



# Veileder

## Åpne møter om eldre kvinners helse



### Bakgrunn

Kvinnehelse er et prioritert område i N.K.S. Denne veilederen gir råd og veiledning om man ønsker å arrangere åpne møter om eldre kvinners helse. Ved å spre informasjon vil flere eldre kvinner få økt kunnskap, og en helsekompetanse som vil kunne bidra til en friskere alderdom.

Kvinner lever lengre enn menn, og er overrepresentert ved en rekke kroniske sykdommer. Vi vet fortsatt for lite om eldre kvinners helse, men vi vet at kvinner har andre symptomer enn menn. Dette kan føre til at man ikke gjenkjenner tegn på sykdom og går for lenge uten å oppsøke hjelp. Mange plager kan også forebygges og lindres gjennom målrettede tiltak som kan gi god helsegevinst. Mange eldre ønsker å bo hjemme så lenge som mulig, men det betyr at vi må ta mer ansvar for egen helse.



**For mer informasjon, ta kontakt med:**  
**Anne-Bente Stigen Berg seniorrådgiver eldre**  
epost: [absb@sanitetskvinnene.no](mailto:absb@sanitetskvinnene.no)  
mobil: 944 97 687

August 2024



Norske Kvinners  
**Sanitetsforening**

## Hvordan dere kan gå fram:

### Samarbeid

For å gjennomføre et åpent møte om tema eldre kvinners helse, kan det være fint å samarbeide med andre. Aktuelle samarbeidspartnere kan for eksempel være helsetjenesten i kommunen (fastlege, fysioterapeut, gynekolog, psykolog/psykiater), en annen sanitetsforening eller andre frivillige organisasjoner. Eksempel Nasjonalforeningen for folkehelse, Kreftforeningen eller Livsglede for eldre.

### Innledere/foredragsholdere

Sanitetskvinnene inviterer aktuelle foredragsholdere. Dersom foredragsholderne jobber i kommunen, er foredrag og informasjon kanskje en del av jobben og vil ikke koste noe. Skal foredragsholdere ha godtgjørelse/honorar bør dette avklares på forhånd.

### Forslag til temaer om eldre kvinner helse:

- Medisinbruk
- Hjerte/karsykdom
- Osteoporose/benskjørhet
- Gynekologiske plager
- Demens
- Fysisk og psykisk helse
- Ernæring/kosthold
- Muskel- og skjelettplager
- Søvn
- Ensomhet

### Tid og sted

Velg et lokale hvor det er mulig å samle folk og hvor det finnes utstyr som foredragsholdere trenger. Det er også viktig at lokalene er egnet for forflytningshemmede. Arranger gjerne møtet på kvelden for å få med de som er på jobb på dagtid. To timer kan være nok, der den første timen er satt av til foredrag om aktuelle temaer, og eventuelt lett servering etter foredraget.

### Budsjett/finansiering

Søk gjerne om midler hos Stiftelsen DAM for å dekke kostnader til lokaler, servering o.l. De har løpende søknadsfrist med maksimalt søkebeløp på 40 000 kroner. Husk at før dere søker er det lurt å sette opp et budsjett.

Ta gjerne kontakt med Karin Slattum som kan hjelpe deg. E-post [karin.slattum@sanitetskvinnene.no](mailto:karin.slattum@sanitetskvinnene.no)

### Markedsføring

Ta kontakt med lokalavisen og hør om de kan lage en forhåndsomtale eller om de kan tenke seg å dekke arrangementet. Inviter gjerne ordfører eller andre i kommunen som kan være aktuell. Har dere egen Facebook-side så bruk den gjerne til å spre informasjon om at møtet er åpent for alle, hvordan man melder seg på osv.

Gjør gjerne Facebook innlegget delbart.

### Sanitetskvinnene er vertskap

Sanitetskvinnene ønsker den enkelte deltaker velkommen, introduserer foredragsholder og har ansvar for eventuell bevertning.

