

Rehabilitering

UTGITT AV STIFTELSEN SOFIENLUND OG SOFIENLUNDS VENNER

NR. 3 2019 23. ÅRGANG

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

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

Takket være de hundretusener av loddkjøpere i stiftelsens eget lotteri og innsamlede midler, samt og et stort Husbanklån gitt med pant i eiendommen Sofienlund, ble CatoSenteret offisielt åpnet 4. juni 1998.

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

Etter frigivelse av pantet i eiendommen Sofienlund, er stiftelsen nå i gang med planleggings- og reguleringsarbeid for et nytt Aktivitets-, behandling og treningssenter med selveierleiligheter og boliger for seniorer på Sofienlund, Fjellstrand, Nesodden.

Stiftelsen Sofienlunds styre:

Erling Lauritzsen
Styreleder

Thor Bjørn Lie
Stifter
Daglig leder
Styremedlem

Truls Thv. Falkenberg
Styremedlem

Tore Henning Larsen
Styremedlem

Oppmålingen av Sofienlund er i gang!

Det var som om værgudene ville si: ENDELIG!
Været var praktfullt og forholdene ideelle da oppmålingen av eiendommen Sofienlund startet.
Det er Nesoddenfirmaet Svein Tyreng AS som utfører jobben.



Det er Tor Audun Johnsen i Nesodden-firmaet, Svein Tyreng AS, som utfører jobben.

Detaljreguleringen

Nesodden kommunestyre vedtok, som kjent, detaljreguleringen for Sofienlund før sommerferien, og nå er oppmålingen i gang.

På Nesodden er man heldigvis «velsignet» med ekspertise innen de fleste fagområder, og Stiftelsen Sofienlund har som policy å benytte lokale leverandører.

Firmaet Svein Tyreng AS er en velrenommert og solid bedrift innen sitt fagområde, og er nå i gang med oppmålingen.

- De har tidligere utført arbeid for oss, sier daglig leder Thor Bjørn Lie, og vi er storfornøyd med kvaliteten de leverer. Nå ser vi frem til et godt samarbeid med oppmålingen.

Alle mine forventninger ble innfridd da jeg deltok i Personskadeforbundet LTNs landsmøte. Gamle og nye medlemmer, noen hadde vært med helt siden stiftelsesåret 1984, og yngre delegater, møtte meg med både forbauselse og respekt. Forbauselse fordi jeg enda var oppegående i en alder av 86 år, og respekt fordi mange visste, og/eller husket, at jeg som generalsekretær i Landsforeningen for trafikkskadde LTN, i sin tid hadde vært med og stiftet både deres lokallag og fylkeslag.

Mange visste at jeg hadde samarbeidet med Stiftelsen Sofienlund siden 1988 og vært aktiv med i stiftelsens styre siden 1991. De lurte på hva stiftelsen holdt på med nå. Andre ville høre hvorfor ikke LTN hadde større innflytelse på bruken av CatoSenteret. Siden de i sin tid hadde stått på stands og solgt lodder til inntekt for senteret, eller hadde samlet inn penger på forskjellig vis. Noen visste også at LTN hadde overført midler direkte til stiftelsen. Skuffelsen var til å ta og føle på. At Stiftelsen Sofienlund hadde opprettet CatoSenteret som en egen stiftelse og med eget styre ble ikke forstått. Skulle ikke senteret rehabiliterer trafikkskadde og kronisk syke?

Jeg hadde flere alvorlige samtaler. Ordningen med likemenn fungerer bra i LTN, men det er ikke mange nåværende medlemmer som har mistet et barn eller et familiemedlem for over 40 år siden, slik som jeg. Noen ble «glade» over å høre meg fortelle at «Tiden ikke leger alle sår». Tvert imot. Tapet av et menneske man er glad i forandrer ens liv. Noen ganger brutalt.



De har trodd at det var noe galt med dem fordi utenforstående mente at de ikke kom seg raskt nok videre.

De fikk da bekreftet at traumatiske hendelser som dødsfall og ulykker kan gi pårørende en følelse av tomhet og utmattelse og tappe en totalt for krefter. Og at verden utenfor deg tilsynelatende fortsetter som normalt, mens du sitter med en følelse av at tiden har frosset deg fast til vanskjebnen.

Noen klarer å fortsette i vanlige rutiner og besørge sitt daglige virke, men ofte har de en følelse av å være som et tomt skall. Innvendig har det åpnet seg et stort tomrom, og livet oppleves som en nedslående affære. I slike sammenhenger snakkes det ofte om å komme seg videre. Dessverre er det slik at evnen til å komme seg videre er kraftig nedsatt i møte med kriser og traumer.

Følelsen av at jeg fremdeles kunne være andre til nytte var god. Men jeg ser klart at tiden nærmer seg da jeg må bli mindre aktiv.

Billedkunstneren Knut Frøyhaug har bestemt seg for å slutte med å designe vår avis Rehabilitering. Dette nummeret blir hans nest siste. Hans innsats skal jeg komme tilbake til.

Nå venter vi begge utålmodig på at byggingen på Sofienlund skal komme i gang!

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

Orkla Trykk AS
Opplag: 25.500
Avisen distribueres på
Nesodden, Frogn, Vestby og
deler av Ås kommune

Redaksjonen avsluttet
10.09.2019

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
Minnfond
Bankgiro: 8380 40 09941

Presentasjon av Sofienlundprosjektet for statssekretær Anne Bramo i Helse- og omsorgsdepartementet mandag 26. august 2019

Daglig leder Thor Bjørn Lie statssekretær Anne Bramo og rådgivende konsulent Roar Sand presenterte Sofienlundprosjektet for en lydør forsamling. I tillegg til statssekretæren deltok avdelingsdirektør Kristine Løkke og seniorrådgiver Sandro Melgalvis Moe (begge Helse- og omsorgsdepartementet).

Statssekretæren hadde god kjennskap til «CatoSenteret» og mente at vi med den erfaringen med bygging og drift fra dette senteret var på god vei til

å få etablert et godt nytt senter i praktfulle omgivelser. Statssekretæren var også meget opptatt av vårt konsept med tverrfaglig rehabilitering, og hun kunne opplyse at departementet også har fullt fokus på dette.

Anne Bramo anbefalte oss også å ta kontakt med KS, da denne har totaloversikten og kunnskapen om samtlige av landets kommuner som sikkert vil fatte interesse for vårt prosjekt.



Fra venstre: Daglig leder Thor Bjørn Lie, statssekretær Anne Bramo og rådgivende konsulent Roar Sand.

Helseutvalget i Pensjonistforbundet Oslo ønsket å høre mer om Sofienlundprosjektet

På møte i Helseutvalget tirsdag 3. september 2019 orienterte rådgivende konsulent i Stiftelsen Sofienlund, Roar Sand om prosjekt for utvalget som han selv er medlem av. Pensjonistforbundet arbeider for at den enkelte skal få en trygg alderdom og at man kan bli boende hjemme så lenge man ønsker. For å oppnå dette er det viktig at myndighetene tilbyr et kvalifisert rehabiliteringstilbud når uhellet er ute. Vi ser altfor ofte at personer som i utgangspunktet kun hadde behov for rehabilitering blir boende på sykehjemmet. Dette er uheldig for den enkelte og ikke

minst for kommunenes økonomi uttaler utvalgsmedlem Roar Sand.

Han redegjorde også for en del av innholdet i det framtidige senteret:

- Allsidig aktivitets- og tverrfaglig Rehabiliterings-senter på 4250m²
- Resepsjon, treningshall m/ apparater og utstyr, spinning sykler, klatrevegg, Svømmehall m/varmtvannsbasseng og boblebad. Garderobeanlegg m/ dusjer og badstuer. Teamrom og kontorer for ansatte. Velferdsteknologi.
- 30 Brukerrom med plass til pårørende.

- 5 leiligheter for ansatte.
- Kafeteria/kjøkken, konferanserom, kan deles opp til 3 konferanserom.
- Utleie arealer til Frisør, fotpleie, og andre helserelaterte tilbud.
- Senteret har som målsetting å knytte til seg nabolaget ved at det bl.a. skal etableres en bowlingbane.
- Totalt 6 etasjer.

Helseutvalgets leder, Solveig Rostøl Bakken er meget positivt til at Stiftelsen Sofienlund legger opp til en blanding av ulike boligtyper i prosjektet, slik at det ikke etableres en eldregetto på området. Videre ser jeg at man har intensjoner om å inngå et samarbeid med Sunnaas sykehus som ligger i umiddelbar nærhet. Hun er også meget opptatt av det planlegges gode og framtidsrettede teknologiløsninger i bygningsmassen, og minner om at det er viktig at man legger opp nok ladepunkter til el-biler. Solveig Rostøl Bakken uttaler videre at det er viktig å skille mellom rehabilitering og pleie. Rehabilitering er et steg på veien videre til bedre helse- og livskvalitet. At det legges til rette for at pårørende kan overnatte i boenhetene anser hun som meget positivt, da dette er en «mangelvare» i mange rehabiliteringssentrentretra.



