



HJERTE OG HJERNE

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

Medlemsblad 1 | 2024



14

LEK MED OSS!





**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: Gjermund Dammen

HJERTE OG HJERNE

utkommer tre ganger i året. Frist
for innsendelse av materiell til
HJERTE og HJERNE nr. 2-2024 er
uke 7.

Adresseendring

Henvendelse om abonnement og

adresseendringer:

medlem@nasjonalforeningen.no

Nasjonalforeningen for folkehelsen er
medlem av:



INNHOOLD

- 4** Glimt fra lokale aktiviteter
- 8** Vil bruke kunstig intelligens for å forutse demens
- 10** Oppsiktsvekkende hjertesviktfunn gir håp om nye medisiner
- 12** Hvordan blir vi flere?
- 13** Halvparten av landets kommuner er demensvennlige
- 14** Satsing på aktiviteter for barn og unge
- 15** Ny sesong av Demenskoeret på NRK
- 20** Demensdugnaden



Ønsker oss mer



MINA GERHARSDSEN
GENERALSEKRETÆR

Vi går inn i et nytt år med klare ambisjoner: Vi ønsker oss enda flere medlemmer, mer aktivitet og flere støttespillere. Skal vi klare å løse de mange store oppgavene innenfor folkehelse og demens, trenger vi den frivillige kraften.

Nasjonalforeningen for folkehelsen har en lang og stolt historie ved å være nettopp denne kraften. Vervingen var allerede i full gang fra i fjor, med mange som har gjort en flott innsats, så vi opplever god medlemsvekst. Men vi vil altså gjerne ha enda flere med oss. Skal vi få til dette må vi tørre å spørre og vi må ha saker og aktiviteter å invitere inn til.

Med oss-aktivitetene har vært en stor suksess og vi ser at stadig flere lag tar disse i bruk. Det kommer også flere nye. Mange har etterlyst flere aktiviteter for barn, og de kommer nå, rettet mot lekning og lesing. Vi jobber også med en ny Med oss-aktivitet der våre lokallag kan være med å bidra til mer demensvennlige samfunn. Gode aktiviteter betyr mye for å få nye med.

Vi må også lykkes med en viktig ting til: Kjennskap. Våre undersøkelser viser at mange kjenner til arbeidet vårt med folkehelse, mens få vet at det er vi som er interesseorganisasjonen for personer med demens og deres pårørende i Norge. Det må vi gjøre noe med. Dersom folk ikke er klar over det arbeidet vi gjør på demensområdet, risikerer vi at de som trenger oss ikke vet om oss. Slik går de glipp av tilbud om samtalegrupper og møteplasser som kan være viktig støtte. Vi kan også gå glipp av både nye medlemmer og givere som er opptatt av saken, men som ikke vet om oss. For å gjøre noe med dette vil vi ha en kampanje denne våren, for å øke denne nødvendige kjennskapen.

Rett før 2023 var over, kunne vi notere en viktig seier: Nå er halve Norge demensvennlig. Demensvennlig samfunn er en avtale kommuner lager med Nasjonalforeningen for folkehelsen om at flere skal få kunnskap om demens, slik at de kan være med og legge til rette for at de som har demens kan være aktive i hverdagen sin så lenge som mulig.

Moss var først ute, i 2013. Siden har mange fulgt etter, nå sist Bodø, Nord-Odal, Renndalen og Sør-Fron. Disse avtalene gjør en viktig forskjell for hvordan lokalsamfunn er med og lager gode lag rundt de med demens. Det betyr mye for de som rammes av denne sykdommen, både de med diagnosen og pårørende. Halve kommune-Norge på laget er en viktig milepæl og en god inspirasjon for det neste målet: Hele Norge som demensvennlig samfunn.

Et nytt år venter på oss, fullt av muligheter. Jeg gleder meg til store begivenheter, som forskningsprisutdeling, Hopp for hjerte og demensaksjon, men også til å følge med på alle de flotte hverdagsaktivitetene lagene våre får til, med gåturer, temamøter og møteplasser.

Selv om vi er litt i gang med det nye året, er det vel fortsatt lov å sende en nyttårshilsen?

Så takk for det gamle og alle gode ønsker for det nye!

E-POSTADRESSER

Nasjonalforeningen for folkehelsen sender jevnlig ut nyhetsbrev til alle medlemmer vi har e-postadresser til.

Hvis du ikke mottar disse, men ønsker å holde deg informert om hva som skjer i organisasjonen, kan du sende en e-post med navn (og gjerne medlemsnummer) til medlem@nasjonalforeningen.no, så kommer du inn i listene. I tillegg blir du med i trekningen på et gavekort fra bokhandelen Ark på 1 000 kroner.



Glimt fra lokale aktiviteter

TEKST | LENE HAUGERUD

Grøtkveld med korsang og jubileum

Nasjonalforeningen Hellvik helselag inviterte til grøttest for pensjonister tidlig i desember. Kveldens verter var 8. trinn fra Hellvik skole. De dekket på, tok i mot gjester og serverte.

Underholdningen var sang fra skolekoret 1.-4. trinn, Hellvik Mannskor og Arne Sandvold med flere.

Siden lokallaget også fylte 95 år i 2023, feiret man det samtidig med en stor marsipankake. I samme forbindelse fikk alle over 75 år en blomsterhilsen til jul.

