

# Livet som senior



– Jeg må ha noe å gjøre, en mening med livet. Mens andre har hobbyer de gleder seg til å drive med når de slutter i jobben sin, så er jobben hobbyen min.

## Carl I. Hagen (78)

Stortingsrepresentanten rakk bare så vidt å smake på pensjonisttilværelsen, før han fant ut at det ikke var noe for han.

**04**

### Godt syn

Først når en opplever at synet svekkes, skjønner man hvor viktig det er.

**08**

### Effektiv hjelp

Ortopediske hjelpemidler kan gi større selvstendighet og færre amputasjoner.

**18**

### Arv og testament

Derfor vil Runar Døving gi bort deler av barnas arv.



**DU KAN GJØRE EN FORSKJELL  
OGSÅ ETTER DU ER BORTE!**

 Redd Barna

### Har du vurdert å skrive testament?

Stadig flere ønsker å testamentere en gave til sine hjertesaker. På den måten kan du sikre at din arv fortsetter å gjøre en forskjell for andre også i tiden etter at du er borte.

**MER INFORMASJON**

## I DENNE UTGAVEN

## 10



FOTO: GETTY IMAGES

**Eldre og alkohol**

72 prosent eldre mennesker oppgir at de drikker på grunn av ensomhet. Eldre blander gjerne alkohol og legemidler, også dette kan slå ut negativt og påvirke vår fysiske og psykiske helse.



## 15

FOTO: GETTY IMAGES

**7 gode treningstips**

Treningen som gir deg størst helsegevinst: 7 tips for deg som er godt voksen

## 16



FOTO: GETTY IMAGES

**Diabetes type 2**

De fleste som får diagnosen, er over 65 år. Siden symptomene kan komme snikende, går mange lenge med sykdommen før de får en diagnose.

Prosjektleder: **Tonje Vikström** (tonje.vikstrom@mediaplanet.com) Adm.dir.: **Petter Hjelvik Søberg**  
 Produksjonsleder: **Emma Wirehned** Forretningsutvikler:  
**Andrea Lindberg** Designer: **Sophia Börebäck** Distribusjon:  
**Dagbladet**, Juni 2022 Trykkeri: **Amedia Trykk og Distribusjon** Mediaplanet kontaktinformasjon: E-post:  
**redaksjonen@mediaplanet.com** Forsidebilde: **Stortinget**

[facebook.com/MediaplanetStories](https://www.facebook.com/MediaplanetStories)

Resirkuler gjerne avisen

## LEDER



FOTO: PRIVAT

**Jon Rogstad**  
Daglig leder,  
Senior Norge

# Bo hjemme lenge – for enhver pris?

Vi blir stadig flere eldre her i landet, og vi lever lengre. Samtidig som mange eldre er friske lengre, vil behovene for hjelp og omsorg melde seg – de blir bare utsatt i tid. I dag har Norge en million pensjonister.

**H**va slags alderdom ønsker vi oss? Selv om mange av oss seniorer er friske og oppegående, er det viktig å tenke over hva som kan vente oss i årene som kommer.

Myndighetenes anbefalinger går hovedsakelig i én retning, vi skal bli boende hjemme lengst mulig. Individuelt tilpassede teknologiske tjenester skal sørge for at det blir trygt å bo lenge hjemme.

Tanken kan være god. Men hva er det vi ønsker? Velferdsteknologi kan bidra til økt sikkerhet og bidra til å holde kontakt med familie og venner, men den kan ikke erstatte varme hender og menneskelig nærvær. Å bo hjemme lengst mulig ønsker nok de fleste av oss, men da må det offentlige også omstille seg med botilbud som egner seg. Samtidig må vi eldre engasjere oss og ta ansvar for eget liv ved å velge boliger vi kan bli gamle i.

**Ivaretar eldres rettigheter**

Senior Norge er en medlemsorganisasjon som jobber for å ivareta eldres rettigheter og behov. Vi er blant annet opptatt av å få kommunene til å tenke nytt om boformer som er tilpasset de eldre, og arbeider aktivt sammen med utbyggere for å få til dette.

Ved flere anledninger er Senior Norge blitt invitert av private boligutviklere til å komme med innspill til praktisk utforming av boligprosjekter. Vi påvirker dessuten kommunenes planutvalg og gir innspill til kommunale prosjekter som skal utvikle tilpassede boformer for alle generasjoner. For oss er det viktig at det etableres lokale sentre for helse- og omsorgspersonell i nærområdene. Og ikke minst – vi ønsker at boligformen skal sikre sosial kontakt mellom mennesker.

**Vil forebygge ensomhet**

Ensomhet er en av de største

i samfunnet vårt, særlig blant de aller eldste av oss. Dette er noe Senior Norge ønsker å forebygge. Under corona-epidemien ble følelsen av ensomhet forsterket. Mange isolerte seg, fikk ikke besøk og hadde ingen å snakke med. Da samfunnet ble stengt ned, opprettet vi en coronatelefon hvor medlemmene ble ringt opp og vi spurte hvordan de hadde det. Det er gjennomført flere enn 1 800 samtaler med eldre som ofte var alene og ønsket kontakt med andre mennesker.

Det sies mange fagre ord om eldreomsorg i ulike utredninger. Men hvor blir det av oppfølgingen? Vi blir stadig flere eldre som trenger omsorg i egne hjem og pleietrengende som venter på sykehjemsplass. Samtidig får vi daglige rapporter om overarbeidede hjemmetjenester, lav bemanning i institusjonene og nedlagte sykehjemsplasser.

Senior Norge vil ikke akseptere svekkede helse- og omsorgstjenester, men arbeide for at eldre sikres helhetlige og gode løsninger. Å bo hjemme lenge er vel og bra, men for å få til det, trengs det handling. Mer ressurser til hjemmetjenestene og nytenkning når det gjelder boligformer er viktige forutsetninger for en verdig alderdom. ■

**FAKTA****Partipolitisk uavhengig medlemsorganisasjon som arbeider for:**

- Pensjonister - en verdifull kapasitet for samfunnet.
- Trygg, sikker og verdig alderdom.
- Pårørende blir sett og hørt.
- Varme hender i omsorgsarbeidet.
- Sikre at helse og omsorgstjenestene ikke forvitrer.
- Har 4 800 medlemmer



**Kontor:**  
Tollbugt 10  
0152 Oslo

**Kontaktadresse:**  
post@seniornorge.org

**Medlemsservice telefon:** 22 12 18 90

**Hjemmeside**  
seniornorge.org/om-oss

Hva skjer med kroppen når vi eldes? Hva gjør medisiner med oss, og hvordan forholder vi oss til alkohol og legemidler? Arbeiderbevegelsens Rus- og Sosialpolitiske Forbund er en frivillig organisasjon som jobber med et prosjekt som heter eldre og rus. Vi arrangerer dagskonferanser for helsepersonell og studenter med temaer rundt eldre, medisiner og alkoholbruk, og vi reiser rundt i pensjonistforeninger med informasjon om hva som skjer med kroppen når vi eldes og hvilken innvirkning alkohol kan ha hvis vi blander alkohol med legemidler. Er du i en pensjonistforening, ta kontakt så kan vi komme på et møte hos dere kostnadsfritt.

**Konferanser Eldre og Rus høsten 2022.**

Bryne	21.09	Bryne Mølle
Stjørdal	29.09	Frivilligsentralen
Vestnes	01.11	Myra Kulturbygg
Kråkerøy	01.11	Fagskolen
Narvik	08.11	Narviksenteret auditoriet

Gratis deltakelse, påmelding kreves.

For mer informasjon, kontakt Trond Ivar Hansen på tlf. **462 89 012** eller [trond.ivar@arbef.no](mailto:trond.ivar@arbef.no)



Fra Nordkapp til Lindesnes. NAPHA og andre kompetansesentre hjelper små og store kommuner. Ingen skal være alene om psykisk helsearbeid. Bildet er fra Sakrisøy i Lofoten



# Psykisk helsearbeid i kommunene

**Tekst** Hanne Wilhelmsen Giske

Visste du at kommunene i Norge – fra nord til sør – jobber bredt med tjenester og tilbud for å kunne hjelpe, hvis du eller noen nær deg har psykiske helseplager?

**T**jenestene i kommunene er stadig under utvikling, og mange ulike yrkesgrupper er involvert i psykisk helsearbeid - psykologer er bare én av dem.

## Lavterskeltilbud

Kommunene har både tilbud som krever henvisning fra fastlege eller annen spesialist, men også lavterskeltilbud som ikke krever dette. Det kan være mestringskurs, som sinnemestringskurs, men også «Rask psykisk helsehjelp». Og

for mannen i gata er kanskje det siste det mest allmenne og aktuelle.

