

Nr.3 2025 - Årgang 80

Medlemsblad for LOP
- Landsforbundet for
offentlige pensjonister

Vi i LOP



Viktig med
fellesskap og møteplasser

Våre krav til
statsbudsjettet 2027

Riktig legemiddelbruk
på agendaen

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

LOP er uavhengig, partipolitisk og livssynsmessig nøytral.

Utkommer 3 ganger årlig
ISS 1890-3398
Opplag: 10.000

Frist for nr. 1 - 2026 1. mars 2026

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

Forsidebilde: Bigstockphoto Illustrasjonsfotos: 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
Telefontid: man–fre 09.00–15.00

SENTRALSTYRET

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

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

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

Åge Rosnes
48 01 80 11
aarosnes@online.no

Ingjerd Hovdenakk
91 57 88 63
hovdings@gmail.com

Odd Arne Aadneram
46 44 31 65
oaaad@outlook.com

Karin Ståhl Woldseth
97 69 95 84
karin.woldseth@gmail.com

Siri Rønnaug Randers-Pehrson
90 64 16 29
sirirrp@gmail.com

Varamedlemmer:
Knut Farestveit
41 64 81 98
knut.o.farestveit@gmail.com

Johnny Eide
41 30 53 75
eidejohnny@gmail.com

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

HELSE- OG VELFERDSUTVALGET
Ingjerd Hovdenakk
91 57 88 63
hovdings@gmail.com

KOMITE FOR ELDRERÅDS-ARBEID

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

VERVEKOMITE INKLUDERT INFORMASJON- OG OMDØMMEBYGGING

Åge Rosnes
48 01 80 11
aarosnes@online.no

KOMITE FOR STRATEGI OG UTVIKLING

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

KONTROLL-KOMITEEN

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

REDAKTØR

Margaretha Hamrin
95 23 21 31
mgh@hamrin.no

INNHold

Rapport fra sentralstyret	s. 5
Krav til statsbudsjettet 2027	s. 6
Fellesskap og møteplasser	s. 10
Manglende eldrerepresentasjon	s. 12
Prioriteringer på agendaen	s. 14
Riktig legemiddelbruk	s. 18
Framtidsfullmakt - ting å tenke på	s. 20
Nytt fra lokallagene	s. 24

Hva er viktig for oss eldre?

Gode LOPère,



LOP er viktigere enn noen gang – Vi står på for deg som er offentlig pensjonist!

- Stortinget har bare *en* person som har oppnådd pensjonsalder, så hvem andre enn pensjonistorganisasjonene kan påvirke eldrepolitikken?
- Kommunene er viktige for å få til en god eldreomsorg, og legge til rette for tilpassede boliger for eldre, vi ber derfor om økte bevilgninger til kommunene over statsbudsjettet.
- Ungdomspolitikere i Norge og i flere land i Europa mener pensjonene skal reduseres – vi og vår arbeidsgiver har betalt millionbeløp for å sikre vår tjenstepensjon – LOP vi aldri godta at disse pengene skal brukes til andre formål.
- Pensjonistforbundet ønsker å omfordele rammen - dette vil ramme offentlige pensjonister mest siden vi også får justert tjenstepensjonen vår gjennom trygdeoppgjørene.

Hva er viktig for oss eldre? Et aldersvennlig samfunn der eldre kan være en ressurs! Dette innebærer blant annet:

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

Våre krav til statsbudsjettet for 2027 tar vare på dine interesser!

Bruk enhver anledning til å snakke godt om LOP og oppfordre til medlemskap for tidligere kolleger.

God Jul til dere alle!

Rannveig Bærheim
Leder i sentralstyret i LOP



Også denne høsten har det vært god aktivitet i LOP, både sentralt og lokalt. Vi kan se oss tilbake på et år med arbeid som er i godt samsvar med strategiplanen. Samtidig lener vi oss fremover mot 2026 og har som mål å styrke både fokuset på og jobbingen for pensjon og rettigheter, for LOPs egenart og vekstmuligheter, for intern organisasjonsutvikling og for samfunnsengasjement. For å nå målene våre på en enda mer synlig måte, er vi avhengig av flere medlemmer. Oppfordringen til alle våre medlemmer er at dere informerer og reklamerer om LOP til alle deres kjente.

LOP har kontinuerlig fokus på medlemsverving, og vil fortsette med dette også i 2026. Og ser dere en vervekampanje eller nyhetsinnslag på Facebook fra LOP, så er oppfordringen å dele! Slik når vi mange flere.

I august ble det gjennomført et vellykket digitalt erfaringsseminar for LOP sine elderrådsrepresentanter fra hele landet, her ble det delt erfaringer på tvers av kommuner og fylker. LOPs elderrådsrepresentanter driver politisk påvirkning ute i fylkene og kommunene, og gir de eldre en viktig stemme.

I september ble det gjennomført en vellykket to-dagers samling for lokallagene. Tema for dagene var blant annet verving av nye medlemmer, nytt medlemssystem og ny pensjonsordning og overgangsordninger for dem som ennå ikke er pensjonister og er født i perioden 1955 til 1963. Vi dro fra samlingen med både ny inspirasjon og ny kunnskap.

For hvert statsbudsjett møter regjeringen pensjonistenes og arbeidstakernes organisasjoner for drøftinger om kommende statsbudsjett. LOP møtte regjeringen i første møte om statsbudsjettet 2027 i september. 14. november sendte LOP inn kravene til statsbudsjettet 2027 til Arbeids- og inkluderingsdepartementet. Disse legges frem i møte

med statsråden på det andre møtet om statsbudsjettet 12. desember. Disse kravene kan du lese om i dette bladet.

I håp om å komme i kontakt med akkurat deg, så fortsetter jeg oppfordringen min: 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 sekretariatet (kontakthinformatjon 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.

Alle nye medlemmer ønskes velkommen. Kos dere med dette nummeret av medlemsbladet vårt "Vi i LOP". Og ta gjerne kontakt med et lokallag.

I 2026 er det i lokallagene planlagt mange faglige, kulturelle og sosiale arrangement. Lokallagene er en hyggelig arena å møte andre pensjonister på. Kontakthinformatjon til lokallagene finner dere bakerst i bladet.

Med ønske om en God Jul og et Godt Nytt År!

Wenche Gandlie, daglig leder

LOP HAR SAMARBEID MED:

- Norsk Sykepleierforbund
- Presteforeningen
- Skolelederforbundet
- Norsk Radiografforbund



Pensjon kan ikke bli en konflikt mellom eldre og yngre – vi skal sammen skape et godt samfunn

LOPs viktigste oppgave er å ivareta de offentlige pensjonistenes pensjoner. Vi må følge godt med og passe på at våre rettigheter ikke blir tatt fra oss. Vi tror vi er sikret, men det er ikke skrevet i stein at vi beholder dagens ordninger for offentlige pensjoner.

Vi ser jo bare hvordan mange som er født mellom 1943 og 1962 har fått stadig lavere tjenstepensjon av å jobbe lenger. «Samordningsfella» har rammet flere som på arbeidsgivers oppfordring har jobbet «for lenge». Gruppen «Tap av offentlig tjenstepensjon» har nå meldt staten, ved tidligere statsminister Jens Stoltenberg, til politiet for grovt bedrageri og underslag av mer enn 5 milliarder kroner som rammer 30 000 offentlig ansatte pensjonister. Det har vært flere forsøk på å endre ordningen, så vi får nå håpe at denne anmeldelsen får fart i sakene.

Dette problemet rammer ikke dem som er født etter 1963, men det er likevel skyer på himmelen. Pensjoner generelt er og har vært under press i mange europeiske land og i mange år. Det gjelder ikke minst offentlige tjenstepensjoner.

Det klages over «eldrebølgen» og at «dagens pensjonister trekker opp stigen etter seg». Det er dagens unge som sitter igjen med regningen, sier det. Med store endringer i samfunnets økonomi og demografi er det forståelig at yngre generasjoner er redd de må betale for hele festen.

Det er sant at svært mange kommuner sliter med budsjettene sine og at det er helse- og omsorgssektoren som står for mye av de store utgiftene. Men ifølge professor i helseøkonomi ved Universitetet i Oslo, Terje P. Hagen, er det «ikke først og fremst på grunn av den mye omtalte «eldrebølgen». Hagen peker i stedet på «yngrebølgen» i en samtale med Sykepleien, 24.01.25 (Norsk sykepleieforbunds medlemsblad). Kommuneorganisasjonen KS bruker også ordet «yngrebølge» og viser til følgende tall: 5 prosent av brukerne innen helse og omsorg står for 40 prosent av kostnadene, og de er under 40 år.

Vi må ha et samfunn som kan vise omsorg for alle dem som trenger det, og selvsagt må vi sikre gode ordninger både for yngre og eldre brukere. Vi i LOP vil ikke ha en konflikt mellom eldre og yngre, vi er jo de ynges foreldre og besteforeldre. Men vi er bekymret for

at så få eldre nå er medlemmer av våre ulike politiske organer, spesielt storting og regjering.

Derfor tror vi i LOP at det er viktig å peke på følgende:

- Vi pensjonister betaler mye skatt, både av våre pensjoner, våre formuer og den inntekten vi fortsatt har gjennom arbeid.
- Eldre bidrar mer i frivillig sektor enn andre aldersgrupper, både i den organiserte og den uorganiserte frivilligheten.
- Verdien av pensjonistenes frivillige arbeid utgjorde omtrent 56.400 årsverk og er estimert til over 39 milliarder kroner for året 2024. (Kilde: Et aldersvennlig Norge)

Det som kanskje ikke er like lett å telle er det pensjonistene gjør for at samfunnet skal kunne fungere i vanskelige situasjoner, både som barnevakt når foreldre ikke kan ta ut sykedager, følge til lege eller andre nødvendige ærender og, ikke minst, omsorg for og stell av pårørende og andre seniorer.

Til slutt er det viktig igjen å minne våre unge beslutningstakere på hvorfor de offentlige pensjonene ikke må reduseres, men få det årlige påslaget som det er enighet om, som er gjennomsnitt av lønns- og prisvekst. Vi har gjennom vår tid som arbeidstagere fått trukket 2 prosent direkte av bruttolønnen hver gang vi mottok lønn og arbeidsgiveren har betalt i gjennomsnitt 10-15 prosent. Dette fordi de fleste av oss har akseptert en mer moderat lønn i forhold til utdanning og kompetanse enn vi ville ha fått i det private arbeidsmarkedet.