Fra venstre Helseutvalgets leder, Solveig Rostøl Bakken, Viviann Sander, Kari Hauge og Kristin Tangvall (Foto: Roar Sand)

Status Sofienlundprosjektet

Nesodden Kommunestyre har i møte den 19. juni 2019 i medhold av plan-og bygningsloven vedtatt detaljreguleringen for Sofienlund. Detaljprosjektering av byggeplanen for Kryssløsningen FV157/Ommenveien og infrastrukturen på eiendommen Sofienlund vil nå bli igangsatt.

Å rehabilitere er å stimulere til størst mulig grad av selvhjelpenhet og selvstendighet både fysisk, psykologisk og sosialt, hjemme, i arbeidslivet og på fritiden. Når man har nådd en viss alder eller av andre årsaker ikke er aktuell for arbeidslivet lengre, fokuseres naturligvis på hjemmesituasjon og fritid. For å oppnå et best mulig resultat, må man kartlegge enkeltindividets resurser, både fysisk og mentalt, og forme tilbudet i henhold til ressursene til den enkelte.

kortere treningsøkter eller polikliniske konsultasjoner. Vi vil også ha tilbud til personer som trenger trening eller annen rehabilitering hjemme, enten som del av ambulant virksomhet eller via elektroniske kanaler.

Vi forventer at de fleste av våre klienter vil være eldre personer (over 70 år), som etter en alvorlig akutt skade eller sykdom som er behandlet i spesialisthelsetjenesten på et akutt sykehus, trenger rehabilitering for igjen å bli selvhjelpne i sin

problemstillinger (deprimerte, ernæringssvikt, generell funksjonssvikt)

Til dette trengs et tverrfaglig rehabiliteringsteam, lokalt i Sofienlundsenteret. I tillegg trenger man også bistand fra andre spesialister som det enten ordnes en deltidsavtale med, eller som selv ønsker å leie kontor i Sofienlundsenteret hvor de kan bistå både inneliggende og andre klienter mot egenbetaling, evt med subsidiering fra senteret.

i dag, om sammenhengen mellom fysisk aktivitet og helse, om fysisk form og aldring, om trening og testing av eldre og hvordan treningen bør tilrettelegges for eldre, og ikke minst om hvordan man kan motivere eldre til å trene.

Man må heller ikke glemme hvor viktig kostholdet er oppover i årene. Mer detaljer om alt dette finner man blant annet i boken Fysisk aktivitet og trening for eldre, av Hilde Lohne-Seiler og Birgitta Langhammer. Det finnes også et eget kapittel om trening av eldre i den såkalte Aktivitetshåndboken som er utgitt av Helsedirektoratet med professor Roald Bahr fra NIH som hovedredaktør. For spesielt interesserte finner man mer om det biologiske grunnlaget for trening og det biologiske grunnlag for aldring i boken "Treningens biologiske grunnlag", forfattet av professor Hans A. Dahl (død 2017), og professor Jørgen Jensen, begge fra NIH.

Sofienlundsenteret: Tverrfaglig spesialisert rehabilitering på interkommunalt nivå!



Nils Hjeltnes
Dr.med. Spesialist Fysikalsk
medisin og rehabilitering
Tidligere sjeflege og fagdirektør
i Sunnaas sykehus
Nå faglig rådgiver for Stiftelsen
Sofienlund

De personer som rehabiliteres eller opptrenes i Sofienlundsenteret må ha det vi kaller et positivt rehabiliteringspotensiale. Det betyr at de må kunne respondere positivt på det tilbudet som gis. Det betyr igjen at de må være medisinsk stabile. De må ikke være urolig utagerende til sjanse for andre, og de må være i stand til å huske instruksjoner og ha vilje og evne til optimal egeninnsats.

Med dette som utgangspunkt ser vi for oss bygningsmessige og utstyrmessige fasiliteter som er tilpasset personer som trenger kortvarige innleggelses (inntil noen uker), dagopphold,

hjemmesituasjon. Det finnes solid faglig dokumentasjon på at personer som trenger tverrfaglig rehabilitering, oppnår bedre resultater til mindre kostnad for kommunene når behandlingen gjennomføres i en egen rehabiliteringsenhet og ikke i kommunale sykehjem.

Det er både faglig og politisk enighet om at oppholdstiden i rehabilitering på institusjon skal være så kort som overhodet mulig og forsvarlig. Dette betyr effektiv utnyttelse av tiden, som igjen betyr rask tverrfaglig kartlegging av klientens resurser og nettverk, rask iverksettelse av en tverrfaglig rehabiliteringsplan og nært samarbeid med kommune og hjem. Det betyr også, i tråd med sentrale opptrappingsdokumenter for rehabilitering, høy kompetanse hos de ansatte som skal bidra til at tverrfaglige rehabiliteringsoppgaver skal kunne overføres fra spesialist- til primærhelsetjenesten. I så måte er det av stor betydning for Sofienlundsenteret at Sunnaas sykehus er lokalisert så nær at ulike former for faglig samarbeid vil kunne inngås.

Vi ser for oss at de fleste klientene vil tilhøre diagnosegruppene: Alder >65 år, begge kjønn, med rehabiliteringspotensial!

Slagpasienter
Ortopediske traumepasienter og andre opererte
Smertepas
Bløtdelsproblematikk
Diabetes og overvekt
Opptrening etter langvarig sykdom
Nevrologiske, flere grupper
Opptrening etter sykdom hos allerede svake pasienter
Eldre hjerte- og/eller lungepasienter
Eldre med komplekse

Selve rehabiliteringsteamet må ha en minstebemanning på:

Lege – 50 %?
Fysioterapeut(er)
Sykepleier(e)
Ergoterapeut(er)
Helsesportpedagog / Instruktør (er)
Sosionom
Andre aktivitetør
Ernærings ekspert, psykolog,
Osteopat, naprapat og logoped må kunne leies inn.
Er man heldig kunne man få til et samarbeid med Sunnaas sykehus om en del av den kompetansen som er nevnt ovenfor.

At hovedvekten av klientene vil tilhøre befolkningsgruppen eldre, betyr at dette må gjenspeiles både i bygningsmessige fasiliteter, omgivelsen og treningsutstyret, samt i kompetansen til de ansatte. Det viktigste tiltaket i forhold til den eldrebølgen som vi så vidt aner begynnelsen av, er å gjøre de eldre selvhjelpne der de bor.

Uansett om alvorlig sykdom eller skade har rammet både kroppen og hjernen, men klienten har rehabiliteringspotensiale, så vil den tidlige rehabiliteringsfasen inneholde fysisk trening. Helt innledningsvis kan det være snakk om passive bevegelser, deretter ledet aktive bevegelser, og så aktive øvelser med gradvis økende belastning. Her vil man raskt kunne forvente forbedringer som klienten selv registrerer og som øker motivasjonen til fortsatt trening.

Trening av eldre er et varmt tema som det skrives mye om i dag, blant annet fra Norges Idrettshøgskole og andre høyskoler og universiteter som utdanner ulike grupper av helsepersonell. Der lærer man litt om det gjennomsnittlige aktivitetsnivået til eldre personer

(Inger Johansen, avhandling for ph.d 31.mai 2013: "Outcome of primary health care rehabilitation of older disabled people in two different settings – an open, prospective, comparative observational study". Young J, Green J, Forster A, Small N, Lowson K, Bogle S et al. Postacute care for older people in community hospitals: a multicenter randomized, controlled trial. J Am Geriatr Soc 2007;55:1995-2002. Fjærtøft H, Indredavik B, Lydersen S. Stroke unit care combined with early supported discharge. Long term follow-up of a randomized controlled trial. Stroke 2003; 34:2687-92).

Vår fysiske arbeidskapasitet svekkes fra 30 årene og oppover som en del av en naturlig aldringsprosess. Men omfanget og graden av denne reduksjonen kan vi påvirke gjennom fysisk trening. Det finnes i dag rikelig dokumentasjon på at fysisk trening både ”legger år til livet og liv til årene”.

