



LES MER PÅ NETT!
WWW.GYLNEÅRENE.NO

MEDIA
PLANET

NR. 16 | DESEMBER 2014

DE GYLNE ÅRENE

Les om

LHL – HJERTE- OG KARSYKDOMMER

Hvordan forebygge hjerte- og karsykdommer?

PENSJONISTFORBUNDET

Hvordan gjøre pensjonisttiden best mulig?

LIVSGLEDE FOR ELDRE

Livsglede for eldre fører til god folkehelse

Knut «Kuppern» Johannesen:
- Å holde seg i form øker jo livskvaliteten.

FOTO: MATTIS SANDBLAD/VGNTB SCANPIX

Vern
for eldre
Nasjonal
kontakttelefon
800 30 196

Mange opplever krenkelser og trusler

Nasjonal kontakttelefon er et råd- og veiledningstilbud til personer over 62 år som er utsatt for vold og overgrep. Betjenes hverdager 9 – 15 av fagpersoner som har tid til å lytte. Du kan være anonym.

www.vernforeldre.no



UTFORDRINGER

Det eneste alderspensjonister i Norge med sikkerhet har til felles, er at de mottar pensjon. Bortsett fra det er pensjonister like ulike som andre folk. De er mennesker med egne behov, ønsker og drømmer. Hva er dine?

Nordmenn er verdensmestere i frivillighet



Tale Jordbakke
Kommunikasjonssjef i Pensjonistforbundet
FOTO: PENSJONISTFORBUNDET

Nordmenn er verdensmestere i frivillighet og vi har for lengst kåret ordet «dugnad» til vårt nasjonalord.

V i er på vei inn i en tid der konturene av et aldrende samfunn blir stadig tydeligere. En utvikling som er gjeldene globalt, så vel som nasjonalt og lokalt. Grunnene til at samfunnet eldes er flere, men den viktigste er at vi er kommet langt i utviklingen av å ta vare på vår egen og hverandres helse. Vi vet mer om hva som er viktig for å holde oss friske, og om hvordan vi kan hjelpe de som blir syke

1/4 av livet som pensjonist

→ Det at befolkningen blir eldre, får konsekvenser for alle deler av samfunnet: Det betyr at vi får flere år som pensjonister. Det betyr at flere barn får vokse opp med sine besteforeldre. Det betyr at en større andel av de som skal stemme ved neste valg er gått ut av arbeidslivet. Og, det betyr at flere mennesker vil trenge de velferdstjenestene det oftest tilbyr i siste fase av livet. Sett i lys av dette, vil et aldrende samfunn skape både muligheter og utfordringer. Og én ting er sikkert, med så stor andel av befolkningen som godt voksne, er det viktig at vi blir lyttet til. At vi slippes til og får sagt vår mening når politikk skal

formes og stemmes fram. Det er samfunnets ansvar, men det er også den enkeltes ansvar.

I Norge er den gjennomsnittlige levealderen i dag nær 80 år for menn og rett over 83 år for kvinner – og den er stadig i vekst. Det betyr at de aller fleste lever mist en fjerdedel av livet som pensjonist. Å tre ut av arbeidslivet kan være en vanskelig overgang for mange. Det er ikke alltid lett å vite hva man skal fylle tiden med for at det skal gi mening. Og det som gir mening for noen, trenger nødvendigvis ikke være det samme for andre. Er du i villrede kan du en periode kanskje se på pensjonen som et slags fortjent stipend? Et stipend fra og til deg selv, for at du skal ha tid og mulighet til å finne ut av hva som gir mening for nettopp deg.

Verdensmestere i frivillighet

→ Nordmenn er verdensmestere i frivillighet og vi har for lengst kåret ordet «dugnad» til vårt nasjonalord. Tall fra Senter for forskning på sivilsamfunn og frivillig sektor, viser at eldre nå er i ferd med å overta frivilligheten. I løpet av de siste 15 årene er eldre i alderen 67-79 år faktisk den eneste gruppen som har hatt økning i deltagelse i frivillig arbeid. Den sam-

me forskningen viser også at organisasjonsaktive eldre har bedre helse og livskvalitet, og ikke mistet økt aktivitet ser ut til å ha en positiv effekt på tilfredshet med livet.

Derfor kan livet som pensjonist kanskje også handle om å bry seg, og ta seg tid til å ta med en gammel venn ut for å kjenne frosten bite i kinnene og fylle lungene med klar, frisk luft. Vi skal ikke bry oss om andre fordi vi skjemmes over å leve et langt og godt liv med trygge rammer. Vi skal gjøre det fordi alle fortjener å oppleve vinterens vakre magi, og fordi et slikt engasjement vil holde oss friske og raske fram til våren.

MINE BESTE TIPS:

- 1 Lag deg en liste på tre ting du ønsker å gjøre i løpet av det neste året – gjør mist én av dem!
- 2 Vær en nabokjerring! Ikke vær redd for å banke på døra til fru Hansen for å høre om hun vil ha en kopp kaffe i ny og ne.
- 3 Bestem deg for en fysisk aktivitet du skal gjennomføre ukentlig. Sett et fast tidspunkt for når det skal skje – da er det større sjanse for at du holder løftet til deg selv.

VI ANBEFALER

Jeg anbefaler DNT sin gjesteartikkel om friluftsliv for eldre.

God lesning!
Vennlig hilsen
Fredrik Olsen



Fredrik Olsen
Prosjektleder i Mediaplanet.
FOTO: EMMA WIRENHED

LES MER PÅ NETT!



GYLNEÅRENE.NO

**MEDIA
PLANET**

Vi hjelper våre lesere til å lykkes!

DE GYLNE ÅRENE
DESEMBER 2014

Ansvarlig for denne utgaven:
Prosjektleder: Fredrik Olsen
Telefon: 22 59 30 14
E-post: fredrik.olsen@mediaplanet.com

Adm.dir.: Sebastian Keta
Produksjon: Emma Wirenhed
Design: Vratislav Pecka

Distribusjon: Dagbladet
Trykkeri: A Media
Repro: Bert Lindevall

Kontakt Mediaplanet:
Telefon: 2259 3000
E-post: redaksjonen@mediaplanet.com

Siter oss gjerne, men angi kilde.



Mediaplanets mål er å skape nye kunder til våre annonsører. Gjennom interessante artikler med høy kvalitet, motiverer vi våre lesere til å handle.

NY OG MER BRUKERVENNLIG FLASKE!

CATIONORM®

øyedråper som gir umiddelbar lindring for øyne som svir og føles tørre

Gjenoppretter skadet tårefilm.
Konserveringsfrie øyedråper på flaske.
Kan brukes sammen med alle typer kontaktlinser.
Kjøpes på apoteket.

Santen Santen Norge • Postboks 43 • 3166 Tolvsrød
Tlf 33 32 98 02 • www.santen.no • info@santen.no

Gjør som **Pensjonistforbundet**
www.pensjonistforbundet.no

Lilletorget 1, 0184 Oslo
Tlf: 22348770 - Fax: 22348783
E-post: pf@pensjonistforbundet.no

210.000 pensjonister

Meld deg inn i Pensjonistforbundet og styrk en samlet røst til det beste for eldre.

SENIORMØBEL

Til en som fortjener komfort



PAN HVILESTOLER LEVERES STANDARD MED

- Sittehøyde 46 cm
- Trinnløs regulering av rygg
- God korsryggstøtte og nakkepute
- Justerbar setedybde
- Godt og stabilt armlen

MULIGE TILLEGG

- Inntil 5 cm ekstra sittehøyde
- Avtagbare / vaskbare trekk med inkontinentstrekk under (sete)
- Armlenputer
- Nakkepute med ekstra sidestøtte

Kampanjetilbud

PAN HVILESTOL fra kr. 6990,-
PAN SKAMMEL fra kr. 2290,-

Prisene gjelder avbildet stoff Vikingfjord, grå, beige, rød, blå og brun.

FRAKTFRITT LEVERT til adresse i Norge.

Møblene leveres **FERDIG MONTERT**.

Pris er inkl. mva. Produsent: Helland Møbler



HELLAND®

SPESIALISTEN PÅ SENIORMØBLER

I over 40 år har Helland produsert møbler med høy kvalitet, formsikker design og lang levetid. Hvilestolene er tilpasset seniormarkedet og har de kvalitetene som skal til for å få en god sittekomfort. Møblene har 5 års garanti mot fabrikkasjonsfeil.

For bestilling:

tlf 70 27 70 00

post@sess.no

www.sess.no

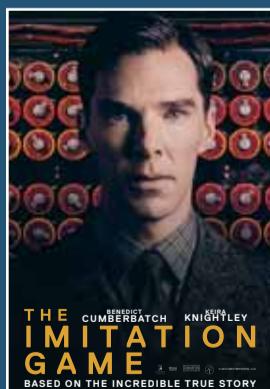
SESS

SENIORKINO

Film for et voksent publikum i behaglige og dempende omgivelser som vises på Colosseum, Gimle, Ringen og Symra. Seniorkino avholdes ukentlig på dagtid og det tilbys de samme gode og aktuelle filmene som ellers i programmet.

Billetter kjøpes på www.nfkino.no eller på en av våre kinoer!

Dette er noen av filmene du kan se som Seniorkino på nyåret:



NYHETER

Hjerte- og karsykdommer er årsaken til flest dødsfall, viser dødsårsaksstatistikken fra Folkehelseinstituttet og Statistisk sentralbyrå. Men hva kan du gjøre selv for å forebygge hjerte- og karsykdommer?

HVORDAN FOREBYGGE HJERTE- OG KARSYKDOMMER?

HELSE

Hjerte-kar-sykdom er blant de vanligste sykdommene hos eldre mennesker. Grovt sett kan vi dele hjertesykdom opp i sykdom som rammer blodårene til hjertet, som rammer selve hjertemuskelen, eller som rammer hjertets klaffer.

- Blant disse tre er det sykdom som rammer blodårene til hjertet som er den vanligste og som fører til angina eller hjerteinfarkt. Når det gjelder sykdom i blodkar utenfor hjertet, er dette særlig alvorlig i pulsårene til hjernen. Da kan det bli sår i karveggen der det fester seg blodpropper. Hvis disse løsner og blir tatt med blodstrømmen til hjernen, så oppstår et hjerneslag, forklarer Are Helseth som er medisinsk sjef i Landsforeningen for hjerte- og lungesyke (LHL).

Forebygging

Det er veldig mye man kan gjøre selv for å forebygge hjertesykdom og sykdom i blodkarene. Også når sykdom har oppstått vil forebyggende tiltak gjøre for at sykdommen bremses.

