

# Vii

# LOP

NR. 2- 2023 - ÅRGANG 78



**Viktig med åpenhet om demens**

**Bruk stemmeretten!**

**Kunnskap om virus - før og nå**

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. 3 - 2023: 15. august 2023

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

Forsidebilde og illustrasjonsfoto: Bigstockphoto

## INNHOOLD

Rapport fra sentralstyret	s. 5
Bruk stemmeretten!	s. 6
Viktig med åpenhet om demens	s. 8
Forebygging er viktig	s. 10
Nytt om frukt og grønt	s. 16
Fastlegelotteriet - hvem vinner?	s. 18
Nytt fra lokallagene	s. 24
Kryssord	s. 30

### 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

### 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

# TIDENES TRYGDEOPPGJØR



Gode LOPère,

Nå er prosessen med trygdeoppgjøret 2023 i gang. Selv om vi ikke får full kompensasjon for 2021 slik vi krevde, blir det nok ganske bra, dette fordi vi ser ut til å få full kompensasjon for både lønns- og prisvekst i 2022.

Pensjonene vil da øke med 6,91 prosent på årsbasis og med 8,54 prosent fra 01.05.23, som er kravet fra pensjonistorganisasjonene. Så får vi bare krysse fingrene og håpe på at staten godtar kravet vårt. Støre og Vedum har allerede gått ut med signal om at trygdeoppgjøret blir på over 8 prosent. Når bladet går i trykken er resultatet kjent, så følg med på hjemmesiden vår.

Som alltid er LOP opptatt av at det skal være lik prosentvis økning i pensjonene, og at omfordelingen skjer via skatteseddelen. De med lave pensjoner betaler ingen eller svært liten skatt, mens de med høye pensjoner, ingen gjeld, og litt penger på bok, gjerne betaler over 40 prosent i skatt.

### NOK EN GANG – ELDRERÅD

Ellers vil jeg igjen minne om at det er valg til høsten, og oppfordre dere til å stille som kandidater til eldrerådene på både kommune- og fylkesnivå.

På vegne av oss som er med i et eldreråd i denne perioden, vil jeg si at det er et givende og viktig arbeid. «La oss være gode ombud for eldre – og la eldrestemmen bli hørt».

Dette er spesielt viktig dersom/når eldreombudet blir lagt ned.

Ellers vil jeg oppfordre dere til å lese partiprogrammene nøye, og se hva de ulike partiene lover om eldrepolitikk, før dere avgjør hvem som skal få stemmen i år. «Husk vi er over en million pensjonister i Norge, og dermed en viktig velgergruppe.»

- Godt valg!

*Rannveig Bærheim*  
Leder i sentralstyret i LOP





LOP ønsker alle nye medlemmer velkommen. Og der hvor LOP har lokallag, anbefaler vi også medlemskap lokalt. Det foregår så mye god aktivitet i lokallagene våre, av faglig, kulturell og sosial aktivitet. Og sommerhalvåret er høysesong for turer i lokallagene. Kontaktpersoner til lokallagene finner dere bakerst i dette bladet.

To sentrale og viktige oppgaver for LOP er å delta med våre krav i trygdedrøftingene og til statsbudsjettet. 15. mai la LOP sammen med syv andre organisasjoner frem sine krav til trygdedrøftingene. 23. mai kom regjeringen med sitt tilbud. Trygdeoppgjøret skal sluttbehandles av Stortinget. Resultatet av årets trygdeoppgjør er beskrevet på vår hjemmeside. Når det gjelder statsbudsjettet 2024 la LOP frem sine krav i november 2022. Det arbeides i skrivende stund med en spissing og prioritering av disse kravene, som sendes statsråden før det fjerde og siste møtet om statsbudsjettet, som er 8. juni. Statsråd Marte Mjøs Persen har her utfordret de fire pensjonistorganisasjonene til å velge ut tre krav som pensjonistorganisasjonene kan enes om.

Det er fortsatt mange som ikke har betalt medlemskontingenten, og dere oppfordres til å gjøre det.

Jeg minner også på at du som medlem har muligheten til gratis rådgivning i spørsmål knyttet til pensjon og i saker som berører testamenter, arv, skifte, booppgjør og fremtidsfullmakter.

**Men ønsker om en god sommer!**

*Wenche Gandlie*  
Daglig leder LOP

### LOP HAR SAMARBEID MED:

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



# Rapport

## frå sentralstyrets arbeid

Sentralstyret hadde møte i Oslo 18.-19. april. Møtestad var Torggata 15, der LOP har kontor no. I samband med denne samlinga møtte LOP Unio, Senior Norge og Pensjonistforbundet.

### UNIO

Unio er Noregs største hovudorganisasjon for universitets- og høgskuleutdanna, og har om lag 400 000 medlemmer fordelt på 14 forbund, m.a. Utdanningsforbundet, Sjukepleiarforbundet og Forskarforbundet.

LOP ved leiar, nestleiar og dagleg leiar hadde 17. april eit svært interessant møte med Unio (sekretariatssjef Jon Olav Bjergene og sjeføkonom Erik Orskaug). Møtet hadde grunnlag i gjeldande samarbeidsavtale, og møtet konkluderte med å vidareutvikla og utvida samarbeidet mellom Unio og LOP.

### SENIOR NORGE

Møtet var 18. april, og også her møtte LOP ved leiar, nestleiar og dagleg leiar. Senior Norge stilte med styreleiar Jon Rogstad og dagleg leiar Rune Andersen. Senior Norge har mykje til felles med oss, og har saman med LOP, Forsvarets seniorforbund og Pensjonistforbundet dei same rettane overfor departementet når det gjeld drøfting og forhandling om statsbudsjett og trygdeoppgjør.

LOP førebur også eit møte med Forsvarets seniorforbund. Av desse fire interesseorganisasjonane for eldre er det berre LOP som har fullt fokus på dei offentlege pensjonistane.

### PENSJONISTFORBUNDET

Sentralstyret i LOP møtte 19. april Pensjonistforbundet ved leiar Jan Davidsen og generalsekretær Arne Halaas. Det vart eit interessant og nyttig møte. I dag er det eit godt samarbeid i samband med statsbudsjett og trygdeoppgjør, og begge forbunda ønskjer å utvikla dette samarbeidet vidare. Det same gjeld i andre saker vi har felles, t.d. avvikling av samordningsfella.

### SENTRALSTYREMØTE 18.-19. APRIL

#### NOKRE SAKER:

*Sak 13/23. Revidert budsjett 2023*

Saka har også bakgrunn i behovet for å styrkja administrasjonen i LOP (i dag ein person).

*Sentralstyret gjorde slikt vedtak:*

Sentralstyret godkjenner revidert budsjett 2023, og vedtek at det skal tilsetjast i 1-2 stillingar, eventuelt på pensjonistvilkår. Oppgåver, stillingsomfang mm skal drøftast nærare. Leiar, nestleiar og dagleg leiar har fullmakt til å følgja opp saka.

*Sak 16/23. LOPs særpreg og utviklingspotensiale*

Møtet hadde ei brei og grundig drøfting av saka, som bygde på gode innspel frå ei arbeidsgruppe (Kjell Bugge, Sylvia Labugt og Gunnstein Emmerhoff).

*Sentralstyret gjorde slikt vedtak:*

Sentralstyret viser til viktige innspel frå arbeidsgruppa, og vedtek at det skal etablerast eit omfattande oppfølgingsprosjekt i to hovuddelar:

1. Eit meir generelt og prinsipielt prosjekt.
2. Spesielt i høve til Unio.

*Punkt 2*

Eit utval, Kjell Bugge, Sylvia Labugt, Gunnstein Emmerhoff, Kari Kjenndalen og Nils Mæhle, skal følgja opp. Sistnemnde lagar framlegg til innspel til Unio med frist 20. mai.

*Nils Mæhle*

Nestleiar i sentralstyret i LOP

## Lokal- og fylkestingsvalget til høsten:

# BRUK STEMMERETTEN!

Valgdagen for kommunestyre- og fylkestingsvalget i år er mandag 11. september. Det betyr også at nye eldreråd skal velges i år. Med nedleggelsen av Eldreombudet vil det bli enda mer avgjørende at både kommunestyrene, fylkestingene og eldrerådene rundt omkring i landet setter god eldrepolitikk på agendaen.

Tekst: Margaretha Hamrin

### FORHOLDSMESSIGHET

Mange regner en viss forholdsmessighet som et viktig prinsipp i et demokrati, og dette har også vært et ideal for norske politiske partier. Herav følger ønsket om å en forholdsmessig representasjon i politiske organer når det gjelder kjønn, alder, personer med funksjonshemming, personer med innvandrerbakgrunn, med mer.

Det er likevel viktig å skille mellom det som kalles sosial, eller demografisk, representasjon og meningsrepresentasjon. Selv om du stemmer på en person som har samme kjønn og alder som deg selv, kan det likevel være at den personen vil føre en politikk som du er helt uenig i. Det at en kandidat har sammenfallende demografiske kjennetegn med en selv betyr ikke at personen vil utforme en politikk som man er enig i.