– Rask psykisk helsehjelp er for alle over 16 år som trenger hjelp med mild og moderat depresjon, angst, begynnende rusproblem eller søvnproblem. Du kan selv kontakte teamet og søke hjelp uten henvisning, sier Trond Asmussen, faglig rådgiver og prosjektleder for Rask psykisk helsehjelp i NAPHA.

Rask psykisk helsehjelp er en kunnskapsbasert metode, altså en metode som vi vet fungerer. En norsk studie viser at Rask psykisk helsehjelp gjør seks av ti friske, og pågangen av folk og kommuner som ønsker metoden er stor.

Psykisk helsearbeid omfatter også andre tjenester for de som har behov for ytterligere oppfølging, som for eksempel bemannede boliger, som er en tjeneste for personer med psykisk helse- og rusproblemer som trenger tilgang til støtte og hjelp gjennom hele døgnet. I kommunene er det også en stor satsing på ACT- og FACT-team, som er tverrfaglige oppsøkende team som behandler personer med alvorlige og sammensatte psykisk helse- og rusproblemer.



**En norsk studie viser at Rask psykisk helsehjelp gjør seks av ti friske, og pågangen av folk og kommuner som ønsker metoden er stor.**

## NAPHAs rolle

NAPHA støtter kommunene i utviklingen av deres psykiske helsearbeid rettet mot voksne. Det innebærer blant annet å bidra til at kommunene tar i bruk de kunnskapsbaserte behandlingsmetodene og tjenestene som vi vet kan hjelpe, og som Helsedirektoratet og myndighetene ønsker at befolkningen skal få tilgang til.

Målet er at du skal kunne få like god hjelp, og bli tilbudt tjenester av lik kvalitet, innen psykisk helse og rus uavhengig av om du bor i Nordkapp eller Lindesnes, og uavhengig av størrelsen på kommune-kassa og kommunen du bor i. ■



FOTO: NTNU SAMFUNNSFORSKNING

**Trond Asmussen**  
Faglig rådgiver og prosjektleder for Rask psykisk helsehjelp i NAPHA

Denne artikkelen er produsert i samarbeid med NAPHA



Denne artikkelen er produsert i samarbeid med Provista

PROVISTA  
spesialoptikk



FOTO: DAYLIGHT COMPANY



FOTO: LOW VISION INTERNATIONAL

Rette hjelpemidler er viktig for at man skal kunne leve så normalt som mulig med redusert syn, og i dag finnes det mange gode produkter.

# Enkle løsninger kan gi økt livsglede og selvstendighet

Tekst Katrine Andreassen

Det er lett å ta et godt syn for gitt. Først når en selv opplever at synet svekkes, skjønner man hvor viktig det er.

**F**or normalt seende er synet kanskje den aller viktigste sansen, og hele 80 prosent av sanseinntrykkene kommer gjennom det en ser. Alle opplever vi at synssansen forandres med alderen, og det blir ofte enda vanskeligere å se i mørket, gjenkjenne små detaljer og lese liten skrift. Heldigvis finnes det enkle løsninger som kan hjelpe på situasjonen.

– Med de rette hjelpemidlene kan man opprettholde selvstendighet og livskvalitet. Det gjør det enklere å utføre oppgaver som krever godt syn lenger, og kan også bidra til at eldre kan bo hjemme, sier salgssjef hos Provista, Aasmund Kjeldstad.

## Gode produkter

På Bryn i Oslo finner vi Provista. Firmaet jobber med alt fra enkle løsninger for dem som begynner å merke at synet blir dårligere, til mer avanserte produkter for sterkt svaksynte og blinde.

– Det betyr at vi tilbyr et bredt spekter av produkter – fra lys og lupur til hjelpemidler for personer som bruker punktskrift eller blindeskrift, sier Kjeldstad.

Han forteller at det er mulig å kjøpe deres produkter direkte fra Provista eller hos optikere.

– De som faller inn under kategorien svaksynt eller blind etter WHO's

definisjon kan også få våre produkter gjennom hjelpemiddelsentralen, sier han.

## Lys og lupur

Rette hjelpemidler er viktig for at man skal kunne leve så normalt som mulig med redusert syn, og i dag finnes det mange gode produkter.

– Godt og riktig lys er viktig for alle, gjerne i kombinasjon med forstørrelse. Det finnes lupur som forstørrer alt fra 2 til 12 ganger, og hvis man likevel ikke klarer å lese brev eller aviser, kan en lese-TV, som er et forstørrende videosystem, hjelpe. Da plasseres det man vil se under et kamera, og et forstørret bilde vises på en skjerm eller på TV-en. Dette kan være tekst, gjenstander, håndarbeid og masse annet, sier Kjeldstad.

## Økt livsglede

I tillegg til de oppgavene man trenger å få utført i hverdagen, har mange interesser og hobbyer som gir stor glede. Det å strikke, brodere eller bygge små modeller krever også godt syn, og det kan være leit å måtte legge interessen på hyllen på grunn av nedsatt syn.

– Ofte vil bedre belysning og produkter som forstørrer det man jobber med være nok til å gjøre det mulig å fortsette med slike hobbyer. Det er dermed ingen tvil om at gode hjelpemidler kan være med på å øke livsgleden for dem som begynner å se dårlig, sier han.

## Viktig kompetanseheving

I tillegg til å tilby produkter holder Provista kurs og gir opplæring for alle som vil vite mer om deres løsninger. Gjerne som webinarer. På den måten bidrar selskapet til å heve kompetansen på området.

– Kursene er rettet mot både brukere, ansatte ved eldrecentre, optikere, synspedagoger,



Med de rette hjelpemidlene kan man opprettholde selvstendighet og livskvalitet.

FOTO: RUNE GJESDAHL



**Aasmund Kjeldstad**  
Salgssjef,  
Provista

lærere og Blindeforbundet, sier han.

Provista samarbeider dessuten med Nasjonalt senter for Optikk, Syn og Øyehelse ved Universitetet i Sørøst-Norge, der de har et fullt utstyrt utprøvningsrom for studentene.

– Dette hever studentenes kompetanse og gir god forberedelse til yrkespraksisen. Kompetanseheving, forskning, utvikling og innovasjon er viktig for at livskvaliteten for personer med behov for synshjelp skal bli høyere, sier han. ■

## FAKTA

### Aktuelle hjelpemidler ved redusert syn:

- Lupelampe
- Lupe
- Kikkert
- Lese-TV
- Punkthjelpemidler
- PC-tastaturer med sterke farger
- Programvarer med skjermforstørning og forenkling av PC-bruk

Det handler ikke om hva man kan prestere.  
Det handler om å ha **en god livskvalitet!**

**Prøv oss  
GRATIS!**

Våre motoriserte treningsmaskiner hjelper deg i gang på en **enkel, trygg** og overraskende **effektiv** måte. Sammen har de fjernet dørstokkmilen en gang for alle!



Tren hele kroppen  
på 40 minutter



Passer både  
kvinner og menn



Ingen for svak  
eller for gammel



Her trener man  
for å ha det bra!

 **Feelgood** — Når målet er å ha det bra!

**Velg blandt over 50 sentre i Norge**

[www.feelgoodsenter.no](http://www.feelgoodsenter.no)



ILLUSTRASJON: GETTY IMAGES

# Derfor bør du vaksinere deg



**Gunnveig Grødeland**  
Seniorforsker og leder for forskningsgruppen Influensa og adaptivimmunitet, Immunologisk institutt, Universitetet i Oslo og Oslo Universitetssykehus

Hvorfor er det viktig at eldre vaksineres? Immunresponser vil ikke dannes like effektivt i eldre sammenlignet med yngre, så det er derfor viktig at eldre har en så god grunnbeskyttelse mot sykdom som mulig.

## Hvilke vaksiner oppfordres eldre til å prioritere?

Vi vil hvert år fremover bli eksponert for både influensa og SARS-CoV-2. Siden eldre er i risikogruppen for alvorlig

sykdom etter smitte fra begge disse virusene, er det viktig å holde immunsystemet oppdatert. Det gjør man ved å ta vaksiner som tilbys på høsten. Ellers har man en god vaccine som kan redusere forekomst av helvetesild. Dette er smertefullt, og derfor lurt å ta vaksinen også mot dette.

## Er det større risiko for eldre å ta vaksiner?

Nei, snarere tvert imot. Dette fordi det er immunsystemet som danner både effekten som vaksinerne kan gi, men også typisk bivirkningene. Yngre som har et sterkere immunsystem kan derfor også ha en høyere sannsynlighet for bivirkninger. Heldigvis er disse i alle aldre typisk ufarlige, og går over i løpet av et par dager.

## Hvorfor tror du eldre nedprioriterer å vaksinere seg?

Vanskelig å si. Kanskje føler man sterkere at livet har en viss usikkerhet uansett hva man gjør, eller så tenker man at det har gått bra så langt?

