

Rehabilitering

UTGITT AV STIFTELSEN SOFIENLUND OG SOFIENLUNDS VENNER

NR. 4 2016 20. ÅRGANG

SOFIENLUND

FOR REHABILITERING OG VITALISERING AV MENNESKER

Stiftelsen Sofienlund er en humanitær, ideell organisasjon med formål å bidra aktivt for å bedre rehabiliteringstilbudet for kronisk syke, skadde og eldre i Norge.

Allerede i 1986 fikk Bente og Thor Bjørn Lie idéen om å bygge et rehabiliteringssenter og registrerte i 1991 Stiftelsen Sofienlund.

Stiftelsen Sofienlund planla og bygget CatoSenteret med Thor Bjørn Lie som byggherre.

CatoSenteret ble bygget med midler fra stiftelsens eget lotteri, innsamlede gaver, samt et Husbanklån gitt med pant i eiendommen Sofienlund. CatoSenteret åpnet juni 1998.

Stiftelsen Sofienlund er stolte over at senteret vi har bygget, regnes som et av Norges beste rehabiliteringssentre, og at senteret kan vise til usedvanlig gode resultater.

Ved Husbankens frigivelse av pantet i Sofienlund, er stiftelsen nå i gang med planleggings- og reguleringsarbeid for et nytt aktivitets-, behandlings og treningssenter med selveierleiligheter og omsorgsboliger for seniorer på Sofienlund, Fjellstrand, Nesodden.

Stiftelsen Sofienlunds styre:
Erling Lauritzsen
Styreleder

Thor Bjørn Lie
Daglig leder

Truls Thv. Falkenberg
Styremedlem

Tore Henning Larsen
Styremedlem



Thor Bjørn Lie viser stolt frem utkast til plantegning for Sofienlundsenteret

Siden januar i år har vi jobbet for fullt med ny **S**områderegulering av vår 110 mål store eiendom Sofienlund på Fjellstrand, sier Thor Bjørn, som er daglig leder i Stiftelsen Sofienlund. Parallelt med områdereguleringen prosjekterer vi Sofienlundsenteret - senter for vitalisering og rehabilitering - av «godt voksne», en aldersgruppe som vil øke sterkt i årene som kommer.

Stadig flere

Den spreke sivilingeniøren tilhører selv aldersgruppen, og vet hvor viktig det er å holde seg i form. - Sofienlundsenteret vil bestå av resepsjon, trenings- og behandlingsrom, garderobes, varmtvannsbasseng, boblebad, badstue, teamrom, kjøkken, kafeteria/spiserom og en stor, delvis overdekket terrasse med utsikt mot syd. Ikke ulikt, og basert på erfaringene fra Son, hvor vi i sin tid bygget CatoSenteret, forteller Lie.

- I senteret får vi dessuten plass til utleiearealer, som for eksempel fysioterapeut, frisør, hudpleie, fotpleie, kontor/arealer

til andre helserelaterte behandlingstilbud og kontor til hjemmehjelpstjenesten. Vi planlegger ca. 40 treningsleiligheter hvor brukerne i tillegg til fysisk opptrening og fysisk behandling, får sine egne kjøkken og dermed muligheten til å lage sin egen mat.

Pårørende kan hvis ønskelig også overnatte i leiligheten. Dette som et ledd i treningen for å kunne klare seg selv når brukeren kommer tilbake til egen bolig.

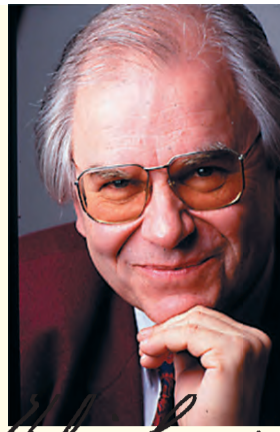
Fortsettes side 4 og 5

Nesten 200 eldre deltok nylig på en seniorkonferanse i Asker kulturhus med det mål å få flere til å engasjere seg i samfunnet. Øvre vestibyle i Asker kulturhus var fylt opp av eldre, fra 60 og oppover til over 100 år, samt noen representanter fra kommunens politiske og administrative ledelse.

Mottoet for dagen var «Asker for eldre og eldre for Asker», og damen som var invitert til å røske litt opp i forsamlingen med friske inn- og utspill var evigunge Astrid Nøklebye Heiberg. Hennes fanesak er nettopp å få anerkjent eldre som en ressurs og få mange flere på banen.

– Problemet er at dere gamle er altfor fornøyde, sa hun og viste til undersøkelser som sier at pensjonistene i Norge har det stort sett godt. Heiberg mente likevel at det kan bli bedre med mer egeninnsats, større dugnadsånd og et bedre nettverk.

– Men vil dere det? Jeg er svært spent på hva dere kan få til, sa Heiberg.



Erling Lauritzen

Etter hennes litt provoserende innlegg ble deltagerne delt inn i grupper, der vi skulle svare på hvordan det er å være gammel i Asker, og hvordan man sammen kan skape et mer aldersvennlig samfunn.

Det var stor aktivitet i gruppene og det kom frem mange gode forslag. Også forslag til forbedringer. Vi trenger slike konferanser som dette, sa Astrid Nøklebye Heiberg, og Norge trenger at flere eldre deltar sosialt. For den

beste medisinen vi kan få er jo aktivisering av både hode og kropp.

Dette var den aller første seniorkonferansen arrangert av Asker eldreråd, og den ble så vellykket at Astrid Nøklebye Heiberg sa hun ville stjele idéen og bringe den videre ut til andre kommuner i det ganske land.

I alle fall kan dette være overførbart til vårt arbeid på Sofienlundsenteret.

Redaksjonen ønsker alle våre lesere og annonsører en Gledelig jul og et Godt nytt år.



Her ser vi Astrid Nøklebye Heiberg i raskt tempo mot podiet. Rett bak henne, på første rad, sitter Askers ordfører Lene Conradi og bak henne, i hvit skjorte, har redaktøren sikret seg en god plass.

SOFIENLUND
FOR REHABILITERING OG VITALISERING AV MENNESKER

Utgiver:
Stiftelsen Sofienlund,
Ommenveien 18
1458 Fjellstrand

Redaktør:
Erling Lauritzen
tlf. 66 78 92 37
mobil 920 26 355
e-post: erling@sofienlund.no

Design:
Knut T. Frøyhaug,

Annonser:
Faktureringservice sør as,
tlf. 32 24 44 33
fax 32 24 44 34

Trykk:
Orkla Trykk AS
Opplag: 9.000

Redaksjonen avsluttet
25.11..2016

Stiftelsen Sofienlund
Ommenveien 18,
1458 Fjellstrand
www.sofienlund.no
post@sofienlund.no
Foretaksnummer:
961340195
Bankgiro: 8380 08 53462

Stiftelsen Sofienlunds styre:
Arbeidende styreformann
Erling Lauritzen
Daglig leder
Thor Bjørn Lie
Styremedlemmer
Truls Thv. Falkenberg
Tore Henning Larsen

Sofienlunds Venner:
Tlf: 66 78 92 37
mobil 920 02 6355
E-post:
erling@sofienlund.no
Foretaksnr.: 976805518
Bankgiro: 8380 0865509

Gavekonto
Bankgiro:
8380 40 09941

Lars Henrik Lauritzsens
Minnefond
Bankgiro: 8380 40 09941

Henrik Ibsen skriver i Brand: «Fremtiden kan umulig komme, for når den kommer er den omme.» Dette tolker jeg som at min fremtid er nåtid — min fremtid er i dag - det er nå jeg må handle. Dagen i går kan jeg ikke gi annet innhold enn jeg alt har gitt den, dagen i morgen har jeg ikke noe løfte på, men dagen i dag, den har jeg. Det må jeg benytte meg av.

Jeg ser frem til min fremtid

Kreative eldre mennesker finnes overalt, det er bare å gi dem mulighet til å bruke sin positive innsatsvilje.

Positiv aldring

Sosial omgang blir viktigere med årene, også fordi det skaper utfordringer og aktivitet. Det er uklokt å være likegyldig til sin egen utvikling, spesielt som gammel. Daglig aktivitet for hode, hjerte og kropp er helsebringende og livsforlengende, det gir positiv aldring.

Aldri tidligere har eldre hatt slike muligheter til å mestre tilværelsen som vi har i dag, det gjelder å benytte seg av det. De fleste eldre, over 90 prosent av oss, er oppegående og aktive, med stor livslyst.

