



HJERTE OG HJERNE

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

Medlemsblad 1 | 2023



15 DEMENSKORET



**21 MILLIONER TIL
FORSKNING**



**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: Erik Tanche Nilssen AS

Forsidefoto: Julia Marie Naglestad/

Nordisk Banijay/NRK

HJERTE OG HJERNE

utkommer tre ganger i året. Frist
for innsendelse av materiell til
HJERTE og HJERNE nr. 2-2023 er
23. februar.

Adresseendring

Henvendelse om abonnement og

adresseendringer:

medlem@nasjonalforeningen.no

Nasjonalforeningen for folkehelsen er
medlem av:



INNHOOLD

- 4** Glimt fra lokale aktiviteter
- 8** Forsker på å finne medisiner som skal forhindre hjertesvikt
- 10** - Det er her vi er nå. Vi må stoppe celledøden
- 12** 21 millioner kroner til forskningen
- 14** Bedre oppfølging etter demensdiagnose
- 15** Demenskoret
- 22** Landet rundt



Nytt frivillighetsår!



MINA GERHARDSEN
GENERALSEKRETÆR

Frivilligheten er tilbake til hverdagen etter pandemien. Det var konklusjonen da Frivillighet Norge la fram sin årlige undersøkelse like før jul. Etter flere år med nedstengning har det tatt tid å få de frivillige tilbake og aktiviteten i gang igjen. Men nå nærmer vi oss slik det var. I Nasjonalforeningen for folkehelsen merker vi også at våre frivillige er godt igang igjen. Nye aktiviteter som Strikk med oss og Spis med oss rulles ut i lokallagene. Årets verveaksjon har gitt oss rekord i antall nyvervede medlemmer. Det er et strålende utgangspunkt for et nytt år. Aktive lag og nye medlemmer betyr at vi kan få til enda mer god frivillig innsats i de nærmiljøene der vi har helselag og demensforeninger.

For mange er dette en krevende tid, med utgifter som gjør det vanskeligere for flere å få pengene til å strekke til. For oss som organisasjon er det viktig å være en stemme i samfunnsdebatten om dette. Dersom folk får så dårlig råd at de er redde for neste regning, at det ikke blir nok mat til å mette alle rundt bordet og strømutgiftene så vanskelige å bære at folk må fryse, så vil det gå utover helsen. Dette vet vi mye om. Derfor tar vi opp med politikerne våre at de må sørge for at folk ikke må ta ungene ut av idrettslaget eller skru ned varmen så mye at de kan bli syke. Nå må fellesskapet slå ring om de mest sårbare blant oss. For oss som jobber med folkehelse og ulikhet i helse, er det viktig å varsle om konsekvensene for helsen vår om dette ikke løses.

Det var ikke bare verveaksjonen vår som gikk godt i året som var. Demensaksjonen fikk også gode resultater, med mange lag som satte nye innsamlingsrekorder. Slike resultater er viktig for å kunne bidra med mer penger til forskning. Det ble også en hyggelig rekord i antall skoler som var med på aksjonen sammen med oss. Elevene som tar faget Innsats for andre er viktige som bøssebærere og gjennom andre innsamlinger de setter i gang. At ungdom lærer om demens har også stor egenverdi. Mange opplever å få besteforeldre som rammes. Med flere som vet litt mer om demens, finnes flere kan være med på å ta vare på de som berøres på ulike vis av denne sykdommen.

I fjor hadde vi Frivillighetsåret. Det ble en flott markering av mangfoldet og kraften i frivilligheten i Norge. I år er det ingen slik markering, men inspirasjonen fra feiringen kan vi ta med oss. Gjennom synlighet, aktivitet og samarbeid klarte frivilligheten å nå fram til flere. Det bør vi ha som mål i år også.

Godt nytt frivillighetsår!



Glimt fra lokale aktiviteter

TEKST | LENE HAUGERUD

Sansehage

Siden 2017 har Nasjonalforeningen Frosta demensforening i samarbeid med Frosta Sanitetsforening, jobbet med tanken om en sansehage ved sykehjemmet. I etterkant av pandemien ble det søkt, og innvilget, midler fra Stiftelsen Dam til aktivitetstilbud for sårbare eldre. I oktober 2022 kunne de åpne Tunparken.

Nå kan beboere ved skjermet avdeling få gå ut alene i trygge omgivelser. Parken kan også brukes av de andre beboerne ved Frostatunet. Frostafirmaet Holmen Park & Anlegg har gjort en kjempe jobb. Det er plantet frukttrær og bærbusker, lagd sitteplasser og asfaltert gangveier. Det er satt opp flere plantekasser som det er plantet masse tulipanløker og krokus, som blir et fargeskue til våren.

– Når våren kommer må vi plante jordbær, sommerblomster og sette poteter i noen av kassene, forteller Tove Hjelde, leder i demensforeningen.

For mange år tilbake hadde Frosta eget busselskap,

Frostabussen, i bygda. Da var det daglig bussavgang til Levanger og Trondheim. Den ble nedlagt, men i parken er det satt opp et busstopp med benk.

– Mye av beplantningen og klessnora er gavepenger gitt i forbindelse med begravelser. En gave var spesielt øremerket «klessnor», forteller Hjelde.



Sansehage ved Frostatunet sykehjem.

Juleverksted i Talgje



Nasjonalforeningen Talgje helselag arrangerte advent- og juleverksted i slutten av november. Tretten damer møtte opp på grendahuset.

En av deltagerne viste fram teknikker og hadde med seg ekstra pynt og dekorasjoner til inspirasjon. Alle hadde med seg noe de ville lage, og noe grønt. Det ble en veldig vellykket kveld.

Mye nydelig advent- og julepynt ble laget på verkstedet.



Kokkekurs for 7. klasse

Nasjonalforeningen Steien helselag har arrangert kokkekurs for elever på 7. trinn. Kurset gikk over fire kvelder, på tre timer, og ble avsluttet med Kokkekamp der foreldre ble invitert og en faglært kokk dømte matlagingen.

