

Seniorhelse



Trening er sosialt

Dag Ottos enkle grep
for å komme i form. s.10

16

Mio Omsorg
Hjelper på kunden og
pårørendes premisser.

20

Tannhelse
Den glemte bivirkningen
av kreftbehandling.

I DENNE UTGAVEN

12



Alkoholfri samværskultur
Retter søkelyset mot hvordan alkoholfrihet kan bli en naturlig del av sosiale samlinger.



14

Fotpleie
I godt voksen alder er det viktigere enn noen gang å ta vare på føttene sine.

18



Inkontinens
En IT-løsning som lar sykehjem tilpasse inkontinenspleien til den enkelte beboer.

Prosjektleder: **Isabel Daniel Tekie** (isabel.daniel@mediaplanet.com) Adm.dir.: **Petter Hjelvik Søberg**
Produksjonsleder: **Emma Wirenhed** Forretningsutvikler:
Hedvig Frantzen Håheim Designer: **Sarah Casu**
Distribusjon: **Dagbladet**, Desember 2024 Trykkeri: **Amedia**
Trykk og Distribusjon Mediaplanet kontaktinformasjon:
E-post: redaksjonen@mediaplanet.com Forsidebilde:
Lars Fjellbakk

[@mediaplanetnorway](#)
 Resirkuler gjerne avisen

LEDER

Fra kostnadspost til ressurs – seniorkraft for kommunene!

Det er ikke en eldrebølge vi står overfor, men en vedvarende økt andel godt voksne som lever lengere enn før. De eldre blir flere. Hvordan snu noe som synes belastende for samfunnet til noe som er positivt for oss alle?



Siri M L Joli
Daglig leder
Senior Norge



Jon Rogstad
Styreleder
Senior Norge

Samfunnet må tørre å tenke smartere og utforme langsiktige strategier. Senior Norge møtte Regjeringen 16 desember nettopp med forslag om å tenke smartere. Det er for mange lover og forskrifter som skaper urimeligheter for oss eldre, og slike hinder må fjernes.

Forebyggende tiltak

Samfunnet med regjering og kommuner må legge forholdene til rette for fortsatt bruk av den kompetanse og kapasiteter som pensjonistene besitter. Omsorgsbehovet i kommunene kan reduseres med forebyggende tiltak og til og med bidra til å dekke behov for viktig arbeidskraft. Helsedirektoratet kom allerede i 2019 med oppfordring til kommunene om tilrettelegging av tiltak for å styrke mental helse hos eldre

Eget ansvar

Du og vi som voksen senior har også et ansvar. Det er hevet over enhver tvil at fysisk aktivitet og hjernetrim er sunt for legeme og sjel. Sosial omgang, aktiv medvirkning og arbeid med et innhold vi trives med, blir stadig viktigere når vi går mot alderdommen. Alder og pensjonstilværelse betyr absolutt ingen slutt, men kun en overgang til et liv hvor du selv kan ta dine egne beslutninger for hva du aktiviserer deg med!

Vi eldre må engasjerer oss i samfunns-spørsmål, delta i debatter, følge nyhetsbildet og mene noe. Ved å delta i organiserte aktiviteter, trimmer du hjernen, noe som motvirker demens og

kjedsommelighet. Aktivitet skaper dessuten overskudd, motvirker følelse av ensomhet og gir godt humør! Ikke vær redd for å påta deg tillitsverv, din erfaring og kompetanse er verdifull.

Det er viktig at du til daglig utfordrer din egen kropp med fysiske aktiviteter. Kompani Lauritzen viser oss gang på gang at vi klarer langt mer enn vi tror, så anstreng deg derfor litt til!

Sett deg daglige mål med ditt personlige engasjement, og spe på med fysiske utfordringer. Det gjør så godt når dagen er omme, og en kan se seg tilbake og være fornøyd med hva man har klart å oppnå.

Pensjonstilværelsen kan vare i mer enn 20 år! Bestem deg for at de årene skal være gode. Syng som Wenche Myhre – Vi lever!

Seniorkraften

Vi må utfordre våre politikere til å tenke langsiktig og smart, og ikke minst bruke den flotte ressursen seniorene er. La oss legge hodene sammen for å finne gode løsninger for en utnyttelse av Seniorkraften i samfunnet. Senior Norge med våre mange, godt motiverte og kompetente seniorer, stiller gjerne opp!

Senior Norge – vi tenker med hodet og handler med hjertet. ■

”

Ved å delta i organiserte aktiviteter, trimmer du hjernen, noe som motvirker demens og kjedsommelighet

 **olivita®**
LIVETS OLJE

50% på første forsendelse!
→ Bestill på [olivita.no](#)

- ✓ Styrker hjernehelse
- ✓ Bra for hjertet
- ✓ Sunne, smidige og sterke ledd
- ✓ God for muskler og skjelett



*DHA og EPA bidrar til at hjernen, øynene og hjertet opprettholder sine normale funksjoner.



FOTO: KIRKENS SOS



Hver 14. dag:
Kjartan (69) har vakt hos Kirkens SOS rundt to ganger i måneden.
– Å være frivillig i Kirkens SOS har gjort livet mitt rikere, sier han.
(Bildet som benyttes er et illustrasjonsbilde av hensyn til anonymitet.)

– Frivillighet gjør noe med meg som menneske

Etter en tid som pensjonist, ønsket Kjartan (69) å fylle noe av tiden han hadde tilgjengelig til å gjøre noe meningsfullt for andre. I Kirkens SOS får mennesker som tar kontakt, nyte godt av hans livserfaring og kompetanse.

Tekst Kristian Mendoza

Tre år har gått siden Kjartan tok kontakt med Kirkens SOS og gjennomførte opplæringsprogrammet som alle nye frivillige må gjennom.

– Frivillighet har gjort livet mitt rikere. Her får jeg brukt mine erfaringer og evner til å være en støtte for andre, sier Kjartan.

Som frivillig har han rundt to vakter i måneden i fellesskap med andre frivillige.

– Det er godt å kjenne på at en samtale kan gi innringer en opplevelse av å bli sett og lyttet til. Det gir også meg håp om at vi kan gjøre noe godt for andre. Det er alltid meningsfullt å være medmenneske for andre, forteller 69-åringen.

Et lyttende medmenneske

Kirkens SOS er Norges største døgnåpne krisetjeneste på telefon, chat og melding. Her kan alle ta kontakt helt anonymt når livet er vanskelig. Rundt 1 100 dedikerte frivillige medarbeidere bemanner tjenestene og besvarer nær 170 000 henvendelser i året. Det kan være alle former for kriser, og de frivilliges oppgave er å være et lyttende

medmenneske og gjennom samtalene fremme livsmot og håp for den som er i følelsesmessig eller eksistensiell krise.