Det er i egen, i nærmiljøets og i samfunnets interesse at vi er å jour med de muligheter som i

dag finnes for at vi kan klare oss selv, i eget hjem.

Det er høyst personlig hvordan man møter årene, men salig Hippokrates, legekunstens far, sa for over 2000 år siden «Du blir det du tenker»! Mange av dagens tenkere gir ham rett i dette. Det strider mot denne ånd å si: «Uff, det er fælt å bli gammel». Da blir det slik du tenker. Det er mer helse i å tenke positivt, gripe mulighetene for et rikere liv og møte egen fremtid med forventning.

«Eldreølge»

Språket vårt har fått et nytt, stigmatiserende ord: «Eldreølge». Den omtales som en slags tsunami som vil komme veltende over folk og fe, og skape kaos. Men det er ingenølge. Alle vet at det blir mange flere eldre fremover, permanent. Dette er ikke noe som går over, slikølger gjør, og skippertak hjelper ikke. Det krever en ny innstilling hos alle for å møte en permanent stor eldrebe-folkning. Selvfølgelig vil fremtidens eldre og samfunnet makte å skape levedygtige forhold for alle, bare vi forbereder oss på det, nå.

Ny teknologi

Det er forberedelse til dette jeg ser frem til å delta i. Allerede nå har informasjonsteknologien kommet oss til hjelp. I mange tiår har bilindustrien utviklet informasjonsteknologien. Det er ingen som lenger undrer seg

over teknologien i dagens biler, som GPS, ryggekamera, elektroniske låser osv. Dette er nå på full fart inn på den hjemlige arena. Eldre behøver ikke lenger å engste seg når det ringer på inngangsdøren. Kamera og mikrofon vil fortelle hvem som står utenfor. Ingen slipper inn før systemet har godkjent stemmen. Litt mer avansert er det at denne teknologien er på vei inn i menneskekroppen. I 2013 vil alle sykdomsbærende være registrert. Det betyr at legene kan oppspore kilden for sykdom og sende inn dit en riktig dose med medisin for å helbrede. Dette som to små smakebiter på hva som venter oss av muligheter for større trygghet. Det er nå vår fremtid bygges, så følg med.

Lindrende humor

Legeviten skapen setter stadig søkelys på humørets positive betydning for helsen. Endorfiner er stoff i kroppen som både forebygger og helbreder. Produksjonen av det øker når vi er i godt humør og når vi trives. Dette er velkjent for mange av landets «humorleger». Nå er det på tide at de trer frem og forteller om hvor viktig det er for helsen å bruke humøret. De har vært for tilbakeholdne, trolig i angst for ikke å bli tatt seriøst av sine kolleger.

På forsommeren i år ble «Nasjonalforeningen for lindrende humor» etablert. Den har fått en entusiastisk mottagelse blant

helsepersonell, alvorlig syke og deres pårørende. Dette forum vil dokumentere humørets livsforlengende betydning for helsen, ikke minst for alvorlig syke. Den eldre garde og humorlegene kan her dele sine erfaringer med andre, og dermed bidra til at flere blir aktive utøvere av humor som virkemiddel for helsen. Når eldre hjelper andre eldre med de mange, små dagligdagse oppgaver som for eksempel litt krokete fingre og langsom gange kan skape vanskeligheter med, hjelper det ofte med humor.

Eldre hjelper eldre

Samhandlingsreformen medfører kortere liggetid på sykehus, mangel på helsepersonell og sykehjemsplasser. Dermed vil flere eldre bli boende hjemme. Det kan bli vanskelig for mange, ikke minst for pårørende. Mange av landets over én million seniorer ønsker å engasjere seg i noe positivt, ikke minst for å føle at man fremdeles er til nytte. Mange vil delta i «eldre hjelper eldre» ved å gi hjemmeverende hjelp som ikke krever helsefaglig kompetanse. Mange innsatsvillige, oppegående seniorer deltar gjerne når det blir muligheter for det. Dette vil gi oss alle et varmere og triveligere samfunn å bli gamle i.

Teknologi og praktisk medmenneskelighet vil påvirke eldre menneskers fremtid positivt. Det er grunn til å glede seg til å delta i denne utviklingen, der eldre kommuniserer nytt om nye muligheter, i egne, små nærmiljøer. Der kan vi lære av, og bistå hverandre, i et fellesskap som styrker egen livskvalitet. Kreative eldre mennesker finnes overalt, det er bare å gi dem mulighet til å bruke sin positive innsatsvilje. Landet vårt trenger dette. Det er på tide å starte opp-treningen.



Oddblogg 84, Oslo Om meg

Odd Grann, født 30. juli 1932, er tidligere generalsekretær i Norges Røde Kors (1981-1992), Libertas (1976-1981) og Norges Varemesse (til 1976). Han har etter yrkeskarrieren engasjert seg for Senior-saken.

Grann har tidligere også jobbet i norsk informasjon-film, Det Beste, samt FNs Utviklingsfond og GAIA-ferden. Han har vært frimurer i mer enn 50 år og har i boken "Påvirket" skrevet om sin tid i frimureriet. Han har også skrevet boken "Livskvalitet - hele veien" om et positivt liv som eldre.

Grann er tildelt Kongens fortjenstmedalje.

Han ble utnevnt til Årets Hederssenior 2016/17 i Oslo Rådhus 1. oktober 2016.

wikipedia

Fortsatt fra side 1.

Bruk av frivillige

- Frivillighet blir en viktig del av vårt konsept. Etter at brukerne har kommet hjem til sitt daglige liv, er det viktig med regelmessig felles trening, sosialt fellesskap, og oppfølging på dagtid.

Brukerne vil bli hentet av frivillige, i sponsorbaserte minibusser, en dag eller to i uken. Flere bedrifter og enkeltpersoner har allerede meldt sin interesse for å bli med på å finansiere, drifte, og ikke minst kjøre minibussene, sier en alltid like smilende og entusiastisk fremtidig bussjåfør.

Leiligheter

I tilknytning til senteret vil det i første byggetrinn bli bygget ca. 45 selveierleiligheter. Leilighetene vil variere i størrelse fra ca. 75m² til ca. 115m², pluss noen leiligheter på ca. 130m².

Følgende forutsetninger vil bli lagt til grunn for byggingen og energiforsyningen:

Energi

Energibehovet for selveierleilighetene og Sofienlundsenteret vil i hovedsak bli basert på solenergi og solvarmepumper med strøm fra energiverket som sekundær kilde. Følgende forutsetninger vil bli lagt til grunn for byggingen og energiforsyningen:

- * Det tas natur- og miljøhensyn ved valg av utbyggingsområde.
- * Alle bygg vil ha passivhusstandard, bygget med miljøvennlige materialer.
- * Produksjon av strøm med solcellepaneler på alle tak og fasader øst, syd, vest
- * Produksjon av varmt vann basert på solfangere på alle tak.
- * Lagring av varmtvann ved bruk av et nytt PCM materiale



Leilighetene får store terrasser med panoramautsikt utover Oslofjorden. Leilighetene blir fordelt på tre blokker med 3 etasjer pluss en tilbaketrasket fjerde etasje.

Under blokkene blir det garasjeanlegg med heis opp til øverste etasje. Leilighetene vil bli solgt til markedspris og overskuddet av salget vil bidra til bygging av Sofienlundsenteret.

Det er viktig å understreke at Stiftelsen Sofienlund er en ideell organisasjon hvor alt overskudd går til drift av stiftelsen og bygging/drift av Sofienlundsenteret.

Elektroingeniøren

Det gjør ingen ting at Thor Bjørn Lie er utdannet elektroingeniør fra NTH og at han i flere år har jobbet i Oslo Lysverker og i Oslo Energi AS.

Det gjør heller ingen ting at han i senere år har jobbet med alternativ og fornybar energi. Han forteller oss følgende:

- Energibehovet for selveierleilighetene og Sofienlundsenteret vil i hovedsak bli basert på solenergi og forskjellige typer varmepumper med strøm fra energiverket som sekundær kilde.

(faseforandring) i en felles varmtvannstank for hver blokk. (Kapasitetsøkning på over 500 prosent.

