Nasjonalforeningen for folkehelsen

HJERTE OG HJERNE

Nasjonalforeningen for folkehelsen er en frivillig organisasjon som arbeider for å bekjempe hjerte- og karsykdommer og demens

Medlemsblad 3 | 2017

Bli med på Demensaksjonen 2017

Nasjonalforeningen for folkehelsen

Medlemsblad for Nasjonalforeningen for folkehelsen
Stiftet 1910

Besøksadresse
Oscars gate 36 B, 0258 Oslo

Utgiver:
Nasjonalforeningen
for folkehelsen
Postboks 7139 Majorstuen,
0307 Oslo
Telefon 23 12 00 00
redaksjonen@nasjonalforeningen.no
www.nasjonalforeningen.no

Ansvarlig redaktør: Randi Kiil
Redaktør: Lene Haugerud
Layout: Jan-Erik Austad
Trykk: Mentor Media
Forsidefoto: istockphoto.com/akurtz

HJERTE OG HJERNE
utkommer fire ganger i året. Frist for innsendelse av materiell til HJERTE og HJERNE nr. 4-2017 er 25. september.

Adresseendring
Henvendelse om abonnement og adresseendringer:
medlem@nasjonalforeningen.no

Tid for ny demensaksjon!

LISBET RUGTVEDT
GENERALSEKRETÆR

I løpet av de siste hundre årene har det skjedd store medisinske framskritt. I dag kan vi gjøre mye for å forebygge hjerte- og karsykdom og sette inn effektiv behandling. Mange kreftsykdommer kan helbredes. HIV/AIDS var lenge en gåte og ingen behandling fantes. I dag finnes det medisiner som drastisk har bedret utsiktene til dem som rammes.

Når vi ser på slike endringer, gir det håp om at for eksempel Alzheimers sykdom en dag vil kunne forebygges, bremses eller behandles. Det som må til er mer forskning og riktig forskning.

I dette bladet kan dere bli litt kjent med mange mennesker som har fått livet endret som følge av demens. En mor som opplevde at sønnen hennes fikk Alzheimer allerede som 50-åring, en ektefelle som opplevde at mannen endret seg totalt og Knut Erik 'Eika' Olsen som forteller om hvordan han opplevde å få diagnosen Alzheimer. Han ønsker seg mer forskning som for eksempel kan forklare hvorfor noen har en raskere sykdomsprogresjon enn andre.

Det er tid for ny demensaksjon hvor det igjen skal tas et krafttak for vår viktige visjon: At vi en vakker dag skal kunne si at vi har glemt demens.

INNHOLD

6 Så lenge det forskes
8 Han ble min verste fiende
14 Brainstorm
20 Sprek forskning
23 Hopp for hjertet

Hjelp ungdomsskolene med Demensaksjonen

Tenåringer engasjerer seg gjerne i demenssaken og vi håper tusenvis vil bli med på årets Demensaksjon. Du og lokallaget ditt er veldig viktige for å få elevene med.

TEKST OG FOTO | RANDI NØRSTEBØ

Lokallagene kan hjelpe skolene med Demensaksjonen og valgfaget Innsats for andre.

Hva er Innsats for andre?

Innsats for andre tilbys på rundt 400 ungdomskoler rundt om i Norge. Faget har tre hovedtemaer. Det skal lære elevene om frivillighet og frivillighetens betydning i Norge. Det skal gjøre elevene i stand til å kartlegge behov for frivillig innsats i nærmiljøet. Sist, men ikke minst, skal elevene planlegge, gjennomføre og evaluere et tiltak i nærmiljøet i løpet av skoleåret. Demensaksjonen er som skapt for faget Innsats for andre – og omvendt.

Oppdatert undervisningsmateriell

På nettet kan du nå finne oppdatert undervisningsmateriell. Dersom skolene starter skoleåret med dette, vil de faktisk ha vært innom alle kompetansemålene i faget i løpet av noen få uker på høsten. På nettsiden er det forslag til undervisningsplan, filmer, slides og tips til hvordan Demensaksjonen kan gjennomføres.

Lokallagets rolle

Representanter fra lokallaget kan besøke skolen og fortelle om lokallagsarbeidet når elevene skal lære om frivillighet i Norge. Pårørende eller personer med demens kan besøke klassene og gi dem et uvurderlig og nyttig innblikk i sykdommen demens. Og lokallaget kan bidra i planlegging og gjennomføring av selve aksjonen. Og hvorfor ikke delta i feiringen av vel gjennomført aksjon til slutt?

Kontakt skolene

Skolene har blitt gjort kjent med det nye undervisningsopplegget gjennom e-poster direkte til skolene og gjennom annonsering på Facebook. Skolene har fått informasjon fra oss om at de kan ta kontakt med fylkeskontoret, som kan hjelpe dem og eventuelt koble dem med lokallag som er interessert.

Lokallag som ønsker oversikt over hvilke skoler som tilbyr valgfaget, kan sjekke dette på medlemsnettet.

Dette kan lokallagene gjøre:

- Kontakte lokale ungdomsskoler med Innsats for andre. Se oversikt over aktuelle skoler på medlemsnettet.
- Tipse skolen, og aller helst aktuelle lærere om undervisningsopplegget Nasjonalforeningen.no/innsatsforandre.
- Tilby besøk og hjelp med planlegging og gjennomføring av Demensaksjonen 2017.

Stig Atle Aavik stod frem under TV-aksjonen i 2013, og frontet Demenssaken.

– Han skjønner hvor det går

Å måtte være hjelpepleier og omsorgsperson for sin voksne sønn, er tøft. Men Marith (80) elsker Stig Atle (58). Selv om han har demens er han jo fortsatt gutten hennes.

EN VAKKER DAG HAR VI GLEMT DEMENS

TEKST | KIRSTI ELLEFSEN
FOTO | NTB, PRIVAT

– «Mor, hvor syk er jeg nå?», sånne ting kan Stig Atle plutselig komme til å spørre meg om. Så han skjønner nok på et vis at det bare går en vei.

I over ett døgn har Marith Aavik vært i leiligheten hos sønnen. Laget mat, ryddet, pratet med ham og sørget for at han ikke går ut uten sko og yttertøy, noe som har skjedd et par ganger i det siste. Men det er slitsomt, både fysisk – og ikke minst psykisk. For selv om den 80 år gamle pensjonerte sykepleieren og firebarnsmoren har akseptert at eldstesønnen aldri vil bli den spreke, suksessrike businessmannen han var før han ble syk, er det tungt å være så tett på en sykdom

ingen hadde trodd skulle ramme Stig Atle – en mann i sin beste alder.

Stod frem som ung mann med Alzheimer

Mange ble kjent med Stig Atle gjennom media, da han med rak rygg stod fram og delte sin historie under TV-aksjonen i 2013. Stig Atle ville gi et ansikt til sykdommen man ikke snakker om, og bidra til å hjelpe en pasientgruppe som gjerne føler både skam og redsel. Selv om hukommelsen svikter innimellom og demenssykdommen blir tydeligere, har Stig Atle Aavik vært en ressurs som talsperson, ikke minst som Norges representant i Alzheimer Europe. Stig Atle greide seg fint på egenhånd lenge – med streng disiplin og struktur. Han fortsatte med de harde treningsøktene og løpeturene, og greide lenge å holde orden på hverdagen, reise og ha fine stunder med kjæresten sin.

Nå er ikke ting lenger sånn.

Tunge dager

Marith er sliten. Det er godt å komme hjem til seg selv – hun må innrømme det.

– Dette er en forferdelig påkjenning, men jeg har bestemt meg for å være sterk, sier Marith stille.

Heldigvis er de flere som hjelper Stig Atle, både familien og søsknene. Fortsatt kommer kjæresten til Stig Atle på besøk så ofte hun kan, og da har de det fint sammen, om enn på en litt annen måte enn før. Men det er Marith som er hos sønnen mest. Da prøver hun å finne på ting de kan gjøre sammen. Det blir vanskeligere og vanskeligere. Det er ikke lenger så mye Stig Atle mestrer eller klarer å konsentrere seg om.

Prøver å finne små gleder

– Det blir mest pleie og omsorg. Sykdommen har gjort at han lett blir veldig selvsentrert, så jeg prøver å hjelpe ham med å fokusere på noe annet. Vi hører ofte på musikk og ser ofte TV sammen, og da kan han engasjere seg. Stig Atle er veldig interessert i politikk, sier Marith. Hun kan fortsatt føle den stoltheten hun har hatt for sønnen sin, helt siden han vant fotballkamper som guttunge, og siden da han kom inn på Krigsskolen som ung mann, utdannet seg og gjorde suksess i næringslivet. Men nå innrømmer Marith at det er stadig færre lysglimt.