Mange av oss som i dag begynner å bli, eller er eldre, har hatt en fysisk aktiv barndom og oppvekst tid. Vi hadde lekeplasser overalt uten inngjerding, vi gikk eller syklet til skolen og

Med alderen svekkes de kognitive evner minst hos de fleste. Tradisjonelt har både forskningen og kunnskapene vært mest fokusert på kondisjon, ikke minst fordi hjertet er et livsviktig kondisjonsorgan. I dag har muskelstyrke kommet stadig mer i fokus, først og fremst fordi de fleste av oss så sjelden utsettes for fysiske kraftanstrengelser i dagliglivet. Svært mange mennesker har forsømt muskelstyrketreningen opp gjennom årene. Og med alderen er man plutselig der at det er tungt å reise seg fra stolen,

enkelt muskelfiber blir tynnere og ved at det blir færre muskelfibre. Musklene våre er viktige ikke bare for styrke og bevegelse men også for næringsomsetningen. Når vi er fysisk aktive, forbrenner musklene mer av både sukker og fett, og forhindrer at dette lagres der det ikke skal være, for eksempel i blodåreveggen.

Redusert fysisk aktivitet er ikke hovedårsaken til muskelsvinn med årene, men medfører at muskelsvinnet begynner tidligere. I omvendt rekkefølge kan aldersbetinget muskelsvinn

både individuelt og i grupper, hjemme inne eller ute kun ved hjelp av kroppsvekten og uten spesialisert vektutstyr, eller i spesialiserte treningsrom med vektutstyr. Er man lite vant med styrketrening, bør man få noe instruksjon av instruktør eller fysioterapeut før man overtar ansvaret selv. Poenget er å få programmet inn i daglige rutiner på samme måte som måltider. I rehabiliteringen etter alvorlig skade eller sykdom, vil denne type ”opplæring” alltid stå svært sentralt.

Men uansett om man gjennomfører styrketrening regelmessig i henhold til beste viten, så vil der altså inntre et aldersbetinget muskelmasse og muskelstyrketap med årene. For å bidra til at dette blir minst mulig, må man også vite at de eldre har et sunt og næringsrikt kosthold. Vi vet at eldre enslige lett slurver med dette. Siden proteinsyntesen (oppbygning av eggehvite stoffer) er generelt nedsatt hos eldre individer, kan det hos denne gruppen være aktuelt med ekstra tilskudd av de aminosyrene som kroppen ikke kan lage selv (særlig leusin). Populært sagt bør eldre ikke minst i en rehabiliteringsfase antagelig være like oppmerksomme på et sunt og riktig sammensatt kosthold som toppidrettsutøvere (sitat fra ”Treningsens biologiske grunnlag”).

*Nils Hjeltnes
Dr.med. Spesialist Fysikalsk medisin og rehabilitering
Tidligere sjeflege og fagdirektør i Sunnaas sykehus
Nå faglig rådgiver for Stiftelsen Sofienlund
Sofienlundsenteret: Tverrfaglig spesialisert rehabilitering på interkommunalt nivå!*

Teoretisk grunnlag for fysisk trening i alderdommen – styrketrening

til alle andre fritidsaktiviteter, og vi hadde fysiske arbeidsoppgaver og ingen skjermtid. Det moderne og postmoderne samfunnet ”tvinger” mange av oss til fysisk inaktivitet i sittende stilling fra vi begynner i barnehagen, og den virtuelle verden får større oppmerksomhet enn den virkelige verden.

Dette gjør fysisk aktivitet og trening til en planlagt nødvendighet gjennom hele livet. Alvorlige sykdommer eller skader kan gjøre dette både vanskelig og umulig. Da er det først og fremst positivt engasjement og mestringsevne som må opprettholde livsgnisten. Det er vanlig å si at fysisk arbeidskapasitet avhenger av fysisk kondisjon (utholdenhet), muskelstyrke, bevegelighet, koordinasjon, teknikk, strategiske og andre kognitive evner.

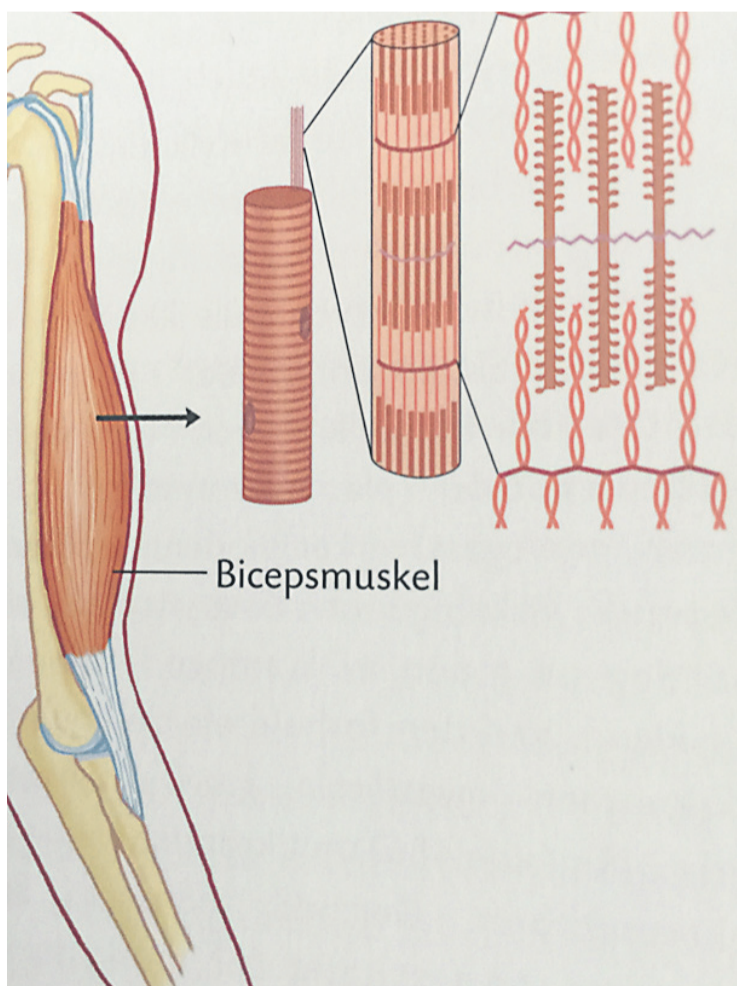
for ikke å snakke om fra gulvet. Skulle man i tillegg være så uheldig å brette et bein for eksempel lårhalsen, eller bli sengeliggende i uker på grunn av alvorlig sykdom, så blir oppretningen derved ekstra utfordrende.

Musklene som vi har utenpå skjelettet vårt, kalles for tverrstripete muskler, fordi en liten muskelbit ser tverrstripet ut i lengderetningen i et mikroskop. Nerveimpulser får muskelen til å trekke seg sammen (muskelkontraksjon) og da blir tverrstripen kortere (se fig 1). En muskelbuk er bygget opp av mange muskelceller (muskelfibre). Antallet muskelfibre og arealet av hver muskelfiber i en muskel er nær korrelert til muskelstyrken. Med årene oppstår muskelatrofi = muskelsvinn både ved at hver

medføre fysisk inaktivitet, altså en vond sirkel.

Muskelfibrene våre er av ulike typer. Raske sterke muskler har mye av et protein som kalles MyHC-II (tidligere kalt type II fibre, eller ”hvite” fibre), og langsomme som regel utholdende muskler har mye av proteinet MyHC-I (type I eller røde fibre). Det er viktig å understreke at type-I fibre med stort tverrsnittareal også er sterke, men ikke raske. Det finnes undergrupper av disse fibrene igjen, og det kan være flere myosintyper i en fiber. Et viktig poeng er at disse fibertypene reagerer ulikt på ulike typer trening, og at der finnes overgangsfibre mellom hovedtypene. Det er også sannsynlig at muskelsvinn med alderen rammer type MyHC-II fibrene mer enn MyHC-I både som følge av eldre personers aktivitetsmønster og aldringsprosessen i seg selv. Det er også slik at muskelstyrketapet med alderen er større enn det som kan forklares som følge av muskelsvinn. Det skjer også noe med fibrenes lengderetning og med kraftoverføringen fra muskler via sene og bindevevsapparatet til knoklene som ytterligere reduserer muskelkraften.

Man har visst fra 1980 tallet (Gøteborg studier v. professor Gunnar Grimby) at eldre mennesker reagerer positivt med økt muskelmasse på styrketrening. Senere har flere kommet med tilsvarende resultater som anbefaler styrketrening for eldre mennesker. Til forskjell fra styrketrening hos yngre mennesker gjennomføres treningen hos eldre med relativt mindre belastning og flere gjentakelser, for eksempel 3 serier med 15 repetisjoner 3 ganger i uka. Slik trening øker også arealet av type-II fibrene, om enn ikke så mye som ”maks.trening”, i motsetning til kondisjonstrening (omtales senere) som bare øker arealet av type-I fibrene. Styrketreningen kan foregå



Ikke spør hva helseminister Høie kan gjøre for deg. Spør hva du kan gjøre for helseminister Høie



Et forpliktet liv går ut på at vi som har ressurser og styrke skal dele med flere. Jo rikere man er, jo mer skal man tilføre andre. Og styrken skal man bruke til fellesskapets beste.