– Det var stor spenning knyttet til kokkens vurderinger. Vi gjennomgikk litt vurderingskriteriene på forhånd som hygiene, orden på arbeidsplassen, samarbeid på gruppa, disposisjon av tid, og så klart ferdige produkter, forteller Jorunn Brandnes, leder i lokallaget.

Alle fikk en premie, en tresleiv med innskrripsjon Kokkekamp -22.

Hensikten med kokkekurset, ved siden av å spre kunnskap og informasjon om sunt kosthold, var å spre matglede, samt gi et gratis tilbud for alderstrinnet.

To stykker fra styret samarbeidet om opplegget og gjennomføringen, hvorav en var lærer på barneskolen, og den andre jobbet på videregående med faglig bakgrunn innenfor kost- og ernæringslære og forebyggende helsearbeid.



Tolv ivrige deltagere på kokkekurset i regi av Nasjonalforeningen Steien helselag.

Bålkaffe



Nasjonalforeningen Folldal helselag har arrangert bålkaffe de siste to somrene, en gang i måneden fra mai til september. Målet er å gi alle et tilbud om å kose seg med en kaffekopp kokt på bålet sammen med andre, og spesielt til de som av ulike grunner ikke klarer, eller ønsker, å benytte andre tilbud om aktiviteter. Deltagere har variert fra 5-6 til 38 personer.

Lokallaget kommer til å fortsette med tilbudet. Det er en trivelig aktivitet som krever lite av arrangørene, men som gir mye til de som kommer, og de som arrangerer.



Spis med oss!

Nasjonalforeningen Halsa demensforening arrangerer måltidsglede for personer med demens og deres pårørende, en ettermiddag i måneden.

– Vi handler inn, ringer rundt og inviterer til deltakelse og møtes på et kjøkken ved dagsenteret på helseinstitusjonen, forteller Tove Karin Hale Lervik, leder i demensforeningen.

Der møtes de frivillige sammen med deltakerne for litt sosialt samvær og småsnakk først. Retter planlegges og oppgaver fordeles, før de lager maten sammen.

– Vi dekker bord og spiser sammen i rolige og trivelige omgivelser.

De prøver å dele på ryddingen, men ofte er deltakerne slitne og drar hjem til sitt.



Måltidsglede er en møteplass hvor man gjør ting sammen, og får god mat å spise.

Gulrotvaffeldag i barnehagen



Gulrotvafles slo godt an!

I flere år har Nasjonalforeningen Gaupne helselag gjort noe positivt for barnehageungene i Gaupne med midler fra basarer og fylkesstyret. Etter noen år med pandemi kom ideen opp igjen. I år gikk man for gulrotvafles, noe som tidligere hadde slått godt an.

– Vi fikk en person som har orden på oppskrifta, og fikk lånt en foodprosessor som raspa gulrøttene på noen få minutter, forteller Asborg Leirdal Kjærvik, leder i lokallaget.

Barnehagen er stor, med seks avdelinger og nesten hundre unger, så det måtte flere hjelpere til, og flere doble vaffeljern. Vaflelene ble godt mottatt, og serveringsfatene ble fort tomme.



Stol og stødig

Nasjonalforeningen Ytterøy helselag har lenge snakket om å aktivisere de av de eldre som må ha hjelpemidler for å bevege seg, også om vinteren. På sommerstid har lokallaget gågrupper.

De fant fort ut at de ikke hadde råd til å bruke en fysioterapeut, ei heller hadde de god nok kompetanse selv. I 2021 utlyste Frisklivsentralen i kommunen instruktørkurs for Sterk og stødig, trening for de over 65 år, og sju medlemmer meldte seg på.

– I tillegg til treningsprogram for Sterk og stødig fikk vi hjelp av fysioterapeut, Marit Veske, til å lage et treningsprogram for de som har en dårligere fysikk, forteller Kari Kjerkol.

Invitasjoner til treningen ble sendt ut, og første treningsdag ble tidlig i februar. 26 personer hadde meldt sin interesse for Sterk og stødig og 12 for Stol og stødig.

Treningen skjer hver tirsdag, med felles kaffe etter treningen. Deltakelsen er veldig stabil.

– Vi som instruktører opplever dette som veldig givende og morsomt, og i tillegg får vi trene.

– Jeg spurte de som er på Stol og stødig-gruppen hva de synes om dette tiltaket. Tilbakemeldingene var veldig tydelige, det er trivelig, sosialt, de merker bedring både fysisk og psykisk og de har noe å se fram til.



Stol og stødig - god trening!