Det går stort sett ut på å gjøre ham til lags.

En gang mamma – alltid mamma

For en 80 år gammel dame, er det grenser for hvor mye hun greier å trøste og bære. Hun vil jo helst skåne ham fra å flytte på sykehjem. Men snart blir det tyngende nødvendig. Stig Atle har problemer med å ta på seg støvlene selv.

– Jeg har jo stilt opp hele tiden, men familien kan ikke ta hele ansvaret lenger. Vi må ha hjelp.

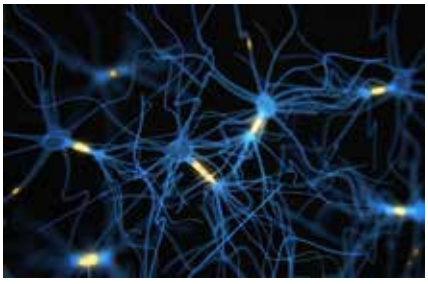
Stig Atle liker ikke lenger å være alene, og det er mye han ikke får til. Men han hjelper Marith å henge opp klær. Hun synes det er viktig at han får en følelse av å bidra.

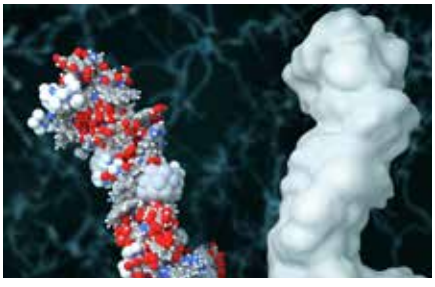
– Det blir ikke akkurat helt perfekt, så da går jeg og rydder opp etterpå.

I dag er Stig Atle Aavik avhengig av hjelp fra sin mor, Marith, nesten døgnet rundt.

Så lenge det for

Fortsatt er det ingen som overlever demens. Det finnes ingen kur, og derfor er forskning livsviktig. Mange kloke hoder og dyktige fagfolk som bruker hver dag til å forske - forskere som er en del av vårt demensforskningsprogram. Arbeidet de driver med, kan virke uforståelig og lite





Søvn

Proteiner

Diagnostikk ***Hjerneslag***

Arv

Kosthold

Amyloid

Nervetråder

Betennelse

Spinalvæske

Biomarkører

Foto: iStock, Mats Kalland, iStock, Anne Elisabeth Næss

skes, er det håp!

EN VAKKER DAG HAR VI GLEMT DEMENS

konkret for folk flest. Men det vi vet – og kan glede oss over, er at det skjer mye på laboratorier, på sykehus, på hukommelses-klinikker, blant pasienter og bak datamaskiner!
Det er håp.

Forsøk

Risikofaktorer

Høyt blodtrykk

Delirium

Plakk

Hukommelsessvikt

Diabetes

Plantefarge

Forebygge

Hypoteser

Depresjon

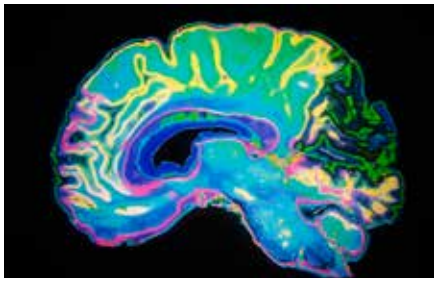


Foto: Paal Audestad, iStock, Anne Elisabeth Næss, Colourbox

Han ble min verste fiende

– Vi må ikke skjønnmale demens. Sykdommen er brutal og grusom, både for den syke og de pårørende, sier Wenche Størseth. Hun snakker av erfaring.

EN VAKKER DAG HAR VI GLEMT DEMENS

TEKST | KIRSTI ELLEFSEN
FOTO | ANNE ELISABETH NÆSS

Han var 18 og en av de kjekke bandy-gutta. Hun var 15, drev med kunstløp, og ble til lagt merke til der hun svingte seg rundt på isen, blond og grasiøs. Det var sånn de møttes – på isen på Bislett stadion, Wenche og Viggo. Selv om Wenches foreldre syntes han var litt for gammel for henne, så ble det de to. En vakker kjærlighetshistorie – som skulle få en unhappy ending.

Tårer og kamp

2010 fikk Wenches kjæreste og ektemann diagnosen; Alzheimer. Han var 63 år gammel. For alle i familien var det et sjokk, en sorg, mange tårer og etter hvert en lang, hard og utmattende kamp. Først og fremst for Wenche.

– Til å begynne med kjempet vi sammen om sykdommen, så kjempet jeg for ham, men til slutt kjempet jeg mot ham, bokstavelig talt. Han ble min verste fiende, og jeg ba min bønn hver kveld; fri meg fra det onde.

I dag jobber Wenche frivillig som likeperson i Nasjonalforeningen for folkehelsen og i den lokale demensforeningen. Noe av det hun er opptatt av, er å være åpen om at demens er en grusom og dødelig sykdom, og at det å være pårørende er tøft, vanskelig – og til tider uutholdelig. Wenche sier det rett ut; livet med Viggo etter at han ble syk, var et helvete.

Etter at Viggo fikk diagnosen, utviklet sykdommen seg raskt. Viggo skjønte ikke selv at han var syk. Det var alltid Wenche det var noe galt med, og empatien ble gradvis borte.

Viggo ble tidlig trøtt om kvelden, og da krevde han at Wenche skulle legge seg samtidig. Selv om klokken knapt var 21.00.

Psykisk terror

– Å si nei nyttet ikke. Da kunne det bli fysisk håndgemeng, og selv om Viggo hadde demens, var han fortsatt en stor, sterk mann. I to-tre tiden på natten pleide han å våkne. Da ville han ha frokost, så da var det bare å stå opp, forteller Wenche. Hun pleide å legge seg på sofaen i stuen for å få fred. Men da fant han henne.

– Han hadde en utagerende adferd, noe som førte til at jeg opplevde det å være pårørende som psykisk terror. Etterhvert ble behovet for et sted å hvile så stort at Wenche skapte seg to fristeder. Det ene var i stabburet på tomten til datteren, det andre var i bilen.

– Der hadde jeg liggende både tepper og dyner, og kunne flykte når ting blir for tøft, forteller Wenche. For at ikke Viggo skulle fatte mistanke når hun flyktet ut i bilen, sa hun at hun skulle på jobb, tok på seg klær og gikk ut døra med vesken i hånden, selv om det var midt på natten. Viggo forstod det ikke. Han hadde ikke lenger noe begrep om tid.

Redd, alene og usikker

– Dette høres sikkert helt absurd ut, sier Wenche og smiler. I dag, nå som ting er litt på avstand, kan hun det. I dag vet hun mye om sykdommen demens, og hvordan den kan arte seg.

– Da Viggo ble syk, visste jeg nesten ingenting om hvordan jeg skulle håndtere ham og sykdommen. Jeg gjorde sikkert masse feil, men jeg ante jo ikke hvem jeg kunne snakke med. Jeg følte meg veldig alene.

– Ville du gjort ting annerledes om du hadde visst det du gjør i dag?

– Ja. Jeg vet at man bør møte den syke der de er. Men fordi jeg var usikker og redd, møtte jeg Viggo med forsvar. Og for å unngå konflikt, jattet jeg med ham. Det er ikke så lurt. Du er nødt til å sette grenser, og tenke på deg selv. Det er ikke egoistisk å ta vare på seg selv. Som pårørende er du nødt til å få noen frisoner, skal du komme deg gjennom hverdagen med helsa i behold.

Etter halvannet års kamp med venting og runder med kommunen og helsevesenet, fikk Viggo plass på sykehjem. Da feiret Wenche. Hun reiste bort og tok seg råd til et par netter på hotell. Helt alene.

– Først da kjente jeg hvor utslitt jeg var.

Glad enke

På sykehjemmet var mannen hennes en såkalt vanskelig pasient, som rev ned ting fra veggene og ødela møbler. Derfor ble han holdt isolert. Wenche innrømmer at hun ikke kom så ofte på besøk. En gang i uken kanskje. Viggo kjente henne ikke igjen lenger. – De siste årene hadde vi nesten ingen kontakt.

13.november 2015 november dør Viggo, med Wenche og barna rundt seg.

– Det var ille de årene det stod på. Men jeg overlevde. I dag har jeg et godt liv, og prøver å minnes det livet jeg og Viggo hadde sammen før han ble syk, sier Wenche og finner frem et album med bilder fra de gode dagene. Bryllupsbilder, bursdager, barn, barnebarn, hytteturer. I dag, syv år etter diagnosen kan Wenche minnes Viggo som den hun elsket og levde et langt liv sammen med.

