

Vii

LOP

NR. 4- 2023 - ÅRGANG 78



Våre krav til statsbudsjettet 2025

“Det store prosjektet”

Hva skal vi med velferdsteknologi?

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

LOP er uavhengig, partipolitisk og livssynsmessig nøytral.

Utkommer 4 ganger årlig
ISS 1890-3398
Opplag: 10.000

Frist for nr. 1 - 2024 1. februar 2024

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

Forsidebilde og illustrasjonsfoto: Bigstockphoto

SEKRETARIAT

Postadresse:
Postboks 601 Sentrum, 0106 Oslo

Besøksadresse:
Torggata 15, 0181 Oslo

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

SENTRALSTYRET

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

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

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

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

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

Jeanne Billehaug
95 20 60 26
jeanneb@online.no

Torhild Larsen
95 81 88 37
torhill2@online.no

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

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

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

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

PENSJONSUTVALGET

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

INNHOOLD

Rapport fra sentralstyret	s. 5
Våre krav til statsbudsjettet 2025	s. 6
Det store prosjektet	s. 10
Velferdsteknologi?	s. 12
Eldre - kun en utgiftspost?	s. 14
Høringsuttalelse fra LOP	s. 18
Nytt fra lokallagene	s. 20
Kryssord	s. 30

HELSE- OG VELFERDSUTVALGET

Jeanne Billehaug
95 20 60 26
jeanneb@online.no

KURS-KONTAKT-KONFERANSEUTVALGET

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

VERVEKOMITEEN

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

KOMITE FOR INFORMASJON OG OMDØMMEBYGGING

Torhild Larsen
95 81 88 37
torhill2@online.no

KOMITE FOR ELDRERÅDSARBEID

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

REDAKTØR

Margaretha Hamrin
95 23 21 31
mgh@hamrin.no

DETTE ER DE VIKTIGE SAKENE!

Gode LOP'ere,

1. Hva er viktig for oss eldre?

*ET ALDERSVENNLIG SAMFUNN
DER DEN ELDRE KAN VÆRE EN RESSURS*



Dette innbefatter blant annet:

- Trygg økonomi
- Å klare seg selv lengst mulig
- Bestemme over eget liv
- Bidra etter evne
- Fortsatt kunne bo i egen bolig – tilpasset- tilgjengelige ressurser fra Husbanken. Tidlig planlegging og bevisstgjøring allerede fra midten av 50-årene «Planlegge litt»
- Bokollektiver der eldre og unge kan hjelpe og støtte hverandre gjensidig
- Ha et godt sosialt nettverk og sosiale møteplasser
- Godt og tilpasset kollektivtilbud
- Mulighet for å delta på kulturelle tilbud, gjerne tilpasset den eldre gjennom «Den kulturelle spaserstokken»
- Turstier med «eldrebenker»
- Unngå nedbygging av sykehjemsplasser. Trygghet for at vi kan få hjelp når vi trenger det
- Digitale løsninger – et supplement ikke et alternativ
- Fokus på utfordringene med digitalt utenforskap

2. Hva tar vi med oss fra reformene «Leve hele livet» til «Bo trygt hjemme»?

Det store dilemmaet i norsk politikk, med store konsekvenser for helse og omsorg; Flere eldre (særlig over 80 år), flere med demens på den ene siden, og på den andre siden dramatisk nedgang i tallet på yrkesaktive

Dette var utgangspunktet for «Leve hele livet» og er fortsatt utgangspunkt for «Bo trygt hjemme»

Leve hele livet begynte som en Helsereform, men ble etter hvert til en mer helhetlig satsning «Et aldersvennlig samfunn» med fokus på Universell utforming. Dette føres videre i «Bo trygt hjemme» satsningen.

Et aldersvennlig Norge ble opprettet med eget kontor i Ålesund, kontoret var samlokalisert med Eldreombudet. Dette kontoret skal heldigvis fortsette etter at eldreombudet ble lagt ned i vår. Det er blitt utarbeidet kriterier for aldersvennlige kommuner, og mange kommuner kan smykke seg med tittelen nå.

Reformen har ført til et «Forskjells-Norge» dette fordi det ikke var avsatt øremerkede midler til reformen, og små og/eller fattige kommuner ikke kunne satse på reformen ved å omfordele midler.

LOP ber om øremerkede midler til «Bo trygt hjemme» satsingen for å hindre at forskjellene mellom kommunene blir ytterligere forverret.

LOP er fornøyd med at satsningen på «Bo trygt hjemme» er en samfunnsreform med forankring i flere departementer, og at Husbanken får tilført midler for å hjelpe både kommunene og den enkelte med lån til å gjennomføre forbedringer og tilpasninger av boliger.

Rannveig Bærheim
Leder i sentralstyret i LOP



Jeg takker nå for 2023, og for alt LOP-arbeid som er gjort på alle nivåer i løpet av året.

I 2023 har LOP satt pensjonistenes behov på den politiske agendaen, og har levert flere høringer. Det er også sendt henvendelser til flere av komiteene på Stortinget. LOP sine krav til statsbudsjettet for 2025 er nylig sendt til Arbeids- og inkluderingsdepartementet.

To av møtene om statsbudsjettet avholdes med Arbeids- og inkluderingsministeren i år, de to siste avholdes våren 2024. LOP sine krav til statsbudsjettet 2025, kan dere lese om i dette bladet og på hjemmesiden vår.

Det har i lang tid vært behov for mer arbeidskraft i sekretariatet, som inntil nå har bestått av en person; daglig leder. Det er nå på slutten av året 2023 ansatt en person til i 20 prosent stilling. Denne stillingen øker til 40 prosent i 2024. Rune Andersen ønskes velkommen.

Vi ønsker nye medlemmer fra våre samarbeidspartnere velkommen som gode LOPere og anbefaler dere å ta kontakt med våre lokallag. I lokallagene foregår det mye og god kulturell, faglig og sosial aktivitet. Kontaktpersoner finner dere bakerst i dette bladet.

Og så en liten oppfordring og et spørsmål: Bor du et sted i landet hvor det ikke er lokallag, men kunne tenke deg det – og kanskje også kunne tenke deg å være med å starte et lokallag? Ta kontakt med daglig leder eller styreleder (kontaktinformasjon finner du på side 2 i bladet). Etablering av et nytt lag vil være både en meningsfylt og morsom jobb, og vil skje i godt samarbeid med sekretariatet og sentralstyret.

Jeg avslutter med å ønske 2024 velkommen.

Med ønsker om en god jul og et godt nytt år!

Wenche Sandlie
Daglig leder LOP

LOP HAR SAMARBEID MED:

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



Rapport frå sentralstyrets arbeid

Sentralstyret hadde møte i Oslo 24.-25. oktober. Eg skal her kort nemna nokre av sakene og vedtaka.

Rekneskap pr. 31.08.23

Vedtak: Sentralstyret viser til gjennomgangen av rekneskapen pr. 31.08.23, og vedtek løyvingar tilsvarande kr 400 000,- i 2023 til:

1. Støtte til lokallag med særlege utfordringar kr 100 000,-.
2. Vervetiltak kr 75 000,- i regi av Vervekomiteén.
3. Informasjonstiltak med mer, kr 75 000,- i regi av Komiteén for informasjon og omdømebygging.
4. Styrking av administrasjonen kr 150 000,- til ulike tiltak.

Sentralstyret ber på neste møte om å få eit samla oversyn over den konkrete disponeringa av desse kr 400 000,-.

Eldrerådsarbeid – forslag til prinsippvedtak

Vedtak:

1. Etter kommunelova skal kommunestyret/ bystyret nemna opp eldreråd, råd for personar med funksjonsnedsetjing og ungdomsråd. LOP har erfart at det er svært ulik praksis i kommunane. Mange let vera å følgja kommunelova. Den ulike praksisen gjeld i høg grad også administrativ tilrettelegging for råda. LOP ber om at regjeringa og KS ryddar opp.

2. LOP understrekar kor viktig det er med brei rekruttering til eldreråda, både alle interesseorganisasjonane for eldre, andre organisasjonar som er opptekne av eldrepolitikk og einskildpersonar som har fagleg interesse for eldrespørsmål. Vi kjenner til at både kommunar og fylkeskommunar bryt dette prinsippet for innhenting av interesserte til eldrerådsarbeid, og vil ta dette opp med KS.

Samarbeid med dei andre pensjonistorganisasjonane

Vedtak: Sentralstyret understrekar det gode samarbeidet med dei tre andre interesseorganisasjonane for eldre. LOP har eit relativt fast samarbeid med Senior Norge og Forsvarets seniorforbund om statsbudsjett og trygdeoppgjær. LOP samarbeider med Pensjonistforbundet frå sak til sak, t.d. om statsbudsjettet.

Statsbudsjettet 2024

Vedtak: LOP sender framlegg til Helse- og omsorgskomiteén og Arbeids- og sosialkomiteén på Stortinget.

LOP understrekar kor viktig det er med **brei rekruttering** til eldreråda, både alle **interesseorganisasjonane for eldre**, andre organisasjonar som er opptekne av eldrepolitikk og einskildpersonar som har **fagleg interesse** for eldrespørsmål.

StyreWeb

Astrid Refve og Ingrid Oftedal Gjesdal frå lokallag Rogaland Sør presenterte systemet StyreWeb, som m.a. er relatert til økonomi- og medlemshandtering lokalt og sentralt. Sentralstyret fekk ei god og interessant innføring, og gjorde slikt vedtak: LOP takkar for ein oversiktleg og grundig presntasjon, og sender saka over til organisasjonsprosjektet for nærare vurdering og tilråding om StyreWeb innan 1.2.2024.

Nils Mæhle

Nestleiar i sentralstyret i LOP

LOPs krav til STATSBUDSJETTET 2025

LOPs styreleder Rannveig Bærheim har satt fram våre krav til Statsbudsjettet for 2025 i dialogmøte med arbeids- og inkluderingsministeren. Her får du oversikt over våre hovedkrav i prioritert rekkefølge:

1. Alderspensjon/tjenestepensjon

2. Kommuneøkonomi

3. Endringer i skatteregler

4. Helse- og sosialutfordringer



1. ALDERSPENSJON/TJENESTEPENSJON

Påvirkning av løpende pensjoner

Hurdalsplattformen påpeker at «Alle skal ha en pensjon å leve av» - Dette er ikke tilfelle i dag.