Fysisk aktivitet

Det finnes ingen fasit på hva som er riktig trening for alle eldre, men vi vet at fysisk aktivitet er viktig for helsen og velvære.

- Det skal ikke så mye til før man får stor gevinst av trening. Klarer man å øke den fysiske aktiviteten med ti minutter hver dag, så er det bra. Klarer man å øke til en halvtime eller mer, så er det veldig bra. Grunnen til at trening er så bra er at hjertet er en muskel, så å trene slik at man blir litt andpusten og kjenner at hjertet slår litt fortere gjør at vi trener selve hjertemuskelen. I tillegg er trening bra for benstrukturen og redusere faren for ben-skjørhet og benbrudd, forteller Helseth.

Han understreker at det er viktig at treningen er tilpasset den enkeltes utgangspunkt, noen kan gå i gang og gjøre systematisk trening, mens andre kanskje er satt tilbake av sykdom. Da er det viktig å tilpasse treningen.

- Trening har også gunstige tilleggs-effekter. Hvis man trener sammen med andre oppleves treningen som sosialt, og det i seg selv er bra for helsen. Mange opplever også psykisk velvære av å trene, det er også veldig bra, sier Helseth.

Kosthold

Det er mange meninger om kosthold, og meningene skifter over tid.

- Motekurer som gjør at man skal komme raskt ned i vekt kommer og går hele tiden, men felles for alle disse kurene er at de faller i popularitet over tid. Jeg har mest tro på at man skal ha et variert og

PROFIL



FOTO: ANDERS BERGERSEN

Are Helseth

■ **Alder:** 59

■ **Stilling:** Medisinsk sjef LHL

■ **Utdanning:** Spesialist i patologi og generell kirurgi, doktorgrad på forekomst og overlevelse ved hjerne-svulster i Norge

passer nøkternt kosthold i det daglige. Da er det plass til litt snadder og godsaker i helgene. Et godt kosthold bør gjerne bestå av fet fisk, vi bør velge grovt mel fremfor fint og slagordet «fem om dagen» når det kommer til frukt og grønt er fornuftig. Salt og sukker kan vi med fordel spise mindre av. Det kan være vanskelig å vite hvor mye salt det er i maten, men vi vet at det ofte er mye mer salt i ferdigmat enn i den maten vi lager selv, sier Helseth.

Mange eldre sliter med dårlig matlyst og får i seg for lite jern, vitaminer og proteiner. De som sliter med manglende matlyst bør ta det opp med fastlegen sin, som i tillegg til medisinsk undersøkelse kan måle blant annet jern, vitamin B12 og mineraler i blodet.

Røyking

- Vi kommer ikke utenom å snakke om det å slutte å røyke når vi snakker om hjerte- og karsykdom. Effekten av røykestopp inntreffer med en gang, og helsen blir bare bedre og bedre jo lenger man holder opp. Røykeslutt og bedre hjertehelse kan for eksempel også føre til at man kjører bil i enda flere år. Det betyr mye for livskvaliteten, avslutter Helseth.

TOM BACKE

redaksjonen@mediaplanet.com





Dagligvarer - levert rett på døra

Telefonbestilling:
815 36 099



- Alt du trenger av dagligvarer
- Næringstett mat fra Vital Ernæring
- Livsstil og allergiprodukter
- Enkel og trygg netthandel
- Ingen skjulte gebyrer
- Kjøp i vår nettbutikk
- Bestill før kl 12.00 og få varene levert samme dag

Er det vanskelig å komme seg til butikken? Tungt å få dagligvarene i hus?

Da kan du bestille varene dine hos oss, og vi leverer de hjem på døren. Vi hjelper selvfølgelig til med å bære inn på kjøkkenbenken.

Hos 123Levert kan du enkelt bestille dagligvarene dine, om du ikke klarer eller ønsker å gjøre innkjøp av mat- og dagligvarer i butikken.

For å gjøre innkjøpsjobben kjapp og effektiv, så kan man i nettbutikken opprette faste handlelister - som kan benyttes om igjen.

Vi har også mat spesielt tilpasset eldre. Som soft meals, protein og energirike supper fra Vital Ernæring.

Bestill på nett, det er lett!
www.123levert.no
 Kjøpshjelp og telefonbestilling: 815 36 099



123 Levert
-Dagligvarer på døra



HJERTE- OG KARSYKDOMMER. Et godt kosthold bør gjerne bestå av fet fisk, vi bør velge grovt mel fremfor fint og slagordet «fem om dagen» når det kommer til frukt og grønt er fornuftig.

FOTO: ISTOCK

Fysio- og ergoterapitjenesten i Stavanger forsøker å aktivisere beboerne på sykehjemmene gjennom å gi dem lettere rullestoler. - Vi har merket at humør, integritet og selvfølelse stiger i takt med økt bevegelse, sier fysioterapeut og ergonom Arne Herrem.

Helsegevinst gjennom bevegelse

HELSE

Herrem er med i Ressursgruppen for hjelpemidler, som har sett på rullestolbruken i Stavanger kommune. Han mener det er mye helsegevinst å hente ved å velge rett rullestol. Et hovedfokus i jobben er å få eldre mennesker til å bevege seg mest mulig, og han mener en viktig del av denne prosessen er å fokusere på å gi de eldre riktig rullestol med riktig tilpasning.

- I konseptet Aktive Eldre betrakter vi de eldre som aktive brukere. Tidligere gav man en lett rullestol til lammelsespasienter og yngre brukere, men den samme funksjonaliteten er like viktig for den eldre garde som for de yngre. Pårørende og helsepersonell har feilaktig antatt at de eldre må sitte godt og ha komfort for å ha det best mulig. Derfor har de eldre fått utdelt store, tunge komfortstoler som snarere passiviserer dem, sier Herrem.

Vi tenker annerledes

- Konsekvensen er at de eldre mister bevegelsesfriheten, noe som igjen fører til dårligere sir-

kulasjon og sårproblemer. Det kan sammenliknes med å sitte flere timer på kino. Det er også frustrerende for pasienten ikke kunne bevege seg rundt på egenhånd.

Gjennom å tilby eldre en mellomløsning mellom rullator og komfortstoler har Herrem opplevd en forbedring i de eldres situasjon.

- Vi tenker nå annerledes, og setter pasienter med et visst bevegelsespotensial i lettere stoler og med bena i bakken. Da kan de bevege seg rundt på egenhånd ved hjelp av ben og armer, og med gode puter i sete og rygg sitter de komfortabelt. Vi har merket at humør, integritet og selvfølelse stiger i takt med at de igjen kan styre sin egen bevegelse.

- Undersøkelser har vist at litt bevegelse med bena gir bedre sirkulasjon enn 30 minutter med massasje. I tillegg til helsegevinsten, vil også de store kostnadene til sårbehandling kunne reduseres, avslutter Herrem.

ANDREAS RØNNINGEN SANDBU
redaksjonen@mediaplanet.com

BLI EN AKTIV ELDRE!

Snakk med din terapeut og finn ut hvordan du selv kan få mer bevegelse i hverdagen med en lett og lettkjørt stol.

Vær bevisst på valget av rullestol og velg en som gir deg mulighet til å være i aktivitet. Hvis du kan bruke hender og føtter - velg å bli en aktiv eldre!

At du selv kan bevege deg i hverdagen og utføre små og store sysler på egenhånd vil bl.a. kunne gi deg:

- STØRRE TRIVSEL
- MER SELVSTENDIGHET
- FØLELSE AV MESTRING
- FOREBYGGE TRYKKSÅR

Du kan jo prøve!



QUICKIE JAY

SUNRISE MEDICAL

www.sunrisemedical.no post@sunrisemedical.no

Tlf: 66 96 38 00



Quickie Life er en lett stol som egner seg godt for å sparke seg frem med bena og tilpasses lett med Jay J3 rygger.

INSPIRASJON



SYDENTUR FOR ELDRE. Eldre koser seg i palmesus. FOTO: SOLGÅRDEN



FOTO: SOLGÅRDEN

FRISTER MED EN TRYGG REISE TIL SPANIA

Solgården tar vare på sine reisende fra begynnelse til slutt. Det er mye av grunnen til at disse ferieturene er blitt så populære hos pensjonister.



Bodil Skorpen & Lars Søyland
Deltaker og Daglig leder, Solgården
FOTO: PIA BEATE PEDERSEN

På dagene er det masse uteaktiviteter som bading, boccia og bordtennis.

Solgården ble startet i 1972, og bygget for å gi funksjonshemmede en mulighet for å dra på ferie til Spania. Et par år senere åpnet de også opp for å ta imot pensjonister. Solgården ferieanlegg ligger på Costa Blanca i Spania, og er et stort, lukket område som er tilrettelagt for eldre mennesker. Men, Solgården tilbyr mye mer enn et fint sted å bo, de sørger i tillegg for en trygg og tilrettelagt reise fra begynnelsen til slutt. Det er blitt en suksess, forteller Lars Søyland, som jobber på Solgården.

- Våre gjester har det veldig bra, fordi de vet at de er helt trygge. Vi har med egne sykepleiere og lege på hele reisen, noe som gjør at våre gjester blir veldig godt ivaretatt hele veien. Gjestene blir møtt allerede på flyplassen.

- Vi har en egen innsjekkings-skranke hvor de reisende leverer

bagasjen, og så får vi hjelp fra Ullensaker Røde Kors som er med og hjelper alle ut til flyet. Solgården har crew ombord som forstår hvilke behov våre gjester har. Når man lander i Alicante er det bare å gå ned flytrappen, inn på bussen, og så kjøres man rett ut til Solgården. Man er ikke innom terminalen i det hele tatt. Det samme når man skal reise hjem igjen: bagasjen sjekkes inn på rommet i Spania, man slipper innsjekk og alt det andre praktiske, fortsetter Søyland.

Et helt spesielt miljø

Bodil Skorpen jobbet som frivillig sykepleier på Solgården i mange år, før hun begynte å reise ned som gjest i 2002. Hun forteller at hun likte seg fra første stund.

- Det er noe med hele miljøet der nede som er så hyggelig. Støtteapparatet er med på å sikre døgnbe-

redskap, i tillegg er det så mange aktiviteter, det er så mye å finne på. Vi kan høre spennende foredrag, vi har blant annet en fysioterapeut der nede som heter Tim, han er veldig flink til å fortelle om historien til området.

På dagene er det masse uteaktiviteter som bading, boccia og bordtennis. Det arrangeres bridgekvelder, og på kveldene er det underholdning og dans. Midt i anlegget ligger det en stor festplass, med en scene, sier Søyland.