Vi har basert oss på tilliten til at staten holder sin del av denne avtalen og ikke tar av våre oppsparte penger.

Berit Lånke

Nestleder i sentralstyret i LOP

LOPs krav til STATSBUDSJETTET 2027

LOPs styreleder Rannveig Bærheim har fremmet LOPs krav til statsbudsjettet for 2027 i dialogmøter med arbeids- og inkluderingsministeren. Her får du oversikt over våre hovedkrav i prioritert rekkefølge:

1. Alderspensjon/tjenestepensjon

2. Kommuneøkonomi

3. Endringer i skatteregler

4. Helse- og sosialutfordringer



1. ALDERSPENSJON/TJENESTEPENSJON

1.1 Påvirkning av løpende pensjoner

LOP har sluttet seg til prinsippet om at regulering av pensjonene skal skje etter et gjennomsnitt av lønns- og prisvekst. Vi håper regjeringen ikke går bort fra dette. Prinsippet gir forutsigbarhet og trygghet for pensjonistene. LOP støtter fullt ut at trygdeoppgjøret behandles av Stortinget i vårsesjonen.

For LOP er det i tillegg viktig å poengtere at pensjonene til pensjonister med offentlig tjenestepensjon ikke blir gjenstand for forhandlinger. Dette er opparbeide rettigheter.

- LOP krever en videreføring av dagens ordning med prosentvis tillegg i trygdeoppgjøret.

1.2 Oppregulering av minstepensjonen samtidig som en sikrer tjenestepensjonene

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

innsats mot de med lavest pensjonsinntekt, og at det finansieres med «friske» midler i statsbudsjettet. LOP kan ikke akseptere at kostnadene av en slik reform skal belastes rammen for det ordinære trygdeoppgjøret. Vi er opptatt av at arbeid skal lønne seg, og vise igjen i fremtidige pensjoner. Avkorting av løpende pensjoner og ensidig styrking av minstepensjonen vil, på sikt, føre til at flere pensjonister med tjenestepensjoner vil ende opp som minstepensjonister.

- LOP krever at det alltid skal være et positivt påslag i pensjonene som kommer fra tjenestepensjon.

1.3 Fjerne avkorting i grunnpensjon for gifte og samboende

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

- LOP krever at avkorting fjernes.

1.4 Lønn for offentlige pensjonister

LOP registrerer at mange offentlige virksomheter har behov for den kompetanse og kapasitet tidligere ansatte representerer. Dagens pensjonistavlønning gjør dette

lite attraktivt. Pandemien og mottak av flyktninger har for eksempel vist behovet for bedre ordninger.

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

1.5 Etterlattepensjon (gjenlevende ytelse i folketrygden)

Det er bestemt å «fryse» etterlattepensjonen fra 2024 for aldersgruppen f. 1944 – 1962. Etterlattepensjonister i denne gruppen vil ikke ha mulighet for å bedre sin egen pensjon. Mange er minstepensjonister som ikke får anledning til å opprettholde kjøpekraften de har i dag.

- LOP krever at «frysing» av etterlattepensjonen reverseres og at den reguleres på linje med alderspensjon.

1.7 Sykepenger

Mange eldre ønsker å stå lenger i jobb, og samfunnet trenger deres arbeidskraft. Da er det et paradoks at kortvarig sykefravær kan medføre at en må slutte i arbeid og ta ut pensjon.

- LOP krever rett til sykepenger for alle i ordinær stilling uavhengig av alder.

1.8 Eldre som ressurs

Eldre bidrar til samfunnsøkonomien gjennom skatt på pensjon og formue og yter et vesentlig bidrag i form av frivillig innsats, ikke minst som pårørende. Frivillig innsats alene utgjør ca 40 milliarder.

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

2. KOMMUNEØKONOMI

2.1 Styrket kommuneøkonomi

LOP får mange meldinger fra våre lokallag og medlemmer i lokale elderråd om en stadig strammere økonomi som går ut over tjenester rettet mot eldre, også lovpålagte tjenester. Dette blir ofte en kamp mellom skole og eldreomsorg.

Stortingsmelding 15 (2017) «Leve hele livet» og Bustadmeldinga (meld St 13 (2024) har pekt på behovet for kommunene til å bedre situasjonen for de eldre, slik at de kan klare seg selv lenger og bo i egen bolig. Det betyr også økning i boliger som «Omsorg+» eller tilsvarende. LOP mener det er behov for økning i statlige bevilgninger til reformen, slik at alle kommunene kan skape «et aldersvennlig samfunn». LOP er glad for at regjeringen vil gi et betydelig bidrag til kommunene, men mener dette langt fra er nok.

LOPs krav er en markant styrking av kommuneøkonomien slik at kommunene blir i stand til å møte den kontinuerlige økningen i behov og oppgaver.

Følgende er eksempler på tiltak som krever bedre finansiering:

- Styrke bemanningen i kommunehelsetjenesten ved å øke andelen faste og hele stillinger.
- Sørge for at det er nok sykehjemsplasser når eldre ikke er i stand til å bo lenger i egen bolig.
- Sørge for at helsehusene har et medisinsk forsvarlig tilbud, med adekvat faglig dekning i tråd med samhandlingsreformens intensjoner.
- Styrke hjelp til pårørende ved å opprette kontakttjenester og personer som kan assistere ved f.eks. pasientreiser.
- Styrke tilbudet til demente gjennom forsterket bolig, tilrettelagte fysiske aktiviteter, musikkterapi etc.
- Styrke psykolog- fysio- og ergoterapitilbudet for eldre.
- Beredskap for å hindre ensomhet blant eldre.
- Tiltak mot selvmord blant eldre.
- Sikre god mat- og ernæringsomsorg for eldre.
- Velferdsteknologi må være et supplement, og kan ikke erstatte menneskelig kontakt
- Rett kompetanse i hjemmetjenestene. For eksempel benytte helsefagarbeidere sammen med god velferdsteknologi slik at eldre hjemmeboende kan få praktisk hjelp og sosial kontakt

2.2 Ytterligere styrking av Husbankens rammer

LOP er positiv til økningen i foreslått bevilgning til sykehjem og økonomisk støtte for å tilpasse egen bolig, men er tvilende til at det er tilstrekkelig.

- LOP krever at det bevilges enda mer midler til Husbanken slik at flere eldre kan oppgradere sine boliger eller styrke tilbudet av tilpassede boliger.

Fortsetter neste side ►►►

2.3 Digitalt utenforskap

Mange eldre strever med utfordringer som krever digital kompetanse. Dette gjelder nær 600 000, og slår inn på alle samfunnsområder. Situasjonen er svært aldersdiskriminerende.

- LOP krever at det bevilges tilstrekkelig midler til offentlige og privatfrivillige aktører som tilbyr kurs til eldre/pårørende i bruk av digitale hjelpemidler i fremtidige budsjetter

3. ENDRINGER I SKATTEREGLENE

LOP konstaterer at skattereglene er justert for pensjonister med lav og midlere pensjon, men skjerpes for pensjonister med høy pensjon og formue. Mange pensjonister kommer skattemessig dårligere ut enn yrkesaktive, minstefradrag og trygdeavgift må derfor justeres i tråd med reguleringen for yrkesaktive.

LOP krever;

- Minstefradraget for pensjonistene må løftes på linje med minstefradraget for yrkesaktive
- Trygdeavgiften er blitt redusert for yrkesaktive, men satt opp for pensjonistene. Trygdeavgiften bør reduseres til sitt tidligere nivå. (4,8%)
- Formuesskattens bunnfradrag må økes. Mange pensjonister har nedbetalte boliger og dermed skattbar formue. Dette er spesielt merkbart for enslige pensjonister. Innslagspunktet for formuesskatt bør heves til 3 millioner.

4. HELSE - OG SOSIALUTFORDRINGER

LOP krever kvalitetsforbedring i kommunehelsetjenesten, jf punkt 2. Arbeidsoppgavene er stadig økende og mer komplekse. Liggetiden på sykehusene er redusert, og pasientene er ofte ikke friske nok til å dra hjem når de skrives ut og overføres til kommunehelsetjenesten. Krav til riktig og god kompetanse hos de ansatte øker tilsvarende. Eldre opplever det også som krevende med feks mange pleiere å forholde seg til i hjemmetjenesten. Mange eldre er, eller blir, alene og ensomhet er et økende problem.

4.1 Utbygging av helsehus/sykehjem

- Helsehusene er et kommunalt ansvar, men det bør sikres at tilbudet finnes i alle kommuner.

4.2 Styrke bemanningen i helsetjenestene

LOP krever;

- Det må etableres en felles minstenorm for helsepersonell i hjemmetjenesten og i helsehus/sykehjem.
- Det må sikres geriatrik spesialkompetanse på alle sykehus

4.3 Redusere ventelistene for nødvendige operasjoner for eldre

Vi har ikke tid til å vente dersom det er behov for operasjoner for muskel- og skjelettlidelser. Dette fører til mye lidelse og dårlig livskvalitet. Vi tror heller ikke dette er samfunnsøkonomisk gunstig sett i lys av at eldre skal «Bo trygt hjemme» lenger. Fall med påfølgende bruddskader vil føre til mye lidelse, og behov for flere sykehjemsplasser.

LOP krever:

- At eldre blir prioritert i helsekøene



4.4 Tannhelse for eldre

LOP støtter anbefalingene fra tannhelseutvalget; Mange eldre har ikke økonomi til å få gjennomført nødvendig tannbehandling, og dette kan i ytterste konsekvens føre til feilernæring. Mange hjemmeboende, som ikke har omsorgshjelp, må ofte prioritere andre nødvendige utgifter og søker ikke tannbehandling i tide.

LOP krever:

- At tannsykdommer likestilles med andre sykdommer og at det innføres en egenandelsordning med frikort på linje med helse- og omsorgstjenester for øvrig.

4.5 Styrke fastlegeordningen

Det er spesielt viktig for eldre å opprettholde gode relasjoner til fastlegen

LOP krever:

- At ordningen med tilfeldig uttrekking ved reduksjon av fastlegenes pasientlister revurderes.
- At legene får forenklet rapporteringsplikt slik at de kan konsentrere seg bedre om pasientene

Mange pensjonister kommer skattemessig **dårligere ut** enn yrkesaktive, **minstefradrag** og **trygdeavgift** må derfor justeres i tråd med reguleringen for yrkesaktive.

