



HJERTE OG HJERNE

Nasjonalforeningen for folkehelsen fremmer folkehelsen og bekjemper hjerte- og karsykdommer og demens.

Medlemsblad 1 | 2022



5 LOKALE AKTIVITETER



**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 og layout:

Lene Haugerud

Trykk: Antenna Produksjon AS

Forsidefoto: Synnøve Melseth

HJERTE OG HJERNE

utkommer tre ganger i året. Frist
for innsendelse av materiell til
HJERTE og HJERNE nr. 2-2022 er
28. februar

Adresseendring

Henvendelse om abonnement og
adresseendringer:
medlem@nasjonalforeningen.no

Nasjonalforeningen for folkehelsen er
medlem av:



INNHOOLD

- 4** Glimt fra lokale aktiviteter
- 8** MS-medisin i behandling av alzheimer?
- 10** Hvorfor får mange demens etter hjerneslag?
- 12** En innholdsrik vår for folkehelsen
- 14** Flere medlemmer = flere aktiviteter
- 16** Landsmøte 2022 i Alta
- 22** Landet rundt



Godt nytt frivillighetsår!



MINA GERHARSDEN
GENERALSEKRETÆR

Da kalenderen tippet over til 2022, startet Frivillighetens år. Dette skal være et år med ekstra oppmerksomhet på den viktige jobben vi som er en del av det frivillige Norge gjør.

Til hverdags vet vi at vi er med å gjøre en viktig forskjell gjennom aktivitet og innsats, både for de som er med som frivillige og de som er deltakere på aktivitetene våre. Siden pandemien brøt ut, har vi også fått se hvor mye frivilligheten betyr for å få oss gjennom krevende dager, gjennom kriseinnsats der våre har bidratt og ved å holde i gang det vi kan få til når verden er som den er. I dette året blir det forhåpentligvis ikke bare hverdag og krise, men også plass til fest og feiring av frivilligheten, dugnaden og lagarbeidet.

I Nasjonalforeningen for folkehelsen gleder vi oss til å være med. Som en del av feiringen vil vi ha vår egen dag, 7. mai, til å vise fram de mange, fine aktivitetene våre. Mange lag er godt i gang med å ta i bruk «med oss» som fellesbegrep for aktivitetene våre. Over 100 gågrupper er meldt inn som «gå med oss»-grupper og mange av disse er nye. Snart kommer «strikk med oss» og «spis med oss». Det er flott å se hvordan dette blir tatt godt imot av lokallagene våre og gir inspirasjon til aktivitet. Vi har også et mål om at dette kan bidra til å gi enda flere lyst til å være med hos oss som medlemmer.

Flere med er også et viktig mål for organisasjonen vår i 2022. Når folk blir spurt om hvorfor de ikke deltar i frivillig arbeid, er en av de viktigste grunnene de oppgir at de aldri har blitt spurt. Vi må bli enda flinkere

til å invitere inn og med. Å tilby aktiviteter med mening er den aller viktigste metoden vår for å gi folk lyst til å være med hos oss.

Vi venter oss en aktiv vår. Allerede tidlig på nyåret er det utdeling av årets forskningspriser. Det er jo vår årlige festdag, der vi hedrer noen av våre fremste forskere på hjerte- og demensfeltet. Vår høye beskytter, H.M Kong Harald, vil delta på utdelingen, noe som gjør dagen ekstra spesiell. Denne utdelingen gir forskningen vår litt ekstra oppmerksomhet, samtidig som vi har så mange dyktige forskere med oss på laget at vi har gode eksempler å vise fram gjennom hele året.

Så kommer det en vår med folkehelseuker og hjerteuker i mange lokallag, det blir hoppetaukonkurranse i skolegårdene og kanskje noen hjertemarsjer med barnehager.

De siste årene har vi blitt vant til å leve med usikkerhet. Akkurat nå er det vanskelig å spå hvordan våren faktisk blir, men vi kan ikke gjøre annet enn å håpe på en flott vår der frivilligheten får bruke sin kraft og være tilstede i lokalsamfunn for å gjøre en positiv forskjell!

Takk for innsatsen i et spesielt år! Lykke til med et nytt, aktivt frivillighetsår!



Glimt fra lokale aktiviteter

TEKSTER | LENE HAUGERUD

Lygarkveld - bare for menn!

Hva gjør man for å få med flere mannfolk inn i helselaget? Nasjonalforeningen Skåla helselag bestemte seg for å prøve med en Lygarkveld – kun for menn.

– Vi trodde vi tok hardt i ved å dekke til 40, men det kom 53 menn i alderen 35 til 90 år, alle med behov for å samles og få høre historier av varierende sannhetsgehalt, forteller Kristian Fostervold, leder i lokallaget.

Framsnakking av enkeltpersoner i bygdene på Skålahalvøya i Molde kommune var også et viktig tema, likeså presentasjon av en lokal, tidligere viktig arbeidsplass.

Det var lokallagslederen selv som var vert for kvelden. Han ledet kvelden trygt gjennom og fikk løsnet på forsamlingens smilebånd.

Lygarkvelden kun for mannfolk registreres dermed som en suksess, ettersom også reprise på opplegget ble foreslått av mange av de oppmøtte.



Stinn brakke på Lygarkvelden.

Nye medlemmer til lokallaget



God og tydelig tilstedeværelse før filmfremvisningen.

Nasjonalforeningen Surnadal demensforening og helselag inviterte bygdefolket til filmen «VÆR HER» av Ragnhild Nøst Bergem.

Samme dag var det også stand og servering av vafler og også møte med kommunehelsetjenesten. Senere i uka tok de med seg vervebrosjyrer og fruktkurv og stakk innom de fleste kontorene i kommunehuset og fortalte om planene deres framover.

En lykkelig leder Liv Botten kunne meddele at 45 hadde vervet seg som nye medlemmer i lokallaget denne dagen.

Samtidig fikk de ros fra sine sambygdinger om kraft og ståpåvilje i laget!



Kompis i Agder

Frivilligsentralene i Agder har, sammen med Aktiv ung og i samarbeid med flere helselag, startet et pilotprosjekt kalt Kompis.

Målet er å forebygge ensomhet ved å etablere grupper med seniorer og barn og ungdom som deltagere og ressurser.

Nasjonalforeningen Spangereid helselag inviterte 5-6 klassene til en kveldsstund før jul. Her fortalte de lokalhistorien om Spangereidkråka, jenta fra Spangereid som ble dronning Åslaug av Danmark.