## Tror du at eldre er godt nok informert om viktigheten rundt vedlikehold av vaksinasjon?

Nei, jeg tenker at en del undervurderer den graden av sykdom som både influensa og SARS-CoV-2 kan medføre spesielt blant eldre. Hvert eneste år blir flere tusen eldre alvorlig syke av influensa, og mange hundre dør (unntaket var når vi stengte ned samfunnet under pandemien). Det er et enkelt grep å ta vaksiner for å redusere sannsynligheten for at det en dag vil gjelde deg. ■



Noen vaksiner er anbefalt for voksne, enten for å friske opp vaksiner man fikk som barn, eller fordi risikoen for å få alvorlig forløp av noen sykdommer øker med alderen. Les mer om vaksiner for voksne på:

[fhi.no](https://www.fhi.no)



**Det Hvite Bånd**  
- en rusfri verden

Vi oppfordrer alle til å velge en rusfri livsstil for å fremme livskvalitet og god helse.

Det Hvite Bånd  
Torggata 1, 0181 Oslo  
Tlf: 23 21 45 37

Mail: [landskontoret@hviteband.no](mailto:landskontoret@hviteband.no)  
[www.hviteband.no](https://www.hviteband.no)



# VOKSENVAKSINASJONSPROGRAM

## Alle vil ha det – når skal vi få det?




Vaksiner er et av de mest effektive og målrettede verktøy vi har i forebyggende helsearbeid. Norge har i dag et velfungerende barnevaksinasjonsprogram med høy oppslutning, som sparer samfunnet for stor sykdomsbyrde og behandlingskostnader. **Hva så med de voksne?**

Norge får en stadig eldre befolkning som også er sårbare for infeksjonssykdommer. Pandemien har vist oss viktigheten av vaksinasjon av eldre – både for den enkelte og for samfunnet - samt viktigheten av god vaksineinfrastruktur for å sikre helseberedskapen.

Det er bred faglig og politisk oppslutning om innføring av et vaksinasjonsprogram for voksne i Norge. Derfor spør vi: Voksenvaksinasjonsprogram: **Alle vil ha det – når skal vi få det?**

### Følg debatten under Arendalsuka!

 Tirsdag 16. august kl 8:00-9:30

 Kinosal 2, Thon Hotel



Debatten vil streames

For mer informasjon, se <https://bit.ly/3mo42mm>

Denne artikkelen er produsert i samarbeid med Blatchford Ortopedi

# Effektiv hjelp til kronisk syke eldre

Ortopediske hjelpemidler kan gi større selvstendighet og færre amputasjoner. I enkelte tilfeller kan det også være avgjørende for hvor lenge man kan bli boende hjemme.

Tekst Katrine Andreassen

**D**et kan være mange grunner til at man trenger spesialsko, såler og andre ortopediske hjelpemidler, og for mange kronisk syke eldre kan disse hjelpemidlene bety mye. Det gjelder blant annet dem som har nevropati.

– Nevropati er en skade på nervesystemet. Skadene forekommer som oftest i føtter og hender, og kan gi nedsatt følelse og kraft, forteller ortopediingeniør ved Blatchford Ortopedi i Kristiansand, Jørund Fjærbu.

Som regel kommer symptomene gradvis, slik at man ikke merker så mye til det i tidlig fase.

– Ofte oppdages ikke nedsatt følelse før pasienten har fått et sår på foten som ikke vil gro, sier han.

## Sko med ekstra plass

Nevropati kan for noen utløses av diabetes, lang tids høyt alkoholforbruk, etter kreftbehandling og etter enkelte infeksjonssykdommer.

– Ofte velger personer med nevropati sko som er for trange for å føle at skoen sitter. Da kan det oppstå skader, fordi det blir for trangt der skoen trykker hardest mot foten. Riktig ortopedisk utstyr kan da være viktig, sier han.

Det kan for eksempel være sko med ekstra god plass, med mykt fôr og uten uheldige sømmer på kritiske steder.

– Hos oss kan vi også hjelpe til med å spesialtilpasse skoene med ekstra avlastning når det er nødvendig. Hvis det er nedsatt kraft, balanse eller kontroll, kan vi også noen ganger hjelpe med hjelpemidler som kan gi mer støtte enn vanlige sko, sier Fjærbu.

## Ser behovet

Fjærbu jobber blant annet sammen med Silje Lidi Rugholm. Hun er sykepleier med flere års erfaring fra hjemme-sykepleien, og hun er godt kjent med utfordringene kollegaen snakker om. Hun har selv sett at det er et stort behov for hjelpemidler. For eksempel kan det å få sko som avlaster sår på føttene bidra til at amputasjoner unngås, og det kan være avgjørende for hvorvidt eldre kan bli boende hjemme lenger eller ikke.

– Silje er veldig god til å vurdere risikoen, og hun gjør en viktig jobb når det gjelder å hjelpe pasientene våre til å se viktigheten av å bruke

”

– Gode hjelpemidler kan bety at man kan leve et helt vanlig liv med plagene sine.

hjelpe midlene vi kan tilby, sier Fjærbu.

For i en travel hverdag, er det ikke alltid ortopediingeniørene har tid til de viktige samtalen.

– Da bli min rolle å snakke med brukerne, slik at vi sammen kan se hvilke behov de har og hvilke løsninger som er best, sier Rugholm.

## Viktig opplæring

Det å finne de rette produktene er en

ting, men opplæring er ifølge Fjærbu og Rugholm minst like viktig.

– Det er ikke vits å lage sko som passer til pasienten hvis han eller hun ikke vet hvordan de skal brukes. Det er lett å tenke at alle vet hvordan man bruker sko, men når det gjelder disse spesialtilpassede skoene, er det også viktig hvordan man bruker dem, sier Fjærbu.

Han legger til at det også fra NAVs side er et krav at pasientene skal få opplæring i bruk av utstyret det gis støtte til. En del, men ikke alle, får støtte til denne typen hjelpemidler.

– Det er ikke nødvendig med henvisning for å få time hos oss. Du kan gjerne ta kontakt selv for å avtale time for å prøve sko eller møte en ortopediingeniør, men det er vanligst at pasientene henvises via ortoped, nevrolog, revmatolog eller annet helsepersonell, avslutter han. ■



FOTO: PRIVAT

Silje Lidi Rugholm, sykepleier og Jørund Fjærbu, ortopediingeniør ved Blatchford Ortopedi i Kristiansand.

i

Blatchford Ortopedi er spesialister på ortopediteknikk og tilpasser alle typer ortopediske hjelpemidler. Les mer på:

[blatchford.no](https://www.blatchford.no)



# Ønsker du en **enklere** og mer **aktiv** hverdag?

Ortopediske hjelpemidler kan være en hjelp til å komme i gang.



*Vi har bygget fagekspertise i over 130 år*

## Vi står til tjeneste for å dekke dine behov

Kontakt oss på:

Blatchford Arendal  
post.arendal@blatchford.no

Blatchford Bergen  
post.bergen@blatchford.no

Blatchford Harstad  
post.harstad@blatchford.no

Blatchford Kristiansand  
post.kristiansand@blatchford.no

Blatchford Bodø  
post.bodo@blatchford.no

Blatchford Mo i Rana  
post.bodo@blatchford.no

Blatchford Tromsø  
post.tromso@blatchford.no

I tillegg har vi satelittklinikker på følgende plasser:  
Alta, Finnsnes, Stokmarknes, Narvik, Gravdal, Førde, Voss, Evje, Lyngdal og Nordås AFMR.

*Vi er medlem i Ortopeditekniske Virksomheters Landsforbund (OVL) og har en rammeavtale med NAV.*

**Blatchford**  
Ortopedi

Arven etter deg  
kan gjøre en  
forskjell



Les hvordan på  
[www.blakors.no/arv](http://www.blakors.no/arv)

 **Blå Kors**

# Bryt tausheten om de eldres psykiske helse

FOTO: GETTY IMAGES



Antallet tapsopplevelser øker med stigende alder. Disse tapene kan gi smerte; psykisk smerte.

**Tekst**

Helga Bognø, Spesialsykepleier

**N**oen opplever tap av egenverd og samfunnsnyttig betydning ved overgangen fra yrkesaktivt liv til pensjonisttilværelse.

Andre opplever tap som følge av at de mister sine kjære, det være seg ektefelle, samboere eller nære venner.

Hvordan den enkelte takler denne smerten synes ikke nødvendigvis «utenpå». Eldre sier ikke alltid ifra om sine psykiske vansker, og om de gjør det, så blir de ikke alltid møtt med den forståelse de har behov for. Også vår fysiske helse endres med alderen; somatisk sykdom og fysiske smerter som melder seg ut fra en underliggende sykdom kan gjøre livet til en krevende periode for mange.

