

Tele

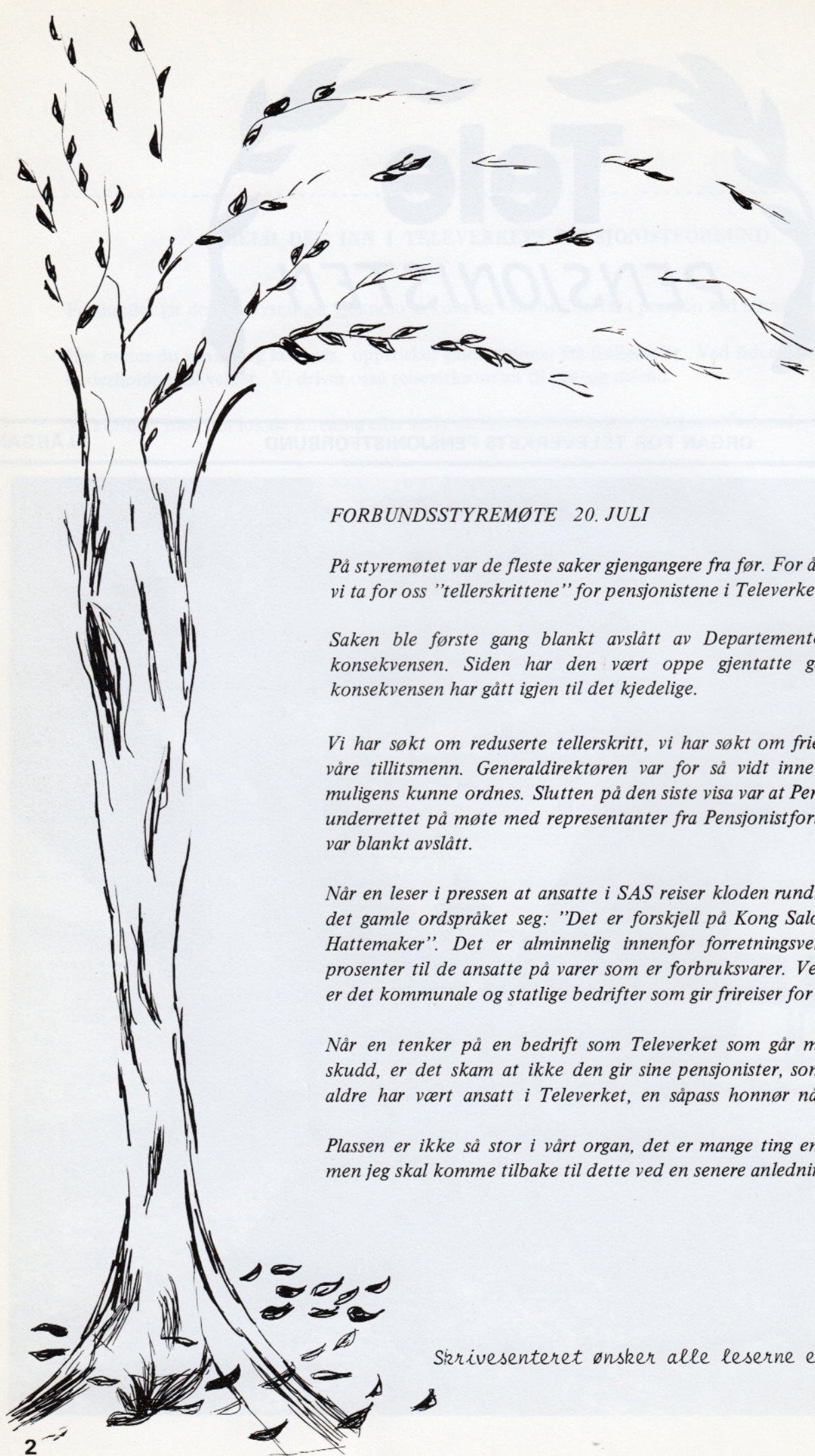
PENSJONISTEN

NR. 3/83

ORGAN FOR TELEVERKETS PENSJONISTFORBUND

10. ÅRGANG





FORBUNDSSTYREMØTE 20. JULI

På styremøtet var de fleste saker gjengangere fra før. For å nevne noen kan vi ta for oss "tellerskrittene" for pensjonistene i Televerket.

Saken ble første gang blankt avslått av Departementet. Årsaken var konsekvensen. Siden har den vært oppe gjentatte ganger og ordet konsekvensen har gått igjen til det kjedelige.

Vi har søkt om reduserte tellerskritt, vi har søkt om frie tellerskritt for våre tillitsmenn. Generaldirektøren var for så vidt inne på at det siste muligens kunne ordnes. Slutten på den siste visa var at Personaldirektøren underrettet på møte med representanter fra Pensjonistforbundet at saken var blankt avslått.

Når en leser i pressen at ansatte i SAS reiser kloden rundt gratis, så reiser det gamle ordspråket seg: "Det er forskjell på Kong Salomon og Jørgen Hattemaker". Det er alminnelig innenfor forretningsverden at det gis prosenter til de ansatte på varer som er forbruksvarer. Ved siden av dette er det kommunale og statlige bedrifter som gir frireiser for sine ansatte.

Når en tenker på en bedrift som Televerket som går med millionoverskudd, er det skam at ikke den gir sine pensjonister, som i flere mannsaldre har vært ansatt i Televerket, en såpass honnør når de takker av.

Plassen er ikke så stor i vårt organ, det er mange ting en har på hjertet, men jeg skal komme tilbake til dette ved en senere anledning.

Skrivesenteret ønsker alle leserne en god høst

Når vi denne gang har valgt å ta ut en del avsnitt fra Forbrukerrådets bok "Håndbok for eldre" mener vi at bokens innhold er av så vital betydning for den enkelte pensjonist at foreningens styrer bør anskaffe seg den, slik at når det forekommer spørsmål av forskjellig art så kan styret være behjelpelig å svare.

Forbrukerrådets adresse er:

Ringeriksveien 7
1300 SANDVIKA

Temo

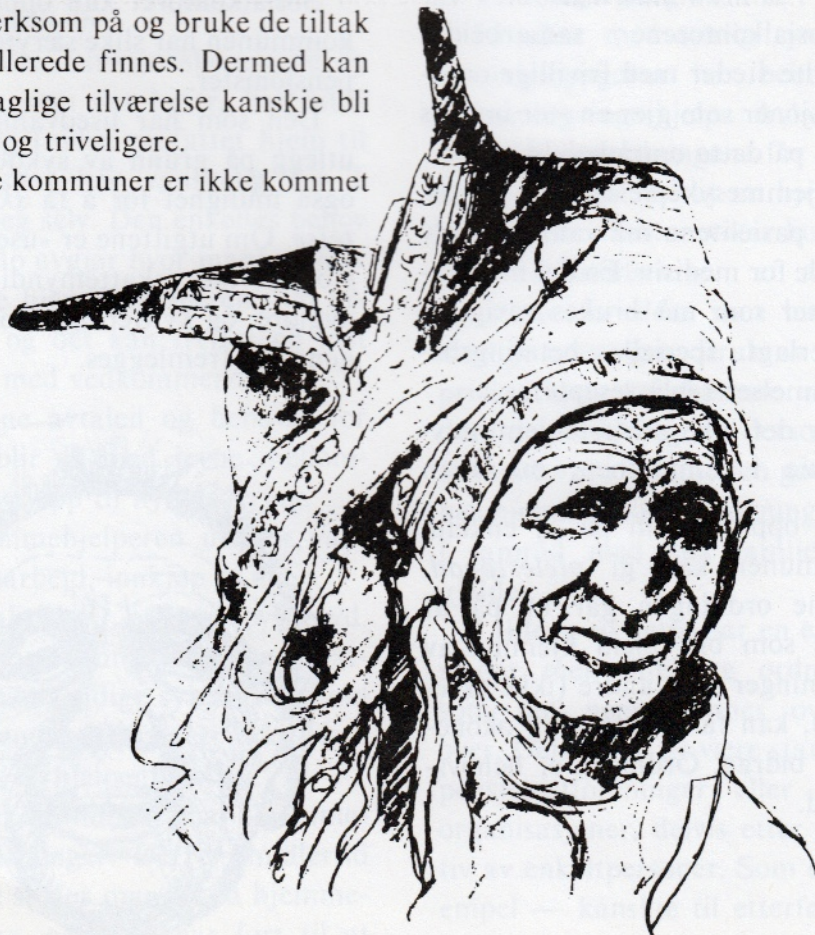
Helse, velferd og trivsel

Det mangler dessverre ennå meget på at eldreomsorgen — eller «pensjonistservice» som en kanskje heller skulle kalle den — er godt nok utbygd. Øket servicetilbud til hjemmeboende eldre, større muligheter til beskjeftigelse, bedre boligforhold og økonomi er ønskemål for fremtiden.

Men alle eldre bør iallfall være oppmerksom på og bruke de tiltak som allerede finnes. Dermed kan den daglige tilværelse kanskje bli rikere og triveligere.

Alle kommuner er ikke kommet

like langt. Bare enkelte sosialkontor i større kommuner har sosialkurator som spesielt skal ta seg av pensjonistene, også med råd av mer personlig karakter. Men alle sosialkontor kan opplyse om hvilke tilbud som finnes i den enkelte kommune, og også om tiltak som gjelder alle uansett hvor de bor i landet.



Undersøk mulighetene — og bruk dem!

I det følgende skal vi orientere om en rekke tiltak for eldre, men vi gjør oppmerksom på at det også kan finnes andre som ikke er kommet med her.

Helsekontroll for eldre

er innført i en del kommuner og blir også enkelte steder drevet av frivillige organisasjoner.

Syk i hjemmet

Eldre som trenger sykepleie og et visst medisinsk tilsyn, har som alle andre muligheter for å få hjelp av en *hjemmesykepleier*. Riktignok er behovet på langt nær dekket, men de fleste kommuner har knyttet til seg hjemmesykepleier, som tilvises etter anmodning av eller i samråd med lege.

Sosialkontorene samarbeider enkelte steder med frivillige organisasjoner som gjør en stor innsats også på dette område.

Hjemmesykepleie er gratis, men pasientene må vanligvis selv betale for medisin. En del medikamenter som må brukes varig, er underlagt spesielle betalingsbestemmelser («blå resept»).

Er det ikke innført hjemmesykepleie i kommunen, må man være oppmerksom på at enkelte kommuner kan gi *pleiestønad*. Denne ordningen går ut på at eldre som blir pleid hjemme av slektninger eller andre (ikke ektefelle), kan få et månedlig økonomisk bidrag. Ordningen er behovsprøvd.

Gratis utlån av sykehusutstyr og materiell

skjer gjennom hjemmesykepleievirksomheten. I kommuner som ikke har hjemmesykepleie, kan sosialkontoret gi opplysninger om nærmeste utlånsentral. Disse sentralene blir i de fleste tilfelle drevet av frivillige helseorganisasjoner. Utvalget av materiell kan være forskjellig.

Hjemmesykepleien hører vanligvis under sosialstyret i kommunen, men sykepleiesjefen har den daglige ledelse og administrasjon.

Utgiftene til lege, medisin m.m.

kan bli tyngende for den enkelte. I noen kommuner kan imidlertid pensjonister få fri lege og medisin etter behovsprøving, og i noen kommuner får pensjonistene også økonomisk hjelp til anskaffelse av forskjellige hjelpemidler.

Sosialkontoret kan opplyse om kommunen har slike særytelser for pensjonister.

Den som har usedvanlig store utlegg på grunn av sykdom, har også mulighet for å få *skatteletelse*. Om utgiftene er «usedvanlig store», må skattemyndighetene avgjøre, og kvitteringer for utleggene må fremlegges.



Hjelpeordninger for hjemmene

Hjelpeordninger for hjemmene er en fellesbetegnelse for hjelpevirksomhet som har til formål å yte hjelp til hjem i en vanskelig situasjon, på grunn av sykdom eller når det er behov for hjelp for at det daglige stell i hjemmet skal bli ivaretatt på en forsvarlig måte. Den enkelte kommune kan også på dette felt samarbeide med frivillige organisasjoner, og sosialkontoret kan gi alle opplysninger om muligheter for hjelp.

Husmorvikarvirksomheten

tar i første rekke sikte på å gi hjelp når husmoren evt. husfaren på grunn av sykdom eller av andre årsaker blir ute av stand til å klare sitt arbeid for familien. Husmorvikar kan en vanligvis bare få for kortere tid.

Hjemmehjelp

for «eldre, funksjonshemmede og andre», som det heter, har hittil først og fremst omfattet hjelp til eldre som har vanskelig for å klare seg selv. Den enkeltes behov for hjelp avgjør hvor mange timer pr. uke hjemmehjelperen skal arbeide, og det kan treffes en fast avtale med vedkommende.

Denne avtalen og behovet for hjelp blir så med jevne mellomrom tatt opp til ny vurdering.

Hjemmehjelperen utfører vanlig husarbeid, innkjøp m.m.

Betalingen er behovsprøvd. Bare hvis hjemmehjelperen erstatter et nødvendige sykehusopphold og hjemmesykepleier ikke kan skaffes er hjelpen gratis.

Alle kommuner har hjemmehjelpordninger. Det er imidlertid mange steder mangel på hjemmehjelpere, og dette har ført til at

hjemmehjelpkontorene ofte treffer avtale med *naboer eller pårørende*, som på visse vilkår kan få betaling som hjemmehjelpere.

Denne mulighet bør en være oppmerksom på.

Andre hjelpeordninger

finnes som spredte tiltak rundt i landet. Over 160 kommuner har satt i gang ambulerende vaktmestertjeneste, og gjennom den kan blant annet eldre, enslige og uføre få hjelp til forskjellig vedlikehold i hjemmet. Ambulerende vaktmester utfører tjenester som småreparasjoner i huset, vedhogging, snømåking m.v. Det forekommer også organisert hjelp til retting av klær.

Flere kommuner arbeider med planer om å opprette *rengjøringspatruljer*, men bare 30 kommuner er kommet i gang.