– Dette er en viktig lokal historie som ikke bør gå i glemmeboka, mener vi, sier Liv Målfrid Torsøe, leder i lokallaget.

Flere fikk prøve kostymene fra teaterforestillingen. Pølser ble fortært med stor appetitt, og etterpå ble det konsentrasjon over diverse brettspill.

– Vi er jo et helselag for alle, fra null til hundre.

Så håper vi dette skal gå seg til etterhvert, vi har jo ikke prøvd dette før. Tenker vi har en ny kveld en gang på nyåret, sier Liv Målfrid Torsøe, leder i lokallaget.



Stor stas å få prøve teaterkostymene fra teaterforestillingen om Spangereidkråka.

Strikk med oss!



Det blir både litt fag, samvær, strikk, utlodning, kaffe og kaker når Nasjonalforeningen Hessa helselag arrangerer sine strikkekafeer.

Nasjonalforeningen Hessa helselag har endelig kunne møtes til strikkekafe. Første gangen kom 34 glade strikkere for å høre og se hva den lokale strikkebutikken kunne tilby av nytt for vinteren. På den neste samlingen hadde de besøk av konservator Line Iversen som fortalte om fiskerbondens og fiskerkonas ullklærhistorie.

På strikkekafeene vektlegges sosialt samvær for alle strikke- og håndarbeidsglade mennesker. Lokallaget prøver å få tak i noen med faglig grunnlag til å holde foredrag eller vise frem produkter på hver strikkekafe.

– Vi ser at dette engasjerer på tvers av generasjoner. Vi har som regel 25-35 på disse treffene. Dette viser oss også at det er behov for noen sosiale treff i nærmiljøet, sier Grete Opsahl, leder i lokallaget.



Godt resultat i Demensaksjonen 2021



Tre stands på to dager gjorde Demensaksjonen meget synlig i Sola i år.

Nasjonalforeningen Sola demensforening hadde en vellykket Demensaksjon i 2021, noe de blant annet oppnådde ved å jobbe på flere fronter.

De tok først kontakt med to ungdomsskoleklasser med valgfaget «Innsats for andre», og ble i tillegg kontakt av en tredje, ny, ungdomsskole. Alle tre skoler gikk med bøsser, i tillegg til at en klasse hadde digital innsamling.

Styret selv stod på stand med bøsser ved tre butikksentre i kommunen over to dager, i tillegg til en digital innsamling via Facebook-siden til lokallaget. De fikk laget lapper med eget vippsnummer som ble brukt av alle.

Lokalavisa hadde et godt innlegg samme uken, og en av styremedlemmene hang opp plakater rundt om i hele kommunen med bilde av styreleder og vipps nummer.

– Vi er veldig overasket over det gode resultatet, ikke minst hvor mye som kom inn på vipps, forteller Lise Løland, leder i lokallaget.

Hjertejakt

Da pandemiens senket seg over landet, fikk to medlemmer av Nasjonalforeningen Skåla helselag en ide – de strikket og tovet røde hjerter som de hengt opp langs turstier der lokallaget hadde satt opp benker. Det var viktig å få folk ut på tur, og finne på noe til glede og oppmuntring, synes de.

Lokallaget brukte Facebook-siden sin til å oppfordre turgåere til å finne flest mulig hjerter, noe som slo godt an. Hjertene strikkes av ullgarn og har helst ull til fyll, eventuelt andre naturmaterialer.

– Neste prosjekt er å strikke røde sitteunderlag til benkene som står under. Vi håper turgåerne vil oppleve dette som en glad oppmuntring, sier Alvhild Søsnes, en av medlemmene i styret.



Til nå er litt over 30 hjerter hengt ut, men nå ønsker lokallaget seg flere strikkere som kan strikke enda flere!



Håndarbeid til salgs



Mye vakkert håndarbeid til salgs.

Gå med oss! - i regnvær

Nasjonalforeningen Bjerkreim helselags turgruppe er ikke den som gir seg med det første. De går tur, selv om været er øs-pøs og tåke!

De startet som en liten gruppe på tre for to år siden, og har nå vokst seg til en gruppe på 10-12 damer, som alle liker å gå tur og holde seg i form.

Det finnes ikke dårlig vær, bare dårlige klær er innstillingen deres.

Mange steder rundt omkring i Norge er basarer og salgsmesser en kjent og kjær førjulsaktivitet for lokallagene. Det er mange som får dekket julegavene sine på disse.

Nasjonalforeningen Heggedal helselag hadde sin salgsmesse på innbyggertorget, hvor håndarbeidsgruppa hadde produsert et imponerende antall sokker, selbuvotter, tepper og mer. Salget gikk strykende, kan selgerne fortelle.



Ingenting stopper denne turgruppa!

Kransebinding i Måsøy



God stemning rundt bordet med kransebinding.

For andre året på rad arrangerte Nasjonalforeningen Måsøy demensforening en aktivitetsdag med kransebinding på Daltun omsorgsboliger.

Her kunne deltakerne, med litt hjelp for de som trengte det, til slutt få en selvlaget krans utenfor døra si. Det ble god stemning og mange fine kranser til alle.