4.6 Helsescreening

LOP er glad for at det er satt i gang et screeningprogram for prostata, og håper dette blir et tilbud over hele landet etter hvert.

LOP krever:

- At Mammografiprogrammet utvides til også å gjelde kvinner over 69 år

4.7 Andre helsetiltak

- LOP er glad for at det er foreslått en høreapparatgaranti, og forutsetter at dette følges opp.
- LOP ber om at ventetiden for «grå stær» operasjoner reduseres.
- LOP støtter etablering av vaksineprogram for eldre og utsatte grupper og ber om at det utvides med bl.a. vaksine mot helvetesild, vederlagsfritt eller med redusert pris.

Stadig større krav om effektivitet gjør at sykehusansatte vurderer stillingene sine – de er slitne og redde for å gjøre feil med katastrofale følger.



4.8 Nye sykehus

LOP er bekymret over økonomien i sykehusene. De fleste nybygg har store overskridelser, og dette går i mange tilfeller ut over driften, spesielt der en må fordele driften mellom gamle og nye bygg. LOP har merket seg at det er foreslått bevilget mer penger til sykehus og en egen bevilgning til investeringer. Dette bør videreføres. Stadig større krav om effektivitet gjør at sykehusansatte vurderer stillingene sine – de er slitne og redde for å gjøre feil med katastrofale følger.

LOP krever at:

- Bevilgningene til sykehusene økes slik at rehabilitering og nybygg følger oppsatt plan og betjening av låneutgifter ikke går ut over driften
- At krav til effektivitet vurderes slik at vi kan beholde personalet i sykehussektoren.

4.9 Flere studieplasser innenfor helsesektoren

Helsetjenesten lider allerede nå av mangel på kvalifisert helsepersonell, og underskuddet vil øke i fremtiden om det ikke settes inn tiltak. Mangelen på helsepersonell utgjør en betydelig risiko for beredskapen, befolkningens tilgang på likeverdige helse- og omsorgstjenester, bosettinger og næringsliv over hele landet. Det er derfor positivt at det er etablert flere studieplasser for leger, sykepleiere og helsefagarbeidere og psykologer. Dette arbeidet må videreføres.

LOP krever at:

- Spesialistutdanningen innen geriatri prioriteres.

Felleskap og møteplasser

VIKTIGERE JO ELDRE MAN BLIR

Jon Lange er mest kjent som en av landets fremste barne- og ungdomspsykiatere. Men den tidligere nestlederen i Oslo og omegn LOP gir oss også et lite innblikk i norsk etterkrigshistorie når vi møtes en vakker høstdag på Frogner seniorsenter.

Tekst: Margaretha Hamrin

Jeg har i grunnen vendt meg til å bli gammel sier Jon Lange som fylte 94 år i høst. – Døtrene mine mente det var en god ide for meg å flytte til en seniorleilighet for et par år siden. Jeg så ikke helt behovet for det den gangen, men nå er jeg veldig glad for at jeg tok steget.

Jon beskriver boligen han har flyttet inn i som mikroskopisk. – Men gode felles fasiliteter og tryggheten ved å bo i et slikt felleskap mer enn veier opp for liten plass sier han. Jeg trives rett og slett veldig godt. Med Frogner seniorsenter i nærheten har ukene en fast rytme med blant annet samtalegruppe om aktuell tematikk på mandager og «juniorgruppe» på onsdager. – Å opprettholde og utvikle tilbud som skaper møteplasser og rom for felleskap blir bare viktigere og viktigere nå som befolkningen eldes sier Jon. Det er den beste forebyggingen av ensomhet.

Oppveksten hans var sterkt preget av foreldrenes engasjement i den kommunistiske organisasjonen «Mot dag». Da Jon var tre år flyttet Carl Viggo og Ragna Lange til Trondheim der Carl Viggo arbeidet som lege. I Trondheim hadde de også en leieboer ved navn Oscar Gundersen (O.C. Gundersen). Det tok ikke lang tid før Ragna fant ut at hun heller ville være sammen med Oscar forteller Jon. – På en måte er jeg oppvokst med tre foreldre, mor, far og stefar.

Jons farfar Christian Lous Lange fikk Nobels fredspris i 1921 for sitt bidrag til fredssaken og organisert internasjonalisme. Sønnene Carl Viggo og Halvard Lange orienterte seg mot Arbeiderpartiet og ble sentrale personer i politikken og oppbyggingen av Norge da krigen tok slutt i 1945. Også stefaren Oscar fikk en sentral plass som justisminister i Einar Gerhardsens

etterkrigsregjering. I 1948 fikk Oscar Gundersen navnet sitt på alles lepper gjennom en vise på Chat Noir-revyen forteller Jon. Den dag i dag gjenkjenner mange av oss linjene:

*Det holder det, sa Gundersen, det klarer seg med det.
No'n overfall om natta må'n alltid regne med.
Vi peller opp en to tre lik hver mårna, det er alt,
det pleier vi å regne som normalt.
For det som mannen ikke gjorde, hakke vi no med.*

Jon var svært skoleflink og fikk hoppe over en klasse det siste året under krigen. I 1946 hadde Ragna og Oscar Gundersen fått skaffet seg en bolig i Oslo og Jons tid som trønder var over. Etter eksamen artium på Ullern gymnas ble det så medisinstudier i Oslo, turnustjeneste i Arendal og Sandnessjøen, etterfulgt av seks år i Fredrikstad på både St Josefs Hospital og på Østfold sentralsykehus. Der var Jon innom både kirurgi og fødeavdeling før han gikk inn i psykiatrien. Det var en av høvdingene i norsk psykiatri, Nils Ludvig Dahl, som inviterte Jon til å fortsette med psykiatri. Dahl var en fantastisk sjef og inspirator. Han kalte seg selv en ordhag mann, og det var han. Han var også utrolig kunnskapsrik og belest i skjønnlitteratur – han var nok ikke fatter av Sigrid Undset for ingenting.

Men da Jon ble spesialist i psykiatri fikk han også rett til å drive psykoterapi med refusjon fra syketrygden, uten å ha hatt en eneste time veiledning i psykoterapi. Det syntes han var så merkelig at han søkte seg til statens senter for Barne- og Ungdomspsykiatri (SSBU) hvor han kjente nestkommanderende Finn Magnussen som var en kjent og dyktig psykoterapiveileder. Flere år ved SSBU og en tid ved Nic Waals Institutt førte til godkjenning som



Frogner seniorsenter er en viktig møteplass for mange av de eldre som bor i området. Rundt bordet fra venstre: Tor Aksnes, Wojciech Strzelecki, Jon Lange og Richard Farnes.

spesialist i barne- og ungdomspsykiatri, og at Jon i 1970 ble første overlege ved Barnepsykiatrisk avdeling ved Ullevål sykehus. Den stillingen beholdt han til 1984, da han ble overlege ved Nic Waals Institutt og senere sjef for hele barne- og ungdomspsykiatrien i Oslo.

Men da regjeringen Stoltenberg 2 innførte New Publish Management (NPM) skjedde det en katastrofe i barne- og ungdomspsykiatrien forteller Jon. – Før den tiden var våre overordnede interessert i å høre på oss. Stadsfysikhus Fredrik Melbye hadde halvårslige møter med oss, og helsedirektør Karl Evang møtte vi på landsbasis en gang i året. Da NPM ble innført ble våre overordnede totalt uinteressert i å lytte til oss fagfolk. Jeg sa dermed opp jobben i sykehusvesenet og begynte privatpraksis som psykiater og psykoterapeut der jeg kunne være min egen sjef.

- Det har vært et spennende og mangfoldig liv oppsummerer Jon. Min mor var en fanatisk ateist, da hun hørte at Eva, som senere ble Jons første kone, var kristen, trøstet hun Jon med at «det går nok over bare

hun blir opplyst nok». Men det gikk ikke over, Eva var kristen livet ut. Jon ble heller ikke fanatisk ateist, men regner seg som agnostiker. – Også det andre ekteskapet mitt var med en kristen kvinne sier Jon, som til sammen har fem barn fra sine to første ekteskap. Det tredje og siste ekteskapet med Elin ble det lengste, Jon forteller at Elin var agnostiker som han selv, og etter 34 gode år sammen ble hun rammet av en sjelden sykdom som det ikke finnes effektiv behandling for. Det tok *et* år fra sykdommen rammet til Elin var død. Fra å miste ord i starten var hun på slutten språkløs og uten funksjoner som for eksempel å kunne gå. Det ble et år med full innsats fra Jon som pleiere og hjelper, til Elin døde 4. januar 2019.

Nå er det å leve *en* dag om gangen som gjelder, sier han. Foruten de ukentlige treffene på Frogner seniorsenter har Jon en bestevenn i billedhogger og skulptør Bjørn Sørvang Hansen. Det er et vennskap som bringer mye glede. - Det er viktig å komme seg ut og møte andre. Å bygge relasjoner, å utveksle tanker og meninger. Det blir vi aldri for gamle til understeker Jon.

Manglende representasjon kan føre til

ALVORLIGE SAMFUNNSKONSEKVENSER

Etter høstens stortingsvalg har vi nå fått en situasjon der tidenes yngste storting skal representere tidenes eldste befolkning. Dette er et demokratisk problem som kan føre til at seniorenas perspektiver blir oversett i viktige beslutningsprosesser.

Tekst: Margaretha Hamrin

EKSKLUDERENDE DIGITALISERING

Flere røste stiller spørsmål ved om vi er i ferd med å få et samfunn som ekskluderer store deler av befolkningen fra viktige samfunnsområder. En av dem som har stilt dette spørsmålet er Heidi Gautun som er forsker hos OsloMet. Bakgrunnen for Gautuns spørsmål er at norske myndigheter har vedtatt av Norge skal bli verdens mest digitaliserte land innen år 2030.

OsloMets forskere har studert hva digitaliseringen betyr for eldre personer. Her finner vi blant annet at halvparten av eldre i Norge trenger hjelp til å betale en regning, og at digital hjelp nå har blitt den vanligste hjelpen godt voksne kvinner og menn gir sine foreldre.