– Som frivillig blir man godt forberedt gjennom organisasjonens opplæringsprogram. Gjennom et langt arbeidsliv har jeg deltatt på mange kurs gjennom årene, men opplæringen her var noe av det beste. Den forberedte meg ikke bare på de frivilliges oppgaver, men forbedret også min evne til empatisk lytting og støttende kommunikasjon, forteller 69-åringen engasjert.

Seniorer er attraktive frivillige

Pågangen er imidlertid langt større enn man klarer å besvare – og Kirkens SOS trenger alltid nye frivillige. Generalsekretær Lasse Heimdal i Kirkens SOS, håper at flere pensjonister gjør som Kjartan og blir frivillig. Deres livserfaring, kunnskap og engasjement tilfører stor verdi til tjenesten, som kommer mange mennesker til gode.

– Pensjonister kommer med en rikdom av erfaring og perspektiver som er uvurderlig for vårt arbeid – både i samtalene og i frivilligfellesskapet. Vi håper flere har lyst og mulighet til å bli

FOTO: KIRKENS SOS



Lasse Heimdal
Generalsekretær i Kirkens SOS

i

Vil du bli frivillig i Kirkens SOS?

kirkens-sos.no

Skann QR-koden for å få mer info:



en del av vår tjeneste. Det er mange som har bruk for deres livserfaring og kompetanse, og vi vet at å være frivillig gjør noe med deg som menneske, sier Heimdal.

Struktur og fleksibilitet

”

Pensjonister kommer med en rikdom av erfaring og perspektiver som er uvurderlig for vårt arbeid – både i samtalene og i frivilligfellesskapet.

Kirkens SOS er et fellesskap der frivillige i aldre og med ulike etnisiteter og livssyn kommer sammen for å gjøre forskjell, og det tilbys fleksible løsninger som passer din livssituasjon. Som frivillig forventes det at du tar rundt to vakter i måneden – enten på ett av de mange vaktrommene rundt i landet, eller hjemme med frivilligkolleger i digitale vaktrom. Uansett er du aldri alene på vakt.

– For de som av forskjellige årsaker ikke kan dra til et av sentrene våre, så er det mulig å være frivillig hjemmefra. På den måten kan man være til hjelp, uansett hvor du er, forklarer Heimdal.

Å være frivillig er en styrke

For Kjartan har hans engasjement som frivillig hatt stor betydning i livet hans.

– Jeg kommer i kontakt med mennesker jeg ellers aldri ville ha møtt, og våre samtaler gir meg nye perspektiver på livet. Jeg forteller ofte til andre at mitt liv som pensjonist har blitt betydelig bedre etter at jeg startet som frivillig i Kirkens SOS, avslutter 69-åringen. ■

Denne artikkelen er produsert i samarbeid med Kirkens SOS



MOVU



Movu - Making Moments

Ny norsk rullator som inviterer deg ut!
Opplev økt støtte når du går, og nyt
friheten til å utforske hverdagen med stil.

Nyhet!



Kjøp din nye trillevenn i dag!

hello@mymovu.com

www.mymovu.com

Attends®
Incontinence protection for you

**GRATIS
VAREPRØVE!**

INKONTINENS?

Attends gir deg trygghet til å leve det livet du vil. Finn det riktige produktet for din livsstil i vårt store sortiment.

Bestill en gratis vareprøve på våre nettsider attends.no eller ring oss på 800 32 090. Vi hjelper gjerne med råd og veiledning.



Denne artikkelen er produsert i samarbeid med Salubi



FOTO: ISTOCK

Økt trygghet hjemme med Salubi – Sensorer og medisinsk kompetanse hånd i hånd

Den norske helsebedriften Salubi AS kombinerer avansert sensor-teknologi, digital kommunikasjon og medisinsk ekspertise. Hensikten er å tilby trygghet og støtte til hjemmeboende syke og eldre. Løsningene er utviklet med tanke på utfordringene knyttet til en aldrende befolkning og en presset kommunal helsetjeneste.



FOTO: OLE WALTER

Siri Ingels
Daglig leder
Salubi

Forestill deg en verden der du kan sove trygt om natten, med vissheten om at du har støtte fra profesjonell medisinsk kompetanse, uten at du trenger å bekymre deg for å kontakte helsepersonell. Vår innovative sengesensor er designet for å gi deg eller dine kjære en usynlig trygghet – en som kontinuerlig overvåker helsetilstanden. Den registrerer viktige endringer og gir varsler til et medisinsk responscenter, dersom noe er unormalt. Alt dette skjer uten at du trenger å gjøre noe ekstra.

– Produktet er spesielt utviklet for de som bor hjemme og ønsker ekstra oppfølging - en teknologi som ikke er påtrengende, men som skaper en følelse av beskyttelse og trygghet. Det handler ikke om å være redd for å bli syk, men om å føle at du har den nødvendige støtten til enhver tid, sier daglig leder Siri Ingels.

Hvordan fungerer det?

Sengesensoren er enkel å bruke og krever ingen aktiv innsats fra brukeren. Den registrerer viktige helseparametere som søvnkvalitet, pustemønstre og bevegelser, og sender dataene direkte til et medisinsk responscenter. Erfarent helsepersonell anbefaler eller iverksetter nødvendige tiltak. Varslingsrutinene avtales med hver enkelt bruker.

Hva kan det bety for deg?

Vår tjeneste er mer enn bare teknologi - den er et løfte om at du aldri er alene, selv om du ligger hjemme i din egen seng. For deg som er syk og bor hjemme, betyr dette at du har et ekstra sikkerhetsnett – et konstant tilsyn, som kan bidra til å gi

”
Målet er å tilby en løsning som passer den enkeltes individuelle behov

deg ro i sinnet, samtidig som du slipper følelsen av konstant overvåking. Du kan fokusere på å leve livet ditt, samtidig som du er trygg på at profesjonell helsehjelp er tilgjengelig hvis du trenger det.

Løsninger for økt trygghet i hjemmet

Medisinsk direktør Dr. Vidar Arnulf i Salubi, ønsker å «bringe medisinsk kompetanse dit pasienten er.» Med færre senger på sykehusene og økende krav til hjemmesykepleie, tilbyr Salubi en bro mellom digitale tilsynstjenester og menneskelig ekspertise.

– Det må være noen som mottar og forstår dataene, og dermed treffer de rette tiltakene, samtidig som løsningen er så enkel at brukerne selv ikke må foreta seg noe, sier han.

