

Les hele kampanjen på altomdinhelse.no og livsstilsguide.no

LIVET SOM SENIOR

For lite kunnskap
om kombinasjonen av
medisin og alkohol

Mange eldre er ikke klar over at man kan få ubehagelige og potensielt farlige bivirkninger hvis de blander alkohol og medisiner. AEF vil øke bevisstheten om risikoen.



Reiser du med Solgruppen er det som å reise med en storfamilie. **s. 7**

Slik kan teknologi gjøre hverdagen enklere for personer med afasi. **s. 13**

I DENNE UTGAVEN

06



Bella Reiser

For mange handler den beste reisen ikke bare om hvor man skal, men hvem man deler opplevelsene med.



06

Hvite Ørn

I Hvite Ørn møter de mange over 60 år som har levd store deler av livet uten å ta tak i det som skaper problemer for dem.

12



Skadeforebyggende forum

Med enkle tiltak og mer oppmerksomhet på forebygging kan vi redusere både lidelse og store samfunnskostnader.

Prosjektleder: **Sophia Börebäck** (sophia.boreback@mediaplanet.com) Adm.dir.: **Petter Hjelvik Søberg**
Produksjonsleder: **Emma Wrenhed** Forretningsutvikler:
Sarah Casu Designer: **Ingvild Heia** Distribusjon:
Dagbladet, juni 2026 Trykkeri: **Amedia Trykk og Distribusjon** Mediaplanet kontaktinformasjon: E-post:
redaksjonen@mediaplanet.com Forsidebilde:
Getty Images

@mediaplanetnorway

Resirkuler gjerne avisen

LEDER



Jon Rogstad
Styreleder i
Senior Norge

FOTO: NYHETSRØMNET

Forlat ikke gleden ved livet, men grip den - og behold den!

Det finnes øyeblikk som setter seg fast i oss, ikke nødvendigvis fordi at de er dramatiske, men fordi de avslører noe klinkende klart om livet.

For meg kom dette over meg fra en scene i et TV-program. Den viste en mor som ble overtalt av sin sønn til å gå opp på fem-meteren for å gjøre et stup. Skjelvende sto hun der, mer klar til å gi opp enn å stupe. Ved siden av henne sto sønnen, trygg og urokkelig. «Du klarer det, mamma.» Og så kom setningen som slo meg med full tyngde: «Du kommer til å bli så stolt etterpå.» Det er jo så sant! Gleden ved å lykkes med noe du gjør, gir glede og stolthet.

Et annet bilde jeg bærer med meg kommer fra en gammel bonde i Hallingdal. «Arbeid er den sanne glede», sa han. Ikke som et slagord, men som en oppsummering av et liv levd i hardt arbeid, i tøft samarbeid med naturen. Gleden for ham lå i hva han fikk til! For ham var alder ingen grunn til å gi seg. Selv etter å ha levd et langt liv, fikk han arbeidet sitt til. Det var nettopp hans grunn til å holde seg i arbeid – med glede.

Ta forholdsregler

I vinter falt jeg stygt på ski. Hele venstre beinet ble slått blått og gult. Kroppen ble stiv og støl. Jeg lå der i den islagte bekken med brukket stolthet. Allerede der tenkte jeg at nå er det slutt med ski. Jeg er for gammel til dette. Min store glede ved skigåing måtte skrotes. En tanke mange av oss kjenner igjen.

Men så kom en alternativ tanke – den lot seg tydeligvis ikke avvise av frykt. Det var ikke skiene jeg skulle legge bort, men en styrende tanke på risikoen for å falle. Jeg vil på ski igjen, mente jeg trassig. Jeg kan jo ta forholdsregler. Jeg kan tilpasse meg og fortsatt nyte mine umistelige skiturer. Jeg kan jo bare ta skiene av meg når terrenget er for krevende. Jeg trenger ikke gi slipp på det

som fyller meg med glede – og slettes ikke på grunn av alder.

Alder ingen begrensning

For hva er alternativet? Å gi opp det som gjør livet rikt fordi kroppen protesterer litt mer enn før? Gir det mening å trekke seg fra fellesskapet og de daglige utfordringene? Det å slutte å leke med barnebarn, snakke med folk, og på annen måte la vær å aktivisere seg, det er en farlig vei begi seg inn på. Ensomhet, passivitet og tilbaketrekning kommer lett snikende. Slike holdninger kommer altfor lett når vi begynner å si: «Nei, det er jeg da for gammel til.»

Barnet på stupebrettet, bonden i Hallingdal og erfaringen fra den islagte bekken peker i samme retning. Alder begrenser oss langt mindre enn de historiene vi alt for lett forteller oss selv.