Men en viss demografisk forholdsmessighet mellom de som blir representert, og de som skal velges til å representere, regnes likevel som et viktig prinsipp i et demokrati.

For lokalvalgene i 2019 viser tall fra Statistisk sentralbyrå (SSB) at 60 prosent av de folkevalgte var menn, og 40 prosent kvinner. Når det gjelder alder er befolkningen som er over 67 år ikke forholdsmessig representert hverken på lokalplan eller på Stortinget. Til tross for økt levealder og stadig bedre helse i befolkningen over 67 år har denne uforholdsmessige representasjonen ikke endret seg.

Fra SSBs tall fra lokalvalgene i 2019 ser man at personer i aldersgruppen 67 – 74 år utgjør ti prosent av de stemmeberettigede, denne aldersgruppen utgjør samtidig åtte prosent av valgte kommunestyrerepresentanter. Altså er ikke underrepresentasjonen når det gjelder alder så veldig stor for denne gruppen. Mer skjevete blir det når man ser på gruppen 75-79 år. Denne gruppen utgjør fire prosent av de stemmeberettigede, men kun en prosent av valgte kommunestyrerepresentanter. For gruppen over 80 år utgjorde disse fem prosent av de stemmeberettigede, og hadde tilnærmet null (så få at det ikke får et statistisk utslag) av kommunestyrerepresentantene.

Ved valget til kommunestyre og fylkesting i september vil nær 4,36 millioner innbyggere ha stemmerett. Det er særlig økning blant dem mellom 67 og 79 år. I 2023 blir det rundt 60 000 flere i denne aldersgruppen.



### SLIPPE TIL YNGRE KREFTER?

En liten norsk studie har vist at eldre politikere som har vært med en stund kan føle et visst press på at de bør slippe fram yngre krefter. Men studien viser også at mange eldre som har vært aktive i politikken lenge føler at de ønsker å bruke mindre tid på politikk og mer tid på andre ting. Studien viser at partienes nominasjonskomiteer ofte sliter med å rekruttere folk, og det gjelder alle aldersgrupper. Ofte er det kunnskap og erfaring som etterspørres, uansett alder. Men likevel er det altså en faktor at eldre politikere kan føle på en forventning om at man bør tre til side og slippe fram yngre politikere.

### PERSONSTEMME

En personstemme gir velgerne en ekstra mulighet til å påvirke hvem som kommer inn i kommunestyret eller fylkestinget. Tidligere ble dette kalt å kumulere. Man gir en personstemme ved å sette et kryss ved siden av kandidatene man ønsker å gi en ekstra stemme. Det er ingen grense for hvor mange kandidater man kan gi en slik personstemme. Ved fylkestingsvalg er det en sperregrense på åtte prosent i forhold til personstemmer.

Dermed må åtte prosent av dem som stemte på partiet gi sin personstemme til den samme kandidaten hvis det skal få utslag på valget, og dette er noe som skjer ganske sjeldent. For kommunevalgene får personstemmer ganske ofte utslag. Man øker derfor kandidatens sjanse til å bli valgt inn i kommunestyret ved å gi vedkommende en personstemme.

### SLENGER

Du kan også velge å gi en slenger. Dette betyr at man kan gi en personstemme til en kandidat fra en annen liste enn den man stemmer på. Dette gjør man ved å føre opp navnet til kandidaten med blokkbokstaver på den listen man stemmer på. Ved å gi en slenger har man gitt en del av stemmen sin til en kandidat som tilhører et annet parti enn den listen man har stemt på. Man kan gi slengere til kandidater fra flere ulike partier. Ved å føre opp slengere reduseres stemmen på den listen du stemmer på. Eksempel: Hvis kommunestyret har ti representanter, og en person fører opp to slengere, vil partivalget (listen man stemmer på) telle 80 prosent, de siste 20 prosentene av stemmen går til partiene til de to slengerne.

Nytt eldreråd skal velges hver høst etter at kommunestyre- og fylkestingsvalget er gjennomført. Kommunestyre og fylkesting må ha valgt et nytt råd innen årsskiftet det året det er kommunestyre- og fylkestingsvalg



# VIKTIG MED ÅPENHET OM DEMENSDIAGNOSEN

Det er behov for mer kunnskap om demens mener Geir Anton Johansen. 62-åringens råd til den som føler at noe ikke stemmer er å komme seg raskt til legen. Professoren med et langt yrkesliv bak seg opplevde at den yrkesaktive delen av livet fikk en mer brå slutt enn det han hadde sett for seg.

Tekst: Margaretha Hamrin

Geir Anton Johansen har bakgrunn både som professor i fysikk, instituttleder ved Universitet i Bergen og som dekan ved Høyskolen på Vestlandet. Han har også vært leder for Smart Ocean, som er et senter for forskningsdrevet innovasjon.



Geir Anton Johansen (Foto: UiB)

Det som skulle vise seg å være en tidlig demenssykdom startet med at Geir Anton følte seg sliten, ja nesten utbrent. Med et høyt tempo, lange arbeidsdager og mange baller i luften ble det lett å tenke at signalene han merket sikkert var knyttet til stress. Men ting var ikke som de pleide å være, professoren begynte å merke at han ikke bare ble mer glemsom, men at det også ble mer og mer vanskelig å yte på sammen måte som før. I tillegg merket kona hans at ting ikke var helt på plass. I samtale med Vi i LOP sier Geir Anton at det aller viktigste når man begynner å merke slike symptomer er å komme seg raskt til lege. Det er veldig krevende å gå med en usikkerhet i forhold til det man føler er galt og annerledes med seg selv. Men også fordi det er viktig å komme i gang med tiltak som virker bremsende på tilstanden. Geir Anton har derfor en oppfordring til alle som merker at ting ikke er som vanlig og lurer på om det kan være en begynnende demens: Kom deg til legen raskt!

## ÅPENHET

Åpenhet rundt egen demensdiagnose har vært viktig for Geir Anton helt fra første stund. At man har blitt rammet av en demenssykdom er en tøff beskjed å få. Både det å ta bort noe av stigmaet rundt denne typen sykdommer, men også at det blir enklere på sikt når man er åpen, har vært viktige faktorer når Geir Anton har valgt å være åpen rundt diagnosen og hvordan denne prosessen har vært.

## EGENINNSATS FOR Å BREMSE

Med en langt yrkesliv bak seg innenfor forskning og utvikling er Geir Anton svært opptatt av hva slags

Med en langt yrkesliv bak seg innenfor forskning og utvikling er Geir Anton svært opptatt av hva slags **vitenskapelige råd** som finnes for personer som har fått en demensdiagnose, særlig hvordan man kan **bremse sykdommen**.

vitenskapelige råd som finnes for personer som har fått en demensdiagnose, og særlig hvordan man kan bremse sykdommen. Derfor har han også valgt å bli med i et forskningsprosjekt som er et samarbeid mellom Haukeland sykehus og Haraldsplass der man blant annet forsker på hjernen i sammenheng med demens.

Fysisk aktivitet har vist seg å ha en svært positiv effekt når det gjelder å bremse en slik sykdom, det samme har sang og musikk og det å treffe andre mennesker. Geir Anton har derfor valgt å la alle disse faktorene bli viktige deler av de nye og annerledes dagene han nå skal ha. Lange turer i skog og mark, gjerne med kona eller gode venner, har blitt en fast rutine. Det samme har korøvelser. I Bergen er det startet opp demenskor etter mønster fra TV-programmet med samme navn. Geir Anton kan ikke få fullrost nok både korledelsen og sine medsangere i Bergen demenskor. Her er det sangere fra

relativt unge folk til de godt voksne. Med bakgrunn både fra kirkekor og som musikkant i hornmusikk er det både naturlig, men også veldig godt, å få anledning til å delta i en aktivitet som både gir så mye samtidig som den også virker bremsende på diagnosen. Med faste korsamlinger en gang i uken blir både selve sangen, men også det gode fellesskapet, ukentlige vitamininnsprøytinger. Og akkurat nå øver koret til sin første konsert i Grieghallen.

## SOSIAL OMGANG

Sosial omgang har også vist seg å være en viktig faktor for å leve godt med en demensdiagnose. For Geir Anton har det å få mye mer tid med barn og barnebarn, og med venner og kjente, vært en stor berikelse. Akkurat denne dimensjonen av livet er noe som betyr mer og mer. Man kan ikke fjerne sykdommen, men man kan gjøre mye for å både bremse den, og for å ha en god livskvalitet sier Geir Anton i samtalen med Vi i LOP.



## Fysisk aktivitet - Helsedirektoratets anbefalinger:

Voksne over 65 år bør hver uke være fysisk aktive i minst 150 til 300 minutter med moderat intensitet, minst 75 til 150 minutter med høy intensitet eller en kombinasjon av moderat og høy intensitet.

Voksne og eldre bør begrense stillesitting. Det gir helsegevinst å bryte opp eller erstatte stillesitting med aktivitet, selv bare noen minutters aktivitet av lett intensitet hvor man står, går eller rusler.