Wenche Størset fikk mange gode år med ektemannen Viggo. Men demenssykdommen gjorde ham til en person hun ikke kjente igjen.

Frode Grytten har skrevet teaterstykket «Albert & Anna», basert på at hans egen mor fikk demens.

Hvor langt rekker kjærligheten?

De hadde ringt fra sykehjemmet. Visste Frode noe om hvor moren hans var? Pleierne hadde lett, men kunne ikke finne henne noe sted. Hun var rett og slett forsvunnet.

EN VAKKER DAG HAR VI GLEMT DEMENS

TEKST | KIRSTI ELLEFSEN
FOTO | ANNE ELISABETH NÆSS

Det var ikke så vanskelig å gjette. Utenfor huset lå kåpen og vesken hennes. Hun var selvfølgelig gått hjem. Til hjemmet sitt og hagen hun hadde pleiet og dyrket i et helt liv. Men nå hadde hun ikke nøkler.

– Jeg kjente på en følelse av redsel og sorg, forteller Frode Grytten.

Holde ut? Eller gi slipp?

Denne følelsen fikk ham til å skrive en tekst. En tekst om kjærlighet, om å leve et langt liv sammen og om sorgen og fortvilelsen når den du elsker og har delt livet med, får demens. Den lille teksten skulle danne grunnlag for «Albert og Anna» et teaterstykke om

livslang kjærlighet, om å holde ut – og om å gi slipp. Før døden skiller en ad.

Anna blir syk, og Albert bekymret. Kvinnen han har delt et langt liv med, husker ikke lenger hva han – mannen hennes, heter. Eller hvor gammel hun selv er. Sykdommen gjør at Anna mister taket på tilværelsen. Det er en sorg for Albert, mens Anna selv ikke skjønner at noe er galt. – Når den du elsker får demens, innebærer det et tap, før han eller hun er borte. Personen er der, men samtidig ikke, sier Grytten

Selv om foreststillingen er fiksjon, er det mye ved Anna som minner om hans egen mor, som ble rammet av demens. I dag bor hun på sykehjem.

I forestillingen er det en scene der Anna har forsvunnet fra aldershjemmet. Til slutt finner de henne hjemme i hagen, der hun er i gang med å stelle blomster. Slik Frode Gryttens mor gjorde.

Demens – en tredje «person» i parforholdet

– Hvis man har vært hverandres livsvitne gjennom et langt liv, og så sitter der igjen alene, er det jo en del av ens historie som går tapt. For Albert er det ekstra tungt. Han mister Anna, selv om hun fortsatt er der fysisk. Men den Anna han kjenner, er borte. Det dukker opp en annen person, som sykdommen skaper, som det er veldig vanskelig å akseptere, sier Grytten.

– Jeg tenkte det var viktig at jeg skrev om dette. Vi ser, leser og hører så mye om kjærlighet. Den unge kjærligheten og forelskelsen.

Frode Grytten ville skrive om den andre kjærligheten. Den hverdagslige, krevende og ikke alltid like lidenskapelige kjærligheten. Og om smerten ved å gi slipp – noe han mener også krever en form for kjærlighet.

– Det er en sorg for Albert å måtte gi slipp på Anna. Men det at hun får demens, innebærer en annen slags sorg enn om hun hadde vært død, sier Frode Grytten, som mener det er viktig med mer åpenhet rundt demens.

Viktig å avmystifisere demens

– Det er jo en sykdom som sitter oppi hodet, og som forandrer personligheten din. Sykdommen gjør noe med deg. Med den du er, og med måten du blir sett på av andre. Demens er veldig skambelagt, og mange faller ut av sosiale sammenhenger. Jeg tenker det er veldig viktig å avmystifisere demens. Det hadde vært mye enklere å takle sykdommen, dersom det hadde vært større åpenhet, sier Grytten.

Hans bidrag er gjennom kunsten – ved å snakke om demens som noe mer enn en sykdom. Om noe som angår oss alle; kjærlighet. I både gode, og skikkelig onde, dager.

FRODE GRYTTEN

(født 11. desember 1960) er en norsk forfatter og journalist. Han er født i Bergen og vokste opp i Odda i Hardanger. En tid var han journalist i avisa Bergens Tidende, men har etter hvert blitt forfatter på heltid.
For romanen Bikubesong fikk han Brageprisen i 1999 og ble nominert til Nordisk Råds litteraturpris.
Teaterstykket Albert og Anna, som spilles på Riksteatret i høst, er inspirert av Gryttens erfaringer med en mor med demens

Kari Simonsen er både frisk og rask, men har måttet leve seg inn i hvordan det er å ha demens i forestillingen som i høst er på turne med Riksteatret.

Om kjærlighet og demens

Hun har selv sett både venner og familiemedlemmer få demens. I forestillingen Albert og Anna har Kari Simonsen måttet leve seg inn i tilværelsen til en som selv er rammet.

TEKST | KIRSTI ELLEFSEN
FOTO | RIKSTEATERET

EN VAKKER DAG HAR VI GLEMT DEMENS

– Det har ikke vært vanskelig å finne inspirasjon til rollen. Når du kommer opp i min alder, vil det alltid være noen av de du kjenner som har demens, sier Kari Simonsen.

– Det er jo en forferdelig sykdom. Anna vil ikke innrømme det, men hun er i ferd med å miste seg selv. Hun glemmer stadig mer, blir aggressiv og kjenner

ikke lenger Albert igjen, sier Kari Simonsen. Selv har hun opplevd at mange rundt henne –både venner og kollegaer har fått en demensdiagnose.

Anna og Albert-teaterstykkets hovedpersoner har delt livet som ektepar, opplevd gleder og sorger, gode og mindre gode dager - og vokst sammen. De har vært hverandres livsvitner gjennom et langt samliv. Men å holde ut i gode og onde dager blir ikke så lett. Og det ender med at Albert må sende sin kjære fra seg. Det gjør vondt, men han klarer det ikke lenger.

I gode og onde dager?

– Det betyr jo ikke at han ikke elsker Anna. Men det er nok det beste for begge at hun kommer på sykehjem til slutt.

– Jeg kjenner ganske mange som har fått denne sykdommen. Jeg var nylig på 60-års russejubileum, og da var det var en del som ikke kom. Noen av dem vet jeg har fått Alzheimer.

Historien Anna og Albert handler om å få demens, men den handler først og fremst om kjærlighet. Om den som varer livet ut, og den som må ta slutt.

Mistet sin store kjærlighet

Kari Simonsen mistet sin ektemann og store kjærlighet, Peder Cappelen da hun bare var 51 år. Han døde helt plutselig av akutt hjerneblødning.

Siden har hun levd alene.

– Jeg vet jo ikke hva livslang kjærlighet er. Men det handler vel om utholdenhet og respekt. Og flaks.

Kari Simonsen har selv flere i sin omgangskrets som har fått demens, både blant venner og kollegaer.

Brainstorm

Som nyslått «Alzheimer» prøver Knut Eirik Olsen å være åpen om sykdommen og bli venn med den. Men det blåser opp til dårlig vær inne i hodet hans. Et uvær han ikke kan stanse.

TEKST | KIRSTI ELLEFSEN
FOTO | FRIDA BRINGSLIMARK

Et hvitt rekkehus i Bodø. Utsikt over fjorden. Her bor en forsker og en journalist. Elisabeth og Knut Eirik – eller «Eika» som han er mest kjent som. Både i og utenfor Bodø og Nordland er det mange som kjenner pressemannen, redaktøren og journalisten Eika Olsen. Men i det siste har kjendisstatusen fått et annet fortegn. Han har blitt Alzheimer-kjendis.

Vakte oppsikt

Etter at han skrev et innlegg på bloggen til Nasjonalforeningen for folkehelsen om sitt liv som «nyslått Alzheimer», begynte ballen å rulle. Fort. Innlegget ble raskt spredd i sosiale medier, han ble oppringt og intervjuet av lokalpressen, av NRK Nordland, av Norgesglasset på P1 og VG.

– Hva tror du er grunnen til at det du skrev og din historie fikk så stor oppmerksomhet?

– Ja, si det? Jeg tror kanskje det var noe med at den teksten hadde en slags sårhet, og en ærlig appell. For meg er det viktig å stå frem og være ærlig om sykdommen – og om hvordan det føles å ikke vite hva den kommer til å gjøre med meg. Jeg ønsker å være en demens-lobbyist – her har du meg; Mr. Alzheimer, sier Eika og gliser. Han tror dessuten at det berømte blogginnlegget traff flere enn dem som lever med demens tett innpå livet. – Når du ser deg omkring, er det jo død og sykdom overalt. Min sykdom er jo her inne, sier Eika og banker lett mot pannen. – Men man kan jo overføre det til andre, hva er din lille Alzheimer? Alle har vi noe, og alle skal vi dø. For meg går det antakeligvis litt fortere.

