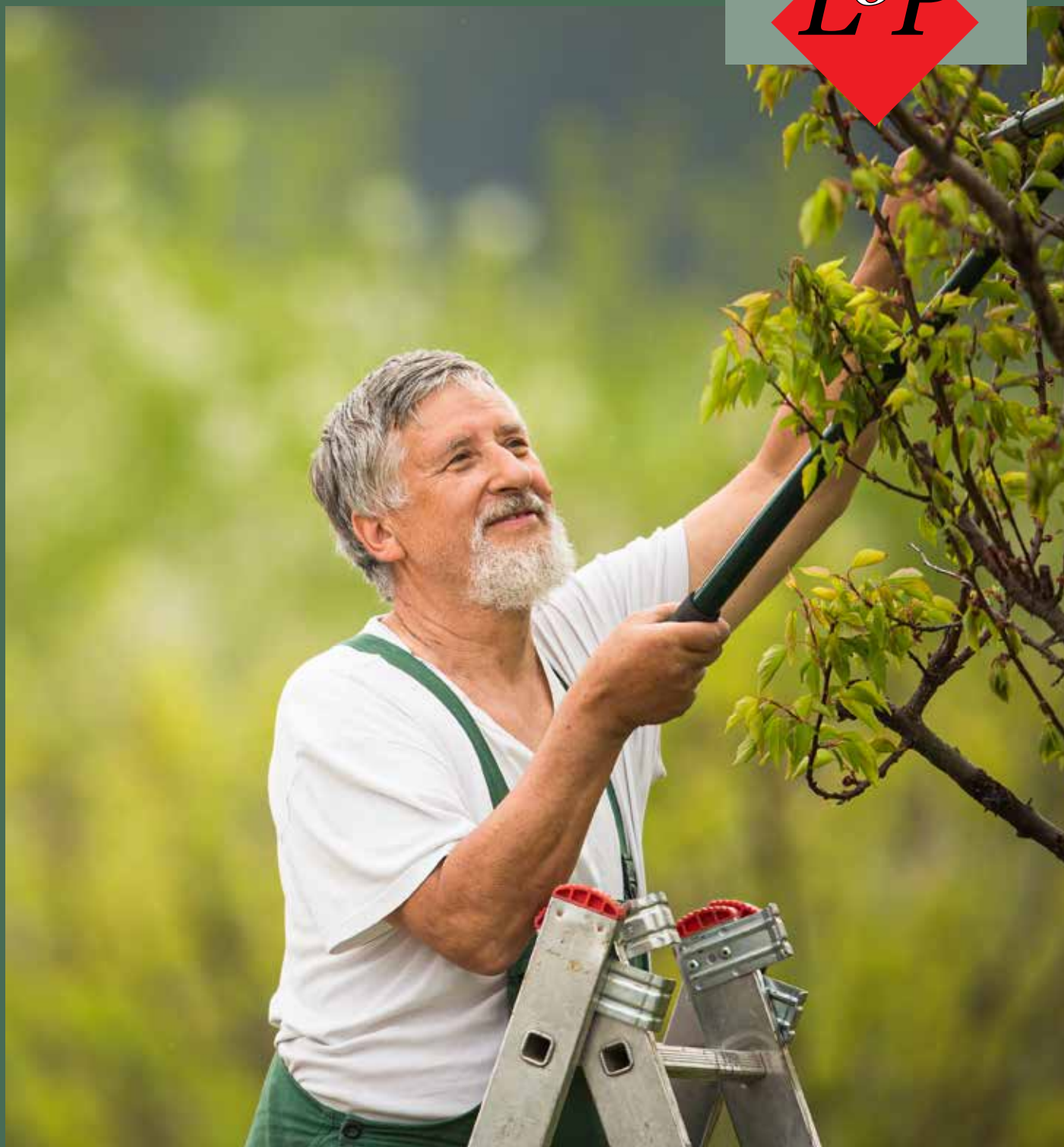


Nr. 2 2024 - Årgang 79

Vi i LOP

Medlemsblad for LOP
- Landsforbundet for
offentlige pensionister



Eldrestemmen
er viktig!

Kan teknologien
hjelpe kommunene?

Fokus på
hjerterehelse

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 - 2024 1. september 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
Kan teknologien hjelpe?	s. 6
Vervekomiteens årsrapport	s. 10
Hjertehelse i fokus	s. 12
Vanlig med digital hjelp	s. 16
Helsenytt	s. 22
Nytt fra lokallagene	s. 24
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

ET UDRAMATISK TRYGDEOPPGJØR

Gode LOP'ere,

«Etter den gode kløe, kommer den sure svie»



Det var et udramatisk trygdeoppgjør i år, Unio, LO Akademikerne, FFO, LOP, Senior Norge og Forsvarets seniorforbund hadde felles, krav som fulgte forskriften. Gjennomsnitt av samlet lønns- og prisvekst fra 2023 til 2024 ble satt til 4,58 prosent (5,15 prosent + 4,00 prosent delt på to = 4,58 prosent). I 2023 fikk vi 8,54 prosent fra 1. mai. Det betyr at vi har fått for mye pensjon i perioden 01.01.2024 til 30.04.2024. Dette må det nå reguleres for. Fra 01.05.2024 øker pensjonene 2,76 prosent. Justering for 2024 av løpende pensjoner er 4,58 prosent på årsbasis. (Utregningen for dette blir lagt ut på vår hjemmeside).

Pensjonistforbundet krevde kronetillegg for alle med pensjoner under 500 000 kroner. Det ville betydd at mange offentlige pensjonister ville fått svært lite i

dette oppgjøret. Dette viser bare hvor viktig LOP er, og hvor viktig det er at vi får mange nye medlemmer. LOP er vaktbikkje for at dette ikke skal skje sammen med Senior Norge, Forsvarets seniorforbund og arbeidstakerorganisasjonene.

Gjennomsnitt av lønn- og prisvekst vi uansett gi oss en underregulering i forhold til andre arbeidstakere, men vi er likevel fornøyd med å ha fått bort den ulykksalige 0,75 prosent.

Justert statsbudsjett for 2025 skal behandles 11. juni 2024. Her vil organisasjonenes krav til styrking av eldrepolitiske saker følge med til politisk behandling av revidert budsjett. Dersom vi kan samles om noen få felles krav, kan vi håpe at vi får gjennomslag for disse.

LOP er i støpeskjeen for revisjon av hele organisasjonen. Det blir derfor noen spennende dager på landsmøtet 2024.

LOP er i støpeskjeen for revisjon av hele organisasjonen. Det blir derfor noen spennende dager på landsmøtet 2024, (20. og 21. juni).

Jeg ønsker dere alle en god sommer, og at dere snakker vel om LOP til alle venner og bekjente

Rannveig Bærheim
Leder i sentralstyret i LOP



Det er alltid travle arbeidsdager for daglig leder i LOP, og de blir ekstra travle når det skal arrangeres landsmøte. Landsmøtet holdes 20. og 21. juni på Gardermoen.

Vedtak på landsmøtet vil sette rammer for LOPs virksomhet tre år fremover, og det blir spennende å samarbeide med et nytt sentralstyre.

I årets trygdeoppgjør var LOP til stede med de andre pensjonistorganisasjonene og gjorde en viktig jobb for landets pensjonister. Les mer om tallene i trygdeoppgjøret i leders artikkel på side 3 i dette bladet.

Alle nye medlemmer i dette første halvåret av 2024 ønskes velkommen inn i LOP. Er dere ikke allerede medlem i et lokallag, oppfordres dere til å ta kontakt med det lokallaget som er i nærheten. Lokallagene tilbyr turer, medlemsmøter med nyttige temaer, kurs, kulturaktiviteter og et sosialt fellesskap. I tillegg er det mulighet for aktivt å påvirke og bidra interessepolitisk på lokalt nivå.