Voksne over 65 år bør kompensere for de negative effektene av mye stillesitting ved å være ekstra aktive den øvrige tiden.



## BØR VI SNAKKE OM FOREBYGGING - ELLER IKKE?

Det å snakke om forebygging, enten det gjelder demens eller andre sykdommer, kan skape helt ulike reaksjoner i ulike mennesker. Noen blir svært begeistret når forskning viser at mye kan forebygges gjennom livsstil, det gir dem optimisme og et dytt til å ta enda bedre hverdagsvalg. Andre føler at budskapet om forebygging skaper skyldfølelse og at det legger ansvar over på den enkelte. I denne utgaven har vi valgt å sette fokus på mange av de resultatene som har kommet ut av forskning som gjøres innenfor temaet demens. Vi setter også fokus på hva forskere og utredninger sier om demens og framtidsperspektiver i et norsk og internasjonalt lys. Våre vestlige demokratier bygger på ideen om at best mulig kunnskap om tingenes tilstand slik de virkelig er vil bringe et samfunn videre i riktig retning. Det er også en av grunnene til at det brukes mye ressurser på forskning. I denne utgaven av «Vi i LOP» forsøker vi derfor å bringe på banen mye av det man ut fra forskning og offisielle tall har kunnskap om pr i dag. Har du meninger om dette spørsmålet? Send oss gjerne ditt leserinnlegg!

# Demenssykdom: GOD FOREBYGGING ER EN VIKTIG FAKTOR

Demens er en fellesbenevnelse for flere hjernesykdommer som ofte opptrer i høy alder og fører til kognitiv svikt. Midt i alle nedslående nyheter vi nå kan lese om utbredelsen av demenssykdommer er den gode nyheten at det er svært mye vi selv kan gjøre for å forebygge slik sykdom.

Tekst: Margaretha Hamrin

Da «Vi i LOP» besøkte februar-møtet til Bergen Eldreråd var også Professor Bettina Husebø en av innleiderne i møtet. Husebø er leder for Senter for alders- og sykehjemsmedisin ved Universitetet i Bergen, og ble i fjor hedret med den høythengende Demensforskningsprisen for 2022 som deles ut av Nasjonalforeningen for Folkehelsen. I begrunnelsen for prisutdelingen skrev Nasjonalforeningen dette i en pressemelding: «Prisvinneren har bidratt til banebrytende arbeid med å skape oppmerksomhet på et fagfelt som lenge har vært neglisjert, nemlig smertelindring hos personer med demens».

I anledning prisutdelingen ble Bettina Husebø intervjuet av avisen «Dagens Medisin», der hun blant annet ble spurt om hva hun ville trekke frem som det viktigste fra sin forskning. Til det svarte Husebø: «Det er i utgangspunktet tre ting: Det ene er smertelindring og behandling av personer med demens, som ikke lenger kan uttale seg om sine behov. Det andre er omsorg ved livets slutt. Hvordan kan vi egentlig kjenne om noen er døende, og hvilke symptomer bør behandles for at overgangen blir bra for pasientene og de pårørende? Det tredje er arbeidet for å få til et mønsterskifte i eldreomsorgen».

I sin presentasjon for Bergen eldreråd viste Husebø til Omsorgsrapporten 2020 fra Helsedirektoratet som viser at sykehjemsutbyggingen i Norge går drastisk ned. I Norge er det nå ca 700 sykehjem som til sammen utgjør ca. 39.500 plasser. Dette er 200 færre sykehjem enn det vi hadde for 10 år siden. Man vet også at ca. 80 prosent av de som nå bor på sykehjem har en demenssykdom. Nedbyggingen av antallet sykehjem skjer samtidig som andelen i befolkningen som har behov for denne typen

omsorg og pleie øker. Dermed har vi en situasjon der tilbudet går ned samtidig som behovet øker.

Men Norge er ikke alene om dette. En rapport som diskuterer situasjonen i 27 europeiske land viser akkurat samme trend. Det at færre og færre unge blir ansvarlige for pleie og omsorg for flere og flere eldre gir konsekvenser som hverken politikere eller helsebyråkrater har gode svar på. Hvis man ser på europeiske tall mangler det nå syv millioner arbeidstakere innenfor helse- og omsorgsykker, dette tallet er ventet å tredobles i løpet av de neste 20 årene. For Norge viser tallene at ved å opprettholde samme tjenestenivå som vi har i dag vil det være behov for 260.000 flere helsearbeidere i år 2050 enn det vi har nå. Hvis man skal få til dette må antallet arbeidstakere innenfor helserelaterte yrker stige kraftig. I dag jobber en av syv arbeidstakere innenfor helse- og omsorg. Hvis man skal opprettholde samme bemanningsgrad i 2050 vil hele en av tre arbeidstakere være sysselsatt innenfor helse- og omsorgsykker.

I februar i år kom det regjeringensnedsatte utvalget Helsepersonellkommissjonens utredning. Her var en av hovedkonklusjonene at alle norske borgere må innse at det vil bli færre ansatte per pasient i framtiden, og at verken økt bemanning eller mer penger kan klare å løse den mangelen på arbeidskraft i helsesektoren som nå kommer. En annen hovedkonklusjon fra utvalget som har vurdert fremtidens helsevesen i Norge var derfor at alle norske borgere må ta ansvar for å klare seg lengst mulig selv uten å belaste fellesskapet.

Men hvordan vil dette se ut for folk flest? I hele Europa ser man nå en av-institusjonalisering på grunn av mangel på økonomi og personell. ▶▶▶



At vi alle tar gode og forebyggende helsevalg er en **investering** i vår egen **helse og framtid**, men det er også en investering i et **godt samfunn** for våre medborgere og **våre etterkommere**.



Dette fører til en massiv overføring av ansvar og arbeid fra helseinstitusjoner og over på de pårørende. I Norge er det også svært mange av disse oppgavene som blir overtatt av hjemmetjenestene, men omsorgsbyrden på de pårørende er likevel stor.

I sin gjennomgang i Bergen elderråd pekte Husebø på at det foreligger tall på at det nå er ca. 100.000 personer med demens i Norge. Det anslås at ca. 70.000 av disse bor hjemme, og at 30.000 bor alene. Dette utgjør en stor omsorgsbyrde for de pårørende påpekte Husebø, som viste til at et flertall på 65 prosent av de pårørende er kvinner, og hele 25 prosent av de pårørende føler at omsorgsbyrden er så stor at de ikke holder det ut.

**Går vi da hjelpeløst i møte mot en håpløs framtid?** Nei viser tallene som Husebø presenterte. Det er svært mye vi som enkeltindivider kan gjøre selv i dette bildet. Det er kun rundt 10 prosent av all demenssykdom som har arvelige faktorer. Dermed er det stort rom for egeninnsats som kan gi både oss selv og våre pårørende en bedre framtid. Her er det forebyggende tiltak som gjelder. Det å forebygge godt gjennom gode livsstilsvalg har også effekter på langt mer enn risikoen for demens. Mange andre tilstander *kan* også komme fra livsstilsfaktorer, her

kan nevnes høyt blodtrykk, høyt kolesterol, diabetes, hjerte-karsykdom og flere typer kreft. Ved å forebygge disse forebygges også demenssykdom. En annen følge av det å ha flere ulike livsstilsykdommer er at ofte må mange ulike medikamenter tas for å holde de ulike sykdommene i sjakk. Dette igjen kan føre til uønskede tilstander, særlig jo eldre man blir. Forvirring og andre påvirkninger på hjernen kan ofte bli en følge av det å måtte bruke en miks av ulike medikamenter.

**Hvilke livsstilsvalg er det så vi snakker om?** Dette er ting som de fleste nok kjenner til, men mange er kanskje ikke klar over *hvor* stor effekt slike livsstilsvalg faktisk har for livene og framtiden vår. Godt kosthold, jevnlig mosjon, å holde vekten, ikke røyke, lite alkohol, alt dette er viktige faktorer. Men også andre ting som det å være mentalt aktivt, å ha sosial kontakt med andre, spiritualitet og god søvn er viktige forebyggende faktorer.

Professor David E. Bloom ved Harvard School of Public Health ble intervjuet av Nasjonalt senter for aldring og helse i forbindelse med demensdagene i 2021. Der uttalte han at: «Samspillet mellom helse, økonomiske og sosiale forhold fører til at demens ikke bare påfører verden helsekostnader, men at sykdommen

også vil være til hinder for sosial velferd og økonomisk utvikling. Utfordringene knyttet til demens har vært undervurdert fordi man har fokusert på de helsemessige konsekvensene, som sykkelighet og dødelighet, og ikke tatt hensyn til de store økonomiske og sosiale konsekvensene av sykdommen».

Professor Geir Selbæk, forskningssjef ved Nasjonal kompetansetjeneste for aldring og helse, uttalte i samme artikkel at: «Vi må erkjenne at demens ikke bare har helsemessige, men også sosiale og økonomiske konsekvenser og at økningen i forekomst av demens er en større utfordring for fattige land enn for rike og industrialiserte land. I sin ytterste konsekvens kan dette reversere sosial og økonomisk utjevning mellom rike og fattige land, og økte omsorgsoppgaver kan svekke likestilling mellom kjønnene».