Tilpass deg

Vi trenger ikke stupe fra fem-meteren. Vi kan imidlertid ta et mindre hopp, men hoppe skal vi. Vi kan fortsatt melde oss på aktiviteter, delta i organisasjonslivet, lære noe nytt, ringe noen vi ønsker å snakke med, si ja der vi alt for lett sier nei. Vi kan hente frem litt fra barnets verden, bondens glede – og tanken som kom til meg i snøen. Forlat aldri det du setter pris på, bare fordi du har blitt eldre. Det er en falsk og farlig unnskyldning. Tilpass deg, ta nettopp det trinnet du rent umiddelbart mener du ikke kan ta. Lag det litt mindre! Gi deg ikke, men skap glede ved å beherske. Da blir også dagen i dag verd å leve!

For midt i alderens sårbarhet ligger det fortsatt en kraft. Det er evnen til å ta det beste ut av dagen i dag. Det er der gleden bor. Det er der livet fortsetter å være verdt å leve – dag for dag. ■

Tekst

Jon Rogstad

NYE RELASJONER STARTER HER!

Kom i kontakt med andre voksne – enten du søker vennskap, reisefølge eller en livsledsager.

Registrer deg enkelt på **www.seniordate.no**

SENIOR DATE.NO



Forlat ikke gleden ved livet

*Hent mot til å leve
som du ønsker*

Mot handler ikke bare om å leve livet slik du vil – det handler om å ha noen i ryggen når det butter. For mange seniorer er det nettopp det som mangler: en stemme som blir hørt når systemet svikter.

Senior Norge er én av fire organisasjoner med formell møte- og høringsrett overfor norske politikere – og den eneste som ivaretar både dagens seniorer, kommende seniorer og deres pårørende. Vi arbeider for verdighet, rettigheter og et samfunn som ser hele mennesket, uavhengig av alder.

Vi tar saken videre der det betyr noe – i høringer, i mediene og i møte med dem som tar beslutningene. Men vi kan ikke gjøre det alene.

*Bli med oss, og få
Senior Norge i ryggen du også!*

Scan QR-koden med
mobilkameraet og støtt arbeidet vårt:



Senior Norge

For deg som er 50+, pårørende eller fremtidig senior



Siri M. L. Joli
Daglig leder

Mange eldre er ikke klar over at det kan oppstå ubehagelige bivirkninger når man drikker samtidig som man har medikamenter i kroppen.



FOTO: GETTY IMAGES

For lite kunnskap om kombinasjonen av medisin og alkohol

Mange eldre er ikke klar over at man kan få ubehagelige og potensielt farlige bivirkninger hvis de blander alkohol og medisiner. AEF vil øke bevisstheten om risikoen hos de eldre.

Tekst Pia Beate Pedersen

Når vi blir eldre tørker kroppen inn, og når kroppen har mindre vann å fordele alkoholen i, blir konsentrasjonen i blodet høyere, selv ved nøyaktig samme mengde drikke som en yngre person inntar. Mange eldre får høyere alkoholkonsentrasjon enn yngre ved samme alkoholinntak. Aldersforandringer i kroppen kan også påvirke hvordan legemidler fordeles og brytes ned, noe som kan gjøre enkelte bivirkninger sterkere hos eldre.

Bivirkninger og økt alkoholbruk

Arbeiderbevegelsens Rus- og Sosialpolitiske Forbund (AEF) jobber mye med bevisstgjøring rundt bruk av medisiner og alkohol hos eldre. Organisasjonsmedarbeider i AEF, Trond Ivar Hansen, reiser rundt i pensjonistforeninger for å fortelle om risikoen.

— Det er viktig å opplyse om dette, for mange eldre er ikke klar over at det kan oppstå ubehagelige bivirkninger når man drikker samtidig som man har

medikamenter i kroppen. Man tåler rett og slett mindre alkohol når man tar medisiner samtidig.

Kombinasjonen av alkohol og legemidler kan gi alvorlige og uforutsigbare konsekvenser. For enkelte vanlige medisiner kan alkohol forsterke virkningen eller bivirkningene, noe som kan føre til blant annet økt trøtthet, blodtrykksfall, dårligere balanse eller pusteproblemer. Mange er ikke klar over at kombinasjonen av alkohol og enkelte legemidler kan innebære en helseisiko, selv ved moderate mengder alkohol. Hansen sier også at alkoholinntaket hos eldre har økt, noe han mener er bekymringsverdig.

— Vi hadde en stor utvikling under pandemien, det var mange som ble ensomme og som ikke har klart å komme seg ut igjen som har trøstet seg med drikking. Utfordringen er når hjemmesykepleien kommer hjem til dem og ser at det står mange flasker fremme, som forteller at de får beskjed om at de ikke har noe med det å gjøre. Dette hører vi fra mange enhetsledere i kommunene.



