

Temautgave + huskeliste!!

Les mer om Region Kristiansand sin informasjons kampanje «**Valg for fremtiden**» - planlegg alderdommen - i denne utgaven. I tillegg finner du en huskeliste over andre viktige ting!

- * Tenning av julegrana på Vatnestrøm **lørdag 30. november** kl. 17.00
- * Åpen dag på BUA-Iveland **lørdag 30. november** kl. 11.00-14.00. Gratis kake og kaffe. Arild Isaksen fra Sport 1 kommer og gir gode ski-tips
- * Julemarked i Ivelandshallen **søndag 1. desember** kl. 14.00-19.00 - ca 15 utstillere
- * Tenning av julegrana på Åkle & førjulsmoro i Ivelandshallen **søndag 1. desember** kl. 17.00
- * Latterlig stort boksalg (og julegavetips) på Åkle **lørdag 30. november** kl. 11.00-18.00, **mandag 2. des** kl. 09.00-20.00 og **tirsdag 3. des** kl. 09.00-20.00. Selvbetjent. Betaling med Vipps.
- * Julekonsert med «Heim» i Iveland kirke **Søndag 8. desember** kl. 19.00. Daniel, Merethe og Inger Lise Hillestad deltar + Inger lise Stulien. Inngang kr. 200,-
- * Julekonsert med Erlend Gunstveit i Iveland kirke **fredag 20. desember**

Valg for fremtiden; - planlegg alderdommen:

Vi blir stadig flere eldre og vi lever lenger. For mange kommer pensjonisttilværelsen til å vare nesten en tredjedel av livet. Vi er nå med i en kampanje i regi av Region Kristiansand - "Valg for fremtiden":

Hva er viktig for å ha et godt liv?

For at vi skal kunne holde oss aktive, delta sammen med andre og bo hjemme så lenge som mulig, må vi planlegge litt - og sørge for at pensjonisttilværelsen blir meningsfull både for den enkelte og for samfunnet.

Hva er viktig for deg i årene som kommer for at du skal ha et godt liv hele livet? Kampanjen ønsker å få deg til å reflektere over:

- Hvordan vil jeg føle meg?
- Hva vil jeg fylle tiden med?
- Hvem vil jeg omgås?
- Hvor vil jeg bo?
- Hvordan vil jeg bo?



En samlet stemme.
En sterk region.

Siste nytt fra Iveland

TEMANUMMER:

PLANLEGG ALDERDOMMEN

I løpet av november måned har vi publisert de fire kronikkene du kan lese her, på vår hjemmeside. De er skrevet av enhetsledere / direktører innen pleie og omsorg i de seks kommunene i Region Kristiansand. I denne ekstrautgaven av bygdebrevet kan du lese de fire kronikkene i sin helhet. De fire kronikkene er innenfor følgende tema:

- Bolig
- Ensomhet
- Fysisk aktivitet
- Ernæring

Kronikk 1: Mange vil bli gammel i eget hjem, men er boligen klar?

Når vi blir eldre, kan hverdagsoppgaver bli utfordrende, noe som gjør det viktig å planlegge boligen. Mange over 55 år har ikke vurdert fremtidige behov, men reformen "Bu trygt heime" fra Helse- og omsorgsdepartementet er et tiltak med mål om å gi deg verktøyene som trengs for å kunne bo trygt og selvstendig i eget hjem lengst mulig.

Med årene kan det bli mer utfordrende å gå i trapper, holde hagen velstelt eller å kunne sykle til butikken. Derfor kan det være lurt å bli bevisst på hvordan du vil bo når du blir eldre. Tenk langsiktig og legg en plan.

Livet har mange faser, og er hele tiden i endring. Likevel har syv av ti personer over 55 år ikke valgt nåværende bolig med tanke på funksjonsnivå og bevegelighet vil endre seg. Samtidig er boligen ditt ansvar, og den må være egnet til alle livets faser.