**Avgjørende for livskvaliteten**

En voksende eldrepopulasjon er en av de store velferdspolitiske utfordringene i årene som kommer. Dårlig psykisk helse går ut over livskvaliteten og eldres evne til å klare seg selv. Og har du det ikke bra

psykisk, så kan det på sin side påvirke den fysiske helsen. Det kan bli en vond sirkel; ensomhet, isolasjon, angst og depresjon.

Mange eldre formidler at de føler seg ensomme. Å forebygge og redusere ensomhet bidrar også til en bedre psykisk helse og livskvalitet i befolkningen. Og Regjeringens strategi for å forebygge ensomhet (2019-2023) foreslår en rekke tiltak, både inn mot ensomme unge og eldre. Det går i riktig retning.

**Eldre, alkohol og ensomhet**

Eldre har i dag et annet og mer kontinert forhold til og forbruk av alkohol enn tidligere generasjoner. Vi drikker hyppigere enn før ifølge forskning på dette området. Det kan nok være flere årsaker, men ifølge Actis-Notat 1:2017, så oppgir i overkant av 72 prosent eldre mennesker at de drikker på grunn av ensomhet. Eldre blander gjerne alkohol og legemidler, også dette kan slå ut negativt og påvirke vår fysiske og psykiske helse.

**i**

Vi ønsker å være et fellesskap for mennesker som har valgt en edru livsstil, og sammen retter vi søkelyset mot hvordan alkohol og narkotika truer trygghet og velferd.

[edru.no](https://www.edru.no)**Vi kan alle gjøre «noe»**

Det er så lite som skal til før positive holdninger og handlinger skaper gode bølger i andres liv. Et lyttende øre, en trøstende bemerkning, tilstedeværelse, gi vår anerkjennelse, et positivt ord, et smil i forbifarten. Se og bli sett. Det kan snu dagen og kanskje livet, for en annen, og for oss selv.

Inviter gjerne til en tur utendørs, og forhold deg til det smittevernet som til enhver tid gjelder. Vi kan fortsatt snakke sammen, med nødvendig avstand, vi kan fortsatt sette oss ned på en benk i parken og slå av en prat. Dette er den gode «smitteeffekten»; den aller beste medisinen for et menneske er ofte et annet menneske.

**Verdensdagen for psykisk helse 2020**

Tema: Spør mer. Vi har alle behov for å bli sett og hørt, det gir en følelse av å høre til og være viktig, dette gjelder også for eldre mennesker. Og tilhørighet er grunnleggende for god psykisk helse. Fordi vi behøver hverandre. ■



**Edru Livsstil**

**Eldre og klokere**

**Prosjektet "Eldre, alkohol og ensomhet"**

**Tlf. 947 83242 [lin-merethe@edru.no](mailto:lin-merethe@edru.no)**

**SNAKK OM VEKT**

# EN MINUS EN ER IKKE ALLTID NULL



**Snakk med  
legen din  
om vekt!**

## FEDME SOM SYKDOM

**Det er en rekke ulike faktorer som bidrar til at personer utvikler fedme. Derfor er det viktig å formidle kunnskap om fedme – slik at alle som sliter med sykdommen blir møtt med åpenhet, forståelse og respekt.**

Vektøkning som fører til fedme, er i hovedsak resultatet av et misforhold mellom energiinntak og energiforbruk. Dette kan fort gi et inntrykk av at det er enkle løsninger for å møte de utfordringene som vektøkning og fedme medfører. Det er imidlertid kombinasjoner av fysiologiske, psykologiske, genetiske, miljømessige og sosioøkonomiske faktorer som sammen bidrar til overvekt og utviklingen av fedme (1). Det gjør det mer komplisert å finne en effektiv tilnærming til vektreduksjon hos hver enkelt.

Les mer om hvordan fastlegen kan hjelpe deg med varig vektnedgang

[snakkomvekt.no](https://snakkomvekt.no)

**Novo Nordisk Norway AS**

Nydalsveien 28 | PB 4814 Nydalen | 0484 Oslo  
+47 22 18 50 51 | [www.novonordisk.no](http://www.novonordisk.no)

NO22CO00083

Referanse: Hruby A, Hu FB. The Epidemiology of Obesity: A Big Picture. *Pharmacoeconomics*. 2015;33(7):673-89.





*– Jeg har ingen planer om å legge meg ned å dø*

FOTO: STORTINGET

Storingsrepresentant Carl I. Hagen (78) rakk bare så vidt å smake på pensjonisttilværelsen, før han fant ut at det ikke var noe for han. Han har nemlig ikke tenkt å sette seg ned på en benk i parken for å dø.

Tekst Marte Frimand



## Har du osteoporose?

Snakk med legen din om hva som kan gjøres for å stoppe tap av benmasse og redusere risikoen for brudd.

**Pharmaprim** sikrer adgang til nye og effektive medisiner som er tilgjengelig i andre land. Behandling av osteoporose er et område med utfordringer innenfor både diagnostikk og behandling. Det finnes effektive medisiner som forebygger benbrudd men som ikke blir gjort tilgjengelig for alle som trenger dem. Mange som får resept slutter dessuten sin behandling av forskjellige grunner. Det er derfor viktig med flere alternativer å tilby - også i Norge.

[www.pharmaprim.com](http://www.pharmaprim.com)

 **PharmaPrim**

**J**eg må ha noe å gjøre, en mening med livet. Mens andre har hobbyer de gleder seg til å drive med når de slutter i jobben sin, så er jobben min hobbyen min. Jeg synes politikk er fascinerende og spennende, og til tider morsomt. Det er jo et show som foregår. Nå kan jeg sitte på første benk og følge med, sier Hagen, som ble valgt inn på Stortinget for Oppland valgdistrikt etter stortingsvalget i 2021.

– Jeg har en annen rolle nå enn da jeg var partileder. Som partileder, var jeg over alt og jeg måtte kunne litt om alt. Nå er jeg backbencher og har roligere dager. Jeg styrer selv hvor mye jeg vil engasjere meg utover det jeg er forpliktet til å gjøre, sier han.

#### Sene morgener

Å stå opp tidlig om morgenen er noe den tidligere FrP-lederen er ferdig med. Han møter som regel ikke opp på jobb før halv ti, ti. Møtene på Stortinget begynner klokken ti, og da må han være på plass.

– Jeg sover litt lenger enn vanlige arbeidsfolk gjør, sier han.

Arbeidsdagen består av mye møtevirksomhet, samt lesing av aviser og dokumenter. Han har en bunke med aviser på pulten som han pløyer gjennom hver dag.

– Som senior, liker jeg å lese på papir. Jeg liker å bla og ikke sitte og se på en skjerm hele dagen, sier han.

#### Kona synes han er for gammel

Kona, Eli Hagen, hadde ikke veldig sansen for at ektemannen skulle begynne å jobbe igjen, selv om hun aksepterte det.

– Du må skjønne at du er for gammel, Carl, sa hun. Da kjempet jeg imot, sier Hagen.

Helst skulle han ønske det ikke var noen aldersgrense for hvor lenge man kan jobbe.

– Jeg synes man skal få jobbe så lenge man vil og så lenge man duger. Hvis arbeidsgiver synes man begynner å bli for gammel, får de ta den samtalen, selv om det kan være ubehagelig. I dag slipper man det. Man kan bare vise til at stillingsbeskyttelsen er borte ved fylte 72 år, sier han.

De fleste synes det var positivt at Hagen kom tilbake i jobb. Han ble ønsket velkommen av tidligere kolleger.

”

**Jeg synes politikk er fascinerende og spennende, og til tider morsomt. Det er jo et show som foregår. Nå kan jeg sitte på første benk og følge med, sier Hagen, som ble valgt inn på Stortinget for Oppland valgdistrikt etter stortingsvalget i 2021.**

– Norske politikere er ganske unike i internasjonal sammenheng.

Vi er gode kolleger selv om vi er i forskjellige partier. Helt til vi møtes i Stortingssalen. Der er vi konkurrenter. Så er vi gode kolleger igjen etterpå, sier Hagen.

#### Har hatt hjerneslag

Selv om FrP-politikeren holder seg i form, kjenner han godt at alderen sniker seg innpå. Tidligere i år, hadde han et lite hjerneslag.

– Som mange andre på min alder, kjenner jeg at kroppen begynner å bli eldre. Jeg er ikke lenger like sprek som jeg var før. Jeg går til jevnlig kontroll, og neste uke skal jeg sjekke hjerterytmen. Jeg tar fem piller hver dag. Det er de vanlige medisinene for høyt blodtrykk, kolesterol og blodfortynnende. De følger med på meg, og det er jeg veldig glad for, sier han.

Ekteparet Hagen går mye tur for å holde seg i form. To, tre ganger i uken når de 10 000 skritt. For å holde hodet i form, leses og skrives det.