Og så en liten oppfordring og en mulighet: 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.

Medlemskontingenten er LOPs hovedinntektskilde og avgjørende for LOPs virksomhet. Jeg minner derfor dere som ikke har betalt medlemskontingenten om å gjøre det (Gjelder ikke for våre medlemmer gjennom NRF og NSF).

Sekretariatet holder stengt i juli måned.

Med ønsker om en god sommer!

Wenche Sandlie
Daglig leder LOP

LOP HAR SAMARBEID MED:

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



Rapport frå sentralstyrets arbeid

Sentralstyret hadde møte i Oslo 24.-25. april og digitalt møte 7. mai. Dei fleste sakene var knytte til det komande landsmøtet.



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

Eg skal nemna nokre:

LOPs organisasjonsprosjekt

Sentralstyret hadde ei inngående behandling på dei to møta, og gjorde framlegg om at landsmøtet gjer slikt vedtak:

- Landsmøtet takkar prosjektgruppa for vel utført arbeid, og er einig i at LOP står overfor store utfordringar dei næraste åra.
- Landsmøtet viser til omfattande behandling og semje i sentralstyret, og godkjenner framlegga slik dei ligg føre etter behandlinga i møtet.

Fagpolitisk plattform for LOP

Berit Lånke tok saka opp på sentralstyremøtet i april. Møtet ønskte at ei arbeidsgruppe tek sak vidare. Gruppa har slik samansetjing: Berit Lånke, Sylvia Labugt og Åge Rosnes. Arbeidsgruppa har frist til 1. juni med å koma med eit 1. utkast, som går vidare til landsmøtet.

Sentralstyret gjorde slikt vedtak:

- Landsmøtet ser positivt på at sentralstyret har utarbeidd eit framlegg til fagpolitisk plattform for LOP.
- Landsmøtet viser til drøfting og innspel i møtet, og ber det nye sentralstyret om å ferdigstillast plattformen innan 1.10.24.

Andre saker

Sentralstyret behandla fleire andre landsmøtesaker, t.d. budsjett 2024-2027, kontingent, vedtekstendringar og saker frå lokallaga. For meg er det naturleg å trekkja fram ei sak frå LOP Bergen og omland: Store dilemma i dagens eldreomsorg, og LOP. Lokallaget viser til: «Befolkningsutviklinga i Noreg viser sterk vekst i talet på eldre og mange fleire med demens. Samtidig går talet på yrkesaktive dramatisk ned.» Lokallaget spør: Korleis skal kommunane løysa dette dilemmaet. Kva med rolla til elderråda?

Takk for meg

Sidan eg takka nei til ny runde i sentralstyret, vert denne rapporten den siste frå meg. Eg takkar for privilegiet med fast plass i det gode bladet Vi i LOP, og slik kunna nå medlemene.

Eg ønskjer det nye sentralstyret til lykke med arbeidet for å gjera LOP til det beste og einaste logiske alternativet for dei offentlege pensjonistane.

Nils Mæhle
Nestleiar i sentralstyret i LOP

Det er ingen tvil om at vi som samfunn bare er i startgropen for å utvikle nye og innovative teknologiske løsninger som kan avhjelpe den mangelen på arbeidskraft som vil komme de neste ti-årene.

Alle disse teknologiene har som formål å hjelpe hjemmeboende eldre til å mestre eget liv og egen hverdag, og på den måten styrke både sin trygghet og sin frihet.

En studie fra Bærum kommune som skulle finne svar på om automatiserte medisindispensere ga riktigere medisiner og mer selvstendighet viste at det å ta i bruk disse dispenserne førte til færre hjemmebesøk, økt mestring for den enkelte hjemmeboende og bedre kvalitet på tjenesten. Men også yngre personer kan ha god hjelp av velferdsteknologi. Eksempler på dette er økningen i antall kronikere og antall yngre som også er pleietrengende. Teknologi som brukes her kan for eksempel være måling av vekt, blodsukker, blodtrykk

etc. hjemme, hvor resultatet av målingene lagres i pasientjournalen.

Andre eksempler på velferdsteknologi som er tatt i bruk på en rekke sykehjem er Vitalthings Somnofy. Denne teknologien er utviklet i tett samarbeid med St. Olavs Hospital og skal følge med på pasientens tilstand og gi tidlig varsling om forverret helsetilstand.

Det er ingen tvil om at vi som samfunn bare er i startgropen for å utvikle nye og innovative teknologiske løsninger som kan avhjelpe på den mangelen på arbeidskraft som vil komme de neste ti-årene. Og med NAVs dramatiske framtidsanalyser som bakteppe er det vel bare å håpe at innovasjonen går raskt framover?

EVALUERINGEN AV "LEVE HELE LIVET" REFORMEN

Leve hele livet-reformen er evaluert av By- og regionforskningsinstituttet NIBR, Velferdsforskningsinstituttet NOVA, Fakultet for helsevitenskap ved OsloMet og Vista Analyse på oppdrag fra Helsedirektoratet.

Målet med reformen var å bidra til flere gode leveår der eldre beholder god helse lenger, opplever at de har god livskvalitet, og at de i større grad mestrer eget liv, samtidig som de får den helsehjelpen de trenger når de har behov for den.

Hovedkonklusjonen i sluttevalueringen av Leve hele livet-reformen viser at det er vanskelig å synliggjøre effekter og resultater fra reformen.

Helsedirektoratet viser til at reformen hadde kort virketid, og at dette er grunnen til at det er vanskelig å synliggjøre effekter og resultater av reformen. Det understrekes likevel at man har høstet en rekke erfaringer om hva som fungerer godt, og hva som fungerer mindre godt.

- Alle disse erfaringene tar vi nå med oss inn i den nye Bo trygt hjemme-reformen og andre satsinger. Det sier avdelingsdirektør Helga Katharina Haug i avdeling helse- og omsorgstjenester i en sak på Helsedirektoratets nettsider.

Fra omtalen av rapporten: «Rapporten presenterer funn fra flere delundersøkelser, og oppsummerer kommunenes og støtteapparatenes arbeid med Leve hele livet. Til sammen gir rapporten et bilde av hvordan kommunene har gjennomført Leve hele livet, hvilken bistand de har fått fra reformens nasjonale og regionale støtteapparat, og hvilken betydning reformen har hatt for eldre, deres pårørende og ansatte i de kommunale helse- og omsorgstjenestene».

FASTLEGEKRISER *PÅ HELSA LØS*



Fra desember 2019 til desember 2023 ble antallet personer som står på legelister som ikke er betjent av fastleger nesten tredoblet. Fastlegeordningen er førstelinjen i helsetjenesten, og jo eldre vi blir, jo mer øker behovet for kontakt med fastlegen vår. Gjennom mange år har LOP satt fokus både på denne utviklingen og særlig pekt på at det må bli slutt på ordningen med tilfeldig uttrekk for reduksjon av fastlegelistene.

Trøndelag er nå det fylket med størst økning i antall personer uten fastlege det siste året, hele 22.755 innbyggere i Trøndelag stod uten fastlege ved inngangen til 2024.

Lyspunktet er at det i fjor ble rekruttert 167 nye fastleger, slik at antallet personer uten fastlege ble litt redusert. Men fremdeles står over 200.000 personer i Norge uten fastlege. Disse må ta til takke med tilfeldige vikarer, ofte ulike personer fra gang til gang, eller med legevakten.

