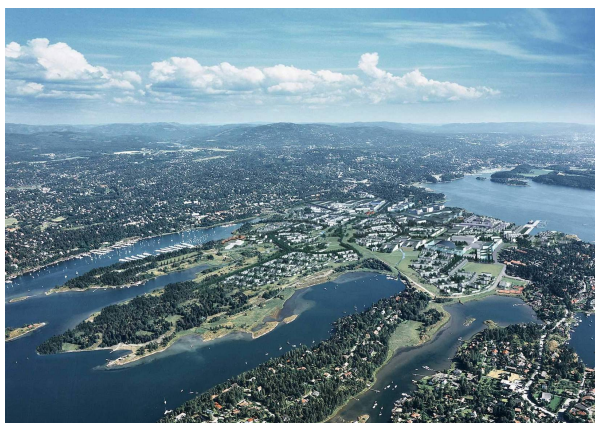


# Senior Norge

## ASKER OG BÆRUM

### Medlemsinfo 4. kvartal 2021



Hei igjen

Dette er vår tredje medlemsinformasjon i 2021. Asker og Bærum lokallag ønsker å opprettholde kontakten med medlemmene gjennom vårt Medlemsinfo som vi publiserer en gang i kvartalet. Her forsøker vi å bringe relevant og aktuelt stoff.

Vi oppfordrer også medlemmene til å bidra med ytringer og meninger som kan komme på trykk her.

Vi har også egen nettside, <https://askerogbaerum.seniornorge.org>, som blir oppdatert. Facebooksiden vil etterhvert også blir aktivert.

### Senior Norge

- synliggjør seniorennes ressurser i samfunnet
- bekjemper all form for diskriminering og forskjellsbehandling av seniorer
- ivaretar seniorennes rettigheter og behov

Husk at du som senior har en viktig rolle i samfunnet og at du hver dag, når du står opp bør tenke igjennom hva du kan bidra med i dag til beste for deg selv, dine omgivelser og samfunnet.



Gunnar Tveiten

## Styrelederens spalte:

Kjære medlem.

Senior Norge Asker og Bærum lokallag har lagt bak seg et aktivt år med mange saker. Særlig med vekt på eldreomsorg. Vi har hatt flere innlegg i Budstikka. Vi er godt og aktivt representert i Bærum og Viken eldreråd. Vi er aktivt med i Senior Norges innspill til forhandlingene om budsjettet for 2023. Våre innspill fokuserer spesielt på manglene i planene for den fremtidige eldreomsorgen. Vi ser med bekymring på kommunenes planer om å legge mer av eldreomsorgen over på frivilligheten og pårørendeinnsats. Forøvrig ser vi positivt på lokallagets muligheter til å bli en stemme i vår kommune i året som kommer. Jeg oppfordrer deg, som medlem, til å ta aktiv del i vårt arbeide til beste for deg selv og alle andre seniorer.

Da ønsker jeg deg og dine

En Gledelig Jul  
og  
Et riktig Godt Nytt År





## Senior Norges Vervekampanje

Alle organisasjoner sliter for tiden med medlemsvolumet. I Senior Norge er det delvis naturlig avgang og delvis manglende interesse for organisasjonsarbeid som gjør at mange ikke ser noe poeng i å engasjere seg.

Da medlemstallet er svært avgjørende for organisasjonens inflytelse på samfunnsdebatten, arbeides det intenst for å forsøke å nå seniorenne og å få dem til å forstå betydningen av en sterk organisasjons som kan tale deres sak er avgjørende i samfunnsdebatten.

Så langt synes ikke vervekampanjen å ha slått an blant medlemmene. Det er forståelig at mange ikke ønsker å bli trukket inn i et forpliktende organisasjonsarbeid. Men å støtte organisasjonen med et medlemskap gir deg som medlem øket sikkerhet for at du og dine ikke blir glemt eller saldert bort i samfunnsdebatten.

Vi håper derfor at du ser betydningen av å gjøre en innsats ved å snakke positivt om Senior Norge til venner, kjente og familie.

Du vil da bidra til å skape et godt og kraftfullt seniormiljø som vil kunne ha stor betydning for ditt seniorliv.



## Seniorkino i Sandvika



Kos deg med flotte filmer på en sosial møteplass!  
Rabatterte priser, litt nedsatt lyd, og alltid rom for en kopp kaffe og en liten prat før filmen.  
På seniorkino viser vi et utvalg av nye utgivelser eller tidløse klassikere til rabattert pris. Kaffe er inkludert i prisen. En kulturopplevelse og sosial arena på formiddagen der alle er velkomne.  
Vi ønsker deg velkommen på neste visning, uansett alder!  
Programmet finner du [her](#).