«Er verdens mest digitaliserte land verdens mest velfungerende samfunn? Selv de mest hverdagslige gjøremål, som å kjøpe en bussbillett, blir vanskelige å gjennomføre hvis du ikke mestrer det digitale» sier Gautun i en artikkel fra OsloMet. Forskningen fra OsloMet viser også at en betydelig andel av de eldre føler at de presses til digital deltakelse, og at mange etterlyser ikke-digitale alternativer. I følge «Handlingsplan for inkludering i et digitalt samfunn» er det et mål at alle innbyggere i Norge skal sikres likeverdige offentlige

tjenester. Det betyr at myndighetene har ansvar for å sikre at alle som ikke bruker digitale tjenester har et alternativ. Det kan for eksempel være tilgang til tjenester via brev, telefon eller fysiske møter. I dag er slike alternativer som regel ikke-eksisterende.

MISFORHOLD I ALDERSREPRESENTASJON

Nær 1 av 5 norske borgere er nå over 67 år, disse har ingen aldersmessig representasjon i det Stortinget som ble valgt denne høsten. Misforholdet i alder mellom stortingsrepresentantene og befolkningen som disse skal representere har dermed aldri vært større enn nå. Dette kan føre til at de eldres perspektiver blir oversett i viktige beslutningsprosesser.

Gjennomsnittsalderen på det nye Stortinget er 44,9 år i henhold til beregninger som NRK har gjort. Det er dermed aller første gang i det norske Stortingets historie at gjennomsnittsalderen på representantene er under 45 år. Samtidig nærmer prosentandelen av befolkningen som er over 67 år seg 20 prosent, i noen fylker er nesten 21 prosent av befolkningen over 67 år. De to eldste stortingsrepresentantene i den nye perioden er Jonas Gahr Støre (Ap) 65 år og Morten Kolbjørnsen (Frp) 66 år.

Er verdens mest digitaliserte land
verdens mest velfungerende samfunn



Vil et storting som har en så skjev aldersmessig representasjon klare å ivareta eldre personers interesser og synspunkter? Ut fra målene om digitalisering av alle viktige samfunnsområder ser det ikke slik ut. Manglende aldersrepresentasjon kan i verste fall svekke både demokratiet og samfunnets evne til å møte de eldres utfordringer.

ENDA VIKTIGERE MED INTERESSEORGANISASJONER

Når de eldre nå i stadig større grad er ekskludert fra viktige politiske beslutningsprosesser blir det desto

viktigere å ha sterke interesseorganisasjoner som taler de eldres sak. Organisasjonsgraden i hele samfunnet er fallende, det er en utvikling vi har sett en god stund. Det kan tyde på at folk flest synes ting fungerer bra og ikke ser noen grunn til å engasjere seg. Men fallende engasjement fra pensjonistenes side kan slå negativt ut for eldre personers innflytelse og mulighet for å påvirke utviklingen av egne levekår. Med en situasjon der ingen over 67 år nå er representert på Stortinget er det ekstra viktig at pensjonistenes stemme blir hørt gjennom organisasjonskanaler. Nettopp derfor er også LOPs arbeid viktigere enn noen gang!



DIGITALT UTENFORSKAP BLANT ELDRE – EN VOKSENDE BEKYMRING

På FNs internasjonale dag for eldre, 1. oktober, presenterte Norges institusjon for menneskerettigheter (NIM) en rapport som viser at 1 av 4 frykter å falle utenfor samfunnet som gammel fordi de ikke mestrer offentlige digitale tjenester. Dette er del av et bredere samfunnsproblem som rammer særlig sårbare grupper.

Her er hovedfunnene fra rapporten:

- 1 av 5 har selv hatt eller kjenner noen som har hatt problemer med digitale offentlige tjenester det siste året.
- Årsaker inkluderer dårlige digitale løsninger, manglende ferdigheter, BankID-problemer, dårlig helse, uforståelig språk, og mangel på utstyr eller internett.
- 8 av 10 oppgir at personer med digitale vansker har kjennetegn som gjør dem ekstra sårbare, der høy alder er det mest vanlige.

Seniorkonferansen 2025: *PRIORITERINGER*

Hva slags prioriteringer gjøres i helsesektoren, og hva kan vi forvente oss av tjenester når vi blir eldre? Dette var sentrale spørsmål på Bergen seniorkonferanse 15. oktober.

Tekst: Margaretha Hamrin

OVERBEHANDLING

Stefan Hjörleifsson som er fastlege og førsteamanuensis ved Universitetet i Bergen, er også leder for prosjektet «Berekraft på legkontoret». Dette er et prosjekt med mål om å motvirke medisinsk overaktivitet og ikke-bærekraftig bruk av den felles, offentlige helsetjenesten i Norge. Etterspørselen etter helsetjenester øker hele tiden og både pasienter og pårørende har forventninger til helsetjenesten som ikke blir oppfylt. Samtidig er det stor slitasje i hverdagen til stadig fler helsearbeidere, noe som også fører til en økende ressurslekkasje fra offentlig organisert aktivitet til private helseaktører.

Som en av innlederen på årets konferanse påpekte Hjörleifsson at over 30 prosent av alle undersøkelser og diagnostiske tiltak i det offentlige helsevesenet utgjør overbehandling. Han understreket at dette innebærer en lite hensiktsmessig bruk av ressurser, og advarte om at dette også kan true bærekraften i vår solidariske, offentlige helsetjeneste. Befolkningen har i begrenset grad innsikt i hvordan allmennleger arbeider for å sikre god helsehjelp. Samtidig møter allmennlegenes portvaktfunksjon økende skepsis og kritikk, noe som skaper betydelige utfordringer for hele helsetjenesten.

VANSKELIGE PRIORITERINGER

Professor Ingrid Miljeteig ved Universitetet i Bergen deltok i et regjeringsoppnevnt utvalg i forkant av Prioriteringsmeldingen 2025 – Meld. St. 21 (2024–2025) «Helse for alle. Rettferdig prioritering i vår felles helsetjeneste». Meldingen tar for seg hvordan samfunnet skal prioritere innen helse- og omsorgstjenesten. Miljeteig illustrerte med flere eksempler hvor krevende slike prioriteringer kan være. Meldingen legger særlig vekt på rettferdig ressursbruk, nytte, alvorlighet og

bærekraft, og har som mål å sikre at pasienter med de mest alvorlige tilstandene kommer først i køen. Til syvende og sist er det helsepersonellet som må vurdere hvilke pasienter som skal gis førsteprioritet.

PRIVAT OMSORG?

Marte Monstad, byråd for eldre, helse og omsorg i Bergen, la i sitt innlegg vekt på visjonen om «et samfunn der vi tar vare på hverandre». Hun beskrev en kommunal helse- og omsorgstjeneste under sterkt press, som i økende grad vil være avhengig av frivillig innsats og at de eldre hjelper hverandre, som erstatning for manglende offentlig omsorg. Etter Monstads innlegg sto det sentrale spørsmålet igjen: Hvor mye kan politikere og kommunene egentlig forvente at den enkelte eldre skal bidra med av omsorgsoppgaver for andre eldre når de offentlige ressursene ikke strekker til? Og ikke minst – hvordan skal en slik overføring av omsorgsoppgaver fra det offentlige til enkeltpersoner gjennomføres?

PLEIE UTEN OMSORG

Innlegget som nok engasjerte flest var det professor Astrid Ouahyb Sundsbø ved Høgskulen på Vestlandet som stod for. Gjennom seks uker fulgte Sundsbø 40 ansatte i hjemmetjenesten i tre norske kommuner. Det hun kunne fortelle fra disse seks ukene gjorde sterkt inntrykk på forsamlingen. I praksis er det målet om stadig mer effektivisering og kostnadsreduksjon som dominerer i eldreomsorgen, mens verdien av omsorg og menneskelig kontakt får en stadig lavere prioritet.

Sundsbø understreket at kommunene i dag ikke først og fremst vurderer hva den enkelte faktisk trenger av hjelp når behovet for helse- og omsorgstjenester skal kartlegges.

“Vi er i ferd med å bevege oss bort fra velferdsstatens prinsipp om offentlig ansvar, over mot en modell der omsorgsarbeidet i større grad legges på familiene”.

I stedet starter de med å undersøke hvilke ressurser som finnes i familien, blant venner eller hos naboer. Ifølge Sundsbø innebærer dette et historisk skifte: Vi er i ferd med å bevege oss bort fra velferdsstatens prinsipp om offentlig ansvar, over mot en modell der omsorgsarbeidet i større grad legges på familiene. Gjennom sitt feltarbeid fant Sundsbø at de ansatte i hjemmetjenesten må følge stramme tidsrammer, ofte med digitale arbeidslister som overvåker oppgavene minutt for minutt. Oppgaver som matlaging, stell og samtaler er tildelt svært kort tid – ofte bare noen få

minutter. I stadig større grad føler de ansette i pleie- og omsorgssektoren seg mer som utførere av «pleie uten omsorg». De ansatte føler ikke bare på at de ikke strekker til, de føler også i stadig større grad at arbeidet de utfører ikke holder faglig mål.

Det var en stor og viktig tematikk som ble løftet frem under årets seniorkonferanse i Bergen – en tematikk som utvilsomt vil få stadig større aktualitet i de kommende årene.

Prioriteringsmeldingen 2025

Overordnet mål:

- Størst mulig helsegevinst innenfor rammen man har
- Særskilt fokus på de mest alvorlige tilstandene

Prioriteringsmeldingen 2025 har som overordnet mål å sikre størst mulig helsegevinst for befolkningen innenfor helsetjenestens økonomiske og juridiske rammer. Meldingen understreker en særskilt forpliktelse overfor pasienter med de mest alvorlige tilstandene og størst behov.

Grunnlaget for prioritering bygger på tre kriterier: Nytte, som handler om dokumentert helsegevinst; ressurs, som vektlegger kostnadseffektivitet og bærekraft; og alvorlighet, som gir prioritet til pasienter med alvorlige tilstander. Disse kriteriene skal brukes mest mulig likt på tvers av diagnoser og metoder.

For å styrke legitimitet og tillit innføres prinsipper om åpenhet og etterprøvbarehet i beslutningsprosesser, samt felles prosessregler for hvordan prioriteringer skal gjennomføres. Meldingen peker på flere fokusområder: Persontilpasset medisin og ny helseteknologi, bemanning og kompetanseutfordringer, og tydeliggjøring av alternativkostnad – at «ja til noe betyr mindre til noe annet».

