på de eldre. For de eldre kan det gi flere sosiale fordeler å bo mer sentralt, da det blir lettere å opprettholde sosiale kontakter og aktiviteter, sier Sørvoll.



Ifølge Sørvoll er det ikke bare kvalitetene ved selve boligen som er viktig for god livskvalitet, de kvalitative intervjuene fra prosjektet viste også at stedskvaliteter som nærhet til offentlig transport, familie, venner og dagligvareforretninger var viktig.

“Ved å bygge flere sentrale leiligheter i distriktene kan ansatte i eldreomsorgen bruke mindre tid på å reise og mer tid på de eldre”.

– Jardar Sørvoll

ELDRE PUSSE OPP, MEN GJØR IKKE BOLIGEN MER ALDERSVENNLIG

I tillegg til å undersøke flyttemønstre har forskerne sett på i hvilken grad de eldre gjennomfører alderstilpasninger av nåværende bolig. Et overraskende funn var at til tross for at mange i aldersgruppen har gjennomført vedlikeholdsprosjekter, benyttet få muligheten til å gjøre boligen mer aldersvennlig.

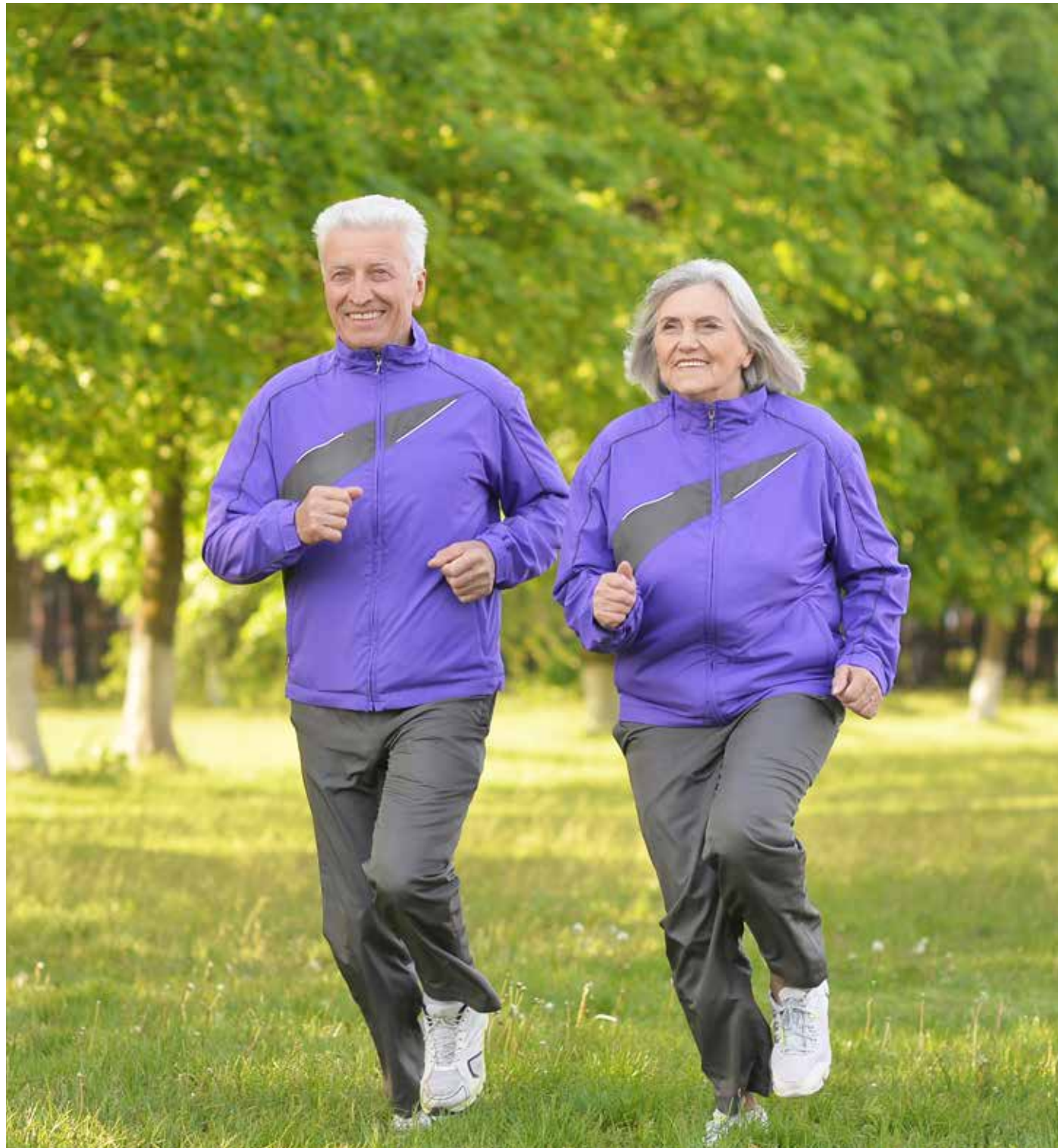
– Det offentlige bør benytte muligheten til å informere eldre om alderstilpassede tiltak som kan gjøres i boligen når de likevel gjennomfører vedlikehold. Slik informasjon kan skape økt bevissthet om hvordan boligen kan bli mer aldersvennlig før behovet melder seg, dette behovet kan oppstå på uforutsigbare tidspunkt, sier Sørvoll.