I alt var det rundt 60 personer som deltok, hvorav 26 var pensjonister.



Skolekoret var ett av flere innslag på grøttesten, som også ble feiringen av 95 års-jubileumet for lokallaget.

Julemesse



Små og store samlet seg rundt flere aktiviteter.

Nasjonalforeningen Ramsøy helselag arrangerer årlig en julemesse hvor alle er velkomne. Det koster ingenting å være med. Rundt 25 små og store hygget seg med forskjellige aktiviteter, med god hjelp fra Ingebjørg fra Bjørgvin husflidslag. Innimellom ble det også tid til å smake på julekaker og julegrøt.

Lokallaget får støtte fra Midttunheimfondet til Nasjonalforeningen Hordaland fylkeslag. Resten dekkes av lokallaget.

Gulrotvafler

Nasjonalforeningen Gaupne helselag hadde gulrotvaffeldag i barnehagen, og stekte vafler til 90 barn og ansatte.

For å stekte vafler til så mange, er det godt med mange frivillige til å gjøre jobben. Denne gangen fikk de hjelp fra en gjeng frivillige fra Ukraina.

Godt samlebånd for vaffelsteking.





Nissebarn og julegrøt

Nasjonalforeningen Ytterøy helselag fikk gleden av å koke skikkelig julegrøt til alle små og store i Ytterøy Barnehage i år også. Mange ivrige nisselæringer hang over gryta til nissebestefar.

Trivelig stund for nissebestemor og nissebestefar, og grøten smakte godt også!

Nissebestemor har grøt ferdig til alle nissebarnene i barnehagen.



Klart for nattlige gåturer



Nasjonalforeningen Indre Stjørna helselag har hengt opp reflekser langs veien ved Osavatnet. De oppfordrer sine sambygdinger til å ta med seg hodelykter eller lommelykter, og gå tur langs veien i det fine vinterværet.

Hvis de også teller alle refleksene, skrivet det ned i boka ved benken, kan de bli en tre vinnere som vil motta en liten premie for innsatsen.

Turer kan man gå hele døgnet!

Spis sammen med andre

Nasjonalforeningen Lebesby demensforening arrangerer Spis sammen med andre på Fjæratunet.

En av gangene inngikk de en avtale med 7. klasse på Kjøllefjord skole. De laget middag og dessert, serverer og hjelper til med å rydde etterpå. I tillegg underholdt de med fin sang til dessert.

Lokallaget håper at de kan jobbe sammen med klassen en annen gang også.





Gode og varme sokker

Hvert år sitter trofaste strikkere i Nasjonalforeningen Haus helselag og strikker sokker til førsteklassingene ved Haus skule.

Gleden er alltid stor når lokallaget kommer og leverer sokkene personlig i klassen. Sokkene passer perfekt i støvlene, så ingen førsteklassing går med frosne tær på vinteren i den bygda.

En koselig årlig tradisjon - hjemmestrikka sokker til alle førsteklassingene.



Adventssamling



Nasjonalforeningen Kjønnøy helselag har tradisjon med adventssamling første søndag i advent. De går opp til Honningsøyhaugen og tenner en julegran, for så å samles for god mat og drikke.

I år gikk turen i strålende vintervær, og jammen var det ikke en sovende nisse inni buskene der oppe!

Vakkert vær og vakre omgivelser gir en god turdag.

Baking på museum

Damene i Nasjonalforeningen Jostedal helselag er kjent for sin matlaging. Er det noe som skjer i bygda, er det helselagsdamene som sørger for maten, sies det.

I høst stilte de opp på familiedagen på Sogn Folkemuseum, og bakte potetkaker i Leirmostova. Der er det garantert vært serverte potetkaker før, selv om de nå bruker mer moderne utstyr.

Ikke første gangen disse damene baker potetkaker.





Flatbrødbaking for menn

Nasjonalforeningen Alvdal helselag hadde av forskjellige grunner ikke hatt et årsmøte siden 2016, når lokallaget inviterte til åpent møte i 2023. De har dobla medlemskapet, fått på plass et helt nytt og ungt styre og har flere Med oss-aktivitetsplaner klare.

Ett av de faste aktivitetene de har før jul, er kurs i flatbrødbaking for menn, med en mannlig kursleder.

Ole Nyhus har nok en gang formidlet kompetanse i tradisjonsbakst gjennom et hyggelig og sosialt kurs. I tillegg får deltagerne også med seg kursbevis hjem!

Her ble det kjevlet og bakt, og vi vil tro at familiene til deltagerne setter stor pris på tilskuddet til julebaksten.

Her er det noen som kan håndtere en kjevle!



Fersk demensforening



For et lokallag som startet opp i oktober 2023 er det ikke alltid like lett å forutsi hvor mange som kommer på møtene. Men når Nasjonalforeningen Melhus demensforening inviterte til temakveld om pårønderollen kom det over 80 stykker! Selv hadde de forventet rundt 20.

Flere pårøندهistorier ble delt. Blant annet fortalte en far og datter hvordan det er å være pårørende til en ung kone og en mor som har demens. Det var også musikk og underholdning, samt åresalg, noe som ga penger til kassa for en nyoppstartet forening.