I et nylig intervju i Nettavisen sier Steinar Hunskaar, professor i allmennmedisin ved Universitetet i Bergen, at «vikar-stafetter» er en dårlig løsning for både pasienter og kommuner. Hunskaar sier den store gullbilletten i ordningen er å bli fulgt opp av samme lege over år. Forskningen til Hunskaar viser at pasienter som har fast lege over mange år har færre legevaktbesøk, sykehusinnleggelse – og lavere dødelighet.

I fjor hadde «Vi i LOP» en omtale av forskningen til Hogne Sandvik som også viser det samme; at risikoen for å bli lagt inn på sykehus eller å dø avtar parallelt med antall år man 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. Dette viser hvor viktig kontinuitet er, det å ha en fastlegen har kjent pasienten sin gjennom mange år.

Pasienter som har fast lege over mange år har færre legevaktbesøk, sykehusinnleggelse – og lavere dødelighet

I samtalen med Sandvik i fjor, presiserte han 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, de som i utgangspunktet har høy risiko.

Årsrapport frå vervekomiteen i LOP

Tekst: Nils Mæhle, leiar av Vervekomiteen



VERVEKOMITEEN AKTIVITETAR 2023:

Faste medlemmer: Torhild Larsen, Wenche Sandlie og Nils Mæhle. Sylvia Labugt har delteke på delar av møteverksemda, noko som har vore nyttig for arbeidet vårt.

Komiteen har hatt tre møte i 2023, digitalt møte 21.03. og i tilknytning til møta i sentralstyret 18.-19.04. og 24-25.10.

Komiteen har behandla slike saker:

1. Oppsummering av verving 2022. Nokre lag har verva bra, andre ikkje tilfredsstillande.

2. LOPs vervebrev. Det har fungert godt. Mange lokallag bruker det aktivt i vervinga.

3. Verveopplegg hausten 2023. I perioden 01.10-31.12. var det gratis innmelding, eit tiltak etter oppmoding frå vervekomiteen. Mange andre organisasjonar har også eit slikt opplegg.

4. Verving og informasjon. Viktig å satsa breitt: Tradisjonelle medium, t.d. lokalaviser, sosiale medium, lokallag, LOPs heimeside og medlemsbladet. Vervekomiteen har eit godt samarbeid med Komité for informasjon og omdømebygging, der Torhild Larsen er leiar.

5. Vervekomiteen har i samsvar med vedtak i sentralstyret lyst ut og vedteke støtte til mange lokallag til ulike vervetiltak, t.d. annonsar i lokalaviser.

Som leiar i vervekomiteen har eg nokre meir prinsipielle merknader:

1. Etter landsmøtet 2024 bør det nye sentralstyret evaluera verksemda til utval og komitéar, og på bakgrunn av evalueringa gjera nødvendige endringar.

2. Vervekomiteen har til no i hovudsak lagt vekt på å nå fram til den einskilde offentlege pensjonisten. Etter mi vurdering bør innsatsen i større grad gå imot arbeidstakarorganisasjonar for offentlege tilsette. Eg har sjølv ei visse erfaring, t.d. møte med Akademikerne, Skolenes landsforbundet og Utdanningsforbundet Bergen. Det er viktig at slike møte vert følgde opp systematisk.

3. I alt vervearbeid må LOP ta omsyn til både bokmåls- og nynorskbrukarane, jf Mållova § 1: «Bokmål og nynorsk er likeverdige målformer og skal vere jamstelte skriftspråk i alle organ for stat, fylkeskommune og kommune.»

Eg viser til at LOP er ein organisasjon for offentlege pensjonistar, der mange har erfaring med nynorsk frå arbeidssituasjonen, andre har det som hjartespåk.



LANDSMØTET I LOP 2024

Den 20. og 21. juni arrangeres LOPs landsmøte på Gardermoen. LOP har landsmøte hvert 3. år, og i neste utgave av «Vi i LOP» vil du finne en fyldig dekning av landsmøtet, diskusjonene på møtet og presentasjon av det nye sentralstyret.

På våre nettsider finner du årsrapportene fra tidligere år, og fra 2023: <https://lop.no/om-oss/arsberetninger>

NYTT ELDREBOLIGPROGRAM

I mars la regjeringen fram sin nye Stortingsmelding om boligpolitikk «Bustadmeldinga — Ein heilskapleg og aktiv bustadpolitikk for heile landet». Et av tiltakene i denne meldingen handler om hvordan samfunnet kan legge til rette for at det bygges flere aldersvennlige boliger.

I anledning fremleggelsen av denne meldingen oppsummerer Kommunal- og distriktsdepartementet hovedutfordringene i dagens boligmarked slik:

- Mange kommer seg ikke inn på boligmarkedet i pressområdene fordi prisene er for høye.
- Det er ikke lønnsomt å bygge hus i distriktene, derfor får mange avslag på søknad om lån til dette.
- Leiemarkedet er presset og har fått for lite oppmerksomhet.

Boligmeldingen inneholder fire innsatsområder, ett av disse handler om aldersvennlige boliger. I Stortingsmeldingen varsler regjeringen at den vil iverksette Eldreboligprogrammet. Dette programmet er også en del av Bo trygt hjemme reformen, og er oppsummert slik: «Eldreboligprogrammet, som skal bidra til både tilpasninger i eldres hjem slik at de kan bo hjemme lenger og til bygging av omsorgsboliger, trygghetsboliger og sykehjemsplasser.» Det er Husbanken som skal ha det overordnede ansvaret for dette programmet, og programmet skal omfatte både enkeltpersoner, byggenæringen og kommunene.



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

Store forskjeller MELLOM KVINNER OG MENNS *HJERTEHELSE*

Et av foredragene på Bergen Seniorkonferanse sist høst omhandlet kvinners hjertehelse. Professor Eva Gerdts ga et grundig og engasjerende innblikk i de store biologiske forskjellene på kvinner og menns hjerter, og konsekvensene dette har.

Tekst: Margaretha Hamrin

Professor Eva Gerdts er leder av Senter for forskning på hjertesykdom hos kvinner i Bergen. I 2022 ble hun hedret med Nasjonalforeningens hjerteforskningspris som ble overrakt av Hans Majestet kong Harald i en feststemt seremoni ved Det Norske Teater i Oslo. Eva Gerdts fikk prisen for sin banebrytende forskning på hjertesykdom hos kvinner, og hvordan høyt blodtrykk er en særlig risikofaktor for at kvinner får hjertesykdom.

HJERTESYKDOM HOS KVINNER

Hjertesykdom er en av de vanligste årsakene til at kvinner dør eller har dårlig livskvalitet. Etter overgangsalderen øker risikoen for slik sykdom. Hormonet østrogen har en beskyttende effekt for kvinners hjerter, disse nivåene synker ettersom kvinner blir eldre, dermed blir også den beskyttende effekten for hjertehelsen mindre.

De tre vanligste hjertesykdommene hos kvinner er hjerteflimmer (arterieflimmer), hjertesvikt og hjerteinfarkt. Det er like vanlig at kvinner har hjerteflimmer som at menn har det, og flere kvinner enn menn lever med hjertesvikt.

De biologiske forskjellene mellom et kvinne- og mannshjerte er svært store. Selve kvinnehjertet er mye mindre enn et mannshjerte, men det er også en rekke andre faktorer som gjør at de biologiske forskjellene på hjerter hos kvinner og menn er av stor betydning.

Blant risikofaktorene for å utvikle en hjertesykdom finner vi høyt blodtrykk og høyt kolesterol på toppen. Hos eldre over 65 år er høyt blodtrykk vanligere hos kvinner enn hos menn, og er en av de vanligste årsakene til at kvinner utvikler hjertesykdom.