Noe som ikke stemte

Elisabeth hadde lenge merket det. Det var noe med mannen hennes. Som da de var på ferie og han ropte fra badet at det ikke kom vann ut av dusjen. Da Elisabeth skrudde på var alt i orden. Eller at han ikke skjønte hvordan han skulle slå på lyset. Små dagligdagse ting som han plutselig ikke fikk til.

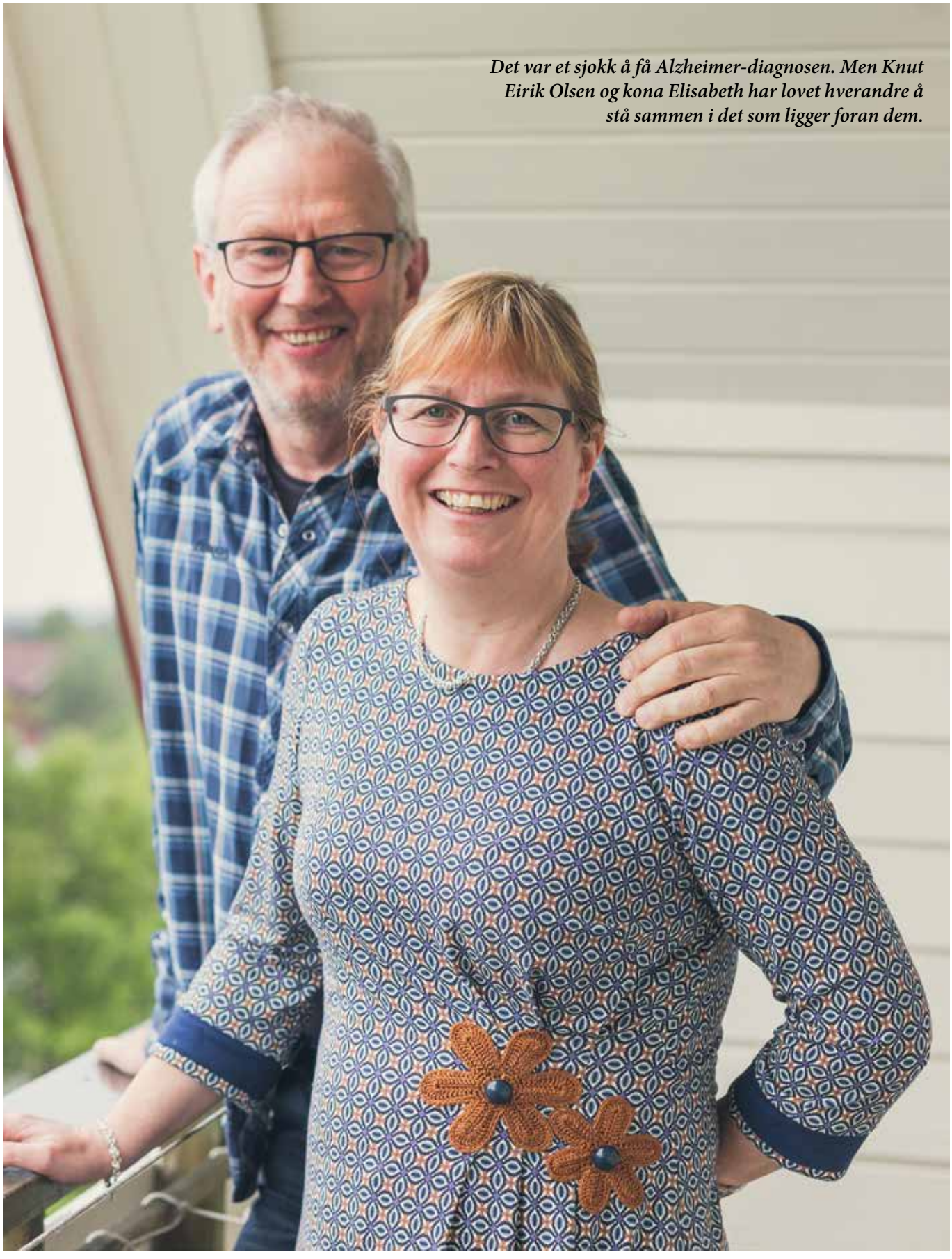
– Jeg hadde lenge vært litt engstelig, og begynt å lure på hva dette kunne være. Han sov dårlig, og jeg merket det var noe som ikke stemte, men tenkte han var sliten, sier Elisabeth.

Etter å ha vært hos fastlegen og i spesialisthelse-tjenesten, og gått gjennom diverse tester og utredninger kom svaret; Knut Eirik Olsen har Alzheimer.

De kaller det D-dagen. – Der og da var det mest en lettelse å endelig få et svar. Men så kom usikkerheten – hva nå? Knut Eirik kikker bort på kona si, som nikker.

Sammen mot usikker framtid

Tiden rett etter diagnosen opplevde de begge som et



Det var et sjokk å få Alzheimer-diagnosen. Men Knut Eirik Olsen og kona Elisabeth har lovet hverandre å stå sammen i det som ligger foran dem.

slags vakuum. Utredningene var ferdig. Svaret var gitt, og nå var de alene med en sykdom de begge visste lite om. Knut Eirik og Elisabeth bestemte seg; dette skal vi gjøre sammen!

– Nå er vi jo i starten av dette løpet. Vi vet ikke hva som kommer og hva som vil skje, sier Elisabeth og kikker bort på mannen sin. Knut Eirik tar en slurk av kaffekoppen med Mumitrollet på. – Jeg skulle gjerne visst litt mer om hva som venter meg – og når. Hvor lang tid har jeg på meg? Og hva er det som skjer der inne i hodet mitt?

Mer forskning må til!

Forskning på Alzheimer og demens er viktig. Livsviktig. Det er Knut Eirik og Elisabeth enige om. Det er mye de lurer på, og mye de ennå ikke kan få svar på.

– Hvor mye forskes det på diagnostikk? Og hvor sikker er diagnosen? Hvor mye vet egentlig fastleger om Alzheimer? Det hadde vært fint å få kartlagt kunnskapshull i denne delen av førstelinjetjenesten. Og er det noen som har forsket på de to pasientgruppene: de som holder seg frisk lenge og de som blir svært syk efort?

Dette er spørsmål Knut Eirik har stilt – og stiller seg.

Livet går sin gang

Hverdagene med Alzheimer har begynt å ta en slags form. Knut Eirik synes han har det bra, og klarer å finne glede og mening i tilværelsen. Han går på kafé to-fire dager i uka, og sitter og prater med kjentfolk et par timer tidlig på dagen. Så handler han, som regel har han fått en liste av Elisabeth. Så skriver han kanskje littegrann og sykler eller går en lang tur i skogen. –Jeg kjeder meg ikke. Det har jeg aldri gjort!

Enn så lenge klarer Eika seg fint alene. Elisabeth kan fortsatt dra bort på jobbreise og la ektemannen være alene hjemme. Det går fint. Men sykdommen er der. Det vet og merker de begge.

– Det er det jeg opplever så vidt, og vet kommer til å skje – at tilværelsen gradvis glipper.

Udetonert bombe

Slik det er i dag, er det ikke hukommelsen som svikter. Det er mer det at Knut Eirik plutselig ikke husker hvordan man utfører dagligdagse ting, og at han lett blir forvirret på flyplasser og andre steder der det er mye å forholde seg til. Det kanskje mest irriterende for en ordkunstner og formuleringsevnens virtuos, er at ordene ikke lenger komme like lett, og at det kommer feil ut, når han skal si det.

– Det går liksom i ball. Det er vanskelig å forklare, men det skjer i korte sekeng. Knut Eirik stopper opp. – Nettopp, der fikk du eksemplet: «sekeng» – jeg mente jo «sekund.»

Det er ikke lett å merke for andre – men for Knut Eirik er det et skritt mot kanten av det svarte hullet han vet kommer til å sluke ham.

– Det er jævla rart at jeg jo husker like mye som før. Så da tenker jeg, hvor skal det smelle? Hvor kommer bomben til å gå av? Det er jo vanskelig å forberede seg på et angrep når du ikke vet når det kommer og hvor.

Knut Eiriks råd til andre som får påvist Alzheimer

Bli venn med Alzheimer. Les deg opp. Snakk om det til andre. Livet blir litt bedre når du får sluppet ut angsten. For det er det som skjer når du våger å være åpen og ærlig. Det er en stor lettelse.