Temamøte om pårønderes rolle var god drahjelp for en fersk demensforening.

Vil bruke kunstig intelligens for å forutse demens

Mellom 1 200 og 5 000 slagpasienter i Norge er årlig i faresonen for å utvikle demens. Hvorfor noen får demens etter et hjerneslag og andre ikke, er fortsatt uklart, men det er kjent at både hjerte- og hjernehelse spiller inn.

TEKST | GUSTAV BALE HANSSEN

FOTO | ANNE ELISABETH NÆSS



Forsker Eva Birgitte Aamodt vil bruke ny teknologi for raskere svar og bedre behandling av vaskulær demens.



Eva Birgitte Aamodt, postdoktor ved Oslo universitetssykehus, ønsker å gjøre det lettere å forutse demens hos slagpasienter. En av disse metodene vil være ved hjelp av kunstig intelligens.

Sammenheng mellom hjerneslag og demens

Vaskulær demens skyldes skader på grunn av endring i blodsirkulasjonen i hjernen.

Både hjerneblødning eller blodpropp kan forårsake hjerneslag. Selv ett enkelt hjerneslag kan føre til demens, dersom det har skjedd i spesielle områder i hjernen. Tilstanden kan også forverres etter nye hjerneslag. En annen årsak kan være sykdom i små, dypereleggende blodkar i hjernen. Sviktende blodtilførsel til hjernen, for eksempel ved hjertestans, kan også være en årsak.

– Det vi har funnet tidligere er at de som får demens etter et hjerneslag, er de som har mye patologier i hjernen fra før, altså mye skader, spesielt da vaskulære skader, som betyr at de har problemer med hjertesykdom, og hvor stort hjerneslaget er. Så hvis du har et stort hjerneslag, så har du mye større sjanse for å få demens enn hvis du har et lite hjerneslag, forteller Eva Birgitte Aamodt.

Kunstig intelligens kan gi bedre diagnostisering

Aamodt forklarer arbeidet hun gjør på denne måten:

– Forskningsprosjektet handler om hjerneslagpasienter og å finne ut av hvem det er som får demens eller ikke. Så derfor vil vi bruke automatiske måter å gjøre dette på.

Videre forklarer hun at den kunstige intelligensen prosjektet utvikler, lærer seg hvordan disse skadene ser ut og markerer på MR-bildet hvor disse skadene befinner seg.

– Hele MR-bildet blir til små ruter på 1x1mm, og så sier analysen at «der er det en skade eller der er det ikke en skade». Ut ifra det kan vi regne ut hvor mye volum for eksempel av hjernen som har skade. Da kan

vi også se hvor skaden ligger og hva slags skade det er, forteller hun videre.

Raske svar vil hjelpe legene

Aamodt sier at prosjektet vil være med på å gjøre det enklere og mindre tidskrevende for leger å få tak i informasjon de trenger.

– Det har vi gjort i tidligere prosjekter, men problemet der var at det var veldig vanskelig - det var litt for innviklet å gjøre for klinikere. De har ikke tid til å sette seg ned å kjøre «scripts» og sånne ting. Så det som er prosjektet nå er å få gjort det veldig enkelt for klinikerne da, så de egentlig bare kan klikke på en knapp så får alle disse tallene ut, beskriver Aamodt.

Raskere og enklere tilgang data vil kunne gjøre oppfølging og behandling av pasientene bedre. Det vil kunne bety mye for de mange som eller vil oppleve å bli uføre på grunn av kognitiv svekkelse etter et hjerneslag.

– Prosjektet hadde ikke vært mulig uten givernes

Aamodt forteller at støtten fra givernes ikke kunne ha vært mer avgjørende. I tillegg sier hun at hun føler hun må strekke seg enda lenger, ettersom prosjektet blir muliggjort ved hjelp av givere.

– Jeg merker det blir en forskjell, når jeg jobber nå, at jeg tenker: «Her er det faktisk mennesker som har gitt av sine penger for at jeg skal få gjøre dette.» Så engasjementet har økt, og jeg føler at jeg har kommet nærmere folk, bare av det i seg selv. Og så føler jeg at må strekke meg litt ekstra også, fordi her er det folk som har tatt fra sine lommer og gitt, understreker Eva Birgitte Aamodt.

Oppsiktsvekkende hjertesviktfunn gir håp om nye medisiner

Overlege og forsker Maria Vistnes og kollegaer har forstått en viktig mekanisme for en type hjertesvikt som plager mange voksne nordmenn. Nå skal oppdagelsen brukes til utvikling av helt nye medisiner for en pasientgruppe som hittil ikke har hatt noen behandlingsmulighet.

TEKST | JONAS WÆRSTAD

FOTO | ANNE ELISABETH NÆSS



Ny forståelse av et lite enzym i hjertet setter stor fast på medisinutviklingen.

Prosjektet bygger på et tidligere funn om at hemming av et bestemt enzym i bindevevet i hjertet kan hjelpe personer som opplever hjertesvikt. Vistnes har jobbet for å forstå hvorfor dette er effektivt, hvordan denne mekanismen fungerer rent praktisk, og ikke minst hva vi kan bruke denne kunnskapen til.