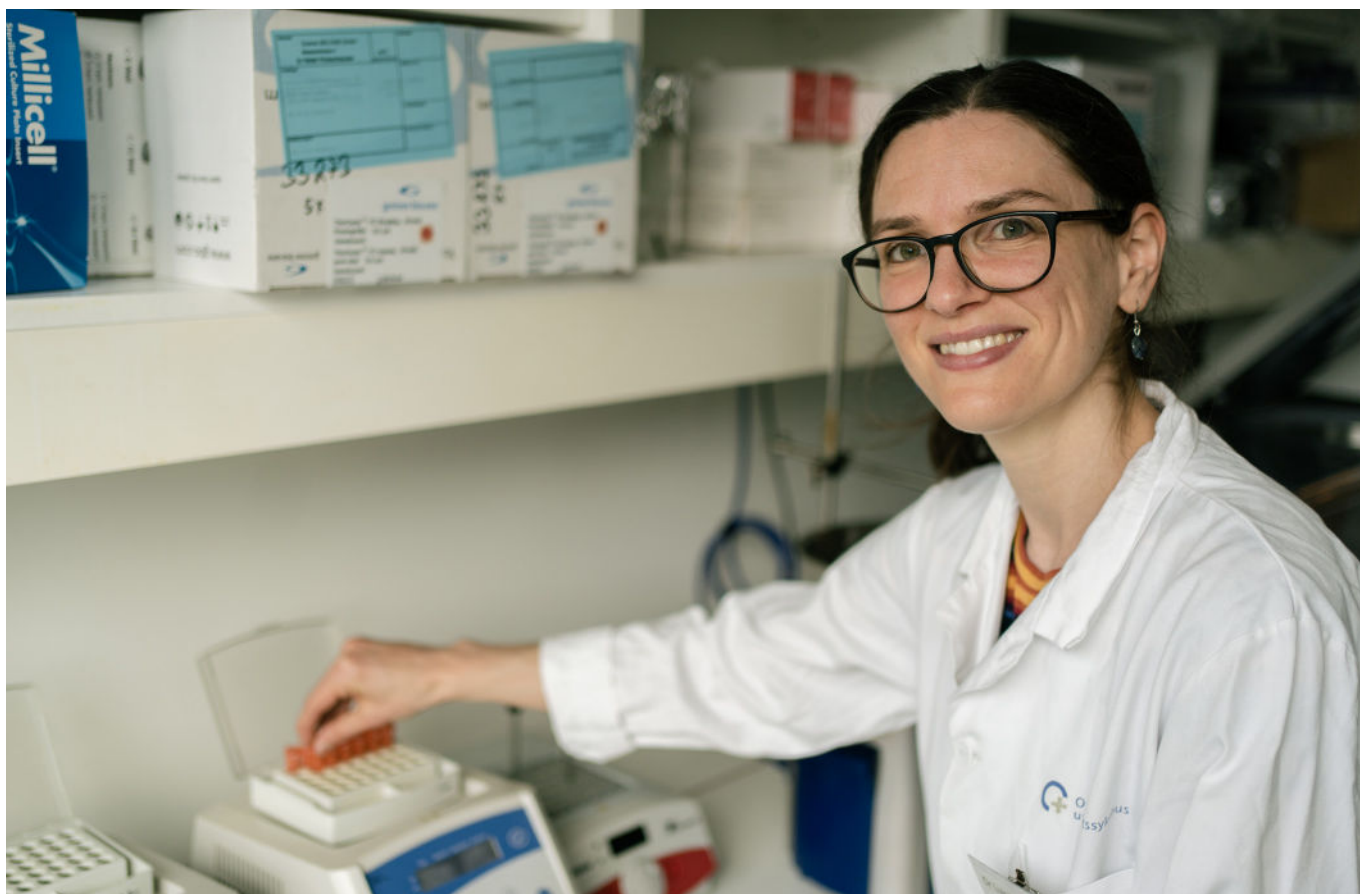
– Vi håper at dette kan bli en årlig tradisjon, sier Eva Brochmann, leder i lokallaget.

Kan MS-medisin brukes i behandling av alzheimer?

Demensforsker Luisa Möhle har håp om at medisin som allerede er i bruk, kan gjøre veien til å stoppe alzheimer kortere.

TEKST | KIRSTI ELLEFSEN

FOTO | ANNE ELISABETH NÆSS



Luisa Möhle ser på MS-medisinen DMF. Den kan ha effekt på hjernens inflammasjonsreaksjon på opphopning av amyloid plakk, som også er en del av den langvarige Alzheimer-prosessen.

– Det finnes fellestrekk mellom Multipel sklerose og Alzheimers sykdom. Begge har en immunologisk komponent hvor det ses reaksjoner av immunceller i hjernen som til slutt ødelegger nevroner, både ved alzheimers og MS, sier Luisa Möhle.

Det var dette som gjorde at hun begynte å lure på om MS-medisin kanskje kunne brukes i behandling

av Alzheimers sykdom. Dette prosjektet har hun kunnet sette i gang med, mye takket være støtte fra Nasjonalforeningen for folkehelsen.

Ser på innganger til alzheimer

Luisa Möhle er utdannet i Tyskland, som biolog med fokus på molekylære immunologi. Etter å ha tatt



doktorgrad ved Universitet i Magdeburg, fikk hun tilbud om å jobbe i Norge, og blitt en del av den internasjonale kjente forskergruppen til professor Jens Pahnke som ser på ulike innganger til Alzheimers sykdom, og som allerede både har oppdaget nye gener og utviklet ny medisin mot alzheimer demens.

– Vårt mål er å finne en løsning på Alzheimers sykdom, både diagnose og behandling. Men det er en veldig kompleks sykdom å forske på. Det dreier seg om hele hjernens aldringsprosessen, og sykdommen utvikler seg ulikt fra person til person. Det finnes genetiske faktorer, men de fleste pasienter har ingen arvelig sykdom.

Persontilpasset medisin

– Jeg tror ikke det finnes én medisin som hjelper alle alzheimerpasienter. Sykdommen utvikler seg over mange år, kanskje noen tiår, og tar ulike veier. Vi må finne den medisinen, og de anbefalingene, som passer den enkelte utviklingsveien. Er du toppidrettsutøver, er kanskje ikke det viktigste rådet å begynne å trene, har du høyt blodtrykk, bør du ta medisin mot det, og for de som har genetiske faktorer som spiller inn, vil sykdommen arte seg ulikt fra hos en som ikke har alzheimer i familien, sier Möhle.

Hun har stor tro på at det er persontilpasset medisin og behandling som må til. Forskningslabben der hun jobber, har nå to store internasjonale prosjekter på gang, der de jobber med å lage nye bildediagnostiske metoder og medisiner.

– Se på kreft, for eksempel. Hvorfor får noen hudkreft? Har de vært mye i solen? Tatt mye solarium? Har de hudkreft i familien? Er det noe med livsstilen? Man må se på hele mennesket og livet de har levd så langt. Sånn tror jeg vi må tenke, også når det gjelder alzheimer.

Ser på medisin for MS

Det Luisa Möhle synes er interessant med MS-medisinen DMF (dimethylfumarat), er at den kan ha

effekt på hjernens inflammasjonsreaksjon på opphopning av amyloid plakk, som er en del av den langvarige alzheimerprosessen.

– Denne medisinen har vist seg å ha en beskyttende effekt mot nerveskader etter inflammatoriske tilstander. Hvis dette kan virke på utvikling av alzheimer, vil det være fantastisk, sier Möhle.