Yoga for pårørende

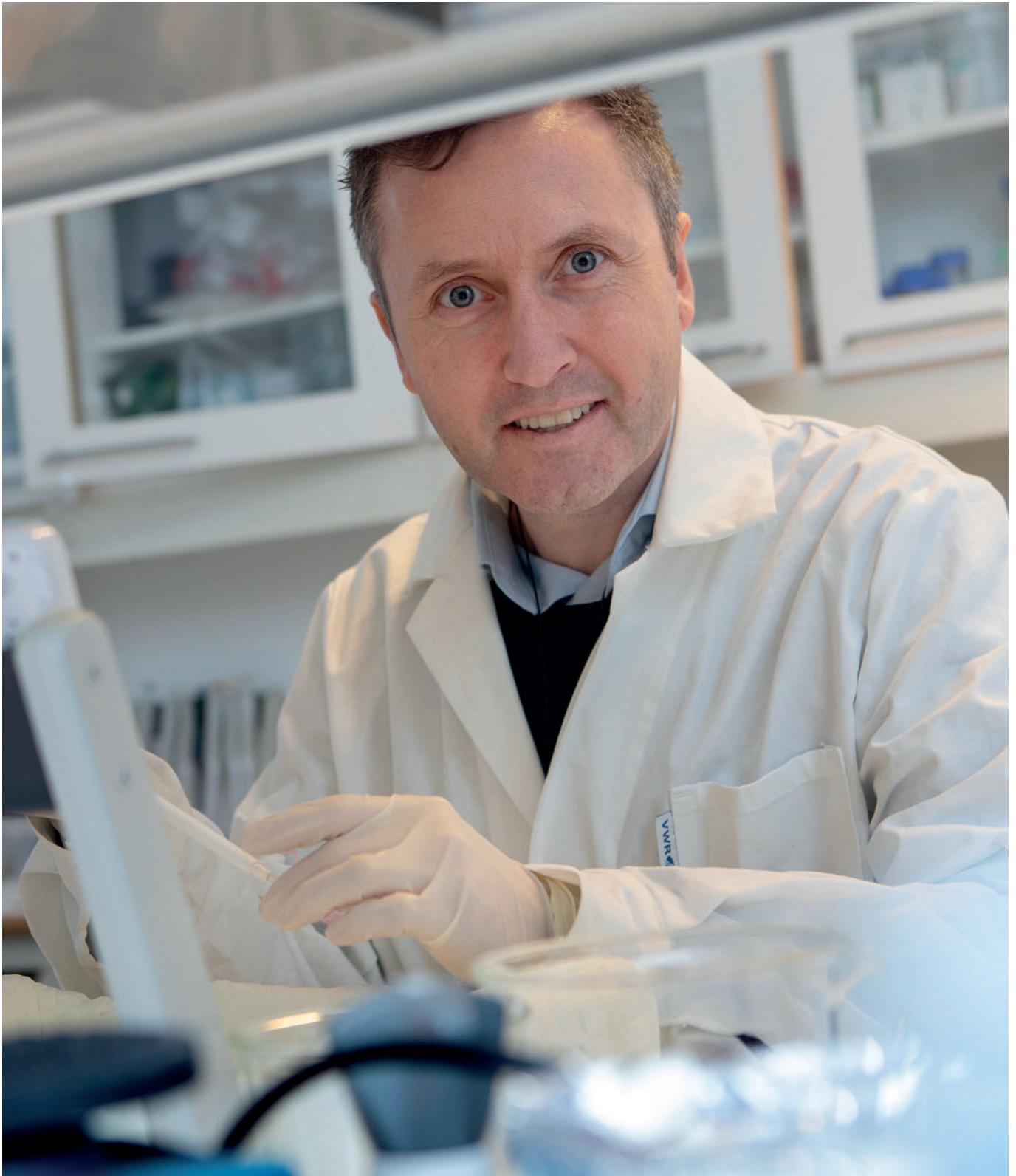


Yoga skaper et godt pusterom for pårørende til personer med demens i Oslo.

Nasjonalforeningen Oslo demensforening tilbyr ukentlige yogatimer for pårørende til personer med demens.

Yogakurset foregår samtidig, og på samme sted, som et kveldssenter for personer med demens. På den måten kan pårørende få et lite pusterom samtidig som personen med demens har egne aktiviteter.

Lokallaget betaler for en yogainstruktør, og timen er gratis for medlemmer av lokallaget. Begge tilbudene er populære.



Kjetil Wessel Andressen forsker på hva som kan være årsaken til stive hjerter. Målet er å utvikle nye medisiner som gjør cellene i hjertemuskelen mer ettergivende og elastiske, slik at hjertet lettere kan fylles med blod.



Forsker på å finne medisiner som reduserer hjertesvikt

– Ubehandlet kan hjertesvikt bli stadig verre, sier førsteamanuensis Kjetil Wessel Andressen.

TEKST | SINDRE NORDENGEN
FOTO | ANNE ELISABETH NÆSS

Det finnes ulike grader av hjertesvikt, og det varierer hvor mye sykdommen påvirker hverdagen til den som er rammet. Noen med alvorlig hjertesvikt sliter med symptomer allerede i hvile. Andre med mild eller moderat hjertesvikt, kan ha større fysiske anstrengelser før de merker noe til det.

– Hovedsymptomene ved hjertesvikt er tretthet og tung pust ved anstrengelse, men uansett i forløpet gjelder det at uten behandling vil du bli verre. God medikamentell behandling er derfor svært viktig, sier førsteamanuensis Kjetil Wessel Andressen. Han forsker på hjertesvikt ved Universitet i Oslo og Oslo universitetssykehus med midler fra Nasjonalforeningen for folkehelsens givere.

Årsak til stive hjerter

Hjertet er din viktigste muskel og sørger for å pumpe blod til alle organer i kroppen din. Har du hjertesvikt vil pumpeevnen til hjertet være nedsatt. Blodforsyningen til organene i kroppen reduseres fordi hjertet pumper ut mindre mengder blod per hjerteslag.

– Mange med hjertesvikt har en hjertemuskel som er så stiv at hjertekamrene derfor fylles dårligere med blod. Vi har sett nærmere på hva som kan være årsaken til stive hjerter. Målet er å utvikle legemidler som gjør hjertemuskelcellene mer ettergivende og elastiske, slik at hjertet lettere kan fylles med blod, forklarer Wessel Andressen.

Resultater som kan gi ny behandling

Forskningsgruppen hans har isolert hjertemuskelceller og undersøkt flere av proteinene inne i cellene.

– Noen av disse proteinene er ansvarlig for regulering av cellens stivhet og også hvor raskt kalsium, som er det som får hjertet til å trekke seg sammen, fjernes etter sammentrekning av hjertet, forklarer han.

De har funnet at et bestemt hormon kan føre til endringer i flere av disse proteinene. Proteiner som kan gi mer elastiske celler. Og det mest spennende er at hjertemuskelcellene selv kan produsere dette hormonet.

– Vi har isolert hjertemuskelceller og målt stivheten av disse i et spesielt mikroskop. Da ser vi at stivheten avtar når vi tilsetter dette hormonet. Vi tror derfor at tilsetning av dette hormonet til hjerter fører til mindre stive hjertemuskelceller.

Mer forskning er viktig

Målet med forskningen er ny og bedre behandling som gjør stive hjertemusklene mykere slik at hjertet pumper bedre. Takk være dette hormonet kan hjertet igjen fylle seg med mer blod og dermed gi større utpumping av blod til resten av kroppen i hvert hjerteslag. Det gjør hjertet bedre i stand til å møte kroppens behov.

– Vi ønsker å behandle pasienter som har hjertesvikt med dette hormonet, sier Andressen. Men først må det mer forskning til.



- Det er her vi er nå: vi må stoppe eller bremse celledøden

Kaja Nordengen begynte å forske på hjernen bare 19 år gammel. Som 26-åring ble hun Norges yngste kvinnelige lege gjennom tidene med avlagt doktorgrad.