- * Vannbåren gulvvarme.
- * Benytte energieffektivt utstyr og belysning
- * Målere for avlesning av strøm, varmtvann og kaldtvann vil bli montert i samtlige leiligheter og vil bli automatisk avlest hver måned.
- * Smarthus konsept, energistyring og kommunikasjon.
- * Innbrudds- og brannalarm i alle leiligheter

Prosjektstyringsverktøy

- Det har skjedd en enorm utvikling i prosjekteringsverktøy siden vi prosjekterte CatoSenteret i Son.

For å redusere byggekostnadene vil vi benytte prosjektstyringsverktøyet BIM, utviklet i USA av blant andre Stanford University i California. De arbeider data teknisk i det 3-dimensjonale rom, og dette har gitt reduserte byggekostnader med opptil 50 %, på grunn av redusert ventetid for de forskjellige fagene, prefabrikkering, lite eller intet materialsvinn og helt nye miljøvennlige materialer basert på Nano-teknologi.

Prosjektgruppen

Konsulentfirmaet Rambøll Norge AS og arkitektfirmaet BAS arkitekter AS er engasjert og deltar i prosjektgruppen som består av:

Thor Bjørn Lie, prosjektleder og byggherreansvarlig.
Arne Bergdal,
BAS arkitekter AS.
Ali Adjou, Rambøll Norge AS.
Pål Breen, sponsoransvarlig.
Torgeir Koteng,
Hagespesialisten AS.

For å få en områderegeringsplan godkjent i henhold til Norske forskrifter og byggekrav er det en rekke utredninger som må utarbeides av byggherre. Jeg vil nevne noen av de viktigste vi har utført på Sofienlund til nå:

Arkeologiske undersøkelser Konklusjon:

Arkeologiske undersøkelser er utført på eiendommen Sofienlund 110 mål av Arkeologisk feltenhet, Akershus fylkeskommune. 2 arkeologer gikk grundig gjennom hele eiendommen i løpet av 3 uker og konklusjonen ble følgende:

«Det ble ikke gjort funn av automatiske fredete kulturminner i forbindelse med tiltaket».

Trafikkanalyse Sofienlund.

Konklusjon:

Planlagte tiltak vil føre til økte trafikkmengder som i byggetrinn 3 vil føre til krav om sideveis-kanalisering (dråpeøy) i Ommenveien. Ved diskusjoner med Statens Vegvesen har det dog blitt bestemt å anlegge venstresvingefelt for kanalisering av trafikk fra sør på Fv157. Det vil dermed også bli anlagt trafikkøy i fotgjengerovergangen nord for krysset.

Dette fører til økt sikkerhet for myke trafikanter. Busslommer vil bli anlagt på begge sider av fylkesveien ved holdeplass Ommen, samt gang sykkelsti langs Fv 157.

Ved god planlegging i utformingen av Ommenveien, inkludert etablering av fortau ut mot fylkesveien, er det mulig å minimere de negative konsekvensene av økningen av trafikkmengder.

Konsekvensutredning Tema Naturmiljø, Sofienlund.

Konklusjon:

Total konsekvens for naturmiljø ved gjennomføring av tiltak etter planen er vurdert til å være liten-middels negativ.

Risiko- og sårbarhetsanalyse Sofienlund

Konklusjon:

Risiko- og sårbarhetsanalysen har identifisert 6 aktuelle hendelser og faremomenter som har betydning for vurdering av risiko- og sårbarhet ved gjennomføring av detaljreguleringen:

- Flomfare
- Radon i grunnen
- Hendelser på vei, trafikkulyker
- Terrenghformasjoner/stup
- Støy
- Brannvannforsyning

Planområdet er preget av sin opprinnelse som natur- og rekreasjonsområde. Terrenget er kupert med utfordrende adkomstforhold. Flomfaren/overvann samt radon løses ved å implementere tiltak tidlig i prosjekteringsprosessen. Hensyn til farlige terrenghformasjoner innenfor og i den umiddelbare nærhet til planen, ivaretas i bestemmelsene ved at det gjennomføres fysiske sikringstiltak der dette er nødvendig. Tiltakene skal være implementert før den nye bebyggelsen tas i bruk.

Støy berører felt 2 og eventuelle tiltak vil det bli stilt krav for i forbindelse med detaljreguleringsplan for feltet. Tilgjengelighet til rekreasjonsområdet på vestsiden sikres gjennom en kommunal adkomstvei til planområdet samt en offentlig turvei som krysser planområdet i retning øst-vest.

Som det fremgår av kapittel 3 - Evaluering av risiko, vil gjennomføringen av planforslaget, gitt at risikoreduserende tiltak iverksettes, medføre en reduksjon av risiko.

Reguleringsforslaget vil gi en god kombinasjon mellom utbygging og rekreasjon på Sofienlund eiendommen. Infrastrukturen på eiendommen utbygges og tilgjengeligheten forbedres.

Videre prosjektarbeider, reguleringsplanen

Overvann

Vi er i gang med å finne gode løsninger på overvannsproblematikken. På grunn av økende fare for flomfare i årene som kommer, må vi utføre grundige beregninger og finne løsninger for fremtiden.

Kryssløsningen Ommenveien - Fv 157

Vi har siden april hatt møter og drøftinger med Statens vegvesen. Kryssløsningen er prosjektert og tegnet i henhold til trafikkanalysen og innspill fra vegvesenet. Vi regner med å få en endelig godkjenning av vegvesenet, slik at vår regulerings sak kan behandles av Nesodden kommune i løpet av første kvartal 2017.

Turløypenett

I samarbeid med Oslofjordens Friluftsråd og Akershus fylkeskommune er det opparbeidet et tur- og løypenett i området omkring "Oleanas Utsikt". Turløypenettet vil bli betydelig utvidet i samarbeid med OF og AFK opp mot Omsåsen og områdene rundt i forbindelse med realisering av Sofienlundprosjektet.

Nesodden kommune

I løpet av høsten 2016 har vi orientert kommunestyrerepresentantene om planene for Sofienlundprosjektet på Fjellstrand. Partigruppe for partigruppe. Tilbakemeldingene fra samtlige partier har vært meget positive.

Vi har laget forslag til en intensjonsavtale med Nesodden kommune om bruken av Sofienlundsenteret. Sofienlundsenteret ønsker å tilby vitaliserings- og rehabiliteringsplasser for de

som har/får behov, slik at de kan komme tilbake til egen bolig etter skader eller sykehusopphold og ikke belaste sykehjemmet. Intensjonsavtalen vil bli behandlet i kommunestyret.