Ekstra viktig for oss eldre: RIKTIG LEGEMIDDELBRUK

Nasjonal helse- og samhandlingsplan er en plan for hele helse- og omsorgstjenesten. I siste utgave av denne planen, som gjelder ut året 2027, lanserte regjeringen et nasjonalt faglig rammeverk for pasient- og brukersikkerhet i helse- og omsorgstjenestene. Riktig legemiddelbruk er ett av de fremhevede områdene i denne planen. *Vi i LOP* har snakket om dette temaet med Martin Prøven Bogsrud som er avdelingsdirektør for legemidler og biomedisin i Helsedirektoratet.

Tekst: Margaretha Hamrin

Hvordan arbeider Helsedirektoratet med å lage gode rammer for riktig legemiddelbruk for oss som er seniorer?

Det er løftet frem fem prioriterte nasjonale innsatsområder hvor det er særlig behov for å styrke det systematiske arbeidet med pasient- og brukersikkerhet og kvalitetsforbedring. Ett av disse fem områdene er "Riktig legemiddelbruk". Helsedirektoratet har fått i oppdrag å lage en nasjonal plan som skal samordne og målrette innsatsen for å sikre at legemiddelbruken er trygg og effektiv. Det pågår en rekke tiltak i Norge som skal bidra til dette i dag. Helsedirektoratet tar utgangspunkt i disse i sitt arbeid med planen for riktig og sikker legemiddelbruk. Oppdraget til Helsedirektoratet består derfor i hovedsak i å få en oversikt over og målrette og koordinere pågående tiltak, slik at disse virker enda mer effektivt.

Spesielt har eldre (her definert som personer over 65 år), høyere risiko for at legemiddelbruken kan bli uhensiktsmessig. Men dette kan også gjelde mange under 65 år. Med alderen synker ofte kroppens tålegrense for medikamenter/legemidler, og risikoen for bivirkninger blir større. Samtidig har ofte eldre flere sykdommer eller tilstander som dermed hver for seg krever behandling med ett eller flere legemidler. Dette øker risikoen for

at den samlede legemiddelbehandlingen kan ende opp med å bli uhensiktsmessig for pasienten (såkalt "polyfarmasi").

Legemidler som kan være livreddende eller livsforlengende, kan også bli brukt feil, det igjen kan føre til sykehusinnleggelser eller i verste fall død. Man må ikke underestimere kraften av en liten pille, derfor er det viktig at man tar medisiner akkurat slik som foreskrevet og er nøye med det. Med stadig nye pakninger og synonympreparater (kopimedisiner), kan det være vanskelig å holde oversikten. Det er derfor viktig å sette av tid og være nøyaktig med egen legemiddeladministrasjon og be om hjelp ved behov.

Mange sykdommer krever behandling med flere legemidler, for eksempel etter behandling av hjerteinfarkt hvor en kombinasjon av fire ulike legemiddelgrupper er anbefalt som standardbehandling (betablokker, statin, antitrombotikum og ACE-hemmer). Målet for legemiddelbehandlingen er altså ikke nødvendigvis færrest mulig legemidler, men at hvert legemiddel, og den samlede legemiddelbehandlingen, er hensiktsmessig for den enkelte pasient. Hver gang en lege foreskriver et eller flere nye



“Man må ikke underestimere kraften av en liten pille, derfor er det viktig at man tar medisiner akkurat slik som foreskrevet og er nøye med det.”

medikamenter/legemidler til en pasient, må man ta i betraktning den samlede legemiddelbruken og være sikker på at medikamentene går bra sammen, og er tilpasset pasientens toleranse og ønsker for egen behandling. Det er viktig at pasientene informerer legen sin om hvordan de faktisk bruker legemidlene sine, og om de tar noen legemidler uten resept eller naturlegemidler.

Hva skal man som pasient gjøre hvis man har symptomer eller plager som man tenker kanskje kan være bivirkninger fra medisiner?

Dersom pasienten opplever bivirkninger som er vanskelige å håndtere, eller er usikker på nytten av legemiddelbehandlingen, er det viktig å ta kontakt med legen sin slik at dosene kan tilpasses eller at behandlingen avsluttes på en trygg måte.

Det finnes også eksempler på legemidler som man vet kan være ekstra uheldige ved bruk hos eldre, såkalte

“risikolegemidler”, dette inkluderer for eksempel såkalte NSAIDs (f.eks. ibux) eller medikamenter/legemidler med antikolinerg effekt. Antikolinerge legemidler brukes blant annet til behandling av Parkinson sykdom, inkontinens, kvalme, depresjon, psykose, allergi og kløe. Mange av disse legemidlene har bivirkninger som gjør at risiko ved behandlingen blir større enn nytten for pasienten. Svimmelhet og økt falltendens, tretthet, uro, forstoppelse, problemer med vannlatning, tåkesyn, munntørrehet med karies og infeksjon i tannkjøttet er eksempler på dette.

Helsedirektoratet anbefaler minst én årlig gjennomgang av den totale medisinerbruken en person har, en såkalt legemiddelgjennomgang. Selv om dette er en forskriftsfestet plikt for fastlegene, har vi indikasjoner på at det er variasjoner i gjennomføringen av dette. Et tips til “eldre” pasienter er derfor å være en aktiv pasient og etterspørre en slik legemiddelgjennomgang.

Helsedirektoratet anbefaler alle personer over 60 år, som bruker 4 eller flere legemidler, å få utført en årlig medikamentgjennomgang. For hjemmeboende skal denne gjennomgangen utføres av pasientens fastlege.



Framtidsfullmakt - dette er viktig å huske på!

Det finnes i dag ingen offentlige ordninger for lagring av fremtidsfullmakter. Når det gjelder testamenter, kan disse leveres inn til den lokale tingretten. Der blir de oppbevart i Domstolenes testamentarkiv, slik at arvingene får beskjed om innholdet når testator går bort.

ORIGINALDOKUMENTER

Siden en tilsvarende ordning ikke finnes for fremtidsfullmakter, anbefales det å lage flere originaler – én til deg selv og én til hver fullmektig. Husk at en fremtidsfullmakt kun er gyldig med originale signaturer. Digitale kopier, for eksempel i PDF-format, har ingen gyldighet, man må ha de originale underskriftene på papir.

En fremtidsfullmakt er en privatrettslig ordning som skal gi en større grad av selvbestemmelse enn det et vergemål gir. Den trer først i kraft når man ikke lenger er i stand til å ivareta egne interesser. Flere jurister og fagpersoner har etterlyst en ordning for fremtidsfullmakter tilsvarende den som finnes for testamenter. Det kan gå mange år fra en fremtidsfullmakt opprettes til den trer i kraft. Dersom originaldokumentene forsvinner i løpet av denne tiden, kan fullmakten ikke stadfestes – og den vil dermed være ugyldig. Dette er et område der vår lovgivende forsamling bør lage et bedre regelverk, særlig i lys av at befolkningen eldes slik at denne problemstillingen blir enda mer aktuell enn tidligere.

Man kan velge å gi fullmakt til én person eller til flere. Det er også mulig å endre hvem som skal være fullmektig dersom omstendigheter eller relasjoner endrer seg. En fullmektig kan når som helst trekke seg fra oppdraget. Fullmektigen kan også selv bli syk, flytte langt unna, eller dø. Dersom en fullmektig fratrer for en person som for eksempel har blitt dement, må Statsforvalteren oppnevne en verge.

GODTGJØRELSE

I henhold til vergemålsloven § 88 kan fullmektigen få dekket nødvendige utgifter fra fullmaktsgiverens midler, med mindre annet er avtalt. Ved første øyekast virker dette uproblematisk, men loven sier ingenting om hvem som skal vurdere hva som er «nødvendige utgifter». Som regel har fullmektigen alene tilgang til fullmaktsgiverens konto og må selv avgjøre hvilke kostnader som skal dekkes. Hvordan beregnes for eksempel reiseutgifter, eller fravær fra arbeid for å følge fullmaktsgiver til avtaler? Hva med besøk på sykehus eller sykehjem? Videre fremgår det av samme paragraf at fullmektigen kan ta et «passende vederlag» for arbeidet. Men hva er egentlig passende? Skal det beregnes ut fra tapt arbeidsinntekt, eller finnes det andre måter å fastsette dette på? Her er det ingen fasitsvar.

Det finnes heller ingen tydelige regler for hvordan lønn eller honorar til en fullmektig skal beskattes. Dersom fullmektigen også er arving, kan dette løses ved å gi vedkommende en større del av arven, tilsvarende verdien av arbeidet som er utført. Hvis fullmektigen ikke er arving, er det naturlig at personen får betaling for oppdraget. Dette er et område hvor mange har etterlyst klarere retningslinjer fra myndighetene, både i forhold til regler for innrapportering av slik lønn, og skattlegging av denne. Mange opplever nå disse reglene som så vanskelige at man lar være å ta ut lønn eller godtgjørelse. Dette kan ha en negativ side, ved at fullmektig da lettere kan trekke seg ut fra oppdraget hvis det viser seg å bli veldig mye arbeid.

Det gjelder særskilte regler for hvem som kan være vitne når en fremtidsfullmakt opprettes. Fullmektigen selv kan ikke være vitne, og det samme gjelder fullmektigens ektefelle eller samboer, samt foreldre, barn og barnebarn.



Nytt *medlemssystem* i LOP

LOP har nettopp byttet medlemssystem til StyreWeb, og som en del av dette har alle medlemmer tilgang til Gnist «Din side».

Med Gnist er du tett på foreningen, og du kan tenke på Gnist som «Din side».

- Hold dine kontaktopplysninger oppdatert
- Legg inn ditt eget profilbilde
- Se meldinger fra LOP
- Skriv en henvendelse direkte til LOP
- Oversikt over dine fakturaer

Vi oppfordrer alle til å sjekke at kontaktopplysningene dine er riktige. Det er også viktig å legge inn mobilnummer og e-post adresse, slik at vi lettere kan kommunisere med deg fremover.



Det er enkelt å opprette bruker i Gnist. Du kan laste ned appen Gnist eller gå inn på <https://gnist.styreweb.com>. Gnist kan benyttes både på mobil, nettbrett og PC/Mac. App for mobil er tilpasset både for iPhone og Android.