#### Rasende på klagende ungdom

Når vi kommer inn på temaet pensjon, er det noe som skjer. Hagen tar sats, før han blåser ut:

– Jeg er rasende på ungdomspolitikere som mener vi eldre har melet vår egen kake og trukket opp stigen etter oss. Min generasjon har etterlatt et fond på

11 000 milliarder kroner. Da jeg vokste opp, var det vi som arbeidet som betalte alles pensjoner. Da var det ikke noe fond i det hele tatt, sier han, og jeg kan formelig høre gjennom telefonen hvordan han retter seg opp i ryggen før han fortsetter:

– Og så klager ungdommen på at vi eldre har det så bra. Vi har både betalt våre foreldres pensjoner og våre egne. Ungdommen har aldri hatt det så bra som nå. De har glimrende fremtidsmuligheter med barnehageplass til alle og aldri før har så mange tatt høyere utdanning.

#### – Ta deg sammen!

Hagen påpeker at hans generasjon også kjente på stress og press, men det var ingen som lagde en diagnose av det.

– Vi fikk beskjed om å ta oss sammen og komme oss opp om morran. Ungdommen har alltid hatt det vanskelig, men i dag blir man sendt til skolehelsetjenesten og psykolog. Å leve er ingen dans på roser. Alle har problemer og utfordringer, sier han

– Jeg tror ikke ungdommene er så skjøre, men de blir tyttet ørene fulle med diagnoser og «stakkar deg, du har det vondt». Hvis man behandler folk som pasienter, så blir de pasienter. Ta deg sammen! Ikke synes så synd på deg selv! Dette er en del av å være i live, avslutter han på innpust. ■

## VIL DU VÆRE MED Å REDDE FREMTIDIGE LIV PÅ HAVET?

Redningsselskapet er en viktig del av liv og eksistens langs en av verdens lengste og mest utsatte kystlinjer. Noen har sterke historier å fortelle, og mange familier har følt havets vrede på kroppen. Din testamenterte gave kan sørge for at vi, også i fremtiden kommer dine familiemedlemmer til unnsetning.

Ønsker du å tilgodese Redningsselskapet i ditt testament, går beløpet uavkortet til vårt livreddende arbeid.

Les mer [rs.no/testament](https://rs.no/testament) eller kontakt Solfrid Bøe for ytterligere informasjon.

Denne artikkelen er produsert i samarbeid med Bano



FOTO: BANO

Bano har utviklet et vendbart toalett, som gjør hverdagen lettere for eldre og andre pleietrengende.

# Bano gjør hverdagen lettere for eldre og pleietrengende

Banos innovative, vendbare toalettløsning er nå tilgjengelig i det private markedet – også internasjonalt.

**Tekst** Morten Risberg

**B**efolkningen blir eldre og eldre, og eldrebølgen er rett rundt hjørnet, sier Daniel Nesse, salgsdirektør i Bano. - Derfor er det en stor satsing nasjonalt på at folk skal kunne bli boende lenger hjemme. Men, da må man klare seg selv, og dette må foregå på en trygg måte. Det er her vårt bidrag kommer inn.

## Fra helsesektor til hjemmemarked

Bano har vært aktiv i markedet i over 20 år, hvor de har produsert baderom tilpasset sykehus og pleiehjem. Nå strekker de ut en hånd til hjemmemarkedet, og tilbyr økt tilgjengelighet på badet i private boliger.

De har utviklet et vendbart toalett, som gjør hverdagen lettere for eldre og andre pleietrengende, forklarer Nesse.

- Vi får stor oppmerksomhet fra det private markedet, både av pleiere og pasienter selv, men også de som tilbyr hjelpemidler på hjemmebane. Vi ser at dette er noe folk ønsker i hjemmene sine.

Nå har de også fått musklene til å klare å gjennomføre denne satsingen, da de i sommer ble kjøpt opp av Waterland – et internasjonalt investeringselskap.

- Vi starter først i Norge, og så ønsker vi å gå raskt videre ut i Europa.

## Økt tilgjengelighet på badet

- Hvordan gjør dette toalettet hverdagen enklere hos folk?

- Vanligvis, hvis man har en rullestol eller andre hjelpemidler på badet, så må

man ha god plass rundt toalettet. Med et justerbart og vendbart toalett kan man i teorien ha dette plassert i et hjørne, og likevel få tilgang til toalettet fra alle kanter. Da er det toalettet og badet som tilpasser seg brukeren, og ikke omvendt.

Når folk blir pleietrengende må de ofte bygge om hele badet, beskriver Nesse videre. Dette er både utfordrende og kostbart i en allerede krevende livssituasjon.

- Ved å kun installere et vendbart toalett får man den samme tilgjengeligheten, og man slipper dyre ombygginger.

## Selvhelp og verdighet

Dokumentert forskning og erfaring viser at pasienter og brukere trenger mye mindre hjelp ved stell når de har tilgang på et slikt toalett, forklarer han videre.

- Verdighet er et viktig prinsipp blant pleietrengende og for oss. Det er ingen som ønsker mer hjelp enn nødvendig – spesielt på badet som er en veldig intim situasjon.

Toalettet har også flere andre funksjoner som kan bidra til å lette hverdagen for de med ekstra behov.

- Blant annet har det en spyle/tørke-funksjon, som gjør at pleietrengende greier de fleste toalettsituasjoner med dette. I tillegg til å være vendbart, er toalettet også justerbart i høyden. Dette gir løftehjelp, og gjør det lettere å reise seg fra sittende posisjon. Mange private bad er små, og for full effekt av det vendbare toalettet er det faktisk en fordel, beskriver Nesse.

- Forskningen viser at den ideelle størrelsen er cirka fire kvadratmeter, så dersom badet er bygd opp på en hensiktsmessig måte kan man nesten gjøre alt fra sittende på toalettet. Dette krever dog litt planlegging og ombygging, men ikke i nærheten av hva som hadde vært nødvendig hvis man skal tilfredsstille de gamle kravene til universell utforming. Det illustrerer hvilke muligheter som finnes.

## Bredt samarbeid

Nesse trekker også frem det brede nettverket av støttespillere som har gjort utviklingen av toalettet mulig. De har knyttet seg til flere universitetsmiljøer for faglig bistand, og hjelp til å kartlegge brukernes behov - og innovasjon Norge har bidratt med nødvendige midler. Politikere og byråkrati har også bidratt til å gjøre dette mulig med å tilpasse regelverket etter denne innovasjonen

- Vi er stolte over å være et lokalt, norsk selskap, hvor både produksjon og utvikling har foregått nasjonalt.

Nesse tror dette er starten på en revolusjon for pleietrengende å klare seg i eget hjem.

- Vi vil at folk skal kunne bo hjemme lenger, og kunne gjøre det trygt. De som tror de kan ha nytte av en slik løsning bør søke om dette via NAVs hjelpemiddel-sentral, sier Nesse avslutningsvis, som oppfordrer brukere og pårørende til å vurdere om Banos vendbare toalett kan gjøre hverdagen enklere – for seg selv eller sine kjære. ■



**Daniel Nesse**  
Salgsdirektør i Bano

# Treningen som gir deg størst helsegevinst: 7 tips for deg som er godt voksen

**Tekst** Christian Geelmuyden

Variert trening i hverdagen gir umiddelbar helsegevinst, men motvirker også framtidige plager, slik som muskeltap og osteoporose. Rett motivasjon og treningsglede skaper gode vaner.

**L**ars Mæland har bakgrunn som trener for alpinlandslaget, et lag som har vunnet de fleste troféer som det er mulig å vinne. I dag jobber han blant annet med utvikling og oppfølging av personlige trenere ved EVO samt utdanning av personlige trenere hos Akademiet For Personlig Trening (AFPT). Lars møter daglig godt voksne som begynner å trene i god tid før de blir seniorer.

## En investering i helse

Mange begynner å trene for å innkassere en helsegevinst før de blir seniorer. Jevnlig trening er sammen med kosthold avgjørende for god helse. Men skal du ha optimal effekt må du være motivert for et langsiktig løp.

– Trening skal være gøy! Finn den gode opplevelsen og kjenn på lykkefølelsen som kommer etter trening. Tren sammen med venner eller en personlig trener. Det kan være tungt å trene med høy intensitet, fordi det føles ubehagelig. Men ikke gi

opp før du er i gang. Start med å knytte skolissene, og så kan du heller gi opp senere, spøker Mæland.