Familier med særlig tyngende omsorgsoppgaver har behov for avlastning og hjelp. Avlastning under hjelpeordningene for hjemmene kan gis ved at en hjemmehjelper eller husmorvikar kommer hjem til familien som en avløser og støtte for dem som har den daglige omsorgen. Bruk av andre private hjem kan komme inn under hjelpeordningene dersom sosialkontoret i kommunen godkjenner hjemmet som avlastningshjem i samråd med den familien det gjelder.

I tillegg til dette har en enkelte steder mer tilfeldige ordninger, som det neppe finnes oversikt over. Delvis kan de være startet av pensjonistforeninger eller andre organisasjoner, delvis etter initiativ av enkeltpersoner. Som et eksempel — kanskje til etterfølgelse

— kan nevnes «Gjensidig hjelp» i Oslo, som har bestått siden 1952 og har fått støtte av Oslo Trygdekontor.

Den gjensidige hjelpen består i at de som gjerne vil gi en håndrekning gis mulighet til det — samtidig som de hjelper andre i en forbigående vanskelig situasjon. Hjelperne, ofte pensjonister som fremdeles gjerne vil gjøre en innsats, påtar seg f.eks. tilsyn med gamle og syke, matlaging, ærend og lett husarbeid.

Andre velferdstiltak

Besøkstjeneste,

dvs. organisert virksomhet med besøk til eldre i egne hjem, på institusjoner eller sykehus, drives både av humanitære og religiøse organisasjoner, menigheter og andre. Formålet er å gi den enkelte eldre mulighet for kontakt og trygghet og hjelpe til så vedkommende får den sosiale og medisinske tjeneste som det kan være behov for.

En erstatning for slik besøkstjeneste kan det være i *nabokontakt*.

Familiestrukturen i dag er slik at unge og eldre i stor utstrekning bor hver for seg i små enheter. En ordning med fast kontakt i nabolaget kan bidra til å gi trygghetsfølelse: Et avtalt lystegn, en telefonoppringning, et banketegn — små tiltak som kan bety mye i mange situasjoner. Det gir trygghet å vite at man kan komme i kontakt med noen og få hjelp til små tjenester. På den annen side kan også de eldre gjøre tjenester til gjengjeld, f.eks. ta imot beskjeder eller høre etter sovende barn.

Telefonkontakt

er en frittstående organisasjon som er opprettet for å bøte på den manglende kontakt med omgivelsene som eldre og vanskeligstilte personer kan ha. Målet for «telefonkontakt» er å opprette et nett av frivillige telefonvenner som hver står i regelmessig telefonforbindelse med sin «klient». Telefonkontakt er nå igang på ca. 112 steder, og 30 kommuner arbeider med saken.

Sosialkontoret opplyser om telefonkontakt er etablert i kommunen.

Telefon

I alle landets kommuner kan det gis tilskott til telefon for eldre og uføre. Tilskott kan gis til dekning av innmeldingsavgift, abonnementsavgifter og flytting av telefon. Samtaleavgifter kan ikke dekkes. Midlene til denne stønad er begrenset og fordeles av sosialstyret etter retningslinjer som er fastsatt av departementet.

For å komme i betraktning må søkeren fylle visse vilkår:

- 1) ha rett til alders- eller uføretrygd
- 2) ha nedsatt førlighet som gjør det vanskelig å bevege seg utendørs, tilkalle hjelp, eller få tilfredsstilt et rimelig kontaktbehov
- 3) bo alene eller sammen med andre som også fyller vilkårene for tilskott
- 4) i tillegg til folketrygdens minstepensjon og et beløp som svarer til eventuelle kommunale særytelser, ikke ha større inntekt enn et beløp som svarer til folketrygdens grunnbeløp.

Nærmere opplysninger og hjelp til utfylling av søknadsskjema får man på sosialkontoret.

Radio og fjernsyn

Ubemidlede som har vanskelig for å bevege seg utenfor hjemmet, kan på visse betingelser få låne et radio- eller fjernsynsapparat gratis gjennom Radiogavefondet.

Søknadsskjema kan man få ved å skrive til Radiogavefondet, Bjørnstjerne Bjørnsons plass 1, Oslo 3.

Sterkt uføre som ikke har økonomisk evne til å betale fjernsynslisens, kan søke om frilisens. Sosialkontoret har søknadsskjema. Det skal nå ikke lenger betales lisensavgift for radio, bare for fjernsyn.

Det finnes også enkelte kommuner som etter behovsprøving betaler radio- og fjernsynslisens for pensjonisten.

Transporttjeneste

Transportmulighetene betyr mye i kampen for å forbygge isolasjon og ensomhet i eldre år, ikke minst for den som har nedsatt førlighet. Organisert transportvirksomhet drives særlig av Norsk Folkehjelp med økonomisk støtte fra kommunene, og enkelte andre organisasjoner har også transporttiltak.

Det finnes dessuten kommuner som har opprettet ordninger med transport av pensjonister og uføre, f.eks. gjennom transportsentraler.

Hygiene

I en del kommuner blir fotpleie og hårpleie tilbudt pensjonister til rimelig pris, og mange steder kan fotpleiere komme hjem til dem som har vanskelig for å komme ut.

I en viss utstrekning gjelder det også hårpleieren.

En del frisersalonger og fotpleiere tilbyr pensjonister behandling til redusert pris.

Noen kommuner gir også pensjonister gratis eller rimelig bad, og enkelte steder kan en badehjelper gi en håndsrekning.

Middagsmat

I de større byene og en del kommuner det salg av ferdiglaget middagsmat for pensjonister. Enkelte steder blir denne maten brakt hjem til dem som har vanskelig for å få hentet den.

Servicesentra

(helse- og velferdssentraler). Det finnes i landet omkring 130 servicesentra. Flere blir drevet av frivillige organisasjoner med kommunal støtte. Servicesenteret prøver å samle flest mulig tiltak på ett sted, og har et varierende antall praktiske tilbud (f.eks. salg av ferdiglaget mat, fot- og hårpleie, trim, lån av bøker, fritidsklubb m.m.).

Senteret skal være et samlingspunkt og fast holdepunkt i tilværelsen for de eldre i distriktet, og prøver også å holde kontakt med dem. Mange sentra har egen sosialkurator som hjelper og gir råd både med personlige og sosiale vansker.

Dagsentra

Noen steder i landet finnes det dagsentra eller dagsykehjem for eldre. Her kan eldre som søker kontakt med andre eller er så skrøpelige at de ikke bør være alene hjemme, oppholde seg om dagen.

Bibliotekjeneste

Stadig flere bibliotek organiserer «Boken-kommer»-service, dvs. skifting av bøker for lånetakere i deres eget hjem omtrent en gang i måneden. I mange kommuner med servicesentra har bibliotekene bokutlån gjennom disse.

Ferier og reiser

Norske Pensjonistreiser arrangerer pensjonistreiser. Inntegningskort fås bl.a. i sparebankene og samvirkelagene, Norsk Folkehjelp, organisasjoner for trygdede og pensjonister.

Ferier og turer for eldre blir også organisert av faglige og humanitære organisasjoner, menigheter og kommunale instanser m.m. «Husmorferie» som en rekke organisasjoner arrangerer med statstilskott, er et rimelig tilbud for kvinner.