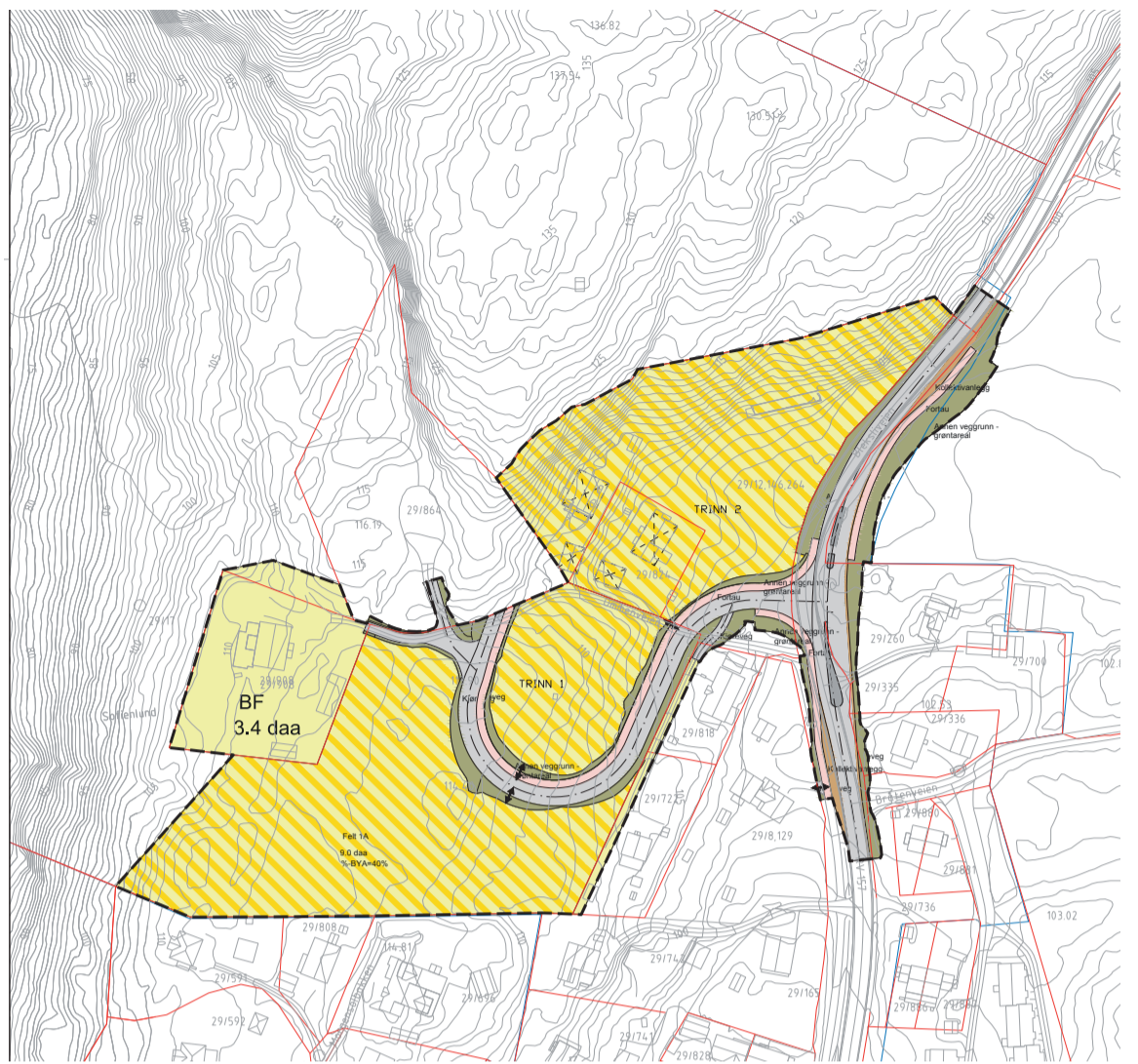
Samarbeid med Sunnaas sykehus

- Vi har presentert Sofienlundprosjektet for ledergruppen ved Sunnaas sykehus, med adm. direktør Einar Magnus Strand i spissen, forteller Lie.

Vi har fått en fantastisk mottakelse og ledergruppen var enig i at dette er et godt prosjekt. Sunnaas er villige til å samarbeide, og hjelpe oss med råd og veiledning.

Til høyre:
Foreløpig utkast til
REGULERINGSPLAN

Under:
Foreløpig utkast til
PLANTEGNING.





Rehabilitation International (RI) er en verdensomspennende nettverksorganisasjon, med nasjonale ledd i ca. 100 land, som arbeider for å forbedre livskvaliteten til mennesker med funksjonsnedsettelse.

RI Norges idégrunnlag
RI Norge bygger sitt arbeid på ideen om at alle mennesker skal ha muligheter til personlig utvikling og full deltakelse i samfunnet.

Et samfunn for alle vil være et mål også innenfor det habiliterings- og rehabiliteringsarbeidet RI Norge utfører. Av RI Norges vedtekter fremgår det at vi skal være "et forum for habilitering og rehabilitering". For å ivareta denne oppgaven vil det være viktig for RI Norge å arbeide ut fra forutsetningen om at RI Norge skal være et organisatorisk nettverk.

Da RI Norge også har gode kontakter gjennom sitt internasjonale arbeid er det viktig at organisasjonen videreformidler de diskusjoner som går internasjonalt til det nasjonale plan, slik at medlemmene kan bringe nye tanker fra utlandet med seg hjem i egen organisasjon. Like viktig er det at RIs medlemmer deltar på den internasjonale arena for eksempel ved ulike internasjonale kongresser.

støtter idéen om "universell utforming" slik begrepet nå benyttes nasjonalt og internasjonalt. RI Norge arbeider også aktivt med ratifikasjon og implementering av FN-konvensjonen.

Hovedmål
RI Norge skal være den viktigste organisasjonen for påvirkning av utviklingen på rehabiliteringsområdet.

Dette målet er meget ambisiøst, men realistisk, da det i dag ikke eksisterer noen annen møteplass hvor alle de ulike aktørene kan møtes for å diskutere ulike problemstillinger på feltet. På RI Norges arena kan representanter fra ulike fagmiljøer, profesjoner, offentlige etater og brukerorganisasjoner møtes, og gjennom debatter og utvekslinger av synspunkter være med på å legge grunnlaget for en ønsket utvikling på området.

For å nå vårt hovedmål vil det særlig være nødvendig å aktivisere medlemmenes interesse for å arbeide gjennom RI, og det vil også være nødvendig å arbeide med nyrekruttering av medlemmer innenfor de områder vi har størst behov for å supplere kompetanse.

Velkommen til RI Norge

Organisasjonens oppgaver vil være å bringe nettverkets medlemmer sammen for diskusjon av sentrale problemstillinger innenfor vårt virkeområde. Gjennom slike diskusjoner vil vi kunne sikre at medlemmene får tilgang til informasjon om viktige utviklingstrekk på vårt område på et så tidlig tidspunkt i prosessen at vi kan være aktører før standpunkter har blitt låst.

Organisasjonen kan også selv ta initiativ til at viktige saker blir satt på den politiske dagsorden ved å invitere til møter og ved å stimulere til at medlemmene viderefører debattene i egne organisasjoner. Organisasjonen vil kunne påta seg rollen som ivaretager av helheten på området da man gjennom sin medlemsmasse har tilgang til alle de områder og arenaer som til sammen utgjør en helhet.

Visjon for RI Norge
RI Norge skal ha en hånd på rattet og en fot på gassen for et inkluderende samfunn.

Vi vil med denne visjonen synliggjøre at organisasjonen ønsker å være med på og sørge for at utviklingen på vårt politikk-område går i riktig retning. Vi ønsker å påvirke situasjonen ved å ha en hånd på rattet.

Det er imidlertid ikke nok å styre utviklingen i riktig retning, det er også viktig at utviklingen har en riktig hastighet. Ofte har veien fra idé til aksjon vært alt for lang innenfor vårt felt og det er derfor viktig at organisasjonen, ved hjelp av sine medlemmer, gjør sitt for at de ulike prosesser går så fort som ønskelig.

Ved å benytte termen "inkluderende samfunn" vil vi også synliggjøre at organisasjonen



Arild Furuseth, Generalsekretær i RI Norge

Arild Furuseth, Generalsekretær i RI Norge

Jan Brannsten, Leder RI Norge.

Jan Monsbakken, International

president RI Global, sammen med

Toril Laberg.



Jan Brannsten, Leder RI Norge



Jan Monsbakken, International president RI Global, sammen med Toril Laberg

Vil opptrappingsplanen gi et bedre nasjonalt rehabiliterings-tilbud?



Dette var tittelen på en konferanse som Rehabilitation International Norge avholdt i Kulturhuset på Youngstorget. Stiftelsen Sofienlund deltok med Thor Bjørn Lie, Tore Henning Larsen og Erling Lauritzsen.

Konferansen ble åpnet av lederen for RI Norge, Per Brannsten. Deretter overlot han ordet til Oddvar Førland, forsker v/Sen-



ter for omsorgsforskning Vest, HiB. Hans tema var:

Hva viser forskningen om effekter, og hva erfarer kommunene ved innføring av hverdagsrehabilitering? Presentasjon av Helse- og omsorgsdepartementets nasjonale følgeevaluering, forskning fra Voss Kommune samt internasjonal forskning.

Lisbeth Normann, Statssekretær i Helse- og omsorgsdepartementet, innledet til en diskusjon om Regjeringens opptrappingsplan for rehabiliteringsfeltet. Det kom mange spørsmål fra salen hvorfor ikke denne planen stadig blir forsinket. Den har vært lovet ferdig for mange år siden.

Så var det nye innledere. De skulle fortelle om:

Hvordan svarer regjeringens forslag til opptrappingsplan på kommunenes behov?

- Mari Skaven Seierstad, virksomhetsleder i avdeling Helse og rehabilitering, Stange

- Vibecke Tvedt Gustavsen, avdelingsleder Ski kommune

- Kari Anne Dehli, prosjektleder for prosjektet «Innovativ rehabilitering i Indre Østfold» v/ Indre Østfold Medisinske Kompetansesenter IKS

Alle tre hadde gode innlegg, men den som jeg syntes hadde den mest spennende løsningen var Kari Anne Dehli. Så jeg har prøvd å få frem det viktigste i hennes innlegg. Du finner dette under tittelen Helsehuset på side 8.