Vistnes prosjekt har brukt dyremodeller og cellekulturer og andre laboriemetoder for å forstå mekanismen fullt ut. Resultatet av arbeidet er allerede publisert i et vitenskapelig tidsskrift, og Vistnes er godt i gang med å sette den nyetablerte kunnskapen ut i livet for å bedre hjertehelsen for mange pasienter over hele landet.



Stor pasientgruppe hittil uten behandlingsalternativer

I forskningsprosjektet er det brukt to ulike, eksisterende medisiner for å hemme enzymet. Dette har gitt gode svar på effekten av behandlingsmetoden, samtidig som det også har blitt tydelig at det er nødvendig å utvikle helt nye medikamenter for å virkelig dra nytte av den nye kunnskapen.

– Vi har nå etablert et selskap som nettopp skal drive med utvikling av nye legemidler, basert på disse funnene, forteller Maria Vistnes.

Håpet er at arbeidet på sikt skal skape stor forskjell i hjertehelsen hos mange av oss.

– Det store behovet vi prøver å dekke gjelder hjertesviktpasienter med en type hjertesvikt som kalles hjertesvikt med bevart pumpekraft. Det er en stor gruppe: en til to prosent av den voksne befolkningen i Norge lider av denne typen. Det som skjer er at hjertet blir stivt, pumper noenlunde normalt, men det fyller seg ikke med blod slik et normalt, friskt hjerte bør. Da blir hjertefunksjonen dårligere, forklarer hun.

Vil kunne hjelpe mange

Årsakene til denne typen hjertesvikt ligger ofte i livene vi lever, forteller Vistnes videre.

– Det er gjerne de store folkehelseutfordringene som skaper denne typen hjertesvikt, slik som for eksempel overvekt og diabetes. Disse pasientene har like dårlig prognose som andre hjertesviktpasienter. Og fram til nå har det ikke vært behandlingsalternativer for denne gruppen. Det er den store utfordringen vi prøver å gi vårt bidrag for å løse, understreker overlegen.

Og selv om veien fra vitenskapelig oppdagelse til tilgjengelige, effektive medisiner kan synes lang, er

hun sterkt motivert for å kunne bruke forskningsfunnene til en ny og bedre virkelighet for hjertesviktpasienter.

– Jeg synes hjertet er det mest spennende organet å jobbe med faglig sett. Det er så sentralt for oss mennesker. Det gir meg også mulighet til å jobbe tett med pasienter underveis, og veien fra det fysiske problemet til konkret forskning er ikke lang. Jeg har hatt veldig sterk tro på dette prosjektet hele veien. Det kan føre til gevinst for pasientene i form av en ny behandling. Det er veldig motiverende å føle at det du jobber med kan ha reell, positiv kraft for andre, sier hun.

Hadde ikke eksistert uten sterk støtte

Overlege Vistnes er også klar på hvor mye støtten fra givere betyr for henne og kollegaene hennes som driver den medisinske forskningen framover.

– Jeg hadde aldri kunnet gjøre dette prosjektet uten Nasjonalforeningen for folkehelsen og deres støttespillere. Det har for eksempel gitt meg mulighet til å drive forskning som dette i langt større skala enn tidligere. Resultatet hadde ikke blitt det samme om jeg skulle fortsette å forske i kvelder og helger, slik det var for meg tidligere, forklarer hun.

– Det står så respekt av den støtten givne bidrar med. Den forplikter oss til å gjøre så mye vi overhodet kan for å få mest mulig ut av drahjelpen vi får. Midlene skal styre oss mot det som gjør at pasientene får det bedre, alltid. Det er hovedmålet med medisinsk forskning. Vi har et moralsk ansvar for å sørge for at pengestøtten skal komme så mange til gode som mulig, sier Maria Vistnes med ettertrykk.

Hvordan blir vi flere?

Organisasjonens hovedmål for medlemsrekruttering er å nå 30 000 medlemmer innen 2030. Det betyr at det må rekrutteres 3 500 medlemmer per år for å få vekst, siden 2 500 går ut av medlemsmassen hvert år.

TEKST | LENE HAUGERUD

Det finnes mange måter å rekruttere på, og suksesskriteriene varierer fra by til bygd.

Bytting av arena

Nasjonalforeningen Sandnes helselag tok lærdom av at lokallaget i mange år har blitt drevet på tradisjonelle helselagsmøter med medlemmer. De ble da lite synlige i Sandnes, og verving på stand fungerte ikke så godt. Samtidig er det mange andre tilbud som konkurrerer om oppmerksomheten.

De valgte da en annen strategi: å delta på arenaer og selv iverksette aktiviteter der de treffer folk av interesse, som yngre personer og menn. De har også involvert seg i aktiviteter for ukrainske flyktninger, og samarbeider også med Frivillighets-sentralen blant annet. De flyttet også møtene fra seniorsenteret til å leie lokale av Frivillighets-sentralen, slik at det ble tydeligere at aktivitetene er for folk i alle aldre.

Stand med kjentfolk

Nasjonalforeningen Senja demensforening, derimot, har hatt stort hell ved å stå på stand. Flere av de som sitter i styret, og de som har vært med på stand, er kjente fjes i Finnsnes, blant annet en tidligere ordfører. Det betyr at mange kommer innom for å prate. Et godt sted å stå er utenfor det eneste kjøpesenteret i Finnsnes på en lørdag da flere tusen mennesker passerer i løpet av dagen.