LOP har sammen med de andre pensjonistorganisasjonene påpekt hvordan Pensjonsforliket i 2011 har påvirket økonomien til alderspensjonistene. Vi er glade for at vi nå får snitt av lønns- og prisvekst i fremtidige trygdeoppgjør. Vi er videre fornøyd med at trygdeoppgjøret skal behandles av Stortinget i vårsesjonen, og at det blir kompensert for endringer i lønn- og pris fra året før.

1.1 Fjerne avkorting i grunnpensjon for gifte og samboende

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

1.2 Oppregulering av minstepensjonen samtidig som en sikrer tjenestepensjonene

LOP deler oppfatningen som flere partigrupper på Stortinget har påpekt, at satsene for minste pensjonsnivå ligger for lavt. Vi støtter også at det skal opprettes en plan for årlig opptrapping av minste pensjonsnivå opp mot EUs fattigdomsgrense på 60% av medianinntekt.

Vi mener det er viktig at dette ses på som sosialpolitisk innsats mot de med lavest pensjonsinntekt, og at det finansieres med «friske» midler i statsbudsjettet.

- LOP kan ikke godta at utgiftene til styrking av minstepensjonene skal belaste rammen for trygdeoppgjøret.
- LOP krever at det alltid skal være et positivt påslag i pensjonene som kommer fra tjenestepensjon.

1.3 Pensjonistlønn

LOP er glad for at forslaget om å endre ordningen med inntil 20% lønn på vanlige vilkår for pensjonerte sykepleiere til pensjonistlønn ikke ble gjennomført. Problemet med å bemanne offentlige stillinger med erfarne og kvalifiserte personer gjelder ikke bare innenfor helsesektoren.

- For å sikre at offentlig virksomhet får tilstrekkelig antall kvalifiserte ansatte, foreslår vi at alle offentlige pensjonister, som har restarbeidsevne, kan inneha inntil 20% stilling på vanlige vilkår uten at dette går ut over pensjonen.

1.4 Samordningsfella for offentlig ansatte som arbeider utover pensjonsalder (67 år)

LOP viser til Senterpartiets forslag om å oppheve samordningsfella 11. desember 2020, et forslag

som dessverre ikke fikk flertall. LOP har tatt opp problemet med samordningsfella både gjennom krav til statsbudsjett og i dialog med politiske partier gjennom mange år. Mange pensjonister er blitt oppfordret til å stå lenger i jobb uten å vite at dette medførte avkorting i tjenestepensjonen.

- LOP krever at den urett som er gjort mot en rekke pensjonister i bestemte aldersgrupper kompenseres fullt ut.

1.5 Arbeid i tillegg til uførepensjon

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

- LOP krever at fribeløpet for arbeid utenom pensjon styrkes, og at avkorting av dagpenger for personer med gradert uføretrygd revurderes.

1.7 Etterlattepensjon

Ordningene i SPK og KLP er en viktig del av sparing til alderspensjon og en forsikring ved sykdom og uførhet, og ved dødsfall en trygghet for etterlatte. For arbeidsgivere er pensjonsordningen viktig når de skal rekruttere nye medarbeidere. Det er vedtatt å «fryse» etterlattepensjonen fra 2024 for aldersgruppen f. 1944 – 1962. De eldste etterlattepensjonistene i denne gruppen vil ikke ha mulighet for å bedre sin egen pensjon, mange er minstepensjonister, som ikke får anledning til opprettholde kjøpekraften de har i dag. Etterlatte som er født i 1943 eller tidligere får ingen endring i pensjon, mens det blir en radikal endring for de som er født i 1944 og 1945.

- LOP krever at etterlattepensjon skal reguleres på linje med vanlig alderspensjon.

1.8 Eldre yrkesutøvere

Eldre yrkesutøvere opplever at offentlige myndigheter opptrer lite konsekvent. De mener eldre bør stå lengre i arbeid, og en foreslår at pensjonsalderen økes i takt med økende gjennomsnittlig levealder. Samtidig er det begrensninger i sosiale ordninger. Arbeidstakere over 67 år har begrenset rett til sykepenger etter fylte 67 år, og retten opphører ved 70 år.

Sverige har innført redusert arbeidsgiveravgift for nytilsetting av eldre arbeidstakere. Dette har hatt god effekt.

- LOP krever rett til sykepenger for alle yrkesaktive over 67 år, ordningen må i det minste vare til 75 år.
- LOP ber om at det innføres ordning med lavere arbeidsgiveravgift ved tilsetting av eldre arbeidstakere.

1.9 Eldre som ressurs

Skatter og avgifter

Rikssøkonomene er flinke til å opplyse om folketrygdens bruttokostnader til pensjon, men unnlater regnestykket om hva vi betaler i skatt på folketrygd, tjenestepensjon og formue. Dette utgjorde ca 150 milliarder i fjor.

Frivillighet

Eldre er en viktig bidragsyter i frivilligheten, men frivillighet er ikke gratis. Det er beregnet at bidraget fra eldres arbeid i frivillige organisasjoner, og uformell frivillig innsats overfor familie, venner og nærmiljøet beløper seg til ca. 30 milliarder.

Pårørende

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

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

2. KOMMUNEØKONOMI

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

2.1 «Bo trygt hjemme reformen krever ekstra bevilgninger

Stortingsmelding 15 (2017) «Leve hele livet» har gitt mange muligheter for kommunene til å bedre situasjonen for de eldre, slik at de kan klare seg selv lenger og bo i egen bolig, uten at det har fulgt med nødvendige økonomiske midler. Det gjør at kommuner med dårlig økonomi ikke kunne prioritere reformen. Reformen bidro derfor til å øke «Forskjells-Norge». «Bo trygt hjemme» er en samfunnsreform og har forpliktet flere departementer. LOP mener derfor det er behov for statlige bevilgninger til reformen, slik at alle kommunene kan skape «et aldersvennlig samfunn» Det er store forskjeller mellom kommunene, og LOP ber om at budsjett situasjonen mellom kommunene blir utjevnet.

Fortsetter neste side ►►►

- LOPs krav er at det må settes i gang en styrking av kommunesektoren slik at kommunene blir i stand til å møte den kontinuerlige økningen i ytelseskrav.
- Fra statens side bør det vurderes å øremerke deler av overføringene for å sikre at grunnleggende velferdstjenester blir ivare tatt.

2.2 Eldreråd

Det er viktig at eldre blir hørt i saker som gjelder dem. Etter at eldreombudet ble nedlagt, blir elderrådene viktige som ombud for eldre, for å få fram «eldrestemmen» i saker som angår eldre. Statsråd Ingvild Kjerkholt har sagt i en tale; «Roller til elderrådene som ombud skal styrkes»

LOP krever at kommunene må få midler til å kurse og hjelpe eldre og pårørende i bruk av digitale hjelpemidler.

2.4 Digitalt utenforskap

Mange eldre strever med utfordringer som krever digital kompetanse. Dette gjelder nær 600 000, og slår inn på alle samfunnsområder. Situasjonen er svært aldersdiskriminerende. Dagens samfunn krever at alle skal mestre digitale utfordringer som å betale regninger på nettet, skrive selvangivelse, laste ned apper, være i dialog med helsevesenet og handle på nettet for å nevne noe. De som hverken vil, eller kan, benytte nettet, får store økonomiske konsekvenser av sine valg store gebyrer ved direktebetaling i bank, manglende vekslpenger ved kjøp av billetter ved tog, buss og båt.

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

2.5 Ensomhet

Ensomhet blant eldre fører gjerne til psykiske problemer. Forebyggende tiltak mot selvmord blant eldre må prioriteres. «Den kulturelle spaserstokken» har vært et viktig kulturtilbud til hjemmевærende ensomme eldre.

- LOP krever at det avsettes midler til soiale møteplasser for eldre, aktiviteter, samt forebyggende tiltak mot selvmord blant eldre.
- LOP krever at budsjettposten for «Den kulturelle spaserstokken» styrkes med 100%.

3. ENDRINGER I SKATTEREGLENE

LOP viser til vårt høringsnotat angående «Et helhetlig skattesystem» og er svært glad for at regjeringen ikke tok forslaget fra skattekommissjonen til følge. Det er likevel noen punkter vi ønsker å prioritere;

LOP krever;

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

4. HELSE - OG SOSIALUTFORDRINGER

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

Det er en generell oppfatning i samfunnet at kvaliteten i kommunehelsetjenesten ikke er god nok, det samme gjelder samhandlingsreformen.

4.1 Utbygging av helsehus/sykehjem

- LOP krever at ved utbygging av helsehus og sykehjem må alle eldre få tilbud om enkeltrom.
- Helsehusene er et kommunalt ansvar, men det bør fra regjeringshold sørges for at tilbudet finnes i alle kommuner, samt bevilge øremerkede midler slik at helsehusene har et medisinsk forsvarlig tilbud, med adekvat helse relaterte tilbud i tråd med samhandlingsreformens intensjoner. Det må etableres egne nasjonale forskrifter for helsehus.
- Alle sykehjem bør ha eget kjøkken.

4.2 Styrke bemanningen i helsetjenestene

- Styrke bemanningen i kommunehelsetjenesten ved blant annet å øke andelen faste og hele stillinger. Slik det er i dag, sliter mange eldre med for mange å forholde seg til i hjemmetjenesten.
- Det må etableres en felles minstenorm for legedekning i helsehus/sykehjem.
- Ledig sykehjemsplass for demente og syke eldre som ikke kan fungere hjemme.

4.3 Etablere kontakttjenester i kommunene

- Etablere kontakttjeneste for pårørende i kommunene. Dette er spesielt viktig for pårørende til personer med demens.

- Kontaktpersoner som kan assistere ved pasientreiser.
- Primærkontakter for alle beboere på sykehjem.
- Hjemmeboende eldre med demens og psykiske lidelser, må få egen koordinator på legekontoret som kan påse at de får ny legetime om de uteblir.