De biologiske forskjellene mellom et kvinne- og mannshjerte er svært store. Blant annet er et kvinnehjerte mye mindre enn et mannshjerte, men også en rekke andre faktorer gjør forskjellene veldig store.

Stress er også en viktig faktor når det kommer til hjertesykdom, og forskningen viser at stress utløser en sterkere reaksjon hos kvinner. Det sympatiske nervesystemet sender signaler til immunsystem, hjerte og binyrer, dette igjen fører til at betennelsesstoffer sendes ut i blodbanen og kan skade blodårene. Vanlige symptomer som merkes er hjertebank, uro og kraftige hjerteslag.



KVINNER HAR ANDRE SYMPTOMER ENN MENN

Fra læreboken har leger lært at symptomer på hjerteinfarkt er en trykkende smerte midt i brystet som kan stråle ut i venstre arm eller opp i halsen, og som kan ledsages av kvalme. Nyere forskning viser et langt mer nyansert bilde med en rekke andre symptomer som kan oppstå. Over 30 prosent av kvinnene som får hjerteinfarkt opplever ikke brystmerter. Vanlige symptomer hos kvinner er svette, tretthet, kvalme, smerter i en av skuldrene, hodepine og kjevesmerter, i tillegg til en del andre diffuse symptomer.

Tradisjonelt har det kun vært forsket på menn når det kommer til hjertesykdom. Man sitter derfor med en del kunnskapshull som bare kan dekkes ved å forske mer på kvinner og hjerte. Men man vet at kvinner lettere får hjerteforandringer ved høyt blodtrykk, og at disse forandringene går mindre tilbake hos kvinner enn hos menn når man bruker blodtrykksbehandlende medikamenter.

Når det kommer til oppfølging etter et hjerteinfarkt viser forskningen at kvinner får dårligere medisinsk oppfølging etter et infarkt, men også at de selv følger sin egen hjertehelse dårligere opp enn det menn gjør etter en slik hendelse. Å ta tilstanden alvorlig, og å ta vare på seg selv, er en viktig faktor for bedret hjertehelse.

HVA KAN MAN SELV GJØRE?

Kjente risikofaktorer for å utvikle hjertesykdom er blant annet overvekt, diabetes og røyking. Stress er også en viktig faktor. Høyt blodtrykk og høyt kolesterol kan ofte være livsstils-basert. Faktorer som kost, vektnedgang der dette er nødvendig, kutte ned på saltinntaket, jevnlig fysisk aktivitet og røykeslutt vil ha en positiv effekt på hjertehelsen, blodtrykk og kolesterol. Dette er faktorer som gjelder både for kvinner og for menn.

Tradisjonelt har det kun vært forsket på menn når det kommer til hjertesykdom. Dette har ført til store kunnskapshull.

Eva Gerdts konkluderte i sitt foredrag med at kvinner og menn får ulike varianter av de samme hjertesykdommene. Den beste behandlingen av kvinners hjertesykdom er ofte ukjent fordi dette ikke har blitt forsket på. Derfor er det viktig at kvinners hjertehelse kommer mye høyere opp når prioriteringen av områder det skal forskes på blir gjort.

Stor *holdningsendring* de siste 35 årene

I forbindelse med fokus på hjertesykdom og risikofaktorer har det vært flere kolesterol-kampanjer som både har fått stor publisitet og stor motbør. Den første kampanjen ble startet av Lipidklinikken og Hjerter- og karrådet midt på 1980-tallet med budskapet «Sjekk ditt kolesterol, kjenn ditt kolesterol og gjør noe med det». Kampanjen fikk mye medieoppmerksomhet, men det ble også skapt et inntrykk av at her var det faglig uenighet. Grete Botten fra institutt for ernæringsforskning gikk sammen med helsedirektør Torbjørn Mork ut med budskapet om at man ikke skulle ha fokus på kvinner fordi kvinner ikke får hjerte- og karsykdom.

I et leserinnlegg i Aftenposten 20. oktober 1989 skrev helsedirektøren blant annet at kvinner ikke burde få sitt kolesterol målt fordi de hadde liten nytte av det. Professor emeritus Leiv Ose, som den gangen var overlege på Lipidklinikken i Oslo, hevdet at både menn og kvinner burde måle og kjenne sitt kolesterol. Ose

støttet seg på kjent forskning som var godt tilgjengelig den gangen. Mange fagpersoner som burde gått ut med støtte til det vi i dag vet er det opplagt riktige å gjøre, og som støttes av forskningen, valgte å forholde seg tause. At det kan sprike så voldsomt mellom kunnskap og medisinske meninger på kun 35 år viser ikke minst behovet for forskning på de områdene det er store kunnskapshull. Men det viser også hvor farlig det er at fagpersoner setter egne meninger foran det som den oppdaterte medisinske kunnskapen viser.

Men også i nyere tid ser vi hvordan meninger settes foran det som forskning og vitenskap viser. En kolesterolkampanje i regi av Nasjonalforeningen for folkehelsen i 2017 fikk kritikk av både legeföreningen og helsedirektøren som mente at det å få vite sitt kolesterolnivå ville skape unødvendige bekymringer hos folk flest, til tross for at det er godt dokumentert at slik kunnskap kan redde liv.

Kvinner får ikke hjerte- og karsykdom! Kvinner bør derfor **ikke få sitt kolesterol** målt fordi de har **liten nytte** av det.
Hilsen Helsedirektøren i Norge, anno 1989.



SENER FOR FORSKNING PÅ HJERTESYKDOM HOS KVINNER

Senter for forskning på hjertesykdom hos kvinner ble etablert ved Det medisinske fakultet, Universitetet i Bergen (UiB) i juni 2020 og administreres under Klinisk institutt 2. Senteret er opprettet etter initiativ fra Hjertefondet ved Universitetet i Bergen som også bidrar til finansiering av Senteret sammen med Bergen Sanitetsforening/Norske Kvinners Sanitetsforening og Grieg Foundation.

Senteret skal være en drivkraft og møteplass som fremmer forskning på hjertesykdom hos kvinner gjennom et tverrfaglig samarbeid mellom forskere, institutter, institusjoner og organisasjoner. Senteret skal arbeide for økt ressurstilførsel og synlighet for forskningsfeltet, og for å øke kompetansen om hjertesykdom hos kvinner blant forskere, helsearbeidere, helsepolitikere og folk flest. Senteret ledes av Professor Eva Gerdts.

