

Nasjonalforeningen  
for folkehelsen



## FYLKESPOSTEN Nr. 2 - 2015

### Nyhetsbrev for Nasjonalforeningen for folkehelsens medlemmer i fylkene Buskerud, Akershus, Vestfold, Oslo og Østfold

*La gå på omgang i styret eller kopier opp til styremedlemmene.  
E-post ansvarlig sender elektronisk versjon til de som har e-post i lokallaget.*



### Demenslinjen har fått nytt telefonnummer

DEMENSLINJEN

 **23 12 00 40**

Dette blir billigere for innringerne, men vi beholder også 815 33 032 nummeret i lang tid framover.

### Viktig for å sikre god informasjonsflyt!

Send oss gjerne fortløpende informasjon hvis dere har vervet nye medlemmer, fått nye e-post adresser, etc. Da slipper vi unødvendige heftelser.

## Marit Thorvaldsen ny fylkesleder i Vestfold

Etter seks år som fylkesleder i Nasjonalforeningen Vestfold fylkeslag takket Ann-May Hogsnes fra Tønsberg og Nøtterøy demensforening av som fylkesleder. Marit Thorvaldsen fra Andebu helselag ble valgt til ny leder ved akklamasjon på fylkeslagets årsmøte på Andebu pensjonistsenter i Andebu. Med seg i det nye styret fikk hun Grethe M. Hasås fra Kodal helselag, Sølvi Kjærås Firing fra Andebu helselag, Gry Andreassen fra Kodal helselag, Anne Grytnes, Inger Grønvold og Anne Karin Vike er alle tre direkte medlemmer av Nasjonalforeningen Vestfold fylkeslag. Ellen Hatlo fra Larvik demensforening er vararepresentant til fylkesstyret.

Nasjonalforeningens assisterende generalsekretær Jon-Richard Haugen, holdt kveldens tale med overskriften «Nasjonalforeningen – synlig og engasjert».

Det var Andebu helselag og Høyjord helselag, som denne gangen sto som vertskap for et svært hyggelig årsmøte.



Venstre bilde fra venstre:  
nyvalgt fylkesleder Marit Thorvaldsen og Ann-May Hogsnes.



Høyre bilde: Inger Grønvold og Anne Karin Vike fortsetter som demenskontakter i Vestfold. Her fra fylkeslagets årsmøte i Andebu.

## Sangglede på Tjølling sykehjem

Tjølling helselag hadde sitt årsmøte 24. mars på Tjølling sykehjem i Larvik. I den anledning engasjerte helselaget sykepleier Gina Nordby, kjent fra blant annet Puls på NRK1. Hun spilte og sang på alle avdelingene på sykehjemmet før hun underholdt oss på årsmøtet. Det var så fint å se hvordan hun fenget oppmerksomheten til beboerne og hvor med de var i de gode gamle kjente sangene!

Dette kan vi anbefale andre helselag å spandere på sykehjem tilknyttet deres kommuner!



## Pål Kleven gjenvalgt i Buskerud

Fylkesleder Pål Kleven fra Hol demensforening ble gjenvalgt som fylkesleder i Nasjonalforeningen Buskerud fylkeslag da fylkeslagets årsmøte ble arrangert på Thon Hotel Bjørneparken i Flå, lørdag 25. april. Med seg i det nye fylkesstyret fikk han nestleder Ragnhild Frøland Øygarden, som er direkte medlem av fylkeslaget, kasserer Inger-Lise Viljugrein fra Hemsedal helselag, demenskontakt Kari Myhre, som er direkte medlem av fylkeslaget, hjertekontakt Inga Bergan fra Rollag og Veggli helselag og styremedlemmene Aud Kleven fra Hol demensforening og Kirsten Brandsgård fra Uvdal helselag. Varamedlemmer til fylkesstyret er Helga Marie Aasen fra Nore helselag og Brit Kaupang fra Hol helselag.



*Pål Kleven ble gjenvalgt som fylkesleder i Buskerud.*

Demenskontakt Ellen Hesla fra Gol helselag gikk ut av fylkesstyret. Som takk for innsatsen ble hun overrakt en vase med Nasjonalforeningens logo. Styremedlem Birgit Hatten fra Gol helselag, gikk også ut av fylkesstyret. Det ble et rolig fylkesårsmøte, hvor generalsekretær Lisbet Rugtvedt fra Nasjonalforeningen holdt et spennende foredrag med tittel "Nasjonalforeningen - synlig og begeistret".