Foreløpig jobber hun med modeller på et forskningslaboratorium ved Rikshospitalet, og har ennå ikke testet ut medisinen på mennesker med Alzheimers sykdom.

Kan spare ti år

Som med all demensforskning, er forutsetningen for at medisiner vil kunne bidra til å kurere alzheimer eller forbedre symptomer – at behandlingen starter tidlig nok. Medisinen må tas i bruk før prosessen som fører til nervecelledød har startet. Når nerveceller ble ødelagt er løpet mest sannsynlig kjørt.

– Hvis det viser seg at denne medisinen vil kunne brukes på alzheimerpasienter, er det en stor fordel at det handler om et legemiddel som allerede er på markedet. Da kan vi virkelig forkorte alle studiefaser frem til klinisk utprøving, og alt vil da gå mye fortere. Da sparer vi omtrent ti år.

På god vei

– Hva slags tidsperspektiv har dere?

– Vi er godt på vei og arbeider tett sammen med industrien. Men demensforskning er ikke enkelt. Det er jo et stort puslespill vi skal legge. Og vi har ingen mal å se etter - bare vår egen erfaring, våre ideer som vi diskuterer i teamet og i kontakt med pårørende og pasienter. Men man må jo ha håp. Uten håp, ingen forskning, og da er det bra man har en forening som Nasjonalforeningen for folkehelsen som gjør det mulig å finne nye brikker i dette kompliserte puslespillet, sier Luisa Möhle.



Hvorfor får mange demens etter hjerneslag?

Mona Beyer har studert mange hjerner, for å finne ut hva det er som gjøre at hjerneslag kan føre til demens.

TEKST | KIRSTI ELLEFSEN

FOTO | ANNE ELISABETH NÆSS



Man er blitt god på å redde liv, og fiske ut blodpropp ved hjerneslag, men ikke like gode til å tenke på forebygging for å unngå demens etter hjerneslag. Det forsker Mona Beyer på.

Det var på et seminar i regi av Nasjonalforeningen for folkehelsen at nevreradiolog Mona Beyer kom i kontakt med forskningsmiljøet i Oslo og begynte å interessere seg for sammenhengen mellom hjerneslags og demens.

En umulig oppgave?

– Da jeg fortalte at jeg skulle forske på demens, var det mange som ristet på hodet. De mente det var en umulig oppgave, forteller Mona Beyer.



– Ja, det er komplisert, fordi hjernen er så komplisert. Men det er også det som gjør forskningen så interessant. Man har blitt god på å redde liv, og fiske ut blodpropp ved hjerneslag. Det vi ikke er like gode på, er å tenke på kognitiv svikt og forebygging etter hjerneslag, selv om man vet at det er potensiale for å forebygge nettopp denne typen demens.

Gjelder mange

I den store hjerneslagstudien NorCOAST, som Beyer er en del av, fant de at to tredjedeler av de 410 slagpasientene i MR delen av studien hadde hjerneforandringer som var unormale for alderen.

– Det er mange. Rundt 30 prosent av pasientene som har hatt hjerneslag, har noe kognitiv svikt allerede før hjerneslaget. Dette er i stor grad knyttet opp mot blodkar-sykdom i hjernen. Allerede etter første hjerneslag står omtrent 20 prosent av pasientene i fare for å utvikle demens. Likevel tror jeg ikke det er så vanlig å opplyse slagpasienter om risikoen for at de kan utvikle demens. Det avhenger nok av hvilken lege de snakker med, tror Beyer.

Hvem får demens?

Akkurat hvilke slagpasienter som får demens, er noe av det Beyer og kollegaene prøver å finne ut.

– Det vi vet er at jo større slaget er, desto større er risikoen for å få demens. Alder er også en risikofaktor. Jo eldre man blir, desto flere påkjenninger har hjernen fått. Hjernen krymper med alderen, det er et litt deprimerende faktum, sier Beyer.

Utbredte forandringer med «hvite flekker» i hjernen bidrar også til økt risiko for demens allerede kort tid etter et hjerneslag. Hvis man ser samlet på alle disse komponentene, så kan man allerede dagen etter

slaget se om det er sannsynlig at pasienten vil utvikle demens.

Dagens behandling er rettet mot nettopp å redusere størrelsen på hjerneslaget, så dette er bra for å forebygge både demensutvikling og fysiske skader.

God behandling og forebygging av de vanlige risikofaktorene for hjerte- og karsykdom, som høyt blodtrykk, atrieflimmer, diabetes og overvekt - vil være positivt for å hindre nye hjerneslag. Gjentatte hjerneslag øker risikoen for demens.

Hvor gammel er hjernen vår?

Beyer har også to doktorgradsstudenter i NorCOAST studien, som hun veileder. De ser blant annet på hvordan det går med slagpasientene fra tre måneder til tre år etter slaget, og hvem av dem som har utviklet demens.

– Et stikkord her, er hjernealder, forklarer Beyer. Vi kan se på pasientens kronologiske alder og analysen av bildene av hjernen. Disse vil fortelle oss hjernens alder. Denne kan være eldre enn den virkelige alderen. Kanskje er det en økt hjernealdring hos de slagpasientene som utvikler demens?

Kan finne nye svar med kunstig intelligens

Det som er interessant, og som også kan bidra til at forskerne finner ut mer, og raskere – er bruk av kunstig intelligens. I et bygg like ved Rikshospitalet, der Beyer jobber, ligger et senter for kunstig intelligens. Her har de allerede et samarbeid på gang.

– Der er det datamaskiner vi kan fore med masse data og bildemateriale. Kanskje den er smartere enn oss, og kan se detaljer og sammenhenger vi ikke har sett?

En innholdsrik vår for folkehelsen

Vi får en spennende og innholdsrik vår i 2022, og vi gleder oss! Det er Frivillighetens år, Vår dag – Folkehelsedagen, Hjerteuke, Sammen på tur og Hoppetaukonkurransen i en og samme måned.



I 2022 skal vi feire – oss selv! Norges viktigste lagarbeid, frivilligheten, skal løftes frem ekstra mye gjennom hele året, og alle landets frivillige organisasjoner tar del i feiringen.

I Norge anslår man at innsatsen de frivillige organisasjonene bidrar med tilsvarer 142 000 årsverk, og at 63 % av befolkningen gjør frivillig arbeid i løpet av året. Nasjonalforeningen for folkehelsens nesten 500 lokallag over hele landet er i aller høyeste grad med på den innsatsen, med store og små arrangementer og aktiviteter i demensforeninger og helselag i sine respektive nærmiljøer.