Drømmen om det gode pensjonistlivet

Mange har drømmer om pensjonisttilværelsen, men overgangen fra jobb til full frihet kan by på utfordringer. Norske studier viser at frihet, god helse og tid med familie står øverst på ønskelisten for nyslåtte pensjonister, sammen med reiser og sosiale aktiviteter. De samme studiene viser at livskvaliteten for det fleste er høy etter pensjonering. Men overgangen fra yrkesaktiv til pensjonist kan også være krevende, dette gjelder særlig for dem som går rett fra full jobb til full pensjonering; mange forteller at en gradvis nedtrapping har gjort tilpasningen til pensjonistlivet enklere. Personlighet spiller også inn – åpne og sosiale personer har ofte en lettere overgang, trolig fordi de har flere gode relasjoner når jobben ikke lenger er en sosial arena.

De som opplever størst utfordringer i overgangen fra yrkesliv til pensjonisttilværelse mangler ofte interesser og hobbyer - for mange har jobben vært hele livet. Som pensjonist blir man i større grad ansvarlig for sin egen trivsel. Når arbeidslivet ikke lenger gir struktur i hverdagen, må vi selv sørge for å etablere strukturer og innhold i dagene som vi kan trives med.



Et forslag som kan REDDE ELDREOMSORGEN

I august i år ble det nye "Helsereformutvalget" nedsatt. Utvalget skal utrede og foreslå ulike modeller for fremtidig organisering, styring og finansiering av en sammenhengende og integrert helse- og omsorgstjeneste i Norge.

I forbindelse med Helsereformutvalgets arbeid har professor Terje P. Hagen på Institutt for helse og samfunn ved UiO kommet med flere forslag som gjelder kommuneøkonomien. Hagen er en av forfatterne bak KS-rapporten "Brukerne blir yngre, psykiske lidelser øker: Dypdykk i pleie- og omsorgstjenestene". I forbindelse med denne rapporten uttalte Hagen i et intervju med bladet Sykepleien at "yngrebølgen" blir dyrere enn "eldrebølgen".

Bakgrunnen for denne uttalelsen er at yngreomsorgen krever stadig mer av kommunene. De siste 20 årene har andelen av kommunenes kostnader til helse- og omsorgstjenester til eldre over 67 år blitt redusert fra 74 prosent til 57 prosent. Samtidig har andelen av de samme kostnadene for yngre brukere økt fra 26 prosent til 46 prosent (SSBs tall). I samme periode økte andelen eldre over 67 år med 40 prosent, slik sett er det en enda mindre andel pr. innbygger som nå går til eldreomsorg, mens de yngre brukerne er storforbrukere av tjenester. KS-rapporten viser at fem prosent av unge brukere står for rundt 40 prosent av de samlede kostnadene i den

kommunale pleie- og omsorgstjenesten, disse er omtalt i rapporten som «høykostnadsbrukere». Hagen sa også til Sykepleien at studien gir en forståelse for hvorfor det er såpass press på kommunale pleie- og omsorgsplasser. Flere og flere plasser går til yngre brukere, det fortrenger 80 og 90-åringer med omsorgsbehov. I 2022 utarbeidet Norsk Sykepleierforbund en rapport som også peker på det samme, nemlig at yngre brukere er vinnere i den kommunale helse- og omsorgstjenesten, mens de eldre er taperne.

Siden unge brukere legger så stort beslag på kommunenes helse- og omsorgsmidler, har professor Terje P. Hagen lansert noen forslag i forbindelse med arbeidet til det nye helsereformutvalget. Det minst omfattende forslaget, som også vil være enklest å gjennomføre, innebærer at staten løfter ut kostnader som kommunene har i forbindelse med høykostnadsbrukerne. Dette ville gitt kommunene langt større handlefrihet og frigjøre midler både til eldreomsorg og tiltak for barn og unge. Helsereformutvalget skal levere sin rapport (NOU) innen 1. november 2026.

Planlegges det med for mye PÅRØRENDEINNSATS?

Hvis ikke de pårørende øker innsatsen sin kraftig kan behovet for ansatte i kommunal omsorg øke langt mer enn det som tidligere er anslått. Det viser nye beregninger som er utarbeidet av seniorrådgiver Geir Hjemås i SSB.

For to år siden kom Helsepersonellkommisjonen med sin rapport som viste at kommunehelsetjenesten trenger å vokse med 39 prosent fra 2019 til 2040. Det var bare ett problem med dette tallet; det var basert på at de pårørende øker innsatsen sin i takt med at behovet for omsorg øker i befolkningen. Flere røster mener at myndighetene ikke tar utfordringene som kommer på alvor, og at det planlegges for et langt lavere behov enn det som kommer.

Dersom de pårørende ikke øker innsatsen i takt med befolkningens omsorgsbehov vil vi i følge seniorrådgiver Geir Hjemås i SSB se helt andre behovstall. I stedet for et behov for en økning i helsepersonell på 39 prosent vil vi få behov for en økning på hele 64 prosent. Så mye helsepersonell vil det ikke bli mulig å få tak i, det var fokuset i en nylig artikkel i avisen Dagens Medisin.

Kommunehelsetjenesten og spesialisthelsetjenesten kjemper begge om å tiltrekke seg kvalifisert helsepersonell. I artikkelen i Dagens Medisin uttalte Mari Trommald, avdelingsdirektør for helse og velferd

i Kommunenes sentralforbund (KS) at det tradisjonelt er spesialisthelsetjenesten som har vært den vinnende parten i denne konkurransen. I tillegg har den samlede offentlige helsetjenesten en annen konkurrent - de private helsetjenestene som tar en stadig større andel av helsepersonellet.

I en oversiktsartikkel i tidsskriftet til Det norske medisinske Selskab skriver seniorrådgiver Geir Hjemås i SSB og seniorforsker Astri Syse ved FHI at friskere aldring og økt familieomsorg neppe vil redusere det framtidige behovet for helse- og omsorgstjenester ettersom økt levetid ikke har resultert i klart lavere tjenestebruk det siste tiåret, og at det i snitt vil bli færre pårørende per eldre i årene som kommer. Forskerne skriver også at en bevisst planlegging for en beskjeden vekst i offentlige helse- og omsorgstjenester kan gjøre det mindre attraktivt å arbeide der, samtidig som det kan bidra til økt sosial ulikhet ved at ressurssterke eldre og deres pårørende heller velger private løsninger. Samlet sett kan disse faktorene virke selvforsterkende og bidra til et todelt helsevesen.



FØLG
LOP PÅ
FACEBOOK

www.facebook.com/LandsforbundetOffentligePensjonister



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

Landskonferansen for fylkeseldreråd: *UTTALELSER*

Landskonferansen for fylkeseldreråd arrangeres årlig som et forum der fylkeskommunale eldrerådsrepresentanter kan samles for å utveksle erfaringer og diskutere aktuell tematikk. Konferansen er et viktig forum for å fremme eldre personers interesser, samt å påvirke politiske prosesser lokalt og regionalt. LOPs sentralstyre var representert med sentralstyreleder Rannveig Bærheim og sentralstyremedlem Åge Rosnes på årets konferanse som fant sted i juni. Landskonferansen for fylkeseldreråd utarbeider også uttalelser som sendes til aktuelle instanser som Stortinget, regjeringen og Kommunenes Sentralforbund (KS). Her kan du lese uttalelser fra årets konferanse.



EL-SPARKESYKLER - EN FARE FOR ELDRES TRYGGHET

Landskonferansen for fylkeseldreråd er bekymret for det økende antallet el-sparkesykler i kommunene som hindrer trygg ferdsel for eldre og funksjonshemmede.

Landskonferansen for fylkeseldreråd er bekymret for økende bruk av el-sparkesykler. Mange eldre er redde for å ferdes ute på kveldstid, spesielt dersom det er felles gang- og sykkelstier, el-sparkesyklene kommer gjerne bakfra, i stor fart og er tilnærmet lydløse.

Brukerne av el-sparkesykler setter dem fra seg over alt etter bruk, de blir gjerne stående/liggende på fortauet eller i vegkanten slik at de er til hinder for fri ferdsel, men fører også til forsøpling av nabolag.

Eldre- og funksjonshemmede reagerer saktere og er derfor mer sårbare for påkjørsel, og konsekvensene blir ofte store med bruddskader og lang rekonvalesenstid.

Landskonferansen for fylkeseldreråd mener reglene for bruk av elsparkesykler ikke er gode nok, de blir i alle fall ikke overholdt i nevneverdig grad.

Landskonferansen for fylkeseldreråd krever:

- 1) At det settes strengere krav til maks antall el-sparkesykler.
- 2) At brukerne må undertegne et skriv som angir ansvar og forsvarlig bruk av sykkelen, herunder strengere fartsgrenser om sykkelen brukes i gangfelt, og at den settes på egnede steder etter bruk.
- 3) Enkle regler som er lette å overholde.
- 4) Avklare ansvarsforholdet mellom kommunene, Statens vegvesen og politiet.
- 4) Hyppige kontroller.

El-sparkesykler hindrer ofte trygg ferdsel for eldre og funksjonshemmede. Landskonferansen for fylkeseldreråd er bekymret for den økende bruken av el-sparkesykler og påpeker at mange eldre er redde for å ferdes ute på kveldstid, spesielt dersom det er felles gang- og sykkelstier. El-sparkesyklene kommer gjerne bakfra, i stor fart og er tilnærmet lydløse. Eldre- og funksjonshemmede reagerer saktere og er derfor mer sårbare for påkjørsel, og konsekvensene blir ofte store med bruddskader og lang rekonvalesenstid.

KOMMUNEØKONOMIEN

Landskonferansen for fylkeseldreråd mener det må bevilges mer penger til kommunene slik at de blir i stand til å styrke hjemmehjelpstjenesten.

I årene som kommer blir det stadig flere eldre, og ettersom de også blir stadig eldre, vil de etterhvert ha mer behov for hjelp. Flere vil også få demenssykdommer, og disse vil ha behov for mer pleie og sykehjems plasser. Det vil derfor være for få sykehjems plasser enn behovet tilsier.

«Bo trygt hjemme» satsningen krever at flere eldre trenger hjemmetjenester for å klare seg selv lengst mulig. De eldre ønsker dette selv, men er bevisste på at de må få den hjelpen de trenger, når de trenger det.