**Det siste poenget med svekket likestilling** er noe som også stiftelsen *Pårørendesenteret* fokuserer på. Deres tall viser at pårørende har dårligere helse enn befolkningen ellers, og at pårørende kvinner har dårligere helse enn menn i samme situasjon. En tredjedel av de pårørende erfarer at pårønderollen går ut over skole eller arbeid, og kvinner erfarer dette i større grad enn menn. Pårørende

bruker fleksitid, feriedager og velferdspolisjoner for å klare pårørendesorg og jobb, også her gjelder dette kvinner mer enn menn.

**Men, heldigvis** viser også nyere studier at det ikke er alder i seg selv som er en byrde. En yngre befolkning er ikke automatisk sunnere og friskere enn en eldre befolkning. Folkehelseinstituttet publiserte i fjor en artikkel der et nytt mål for å kunne si noe om aldersbyrden i et land blir omtalt. Vegard Skirbekk som er forskningsleder ved FHI og professor ved Columbia University sa i den anledning at sykdomsbyrden i verden er mer lik enn de ulike lands aldersfordeling skulle tilsi. Skirbekk sa videre at god helse trumfer alder, derfor er det viktig at man ikke ser seg blind på bare alder som en risikofaktor for sykdomsbyrden i en befolkning. Og derfor er det også viktig å bedre helsen for hele befolkningen, fordi det er summen av hele befolkningens helsekostnader som utgjør en byrde for samfunnsøkonomien.

**Og da er vi igjen tilbake til forebygging.** At vi alle tar gode og forebyggende helsevalg er en investering i vår egen helse og framtid, men det er også en investering i et godt samfunn for våre medborgere og våre etterkommere.



# RÅD til pårørende

Nasjonalforeningen for folkehelsen har omfattende temaside om demens der du finner god informasjon rundt de fleste aspekter rundt denne sykdommen. Hvis du mistenker at noen i familien din viser tegn til en begynnende demenssykdom har Nasjonalforeningen følgende råd:

Snakk sammen om bekymringen dere har for at noen i familien kan ha demens. Er dette noe flere er bekymret for, kan dere bli enige om å følge med på utviklingen og holde hverandre oppmerksom på problematikken.

- Åpenhet i familien er viktig
- Benytt en god og rolig anledning, og rydd plass for at dere har god tid til å snakke sammen. Ta det opp på en åpen måte uten å nevne en konkret diagnose.

- Ta gjerne opp bekymringen med den det gjelder i forbindelse med bestemte situasjoner som uroer eller bekymrer deg. Når det skjer noe som gjør at du blir bekymret, ta det opp med en gang. For eksempel: «Nå så jeg at...» eller «Nå merket jeg at...», sammen med «Slik reagerte eller gjorde du ikke før. Kan det tenkes at du bør snakke med legen om dette?» Unngå å ta opp bekymringene på upassende tidspunkt, på et kjøpesenter, i familiemiddag eller lignende.

- Snakk med fastlegen. En bekymringsmelding kan være enten muntlig eller skriftlig, eksempelvis et brev.
- Bli med til legen dersom dere kan bli enige om det.

Les mer på nett: [nasjonalforeningen.no](http://nasjonalforeningen.no)

## LITT EKSTRA INNSATS

En ny norsk studie fra NTNU sett på hva som skal til for å holde hjernen i form. En av forskerne bak studien er professor Hermundur Sigmundsson ved Institutt for psykologi ved NTNU. Den nye studien viser at det er spesielt tre faktorer som er viktige for å holde hjernen i god trim:

### 1. Bevegelse

Om du blir sittende for mye i godstolen blir både kroppen og hjernen lat. Det trengs en aktiv livsstil for å bidra til å utvikle det sentrale nervesystemet, og dette bidrar igjen til å motvirke aldringen av hjernen. Man må aktivisere seg, og det er dessverre ingen vei utenom hvis man vil holde hjernen i form.

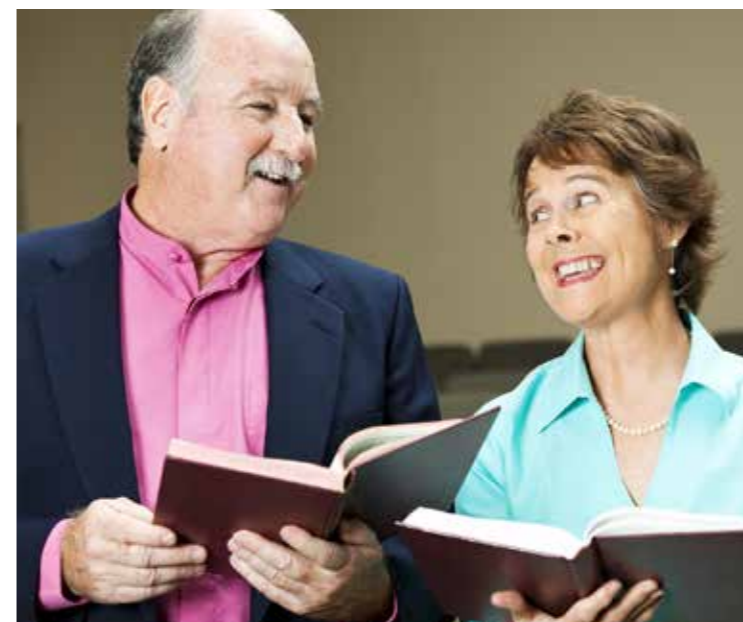
### 2. Relasjoner

Det er viktig å være sosial og treffe andre mennesker, selv om man kanskje ikke har lyst til det. Dette er fordi samhandlingen med andre bidrar til et mangfold av komplekse biologiske faktorer som kan hindre at hjernen blir tregere.

### 3. Lidenskap

En interesse for noe, uansett hva det er, er viktig. En slik interesse bidrar til at vi lærer oss nye ting, og det igjen kan påvirke utvikling og vedlikehold at de nevralt nettverkene våre.

Om du blir sittende for mye i godstolen blir både kroppen og hjernen lat. **Det trengs en aktiv livsstil** for å bidra til å utvikle det sentrale nervesystemet, og dette bidrar igjen til å **motvirke aldringen av hjernen.**



### SANG OG MUSIKK FORNYER HJERNEN

I siste utgave av «Vi i LOP» kunne du lese om forskningen til professor Brynjulf Stige om det å synge i kor. Stige kunne fortelle at å være med i et sangkor både representerer fellesskap og et sted å møtes, og at det samtidig styrker aktiviteten i hjernen. Slik oppnår man både forebygging av ensomhet og i tillegg en styrking av hjerneaktiviteten som forebygger demens. I tillegg vil fysiske øvelser som hører med i korsang, som for eksempel det å jobbe med pusten, også ha positive effekter.

Hjerneforskning har også vist at hjernen vår blir aktivert av musikk og det igjen øker nevroplastisiteten som bidrar til at hjernen fornyer seg.

### SJEKK HØRSELEN DIN I TIDE!

Nedsatt hørsel kan gjøre at du får problemer med å skille stemmer fra hverandre i selskaplivet, og du tåler mindre bakgrunnsstøy. Ofte er det omgivelsene som først merker at en person har begynt å høre dårligere. Særlig menn har vanskelig for å innrømme at de ikke har samme hørsel som før, selv om familie og andre rundt dem tydelig merker at hørselen ikke er som den var.

Det å få nedsatt hørsel er også regnet som en risikofaktor for demens. Det er ikke den nedsatte hørselen i seg selv som utgjør risikoen men det at man ofte unngår sosial omgang og begynner å isolere seg mer. Derfor er det mye god helse i å få sjekket hørselen sin og å få et høreapparat hvis det er nødvendig. I Norge er høreapparater et gratis tilbud som dekkes av folketrygden. Men nå er det som regel et års ventetid på å få utredet hørselen sin. Derfor er det et godt råd å stille seg i køen med en gang hvis du mistenker at hørselen er svekket.



### GODE MØTEPLASSER

Et aldersvennlig samfunn handler blant annet om at vi skal kunne bo hjemme lengst mulig og at vi skal kunne oppholde oss i nærmiljøet, ha aktiviteter som vi har lyst til å delta på og ha muligheter til å komme oss dit. Sosiale møteplasser er en viktig del av et slikt samfunn, møteplasser der man både kan danne vennskap og dele gode opplevelser i hverdagen.

Lokallagsmøtene i de mange LOP-lagene rundt i landet er nettopp slike møteplasser der man både samles til interessante foredrag og temaer og har et hyggelig sosialt samvær. Dermed er det ikke bare det faglige utbyttet som bør lokke folk til medlemsmøtene, men også de gode helseeffektene det gir å komme seg ut og treffe andre.