Når regjeringen tildeler frivilligheten et helt år med feiring, skal vi bruke den anledningen til å vise frem den flotte innsatsen våre lokallag bidrar med. Derfor blir 2022 et år hvor vi skal være ekstra flinke til å invitere med nye mennesker i våre aktiviteter, og vi skal samarbeide med andre frivillige organisasjoner.

Vår dag – Folkehelsedagen 7. mai 2022

Som en del av Frivillighetens år har alle frivillige organisasjoner blitt oppfordret til å velge seg sin dag som en ekstra anledning til å vise seg frem for lokalsamfunnet.

Vi har valgt oss lørdag 7. mai som Vår dag, Folkehelsedagen. Denne dagen markerer starten på hjerteuka, og våre helselag og demensforeninger oppfordres til å legge sine aktiviteter og arrangementer til denne dagen.

Hjerteuka

Med Hjerteuka, eller Folkehelseuka som mange kaller den, ønsker Nasjonalforeningen for folkehelsen å vise frem mangfoldet av våre lokale folkehelseaktiviteter, og legge til rette for lokal rekruttering til aktivitet og frivillighet.

Aktivitet og felleskap fremmer folkehelsen, og våre lokallag driver allsidige helsefremmende aktiviteter for ulike aldersgrupper i sitt nærmiljø. Målet er å skape trivsel, gode møteplasser og bidra til inkludering og god livskvalitet.

Under denne uken arrangeres blant annet turer, hjertemarsjer, temamøter, lek, samvær på tvers av generasjoner, innsamling til hjerteforskning, og er en fin mulighet for nye mennesker å bli kjent med oss og våre aktiviteter.



Hjerteuka er en flott anledning til å ta hjertemarsjen i skogen. Her fra Enebakk helselag. Foto: Ilja. C. Hendel.



Lokalsamfunnet får gjennom hjerteuka både kjennskap til aktiviteter som er spesielle for deres lokalsamfunn og våre kjerneaktiviteter, som

- «Gå med oss!»
- «Spis med oss!»
- «Strikk med oss!»
- Temamøter
- Innsamlingsaktiviteter

«Sammen på tur»

Å være sammen, ute og i bevegelse er god folkehelse! I våre mange Gå med oss!-grupper får mennesker muligheten til å være fysisk aktive ved å gå tur i hyggelig lag.

Det er allikevel ikke alle som kjenner mulighetene og tilbudene som frivillige organisasjoner har, og mange trenger litt hjelp til å komme seg over «dørstokkmila» for å komme seg ut. Det skal vi gjøre enda mer av i 2022!

Nasjonalforeningen for folkehelsen har gått sammen med Friluftsliv Norge, Norske Kvinners Sanitetsforening, Kreftforeningen og Den norske turistforening for å få enda flere opp av sofaen og ut på tur – kanskje med en du ikke kjenner enda. Målet er at organisasjonene skal invitere hverandre med ut og vise mangfoldet av muligheter som finnes i lokalmiljøene: gåturer, soppturer, padleturer og så mye mye mer.

Når våre lokallag arrangerer hjertemarsjer og gåturer på Folkehelsedagen 7. mai, under Hjerteuka eller på Verdens aktivitetsdag 10. mai, så inviterer vi med oss andre organisasjoner og nye folk for å vise frem aktivitetene våre og for å inspirere enda flere til å bli med!

Hoppetaukonkurranse - Hopp for hjertet

Også for 2022 må vi se an hvordan Hoppetaukonkurransen arrangeres. Blir det høye smittetall og nasjonale og lokale restriksjoner,

arrangerer vi en digital variant av konkurransen.

Uansett om det blir heldigitalt, fysisk, eller en kombinasjon av disse, er det mye lokallagene kan gjøre rundt konkurransen. Som for eksempel å informere skolene. Ta en telefon eller send en e-post til skolene i deres nærmiljø, og tips dem om konkurransen. Slik sikrer vi at flest mulig klasser vet om arrangementet og kan melde seg på.

Lurer dere på hvilke skoler i deres nærmiljø som er påmeldt konkurransen? Send en e-post til hoppetau@nasjonalforeningen.no.

Alle elever på 4. til 7. trinn inviteres til konkurransen, og det er helt gratis å delta. Vi ønsker at alle elevene skal kunne delta i Hoppetaukonkurransen sammen med klassen.

Det er mulig å inkludere alternative aktiviteter i konkurransen, slik at alle elevene i klassen kan delta. Hensikten er at elevene skal være aktive og ha det gøy sammen. På vår nettside, www.nasjonalforeningen.no/hoppetau, ligger det filmer med hoppeutfordringer som gjør det mulig for elevene/klasseene å delta i konkurransen uavhengig av om skoledagen gjennomføres fra skolen eller hjemmefra.

I 2022 blir det arrangert et digitalt åpningsarrangement som i fjor, slik at skoleklasser over hele landet får anledning til å delta på åpningen av konkurransen. Så krysser vi fingrene for at koronasituasjonen tillater at konkurransen forgår mest mulig fysisk.

Mer informasjon om Hoppetaukonkurransen og Hjerteuka kommer i nyhetsbrev og på medlemsnett: www.nasjonalforeningen.no/medlem, så følg med.

VIKTIGE DATOER 2022

- ◆ Hopp for hjertet 3.- 13 mai
Påmeldingsfrist for skoler 10. mars
- ◆ Hjerteuka 7. - 13. mai
Bestillingsfrist for materiell 11. mars

Flere medlemmer = flere aktiviteter

I frivillighetens år 2022, skal vi sammen gjøre en ekstra innsats for å verve flere medlemmer. Med flere medlemmer blir det høyere aktivitet, og med høyere aktivitet blir vi enda mer synlige, og da kommer det enda flere medlemmer. En god sirkel som vi skal få til sammen.

TEKST | SISSEL RYGNESAD WAAGAARD



Foto: Svein Erik Aure

Nasjonalforeningen Fagernes helselag holdt premieutdelingen i vinter ute, med bålpanne, pølser og buljong.

Vervekonkurransen starter allerede 1. januar, med første runde fram mot 1. juni. På landsmøtet i Alta 10. - 12. juni blir det feiring av resultater og premiering av de beste ververne, både beste lokallag og beste enkeltpersoner. Andre del av vervekonkurransen fortsetter fram mot jul.