– Sensorer alene er ikke nok; dataene må tolkes og følges opp. Gjennom vår løsning er sykepleiere eller leger tilgjengelig når helsemessige endringer inntreffer, eller når avvik på digitale helsemålinger gir grunnlag for å vurdere din medisinske helsetilstand nærmere,

FOTO: OLE WALTER



Vidar Arnulf
Medisinsk direktør
Salubi



FOTO: SALUBI



FOTO: OLE WALTER



– Salubi gav mor en hverdag med økt trygghet og mer ro, sier en fornøyd sønn.



Sengesensoren legges mellom over- og undermadrass.

Sengesensoren registrerer puls og respirasjon, uten direkte kontakt og mens bruker ligger i sengen.

Selve sensorene er små og enkle å montere, men teknologien representerer et stort sprang inn i fremtidens helse- og omsorgstjeneste.

Det er mulig å ha flere sensorer i forskjellige deler av hjemmet, og som har forskjellige tilsynsformål.

forklarer Arnulf.

Han understreker at fastlegen fortsatt er en viktig ressurs, og at 113 må kontaktes ved akutte tilfeller, selv om Salubi sitt eget helsepersonell også kontakter offentlige instanser ved behov.

Jevnlige måling av blodtrykk, blod-sukker og temperatur kan gjøres ved enkle grep, enten av bruker selv, pårørende eller helsepersonell. Disse dataene sendes også automatisk til vårt responscenter.

Sengesensoren registrerer puls og respirasjon, uten direkte kontakt og mens bruker ligger i sengen eller befinner seg på sin faste plass i stuen.

Helseveiledning og helserådgivning

Salubi tilbyr en brukervennlig digital tjeneste, som gir tilgang til medisinsk ekspertise. Her kan brukere, og pårørende med fullmakt til innsyn, få tilgang til og få råd fra leger og sykepleiere, gjennom å benytte videokonsultasjon som et av flere verktøy. De digitale tjenestene er kvalitetssikre slik at personsensitive data ikke kommer på avveie.

Skreddersydde abonnementspakker

Salubi tilbyr fire ulike abonnementspakker – fra grunnleggende tjenester til mer omfattende oppfølging og tilsyn. Startprisen er kr 49,- per måned, og valg av pakke gjøres enkelt ved hjelp av en veiledende spørreundersøkelse på Salubis nettside.

Selskapet leverer i tillegg en rekke sensorer og kameraer som kan skape en ekstra trygghet ved behov.

– Målet er å tilby en løsning som passer den enkeltes individuelle behov, sier daglig leder Siri Ingels.

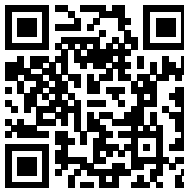
Fremtidens helsetjenester i hjemmet

Med mål om å bli landsdekkende og stadig utvikle sitt tjenestetilbud, har Salubi løsninger som møter dagens og fremtidens behov for trygghet og medisinsk tilsyn hjemme.

– Vårt samfunnsoppdrag er å bidra til et utvidet sikkerhetsnett for hjemmeboende syke og eldre. Det handler om å gi både brukere og pårørende ro i sjelen, avslutter Siri Ingels. ■



Du kan lese mer om selskapets tjenester og produkter på salubi.no eller be om en uforpliktende helserådgivning. Time kan bestilles på telefon: **93 07 40 00** eller direkte på nettsiden.



TØRR MUNN?



Munntørhet skyldes at spyttkjertlene produserer for lite spytt. Dette kan skyldes stress, sykdom, bivirkninger av ulike medisiner eller at man er i overgangsalderen.

MUNNTØRRHET ER ET PROBLEM FORDI:

- Bakterievekst i munnen øker risikoen for hull i tennene.
- Personen kan ha problemer med å snakke, spise, svelge og oppfatte smaker.
- Dårlig ånde.

www.fluxfluor.no

FLUX®

Har du fluxet idag?

Sykt tørr hud?

(prøv denne da)



Tilgjengelig i dagligvare og apotek.

Kvalitet som funker.

Dag Ottos enkle grep for å komme i form

Er det én ting som er sikkert, er det at vi blir svakere med årene. Likevel skal det ikke så mye til for å komme i bedre form – og forbedre det sosiale livet i samme slengen. Det kan Dag Otto Lauritzen (68) skrive under på.

Tekst Jarle Petterson

Tidligere proffsyklist, foredragsholder, TV-personlighet og forfatter Dag Otto Lauritzen har knapt levd uten fysisk aktivitet siden guttedagene, og må vel kunne betegnes som en spreking, men selv han har merket at ting blir utfordrende med årene.

– Da jeg vokste opp var det jo ingen som ble kjørt til skolen, så vi fikk jo allerede da mye gratis hverdags-trim, som jeg er redd er blitt en stor mangelvare i dag. At jeg skulle begynne med idrett var imidlertid en ren tilfeldighet. Jeg var fallskjermjeger og begynte i politiet, med planer om å begynne i beredskapstroppen, forteller han.

På grunn av politiskolen slapp han rep-øvelser i flere år, men ble omsider innkalt, og under et fallskjermhopp på Finnmarksvidda pådro han seg en alvorlig skade, som forpurret planene.

Trening er sosialt

– Da var jeg allerede aktiv i idretten, og etter hvert som profesjonell syklist til slutten av 30-årene, da jeg begynte å jobbe som eiendomsmegler. Jeg har jo alltid elsket å holde meg i form, syklingen har jeg fortsatt med, alene eller sammen med venner. Det har også blitt mange turer i skog og mark. Etter at jeg bikket 60 begynte jeg likevel å merke behovet for å trene styrke. Flere av kompisene har pensjonert seg, og det har blitt mange sykkelturner på dagtid. Det er bra for fysikken, og veldig sosialt, fortsetter Dag Otto.

– Min kone Ellen har hatt personlig trener på et treningssenter en stund, som også jeg har begynt å bruke, og det har vært fantastisk. Han vet jo at jeg er godt voksen, så jeg har fått tilrettelagte øvelser, som bedrer balansen og øker styrken, som svekkes med alderen. Etter ett år har jeg sett hvor mye det har hjulpet meg i dagliglivet.

Han medgir at det for ham, som har vært fysisk aktiv hele livet, gjør det lettere å holde seg i form, men som han forteller alle: det er aldri for sent å begynne.

– Jeg holder mange foredrag, og pleier å fortelle folk at de ikke trenger å være like ambisiøse, men tre ukentlige spaserturer à 50 minutter, med noen bakker som gir deg svette på ryggen, gir en enorm helsegevinst. «Kompanisjefen» mener det ikke er

FOTO: LARS FJELLBAKK



noen grunn til å vente med å trene til vi blir 50.