Til tross for sykdommen har Knut Eirik og Elisabeth det bra sammen, og kan spøke og le – også om det å ha Alzheimer.

Tips til Demensaksjon i siste liten

Demensaksjonen 2017 nærmer seg med store skritt, og mange lokallag har planlagt innsamling i flere måneder allerede. Men kanskje noen trenger tips til en kjapp måte å samle inn til årets Demensaksjon?

Vafler mot demens

Flere lokallag har gjort dette med stor suksess. Nasjonalforeningen Oslo demensforening solgte vafler en lørdag sentralt i Oslo, mens Nasjonalforeningen Stjørdal demensforening solgte vafler på Torget og hadde bøssa stående framme i tillegg. Den gode vaffellukta var ofte nok til å trekke folk til standen.

Demensfrokost

Hva med en demensfrokost på arbeidsplassen? Inviter kolleger til en hyggelig frokost mot et fast, eller valgfritt beløp til Demensaksjonen.

Demensmiddag

Nasjonalforeningen Einstabøvoll helselag arrangerer en kveld hvor de lager komper som de selger til inntekt for Demensaksjonen. En enklere versjon er å lage en middag hjemme, om det er kompe eller noe annet, og invitere venner og bekjente som betaler ved å gi en gave til saken.

Demenskaffe

Som over, men med kaffe og vaffel, eller boller, kringler eller kaker.

Demens-café

Dette er et mer åpent arrangement der folk betaler for å delta og hvor inntektene går til Demensaksjonen. Ofte skal det ikke så mye til for å samle folk; en god kopp kaffe, noe å bite i og noen å snakke med.

Demensbursdag

Bursdag i september? Kristin Borg i Oslo demensforening arrangerte demensbursdag og fikk inn flere tusen kroner. – Jeg har alt jeg trenger, sier Kristin, så det er bedre med penger til demensforskning enn mer nips til meg.

Kollekt mot demens

Nasjonalforeningen Søre Sunnmøre demensforening arrangerte konsert i kirka og tok kollekt til inntekt for Demensaksjonen. Kanskje det er mulig å få til en avtale med presten om at kollekten fra gudstjenesten 17. eller 24. september kan gå til Demensaksjonen?

Lykke til med Demensaksjonen!

Hvorfor dør man av demens?

At demens skyldes sykdom i hjernen som fører til døden er det mange som ikke er vet. Hva er det egentlig som gjør at man dør av demenssykdom?

TEKST | KIRSTI ELLEFSEN
FOTO | COLOURBOX

Mange får demens når de er godt oppe i årene, og høy alder er den sterkeste risikofaktoren for å få demens. Derfor har det vært lett å tenke at demens er en del av den normale aldringen vi alle skal igjennom. Sånn er det ikke. Demens skyldes sykdom – ikke aldring.

Dødelig – men ikke så mystisk

Det er fortsatt mange som tenker på demens som et

slags grått teppe som senker seg over hukommelsen og gradvis gjør at man ikke lenger klarer å begripe tilværelsen og menneskene rundt seg. Demens forbindes av mange med noe litt mystisk som gjør at personligheten endres. Men demens er ikke så mystisk. Det skyldes sykdom i hjernen. Dødelig sykdom. I dag er det ingen som overlever demens – dessverre. Men hva er det som egentlig skjer i hjernen ved demens, og som gjør at man til slutt dør av sykdommen?

– Man kan dø av demens, og med demens. Gjennomsnittlig lever pasienten i omtrent 12 år fra han eller hun får diagnosen avhengig av hvilken demenstype det er, sier geriater og forskningsleder Dr. med Anne Rita Øksengård, som påpeker at dette tallet selvsagt også er avhengig av når i sykdomsforløpet man får diagnosen. Mange kan leve lenge med demenssykdom og gradvis erfare at de ikke lenger klarer seg selv i hverdagen, uten å vite hva det egentlig er som feiler dem.

Slutter å sende signaler

– Men hva er det konkret som skjer i hjernen – og som gjør at man til slutt dør?

– Prosessen som fører til døden, er avhengig av hva som er den direkte årsaken til demens. Det vi har mest kunnskap om er Alzheimers sykdom. I hjernen til pasienter med Alzheimerdemens kan man si at det skjer en omvendt prosess, sammenlignet med utviklingen som skjer i hjernen fra fødsel og gjennom barneårene. Alt går gradvis til grunne. Hjernecellene dør, forbindelsene mellom hjernecellene fungerer ikke lenger, og tilslutt kan ikke hjernen sende de signalene kroppen trenger for å fungere.

Ettersom hjernen styrer alle våre vitale funksjoner, er det kritisk når hjernecellene dør og signalene mellom dem ikke lenger virker som de skal. Dette skjer gradvis; man mister flere og flere funksjoner; hukommelsen, orienteringsevnen, språket, gjenkjenningsevnen og mot slutten – opplevelsen av å kjenne sult og tørst – og til å puste. Når hjernen ikke lenger virker, vil kroppen slutte helt å fungere, sier Øksengård. Men dette skjer altså over tid. Man kan leve lenge med en demenssykdom og fortsatt være fysisk sterk. Ny forskning viser at fysisk aktivitet er svært viktig for personer som har demens for å kunne utnytte sine gjenværende mentale ressurser.

Står ikke på dødsattesten

Hvor mange som faktisk dør av demens, er vanskelig å fastslå, ettersom de fleste som dør av eller med demens, er gamle. Da er det ofte flere diagnoser som er involvert og som kan medvirke til døden.

– Det kan være en infeksjon eller andre akutte sykdommer som umiddelbart fører til døden. Da er det ofte det som står på dødsattesten og kommer med i statistikken over dødsårsaker, forklarer Øksengård.

DØDLIG SYKDOM

DR.MED. ANNE RITA ØKSENGÅRD
FORSKNINGSLEDER

- Demens er en dødelig sykdom som ingen overlever.
- På lik linje med andre uhelbredelige pasienter, dør pasienter med demens til slutt ofte av en annen samtidig pågående sykdom, som for eksempel infeksjon, dehydrering, underernæring eller hjerteproblemer. Men demenssykdommen er den avgjørende årsaken.

SPREK forskning

Hvor mye har det å si at hjertepasienter legger om livsstilen etter sykehusinnleggelse? Faktisk liv eller død, kan det vise seg.

TEKST | KIRSTI ELLEFSEN
FOTO | TOMM CHRISTIANSEN

Omtrent en tredjedel av de som rammes av hjerteinfarkt, får et nytt infarkt - ca. 20 prosent i løpet av det neste året. Må det være sånn?

SPREK, eller Sekundær Prevensjon etter Kransåre-sykdom, som bokstavene egentlig står for, er et forskningsprosjekt som har pågått ved Sørlandet Sykehus Arendal siden 2007.

Høyere livskvalitet

Prosjektet ledes av doktorgradsstipendiat og lege Anete Kaldal. Hun ønsker å få svar på hvordan flere pasienter kan redusere risikoen for nytt hjerteinfarkt og for tidlig død. Hva kan langtidsoppfølging etter hjerteinfarkt bety for å gi disse pasientene et lengre liv og høyere livskvalitet? I løpet av de ti årene SPREK-prosjektet har pågått, har over 1 500 hjertepasienter blitt fulgt opp jevnlig over flere år.

– Vi trekker ut en gruppe som kun får standard oppfølging, mens den andre gruppen får tilbud om hjelp til å slutte å røyke, de får kostholdsveiledning og råd og tips til vektreduksjon og økt fysisk aktivitet. De får dessuten veiledning om optimal bruk av forebyggende medisiner, slik at blodtrykk, kolesterol-nivå og blodsukker ligger innenfor anbefalte grenser. Resultatene vil bli sammenliknet med den andre gruppen, som ikke får spesiell oppfølgning utover det de får hos fastlegen sin, forklarer Kaldal.

Langsiktig oppfølging

Mange av hjerteinfarkt-pasientene i SPREK-prosjektet har hjertelegene ved Arendal sykehus kunnet følge i nesten ti år, noe som gir unik innsikt i hvordan livet med hjertesykdom arter seg, og hvordan oppfølgingen har virket inn på pasientenes helse.