Trond Ivar Hansen
Organisasjonsmedarbeider i AEF



Les mer om AEFs arbeid, og bli medlem på:

arbef.no

Man ser også en økning av fallskader i hjemmet, noe Hansen mener kan ha med alkoholbruk å gjøre.

— Eldre som kommer inn med en fallskade kan si at de har snublet i en teppekant eller bordkant, men dette kan jo også ha med alkohol å gjøre. Det er jo sjelden at noen innrømmer at de drikker for mye, men leger tar flere blodprøver nå der de har mistanke om alkoholmisbruk, og da kan de ta det opp med pasienten.

Helsepersonell kan også slite med dette når de er ute hos de eldre, de vet ikke hvordan de skal ta det opp. Trond Ivar Hansens råd er å gå til de pårørende.

— Spør de pårørende om hva de tenker, og så kan de samtidig opplyse om hva som skjer når de eldre tar ulike medikamenter. Hvis de går på medisiner og skal i et selskap, så fortell dem at de bør være forsiktige med alkoholen.

Vi bryr oss for lite

AEF mener fastlegene kunne vært flinkere til å informere om risikoen.

— Det som er utfordringen i dag er at legen har altfor lite tid til å informere, i tillegg til at de kan for lite. Informasjonen står jo i pakningsvedleggene, men det er jo ikke mange som leser dem. Når jeg holder foredrag rundt om i pensjonistforeninger stiller jeg spørsmål om akkurat dette. Av kanskje 50 publikummere er det omtrent to som rekker opp hånda.

Hansen mener dessuten at vi må bry oss mer om hverandre.

— Dette sier jeg ofte når jeg reiser rundt: Hvis du ser noen i din omgangskrets som drikker for mye, så ta det opp. Vi bryr oss for lite, og dette mener jeg gjelder på mange plan. Samtidig vil jeg også si at det er viktig å ikke bruke for mye pekefinger. Det er jo et sosialt aspekt ved å ta et glass vin, noe som er viktig for den psykiske helse. Men det er klart, får man pusteproblemer om natta fordi man har drukket for mye samtidig som man har tatt sovemedisin, så er det kanskje ikke verdt det. ■

Denne artikkelen er produsert i samarbeid med AEF





Vårt viktigste rituale

Å miste en av sine nærmeste er for mange en overveldende opplevelse. Ingen kan virkelig være forberedt, og når en er midt opp i det blir man bedt om å ta en mengede beslutninger – om begravelse, om seremoni og om praktiske ting som kan virke uvesentlige.

Vi i Jølstad går på jobb hver dag for å hjelpe etterlatte med å ta farvel. Det gjør vi ved å ivareta begravelsesritualet. Noen vil ha det helt enkle og andre ønsker å arrangere en seremoni helt utenom det vanlige.

Begravelse er det viktigste ritualet vi har. Den reflekterer menneskets unike verdi. Når noen dør og skal graves, er det vår oppgave å ivareta de etterlatte og gi dem mulighet til å ta farvel.

Sånn at fortsettelsen kan bli lettere.

JØLSTAD
begravelsesbyrå

jolstad.no

Når felleskapet er det viktigste

For mange handler den beste reisen ikke bare om hvor man skal, men hvem man deler opplevelsene med. Hos Bella Reiser er fellesskapet en like viktig del av reisen som selve reisemålet.

Tekst Pia Beate Pedersen

Denne artikkelen er produsert i samarbeid med Bella Reiser



Mange setter pris på å bli tatt hånd om fra start til slutt, slik at ferieturen virkelig blir avslappende og innholdsrik. Dette står i høysetet hos Bella Reiser, forteller daglig leder, Rie Ulrich.

— Guidene følger gjestene gjennom hele reisen. De får hjelp med innsjekk og bagasje, og når de lander på reisemålet blir de godt tatt hånd om helt til de reiser hjem igjen.

Et reisekonsept med suksess

Bella Reiser ble startet i Danmark for tolv år siden, i 2021 utvidet de til Sverige, og høsten 2025 startet de også opp i Norge. Allerede nå har nærmere 150 norske gjester reist med Bella Reiser. De arrangerer gruppereiser for seniorer til flere destinasjoner i land som Portugal, Italia og Spania, og felles for alle turene er at de samler de reisende fra nærområder. Til høsten

inviteres reisende fra Østfold med for tredje gang – denne gangen til Andalusia.

Konseptet har vært en stor suksess i Danmark. Ved å samle reisende fra samme område ønsker Bella Reiser å skape nye vennskap som varer også etter reisen.

— Mange av dem holder kontakten etterpå. Vi fikk blant annet tilsendt et gruppebilde fra en gjeng som hadde møtt hverandre på en høstreise med oss, og de hadde feiret nyttår sammen. Vi har også hatt gjester som har blitt kjent på en reise, og som like gjerne bestiller en ny tur der og da, mens de fortsatt er på tur.