– Det er viktig å etablere gode vaner tidligst mulig. Det er så lett å skylde på tidsklemma, men vi har ikke råd til ikke å ta oss tid. Da må vi etter hvert betale prisen. Avtal med partner eller en venn å gå turer, eller ta noen styrketreningsøkter i uka. Avtaler vil man jo helst ikke bryte. Vi sier gjerne at alder bare er et tall, men vi blir faktisk redusert med årene. Det er derfor vi bør ha gode rutiner.

Walk and talk

Det inkluderer det sosiale aspektet, for som Dag Otto påpeker, er det altfor mange som sitter alene hjemme.

– Jeg er med i en gruppe voksne mennfolk som trener sammen hver søndag, som også har en times walk and talk på onsdagskveldene, kombinert med push-ups, sit-ups og lette styrkeøvelser ute. Det gjør ikke bare underverker for formen, men også for psyken.

– Om du syns det er tungt å komme i gang, anbefaler jeg en personlig trener. Noe av det viktigste er å trene balanse og styrke, ikke minst kjernemuskulaturen i mage og rygg, og kanskje litt knebøy, som du kan gjøre hjemme. Det er bare å reise seg opp og ned av stolen i 15–20 repetisjoner, så er du i gang. Kombinert med regelmessige gåturer er veldig mye gjort. De fleste treningssentre tilbyr også seniortrim, spinning og gruppetrim for folk som ikke har trent før.

– Og jeg lover: du blir glad i det når du først er i gang, avslutter Dag Otto Lauritzen. ■



FOTO: LARS FJELLBAKK



Dag Otto Lauritzen, her sammen med sønnen Stian, trækker ofte i vei på en behagelig sykkelturn fra Grimstad til Lillesand.

FOTO: PRIVAT

fjordline.com

Skagencruise med *alt inkludert!*

Reis fra Bergen eller Stavanger til Hirtshals

Drømmer du om å besøke magiske Skagen? Bli med på en miniferie til Danmarks nordspiss med avgang fra Bergen og Stavanger. Du får en behagelig sjøreise med vår cruiseferge med alt inkludert og kan nyte deilig mat, komfortable lugarer og herlig underholdning.

Etter en god natts søvn våkner du i Hirtshals hvor en buss tar deg til vakre Skagen. På Grenen, der de to havene Kattegat og Skagerrak møtes, opplever du et dramatisk og stadig skiftende lysspill. La deg også friste av deilig dansk lunsjtallerken på Foldens Hotel, og en tur innom Skagens Museum før du vandrer rundt i Skagens sjarmerende gater.

Unn deg en minnerik ferie til Skagen med vårt all-inclusive cruise!

Les mer og bestill på fjordline.com//51 46 40 99

Gjelder på utvalgte tirsdager og onsdager i perioden 22.04.25-10.09.25.



Foto: Mette Johnsen/Visit Denmark.

**Senior-
favoritten!**





FOTO: PRIVAT

5 spørsmål med Karen-Marie Ellefsen

Hvordan er livet etter en lang og lidenskapelig karriere? Den tidligere NRK-profilen deler sine erfaringer som pensjonist, tips for å holde seg aktiv, og håp for fremtiden.

Hvordan var overgangen til å bli pensjonist?
Den var Brutal! Jobben var en livsstil og stor del av min identitet. Jeg drømte om den siden jeg var barn. Savner den veldig og føler meg ofte litt «utafor».

Hvordan holder du deg aktiv?
Jeg trener på Feelgood. Målet er å trene to-tre ganger i uka. Hele kroppen aktiviseres. Du bestemmer selv intensiteten og effektiviteten, så det passer bra for utrente og eldre, og er en trygg trening for alle. Jeg prøver å gå en del og jeg strikker mye, som er både terapi og hjernetrim. Hittil har jeg også vært heldig å få noen relevante jobber i forskjellige bransjer.

Og hva motiverer deg?
Undersøkelser og kunnskap om at fysisk aktivitet og muskulær styrke er viktig både for fysisk og mental helse hos eldre, og at det kan forlenge livet. Jeg prøver å holde det farlige magefettet borte, og styrke lungekapasiteten. Helsegevinsten er det som motiverer meg mest.

Hva er dine beste tips til andre pensjonister?
Ikke tenk på og snakk om at du er for gammel til ditt og datt. Det blir lett selvpøpfyllende. Ikke utsett det du har lyst til. Vær fysisk aktiv så mye helsa tillater, men ikke overdriv. Trening må ikke bli stress. Har du ingen hobby, skaff deg en. Gjør noe lystbetont. Spis sunn og næringsrik kost, men bli ikke kostholdsfanatiker. Det er sunt å ikke være overvektig, men det er ikke sunt for eldre å bli for tynne. Er du ensom, oppsøk sosiale nettverk og aktivitets-senter.

Hva bringer fremtiden for deg nå?
Det er umulig å svare på. Jeg håper jeg får beholde helsa lenge, det er det aller viktigste. Gjør jeg det, skal jeg prøve å bli enda flinkere til å trene og bevege meg. Jeg klarer å sysselsette meg privat, og har flere gode venner. Men jeg ønsker fortsatt flere forespørsler om jobb-opdrag! ■

Inviterer til konferanse om alkoholfri samværskultur

Med mål om å fremme en mer alkoholfri kultur, retter FMR: Fellesskap - Menneskeverd - Rusfrihet søkelyset mot hvordan alkoholfrihet kan bli en naturlig del av sosiale samlinger, eventer og kulturen generelt. Den 13. februar arrangerer den aller første «Alkoholfrikonferansen»

Tekst Kristian Mendoza

S tadig flere velger alkoholfritt, både i Norge og internasjonalt. Over halvparten av verdens befolkning drikker ikke alkohol, men i Norge kan det oppleves obligatorisk i mange situasjoner. Det ønsker vi å endre, sier daglig leder i FMR: Fellesskap - Menneskeverd - Rusfrihet, Magne Richardsen.

Richardsen mener at konferansen ikke bare vil utfordre holdninger, men også vise hvordan arrangementer og sosiale settinger kan bli mer inkluderende.

– Vi vil inspirere flere til å tenke nytt om hvordan man kan legge til rette for samvær uten rusmidler, legger han til.

FMR har siden 1904 arbeidet for å redusere bruken av alkohol og rusmidler. Med 300 medlemmer og én ansatt jobber de både for en restriktiv alkohol- og narkotikapolitikk og for å fremme bedre alkoholfrie alternativer.

– Vi ønsker å vise at alkoholfrihet kan være både naturlig og attraktivt. Det handler om å inkludere alle og utfordre normene rundt alkohol, forklarer Richardsen.

App for å finne gode alternativer
Et av konferansens høydepunkter er presentasjonen av en app som hjelper brukerne å finne utesteder med gode alkoholfrie alternativer.