Ofta vil enkle tiltak som å montere gelendre eller fjerne lister være tilstrekkelig, men i noen tilfeller er det også behov for større ombygninger. Eldre som foretar slike alderstilpasninger, vil kunne bo lenger i eget hjem, det er både viktig for den enkeltes livskvalitet og i et samfunnsøkonomisk perspektiv. ▶▶▶

Forskningsartikkel av: Velferdsforskningsinstituttet NOVA/OSLO MET

Tekst: Helene Wille Lund

Denne artikkelen ble først publisert på Forskning.no



Å ta ansvar for eget liv bidrar til aktiv aldring.

FORTSATT BEHOV FOR ALDERS- OG SYKEHJEM

– Jeg mener at utfordringene i boligsektoren løses best i samspill mellom enkeltpersoner, private aktører og det offentlige. Samtidig er det også viktig at ansvaret for egen bolig ikke trekkes for langt, slik at de som har behov for hjelp fra det offentlige, kan få det, sier Sørvoll.

Sørvoll understreker at det er behov for mer kunnskap om boligsituasjonen til eldre med svak økonomi, for å kunne utforme hensiktsmessige politiske virkemidler for å håndtere denne utfordringen.

– Vi har et aldrende samfunn, og mye må tilrettelegges for at det også blir mer aldersvennlig. Det er viktig at eldre tar ansvar for sin egen livssituasjon, og da er bolig en av de viktigste arenaene. Å ta ansvar for eget liv bidrar til aktiv aldring, sier Sandlie.

Sandlie understreker at til tross for viktigheten av at flere eldre tar ansvar for egen boligsituasjon, vil det fortsatt være behov for kommunale tilbud som sykehjem og aldershjem. Ettersom eldre blir mer pleietrengende vil de kunne føle på økt ensomhet, håpløshet og utrygghet i egen bolig.

– I mange tilfeller kan eldre få økt livskvalitet av å bo hjemme, og mange eldre ønsker å ha et selvstendig og uavhengig liv i egen bolig. Likevel er det grunn til å tro at mange kommer til et punkt der det å få mer hjelp også øker livskvaliteten, sier Sørvoll.

Sørvoll, J. m.fl. (2020). Mobilitet blant eldre på boligmarkedet – holdninger, drivere og barrierer. NOVA-rapport 5/20.

OM STUDIEN

Forskningsprosjektet er basert på en landsdekkende spørreundersøkelse fra 2019 blant eldre i aldersgruppen 60 til 75 år. Undersøkelsen ble gjennomført ved bruk av nettbasert skjema i samarbeid med Kantar TNS. Undersøkelsen hadde 2786 respondenter, av disse består utvalget av 2500 respondenter.

Forskerne har også benyttet registerbasert flyttestatistikk fra Statistisk sentralbyrås nettside, som viser hvor mange som flytter innenfor og mellom norske kommuner.