4.4 Tilrettelegging

LOP sine krav;

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

4.5 Tannhelse for eldre

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

- LOP krever at tannsykdommer likestilles med andre sykdommer i trygdesystemet.
- LOP krever at eldre over 67 år får nødvendig tannpleie.

4.6 Styrke fastlegeordningen

Det er spesielt viktig for eldre å opprettholde gode relasjoner til fastlegen. Ved tilfeldig uttrekking ved reduksjon i pasientlistene, har vi eksempel på at en 104 åring mistet sin fastlege

LOP krever at

- Statlig bevilgninger økes betydelig slik at vi kan få flere leger.
- At ordningen med tilfeldig uttrekking ved reduksjon av fastlegenes pasientlister revurderes slik at eldre over 70 år skjermes.
- At legene får forenklet rapporteringsplikt slik at de kan konsentrere seg bedre om pasientene.

4.7 Helsescreening

- LOP krever at Mammografi programmet skal utvides til også å gjelde kvinner over 69 år.
- LOP krever at det opprettes et screeningsprogram for å avdekke prostatakreft hos menn.

4.8 Vaksinasjonsprogram for eldre

Mange sykdommer kan være svært alvorlige for eldre og koster samfunnet mye penger og unødige bruk av helsetjenester. Det er smart å forebygge utgifter til behandling og unødige lidelser:

- LOP foreslår å opprette et vaksinasjonsprogram for eldre mot aktuelle sykdommer som kan gi alvorlig utslag for denne gruppen.

4.9 Nye sykehus

LOP er bekymret over økonomien i sykehusene. De fleste nybygg har store overskridelser, og dette går i mange tilfeller ut over driften. Spesielt der en må fordele driften mellom gamle og nye bygg. Stadig større krav om effektivitet gjør at sykehusansatte vurderer stillingene sine – de er slitne og redde for å gjøre feil med katastrofale følger.

LOP krever at:

- Bevilgningene til sykehusene økes slik at rehabilitering og nybygg følger oppsatt plan.
- Sykehusene må i dag ta av driftsbudsjettet til investeringer og nybygg, dette kan ikke fortsette.
- At krav til effektivitet og organisering vurderes slik at vi kan rekruttere og beholde kvalifisert personale i sykehussektoren.

Det er viktig at eldre blir hørt i saker som gjelder dem. Etter at eldreombudet ble nedlagt, blir elderrådene viktige som ombud for eldre, for å få fram «eldrestemmen» i saker som angår eldre.

4.10 Boligbygging for eldre

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

LOP krever;

- Kollektivløsninger der eldre og unge kan hjelpe og støtte hverandre, dette kan være en løsning for å skape kontakt og hindre ensomhet.
- Kommunene må gjøres i stand til å tilby tilstrekkelig antall omsorgsboliger.

4.11 Flere studieplasser innenfor helsesektoren

Vi ser allerede nå at det er vanskelig å få nok personell i helsesektoren. Det er også viktig å utnytte annen yrkesutdanning, og omskolere arbeidsledige.

LOP krever at

- Det etableres flere studieplasser innenfor de aktuelle fagområdene, samt flere elevplasser i helsefag, inklusive voksenopplæring.

Hovedsak på landsmøtet 2024: **DET STORE PROSJEKTET**

Som nestleder i LOP, Nils Mæhle, skrev om i siste utgave av bladet, har LOP nedsatt en prosjektgruppe som skal arbeide med utvikling av organisasjonen. *Vi i LOP* har møtt denne gruppen som nå er godt i gang med arbeidet som skal gjøres. Formålet med dette arbeidet er å styrke organisasjonen for å kunne møte de utfordringene man har i dag, og de som man vet vil komme i årene framover.

Av
Margaretha
Hamrin

Prosjektgruppen består av Kjell Bugge, Gunnstein Emmerhoff, Kari Kjenndalen og Sylvia Labugt i tillegg til Åge Rosnes som er prosjektleder. Rosnes er i dag leder i LOP Bergen og omland, og har i tillegg en omfattende faglig og politisk bakgrunn, blant annet som statssekretær i Kunnskapsdepartementet. Resultatene fra arbeidet kommer til å bli hovedsak på LOPs neste landsmøte som er berammet til juni 2024.



I MANDATET FOR PROSJEKTGRUPPEN ER BLANT ANNET DISSE OPPGAVENE:

- Drøfte, vurdere og legge fram forslag til løsninger på de utfordringene LOP står overfor
- Tydeliggjøre formålet med LOP
- En gjennomgang av LOPs organisasjonsstruktur
- En gjennomgang av LOPs vedtekter og forslag til eventuelle endringer
- En gjennomgang av administrasjonen i LOP og behovene i forholdt til administrative oppgaver
- Hvordan samarbeidet med de tre andre interesseorganisasjonene for eldre bør se ut
- Hvordan samarbeidet med arbeidstakerorganisasjonene bør se ut
- LOPs deltakelse i eldreråd
- Nasjonale og lokale tiltak, herunder kursvirksomhet og alle typer medier, inkludert medlemsbladet



Fra venstre: Gunnstein Emmerhoff, Sylvia Labugt, Kari Kjenndalen og Åge Rosnes. Kjell Bugge var ikke til stede da bildet ble tatt.

Vi i LOP møtte prosjektgruppen på et todagers arbeidsseminar i slutten av oktober. Et første oppstartsmøte har tidligere blitt gjennomført digitalt, før dette fysiske møtet.

- Vi har brukt litt tid på å få et felles bilde av hva som er nå-situasjonen og utfordringene i organisasjonen. Dette har vi nå hatt noen gode runder på, og tror at vi har fått et godt grep rundt de sentrale problemstillingene som det skal jobbes med, forteller gruppens medlemmer til *Vi i LOP*.

I samtalen med prosjektgruppens medlemmer understrekes det at utviklingen i medlemstall og antallet lokallag er viktige søyler i forhold til LOPs framtid. Det er enighet om at det finnes stort potensial for økt medlemstall i form av flere avtaler med fagforbund og paraplyorganisasjoner i arbeidslivet.

Men også formålet med LOP er det viktig å se grundig på, understrekes det. Hva er det som skiller LOP fra de andre organisasjonene? Dette må være helt tydelig og lett kommuniserbart. Og så er det selve organiseringen og driften. Hvilke systemer vil tjene LOP best i framtiden? Her må vi se på alt fra de administrative funksjonene for drift, som for eksempel systemer for medlemsregister, regnskap og andre funksjoner, til effektive løsninger for de tillitsvalgte arbeid. For en liten organisasjon med begrensede ressurser er det ekstra viktig å bruke smarte løsninger for å få mest mulig ut av de ressursene man har.

Synliggjøring er også et område som må få særlig oppmerksomhet sier prosjektgruppens leder Åge Rosnes. – En «løypemelding» skal leveres til neste sentralstyremøte på nyåret, så her er det mye arbeid å gjøre før gruppens medlemmer kan ta juleferie.

Prosjektgruppen setter pris på innspill både fra **enkeltmedlemmer** og fra **lokallag**. Innspill kan gjerne sendes til aarosnes@online.no og merkes med *Prosjekt* i tittelfeltet.

Kan framtidens utfordringer møtes med **VELFERDSTEKNOLOGI?**

I forrige utgave av *Vi i LOP* hadde vi blant annet fokus på regjeringens «Bo trygt hjemme reform» som ble lagt fram i sommer. For at målsetningen om at flest mulig skal kunne bo hjemme lengst mulig trenger man både en styrking av de hjemmebaserte tjenestene, men også en økt bruk av velferdsteknologi. Men hva er egentlig velferdsteknologi, og hvordan kan den brukes?

Tekst: Margaretha Hamrin

HVA ER VELFERDSTEKNOLOGI?

Velferdsteknologi defineres gjerne som teknologisk assistanse som skal bidra til å forbedre livene for dem som har behov for slik teknologi. Den kan blant annet brukes til å gi økt trygghet, bidra til at man kan ha en sosial deltakelse, og styrke evnen til å kunne klare seg selv i hverdagen.

KREVER TVERRFAGLIG SAMARBEID

Vi i LOP har snakket med Monica Nortvedt som er Prodekan for samhandling ved Høgskulen på Vestlandet. – Velferdsteknologi er et område som krever omfattende tverrfaglig samarbeid sier Nortvedt. Ved å jobbe på tvers av fakultetene kan man lære av hverandre og finne helt nye og innovative løsninger. På området veldferdsteknologi vil for eksempel ingeniører ha behov for å få innsikt i problemsstillinger og utfordringer som yrkesgruppene innenfor helse- og omsorg har førstehånds kjennskap til. Ved å legge til rette for tverrfaglig samarbeid der alle bringer inn sin unike kompetanse, samtidig som man nyttiggjør seg kompetansen fra andre fagfelt, legger vi til rette for at nye ideer og løsninger kan oppstå.

Nortvedt påpeker at det i Helsepersonellkomisjonens utredning, som ble lagt fram i februar i år, er forslått bevilgninger på 500 millioner årlige kroner, i tilsammen

10 år, til forskning og utvikling av velferdsteknologi.

- Hvis en slik satsing realiseres kan man komme et langt skritt videre med å løse problemstillinger som vi vet vil komme, sier Nortvedt til *Vi i LOP*.