– Dette er et konkret verktøy som kan bidra til å endre hvordan vi ser på alkoholfrihet i utelivet, sier Richardsen og forteller at appens utvikler vil demonstrere hvordan teknologien kan synliggjøre utesteder som satser på kvalitet og variasjon i sitt alkoholfrie tilbud.

– I tillegg skal FMR dele ut en pris til det utestedet i Oslo som tilbyr det beste alkoholfrie utvalget, basert på utvalg, synlighet og serveringsmåte, fortsetter organisasjonslederen.

Variert program
Også lege og samfunnsdebattant Kaveh Rashidi er blant innleiderne og skal snakke om alkoholens innvirkning på helse og kultur - mens et innlegg fra Movendi International, vil gi et innblikk i den globale trenden mot alkoholfrihet.

– I tillegg vil forfatter og foredrags-



FOTO: UNSPLASH



Magne Richardsen
Daglig leder
FMR

holder Irina Lie, dele tips til hvordan man kan arrangere inkluderende eventer uten alkohol, opplyser Richardsen og påpeker at selv om arrangementet vil rette seg mot kommunalt ansatte, store bedrifter og andre som ønsker å tenke nytt om sine eventer, så er alle velkommen til Oslo Kongresssenter 13. februar.

Deltakeravgiften er 400 kroner, eller 100 kroner for medlemmer, og påmelding skjer på fmr.no.

– Vi håper konferansen kan bidra til å gjøre alkoholfrihet til et naturlig valg og gi deltakerne konkrete verktøy for å inkludere alle i sosiale sammenhenger, avslutter Richardsen. ■

Denne artikkelen er produsert i samarbeid med FMR



Vårt mål er at du skal ha det bra!



Prøv oss
gratis!

Våre **unike treningsmaskiner** hjelper deg igang på samme måte som en **elsykkel**. Sammen har de fjernet dørstokkmilen og gir deg treningen **som du vil elske!**



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!

Finn mer informasjon og velg blant over 60 sentre i Norge

www.feelgoodsenter.no



feelgood — Når målet er å ha det bra!

Brenner for fotpleie

Lene Kristiansen brenner for føtter. Hun innrømmer å ha sett mange utgaver av vår nederste kroppsdell, men trives likevel med fotpleie. Å gå gjennom livet med dårlige føtter er det ingen som fortjener. Det er foten til alt ondt.

Tekst Pål Mørk

Alt for mange forsømmer føttene sine. Husk at de skal bære deg rundt hele livet, og i godt voksen alder er det viktigere enn noen gang å ta vare på føttene sine, forteller Lene.

Hjulpel mange
Gjennom årene har hun hjulpet mange mennesker til nærmest å få et nytt liv når de går ut av salongen hennes og føler at de svever mer enn de går. Da er føttene vasket, rensset, skrubbet og smurt med deilig krem fra Scholl. All død hud er borte, gamle idrettsskader har fått stell og selv liktornen har fått oppmerksomheten den trenger.

– Gode produkter er et must når føttene skal få stellet de fortjener, legger Lene til.

– Det er stor forskjell på hva du behandler føttene med. Riktige produkter, laget med riktig innhold, skaper velvære på en helt annen måte enn å vaske føttene med håndsåpe.

Fortjener god pleie
Lene er nesten litt streng når hun

Alt for mange går med store sprekker og tørr hud på hælen. Det redusere lysten til fysisk aktivitet.

understreker at føttene fortjener den beste pleien de kan få. Det finnes enkle små redskaper alle kan bruke for å få gode føtter. Scholl sin Nano fotfil i glass med ergonomisk grep gjør underverker. En skikkelig neglesaks og en god fot-skrubb som fjerner død hud skal finnes på alle bad. Og gode fotkremer.

– Mange må nok pushes til en time med fotpleie. Særlig de godt voksne mannfolka. Alt for mange går med store sprekker og tørr hud på hælen. Det redusere lysten til fysisk aktivitet. Gode føtter styrker livskvaliteten, reduserer smerter og forebygger problemer.

Å gå rundt med store, trange støvler,

dårlige såler og lite lufting i fottøyet, er en dårlig miks for å få gode føtter. Fotbad et par ganger i uken med deilig fotsalt fra Scholl, kan anbefales.

– Ikke minst for de som bedriver aktiv sport.

Velg gode produkter
– De som har alt, skal bytte julegaver, eller har fått gavekort under treet, ta en tur innom et apotek som selger Scholl produkter og bytt til litt velvære, råder Lene. – Kjøp gjerne også fotpleie-produkter som forebygger, og spe på med en time med skikkelig fotpleie hos en spesialist. Det fortjener føttene.

For det er som med en bil. Den trenger en god vask med et skikkelig produkt før den poleres. Hos Scholl, som er verdens ledende merke når det gjelder fotpleie, finner du alt som trengs for å få føttene til å bli «som nye». Da blir smertene borte, blodsirkulasjonen bedre, turene litt lengre, velværet øker og hverdagen er lysere.

– Å bruke tid på seg selv er en selvfølge, mener Lene, og da begynner vi med føttene. ■



Lene Kristiansen
Fagkonsulent
Bonaventura Sales

Les mer om Scholl sine produkter på nettsiden, eller ta turen innom ditt nærmeste apotek for ekstra veiledning.

scholl.no

Denne artikkelen er produsert i samarbeid med Scholl





Hvorfor være medlem i Senior Norge?

Har du tenkt over rettighetene vi som seniorer har? Disse er ikke en selvfølge i årene som kommer. Det er noen som må kjempe for at de ivaretas. Visste du at Senior Norge er en av de beste til å gjøre det?



Sjekk hvordan vi jobber mot politikerne og våre medlemsfordeler her:
www.seniornorge.org



Mabs kompresjonsstrømpe i Merinoull

**Blir du lett sliten i beina når du sitter stille eller står lenge?
Nå i vinterstid passer Mabs Knestrømpe i merinoull perfekt,
den holder både varmen og har kompresjon for støtte.
Den eneste i sitt slag i Norge.**

Mabs kompresjonsstrømpe i Merinoull er en varm, lun og luksuriøs kompresjons-
sokk med høy ullandel som gir god støtte og varme i hverdagen. Sokken er ideell
til hverdagsbruk for deg som har kalde føtter og trenger en varm, strikket sokk,
eller ved graviditet. Den passer også godt for lange turer på fjellet, skiturer og
personer som arbeider utendørs på vinterhalvåret.