Inter-rail Senior

På en Inter-Rail Senior-billett kan man reise hvor man vil, og hvor mye man vil, med jernbane i 16 forskjellige europeiske land. Man kan velge om man vil besøke flest mulig land eller ett eller to land som man gjerne vil se mest mulig av. Billetten gjelder 1 — en — måned og koster for tiden kr 960,— på 2. klasse og kr 1430,— på 1. klasse. Billetten kan benyttes av alle kvinner som har fylt 60 år og menn som har fylt 65 år.

Reiserabatter

Ordningen med honnørbilletter på en rekke transportmidler gjelder alle som er fylt 67 år, dessuten blinde og uføre. Ektefelle som reiser sammen med en som har rett til honnørbillett, får også redusert

pris.

Honnørbillett-ordningen gjelder for jernbanen og statsbanenes bilruter, dessuten norske flyselskaper, rederier og busselskaper med statsstøtte. — I Oslo, der bussene ikke har statsstøtte, er spesielle ordninger innført.

Honnørbillett gjelder for alle avstander.

For jernbanen er honnørbillettene nå gyldig hele dagen og hele året, men for andre transportmidler kan det være enkelte innskrenkninger. Sosialkontoret kan opplyse om reglene og ordningene.

Fritidstilbud

Forskning har vist av vi beholder evnen til å lære langt opp i årene.

En rekke organisasjoner og institusjoner driver utstrakt *kursvirksomhet også med sikte på eldre*, og i mange tilfelle betaler pensjonister bare halv kursavgift. Kursne omfatter en rekke emner, fra teoretiske fag til praktiske hobbyer og matnyttige kurs. *Gruppe- og klubbvirksomhet* er det i første rekke frivillige organisasjoner som har tatt initiativet til. I stor utstrekning er denne knyttet til servicesentrene og omfatter hyggeklubber, interesse- og hobbyklubber, som f.eks. male- og tegneklubber, bridge, amatørteater, mosjons- og trimgrupper og sangkor.

Teater/kino

De fleste teatre og de største kinoene har spesielle rabattordninger for eldre.

Foreninger og organisasjoner

En rekke foreninger og organisasjoner har bruk for alle som ønsker å ta del i deres virksomhet. Ikke minst gjelder det Norsk Pensjonistforbund, Televerkets Pensjonistforbund, som har fylkesforeninger og lokale foreninger over hele landet.



Normale forandringer

Normale aldersforandringer vil inntreffe hos alle mennesker, men i forskjellig grad og til forskjellig tid. Vi vil her i korthet nevne noen av disse forandringene.

Syn

Synsevnen forandres med alderen ved at linsene blir stivere. Allerede i 40-årsalderen får man vanskeligheter med å lese uten briller. Øyet mister evnen til å innstille seg til nærarbeide, og de fleste blir etter hvert mer langsente. Kravene til arbeids- og leselyst øker

sterkt med årene. Hodepine og tretthet skyldes ofte for dårlig belysning.

Av sykelige forandringer kan grå og grønn stær nevnes. Dette er nemlig lidelser som opptrer hyppigere med alderen. Grå stær er en fordunkling i øyets linse, men årsakene til denne sykdommen kan være forskjellige. Det kan dreie seg om en mekanisk skade, forgiftninger eller sykdommer. Behandlingen består i at linsen fjernes ved operasjon. Man kan få brukbart syn igjen, men vil bli av-

hengig av meget sterke brilleglass.

Grønn stær skyldes øket trykk i øyet, og kan føre til blindhet hvis den ikke kommer under behandling. Synsnerven kan nemlig bli ødelagt. Det er derfor meget viktig at man søker lege så fort som mulig, hvis man har mistanke om at noe er veien med synet. Helst bør en fra 50-års alderen jevnlig få lege til å undersøke øynene.

Hørsel

Evnen til å høre de aller høyeste tonene avtar allerede fra 10-års alderen, og noe nedsatt hørsel er vanlig blant eldre. I likhet med synet er hørselen et viktig kontaktmiddel, og det er viktig av vi alle lærer oss å snakke tydelig.

Nedsatt hørsel kan lett føre til at man føler seg isolert, og for mange kan et høreapparat være av vesentlig betydning. Den som er plaget av å høre dårlig, bør derfor gå til en lege og få undersøkt om det vil være hensiktsmessig å anskaffe et høreapparat.

Dessverre er det mange som kvier seg for dette, blant annet på grunn av de høye prisene på apparatene. Imidlertid kan en nå gjennom folketrygden få støtte til innkjøp av godkjent høreapparat. Vanligvis får man et bidrag som tilsvarer to tredjedeler av det apparatet koster. Bidraget er normalt begrenset til 750 kroner pr. apparat. Til trygdet som ikke har inntekt utover minsteytelsen, kan det ytes bidrag med inntil 1100 kroner pr. apparat. Ta kontakt med trygdekontoret på hjemstedet for nærmere orientering!

Enkelte gruer seg også for høreapparat på grunn av en viss forfengelighet, men kan da velge et apparat som er kamuflert, f.eks. i

brillene. Slike små apparater er imidlertid vanskeligere å håndtere enn større.

Man bør være oppmerksom på at bakgrunnslydene kan virke litt «påtrengende» i begynnelsen.

Tannhelse

Tannhelsen er et forsømt felt hos de fleste eldre. Bare omlag 15—20 % av eldre over 65 år går regelmessig (minst 1 gang i året) til tannlege, noe som henger sammen med at 60—70 % bærer en eller annen form for løs tannprotese. Undersøkelser tyder på at behovet for tannbehandling er spesielt stort blant eldre i institusjon. For at virkningen av aldersforandringene ikke skal forstørres på grunn av dårlig ernæring, er det viktig å opprettholde god tyggefunksjon. Regelmessig tannettersyn, eventuelt for justering av proteser, vil dessuten være av betydning for det sosiale velvære.

Det er mulig å søke støtte til tannbehandling gjennom sosialstyret, men de enkelte kommuner følger ulik praksis med tildeling. Sosialkontorene kan gi opplysninger om dette.

Lukt og smak

Lukte- og smakssansene svekkes med årene. En del eldre klager over at blomstene ikke dufter og maten ikke smaker som før. Dessverre er det ikke så meget trøst og hjelp man kan gi på dette punkt. Naturligvis kan man krydre maten litt mer enn tidligere — hvis magen tåler det! Faren er at man mister gleden ved å lage mat, og at man derfor ikke får så variert kost som før. Derfor kan det ikke gjentas ofte nok hvor viktig det er for helsen med et kosthold som in-

neholder alle næringsstoffer. Se artikkelen «God og lettvinnt kost».

Ledd og benbygning

Støtte- og bindevev blir mindre elastisk med alderen, og leddene kan bli stive og hemme raske bevegelser. Dette kan også forårsake smerter. Utilstrekkelig mosjon og feilaktig ernæring kan bidra til at knoklene blir skjøre, noe som kan resultere i benbrudd. F.eks. lårhalsbrudd opptrer hyppigere hos eldre enn hos yngre mennesker.