I tillegg har forskerne gjennomført tre fokusgruppeintervjuer med eldre bosatt på tre ulike steder i Norge: et tettsted i Innlandet fylke, en kommune utenfor en større by i Rogaland og en småbykommune i Viken fylke. Det er også gjennomført seks intervjuer med representanter for offentlige myndigheter og kommuner.

Undersøkelsen ble gjennomført på oppdrag fra Husbanken.





Dårlig balanse og et ustabil ganglag øker risikoen til å falle. Og fall er en av de største truslene mot livskvalitet blant eldre.

Viktig med godt fottøy både inne og ute

KAN BARFOTSKO ERSTATTE BESTEFARS TØFLER?

Barfotsko, også kalt minimalistiske sko, blir gjerne forbundet med jakten på den ultimate løpe-opplevelsen. Nå har forskere testet skoene på eldre.

Du har kanskje sett eldre kinesere som trener Tai Chi i offentlige parker? Gjennom de myke bevegelsene og vendingene utsetter de kroppen og hjernen for ubalanse.

Det er noe av den samme effekten som doktorgradsstipendiat Evi Petersen ved USN leter etter. Det kan kanskje virke merkelig, men ifølge Petersen vil du holde kroppens balanseevne ved like, gjennom å opprettholde en ubalanse gjennom livet.

Og siden det ikke kan forventes at alle norske eldre starter med Tai Chi, ser hun på andre metoder.

– Vi vet at trening har god effekt uansett hvor gammel du er, men hva vet vi egentlig om effekten av skoene som vi trener i? Jeg har vært opptatt av å se på effekten av sko, fordi det er noe vi har på oss hele tiden, uten at vi tenker så mye over det. Jeg tror vi undervurderer hvor viktig skoene kan være for livskvaliteten, spesielt for eldre mennesker.

SKO OG FARLIGE SITUASJONER

Det var hjemme i Tyskland at Evi Petersen oppdaget en problemstilling som ikke ble snakket så mye om. Mens hun tok bachelor og master i fysisk aktivitet og helse, arbeidet hun mye med eldre

mennesker. Da observerte hun hvordan skoene som skulle sørge for stabilitet, egentlig hindret de eldre i å holde ved like balanseevnen. Samtidig så hun farene som oppstod i det øyeblikket de eldre tok av seg skoene, for eksempel når de skulle inn i dusjen. Mange fallsituasjoner oppstod i disse øyeblikkene.

Ifølge Helsedirektoratet faller en tredel over 65 år årlig.

– Jeg ble opptatt av hva vi kan gjøre for at eldre mennesker ikke faller så lett. Dårlig balanse og et ustabil ganglag øker risikoen til å falle. Og fall er en av de største truslene mot livskvalitet blant eldre. Når de først har falt, starter ofte en prosess som til slutt ender med at de ikke klarer seg så godt selv.

Ifølge Helsedirektoratet faller en tredel over 65 år årlig. 70 % av disse skader seg. Det tilsvarer 170 000 eldre hvert eneste år. Dette utgjør en stor kostnad for det offentlige helsevesenet, og leder i mange tilfeller til mye smerte, lidelse og engstelse for mennesker i denne aldersgruppen.

Forsknings-
artikkel fra
Universitetet i Sør-
Øst Norge(USN)

Tekst:
Jan-Henrik Kulberg

Denne artikkelen
ble først publisert
på Forskning.no



Barforsko har blitt utviklet for å gi tilnærmet den samme følelsen som å løpe barbeint. De har en flatere såle, mindre demping og er gjerne langt mykere enn vanlige sko. Hittil har man altså gjerne snakket om slike sko i forbindelse med løping, mens Petersens prosjekt handler om å gå med skoene i hverdagen.



HAR FORSKET PÅ GÅING

Barforsko har blitt utviklet for å gi tilnærmet den samme følelsen som å løpe barbeint. De har en flatere såle, mindre demping og er gjerne langt mykere enn vanlige sko. Hittil har man altså gjerne snakket om slike sko i forbindelse med løping, mens Petersens prosjekt handler om å gå med skoene i hverdagen.