Mabs tilhører kompresjonsklasse 1 (15-21 mmHg) med en gradert kompresjon som er høyest ved
ankelen og deretter avtar opp mot kneet. Strømpen motvirker og lindrer hovne og slitne bein
og åreknuter, forbedrer blodsirkulasjonen i beina og forebygger blodpropp. Vaskes på 30
grader. Les bruksanvisningen i pakken før strømpen tas i bruk.

Mabs kompresjonsstrømper er medisinsk utstyr¹ som har en klinisk dokumentert effekt på
trøtte bein og hovne føtter. De øker blodgjennomstrømningen til beina, slik at du kan føle
deg opplagt hele dagen, uansett om du står, går eller sitter mye.

MATERIALE:

50% polyamid, 41% merinoull, 9% elastan

STØRRELSER:

S M L XL XXL

¹ Mabs er et medisinsk utstyr i klasse 1, i henhold til EUs forordning om medisinsk utstyr 2017/745.
Les bruksanvisningen nøye før bruk.

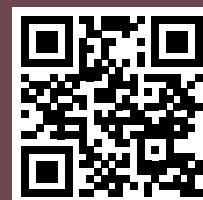


**Lindrer hovne og
trøtte ben**



**Forebygger blodpropp
og åreknuter**

**Les mer om
Mabs her:**



Siden 2015 har sykehjem og hjemmebaserte tjenester økt med 6,6 prosent, og veksten fortsetter.



FOTO: MIO OMSORG

Stort behov for hjemmetjenester: – Mor følte seg trygg, sett og verdsatt!

I Norge er det mange eldre som bor hjemme og trenger bistand i hverdagen. Lite eller mye, Mio Omsorg hjelper på kunden og pårørendes premisser. Fra helseoppfølging til turvenn eller snømåking.

Den kommunale hjemmetjenesten gjør så godt de kan, forteller Inger Lise Fjellanger.

– Mor var pensjonert sykepleier. Hun ble frustrert over knapp tid og nye vikarer uten kjennskap til mor. Vi bor langt unna og forsto at vi måtte finne en tilleggs-løsning tilpasset mor, og oss som pårørende.

Da Kirsti Rydningen fra MIO Omsorg kom inn som mors hjelper, fikk de en helt ny situasjon.

– Kirsti var sykepleier og hjalp mor med «alt». Hun var personlig engasjert og fulgte mor i mange år. Det ble en stor trygghet fordi behovene endret seg underveis og Kirsti tilpasset bistanden fortløpende.

– Mor følte seg trygg, sett og verdsatt. Og vi pårørende fikk en ny ro i livene våre, avslutter hun.

Behovet øker kraftig og raskt

– Private hjemmetjenester avlaster kommunene betydelig, og gir eldre mulighet til å bo hjemme lenger, sier Torbjørn Furulund i NHO Geneo.

Siden 2015 har sykehjem og hjemmebaserte tjenester økt med 6,6 prosent, og veksten fortsetter.

– Private helseforetak er en viktig ressurs som også bidrar med innovasjon og digitalisering, sier han.

Kjersti Koller, daglig leder i Mio Omsorg, forteller:

– Eldrebølgen kommer ikke i fremtiden. Den er her nå.

– Kommunale og private hjemmetjenester må samarbeide tett for å møte behovene til en voksende eldre befolkning.

– Mange kommuner har allerede utfordringer med å levere tjenester i tråd med innbyggernes forventninger og behov, noe Menon Economics' rapport også understreker.

– Føler meg heldig

Driftskoordinator i Mio Omsorg, Diana Tahiri er vokst opp i Norge, med beste-foreldre på Balkan.

– Det mine besteforeldre ikke fikk, av mangel på privat eller offentlig eldreomsorg, kan jeg bidra med i Norge hver dag.

– Jeg vet av egen erfaring hvor vondt det er for pårørende å ikke kunne hjelpe, sier hun.

– Føler meg utrolig heldig som har en jobb hvor jeg utgjør en forskjell for andre mennesker. Som driftskoordinator er jeg hverdagshjelper for våre kunder, pårørende og ansatte som får gode arbeidsrammer rundt en viktig samfunns-oppgave, sier hun. ■

”

Kommunale og private hjemmetjenester må samarbeide tett for å møte behovene til en voksende eldre befolkning.



OM MIO OMSORG

Mio Gruppen er et 100 prosent norskeid konsern som består av selskapene Mio Omsorg AS, Mio BPA AS og Mio Bolig AS. Mio Omsorg tilbyr tjenester til pårørende og eldre som selv ønsker å kjøpe hjelp. Tjenestene tilpasses, og kan omfatte alt fra sykepleie til sosiale aktiviteter.

Hvorfor få hjelp fra oss?

Med hjelp fra oss kan du bo hjemme lengst mulig og gjøre de tingene du liker best. Du fortjener denne frihet til å kunne leve slik du vil.

Slik gir vi deg den beste tjenesten!

Skann QR koden for å lese mer:



FOTO: MIO OMSORG



Diana Tahiri
Driftskoordinator
Mio Omsorg

Denne artikkelen er produsert i samarbeid med Mio Omsorg

Alle dyr fortjener et **godt hjem**

Hvert år får tusenvis av dyr nye hjem,
gjennom Dyrebeskyttelsen Norge.

Støtt arbeidet vårt og gi håp
til flere dyr som Aiko.



↖ Bruk QR-koden
og bli fast giver



Dyrebeskyttelsen Norge

Denne artikkelen er produsert i samarbeid med Tena



Ingen skal måtte leve med lekkasjer

Tenk deg en hverdag der du er avhengig av helsepersonell for noe så grunnleggende som å gå på toalettet. Eller at du må bruke bleier som ikke passer eller sitte med våte bleier i timevis. Fordi rutinene ikke tar hensyn til individuelle behov. Dette er virkeligheten for mange eldre på norske sykehjem.



FOTO: GETTY IMAGES

Inkontinens rammer over 80 prosent av beboerne på norske sykehjem. Likevel er pleien ofte basert på generelle rutiner snarere enn individuelle behov. Noe som går på bekostning av både verdighet og livskvalitet. Essity-løsningen TENA SmartCare Identifi løser utfordringen. Enkelt forklart et digitalt kartleggings-verktøy som gjør det mulig å skreddersy pleien ved å kartlegge den enkelte beboers behov.

Rutiner som ikke ser individet

Marthe Graneng, sykepleier og produktspesialist i Essity, sier dagens praksis på sykehjem er preget av rutiner og tidskrevende oppgaver.

– Mange beboere opplever ubehag, lekkasjer og unødvendige bleieskift. Det handler ikke bare om komfort, men om verdighet og følelsen av å bli sett. Samtidig er det viktig å påpeke at de ansatte på sykehjem gjør en fantastisk jobb. Det er beslutningstagerne som må ta grep for å skape en bedre hverdag for pasientene og helsepersonellet, sier Graneng.