Alderdommen er en triumf, ikke en tragedie. (Det går galt til slutt) Men jo eldre, jo mer interessant. Og den kommer til oss med stor sannsynlighet.

De fleste lever nå til de både blir 80 og 90. Og er sterkere og friskere enn noen gang før. Men all statistikk viser at vel er man godt voksen som 60åring, og ved 70 er man fortsatt ganske så rørig og i farten. Noe skjer fra 80. Da blir det mer plager og vondter og legebesøk og reparasjoner. Men det vet vi jo!

Det merkunderlige er at det forbereder vi oss ikke på! Man tar ut tidlig pensjon og den store kosen. Vi fortjener å nyte vårt otium, sies det. Og mange drar stigen opp etter seg og lar ung kraft sørge for velferdsstat og

vekst og fremgang. Og når så man skranter og er hjelpeløs, ja da forutsetter man at samfunnet og staten stiller opp. Helst gratis.

Norge har et sterkt demokrati. Nordmenn er likestilte. Nordmenn har tillit til styresmakter. Norge er et struttende rikt land. Og Norge er et godt land å bo i. Men er det et godt land å bli gammel i? Nei – fordi vi ikke har en alderdomskultur. Nedverdiggende forhold på pleie og sykehjem er et resultat av det. Det er skrikende behov for varme hender. For oppdatert ernæring. Først i 2017 kom man på at beboere på pleiehjem og sykehjem kanskje skulle få middagsmat når det var middagstid. Og ikke sulte fra ettermiddag til frokost.

I alle fellesrom er de gamle fraværende. Ved Kongens Ord er ingen over 60 år. I kommunestyre og organisasjoner og Storting er gamle, vise kvinner og menn fraværende. I trafikkbildet legges det opp til at alle har sterke bein og rett rygg også i 5 måneders vinterføre.

Kanskje er det de eldre selv som svikter. Som da den digitale revolusjon feiet inn over oss, vegret seniorer seg å komme på nett, komme på sosiale media, delta. Det var så fælt – det fikk de unge ta seg av. Som om nettet blir bedre ved at stemmer med erfaring og kunnskap og perspektiv var tause.

Alderdommen er også en forpliktende fase. Alderdommen må forberedes. Og vi må begynne allerede fra 60 år. Vi har da en plikt til å ta vare på oss selv – vi som kan., så lenge vi kan.

1. Bli ikke syk. Man må trene, passe kroppen, spise mindre, drikke mindre, være aktiv, la seg behandle av fysioterapeut, gjerne massør, (dyrt) kle seg fornuftig, og sove. Hjernen må ha hvile og oppladning.

2. Penger hjelper. Det er ikke mer demokrati å kjøpe seg nytt kjøkken, ny bil, ny tv, nytt elvecruise enn det er å kjøpe seg hjelp i huset, hjelp ved sykdom, en sykeseng. Ved fra 60 å forsake ting og tang og heller bygge opp en konto, så kan man altså kjøpe seg hjelp når alderen krever det. Og det gjør den!

3. Man må bo riktig som gammel. Ikke ha vindeltrapp. Bad og toalett ved soverom – ikke måtte gå i trapp til denslags! Planlegging, ta grep. Sylvi Listhaug sloss for valgfrihet i eldreomsorg og vil ha både privat og offentlig helsehjelp. Hennes frihet er en individuell frihet, ikke en forpliktende frihet. Men hun er ikke alene om det. De fleste vil ha: takk, begge deler. Fastlegeordningen hadde ikke klart seg uten Volvat. Selv priser jeg meg lykkelig for å ha anledning til å betale pleie av blødende idrettsskade på lørdag når fastlegen har fri. Fastlegeordningen er under debatt – den er en velsignelse og må styrkes ved å bli mindre omfattende.

Å kjøpe seg hjelp er å kunne gå ut av køen til Helseminister Høie for at de som VIRKELIG trenger det skal komme rettferdigere, raskere og rettmessigere frem. Det er så mange av oss som bør vike for alle dem som MÅ pleies, som lider nød og som er alvorlig trengende. Skal vi i fremtiden ha den velferdsstaten, den tryggheten og det solidariske samfunn vi har bygget opp – ja da MÅ vi som har ressurser og styrke bidra til det. OGSÅ i alderdommen.

Så spør seg – hva kan jeg gjøre for Helseminister Høie?

Ingeborg Moræus Hanssen

Ingeborg Moræus Hanssen er engasjert i samfunnsspørsmål omkring kultur og media. Fremfor alt er hun engasjert i hvorfor mennesker i Den Tredje Alder skal og bør delta i fellesrommet både i arbeidsliv, organisasjonsliv og politikk.

Ingeborg Moræus Hanssen vokste opp i Sarpsborg. Hun var filmsjef i Oslo Kinematografer 1980–1992 og administrerende direktør 1993–2005.

Før dette ledet hun Oslo musikk- og kulturskole 1978–1980. Hun er også kjent som en ivrig debattant, og satt i Oslo bystyre for Høyre 1972–1979. Hun brenner mest for bykultur og omtaler seg selv blant annet som frankofil. Hun ble i 1988 utnevnt til ridder av den franske Ordenen for kunst og litteratur og i 1999 forfremmet til kommandør.

I 2001 gav hun ut selvbiografien Brent av dragen – samtaler med Ingeborg Moræus Hanssen om livets virkelige drama, der hun forteller om sitt liv som kontroversiell kinosjef, om ulykken som brått rammet hennes mann, tidligere Aftenposten-redaktør og Høyre-politiker Kjell Hanssen, og hva som skjer med kjærligheten når hele fremtiden raser sammen. Boka skapte en del debatt da hun angrep den navngitte personen som hadde forårsaket mannens trafikkulykke. Ulykken førte til at mannen måtte sitte i rullestol.

I 2004 ble Moræus Hanssen utnevnt til Pressens Faglige Utvalg. Høsten 2006 ble Hanssen styreleder i Seniornett Norge, et nettsted og aksjon som ble etablert i 1997 for å få eldre til å delta aktivt i IKT-samfunnet.

I 2007 utgav Ingeborg Moræus Hanssen boka Gretten, gammel kjerring, der hun med ironi og humor forteller om å være gammel kvinne i samtidens Norge.

Paraplyorganisasjon for brukerorganisasjoner og fagmiljø innen forskning, forebygging, behandling og mestring.

Aud Kvalbein, daglig leder i Hjernerådet, holdt et inspirerende innlegg på Personskadeforbundet LTNs første dag av Landsmøtet på Gardermoen fredag 6. september. Hun snakket så varmt og ivrig om hvor viktig hjernen er for oss alle, at min nysgjerrighet ble vekket.

Hjernerådet arbeider for god hjerne helse i befolkningen. Over 30 prosent får en hjernesykdom i løpet av livet. Dette er skade eller sykdom i hjernen, ryggmargen eller nervesystemet. Bedre forebygging, behandling og rehabilitering vil gi flere god hjerne helse og bedre livskvalitet.

Hjernerådet samler brukerorganisasjoner og fagmiljø som jobber med hjernen og hjernesykdom. Paraplyorganisasjonen har 58 medlemmer. Våre brukerorganisasjoner har samlet ca. 150 000 enkeltpersoner som medlemmer. De representerer pasientgrupper som er 4-5 ganger større. Våre fagmedlemmer har knyttet til seg ca. 5000 fagpersoner med ulik kompetanse om hjernen.

Flere hjernesykdommer rammer særlig eldre. Med økt antall eldre framover blir det flere med hjernesykdom. Eksempler er Parkinson, Alzheimers, demens, hjerneslag mm. Men stadig flere yngre får nå hjerneslag. Yngre rammes også av MS, epilepsi, hodeskader ved trafikkulykker mm. Noen hjernesykdommer er medfødt. Også en del psykiatriske lidelser er sykdom i hjernen. Det er flere hjernesykdommer enn dette.

Mange lever med hjernesykdom hele eller store deler av livet. Sykdommen er da kronisk og går ikke over. Dette er en av årsakene til at oppfølging av hjernesykdommer tar 25-35 prosent av helsebudsjettene.