TEKST | JONAS WÆRSTAD

FOTO | ANNE ELISABETH NÆSS



Kaja Nordengen forsker på en bestemt demenssykdom, demens med Lewy-legemer.

Nå skal hun finne svar på gåtene rundt demens med Lewy-legemer.

Paraplybetegnelsen demens omfatter ulike sykdommer som fører til nervecelledød i hjernen og dermed redusert hjernefunksjon. Dette kan påvirke blant annet hukommelse, språk, logisk tenkning, personlighet og virkelighetsoppfatning. Den nest vanligste årsaken til demensutvikling er opphopning av såkalte Lewy-legemer i hjernens celler, forteller lege

og hjerneforsker Kaja Nordengen:

– Her er det et protein som avleires i hjernen, nemlig alfa-synuklein, som danner Lewy-legemer når de klumper seg sammen. Problemet vårt her og nå er at vi ikke vet hvorfor demens med Lewy-legemer utvikler seg på denne måten. Vi vet ikke hva som konkret er problemet. Og når vi enn så lenge ikke kjenner årsaken, er det også vanskelig å utvikle medisiner som kan bekjempe sykdommen.



Vil styrke forebyggende behandling av demens og tidlige tiltak

I forskningsprosjektet Nordengen skal gjennomføre med støtte fra Nasjonalforeningen for folkehelsen, skal hun blant annet studere nærmere hvilken rolle genetikken vår spiller i sykdomsutviklingen. I tillegg skal hun utforske hvordan hjernens egen «vaskemaskin» kan bidra til å fjerne Lewy-legemens bestanddeler fra hjernen, før de bidrar til å ødelegge nervecellene.

Målet er å avdekke sammenhenger og mekanismer som kan styrke både forebyggende behandling og bidra til å iverksette tiltak tidlig i sykdomsforløpet.

– Det er da vi har mest å redde. De cellene som er døde, er døde. Vi får ikke vekket dem til live igjen. Målet vårt må være å stoppe denne celledøden. Det er også der vi er nå: vi må bremse eller stoppe. Og jo tidligere, jo bedre, sier hun.

Løfterik fremtid innen hjerneforskning

Utfordringen er stor og betydelig når kroppens mest kompliserte organ blir sykt. Det store alvoret og den tunge oppgaven er nettopp det som skaper drivkraft i Nordengens hverdag som forsker.

– Hjernen er oss. Den er det helt elementære for hvem vi er. Det hjelper ikke med et friskt hjerte som kan holde skallet i live hvis selve hjernen er syk. Hjernen er det aller mest komplekse organet vi har. Det er ikke overraskende at vi har flere uløste gåter i hjerneforskningen enn i andre deler av medisinsk forskning, påpeker hun.

Selv om veien fortsatt er lang å gå, mener Kaja Nordengen at vi er inne i en tid med sterk og løfterik utvikling.

– Jeg har tenkt mange ganger at jeg er veldig heldig som får jobbe med hjerneforskning her og nå.

Jeg har et håp om at vi er veldig nær en medisin som kan bremse flere typer demenssykdom. Det har skjedd mye på kort tid – og det kommer til å skje veldig, veldig mye utvikling i årene som kommer. Det hender jeg tenker: «Tenk at dette er jobben min!».

Evig nysgjerrig

Ønsket om å forstå kroppens mest kompliserte organ fullt ut, har dype røtter hos Nordengen. Hjulpet fram av tålmodige foreldre og en sterk, indre nysgjerrighet, falt fremtidens yrkesvalg på plass tidlig.

– Jeg var kjempenysgjerrig på alt. Etter hvert dukket det opp et mønster i det som ikke kunne svares på. Det var de spørsmålene som var relatert til hjernen: Hva er en tanke? Hvor starter en tanke? Hva er egentlig bevissthet? Dette vet vi fortsatt ikke og det er fryktelig irriterende, sier Kaja Nordengen med en latter.

– For meg har det alltid vært hjernen som har opptatt meg mest. Jeg bestemte meg for å bli nevrolog da jeg var ni år gammel.

Giverne gjør demensforskningen mulig

Barndomsdrømmen er like sterk den dag i dag. Takket være innsatsen fra de som støtter demensforskningen, kan Kaja Nordengen fortsette å forske.

– Nasjonalforeningen for folkehelses medlemmer og givere er helt avgjørende for å skape fremgang, og for at det i det hele tatt er mulig å gjennomføre slike forskningsprosjekter. Jeg er dypt takknemlig for at jeg får mulighet til å gjøre den jobben jeg gjør gjennom deres støtte, slår Kaja Nordengen fast.

Over 21 millioner kroner til forskningen!

Takket være alle våre sjenerøse givere har landsstyret nylig vedtatt å gi over 21 millioner kroner til demensforskning og til hjerte- og karforskning for 2023.



Foto: Ole Martin Wold

Hele 17 nye prosjekter får midler til livsviktig forskning, fordelt på ti demensforskere og sju hjerte- og karforskere, i tillegg til de 46 prosjektene som har fått midler tidligere og som fortsetter sine prosjekter neste år.

– Forskningen har bragt oss svært langt i behandling og forebygging av hjerte- og karsykdommer, men fremdeles er dette en de største årsakene til dødelighet i Norge. Vi er derfor glade for at giverviljen fortsetter å være høy på dette området, sier generalsekretær Mina Gerhardsen.

– Demensforskningen er et nyere felt, men mange berøres av demenssykdom og ønsker å støtte opp om forskning som kan gi behandling og kur. Det trengs mer penger til forskning for å få gjennombrudd og svar på demensgåten. Det bare forskning som kan løse de enorme utfordringene som møter oss som samfunn og enkeltindivider. En stor takk går til alle som bidrar til å gi håp, sier Gerhardsen.

Vi gratulerer forskerne og retter en stor takk til alle som har bidratt med innsamling eller gitt en gave!