Økende press på helsevesenet

Ifølge helse- og omsorgsminister Jan Christian Vestre, vil det i 2060 være 700 000 flere eldre i Norge, og vi vil mangle 180 000 ansatte i helse- og omsorgssektoren. For å møte utfordringen må vi digitalisere og effektivisere pleien. Teknologi som frigjør tid, gir helsepersonell mulighet til å fokusere på oppgaver som gir reell verdi for pasientene. Noe som krever endring av rutiner og en større satsing på innovative verktøy.

Teknologi som tilpasser pleien

TENA SmartCare Identifi er en IT-løsning som lar sykehjem tilpasse inkontinens-

FOTO: KRISTOFFER SANDVEN



Marthe Graneng

Regional Key Account, Essity Health and Medical

pleien til den enkelte beboer. Sensorer i bleiene registrerer vannlatingsmønsteret over 72 timer. Basert på dataene kan helsepersonell optimalisere tidspunkter for toalettbesøk, skift, samt velge riktig produkt.

– Erfaringer fra Sverige og Danmark viser at tilpasset pleie gir færre lekkasjer, bedre søvn og økt komfort. For helsepersonell frigjøres tid som kan brukes på andre viktige oppgaver, sier Graneng.

Dokumenterte gevinster

Resultatene fra Sverige og andre land er overbevisende. En undersøkelse i Sverige blant 287 beboere fordelt på 27 sykehjem, viste at helsepersonellet sparte 65 timer per beboer årlig ved bruk av teknologien, tilsvarende mer enn 2 000 årsverk. I tillegg ble avfallsmengden per beboer redusert med 65 kilo i året. Lekkasjer sank med hele 54 prosent.

– I Norge vil dette kunne bety frigjøring av cirka 1 200 årsverk. Tid som kunne vært brukt på andre omsorgsoppgaver. Dette gir en enorm mulighet både for helsevesenet og samfunnet, sier Graneng.

En fremtid der individet er i sentrum

Inkontinens påvirker verdigheten til de eldre, men behandles ofte med standardiserte løsninger som ikke ivaretar den enkelte. TENA SmartCare Identifi gjør individuell pleie til en selvfølge snarere enn et privilegium.

– Teknologien gir våre foreldre og besteforeldre et tryggere og mer verdig liv. Samtidig spares samfunnet for betydelige ressurser. Nå er det opp til det offentlige og sykehjemsledelsen å ta ansvar for å ta i bruk slike løsninger. Når det en dag er vår tur, vil vi være takknemlige for at noen tok ansvaret, avslutter Graneng. ■

i

TENA er en merkevare hos Essity, et ledende helse- og hygieneforetak. Vi tilbyr et fullverdig sortiment av absorberende produkter, hudpleie og digitale helseteknologiske løsninger som er skapt for å møte den individuelle behov, deres familier og helsepersonell.

tena.no



TENA SmartCare Identifi: Sensorer i bleiene registrerer vannlatingsmønsteret over 72 timer. Basert på dataene kan helsepersonell optimalisere tidspunkter for toalettbesøk, skift, samt velge riktig produkt.

TENA SILHOUETTE WASHABLE UNDERWEAR



TENA Silhouette Washable Underwear er vårt første vaskbare, absorberende inkontinensundertøy for bruk ved små urinlekkasjer.

Bruk. Vask. Bruk igjen.

www.tena.no



Denne artikkelen er produsert i samarbeid med Colosseum Tannlege



FOTO: KRISTIN JACOBSEN OSCAR STUDIO

Anneli Skoog, fag- og kvalitetsansvarlig hos Colosseum Tannlege

Den glemte bivirkningen av kreftbehandling

Når kreft rammer, snus livet på hodet. For mange blir tannhelse en uventet utfordring i en allerede krevende hverdag, da munnproblemer kan gi smerter og redusere livskvaliteten betraktelig. Likevel blir tannhelse ofte glemt når kreftdiagnosen settes.

En fersk undersøkelse fra Kreftforeningens brukerpanel viser at tann- og munnhelse ofte blir glemt under kreftbehandlingen, selv om cellegift og strålebehandling kan gi alvorlige bivirkninger som munntørrehet og sår i slimhinnene. Dette kan føre til tannkjøtt sykdommer, karies og redusert matlyst – noe som igjen påvirker livskvaliteten.

Oppsiktsvekkende tall
Undersøkelsen viser et stort behov for økt kunnskap og samarbeid blant helsepersonell for å ivareta kreftpasienters munnhelse. Kun 39 prosent av pasientene fikk informasjon om munnrelaterte bivirkninger, og ansvaret for oppfølging

ligger ofte på pasienten selv. Før behandlingen oppga 83 prosent at de hadde god tannhelse, mens etter behandlingen var dette redusert til 52 prosent. Samtidig rapporterte hele 74 prosent av pasientene som opplevde bivirkninger i munnen om munntørrehet.
– Tannhelsen blir ofte ikke prioritert når kreftdiagnosen stilles, men god munnhelse er avgjørende for at pasientene kan spise, snakke og leve best mulig både under og etter behandlingen, sier Anneli Skoog, fag- og kvalitetsansvarlig hos Colosseum Tannlege.

Samarbeid for bedre tannhelse
For å sikre at kreftpasienter får nødvendig informasjon og støtte, har Colosseum Tannlege inngått et strategisk samarbeid med Kreftforeningen. Målet er å sette tannhelse på dagsorden og hjelpe kreftpasienter til å redusere risikoen for tannproblemer som kan gjøre hverdagen enda tyngre.
– Vi ønsker å gjøre det enklere å forstå hvordan man kan forebygge tannproblemer under behandlingen. Mange vet ikke at enkle grep kan redusere risikoen for smertefulle munnplager, sier Skoog.