En anerkjennelse for

BETYDELIGE RESULTATER



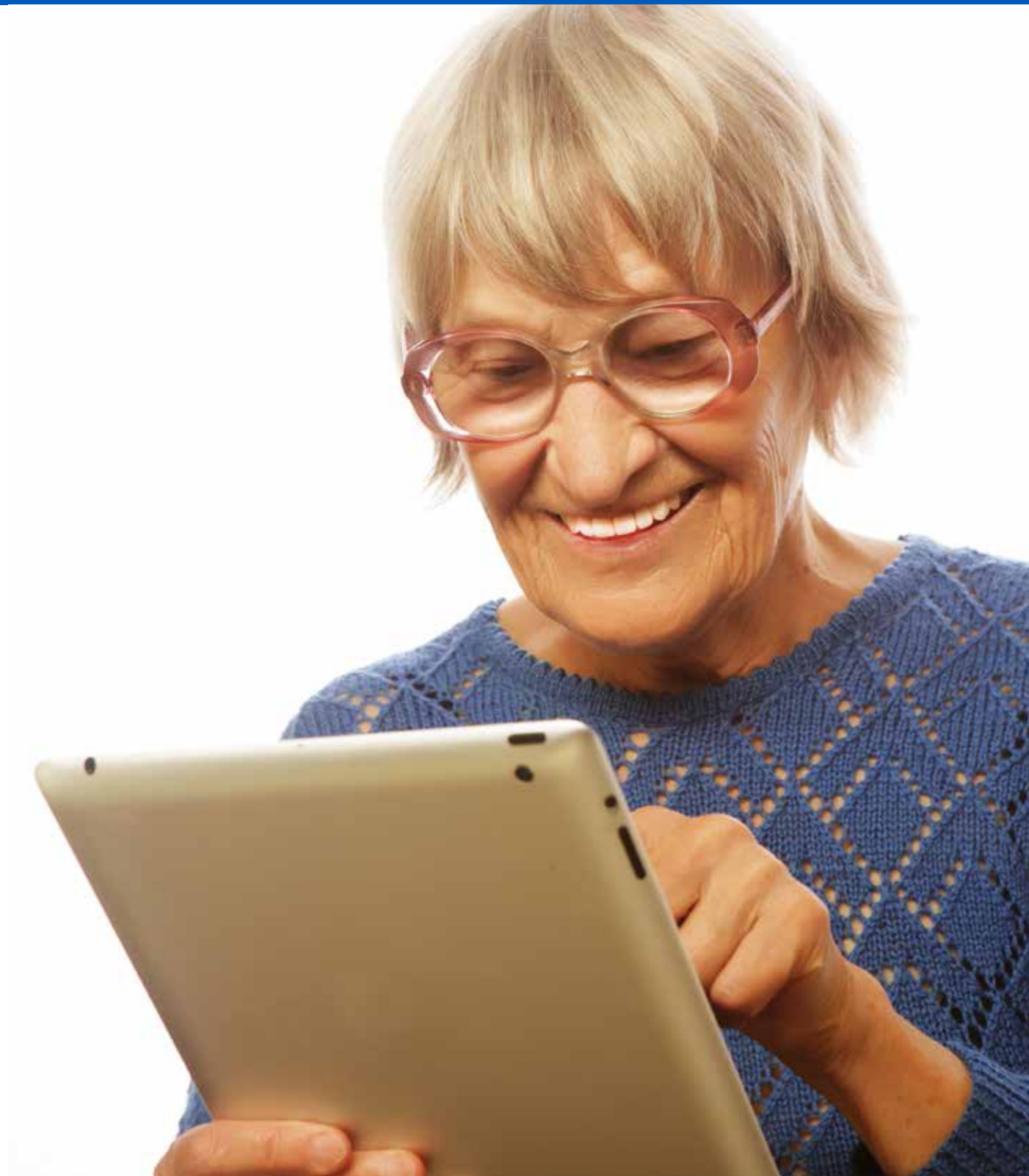
Hjerteforskningsprisen er en anerkjennelse og belønning som gis på grunnlag av betydelige resultater innen hjerte- og karforskningen. Prisen deles ut av Nasjonalforeningen for folkehelsen, som en pris for hjerte- og karforskning skal den være en stimulans til forskning innen hjerte- og karfeltet i Norge.

I forbindelse med at Hans Majestet Kong Harald overrakte Hjerteforskningsprisen til den Professor og hjerteforsker Eva Gerdts ble Gerdts intervjuet av avisen dagens medisin. I intervjuet uttalte Gerdts at forskningen har vært banebrytende.

«– Tradisjonelt sett har det vært fokus på at kvinner skal få den samme, gode behandlingen som menn, sett i et likestillingsperspektiv. Men vi har bygget en ny etasje over dette igjen: Det handler ikke om likestilling. Kvinner er biologisk forskjellige, og kvinners to x-kromosomer har en mye større effekt på hjerte-, immun- og hjernesystemet enn vi trodde. Dette er ny kunnskap som det har vært veldig spennende å jobbe med» sa Gerdts til Dagens Medisin.



Bergen eldreråd arrangerer et årlig seminar med mange spennende og aktuelle temaer på agendaen. I oktober 2023 var Eva Gerdts en av foredragsholderne, der en engasjert sal fikk mye ny og aktuell informasjon



Vi blir stadig flere eldre i samfunnet. **Det fører til et økt behov** for at voksne barn må stille opp og hjelpe sine aldrende foreldre for å **dempe presset** på kommunale omsorgstjenester.

DIGITAL HJELP ER DEN VANLIGSTE HJELPEN TIL GAMLE FORELDRE

Ny forskning fra OsloMet viser at digital hjelp nå har blitt den vanligste formen for hjelp som voksne barn gir til eldre foreldre. Mange hjelper fortsatt til med praktiske ting, mens svært få gir personlig pleie.

– Voksne barn har nå fått en helt avgjørende rolle i å hjelpe aldrende foreldre med å overvinne hindringene som det digitale samfunnet har påført dem, forteller NOVA-forsker og prosjektleder Heidi Gautun.

Vi blir stadig flere eldre i samfunnet. Det fører til et økt behov for at voksne barn må stille opp og hjelpe sine aldrende foreldre for å dempe presset på kommunale omsorgstjenester.

Våren 2022 tok Gautun og kolleger initiativ til en spørreundersøkelse for å finne mer ut av hva voksne barn hjalp foreldrene med og hvor ofte det skjedde. Utvalget bestod av over 3 000 yrkesaktive voksne barn i alderen 45 til 67 år som hadde én eller begge foreldrene i live. De fikk spørsmål om de ga foreldrene praktisk hjelp, administrativ støtte, digital assistanse eller pleie.

HJELP TIL SMARTTELEFON OG NETTBANK

Funnene, som nylig ble publisert i tidsskriftet Nordic Journal of Working Life Studies, viste at hjelp med å utføre oppgaver på nett var den vanligste typen hjelp voksne barn ga sine aldrende foreldre.

Det dreier seg om hjelp til å håndtere bruk av smarttelefon og nettbank, men også til å innhente digital informasjon fra det offentlige.

– Når vi vet at mange eldre over 80 år har lite eller ingen digital kompetanse, er det kanskje ikke så overraskende at behovet for hjelp her er så stort, sier Gautun.

Mange eldre over 80 år har lite eller ingen digital kompetanse

MANGE GIR PRAKTISK HJELP

Studien viste i tillegg at mange av de voksne barna ga ulike typer av praktisk hjelp som husvask, klesvask, hagearbeid, snømåking, varekjøp og reparasjoner inne og ute.

Svært få av barna hjalp til med personlig pleie som for eksempel å komme seg opp i og ut av sengen, av- og påkledning, spise, vaske seg og gå på toalettet. Dette er oppgaver som i hovedsak de lokale omsorgstjenestene tar seg av.

Forsknings-
artikkel fra
Velferds-
forsknings-
instituttet NOVA

Tekst:
Halvard Dyb

Å kontakte institusjoner og tjenester **over telefon har også blitt mer utfordrende**. Telefonnumre er blitt mer utilgjengelige, spesielt for dem som ikke kan søke på nettet, og man **må ofte vente lenge** for å få svar når man først har funnet nummeret.



NY TREND

Når forskerne så på barnas alder, fant de at digital hjelp til foreldre skiller seg fra andre former for hjelp.

Praktisk hjelp, administrativ hjelp og pleie øker med informantens alder helt opp til 67 år. Frem til 60 år gjelder det samme for digital hjelp, men etter fylte 60 år er det ikke like vanlig.

Forskning har siden tidlig på 80-tallet vist at den vanligste formen for hjelp gitt av voksne barn til eldre foreldre har dreid seg om praktisk hjelp.