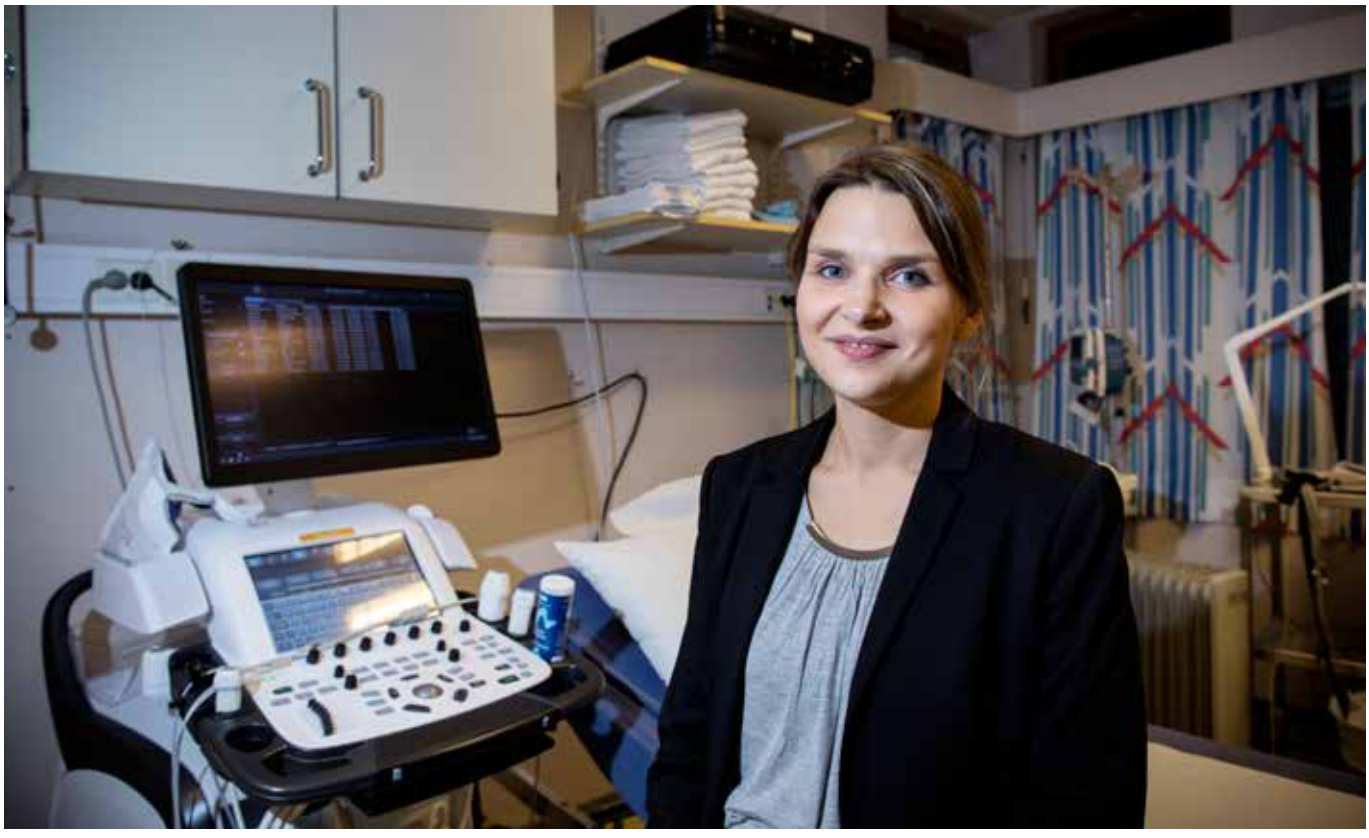
– Målet er å finne ut om hva vi «vinner» ved å tilby koronarsyke pasienter strukturert og målrettet oppfølging, og om vi oppnår bedre behandlingsresultater, sier Kaldal.

Streng pekefinger og klapp på skulderen

En viktig medspiller i prosjektet er sykepleier Aase Andersen. Hun har hatt over tusen konsultasjoner årlig med pasientene i prosjektet, og blant annet hjulpet dem med å endre kosthold, motivere til røykeslutt, og fått dem med på «hjerte-trimmen» to ganger i uken.

– For mange er det ikke så store endringer som må til, det handler om å spise mer fisk og grønnsaker, mindre mettet fett og generelt redusere porsjonene og unngå småspising. Og være mer i fysisk aktivitet.

Det vanskeligste er ifølge Aase Andersen, å få røykere til å kutte ut røyken. For det er faktisk sånn at opp til 60 prosent av de som røyker ikke tror det er skadelig. Men ifølge Norsk hjerteinfarktregister er omtrent 30 prosent av de som får hjerteinfarkt, røykere.



Anete Kaldal forsker på hvordan kosthold og fysisk aktivitet kan gjøre en forskjell for pasienter med hjerteinfarkt.

– Det gjelder å motivere pasientene til å endre vaner. Hva som fungerer er veldig individuelt. Noen trenger en streng pekefinger, andre en klapp på skulderen. Det gjelder ikke bare røykerne, men alle som skal klare å bryte dårlige mønstre og legge om livsstilen, sier Aase Andersen.

Visste du at:

- Hjerte- og karsykdom er hovedårsak til for tidlig død.
- Hjerte- og karsykdom er den hyppigste årsaken til sykehusinnleggelse.
- Rundt en tredjedel av de som rammes av hjerteinfarkt, får et nytt hjerteinfarkt.
- Opptil 75 prosent av for tidlige dødsfall hos de med kransåresykdom, kunne vært forhindret med livsstilsendring.
- Å kutte røyken er det viktigste man kan gjøre for å forhindre hjerteinfarkt.

Annet som reduserer risikoen for hjerteinfarkt/hjertesykdom:

- Vektreduksjon
- Økt aktivitet
- Sunt kosthold
- Influensavaksine
- Blodtrykkskontroll
- Blodsukkerkontroll
- Forebyggende medisiner

SPREK-PROSJEKTET

- Forskningsprosjekt ved Sørlandet Sykehus Arendal
- Undersøker effekten av oppfølging av pasienter med påvist hjerte-karsykdom/ gjennomgått infarkt
- Forskerne har fulgt to grupper pasienter over snart ti år, for å finne ut hva livsstilsendring og medisinsk rådgivning betyr for å redusere risiko for å rammes av nytt hjerteinfarkt.

Nasjonalforeningen i Stavanger arrangerte barnehagemarsj i årets Hjerteuke, i samarbeid med MaiJazz. 160 barnehagebarn deltok – i pøsende regnvær. Foto: Kim Laland.

Hjerteuka 2017

Årets Hjerteuke er vel i boks, og aktivitetene har vært mange og kreative.

TEKST | LENE HAUGERUD

Lokallag over hele landet har synliggjort seg selv og sine aktiviteter i årets Hjerteuke . Det er fremdeles hjertemarsjen som arrangeres av de fleste lokallagene, og ofte med en egen lokal vri. Noen lokallag har samarbeidet med det lokale skole-korpset, og fått en hjertemarsj med god takt, mens andre steder ble det arrangert barnehagemarsjer med stort oppmøte.

Mange lag samarbeider med de lokale frivilligssentralene, nærliggende lokallag og skolene. Ett lag samarbeidet med det lokale historielaget og la opp til stølsvandring med servering av frukt og grønt og lokal historie.

Hjerteuka har også bestått av mange andre flotte aktiviteter, alt fra skolebesøk og quiz, til stands med utdeling av frukt. Fem av våre forskningsstipendiater har også vært rundt og holdt foredrag.

Hopp for hjertet 2017

For tolvte gang har Nasjonalforeningen for folkehelsens store hoppetau-konkurranse, Hopp for hjertet, gått av stabelen. 103 000 elever og over halvparten av alle landets barneskoler hoppet seg igjennom to uker i mai.

TEKST | LENE HAUGERUD
FOTO | RANDI KIIL

Fjorårets Oslo-vinnere, klasse 6A fra Lilleborg skole, hoppet i gang konkurransen i Spikersuppa i Oslo, med tidligere snowboardproff Helene Olafsen som konferansier, og med Oslos ordfører, Marianne Borgen til stede.

Sliten uten å merke det

– Fysisk aktivitet skal være gøy, og noe man gjør uten å tenke på at man blir sliten. Og når man er i aktivitet og har det gøy, blir man klarer i toppen, sa ordfører Marianne Borgen. At det å hoppe tau godt kan integreres i undervisningen behøver ikke være vanskelig, mente ordføreren, og nevnte at man kan hoppe alfabetet eller 7-gangen. Det gjelder bare å være litt kreativ.

Inkluderende og lærerikt

– Å hoppe tau er morsomt, spennende, utfordrende og sosialt. I tillegg er det bra for helsen. Vi ønsker å inspirere barn til å være mer aktive i sin skolehverdag, sier Lisbet Rugtvedt, generalsekretær i Nasjonalforeningen for folkehelsen.