*En rekke fordeler*

# MED MER FRUKT OG GRØNT

Forskere og universitetsmiljøer over hele verden har i mange år studert ulike virkninger av å spise mer frukt og grønt. Etter hvert som resultatene blir fagfellevurdert og publisert, får vi innblikk i den ene fordelen etter den andre av å inkludere mye planteføde i våre daglige måltider. Nå har det kommet en helt ny studie som spesielt har tatt for seg frukt og grønt for oss som er litt eldre, og resultatet er både spennende og oppløftende.

Tekst: Margaretha Hamrin

Studien som nylig ble publisert i det anerkjente medisinske tidsskriftet *Neurology* viser at det er enda flere positive effekter av det å spise mye frukt og grønt enn det man før har visst om. Denne studien hadde som formål å følge en gruppe eldre mellom 60 og 100 år gjennom ca. 7 år. Det var nesten 1000 deltakere i prosjektet, og gjennomsnittsalder var 81 år. Man ønsket å forske på sammenhenger mellom et høyt inntak av flavonoler, som det finnes mye av i nettopp frukt og grønt – og i te, og hvordan et slikt høyt inntak ville påvirke hukommelse og kognisjon over tid.

Med kognisjon menes det i denne sammenhengen evnen til å tolke, forstå og huske, og det omfatter også vår evne til å lære nye ting og til hvordan vi bruker det vi har lært.

Nasjonalt senter for aldring og helse har omtalt denne studien på sine nettsider, og forskningssjef ved senteret, Geir Selbæk, sa i den anledning at *dette er en veldig spennende og grundig studie.*

## SAMMENHENGER

En av forskerne bak av studien, Thomas Holland, er både neurolog og ernærings ekspert. I anledning publiseringen av denne studien ble han intervjuet av *Medscape Medical News* om resultatene. «Det er aldri for tidlig, eller for sent, å gjøre sunne endringer i livsstil, særlig når det kommer til kosthold» sa Holland da, og understreket at denne studien sterkt styrker antakelsen om at kosthold har betydning for enkeltmenneskers kognisjon. Dette kommer i tillegg til alle de positive egenskapene et slikt kosthold har for våre fysiske funksjoner.

## HVA ER FLAVONOIDER?

Flavonoider er en gruppe plantestoffer som det finnes mer enn 8000 ulike typer av. Flavonoler er en underklasse av flavonoider som utgjør en stor klasse av bioaktive forbindelser med antiinflammatoriske egenskaper. Det er undergruppen flavonoler som denne studien har hatt fokus på.

“Det er aldri for tidlig, eller for sent, å gjøre sunne endringer i livsstil, særlig når det kommer til kosthold. Små grep i hverdagen kan ha stor betydning”.



Flavonoler finnes i en rekke typer frukt og grønt. Blant annet finnes det i løk, grønnkål, kålrot, salat, tomater, bønner, spinat, chili, brokkoli, epler, appelsiner, druer og bær. I tillegg finnes det i te, vin og en del urter. Flavonoler sitter som regel i og rett under skallet. Hvis vi skreller eplene forsvinner over halvparten av disse, det samme gjelder hvis vi fjerner de hvite hinnene rundt appelsinbåtene eller den brune hinnen på valnøttene og mandlene.

## MANGE POSITIVE FORDELER

Mange tidligere studier har vist sammenheng mellom et høyt inntak av frukt og grønt og lavere forekomst av blant annet diabetes, hjerte- og karsykdommer og en del typer kreftsykdom.

Nå viser det seg altså at hjernehelset også har godt utbytte av et kosthold med fokus på det grønne.

“Denne studien styrker antakelsen om at kosthold har betydning for enkeltmenneskers kognisjon. Dette kommer i tillegg til alle de positive egenskapene et slikt kosthold har for våre fysiske funksjoner”.

## Hvem vinner i **FASTLEGELOTTET?**

I desember 2021 var antallet innbyggere uten fastlege 138.000 personer. Dette var økt til 175.000 personer i juni 2022, og til 214.000 personer i mars 2023. Fastlegeordningen er førstelinjen i helsetjenesten, og jo eldre vi blir, jo mer øker behovet for kontakt med fastlegen vår. LOP har derfor gjennom mange år satt fokus både på at økte bevilgninger må til, og at det må bli slutt på ordningen med tilfeldig uttrekk for reduksjon av fastlegelistene.



Hogne Sandvik

Basert på funnene i studien mener Sandvik at bedre prosedyrer for listereduksjon hos fastlegene må på plass. I mars presenterte Hogne Sandvik resultater fra denne studien i Bergen Eldreråd, og sammen med forskerkolleger hadde de også en større kronikk i Aftenposten om samme tema med tittelen «Fastlegelotteriet - med livet som innsats?». Grunnet stort arbeidspress ønsker mange fastleger å redusere antallet pasienter de har på listen sin. I dagens system skjer dette ved loddtrekning. Men det å plutselig miste fastlegen sin kan få helsemessige konsekvenser for eldre og kronisk syke.

I studien med data fra fastlegeordningen fant forskerne at risikoen for å bli lagt inn på sykehus eller å dø avtar parallelt med antallet år en pasient har hatt samme fastlege. Hvis man mister en fastlege som man har hatt i minst 15 år er det 28 prosent høyere sannsynlighet for å bli lagt inn akutt på sykehus det første året, og det er 25 prosent mer sannsynlig at man dør for tidlig. Dette viser hvor viktig kontinuitet er, det å ha en fastlege som har kjent pasienten sin gjennom mange år.

Sandvik presiserer at rollen til fastlegen ikke er like viktig for alle. Loddtrekning for å redusere listene fører til at en gammel og syk pasient har samme risiko for å miste fastlegen sin som en ung og frisk pasient. Samtidig vet man nå at konsekvensene ved å bytte fastlege er aller størst for de eldste og sykeste av oss, det er disse som i utgangspunktet har høy risiko.

Sandvik og forskerkolleger mener derfor at det bør utredes et alternativ til listereduksjon ved loddtrekning. Et forslag her kan være å basere uttrekket på ansiennitet. Man vet at eldre og pasienter med

En studie som nylig er publisert i *British Journal of General Practice* viser at risikoen for å bli lagt inn på sykehus eller å dø for tidlig avtar parallelt med antall år man har hatt samme fastlege. Hogne Sandvik, som er tidligere fastlege og nå forsker ved Nasjonal kompetansesenter for legevaktmedisin, er førsteforfatter av denne studien som har fått stor oppmerksomhet i både inn- og utland. Studien har flere ganger blitt omtalt i det britiske Parlamentet. Blant annet har tidligere helseminister (nå finansminister) Jeremy Hunt anbefalt den som «glitrende sommerlektyre» i en debatt i Underhuset.

Hvis man mister en fastlege som man har hatt i minst 15 år er det 28 prosent høyere sannsynlighet for å bli lagt inn akutt på sykehus det første året, og det er 25 prosent mer sannsynlig at man dør for tidlig.

Dette viser **hvor viktig kontinuitet** er, det å ha en fastlege som har kjent pasienten sin **gjennom mange år**.

kronisk sykdom er overrepresentert blant dem som har hatt samme fastlege lenge. Dermed ville disse gruppene i stor grad blitt skjermet mot fastlegebytte ved et ansiennitetsprinsipp.

I en kommentar til Vi i LOP sier Sandvik at det nå må prioriteres å stabilisere fastlegeordningen slik at disse legene ønsker å fortsette i stillingene sine. Sandvik mener at det sannsynligvis er langt mer å spare på færre innleggelseser i sykehusene enn hva det vil koste å bruke noe mer ressurser på å stabilisere fastlegeordningen.



### Ekspertutvalgets rapport om fastlegeordningen

Den 18. april i år leverte ekspertutvalget som har gjennomgått allmennlegetjenesten sin rapport til helse- og omsorgsminister Ingvild Kjerkol.

Regjeringen satte ned det hurtigarbeidende ekspertutvalget i august 2022. Ekspertutvalget fikk i oppdrag å utrede konkrete forslag til tiltak for å gjøre allmennlegetjenesten mer bærekraftig. Utvalget skulle blant annet se på organisering og finansiering, legevakt og kompetanse.

Utvalgets rapport vil bli fulgt opp i det videre arbeidet med statsbudsjett for 2024, i Nasjonal helse- og samhandlingsplan som legges frem mot slutten av året, og i meldingen om prehospitaltjenester, som etter planen legges frem mot slutten av 2024. Ved overrekkelsen av rapporten understreket helseministeren at allmennlegetjenesten er grunnmuren i vår felles helsetjeneste. I en pressemelding i anledning den nye rapporten sa helseminister Ingvild Kjerkol at «vi har en historisk satsing på fastlegeordningen i statsbudsjettet, slik at innbyggerne får en fastlege å gå til. Samtidig må vi tenke nytt og finne løsninger for en mer bærekraftig allmennlegetjeneste på sikt».



## Koronapandemien

# KUNNSKAP OM VIRUS - FØR OG NÅ

Romerike LOP hadde besøk av assisterende helsedirektør Espen Rostrup Nakstad på sitt medlemsmøte midt i mars. Møtet var også åpent for andre interesserte, noe som resulterte i et fullsatt lokale og mange aktuelle spørsmål fra de frammøtte.