De fokuserer mest på nypensjonistene når de er ferdige med å reise og kose seg, og begynner å kjede seg. Da er de ofte klare til å engasjerer seg, merker de.

Folkehelse i alt de gjør

Nasjonalforeningen Alvdal helselag er opptatt av verdiene til Nasjonalforeningen for folkehelsen, og har laget seg et eget slagord: Alvdal helselag – fra vugge til grav. Alle aktivitetene de setter i gang, springer ut av viktigheten av folkehelse. De forsøker på alle måter å få Med oss i alt de gjør.

Deres holdning er at nye medlemmer får du når laget har gode aktiviteter for de målgruppene du ønsker som medlemmer, og at de er synlige lokalt. Et annet suksesskriterie er at aktivitetene er gratis.

Gode råd

Det er mye å tenke på når man skal rekruttere, men noen hovedpunkter går igjen. Vi vet at aktiviteter rekrutterer og at man må tørre å spørre. Lykke til med rekrutteringsåret 2024.



Nasjonalforeningen Kviteseid demensforening hadde egen vervestand på bygdas julemesse.



Halvparten av landets kommuner er demensvennlige

Over halvparten av kommunene i Norge har undertegnet avtalen med Nasjonalforeningen for folkehelsen om å jobbe for et mer demensvennlig samfunn.

TEKST | CAMILLA MOE RØISLAND

– Dette er en milepæl og en viktig delseier vi har jobbet for. Vi er stolte av alle som har bidratt til å få dette til, sier generalsekretær i Nasjonalforeningen, Mina Gerhardsen.

Siden 2013 har Nasjonalforeningen for folkehelsen jobbet sammen med norske kommuner om å lage mer demensvennlige lokalsamfunn. Gjennom avtaler forplikter kommunen seg til å tilby kurs til dem som til daglig møter befolkningen gjennom jobben sin.

Et demensvennlig samfunn betyr mye for den som rammes av sykdommen

– Målet med dette arbeidet er at flere skal vite mer om demens, slik at de kan bistå med å løse utfordrende situasjoner som kan oppstå. Det betyr mye for at de som rammes av demens fortsatt kan leve gode og aktive liv i sine nærområder. Det gir også en trygghet for pårørende å vite at for eksempel butikken eller busselskapet har kunnskap om demens og kan bidra med å legge godt til rette, påpeker Gerhardsen.

Mange ulike yrkesgrupper er med på kurs, fra folk i butikk og på kafeer, til tannleger, bibliotekarer, politi og buss- og drosjesjåfører.

– Skal vi klare å møte den store veksten som er ventet i antall som får demens, trenger vi lokalsamfunn med flere gode hjelpere, forklarer Gerhardsen.

– Nå håper vi at både Rena, Bodø og de andre kommunene som nå nylig signerte, vil inspirere andre til å gjøre det samme, påpeker Gerhardsen.

Kurs for lokallag om hvordan en kan være pådriver for demensvennlig samfunn

For å følge opp arbeidet for et mer demensvennlig samfunn, vil Nasjonalforeningen tilby en aktivitetsspakke til våre lokale demensforeninger og helselag over hele landet. Denne vil inneholde både tips og råd til hvordan en kan være pådriver for at egen kommune signerer, og til hvordan en kan følge opp at kommunen holder det som er lovet i avtalen. Mer informasjon om dette legges på medlemsnett tidlig i 2024.

– Målet på sikt er selvfølgelig at hele Norge skal være mer demensvennlig, og da må alle gode krefter med på laget, avslutter en smilende Mina Gerhardsen.



Signerte avtale: Bodøs ordfører Odd-Emil Ingebrigtsen og generalsekretær Mina Gerhardsen i Nasjonalforeningen for folkehelsen. Foto: Bodø kommune.

Satsning på aktiviteter for barn og unge

Nasjonalforeningen for folkehelsen ønsker å satse på aktiviteter for og med barn og unge. Slik bidrar vi til at flere får mulighet til å delta og får en aktiv fritid, uavhengig av familiens sosiale og økonomiske situasjon.

TEKST | INGRID RØE OG MAREN ODBERG
 FOTO | GJERMUND DAMMEN

Noen lokallag har allerede aktiviteter rettet mot barn og unge, og nå håper vi at flere blir med!

Deltakelse i fritidsaktivitet gir mulighet til å være en del av et fellesskap, oppleve mestring og få nye venner. Alle barn har rett til å være aktive på fritiden, men ikke alle har de samme mulighetene til å være med på aktiviteter i nærmiljøet. Ved å skape aktivitet og invitere til deltakelse, legger lokallagene til rette for et mer variert aktivitetstilbud og at flere kan delta.



Nasjonalforeningen Alvdal helselag har sine ukentlige Lek med oss-aktiviteter i gymsalen på skolen.

Les med oss!

Nasjonalforeningen for folkehelsen ønsker å bidra til leseglede og leselyst hos barn og unge. Les med oss er aktiviteter der barn kan oppleve leseglede i lesestund

sammen med voksne som engasjerer seg som frivillige i lokallagene. Les med oss kan foregå for eksempel i samarbeid med biblioteket, barnehagen eller skolen.