*Generalsekretær Lisbet Rugtvedt holdt en engasjerende tale på årsmøtet til Nasjonalforeningen Buskerud fylkeslag*



*Ellen Hesla ble takket for sin innsats som demenskontakt gjennom fire år*

## Flott hjertemøte på Norefjord



Snaue 50 personer hadde møtt frem da Nasjonalforeningens fylkeslag i Buskerud, i samarbeid med Nasjonalforeningen Nore helselag, inviterte til et åpent møte om hjertesaken tirsdag 5. mai på Norefjord i Nore og Uvdal.

Nasjonalforeningens stipendiat Arne Olav Melleby fra Oslo universitetssykehus, Ullevål, holdt et spennende foredrag om forebygging av hjerte- karsykdommer. Sykepleier Vigdis Bergstøl Melby holdt også et interessant foredrag om ambulansetjenesten og hva de kan gjøre hvis det er tegn på hjertesykdom hos en pasient. Hun påpekte at man aldri skal være i tvil om å ringe 113 hvis man har alvorlige sykdomstegn.

*Hjertekontakt Inga Bergan overrekker her en ryggsekk til Nasjonalforeningens stipendiat Arne Olav Melleby som takk for et flott foredrag.*

## Fylkesårsmøte i Oslo

Tirsdag 14. april 2015 ble fylkesårsmøtet for Oslo fylkeslag avholdt på Bøler Seniorsenter, Oslo, med 29 personer til stede. Før årsmøtet holdt Ninna Gram en åpningstale «Nasjonalforeningen - synlig og begeistret». Som et godt eksempel for «synlighet» viste hun til det vellykkede arrangementet på Torgalmeningen i Bergen i forbindelse med Landsmøtet 2014. Hun synliggjorde folkehelseinnsatsen som gjøres i Nasjonalforeningen gjennom prinsipp-programmet for forebygging: stikkord er forskning, fysisk aktivitet, frivillighet og felleskap. Hennes innlegg ble godt mottatt av forsamlingen.

To nye styremedlemmer ble valgt inn i år, og styret er som følger:

Leder Kristin Borg, nestleder Synne Holm, demenskontakt Kai Lind, hjertekontakter Anne-Mari Egeland og Kåre Tellebond, medlem Bronwen Hansson, varamedlemmer Tone Margit Bjåland og Marie Elisabeth Jore. Ansattes repr. Grete Mathisen, og varamedlem Lillian Høyertun Lunden.



*Judy Kokkinn ble her tildelt nål og diplom av fylkesleder Kristin Borg for trofast innsats både som tidligere fylkesleder og leder i Bygdøy helselag.*

Liss Eva Wiik (ansattes representant), Eva Dybwad og Judy Kokkinn som ikke tok gjenvalg ble takket med blomsterbukett for deres bidrag til styret.



Olaf Engelhardtson ble takket for hans bidrag som møteleder.

Bøler Seniorsenter ble takket for deres hyggelige vertskap og servering.



## Påminning om Demensaksjonen

Det går fort mot sommeren nå, og vi vil oppfordre alle lag til å starte planleggingen av årets Demensaksjon før sommerferien. **VIKTIG: Prøv allerede nå å booke inn tillatelse til å stå med stand/bøsser på populære kjøpesentre.** Vi satser på at vi skal synes godt og sette nye innsamlingsrekorder!

## Demensuken avholdes 21. – 27. september.

Alle lokallag som deltar i Demensaksjonen får fem røde vester tilsendt (flere kan kjøpes rimelig i nettbutikk).

Årets slagord er «**Husk dem som glemmer**».

Bestillingskjema for materiell og et litt mer utfyllende fakta-ark fikk dere tilsendt i Lokallagssending 3 – mai 2015. **Frist for bestilling er 28. august**, men for å slippe å få alle bestillingene på en gang, håper vi dere kan bestille i god tid.

Vi ønsker dere alle lykke til med planleggingen av årets aksjon!