Nye vennskap

Det er langt fra uvanlig at gjester drar på tur uten følge.

— Omtrent en tredjedel av våre gjester reiser alene, resten er par eller venner. Det er ikke noe problem om man vil dra alene, man blir fort kjent med de andre.



FOTO: ERIKA WELAND, APELOGA

Det er ikke noe problem om man vil dra alene, man blir fort kjent med de andre.



Rie Ulrich
Daglig leder,
Bella Reiser

Vi hadde en svensk gjest som sa at man kan reise alene uten å føle seg alene når man reiser med Bella.

Bella Reiser er mer opptatt av gode opplevelser og fellesskap enn av et stort antall reisemål.

— Opplevelsene preges av fellesskap, og guidene spiller en viktig rolle i å skape trygghet og fellesskap både under måltidene og på utfuktene.

På programmet står lokal kultur og lokal mat, man får kanskje besøke en olivenbonde, en underjordisk sjø eller en dragegrotte.

— Vi som sitter her på kontoret får tilsendt videoer fra de ulike reisene, og da tenker vi at det ikke er så ille å bli gammel. Det er fint å se hvordan mennesker finner hverandre, skaper minner og får nye venner i en fase av livet hvor fellesskap kanskje betyr mer enn noen gang, avslutter Ulrich. ■

Et nytt møte med seg selv etter 60

Det er kanskje først når man er blitt godt voksen man er klar for å gå seg selv i møte, og ta tak i de sterke følelsene som har skapt problemer opp gjennom livet.

Tekst Pia Beate Pedersen

Vi kan alle ha opplevd at sterke følelser drar av gårde med oss, og skaper problemer i forholdene til andre mennesker. Når en følelse er såkalt «ladet» kan man miste hodet og gjøre og si ting man senere angrer på. På Recovery-kursene til Hvite Ørn jobber deltakerne med å forstå egne reaksjonsmønstre og sterke følelser, forteller leder Jan-Magne Sørensen.

— Vi møter mange over 60 år som har levd store deler av livet uten å ta tak i det som skaper problemer for dem. Man kan bli en plage både for seg selv og andre når det kommer opp tematikk som gjør at man blir opprørt, og dette har vi verktøy for å hjelpe med.

Løsningen finner du inne i deg selv

Sørensen mener vi mennesker kan ha en tendens til å se feil vei når vi vil endre livene våre.

— Vi tenker at alt blir bra bare vi får oss ny bil, ny jobb, eller om vi bare klarer å nå den toppen. Jeg mener vi må ta oss selv mer på alvor, og se at løsningen ligger inni oss selv, og ikke utenfor oss. Halve kursene jobber man sammen i

par, og her vil man få mulighet til å utforske egne reaksjonsmønstre.

— Vi oppfordrer deltakerne til å snakke om et tema som er ladet, og en metode vi bruker er oppmerksom lytting. Der jobber man i par, enten som assistent eller som forsker. Assistenten skal bare være en oppmerksom lytter – ikke komme med råd, ikke analysere, bare bekrefte at man lytter, sånn at forskeren får snakket ferdig. Da får man snakke uavbrutt, og på denne måten blir man bedre kjent med seg selv.

Ikke bare fører dette til at man får en bedre kommunikasjon med andre, fordi man blir mer oppmerksom på hva den andre faktisk sier, men man får også et nytt forhold til sine egne, sterke følelser.

— Målet er at man skal få ladet ut følelsene rundt et tema, sånn at man ikke reagerer på samme måte neste gang. Dermed kan man legge det fra seg, og forholde seg til det på en bedre måte.

Fastlåste mønstre kan løse

Sørensen mener vi bør ta bedre vare på vårt indre.

— Vi er opptatt av vedlikehold av bil og hus, men glemmer at vi også burde vedlikeholde oss selv. Det er skummelt å gå seg selv i møte, men vi som har jobbet en del med dette synes det er skumlere å ikke gjøre noe. Man går i fastlåste mønstre og tror ikke at det går an å gjøre noe med det, men jeg vet at man kan oppnå en mye større indre ro, og dermed forbedre livskvaliteten, avslutter Sørensen. ■

i

Hvite Ørn har et grunnsyn som går ut på at alle mennesker kan utvikle seg og skal ha frihet til å velge sin egen livsvei og behandlingsform innen det psykiske helsefeltet. Scann QR-koden for å lese mer eller besøk:

[hviteorn.no](#)



Denne artikkelen er produsert i samarbeid med Hvite Ørn



Jan-Magne Sørensen, leder i Hvite Ørn.



FOTO: MARIANNE FURULI

Denne artikkelen er produsert i samarbeid med Solgruppen



Reiser med kultur, trivsel og felleskap

Det er mange som ikke liker tanken på å reise til utlandet alene. Reiser du med Solgruppen er det som å reise med en storfamilie.