Regjeringen arbeider med en ny leselyststrategi som publiseres i år. Befolkningen i Norge, og spesielt barn og unge, leser mindre enn før. Gjennom arbeidet med en ny leselyststrategi er målet å skape en kultur for lesing hos barn, unge og voksne, slik at lesing blir noe som kan gi glede gjennom hele livet.

Lek med oss!

Aktiviteter med fokus på lek og fysisk aktivitet er allerede etablert hos enkelte lokallag. I Alvdal inviterer helselaget til Lek med oss ukentlig – en fin aktivitet både for barn, foreldre og lokallaget. Lek med oss kan foregå innendørs og utendørs, og legger til rette for lek og fellesskap på tvers av generasjoner.

Lokallag som er nysgjerrige og vil vite mer, og/eller har lyst til å starte opp aktiviteter for barn og unge, kan ta kontakt med bu@nasjonalforeningen.no. Webinar for inspirasjon og faglig påfyll vil arrangeres 14. Februar kl 18.00. Program publiseres senere.

WEBINAR 14.02.2024

Onsdag 14. februar kl.18 arrangeres webinarret «Barn og unge – hvordan får vi de med oss?», med inspirasjon og mer informasjon om Les og Lek med oss. Program publiseres på medlemsnett i starten av januar. Har du spørsmål om arrangementet, eller ønsker å melde deg på, send en epost til bu@nasjonalforeningen.no.



Ny sesong av DemenskoRET på NRK

I begynnelsen av februar slippes en ny sesong om den populære tv-serien DemenskoRET på NRK. Vi får gjensyn med mange av koristene fra sist, og det kommer spennende gjester på besøk.

TEKST | CAMILLA MOE RØISLAND



Fra DemenskoRETS julekonsert 2023. Foto: Svend Aage Madsen/Se og Hør

Tv-serien om demenskoRET ble en seer-suksess da den kom på tv-skjermen i januar i fjor. Medlemmene i koRET sjaRMerte og rørte norske tv-seere.

DemenskoRET ble i utgangspunktet dannet for tv-serien, men fortsatte å øve ukentlig også etter at kameraene ble slått av. Da under regi av Nasjonalforeningen Oslo Demensforening. Dirigent Kim Wigaard har sammen med musikkterapeut Jelena Golubovic fortsatt hatt det musikalske ansvaret.

Større kor og spennende gjester

Innspillingen av andre sesong startet sist august, og selv om noen av koristene fra forrige sesong ikke lenger er med, er koRET større denne gangen. Serien kommer 10. februar, og alle de fire første episodene slippes samtidig på nettspilleren NRK TV.

De pårørendes rolle får en større plass i sesong 2 enn sist, og det dukker opp spennende gjester underveis. Vi blir igjen godt kjent med noen av koristene, som får store sangutfordringer. De både rører og imponer under konserten som holdes i Store studio på Marienlyst/NRK.

Har skapt positive ringvirkninger over hele landet

Serien om DemenskoRET har skapt store, positive ringvirkninger. Det er større åpenhet om og fokus på demens. Dobbelte så mange har kontaktet Nasjonalforeningens Demenslinje enn tidligere. I tillegg er det startet over 150 demenskor og sanggrupper over hele landet.

– Jeg synes det er viktig og vakkert at vi får vise hvordan DemenskoRET har det i dag. Dette er serien jeg skulle ønske jeg hadde da jeg sto i den vanskeligste perioden som pårørende. Jeg føler at serien har synliggjort en gruppe mennesker som samfunnet hadde glemt, sier dirigent Kim Wigaard som mistet sin far for få år siden.

Nasjonalforeningen har bidratt i serien

Nasjonalforeningen for folkehelsens demensrådgivere har også denne gangen gitt råd til hvordan innspillingen av tv-serien kunne foregå mest mulig demensvennlig.



En gave til de som lever videre

Minnegaver er en måte å hedre en som ikke lenger er blant oss, i takknemlighet for et liv som er levd.

TEKST | LENE HAUGERUD



Vi ser en sterk økning i minnegaver i Nasjonalforeningen for folkehelsen. Organisasjonen ligger som nummer to etter Kreftforeningen, og siden 2013 har tallet økt fra 840 000 kroner til nesten 7 millioner.

– Dette er gaver som betyr ekstra mye for oss. Vi er jo veldig glade for at vi får inn stadig mer fra minnegaver, fordi det gir oss muligheten til å bidra enda mer til viktig forskning. Men disse gavene har også spesiell verdi fordi de er gitt i en situasjon der mennesker vil minnes noen de har mistet, noen de sørger over og savner, ved å gi en gave til et formål som handler om noe som er viktig. Vi opplever det som en stor tillit å få slike gaver. Jeg håper også at det kan bidra til trøst og mening for de som har mistet å kunne bidra slik, sier Mina Gerhardsen, generalsekretær i Nasjonalforeningen for folkehelsen.

Oppmerksomhet rundt sakene

Minnegaver kommer i all hovedsak fra begravelsesbyråer, minnesider og pårørende. Det er laget egne brosjyrer som ligger hos begravelsesbyråene, rettet mot våre to hovedsaker; hjerte- og karsykdommer og demens. Fordi flere benytter seg av denne muligheten,

får det også mer oppmerksomhet, både fra begravelsesbyråene og de pårørende.