I et ferskt forskningsprosjekt har Petersen og hennes medforskere undersøkt ganglaget til 31 personer i slutten av tjuårene og begynnelsen av trettiårene, og 33 personer i slutten av sekstiårene og begynnelsen på syttiårene. Forskerne var nysgjerrige på hvordan deltakerne egentlig ville gå, avhengig av om de gikk barbeint eller med barfotsko.

– Eldre mennesker blir gjerne anbefalt stødige sko med lave hæler og tykk, sklisikker såle. Problemet med slike sko, er at de ikke utfordrer musklene og sansesystemet som er viktige for balansen. I anklene våre sitter viktige sensorer, som trenger å bli stimulert. Samtidig vet jeg av erfaring at mange eldre ønsker en beskyttelse rundt

foten. Det er ikke realistisk at alle skal gå barbeint. Derfor har jeg vært opptatt av å se om det finnes en mellomting mellom tradisjonelle sko og det å gå barbeint. Det er her barfotskoene kommer inn, sier Petersen.

GIR BESKYTTELSE, OG TRENER OPP BALANSEN

Testene viste tydelig bedre stabilitet og bedre ganglag for begge aldersgruppene når de gikk med barfotsko, enn når de gikk barbeint. Et viktig funn er derfor at det å gå med barfotsko ikke er det samme som å gå barbeint.

– I tillegg til bedre stabilitet, har du en såle og et stoff som beskytter huden. Både fysisk og psykisk vil det derfor kunne kjennes tryggere å gå med barfotsko enn å gå barbeint, understreker Evi Petersen.

I en ny studie som ikke er publisert ennå, har hun og medforskerne også sammenliknet barfotsko med vanlige sko på forskjellige underlag. Hun sier et av funnene er at barfotskoen er en mellomting mellom å gå barbeint

og bruke en vanlig sko, og derfor kan den være en bra sko for eldre. Skoen gir balansesystemet en utfordring, samtidig som den beskytter foten. Petersen sier det er viktig å begynne langsomt med å bruke barfotsko, for å venne muskulatur, sener og ledd til den uvante utfordringen.

FARLIGE TØFLER

Så var det tøflene da. Mange av oss har dem, og de finnes i utallige varianter. Det er særlig en type som Petersen er opptatt av.

– Tøfler med tykk og stabil såle er skumle. De gir en følelse av stabilitet, samtidig som foten lett kan gli ut av dem og skape en situasjon som en eldre person ikke er forberedt på. Vi så at flere av fallulykkene hjemme oppstod enten når de eldre tok av seg skoene, gled ut av tøflene eller når de gikk på et underlag som ikke var stabilt nok. De var rett og slett ikke vant til ustabiliteten.

BARFOTSKO PÅ ALDERSHJEM

Nå ønsker Evi Petersen å undersøke effekten av barfotsko for mennesker som er enda eldre enn testpersonene i

forsøket de gjorde. De som er i siste fasen i livet sitt.

– De trenger hjelp til å få en så stabil gange som mulig, og det må være enkelt å ta inn i dagliglivet. Derfor har jeg stor tro på en barfot tøffelsko. Vi er i gang med å innlede samarbeid med et aldershjem, og håper å kunne gjøre kliniske tester. Tenk om slike sko kunne tas inn som en del av tilbudet til eldre, på lik linje med andre tjenester og utstyr som de får?

PRODUSENTENE ALLEREDE I GANG

Noen produsenter av barfotsko er i gang med å lage modeller som er tilpasset eldre, forteller Petersen. Disse skoene skal være enkle å komme inn og ut av, og hun mener de kan bli et godt alternativ til de vanlige tøflene.

I testen sin benyttet forskerne sko fra den tyske produsenten Leguano. På nettsiden deres er det lett å se at barfotsko handler om så mye mer enn løpesko. Her finnes sko i alle mulige fasonger, med og uten knyting.

Så kanskje er det noe slikt du skal lete etter, neste gang du skal finne den perfekte gaven?

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

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

ELDRE OG FRIVILLIG ARBEID



Seks av ti eldre har deltatt som frivillige i løpet av det siste året, og halvparten av disse bidrar aktivt. Det er NorLAG (den norske studien av livsløp, aldring og generasjon) som skriver dette på sine nettsider.