- Når årstiden tillater det, så er det der underholdningen foregår. Det er en egen liten bar der, med servering av drikkevarer. Vi har også en cafe inne, som er åpen fra tidlig morgen til sent på kvelden.

Pittoresk og stemningsfullt

Solgården ligger tre kilometer fra den lille, spanske fiskelandsbyen

Villajoyosa. Det er mulig å gå inn til den pittoreske lille byen til fots, men det settes også opp busser flere ganger daglig for de som ikke ønsker, eller kan gå.

- Det er en nydelig liten by uten noe særlig turister, den er veldig stemningsfull med fargerike hus og et nydelig strandområde. Det er hyggelig å dra inn dit, og gå på markedet for eksempel, forteller Bodil.

Stedet ligger oppe på en høyde, og altså et stykke unna havet, noe som er en god ting i vintermånedene.

- Vi har en flott utsikt, og siden det kan komme kalde gufs fra havet i desember og januar, er det fint å være litt tilbaketrukket. Jeg har feiret julen der nede flere ganger, en gang var det 25 varmegrader, men det er man jo ikke garantert.

FANTASTISKE Solgården i Spania

Gjør som trekkfuglene

trygghet, trivsel og glede

Enkelt og behagelig

Solgården er et tradisjonsrikt feriested på Costa Blanca, mellom Alicante og Benidorm. Vi tilbyr reiser gjennom hele året og har egne charterfly. Avslappende dager med fred og ro, sol, aktiviteter, underholdning, fellesskap og god mat. Tid til å nyte og oppleve gode øyeblikk. Solgården har arrangert feriereiser i over 40 år og fremstår i dag som et moderne og veldrevet ferisenter.

La deg begeistre av Solgården du også!

Dette er inkludert i reisen til Solgården:

- Trygg og tilrettelagt ferieopplevelse fra avreise til hjemkomst
- Unik bagasjeservice. Direkte fra avreiseflyplass til ditt rom
 - Eget charterfly med helsepersonell som reiseledere
 - Hjel্পensjon. Delikate buffeter til alle måltider
 - 24 timers vakt med norsk helsepersonell
 - Flotte turmuligheter tilrettelagt for alle

Turer i 2015 kan bestilles nå!

03. februar	3 uker	fra Oslo
24. februar	2 uker	fra Oslo
10. mars	2 uker	fra Oslo
24. mars	3 uker	fra Oslo via Stavanger
14. april	2 uker	fra Oslo
28. april	2 uker	fra Trondheim
12. mai	2 uker	fra Molde

På de fleste av våre turer vil vi i tillegg til vårt eget fly tilby rutefly Gardermoen – Alicante



For mer informasjon og bestilling: www.solgården.no

Tlf 24 14 66 60 (man - fre kl. 08.30 - 21.00)

Følg oss på



SOLGÅRDEN
trygghet, trivsel og glede

NYHETER

Lydbøker gir rom for gode opplevelser

–Det å lese bøker er like viktig som å spise mat og drikke te til frokost, erklærer Margareta Forrestad. Hun er født blind, men har vært en ivrig leser i mange år.

LYDBØKER

De aller fleste opplever å få nedsett syn når de blir eldre, og mange kan derfor tenke at det da blir slutt på gode bøker. Men det er langt fra sannheten.

–Det er ikke slutt på lesingen av den grunn. Det finnes et bredt spekter av lydbøker innenfor de fleste sjangere. Det er et godt utvalg av både skjønnlitteratur og faglitteratur, understreker Margareta.

For alle - alltid

For Margareta er det å høre på en lydbok som å høre på radio, eller et hørespill. Selv om hun er god på blindeskrift foretrekker hun definitivt lydbok.

–Lydboka er stadig med meg, enten jeg er ute og reiser, eller gjør daglige sysler. Den er en fin følgesvenn som fungerer i alle situasjoner, forteller Margareta. Det første hun tenker på når reising står på dagsorden er lydbok og ørepropper. Bøkene er perfekte å bringe med seg ut på reiser enten det er fly, tog eller buss. Hun mener at alle kan ha stor glede og utbytte av lydbøker.

–Jeg kjente en gutt med dysleksi som fikk mer interesse for å lese etter han hadde hørt på lydbøker, tilføyer Margareta.



LYTTER SEG LYKKELIG. Lydbøker er en svært viktig del av livet til blinde Margareta Forrestad.

FOTO: KRISTIN FAGERLID

Appellerende til fantasien

Lydbøker gir en like stor leseglede, eller kanskje mer enn en vanlig bok. Mange opplever at de får større utbytte ved å lytte, og det av flere grunner. Margareta synes lydbøker kan være like fint som musikk, og at det er en stillferdig aktivitet som gir rom for nytelse.

–I vår verden, er alt så visuelt med bilder, film og sosiale medier. Jeg tenker at lydboken kan lære oss å bruke sansene vi faktisk har – trene opp fantasien og selv danne seg lydbilder. Folk trenger det i dag, det er sunt!

For Margareta er lydbøker en fantastisk erstatning og ikke en dår-

ligere, men heller en annerledes kompensasjon. Hun mener folk snyter seg selv for gode opplevelser dersom de ikke prøver lydbok.

Det skjer mye i hverdagen, og ofte er det mye futt og fart. Å legge seg på sengen, slappe av og konsentrere seg om bare den ene tingen – å lytte, er bra for både kropp og psyken.

–Da barna mina var små satt vi oss på rommet med lune tepper, dempet belysning og hørte på en god bok. Det var en hyggestund for alle, og veldig flott for fellesskapet, avslutter Margareta.

ANETTE R. GUNDERSEN

redaksjonen@mediaplanet.com

GLAD I Å LESE? HØR EN BOK!



Ikke la synet ditt ødelegge lesegledden!

Når du er glad i bøker, er det trist at dårlig syn gjør det vanskelig å lese. En lydbok kan gi deg lesegledden tilbake.

NLB har 17 000 lydboktitler i biblioteket. Du finner både fag- og skjønnlitteratur i alle sjangre.

Tilbudet er gratis. Du får bøkene tilsendt på CD i posten, eller du kan laste ned og strøme hele boksamlingen.

Les mer om hvordan bli låner på www.nlb.no eller kontakt oss på tlf: 22 06 88 10 eller e-post: utlaan@nlb.no





Seniorreiser - Kroatia

Behandlingsreiser - Revmatikere



Behandling i Kroatia er nå refusjonsberettiget ved søknad til HELFO.



Biokovka - Makarska

Pris fra 7950,- +fly

Behandlingsreiser for Revmatikere

Høy behandlingskvalitet med svært lave priser. Hotellstandard direkte på stranden. Perfekt og rimelig familie ferie, for resten av familien, mens du får behandling. Våre turer inkl; 2 uker (10 behandlingsdager) i dbl-rom, , halvpensjon, transfer. Behandling under oppsyn av lege og SUN assistanse. Våren 2015 med avgang 23.mai og 06. juni.



Vinteropphold for Seniorer

Pris fra 15.490,- +fly

Biokovka - Makarska

Tilgjengelig fra 12. februar - 15. april. Vi tilbyr 4, 6 og 8 ukers opphold. Biokovka er et fint hotell med et flott behandlingssenter, som ligger ved stranden. Lange strandpromenader og kort vei til sentrum. Turen inkluderer 4 uker m/ fint hotellrom, Helpensjon- frokost, lunsj og middag, noe behandling kveldsaktiviteter og 4 utflukter.

Sun Trygghets- og assistansekonsept er felles for alle våre reiser. Vi har norsktalende helsepersonale og reiseledere, samt en rekke service medarbeidere. Flybilletten kommer i tillegg til oppholds-kostnad for våre reiser. pris eks: 2500 t/retur (SAS og Norwegian)

Seniorreiser

Pris fra 9590,- +fly



Makarska - Hotel Dalmacija

Flotte seniorreiser høsten 2015, til vakre Makarska. Hotellet ligger ved stranden, med kort gange til sentrum. God standard og fin utsikt. Turen inkluderer halvpensjon med frokost og middag, flott hotellrom, transfer samt SUN trygghets og assistansekonsept. 2 ukers turer med avgang 10.okt og 24.okt.



Seniorreiser

Pris fra 9990,- +fly

Vodice - Hotel Punta

Flotte seniorreiser både vår og høst 2015. Hotellet ligger idyllisk til på en halvøy, med 3 min gange til gamlebyen og havnen. Turen inkluderer halvpensjon m/ frokost og middag, flott hotellrom, transfer og SUN trygghets- og assistansekonsept. 2 uker vår: 04. og 18. april. Høst: 10. og 24.okt.