Lisbeth Normann, Statssekretær i Helse- og omsorgsdepartementet

Rebecca Tvedt Skarberg, Rådgiver i Nasjonal kompetansetjeneste for sjeldne diagnoser og Arne Lein, forbundsleder i Norges handikapforbund

Her ser vi et utsnitt av forsamlingen som lytter ivrig til Oddvar Førland, forsker v/Senter for omsorgsforskning Vest, HiB. Foran sitter Tore Henning Larsen og bak ham Thor Bjørn Lie og Erling Lauritzsen fra Stiftelsen Sofienlund.

Hvordan samsvarer forslaget til opptrappingsplan med behovene for økt kapasitet og kvalitet for rehabiliteringstilbudet i Norge?

Dette ble grundig drøftet i et panel som besto av:

- Freddy de Reuter (AP), stortingsrepresentant og medlem av Helse- og omsorgskomiteen

- Ketil Kjenseth, (V), stortingsrepresentant og medlem av Helse- og omsorgskomiteen

- Arne Lein, forbundsleder i Norges Handikapforbund

- Rebecca Tvedt Skarberg, rådgiver i Nasjonal kompetansetjeneste for sjeldne diagnoser

- Fred Hatlebrekke, forbundsleder i Norsk Fysioterapeutforbund.

- Nils Erik Ness, forbundsleder, Norsk Ergoterapeutforbund

Camilla Lyngen, styreleder for Unge Funksjonshemmede oppsummerte dagen.

Vi ble i konferansen kjent mer med innholdet i opptrappingsplanen og det var vel en relativt samstemmig forsamling som kunne ha tenkt seg en mer kraftfull opptrappingsplan, selv om den har mye positivt i seg.

RIS sekretær minner oss om at dagens medier er ikke i særlig grad fylt med stoff om rehabilitering, men det er noe vi alle kan gjøre noe med om vi blir flinkere til å sende inn innlegg i aviser og tidsskrifter!

Innovativ rehabilitering i Indre Østfold

Helsehuset Indre Østfold Medisinske Kompetansesenter IKS
Hva har vi gjort og hvordan svarer Opptrappingsplanen til våre behov?

Helsehuset IØMKIKS, ble etablert 2012 med 7 eierkommuner, og med fokus på å utvikle sammenhengende tjenester med kompetanse som jobber på tvers. Har legevakt, døgnenhet (KAD og USK) og enhet for samfunnsmedisin.

Hvordan få til rehabilitering ved Helsehuset?

Etter politisk initiativ fikk Helsehuset midler til å videreføre forprosjektet, med en bevilgning på 5 millioner kroner i 2016. Målet var å styrke rehabiliteringen i Indre Østfold ved å jobbe frem innovativt helhetlig pasientforløp.

Et innovativt helhetlig rehabiliteringsforløp.

Fokuset er personen i rehabiliteringsforløpet. Det handler om

mer enn helse og hvor personen er i sentrum for rehabiliteringsforløpet, og skal gå fra «passiv mottaker» til aktivt å være den sentrale aktøren i forløpet. Og tenke fra tap av funksjon, til personen er rehabilitert til å leve sitt liv i lokalsamfunnet. Hva er viktig for deg; samvalg.

Rehabilitering først; sikre at dette vurderes før andre tiltak.

Vi har et vurderingsteam med bred tverrfaglighet med representant også fra spesialisthelsetjenesten. For det er personenes behov som skal «fylle» teamet. Lokalsamfunnet viktig. Derfor gjøres vurderingen der det er mest hensiktsmessig for personen: Hjemme, dagtilbud, poliklinikk, rehabiliteringssenter, spesialisthelsetjenesten. Så utarbeides personens målplan.

Det er 3 arbeidsgrupper

1. Innovativt helhetlig rehabiliteringsforløp.
2. Ambulant rehabiliteringsteam ved Helsehuset og rehabiliteringsenhet.
3. Teknologi i et rehabiliteringsforløp for å understøtte arbeidsprosesser og behandling.

Småskalatest; eldre m/ funksjonsfall.
Rehabiliteringsvurdering tidlig
Tverrfaglig team; hjemme hos pasient (fysioterapi, ergoterapi, AGS og lege)
Teknologi for samhandling og arbeidsprosess; verktøykasse, nettbrett.
Evaluering; kvalitativ metode.
Kartleggingsundersøkelse; fast leger og rehabiliteringspersonale, samt følgeforskning.



Kari Anne Dehli, prosjektleder for prosjektet «innovativ rehabilitering i Indre Østfold» v/indre Østfold Medisinske Kompetansesenter IKS

Hvordan svarer opptrappingsplanene til våre behov?

Den sikrer videreføring av arbeidet for 2017.

Etablere et vurderingsteam ved Helsehuset som også kan jobbe

ambulant (rehabiliteringsenhet/teknologi). Jobbe videre med modell for helhetlig rehabiliteringsforløp.

Videreføre samarbeid med blant andre Sunnaas (e-læring, interaktiv målplan, MB og CBR/WHO) Følgeforskningen videreføres for å sikre overføringsverdi til andre.

Temaer i opptrappingsplanen samsvarer med prosjektets fokus; bekreftelse.

Opptrappingsplanen skal sende signaler til våre eierkommuner at det må satses på rehabilitering

og habilitering. De må ruste seg for økt ansvar.

Utfordring for kommunene blir da at de bruker økning i overføringene til rehabilitering og habilitering.

Viktig at opptrappingsplanen konkretiserer tema det er viktig å fokusere på.

Teknologi i et rehabiliteringsforløp; understøtte arbeidsprosesser og behandling.










Mette Kolsrud, byrådssekretær for helse- og velferd i Oslo kommune



Mari Skaven Seierstad, Virksomhetsleder i avd. Helse- og rehabilitering,



Vibecke Tvedt Gustavsen, Avd. leder Ski kommune

Brødrene Selvik AS Treaskjæret, 4200 SAUDA Tlf. 52 78 54 00	Bilskade & Lakk AS Verkseier Furulunds vei 17 0668 OSLO Tlf. 22 90 51 80	 GJØVIK VULK DEKKSENTER AS Mattisrudsvingen 9 2827 HUNNDALEN Tlf. 61 17 19 16	EXPONORWAY Robert Sathiaseelan Gnanapragasam Ramstadsletta 46 A 1365 BLOMMENHOLM Tlf. 952 50 338	G-Sport Honningsvåg AS Nordkappg 1 9750 HONNINGSVÅG Tlf. 78 47 10 00	Stjørdal Taxi A/S Pottemakergata 4 7502 STJØRDAL Tlf. 74 83 75 00	 Vålerv. 157, 1599 MOSS Tlf. 69 24 11 30 - www.mtf.no
 Dokka Storgata 55, 2870 DOKKA Tlf. 61 11 06 00	Odd Gleditsch AS Dronningens gate 3 3211 SANDEFJORD Tlf. 33 44 83 20	Aker Brygge Marina AS Stranden 30, 0250 OSLO Tlf. 928 12 447 www.akerbrygge.no	Møller Bil Orkdal Bårdshaug Vest, 7300 ORKANGER - Tlf. 72 47 11 00 www.orkdalbil.no		 Oslo AS Økern - Skøyen Økernveien 147, 0580 OSLO - Tlf. 67 92 60 00 - www.bos.no	
 - veien til sikker trafikk Teglverksveien 100 3057 SOLBERGELVA Tlf. 32 23 23 00	 Brisk Kompetansesenter AS Breivikv 5, 6018 ÅLESUND Tlf. 70 15 85 00 - www.brisk.no	Transport-Formidlingen SA Østre Aker vei 255, 0976 OSLO Tlf. 22 90 75 00		 BJØRN & TVETER AS ENTREPRENØRFIRMA 3255 LARVIK www.tveter.no Tlf. 33 11 34 80		

forlaget **Last & Buss**

Vi relanserer bransjens "bibel"



1968 1978 1988 1998 2008 2016

Etter nesten 50 år i bokform kjører vi videre. Last og Buss boka relanseres som "Nettboka" - en online database med søk, lagring og sammenligning av detaljert informasjon om nyttekjøretøy.

www.lastogbuss.no



 Youngsgt 11, 0181 OSLO
 Tlf. 02 390 - www.industrienergi.no

 TRIM OG BEVEGELSE I TRYGGE OMGIVELSER
Elin Aas Fysioterapi
 Ulefossvegen 40, 3730 SKIEN - Mobil 452 66 633