Demensforskning vi finansierer

- ◆ Professor Ulrik Wisløff, Biomarkører i blod for Alzheimers sykdom.
- ◆ Professor Mathias Toft, Ny metode for å måle alfa-synuklein i spinalvæsken ved demenssykdommer og delir.
- ◆ Professor Srdjan Djurovic, Integrering av genetikk med fenotyping for å forbedre prediksjonen av Alzheimers sykdom.
- ◆ Postdoktor Maria Belland Olsen, Hvorfor er det slik at svangerskapet kan påvirke din risiko for demens?
- ◆ Seniorforsker Lasse Pihlstrøm, Kartlegging av immunmekanismer ved Parkinsons sykdom gjennom enkeltcellstudier av blod og hjernevev.
- ◆ Forsker Adam Filipczyk, Rollen til SMUG1 inaktivering i FTD/ALS sykdomsspekteret.
- ◆ Førsteamanuensis Katja Scheffler, Neste-generasjon Trønderbrain.
- ◆ Professor Lars Nilsson, Utvikling av småmolekylære TREM2-agonister for behandling av Alzheimers sykdom.
- ◆ Postdoktor Petter Holland, Fortynning og utskifting av blodplasma for å forbedre kognitiv svikt og aldring i demenspasienter.
- ◆ Postdoktor Kaja Nordengen, GRIP - Glymfatisk funksjon i proteinopatier.

Hjerteforskning vi finansierer

- ◆ Postdoktor Laura Bojarskaite, Hvordan påvirker høyt blodtrykk hjernens utvask av avfallsstoffer?
- ◆ Postdoktor Eduarda Guerreiro, Ekstracellulære vesikler fra blodplater i venøs tromboembolisme – diagnostiske markører og patogenese.
- ◆ Postdoktor Marit Kristine Smedsrud, Forebygging av plutselig hjertedød hos barn.
- ◆ Professor Alessandro Cataliotti, Nanoteknologi for selektiv tilførsel av proANP₃₁₋₆₇ til myocard etter akutt hjerteinfarkt.
- ◆ Professor Charlotte Ingul, RescueDoppler – kontinuerlig deteksjon av puls under hjertestans for forbedret resultat.
- ◆ PhD Arian Ranjbar, Kunstig intelligens-basert EKG tolkning for raskere og bedre deteksjon av pasienter med hjerteinfarkt.
- ◆ PhD Kristin Ørstavik, Hjertetransplantasjon ved kardiomyopati-årsaker inkludert arvelige nevro-muskulære sykdommer.



Foto: iStock

Bedre oppfølging etter demensdiagnosen

Demens er en krevende diagnose å få, og da bør det ikke være krevende å få hjelp, støtte og oppfølging. Det var det viktigste budskapet til helseminister Ingvild Kjerkol da hun nylig besøkte vårt erfaringspanel.

TEKST | CAMILLA MOE RØISLAND
 FOTO | ANNE ELISABETH NÆSS

Det var en spent gjeng som tok imot helseministeren da hun ankom Nasjonalforeningen for folkehelsens lokaler i Oslo. Det er ikke ofte helseministeren får høre fra dem som er rammet av demens selv. Som regel er det pårørende eller helsepersonell som snakker på vegne av de som er rammet.

De vet hvor skoen trykker

Nasjonalforeningen for folkehelsens erfaringspanel består av personer som selv er rammet av demens. Mange beskriver dem som våre eksperter fordi de sammen med sine nærmeste pårørende, som ofte også er tilstede, vet hvor skoen trykker.

– Å jobbe for å få hjelp er mer slitsomt enn selve demensdiagnosen, fortalte Roger til helseministeren. Han fikk diagnosen for under ett år siden. Da var han bare 58 år.

– Jeg fikk en lapp i hånda med navnet på sykdommen og ble ellers overlatt til internett. Det kunne Anna Marie, som tidligere var demenssykepleier selv, fortelle.

En annen beskrev en hjemkommune som ikke tok kontakt før vedkommende ble innkalt til kjørest og mistet lappen. Andre igjen delte bekymringer over fastleger som aldri tar kontakt.

– Hva da når jeg selv ikke lenger husker å ringe legekontoret?

Forutsigbarhet og oppfølging

Demensespertene var klare i sitt råd til statsråden om at alle trenger kontaktpersoner i kommunen som

faktisk tar kontakt, og at det mangler kunnskap hos mange om demens, selv innen helsevesenet.

– Kunnskapen hos befolkningen generelt og kompetansen i helsetjenestene våre må være oppdatert for de ulike demenssykdommene og hvordan de arter seg hos ulike mennesker. Dette er en viktig prioritet fremover, lovet Kjerkol.

– Vi håper erfaringene fra mange mennesker som har gått ut fra legekontoret med et dødsbudskap, uten noen beskjed om hva som skjer videre, er noe helseminister Ingvild Kjerkol tar med seg i det videre arbeidet. Ingen skal møte demens alene, påpekte generalsekretær Mina Gerhardsen etter møtet.



Helseministeren Ingvild Kjerkol tok seg god tid i møte med erfaringspanelet.



Lytt til Demenskooret!

Nå i januar viser NRK serien Demenskooret, der vi møter 15 mennesker i alderen 48 til 85 år som synger i kor og har demens.



Demenskooret under en øvelse på Nordre Skøyen Hovedgård. Kim Wigaard er dirigenten som med entusiasme leder koret. Foto: Anna Sørmarken Vestly / Nordisk Banijay/NRK

– Denne serien er viktig fordi den bidrar til mer åpenhet og kunnskap om demens. Det trenger vi. Om flere har innsikt i hvordan demens virker, kan flere stille opp og være med på laget rundt de som rammes, slik at de kan ha gode dager, sier Mina Gerhardsen.

Nasjonalforeningen for folkehelsen har vært med som rådgivere for Demenskooret gjennom flere år med planlegging og under produksjonen.

– Vi er veldig stolte av å ha fått lov til å bidra til en tv-serie vi tror vil være med å gjøre en forskjell i hvordan folk oppfatter demenssykdom, påpeker generalsekretæren.

I serien følger vi koret fra de møtes til første korøvelse, frem til en storslått konsert foran en fullsatt sal på Chat Noir.

– I tv-programmet Demenskooret får du bli kjent

med noen av de fineste og tøffeste menneskene jeg noen gang har møtt, sier programleder Ingrid Gjessing Linhave.