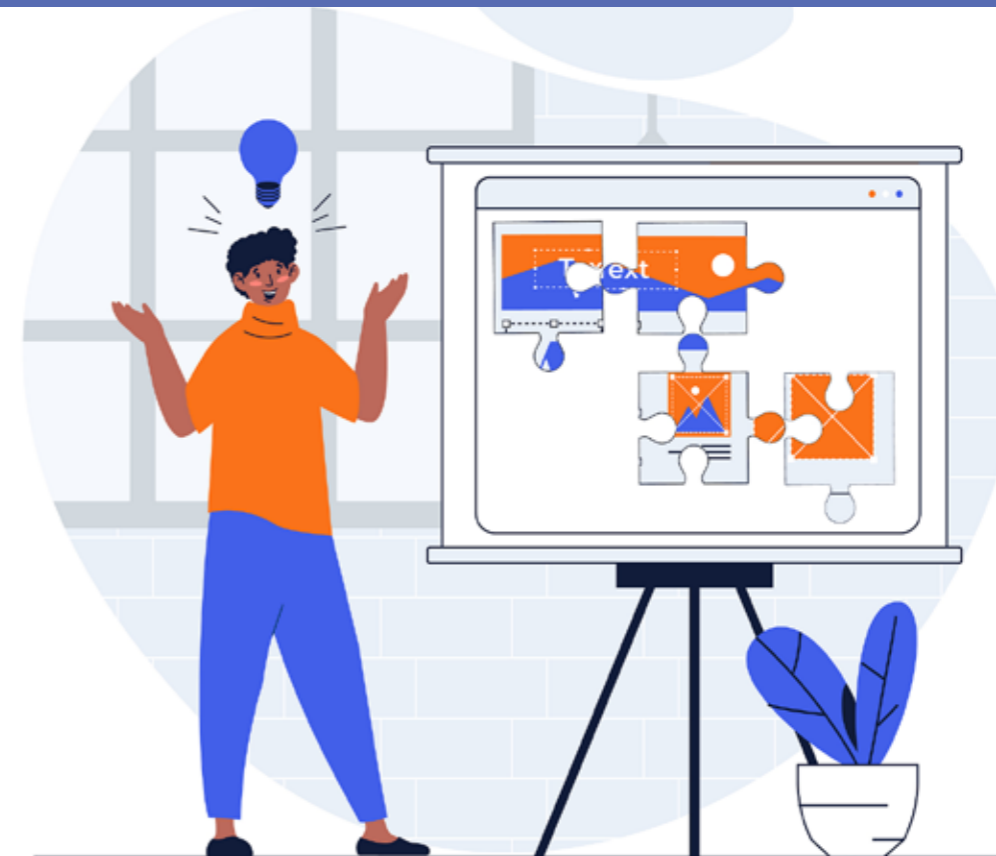
EN DEL AV FRAMTIDENS LØSNING

Helsepersonellkomisjonen var entydige i at velferdsteknologi må bli en del av framtidens løsning på den mangelen på helsepersonell vi får framover: *«Slik kommisjonen ser det, vil en fortsatt utrulling av velferdsteknologi i omsorgstjenestene være et sentralt virkemiddel for å bidra til at kommunene fortsatt kan tilby bærekraftige tjenester, særlig begrunnet i en tiltakende krevende situasjon knyttet til tilgang på personell».*

NYTT DEPARTEMENT

At regjeringen i oktober valgte å opprette et helt nytt departement med ansvar for digitalisering og forvaltning ble begrunnet med at digitalisering er et område som må få en ny og bredere oppmerksomhet i tiden som kommer. Statsminister Jonas Gahr Støre uttalte blant annet at «Det er helt avgjørende at vi lykkes med å bruke teknologien godt, blant annet for å gjennomføre den grønne omstillingen vi står midt oppe i, og for å håndtere de utfordringene som følger av at vi blir flere eldre. Vi må legge til rette for et samfunn der teknologien tjener menneskene».

I neste utgave av *Vi i LOP* kan du lese mer om velferdsteknologi og praktiske eksempler på hva slik teknologi kan bety i hverdagen til eldre personer.



Eksempler på hva velferdsteknologi kan brukes til:



Nordens velferdssenter har laget et oversikt som inneholder en rekke eksempler på velferdsteknologi:

- For økt trygghet; trygghetsalarm, mobiltelefon, mobile alarmer med GPS-funksjon, porttelefon med bilde og webkamera for tilsyn.
- For økt aktivitet og deltagelse i samfunnet; rullator, elektrisk rullestol, høreapparat, synshjelpemidler, internett-tjenester, videokommunikasjon, teknisk støtte for påminnelser og struktur i hverdagen.
- For et mer selvstendig liv; hjelpemidler til forflytning, kognitive hjelpemidler som påminnelse om medisin, produkter for fjernstyring av TV, lys og automatiske dører. Informasjons- og kommunikasjonstjenester (IKT-tjenester) og produkter som gjør det enklere å handle inn, å utføre ærender i forbindelse med banktjenester og å kontakte myndighetene.
- Som støtte til pårørende; IKT-tjenester som støtter kommunikasjonen med andre pårørende eller pleie- og omsorgspersonell, personheis, hjelpemotor til manuell rullestol og passeringsalarm.
- Som støtte i hverdagen; mobilapplikasjoner som er laget for å støtte mennesker i hverdagen deres, for eksempel hjelpemidler for hørselsskade og svaksynte. Apper med piktogram kan hjelpe mennesker med nedsatt kognitiv funksjonsevne med å kommunisere.

(Nordens velferdssenter er en institusjon innenfor Nordisk ministerråds sosial- og helsesektor. Deres oppdrag er å bidra til videreutviklingen av velferdstiltak i Norden).

Eldre mennesker

ER VI KUN EN UTGIFTSPOST?

Eldre blir fra tid til annen omtalt som en «utgiftspost» og en «byrde» for samfunnet. Det fremstilles som om de eldre bærer ansvaret for hele kommunens helse- og omsorgsbudsjett. Men hvordan ville vårt samfunn sett ut uten de eldre?

Tekst: Jørund Hassel, Lillehammer LOP

Nylig fikk vi en redegjørelse om budsjettet for Hamar kommune. Der ble det fortalt at:

- Budsjettet for helse- og omsorg i Hamar kommune utgjør ca 800 millioner kroner netto, 1,1 milliard kroner brutto.

- Det ble opplyst at ca 1/3 av budsjettet blir brukt på de eldre. Resten går til andre samfunnsgrupper. Det betyr at 2/3 av helse- og sosialbudsjettet går til andre grupper.

I differansen mellom netto og bruttobeløpet på helse- og sosialbudsjettet er trolig egenbetalingen eldre og andre bidrar med ved opphold på heldøgns institusjonsplass (85% av trygd og annen inntekt).

Det er grunn til å anta at ovennevnte fra Hamar kommune gir et generelt bilde på hva eldre koster kommune-Norge.

Hva de eldre bidrar med betalinger til det offentlige:

- Skatt
- Kommunale avgifter (vann og kloakk, eiendomsskatt, renovasjon).
- Egenandeler
- Forbruk (moms, bompenger, parkeringsavgift, bensinavgift, veiavgift, alkoholavgift, el-avgift, gebyrer, noen bidrar med arveavgift ved arv, «NRK-lisens»)

Eldre er også trolig den samfunnsgruppen som betaler mest formueskatt!

- Når eldre kommer på institusjon - trekkes 85 prosent av trygd og andre inntekter som de mottar (herunder renteinntekter).

- På de 15 prosentene de sitter igjen med til forbruk betales det moms på det meste av det de kjøper.



De eldre bidrar til å opprettholde og skape arbeidsplasser gjennom forbruk – de benytter penger til;

- Alt som kjøpes i butikker (mat, klær, gaver), vedlikeholdskostnader på bil, hus og hjem, bytte av bil og husholdningsutstyr, nødvendig utskifting av tv, kjøleskap, komfyrer, gressklippere, snøfreser osv.
- Fornøyer (reiser, kulturaktiviteter, sport-/sportsarrangementer, kino, opplevelsesreiser, ferie mv).
- Forsikringer.
- Gebyrer til banker.
- Internett, telefon med mer.

De eldre bidrar til verdiskapning i form av:

- Frivillig sektor. De utfører arbeid til en verdi anslått til 29 milliarder kroner pr år av et totalbeløp anslått til 79 milliarder kroner.

- Stiller ofte opp som barnevakt (eksempelvis når barn er syke og ikke kan gå i barnehage/ skole), og hjelper andre med småoppgaver, skyss med mer.

- Benyttes ofte som tilkallingsvikar ved akutte bemanningsbehov på tidligere arbeidsplass.

- Påtar seg småjobber.

- Omsorgsperson for samboer/ ektefelle med sykdom/demens.

Dette for å nevne noe.

Mener du fortsatt at vi som er eldre bare er «en utgiftspost» og en «byrde» for samfunnet? Er det slike utsagn som kjennetegner et «inkluderende samfunn»?

Ifølge e-helse, er hovedregelen at det er de 1-2 siste leveårene at kostnadskurven for eldre øker. Grunnpilarene i vårt samfunn og velferdsstat er likeverd og respekt for hverandres ulikheter. Slik må det fortsette å være.



Eldres deltakelse i frivillige organisasjoner tilsvarer over 15 000 årsverk, med over 26 millioner timer frivillig innsats. Disse tallene kommer fram i en rapport fra 2022 som Senteret for et aldersvennlig Norge utarbeidet.

En av tre eldre deltar aktivt i frivillighet. Forskning har vist at det å jobbe som frivillig kan bidra til en bedre alderdom, bedre helse og trivsel og høyere livskvalitet. Det kan også beskytte mot ensomhet og gi større følelse av et meningsfullt liv.

Trenger jeg å FRISKE OPP VAKSINER?

Leder av LOPs helse- og verferdsutvalg, Jeanne Billehaug, har gått gjennom Felleskatalogen samt anbefalingene fra Folkehelseinstituttet. Her kan du lese hvilke råd som gjelder for oss seniorer.

Bare en tredjedel av eldre tar vaksine mot lungebetennelse
Folkehelseinstituttet (FHI) skriver på nettet 15.09.2023: "Bare en av tre eldre lar seg vaksinere mot Pneumokokker".

Vi tenker ofte ikke over at det er mulig å få vaksine mot denne bakterien som ofte er årsak til lungebetennelse. Heller ikke legene har dette spørsmålet oppe når de snakker med sine pasienter.

FHI anbefaler at alle over 65 år og personer i risikogrupper bør vaksineres. Vaksinen skal tas hvert sjetten år, men for pasienter med enkelte sykdommer, anbefales kortere intervaller.

Pneumokokk kan gi alvorlige sykdomsforløp som blodforgiftning og hjernehinnebetennelse, med en dødelighet på opp mot 20 prosent ifølge Dagens Medisin. Bakterien er den hyppigste årsaken til lungebetennelse hos voksne.