Tekst Pia Beate Pedersen

Anita Elisabeth Bekken grunnla Solgruppen allerede i 1994, fordi hun så behov for en reiseoperatør som organiserte trygge reiser for godt voksne. Tilbudet er populært, noen av hennes gjester har reist med henne i over 20 år.

— Det er fellesskapet som står i sentrum for alle våre reiser, og vi ser hvordan folk blomstrer opp, de får nye venner på våre reiser, og flere av dem møtes igjen senere på nye reiser.

Mange reiser til populære Albir, og de kan selv velge hvor lenge de vil være borte.

— Vi arrangerer både kort- og langtidsferier til Albir på Costa Blanca, og her kan man velge om man vil bo på hotell hvor man får måltider servert, eller om man vil bo i leilighet og lage maten selv.

Gjestene blir godt ivaretatt hele veien

Mye av tryggheten handler om at Solgruppens reiseledere tar så godt vare på sine gjester.

— Reiselederne snakker flere språk, de møter gjestene på flyplassen og er tilgjengelige hele tiden. Man kan få fysisk behandling, og det er dyktige leger og bra sykehus der, skulle man ha behov for helsehjelp.

Det er kanskje spesielt på vintertid at de ser hvordan gjestene blomstrer opp når de kommer seg til dette varme og behagelige klimaet, forteller Bekken videre.

— De slipper å tenke på holka, de slipper å kle på seg masse klær, kroppen fungerer bedre. Vi har også juleture som er veldig populære. Det er jo mange som sitter alene i jula, og da er det jo mye bedre å være en del av et felleskap som vårt.



Det er fellesskapet som står i sentrum for alle våre reiser, og vi ser hvordan folk blomstrer opp

Albir er et populært reisemål fordi stedet har så mange spennende utflukter og opplevelser å by på. Solgruppen arrangerer både høst- og vårfest hvor de flyr inn musikere fra Norge, her er det høy stemning. De har også et eget

aktivitetsprogram fra uke til uke hvor gjestene kan velge hva de ønsker å være med på.

— Vi arrangerer rundturer til historiske byer, kulinariske opplevelser, vinsmaking og vandreturer. Det er også masse å gjøre på egenhånd skulle man heller ønske det, da kan man for eksempel besøke noen av byene som ligger i nærheten, som Alicante og Valencia. Vi har også en helt egen bokkafé i Albir, og denne er blitt et veldig hyggelig samlingspunkt for hele byen.

USA og Vesterled

Solgruppen har også andre tilbud, man kan for eksempel reise fra kyst til kyst i USA, fortsetter Bekken.

— Da flyr vi gjestene våre til New York, og så reiser vi med buss hele veien over til San Fransisco. På denne turen kommer opplevelsene som perler på en snor. Man ser masse ting man har hørt om, blant annet kjører vi en stund på den sagnomsuste Route 66.

Solgruppen har også turer i Vesterled, som Shetland, Orknøyene og Hebridene i Skottland.

— Dette er også fantastiske reiser, her får man virkelig oppleve hvordan

menneskene bor og lever. Guiden på disse turene har skrevet flere bøker om vesterled, så hun kan masse om kulturen og tradisjonene. Det er virkelig et fascinerende område. Jeg anbefaler å melde seg på nyhetsbrevet og følge Solgruppens reisekalender for å holde seg oppdatert på alle våre turer, der nye reiser legges ut fortløpende, avslutter Bekken. ■

FOTO: ANITA ELISABETH BEKKEN



Solgruppen har også turer i Hebridene i Skottland.

LANGTIDSFERIE & OPPLEVELSESREISER



Trygghet, trivsel & felleskap! Solgruppen har i over 30 år tilbudt reiseglade nordmenn reiser til fjern og nær. Vi tilbyr et bredt spekter av reiser for private, grupper og foreninger. Redusert enkeltromstillegg/rabatt på enkelte reiser.

Et utvalg av våre kommende reiser. Se flere og les mer om reisene på www.solgruppen.no



Se alle våre reiser:

Reis til Albir

Reis når du vil - bo hvor du vil, vær så lenge du ønsker! Vi skreddersyr din reise for deg!

Reisen inkluderer alltid:

- Flytransport tur/retur og transport t/r flyplass
- Hotell med halvpensjon / leilighet med selvhushold
- Aktiviteter og utfluktsprogram
- 24 t vakttilf og reiselederservice,

Å reise er å leve!





Les hele kampanjen på altomdinhelse.no og livsstilsguide.no



Dora Elsebeth Ruuds hjerte banker videre

En blomsterkrans løftes forsiktig ned i vannet, et flytende minne om Dora Elsebeth Ruud som døde i september 2019. Og mye, mye lenger vil den flyte, båten som bærer navnet «Dora Elsebeth».