– Nå ser vi en ny trend, sier Gautun. Det digitale samfunnet endrer døtre og sønners rolle som omsorgsgivere vesentlig.

MANGE TJENESTER HAR BLITT FYSISK UTILGJENGELIGE

Sammenligninger av OECD-land viser at Norge er ett av de landene som har gått lengst i å digitalisere samfunnet. Både offentlige og private institusjoner og tjenester har for mange blitt fysisk utilgjengelige.

Å kontakte institusjoner og tjenester over telefon har også blitt mer utfordrende. Telefonnumre er blitt mer utilgjengelige, spesielt for dem som ikke kan søke på nettet, og man må ofte vente lenge for å få svar når man først har funnet nummeret.

– Det er en fare for at mange eldre i dag føler en form for digitalt utenforskap, forteller Gautun.

Det er en fare for at mange eldre i dag føler en form for digitalt utenforskap.

– Heidi Gautun

Både Rambøll-rapporten It i praksis fra 2022 (ikt.norge.no) og SSB-rapporten Digital sårbarhet: Hvem har høy risiko for å falle utenfor? (ssb.no) støtter opp om en slik oppfatning. Begge kildene trekker fram høy alder som risikofaktor for digitalt utenforskap.



OM PROSJEKTET

NOVA og AFI ved OsloMet, sammen med Frischsenteret, gjennomfører et prosjekt kalt Omsorg for gamle foreldre og yrkesaktivitet (CoWorkCare). Prosjektet strekker seg over tre år og er finansiert av Forskningsrådet. Målet er å skaffe kunnskap om hvordan omsorg for eldre foreldre påvirker deltakelse i arbeidsmarkedet. Denne kunnskapen vil deretter bli formidlet til beslutningstakere som har ansvar for å utforme velferdsstatstjenestene og arbeidslivspolitikken.

Det overordnede målet for CoWorkCare er å frembringe ny kunnskap om hvordan omsorg for gamle foreldre påvirker omsorgsgivernes arbeidsmarkedsdeltakelse, og videreformidle denne kunnskapen til beslutningstakerne som utformer velferdsstat- og arbeidslivspolitikk for å minimere risiko for at arbeidstakere faller ut av arbeidslivet, reduserer arbeidstiden eller har høy bruk av offentlige ytelser.

Bakgrunnen for prosjektet er at demografiske endringer fører til at så mange som mulig i den yrkesaktive delen av befolkningen må stå i fulltids arbeid frem til oppnådd pensjonsalder. Velferdsstatens bærekraft avhenger av en høy sysselsetting.

Samtidig medfører aldringen i samfunnet et stort og økende press på de offentlige eldreomsorgstjenestene og familien om å yte omsorg. Det er både et behov for at generasjonen under de aller eldste stiller opp for eldre for å dempe etterspørselen etter omsorgstjenester, samtidig som at så mange som mulig av døtrene og sønnene står i arbeid fram til pensjonsalder.

FÅR IKKE DET DE TRENGER FRA HJEMMETJENESTENE?

Studien til Gautun og kolleger avdekker at eldre menneskers helse, om de bor alene og om de er bosatt i en institusjon for eldre eller ikke, er de viktigste faktorene som bestemmer om, og i hvilken grad, deres barn bidrar med assistanse.

Dette gjelder for alle former for hjelp: praktisk bistand, omsorg, administrativ støtte og hjelp med digitale verktøy.

Blant de som hadde foreldre som bodde hjemme, var det de foreldrene som mottok hjemmetjenester, som i størst grad fikk hjelp fra de voksne barna.

– Dette kan nok forklares med at de foreldrene som var tildelt hjemmetjenester, hadde de største behovene, men at de ikke fikk det de trengte fra hjemmetjenestene, sier Gautun.

Funnene i denne studien understreker familiens rolle som en sentral institusjon som gir hjelp og omsorg

som velferdsstaten ikke klarer å levere, enten på grunn av begrenset kapasitet eller fordi behovene ikke blir anerkjent.

Funnene i denne studien understreker familiens rolle som en sentral institusjon som gir hjelp og omsorg som velferdsstaten ikke klarer å levere på.

– Heidi Gautun

– Når folk lever lenger og befolkningen eldes, kan velferdsstaten få problemer med å gi nødvendig hjelp og omsorg til de eldre. Da står vi overfor spørsmålet om voksne barn med full jobb vil klare å ta vare på foreldrene sine når de trenger det.

Ny tilskuddsordning:

IKT-OPPLÆRING FOR Å HEVE DEN DIGITALE KOMPETANSEN BLANT ELDRE

I år har Helsedirektoratet utlyst en tilskuddsordning der målet er å gi IKT-opplæring som kan heve den digitale kompetansen blant eldre. Frivillige og ideelle organisasjoner (herunder stiftelser) kan søke på denne. Målet er å gi IKT-opplæring- og veiledning som kan heve den digitale kompetansen i målgruppen for slik å:

- Motvirke ensomhet og redusere digitalt utenforskap ved å legge til rette for møteplasser og samhandling som kan bidra til å vedlikeholde og styrke eldres muligheter for å opprettholde sosiale nettverk.
- Bedre den digitale helsekompetansen slik at eldre kan tillegne seg helseinformasjon på nett via pc, nettbrett, smarttelefon og annet.
- Gjøre eldre bedre i stand til å motta digitale helsetjenester (eksempelvis via videokonsultasjon og e-konsultasjon.) gjennom økt mestring og brukeropplevelse

Tilskuddsordningen inngår i Helseteknologiordningen som fra 2024 skal støtte innføring av ny teknologi i helse- og omsorgstjenesten og videreføre satsingen på velferdsteknologiområdet. Målgruppen er eldre som har behov for å styrke sin digitale kompetanse og digitale deltagelse. Med eldre menes seniorer som ikke lengre er yrkesaktive.

Eldrerådsrepresentantene: EI STEMME VI TRENG!



Gunnstein Emmerhoff holdt kurs i eldrerådsarbeid

“Det er eldrerådsrepresentantane som er vår stemme inn i styrande og bestemmande organ i kommunar og fylkeskommunar”

Tekst:
Björg Brekke Sørskog
Lokallagsleiar LOP Rogaland Sør

Det er eldrerådsrepresentantane som er vår stemme inn i styrande og bestemmande organ i kommunar og fylkeskommunar.

fylkeskommunen, til kurs saman med lokallagsstyret.

Målet for kurset var tredelt:

Som lokallag har vi i over enn 30 år oppmoda LOP-medlemmer om å stille som kandidatar til eldreråda, men som organisasjon har vi gjort lite for å støtte dei i den omfattande oppgåva dei har teke på seg til beste for oss. LOP Rogaland Sør ønskjer å bøte på dette.

1. Å bygge nettverk: Treffast og bli kjende.
2. Å gå heim med meir objektiv kunnskap enn vi hadde da vi kom.
3. Å utveksle tankar og idear om kva ein som eldrerådsrepresentant kan gjere, og korleis.

Onsdag 3 april 2024 inviterte vi difor våre medlemmer og varamedlemmer i eldreråda i 6 kommunar, samt



I neste utgave av Vi i LOP kan du lese intervjuer med både kursholder Gunnstein Emmerhoff og eldrerådsrepresentanter innvalgt fra LOP som deltok på kurset, der de deler erfaringer og tanker til inspirasjon for andre eldrerådsmedlemmer rundt omkring i landet.

Fysisk aktivitet gir STORE HELSEGEVINSTER

Det er nye estimater fra Helsedirektorater som viser et stort potensial for bedre helse med mer aktivitet. Særlig for seniorer i 60, 70 og 80-årene finner man en betydelig effekt av å være mer fysisk aktiv.