De neste 20 årene er det forventet langt flere eldre i Norge, og derfor er det et politisk mål at flere eldre bør engasjere seg som frivillige. Slik vil eldres kompetanse og ressurser komme til nytte for lokalmiljø og samfunn etter pensjonsalder.

– I dag har frivillighet blitt en del av et personlig prosjekt. Å hjelpe andre og å bidra til en god sak er fortsatt viktige motivasjonsfaktorer, men egne interesser har blitt vel så viktig, sier forsker Thomas Hansen, fra Velferdsforskningsinstituttet NOVA.

Han har skrevet forskningsartikkelen «Refleksiv frivillighet i en norsk kontekst» sammen med Britt Slagsvold, som er basert på den norske studien av livsløp, aldring og generasjon (NorLAG) fra 2017. Den viser at seks av ti eldre har deltatt som frivillige i løpet av det siste året, og at halvparten av disse bidrar aktivt. Det vil si at de deltar minst én til to timer i uka.

70 ER DET NYE 50

Dagens 70-åring er like friske og aktive som gårdsdagens 50-åring. Det mener forfatterne bak en ny rapport der man fra 1970-tallet og fram til vår tid har studert 70-åring.

Rapportforfatter Ingmar Skoog er professor i psykiatri ved Göteborgs universitet og leder for "AgeCap – Centrum för åldrande och hälsa". Denne rapporten viser at dagens 70-åring er mer fysisk og psykisk vitale enn noen gang tidligere sier han.

Rapporten viser hvordan det har skjedd dramatiske forandringer i de eldres helse og muligheter på en rekke områder de siste tiårene. Kongnitive og fysiske funksjoner har blitt kraftig forbedret. Det samme har lungefunksjon, hørsel og generelt velbehag. Forekomsten av sykdommer som depresjon, demens, hjerte- og karsykdommer har også blitt redusert betydelig. Generelt har motstandskraften mot sykdommer hos eldre forbedret seg betydelig, og disse forbedringene har skjedd i alle grupper. Rapporten viser også at dagens 70-åring er mindre nevrotiske og mer konkurranseinnstilt enn i tidligere tider, samt at de er langt mer aktive enn tidligere årskull.



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



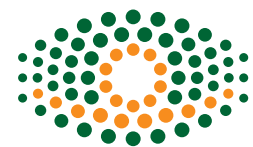
HJELP NÅR DU TRENGER DET!

LOP

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.*



DAGSTUR TIL KONGSVINGER MED SANDEFJORD LOP



På avreisedagen 19. august var vi 23 deltakere som ble med på dagsturen. Av 30 påmeldte var det av ulike grunner 7 som ikke ble med. Bussen kjørte fra Forsmann kl 08.00 og været var strålende. Teletur har hatt turopplegget og vår sjåfør het Idar Hansen, en blid og hyggelig mann. Første stopp var Kongsvinger Festning og der ble vi tatt godt imot av guide Knut Østbøll.

Knut var oppvokst ved festningen og dette hadde vært hans lekeområde i barndommen, hans arbeidsområde som voksen, og som pensjonist guide. Med andre ord, han kunne sine saker. Kongsvinger Festning ble anlagt i 1682 og hadde sin storhetstid i årene 1808 – 14 da mer enn 900 mann dannet garnison.

Etter at en union med Sverige ble inngått i 1814 var festningens rolle utspilt, og den ble nedlagt i 1823. Under 2. verdenskrig ble festningen benyttet som kurssted for Germanske SS Norge.

Kongsvinger festning ble fredet i 2009. Etter guidingen fikk vi servert lunch og så kjørte vi videre til Magnor Glassverk.

Utenfor glassverket ble vi tatt imot av Vivian Huse, ei blid og munter dame som hadde hånd om det meste. Hun var omviser og viste oss rundt i butikklokalet, verkstedet med glassblåsere og hun var også den som sto for matserveringen. Magnor Glassverk ble startet i 1896 og ble lagt der på grunn av tilgangen til ved. Det gikk store mengder med ved til oppvarming av ovnene. Glassverket har produsert håndlagde produkter i glass og krystall gjennom generasjoner.