Ruud hadde en fritidsbolig i Nevlunghavn og var nært knyttet til området før hun ble kreftsyk. Ruud hadde også ønsket asken spredt på havet, og det skjedde fra redningsskøyta «Stormbull» i en juni-dag. I testamentet var det tydelig formulert at pengene skulle gå til en redningsskøyte.

En gave til beredskapen langs kysten

– Vi er svært glade for denne type gaver. RS har siden starten i 1891 vært en frivillig organisasjon. Vi er tuftet på dugnadsånd, og avhengige av gaver og gode støttespillere, sier Solfrid Bøe som arbeider med frivillige bidrag i RS. – Ruuds gave er uvanlig raus. Men vi setter stor pris på alle gaver, de små er like viktige som store. Alle

bidrag utgjør en viktig forskjell i arbeidet med å redde liv.

-Snakk med familien

– Et råd vi gir til mennesker som vurderer å gi en testamentarisk gave, er å først tenke på familien – og så på sin hjertesak, sier Solfrid Bøe. – Vi vet at dette med arv og testament kan være et vanskelig tema for mange, ikke minst for mulige arvinger. Derfor oppfordrer vi til å ta praten med de nærmeste. Du må skrive testament for å sikre at arven fordeles slik du ønsker, hvis ikke fordeles den etter arvereglene, påpeker Bøe.

Dora Elsebeth Ruud var tydelig i sin siste vilje. Takket være et hjerte som banket for rednings-saken og et testamente, vil hun fortsette å trygge kysten i mange år til.



La din hjertesak banke videre

Spørsmål rundt testament?

Skann QR-koden, og gå direkte inn på rs.no/testament.



Bestill i dag

- Samtalekort om arv og testament
- Testamentbrosjyre



Solfrid Bøe
Rådgiver arv og testament
Tlf: 928 36 141
solfrid.boe@rs.no



Behandling som virker - fellesskap som varer

Trasoppklinikken er en del av spesialisthelsetjenesten og tilbyr døgnbehandling for rus- og avhengighetsproblemer. Behandlingen er helhetlig og inkluderer oppfølging før, under og etter oppholdet. Tilbudet er livssynsnøytralt og bygger på 12-trinnsmodellen, kombinert med anerkjente metoder innen rus- og avhengighetsmedisin. Vår døgnavdeling har i alt 37 sengeplasser, hvor av 8 plasser tilhører mottak/avrusingsavdelingen.

Våre team består av psykiatere, leger med spesialisering innen rus og avhengighet, psykologer/spesialister, sykepleiere/spesialister, sosionomer og miljøterapeuter. Vi har flere ansatte med egenerfaring.

Klinikkens eget kjøkken lager næringsrik og variert mat tilpasset pasientenes behov.

Telefon: 23348200
Forløpskoordinator: 90240558
Nettside: trasoppklinikken.no



A close-up photograph of two elderly women embracing. The woman on the right is smiling and looking towards the camera, while the woman on the left has her back to the camera, resting her head on the first woman's shoulder. They are both wearing patterned tops.

DU HAR ALLTID **VÆRT DER** FOR NOEN. DET KAN DU FORTSETTE MED.

Vi kan ikke ta med oss noe når vi en gang skal forlate denne verden. Men vi kan etterlate oss muligheten til å gi noen andre et bedre liv. Velger du å gi en testamentarisk gave til Røde Kors, kan du være trygg på at ditt bidrag vil komme mennesker til gode, enten lokalt i Norge eller i andre deler av verden.

Er dette noe du vil vite mer om? Ta kontakt med **Tina Johanne Weyer**, ansvarlig for arv og testamentariske gaver, på telefon **472 46 820** eller e-post **tina.weyer@redcross.no**

Røde Kors kan også være behjelpelig med gratis advokathjelp for å sette opp et testament.

Denne artikkelen er produsert i samarbeid med Helle Camping

HELLE CAMPING

Unn deg spektakulære naturopplevelser i Setesdalen

Like ved Otra, to timer nord for Kristiansand, ved riksveg 9 og noen timers kjøring fra Stavanger, finner du et campingeldorado for friluftsmennesker i Valle kommune.

Tekst Jarle Petterson

Hit valfarter Via Ferrata-entusiaster fra hele verden, til en campingplass som også er som skapt for barne-familier. Helle Camping ligger ved det vakre Straumsfjellet. Her finner du også den vidt kjente Via Ferrataen, gradert til D+ på tre korte strekk. Turene starter etter avtale. – Da vi åpnet Via Ferrataen i 2015, tok det ikke lang tid før ryktet ble spredt over hele verden. Det skyldes blant annet bred dekning på TV og i andre medier, så for min del har det vært en helt fantastisk reise. Dette var lenge den lengste Via Ferrataen i Nord-Europa, og er fortsatt kjent for den gode variasjonen, forteller gründer og innehaver Arne Holskog.