I Hjernerådet har medlemmene gått sammen for å gjøre en bedre innsats for alle dem som rammes av hjernesykdommer og deres pårørende. Vårt mål er at flere skal ha god hjerne helse. Hjernerådet samarbeider også med ulike aktører som vil fremme og støtte hjernesaken. Hjernerådet har en skriftlig intensjonsavtale om samarbeid med Rådet for psykisk helse. Hjernerådet har en samarbeidsavtale med Orkla Health AS. Enkelte av Hjernerådets offentlige møter støttes av legemiddelfirma etter gjeldende regler om uavhengighet.

Livet ditt styres fra hjernen. Menneskets hjerne er fascinerende og gåtefull og den mest kompliserte strukturen som vi kjenner til i universet. Din hjerne veier litt over en kilo og inneholder ufattelige 100 milliarder nerveceller. I tillegg er det kanskje 10 ganger så mange andre celler. Hver for seg vet selvsagt ikke disse cellene noe om hvem du er, eller hvem de selv er. Men i samspillet mellom dem oppstår alt som er menneskelig, og alt som menneskelivet rommer. Alle tanker, følelser, fornemmelser og minner, alle planer og handlinger, all menneskelig. For 10-20 år siden forsto vi mye mindre av hjernen enn det vi gjør i dag. Hjerneforskningen har en rivende utvikling. Likevel er det fortsatt mye vi ikke vet om hjernens funksjoner. Med denne brosjyren vil vi vise deg litt av all den forbløffende kunnskapen vi nå har om hjernen. Hjernen styrer livene

våre. Din hjerne er din kommandosentral! kultur, språk og samfunnsdannelse har sin opprinnelse i hjernen. Det er takket være hjernen din at du er i stand til å lese denne teksten, bevege kroppen, forelske deg, le, gråte, fortvile, juble, eller for den saks skyld planlegge hva du skal ha til middag. Alt som definerer oss som mennesker, har sitt opphav i hjernen. Samtidig inneholder hjernen mange gåter. Spedbarhets første smil til foreldrene viser for eksempel en utrolig hjerneutvikling som har funnet sted bare i løpet av noen få levekår.

Historikk

Hjernerådet ble stiftet 11. oktober 2007 etter initiativ fra Leif Gjerstad og Nils Erik Gilhus, begge professorer i nevrologi, henholdsvis i Oslo og i Bergen. De to er nestorer i hjernemiljøene i Norge. Gjerstad og Gilhus var inspirert av arbeidet i European Brain Council og ønsket en samlende organisasjon i Norge. Hjernerådet skulle være en pådriver for å fremme behandling, diagnostikk og forskning knyttet til hjernesykdommer. Dessuten skulle det være en møteplass mellom pasient- og brukerorganisasjoner, fagorganisasjoner, forskningsgrupper, forskningsnettverk og behandlingstilbud innen feltet.

Stor interesse

Responsten på initiativet var stor. På et forberedende møte 1. mars 2007 samlet man representanter fra omlag 30 organisasjoner. Disse støttet ideen om å stifte Hjernerådet og valgte et interimsstyre. Selve stiftelsesmøtet var 11. oktober samme år. Hjernerådet arrangerte flere faglige konferanser om aktuelle nevrologiske tema. Konferansene ble holdt på Rikshospitalet i Oslo og hadde god deltakelse. Allerede fra 2008 arbeidet styret for at Hjernerådet skulle få tildelt NRKs TV-aksjon. I søknaden la man vekt på at hjernesykdommene rammer mange og griper dypt inn i menneskers liv. Det var imidlertid Nasjonalforeningen for folkehelsen som fikk TV-aksjonen i 2013 for å fremme demenssaken.

Fra særlig høsten 2013 har Hjernerådet drevet aktivt politisk lobbyarbeid. Initiativet til dette kom fra brukerorganisasjoner som er medlem av Hjernerådet. Man var opptatt av å få offentlig støtte til arbeidet, og at politikerne skulle se de store utfordringene som er knyttet til hjernesykdommer.

I forbindelse med det europeiske Hjerneåret 2015 gikk Hjernerådet sammen med Norsk nevrologisk forening og Nansen Neuroscience Network for å markere Hjerneåret i Norge. I løpet av Hjerneåret 2015 ble flere av Hjernerådets faglige medlemmer engasjert i organisasjonens arbeid.

Med hjerte for hjernen

Bevilgninger fra Helsedirektoratet og Extrastiftelsen gjorde det mulig å få satt i gang aksjonen «Med hjerte for hjernen» på Facebook høsten 2015. Til

aksjonen ble det knyttet ulike arrangementer, både populære vitenskapelige seminarer for et bredt publikum og faglige møter.

Universiteter, ulike nevroorganisasjoner og andre arrangerte møter og konferanser om hjernen i Hjerneåret 2015. Til sammen ble det holdt over 50 ulike arrangementer over hele landet. Dette resulterte i over 60 større medieoppslag. Både åpningen og avslutningen av Hjerneåret 2015 ble holdt i Universitetets Aula i Oslo, der Hjernerådets folk var aktivt med i programmet.

Hjernerådet markerte seg også på Stortinget i løpet av Hjerneåret 2015. Sammen med medlemsorganisasjoner drev man aktiv lobbyvirksomhet overfor politikerne. Det førte bl.a. til at en stortingsrepresentant stilte spørsmål om hjernesykdommer i Stortingets spørretime. Regjeringen la inn én million kroner som øremerket bevilgning til Hjernerådet i sitt forslag til statsbudsjettet for 2016. Denne støtten gav grunnlag for å ansette Hjernerådets første daglige leder. Hun startet i arbeidet 15. februar 2016.

Hjerneplanen tar form

Gjennom behandlingen av forslag til statsbudsjett 2016 skrev Helse- og omsorgskomiteen en enstemmig merknad der de ba regjeringen vurdere behovet for en hjerneplan i Norge. Dette var direkte innspill fra Hjernerådets medlemsorganisasjoner og Hjernerådet.

Helseministeren fulgte opp merkningen med å be Helsedirektoratet lage en statusrapport om hjerne helsen i kommune helse- og spesialisthelsetjenesten. Helsedirektoratet henvendte seg til Hjernerådet og ba om innspill til arbeidet med statusrapporten, og Hjernerådets medlemmer, både av pasientorganisasjoner og de faglige organisasjoner, bidro med sin kunnskap og sine erfaringer.

Statusrapporten ble offentliggjort i februar 2017 og avdekket at situasjonen for mennesker med hjernesykdommer ikke var bra i Norge. Rapporten bekreftet derfor akkurat det Hjernerådet hadde sagt i mange år. Statsminister Erna Solberg og helseminister Bent Høie inviterte til et toppmøte om hjerne helse. Det ble holdt 21. mars 2017. På dette toppmøtet annonserte statsministeren at regjeringen nå ville lage en nasjonal hjerne helsestrategi. Igjen ba departementet Hjernerådet om råd og innspill i prosessen.

Den første norske hjerne helsestrategien – som også var den første i sitt slag i Europa – ble lansert av helseminister Bent Høie 12. desember 2017.

Antall medlemmer i Hjernerådet har økt kraftig de siste årene. Hjernerådet har nå 58 organisasjoner som medlemmer, deriblant Personskadeforbundet LTN.



Aud Kvalbein,
Hjernerådets daglige leder

«De rosa bussene» - en aldersvennlig transport



Foto: Karl A. Kjelstrup

Oslo kommune har hatt et pilot-prosjekt gående i Nordre-Aker bydel med overskriften: Et inkluderende og tilgjengelig urbant miljø som fremmer aktiv aldring. Dette konseptet kan med fordel kunne overføres til andre

Undertegnede fikk presentert dette konseptet av prosjektlederen, Heidi Karsrud Nordal, på en konferanse i regi av Pensjonistforbundet. Det slo meg umiddelbart at dette måtte være noe for Nesodden kommune med sin spredte bebyggelse, hvor 87 prosent av boligmassen består av eneboliger og rekkehus, og hvor mange boliger har dårlig tilgjengelighet.

Byrådsavdelingen for eldre, helse og arbeid utpekte Bydel Nordre Aker som pilot for prosjektet «Alders- og demensvennlig bydel». Prosjektleder var Heidi K. Nordal.

Det ble gjort funn og avdekket mulighetrom som førte til 21 tiltak innenfor områdene transport, nabolag/nettverk/frivillige, næringsliv, områdeutvikling, veiledning, medvirkning og generasjonskontakt

Satsningsområdet:
Eldre skal være aktiv og trygg i et inkluderende og tilgjengelig nærmiljø.

Suksesskriterier for fremdrift i prosjektet:

- Politisk forankring
- Tverrsektorielt samarbeid
- Medvirkning: Forvalte tilbagemeldingene fra folka

Rosa busser som konsept er en stor suksess for brukerne!