Det praktiske

Gavene kan gis på flere måter, enten at det samles inn under selve bisettelsen eller begravelsen, at det opprettes en innsamlingsaksjon på Facebook, via Vipps eller rett inn på kontoene for den enkelte saken.

Nasjonalforeningen for folkehelsen sender pårørende en oversikt over samlet beløp, hvem som har gitt en minnegave, og eventuelle hilsener som er kommet til minne om den kjære. Hvis pårørende ønsker det, trykkes en takkeannonse i lokalavisen.

Støtte til forskningen

Minnegavene som kommer inn, vil bli brukt på best mulig måte for å gi dem som rammes nye og bedre behandlinger. Den er med på å gi oss morgendagens behandling, både for personer med hjerte- og karsykdommer og demens.

For mer informasjon: <https://nasjonalforeningen.no/stott-oss/minnegave/>



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.

Alene med utfordringene

Mannen min har hatt demens i flere år og bor fortsatt hjemme med meg i leiligheten vår. Det er tildelt mange kommunale tjenester. På tross av så mange hjelpere føler jeg meg så alene og helt utslitt. Hvordan skal jeg klare dette videre?

Belastningene på pårørende kan oppleves kaotiske og uoverkommelige. Mange opplever god støtte gjennom å ha noen å snakke med. Det vil ofte være en betydelig lettelse å få gi uttrykk for frustrasjoner. Å ha en fast person eller en liten gruppe å dele tankene med kan gi god støtte for mange. En samtalegruppe eller pårørendeskole oppleves for mange godt. Her kan deltagerne dele tanker og følelser med hverandre og forsøke å finne best mulige strategier for videre liv, mestring og livsglede.

Ring gjerne oss på Demenslinjen. Vi har også likepersoner som selv har erfaring fra det å være pårørende til en person med demens. Mange opplever veldig god støtte i å snakke med en likeperson.

KONTAKT EN LIKEPERSON



Eli Drivdal

Fylke: Akershus
Tlf: 992 26 323

Min mann hadde en frontal-/tinninglappdemens hvor de første utfallene kom over ti år før han døde.

Jeg har erfaring med dagsenter, hjemmetjenester, korttidsopphold og fast plass på sykehjem og deltagelse i pårørendegrupper. Lytter gjerne til deg som trenger noen å snakke med.



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.

Spasme angina

Min far på 75 år har fått påvist spasme angina. Hva er egentlig det?

Ved spasme angina kommer det en spasme/krampe i en av koronararteriene til hjertet. Dette resulterer i at åren trekker seg kraftig sammen, blodtilførselen til hjertemuskelcellene opphører og det tilkommer brystmerter (angina pectoris). Brystsmertene kommer ofte i hvile og forsvinner raskt dersom du tar Nitroglyserin. Ved vanlig angina pectoris er vanligvis koronararterien trang grunnet åreforkalkning. Ved spasme angina kan åreveggen være helt normal og uten åreforkalkning. Behandling av spasme angina gjøres med en medisingruppe som heter kalsiumblokkere. Det kan også være aktuelt med langtidvirkende Nitroglycerin og Nitrospray ved akutte anfall. Flere kvinner enn menn har spasme angina.

Er farlig?

Jeg har hjertesykdom og bruker statiner. Jeg har hørt at du kan få høyt blodsukker av statiner, stemmer det?

Medisingruppen statiner (brukes for å redusere kolesterolet) kan øke blodsukkeret og risikoen for å utvikle diabetes hos de som allerede har andre risikofaktorer for diabetes. Statiner er en viktig medisin for personer med diabetes for å forebygge hjerte- og karsykdom. Nytteten av behandlingen med statiner er større enn eventuelle skadelige effekter.

Oppskrift på lue

Mønsterheftet med alle våre mønstre kan bestilles i ekspedisjonen.

Pris: 100 kroner.

DESIGN | WENCHE ROALD

STØRRELSER

1 (2) 3

MÅL

Omkrets: ca. 47 (52) 57 cm

Lengde: ca. 21 (22) 23 cm

GARN

Forslag: Sisu, Mini Alpakka, Finullgarn,

FARGEFORSLAG OG GARNMENGDE

Farge 1 (Fg1): Mørk grå (mønsterfarge)

Farge 2 (Fg2): Lys blågrå

Farge 3 (Fg3): Ubleket hvit

Fg1: ½ nøste (alle størrelser)

Fg2: 1 (1) 2 nøster

Fg3: ½ nøste (alle størrelser)

STRIKKEFASTHET

27 m glattstrikk/mønster på p nr. 3 = 10 cm

VEILEDENDE PINNER

Rundp nr. 2,5 og 3 (40 cm)

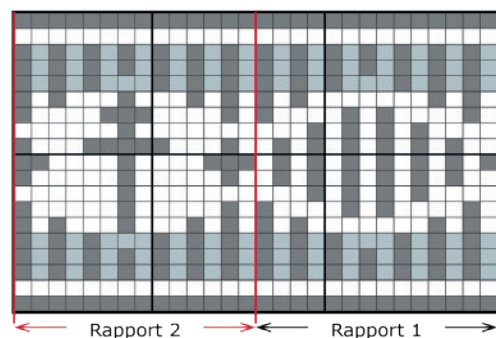
OPPSKRIFT

Bruk Fg1, rundp nr. 2,5 og legg opp 126 (140) 154 m. Strikk vrangbord (1 r, 1 vr) rundt i 2,5 cm. Strikk 2 omg glattstrikk og 1 omg vr = brettekant. Videre tas alle mål fra denne brettekanten.