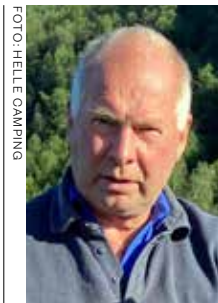
Et paradis for turfolk
Han kan i farten bare huske én gjest som ikke lot seg imponere av den spektakulære ruten, som ikke sier stort når det har vært tusenvis av dem.
– Vi har hatt erfarne Via Ferrata-turister, spesielt fra Østerrike og Sveits, som har gått slike ruter i 30–40 år, som sier at løypa vår er den beste de har gått. Den begynner enkelt og er variert med en fantastisk utsikt. Ruten har et par krevende punkter, med 550 høydemeter fra elva til gapahuken på toppen, fortsetter Holskog.
For dem som vil oppleve flere Via Ferrataer og annet fjelliv på campingtur, ligger Straumsfjell på ruten mellom Via Ferrataen i Åkrafjorden, Lyngdal, Trolltunga og de alpine aktivitetene på Folgefonna.

600 sportsklatreløyper
– *Hvordan ser overnattingstilbudet ut?*
– Her har vi alternativer både for enslige og barnefamilier. Du kan velge mellom teltplasser, bobil- og campingvognoppstilling, enkle hytter og leiligheter. Her finner du noe for enhver, med priser fra 185 kroner til 1200 kroner. Mange av gjestene våre bruker også Helle Camping som base for turer i distriktet, og har familier som gjerne blir en ukes tid. I Valle kommune fins det over 600 oppmerkede sportsklatreløyper av



FOTO: HELLE CAMPING

forskjellig vanskelighetsgrad, noe som er godt kjent for folk i klatremiljøene, sier Holskog.
I området er det mengder av turmuligheter og store vidder. Disse inngår i Njardarheim Veidemark, som strekker seg over Setesdal vesthei og Ryfylkeheiane, og er enormt.
– Herfra kan man legge ut på tur med telt, eller leie en fatbike. Da får du oppleve naturen på en ny og spennende måte. Glem heller ikke fiskemulighetene på Helle, med gode muligheter for å få fjellørret på stanga. Her er det bare å kaste seg rundt og booke plass, avslutter han. ■



Arne Holskog, Gründer og innehaver av Helle Camping.

FOTO: HELLE CAMPING



Les mer og book et opphold ved å scanne QR-koden under eller besøk:

[hellecamping.no](#)



De fleste ulykker skjer hjemme

Hver dag oppsøker rundt 1800 nordmenn legehjelp etter en ulykke. Mange av skadene skjer i hjemmet eller nærmiljøet – og mange kunne vært unngått. Med enkle tiltak og mer oppmerksomhet på forebygging kan vi redusere både lidelse og store samfunnskostnader.

Tekst Eva Jakobson Vaagland

Skader og ulykker er en stor folkehelseutfordring. Hvert år behandles rundt 660 000 skader i Norge, og kostnadene for behandling og rehabilitering anslås til nær 100 milliarder kroner. Mer enn hver tiende sykehusseng er til enhver tid opptatt av en person som er skadet i en ulykke. Likevel får skadeforebygging langt mindre oppmerksomhet enn det fortjener.

Hjemmet er den største risikozonen
Når vi tenker på ulykker, tenker mange på trafikken eller friluftslivet. Men de fleste ulykkene skjer hjemme. Barn og eldre er særlig utsatt. Små barn utforsker omgivelsene uten å forstå risiko. Hos eldre fører naturlige aldersforandringer til dårligere balanse, redusert muskelstyrke og langsommere reaksjonsevne. Enkelte medisiner kan også øke risikoen for fall.

Fall kan forebygges
Fallskader er den vanligste ulykkestypen i alle aldersgrupper. Statistikken viser

at hver tredje person over 65 år opplever minst ett fall i året. Blant personer over 80 år gjelder dette annenhver. De alvorligste fallene kan føre til hoftebrudd. Over 9000 nordmenn rammes hvert år. Et hoftebrudd kan koste samfunnet mer enn 600 000 kroner i behandling og rehabilitering det første året.

”
Statistikken viser at hver tredje person over 65 år opplever minst ett fall i året.

Derfor lønner forebygging seg. Regelmessig fysisk aktivitet og balanseøvelser reduserer risikoen for fall. Det samme gjør god belysning, fjerning av snublefeller og enkle hjelpemidler som støttehåndtak på badet.