I forbindelse med Hjerzteuka og Frivillighetens år blir det annonser i sosiale medier for å støtte opp om den lokale vervingen. Vi håper også på masse

oppmerksomhet fra lokale medier, i et felles løft for å få enda flere med i aktivitetene våre. Flere medlemmer betyr mer inntekter til lokallaget, og en større tyngde i arbeidet med å påvirke lokalpolitikken på viktige områder som folkehelse og demensomsorg.

På medlemsnett, www.nasjonalforeningen.no/medlem, blir det etter hvert mange gode råd og tips på verving.



Slik gjør de det i Fagernes

– Det nytter ikke å verve nye medlemmer dersom folk ikke kjenner til laget eller vet hva vi driver med, sier Svein Erik Aure, leder i Nasjonalforeningen Fagernes helselag.

– I vårt lag er vi veldig opptatt av å skape aktivitet. Vi har laget to turstier og en sykkelsti og har aktiviteter hver dag. Da ser folk hva vi bidrar med til lokalsamfunnet, og da er det mye enklere å verve nye medlemmer.

Lokallaget forteller om hva de gjør på Facebook, og henger opp plakater ved turstiene, der de oppfordrer folk til å bli medlemmer og støtte lokallagets arbeid. Akkurat nå arbeider de med å lage et boccia-lag.

– En annen side ved det å ha synlige aktiviteter, er at vi lettere får støtte fra lokalt næringsliv, som banker og forsikringsselskaper, som på den måte får profilert seg på positive aktiviteter lokalt, sier Aure.

Slik gjør de det i Skaun

Nasjonalforeningen Skaun demensforening har flere aktiviteter. Noen av dem er Trivsel i fjæra og turgruppe for hjemmeboende personer med demens og deres pårørende. Der rekrutterer de medlemmer.

– Vi samarbeider med Skaun kommune om pårørendeskolen hvert år, der vi forteller om lagets arbeid og rekrutterer medlemmer. Familie og venner slipper heller ikke unna vervingen vår. Det er en så viktig sak at vi er ganske offensive, sier Turid Olsø, leder i lokallaget.

Det som fungerer aller best for lokallaget, er nok å rekruttere medlemmer på stand.

– Vi er med på Demensaksjonen hvert år. I år samlet vi inn nesten 70 000 kroner! På den internasjonale alzheimerdagen 21. september, er vi flere fra styret som står på stand og rekrutterer mange medlemmer, forteller Olsø.



Turgruppa for hjemmeboende med demens avsluttet året med en liten juleavslutning på Solruns Heimlaga på



Det er første gang i organisasjonens over hundreårige historie at landsmøtet avholdes i Finnmark. Sammen med sekretariatet, deltar tillitsvalgte fra fylket og Alta, for å legge en fin nordnorsk ramme rundt møtet. Foto: Altaposten

Landsmøte 2022 i Alta

Hvert fjerde år har Nasjonalforeningen for landsmøte, der organisasjonen samles til sosial og faglig inspirasjon, og peker ut kursen for neste fireårsperiode.

I år er landsmøtet den andre helga i juni i Alta. Det er her lokallagenes delegater kan bidra til beslutninger som ruster organisasjonen best mulig for vår innsats for folkehelsen i årene som kommer. Det vil også bli lagt til rette for begrenset deltakelse digitalt, og fagforedragene vil filmes og bli mulig for alle medlemmer å se i ettertid.

Frister og viktige dokumenter

Uansett om lokallaget skal delta fysisk på selve landsmøtet i Alta eller digitalt, er fristen for påmelding 1. mars 2022. Alle ledere av lokallag har fått tilsendt invitasjon i midten av desember.

Landsmøtet vil inneholde både faglige foredrag, folkehelseorg, utflukter, god mat og drikke, og ikke minst hyggelig samvær og anledning til å snakke sammen. Men det er også arenaen for viktige

beslutninger om vedtekter, handlingsprogram, prinsippprogrammer, kontingent og valg av nytt styre.

Delta i forberedelsene

Forberedelsene til landsmøtet har allerede pågått lenge. En komité har jobbet med forslag til vedtektsendringer og en annen komité har jobbet med nytt handlingsprogram. Det har vært høringsrunder i lokallagene, og forslagene er behandlet i landsstyre og sentralstyre.

Den siste høringsrunden forgår nå, og alle lokallag har fått tilsendt forslagene til nytt handlingsprogram og prinsippprogram. Fristen for å uttale seg til disse er 13. februar. Alle lokallag kan delta i høringsrundene, uavhengig om de skal delta på landsmøtet eller ei.

Siste frist for å melde saker til landsmøtet er 1. mars.



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.

Vaskulær demens

Partneren min har nettopp fått diagnosen vaskulær demens. Vi vet lite om demens og hva vi bør tenke på?

Når man mistenker demens eller har fått en demensdiagnose, er det forståelig nok mange bekymringer og spørsmål som dukker opp. Det er nå kommet en veiviser innenfor demens, som skal gjøre det lettere å få oversikt over ulike tiltak i de ulike fasene av demenssykdommen.

Dere vil finne mye nyttig informasjon der. Den tar utgangspunkt i demensretningslinjene, som bygger på nasjonale og internasjonale erfaringer og forskning. Målet med veiviseren er å bidra til gode tjenester til personer med demens og deres pårørende. Veiviseren finnes kun som digital utgave her: veiviserdemens.aldringoghelse.no

KONTAKT EN LIKEPERSON



Petter Bentzen

Fylke: Oppland
Tlf: 91703302

Min kone har en demenssykdom som utviklet seg veldig raskt. Jeg har erfaring med en kommune som har en god fungerende demensomsorg.



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.

Atrieflimmer og trening

Jeg er 55 år og har hatt atrieflimmer i ett år. Hvordan bør jeg trene?

Du og de fleste andre som har atrieflimmer kan følge de generelle treningsrådene, med minst 150 minutter med moderat eller 75 minutter med intens fysisk aktivitet per uke. Dette vil redusere risiko for sykdom i hjerte og hjerne og bedre din fysiske kapasitet. Får du ubehag, som høy puls, unormal tretthet, tungpust eller anfall med atrieflimmer under trening, bør du stoppe opp til symptomene går over.