Hjemmetjenesten er en lovpålagt tjeneste som kommunene er ansvarlig for å levere. Målet må være med samme kvalitet som andre kommunale tjenester

Slik de er i dag er det stor forskjell på hvilke tjenester den enkelte kommune tilbyr.

Det er jo litt rart at en bruker ikke får hjelp til å få på støttestrøpene fordi det ikke inngår i arbeidsoppgavene til hjemmehjelperen, da er systemet blitt for firkantet. Det må gå an å drøfte med beboeren eller pårørende hvilke tjenester de har behov for, og prioritere innenfor en gitt tidsramme. Det bør også drøftes hvor mange ulike personer en bruker kan forholde seg til i løpet av et døgn.



Glimt fra TURER MED LOKALLAGENE

HØSTTUR MED LOP KRISTIANSUND

18. september var det høsttur til Ålvundeid kirke og Tingvoll museum. Ved Ålvundeid øttekantige kirke venta pensjonert kirketjener Asbjørn Innerdal på oss. Det viste seg at bare et par medlemmer hadde vært inne i kirka tidligere, så det var en ny opplevelse for de fleste. Asbjørn Innerdal – som var fra dette området, kunne det meste som var verd å vite om kirka. Klokkene blei betjent fra kirkegolvet og han vise oss hvordan de blei betjent og hvordan de hørtes. Kirka blei bygd i 1848 og var den andre kirka i Øksendal prestegjeld. Det var ei riktig flott kirke, satt opp med kraftige umalte tømmervegger innvendig og med plass til rundt 200 personer. For oss fra Kristiansund, var denne kirka litt spesiell. Altertavla var nemlig den gamle altertavla fra den andre kirka i Kristiansund, som blei oppført i 1725. Kristiansunderne likte ikke altertavla, og den blei skifta ut i 1848. Ålvundeidingene kjøpte den for 10 spd og rodde den fra byen og inn til Ålvundfjord. Størrelsen på altertavla passa godt til denne kirka.

Turen gikk tilbake til Tingvoll Museum, som lå høgt oppe i Tingvoll-lia, med god utsikt over Tingvollvågen. Der oppe sto de to guidene i sine flotte drakter og tok imot oss – Kine Gyldenskog og Marianne Nystad. De inviterte inn til svele og kaffe/te, som «kokke» Tora Meisingseth sto for. Det var dame som kunne svelelaging og det var mange som forsynte seg 2 ganger!

Les mer om turen her: lop.no/lokallag/more-og-romsdal/kristiansund



FLOTT BESØK TIL BILHISTORISK SENTER

LOP Romerike startet høsten med en utfukt torsdag 18. september til EAC Bilhistorisk senter i Sørums. EAC Bilhistorisk Senter et et stykke norsk bilhistorie. Vi fikk en unik omvisning blant sjeldne klassiske og glemte utgatte bilmerker, med en engasjert guide som formidlet historier om norsk bilhistorie man knapt vil tro er sanne. Senteret har kun de amerikanske bilmerkene som tapte mot de store gigantmerkene. Noen av bilene finnes kun i Norge. Vi hadde selveste Jack Tveter som guide. Han er en av de virkelig store ildsjelene bak dette utrolige bilsenteret på Sørums. I tillegg er Jack veldig flink til å fortelle alle de utrolige historiene bak de forskjellige kjøretøyene som er en del av denne store samlingen. Senteret har også en klassisk "Diner". Her serveres bl.a. velsmakende hamburgere fra lokale bedrifter.

Se flere bilder fra turen her: lop.no/lokallag/akershus/romerike

Fullt referat fra turene og *flere* bilder finner du på nettsiden til lokallaget: lop.no/lokallag

SENSOMMERTUR MED GUDBRANDSDALEN LOP

21 medlemmer og 2 gjester dro på biltur til Angvika i Gjemnes kommune en vakker sensommerdag. Der ble vi tatt vel imot inne i Angvik museum, der vi ble vist en film om historien til Angvik-familien. John og Gurianna Angvik giftet seg i 1880 og fikk 14 barn som alle har satt sitt sterke preg på næringsliv og utvikling i den vesle Angvik-bygda. Her drev de jord- og skogbruk, pelsdyrfarm, tønnefabikk, sagbruk og møbelforretning, landhandel, frukt- og tobakksforretning, post og telegraf, fiskehandel, tekstilforretning og skjortekonfeksjon, elektrisitetsverk, rutebilselskap, skysstasjon og skipsekspedisjon, med mer.

I dag er det 5. generasjon Angvik som driver stedet, som ligger vakkert til ved Tingvoll-fjorden. Dagens eier er grunder og næringslivsmann Stig O. Jacobsen. Det gamle handelsstedet består i dag av både Angvik hotell (Classic Norway Hotels), Badehuset SPA, Museet Handelshuset Angvik, Galleriene Tore Bjørn Skjølsvik og Nils Fiske, Fabrikksaga og Veteranbussutstillinga. Det nydelige stedet oser av historie, har god mat og hyggelig betjening og er vel verdt et besøk! Etter en nydelig lunsj med dessert og kaffe, fikk vi tid til å se oss omkring både inne i selve hotellet og utenfor på tunet før vi besøkte de to galleriene på stedet.

Les mer om turen her: lop.no/lokallag/innlandet/gudbrandsdalen



LARVIK LOP PÅ TUR TIL STAVERN

I strålende solskinn møtte 22 medlemmer og 7 ikke-medlemmer ved Fredriksvern Kirke til dagsturen som gikk til Stavern. Gjengen ble møtt av en ivrig guide, Nils Melau, som ville fortelle om Stavern både historisk og minner fra egen opplevelse av livet i Stavern. Og her fikk man virkelig høre om Stavern av en mann som kunne sine saker. Til å begynne med ville han fortelle om hvor fra de forskjellige stedsnavnene hadde fått sine navn, interessant å høre på. Turen gikk gjennom Pumpeparken, Stavernpiken, leiren og så ble det båt til Citadellet hvor man fikk hjelp av sterke mannfolk for å komme inn og ut av båten. Guiden vår fortalte ivrig om Citadellet og der som det tidligere hadde vært brylluper, bursdager og teater, nå var det ikke noe mer av den slags. Det var stille på Citadellet nå grunnet mye slitasje etter alle festligheter. Båten tok oss tilbake til Dampskipsbryggen og derfra var det å gå til Wassilioff Hotell hvor man fikk en nydelig lunsjbuffet. Nils Melau fortalte også om boken som han har skrevet «Stavern i våre hjerter». Den kunne man få kjøpt. Turkomiteens formann Sigbjørn Teigen takket Nils Melau for fantastisk fin og innholdsrik guiding på denne turen!

Les mer om turen her: lop.no/lokallag/vestfold/larvik

HØSTTUR MED LOP MIDT-HELGELAND

Torsdag den 11. september var det tid for årets høsttur. Vi var 15 stykker som ble med på denne turen. Vi startet fra Mosjøen i fint, lettskyet vær. På turen fortalte Sverre Stokka om områdene vi passerte, om kvikkleireforekomst i Kulstadalen, om elva Fusta, og Fustvatnet som på det dypeste er ca. 70 m og som i 2011-2017 ble behandlet for gyrodaktilus salaris. Nå friskmeldt for fiske igjen. Vi kjørte gjennom vakker natur der høsten hadde begynt å sette sitt preg på skog og mark. Etter en time var vi framme på Inderdalen gård der vertskapet tok imot oss på tunet. Oskar Inderdal er 8. generasjon



som driver gården sammen med sin kone Ann Synnøve. Gården er på 23000 mål og ligger 342m over havet. Den består av mange originale bygninger med en rik kulturarv. Redskaper og tekstiler er godt bevart og restaurert med stor omsorg og respekt for tidligere generasjoner som har bodd der i flere århundrer. De driver med melkeproduksjon i samdrift med Reinå gård. I tillegg har de overnatting i gjestehuset, salg av kamskake, gårdsbutikk og onsdagskafe. De er også vertskap for små selskaper på inntil 20 personer. Det benyttes mye av lag og foreninger. Den eldste delen av våningshuset er over 200 år. Inne i våningshuset ble vi vist inn i ei koselig stue med fint dekket bord med lys og blomster. De hadde til og med fyra i vedovnen.

Les mer om turen her: lop.no/lokallag/nordland/midt-helgeland

KRISTIANSUND LOP PÅ TUR TIL GEITBÅTMUSÉET



14 medlemmer var med på sommertur der vi tok ferja over til Halså. Da vi kom fram til Geitbåtmuséet på Enge (Engjan) i Valsøyfjord, var været slik at vi kunne sitte utafor og nyte noen solstråler før vi blei invitert inn. Muséet hadde fått nytt bygg, med en koselig kafé/møterom. I tillegg til de 14 fra byen, møtte også vårt medlem på Smøla opp der inne. Museets representant ønska oss hjertelig velkommen og serverte kaffe, te og vafler før hun tok oss med inn i båthallen, der informasjonen foregikk. Det var en imponerende samling med båter i hallen og hun tok oss med rundt til de aller minste flatbunna prammene til de største geitbåtene. Namnet «geitbåt» kommer av konstruksjonen, som gjorde at båtene «kleiv over bærene på sjøen». Det var fiskebåter, med plass til 4 – 5 par årer og 10 – 12 mann ombord. De aller største var kirkebåtene, som blei brukt til å ro fra steder flere kilometer fra kirka. Her kunne det være opp til 7 par årer – ja, det blei sagt at det kunne være heilt opp til 11 par årer og da blei båtene ganske store. Slike kirkebåter er det flere av på Nordmøre og enkelte år er det kappføring mellom noen av disse.

Les mer om turen her: lop.no/lokallag/more-og-romsdal/kristiansund

ELDREPOLITISKE INNSPILL



Styret i Lillehammer og omland LOP vedtok på sitt styremøte den 12. november følgende uttalelse:

KOMMUNENES ØKONOMI MÅ STYRKES!

Stortinget og regjeringen må sikre en vesentlig styrking av kommuneøkonomien slik at kommunene kan oppfylle verdighetsgarantien og ivareta helse- og omsorgsbehovene til den voksende eldre befolkningen. Sviktende kommuneøkonomi rammer de svakeste og fører til store forskjeller mellom kommuner i kvalitet og tilgjengelighet på omsorgstjenester. Dette utfordrer prinsippet om likeverdige tjenester og kan være i strid med både pasient- og brukerrettighetsloven og verdighetsgarantien.