Eva Jakobson Vaagland
Daglig leder Skadeforebyggende forum

FOTO: ANNA VAAGLAND

ILLUSTRASJON: XMIND DESIGN



Små tiltak gir stor effekt

Mange sikkerhetstiltak er enkle å gjennomføre. De fleste har røykvarsler hjemme, men personer med nedsatt hørsel bør vurdere lyd- og lysvarsling. Et tryggere hjem gir større mulighet til å leve selvstendig og aktivt – også i høy alder.
I over 40 år har Skafor arbeidet for å forebygge skader gjennom informasjon, samarbeid med kommuner og praktiske tiltak. Målet er enkelt: færre ulykker og bedre livskvalitet.
Katten har ni liv. Det har dessverre ikke vi. Derfor er skadeforebygging noe av det viktigste vi kan investere i – både for oss selv og samfunnet. ■



På jakt etter mer informasjon om skader og forebygging? Besøk:

[skafor.org](#)

Denne artikkelen er produsert i samarbeid med Skadeforebyggende forum





Når ordene blir en hindring – slik kan teknologi gjøre hverdagen enklere for personer med afasi

Tekst
VoiceON

For de fleste av oss er det enkelt å lese en nettside, finne informasjon eller bestille en tjeneste på nett. For personer med afasi kan den samme oppgaven være langt mer krevende.

Afasi er en språkforstyrrelse som ofte oppstår etter hjerneslag eller andre hjerneskader. Tilstanden påvirker evnen til å forstå, lese, skrive eller uttrykke språk. Selv en enkel nettside kan derfor oppleves som uoversiktlig og vanskelig å bruke.

I en hverdag der stadig flere tjenester flyttes over på digitale flater, kan dette føre til utenforskap. Viktig informasjon fra kommunen, banken, helsevesenet eller andre aktører blir vanskeligere å få tilgang til.

Å kunne lytte kan være forskjellen

For mange personer med afasi er opplesing av tekst en stor hjelp. Når innholdet både kan leses og høres, blir det lettere å forstå og følge med. VoiceON 3.0 er utviklet nettopp med dette formålet. Løsningen gjør det

mulig å få tekst på nettsider lest opp med et enkelt klikk. Samtidig markeres ordene som leses, slik at brukeren kan følge teksten visuelt mens den blir lest høyt.

Brukeren kan selv velge stemme, justere lesehastighet og få lest opp hele artikler eller bare utvalgte avsnitt. Målet er å gjøre informasjon mer tilgjengelig – uten kompliserte innstillinger eller tekniske barrierer.

En mer inkluderende digital hverdag

Digitale tjenester skal kunne brukes av alle. Likevel viser erfaring at mange personer med lese- og språkutfordringer fortsatt møter hindringer på nett.

I Norge anslås det at rundt 750 000 mennesker har ulike leseutfordringer, og mange av dem har behov for lesestøtte. For personer med afasi kan dette være avgjørende for å kunne orientere seg, ta egne valg og delta aktivt i samfunnet. Når nettsider tilbyr opplesing som en integrert del av brukeropplevelsen, reduseres behovet for eksterne hjelpemidler. Informasjonen blir tilgjengelig der brukeren allerede er.

Brukes av over 150 organisasjoner

VoiceON 3.0 benyttes i dag av mer enn 150 organisasjoner i Norden. Kommuner, offentlige virksomheter og medieaktører har tatt løsningen i bruk for å gjøre informasjon enklere tilgjengelig.

Blant brukerne finner vi Gran kommune, Vestby kommune, Folketinget i Danmark og Klar Tale. Felles for dem er ønsket om å gjøre digitale tjenester enklere å bruke for alle innbyggere og lesere.



Når innholdet både kan leses og høres, blir det lettere å forstå og følge med.

Mer enn et lovkrav

Universell utforming handler ikke bare om å oppfylle krav i lovverk og standarder. Det handler også om å gi mennesker like muligheter til å få informasjon, delta i samfunnet og ta informerte valg.

Når stadig flere tjenester digitaliseres, blir tilgjengelighet viktigere enn noen gang. For personer med afasi kan en enkel opplesingsfunksjon være forskjellen mellom å mestre hverdagen på egen hånd og å måtte be andre om hjelp.

Teknologi alene løser ikke alle utfordringer. Men når den er utviklet med brukernes behov i sentrum, bidrar den til å gjøre den digitale verden litt enklere, mer inkluderende – og langt mer tilgjengelig. ■



KONTAKT

Kontakt voiceON for mer informasjon

Telefon: 815 68 366

E-post: info@voiceon.no

Adresse: Rolfsbuktaalleen 8, 1364 Fornebu



Les mer om hvordan voiceON 3.0 kan gjøre digitale tjenester tilgjengelige for flere på

voiceon.no



Denne artikkelen er produsert i samarbeid med voiceON





GOD SOMMER