Hjertesvikt og NYHA-klasser

Jeg er en dame på 80 år som har hjertesvikt. Legen sier jeg er i NYHA-klasse II. Hva vil det si?

Det er et klassifikasjonssystem som sier noe om funksjonsnivået hos en person med hjertesvikt. Det graderes fra I-IV. Grad I – ingen begrensninger i funksjonsnivå tross hjertesvikt. Grad IV – store begrensninger i funksjonsnivå, blir tungpusten og sliten ved minimal aktivitet. NYHA klasse IV har også dårligst prognose. Du har grad II, det vil si at du får begrensninger i ditt funksjonsnivå ved større fysiske anstrengelser slik som å gå opp 2-3 etasjer sammenhengende.

INGREDIENSER

400 g kyllingfilet
2 ss grill- og stekeolje med hvitløk og urter
1 løk
3 fedd hvitløk
1 grønn chilipepper eller 1 krm malt pepper
4 dl vann

1 ts grønnsakbuljong
1 liten kålrot
1 stor gulrot
3 stilker stangselleri
150 g grønne bønner
1 dl skummet melk
3 ss hvetemel
Rikelig hakket persille
Spagetti



KYLLINGFILET MED GRØNNSAKSSTUING

4 personer

FRAMGANGSMÅTE

✓ Smør kyllingfiletene inn med grill- og salatolje og la de stå i kjøleskap i ca 1 time
✓ Lag grønnsakstuingen ved frese ferdig vasket og kuttet løk, hvitløk og chilipepper uten frø i en kjele i ca 1 minutt. Ha i vann og kok opp. Tilsett kålrot, stangselleri og gulrøtter og kok i 15 minutter til grønnsakene er møre, men har tyggemotstand. Rør hvetemel og melk til en glatt røre og hell over grønnsakene. Rør godt og la småkoke i 10 minutter. Dryss over rikelig hakket persille ved servering.

✓ Kok spagettinøstene etter anvisning på pakken.
✓ Varm olivenoljen i pannen
✓ Stek kyllingfiletene raskt på begge sider og la de etter steke under lokk på svak varme til de er gjennomstekte. Krydre med salt og hvit pepper.

Nasjonalforeningen for folkehelsens blogg



Jeg sier aldri “dement”



En samtale jeg ofte har med journalister går omtrent sånn: “Neida, jeg trenger ikke lese sitatene mine før de skal på trykk, så lenge du passer på at det står

“person med demens” og ikke “demente”.

Jeg sier nemlig aldri “dement” om personer som er rammet av demens, selv om det er veldig vanlig å bruke det uttrykket. De som sier det, mener ikke noe negativt med det. Tvert imot. Ofte hører jeg det fra engasjerte og varme mennesker som bruker jobbliv eller fritid på å bidra for å gjøre dagene bedre nettopp

for mennesker som er rammet av denne brutale hjernesykdommen. I mediene er det standarden å skrive “demente”. Politikerne våre er også hyppige brukere av uttrykket.

At mange bruker det, betyr likevel ikke at vi ikke bør snakke om hva det faktisk betyr – og kanskje vurdere å endre valget av ord. For hvordan vi snakker om folk og sykdom betyr noe.

Les mer på bloggen til generalsekretær Mina Gerhardsen.

nasjonalforeningen.no/minablogg

HER GÅR VI VÅRE TURER

Onsdagsturer på Folkestad



Foto: Privat

Onsdagsturene til Nasjonalforeningen Folkestad helselag varierer turene sine og opplever mange fine turområder. Turene går i et tempo som alle kan være med på, og har alltid en liten matpause.

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



Send oss e-posten din

Ønsker du å holde deg oppdatert på hva som skjer i organisasjonen, kan du sende din e-postadresse til medlem@nasjonalforeningen.no. For daglige nyheter er det også mulig å følge Nasjonalforeningen for folkehelsen på Facebook, Instagram og Twitter.

Medlemsgiroen.

I år som i fjor følger medlemsgiroen med første nummer av Hjerte og hjerne. Det betyr også at dere som har bedt om å få bladet digitalt, får dette ene nummeret årlig på papir.

Søk midler fra Dam Express hele året

Tidligere var det to søknadsfrister i året på midler fra Stiftelsen Dam Express, men nå kan dere søke hele året, og få raske svar. Dam Express er ment å støtte små enkeltstående prosjekter og tiltak med fokus på lokal aktivitet og frivillighet. Søknadsportalen åpner 3. januar, og når programmet er godt i gang vil det foreligge svar innen 45 dager. Mer informasjon finnes på www.nasjonalforeningen.no/sok-om-midler.



Gjør som over 39 000 andre, følg Nasjonalforeningen for folkehelsen på Facebook!

Gjør oss synlige ved å like, dele og kommentere.

Hjerte og hjerne 2022

I 2022 vil det komme tre numre av Hjerte og hjerne. Du har kanskje allerede merket at nr. 1 kommer sammen med medlemsgiroen?

Nr. 2 kommer i postkassa uke 18. Deadline for materiell er 28. februar 2022.

Nr. 3 kommer i postkassa uke 42, med deadline 15. august 2022.

FØLG OSS PÅ INSTAGRAM



Gjør som over 6 000 andre, og følg oss på Instagram

@nasjonalforeningen

Vi har runda 5 millioner!

Resultatet fra Demensaksjonen er nå på over 5 millioner kroner. Det er fantastisk bra i den utfordrende tiden vi har vært igjennom. Hurra og tusen hjertelig takk for innsatsen.

Når lokallagene er så synlig lokalt som i år, kommer det penger både på bøsser og Vipps. Inntektene fordeler seg jevnt på Vipps og bøsseinnsamling. Denne utviklingen vil nok forsterkes etter hvert som det blir mindre og mindre kontanter i omløp.

Men vi må ikke slutte å gå ut med bøsser og snakke med folk av den grunn. Blide folk med røde vester og bøsser er en veldig synlig oppfordring om å støtte Demensaksjonen og vårt viktige demensarbeid.

Over 60 skoler har også vært med og bidratt til det gode resultatet. Elever fra valgfaget Innsats for andre har gått med bøsser, stått på stand, og solgt hjemmebakte boller og kaker.



58 forskere får støtte i 2022

I 2022 bidrar Nasjonalforeningen for folkehelsen med over 31 millioner til 58 forskningsprosjekter innen demens og hjerte- og karsykdommer. Det er takket være alle våre givere at denne innsatsen er mulig!