Vaksine mot helvetesild: Shingrix en av to vaksiner

Helvetesild også kalt herpes zoster, forårsakes av det samme virus som vannkopper.

Hva Shingrix brukes mot:

Shingrix er en vaksine som bidrar til å beskytte voksne mot helvetesild og langvarige nervesmertene som følger av helvetesild.

Shingrix kan gis til:

- voksne 50 år og eldre.
 - voksne 18 år og eldre som har økt risiko for helvetesild.
- Shingrix kan ikke brukes for å forhindre vannkopper (varicella).

Hva helvetesild er

- Helvetesild er et utslett med blemmer som ofte er smertefullt. Det oppstår ofte på en del av kroppen og kan vare i flere uker.

- Helvetesild forårsakes av det samme viruset som gir vannkopper.
- Etter at du har hatt vannkopper, vil vannkoppeviruset forbli i kroppens nerveceller.
- Noen ganger, etter mange år, dersom immunsystemet ditt (kroppens naturlige forsvar) blir svakere (på grunn av alder, en sykdom eller et legemiddel du tar), kan viruset forårsake helvetesild.

Komplikasjoner relatert til helvetesild

Helvetesild kan føre til komplikasjoner.

Den mest vanlige komplikasjonen av helvetesild er:

- Langvarig nervesmerter – kalt post-herpetisk neuralgi eller PHN. Etter helvetesild-blemmene har leget, kan du få smerte som kan vare i flere måneder eller år og kan være alvorlige
- Andre komplikasjoner av helvetesild er:

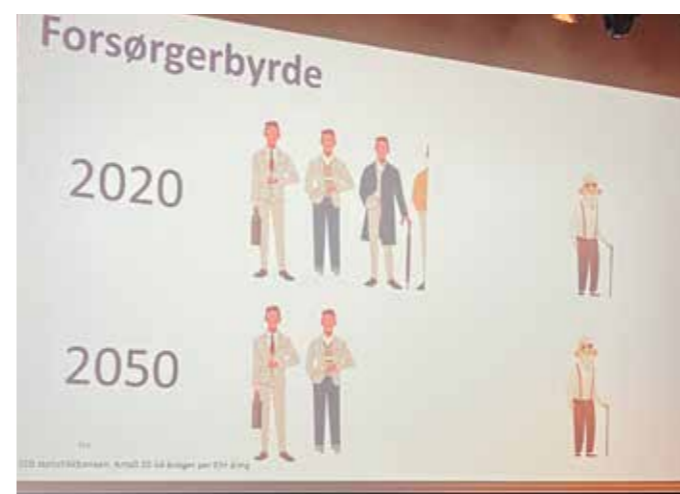
- Arr etter blemmene
- Hudinfeksjoner, svakhet, muskelparalyse og tap av hørsel eller syn – disse er mindre vanlige

Etter at du har hatt vannkopper vil viruset trekke seg tilbake og blir værende i nervecellene. Vanligvis ligger virus i nervecellene i mange år uten å skape problemer fordi immunforsvaret holder dem i sjakk.

Hos eldre og de som har svekket immunforsvar av andre årsaker, kan viruset spre seg ut langs nerven igjen og ende opp i huden. Bare de som allerede har hatt vannkopper kan få helvetesild. Det finnes to vaksiner som kan beskytte eldre mot å få helvetesild. Den ene vaksinen med levende svekket virus skal ikke gis til immunsvekkede personer.

Mange aktuelle temaer PÅ ELDRERÅDSKONFERANSE

Den 18. oktober i år arrangerte eldrerådet i Bergen en spennende konferanse der tematikken eldre og helse ble belyst fra mange ulike vinkler.



Seniorforsker Bjørn Heine Strand ved Folkehelseinstituttet snakket blant annet om den forventede økningen av demens fram mot 2050, og hva vi kan gjøre for å bremse denne utviklingen. Strand fokuserte også på hva som ligger i begrepet god helse. Er det for eksempel et totalt fravær av sykdom? Noen vil kanskje heller si at god helse er god selvpoplevd helse, altså en mer subjektiv måte å måle egen helsekvalitet på. Andre vil kanskje heller definere god helse som det å kunne klare seg selv i dagliglivet. Uansett er det et faktum at befolkningen nå lever lengre enn noen gang tidligere. Dette skyldes både bedre medisinsk behandling for en rekke sykdommer, men også levekår og livsstilsfaktorer.

Professor Gunhild Strand hadde eldres tannhelse på dagsorden og viste en rekke eksempler på hvor katastrofale utfall det kan få når eldre som kommer på



sykehjem ikke følges opp med riktig tannstell. Og ikke minst, mange eldre og pårørende er ikke klar over at alle som bor i institusjon har rett på gratis tannhelsetjenester fra fylkeskommunen de bor i.

Professor Eva Gerts fra Senter for forskning på hjertesykdom hos kvinner ved Universitetet i Bergen hadde spesiell fokus på eldre kvinners helse i sitt innlegg. Mange av tilhørerne ble nok overrasket over å høre at symptomer på blant annet hjerteinfarkt er helt ulike for kvinner og menn. Dette er også grunnen til at hjerteinfarkt som oppstår hos kvinner ikke blir oppdaget raskt nok, og dermed heller ikke får rask nok behandling.

Vi i LOP vil komme tilbake med bredere dekning av flere av disse svært aktuelle temaene i de kommende utgavene våre.

Folkehelseinstituttet anbefaler at **alle over 65 år** og personer i risikogrupper **frisker opp enkelte vaksiner** som de har fått tidligere i livet.

Er god helse kun fravær av sykdom, eller kan **kvaliteten på egen helse måles etter selvpoplevd helse** og funksjonsnivå?

Høringsvar fra LOPs helse- og velferdssutvalg

OPPTRAPPINGSPLAN FOR PSYKISK HELSE

Regjeringen la den 8. juni 2023 fram en ny opptrappingsplan for psykisk helse. LOP har levert inn et høringssvar til denne som du kan lese her.

1. OPPTRAPPINGSPLAN PSYKISK HELSE

Landsforbundet for offentlig pensjonister (LOP) støtter fullt ut opptrappingsplanen for psykisk helse.

LOP støtter det felles målet om å utvikle gode tjenester som bidrar til bedre psykisk helse og levekår for kommunens innbyggere. For LOP handler det om eldre personer som har eller utvikler psykisk sykdom.

Eldre personer med behov for psykisk helsehjelp, må også få tilgang til tjenester av god kvalitet, uten lang ventetid, uavhengig av hvor de bor og hvordan de lever og bor. Et godt samarbeid mellom tjenesteutøvere og den psykisk syke, krever både gode fag- og relasjonskompetanser. Tilstrekkelig økonomi og kapasitet er kritisk avgjørende faktorer for å lykkes!

Et godt samarbeid handler om å arbeide frem en felles forståelse av behov, knutepunkter, og tiltak, og hvem som har ansvar for hva. Alle involverte parter må delta på samarbeidsmøter, enten de er digitale eller fysiske. Pårørende må involveres.

Målet må være: Helsepersonale som arbeider med psykisk syke personer har tilstrekkelig psykisk helsekompetanse. Det må tilrettelegges for at sykepleiere kan ta en master i psykisk helse, helsefagarbeider og andre tilbys å gjennomføre ABC- psykisk helse. Tema innen psykisk helse kan også være tema for lokale kommunale foredrag, og på arbeidsplasser. Etisk refleksjon blant personalet gir god erfaringslæring.

Eldre personer med behov for psykisk helsehjelp, må også få tilgang til tjenester av god kvalitet, uten lang ventetid, uavhengig av hvor de bor og hvordan de lever og bor.

2.1 ELDRE MED PSYKISK SYKDOM

Eldre personer har alle vært unge en gang. Det er derfor en glede å lese om en opptrapping av lavterskeltilbud innen psykisk helse, som også omfatter svangerskapskontrollen, helsestasjon- og skolehelsetjenesten.

For å tilrettelegge for en tilpasset hjelp/behandling, er det viktig med et tidlig samarbeid mellom kommunens psykiske helsetjeneste og den hjemmeboende eldre med psykisk sykdom.

Alle kommuner må ha et kompetent familiesenter hvor de tilbyr gratis tjenester til foreldre og barn fra 0 – 18 år, og de må tilby gratis psykiske helsetjenester til personer over 18 år. Videre må de ha ambulans psykisk helseteam.

Det vil være smart å etablere en helsestasjon for eldre, hvor personer med psykisk sykdom er inkludert. De skal arbeide med å forebygge sykdom, skrøpeligheit, funksjonssvikt og lettere psykisk lidelser. Det å forebygge psykiske plager og sykdom, kan spare samfunnet for store utgifter. Helsestasjon for eldre bør opprettes i hele landet!

2.2 BOLIGER FOR ELDRE

Når det bygges boliger for eldre, er det viktig at de bygges med fellesrom som egner seg for hyggelige aktiviteter for beboerne. Felles møtesteder er forebyggende for depresjon og annen psykisk sykdom.



2.3 DAGSENTERPlass ELLER ANDRE KOMMUNALE AKTIVITETER: ENSOMHET BLANT ELDRE MÅ FOREBYGGES!

Selv om eldre personer med og eller uten psykisk sykdom har kommunale tjenester, er flere av dem ensomme. Noen utvikler depresjon, eller sykdommen de har forverrer seg. Årsaken er at de ikke kommer seg ut og får samvær med andre. De er veldig ensomme. Det må derfor satses mer på dagsenterplasser, strikkekafeer, bridgeklubb, grupper som ønsker å bote fiskegarn, mekke på bil, fysiske aktiviteter m.m. Også digitale tilbud er aktuelt.

Alle eldre med eller uten psykisk lidelse(r) som har ønsker om eller behov for dagsenterplass, må få tildelt en plass. Dagsentere har ofte tilbud om fysisk aktivitet, middagservering m.m. God ernæring og samvær med andre forebygger psykisk sykdom og en forverring av den.