Reformen "Bu Trygt Heime" fra Helse- og omsorgsdepartementet har som mål å gi verktøy for å oppnå en meningsfull og aktiv alderdom samtidig som det opprettholdes uavhengighet, livskvalitet og reduksjon i bruken av helsetjenester

Er boligen din klar for deg?

Region Kristiansand har startet et arbeid som skal stimulere til at flere i aldersgruppen 55+ planlegger bolig for sin alderdom. Region Kristiansand består av de seks kommunene Birkenes, Iveland, Kristiansand, Lillesand, Lindesnes og Vennesla. Med sine 175 000 innbyggere bor over 55 % av Agders befolkning i regionen, som er den største bo- og arbeidsregionen mellom Oslo og Stavanger. Det bør skje i god tid før man trenger tilrettelegging.

Spør deg selv om boligen du har i dag også er egnet når du blir eldre. Hvis ikke kan du tenke om du bør gjøre tilpasninger eller flytte til en mer egnet bolig.

Ta testen her:

Nedenfor finner du en sjekklister som kan hjelpe deg på vei. Hvor egnet er boligen din til å bli gammel i?

Egnet bolig: adkomst og inngangsparti	JA	NEI
Parkering nær hovedinngang		
Slak adkomstvei til boligen, med fast og jevnt underlag		
Fritt for trapper og trinn ved inngangsparti		
Fritt for trapper og trinn ved terrasse/balkong		
God plass utenfor inngangsdør (gjerne 1.5 m i diameter)		
Terskler lavere enn 2.5 cm		
Fellesdører, dør til bolig og terrassedører er lett å åpne		
Oppbevaringsplass med lett adkomst (garasje, bod, carport -gjærne med strøm)		

Egnet bolig: bad, soverom, kjøkken og stue	JA	NEI
Alle funksjonelle rom i boligen på samme plan (inngangsparti, kjøkken, stue, soverom, bad)		
Soverom og bad ligger nær hverandre		
God plass rundt toalett		
Romslig og terskelfri dusjsone		
God plass ved siden av seng		
Mulighet for plass til å snu med rullestol i alle rommene (sirkler 1.5 m)		
Brede nok døråpninger (90 cm eller mer)		
Terskelfritt eller lave trinn (maks 2.5 cm avrundet)		

Egnet bomiljø: beliggenhet	JA	NEI
Nær muligheter for aktiviteter og sosial kontakt (maks 500 m)		
Dagligvarebutikk maks 500 m		
Buss-stopp maks 500 m		
Helsetjenester maks 1 km		
Turområde på minimum 2 km, maks 500 m unna		
Treningsmuligheter innendørs i nærheten		

Bor du i rett bolig?

Er svarene «nei» på mange av spørsmålene, bør du tenke gjennom om dette er den riktige boligen for deg.

Eller kanskje du kan gjøre enkle tilpasninger som gjør at du kan krysse av for «ja».

Kronikk 2: Ensomhet; Alle kan føle seg ensomme. Slik behøver det ikke være:

Mange kan føle seg alene, og også ensomme:

Ensomhet kan ha negative konsekvenser for både mental og fysisk helse, og reformen vektlegger behovet for sosialt fellesskap og aktivitet for å motvirke dette. Reformen «Bu trygt heime» fra Helse -og omsorgsdepartementet viser til at sosiale arenaer og tilbud om aktiviteter, er viktig for å skape nye relasjoner. Målet er å bidra til økt livskvalitet og velferd, samtidig som man legger til rette for en tryggere og mer meningsfull tilværelse i eget hjem. Bedre folkehelse og gode levekår betyr mye for oss. Utfordringen er at med en aldrende befolkning kommer også nye utfordringer, spesielt ensomhet.