Prostata-besvær og inkontinens

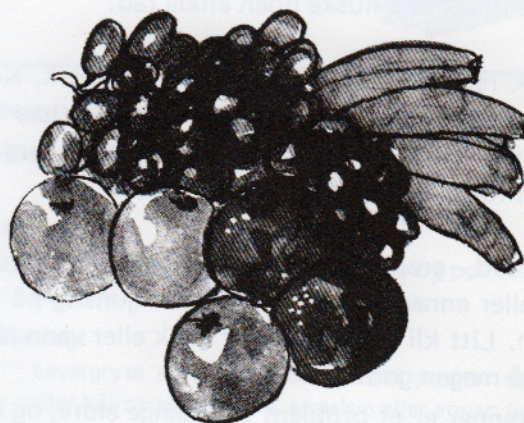
Prostata-besvær er nokså vanlig blant eldre menn. Inkontinens, dvs. ufrivillig vannlating, forekommer ofte også hos eldre kvinner. Mange er ikke klar over at det finnes gode behandlingsmetoder for noen typer av inkontinens. Har en problemer med å late vannet, bør en snarest mulig oppsøke lege og komme i gang med eventuell behandling.

Fysisk funksjonsevne

Muskelstyrke og utholdenhet påvirkes av alderen. Den fysiske styrke når sitt maksimum ved 25—30 års alderen og avtar deretter gradvis. Hvis man setter 25-åringens maksimale yteevne til 100, så vil en 50-åring ha en maksimalytelse på 70, og en 70-åring en maksimalytelse på 55. Hvis en 25-åring i hardt arbeid yter fra $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{2}$ av sin toppytelse, vil dette i praksis si at en 50-åring eller 70-åring godt kan yte det samme, men da forbruke mer av sine krefter. Mange eldre kan imidlertid redusere sine anstrengelser ved å dra nytte av erfaringen, kanskje har de i årenes løp lært en «økono-

misk» måte å arbeide på. Nedgangen i fysisk arbeidsevne etter 40-årsalderen synes mer å bero på utilstrekkelig fysisk trening eller aktivitet enn på forandringer i kroppens vev og organer.

GOD OG LETTVINT KOST



Undersøkelser i Norge og andre land viser at mange eldre, og spesielt enslige eldre, har et dårlig kosthold.

Energibehov

Etter som vi blir eldre, trenger vi mindre energi (kalorier, joule). En av årsakene er at eldre ofte er mindre aktive enn før, en annen at de prosessene som foregår i kroppen går langsommere.

Energi får vi gjennom maten. Når vi trenger mindre energi, må posjonene bli mindre. Spiser vi like mye som før, vil overflødig energi lagres som fett, og vi blir overvektige. Overvekt medfører ekstra belastning på kroppen og kan gi mange plager, og det er også vanskelig å bevege en tung kropp. Mosjon kan være med på å hindre overvekt fordi vi trenger mer energi når vi er i aktivitet. Den er også med på å holde kroppen spenstig og frisk.

Behov for næringsstoffer

Selv om eldre mennesker trenger mindre energi enn før, har de like stort behov for næringsstoffer. Kroppen trenger proteiner, mineralstoffer (kalk og jern) og vitaminer. Proteiner, kalk og jern er nødvendige for å reparere og bygge opp kroppen, og vitaminene må til

for at cellene i kroppen skal fungere normalt. For å få de nødvendige næringsstoffer, uten overflødig energi, bør vi minske på mat som er rik på fett og sukker.

Et riktig sammensatt kosthold

som ikke gir for mye energi, oppnår vi ved å bruke matvarer som skummet melk, magre/halvfete oster, grovt brød, magert kjøtt, mager og fet fisk, egg, innmat, poteter, grønnsaker, frukt og bær. Kostholdet er også vesentlig for *fordøyelsen*, og det kan være praktisk å huske noen enkle råd:

Sur melk regulerer magen bedre enn søt melk. Kokt melkemat kan gi treg mage, og det samme gjelder fint brød og bakverk. Stekt mat er oftest tyngre å fordøye enn kokt fordi den inneholder mer fett.

Grovt brød, grønnsaker, frukt, oppbløtte fikener sviker eller annen tørket frukt virker gunstig på fordøyelsen. Litt kli oppbløtt i sur melk eller vann regulerer også magen godt.

Dårlige tenner er et problem for mange eldre, og hvis en *bare* spiser mat som er lett å tygge, kan mange verdifulle næringsstoffer forsvinne fra kostholdet. Det kan føre til treg mage og forstoppelse.

Måltidsfordeling

De fleste eldre vil føle seg mest vel om maten fordeles på flere små måltider, f.eks. 3 hovedmåltider og et par mindre mellommåltider.

Det er vesentlig at *hvert* måltid, også mellommåltidene, er riktig sammensatt. Mange faller for fristelsen til å ta en kopp kaffe og et wienerbrød, sjokolade e.l. som mellommåltid, men dette gir mye energi og lite næringsstoffer.

Brødmåltidene og middagsmåltidet er like viktige.

Brødmåltidene bør bestå av grovt brød eller andre korn- og melkeprodukter, pålegg, f.eks. mager ost, leverpostei, magert kjøttpålegg eller fiskepålegg. I tillegg bør en drikke skummet melk, gjerne sur, eller kaffe/te hvis en tåler det. Det er bra å spe på med litt frisk frukt eller fruktjuice.

Brødiskivene kan byttes med grøt av sammalt mel, havregryn eller kornblanding med melk og litt sylte-

tøy, revne epler o.l. Både grovt brød og grove kornprodukter er viktige i kostholdet og gir både protein, jern og B-vitaminer.

Middagen kan være sammensatt av magert kjøtt, mager eller fet fisk, innmat, egg, grønnsaker, poteter, frukt eller bær. En kan med fordel sløyfe dessert og spise frukt i stedet, og *frukt* kan også brukes som en forfriskning mellom måltidene.

Har en vanskelig for å få i seg frisk frukt, kan en selvfølgelig dele den opp i biter – 1/2 appelsin dekker dagsbehovet for C-vitamin.

Kokte eller mosete grønnsaker kan til en viss grad erstatte råkost, som mange eldre har vanskelig for å spise. Det er selvfølgelig godt med forskjellige grønnsak-sorter, men nødvendig er det ikke. Gulrøtter, hodekål og kålrot greier seg lenge, og de færreste har råd til eller tilgang på en ny sort hver dag.

Behandling av råvarene

For å bevare mest mulig av vitaminer og næringsstoffer i matvarene, må råvarene behandles riktig.

Vi bør

- benytte de delene av matvarene som inneholder mest vitaminer, f.eks. skallet på korn, skallet på ris (upolert ris, pairboiled ris, naturris)
- koke grønnsaker i lite vann og bruke kokevannet i annen matlaging
- koke poteter med skallet på
- raspe grønnsaker like før de skal spises og dekke rester med lokk eller plastdekke
- bruke kokevannet etter koking av fisk og kjøtt til supper eller sauser.