NRK-serien ønsker å vise frem hele mennesket og alt koristene fremdeles mestrer. På den måten bidrar dette til økt kunnskap om demens, og ikke minst belyse hvilken effekt musikk har på de som har fått sykdommen.

– Vi synes det har blitt en veldig god serie, med masse glede og fine øyeblikk, men også med plass til den vanskelige og tunge siden av demenssykdom. Tv-serien tar også med seerne hjem til kormedlemmene og viser hvorfor demens også kalles en pårørendesykdom. Den berører hele familien og derfor trenger hele familien støtte, avslutter Mina Gerhardsen.



Demenssyke har krav på samme støtte som andre pasientgrupper

Nasjonalforeningen for folkehelsen er den eneste interesseorganisasjonen for personer med demens og deres pårørende. Likevel får vi ikke samme støtte til dette arbeidet som andre pasientorganisasjoner.

I snart 30 år har Nasjonalforeningen for folkehelsen kjempet for bedre rettigheter og tilbud til personer med demens, og hatt likepersonsarbeid og medlemsaktiviteter gjennom våre demensforeninger.

Over 100 000 har demens i Norge i dag, og antallet vil dobles de neste tiårene. Det er ingen rimelig grunn til at akkurat denne pasientgruppen ikke skal få samme støtte som andre til sitt interessepolitiske arbeid. Likevel er det heller ikke i år funnet plass på statsbudsjettet, til tross for at det er lovet fra de som nå sitter i regjeringen.

Demenssykdommer er alvorlige og dødelige, og personer som rammes lever betydelig kortere enn resten av befolkningen. Demens har store konsekvenser for både den som er syk, deres pårørende og samfunnet som helhet. Samfunnskostnadene knyttet til demens er beregnet til over 100 milliarder kroner årlig.

I Norge har vi gode og lange tradisjoner for å bidra med driftsstøtte til organisasjoner som jobber for interessene til pasientgrupper. Det er viktig at for at grupper som trenger å bli hørt har en organisasjon på laget sitt som kan ivareta deres stemme og interesser.

Langsiktig interessearbeid

Nasjonalforeningen for folkehelsen sørger for at stemmen til personer med demens høres i samfunnet. Våre likepersoner stiller opp på samlinger, pårørendeskoler og kan kontaktes. De gjør en enormt viktig jobb. Personer med demens og deres pårørende trenger en organisasjon i ryggen. I dag får vi gjort

dette arbeidet i takket være snille mennesker som donerer oss penger.

Oppfyller formålet

Formålet med driftsstøtten er at pasientorganisasjoner «kan drive interessepolitisk arbeid, likepersonarbeid og gi et tilbud til egne medlemmer». Vi oppfyller formålet med ordningen.

Selv om demens også rammer yngre, er de fleste eldre og mange bor alene. Det kan knapt tenkes noen pasientgruppe som har større behov for å få støtte enn denne gruppen. Nå må det bli slutt på å forskjellsbehandle og nedprioritere personer med demens. Men vi trenger et unntak fra kravet om at flertallet i styret består av pasienter og pårørende, noe som er vanskelig å oppfylle for oss som jobber med en sykdom der ingen overlever og kan jobbe for sine medpasienter etterpå.

Stort og økende behov

Allerede i dag er det tydelig at kommunenes helse- og omsorgstjenester ikke holder tritt med behovene i demensomsorgen. Vi er sterkt bekymret for kapasiteten i framtidens eldre- og demensomsorg. Det trengs en sterk og tydelig stemme som kan tale denne gruppens sak.

Det er på høy tid at vi får støtte til å utføre vårt viktige oppdrag for en sårbar gruppe, på samme måte som andre pasientorganisasjoner. Personer med demens og deres pårørende trenger en stemme også i framtiden.



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.

Dagaktivitetstilbud

Min far har demens og har nylig fått plass på dagsenter to dager i uken, men han har kun vært der en gang. Han sier han ikke er i form når de skal hente ham. Mor trenger avlastningen. Hva gjør vi?

Hvis det er blitt et mønster, kan det være flere årsaker. Det er vanlig at personer med demens kan oppleve utrygghet i sosiale sammenhenger. Nye situasjoner kan oppleves skremmende og noen kan også bli fysisk uvel. Kanskje forstår ikke din far hva et dagsenter er eller hvorfor han skal dit. Det kan også være en manglende innsikt i egen sykdom eller i forståelsen for pårørendes situasjon. Det kan ofte være til hjelp å samarbeide tett med dagsenteret for å finne gode løsninger, for eksempel at det er den samme personen som henter i begynnelsen. Eller at en nær pårørende eller bekjent er med i begynnelsen, til personalet blir bedre kjent med din far og omvendt. Prøv dere frem, som oftest løser det seg etter hvert.

KONTAKT EN LIKEPERSON



Prem Prakash

Fylke: Rogaland
Tlf: 913 18 858

Min kone hadde demens i nærmere fem år før hun gikk bort. Jeg har mye erfaring i fra alle faser av sykdommen. Jeg snakker også godt engelsk og Hindi.



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.

Amyloidose

Jeg er 65 år og har fått påvist at jeg har amyloidose i hjertet mitt. Hva er det egentlig?

Amyloidose er en samlebetegnelse for sykdommer som skyldes at spesielle proteiner (amyloide proteiner) avleires i kroppens vev og organer. Det er vanligst at dette skjer i hjertet og da kalles det hjerteamyloidose. Tilstanden fører til et fortykket hjerte med nedsatt pumpeevne og som tilslutt kan utvikle seg til hjertesvikt. Vi skiller mellom arvelig og ikke-arvelig type. Den arvelige formen er mest vanlig i Norge. Det finnes i dag kun en medisin som kan brukes for å forsinke utviklingen av sykdommen.

Er lavt blodtrykk farlig?

Du hører ofte om høyt blodtrykk og farene ved det. Jeg har lavt blodtrykk, er det også farlig?

Lavt blodtrykk er vanligvis ikke farlig. Dersom blodtrykket blir lavt nok vil du bli svimmel og kan besvime. Kjører du bil, sykler eller lignende kan det oppstå farlige situasjoner. Så har du lavt blodtrykk men er verken svimmel eller har tendenser til besvimelse, har du ikke noe å bekymre deg for.