Aaserud Møbler A/S
 Rolighetsv 9
 1738 BORGENHAUGEN
 Tlf. 69 16 66 60
www.fagmobler.no

Norsk Scania AS
 Drammensveien 159
 0212 OSLO
 Tlf. 05 464
 Epost: info@scania.no
www.scania.com

MASKIN AS 3550 GOL
 Tlf.: 32 07 52 10 - 90 59 23 22 - 90 97 05 78


Nr 1 Trafikkskole Porsgrunn AS
 Jernbanegata 7
 3916 PORSGRUNN
 Tlf. 03 619
www.nr1-trafikkskole.no

 Forusparken 28
 4031 STAVANGER
 Tlf. 51 85 99 00
t-aasen.no
et soleklart valg
Statens vegvesen Region sør
 4808 ARENDAL
 Tlf. 020 30

BRATTLI BYGG
 Alt innen bygg og reparasjoner
ANDERS WOIE
 Snekker og daglig leder
 Tjore 85
 4887 Grimstad
 Tlf. 90768447
andwoie@gmail.com
www.brattlibygg.no

Plages du med droppfot ? ... da kan **WalkAide**® hjelpe deg

WalkAide® er en høyteknologisk elektrostimulator som hjelper mange droppfotpasienter til å løfte foten under gange. WalkAide® er meget avansert og må ikke forveksles med andre elektrostimulatorer som er tilgjengelige for denne pasientgruppen.

Ny teknologi, basert på en programmerbar tiltsensor, gjør WalkAide® lett og betjene for deg som bruker.

Enkel elektrod plassering

Ingen hæl sensor i sko - med WalkAide® kan du gå barbert !

Egnet også for barn



CYPROMED AS
 CYBERNETIC PROSTHESES AND MEDICAL EQUIPMENT



WalkAide® er godkjent som et ortopedisk hjelpemiddel gjennom NAV. Be om brosjyre og nærmere opplysninger om dette produktet

Cypromed AS, Vikavegen 17, 2312 Ottestad. Tlf: 62 57 44 33 Fax: 62 57 44 34 E-mail: service@cypromed.no www.cypromed.no

Det har vært et formidabelt tempo over helse- og omsorgsminister Bent Høies (H) arbeid etter at regjeringen Solberg kom til makten, skriver Kai Hovden i Fysioterapeuten.

Åtte år i opposisjon, og i helse- og omsorgskomiteen, har fått sitt utløp i tallrike utredninger, høringer og stortingsmeldinger.

Tempoet skaper travle dager for embetsverket, noe fagdirektør i HOD og fysioterapeut Kristin Gjellestad kunne bekrefte under NFFs lederkonferanse for kommunale ledere i september.

«Meldingene kommer gjerne i år to av regjeringstiden, mens det tredje året skal benyttes til å iverksette politikken», sa hun. Iverksettelsens tid har kommet,

også når det gjelder opptrappingsplanen for habilitering og rehabilitering i kommunene. Det finansielle fundamentet for planen ble presentert med statsbudsjettet 6. oktober, og den ble raskt et hett tema. Mye tyder på at kommunene vil sitte slukøret igjen, med lavere overføringer som skal dekkes inn ved at de får i oppgave å kreve inn egenandel når diagnoselisten fjernes.

Regjeringens grep har opprørt både pasientorganisasjoner og NFF. Den sterkeste kritikken rettes mot fjerning av diagnoselisten, da dette kan tolkes som et økonomisk krumspring for å finansiere deler av opptrappingsplanen. Og det som smelter mest er at regjeringen sender en 100 millioner kroners-regning til pasientene. Er dette hva man legger i pasientenes helse-tjeneste – at helseministerens ambisjoner skal finansieres av brukerne?

Man kan ikke helt fri seg fra følelsen av at det er noe som skurrer ved avgjørelsen om å fjerne diagnoselisten. Med bare seksten dager mellom høringsfristens utløp og presentasjonen av statsbudsjettet, må dette kunne karakteriseres som et svært kort «svangerskap». Dersom regjeringen har bestemt seg på forhånd, vil det være å holde både folk og organisasjoner for narr.

Forbundsleder Fred Hatlebrekke i NFF er klar på at avvikling av diagnoselisten er en prematur avgjørelse. «Slike omfattende endringer på fysioterapiområdet må utredes grundig», sier han. NFF peker videre på at staten vil spare 315 millioner kroner på dette forslaget, som i sin tid ble lansert som en kostnadsnøytral endring.

Departementet har fått inn 157 høringsvar om fjerning av diagnoselisten. Av disse var kun 17 uten merknader. Det ligger et betydelig arbeid bak hørings-svarene, som vi håper er til nytte og gagn fremfor å være forgjeves på grunn av politisk spill.

Ambisjoner på andres regning?



Allerede i 30-årsalderen begynner vi å miste muskelmasse hvis vi ikke er aktive. Hvert år forsvinner om lag en prosent muskelmasse hvis vi ikke kompenseres med styrketrening. Dette får igjen store konsekvenser jo eldre vi blir.

– Med mindre muskelstyrke kan dagligdage gjøremål som å gå i trapper, løfte bæreposer eller å komme seg opp fra sengen, bli et stort problem. I tillegg svekkes balanseevnen med årene, sier Hilde Lohne-Seiler.

Gode treningsprogram for eldre

For å finne ut hva slags styrketrening som gir best effekt hos eldre, har Lohne-Seiler sammenlignet tradisjonell styrketrening på apparater med styrketrening uten apparater. En gruppe på 63 eldre trente styrke to ganger i uken over tre måneder.

Testresultatet viste at begge metodene ga økt muskelstyrke. Likevel skilte styrketrening med

apparater seg ut på ett punkt: Styrken i overkroppen økte med hele 25 prosent. Uten apparater økte den med 0,5 prosent. – Dette er en markant økning og viser at apparattrening gir bedre kontroll på belastningen som løftes, sier Lohne-Seiler. Trening kan også gi eldre bedre hukommelse.

Styrketrening uten apparater, derimot, involverer flere muskelgrupper under mer ustabile forhold. Dette er med på å styrke balanseevne og stabilitet. – Dermed har styrketrening uten apparater større overføringsverdi til hverdagslivets aktiviteter som krever en viss muskelstyrke og balanseevne. I tillegg er dette et bedre lavterskeltilbud ved at treningen kan gjøres hjemme, sier Lohne-Seiler.

Spreke norske damer

Lohne-Seiler kartla også fysisk aktivitet hos eldre i Norge. Hele 560 personer i alderen 65–85 år bar en aktivitetsmåler i sju dager. Det viste seg at bare 21 prosent av de eldre var aktive nok ifølge anbefalingene om 30 minutter aktivitet hver dag. For de over 80 år var bare seks prosent aktive nok.

Internasjonalt sett er det stor forskjell på menn og kvinner i slike undersøkelser, men slik er det ikke i Norge. Dermed kan vi slå fast at eldre, norske kvinner er mer aktive enn kvinner i andre land, sier Lohne-Seiler.

Eldre norske kvinner er oftere i lett aktivitet. De sitter sjeldnere enn eldre menn helt i ro, men de driver også mindre med hard, intens aktivitet

1000 skritt er nok

Nordmenn lever lenger enn før og for at myndighetene skal kunne sette inn riktige tiltak for de ulike aldersgruppene, er det viktig å få kartlagt helsetilstanden til dagens eldre.

Studien viser at små, men effektive tiltak innen fysisk aktivitet for eldre har stor samfunnsmessig betydning. Bedre helsetilstand betyr at flere eldre kan klare seg selv hjemme og har mindre behov for medikamenter.

– Det er ingen tvil om at den fysiske aktiviteten hos eldre må økes. Bare en økning i 1000 skritt per dag vil føre til bedre balanseevne og sterkere rygg hos eldre mennesker. Dessuten må vi bli flinkere til å tenke nytt. Eldre mennesker tar stadig i bruk ny teknologi. Når kommer den første treningsappen for eldre? avslutter Lohne-Seiler.

Jarle Stokland, Norges idretts-høgskole

Du blir aldri for gammel til å trene

Sterke eldre klarer seg selv og får bedre liv. Også folk over 65 år har god effekt av styrketrening.