– Du kommer aldri til å angre på en økt som er gjennomført, avslutter han. ■

## TIPS

### Lars Mælands 7 beste tips

1. Sett deg tydelige mål. Mindre smerte? Gå ned i vekt? Mer mentalt overskudd? Bedre helse til å møte hverdagslige utfordringer?
2. Takk 'ja' til treningssenterets tilbud om gratis introduksjonstid med en personlig trener. Begynn lett før du øker intensiteten.
3. Ikke sammenlign deg med andre som ser superspreke ut. En kropp som ser sterk ut er ikke nødvendigvis en sunn kropp.
4. Trening skal være gøy! Finn den gode opplevelsen. Ha det gøy, og kjenn på lykkefølelsen som kommer etter trening. Tren sammen med venner eller en personlig trener.
5. Skap variasjon. Det opprettholder motivasjonen og hindrer at framgangen flater ut.
6. Tren litt hver dag. WHO anbefaler 150 minutter med moderat aktivitet hver uke. Det kan være 30 minutter daglig til fots eller på sykkel.
7. For å full effekt, og motvirke tap av muskelmasse, må du trene med høy intensitet i 75 minutter hver uke. Det betyr at du skal bli andpusten og få høy puls. Disse minuttene trenger ikke å være sammenhengende. Begynn med «ikke-vektbærende øvelser», slik som romaskin eller rask gange i bratte oppoverbakker.



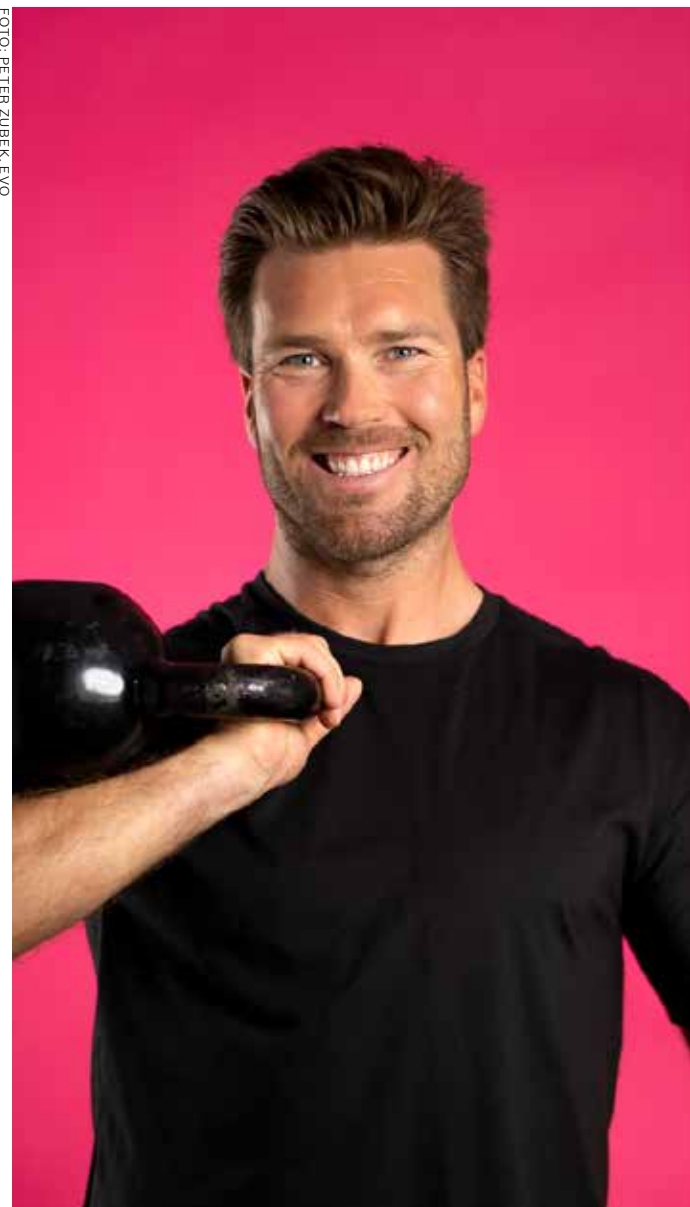
Åpningstider 05-24  
Ingen bindingstid  
Dyktige personlige trenere  
Nytt, moderne utstyr

[evofitness.no](https://www.evofitness.no)

Denne artikkelen er produsert i samarbeid med EVO

**evo**

FOTO: PETER ZUBEK/EVO



Lars Mæland, produktdirektør i EVO og tidligere trener for alpinlandslaget.

**Santen**

Annonce



## Irriterte øyelokk?

### PURALID LIPOGEL

Blefaritt er en vanlig tilstand der øyelokkene blir irriterte. Årsaken kan være infeksjoner, allergier eller hudreaksjoner. Hvis symptomene\* på blefaritt ikke blir behandlet, kan det føre til andre problemer som tørre øyne eller øyebetennelse.

Puralid Lipogel inneholder flere aktive stoffer som beroliger, renser og lindrer irriterte øyelokk ved blefaritt.



KJØP PURALID LIPOGEL PÅ APOTEK1.NO



\*Symptomene kan omfatte en brennende følelse, svie, føles ømme, fulle av sand, røde øyelokk, flass på øyelokkene og små skorper ved roten av øyevippene.

Santen OY · [info.no@santen.com](mailto:info.no@santen.com) · [www.puralid.no](https://www.puralid.no)

# Mange går med uoppdaget diabetes type 2

I Norge har vi rundt 300 000 pasienter med diabetes type 2. De fleste som får diagnosen, er over 65 år. Siden symptomene kan komme langsomt og snikende, går mange lenge med sykdommen før de får en diagnose.

**Tekst** Marte Frimand



FOTO: GETTYIMAGES

Risikoen for å utvikle diabetes 2, øker med alderen. Det har sammenheng med at vekta øker, og at vi blir mindre fysisk aktiv.

**N**oen får symptomer og plager som kan skyldes høyt blodsukker, som at man blir ekstra tørst, trøtt og slapp og føler seg ikke helt i form. Kanskje går man litt ned i vekt også. Da bør man oppsøke lege og få målt langtidsblodsukkeret, sier Kåre Birkeland. Han er professor ved institutt for klinisk medisin ved Universitetet i Oslo og overlege i endokrinologi ved Nyreseksjonen på Rikshospitalet ved Oslo Universitetssykehus.

– Men så er det også mange som ikke har symptomer, fordi sykdommen utvikler seg gradvis. Hvis man er i risikosonen og har diabetes 2 i familien, er overvektig og i tillegg har høyt blodtrykk, kan det være lurt å gå til legen og ta en test, sier Birkeland.

## Kan utvikle senskader

Men hva skjer egentlig hvis man går for lenge uten behandling? Er det farlig?

– Ja, det kan det være, sier Birkeland. – Hvis man går både med for høyt blodsukker og andre risikofaktorer, som høyt blodtrykk og høyt kolesterol, kan man utvikle senskader. Det kan være skader på øynene, nyresvikt, hjertesvikt

og åreforkalkning. Det er veldig viktig å få stilt diagnosen og få riktig forebyggende behandling for blodsukkeret, sier han.

Risikoen for å utvikle diabetes 2, øker med alderen. Det har sammenheng med at vekta øker, og at vi blir mindre fysisk aktiv.

– Jo lenger man lever med de to risikofaktorene, jo større er risikoen for å få diabetes 2, sier Birkeland.

## Kan bli kvitt diagnosen

Birkeland forteller at det har skjedd to viktige oppdagelser innen diabetes 2 i det siste. Det ene er at vi nå vet at man kan bli kvitt diagnosen dersom man setter inn sterke tiltak med å endre levevaner. Er man veldig overvektig, kan man trenge hjelp av medikamenter eller kirurgi.

– Likevel må nok de fleste belage seg på å leve med sykdommen. Da har det kommet flere nye medikamenter som ikke bare senker blodsukkeret, men som også reduserer risikoen for senkomplikasjoner, som nyre- og hjertesvikt, sier Birkeland.

## Farlig med for lavt blodsukker

Alle eldre med type 1 diabetes og noen med type 2 diabetes må bruke insulin.

I 2020 var det i overkant av 31 000 personer over 65 år i Norge som brukte insulin og i overkant av 8 000 av disse var over 80 år.

– Det som er særlig viktig hos eldre, er å unngå alvorlige insulinfølinger. Særlig hos eldre som går ned i vekt, kanskje på grunn av litt dårligere matlyst eller de spiser mindre på grunn av andre sykdommer. Da er det viktig å følge med på blodsukkeret og redusere insulin dosene om nødvendig. Vi har fått gode hjelpemidler med måling av kontinuerlig vevsglukose, som vi kanskje burde bruke enda mer hos eldre som er utsatt for følinger, sier Birkeland.

## Mer kunnskap i dag

Heldigvis ser det ut til at legene har mer kunnskap om diabetes 2 i dag enn for 10 til 15 år siden. Da regnet man med at rundt halvparten med diabetes 2 ikke hadde fått riktig diagnose. I dag er det bare 10 til 20 prosent som går med sykdommen uten diagnose.