Tips til forenkling av matstellet

Gulrøtter og andre grønnsaker kan legges oppå potetene under kokingen. Fiskeboller, rogn o.l. kan pakkes godt inn i matpapir og varmes oppå potetene mens de koker. Har man god kraft, trenger man ikke lage jevning av mel og smør til saus. Det er lettere å riste litt hvetemel i et glass vann og spe i den kokende kraften. Som en liten veiledning presenterer vi her noen midtidsforslag. Forslagene er ment som eksempler – selvsagt må det variasjon til!

For øvrig vil vi vise interesserte til heftet "De eldres kost" (kr 7,50), som kan bestilles fra Landsforeningen for kosthold og helse.

MIDDAGSFORSLAG FOR EN SOMMERUKE

Mandag:

Lapskaus. Eple.

Tirsdag:

Stekt fisk eller sildefileter, sardiner eller evt. sursild.
Stuede poteter med gressløk, eller spinatstuing.
Fruktyoghurt eller surmelk med kavring.

Onsdag:

Koteletter med grønnsaksalat eller kokte grønnsaker. Poteter eller potetmos. Sviskegrøt.

Torsdag:

Kokt fisk med gulrøtter og poteter. Is.

Fredag:

Eggomelett eller eggpannekake med kjøtt eller fiskerester. Råkostsalat eller dampkokte grønnsaker, friske eller dypfryste.

Lørdag:

Fiskesuppe med fiskeboller eller fiskerester tilsatt revne gulrøtter.

Søndag:

Helstekt lever med hodekål, kålrot eller rosenkål.
Poteter. Friske bær eller melon.



MIDDAGSFORSLAG FOR EN VINTERUKE

Mandag:

Dypfryst makrell med spinatstuing og poteter. Yoghurt eller sur melk.

Tirsdag:

Levergryte eller blodpudding med poteter og kålrot eller kålrotstappe. Eple, appelsin eller annen frukt.

Onsdag:

Fiskegryte – gjerne av rester, poteter. Sviskegrøt.

Torsdag:

Tomatsuppe, grønnsakomelett eller torskerogn.

Fredag:

Kjøttpannekake eller kjøttkaker med gulrot eller kålrot, evt. stuet og potetmos, 1/2 grapefrukt.

Lørdag:

Risengrynsgrøt eller grøt av sammalt hvete, havre, bygg. "Pinne" – rester av kjøtt eller fisk.

Søndag:

Kjøttpudding. Grønnsaker og poteter. Fruktsalat.



EN HYGCELIG INNMELDING

24. 8. 1983

Takk for koselig blad, (Pensjonisten). Jeg har fått det flere ganger og er veldig glad for det. Melder meg hermed inn i forbundet, og ønsker dere fortsatt hell og lykke i arbeidet.

Hjertelig hilsen
Paula Johansen
Postboks 21
8341 Stamsund

Lønnsregulativ for statens tjenestemenn fra 1. mai 1983. Reg.kode 31.
 Det ordinære maksimale pensjonsgrunnlag tilsvarer lønnstrinn 27 (kr 169852)

For faste grunnlag lik eller lavere enn lønnstrinn 27 er pensjonsgrunnlaget lik regulativlønnen (g).

For faste grunnlag høyere enn lønnstrinn 27 blir pensjonsgrunnlaget

$$169852 + (g - 169852)/3 \quad (\text{hvor } g \leq 253869)$$

Lønnstrinn	Reg.lønn g	Pensjons- grunnlag	Alders- pensjon pr. år	Alders- pensjon pr. mnd.
1	55126	55126	36384	3032
2	56660	56660	37404	3117
3	66926	66926	44172	3681
4	68847	68847	45444	3787
5	70832	70832	46752	3896
6	74596	74596	49236	4103
7	76353	76353	50400	4200
8	78381	78381	51732	4311
9	80475	80475	53124	4427
10	82872	82872	54696	4558
11	85394	85394	56364	4697
12	88571	88571	58464	4872
13	92779	92779	61236	5103
14	96607	96607	63768	5314
15	100470	100470	66312	5526
16	104367	104367	68892	5741
17	108229	108229	71436	5953
18	112992	112992	74580	6215
19	117893	117893	77820	6485
20	123548	123548	81552	6796
21	129606	129606	85548	7129
22	136178	136178	89880	7490
23	142962	142962	94356	7863
24	150281	150281	99192	8266
25	156571	156571	103344	8612
26	162969	162969	107568	8964
27	169852	169852	112104	9342
28	177068	172257	113700	9475
29	184634	174779	115356	9613
30	192171	177292	117024	9752
31	199812	179839	118704	9892
32	207787	182497	120456	10038
33	216125	185276	122292	10191
34	224838	188181	124200	10350
35	233937	191214	126204	10517
36	243471	194392	128304	10692
37	253869	197858	130596	10883

Statens Pensjonskasse
 mai 1983

ST. PK

TJENESTETID I ÅR

ENKEPENSJON, T=30 - 18 år

LT	Gr. lag	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18
01	55126	1820	1759	1698	1633	1577	1516	1456	1395	1335	1274	1213	1153	1092
02	56660	1870	1808	1746	1683	1621	1559	1476	1434	1372	1309	1247	1185	1122
03	66926	2209	2135	2062	1988	1915	1841	1767	1694	1620	1546	1473	1399	1326
04	68847	2272	2197	2121	2045	1978	1894	1818	1742	1667	1591	1515	1439	1364
05	70832	2338	2260	2182	2104	2026	1943	1870	1793	1715	1637	1559	1481	1403
06	74596	2462	2380	2298	2216	2134	2052	1970	1888	1806	1724	1642	1560	1477
07	76353	2520	2436	2352	2268	2184	2100	2016	1932	1848	1764	1680	1596	1512
08	78381	2587	2501	2415	2328	2242	2156	2078	1984	1897	1811	1725	1639	1552
09	80475	2656	2568	2479	2391	2302	2214	2125	2037	1948	1859	1771	1682	1594
10	82872	2735	2644	2553	2462	2371	2279	2183	2097	2006	1915	1824	1733	1641
11	85394	2818	2725	2631	2537	2443	2349	2255	2161	2067	1973	1879	1785	1691
12	88571	2923	2826	2728	2631	2534	2436	2339	2241	2144	2046	1949	1852	1754
13	92779	3062	2960	2858	2756	2654	2552	2450	2348	2246	2144	2042	1940	1838
14	96607	3189	3082	2976	2870	2763	2657	2551	2445	2338	2232	2126	2020	1913
15	100470	3316	3205	3095	2984	2874	2763	2653	2542	2432	2321	2211	2100	1990
16	104367	3445	3330	3215	3100	2985	2871	2756	2641	2526	2411	2297	2182	2067
17	108229	3572	3453	3334	3215	3096	2977	2858	2739	2620	2501	2382	2262	2143
18	112992	3729	3605	3481	3356	3232	3108	2983	2859	2735	2611	2486	2362	2238
19	117893	3891	3761	3632	3502	3372	3243	3113	2983	2854	2724	2594	2464	2335
20	123548	4078	3942	3806	3670	3534	3398	3262	3126	2990	2854	2719	2583	2447
21	129606	4277	4135	3992	3850	3707	3565	3422	3280	3137	2994	2852	2709	2567
22	136178	4494	4345	4195	4045	3895	3745	3596	3446	3296	3146	2996	2847	2697
23	142962	4718	4561	4404	4246	4089	3932	3775	3617	3460	3303	3146	2988	2831
24	150281	4960	4794	4629	4464	4299	4133	3963	3803	3637	3472	3307	3141	2976
25	156571	5167	4995	4823	4651	4473	4306	4134	3962	3790	3617	3445	3273	3101
26	162969	5378	5199	5020	4841	4661	4482	4303	4124	3944	3765	3586	3407	3227
27	169852	5606	5419	5232	5045	4858	4671	4485	4298	4111	3924	3737	3550	3364
28	172257	5685	5495	5306	5117	4927	4738	4548	4359	4169	3980	3790	3601	3411
29	174779	5768	5576	5384	5191	4999	4807	4615	4422	4230	4038	3846	3653	3461
30	177292	5851	5656	5461	5266	5071	4876	4681	4486	4291	4096	3901	3706	3511
31	179839	5935	5737	5540	5342	5144	4946	4748	4550	4353	4155	3957	3759	3561
32	182497	6023	5822	5621	5421	5220	5019	4818	4618	4417	4216	4015	3815	3614
33	185276	6115	5911	5707	5503	5299	5096	4892	4688	4484	4280	4077	3873	3669
34	188181	6210	6003	5796	5589	5382	5175	4963	4761	4554	4347	4140	3933	3726
35	191214	6311	6100	5890	5680	5469	5259	5049	4838	4628	4418	4207	3997	3787
36	194392	6415	6202	5988	5774	5560	5346	5132	4919	4705	4491	4277	4063	3849
37	197858	6530	6312	6095	5877	5659	5442	5224	5006	4789	4571	4353	4136	3918