Brukerne bor relativt nærme kollektiv-holdeplasser, men opplever likevel dette tilbudet som langt mer attraktivt. Ganske enkelt fordi de blir kjørt fra «dør til dør». De plukkes opp der de bor, og blir kjørt dit de skal, med svært hyggelige og hjelpsomme sjåfører – og opplever en kjærkommen anled-

ning til å treffe andre mennesker som medpassasjerer og på destinasjonen.

Dette er eldre mennesker med særlig stort behov for transport, nesten 1 av 4 (38 %) har særskilte bevegelsesproblemer som krever krykker, rullator eller rullestol.

lig» eller oftere dersom det blir et permanent tilbud

Bestilling skjer «utelukkende på telefon» (92 %), og fungerer aldeles strålende.

Sjåførene får meget gode skussmål, og oppleves som høflige, vennlige og behjelpelige Rosa busser-tilbudet erstatter i hovedsak annet kollektivtilbud (55 %) eller taxi (45 %)

Tilfredsheten med tilbudet er ekstremt høy, topp2 (svært fornøyd/fornøyd) på 86 %!

Nesten halvparten (48 %) synes tilbudet er bedre enn andre eksisterende reisetilbud

43 % benytter tilbudet «ukentlig» eller oftere, og 73 % mener de vil benytte tilbudet «ukent-

«Det betyr veldig mye for meg, sier Mette Henie (78») som får skyss med Rosa buss flere ganger i uken i Bydel Sagene.

«Jeg har fått en aktiv hverdag, fordi jeg kan ordne med transport selv», sier en mann på 80 år i Bydel Nordre Aker.

Kona til en annen mann på 87 år i Bydel Nordre Aker, sier: «Han opplever nye vennskap og sight-seeing i egen bydel»

Aldersvennlig transport

Tilbudet er for deg som har fylt 67 år, er hjemme på dagtid og trenger transport fra dør til dør når du skal gjøre ærender eller har lyst på en tur ut. En minibuss henter deg hjemme og kjører deg frem og tilbake dit du ønsker innenfor bydelen. Tjenesten kan brukes mandag til lørdag mellom kl. 10.00 og 18.00. Minibussen er tilrettelagt for rullator og rullestol. Du kan ta med deg en venn om du ønsker det.

Slik bestiller du

Bestill transport på telefon eller via appen Aldersvennlig, som du kan laste ned fra app-butikken på mobilen din. Reisen kan bestilles mellom kl. 0900 og kl. 1700 mandag til lørdag, senest en time før avreise. Oppgi tidspunkt for når du ønsker å bli hentet og kjørt hjem igjen, og om du har med følge eller hjelpemiddel. Minibussen henter deg hjemme til avtalt tid, og tar deg dit du skal innenfor bydelen din. Reiseruten blir lagt opp etter hvilke bestillinger som kommer inn.

Vær klar til oppsatt hentetidspunkt. Er transporten forsinket blir du varslet om dette.

Første gang du bestiller reise trenger vi noen personopplysninger for å få levert tjenesten til deg. Dette er kontaktdata som navn, adresse og fødselsdato.

Billetter og betaling

Alt du trenger for å være med på denne ordningen er en vanlig honnørbillett til kr. 18,-. Vær oppmerksom på at det ikke er mulig å kjøpe billett ombord på minibussen. Billetter må derfor kjøpes på forhånd med Ruter-Billett-appen, reisekort eller impulskort. Har du med en venn gjelder Ruters ordinære billettpriser. Merk: TT-kort gjelder dessverre ikke.

Prosjektlederen opplyste at Oslo kommune har et stort budsjett til TT-transport, men det vil være ønskelig at det skjer en dreining fra TT-transport mot «De rosa bussene». Dette tilbudet anses som mer populært blant brukerne, da de også opplever et sosialt fellesskap under transporten.

Roar Sand
Rådgivende konsulent for Stiftelsen Sofienlund



Foto: Heidi Karsrud Nordal.

Odd Grann har gitt ut sitatboken "Ord som fenger - og fanger".

Odd Grann har gitt ut sitatboken "Ord som fenger - og fanger". Boken har kommet, og Jeg fryder meg, sier Odd selv. Designeren har gjort en flott jobb. Det har blitt en vakker, liten bok som jeg tror dere alle vil bli glade av å bla i. En veldig fin gavebok også. Vi er mange som har bestilt boken. Jeg anbefaler den på det varmeste.

I uke på uke kom Odd med flotte ord og uttrykk fra kjente og - for meg - ukjente personer. Mange av Odd venner ønsket at han skulle gi ut denne boken.

Tvilen om Odd skulle sette trykkin- gen i gang, forsvant da Odd så dette sitatet fra Mark Twain:

"Jeg har hatt massevis av bekymrin- ger i livet. De fleste inntraff ikke".

Odd ønsker at flest mulig skal få glede seg over disse sitatene. Vil du sikre deg denne boken sender du en e-post til "oddgrann@gmail.com", skriver ja og din postadresse, så kommer boken i posten til deg om to til tre uker. IKKE betal noe nå! Fak- tura kommer med boken. Full retur- rett hvis du ikke er fornøyd. Du kan også bestille ved å skrive det samme i kommentarfeltet på facebookside

hans. Den koster kr. 250,- pr. stk. + porto (Kr. 45,-) ved bestilling av en bok. Bestiller du to eller fler betaler jeg portoen, som kvantumsrabatt.



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 elektrodeplassing

Ingen hælensor i skoen- 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

Vi lager mer enn fotsenger. Ortooser og proteser tilpasses og justeres av erfarne og engasjerte fagfolk.

Moss Ortopedisk Klinikk AS



Ortopediske hjelpemidler

69 25 00 35
Prinsens gate 9
1530 Moss
www.moss-ok.no



Nesodden kommune

Disse skal representere befolkningen i kommunestyret i de neste 4 årene

Høyre Erik Adland
Høyre Trude Thorsdatter Even-
sen
Høyre Torbjørn Sætre
Høyre Jørn G. Bertelsen
Høyre Tage Slind Jensen
Høyre Tor Lindberg

Arbeiderpartiet Truls Wick-
holm
Arbeiderpartiet Cathrine Kjen-
ner Forsland
Arbeiderpartiet Jørgen Lorent-
zen
Arbeiderpartiet Roger Sollid
Johansen
Arbeiderpartiet Ingrid B Ham-
nes
Arbeiderpartiet Lara Rashid

SV – Sosialistisk Venstreparti
Claudia Behrens
SV – Sosialistisk Venstreparti
Marie Lund Alveberg
SV – Sosialistisk Venstreparti
Mari Bjørnsdatter Vinjar
SV – Sosialistisk Venstreparti
Øystein F. Wenersgaard

Miljøpartiet De Grønne Øyvind
Solum
Miljøpartiet De Grønne Stefan
Norris
Miljøpartiet De Grønne Eivind
Hoff-Elimari
Miljøpartiet De Grønne Matilde
Riveros Laumb

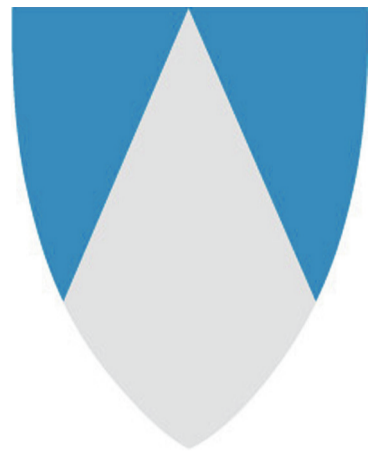
Rødt Olga Papalexioi
Rødt Geir Christensen
Rødt Helge Ragnvald Seeser-
Hoff
Rødt Efthimios Karantonis