– Det er lettere å stille diagnose i dag, når man kan måle langtidsblodsukkeret. I tillegg har det vært stor oppmerksomhet mot sykdommen de siste ti årene, sier Birkeland. ■



FOTO: PRIVAT

## Kåre Birkeland

Professor ved institutt for klinisk medisin ved Universitetet i Oslo og overlege i endokrinologi ved Nyreseksjonen på Rikshospitalet ved Oslo Universitetssykehus.



## Ta vare på føttene dine

Om du har diabetes er du sikkert klar over at du må ta ekstra godt vare på føttene dine, men vet kanskje ikke hvorfor. Å få kunnskap om hvordan og hvorfor problemer med føttene oppstår kan hjelpe deg med å unngå disse.



Last ned veiledningshefte for tips til hvordan du tar vare på føttene dine

  
**Mölnlycke**®



NYHET

# Smarte insulinpenner

- Nøyaktig registrering av medisindosen kan gjøres hvor som helst
- Viser dose og tid siden forrige injeksjon



**NovoPen® 6 ))**  
**NovoPen Echo® Plus ))**

NovoPen® 6 og NovoPen Echo® Plus er flergangspenner (medisinsk utstyr) beregnet til bruk med sylindrampuller med insulin fra Novo Nordisk. Pennen har 3 års garanti.

Du kan lese mer på vår nettside: [novonordisk.no](http://novonordisk.no)



**Novo Nordisk Norway AS**  
Nydalsveien 28 · Postboks 4814 Nydalen  
0484 Oslo

Telefon: +47 22 18 50 51  
[www.novonordisk.no](http://www.novonordisk.no)  
E-post: [Kundeservice-norge@novonordisk.com](mailto:Kundeservice-norge@novonordisk.com)

# Runar gir bort deler av barnas arv

Etter å ha forsket på nordmenns holdninger til arv og testament i en årrekke, bestemte Runar Døving seg for å skrive testament selv. Her har han satt av et sekssifret beløp til veldedige organisasjoner.



Til venstre: Øyvind Christensen seksjonsleder for arv i Frelsesarmeen. Til høyre: Runar Døving.

**Tekst** Odd Einar Hennøy

I dag er det bare 1 av 10 nordmenn som har gjort som Runar Døving og skrevet testament. Langt flere burde gjøre dette, ifølge jurister. Ved å opprette et testament, får du ikke bare muligheten til å kunne gi testamentariske gaver. Du gir faktisk deg selv muligheten til å la dine arvinger høre din vilje en siste gang og å etterlate deg ryddige forhold. Samtidig gjør du det kanskje også lettere for dem å bearbeide sorgen.

## Ta del i det humanitære arbeidet

Runar Døving mener at testamentariske gaver er en fin måte å bidra til det humanitære arbeidet på.

– Nordmenn er flinke til å hjelpe til, i form av dugnadsarbeid. Når det ikke lenger er snakk om arbeidsinnsats, men penger, stopper det ofte opp. Vi kan ta aktivt del i det humanitære arbeidet ved selv å skrive testament. Jeg vil faktisk gå så langt som å si at det er vår plikt. Slik det

er nå, sylter vi ned pengene i hus og hytter. Med stadig høyere levealder risikerer du å få arven etter dine foreldre når du er midt i femtiårene. Da har du antakelig det du trenger, sier en engasjert Døving.

## Runars hjertesaker

Runar Døving valgte å testamentere bort totalt 250 000 kroner til veldedighet. De tre organisasjonene som en dag vil få glede av disse midlene er Redd Barna, Amnesty og Frelsesarmeen. Runar valgte å inkludere disse testamentariske gavene uten å på forhånd ha spurt barna.

– Jeg tenkte at det ikke var så mye penger at det var nødvendig å si ifra i forkant. Det hadde nok vært annerledes dersom jeg hadde gitt penger til noen andre i familien. Vi reagerer gjerne sterkere på urettferdighet. Men jeg skal innrømme at jeg tenkte et øyeblikk på at jeg ga vekk nesten like mye som min da tjuårige datter satt igjen med i årslønn, forklarer han.



I dag er det bare 1 av 10 nordmenn som har gjort som Runar Døving og skrevet testament. Langt flere burde gjøre dette, ifølge jurister.

## Snakk med dine nærmeste

– Vi har jo ikke noe med hva han bruker pengene sine på, men det kan kanskje hindre en konflikt dersom man forteller om det på forhånd, særlig siden det ikke er så vanlig med testamentariske gaver, sier Runar Døvings datter, Klara.

## Gaver gir hjelp til å endre liv

Frelsesarmeen driver over 300 enheter som bidrar med samfunnsnyttige tjenester, eksempelvis fattigdomsbekjempelse, rusomsorg, tjenester for barn, unge og familier. Mange av hjelpetiltakene vil ikke kunne gjennomføres uten innsamlede midler.

– Utfordringene er store, og listen over behov er lang. Derfor er testamentariske gaver en viktig bidragsyter for Frelsesarmeen, sier seksjonsleder for arv i Frelsesarmeen, Øyvind Christensen.

Han kan fortelle at midlene som kommer inn går direkte til de som trenger hjelp.

– Vi gir noen en seng å sove i, mat, klær, møteplasser, medisiner og et fellesskap som gir glede og håp for en bedre fremtid. Takket være testamentariske gaver, så kan vi gi hjelp som endrer liv – vi ser at det nytter, avslutter Christensen. ■



**“Søndagsskolen formidler en trygghet, holdepunkt og ballast som er viktig å bære med seg gjennom livet.”**

Du kan tilgodese Søndagsskolen Norge i ditt testament. Det er mulig å gi en prosentandel av det som er igjen når livsarvingene har fått sitt, eller å gi et konkret beløp.

**Nøkkelopplysninger ved overføring av arv:**

Søndagsskolen Norge  
Org.nr: 964 437 963  
Bankkonto: 8220.02.81701



**Redd Barna**

# DU KAN GJØRE EN FORSKJELL OGSÅ ETTER DU ER BORTE

## Har du vurdert å skrive testament?

Stadig flere ønsker å testamentere en gave til sine hjertesaker. På den måten kan du sikre at din arv fortsetter å gjøre en forskjell for andre også i tiden etter at du er borte.

Din gave gjør det mulig for oss å hjelpe flere! Mange tror at gaven de testamenterer bort må være stor for at den skal bety noe. Slik er det ikke. I Redd Barna er vi takknemlige og ydmyke over å motta alle testamentariske gaver. Vi vet at hver eneste gave – stor eller liten – en dag vil gjøre en forskjell for barna som trenger det aller mest.

Ønsker du mer informasjon om testamentariske gaver ta kontakt mer **Wegard Kalmo** på telefon: **916 09 067** eller besøk våre nettsider: <https://www.reddbarna.no/du-kan-bidra/arv-og-testament/>



## DIN VIKTIGSTE ARVING KAN VÆRE EN DU ALDRI HAR MØTT

Det finnes mange gode grunner til å skrive testament. Ønsker du å gi til flere enn de som er arvinger etter loven, er det å skrive et testament den eneste måten å sikre din siste vilje på.

Du får mulighet til å gi fremtidige gaver til mennesker som står deg nær – eller mennesker du aldri har møtt.

Vi jobber hver dag for å sikre at hjelpen når frem og at gavene er i trygge hender.

Testamentariske gaver til Leger Uten Grenser gjør det mulig for oss å rykke ut og gi medisinsk nødhjelp til dem som trenger det mest.

**Skriv testament.** Sammen redder vi liv.



Ane Nustad  
Testamentansvarlig

Har du spørsmål?

Ta kontakt med testamentansvarlig på telefon: 941 229 52

eller e-post: [testament@legerutengrenser.no](mailto:testament@legerutengrenser.no)

Besøk vår nettside [www.legerutengrenser.no/testament](http://www.legerutengrenser.no/testament)



# Har du vurdert å gi dyrene en bedre fremtid i gave?

Testamentariske gaver er et kjærkomment bidrag til vårt arbeid. Dyrevernalliansen ønsker å takke deg som tilgodeser din hjertesak gjennom en testamentarisk gave til dyrene som trenger det aller mest.

Du kan gi en liten prosent, en større andel eller hele arven til dyrene. Slik kan du gi dyrene en lysere fremtid.

Ønsker du  
info-brosjyre  
i posten? Send  
kodeord ARV  
til 2474



Foto: Elisabeth Horvei

Dyrevernalliansen hjelper dyrene som trenger det aller mest i intensivt landbruk, fiskeoppdrett, pelsindustrien og dyreforsøk. I tillegg arbeider vi for å styrke alle dyrs rettsvern.

Vi prioriterer temaer som har betydning for mange dyr, og involverer sterk grad av lidelse.