## Nytt fra Eldrerådene i Asker, Bærum og Viken.

### Viken Eldreråd: Vår representant Anne-Lisa Clausen rapporterer:

1. Årskort på buss – pluss 67  
Det vil bli søkt om midler til gjennomføring av et prøveprosjekt i Drammen, Svelvik og Nedre Eiker.
2. «Tenner en del av kroppen». Eldrerådet har bedt om en tilbakemelding fra fylkesråd for næring og tannhelse om hva som konkret blir gjort i Viken for å ivareta de eldres tannhelse og hvilke planer som foreligger for å ivareta denne saken i fylkeskommunen for de eldre.
3. Oppstart av arbeid – søknad om fylkesdeling  
Det ble gitt en kort orientering om at arbeidet med en søknad om en mulig fremtidig fylkesoppløsning er satt i gang.
4. Handlingsprogram for samferdsel 2022-2025:  
Innspill fra eldrerådet til komité for samferdsel: Eldrerådet i Viken er i sum positive til satsningen i handlingsprogrammet og til at man satser på å forberede tilretteleggingen for gående og syklende. Det som er bra for å trygge skolevei for våre barn er også bedret sikkerhet for oss eldre.

### Bærum Eldreråd: Vår representant Jon Rogstad

1. Saksmengden virker nesten uoverkommelig. Nødvendig å prioritere og konsentrere seg om noen få saker som ansees som betydningsfulle for seniorenene.
2. Trygghetsalarmen har vært et hett tema, men kommunestyret har nå landet på å opprettholde gjeldende pris, men innholdet var ikke mulig å diskutere.
3. Merknader til kommuneplanen ble inngitt, men medførte ikke endringer.
4. Internrevisjon: Kommer hjemmetjenesten som avtalt? Må følges opp.



## Underernæring i Sykehjem og hjemmesykepleien

Underernæring i sykehjem og hjemmesykepleien er et fastslått faktum.

Pasientene utvikler et stadig mer omfattende sykdomsbildet og dør tilslutt av komplikasjonene, bl.a. som følge av underernæring.

Underernæring skyldes primært feil eller næringsfattig kosthold. Det er vel ikke feil å si at det er kommunens ansvar å sikre et optimalt kosthold for pleietrengende så lenge kommunen har overtatt ansvaret.

Det er vel heller ikke feil å hevde at kommunen er ansvarlig for matens kvalitet, da de er oppdragsgiver/kunde hos leverandøren.

Inntil kommunen aksepterer at de fleste sykehjem og hjemmetjenester er underbemannet og derfor ikke i stand til å yde adekvate tjenester vil det aldri bli forbedringer her.

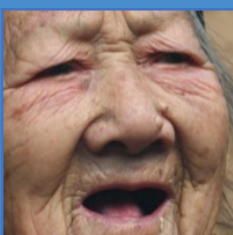
Matkvalitet er en annen side av problemet. Et adekvat kosthold kan ikke forventes så lenge man skal holde kostøret lavest mulig.

Måltider er i stor grad en sosial rutine. De fleste som spiser alene spiser enten ikke eller svært lite av det de blir tilbudt. Skal man sikre et tilstrekkelig næringsopptak må kommunen også sikre den sosiale siden ved måltidene.

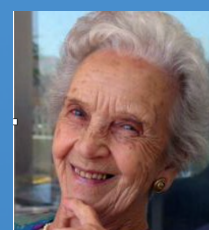
Matinntak/apetitt er også en viktig del av problemet. Eldre mennesker spiser mindre, har dårligere næringsopptak i tarmen og trenger derfor mer energirik mat enn yngre personer.

Munnhygiene og munnhelse er også en side ved livskvalitet som i alt for stor grad blir oversett med den konsekvens at estetikk og trygghetsfølelse svekkes i raskt tempo i en pleiesituasjon. Dette fordi munnhelse ikke er et prioritert område innenfor eldreomsorgen. Det blir ofte begrunnet med kapasitetsproblemer. Munnhelse er for viktig til at man kan overse denne. Hyppigste dødsårsak i høy alder, er svekket immunforsvar og med dårlig munnhygiene og derav følgende opphopning av patogene bakterier i munnen, medfører dette som oftest en lungebetennelse som er "spikeren i kisten".