3. SAMARBEID MED FASTLEGER

Det er ikke så uvanlig at personer med psykisk sykdom, uteblir fra timen hos fastlegen. Fastleger har stor arbeidsbyrde, og derav liten kapasitet til å følge opp psykisk syke pasienter. Når uteblivelse fra legetime gjentar seg, bør pårørende eller annen kjent person følge personen til legetimen. Når psykisk syke plutselig nekter å ta imot nødvendighelsehjelp fra kommunen, kan situasjoner kan bli kritisk, for eksempel ved manglende inntak av forskrevet legemidler. Det må da være enkelt å få faglig hjelp fra fastlege, fagpersonell fra DPS (Distrikt psykiatriske senter), eller med annet nødvendig fagpersonell.

4. ELDRE MED PSYKISK SYKDOM SOM UTVIKLER DEMENSSYKDOM

Mindre kommuner har sykehjemsavdelinger for personer med demens, men ingen egen avdeling for personer som er psykisk syke og har en langtkommen demenssykdom. Disse pasientene er ofte urolige og utagerende. Sykehjemmet tilrettelegger med en til en bemanning m.m. Det er nødvendig med mye veiledning fra spesialisthelsetjenesten, som i utgangspunktet er overarbeidet. Dette er noen av de vanskeligste tilfellene personalet på et sykehjem står overfor.

Foruten veiledning fra Spesialisthelsetjenesten og hospitering hos dem, vil informasjonsutveksling med regionale kompetansesentre være av verdi.

5. REGIONALT KOMPETANSESENTER

I Stavanger har de et regionalt kompetansesenter for eldremedisin og samhandling SESAM. De ble opprettet av Helse Vest i 2010 for å styrke samhandling, forskning, fagutvikling, nettverksbygging og undervisning innen fagfeltet eldremedisin. Eldremedisin omfatter fysiske, psykiske og sosiale forhold som kan oppstå i forbindelse med akutt sykdom, ved behandling av kroniske lidelser med mer. De reiser ut til virksomheter som har behov for veiledning og kurs i sitt distrikt.

Det bør vurderes å etablere noe tilsvarende for psykisk helse i alle regioner. Eventuelt også vurdere om psykisk helse og sykdom kan inkluderes i etablerte kompetansesentre.

20-års jubileum for VOSS LOP



Frå venstre: Ragnhild Mølster Lidal leiar i 9 år, Torunn Langmyhr Ringheim leiar i 1 år, Gunnar Grove leiar i 4 år og noverande leiar Gunnvor Børsheim Lindland.



Nils Mæhle helsa frå sentralstyret i LOP

Jubileet vart halde i Velferdssentralen i Sosialbygget på Voss 18. september. Om lag 40 medlemmer møtte. Leiaren i laget, Gunnvor Børsheim Lindland, leia festen, og ynskte velkomen.

Kirsten Gjersvik opna med å framføra eit stev ho hadde lært av bestemor si. Deretter fortalde Gunnvor om starten av laget og viktige aktivitetar i løpet av dei 20 åra. Ho hadde fått ein del informasjon frå oppstarten av ein av medlemene i interrimstyret, Gunnar Sognefest frå Ulvik, nærare 99 år og framleis medlem, men kunne ikkje vera til stades. Leiar i interrimstyret var Halle Skjervheim, som heldt fram som leiar til slutten av 2006 då han diverre omkom. Vidare var Gunnar Grove leiar i 4 år, Bjørn Fareth i 2 år (ikkje til stades), Ragnhild Mølster Lidal i 9 år og Torunn Langmyhr Ringheim i 1 år. Alle tidlegare leiarar som var til stades fekk overrekk blommar. Det fekk og Kirsten Takvam som var medlem i det fyrste styret og har vore leiar i elderrådet, og Ivar Lindland som var kasserar i laget i 14 år, og har dessutan laga og oppdatert Voss LOP sin vervefoldar.

Kva aktivitetar har så laget drive med i dei 20 åra? Det kom tidleg opp ynskje om turar, både dagsturar og med ei overnatting har det vorte arrangert. Det har og vore teaterturar til Bergen, sjølvsgt medlemsmøte, og innlegg i lokalpressa om saker som er viktige for

pensjonistar. Laget har hatt medlemmer i elderrådet, og fleire av dei har vore leiar i rådet.

Nils Mæhle, som er nestleiar i LOP sentralt, helsa frå sentralstyret i LOP og orienterte om organisasjonen. Han sa mellom anna at LOP arbeider for at offentlege pensjonistar skal ha den pensjonen dei har rett på etter å ha betalt til Statens Pensjonskasse gjennom det yrkesaktive livet. Andre pensjonistar må få auka pensjonen sin gjennom statsbudsjettet. Han fortalde om og organisasjonsprosjektet som LOP skal starta opp med.

Så var det servering av snittar og marsipankake. Leiaren i Bergen LOP, Åge Rosnes, helsa frå laget. Medlemene i Voss og omland LOP er velkomne på medlemsmøta deira på Hotel Terminus i Bergen og på medlemsturane. Det vart orientert om turen som Voss og omland LOP skal ha til Ulvik/Osa 17. oktober, og det var høve til påmelding.

Ny medlem frå LOP til elderrådet på Voss vert Ragnhild Mølster Lidal. Knut Farestveit vert varamedlem. Alle som var til stades hadde fått utdelt eit lodd, og jubileet vart avslutta med utlodding av blommar og ei stor fruktkorg.

Knut Farestveit, referent

PILGRIMSVANDRING - EN REISE FOR KROPP OG SJEL

På LOP Sarpsborgs oktobermøte var det 37 oppmøtte som hørte Unni Elisabeth Skaar holde et inspirerende kåseri om "Pilgrimsvandring - en reise for kropp og sjel". Hun siterte Søren Kierkegaard: "Ingen tanker er så tunge at en ikke kan gå bort fra dem". Unni har gått mange pilgrimsleder.

I 2022 gikk hun Spania på tvers til pilgrimsålet Santiago de Compostela. 900 km. på 45 dager. Dette er en europeisk kulturarvvei som går av 250 000-300 000 mennesker i året. Man er underveis over lang tid og lar veien bestemme. En indre reise som gir glede og mestring.



NORSKE BUNADSTRADISJONER



Tone (til venstre) bærer en Rutastakk med rukketrøye fra Valdres, slik som kvinnene Valdres gikk kleddt fra 1860. Turid har en helgedagsstakk fra Gol i Hallingdal.

I oktober hadde LOP Moss besøk av Tone Eidsvold som holdt et spennende foredrag om historien til norske bunader og folkedrakter. Bunadhistorien går tilbake til 1800-tallet da nasjonalromantikken blomstret og man søkte i tradisjoner i bondesamfunnet og bondekulturen i *song, diktning, musikk, billedkunst og klede* for å bygge nasjonen Norge. Det var viktig å få anerkjent at Norge hadde egen kultur og kulturtrykk. Den første folkedrakten som ble tatt i bruk som bunad, var Hardangerbunaden. Den ble kalt «nasjonalen» og «17.mai-bunaden».

Under unionsoppløsningen i 1905 hadde ikke kvinner stemmerett. De tilkjennegav sin mening ved å kle seg i bunader og vise et stort JA på det norske flagg. Hulda Garborg er mor til ordet «bunad». Hun mente at de bunadene som ble utarbeidet fra ca 1920 og framover, skulle være av norske ulltekstiler, farga ullbroderi og lin, og de skulle være håndarbeidet. I dag har vi bunader over hele landet som i ulik grad og på ulike måter er knyttet opp mot de gamle folkedraktene.

SPENNDE FOREDRAG OM SIGRID UNDSET

Kulturprofilen Odd Georg Murud besøkte LOP Romerike på medlemsmøtet i september. Temaet denne gang var «Sigrid Undset (1882-1949) - pilgrim, patriot og nobelprisvinner». Mye nytt om forfatterinnen, meget interessant og godt fremført.



GRENSELOSMUSEET



Grenselosmuseet (Grendeskole under Krigen)



LOP Romerike inne i Grenselosmuseet

Av Jonn Bekkevold, foto Erik Bekkevold

LOP Romerike besøkte i juni Norske Grenselosers museum ved Sootkanalveien 118, Vestmarka. Museet holder til i den gamle skolen på Skjølåbråten ved Vestmarka i Eidskog kommune. De holder åpent etter avtale med bestyreren og publiserer også åpningstider i sommerhalvåret på sin hjemmeside.

Norske grenselosers museum har som formål å vise norske grenselosers virksomhet under den tyske okkupasjonen.

Norge ble som kjent okkupert av Nazi-Tyskland i perioden 9. april 1940 til 8 mai 1945. Mange nordmenn kom i opposisjon til okkupasjonsmakten og måtte rømme til Sverige via ruter som etterhvert ble opprettet. Alle ble «sluset» om Kjesäter slott (i Sverige), hvor deres bakgrunn ble sjekket i den grad det var mulig. Deretter var det legesjekk og forsendelse til andre steder i Sverige. Omlag 50 000 norske flykninger passerte slottet, inkludert dem som senere dannet de norske Polititroppene

Museet har en god oversikt over dem som ble hjulpet vekk fra Norge. Vi ble spesielt orientert om jødene, som hadde vært og var en forfulgt folkegruppe i mange år i Tyskland. Hatet kulminerte i «Krystallnatten» i 1938, hvor flere jødiske synagoger og forretninger ble rasert.

Dette var godt kjent i Norge. Vidkun Quisling ble etter krigen dømt til døden, blant annet for uaktsomt drap på mer enn 700 jøder.

Jødedeportasjonen og «den endelige løsning», ble bestemt ved Wannese konferansen (Slott utenfor Berlin), 20 januar 1942, og fulgt opp av Gestapo i Norge med god hjelp av norsk politi. Best kjent er deportasjonen av 532 jøder med M/S Donau 26 oktober 1942. Arrestasjonene ble som nevnt utført av norsk politi. Noen jøder ble varslet, forsto alvoret og fikk hjelp til å flykte av motstandsbevegelsen via deres «hemmelige» fluktruter til Sverige. I Oslo tjente gartneriet ved Carl Berners plass som oppsamlingspunkt, før videre transport mot svenskegrensen i «lukkede» lastebiler. Deres eiendeler ble beslaglagt av den Norske stat. Gull og Edelstener gikk til Tyskland. Resten ble solgt eller gitt bort til medlemmer av Nasjonal Samling (NS).