---

Du er hjertelig velkommen til å ta kontakt for uforpliktende rådgivning om testamentering og arv. Du kan sende kodeord ARV til 2474 for å få mer informasjon eller kontakte vår jurist Live Kleveland på telefon 22 20 16 50 / [live@dyrevern.no](mailto:live@dyrevern.no)



Dyrevernalliansen

Denne artikkelen er produsert i samarbeid med Norsk forening for fjellsprenningsteknikk (NFF)



FOTO: NFF

Fredrikke Syversen og Thor Skjeggedal.



# Takk til våre seniorer!

Det fortelles at hovedgrepet for Festningstunnelen i Oslo, i sin tid kalt Fjellinjen, ble skissert av én person: Jan Orsteen. Han skjønnte plutselig hvordan løsningen kunne være.

Tekst NFF

**D**ette var etter år med utredninger og diskusjoner frem og tilbake, inklusive en parsell av et mulig tunnellop bygget under Norges Bank (grunnlinjen) med mere. På rekordtid ble løsningen besluttet, prosjekteringen startet i 1985 og tunnelen som ligger mellom Frognerstranda og Havnelageret ble åpnet i 1990.

Løsningen var en genistrek. Hva var det Orsteen kunne som gjorde dette mulig? Han trekker frem erfaring og helhetsperspektiv. Han hadde deltatt på mange vei- og tunnelprosjekt, da han «så» Fjellinjen. Og for å skape gode løsninger, må man evne å ha innsikt i faget, forstå de økonomiske rammene og evne å forstå det sosiale spillet, samhandlingen. Helheten skapes i balansepunktet mellom alle disse forutsetningene.

## Krever erfaring og innsikt

Et annet eksempel er da Per Bollingmo på en enkel og genial måte fikk forklart en gruppe politikere hvorfor en sterkt ønsket tunnellop under en av våre større elver ikke var noen god løsning. Et innlegg på en halv time, med etterfølgende mulighet for spørsmål og diskusjon bidro til at stemningen rundt tunnel ble snudd totalt. Per brukte om lag to til tre timer totalt på å sette seg inn i saken og forklare

den på en forståelig måte.

Det er Pers erfaring som ingeniørgeolog i til sammen 53 år som har satt han i stand til å gjøre denne typen vurderinger på kort tid. Det handler om å kjenne på materialet, ha erfart selv hvordan fjellet reagerer når du bruker spett på det. Det må dessuten ha noe med interesse å gjøre, ut over det å «bare» være til stede i tunnelene.

Det Jan og Per videre forteller, er at det å kunne de digitale verktøyene ikke er tilstrekkelig for å skape de gode løsningene. Det krever noe mer. Det krever erfaring og innsikt.

## Seniorers erfaringer

Her har rett og slett våre seniorer en oppgave å gjøre. Hva er kjernen i faget som fordrer erfaring og innsikt det ikke er så enkelt å lese seg til? Går det an å beskrive dette på en måte som gir enklere erfaringsoverføring? Går det an å beskrive det på en måte som gjør at de yngre får lyst til å utforske på egen hånd, og samtidig tilegne seg seniorers erfaring.

Vi i Norsk forening for fjellsprenningsteknikk er overbevist om at en av løsningene er at det opprettes gode samarbeidsarenaer mellom seniorene og de litt yngre. Som et eksempel vi vil vi trekke fram bruken av seniorer på Ny vannforsyning Oslo. Senioren Thor Skjeggedal kan her i samarbeidet med den yngre Fredrikke Syversen bidra med

”

For å skape gode løsninger, må man evne å ha innsikt i faget, forstå de økonomiske rammene og evne å forstå det sosiale spillet, samhandlingen.

sin erfaring direkte inn i prosjektet.

Vi vil benytte anledningen til å takke mange av våre erfarne fagfolk som fortsetter å øse av sin kunnskap og erfaring mange år etter passering av den «magiske» aldersgrensen på 67 år, til beste for bransjen og i samspill med yngre ingeniører for å bygge gode prosjekter også i tiden som kommer. ■

i

Norsk forening for fjellsprenningsteknikk ble startet i 1963 for å samle og styrke fagmiljøene som jobber med teknologi for bergarbeid. Les mer:

[nff.no](https://www.nff.no)



– Jeg sier ja til organdonasjon!

Elisabeth, Oslo

Ville du tatt i mot et organ som kunne reddet livet ditt?

Et ja til organdonasjon kan redde opp til syv liv. Hverken høy alder, sykdom eller medisinbruk utelukker deg som organdonor. Alle kan si ja.

Del ditt positive standpunkt med familien, og fyll gjerne ut et Donorkort. Da kan du være med på å redde liv!

Les mer på: **donorkort.no** eller ring **21 04 34 00**



STIFTELSEN  
ORGANDONASJON



ALLE FOTO: DEN LILLE DYREHAGE

# Sommerstemning hos Den Lille Dyrehage

**Tekst** Den Lille Dyrehage

På Brokelandsheia ligger kanskje landets mest spesielle dyrepark. Den er stadig under utvikling og har også i år flere nyheter. Et helt nytt amfi med en flott scene som skal underholde publikum hver dag er kun én av de!

**D**en Lille Dyrehage er stort for de små. Her kommer du ekstra tett på dyrene og du får en hel dag med spennende opplevelser. Her er målet at gjestene skal få unike opplevelser med både dyr og personalet som jobber her. Vi strekker oss langt for at dyrene skal ha det best mulig. Samtidig som gjestene skal få en uforglemmelig dag.

## Årets nyheter

**Sommershow:** Et stort og flott amfi i naturstein med tilhørende scene skal gi gjestene gratis underholdning hele fellesferien! Hver dag klokken 14 er det ulike artister som står for underholdningen. Buktaler Erik Mogeno, tryllekunstner Daniel Larsen, klovnene FIX FAX og Vitenshow for å nevne noen. Den Lille

Dyrehage har også sitt helt eget slange-show.

**Jungelløypa:** En helt ny klatreløype er på plass og gir de minste gjestene store utfordringer. På toppen ved kenguruene kan de klatre, slenge seg og balansere gjennom løypa i trærne. Foreldrene kan sitte på benkene i skogen eller bli med barna i løypa.

## De mest populære attraksjonene

**Regnskogen:** Norges største regnskog er på hele 1200 kvadratmeter og er spekket med opplevelser! Her bor Norges største slange Pippi. En grønn anakonda på nesten seks meter. Småaper, øgler, lemurer og mange andre smådyr lever fritt i jungelen. Blant 200 ulike plantearter kan gjestene gå på ekspedisjon og oppdage alle de ulike regnskogsdyrene. Krokodiller, slanger, flaggermus og fisk finner du på veien. Her møter du også Jungelforskeren som bor i en egen feltstasjon. Han gjør mye artige oppdagelser som han gjerne forteller deg om.

**Slangejungelen:** Tør du gå inn? Her lever nemlig slangene helt fritt. Og du rusler rundt på stien blant slangene. De lever på bakken, i trærne og til og med midt på stien. Denne opplevelsen er ikke for de feigeste. Men selvfølgelig helt ufarlig.

**Verdens giftigste slanger:** Inne i feltstasjonen finner du noen av de aller giftigste slangene i verden. Her kan du se og lære mer om ulike huggormer, kobraer og klapperslanger. Du får se dem på nært hold, men trygt bak glasset. Dette er

faktisk den eneste plassen i Norge du kan oppleve dem.

**Barnas Seter:** En vinner for de minste. Her møter du grisene og geitene. De elsker besøk og det er veldig stas for de minste å klappe og kose dem. Bli med dyrepasserer når de får mat, så kanskje du kan gi noe du og.

**Kenguruparken:** Gå inn til kenguruene. Ja, du leser riktig. Her kan du faktisk gå inn til kenguruene og besøke dem helt uten gjerder mellom. Mens gjestene går på stiene gjennom anlegget, hopper kenguruene rundt på hele området. Her finnes det både Grå kjempekenguru og mindre Wallabier. Emuene har et eget område inne i anlegget.

**Surikatene:** Hos surikatene er det aldri kjedelig - det er alltid noe som skjer her. De leker, krangler, jobber og leter. Noen skal finne mat, noen er barnevakt, noen holder vakt, mens andre bare ligger og sover. Len deg mot gjerdet og studér den aktive flokken og hvordan de lever.

**Lek og aktivitet:** Blant alle dyrene kan du bryte av dagen med flere lekeområder. Lekeapparatene er plassert strategisk med mange sitteplasser rundt. Her kan foreldrene slappe av mens barna koser seg. De store «action skliene» er en sikker vinner. I hinderløypa møtes mange utfordringer når du beveger deg gjennom løypa. Naturstien er spennende og lærerik for hele familien. Dagen toppes seg med vårt fantastiske sommershow hver dag i fellesferien. ■

Denne artikkelen er produsert i samarbeid med Den Lille Dyrehage