Hilde Lohne-Seiler

 Orkidé Ekspresen Parkv. 1, 2500 TYNSET Tlf. 62 48 28 88 www.orkide.no	Mobile Jessheim AS Energieveien 14 2069 JESSHEIM Tlf. 63 97 94 00	Norvest Trafikkskole Terje Lund Spjelkavikvegen 9 6011 ALESUND Tlf. 930 64 064	Svekå Bil Trondheimsvegen 565 2070 RÅHOLT Tlf. 906 52 117	 Pihl Sjusjøvegen 2001 2612 SJUSJØEN Tlf. 62 33 43 80	 MODALEN AS Indre Årsnes, 4770 HØVÅG Tlf. 950 82 025 www.modalen.as	AutoXL as Grønlikroken 3 3735 SKIEN Tlf. 35 69 00 00
Autohuset Fagernes AS Valdresvegen 87 2900 FAGERNES Tlf. 61 36 04 77	Lommedalen Auto AS Skollerudveien 140 1350 LOMMEDALEN Tlf. 67 80 06 00	 07000 Bergen Taxi	Peder Haakestad & Sønn AS Ellev. 142, 3271 LARVIK Tlf. 33 16 38 38	Jensen Valter & Sønn A/S Valter Jensen Eiendom ANS 0207 OSLO Tlf. 22 12 46 60 www.vje.no	Johan R. Sunde AS 6037 EIDSNES Tlf. 70 19 07 03 www.jrsunde.no	Ola Flateland Transport Ytre Lauvrak 4830 HYNNEKLEIV Tlf. 957 32 118
Elstad Oljesenter as Dyrskuevegen 34 2040 KLØFTA Tlf. 67 02 45 00	 veng LAST & DEKKSENTER Svinesundveien 330 1788 HALDEN Tlf. 69 21 19 20	 BERRYALLOCS LAMINATE • PARQUET • WALLS • VINYL PLANKS Fiboveien 26, 4580 LYNGDAL Tlf. 38 34 22 00 www.berryalloc.com	Solheim Motor AS Sørliveien 78 1788 BERG I ØSTFOLD Tlf. 906 67 170	Slemmestad Optikk AS Rortunet 3470 SLEMMESTAD Tlf. 31 28 29 54	AKO Transport AS Vognveien 23 Ørn Industriområde 2072 DAL Tlf. 992 17 800	 denofa Øraveien 15 B 1630 GAMLE FREDRIKSTAD Tlf. 69 39 50 00 www.denofa.no
 VULKAN SKANDINAVIA AS 6401 MOLDE Tlf. 71 24 59 90 www.vulkan.com	 www.osbuss.no Industrig. 47, 5200 OS Tlf. 56 30 99 80	Tvemo Transport DA Nannestadv. 1 2034 HOLTER Tlf. 975 79 001	Rogaland Bilverksted AS Midtbergv. 2 4313 SANDNES Tlf. 51 80 07 90	Hjartdal Elverk AS 3692 SAULAND Tlf. 35 49 98 50 / 60	RPT Production AS Orstadveien 114 4353 KLEPP STASJON Tlf. 51 78 66 00	Bjørn Nilssen Serviceverksted Sletnes 6639 TORVIKBUKT Tlf. 975 64 804
Svein Olav Pedersen Mortenhals 9056 MORTENHALS Tlf. 991 60 267	Nettec AS Kolbotnv 14 1410 KOLBOTN Tlf. 66 81 06 40	 Johs. Granås a.s Teiealleen 7 2030 NANNESTAD Tlf. 63 99 99 10	Rustad Transport AS Storfjellveien 16 8530 BJERKVIK Tlf. 76 96 38 80	Hamarvik Båttforening 7263 HAMARVIK Tlf. 959 63 693	Eidsvoll Trafikkskole A/S Lars Tønsagers v 2 2080 EIDSVOLL Tlf. 63 96 47 20	K. Halstensen AS 5399 BEKKJARVIK Tlf. 55 08 40 00
Aut. maskinentreprenør Herbjørn Nilssen AS Stakkevollv 69 9010 TROMSØ Tlf. 77 65 56 40	 HUGGENS BILSERVICE AS Kåshagvegen 178 2380 BRUMUNDDAL Tlf. 62 35 64 47	H. Clausen AS Gaupev. 21 1914 YTRE ENEBAKK Tlf. 64 92 37 30	Aure Anleggsservice Dromnes 6699 KJØRSVIKBUGEN Tlf. 412 28 343	Kolbu Bilservice Vegard Eriksen Kolbuvegen 495 2847 KOLBU Tlf. 61 16 03 03	 GUDBRANDSDAL BRØNNBORING A.S Gamleveien 30, 2642 KVAM Tlf. 61 29 26 50	Kriminalomsorgen Arendal fengsel Parkveien 6 4838 ARENDAL Tlf. 37 07 67 43
 Wilbergjordet Wilbergjordet 10 1605 FREDRIKSTAD Tlf. 69 36 60 50	Sped Trans AS Titang. 13 1630 GAMLE FREDRIKSTAD Tlf. 69 01 38 89	Takservice i Kongsvinger AS Sidevegen 9 A 2211 KONGSVINGER Tlf. 978 79 263	Transport Nord AS Andslimoen 9325 BARDUFLOSS Tlf. 911 38 630	Ronny Tangeland Transport Folkestadhogda 1 1592 VÅLERI ØSTFOLD Tlf. 928 99 105	 bilja Bilia Follo Myrfalet 1, 1406 SKI Tlf. 08 555 - www.bilia.no	Kåre Ekrene Trafikkskole AS Ludolf Eides gate 6 5525 HAUGESUND Tlf. 52 71 75 66
 06565 Drosjene LILLEHAMMER www.06565.no	Mjøsgroent AS Silovegen 10 2335 STANGE Tlf. 480 98 837	Østerhagen Transport AS Vangliv 10 a 2322 RIDABU Tlf. 62 59 66 13	Søm & Idestua DA Sentrumsvegen 120 3550 GØL Tlf. 32 07 42 29	 NTP Trosvikstranda 46/48 1608 FREDRIKSTAD Tlf. 69 38 30 00	 ALT I BILREPARASJONER TK AUTO Brårveien 4A, 3174 REVETAL Tlf. 33 06 49 25	Knut Farestveit Rør og Sveis Modalen 1041 5729 MODALEN Tlf. 901 82 524
 Bulandet 6987 BULANDET Tlf. 57 73 21 44	Nogva Motorfabrikk AS 6280 SØVIK Tlf. 70 20 84 00	 FOLLO TAXI Tlf. 06 485 www.follotaxi.no	 Kvernmo TAK Duengerhogda 194, 2353 STAVSJØ Tlf. 909 77 381	 KVERNHUSVIK SKIPSVERFT AS Alt i bilreparasjoner og ombygginger 7250 MELANDSJØ Tlf. 72 44 49 80 www.kvernhusvik.no	Es Eiendom AS 3421 LIERSKOGEN Tlf. 958 56 744	Bjørn Ivar Bakken Transport Unnleia 2881 AUST-TORPA Tlf. 918 16 919
Friis Arkitekter AS Sentrum 11 3630 RØDDEBERG Tlf. 32 74 15 94	 ORTOPEDI AS Ingeniør Rybergsgate 114 3027 DRAMMEN Tlf. 32 80 93 93	 Finnås Kraftlag 5430 BREMNES Tlf. 53 42 89 00 www.finnas-kraftlag.no	 vikørsta 6893 VIK I SOGN Tlf. 57 69 86 50 www.vikorsta.no	 EIKER VEKST Ryghgata 6 3050 MJØNDALEN Tlf. 32 23 68 80 www.eikervekst.no	 ØYTEX Funksjonelle klær for rollestolbrukere Strandgata 36 6905 FLORØ Tlf. 57 74 55 20 www.oytex.no	 DELIKATESSEN CATERING AS K.G. Meldahls vei 9 1671 KRÅKERØY Tlf. 69 33 09 33 www.delicatas.no
Team Trafikkskolene Bo & Anga DA Glommeng 41 2211 KONGSVINGER Tlf. 62 83 62 33	 REGNSKAPSTEAM HALLINGDAL AS Aukrustveien 145 Gamlev 6, 3550 GOL Tlf. 32 02 99 61	Kråkstad Bilverksted Askimveien 145 1408 KRÅKSTAD Tlf. 64 86 35 15	Nils Ivar Braathen AS Horgenveien 37 3300 HOKKSUND Tlf. 913 94 618			