www.suncooperation.com
info@suncooperation.com
Adresse: Holeveien 15. 3145 Tjøme

Ring / mail oss for brosjyrer og tilbud
tlf: 92449100 / 33393488

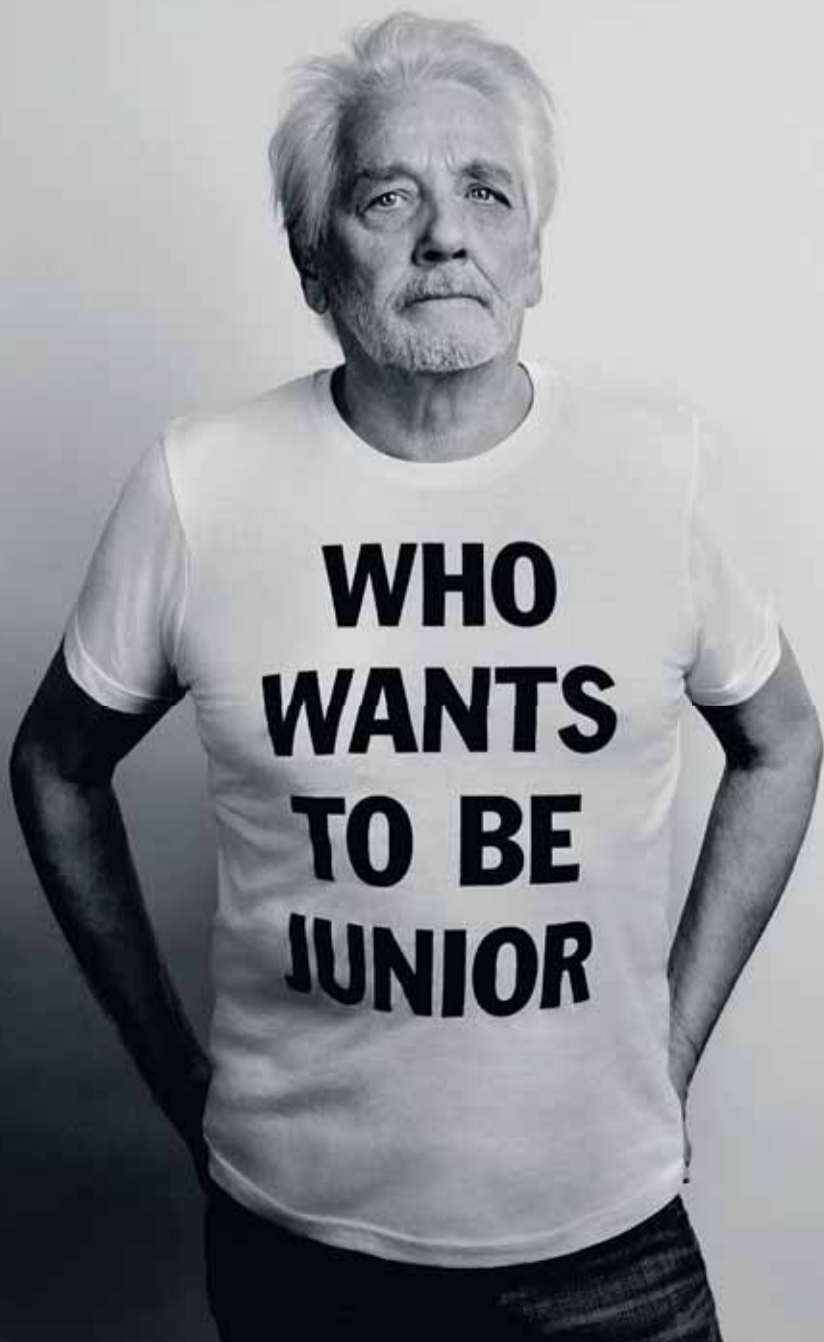
SENIOR DATE.NO

Ønsker du å komme i kontakt med andre voksne mennesker; et vennskap, noen å dele en hobby med, et reisefølge eller en romanse?

Besøk oss på SeniorDate.no og finn din nye venn.



SeniorDate.no – Norges største møteplass for voksne over 40 år



PREMIERE FOR DEN NYE DORO LIBERTO® 820

Vår nye, forstående smartphone inneholder alt hva mobile seniorer behøver. Store, tydelige ikoner. Ekstra høy volum via HD-voice og HAC. Et fantastisk kamera.

Intuitive SMS-/mailfunksjoner. Og som en bonus, mengder med utvalgte apper utover de du finner i Google Play™.

Lær å kjenne den nye Doro Liberto® 820 på www.doro.no

Google, Google Play and Android are trademarks of Google Inc.



www.doro.no

INSPIRASJON

LES MER PÅ
GYLNEÅRENE.NO

FRIVILLIGHET. Legevaktjentene

FOTO: TOM RISS

AKTIV OMSORG FOR ELDRE

- Det er kommet en del nye ideer inn i norsk sosialpolitikk, forteller Anders Midtsundstad, seniorrådgiver i Helse Nord.



Anders Midtsundstad
Seniorrådgiver og redaktør, Fritid for alle
FOTO: JØRGEN HOLST

Den omsorgen «Aktiv Omsorg» fokuserer på er noe også frivillige i stor grad kan bidra til å yte.

Han følger opp feltet støttekontakt, kultur- og fritidsdeltakelse som leder av knutepunktet Fritid for alle, et prosjekt organisert i Helse Nord. Ideene han snakker om handler om større fokus på kultur og aktivitet i omsorgsarbeid enn tidligere. Det er en større bevissthet på at alle som ønsker det skal ha mulighet til å delta på sosiale arenaer og i hverdagslivets aktiviteter, herunder fysisk aktivitet.

- Dette er noe frivillige organisasjoner har vært opptatt av lenge, blant annet har Kirkens Bymisjon hatt kulturarbeidere på sykehjem i flere tiår. Nå tar det offentlige etter, forteller Midtsundstad.

- For yngre handler det gjerne om å etablere kontakt med andre, for eldre er det i større grad snakk om å opprettholde kontakten med andre og å fortsette å delta i sykkler, idrettslag eller liknende foreninger. Eller rett og slett ha noen å drikke kaffe med, gå på tur med eller se fotballkamp med. Enten om man bor på institusjon eller om noen kommer hjem til deg i omsorgsøyemed er det viktig at man blir sett som et menneske.

For å kunne nå disse målsetningene opprettet Helsedirektoratet i 2007 opplæringsprogrammet «Aktiv Omsorg». Midtsundstad har vært foreleser ved programmet og sitter i dag i referansegruppen for utdanningen. Han kan fortelle at det per i dag er over 500 som

har fullført programmet, som han beskriver som et nasjonalt kompetanseløft, både for arbeidsplasser og studenter.

Samarbeid avgjørende

Den omsorgen «Aktiv Omsorg» fokuserer på er noe også frivillige i stor grad kan bidra til å yte, og han mener et samarbeid mellom det offentlige og frivillige organisasjoner er nøkkelen til suksess på dette området.

- For de frivillige handler det om å gi noe av seg selv, å kunne være noe for et annet menneske. Det er mange som gjør noe for naboen eller noen i oppgangen sin, men gjennom å organisere det vil man kunne følge opp hva som gjøres, og ved vanskelige situasjoner har den frivillige noen å henvende seg til.

→ FAKTA

Aktiv Omsorg

Målsetning om økt forståelse for ulike sider ved samspillet mellom kultur, aktiviteter, helse og trivsel i omsorgsarbeid, med brukerens behov og ønsker i fokus. Det vektlegges et samarbeid mellom det offentlige og frivillige instanser for å oppnå dette. Opplæringsprogram i ti ulike norske byer i 2015 i regi av Høgskolen i Telemark. 500 har fullført kurset siden oppstart i 2007.

Man blir del av noe større, og det gjør det enklere å bidra.

De eldre bidrar selv også som ressurs for andre eldre, noe Røde Kors ordning med besøkvenner er et eksempel på.

- Vi får stadig flere eldre i Norge, og de blir sprekere og sprekere. På flere sykehjem er det eldre som bidrar i form av kiosktjenester, leser aviser for andre, spiller og synger. Dette er ikke helt nytt i seg selv, men de ansatte er blitt mer bevisste på at dette er en viktig del av tjenesten. Slike ting er ikke lenger bare en koselig ting før jul, men er integrert del av tilbudet, sier Midtsundstad.

Til tross for gode tilbud på sykehjemmene mener han allikevel det er positivt at de eldre bor hjemme så lenge som mulig.

- Når det gjelder eldre har det vært en tendens til å tenke at et sykehjem er rolig og trygt. Dette er noe som har hengt igjen litt fra etterkrigstiden da institusjonene ble utbygd over hele landet. Gjennom besøk av en person som ser til dem og tar dem med på en gåtur eller liknende vil mange eldre kunne bo hjemme en stund til, og samtidig også kunne utsette flyttingen til sykehjem på grunn av helsegevinsten den fysiske aktiviteten medfører.

ANDREAS RØNNINGEN SANDBU
redaksjonen@mediaplanet.com

5 TIPS TIL AKTIV OMSORG

Aktiv Omsorgs idébank har fem kategorier med aktiviteter som kan være fine å utføre med eldre. Et variert spekter av aktiviteter, hvor de aller fleste vil kunne finne noe de trives med:

1 Fysisk aktivitet:
Fysisk aktivitet leder til bedre helse og større trivsel. Natursti, bowling, bading, felles trim og dans er aktiviteter som nevnes.

2 Grønn omsorg:
De eldre kommer seg ut i frisk luft og får noe meningsfylt å pusle med. Alt fra dyrking i bed, til bærturer og samvær med dyr er positive aktiviteter.

3 Sosiale og kulturelle aktiviteter:
Musikk, sang, håndarbeid og quiz er aktiviteter som er både sosiale og stimulerer hjernen. Dette er også noe de fleste greier, selv om den fysiske formen ikke er på topp.

4 Velvære og åndelige behov:
Hånd- og fotmassasje, stell av negler og andre behagelige og avslappende og behagelige aktiviteter.

5 Mat og måltider:
Alle er glad i god mat. Lage mat sammen med de eldre, ta de med ut og spise, gjøre måltidene til hyggelige stunder.

Kilde: www.utviklingssenter.no

MANGE ELDRE OG BLINDE BRUKER ALDRI INTERNETT

Shutterstock



Hvordan når en disse med digitalinformasjon?

Mange eldre og blinde benytter aldri Internett. Dette er et alvorlig demokratisk problem da en stor gruppe holdes utenfor den informasjon som kun er tilgjengelig på Internett.

30 % av den voksne befolkning har lesevansker av en eller annen art, slik at de ikke lett kan tilegne seg stoff fra Internett.

Moderne taleteknologi hjelper eldre og blinde slik at de får lest opp Internett via telefon (eksempel Medisintelefonen på 800 35 550) eller de får lest opp nettsider med syntetisk tale (lesesvake og dyslektikere).

Hva gjør din organisasjon med dette?

Kontakt: info@voiceasp.no



EFP
NORDIC AS



NESTE GENERASJON BRANNSIKRING;

Møt en tryggere hverdag med EFP komfyrvakt!
Brann på komfyr/platetopp er den største enkeltårsaken til brann i norske hjem, 16 prosent av alle boligbranner skyldes tørrkoking eller overoppheting

Les mer om våre løsninger på www.komfyrvakt.no
eller kontakt oss på 908 24 101

Senter for Omsorgsforskning Sør ved Høgskolen i Telemark starter opp en ny runde med **Opplæringsprogram i Aktiv omsorg vår/høst 2015**

Gjennom kunnskap om **Aktiv omsorg** skal deltakerne få økt forståelse for ulike sider ved samspillet mellom kultur, aktiviteter, helse og trivsel. De skal tilegne seg praktiske ferdigheter i målrettet miljøarbeid, bygge på ressurser i nettverk og lokalmiljø, og kunne samarbeide med frivillige og offentlige instanser med utgangspunkt i brukeres behov og ønsker.

500 har allerede gjennomført opplæringsprogrammet- de fleste har også tatt eksamen. Studiet har fått gode tilbakemeldinger, og har ført til at mennesker med omsorgsbehov har fått en bedre hverdag med kultur og aktiviteter.

Målgruppe: Ledere og ansatte i helse og omsorgstjenestene. Frivillige, kulturarbeidere og andre interesserte kan også delta.

Opplæringsprogrammets varighet og omfang: Samlingsbasert med fire samlinger av to dagers varighet. Egeninnsats mellom samlingene må påberegnes- ved gjennomføring av tiltak, oppgaveinnlevering og lesing av pensum.