INGREDIENSER

Pannekakerøre:

3 egg
3 dl sammalt rug, fin
9 dl skummet melk
1 ts salt
1 ss rapsolje

Middagsfyll

4 skiver kokt skinke
200 g sopp
2 paprika

Dessertfyll:

200 g frosne bær
2 ss sukker



GROVE PANNEKAKER MED FYLL

4 personer

FRAMGANGSMÅTE

- ✓ Middag og dessert fra samme pannekakerøre.
- ✓ Lag røren ved å knekke og vispe eggene sammen.
- ✓ Tilsett vekselvis mel og melk, rør sammen til klumpfri røre.
- ✓ Tilsett olje og salt og la røren stå og svulle ca. 20 minutter.
- ✓ Til middagspannekaker: del skinkeskivene, paprika og sopp i små terninger.

- ✓ Fordel ingrediensene i i fire deler, stek hver del lett i pannen. Ha over 1 dl røre til hver del, og stek pannekakene ferdig med ingrediensene i stekepannen.
- ✓ Stek resten av pannekakene.
- ✓ Mos bærene med sukker. Ha bærmosen på fire pannekaker og rull sammen.

Nasjonalforeningen for folkehelsens blogg



Spising på autopilot



Daglig tar vi flere hundre valg knyttet til maten vi spiser og hva vi drikker. Veldig mange av disse tenker vi ikke over.

Hver eneste dag tar vi over 200 ulike beslutninger om mat og drikke. Mange av disse tar vi uten å merke det eller tenke over det. Mens vi kanskje har en klar tanke om hva som spises til frokost og middag, er det ofte lite tenkning bak hånda som strekker seg ut for å ta en kjeks til fra fatet på møtetablet eller i den korte bevegelsen fra tilbudskurven ved kassen i butikken

til båndet der varene legges.

Forskere konkluderer med at vi kun er oppmerksomme på en liten andel av de matbeslutningene vi tar hver dag og at vi ikke er bevisste på hvordan omgivelsene våre påvirker disse beslutningene. Om tallerkenen eller porsjonen er liten eller stor eller om vi spiser alene eller sammen med andre er blant de tingene som påvirker hvor mye vi spiser, men som vi ikke registrerer.

Les mer på bloggen til generalsekretær Mina Gerhardsen.

nasjonalforeningen.no/minablogg

GÅ MED OSS

Tirsdagsturer i Hurdal



Foto: Privat

Hver tirsdag arrangerer Nasjonalforeningen Hurdal helselag gåturer. Turen er tilpasset alle, med ca. en times gange og en god pause etterpå. Her er det kaffepause i Bogen etter tur i strålende høstvær.

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

Tubfrim avvikler etter nesten 100 år



I nesten 100 år har Tubfrim samlet inn brukte frimerker og slik sørget for inntekter til gode formål. Med stadig færre brev og kort i posten er grunnlaget for videre drift borte, og driften nedlegges fra sommeren 2023.

Tubfrim ble etablert i 1928 på Nesbyen av postmester Ditlef Frantzen, for å samle inn og selge brukte frimerker. Overskuddet skulle brukes til tuberkulosearbeidet blant barn i Norge. Tuberkulose var på denne tiden den største dødsårsaken i Norge, og svært mange unge ble rammet. Etter krigen, i 1947, ble Tubfrim overdratt til Nasjonalforeningen for folkehelsen. Etter hvert som tuberkulose ble utryddet i Norge, ble formålet helse- og trivselsfremmende tiltak for funksjonsfriske og funksjonshemmede barn og unge i Norge, og til bekjempelse av tuberkulose.

Fra 1928 og frem til 2021 har Tubfrim delt ut 26 millioner kroner.

– Styret i Nasjonalforeningen for folkehelsen takker Tubfrim for det betydelig bidraget på hele 26 millioner kroner til formålene gjennom mange år. Det har vært med å gjøre en positiv forskjell for mange, sier styreleder i Nasjonalforeningen for folkehelsen, Marit Brandt Lagøy.

Denne uken har styret i Nasjonalforeningen for folkehelsen vedtatt å legge ned driften av Tubfrim fra sommeren 2023. Digitalisering av kommunikasjon har ført til at grunnlaget for driften ikke lenger er tilstede. I 2021 fikk Tubfrim kun inn 20 prosent mengde frimerker av hva som var i 2000.

– Tubfrim har en stolt historie, men endringene i postvanene våre gjør at vi ikke har grunnlag for videre drift. I prosessen med avvikling er det lagt vekt på å ivareta både ansatte, de innsamlede midlene og å avvikle driften på en god måte, sier Lagøy.

Overskuddet etter nedleggelsen vil bli fordelt med 35 prosent til tuberkulosesaken og 75 prosent til aktiviteter for barn og unge. Nasjonalforeningen for folkehelsen oppretter fond til disse sakene.

Tubfrim og Skanfil Auksjoner AS har inngått en avtale om å videreføre innsamling og salg av frimerker, postkort og telekort. Dersom du har frimerker eller andre samlegjenstander liggende hjemme som du ønsker å gi til inntekt til Tubfrim-fondet, kan du sende en epost til tubfrim@skanfil.no eller sende ditt materiale til Skanfil Auksjoner, Postboks 2030, 5504 Haugesund og merke pakken med Tubfrim.



BACKSTAGE

INGRID BJØRNOV MED VENNER



JANNIKE
KRUSE



ESPEN
LIND



TINE THING
HELSETH

Billetter: chatnoir.no og ticketmaster.no

MORSDAGSKONSERTEN

2023

SØNDAG 12.02, KL. 18.00
CHAT NOIR

Overskuddet går til forskning på alzheimer og andre demenssykdommer, samt innsats for pårørende.



Prøv en videosamtale med Demenslinjen

Har du spørsmål eller bekymringer knyttet til demens? På Demenslinjen treffer du spesialsykepleiere med taushetsplikt som har god tid til å snakke med deg.