«Auliruten» fra Nes til Sverige ble spesielt nevnt. Familien Auli var dypt engasjer i flyktning-arbeidet. Yngste «los» var ca. 10- 11 år.

Etter den muntlige orienteringen, fikk vi omvisning inne i museet og kunne beskue de gjenstander og bøker museet hadde samlet. I flyktningoversikten fant vi blant annet navnet på 39 medlemmer fra samme jødiske

Oslo middelalderpark i sommervær



I sommer har LOP Indre Østfold arrangert to vellykkede turer for medlemmer med følge. 31 mai dro vi til Oslo middelalderpark, der vi fikk interessant omvisning av vår hyggelige guide, Petter Molaug. En lærerik tur i nydelig vær ble avsluttet på trivelige Cafekontoret.

30 august gikk turen ikke så langt, men Spydeberg prestegård med guide Trygve Aarvig bekreftet det vi



hadde hørt om stedet. Den restaurerte hovedbygningen og den gjenskapte barokkhagen var flott ramme om beretningen av Spydebergs viktighet i maidagene 1814. Spekemat og kringle avrundet turen, før vår faste sjåfør Arild brakte oss trygt hjem.

familie. Museet hadde en imponerende oversikt over hvem som var hjulpet med flukten til Sverige

Noen av flykningerutene ble beskrevet og filmen «Flukten fra Hakekorset», ble vist.

Kronprins Håkon vandret i 2022 ruten fra Norge til Sverige, som i etterkrigstid var etablert for historisk interesserte, og med dette museet som endepunkt. Avstanden til Sverige herifra er omlag 3- 4 km. Siste del av ruten ble betraktet som den farligste delen av flukten.

Museets side på Facebook;

<https://www.facebook.com/flyktingeruta>



PS: M/S Donau ble senket av Max Manus 14 januar 1945, med 1500 tyske tropper ombord som skulle til Vestfronten.



INFO Tavle Del 1 - Flyktingeruta

Telemark i vakkert høstvær



Dalen hotell



Gaustatoppen

I september reiste 32 medlemmer fra LOP Rogaland Sør på en 4-dagers tur til Telemark for å oppleve kulturelle smakebiter og tur på Telemarkskanalen.

Fra Sandnes gikk ferden via den 14 km lange Ryfylketunellen, som er verdens lengste og dypeste undersjøiske veitunnel, til Røldal og lunsj på Skysstasjonen Kro. Turen videre brakte oss over det storlatte høyfjellet til historiske Dalen Hotel og Afternoon Tea. Den nydelige parken i solskinn gjorde inntrykk, før vi fortsatte til Straand Hotell i Vrådal, hvor vi bodde to netter.



Vrangfoss

Neste morgen bar det over en bit av Hardangervidda Nasjonalpark til Rjukan og juvet i Vemork.

Rjukanfossen la grunnlaget for Vemork, som i 1911 var verdens største kraftstasjon. Her hadde vi et meget interessant besøk i Norsk Industrierbeidermuseum og verdensarvsenteret. En meget kunnskapsrik guide fortalte levende om sabotøraksjonen rundt kampen om tungtvannet. Fra Rjukan førte en spektakulær vei til Gaustabanen. Målet var den meget spesielle kabelbanen inne i fjellet, bygget som et hemmelig NATO anlegg. Dette ble en fascinerende – og litt nervepirrende – tur til Gaustatoppen. I fjellets hemmeligste rom, Lytte- og Sendesalen, fikk vi servert viltgryte og fikk et interessant foredrag om banen. Vi måtte naturligvis ut på selve plataet, som i anledning vårt besøk viste seg i strålende solskinn og med utsikt til 1/3 av Sør-Norge.

Dag tre kjørte vi til Ulefoss, hvor vi gikk om bord i ærverdige 'Henrik Ibsen'. Den to timers lange tur til Lunde gikk via spennende sluser, hvorav Vrangfoss sluse er det største sluseanlegget i Telemarkskanalen med en løftehøyde på 23 m. Underveis fikk vi også panoramautsikt til nydelig natur. Øvre Verket museum med fredede arbeiderboliger fra 1850-tallet, knyttet til Ulefoss Jernværk, var neste severdighet. Turen gikk videre gjennom fantastisk natur til Kragerø – perlen blant kystbyene, ifølge Edvard Munch. I Tollboden hotell fra 1783 bodde vi midt i den koselige og godt bevarte trehusbebyggelsen.

Siste dagen brakte vår dyktige sjåfør oss via Spangereid til Lenefjorden og Lindesnes fyr til lunsj på Lindesnes Havhotell, som ligger tett ved restauranten 'Under', verdens største undervannsrestaurant.

Det var 32 mennesker som fulle av kulturelle inntrykk og opplevelser i naturskjønne landskap vendte hjem denne dagen.

Jytte Birch Emmethoff

Spennende møte med Trøndelag



I alt 32 pensjonistar frå LOP Gudbrandsdalen var om bord på bussen frå Per Gynt tours til Trøndelag og Nord-Møre med Terje Gustu som stødig sjåfør og Birgit Dyrseth som energisk og grundig turleiar. Etter ei kaffepause på Oppdalsporten var fyrste hovudstopp Orkla industrimuseum der vi særleg kunne studere den 333 år lange bergverksdrifta på Løkken verk. Etterpå var det lunsj i Orkla gjestebolig, ein storfelt og staseleg bygning med mykje original kunst.

Ein dyktig guide viste oss rundt i gammelgruva og kunne fortelja at gruveeventyret med utvinning av koparkis vara frå 1654 til 1987. Vi fekk orientering om mellom anna ulike driftsteknikkar og utstyr som vart brukt og varierende arbeidsforhold i gruva.

Det heile var overveldande både med omsyn til storleik og fargespel i bergveggen. Faktisk er den djupaste sjakta nesten 1000 meter ned i berget. I dag blir delar av gruva brukt til å destruere gammal Nato-ammunisjon.

Langs Trondheimsfjorden fekk vi grundig orientering av lokalkjende Tordis Skei Dahl og Berit Tangvik. Været var så absolutt på vår side, så vi kunne berre nyte turen. Etter ein kort ferjetur over til Brekstad på Fosen kunne vi ta inn på Ørlandet kysthotell, der vi skulle ha to overnattingar. Ei overrasking var ein liten konsert av dyktige Ørlandet mannskor før middag.

Dagen etter kjørte vi rundt på Ørlandet og hørde Tordis med glød og iver fortelja mellom anna om korleis området har endra karakter etter det vart bygd både sivil og militær flyplass. Ein stadig dur frå F 35- jagerfly illustrerte dette skiftet. Mykje godt jordbruksland gjekk med til bygging av flyplassane. Landbruket var dominerande her før, men nå er det Ørlandet Flystasjon som er største arbeidsplassen. Eit høgdepunkt var

besøket på Austrått-borga der ein svært dyktig guide fortalde. Staden har vore sentral i norsk historie alt frå 1000-talet, men det var særleg Kanslar Ove Bjelke som stod for bygginga i 1656. Her var det mykje både å sjå og høyre. Eit mektig barokktårn, vakre borggardar og riddarsalen med utskorne eikedører og marmorkamin. I 1916 vart borga råka av lynet og brann ned og var ikkje ferdig restaurert før i 1961. Ein del av interiøret vart heldigvis berga.

Etterpå gjekk turen til Austrått fort, eit enormt anlegg i tre etasjar med trippelkanoner, maskinrom og bustaddel. Anlegget vart oppført av tyskarane under andre verdenskrig med bruk av ei mengd fangar. Trippelkanonen kjem eigentleg frå eit tysk krigsskip, det bakre tårnet på Gneisenau.

Torsdag den 24. var det heimtur. Frå Orkanger kjørte vi E 39 mot Nordmøre, og hadde fyrste pause på Valsøytunet. Ein retteleg fin stad med gamalt og nytt i harmoni i ein restaurert hovudbygning og fleire feriehus. Turleiar Birgit var skikkeleg på heimebane da heimegarden hennar var berre nokre steinkast unna. Broren Lars hadde au møtt fram, og dei hadde mykje å fortelja om Valsøya. På andre sia av fjorden var det ein ny stopp for å sjå Otnes, ein gamal tettstad, og besøkje Anne Karin Elstad-museumet, plassert i skulehuset til Birgit.

Turen vidare gjekk om Surnadal og Sunndal via Oppdal. Ein fin tur med mange opplevingar skapte ei lett og glad stemning på bussen. Dette kom ikkje minst til uttrykk i at mange varta opp med gode historier. Sjeldan opplever vi ei utfukt så full av opplysningar og opplevingar

Anne og Ola Grosland

Et hyggelig møte med øya Sekken



Besøk til den lille øya Sekken i Molde kommune



Statuen av Håkon Herdebrei som falt i slaget på Sekken i 1162

I juni møtte 23 LOP-medlemmer med gjester opp på Fergekaia og tok fergen til Sekken. Det er ei bratt skogkledd øy på 18,37 km i Romsdalsfjorden, tilhørende Molde kommune. Det bor 150 mennesker her, og de bekymrer seg over en aldrende befolkning. Det er bare 16 elever på den kombinerte barne- og ungdomsskolen og 5 barn i barnehagen. Det er lite næringsvirksomhet, men det finnes gårder der de dyrker fantastiske jordbær, -kvegdrift er det også. De fleste yrkespendler til Molde, halvparten jobber i administrasjonen på Fylkeshuset! Men det finnes også en pendler til Sekken. Rektor på skolen bor i Molde by!

med utsikt til tett granskog til å virke eksotisk og spennende. Han fortalte at skogen ikke ble utnyttet, det var lite penger på skog nå, og terrenget var for bratt til skogsmaskiner. Men her var mange hyttetomter, helt byggeklare. Men de kunne vi ikke se på grunn av tett skog. Men når vi kom til en lysning med gamle eller nye hus, visste Just Ove alt om historie, navn, yrker og antall barn til de som bodde der. Noen av oss kjente folk som hadde hytte på Sekken og spurte hvor den lå. Da redegjorde Just Ove for at den lå bak noen trær og ned mot sjøen. Vi kjørte til slutt gjennom den mest bebygde delen til kirken. De har gudstjeneste 10 ganger i året, og kirkebygget er fra 1908. Kirken er under Molde prosti. En spesiell altertavle var laget av Maria Vigeland, datter av den kjente Emmanuel Vigeland.