– Glade og aktive barn lærer og trives bedre på skolen. Ved å delta i Hopp for hjertet, får elevene mulighet til å erfare gleden av å være i aktivitet sammen.

Årets landsvinner ble klasse 7B på Eiksmarka skole i Akershus. Klassen fikk en stor pakke med aktivitetetsutstyr, samt en pengepremie til klassekassa.

vita
hjertego
Det er de små tingene
som får hjertet til å banke!
vita
hjertego
Optimal
vita
hjertego
Raps og
Solsikke
vita
hjertego
Flerkorn
MED
Granola, Tranebær & Blåbær
RIK PÅ FIBER
vita
hjertego
Ovnsbakt
vita
hjertego
Lett
Majones
anbefalt av
Nasjonalforeningen
for folkehelsen

DEMENSLINJEN

23 12 00 40

E-post:
demenslinjen@nasjonalforeningen.no

Nasjonalforeningens Demenslinje er et tilbud til alle som ønsker å snakke om demens. Vi lytter, informerer og veileder i hvordan du kan få hjelp og støtte. Linjen betjenes mandag til fredag 9-15 av helsepersonell med taushetsplikt og kompetanse innen demensomsorg. Har du selv behov for å snakke med noen, eller kjenner noen som kan ha nytte av å ringe hit, ikke nøl med å ta kontakt eller å fortelle om tilbudet.

HJERTELINJEN

23 12 00 50

E-post:
hjertelinjen@nasjonalforeningen.no

Nasjonalforeningens Hjertelinje er et tilbud til alle som har spørsmål om hjerte- og karsykdommer. Hjertelinjen er betjent av fagpersoner med taushetsplikt og kompetanse om hjerte-og karsykdom. Vi svarer på spørsmål om sykdommene, medisiner, kosthold, trening, psykiske reaksjoner og samliv. Hjertelinjen er betjent mandag til fredag fra kl. 10-14. Har du selv behov eller kjenner noen som kunne ha nytte av å ringe hit, ikke nøl med å ta kontakt eller å fortelle om tilbudet.

Demens og diagnose

Hei! Jeg har lenge vært bekymret for min mor, synes hukommelsen hennes har endret seg, blitt mer stille og initiativløs. Jeg har i sommer tilbragt mye tid sammen med mine foreldre. Etter ferien har jeg fått forsterket mine mistanker. Hvordan finner man ut om det er demens?

Vil råde deg til å snakke med mor om endringene som bekymrer deg og oppfordre henne til å gå til fastlegen. Det er fastlegen som utreder, noen ganger i samarbeid med kommunens hukommelsesteam eller demenskoordinator. Utredningen inneholder en grundig fysisk undersøkelse med blant annet blodprøver, røntgenundersøkelse av hjernen og en vurdering om det kan være andre sykdommer eller andre årsaker til endringene. Det skal tas kognitive tester blant annet av hukommelse, orientering i forhold til tid og sted, tallforståelse og oppmerksomhet. Det er viktig at dere som kjenner mor godt forteller legen om det dere er bekymret for. Dersom fastlegen er usikker på resultatene bør han henvise videre til spesialist.

Vil du bruke din erfaring som pårørende til å støtte andre? Vil du bli likeperson?
Nytt kurs for pårørende som vil bli likepersoner avholdes 26. – 28. januar 2018 på Gardemoen Airport Hotel. Opplæringshelgen er gratis. Ta kontakt med Demenslinjen på 23 12 00 40 eller Liv Anita Brekke på 40 44 57 34, epost: libr@nasjonalforeningen.no for en samtale og påmelding.

Flyreise og DVT

Jeg fikk en dyp venetrombose (DVT) i leggen i vinter. Den ble behandlet med blodfortynnende medisiner i tre måneder. Jeg skal nå ut å fly og har hørt at det er økt risiko for DVT ved flyreiser?

Det er sjelden en flyreise gir blodpropp. Man har ikke nøyaktige tall, men risikoen er svært liten for alvorlige hendelser. Internasjonale tall forteller at det oppstår 0,4 tilfeller av blodpropper i lungene per en million passasjerer. Du som har hatt blodproppsykdom kan ta kontakt med legen din for å vurdere om det er aktuelt med en sprøyte med blodfortynnende medisin som tas før reisen. Effekten av denne sprøyten har meget god effekt og varer i ett døgn.

Arv

Hei, jeg er 32 år gammel og har flere i min familie som har hatt hjertesykdom. Bør jeg ta noen tester for å avdekke om jeg er i faresonen?

I første omgang ville jeg ha målt kolesterol, blodtrykk og diabetes. Dersom disse prøvene er normale og du ikke røyker, skulle du ikke være i faresonen. Det er i tillegg viktig at du er fysisk aktiv og har et variert kosthold med grove kornprodukter, spiser fisk to-tre ganger i uka, spiser frukt og grønnsaker hver dag.

INGREDIENSER

4 tomater
4 vårløk
15 marinerte oliven
1 ss kapers
1 ss olje
1 bunt brokkoli
250 g grønne bønner
1 ts salt
1 krm pepper
2 dl fiskebuljong eller tørr hvitvin
2 ts søt chilisaus
saften av 1 sitron
800 g laksefilet
tagliatelli

BAKT LAKS

PÅ GRØNNSAKSENG

4 porsjoner

FRAMGANGSMÅTE

✓ Skyll brokkolien og del den i små buketter. Skyll bønnene og del dem i 3 cm lange biter.

✓ Kok opp vann og la bønner og brokkoli koke opp i vannet.

✓ Hell av vannet og avkjøl grønnsakene i kaldt vann.

✓ Del tomater i terninger og skyll og del vårløk i ringer.

✓ Bland grønnsakene i en vid bolle og krydre med salt, pepper og oregano.

✓ Bland sitronsaft, chilisaus og fiskebuljong. Hell dette over grønnsakene og la grønnsakene stå og trekke til seg smak. Gjerne en time eller mer.

✓ Vask og skyll fisken. Del fileten i porsjonsstykker.

✓ Sett ovnen på 220C og ha grønnsaksblandingen i et ildfast fat eller en leirgryte. Legg fisken på grønnsakene. Bruker du ildfast fat kan du brette et bakepapir rundt formen de første 10 minuttene. Ta av papiret og bak videre i til sammen 15-20 minutter. Bruker du leirgryte, setter du formen i ovnen og lar den stå i ovnen i ca 20 minutter.

✓ Server retten med ett nøste tagliatelli til hver porsjon. Pastaen kokes etter anvisning på pakken. Velbekomme!

Kan du redusere risikoen for å utvikle Alzheimers sykdom?

Gjestespaltist:

ATEFE TARI

Stipendiat ved CERG (The Cardiac Exercise Research Group), NTNU

Stadig mer forskning tyder på at helsen til hjernen er nært knyttet til helsen i hjertet og blodkarene. Hjerte- og karsykdom er vist å øke risikoen for Alzheimers sykdom og andre demenssykdommer.

Forsøk på å utvikle effektive legemidler mot Alzheimers sykdom har så langt ikke lykkes, derfor har mye nyere forskning skiftet fokus mot forebygging. Arv og alder kan vi ikke gjøre noe med, men flere studier viser at mange av de potensielle risikofaktorene kan påvirkes gjennom livsstilsvalg. Nylig publiserte Lancet Neurology en oversikt der ca. 13 prosent av sykdomstilfellene kan henge sammen med fysisk inaktivitet. Man har også sett at høyt blodtrykk, diabetes og røyking er risikofaktorer for Alzheimers sykdom. Dermed kan de samme tiltakene som reduserer risikoen for hjerte- og karsykdom også redusere risikoen for å utvikle Alzheimers sykdom senere i livet.

Flere studier har vist opptil 50 prosent reduksjon i risiko i grupper som er fysisk aktive og har god kondisjon. Flere studier er nødvendig for bedre å forstå hvilket potensiale livsstilsendringer kan ha hos den enkelte. Selv om vi alle er i faresonen for å utvikle Alzheimers sykdom, er noen av oss mer utsatt enn andre. En person som har noen av de nevnte risikofaktorene vil ikke nødvendigvis utvikle Alzheimers sykdom; på samme måte som redusering av risikofaktorene ikke vil garantere at man forblir frisk – men det skader ikke å prøve.

HER GÅR VI VÅRE TURER

På toppen av Lyngberget

Foto: Privat

Gågruppa fra Nasjonalforeningen Elvenes helselag går hver mandag om ettermiddagen. Når det er sommer og tørt i marka, legges turene til forskjellige stier i nærområdet. Om vinteren er det gangstiene som blir brukt. Vi er ute ca 1,5 - 2 timer av gangen.