SELV 5 MINUTTER HJELPER

De som beveger seg lite i hverdagen vil allerede få en helseeffekt ved 5-20 minutters daglig gåing viser tallene fra Helsedirektoratet.

På sine nettsider skriver direktoratet: «En frisk og fysisk aktiv befolkning er alltid bra fra et samfunnsøkonomisk perspektiv. Det vil føre til økt levealder og noe økte pensjonsutgifter, men gevinstene vil samlet sett være større, bl.a. ved mindre sykdom, økt produktivitet i yrkesaktiv alder, større mulighet for selvhjelpenhet lengre, samlet sett mindre behov for helse- og omsorgstjenester og økt livskvalitet i hverdagen». De nye estimatene baserer seg på en rapport utarbeidet av Helsedirektoratet, basert på artikler der over 32 millioner mennesker er analysert, og disse er fulgt over 165 millioner person-år.

STYRKETRENING FOR ELDRE?

Styrketrening kan bidra til å redusere risikoen for type 2 diabetes og gi bedre sukkeropptak i muskulatur. I følge Helsedirektoratet bør øvelser som gir økt styrke til store muskelgrupper utføres to eller flere dager i uken. Muskelstyrkende aktivitet kan inngå i minimumsanbefalingen om minst 150 minutters moderat intensitet. Dette er spesielt viktig for eldre. I aldersgruppen over 65 år oppfyller kun 15 prosent anbefalingene om muskelstyrkende aktivitet i Norge.



HELSEDIREKTORATETS ANBEFALING

- Voksne og eldre bør være fysisk aktive i minst 150 til 300 minutter med moderat intensitet per uke eller minst 75 til 150 minutter med høy intensitet per uke.
- Anbefalingen kan også oppfylles med kombinasjon av moderat og høy intensitet. For eksempel 90 minutter med moderat intensitet og 30 minutter med høy intensitet.
- Aktiviteten kan deles opp i bolker på minst 10 minutters varighet.

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

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

En **frisk og fysisk aktiv** befolkning er alltid bra fra et samfunnsøkonomisk perspektiv.



♥ HØY INTENSITET

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

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

♥ LAV INTENSITET

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

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

FOREBYGG MUSKELSVINN MED PROTEINER TIL FROKOST!

En studie fra Irland viser at det å spise godt med proteiner til frokost kan forebygge tap av muskelmasse og forhindre aldersrelatert muskelsvinn hos friske, eldre mennesker. Faktisk viser resultatene fra denne studien at eldre mennesker som inntar litt større mengder protein til frokost og lunsj ikke bare reduserer tapet av muskelmasse, men faktisk også øker muskelmassen. I alderdommen tapes om lag en tredjedel av muskelmassen med påfølgende tap av muskelstyrke (sarkopeni). Ved 80 års alder rammer tilstanden så mange som 50 prosent. Kombinasjonen av proteiner i kosten og litt mosjon har vist gode resultater for å motvirke dette.

Animalsk protein finnes i matvarer med egg, kjøtt og fisk eller melk, ost, yoghurt og andre meieriprodukter. Vegetabilsk protein finnes i bønner, linser og soya.



Spennede foredrag om *Lalla Carlsen*

Vibeke Sæter, sammen med sin mann Gunnar, holdt et utrolig levende og spennende foredrag om Vibekes bestemor, Lalla Carlsen på LOP Telemarks medlemsmøte i mars.

Vibeke Sæter med Gunnar hennes mann, holdt et utrolig levende og spennende foredrag om Vibekes bestemor, Lalla Carlsen på LOP Telemarks medlemsmøte i mars.

Lalla ble 78 år og kom fra Svelvik. Som jentunge var hun en oppvakt, utadvent og nysgjerrig liten sjel. Hun elsket å imitere andre mennesker, og opptrådte med dette i familie-selskaper. Til alles glede og latter.

Allerede som 15 åring tok hun på eget initiativ, å stille uanmeldt opp på Nasjonalteateret, og spurte selveste direktøren om hun kunne bli elev der. Etter litt nøling sa han JA. Men, det ville ikke familien høre no av, det var ikke en plass for en ung dame. Vel, da startet hun på musikk-konservatoriet, hvor hun traff musikk-studenten Carsten. De ble forelsket og giftet seg, ja de elsket hverandre hele livet, og de utfylte hverandre også til det fulle. Hans utrolige musikk-talent og hennes kunstner ble perfekt sammen.

Lalla spilte ikke bare teater, men revy, show, kabaret og film, Carstensatt melodier og rytmer til mye av dette. Lalla og Carsten hadde mange kunstnervenner som ofte befant seg i hjemme deres. Ikke bare kunstnere, men også tiggere og fattigfolk, Lalla tok vare på mange sjeler. Hun hadde et hjerte for mange.

Vibeke, (barnebarnet) forteller at de bodde i samme hus med Lalla og Carsten. Det vil si at Vibeke både så og lærte mye der. Det fine ved det, var blant annet at det alltid var folk i huset når Vibeke kom hjem fra skolen. Det var jo mange av kunstnerne som overnattet i deres hjem. Man kan kanskje si at Lalla og Carsten levde et bohem-liv. Spennende.

Lalla ble stjerne i en alder av 35, og hun fikk Kongens fortjenestemedalje i 1949, samt kunstnerstipend i 1958. Lallas siste opptreden var i Mor Aase i Per Gynt. Hun hadde da mistet sin elskede mann, og savnet etter han var stort. "Et hull i hjerte". (En kan lese mer om Lalla på nettet.)

Vibeke sang og fortalte så levende at vi alle syntes vi så selveste Lalla i egen person. Gunnar akkopangerte på flygelet, så dette ble stort.

Vår ledet Turid takket så av etter hvert med tårer i øynene og latter i stemmen. Mange av oss hadde grått litt og ledd mye.

Det var et meget vellykket møte som vi unner andre å oppleve.

Ellen Ditlefsen, referent

30 ÅRS JUBILEUM FOR LOP SARPSBORG



LOP Sarpsborg feiret 30 års jubileum 9. april 2024. Feiringen fant sted på Glenghuset med 47 medlemmer til stede. Leder Gro Hansen ønsket velkommen og reklamerte også for vår nye brosjyre som alle fikk utdelt. Det var skrevet et nummer på hver slik at brosjyren også fungerte som lodd på blomstene som pyntet bordene.

Karin Brenden Korneliussen som er leder av elderrådet i kommunen, holdt en hilsmingstale. Mangeårig medlem Tore Coward holdt dagens tale om lagets historie. Han hadde gjort et grundig arbeid. Vi lærte mye og moret oss også. Avslutningsvis underholdt Seniorscena 5-56 med et variert og hyggelig program med opplesninger og sanger.

Inger-Johanne Fjeldbraaten, referent

“KYSTKVINNENE” SOM TEMA HOS LOP KRISTIANSUND

Tidligere politiker og ferjeskipper John Harry Kvalshaug holdt kåseri på medlemsmøtet i januar. Han ga et godt innblikk i forholda for folk - og spesielt kvinnenes situasjon på siste del av 1800 – tallet og første del av 1900- tallet. De hadde få rettigheter, mennene bestemte. Mennene var på fiske – kvinnene hadde ansvar for gard og barn. De gikk med stadig engstelse om forsørgerne kom heim fra havet. Kvalshaug viste til uvær som tok mange fiskeres liv og bautaene som var reist over dem. Vi fikk høre om forliset til fiskebåten «Godthåb», leiteaksjonen og at bare på denne båten kom 4 brødre, en far og sønn bort og igjen satt 5 enker og 18 barn. Slik opplevdes hverdagen for mange ute ved kysten. Han fortalte historia om Ellen Røsand fra Averøya, gift 3 ganger og enke 3 ganger, med 8 barn, som arbeidet på klippfiskbergan, der enkelte barn måtte være med henne på arbeide. Hun var forøvrig bestemor til radiomannen Rolf Kirkevåg.

