

Gratulerer med FNs eldredag 1.oktober

Eldredagen er viktig for å sette søkelys på rettighetene til de eldre. For også eldre mennesker har rett på god helse og livskvalitet, kan vi lese på FNs nettsider. Det er også en dag for å heie på de som arbeider i helse og omsorgstjenester for de eldre.

Årets tema for eldredagen er aldring med verdighet

Vi er godt i gang med FNs tiår for sunn alderdom (2021-2030). Her rettes det oppmerksomhet mot eldre menneskers behov når det kommer til helse og hvordan eldre tar vare på egen helse og livskvalitet.

Det handler om viktigheten av å stryke omsorgs- og støttesystemer for eldre i en tid der hele verden opplever et demografisk skifte. I 2030 anslås det at vi vil være flere eldre enn ungdom globalt. De fleste har fått med seg at vi blir stadig flere eldre, vi skal bo hjemme lengre og det blir færre til å arbeide i omsorgsykker. Belastningen bli stadig tyngre for pårørende.

Kommunen lover at når vi ikke lenger kan klare oss i egen bolig skal vi få hjelp. La oss håpe på det, men bruke tiden til å forberede oss godt.

FNs Pårørendedag markeres 22. september.

Dagen markeres for å synliggjøre pårørendes viktige bidrag og for å løfte frem tema eller områder som er viktige for pårørende. Det er viktig å gi pårørende nok støtte, slik at det ikke blir to som trenger tjenester. De må huske på seg selv også. Derfor er årets tema " Hvordan hjelpe deg selv? ".

Katten har ni liv, men ikke vi

Ett mål er å rette oppmerksomhet mot eldre menneskers behov når det kommer til helse og hvordan eldre tar vare på egen helse og livskvalitet.

Dessverre er eldre overrepresentert i skadestatistikken for skader i nærmiljø og eget hjem. Fall er den viktigste ulykkesårsaken og det som fører til flest dødsfall. Hver tredje av alle over 60 år, og annenhver over 80 år, faller minst én gang i året. I Lillestrøm kommune er det i gjennomsnitt 123 hoftebrudd hvert år. Dette medfører mye smerter for den enkelte, ofte trengs det rehabilitering eller tjenester i hjemmet. Eldrerådet mener at forebygging er langt billigere enn å reparere skader. Kommunen er ikke flinke nok til å forebygge. Forhindrer en to hoftebrudd vil kommunen spare en million. (Ifølge Skadeforebyggende forum).

Digital eller ikke?

Ett annet mål er: «Digital rettferdighet for alle aldre». Vi vet at omtrent 10% av befolkningen ikke er digitale. De fleste finner vi blant eldre, personer med funksjonsnedsettelse og de som har falt utenfor samfunnet. Felles for de alle er at de er avhengig av andre for å få med seg informasjon fra det offentlige og kunne bruke offentlige tjenester. Lillestrøm eldreråd har bidratt til at det holde kurs/personlig hjelp for eldre med pc/nettbrett og smarttelefon.

Eldre er også valgbare

Dessverre tar partiene med seg alt for få eldre på listene både i Stortings og -kommunevalg. Eldres stemme kommer ikke godt nok fram, selv om vi holder oss friskere lengere. Dette er et demokratisk problem, som må løses. De politiske partiene må forstå verdien av en god mix med politikere på listene.