Eksamen med 15 studiepoeng kan avlegges av deltakere med studiekompetanse eller realkompetanse. Øvrige vil motta kursbevis.

Kursavgift er på kr 8000,- inkluderer læremateriell, eksamensutgifter, kaffe/te og lunsj.

Kommuner kan søke Fylkesmannen om økonomisk støtte til kompetanseheving i aktiv omsorg over Kompetanseløftet 2015.

En eller flere kommuner i samarbeid kan bestille opplæringsprogrammet og få mulighet for å skreddersy innholdet innenfor studieplanens rammer. Det vil også kunne gis rabatt.

Mer informasjon og påmelding:
www.hit.no/aktiv

Aktiv omsorg



Høgskolen i Telemark



NYHETER

Med flerfoldige mesterskapstitler, verdensrekorder og hederspriser er Knut «Kuppern» Johannesen en av Norges aller største idrettshelter. Men at karrieren som skøyteløper omsider måtte legges på is, det har han ingen tid til overs til å tenke på.

«KUPPERN» TRENER FOR Å BLI GAMMEL

LIVSSTIL

Med en svært aktiv karriere bak seg kunne kontrasten lett blitt stor i overgangen til pensjonist-tilværelsen. Men Knut «Kuppern» Johannesen har ikke tid til å kjede seg. - Det blir jo alltid ting å gjøre. Litt arbeid i og rundt huset, også å holde seg i form. Jeg driver jo litt med trening, forteller han og smiler lurt. Årene som aktiv idrettsutøver har absolutt ikke ført til noen treningsleiheit. - Mest blir det spinning og litt vektløfting. Ikke like tunge løft som før såklart, men jeg liker jo å utfordre meg litt likevel.

Viktig å holde seg i form

Trening har alltid vært en viktig del av «Kuppern»s liv. Skøyteløperkarrieren begynte han som femtenåring, og skøytene tok han ikke av for godt før fylte 75 år. - Jeg måtte jo gi meg etter hvert, det var balansen som begynte å skranke litt. Men det er vel bedre enn de fleste det? sier han og ler. Og absolutt. «Kuppern» har alltid vært mer aktiv enn de fleste. Men i følge ham selv trenger man ikke være idrettsutøver for å ta vare på kroppen.

Det handler om vilje

For «Kuppern» har det aldri vært noe alternativ å la være. Kroppen trenger å være i bevegelse.

- Å holde seg i form øker jo livskvaliteten. Det er kroppen som skal holde oss oppe, forklarer han. Han vet godt at kroppen ikke er den samme som før, men slippe unna gjør den likevel ikke.

- Jeg løper fortsatt et par ganger i uka, og da liker jeg å se på de unge som løper i forbindelse med skole. Jeg blir jo en sånn rundebøye jeg da, smiler han. - Det er artig å se at ungdommen bryr seg om idrett. Jeg tror flere og flere innser hvor viktig det er, i alle aldre. Det handler jo bare om vilje. Man kan alltid kjøpe seg et par joggesko og gå seg en tur. Man trenger ikke være så sterk, det viktigste er at man har vilje til å gjøre noe.

Holdte sammen

«Kuppern» synes også fellesskapet og det sosiale er viktig.

- Det er viktig å holde sammen. Være flere om det. Jeg er borte på Skullerud Sportssenter og trener, der er vi flere som er litt oppe i åra. Mange unge også, men det virker som flere og flere eldre innser at det er viktig å holde seg i form. Der kan man være sammen uten å konkurrere, alle driver jo med sitt. Også er det fint å gå turer sammen. Da blir det lettere at turen blir noe av, fortsetter han. - Så kan man ta en prat på veien, og bøye og tøy litt underveis. Også smaker kaffekoppen så mye bedre etterpå, smiler han.

PROFIL

Knut «Kuppern» Johannesen

■ **Alder:** 81 år, født den 6. november 1933

■ **Meritter:** 2 Olympiske gull, 2 Verdensmesterskapstitler, 2 Europamesterskapstitler, 8 Norgesmesterskapstitler

■ **Klubber:** Arbeidernes SK, Ask SK og Aktiv SK

Trives som pensjonist

Knut har fortsatt fulle dager. I 2013 mottok han «Årets hederspris» og på 80-årsdagen samme år ble det reist en statue av ham utenfor Bislett Stadion. Det er nok av gode minner fra gamledager, men «Kuppern» savner det ikke. - Jeg var jo innstil på at det kom til å ende, ingen kan fortsette for alltid. Så jeg savner det ikke. Men jeg er glad for at jeg gjorde det beste jeg kunne mest det holdt på. Da var det jo en annen nerve i treninga, en annen type målrettethet. Men det trenger ikke bety at man ikke setter seg mål lenger, det må man jo alltid. Viljestyrke og målsetting er viktig uansett, påpeker han.

Trener ikke for å bli yngre

For den folkekjære skøyteløperen er ikke trening noe man gjør for å oppnå noe. Det er bare en del av livet, en måte å ta vare på kroppen. - Jeg var med på åpninga av et treningssenter i Mo i Rana for noen år siden, og der fikk jeg en t-trøye som det sto «jeg trener ikke for å bli yngre - jeg trener for å bli eldre» på. Det synes jeg var så fint. Det er jo det man gjør, trener for å holde kroppen i gang. Det synes jeg alle burde gjøre, avslutter han muntert.

IDA TØRNQVIST

name.surname@mediaplanet.com




svaksynt.no

Nettbutikk med hjelpemidler for synshemmede.

Trygg handel
Sikker kortbetaling
Varer sendes innen 2 virkedager

Produkter fra: **bojo as** **nordiceye** **MULTIOPTIKK AS**

” Det er viktig å holde sammen. Være flere om det.



EN AKTIV PENSJONIST. Knut «Kuppern» Johannesen har ikke tid til å kjede seg.

FOTO: MATTIS SANDBLAD/NTB SCANPIX



Fransiskushjelpen

Venneforening i Fransiskushjelpen

Fransiskushjelpen er til enhver tid avhengig av økonomiske overføringer fra stat og kommune for å kunne opprettholde stabile tjenester.

Politiske endringer og påfølgende usikkerhet om støtte, medfører at det brukes mye tid og krefter internt på politisk arbeid.

På sikt ønsker vi å kunne være med å bygge en økonomisk buer slik at Fransiskushjelpens tjenester ikke forsvinner selv om politiske vedtak plutselig gir økonomiske bølgedaler. Vår visjon er nestekjærlighet over tid i Frans av Assisis ånd.

Fransiskushjelpens tjenester er åpne for alle uansett livssyn.

Vil du hjelpe oss ved å være med i venneforeningen? Meld deg inn via nettsiden: www.fransiskus.no.

Eller ring oss på 22 70 76 80. Tusen takk til alle våre venner! Kontonummer for gaver: **9680.28.10447**

Sett av tirsdag, 20. januar fra kl. 18-20 for uforpliktende informasjonsmøte. Enerhaug gt. 4, 0651 Oslo <http://www.fransiskus.no>

NYHETER

Når man blir eldre, og man begynner å få problemer med å høre hva folk sier, kan man bli **oppfattet som treg**. Dette kan være krevende både sosialt og på jobb. Men det finnes råd.

Nedsatt hørsel ingen hindring

LES MER PÅ
GYLNEÅRENE.NO



FOTO: SHUTTERSTOCK

HELSE

Et aktivt liv blir vanskeligere når man begynner å høre dårlig, og får problemer med å henge med i samtaler. Det kan skape problemer med å gjennomføre arbeidet, og det er viktig å gi hørselshemmede hjelp til å bli stående i jobben.

Ikke rehabilitert hørselshemming hos eldre kan føre til sosial isolasjon, og etter hvert også depresjon.

Men nedsatt hørsel skal ikke være noen hindring for å delta i et aktivt liv, det finnes råd.

Det viktigste man kan gjøre er å søke hjelp tidlig. Gå til legen, og få en henvisning videre til en øre- nese- hals- spesialist som utreder hørselen, og som kan rekvirere et høreapparat. Høreapparater er ikke lenger store, de moderne høreapparater er små og diskrete, og de virker.

Egne rådgivere

Det som kan være en utfordring er dersom man befinner seg i omgivelser som er veldig støyende, eller når avstanden til samtalepartneren blir for stor. Da fungerer høreapparater dårlig, og de vil trenge hjelp for å klare jobben sin. Hos NAV har de egne hjelpemiddelsentraler som har hørselsrådgivere. De kan hjelpe til med å finne produkter som er kostnadsfrie for brukeren, og som er mye mer avansert og fleksible enn de man får andre steder.

Man kan få avansert, digitalt, trådløst utstyr som fungerer veldig godt i for eksempel møter, i selskaper, på tur, på sykkel eller på ski, når man skal se på tv eller lytte til musikk. Man kan også få bedre løsninger som er tilpasset arbeidet man gjør. Her handler det om mikrofoner, mottakere av ulik sort, som tar utgangspunkt i den utfordringen man har.

PIA BEATE PEDERSEN
redaksjonen@mediaplanet.com

→ SYMPTOMER

Her er noen pekepinner som kan tyde på at hørselen din begynner å bli svekket:

- Hender det ofte at folk kommenterer at volumet på din TV eller radio står for høyt på?
- Har du gått glipp av besøk eller en telefonsamtale fordi du ikke hørte ringeklokken eller telefonen som ringte?
- Har du problemer med å følge med på en samtale i folksomme eller støyende omgivelser?
- Hender det ofte at du syns folk mumler eller snakker uklart?
- Forteller folk deg ofte at du snakker for høyt?
- Ber du ofte folk om å gjenta det de har sagt?
- Har du venner eller familie som lurar på om du har et hørselsproblem?
- Har du vanskeligheter med å forstå ordene i sanger som spilles på radio?

Svarer du ja på noen av disse spørsmålene, kan det være en ide å kontakte en lege og få utredet hørselen.

NYHETER

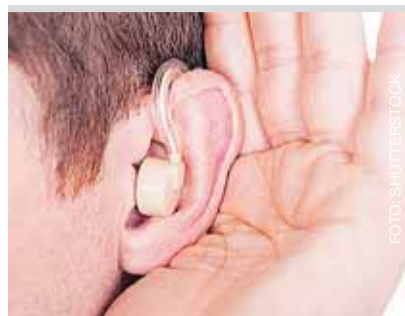


FOTO: SHUTTERSTOCK

Undersøkelsen er utført av det sveitsiske analysebyrået Anovum på vegne av høreapparat-leverandørene GN ReSound, Medisan, Oticon, Siemens og Phonak og i samarbeid med HLF (Hørselshemmedes landsforbund) og bransjeorganisasjonen LFH (Leverandører for Helse-Norge).