Gode råd for å beskytte tannhelsen
Er du under kreftbehandling, finnes det enkle tiltak som kan beskytte tannhelsen:

- Bruk en ekstra myk tannbørste og tannkrem uten såpestoffer for å skåne slimhinnene.
- Bruk tilpasset fluorskyl for å motvirke munntørrehet og redusere

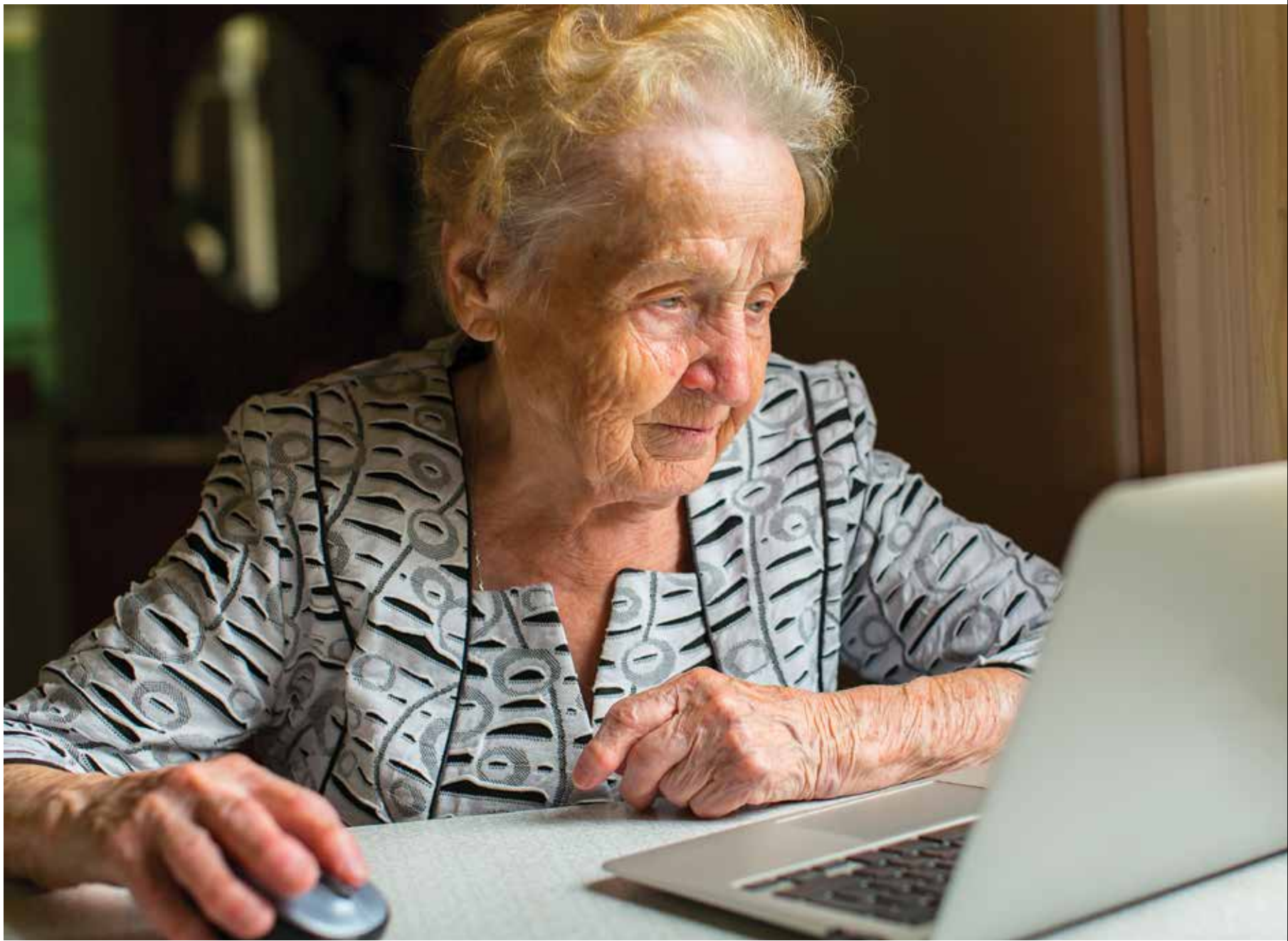
”Tannhelsen blir ofte ikke prioritert når kreftdiagnosen stilles, men god munnhelse er avgjørende for at pasientene kan spise, snakke og leve best mulig både under og etter behandlingen

- risikoen for hull.
- Unngå tannpuss rett etter oppkast for å beskytte emaljen.
 - Regelmessig tannrens kan forebygge problemer.

Økonomisk støtte til tannbehandling
For noen kreftpasienter kan tannbehandling delvis dekkes av Helfo. Dette kan være til stor hjelp for de med munn- og tannproblemer som følge av behandling. Colosseum Tannlege har erfarne tannleger som kan hjelpe deg med å undersøke om du kvalifiserer for støtte. ■

i
Skann QR koden for å lese mer om samarbeidet:





DET DIGITALE UTENFORSKAP

750.000 har alvorlige lesevansker og kan ikke tilegne seg vital informasjon om liv og helse fra offentlige nettsteder.

Koronapandemien har vist at offentlig informasjon er vital for befolkningen. Nyhetsbildet endres fra time til time. Vi oppfordres til å lese informasjon på nettsidene til Folkehelseinstituttet, Helse Norge og Regjeringen. I tillegg har kommunene detaljinformasjon om situasjonen i din kommune, hvordan du skal forholde deg om du blir smittet, testmuligheter osv. Dette er livsviktig informasjon.

Da er det et paradoks at opp mot 750.000 ikke har mulighet å tilegne seg denne informasjon fordi de ikke klarer å lese en nettside. Dette er personer der mange er i risikogrup-

pen og trenger informasjon mest. Nær 30 % av befolkningen anslås å være lese svake. Det er personer med dysleksi og andre kognitive funksjonshemninger, afasi etter hjerneslag, tåkesyn og andre øyerelaterte lidelser. Mange eldre er i denne gruppen.

– Alt skal jo digitaliseres, men en stor del av befolkningen mangler forutsetninger for å kunne lese 'det digitale', påpeker Stein Stølen, markedsjef hos VoiceASP AS.

– Forskning viser at lesing av digital informasjon stiller andre kognitive krav enn lesing av tekst på papir. Sikrer man ikke innbyggerne mu-

ligheten til å tilegne seg digital informasjon, risikerer man et digitalt klaseskille. Når ansvaret for digital tilgjengelighet skyves over på brukerne, risikerer man at lese svake ikke klarer å benytte tjenesten og dermed mister muligheten for å delta i det digitale samfunnet. Dette er et demokratisk problem.

Hva er så løsningen ?

- Disse personene klarer ikke å sette sammen bokstaver til ord og ord til mening og faller utenom det digitale informasjonssamfunnet. Det som skal til er en enkel måte å få lest opp nettsiden, helst ved bare et intuitivt 'les-opp' ikon på artikkel-

len. De fleste leser med øynene, her er det en gruppe som må lese med ørene.

Teknologien finnes i dag, og det er også påbudt for offentlige institusjoner ved norsk lov å ha denne type funksjonalitet. Absolutt alle skal ha tilgang til offentlig informasjon, brudd på dette er diskriminering.

Hva er status ?

- Mange kommuner har slike tjenester på plass. De som henger etter er store aktører som NAV, FHI, Helse Norge og regjeringen.no avslutter Stølen. I disse koronatider er det spesielt viktig å få slike tjenester på plass.