En bærekraftig eldreomsorg forutsetter at kommunene har tilstrekkelige midler til å gi en helhetlig og verdig omsorg, samt midler til å utvikle aldersvennlige lokalsamfunn med forebyggende og sosiale tiltak. Samtidig må staten utrede alternative modeller for fremtidig organisering av helse- og omsorgstjenestene, og sykehus-tjenestene med tanke på målsettingen og likeverdige tjenester uavhengig av hvor man bor.



Lokallagsstyret i Bergen og omegn LOP har levert følgende innspill til stortingsrepresentantene fra Hordaland:

1. Kommuneøkonomi. Norske kommuner gikk med fire milliarder i underskudd i 2024. Dette rammer velferden der folk bor. I særlig grad går stramme økonomiske rammer ut over tilbud og tjenester på områder der det ikke er minstenormer eller øremerkede midler. Statsbudsjettet legger opp til en forsiktig vekst, men dette er på langt nær nok til å kunne utvikle tjenestetilbudene i kommunene. Kommunene er på etterskudd og det vil ta tid før de får «hodet over vannet». Kommunene må få betydelig styrking av overføringene allerede i 2026. Den demografiske utviklingen tilsier mer penger til eldreomsorg og helse.

2. Det er positivt at regjeringen tallfester ambisjonen når det gjelder å bygge nye sykehjemsplasser. Men 1500 nye plasser årlig frem er for lite. De siste årene har sykehjemsutbyggingen stoppet opp og i 2024 var det en faktisk nedgang i antall plasser, stikk i strid med politiske løfter om utbygging. LOP mener ambisjonen må være å bygge minst 3 000 nye plasser hvert år helt frem til behovet er 100 prosent dekket. En forutsetning for å oppnå dette målet vil, foruten økt økonomisk støtte, være at man forenkler og effektiviserer søknadsprosessene og samtidig reduserer kravene til dokumentasjon og saksbehandling. I prinsippet må enhver kommune som har klare prosjekter dokumentert i behov for sykehjemsplasser kan få nødvendig økonomisk hjelp til å realisere bygging. Her må staten være aktiv overfor kommunal sektor med veiledning og informasjon.

3. LOP vil opprettholde kravet vårt om at også eldre innlemmes i tannhelse-reformen. I dag har unge under 28 år fått sterkt reduserte tannhelsekostnader. Nå må det bli de eldre sin tur. Landets eldste har betydelig mer behov for billigere tannlege.

4. LOP vil støtte tiltaket om tilskudd via Husbanken til privatpersoner som ønsker å oppgradere egen bolig med formål å gjøre den mer aldersvennlig. Vi stiller oss likevel spørrende om nivået på dette tilskuddet. Kr 85 000 rekker ikke langt og vi er redd det samlede beløpet til dette formålet, kr 89 millioner er for lite. En opptrappingsplan kan også være en løsning.



Vi eldre velger blomster

Grønne omgivelser og grønne planter er viktig for psyken vår, det har mange studier vist. Salgsoversikter fra grønt-butikkene viser at det er tydelige forskjeller mellom aldersgruppene på hvilke typer inneplanter man foretrekker. For oss over 60 år er det blomstrende planter som er mest populært. For dem mellom 18-29 år er det store innetrær som gjelder, til tross for at denne aldersgruppen ofte har de minste boligene. Kaktuser er også langt mer populært hos de yngre enn hos oss mer voksne. Det er heller ikke så mye som skal til for å øke livskvaliteten med natur og planter. En metastudie der forskerne hentet ut data fra 42 ulike studier har vist at bare det å ha godt med inneplanter, eller en liten grønn oase på verandaen, gir veldig gode utslag for vår psykiske helse.

Livsendringer som krever

Å bli eldre innebærer mange livsendringer som vi ikke alltid er like godt forberedt på. En ny studie fra Velferdsinstituttet NOVA viser at det å skifte bolig er en av overgangene som kan være mer krevende etter hvert som man blir eldre. For mange vil det å flytte til en mer aldersvennlig bolig også innebære av man skifter nabolag. Flere av dem som ble intervjuet i studien, og som hadde flyttet til mer aldersvennlige boliger, ga uttrykk for at selve boligen var grei, men at ukjente omgivelser og få venner og kjente var den største utfordringen. Studien viste også at de fleste eldre er opptatt av å skape en god hverdagsrytme når de går over fra å være i jobb til å bli pensjonister. Dette gjør de ved å lage en struktur på ukene, ofte med faste ukentlige aktiviteter. Særlig faste ukentlige aktiviteter utenfor hjemmet er med på å fremme helse, trivsel og sosial kontakt.



HJELP NÅR DU TRENGER DET!

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

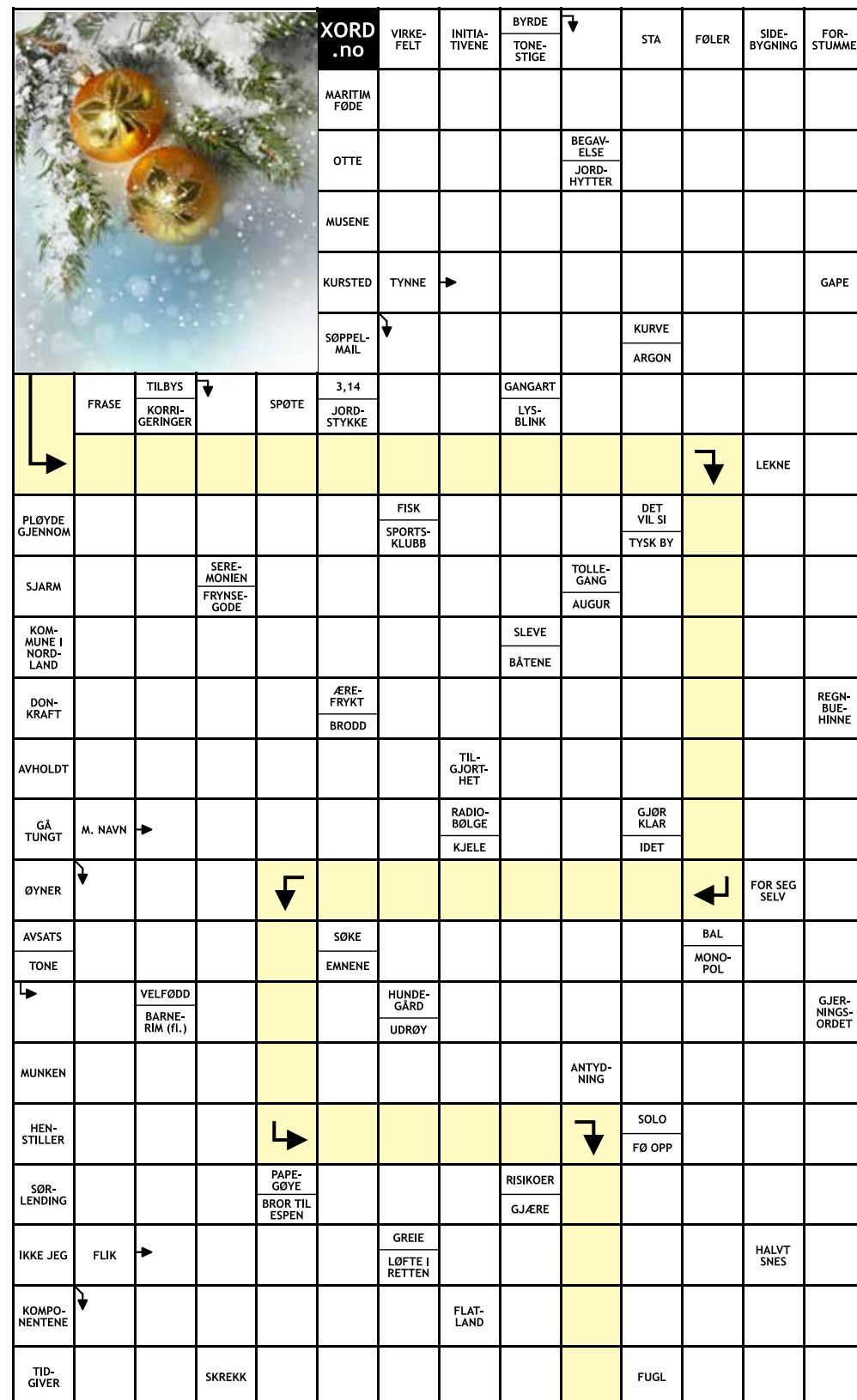
Rannveig Bærheim er leder av LOPs pensjonsutvalg og gir bistand i saker som gjelder pensjon.
Tlf. 48 14 67 37/ E-post: ranveig.berheim@lyse.net

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

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

LØSNING:

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



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. april
2026**

Vinnerne får et
flaxlodd i posten!

**Disse ble vinnere
i siste utgave:**

Håkon Tørring
Ranheim

Åsmund Ulvund
Sandnes

Liv Storbækken
Otta

Lisbeth Hansen
Askim

Yukie 1. Brenna
Bodø

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 tre 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

Anne Karin Lunke

901 96 798
annekarinlunke@outlook.com

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@online.no

Rana

Bjørn Torstein Jakobsen

958 35 224 bjoernja@online.no

Vesterålen

Siri Randers-Pehrson

906 41 629 sirirrp@gmail.com

Vågan

Reidun Karjalainen

979 83 122
reidun.m.h.karjalainen@gmail.com

OSLO

Oslo og omegn

Karin Ståhl Woldseth

976 99 584
karin.woldseth@gmail.com

ROGALAND

Rogaland Sør

Björg Brekke Sørskog

906 69 184
bjorg.brekke.sorskog@kleppnett.no

TROMS OG FINNMARK

Tromsø

Betty Sabbasen

952 78 122
22bettysa@gmail.com

TRØNDELAG

Trondheim

Aage 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

Romerike

Maj Lindholt

917 27 791 tomaholt@start.no

ØSTFOLD

Indre Østfold

Trond Arve Løken

901 04 107
trond.a.loken@gmail.com

Moss

Turid Bakkerud

Nørving

952 31 299 turinoe@online.no

Sarpsborg

Gro Hansen

950 63 937 grohansen@getmail.no