Undersøkelsen er basert på 14 866 personer i Norge. 1309 hadde hørselstap. 691 av disse brukte høreapparat, 618 gjorde det ikke.

Bruk av høreapparat

■ 43% av de med hørselstap bruker høreapparat. Dette er den høyeste prosentandelen som er målt blant alle landene som har gjennomført Eurotrak. Dette henger utvilsomt sammen med den økonomiske støtten som gis til høreapparater i Norge.

Økonomisk støtte

■ Kun 27% er klar over at de kan få økonomisk støtte til høreapparater. 63% svarer «Vet ikke» mens de siste 10% svarer direkte «Nei» på dette spørsmålet.

Høy tilfredshet

■ 72% er tilfreds med høreapparatene sine. Tilfredsheten er høyest hos de med apparater som henger bak øret, de som bruker apparatene mer enn 8 timer om dagen og de som har nyere høreapparater (fått i 2010 eller senere). Den største utfordringen er bruk av høreapparater i støyende omgivelser (restauranter og lignende).

ReSound LiNX™

Si hallo til ReSound LiNX™
- verdens smarteste høreapparat



ReSound LiNX er en helt ny type høreapparat som gir deg smarte nye måter å kommunisere med omverden på.

- Førsteklasses lyd, fremragende taleforståelse og god retningsoppfattelse.
- Direkte lydstreamingen fra iPhone®, iPad® eller iPod® touch gjør at ReSound LiNX fungerer som trådløse stereo øretelefoner. Perfekt for telefonsamtaler, video chat, se på film, lytte til musikk, og mer.
- Den intuitive ReSound Smart™ app hjelper deg med å gjøre høreopplevelsen enda mer personlig.
- Besøk www.resoundlinx.no for å se mer om hvorfor ReSound LiNX er verdens smarteste høreapparat.



©2014 The GN ReSound Group eier alle rettigheter. Apple, iPhone, iPad og iPod touch er varemerker tilhørende Apple Inc, registrert i U.S.A og andre land.

www.resound.no

ReSound

rediscover hearing

Opplever du at høreapparatene ikke alltid strekker til?

Trenger du noe mer?

I noen situasjoner kan ikke
høreapparater alene hjelpe deg
til å høre godt nok. Avstand og
støy gjør det ofte vanskelig.

Da er det godt å vite at det finnes
enkle og gode produkter som
hjelper dine høreapparater, og
lar deg høre klart og tydelig.

Nysgjerrig?
Kontakt oss i dag.

Telefon: 959 87 910
www.comfortaudio.no



Comfort Audio
HEAR THE FUTURE



NYHETER

FRIVILLIG GURO AUSTLID til venstre, leder for tjenesteutvikling i stiftelsen Livsglede for eldre Sigrid Seppola og Ida Steinsbekk Waadeland som var leder for lokalforeningene i Trondheim. Bildet er fra 2011.

FOTO: PRIVAT



SAMARBEID SKAL FORBEDRE DE ELDRES LIVSKVALITET

Livsglede for Eldre (LFE) ble stiftet i 2006 av to sykepleierstudenter som ville gjøre mer mulig i eldreomsorgen. Siden den gang har LFE utviklet seg til å bli en nasjonal organisasjon som jobber både med eldreomsorg, utvikling, utdanning og innovasjon innenfor tre hovedområder; frivillighet, utdanning og tjenesteutvikling.



Sigrid Seppola
Leder for tjenesteutvikling i stiftelsen Livsglede for eldre

Målet vårt er at arbeidet en dag skal skje ute på skolene, hos bedriftene og i barnehagene og at det ikke skal være bruk for vår organisasjon lenger.

- Livsglede for eldre er en stiftelse og ideell organisasjon som tar folkehelseperspektivet på alvor. Vi har satt fokus på at de eldre skal komme ut fra sykehjemmene og oppleve noe som betyr noe for dem enten det er sosiale, åndelige eller kulturelle behov, sier Sigrid Seppola, leder for tjenesteutvikling i stiftelsen Livsglede for eldre.

Samarbeid

- Vi ser på frivillighet i flere lag, og vi arbeider veldig mye mot mellomledene mellom de eldre og de som skal møte dem. Dette er lærere, barnehageansatte, ansatte på sykehjem, frivillige og næringslivet. I dag har vi 34 lokalforeninger over hele landet. Disse består gjerne av ildsjeler som får med seg lokalt næringsliv som støttespillere, og tar med seg eldre på tilrettelagte aktiviteter og møter dem der de er. Men vi samarbeider også med skoler som har livsglede for eldre på timeplanen, og bruker deler av skoletiden sin på dette. Nå er over hundre skoler med og de bruker seks timer i uken på å hjelpe eldre. På samme måte er det med barnehagene vi samarbeider med. Tidligere hadde barnehagene kanskje litt underholdning på et sykehjem. Men vi er mer opptatt av samspillet mellom generasjonene, og legger til rette for at barnehagene kan bruke mer tid sammen med de gamle. Derfor

opprett det avtaler mellom barnehagene og sykehjemmene slik at de på hver sin side tenker «sykehjemmet vårt» og «barnehagen vår», forteller Seppola.

Næringslivet

LFE arbeider for at næringslivet også kan støtte prosjekter rettet mot de eldre, for eksempel ved å la de ansatte bruke noen timer i uken til å besøke eldre på sykehjem.

- Da viser de at de støtter nærmiljøet på en veldig positiv måte. Hvis vi får barnehager, skoler, næ-



SIGRID'S FORSLAG TIL HVORDAN ALLE KAN BIDRA TIL MER LIVSGLEDE:

Arbeidsplassen kan engasjere seg for eldre i nærmiljøet. LFE har lokalforeninger over hele landet som kan nyte godt av økonomisk støtte fra lokalt næringsliv.

■ Alle ungdomsskoler kan bruke valgfaget "Innsats for andre" i livsgledeperspektiv.



LIVSGLEDE FOR ELDRE (LFE)

Er en stiftelse som arbeider for at alle eldre skal ha en god og meningsfull hverdag ved å mobilisere til samarbeid mellom sykehjem, barnehager, skoler og næringsliv.

■ Organisasjonen stimulere sosiale, åndelige og kulturelle be-

ringslivet, lokalforeningene våre eller andre organisasjoner til å arbeide på denne måten har vi et enormt potensiale.

Sertifiserer sykehjem

Organisasjonen oppsto på bakgrunn av behov i helsevesenet, men de har bestemt seg for ikke å klage på eldreomsorgen. De arbeider heller for å finne gode løsninger. En av disse gode løsningene er å sertifisere sykehjemmene for å sikre at de har gode rutiner for å arbeide med livsglede for el-

■ LFE skal inngå samarbeid med alle videregående skoler over hele Norge. Er din skole med?

■ Har du lagt merke til en nabo som virker ensom? Ring på og be naboen på kaffe, eller ta med deg kaffe.

■ Alle barnehager burde ha sitt " eget " sykehjem. Barn er små mennesker som skal lære om livet.

hov for den enkelte. Arbeidet skal utløse frivillighet og engasjement.

■ De som vil støtte organisasjonen kan bli livsglede-venn.

■ For mer info se www.livsgledeforeldre.no

dre. Det betyr at de oppretter samarbeid med skoler, barnehager, lokalforeninger og andre organisasjoner, og at de lager rutiner for hvordan samarbeidet skal fungere, hvem som er ansvarlig osv. I dag er over femti sykehjem over hele landet enten sertifisert eller i prosess for å bli det.

Håper på å bli arbeidsledig

- Målet vårt er at arbeidet en dag skal skje ute på skolene, hos bedriftene og i barnehagene og at det ikke skal være bruk for vår organisasjon lenger. Vi får mange signaler om at vi trækker opp veien for hvordan morgendagens eldreomsorg kan se ut. Sammen med Helsedirektoratet har LFE lagt en utrullingsplan som sier at 50 prosent av alle sykehjem skal være sertifisert innen 2020. De drøyt 200 videregående skolene som har undervisning i helse- og oppvekst skal ha livsglede for eldre på timeplanen innen 2020, og det samme skal landets 32 høyskoler som har sykepleierutdanning. Hvis vi også får med næringslivet i dette løftet så blir vi en stor kraft, avslutter Seppola.



Støtt oss! Gi 100,- ved å sende kodeord GLEDE til 2468
eller sett inn valgfritt beløp på gavekonto 3126.22.49967



NYHETER



Mange muligheter for hygge i Spania

FOTO: CHARLOTTE LANGE

Tenker du på å kjøpe bolig i Syden? Du er ikke alene, undersøkelser viser at 40 000 nordmenn har planer om å kjøpe bolig i Syden. De fleste velger Spania.

Kjøpe bolig i Syden?



Pål Harr
Partner Bolig Invest Spania SL
FOTO: CHARLOTTE LANGE

Mange godt voksne nordmenn kan tenke seg å flytte sørover når pensjonsalderen nærmer seg. Det er mange gode grunner til det, og det er både smart og nødvendig å benytte seg av hjelp fra meglere som har lang erfaring med formidling av eiendommer i Syden, ifølge partner og daglig leder i SydenHus, Pål Eugen Harr.

Økonomi og det sosiale

- Det er flere årsaker til at vi velger Syden når vi er godt voksne. For det første får vi mer for pengene enn

hjemme. Når en pensjonist kan halvere bo- og levekostnader, har han det rett og slett bedre. Økonomi er med andre ord et nøkkelord. Mange belåner på egen bolig i Norge når de kjøper i Syden, etter hvert overtar barna så boligen i Norge. Det sosiale er viktig, det er enkelt å få seg et sosialt nettverk, her er det klubber for det aller meste, der skandinaver møtes. Mange drar sammen på turer, og har et godt og aktivt liv på sine eldre dager, sier Harr.

Trygghet og klima

Trygghet er også noe pensjonister er opptatt av når de kjøper bolig i Syden. Det er viktig å kunne kommunisere med omgivelsene, og ha kort avstand til de servicetilbudene du har behov for, for eksempel norsk lege og tannlege. Boligens plassering er viktig, at den helst ikke er på gateplan, at den har alarm og at det er noen å ringe til hvis du skulle ha behov for hjelp. Klima er en god grunn til å flytte sørover, sør i Spania er 16-17 varmegrader i gjennomsnitt om vinteren. Når sommeren er på sitt varmeste, drar mange hjem til Norge, ifølge Harr.

omsnitt om vinteren. Når sommeren er på sitt varmeste, drar mange hjem til Norge, ifølge Harr.