Raskere tilbake

 Tønsberg kommune tonsberg.kommune.no	 Oppegård kommune oppegard.kommune.no	 TRYSIL KOMMUNE trysil.kommune.no	 Levanger kommune Psykisk helse og oppfølgingsteneste levanger.kommune.no	 Halden kommune halden.kommune.no	 Kvalsund kommune kvalsund.kommune.no	 Sund kommune sund.kommune.no
 FJELL KOMMUNE fjell.kommune.no	 Vikna kommune vikna.kommune.no	 MERÅKER KOMMUNE Sektor kommunal utvikling meraker.kommune.no	 RE KOMMUNE ny og varm re.kommune.kommune.no	 SAUDA KOMMUNE sauda.kommune.no		
 Flekkefjord kommune flekkefjord.kommune.no	 Time kommune time.kommune.no	 Holtålen kommune holtalen.kommune.no	 TVEDESTRAND KOMMUNE Aktiv hverdag - trygg framtid tvedestrand.kommune.no		 Larvik kommune larvik.kommune.no	 Sola kommune sola.kommune.no

Tvert i mot.
For mange
eldre vil
helsegevinsten
være større enn
for yngre.

Trening kan bremse det aldersbestemte forfallet og hjelpe deg å opprettholde dine evner til å klare dagliglivets oppgaver, noe som fører til en lettere hverdag og en bedre selvfølelse. Selv svært skrøpelige sykehjemspasienter som aldri før har trent, kan begynne å trene.

I virkeligheten skjer det sjelden. Vi mosjonerer mindre etter fylte 60 år. Treningen må selvsagt tilpasses den formen du har. For noen kan det å gå en ekstra runde i gangen på et sykehjem være nok. Eller kanskje bare det å trene på å reise seg fra stolen og sette seg igjen. Andre kan være så friske og spreke at de kan jogge små turer eller delta på aerobic timer.

Viktig med riktig informasjon

En kombinasjon av kondisjonstrening, styrketrening, bevegelsestrening og økt daglig aktivitet kan redusere medikamentbruk og helsekostnader. Samtidig fører det til at eldre bevarer sin evne til å klare seg selv lengre, og det bedrer livskvalitet. Eldre er altså minst fysisk aktive, samtidig som de har de høyeste medisinske kostnadene. Ved å øke aktivitetsnivået kan medisinske utgifter reduseres innen ett år etter at de nye vanene er på plass.

Et godt treningsprogram bør si noe om hvor ofte du skal trene, hva du skal trene, hvor høy intensitet treningen bør ha, hvor lenge du skal trene, og når du

Overdrevet frykt for skader

Tidligere mente man at gamle og skrøpelige sykehjemspasienter ikke skulle trene. Man trodde ikke denne gruppen ville ha særlig nytte av det, og frykten for skader var stor. Nyere forskning viser det motsatte, trening blant svært gamle og skrøpelige kan gi en rekke helsegevinster som kan føre til bedre livskvalitet. Blant annet gir det bedre kontroll over kroniske sykdommer, bedre psykisk helse, økt mobilitet og funksjonsevne og hjelp til rehabilitering av akutte og kroniske sykdommer. Det er altså ingen grunn til at skrøpelige eller svært gamle ikke skal trene, men du bør få en fagperson til å tilpasse treningsprogrammet ditt slik at det er trygt og greit å utføre til tross for eventuelle skader eller sykdommer du måtte ha.

Eldre som har sykdommer hvor trening kan være et ledd i behandlingen, bør trene slik at det bedrer sykdommen. Eldre med sykdommer bør også trene for å redusere risikoen for å få andre

det motsatte mest vanlig i dag, noe som betyr at de fleste starter med kondisjonstrening.

Vektbærende aktiviteter, som for eksempel det å gå, blir mye lettere for dem som først øker muskelstyrken, stabiliteten i leddene og balansen. Deretter kan du ta sikte på minst tre kondisjonsøkter i uken med en varighet på minst 20 minutter per økt. Da kan du satse på å gå, svømme, være med på vann-gymnastikk i gruppe, danse eller lignende.

Høyintensitetstrening er naturlig nok ikke mulig å gjennomføre blant de mest skrøpelige eldre, men om du føler for å øke intensiteten, bør du ikke øke tempoet og begynne å jogge, men heller gå mer i trapper, bakker eller danse litt. Har du hjelpemidler som gåstol eller lignende, fortsetter du selvsagt å bruke disse.

Like trenbare som de yngre

Det er en rekke kroniske sykdommer som kan bli lettere å leve med dersom du trener jevnlig. Studier har også vist at de som trener minst tre ganger i uken, har langt mindre sannsynlighet for å utvikle demens eller Alzheimers sykdom, enn de som ikke trener. Dessuten får du mer energi, det blir lettere å sove, det er lettere å holde en stabil vekt, du forbedrer sirkulasjonen, det hjelper mot forstoppelse, rygg-smerter, og kan hjelpe mot angst og depresjoner.

I tillegg utsetter treningen den fysiske aldringen, gir deg en følelse av å mestre og oppnå noe, det hjelper mot stress, du føler deg bedre og ser bedre ut. Som om ikke det er nok, kan det å delta i gruppeaktiviteter eller begynne å trene på et treningsstudio, gi deg nye venner og ha det gøy. De som er mest aktive, er også de som får den beste helsegevinsten av treningen, men fordelene er der også for de som trener moderat. Selv personer som ikke har begynt å trene før etter at de har fylt 75 år, har fått økt forventet levetid med nye treningsvaner.

I følge en artikkel i Tidsskrift for Den norske lægeforening er eldre og gamle like trenbare som de som er yngre. Fysisk aktivitet kan ikke hindre aldringsprosessen, men det kan utsette den, redusere det naturlige tapet av muskelmasse og musklens utholdenhet, redusere tap av kondisjon og bedre balansen og kroppskontrollen, noe som i sin tur minsker risikoen for å falle.

Man er aldri for gammel til å begynne å trene



Mange fordeler

Fordelene for eldre som trener, er mange. Fysisk aktivitet reduserer dødelighet, fedme, blodtrykk og risiko for sykdommer som lungesykdom, slag, Alzheimers, hypertensjon, kreft og skader. Det fremmer både mental og fysisk helse, bedrer funksjonsdyktighet, balanse, kroppskontroll, fremmer glukosetoleranse og insulineffekt og halverer risikoen for hjertesykdom og dødelighet.

Dessuten er det gunstig i forebyggingen av benskjørhet, mot leddlidelser, belastningslidelser, det minsker risiko for enkelte typer kreft, forebygger depresjoner, bedrer den generelle mestringsevnen og selvbildet. Men bare 20 prosent av befolkningen oppfyller gjeldende anbefalinger for fysisk aktivitet.

kan øke belastningen eller intensiteten. Hvilken aktivitet du skal velge, kommer an på hva slags trening du liker best, hvordan helsen din er, og hva slags energibehov du har. Får hjelp av en treningsinstruktør eller fysioterapeut til å sette opp et treningsprogram, så skal du ikke være redd for å spørre om hvor ofte du skal trene, hvor høy intensitet du skal trene med, eller andre ting du lurer på.

Selv om du bør velge treningsform etter interesser, er det fire typer trening som blir anbefalt. Det er kondisjonstrening, bevegelsestrening, styrketrening og balansetrening. For at disse øvelsene skal være trygge, og for å få best mulig fremgang, er det nødvendig med instruksjoner og hjelp fra en treningsveileder når du utfører disse øvelsene.

sykdommer. Trening bør være høyt prioritert for å forebygge og behandle sykdom og funksjonsnedsettelse hos eldre.

Kondisjonstrening er den treningsformen som skaper flest utfordringer for skrøpelige eldre. Gangvansker, hjerte- og karsykdom, leddbetennelser, skjelettproblemer, demens, synsproblemer og urinlekkasje er bare noen av tilstandene som kan gjøre vanlige anbefalinger om å gå mer, vanskelig eller til og med umulig å gjennomføre. Før du kan gå, er det nødvendig at du klarer å reise deg fra en stol, noe som krever muskelstyrke. I tillegg trenger du god balanse for å kunne gå oppreist. Kondisjonstrening for denne gruppen bør derfor komme i tredje rekke - etter styrketrening og balansetrening. Dessverre er