Tekst: Margaretha Hamrin

Medlemsmøtene til Romerike LOP holdes sentalt i Lillestrøm, og dette er kjente hjemtrakter for Nakstad som hilste på mange ansikter han kjente godt fra sin oppvekst i Lillestrøm-området.

De siste årene med koronapandemi var temaet Espen Nakstad skulle snakke om. Det har vært tre tøffe år både for Norge og for verden. Det første året var veldig vanskelig, uten en vaksine å tilby ble det krevende avveininger som både helsemyndigheter og politikere måtte ta stilling til.

Et virus vil alltid ønske å spre seg mest mulig. Et virus som gir så milde symptomer at det rekkes å smitte mange andre er et «perfekt virus». Det var slik koronaviruset opptrådte, og det var slik det kunne spre seg i rekordfart. Nakstad påpekte at verden aldri er mer enn 24 timer unna. Til enhver tid er det mellom 6-800.000 mennesker oppe i et fly som skal til og fra ulike destinasjoner i verden. Dette gir også en helt annen hurtighet i spredningen av virus enn det man hadde for noen generasjoner siden.

Viruset som verden måtte håndtere i 1918 rammet langt hardere. Historikerne regner med at mellom femti og hundre millioner mennesker døde av pandemien den gangen, og bare i Norge var det mellom 13-15.000 døde av et folketall som da var ca. 2,5 millioner innbyggere. Spanskesyken hadde for øvrig ikke noe med Spania å gjøre, viruset oppstod i Nord-Amerika og var uvanlig i den forstand at det stort sett var personer som var i tyve- eller trettiårene som døde. På grunn

av krigstilstander i verden og et mål om ikke å svekke kampviljen ble kunnskap om virusets herjinger sensurert i de krigførende landene. Men Spania var ikke en del av krigen og de spanske avisene rapporterte fritt om hvordan viruset rammet en hel verden, derav navnet.

Nakstad påpekte at ingen på den tiden kunne vite hvilket virus dette dreide seg om. Elektronmikroskopet ble ikke tatt i bruk før i 1938 og det var først i 1940-årene at kunnskapen om virus virkelig begynte å ta form. I 1998 ble det åpnet graver på Svalbard og i Alaska. Begge steder lå det begravet personer som døde under Spanskesyken. Ut fra prøvene i Alaska fant man at viruset som forårsaket Spanskesyken kom fra influensa type A. Det var på grunn av permafrosten at så mye av vevet var bevart at virusets arvemateriale kunne undersøkes. Nakstad påpekte at også dette årets influensa var type A, men nå hundre år etter har befolkningen en helt annen motstandskraft mot dette viruset. Slik regner man også med at det vil bli med koronaviruset, befolkninger danner immunitet og på sikt kan vi til og med kanskje oppleve at det å få en omgang med konora blir mindre alvorlig enn en influensa.

Hva kan man lære? Nakstad gikk gjennom de vanskelige avveiningene som måtte til når det viste seg at det antakeligvis var en pandemi på vei. På det tidspunktet ting inntreffer har man lite kunnskap. Derfor er det viktig å tenke både på verstefall og bestefall og forberede alternativer for begge muligheter. Det å snakke godt sammen, og at beslutningstakere har en noenlunde felles forståelse av situasjonen, er viktig. Nakstad la også



vekt på at det er mye man ikke vet, og hvor viktig det er at man faktisk er klar over, og tar inn over seg, at det er kan være mange kunnskapshull.

Sett i ettertid kom de nordiske landene svært godt ut av pandemien sammenlignet med andre land i verden. Nakstad understreket at dette også var fordi de nordiske landene hadde økonomi til å ta riktige grep. Nedstengningene var for eksempel ikke på langt nær så dramatiske som i de fleste andre sammenlignbare

land. Likevel er det mange ting man i ettertid ser burde vært håndtert annerledes. Nakstad nevnte spesielt de strenge rutinene som kommunene innførte for besøk i sykehjemmene samt det at mange ikke fikk besøke og ta farvel med sine døende slektninger. Men alt i alt skal vi være takknemlige for at viruset så raskt utviklet seg til en langt mildere variant, slik at verden ikke kom i nærheten av den tragedien man opplevde for drøye hundre år siden.



### ÅRET 2020:

**26. februar:** Det første smittetilfellet i Norge ble påvist.

**12. mars:** Myndighetene innførte tiltak for å begrense smittespredningen. Disse tiltakene ble av statsminister Erna Solberg beskrevet som «de sterkeste og mest inngripende tiltakene vi har hatt i Norge i fredstid».

**27. desember:** Første vaksinedosene i Norge ble satt.



Espen Rostrup Nakstad besøkte Romerike LOP i mars

## Pandemien fikk også KONSEKVENSER FOR FRIVILLIGHETEN

Institutt for samfunnsforskning har utarbeidet rapporten «Frivillighet i pandemiens tid: Koronapandemiens betydning for frivillig innsats og lokale frivillige organisasjoner»

Her har man undersøkt hvilke konsekvenser koronapandemien hadde på kort sikt for frivillig innsats og for organisasjoners rekruttering, aktivitet og økonomi. Analysene viser at det fra før pandemien til sent i pandemien var større nedgang i frivillig innsats

enn i medlemskap i organisasjonene. Selv om aktiviteten i mange lag og foreninger ble berørt av pandemien viser hovedbildet i rapporten at flertallet fortsatte driften som normalt. For de foreningene som hadde reduksjon i aktivitetsnivået fra før til under pandemien, finner forskerne en nedgang i antall medlemmer og frivillige. Mange foreninger opplevde bortfall av inntekter, men også av kostnader. Små foreninger med frivilligbasert drift ble i størst grad påvirket under pandemien, mens større foreninger med betalte ansatte klarte seg bedre.

## Tiltak med særskilt pensjonistlønnsatts

Arbeids- og inkluderingsdepartementet gjorde i fjor en forskriftsendring som innebærer at pensjonister med offentlig tjenestepensjonsordning eller offentlig avtalefestet pensjon kan jobbe med koronarelaterte tiltak og vaksinerings, og flyktningstrømmen fra Ukraina, på

pensjonistlønn uten å få avkortet pensjonen. Ordningen gjelder fram til utgangen av juni 2023, men flere parter presser nå på for å få denne fristen forlenget.

Den særskilte pensjonistlønnsattsen er kroner 300,-

## Å ASPIRERE - ELLER IKKE?

Mange av LOPs medlemmer er pensjonerte leger og sykepleiere, og flere av disse har nevnt det faktum at koronavaksiner blir satt uten at de aspireres. Å aspirere en vaksine innebærer å trekke stampelet litt tilbake for å sjekke at det ikke er kommet blod i stampelet på kanylen. Hvis det er blod på stampelet indikerer dette at nålespissen har gått inn i et av de mange blodkarene i skuldermuskelen. Da må man bruke en ny dose og stikke et annet sted.

Aspirasjon forlenger vaksinasjonstiden og kan være forbundet med ubehag. Derfor kom det nye anbefalinger for vaksinasjonsteknikk fra Verdens helseorganisasjon (WHO) i 2015. Mange kritikere mener at disse nye anbefalingene er gjort på altfor svakt kunnskapsgrunnlag. En av disse kritikerne av WHO's beslutning er Nils Høiby som er professor i medisinsk mikrobiologi ved Rikshospitalet i København. Høiby har fremhevet at de nye retningslinjene fra WHO kun baserer seg på studier av barnevaksinasjoner. Da er blodkarene så små, og vaksinasjonen skjer i lårmuskelen, dermed blir risikoen for å injisere i blodkar liten. Men covid-vaksinen til voksne skal settes i deltamuskelen, der er det mange store kar, så det kan være risikabelt å ikke aspirere. Ut fra professor Nils Høibys anbefalinger og råd innførte

danske myndigheter et pålegg om at alle vaksiner som ble satt i Danmark skulle aspireres. I et intervju med Dr. John Campell (som har en svært stor seerskare på sin youtube-kanal der han bl.a. går gjennom publiserte studier og offisielle statistikker), kunne Høiby fortelle om markante reduksjoner i rapporterte bivirkninger fra korona-vaksineringer etter at pålegget om aspirering ble vedtatt. Noen måneder etter dette bestemte også tyske myndigheter at alle korona-vaksiner måtte aspireres.

Selv om aspirering ikke gjøres i Norge, kan du selv be om at dette blir gjort når du får satt en vaksine. Mange ønsker at aspirering blir gjort for alle vaksiner de får satt, som for eksempel vanlige influensavaksiner.

Som lekperson kan man kanskje bli litt forundret over at et fagområde som vaksinasjonsteknikk ikke har større kunnskapsgrunnlag enn at det fremdeles er uenigheter på høyeste faglige nivå, og at meningene er så forskjellige at ganske like nasjoner faller ned på helt ulik praksis. For alles skyld er det å håpe at man raskt får nok kunnskap til å kunne vite med større sikkerhet hva som er fasitsvar. Ikke minst hvis det viser seg at svært alvorlige konsekvenser for enkeltmennesker kunne vært unngått med en annen vaksinasjonsteknikk.