Nasjonalforeningen for folkehelsen har siden 1960 bidratt med over 1,175 milliarder kroner til hjerte- og karforskning. Siden 2001 har vi bidratt med over 175 millioner til demensforskning. Nasjonalforeningen for folkehelsen støtter også forskning på tuberkulose.

Nasjonalforeningen for folkehelsen har gitt nærmere 1,4 milliarder kroner tilsammen til forskning på demens og hjerte- og karsykdommer siden 1960.

Hjerteforskningen er kommet langt, og stadig flere får livreddende behandling. Men fortsatt er hjerte- og karsykdommer og kreft de to viktigste årsakene til dødsfall i Norge.

For alzheimer og andre demenssykdommer, er det ingen kur. Forskning gir oss håp om behandling også for disse sykdommene. Bare forskning kan stoppe demens.

VI GRATULERER

- ◆ Nasjonalforeningen Gloppen helselag 125 år
- ◆ Nasjonalforeningen Øystre Slidre helselag 110 år
- ◆ Nasjonalforeningen Holum helselag 110 år
- ◆ Nasjonalforeningen Nyborg helselag 105 år
- ◆ Nasjonalforeningen Digermulen helselag 105 år
- ◆ Nasjonalforeningen Meland helselag 105 år
- ◆ Nasjonalforeningen Steinsgrenda helselag 95 år
- ◆ Nasjonalforeningen Øvre Årdal helselag 90 år
- ◆ Nasjonalforeningen Breines helselag 85 år
- ◆ Nasjonalforeningen Bygdøy helselag 40 år
- ◆ Nasjonalforeningen Hamarregionen demensforening 30 år
- ◆ Nasjonalforeningen Sel demensforening 20 år
- ◆ Nasjonalforeningen Skjåk demensforening 20 år
- ◆ Nasjonalforeningen Vågan demensforening 10 år
- ◆ Nasjonalforeningen Kristiansand demensforening 10 år
- ◆ Nasjonalforeningen Porsanger demensforening 5 år
- ◆ Nasjonalforeningen Måsøy demensforening 5 år
- ◆ Nasjonalforeningen Nordreisa demensforening 5 år
- ◆ Nasjonalforeningen Alvdal demensforening 5 år

HER FINNER DU MEDLEMSNETTET

www.nasjonalforeningen.no/medlem

KALENDER

◆ JANUAR

4. januar: Påmelding til hoppetaukonkurransen åpner

◆ FEBRUAR

1. februar: Utdeling Nasjonalforeningens forskningspriser

13. februar: Høringsfrist nytt handlingsprogram

◆ MARS

1. mars: Frist for påmelding til landsmøtet i Alta

1. mars: Frist til å melde saker til landsmøtet

1. mars: Frist for lokallag å melde kandidater til årets demenspris (forslag sendes fylkeskontoret)

1. mars: Søknadsfrist statlige midler til lokale demenstiltak

10. mars: Påmeldingsfrist for skoleklasser til hoppetaukonkurransen

11. mars: Bestillingsfrist materiell Hjereteuka

15. mars: Søknadsfrist for lokale Tubfrim-midler (til aktiviteter for barn og unge)

15. mars: Søknadsfrist demensaksjonsmidler (til fylkeskontorene)

31. mars: Frist for avholdelse av årsmøter i helselag og demensforeninger

◆ APRIL

1. april: Frist for innsending av valgkort, årsmelding og regnskap for lokallag til fylkeskontor

30. april: Frist for avholdelse av årsmøter i fylkeslagene



Taco-kveld



Nasjonalforeningen Granvin helselag laget taco til ungdommen i UFU-klubben på senhøsten. Takknemlige ungdommer prøvde seg til og med på linsetaco, i følge lokallaget.

Kransebinding i Randaberg



Kvinner møter kvinner, i regi av Nasjonalforeningen Randaberg helselag, arrangerte juleavslutning med kransebinding, grøt og julekos.

Førjulssamling



Nasjonalforeningen Gloppen helselag fikk midler fra Stiftelsen Dam for å gjennomføre aktiviteter for eldre under korona. De laget en samling på omsorgssenteret, med kaffe, gratis basar og juleoppsatser til alle på senteret, laget av Ellinor Støylen. Det ga god førjulsvarme å se og høre takknemligheten lokallaget ble møtt med.

Gågruppe med adventsærend



Gågruppa i Nasjonalforeningen Ulvik helselag la turen sin via Ulvik omsorgstun for å levere blomster en onsdag i desember.



Heder og ære



Helge Brattaker mottok heder for sine 22 år i styret for Nasjonalforeningen Sør-Verran helselag, hvorav 13 år som leder, samt flere sentrale verv i fylkesstyret. Vi gratulerer!

Æresmedlem



Lise Berg-Johnsen har blitt tildelt hedersmerke og utnevnt til æresmedlem av Nasjonalforeningen Midt Gudbrandsdalen demensforening for sin mangeårige innsats for personer med demens og deres pårørende. Vi gratulerer!

Gurine i 100!



Gurine Brunvatne fylte 100 år i 2021, og kan se tilbake på et langt virke i Nasjonalforeningen Øyslebø helselag. Fra å organisere lokallagets husmorvikartjeneste, via innsamling av årskontingent ved å gå fra dør til dør, til kasserer og trofast medlem. Vi gratulerer!

100-årsfeiring i Eide!



Nasjonalforeningen Eide helselag feiret sine 100 år i virksomhet i høst. Tidligere ledere var invitert, og mottok en hyggelig takk fra lokallaget. Vi gratulerer!

Du kan bidra til forskning på skader på hjerte og kar etter koronaviruset

Mange koronasmittede får skader på hjerte og kar, som blant annet fører til hjertesvikt og hjerneslag. Hva som skjer på lang sikt er fortsatt uklart.

Dette må vi finne ut mer om - og forskningen er allerede satt i gang.

Vi trenger din hjelp, så gi din støtte i dag!

Vipps ditt bidrag til

70573



Professor Charlotte B. Ingul forsker på kardiiovaskulære komplikasjoner på lang sikt etter covid-19

Nasjonalforeningen for folkehelsen



Din støtte til forskning på hjertesykdommer og hjerneslag gir oss ny og bedre behandling.

Du kan gi en gave til konto 1644 08 46665

Avsender
Nasjonalforeningen
for folkehelsen
Pb. 7139 Majorstuen,
0307 Oslo