Normalt å være litt alene:

Å være alene hører livet til. De fleste av oss er det fra tid til annen. Mange kan i tillegg føle seg ensomme, det vil si savn av ønsket kontakt med andre. Disse følelsene og opplevelsene stikker dypere enn kun å være alene. For dem som opplever ensomhet over lang tid, blir det vanskeligere å oppnå kontakt med andre. For noen blir det en stille krise i et moderne samfunn. Ensomhet er ikke bare vondt for den enkelte, men gir samme risiko for sykdom og død som røyking, usunt kosthold og lite mosjon.

Enslige er oftere ensomme:

Fire av ti personer over 80 år er ensomme. Og nesten halvparten av de som bor alene eller har svekket helse, opplever ensomhet. Noen mangler kanskje en nær fortrolig venn og minst to personer de kan be om hjelp, hvis de trenger det. Vi vet at eldre er spesielt sårbare for ensomhet. Vi vet også at de som lever alene og er sosialt isolerte og uten nettverk har økt risiko for sykdom og skade.

Løsninger finnes:

Det finnes gode tiltak som kan forebygge ensomhet. "Mennesker trenger mennesker", som betyr at vi trenger hverandre - det er i vår felles interesse å få sosial kontakt. Et viktig steg er å bygge sosiale nettverk og opprettholde regelmessig sosiale kontakter så tidlig som mulig. Nederst i teksten får du noen tips om hvordan komme i gang.

Forebygge ensomhet:

Du kan gjøre en innsats for å forebygge ensomhet. Enten ved å gå på besøk til en som er ensom eller å utforske en ny arena for å treffe nye mennesker.

Å kunne bo hjemme lengst mulig vil også kreve en aktiv og sunn livsstil for å opprettholde boevne. Det å være fysisk aktiv og spise sunt er en grunnmur for å redusere risikoen for funksjonsnedsettelse.

Det er mye du selv kan gjøre:

Hvis du ikke har et godt nettverk, så er det aldri for sent å starte. Tenk litt på hva dine interesser er. Og tenk på alt du kan, alt du har opplevd – du har helt sikkert noe å gi til andre. Kanskje har du en hobby eller yrkeserfaring andre vil lære av.

- Finnes det en forening for dette i ditt nærområde? Har du lagt merke til en nabo som ser ut til å være mye alene, og som du kunne banke på hos? Finnes det støttegrupper, frivillige organisasjoner eller sosiale klubber? Er det hjemmebesøktjenester du kunne ha kontaktet?
- Oppretthold sosiale aktiviteter: Delta i sosiale aktiviteter som klubbmøter, hobbygrupper, eller frivillig arbeid kan bidra til å bekjempe ensomhet.
- Ta opp en ny hobby: Å lære noe nytt kan være en flott måte å møte nye mennesker på og kan gi en følelse av prestasjon.
- Hold regelmessig kontakt med venner, familie og kjente.
- Inviter på en kaffekopp. Eller lag felles middag eller inviter hverandre på omgang én-to ganger i uken på et måltid. Eller en gåtur eller noe annet dere har lyst til å gjøre sammen.
- Til slutt: Bor du i et praktisk hjem, gjerne i nær avstand til andre?

Bruk gjerne nettsiden <https://frivillig.no/> for å finne organisasjoner som kan hjelpe med å finne frivillig arbeid som passer deg.

Kort sagt: Alle har behov for å bli sett og hørt. Hvordan kan du selv gjøre en innsats for å bli kjent med nye mennesker eller dyrke de vennskapene du har?

Kronikk 3: Aktivitet gir bedre helse. Ti minutter er ofte nok

Fysisk aktivitet kan bidra til et friskt og selvstendig liv. Det er enklere å være aktiv når vanen først er etablert.

Når vi blir eldre, blir hverdagsaktiviteten viktigere for å opprettholde god helse og livskvalitet. Fysisk aktivitet kan bidra til å forebygge sykdom, forbedre mental helse, øke den fysiske funksjonen og opprettholde uavhengighet for å bo hjemme lengst mulig. Helsedirektoratet fremhever også viktigheten av aktivitet som er tilpasset den enkeltes fysiske form og helsetilstand, og oppfordrer til å finne aktiviteter man liker, for å gjøre det lettere å holde seg aktiv. Kommunene, sammen med sykehusene, må ta i bruk nye metoder for å løse oppgavene som venter innen helse- og omsorgstjenestene. I Region Kristiansand er ett av tiltakene i perioden 2022-2026 å gi innbyggerne informasjon om hvor viktige kloke valg i hverdagen kan være for fremtidig helse.