Skal du reise til utlandet i sommer?

## VELDIG VIKTIG

# Å SJEKKE REISEFORSIKRINGEN!

Å sjekke vilkårene i reiseforsikringen sin anbefales til alle. Men er du over 70 år er det ekstra grunn til å gå nøye gjennom hva denne forsikringen dekker.



Det er ulik praksis i forsikringsselskapene for både ulykkes- og reiseforsikring. Mange som har ulykkesforsikring får i anledning 70-års dagen et brev fra sitt forsikringsselskap med beskjed om at ulykkesforsikringen opphører. Når det gjelder reiseforsikring kan betingelser og aldersgrenser sprike mer, så det gjelder å sjekke vilkårene med sitt forsikringsselskap. Forbrukerrådet har en egen tjeneste på [finansportalen.no](https://finansportalen.no) hvor du kan sammenlikne ulike selskap og deres reiseforsikringer.

Mange er vant til å forholde seg til reiseforsikringer som følger med kredittkortet man bruker, men her er det om å gjøre å være klar over at akkurat disse avtalene

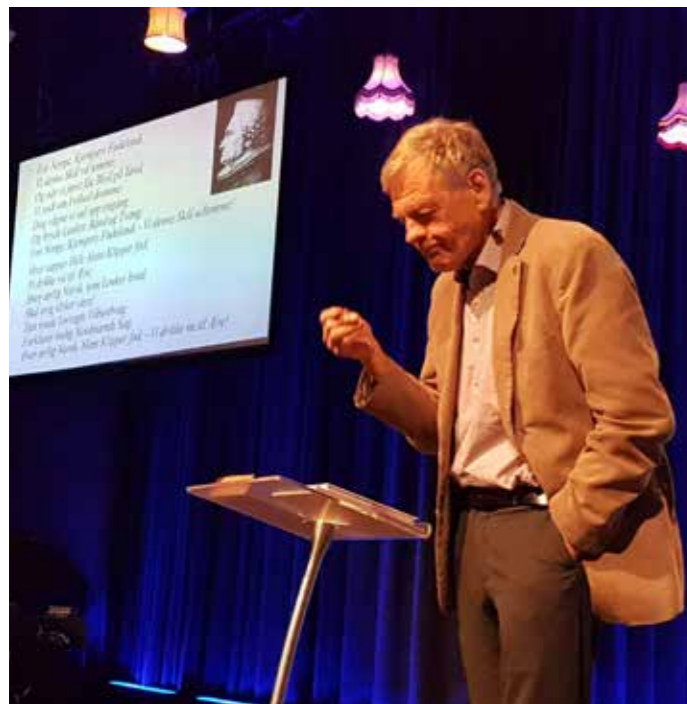
gir spesielt dårlig dekning for eldre personer. Men også for reiseforsikringer man kjøper direkte fra et forsikringsselskap er det viktig å sjekke vilkårene. En del selskaper har for eksempel laget unntak for dekning av forverringer av «kjent eller underliggende» sykdom. Dette har ført til at folk har blitt påført kostnader helt opp i millionklassen fordi forsikringsselskapet nekter å ta regningen når en underliggende sykdom har ført til kostnader for behandling i utlandet og eventuell hjemtransport. Og jo flere reisedager du har i løpet av et år, jo strengere blir ofte vilkårene for hva som dekkes. Det er derfor svært viktig å sjekke med selskapet der du har din reiseforsikring om hvilke vilkår som gjelder før du reiser til utlandet.



I neste utgave av “Vi i LOP” kan du lese en større artikkel med gjennomgang av temaet forsikringer, herunder reiseforsikringer, for seniorer.



## Nasjonalpoesi og statsfiendtlige dikt



Ernst Baasland



Elever fra Bore ungdomsskole

Programmet på medlemsmøtet LOP Rogaland Sør 22. mars inneholdt store kontraster

I foredraget “Norge er større enn du tror”, fokuserte tidligere stavangerbiskop, Ernst Baasland, på norsk nasjonalpoesi. Han satte sanger og dikt inn i en historisk sammenheng og skildret viktige sider ved norsk nasjonsbygging.

Forsamlingen fikk synge med: “For Norge Kiemperes Fødeland”, “Vi ere en nasjon vi med”, “Hvor såre lidet vil der til”, “Den fyrste song eg høyra fekk”. 121 fremmøtte LOPere stemte i med tonefølge av Arne Tveranger og Ernst Baasland som forsanger.

Over på 1900- tallet og opp mot 2000-årsskiftet, ble tonen endret: Livsfilosofi, individualisme og internasjonalisme erstattet nasjonalismen, noe Baasland illustrerte med en rekke tekster, som forsamlingen også sang. La oss holde nasjonalsangene våre i hevd ved å synge dem, sa Baasland. La oss holde fast ved at vi vil ha en nasjon. Vi vil ha flagget vårt, vi vil ha en nasjonaldag og nasjonalpoesi.

Etter en god matøkt fremførte elever fra Bore ungdomsskole et utdrag fra forestillingen «Men du syng, Irina». Den ukrainske poeten Irina Ratusjinskaya ble i 1984 tiltalt, dømt og fengslet for statsfiendtlig virksomhet mot Sovjetunionen på grunn av sine dikt. Aase Marie Nesse engasjerte seg sterkt for å få Irina Ratusjinskaja løslatt, og skrev bl.a. en diktsamling om Irinas liv i fengselet.

Elevene skildret Irina Ratusjinskayas skjebne gjennom Åse Marie Nesses dikt, og gav oss en sterk, gripende fremføring med musikk, resitasjon og dans.

Ingrid Oftedal Gjesdal orienterte om GNIST, medlemsdelen av Styreweb-systemet som medlemmer nå har tilgang til via mobil, nettbrett og/eller PC. Hun viste hvordan vi kan logge inn samt noe av det som kan gjøres i appen, f.eks. endre personlige opplysninger, finne styreoversikt, faktura osv.

Nestleder Kirsten Kvalbein Egeland orienterte avslutningsvis om kommende arrangement og turer og ønsket vel hjem.

*Astrid Refve, referent*

## Lop Telemark med Beatleskonsert



Hei, hei, livet er bra sang Erik Damberg som barn. Det var en gang.....han er nå voksen.

LOP Telemark ønsket ca 60 medlemmer hjertelig velkommen til Beatles-konsert i Kultursalen i Gulset kirke, torsdag den 13 april.

Et forventningsfullt publikum ventet spent på konserten, og gutta var ikke sene med å starte opp, og navnene er Erik Damberg og Erik Nordheim, dvs. Erik og Erik.

Bandet startet opp med Sunshine, Here we come fra 1964, All my loving, Hard days night, som Ringo Starr skapte, Yesterday, ja faktisk hele Beatles-repertoaret. De klarte å få til en rocky stemning.

De fanget publikummet og det ble en absolutt herlig formiddag. Medlemmene koste seg skikkelig, smilte, lo, trampet takten og sang med.

Hjemmelagede snitter fra vår nye leverandør, «Mariannes kjøkken», som smakte godt, og ble lekkert servert fra vår trofaste kaffekomitee.

Så ble det jammen Beatles kavalkade etter serveringen også, publikummet ville stadig ha mer, og det fikk vi.

Det ble en fin avslutning på en torsdag formiddag, hvor regnet silte ned utenfor, og folk sa selv at dette var virkelig en vitamininnsprøyting.

*Ellen Ditlefsen*

## PASIENTREISER - PRESISERING

I LOP nr. 1/2023 står det at pasientreiser på mer enn 10 km blir dekket. Jeg har hatt en reise med tog og buss på tilsammen 17,2 km. en vei, MEN det er innen en sone, derfor dekkes den ikke! Viktig at det gjøres oppmerksom på at det er sonekartet som er bestemmende.

*Grete Atakervik*



## BUNADER OG BOKPRESENTASJON



Til LOP Indre Østfolds møte før påske hadde styret dekket til 48. Det kom omtrent dobbelt så mange! Om det var Tone Eidsvolds foredrag rundt bunader eller Svein Syversens presentasjon av sin nyeste bok som trakk mest, skal være usagt, men publikum fikk valuta for pengene. Sjelden har vi fått så mange og hyggelige tilbakemeldinger.

Tone Eidsvold ga oss et innblikk i den gradvis økende bruken av bunader i landet og hvordan de ulike bunadene har blitt til. Bunad har ikke bare vært brukt for å vise tilhørighet og nasjonalfølelse, men også til kamp. På 1. mai kledde arbeiderbevegelsen seg ikke bare i penklær, men i bunad, og i dag husker vi 'bunadgeriljaen'. Mindre hyggelig er det at Nasjonal samlings propaganda-plakater under krigen kledde sine folk i bunad.

Vi ser også at våre landsmenn med opphav i mange ulike land, i dag med stolthet bærer sin norske bunad,

som for eksempel vår stortingspresident. Til slutt må nevnes av vår bruk av bunader er søkt inn på UNESCOs immaterielle verdensarvliste. Det er en ære.