## Spennende foredrag med årets Hjerterprisvinner på Litteraturhuset

65 personer hadde møtt frem på Litteraturhuset i Fredrikstad for å høre årets hjerterprisvinner, professor Terje Pedersen fortelle om hjerteforskning - ikke minst sin egen.

Med tanke på at Norge, sammen med Nederland var en versting når det gjelder antall dødsfall av hjerteinfarkt for 40-50 år siden, er vi nå blant dem som er nede på samme nivå som middelhavslandene. Det er takket være høyere inntak av sunne oljer, grønnsaker og nøtter at færre dør av hjerteinfarkt. Vår hjerterprisvinner har med sin forskning bidratt til å forandre offisielle kostråd, og helsevesenets syn på kolesterol. Tidligere anså mange at høyt kolesterol ikke var noe å bry seg om, noe han bidro til å motbevise.

En annen viktig faktor er at færre i Norge røyker. Som kuriosita kan nevnes at Hellas skiller seg negativt ut fra de andre middelhavslandene, fordi en høy andel av befolkningen (fremdeles) røyker.

Alle var enige om at dette var både interessant og spennende. I tillegg hadde Rolvsøy helselag satt opp en "sukkerstand" som viser hvor mye sukker vi får i oss, uten kanskje å være klar over det. Onsøy helselag deltok i en egen stand med hjertebrøsjyren (og en brosjyre om demens for å vise at vi driver med det også) I tillegg ble det samlet inn penger til Hjerateaksjonen.

En vellykket kveld, arrangert av Nasjonalforeningen Østfold fylkeslag!



Wenche Westgaard takker Terje Pedersen for flott foredrag



«Sukker testen» v/Rolvsøy helselag

## Fylkesårsmøte i Østfold

Årsmøtet ble avholdt den 23. april på Britannia i Fredrikstad. Fredrikstad demensforening var vertslag, og leder Greta Andersen hilste velkommen. Demensforeningen arrangerer ofte sine demenskafeer på Britannia.

Møtet ble innledet med et foredrag av politisk rådgiver Anne-Kjersti Toft fra Nasjonalforeningen fra folkehelsen. Hun ga en oppdatering av Nasjonalforeningens aktiviteter i år. Dessuten ga hun smarte råd og tips om hvordan man kan drive politisk påvirkningsarbeid med enkle midler i lokalmiljøet.

Det ble servert gryterett og forsamlingen ble underholdt med et sprekkt og gøyalt musikalsk innslag av «Saras Søstre» fra Fredrikstad.

Fylkesleder Wenche Westgaard ble gjenvalgt til 2017. Styret fikk to nye styremedlemmer: Nina Nesholen Furuseth, Askim og omegn demensforening og Mai-Lis Strømnes, Onsøy helselag. Øvrige i styret er nestleder Brit Skafle, kasserer Gerd Myren, styremedlemmer Inger Johanne Skjøren og Steinar Kokkim. Varamedlemmer: Gunvor Raanaas og Eva Arntzen.

## **Kvinnehjertet i Fokus!**

Akershus fylkeslag og Follo demensforening i samarbeid med Frivilligsentralen i Ski, Frisklivscentralen i Ski, Ski kommune og «Hjertedamer» arrangerte et åpent møte om kvinnehjertet på Finstادتunet sykehjem i Ski den 12. mai. Ca. 70 personer kom får å høre på gode foredrag om «hjertet», blant annet fra Nasjonalforeningens stipendiat, Trygve Berge. Kommuneoverlege Geir Korsmoe fra Ski kommune orienterte om betydningen av egenomsorg, mens Mona Klaffen Skogheim fortalte om hvordan hun hadde opplevd å få hjertesykdom. Møtet ble ledet av ordfører Anne Kristin Linnestad fra Ski kommune



*Fylkesleder Karin Carlson orienterte om Nasjonalforeningens arbeid med hjertesaken.*

## **«Hopp for Hjertet» – årets vinnerklasser**

### **Oslo**

Lilleborg skole, klasse 4 A med 30 elever oppnådde full poengsum på 600 og hoppet i 18.000 minutter.

### **Østfold**

Ambjørnrød skole, klasse 5 B med 18 elever oppnådde full poengsum på 600 og hoppet i 10.800 minutter.