Fremskrittspartiet John Brungot
Fremskrittspartiet Nils Arne
Haldorsen

Senterpartiet Paul B. Simmons
Senterpartiet Trond Bjærke
Venstre Thomas Stangeby

Venstre Anne Berit Smørås

Kristelig Folkeparti Henning
Korsmoe



<p>Presterud & Riiser Elektro AS Brandstadveien 460, 1540 VESTBY Tlf. 64 98 27 70</p>	<p>Dekkhottell? TTS bil og dekkcenter as Vi håndterer og lagrer dine dekk, -last og personbil Ring 75 01 81 70 Lastebilavd/Salhus Din verkstedpartner på Sør Helgeland</p>	<p>TSL Transportsentralen Lillestrøm - spør en som bruker oss! Tlf. 64 83 56 00 • vekped@tssl.no</p> <p>KRAN SPESIAL ANLEGG STYKKEGODT LOGISTIKK TERMO</p>	<p>ANONYM STØTTE</p>
<p>Moss Transportforum Vålerv. 157, 1599 MOSS Tlf. 69 24 11 30 - www.mtf.no</p>	<p>Brageres Rammeservice Øvre Torggate 12, 3017 DRAMMEN - Tlf. 32 83 01 60</p>	<p>Solstad Gruppen Slemdalsveien 70 A - Tlf. 22 51 62 00 - www.solstadgruppen.no</p>	<p>DALE RØR AS VARME OG SANITÆR Comfort Flovegen 4 6800 FØRDE Tlf. 57 72 55 90 firmapost@dale-ror.no www.comfort.no</p>
<p>MAXBO Maxbo Vestby 64 98 66 90 vestby@maxbo.no</p>	<p>Varmefokus AS Slettaveien 3, 1555 SON Tlf. 400 88 920</p>	<p>Ski Bygg AS Kjeppestadveien 44, 1400 SKI Tlf. 64 85 46 00 - www.skibygg.no</p>	<p>son spa Hollandveien 30 1555 SON Tlf. 64 98 48 00 www.sonspa.no</p>
<p>Søndre Brevik Gård AS Brevikveien 228, 1555 SON Tlf. 64 95 23 85</p>	<p>mobile Mobile Sarpsborg AS Herbergveien 15, 1710 Sarpsborg Telefon 69 15 89 89 • www.mobile.no</p>	<p>Smurfit Kappa Norpapp Hensmoveien 31, 3504 HØNEFOSS Tlf. 32 17 22 00 - www.smurfitkappa.com</p>	<p>Multiconsult Storgata 35, 1607 FREDRIKSTAD Tlf. 69 38 39 00 www.multiconsult.no</p>
<p>Son Blikk & Ventilasjonsmontasje AS Borgermester Aases gate 22, 1526 MOSS Tlf. 918 66 303 E-post: sonblikk@hotmail.no</p>	<p>ØYEN & TRANSPORT 2640 Vinstra - tlf. 61 28 03 50</p>	<p>Hammerfest Taxibus AS Storgata 2, 9600 HAMMERFEST - Tlf. 78 41 12 34 Busser tilpasset rullestolbrukere! Utstyr i våre busser: Sotete ruter, Radio/stereoanlegg, Air-vondition, Luksusstoler, Tilhengerfeste og stor tilhenger. Kontakt oss: 78 41 12 34 eller mail: post@hammerfesttaxi.no</p>	<p>Storm VVS AS 1521 MOSS Tlf. 69 21 08 20 www.stormvvs.no</p>
<p>DRAMMEN KJØL OG FRYAS AS KULDEENTREPRENØR Drammen: Avd. Kongsberg: Tlf.: 32 83 16 88 • www.dkf.no Tlf.: 32 76 43 00 • magne@dkf.no</p>	<p>GJØVIK VULK DEKKSENTER AS Fagdekk point&S Telefon: 61 17 19 16 - 61 17 48 92 www.fagdekk.no, e-post: gjovikvulk@fagdekk.no</p>	<p>Son Blikk & Ventilasjonsmontasje AS Borgermester Aases gate 22, 1526 MOSS Tlf. 918 66 303 E-post: sonblikk@hotmail.no</p>	<p>Hammerfest Taxibus AS Storgata 2, 9600 HAMMERFEST - Tlf. 78 41 12 34 Busser tilpasset rullestolbrukere! Utstyr i våre busser: Sotete ruter, Radio/stereoanlegg, Air-vondition, Luksusstoler, Tilhengerfeste og stor tilhenger. Kontakt oss: 78 41 12 34 eller mail: post@hammerfesttaxi.no</p>

Raskere tilbake

<p>SEL KOMMUNE sel.kommune.no</p>	<p>Ørland kommune orland.kommune.no</p>	<p>Roan kommune roan.kommune.no</p>	<p>Halden kommune halden.kommune.no</p>	<p>Gildeskål kommune ...Å eg veit meg eit land... gildeskål.kommune.no</p>
<p>Aurland kommune aurland.kommune.no</p>	<p>Eidfjord kommune eidfjord.kommune.no</p>	<p>Flekkefjord kommune flekkefjord.kommune.no</p>	<p>Flekkefjord kommune flekkefjord.kommune.no</p>	<p>Gildeskål kommune ...Å eg veit meg eit land... gildeskål.kommune.no</p>

 LILLEHAMMER	Toyota Drammen avd Lier Sankt Hallvards vei 10 3414 LIERSTRANDA Tlf. 32 22 95 95	 Vy Buss AS Vestliven 3, 3570 AL Tlf. 32 08 60 60	IP Huse AS Mek. Verksted 6487 HARØY Tlf. 71 27 57 00	 For enklere og raskere bestilling last ned vår app 05060 DRAMMEN LAKSEPPEN	Midt i Veien Transportservice AS Tyrihjellevien 92 1960 LØKEN Tlf. 456 70 390	Buer AS Trippedstadvien 44 1814 ASKIM Tlf. 69 88 86 30
Tannlege Gisle Lauvstad Storg 1 A, 1850 MYSEN Tlf. 971 30 701	K. Halstensen AS 5399 BEKKJARVIK Tlf. 55 08 40 00	 Sletta Næringspark 1555 SON Tlf. 400 01 850 www.abacus-it.no	 3412 LIERSTRANDA Tlf. 32 22 58 00 www.viva-iks.no	Cool Trans AS Vikavegen 1 9023 KROKELVDALEN Tlf. 488 68 000	Aker Brygge Marina AS 0614 OSLO Tlf. 930 50 655	Båt & Motor Senteret AS Langgrunn 3186 HORTEN Tlf. 33 04 30 00
Henriksen Sjøførskole AS Flyplassvegen 4 9152 SØRKJØSEN Tlf. 77 76 70 05	 NMCU NORSK MOTORCYKEL UNION Skoggata 5, 1502 MOSS Tlf. 908 37 374	 Tlf. 69 18 00 20 HANDELSGARTNERI L. HANDELSGARTNERI, TROMSØ 45, 1781 TROMSØ www.handelsgartneri.no	 EIDSHAUG REDERI AS EIDSHAUG - 7940 OTTERSØY 7940 OTTERSØY Tlf. 74 39 71 66 www.eidshaug.no	 BYGGMESTER TRULSEN AS NYBYGG - RESTAURERING - TOTALENTRPREISE Lågaveien 1 A, 3262 LARVIK Tlf. 907 57 780 www.trulsen.as	 Berglyhallen Autosenter AS Sørilfjellet 4, 1788 HALDEN Tlf. 69 21 19 20	T Fjeld Biltransport AS Engaveien 6 3425 REISTAD Tlf. 913 67 126
Reinholdtsen Maskin AS 8430 MYRE Tlf. 76 13 46 33	Son VVS AS Elgveien 2, 1555 SON Tlf. 934 48 809 www.sonvvs.no	 Drive Shine Vestby Storsenter Senterveien 6 1540 VESTBY Tlf. 483 93 741 www.driveshine.no	Alva Regnskap AS Stasjonsveien 84 1746 SKJEBERG Tlf. 995 27 248	Skalleberg Graveservice Gokstadryggen 17 3217 SANDEFJORD Tlf. 942 99 420	Revisorteam Midt-Telemark AS Gamlegata 56, 3810 GVARV Tlf. 35 95 67 00	 Mekonomen Bilverksted Klokkarstua Åsheimveien 32 3490 KLOKKARSTUA Tlf. 992 74 977
Morten Juliussen Krantransport AS Brekkerødvei 1 1782 HALDEN Tlf. 922 16 554	 TAXI 03550 ROMERIKE	Son Malerservice Louis Kolseth Rogneveien 16 1555 SON Tlf. 64 95 86 26	Gaular Bygde- og Sjukeheim 6973 SANDE I SUNNFJORD Tlf. 57 71 82 00	Lyngstrand Camping Flubergvegen 402 2862 FLUBERG Tlf. 995 77 875	 OMNIA BILOMBYGGING Midtunlia 17, 5224 NESTTUN Tlf. 920 48 420	ANONYM STØTTE
Nettec AS Kolbotn 14 1410 KOLBOTN Tlf. 66 81 06 40	 MA TEK AS Mob. 907 29 341-928 72 612 www.matek.as	Høyanger Bil A/S Einar Ramsli's g 29 5900 HØYANGER Tlf. 57 71 32 77	Per Knudsen Arkitektkontor AS Brattørgata 5 7010 TRONDHEIM Tlf. 73 52 91 30	Prestholt Geitestøl Høgehaugveien 23 3576 HØL Tlf. 32 08 94 09	Yri Sand AS 6789 LOEN Tlf. 57 87 60 40	Kjærringholmen Familiecamping Ovenveien 22 1580 RYGGE Tlf. 69 28 36 41
Mirawa Restaurant Schwenckegata 1 3015 DRAMMEN Tlf. 32 83 65 85 www.mirawarestaurant.no	Sunnfjord Betong A/S Hornnes Næringspark 6803 FØRDE Tlf. 57 82 25 00	 NOAH Langgaten 48 3080 HOLMESTRAND Tlf. 33 09 95 00 www.noah.no	Jon Kaulum Transport AS Hagenhaugv. 18 B 2613 LILLEHAMMER Tlf. 907 75 044	Kåre Ekrene Trafikkskole AS Ludolf Eides gate 6 5525 HAUGESUND Tlf. 52 71 75 66	Furnes Anlegg og Transport ANS Geilevika 6055 GODØYA Tlf. 905 52 438	Maskin & Autoservice A.S Tørneroseveien 9 4315 SANDNES Tlf. 51 63 73 72
 mobile Storhamar AS Kolltjernveien 10, 2316 HAMAR Tlf. 62 52 00 70	 BRATTLI BYGG Alt innen bygg og reparasjoner ANDERS WØIE Snekker og daglig leder Tore 85 4887 Orntad Tlf. 90768447 andrew@brattlibygg.no www.brattlibygg.no	Knut Farestveit Rør og Sveis Modalen 1041 5729 MODALEN Tlf. 901 82 524	 mobile Mobile Jessheim AS Energiveien 14 2069 JESSHEIM Tlf. 63 97 94 00	Brdr. Pettersen AS Nyåskaiveien 1 4374 EGRSUND Tlf. 51 46 35 80	Toyota Sør AS Stemmane 2 4636 KRISTIANSAND S Tlf. 38 05 60 00	Rogaland Bilverksted AS Midtbergv. 2 4313 SANDNES Tlf. 51 80 07 90
 moss snøryddingskompani as Saltboveien 39, 1560 LARKOLLEN Tlf. 911 15 254	Moss Elektro A/S Årvollskogen 10 1529 MOSS Tlf. 69 23 34 00	 BYGGMESTER MODALEN AS Indre Årsnes, 4770 HØVAG Tlf. 950 82 025	 MIX DAGENS 200 HØYDEPUNKT Mix Go' biten Kiosk Lilleåsgata 1, 3340 ÅMOT Tlf. 32 78 36 00	 Brødrene Katrud as tømrermester Gosenveien 9 3055 KROKSTADELVA Tlf. 901 22 437	Mjelde Sveis og Montasje AS Granittåsen 72 3480 FILTVET Tlf. 906 04 254	AB Maskin Bjerkhoeltunet 1 7802 NAMSOS Tlf. 74 27 61 05
Stian Røyset Transport AS Snopenesvegen 25 6017 ALESUND Tlf. 930 82 402	 Snekkerne BORGEDAL OG HAGEN 2634 Fåvang NYBYGG TILBYGG RESTAURERING J.E. Borgedal 975 49 300 je-borge@online.no P.O.Hagen 911 15 295 p-ohagen@online.no	 LARSNES Larsnes Mek Verksted A/S 6084 LARSNES Tlf. 70 02 64 00 www.larsnes-mek.no	 EIKER VEKST Mennesker og løsninger Ryghgata 6 3050 MJØNDALEN Tlf. 32 23 68 80 www.eikervekst.no	 forlaget Last & Buss Trenger ditt verksted et søkbart regelverk hvor dere kan legge inn egne bokmerker og notater? Alle våre bøker og hefter er nå tilgjengelig som e-bøker på vår hjemmeside!		
 orkide EKSPPRESSEN Parkv. 1, 2500 TYNSET Tlf. 62 48 28 88 www.orkide.no						
 Team TRAFIKKSKOLE Peder Thomassens gate 2 4836 ARENDAL Tlf. 37 02 10 00 www.team-t.no	 Rival SKYVEDØRER & INNREDNINGER Støttumveien 7 1540 VESTBY Tlf. 64 95 63 80 www.rival.no	 BERGE & CO ★ SIDAN 1954 ★ www.berge.no		 Bestill "Verkstedpakka" på www.lastogbuss.no og få tilgang til din digitale bokhylle!		
 JAG Jeg - Assistanse - Godt liv Schweigaardsgate 14, 0134 OSLO Tlf. 962 09 666 - www.jagassistanse.no	 Multiconsult Multiconsult Norge AS Sjølundvegen 2, 9016 TROMSØ Tlf. 77 60 69 40					