Hva må gjøres? Det er vel innlysende at kapasiteten må heves til et adekvat nivå og fokus på mat, helse inkludert munnhelse må gis den nødvendige oppmerksomhet for å forebygge de helseproblemene som disse manglene medfører.



← Ikke slik,  
men slik er et  
naturlig utseende →



## Seniorboliger i Asker og Bærum

For tiden arbeides det med flere interessante seniorboligprosjekter i Asker og Bærum.

Dessverre synes kommunene å være svært fokusert på knutepunktutbygging og er ikke veldig positive til utbygging som gir innbyggerene mulighet til å bli boende i sine lokale områder. Denne strategien utelukker kjøpere med begrenset økonomi da det viser seg at knutepunktboligene blir kjøpt opp av de med god økonomi og som kanskje ikke er så avhengige av å bo på knutepunktene. Å bygge på mindre sentrale steder i kommunene vil gi rimeligere boliger og triveligere bomiljøer. Dagens Bekkestua må kunne sies å være et skrekkelig eksempel på boliger uten særlig trivsel.

En annen sak er at kommunene synes å satse på at alle skal bo hjemme lengst mulig. Dvs. at mange blir boende i ensomhet, enten man er enslig eller par. Alle trenger sosial omgang for å trives. Derfor vil bofelleskap være langt å foretrekke. Det er vist at trivsel gir bedret helsetilstand. Dette faktum synes ikke politikerene er like viktig som å spare penger ved ikke å tilrettelegge for egnede boformer. Det er også vist at boformer hvor flere generasjoner bor sammen gir mer trivsel for alle. Her ligger mye arbeid foran oss for å få politikerene til å se dette i et større perspektiv.

Så langt får man inntrykk av at politikerene er lite interessert i å høre hva innbyggerne mener om boligplanlegging. Så vidt vites er det ikke foretatt noen undersøkelse blandt innbyggerne om hva slags boligformer de ønsker seg.

Kommunenes rulleringsprogram for boligbygging i kommunene er svært lite fleksible. Det som ikke kommer med i planen når den besluttet må vente 4 år på ny vurdering. En slik måte å planlegge på virker svært byråkratisk og gir små muligheter for å kunne imøtekomme ønsker på kort sikt. Verden i dag forandrer seg i et mye høyere tempo enn det politikerene synes å ha tatt inn over seg. Det er på høy tid at beslutningsprossene tilpasses dagens behov.

Eldrebølgen øker og det burde få politikerene til å forstå at tempoet må opp eller så blir boligproblemen uløselige.

Senior Norge deltar mer enn gjerne i diskusjoner med politikerene om hvordan man best løser boligproblematikken. Boformer relatert til helsetilstand er noe senioren har god greie på, de er der nå, mens planleggerne nok ikke en gang har tatt inn over seg at de en gang i fremtiden også skal bli pensjonister/seniorer.



# Etterlysning

## Et sklisikkert Asker og Bærum

Vi arbeider med et prosjekt som skal bidra til at seniorer skal kunne bevege seg tryggere rundt i Bærums butikker og shopping sentere. Meningen er å kontakte alle Asker og Bærums handelsforeninger, butikker og senterledere for å få dem med på å samarbeide om et prosjekt for å få satt opp benker ved inngangene slik at man kan sette seg ned for å ta av seg broddene før man går inn for å handle.

Dette er en relativt krevende logistikkmessig utfordring som vi håper noen av våre medlemmer kan finne interessant og utfordrende. Ikke minst vil innsatsen også være til eget beste. Vi ønsker å opprette en arbeidsgruppe som kan påta seg denne utfordringen. Mer informasjon gis ved henvendelse.

Interesserte kan melde seg på på disse e-postadressene:  
[n-ostby@online.no](mailto:n-ostby@online.no) og [axel@wannag.no](mailto:axel@wannag.no)

Husk at du er viktig for Senior Norge Asker og Bærum og at vi er viktig for ditt ved og vel. For at både du og vi skal kunne gjøre oss gjeldende i lokalsamfunnet er vi avhengig av medlemsvekst. Din verveinnsats kan bety mye for hvordan du vil få det når du blir pleietrengende. Derfor, gjør det du kan for å verve nye medlemmer.

Mer følger i neste nummer. Ta gjerne kontakt med styret.  
Bidrag fra medlemmene vil bli høyt verdsatt!