Det var mye vakkert å se og de fleste kom derfra med handleposer i hendene. Før avreise fikk vi kremet skogsopp- suppe med brød.

Vi tok ikke stopp på hjemveien og var tilbake i Sandefjord kl 20.

Takk til sjåfør og til de som ble med på tur.

Lillian Heggem
Lokallagsleder Sandefjord LOP



David Copperfields
personlige historie
På kino nå!



Dianas Bryllup
På kino nå!



Gledelig Jul
På kino i november



Den største forbrytelsen
På kino i desember

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**

LOP HAR SAMARBEID MED:

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

LOP

				XORD .no	FROSSET VANN	FERD	SKOLE- BARNET	TILTA	ADMINI- STRATOR	TANG OG ...	BAL
				KJØTT- MAT				EGEN FAKTER			
				PYNT							
				1/100 KRUNE ALLE HER				EN SPELL- MANN FOTTØY			FORVARE
				MINNES- MERKET		KRETS- BEVEGELSE FORBUNDS- LAND					ALL- MENNE
FORE- LEGG	AVHENDE	AVFATTE	TITTE	REPLIKK SVINNER							
		FRYSER RAMME				ENTEN ...					
						CHIF- FERET			ALENE FUGLE- AVKOM- BOSTED- ENE		
AV- LUKKE											
DRØM- MEN OM ...				SPERRING BIBEL- NAVN							BEGAV- ELSE
SKIPS- EIERE						GI					
AN- GÅENDE						SNODIG					
		KLINGE DÄRLIG SNOKENE						TETTE- MIDDEL MYLDRER			
MASKIN- MEN- NESKE					INN- VENDING VEKST- ENE				LUFT- NORGE SPIONER		
KRIGS- GUD				TIDS- MÅLER PÅLEGG			GREIE MUSIKAL				
REGNER	MILLI- GRAM ØY I ITALIA										ER SMØR
				SENIOR GODTERI			SINTE SPRÅK				RÅDET
BEDØV- ELSE								BRY SEG OM GLØDEN			
TEVLING				LOP FORT							
RETTS- LØFTE				FOR- SEELSE							
		KOMPO- NIST GASS					SMERTE- NE BRUK HODET!				
PREGE								FOSSIL HARPIKS BESITTE			
INGEN- LUNDE				FAG- ARBEID- ERE IKKE					KAPRE MYNT- FORK.		
ATOMET					BAKKER						
FORRÅDT						DREPE					

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



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

Vinnerne får et
flaxlodd i posten!

**Disse ble vinnere i siste
nummer:**

Birgit Strømme
Slependsen

Kari Tønnesen
Tønsberg

Torbjørn Eid
Flatåsen

Jenny Pedersen
Russenes

Kjell Arne Solbakken
Brøttum

10 GODE GRUNNER FOR MEDLEMSKAP I LOP

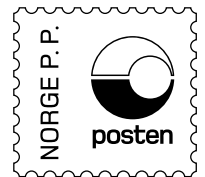
1. LOP organiserer pensjonister fra kommune, fylke og stat. LOP er partipolitisk og livssynsmessig nøytral.
2. LOP deltar i drøftingsmøtene med regjering og storting om trygdeoppgjørene og statsbudsjettene.
3. LOP er høringsinstans for departementene i saker av betydning for oss som pensjonister.
4. 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 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



RETURADRESSE:
LOP, STORTINGSGATA 2, 0158 OSLO

LOKALLAGENE

I LOP

INNLANDET

Gjøvik og omland
Kjell Mellemborg

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

Anna Stearn

975 45 394 annastearn@gmail.com

MØRE OG ROMSDAL

Kristiansund
Margreth Torgersen
Karlsvik

971 03 88 margrethk@outlook.com

Molde og omegn

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

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

PRESTEFORNINGEN

Astrid Bjellebø Bayegan

909 29 04
astrid.bayegan@gmail.com

ROGALAND

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

Sylvia Labugt

Norges Arktiske universitet
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@gmail.com

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

Nørving

952 31 299 turinoe@online.no

Sarpsborg

Ellen-Marie Mikkelsen

908 20 480 ellen-mm@online.no