### **Buskerud**

Skotselv skole i Øvre Eiker, 4. klasse med 22 elever, oppnådde full poengsum på 600 og hoppet 13.200 minutter. Hver elev får et diplom og klassen får kr. 2.000 i gave til klassekassa fra Buskerud fylkeslag. De får også en bag full av aktivitetsutstyr.

### **Akershus**

Eiksmarka skole i Bærum, klassene 6A, 6B, 6C og 6D oppnådde full poengsum på 600 x 4, og Akershus fylkesstyre bestemte derfor å gi kr. 1.000,- til hver av de fire klassene samt et diplom til alle 83 elevene i de fire klassene. De får også en bag full av aktivitetsutstyr. Hver klasse hadde hoppet i over 12.000 minutter.

### **Vestfold**

Volden skole i Tønsberg, 4. klasse med 19 elever oppnådde full poengsum på 600 og hoppet i 11.400 minutter. Hver elev får et diplom og klassen får kr. 2.000 i gave til klassekassa fra Vestfold fylkeslag. De får også en bag full aktivitetsutstyr.

### **Aktivetsvenn tar form i Buskerud**

Aktivetsvenn er i full sving i Nore og Uvdal kommune. Takket være gode samarbeidspartnere er fritidstilbudet etablert, noe som bidrar til at personer med demens i denne kommunen får flere aktiviteter og gode opplevelser i hverdagen. Aktivetsvenner er rekruttert og denne våren er 10 frivillige kurset og klare for å kobles til personer med felles interesser. I høst holdes aktivetsvennkurs for aktivetsvenner i Gol kommune. Ta kontakt dersom ditt lokallag ønsker å komme i gang med Aktivetsvenn i din kommune!  
Eline Sannes Riiser, regional prosjektleder,  
[elri@nasjonalforeningen.no/45219169](mailto:elri@nasjonalforeningen.no/45219169)



*Reidar var også på aktivetsvennkurs!*

### **Aktivetsvenn tar form i Akershus**

Aktivetsvenn er i full sving både i Nittedal og Eidsvoll kommune. Takket være gode samarbeidspartnere er fritidstilbudet etablert, noe som bidrar til at personer med demens i disse kommunene får flere aktiviteter og gode opplevelser i hverdagen. Aktivetsvenner er rekruttert og denne våren er 24 frivillige kurset og klare for å kobles til personer med felles interesser. Ta kontakt dersom ditt lokallag ønsker å komme i gang med Aktivetsvenn i din kommune!  
Eline Sannes Riiser, regional prosjektleder, [elri@nasjonalforeningen.no/45219169](mailto:elri@nasjonalforeningen.no/45219169)



*Aktivetsvennmøte på Markerud gård.*

## Vellykket Hjertemarsj i Nittedal

Nasjonalforeningen Hakadal helselag arrangerte Hjertemarsj i samarbeid med Markerud aktivitetshus og gå-gruppen i Hagan Atrium.

Ca. 40 turglade deltagere møtte opp på Markerud gård kl. 11:30 hvor det var lagt opp alternative ruter, både lange og korte. Alle deltagerne fikk utdelt både helseråd, og strøartikler.

De som ønsket det fikk omvisning i gårdens historiske hage, etterfulgt av en liten marsj rundt beitejordene tilbake til Hagan sentrum, og så tilbake til Markerud gård.

Her serverte helselagets leder Lise Sterud og styremedlem Eva Lysaker nystekte vafler med tilbehør.

Vivi-Ann Eriksen som er kontaktperson for Aktivitetsvenn-ordningen i Nittedal serverte begre med oppskåren frukt, og orienterte om Aktivitetsvenn-ordningen.

Torgunn Hande fra aktivitetshuset var med og tok bilder



## Rettelser i Hvem,Hva,Hvor

### Akershus:

Ny leder i Lørenskog demensforening:

Lene Fredriksen, Plogfaret 2, 1479 Kurland tlf.nr.: 908 91 414 e-post: [lenfre@online.no](mailto:lenfre@online.no)

Mobiltelefon:

Heggedal helselag, Aslaug Halfdansen tlf.nr. 994 23 327.

### Oslo

Noter e-postadresse:

Styremedlem og Hjertekontakt 2 **Kåre Tellebond**, e-post: [kaa-te@online.no](mailto:kaa-te@online.no)