Siste post på programmet var Svein Syversen, som fortalte om sin siste bok, helt fersk fra trykkeriet. Vi fikk se bilder fra og høre om flere av turene han har beskrevet i boka, og også om arbeidet som ligger bak produksjonen. Mange benyttet nok sjansen til å kjøpe et signert eksemplar.

*Ashild Jangen*

## Dyreliv i tekst og bilder på agendaen i Moss LOP

På medlemsmøtet i mai hadde LOP Moss besøk av Nils Jørgen Kraft fra Moss kommune, som fortalte oss om fugler og dyr i distriktet. Kraft er også turguide i DNT, både i landskapet rundt og i Vansjø og i kommunene rundt Moss. Han er spesielt glad i turer i sin kajakk. Der tar han gjerne med seg både trenede og nybegynnere som han gir opplæring i kajakk-paddling.

Nils Jørgen tar fantastiske bilder fra fugle- og dyrelivet som han oppsøker i skog, vann og mark. Han viste ekornet som er så nysgjerrig at det tar over fotografiapparatet. Den snoker etter mat over alt. Det er også mange fine rådyr i distriktet, som beiter helt inn i folks hager. Og det er ikke alltid så greit når nyutsprungne blomster blir klippet av, av de skarpe tennene til rådyrene. Vi fikk også se bilder av en rekke

fuglearter som knoppsvanen, nøtteskrikeren, som Kraft karakteriserte som en hissig rovfugl som gjerne tar over hele fuglebrettet for småfuglene, fiskeørn og hønsehauk. Vi fikk vi også billedbevis for at Fossekallen holder til i Mossefossen. Nils Jørgen fortalte også om sitt møte med en Hjorteflokk på vei til Ros i Svinndal, og vi fikk se bilder av en ung Moskus fra Dovre og Orrhaner i praktfullt spill i Vålerskogene.

LOP pensjonistene takker Nils Jørgen Kraft for en fantastisk fremvisning av bilder og film med informative kommentarer underveis. Det var 22 deltakere på medlemsmøtet i dag. Det vanket særlig skryt for kringla vi får til kaffen. Den kommer helt nybakt fra Irene Andresen.

*Ref. Sonja Ronneberg*

## Avfallssortering. Gjenvinning. Gjenbruk.

Avfallssortering er viktig, men hva skjer med avfallet vi sorterer og leverer?

8. februar inviterte LOP Rogaland Sør til kurs der Anita Austigard fra IVAR (intrekommunalt selskap for vann, avløp og renovasjon) gav fylldige svar på spørsmålet. IVARs visjon er "Et samfunn der ingenting går til spille", og søker å skape verdier av det vi sorterer og kaster.

IVAR oppfordrer til gjenbruk og anbefaler alle å levere brukbare gjenstander til bruktbuer der folk kan kjøpe dem for en billig penge, eller få dem gratis. 180 000 kunder besøkte Forus bruktbu i 2022, og ca 700 tonn gjenbruksvare ble solgt der. Men potensialet er mye større! En prosjektgruppe arbeider nå for å få til en betydelig kapasitetsøkning.

Resten av avfallet blir enten gjenvunnet og gjort om til nye produkter. Det som ikke er gjenvinnbart, sendes til forbrenning og blir til strøm og fjernvarme. Matavfall blir brukt til å lage biogass – et miljøvennlig drivstoff. Nederst i sorteringsskjeden står restavfall som må deponeres. Målet er at minst mulig skal sendes til deponi.

Kurskomiteen fikk svært positive tilbakemeldinger fra flere av de 22 deltakerene. Slik respons motiverer til videre arbeid!

For kurskomiteen i LOP RS  
*Kåre Bærheim og Bjørg Brekke Sørskog*



## Nytt styre i LOP Rogaland Sør



Framme fra venstre: Ingrid Oftedal Gjesdal, Reidun Bør Høiland, Astrid Refve. Midten: Jytte Birch Emmerhoff, Bjørg Brekke Sørskog, Odd Arne Aadneram Bak: Gunnstein Emmerhoff, Emma Manin, Helge Hodne, Kirsten Kvalbein Egeland.





## Aldersvennlig

Det er mye fokus på aldersvennlige lokalsamfunn for tiden. Både i forhold til å synliggjøre eldre personers stemmer, men også i forhold til fysisk infrastruktur og mulighetene for å kunne bevege seg rundt, og å kunne bruke det offentlige rom på lik linje med alle andre.

Til høsten er det lokalvalg og aldersvennlige lokalsamfunn bør stå høyt oppe på listen til eldrerådene rundt omkring i landet. Men også andre aktører som for eksempel borettslag, utbyggere, og tilbydere av offentlige service- og kulturtilbud trenger å ha aldersvennlighet på agendaen.

Tilgjengelige uteområder som fungerer som møteplasser og transportløsninger som gjør at vi kan komme oss dit vi vil topper listen av det mange eldre ønsker seg i forhold til aldersvennlighet i nærmiljøet.

## Føler seg yngre

Folk flest over 60 år føler seg yngre enn sin biologiske alder, det viser en ny studie som er gjennomført av Folkehelseinstituttet og Nasjonalt senter for aldring og helse. I følge studien føler hele nitti prosent av personer over 60 år seg yngre enn sin faktiske alder. Kvinner føler seg 13 år yngre og menn 14 år yngre enn årstallet som står i fødselsattesten. Resultatene er en del av NORSE-studien, som er et samarbeidsprosjekt mellom NTNU Gjøvik, Aldring og Helse, Folkehelseinstituttet og Sykehuset Innlandet.



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

LØSNING:

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




## HJELP NÅR DU TRENGER DET!



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

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

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

	<b>XORD</b> <b>.no</b>	TID- GIVER	PASSA- SJE- RØMMET	FILLE- GAMP KULØR	↓	LUBNE	PLANET- MÅNE	VEKST	GJØRE FAST
	PLAN- LØST								
	GODORD				STILL- HETEN DANS				
	MØRKNET	EN SCHANKE →					MUDDER FRANSK FILOSOF		
	SLADDET	↓							
ER LITAGO			FINSK TETTSTED KV. NAVN						
↓	TUMME- LUMSK SMULENE	↓	STIPU- LERTE	PLIKTER	KANTET				FOR- VITRER
→								SKOGS- VEKST EIE- DOMMEN	
→		REKKE EGEN- SKAPER		SVARER ELVENE					
→	ANONYM BERG- VEGG		ELVEN GJEST- GIVEREN			RØYK- STUE BRUN- ALGE			TIL EGET BESTE
	DØRKEN				START- STED FORDYP- NING			RETT- LØFTE STED I VIKEN	
	SPIREN				PLUTSE- LIGE FABEL- VESEN				
	ART.		FORRÅD HÅND- FASTE					GLØTTER LEGG I HAUG	
	STING			PLETT- ENE VRIM- MELEN					
→						PLAS- SERTE LØFTE- MASKIN		URO KREVDE	
	KJØRE- TØY	RUSSISK STATS- MANN HENDT			FYREN MIDT- LINJEN				INN- GANGEN
	EN SPELL- MANN		FLINK- ESTE TANKEN						
	KONTOR- MØBEL							MATTEL- DUKKE RUTINER	
	UTVELGE				SMALT OPP- FORDRE				
	PARTI- FORK.		JAKKE- DEL OTTES FOR			AVDRAG (fl.) GUMMI- SKYVER			
	FYREN							STIRRE VERN	
	SPREK- KEN					FORNEM- MELSE			
	LØSE- MIDDEL			EN ARM- STRONG			LØS		

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



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

Vinnerne får et  
flaxlodd i posten!

**Disse ble vinnere i siste  
nummer:**

Karen Tveiten  
Åsgårdstrand

Ellen Dahle  
Larvik

Sverre Skoglund  
Vangsvik

Edel Hegre Jacobsen  
Porsgrunn

Svein Ingvald Børtveit  
Isdalstø

## 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](http://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.

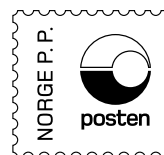


## LOP i eldreråd

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](http://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

### Glåmdal

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

## MØRE OG ROMSDAL

### Kristiansund

Tor Larsen 952 04 579 tl1013@online.no

### Molde og omegn

Ragnhild M Bugge 909 57 004 rabbugge@online.no

## NORDLAND

### Midt-Helgeland

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

### Rana

Bjørn Torstein Jakobsen 958 35 224 bjoernja@online.no

### Vesterålen

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

### Vågan

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

### Indre Salten

Petter Kristiansen 916 95 061 petterk2@start.no

## OSLO

### Oslo

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

### Meteorologisk Inst. Seniorsklubb

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

## PRESTEFORNINGEN

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

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

## VESTFOLD OG TELEMAR

### Telemark

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

### Larvik

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

### Sandefjord

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

## VESTLAND

### Bergen og omland

Åge Rosnes 480 18 011 aarosnes@online.no

### Voss og omland

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

## VIKEN

### Bærumsforeningen

Ragna Berget Jørgensen 977 56 144 rbergetj@online.no

### Romerike

Lisa Sand 908 72 626  
liisalop.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