Sjøl om mange hadde behov for hjelp, følte mange kvinner at det var ei skam å be om hjelp fra det offentlige – ikke minst sosialhjelp. Men rundt om i fiskeværerne og grendene hjalp folk hverandre. Med slik god nabohjelp kom mange gjennom vanskelige år. Uten disse kystkvinnene hadde ikke Norge vært slik det er i dag. Kvalshaug avslutta at han var ydmyk og følte en stolthet for disse kvinnene, som har lagt grunnlaget for det samfunnet vi har rundt oss!

Jor Larsen, referent

Hyggelige **medlemstreff** og spennede temaer på møtene til LOP Rogaland Sør



Styret i LOP Rogaland Sør 2024

RARITETER FRA EN LØYEN VERDEN

På februar møtet vårt var Rolf Schreiner foredragsholder. Han er pensjonist og skribent, er kjent for blant annet logiske pusleri, og har en god penn. Temaet for dagen var «Rariteter fra en løyen verden»

Over 100 fram møtte medlemmer, fikk oss mang en god lått. Det er gildt med foredragshaldar som snakkar tydeleg, ikkje for fort, og med klar røyst. Trur me alle fikk med oss poenga hans.

Deretter kom turen til ein av medlemmane våre, Thore Marton Sviland. Han er trubadur og hadde med seg to trekkspelarar, Sølvi og Agnes, samt eit knippe songar vi kunne synge med på. Denne bolken vart avslutta med den kjende «No kjem ein vals» av Johannes Kleppvik.

KRISE!!! RING 113!!!!

Ja- og hva skjer så?

Det er noe mange av oss kanskje har lurt på. Vi har nummeret liggende i bakhodet i tilfelle vi skulle trenge det, og noen av oss har også hatt behov for å bruke det. Men vi vet lite om hvordan denne tjenesten er

organisert, og hvem som i grunnen gir oss den hjelpen og tryggheten vi setter så pris på.

Onsdag 20. mars var vi så heldige at vi fikk besøk av vaktlederved AMK (akuttmedisinsk kommunikasjonsentral) Stavanger, Kaj Erik Bringeland. Han fikk forklart på en levende, humoristisk og informativ måte hvordan AMK fungerer, hva hans oppgaver er, hva AMK kan iverksette av tiltak- med andre ord hvordan vi kan få hjelp når vi virkelig trenger det.

Kulturelt innslag denne dagen var en nostalgisk allsangavdeling med den alltid positive og velvillige Arne Tveranger som musiker og forsanger. Mange gode minner fra egen barndom her. Til slutt ga sentralstyremedlem Gunnstein Emmerhoff oss LOP-informasjon og planer videre, og det nye lokallagsstyret presenterte seg.

Vi sier takk for trivelige og informative møter!

*Grete Mathisen og Kirsten Kvalbein Fjeland
referenter*



Thor Marton & damene



Björg takkar for attval som leiar



Kaj Erik Bringeland orienterte om AMK



Rolf Schreiner



Arne Tveranger leia allsongøktta



Behov for debatt

Tilbudet til eldre varierer svært mye i landets kommuner. «Leve hele livet» reformen skulle gjøre noe med dette, men resultatene har latt vente på seg.

OsloMet har satt fokus på evalueringen av reformen i en sak på sine nettsider. – Dersom gapet mellom innbyggernes forventninger og det offentlige blir for stort, risikerer vi at grunnlaget for den norske velferdsmodellen blir undergravd, sier Hilde Hatleskog Zeiner, forsker ved By- og regionforskningsinstituttet NIBR på OsloMet.

– Det er behov for en større, offentlig debatt om hva slags tjenester folk kan forvente seg når de blir eldre, og hva en selv må gjøre for å forebygge og motvirke funksjonstap sier Zeiner.

Eldreboligprogrammet

Regjeringen har varlet at den vil iverksette et eldreboligprogram som skal være en del av Bo trygt hjemme reformen. Programmet skal bidra til både tilpasninger i eldres hjem slik at de kan bo hjemme lenger og til bygging av omsorgsboliger, trygghetsboliger og sykehjemsplasser.

Det er Husbanken som skal ha det overordnede ansvaret for dette programmet, og programmet skal omfatte både enkeltpersoner, byggenæringen og kommunene.



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

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

LØSNING:

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

XORD .no				GENE-RATOR	UTFLUKT	PINE	EN LYSTAD	INN-SUNKEN	LYNGMO	HOPP-BAKKE-DEL	ÅR OG DAG
								FLIRE			
						HUD					
						PÅSTAND					
									ARGEN-TUM		
									OMRÅDER I DET FRI		
							ØRRET				
							ANDEL-ENE				
FØLTE	SYKDOM	NEST-LEDER	↓	REGNE	HANDLET RUTE						KRANG-LET
▶						GRUP-PENE					
						SPILE					
TONE-STIGEN							TYVERI				
ART.							OMRÅDE				
▶											HODER
		UTETT-HETER FOR-KYNTE									
FØDE-MIDDEL				RISTE VÅKEN				VOKSE			
				MAN				KLOVDYR			
VILLSPOR						FOR-BINDELSE					
						UNION					
SMØG	REELLE	▶					3580				DOKU-MENTA-SJON
							DEL AV FUGLE-MAGE				
ELV I POLEN					BESTE ELEV			OPP-FINNER			
HVOR-VIDT					KOM-MUNE			IKKE VI			
▶											
		BIL-MERKE					VISKET UT				
		HOVED-STAD					BLOK-KERTE				
BLOD-GRUPPE			▶								NYNORSK JEG
											KLAGE-SÅNGER
FANGST-UTSTYR					FRYSE			EN RIC-HARD			
					FOR-PLIKT-ELSE			BESTEMT			
FANGE		M.NAVN					ER-KLÆRING				DRYPPE FRA OVEN
		SMELL					PULS-ÅRE				
PEST	BAKTALT	▶									
HARMONI								GLIDD			
								BRUDD-STYKKE			
NORD-MANN				JORDISKE							
				KIKKE							
BLANDET INN								TOM			
PREKER											
							OFFER-BORDET				

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. september
2024**

Vinnerne får et
flaxlodd i posten!

Disse ble vinnere i siste nummer:

Jon Lange
Oslo

Gunnbjørg Nygaard Leitao
Frosta

Susann F. Andersen
Våler i Østfold

Karsten O. Ellingsen
Fyllingsdalen

Ann-Mari Tomter
Larvik

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

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
Siri Rønnaug Randers-Pehrson
906 41 629 sirirrp@gmail.com

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

PRESTEFØRENINGEN

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
Betty Sabbasen 952 78 122
22bettysa@gmail.com

TRØNDELAG

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

TELEMARK

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

VESTFOLD

Larvik
Kari Dahle Halvorsen 480 44 839 karidh44@gmail.com
Sandefjord
Lill Holand 994 09 722
holand.lill@gmail.com

VESTLAND

Bergen og omland
Åge Rosnes 480 18 011 aarosnes@online.no

Voss og omland

Gunnvor Børsheim Lindland 959 67 184
gunnvorbl@gmail.com

AKERSHUS

Bærumsforeningen
Ragna Berget Jørgensen 977 56 144 rbergetj@online.no

Romerike

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

ØSTFOLD

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