TJENESTETID

LT.	Gr. lag	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5
01	55126	1031	971	910	849	789	728	668	607	546	486	425	364	304
02	56660	1050	998	935	873	811	748	686	624	561	499	437	374	312
03	66926	1252	1178	1105	1031	958	884	810	737	663	589	516	442	369
04	68347	1288	1212	1136	1061	985	909	834	758	682	606	531	455	379
05	70832	1325	1247	1169	1091	1013	935	853	780	702	624	546	468	390
06	74596	1395	1313	1231	1149	1067	985	903	821	739	657	575	493	411
07	76353	1428	1344	1260	1176	1092	1008	924	840	756	672	583	504	420
08	78381	1466	1380	1294	1208	1121	1035	949	863	776	690	604	518	432
09	80475	1505	1417	1328	1240	1151	1063	974	886	797	709	620	532	443
10	82872	1550	1459	1368	1277	1186	1094	1003	912	821	730	639	547	455
11	85392	1597	1503	1409	1316	1222	1128	1034	940	846	752	658	564	470
12	88571	1657	1559	1462	1364	1267	1170	1072	975	877	780	682	585	488
13	92779	1735	1633	1531	1429	1327	1225	1123	1021	919	817	715	613	511
14	96607	1807	1701	1595	1488	1382	1276	1169	1063	957	851	744	638	532
15	100470	1879	1769	1658	1543	1437	1327	1216	1106	995	885	774	664	553
16	104367	1952	1837	1723	1608	1493	1378	1263	1149	1034	919	804	689	575
17	108229	2024	1905	1786	1667	1548	1429	1310	1191	1072	953	834	715	596
18	112992	2113	1989	1865	1741	1616	1492	1368	1243	1119	995	871	746	622
19	117893	2205	2075	1946	1816	1686	1557	1427	1297	1168	1038	908	779	649
20	123548	2311	2175	2039	1903	1767	1631	1495	1360	1224	1088	952	816	680
21	129606	2424	2282	2139	1996	1854	1711	1569	1426	1284	1141	998	856	713
22	136178	2547	2397	2247	2098	1948	1798	1648	1498	1349	1199	1049	899	749
23	142962	2674	2517	2359	2202	2045	1888	1730	1573	1416	1259	1101	944	787
24	150281	2811	2645	2480	2315	2150	1984	1819	1654	1488	1323	1158	992	827
25	156571	2928	2756	2584	2412	2239	2067	1895	1723	1551	1378	1206	1034	862
26	162969	3048	2869	2689	2510	2331	2152	1972	1793	1614	1435	1255	1076	897
27	169852	3177	2990	2803	2616	2429	2243	2056	1869	1682	1495	1308	1122	935
28	172257	3222	3032	2843	2653	2464	2274	2085	1895	1706	1516	1327	1137	948
29	174779	3269	3077	2884	2692	2500	2308	2115	1923	1731	1539	1346	1154	962
30	177292	3316	3121	2926	2731	2536	2341	2146	1951	1756	1561	1366	1171	976
31	179839	3363	3166	2968	2770	2572	2374	2177	1979	1781	1583	1385	1187	990
32	182497	3413	3212	3012	2811	2610	2409	2209	2008	1807	1606	1406	1205	1004
33	185276	3465	3261	3058	2854	2650	2446	2242	2039	1835	1631	1427	1223	1020
34	188181	3519	3312	3105	2898	2691	2484	2277	2070	1863	1656	1449	1242	1035
35	191214	3576	3366	3156	2945	2735	2525	2314	2104	1894	1683	1473	1263	1052
36	194392	3636	3422	3208	2994	2730	2566	2353	2139	1925	1711	1497	1283	1070
37	197858	3700	3483	3265	3048	2830	2612	2395	2177	1959	1742	1524	1306	1089

Televerkets pensjonistforening, Ålesund teleområde

Styresammensetning for 1983

Leder:	Peder Haus, 6050 Valderøy	tlf: 071 32282
Nestleder:	Randi Flem, Kipervikgata 26, 6000 Ålesund	tlf: 071 24725
Kasserer:	Johanne Haram, Fjelltunveien 55A, 6000 Ålesund	tlf: 071 24286
Styremedlem:	Karsten Ertresvåg, Fjelltunveien 83, 6000 Ålesund	tlf: 071 21658
Varamedlem:	Alf Helseth, Borgundveien 287B, 6000 Ålesund	
Varamedlem:	Harald Røssaak, Kløvadalen 14, 6000 Ålesund	
Kontaktledd:	Heimi Ruud Olsen, Hatlevika 83, 6017 Åsestranda	

Blåveisfamilien

1939



Selv trangsynte tvilere tror almanakken,
dens budskap har aldri vakt kiv eller strid.
Og melder den mai, — ja, så kaster de frakken
. . . for så vidt så er de i pakt med sin tid.
I pakt med sin tid? Hvis nå blåveisen var det
så kom den vel kanskje i juni en gang . . .
Den kom i april! Jeg gjør rett når jeg tar det
til inntekt for noe jeg vil med min sang.

Den grodde bak snøen før solen fikk tid til
å gjøre de selsomme undre den kan.
Den drømte om alt det vår verden skal bli til
— den er pionéren i løftenes land!
I pakt med sin tid er å komme før tiden,
før bordet er dekket og all ting er gjort.
Hver nølende tviler som melder seg siden
skal likevel ikke bli jaget på port.