Seniornett har deltatt på Arendalsuka og hovedaktiviteten denne gangen var å ha en egen stand. Dette ble løst ved at Seniornett Arendal stilte med mange frivillige, som sammen med ansatte fra Seniornett bemannet standen. I tillegg deltok vi på en rekke arrangementer og hadde møter med ulike aktører.

Men vi fikk også mange spørsmål om hvorfor det ikke er Seniornett-forening i Grimstad, Kristiansand og en rekke andre steder. Det er utrolig positivt. Vi i Seniornett ser jo hvor viktig den lokale foreningen er for den digitale kompetansen til seniorene. Vi kan bidra med støtte og kurs, men det må være noen

sa det: «jeg visste ikke hvor gøy det var å stå på stand». I tillegg til stand hadde vi møter med bransjeorganisasjoner og fagpersoner, og ikke minst, vi fikk med oss mange nyttige foredrag innenfor fagfeltet til Seniornett.

Møte med elektronikkbransjen

Ett slikt møte var med elektronikkbransjen. Altså bransjeorganisasjonen til butikker som Power og Elkjøp. Hvordan kan vi få elektronikkbransjen til å ta oss seniorer som kunder på alvor? Alt for ofte blir vi kontaktet av seniorer som har fått dårlige råd og kjøpt tilleggstjenester til PC-en som gjør at datamaskinen går i stå. Dårlige råd er ikke bare etisk uholdbart, det gjør også noe med tilliten til butikkene. Derfor er det viktig å få ryddet opp i dette. Møtet var positivt og vi kommer til å holde kontakten med bransjeorganisasjonen.

Både styreleder Karin Moe Røisland og styremedlem Steinar Simonsen deltok i deler av Arendalsuka.

Digitaliseringsvind

Kunstig intelligens og digitalisering var tema på mange av arrangementene i Arendal. Dette er noe som angår oss seniorer i høyeste grad. Spesielt innenfor helsetjenestene blir kunstig intelligens viktig. Derfor er det viktig for Seniornett å følge med på utviklingen. Hvordan kan vi legge til rette for at våre medlemmer kjenner til og forstår det grunnleggende innen kunstig intelligens?

Det finnes allerede digitale helsetjenester for blant annet pasienter med kols og diabetes. Fremover vil vi møte kunstig intelligens når diagnoser skal stilles eller risikogrupper skal identifiseres. Og for mange kan en videosamtale med en legespesialist kombinert med digitale målinger av alt fra puls til blodtrykk og hjerterytme gjøre at du ikke trenger å reise langt for å komme til kontroll på sykehuset. En kontroll som kanskje tar ti minutter, mens reisen tar fem timer.

Debatt

Seniornett er medlem av Frivillighet Norge. Og vi i Seniornett er helt avhengig av frivillige som bidrar. Så da Frivillighet Norge skulle arrangere debatten «Kollapser velferden om frivillige slutter å komme», var det ikke vanskelig for meg som generalsekretær å takke til å være ordstyrer.

I panelet satt Trude Drevland, leder for rådet for et aldersvennlig samfunn, Jan Davidsen, forbundsleder i Pensjonistforbundet, Stian Slotterøy Johnsen, generalsekretær i Frivillighet Norge og Marte Gerhardsen, generalsekretær i Nasjonalforeningen for folkehelsen.

Se og bli sett på Arendalsuka

Av styreleder Karin Moe Røisland

Arendalsuka er et spennende sted for oss som ønsker synlighet for egen organisasjon og driver med politisk påvirkning. På standen kom folk innom og fikk informasjon om hva Seniornett gjør. Mange meldte seg inn der og da, og mange flere tok med seg brosjyre og medlemsblad for å vurdere innmelding seinere.

som har lyst til å drive foreningen.

Heldigvis har vi mange slike foreninger. Og Arendal er en av dem. Her er Tore Vimme leder. Han har med seg et kobbel av engasjerte seniorer til å drive foreningen og holde kurs. Her er det mye kompetanse og engasjement. Og som en av de som sto på stand for Seniornett



Seniornetts stand under Arendalsuka var godt besøkt. Standen var bemannet med frivillige fra både Seniornett Arendal og ansatte i Seniornett.



Seniornetts styreleder, Karin Moe Røisland, er strålende fornøyd med hjelpen fra lokallaget. (Foto: Birgitte Heneide, Frivillighet Norge)