Har dere et bilde der din gruppe går tur? Her er din mulighet til å dele. Send bilde og litt tekst til: redaksjonen@nasjonalforeningen.no

Drepende varme

DAG THELLE
LEDER

I Norden har kanskje ikke sommerværet i 2017 levd opp til forventningene. Men andre steder har varmen slått til. Dødsfall og branner har dominert nyhetene fra både Balkan og den Iberiske halvøya. Hver uke sender det europeiske kontoret EuroMOMO (European Monitoring of Excess Mortality) ut statistikk over dødeligheten i Europa. Tallene er brutt ned på enkelte land og aldersgrupper. Det er noen mønstre som går igjen. I Sør-Europa øker dødeligheten om sommeren, og ikke bare for de eldre. I analysene peker MOMO på at ekstreme varmebølger tar liv. Kroppen setter inn mekanismer for å beskytte seg lenge før utetemperaturen når kroppstemperaturen, men går det for lang tid klarer vi ikke å kompensere for tapet av væske og elektrolytter. Anklene hovner, vi får hjertebank, blir trøtte og forvirret med hallusinasjoner, og til slutt heteslag.

Mønstret fra MOMO peker også framover, og prognosene er dystre. En analyse som ble offentliggjort i august i år (Lancet) viser at for Europas vedkommende vil antall dødsfall på grunn av ekstrem varme øke fra om lag 2 700 per år til over 150 000 per år i løpet av mindre enn tre generasjoner, dvs. til år 2100. En stor del av ansvaret for disse endringene vil ligge på oss selv. Og dermed også muligheten til å hindre at de blir virkelighet.

Ny politisk plattform demens

Vi minner om frist for innspill 1. oktober. Diskusjonsopplegg er sendt ut, og det er mulig for både lokallag og enkeltpersoner å sende inn forslag. Ta kontakt med siri.hov.eggen@nasjonalforeningen.no hvis du ikke har fått diskusjonsopplegg.

Søknadsfrist ExtraExpress 15. september.

Det er mulig å søke opp til 30 000 kroner til lokale prosjekter via ExtraExpress. Kontakt Anders Abrahamsen på anab@nasjonalforeningen.no for søknadsskjema og informasjon.

Musikk og trening gir mening – mulighet for støtte til lokale kurs i 2017!

Med prosjektmidler fra Extrastiftelsen lanserte vi i fjor høst et nytt nettbasert opplegg med veiledning for institusjoner, pårørende og frivillige innen musikk og fysisk aktivitet. Helselag, demensforeninger og fylkeslag kan søke inntil 5 000 kroner for å arrangere kurs, og vi kan med prosjektmidler gi støtte for inntil to kurs per fylke. Førstemann til mølla! For mer informasjon og søknad, kontakt Ingvild Tjønn Hansen, inha@nasjonalforeningen.no, tlf 55 31 15 41.

Samarbeid med Boots Apotek

Personer med demens får nå bedre kundeservice i mange av landets apotek, takket være et samarbeid mellom Boots apotek og Nasjonalforeningen for folkehelsen. Sammen skal vi bidra til et mer demensvennlig samfunn. Fra midten av september til midten av oktober vil alle de 158 Boots apotekene ha et ekstra fokus på demens, og alle Boots-ansatte har gjennomgått et kurs for å gi bedre kundeservice til personer med demens. Dessuten vil det henge plakater i alle apotekene hvor det oppfordres til å støtte Demensaksjonen.

HER FINNER DU MEDLEMSNETTET
www.nasjonalforeningen.no/medlem

FØLG OSS PÅ FACEBOOK

Gjør som over 16 000 andre,
følg Nasjonalforeningen for folkehelsen
på Facebook!

Gjør oss synlige ved å like,
dele og kommentere.

HER FINNER DU NETTBUTIKKEN

www.nasjonalforeningen.no/nettbutikk

To nye temaer i Smart på mat

I løpet av august vil det bli publisert to nye temaer på www.smartpåmat.no; «Bevisste forbrukere» og «Trygg mat». Temaene vil, i likhet med de fire andre temaene, inneholde ulike oppgaver, tekster, presentasjoner og annet lærerikt stoff for elevene i mat og helsefaget.

På Medlemsnettet under «aktivitetsbank» finner dere forslag til aktiviteter lokallagene kan gjøre mot skolene for å informere dem om Smart på mat.

VI GRATULERER

- Nasjonalforeningen Oppdal helselag, 125 år
- Nasjonalforeningen Sandsøy helselag, 120 år
- Nasjonalforeningen Ringebu helselag, 110 år
- Nasjonalforeningen Bolsøy helselag, 105 år
- Nasjonalforeningen Rolvsøy helselag, 105 år
- Nasjonalforeningen Uvdal helselag, 105 år
- Nasjonalforeningen Os helselag, 105 år
- Nasjonalforeningen Ullevål hageby helselag, 95 år
- Nasjonalforeningen Snillfjord helselag 90 år
- Nasjonalforeningen Jakobsens helselag, 80 år
- Nasjonalforeningen Fauske demensforening, 25 år
- Nasjonalforeningen Hamarregionen demensforening, 25 år
- Nasjonalforeningen Tana demensforening, 10 år
- Nasjonalforeningen Hedmarken helselag, 10 år
- Nasjonalforeningen Lillehammer demensforening, 10 år
- Nasjonalforeningen Midt Gudbrandsdalen demensforening, 10 år

Vi ønsker velkommen

- Nasjonalforeningen Måsøy demensforening

KALENDER

SEPTEMBER

1. september: Søknadsfrist Hjerte- og karmidler
15. september: Søknadsfrist ExtraExpress høst
18.-24. september: Demensaksjonen
21. september: Den internasjonale Alzheimerdagen, utdeling av demenspris

OKTOBER

2. oktober: Frist for oppgjør Demensaksjonen
3. oktober: Frist for innsending av stoff til medlemsbladet
uke 43: Lokallagssending fra hovedkontoret

Barnehagemarsj i Randaberg

For 22. gang arrangerte Nasjonalforeningen Randaberg helselag barnehagemarsj. 423 små og store marsjerte i Myrå, og løste åtte poster under turen. Etterpå fikk alle bananer, epler og vann.

90 år med minner

Nasjonalforeningen Steinsgrenda helselag feiret 90 år i samme stue som laget ble stiftet. Leder Ingar Aae kunne vise til både protokoll og navn på deltakere fra stiftelsesmøtet. Gode historier og minner ble delt og fortalt under feiringen.

Roser for rekruttering

På fylkesårsmøte for Rogaland mottok styreledere fra de lagene i fylket som hadde vervet fem eller flere nye medlemmer i fjor. I tillegg fikk beste verver helselag og beste verver demensforening hver sin gavesjekk til bruk i nettbutikken.

Barnas dag

Nasjonalforeningen Ombo helselag arrangerer Barnas dag hvert år. I år var det noen som fisket i Medåstjødna, mens andre balanserte på tau eller gikk på den fine naturstien. Store griller var satt ut, og salttesten var også med. Og tenk, det var fint vær!

Årets Akuraværing

Nasjonalforeningen Aukra demensforening ble kåret til årets Aukraværing av sin kommune for sin ekstraordinære innsats for personer med demens og deres pårørende. Det gjør de gjennom blant annet åpne møter, aktivitetsvenn og musikkterapi på Aukraheimen, uttalte juryen.

I 17. mai-toget

Nasjonalforeningen Etnedal helselag passer på å være synlige i 17. mai-toget med egen fane, designet og sydd lokalt av Karianne Kay og Anne Berit Kompen. Kretslagene er markert med hver sin farge på banneret. Bannerbærer er Einar Nysveen og duskedamen er Inger Ada Korsvoll.

Heder og ære

Nasjonalforeningen Spangareid helselag hedret fire av sine trofaste medlemmer med diplom og nål. Fra venstre: Bjørg Lunde, Astrid Karlsen, Odveig Ariansen og Nora Olsen.

Skolefrokost

Nasjonalforeningen Skiptvet serverte skolefrokost for åttendeklassene ved Kirkelund skole. Meget fornøyde elever ble servert av leder Inger Lise Borger, Bjørg Anderson, Liss Anthony og Alma Ringstad.

Meld deg som bøssebærer

Vi trenger deg som bøssebærer i Demensaksjonen! Meld deg til ditt lokallag.

Du kan også sende sms **STØTT** til **2216** og gi 150 kroner til demensforskningen.

DEMENSAKSJONEN **2017**

Avsender
Nasjonalforeningen
for folkehelsen
Pb. 7139 Majorstuen,
0307 Oslo

B

NORGE P.P. PORTO BETALT

DISTRIBUERT AV POSTEN NORGE

posten