Men eier du motet og varmen og viljen —
og eier du troen som dreper hver tvil,
da er du en slektning av blåveisfamilien
— da varsler du våren i mars og april.
Da gir du deg slett ikke tid til å spørre
om vinden som blåser er syd eller nord.
Når hadde vel blåveisen sitt på det tørre?
Den sto *under* snøen og visste: Jeg gror!

Vårt liv trenger blåveisens visshet om seier
for alt som er vakkert og godt i vår sjel
— ja, si det til folket på gater og veier
før vanvidd og vondskap slår all ting i hjel.
Og husk, kjære venner, når markene våres
selv der hvor kanonene spydde sin skam,
at vel kan all skapningen skjendes og såres
— men se hvor den atter står levende fram!

Ja, se hvor det blomstrer og blusser og flammer
når bare det skapende liv slipper til . . .
Det grønnes kring skogenes mast-ranke stammer,
det glitrer i solstrålers lekende spill.
Tross alt seirer våren og varmen og viljen,
tross alt seirer livet som grønnes og gror.
Og *er* du en slektning av blåveisfamilien
så har du en gjerning å gjøre på jord!

Sommer i fabrikken

Plutselig sto hun der inne
i den svære, halvlyse maskinhallen —
i blåføyskjolen
og de slitte lerretsskoene ...
Ingen hadde hørt henne komme.

På armen bar hun en kurv
med små buketter av blomster.
Bekkeblom, skogstjerner, fioler,
løvemunn og linnea.
Hun hadde plukket dem
med sine barnehender
en godværsdag
i skogene kring byen.

Ingen hadde hørt henne komme
der inne i hjulenes larm.

Om hodet hadde hun knyttet
et flammerødt skjerf
— som en turban.
Hodet hennes
lignet en bristende valmue ...

«Hun må ut,» sa formannen,
«reglementet forbyr ...»
«Men hun har jo blomster,»
sa en unggutt
og tørket svetten av pannen.
«Hun har alle slags blomster
i kurven sin,
— kom, la oss se!»

De sotete nevene
grep forlegent ned i kurven hennes
og løftet varlig
små, duftende buketter
opp i det grå halvlyset,
varlig og nennsomt —
som om de var hellige ting.

Varme smil
gled over de harde ansiktene.
Også formannen smilte
og tok sin bukkett.



De mintes
skogenes grønne gangstier,
gressets glitrende duggdråper
og de blanke elvene
som speilte skyenes flukt
i sitt rinnende vann —
De mintes de stille innsjøene
og trærne — som suste
livets endeløse lengsel
gjennom lyse sommerkvelder ...

Så gikk hun som hun kom.
I lerretsskoene og blåføyskjolen
og med den flammerøde turban
som gjorde at hun lignet
en bristende valmue.

De sto og så etter henne,
sto og stirret etter sommeren.

«Ja — tenk ... det er sommer,» sa en.
«Så vakre blomster hun hadde,» sa en annen.

«Full fart
på fresemaskin 3!»
ropte formannen.

et lite øyeblikk
FUCHSEL
Qvist



et lite øyeblikk

Qvist
- Så snart jeg har nok kapital, skal jeg utvide butikken: - kjøpe en større hatt...

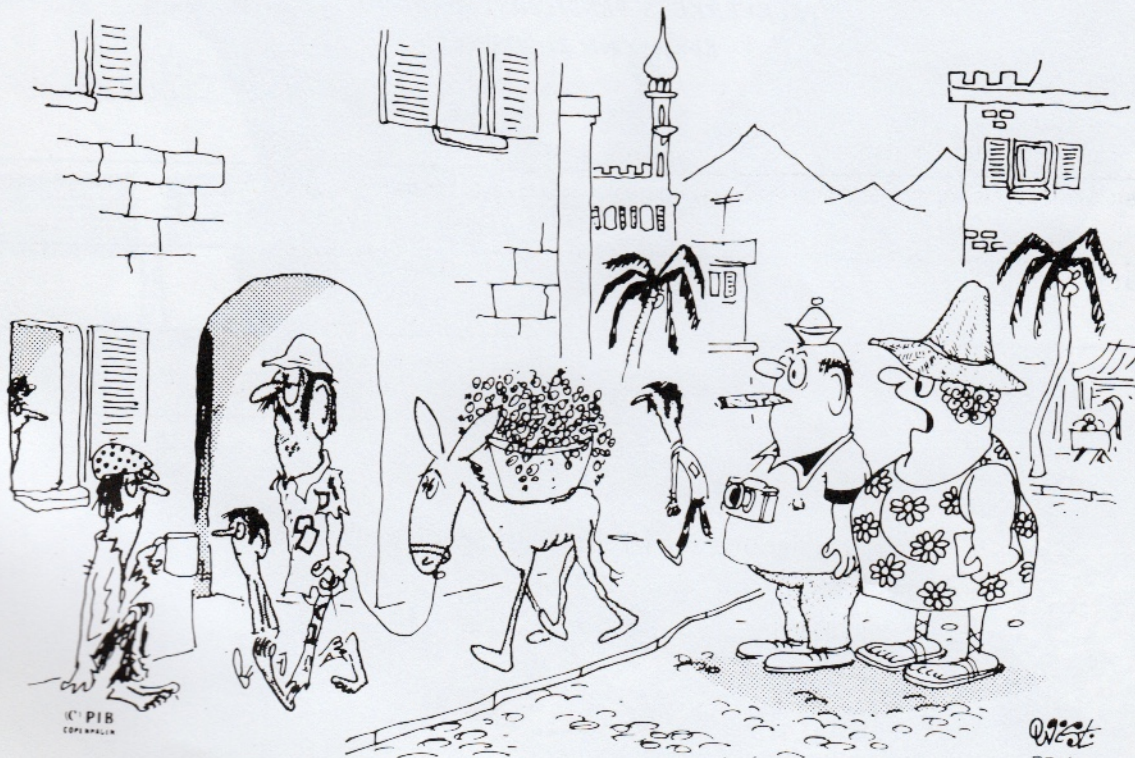


FUCHSEL

7314
- Har du noe imot at jeg røyker:



684A
- Hvorfor i all verden trykker dere ikke menyen på norsk?



© PIB
COPYRIGHT

Qvist
3716

- Lurer på hvordan de greier å holde seg så slanke og fine, Ludvik?

MELD DEG INN I TELEVERKETS PENSJONISTFORBUND

Forbundet gir deg opplysninger gjennom sirkulærer om hva du får i pensjon ved lønnsreguleringer m.v

Her møter du venner og kolleger, oppfrisker gamle minner fra tidligere år. Ved siden av har vi gode underholdningskvelder. Vi driver også reisevirksomhet til inn- og utland.

Ta kontakt med din lokale forening eller skriv direkte til Televerkets pensjonistforbund, Kongens gate 21
Oslo 1



INNMELDINGSBLANKETT

TELEVERKETS PENSJONISTFORBUND

Kongens gate 21, OSLO 1

Etternavn:

Fornavn:

Fødselsår:

Dato:

Adresse:

Telefon:

Jeg melder meg inn i Televerkets pensjonistforbund

Dato 19

.....
Underskrift