Nyttige forholdsregler

- Det er viktig å ta noen forholdsregler når du kjøper bolig i Syden. Bruk en megler som snakker ditt eget språk, mye handler nemlig om jus. Bruk også en megler som kan vise til referanser du kan kontakte. Å bruke tid på å finne riktig område er også viktig, både med hensyn til klima, aktiviteter og beliggenhet. Når du har funnet boligen må du forsikre deg om at megleren har tilgang til juridisk rådgivning og "kan systemet". Husk at du skal ha et forhold til myndighetene i landet du kjøper i mens du eier boligen, du skal blant annet levere selvangivelse, sier Harr.

Gunstig å kjøpe nå

Og skal du først kjøpe, er det gunstige tider nå. Ni av ti velger Spania, landet som har hatt finanskrise siden 2007. Her har boligprisene

falt 40%, nå får du en flott treroms for cirka en million kroner. Prisene i land det er naturlig å sammenlikne med er en del høyere, og mye tyder på at prisene i Spania nå nærmer seg bunnen. For øyeblikket er det billigere på Costa Blanca enn på Costa del Sol.

Gode utleiemuligheter

- Vi ser en klar trend: Stadig yngre kjøpere, ikke minst yngre pensjonister, som avslutter yrkeskarrieren tidligere. Mange leier ut boligen når de er i Norge. Utleiemarkedet er stort, hele Europa skal til Middelhavet, så det er fullt mulig å budsjettere med 6-8000 kroner i leie per uke for en treroms i høysesong. Strømkostnader per kwtime er som hjemme, men du bruker mindre. Vannavgiften er lav, transportkostnader lave, mat koster halvparten av i Norge, sier Harr og legger til at det viktigste er å få kontakt med gode rådgivere før du kjøper din nye bolig.

BERNT ROALD NILSEN

redaksjonen@mediaplanet.com

FAKTA



FOTO: SHUTTERSTOCK

→ Spania er det desidert mest populære landet for nordmenn å flytte sørover til når de blir eldre. Ni av ti velger Spania.

→ Ifølge Prognosesenteret har **40 000 nordmenn** planer om å kjøpe seg bolig i Syden i de nærmeste årene.

→ Det er **kjøpers marked** i Syden nå. Boligprisene har falt betraktelig de siste fem årene i Spania.

→ Ikke bare pensjonister investerer i bolig i Syden. **Stadig flere yngre** kjøper seg nå bolig i Syden.

EKSPERTTIPS

1 Finn ut hvilket land du kan tenke deg å kjøpe i, og orientér deg godt i ønsket område.

2 Ta kontakt med en norsk-talende megler, mye handler om jus. Spør om flere referanser.

3 Be tidlig om å få tilsendt forskjellige prospekter med ulike priser på flere ulike steder.

4 Reis ned på befaringstur, de er ofte billige å være med på, og helt uten forpliktelser.

5 Bruk tid når du skal kjøpe bolig i Syden. Lytt til gode råd fra meglere med erfaring.



Fire spennende golfreiser

PORTUGAL: CASCAIS, QUINTA DA MARINHA

Fra 10.095,-

Til Cascais og Estoril har folk reist for å slappe av å ha det hyggelig helt siden tidlig på 1900-tallet. På den tiden var det bading og Casino som lokket, men nå er det golfen. Nyt av denne Robert Trent Jones Sr golfbanen som ligger rett utenfor hoteldøren og av herlige kvelder inne i Cascais. Hyggeligere område å tilbringe golfreisen i er vanskelig å finne.

Fly, 7 netter, frokost og 4 middager, 5 heldagsgreenfee og service av vår golfvert.

SPANIA: COSTA BLANCA, LA SELLA

Fra 9.095,-

Ved foten av fjellet Montgó midt mellom Alicante og Valencia ligger La Sella i nasjonalparken med samme navn. Vil du ta en pause fra golfen har du kort vei til to byer, Javea og den litt større Denia.

Fly, 7 netter, halvpensjon, 5 heldagsgreenfee og service av vår golfvert og pro.

SPANIA: COSTA DEL SOL, LA QUINTA

Fra 10.465,-

La Quinta er en naturskjønn bane som smelter inn i det kuperte landskapet på en veldig behagelig måte. Det femstjerners hotellet Melia La Quinta Golf & Spa har romslige rom alle med balkong.

Fly, 7 netter, halvpensjon, 5 x 18 hullsgreenfee og service av vår golfvert.

PORTUGAL: ALGARVE, VILA SOL

Fra 8.185,-

Pestana Vila Sol Golf Resort ligger i det populære Vilamoura området på solfylte Algarvekysten. Her tilbys en perfekt golfresort med veldig bra bo standard rett ved den herlige grønne 27-hullsbanen.

Fly, 7 netter, halvpensjon, 5 x 27 hullsgreenfee og service av vår golfvert og pro.

Se hele vårt utvalg og book din reise på golfplaisir.no eller ring 22 47 50 69.



www.sydenhus.no

SydenHus®
...der sommeren er



SydenHus har vært i markedet med kontor på Costa Blanca siden 1995. Vi har solgt hundrevis av boliger til både fastboende og feriegledede pensjonister. Vi legger vekt på å finne boliger i områder hvor folk får et sosialt nettverk med andre i samme situasjon. Vi synes det er viktig at du har et miljø rundt deg hvor du kan snakke språket ditt, og samtidig føle trygghet når du har behov for lege, tannlege eller bare har lyst å møte andre mennesker. Fastlands Spania har mye å by på, ikke minst et nydelig klima, flotte strender og god mat. SydenHus samarbeider også med Servicesenteret som holder til i samme lokaler som oss. De har skandinavisk talende personell som hjelper deg med alt det praktiske rundt en overtagelse av en bolig i Spania. De vil også være din kontakt mot spanske myndigheter i forhold til den årlige selvangivelsen og lignende. Du er velkommen til å ta kontakt med oss.

Eksempler på boliger

NYE BOLIGER

Bungalow



Vista Bella, Aguas Nuevas

- 2 eller 3 soverom • 2 bad
- Møblert og stort innendørs spa område

128.000 euro

Duplex



Salinas Beach II, Aguas Nuevas

- 2 eller 3 soverom • 3 bad
- Flott beliggenhet

152.000 euro

Villa



Tabora Cabo, Roig

- 3 soverom • 2 bad
- Møblert

265.000 euro

BRUKTE BOLIGER

Quatro



Prinsessa Maria

- 2 Soverom • 1 bad • 1 toalett
- Populær beliggenhet

Nedsattpris 110.000 euro

Bungalow



Altos de la Bahia

- 2 soverom • 1 bad
- Hjørneeieendom med stor uteplass

120.000 euro

Duplex



Bravomar 8

- 2 soverom • 2 bad • Stor hage
- Felles bassengområde

180.000 euro



NYE BOLIGER:

Pål Harr tlf: +34 696 908 835,
norsk telefon: +47 966 25 364,
mail: pal.harr@sydenhus.no

BRUKTE BOLIGER:

Per Gunnar Nikolaisen
telefon: +34 685 581 927
mail: niko@sydenhus.no

Du er velkommen til å besøke oss på
årets boligmesse i **Exporama Senteret**,
Hellerudsletta 13. - 15. mars

Adresse: Avda. Alfred Nobel 121,
local 8 03183 Torrevieja (Alicante, Spania)



ET GODT OPPHOLD. Fantastisk utsikt hos NKS Olaviken
alderspsykiatriske sykehus.

FOTO: BENT RENÉ SYRNEVÅG



ELDRE MED PSYKISKE LIDELSER

– rett på differensierte og spesialiserte helsetjenester

Eldre med psykiske lidelser og pasienter med sjeldne diagnoser kommer lett i skyggen av de mer profilerte sykdomsgruppene. Tross Norges unike velferdsordninger og helsetilbud, konkurrerer ulike pasientgrupper og diagnoser om oppmerksomheten. Noen diagnoser er «bedre butikk» enn andre og noen sykdommer har større faglig interesse og status i fagmiljøene. Høy alder skal ikke være ekskluderende for å motta spesialisthelsetjenester for psykisk sykdom, og en sjelden diagnose som Huntington utløser også behov for spesialisert tilrettelegging, både hva gjelder omsorgstjenester og spesialisert utredning- og behandling. I denne sammenheng finnes det private ideelle organisasjoner som bidrar aktivt både regionalt og nasjonalt med spisskompetanse på

psykiske lidelser og nevropsykiatriske sykdommer hos eldre. Individuelle mennesker krever individuelle løsninger rettet mot både pasient og dennes pårørende. Det er ingen som sitter på en universell fasit. Vi har som spesialisthelsetjeneste våre pasienter «på lån» en kort tid, og våre bidrag har bare verdi for pasienten dersom vi sikrer at disse videreføres etter utskrivelse. Ut fra denne erkjennelsen prioriterer vi samarbeidet med kommunene høyt. Vi er som privat ideell virksomhet stolte av å representere et viktig supplement til et offentlig helse tjenestetilbudet, sier Direktør Frode Wikne ved NKS Olaviken alderspsykiatriske sykehus.

Når hjerneceller dør

Demens og psykiske problemer som utløses av demens, utgjør en

stor del av alderspsykiatrien. Det er ofte pårørende som først legger merke til at en av deres nærmeste sliter med demens. – De merker ofte at hukommelsen reduseres og oppmerksomheten og evnen til å fokusere blir dårligere. Å lære nye ting blir vanskeligere, og også evnen til å forstå omgivelser og samspillet med omgivelsene svekkes, forteller Elena Selvåg, som er avdelingsoverlege og psykiater. Ting pasientene har mestret tidligere, går plutselig ikke lenger. Grunnen til dette er at det er prosesser i kroppen som fører til at hjernecellene blir skadet og dør.

Sammensatt sykdomsbilde

– I dag har vi ingen metoder for å reparere hjernecellene igjen. Det går heller ikke an å bremse prosessen. Vi snakker ikke om å stop-

pe og bremse, men å lindre symptomer og tilrettelegge omgivelsene for personens behov, og på den måten bedre livskvaliteten, sier avdelingsoverlegen. Hvis man tror at man kan ha demens skal man aller først kontakte fastlegen. – Ukomplisert demens utredes og behandles i kommunehelsetjenesten, fastleger har veldig god kompetanse på det, sier Selvåg.

– Pasienter som henvises til spesialsykehus har ofte kompliserte demenslidelser som er vanskelig å utrede og behandle, sier avdelingsoverlegen. At det er komplisert vil si at diagnosen for eksempel følger med seg symptomer som angst, depresjon, hallusinasjoner, tvangssymptomer og utagerende adferd. – Et sammensatt sykdomsbilde krever spesialister.