Målet er at alle skal kunne bo trygt og selvstendig i egen bolig lengst mulig som reformen

Har du ti minutter?

Ett tiltak du selv kan gjøre, er fysisk aktivitet som Helsedirektoratet anbefaler. Ti minutter hver dag kan være nok til å gi flere friske leveår. Her er tips for å få det til:

- Planlegg og prioriter fysisk aktivitet.
- Sett deg et realistisk mål.
- Velg aktivitet. Er det på tide å prøve noe nytt?
- Vær aktiv sammen med andre. Det er morsomt, og det forplikter.

Starte med to ganger i uken:

Vil du prøve selv? Start med to ganger i uka. Ifølge Helsedirektoratet vil rundt 6 uker være nok for å få en ny vane på plass. Du orker å gi mer gass i hverdagen, kanskje spiser du bedre og opplever mindre smerter.

– Jeg klarer å holde følge med barna på lekeplassen, forteller noen

– Jeg har mer overskudd, jeg har lyst, jeg vil, jeg kan! sier andre

Fire tips:

Noen liker å sykle til jobb, noen går tur med onsdagsgjengen. Frisk luft og fysisk aktivitet gir energi.

I det forebyggende arbeidet mot inaktivitet er trim og mosjon viktig. La oss gi deg fire tips for å komme i gang:

1. Åpne kalenderen din, hvor er lukene? Sett av tid til trening, og velg en aktivitet som du trives med. Aktiv transport er gull, ti minutt intervalltrening er bedre enn null og knebøyene kan gjøres i egen stue.
2. Sett deg et mål: Vil du delta i Terrenkarusellen, bli mer hverdagsaktiv (ta trappa istedenfor heisen, gå i stedet for å kjøre), bli god i padel eller bli sterkere i kroppen ved å gå i terrenget og legge inn litt ekstra tempo i motbakkene?

3. Ha en konkret plan: Det kan være ti knebøy, fem armhevinger, gå til butikken eller sykle til jobben tre dager i uka eller ei runde i lysløypa med en kompis søndag kveld.

4. Gjør avtale med en venn: Det gjør satsingen din mer forpliktende og lystbetont.

Bli med på dugnaden:

Fysisk aktivitet alene er ikke en garanti for selvstendig og friskt liv, men sjansen øker gjennom punktene over. Det er viktig for oss alle å være bevisst på egen helse og ha mål å strekke seg etter. Hva er ditt mål, og hvordan vil du komme dit?

Kronikk 4: Tittel: Spis godt og lev godt

Enten man vil gå opp eller ned i vekt, er det ofte små grep som kan gi en god effekt. Da er det lurt å starte med litt planlegging. Mange sykdommer i Norge er knyttet til våre levevaner, altså ting det er mulig å gjøre noe med. Kosthold betyr med andre ord mye for vår helse og livskvalitet. Reformen «Bu trygt heime» fra Helse- og Omsorgsdepartementet vektlegger at man bør ha tilgang til sunne og næringsrike måltider, samt informasjon om kostholdets betydning for helsen.

Bo trygt hjemme:

Kommunene, sammen med sykehusene, må ta i bruk nye metoder for å løse oppgavene som venter innen helse- og omsorgstjenestene. I Region Kristiansand er ett av tiltakene i perioden 2022-2026 å informere innbyggerne om hvor viktig kloke valg i hverdagen kan være for fremtidig helse. Målet er at de kan bo trygt og selvstendig i egen bolig lengst mulig.