Neste stopp var museet der det var en vakker maleriutstilling av en litauisk kunstner. Enda en utstilling var i huset til ekteparet Eik. Det var en kommende tekstilkunstner, Kristiana Austi. Mette Eik fortalte om henne og utstillingen i museet. Ektemannen Øystein Eik fortalte om øya, der det høyeste punktet er 304 meter. Der ligger også to vann som noen ganger fryser til fine skøytebaner for øyfolket.

Bare to tidligere øyværingar kunne regnes for berømte, Håkon Herdebrei ble slått av Erling Skakke i slaget utenfor Sekken i 1162. Nicolas Oliver Lawson var født på Sekken og ble viseguvernør på Galapagosøyene og satte Charles Darwin på sporet av evolusjonsteorien!

Takk til flotte folk på Sekken for en morsom og koselig dag!

Bitten Linge



Kirken med altertavle av Maria Vigeland

Vi ble møtt av en koselig buss og to blide omvisere. Det går en bilvei langs øya, siste delen er bomvei. Vi hadde en helt utrolig forteller i Just Ove Vestad. Han fikk busstur på smal grusvei, etter hvert smal asfaltvei,

Vårtur til Kvernes Bygdemuseum



Skolestua på Kvernes museum

En noe småsur 1. junidag dag satte 21 pensjonister fra LOP Kristiansund seg på turbussen til Arnfinn Rønning. Turen gikk gjennom Atlanterhavstunellen til Averøya. Vi fulgte veien langs Bremsnesfjorden til Kvernes Bygdemuseum. Der sto bestyrer Berit Vorpbuk klar til å ta oss med til museets nyeste attraksjon – skolestua fra Bådalen.

Dette er en 113 år gammel bygning som huset skolestue i Bådalen, og ble tatt ned og frakta 15 km til museet. Den ble satt opp på dugnad av museets vennegjeng, og åpna offisielt dagen før. LOP pensjonistene var altså første gruppe som fikk se skolen. Mange av medlemmene var fra bygdene omkring, og kjente igjen rommene som var utstyrt med pulter, bøker, kart, plansjer og ikke minst blekkhus fra 1930 – 1950 årene. Noen av oss var gamle lærere og de starta på mimring med det samme de var kommet innafor dørene. Museumsbestyreren holdt i tillegg en informasjon om skolen og arbeidet med å få etablert den på museet.

Etterpå gikk vi tilbake til hovedhuset, der frivillige hadde stått en times tid og steikt vafler og koka kaffe og tevatn. Vaflene gikk ned – dette var noe de hadde gjort før! Etterpå kunne vi se oss rundt i hovedhuset,

og noen var sporty og blei med på besøk i regnværet i et av de andre husa på museet. Full av gode inntrykk og god mat, dro vi en kort tur bort til den gamle stavkirka, som ser ut som ei vanlig kirke og er blant de yngre stavkirkene i landet. Etter denne stoppen kjørte vi langs Kvernesfjorden og til starten av Atlanterhavsveien – der de tok imot oss på Bjartmars Favorittkro med nylaga potetball. Vi visste fra tidligere turbesøk at de hadde god mat, men potetballen de serverte var av ypperste kvalitet! I tillegg en deilig dessert. Vi slappet av med kaffe og te, før vi starta på heimturen. Den gikk over Atlanterhavsveien – (vår egen vei!).

Dermed var det å finne plassen i bussen og nyte turen over den kjente broa, som alle i Norge har sett på TV, der den går i en sving på toppen og nærmest «forsvinner». Vi fikk oppleve smal og svingete vei langs Kvernesfjorden fram til Krifast – fastlandsforbindelsen Kristiansund og Frei som ble ferdig i 1992. Da var vi kommet til kjente omgivelser og kunne nyte en rolig tur tilbake til byen med en dyktig, trivelig og hjelpsom sjåfør ved rattet!

Jor Larsen



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

Digitale vaner



En av de siste aktivitetene fra Eldreombudet før det ble lagt ned 1. juli i år, var en undersøkelse for å kartlegge bruken av internett blant eldre personer. Her kommer det fram at det først og fremst er innen helse og omsorg og digitalisering som mange eldre sliter.

Undersøkelsen ble utført blant eldre over 60 år. 82 prosent svarte at de er daglige brukere av internett. Seks prosent av de spurte brukte aldri internett, og denne gruppen økte i størrelse i takt med alderen til respondentene. Halvparten av de spurte svarte at det er uproblematisk å utføre det de trenger å gjøre på nett, mobil og apper. Samtidig var det 33 prosent som opplevde at det var problematisk å forholde seg til at oppgaver skulle gjøres via nett, og 15 prosent svarte at de ikke visste.

Eldres boligsituasjon

En ny studie fra OsloMet viser at mange eldre bor i lite egnede boliger. Rapporten baserer seg på intervjuer med hjemmeboende eldre over 75 år, og viser at svært mange av disse har boliger som oppleves som lite egnede for alderdommen.

10 prosent svarte at de ikke hadde råd til å tilpasse boligen sin, mens 30 prosent svarte at det ikke lar seg gjøre, eller at det ikke er hensiktsmessig.



HJELP NÅR DU TRENGER DET!



Våre spesialrådgivere gir gratis bistand til medlemmene og personlig hjelp i saker der man ellers ofte bruker advokat.

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

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

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

LØSNING:

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

XORD .no		TRESLAG	UNDER- SØKELSER	FINS	KULØR	AVSVIDD JORD- STYKKE	AM- BOLTEN	KAN FILM VÆRE	SAMMEN- FILTREDE PLANTE- DELER
	STÅKET					TØYET			
	STÅR UT								
	DRØV- TYGGER			VIRKELIG JAMMER					
	TJENERE	FROSKE- MENN							
	VENSTRE								
FLATE- MÅL	DRØYT	FISKER	SLETTEN	FRAM- GANG MILLI- GRAM			LADY ADELIG TITTEL		
						FUGL 2000			
		FISKE- EGG			CIRKA ENE- STÅENDE				PILLENE
DUSK- REGN		FOTTØY							
FASADE				OPP- STYRET FIN- GRUSEN					
SKILLE- LINJEN						IBSEN- KVINNE GRUS- RYGG			
LEDER- SJIKT			SOLO- SANGER PÅ- LEGGET				STOFF- KILDE FRAKKEN		
ADVOKAT	BERET- NING			KNIRKE POETENE				TIL- BØYELIG- HETENE	
DREIDE									
TALL- ORD			UARTIG						
BESITTE			LØPEBANE		MOBBET TE				
		IKKE KONVEKS EKSTRA- KORTET							
TØYS				GÅ VERDIG PROFET- EN				PRON. IMØTE- GÅR	
FOR- LENG- ELSEN									
FORBUD	SKAPE								
FANGST- UT- STYRET								BEGAV- ELSE REMMEN	
HAVØRN			HJEM- REISE FJERN- SYN		M.NAVN START- STED			SNOR UTSIKT	SKJØNN
TUTE					SKOLE- BARNNA				
NAVN- LØSE						ORGANET			

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



**FRIST FOR
INNSENDING
ER
1. mars
2024**

Vinnerne får et
flaxlodd i posten!

**Dise ble vinnere i siste
nummer:**

Bjørn Berg
Tromsdalen

Susann F. Andersen
Våler i Østfold

Eivind A. Dahle
Larvik

Unni Brit Karlsen
Borgenhaugen

Torill Hessje
Eydehavn

10 GODE GRUNNER FOR MEDLEMSKAP I LOP

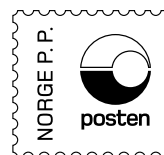
1. LOP organiserer pensjonister fra kommune, fylke og stat. LOP er partipolitisk og livssynsmessig nøytral.
2. LOP deltar i drøftingsmøtene med regjering og storting om trygdeoppgjørene og statsbudsjettene.
3. LOP er høringsinstans for departementene i saker av betydning for oss som pensjonister.
4.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



LOP i eldreråd

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

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



RETURADRESSE:
LOP, POSTBOKS 601 SENTRUM 0106 OSLO

LOKALLAGENE I LOP

INNLANDET Gudbrandsdal

Birgit Dyrset 991 07 960 birglody@gmail.com

Lillehammer og omland

Per Rasmussen 995 07 051 prasmus@online.no

MØRE OG ROMSDAL

Kristiansund

Tor Larsen 952 04 579 tl1013@online.no

Molde og omegn

Ragnhild M Bugge 909 57 004 rabbugge@online.no

NORDLAND

Midt-Helgeland

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

Rana

Bjørn Torstein Jakobsen 958 35 224 bjoernja@online.no

Vesterålen

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

Vågan

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

OSLO

Oslo

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

Meteorologisk Inst. Oslo Seniorklubb

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

PRESTEFORENINGEN

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

ROGALAND

Rogaland Sør

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

TROMS OG FINNMARK

Tromsø

Eva Solstad 936 83 316
evasolstad@hotmail.com

TRØNDELAG

Trondheim

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

VESTFOLD OG TELEMARK

Telemark

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

Larvik

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

Sandefjord

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

VESTLAND

Bergen og omland

Åge Rosnes 480 18 011 aarosnes@online.no

Voss og omland

Gunnvor Børsheim Lindland 959 67 184
gunnvorbl@gmail.com

VIKEN

Bærumsforeningen

Ragna Berget Jørgensen 977 56 144 rbergetj@online.no

Romerike

Lisa Sand 908 72 625
lisalop.konto@gmail.com

Indre Østfold

Åshild Tangen 917 05 611
ashildtangen@gmail.com

Moss

Turid Bakkerud Nørving 952 31 299 turinoe@online.no

Sarpsborg

Gro Hansen 950 63 937 grohansen@getmail.no