I tillegg til telefon, mail og chat, er det nå også åpnet for videosamtaler. Her kan det være flere tilstede, maks fire personer i tillegg til veileder. Tilbudet gjelder kun mandager. Har dere ønske om dette, send en henvendelse på epost til demenslinjen@nasjonalforeningen.no

DEMENS LINJEN



23 12 00 40

VI GRATULERER

- ◆ Nasjonalforeningen Brandvoll helselag 120 år
- ◆ Nasjonalforeningen Slemdalen og Osen helselag 115 år
- ◆ Nasjonalforeningen Fjørå helselag 110 år
- ◆ Nasjonalforeningen Kvamsøy helselag 110 år
- ◆ Nasjonalforeningen Larsnes helselag 110 år
- ◆ Nasjonalforeningen Nye Norddal 110 år
- ◆ Nasjonalforeningen Rovde helselag 110 år
- ◆ Nasjonalforeningen Lebesby helselag 110 år
- ◆ Nasjonalforeningen Finnøy helselag 105 år
- ◆ Nasjonalforeningen Bremsnes helselag 105 år
- ◆ Nasjonalforeningen Senjahopen helselag 100 år
- ◆ Nasjonalforeningen Fagernes helselag 100 år
- ◆ Nasjonalforeningen

- Skudeneshavn helselag 100 år
- ◆ Nasjonalforeningen Rødøy helselag 95 år
- ◆ Nasjonalforeningen Hildrestranda helselag 95 år
- ◆ Nasjonalforeningen Vannareid helselag 85 år
- ◆ Nasjonalforeningen Fogn helselag 50 år
- ◆ Nasjonalforeningen Elverum demensforening 25 år
- ◆ Nasjonalforeningen Os helselags demensgruppe 25 år
- ◆ Nasjonalforeningen Kautokeino demensforening 20 år
- ◆ Nasjonalforeningen Vadsø demensforening 15 år
- ◆ Nasjonalforeningen Narvik demensforening 10 år
- ◆ Nasjonalforeningen Haugaland demensforening 10 år
- ◆ Nasjonalforeningen Voss demensforening 10 år

HER FINNER DU MEDLEMSNETTET

www.nasjonalforeningen.no/medlem

KALENDER

◆ JANUAR

9. januar: Påmelding til hoppetaukonkurransen åpner

Uke 2: Nyhetsbrev til tillitsvalgte

◆ FEBRUAR

Uke 5: Nyhetsbrev til medlemmer

◆ MARS

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

15. mars: Søknadsfrist demensaksjonsmidler (til fylkeskontorene)

24. mars: Bestillingsfrist materiell Hjerteuka

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

18. april: Utdeling av Nasjonalforeningens forskningspriser

Uke 17: Nyhetsbrev til medlemmer

30. april: Frist for avholdelse av årsmøter i fylkeslagene



125 år!



Nasjonalforeningen Sandsøy helselag feiret sine 125 år sammen med en stor del av øyas befolkning. Opp gjennom årene har helselaget med sine sterke kystkvinner vært tilstede for sine medlemmer. Et helselag med sterke ildsjeler for god folkehelse hele livet.

Nissefest i trollskogen



Nasjonalforeningen Haugsvær helselag hadde julegrantenning ved Haugsværtunet, med juleregang og nissefest i eventyrskogen. Det var stor spenning før nissene kom med godteposer. Masse folk, og praten gikk mellom naboer, og alle gikk hjem blide og fornøyde.

Julemøte i Sandnes



Nasjonalforeningen Sandnes helselag hadde julemøte for seniorer, med flott julemusikk fra Stangeland skolekorps, åresalg med flotte gevinster, og selvfølgelig julegrøt og julekaker.

Mary Høvring



Mary Høvring fra Nasjonalforeningen Randaberg helselag ble invitert til gjestebud på Skaugum sammen med 61 andre frivillige. De var samlet for å feire frivilligheten og hedre innsatsen til de mange frivillige i landet. Mary holdt også et innlegg om Kvinner møter Kvinner.



Julefest i Fogn



Nasjonalforeningen Fogn helselag arrangerte julefest med underholdning, sang og gang rundt juletreet.

Julefest for gågrupper



Gågruppa i Nasjonalforeningen Sør Verran helselag hadde julebord i Northugnaustet. Tordis, som har vært trofast leder for gruppen i alle år, ble hedret med Northug-medaljen. Det var en veldig god julemiddag og en trivelig kveldsstund.

Førjulsfest med blomster



Førjulsmøtet i Nasjonalforeningen Andebu helselag samlet 50 medlemmer til en hyggelig kveld med demonstrasjon av de nydeligste juledekorasjoner. Maja fra Henriksens Hage inspirerte og tryllet fram mange flotte blomsteroppsatser til glede for de fremmøtte.

110 år!



Nasjonalforeningen Sørreisa helselag feiret sine 110 år tidligere i høst. De kan se tilbake på veldig mye godt arbeide opp igjennom årene, fra å lønne sykepleiere, drift av kontrollstasjon for mor og barn til dagens arbeid med demenssaken og tilbud rettet mot barn og unge.

Start en bursdagsinnsamling på Facebook

Du kan enkelt starte en bursdagsinnsamling til demensforskning på Facebook. Med hjelp av familie og venner bidrar du da til ny behandling som virker. Det finnes håp i dagens forskning - og kun forskning kan stoppe demens.



Fire enkle steg:

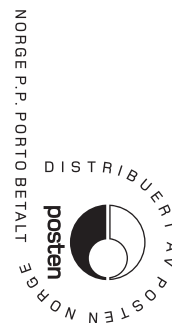
1. Finn **Stopp Alzheimer og demens** på Facebook
2. Klikk på **Innsamlingsaksjoner**
3. Opprett en innsamlingsaksjon ved på klikke på **Samle inn penger**
4. Klikk på **Opprett**

Da er du i gang!

Fire enkle steg

- og så er du i gang!

Avsender
Nasjonalforeningen
for folkehelsen
Pb. 7139 Majorstuen,
0307 Oslo



Spørsmål? Ta kontakt med oss på 23 12 00 00 eller post@nasjonalforeningen.no. Vil du heller samle inn penger selv og sette inn på konto, så kan du bruke konto 8200 06 16903.