Region Kristiansand består av de seks kommunene Birkenes, Iveland, Kristiansand, Lillesand, Lindesnes og Vennessla. Med sine 175 000 innbyggere bor over 55 % av Agders befolkning i regionen, som er den største bo- og arbeidsregionen mellom Oslo og Stavanger.

Reformen "Bu Trygt Heime" fra Helse- og omsorgsdepartementet er et tiltak som har som mål å sikre at innbyggere kan bo trygt og selvstendig i eget hjem lengst mulig. Målet er å gi enkeltpersoner verktøyene de trenger for å oppnå en meningsfull og aktiv alderdom, samtidig som de opprettholder uavhengighet, livskvalitet og reduserer bruken av helsetjenester

Spis godt, lev godt:

Ønsker du å bedre kostholdsvanene dine? En passelig vekt og et passelig sunt kosthold som kostholdsrådene fra Helsedirektoratet, kan bidra til å forlenge livet. Det kan redusere faren for flere former for kreft, diabetes, kols, hjerteinfarkt, hjerneslag og mer. Alt dette er sykdommer som gjør pensjonisttilværelsen tyngre og mindre selvstendig.

Bedre søvn gir overskudd:

Et sunnere kosthold bidrar også raskt til bedre fordøyelse, søvn, hukommelse, humør og mer energi. Hva som er et sunt kosthold, kommer vi straks tilbake til. Helsedirektoratet sine kostråd er et godt fundament. For noen, spesielt de som bor alene, strever med å holde vekten og matlysten oppe. Å gå ufrivillig ned i vekt, fører blant annet til nedsatt balanse, muskelstyrke, immunforsvar, energi og humør. På sikt øker det risiko for innleggelser.

Fem råd til deg med noen kilo ekstra eller som vil spise sunnere:

- Spis dobbelt så mye frukt, grønnsaker og bær enn det du gjør i dag, og halver mengden brus, snacks og godteri. Det vil magen, tennene, humøret og lommeboka takke deg for.
- Fyll halve middagstallerkenen med grønnsaker; kok dem, stek dem eller lag salat. Og husk at også frosne grønnsaker er bra.
- Ikke spar grønnsakene til kun middag - ha en form for frukt eller grønt til alle måltider, for eksempel som pynt på brødskiva eller som snacks.
- Spis mest mulig råvarer og lag maten fra bunnen av. Begrens ferdigprodukter; de kan virke billige, men inneholder ofte mye vann og tilsetningsstoffer.

Hvis det er for krevende å gå ned i vekt; hold vekten og forsøk å ikke gå mer opp.

Tre råd til deg som strever med å opprettholde vekta:

- Det er ikke naturlig å bli tynnere når man blir eldre. Ha gjerne noen kilo å gå på. Følg med på vekten eller om klær, belte eller klokke blir løsere.
- Hold på gode vaner. Drikk nok (drikk selv om du ikke er tørst), spis nok (selv om du ikke alltid har lyst på mat) og vær litt aktiv. Aktivitet opprettholder matlysten og tarmfunksjonen. Det samme gjør nok væske, i tillegg til at det forebygger dehydrering.

* Oppsøk sosialt måltidsfellesskap! Det å være sosial er godt for helsa i seg selv, men det øker også ofte matlysten.

Strever du, eller en du er glad i, med å opprettholde vekta kan du spise mer av:

- Fullfete meieriprodukter (hølmelk, rømme, fløte, ost).
- Ha dobbelt lag med pålegg på brødskiva.
- Proteiner til alle måltid (egg, kylling, makrell i tomat, smøreost).

* Flere små måltider om dagen og ha daglig dessert.

Din viktigste dugnad:

Enten du er 50 år eller 70, så det er aldri for sent å gjøre endringer i kostholdet. Og hvis du er mye alene, er et godt råd at du forsøker noen å spise sammen med andre så ofte du kan. For det er heldigvis ikke bare hva du spiser, men ofte også at du spiser i hyggelig lag som påvirker helsa di.