Forebygg

En av de største risikofaktorene når det kommer til demens, er hjerte- og karsykdommer og diabetes. Å forebygge og behandle disse tilstandene kan derfor hjelpe til å forebygge demens. – Det er viktig å redusere risikoen for slike sykdommer ved å ha et balansert kosthold og holde seg i fysisk aktivitet, sier Selvåg. Hun mener man også bør holde seg i form gjennom hjerntrim, og ved å redusere røyking og alkoholinntak. – Man står i fare for å få demens hvis tilstrekkelig mange hjerneceller er ødelagt. Etter et slag kan man våkne med kognitiv svikt og demens. Men ikke alle hjerne- slag resulterer i demensutvikling, det har noe å si hvor i hjernen slaget skjer, forteller Selvåg.

FRODE WIKNE/FREDRIK OLSEN
redaksjonen@mediaplanet.com



Spesialisthelsetjenestetilbud innen: Demens, alderspsykiatri og Huntington sykdom

Demens

Poliklinisk tilbud
Hukommelsesklinikk
Døgnopphold for utvidet utredning
Ambulante team
Gruppebehandling for pasienter og pårørende

Alderspsykiatri

Poliklinisk tilbud
Døgnopphold for diagnostikk og behandling
Gruppebehandling for pasienter og pårørende

Huntington

Poliklinisk tilbud
Nevropsykiatrisk avdeling
Spesialsykehjem
Del av Euro HD
Regionalt ressurscenter

Fou – avdeling

Kurs og seminarer
Kompetanseformidling
Utviklingsprosjekter
Marte Meo
Musikkterapi
Dyreassistert terapi



INNSIKT

Frisk luft, fysisk aktivitet og et godt sosialt miljø er viktige ingredienser. Det er i hvert fall meldingen fra de som deltar på de ukentlige turene på dagtid som Den Norske Turistforening (DNT) arrangerer.

Hemmeligheten bak en god alderdom?



FOTO: MARIUS N. PETERSEN, DNT

Noen foretrekker å gå alene, men veldig mange setter pris på å være en del av en gruppe, eller «flokken» som sosialmedisineren Per Fugelli ofte snakker så varmt om. Trygghet og tilhørighet skapes i flokken, og gjør oss til en del av et fellesskap. Ikke minst etter at man har gått inn i pensjonistenes rekke, er det mange som setter ekstra pris på turvenner og noen å dele opplevelser med.

Vanligste aktiviteten

Blant ulike aktiviteter er turgåing den suverent vanligste aktivitetsformen. Og det å ta turområder og aktivitetstilbud i nærheten er ofte avgjørende for hvor ofte vi kommer oss ut. Derfor organiserer vi i DNT stadig flere nærturer. Over

hele landet kan du bli med på seniorvennlige turer og tilbud, også på dagtid.

Mange deltakere

Prosjektet Aktiv i 100 er et turtilbud som i dag tilbys av DNT både i Oslo og Bergen og består av ukentlige lette turer på dagtid med fast oppmøtetid og -sted. Turene varer om lag to timer og krever verken medlemskap eller påmelding, og det er gratis å delta. Deltakelsen øker stadig, og i år har nærmere 5000 mennesker deltatt på 450 turer.

På mørke vinterdager kan det være ekstra godt å ha en flokk som lokker med turglede og fellesskap. Kanskje har du en turflokk som venter på deg? Sjekk ut mulighetene på www.turistforeningen.no/senior.

HANNE TRETTERUD LUND
Den Norske Turistforening, DNT

4 TIPS



Har du lyst til å gå på tur alene? Eller kanskje du vil invitere med en turvenn til å nyte vinterværet, den kjølige luften og de få timene med dagslys? Det er fine turmuligheter over hele landet. Her kommer noen vintertur tips fra Oslo og Akershus:

1 Osломarkas storstue – Kobberhaughytta

Turen starter fra Sørkedalen skole. Herfra er det skogsbilvei helt opp til hytta. Dersom det er bart i terrenget er det flott å følge den blåmerkede stien oppover. Velg enten sti eller vei på tilbaketuren til Sørkedalen skole. Ca. 10 km tur/retur.

2 Alnaelva nordover

Alnaelva har mange flotte og varierte partier. En fin vari-

ant er å ta toget til Grorud og gå oppover langs elva. Da passerer du Hølaløkkka, Leirfossen og den flotte Grorudparken. Videre oppover renner elva i sitt naturlige løp og det er mulig å følge den helt inn i Lillomarka. Hvis det frister med en pause underveis, er det kort vei til kafeen på Ammerudhjemmet.

3 Langs skogsbilvei i Østmarka

Det finnes noen brøytede skogsbilveier i Marka. En av disse finner du ved å ta bussen til Østmarkveien. Følg deretter veien retning Østmarksetra, og videre på skogsbilveien som tar ned til høyre før du kommer til parkeringsplassen. Følg denne hyggelige veien til Rustadsaga Sportsstue, hvor det passer med en kaffe-pause. Det er mulig å gå samme vei tilbake, eller å korte ned tu-

ren ved å ta buss eller bane fra Bogerud eller Bøler. Lengste alternativ blir 5 km.

4 Kongelig tur i Follo

Fra parkeringsplassen ved Gårdmannsbråten i Ås rusler du langs den Fredrikhaldske Kongevei. Etter 1,3 km tar du til høyre og følger veien til de tre sørstuenene. Den nederste av stuenene tilhører Nordby Spiderne, som noen ganger holder åpent for vaffelservering! Gå deretter tilbake til Kongeveien og nordover. Ved motorveibrua går du opp mot Nøstvedt og deretter på sti og vei tilbake til Gårdmannsbråten. Turen egner seg best hvis det er lite snø. Ca 4,5 km.

Flere turtips for hele landet finner du på www.ut.no

God tur!



Ny på data? Bli en eBorger!

eBorger er laget spesielt for deg som vet lite om data, men som ønsker å begynne å bruke en PC med Internett og e-post.

Du vil lære:

- Enkel innføring i datamaskinen
- Enkel tekstbehandling og utskrift
- Sende og motta e-post
- Gå ut i verden på Internett. Finn oppdaterte rutetider, tv-programmer, billetter, nettbanken, informasjon om dine hobbyer, slekt og gamle venner, etc.

Få tilsendt ditt eBorgerbevis, et bevis på at DU også kan!

eBorger består av opplæring og en eBorgertest du kan ta hjemmefra. For å bli eBorger må du bestå eBorgertesten. Opplæring kan du ta som klasseromskurs eller selvstudium.

Se www.eBorger.no eller ring 78 97 35 00 for å vite hvor du kan gå på kurs eller kjøpe opplæringsmateriell.

Bevis på hva du kan!

eBorger

data
KORTET

eBorger er et produkt fra Datakortet a.s., men ligger på et enklere nivå enn det ordinære Datakortet.

Nyttige hjelpemidler



MUNNTØRRHET

Munntørrhet forårsakes ofte av medisinbruk, men øker også med alderen. Dette øker risikoen for plager i munnhulen og hull i tennene. Xerodrops er spyttstimulerende, sukkerfrie drops med fluor og frisk smak av jordbær/rabarbra. 30 stk **59,-**

TØRRE ØYNE

Tørre øyne skyldes ned-satt tåreproduksjon eller endringer i tårevæskens sammensetning. Dette øker ofte med alderen og kan gi svie, kløe og irritasjon. Systane Ultra Komfort Øyedråper fukter øyets overflate og gir rask og langvarig lindring. 10 ml **159,-**



UKESDOSETT - BOKS

Ukekassett for medisiner med 7 dosettbokser – en for hver enkelt ukedag – gir deg bedre oversikt og kontroll med medisiner og doseringer. **145,-**

GRATIS
VED UTTAK AV
INSULIN PÅ
RESEPT

ALT-I-ETT KIT FOR INSULINBRUKERE

Få bedre oversikt og kontroll med denne beholderen for insulin, nye og brukte kanyler og tabletter. Finnes i flere farger og tåler oppvaskmaskin. De fleste insulinpenner passer til DiaSecure® **125,-**



Alle produkter kan kjøpes i ditt nærmeste Vitusapotek og på vitusapotek.no

 vitusapotek.no



Foto: Axel Bauer

Vitusapotek hjelper deg med

trygg legemiddelbruk

Visste du at ikke alle legemidler går godt sammen, eller at bivirkninger kan være forbigående? Hos Vitusapotek gir vi deg svar på spørsmål knyttet til legemidler og resept.

Legemidler og bivirkninger

Alt som har en effekt kan også ha bivirkninger, men ikke alle bivirkninger er farlige. Noen medisiner har definerte bivirkninger i en oppstartsfase, og er helt ufarlig. Tidspunkt, og hvordan medisinen tas, kan også ha betydning. Er du i tvil eller bekymret kan du trygt rådføre deg med farmasøyt – bør du oppsøke legen, vil farmasøyten gi deg beskjed om det.

Medisiner og kosttilskudd og naturmidler

Ikke alle medisiner går godt sammen med kosttilskudd og naturmidler. Gir du legen din eller farmasøyt en oversikt over hvilke medisiner og kosttilskudd eller naturmidler du bruker, kan de gi deg råd om riktig bruk.

Elektronisk resept

Den elektroniske resepten har gjort det enklere og tryggere – du slipper å passe på resepten selv og gå til apotek for innlevering. Nå sendes resepten din til en sentral og felles database slik at du bare kan hente ut medisinen din når som helst og hvor som helst. Apoteket hjelper deg med gyldighet på resepten og hvor mye du har igjen.

Multidose – enklere og tryggere medisinbruk

Multidose gjør det enklere – og dermed tryggere – å ta medisiner. Multidose er faste utsendelser av ferdig pakkede dagsdoser av din medisin. Slik har du alltid kontroll, og går aldri tom! Spør om hjelp på ditt nærmeste Vitusapotek!

MULTIDOSEPOSENE

Pakking av posene gjøres i en pakkemaskin som legger alle tabletter som skal tas samtidig i samme pose. Hver pose er merket med dag, dato og tidspunkt på dagen du skal ta tabletten samt hvilke tabletter som er i posen.



 **vitus|apotek**

Det ligger i vår natur



Foto: Marius Nergård Pettersen

DNT Senior er vårt tilbud til godt voksne i alderen 60 år og oppover. Seniorgrupper over hele landet arrangerer aktiviteter fra enkle turer i nærområdet til overnattingsturer på fjellet.

Finn turer og bli medlem i DNT på www.turistforeningen.no

Den Norske Turistforening