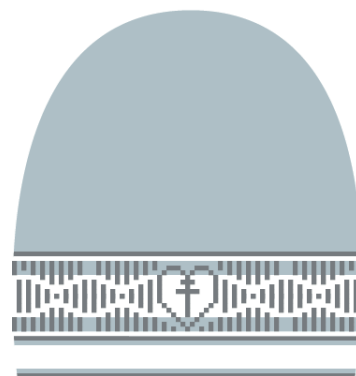
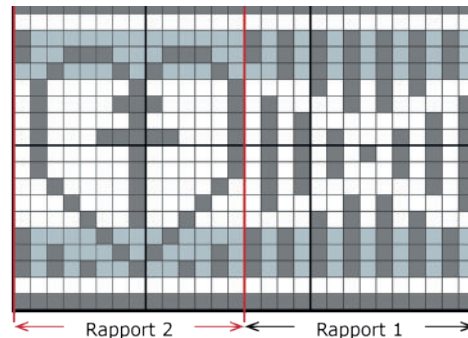
Bytt til rundp nr. 3 og strikk 8 omg med striper:

Omg 1: Fg1

Omg 2: Fg2



■ Fg1
■ Fg2
□ Fg3



Omg 3–7: Fg3

Omg 8: Fg2

Strikk mønster etter diagram 1 eller 2 slik: Strikk «Rapport 1» 4 (4) 5 ganger, strikk «Rapport 2» 1 gang, strikk «Rapport 1» ut omg. Merk: Fg1 er mønsterfarge.

Strikk videre rundt i glattstrikk med Fg2 til arbeidet måler 14 (15) 16 cm. På neste omg felles 6 (8) 10 m jevnt fordelt = 120 (132) 144 m. Strikk 2 omg glattstrikk.

Videre skal toppen av luen felles inn.

Neste omgang (1. fellingsomg): Strikk (10 m, 2 r sm) ut omg = 10 (11) 12 m felt og det er igjen 110 (121) 132 m.

Strikk 2 omg uten å felle.

Neste omgang (2. fellingsomg): Strikk (9 m, 2 r sm) ut omg = 10 (11) 12 m felt og det er igjen 100 (110) 120 m.

Strikk 1 omgang uten å felle.

Neste omgang (3. fellingsomg): Strikk (8 m, 2 r sm) ut omg = 10 (11) 12 m felt og det er igjen 90 (99) 108 m.

Fortsett å felle slik på hver 2. omg, men med 1 m mindre mellom fellingsene for hver fellingsomg, til det gjenstår 10 (11) 12 m.

Strikk 2 m r sammen ut omgangen. Klipp av garnet og trekk garnenden gjennom de resterende m.

Fest løse trådeender. Brett belegget mot innsiden, og sy til med løse sting.

Nasjonalforeningen for folkehelsens blogg



Dårlige vaner på museum



«Tante Mina mente godt, men handlet galt.» I Helseland har de dårlige vanene havnet på museum. I vårt land blir det

isteden stadig flere av dem.

«Reisen til Helseland» het heftet, som nesten var en tegneserie. Dette hadde vi på hytta, sammen med andre gamle skatter, som gullbøkene og Gyldendals Beste Barnebøker. Som liten var jeg dypt fascinert av historien om skoleelevene Kari og Per som vinner en reise til Helseland, et land der alle spiser sunt. Kari og Per får være med på nasjonaldagen, som feires med

opptog der barna bærer faner med budskap om at «Kålrot er Nordens appelsin» og «Tran i vintertiden».

Lenger bak toget kommer barn som synger «Riktig mat gir god helse». Maten de møter kan også snakke. «Frukt er bedre enn slikkeri», sier eplet som dingler i treet.

Les mer på bloggen til generalsekretær Mina Gerhardsen.

nasjonalforeningen.no/minablogg

GÅ MED OSS

Gåturer i Grong



Foto: Privat

Hver onsdag arrangerer Nasjonalforeningen Grong demensforening gåturer. Starten går fra Frivilligsentralen kl. 11. Turene avsluttets med en kaffestund på Frivilligsentralen med gode historier, godt for både kropp og sjel.

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



Økt oppslutning og flere medlemmer

Nasjonalforeningen får stadig flere medlemmer og økte gaver fra stadig flere givere. Likevel er det tydelig at vi har behov for å bli bedre kjent. Det skal vi gjøre noe med i 2024.

På folkehelseområdet er Nasjonalforeningen godt etablert, og over 70 prosent av befolkningen forbinder oss med dette feltet.

Når det gjelder demens, er det betydelig færre som kjenner til vår rolle. Det er bekymringsfullt, blant annet fordi vi derfor ikke når fram til alle som trenger oss som interesseorganisasjon, og som kunne blitt medlemmer.



Kampanjen vil vise hvordan demens kan ramme alle, i ulike faser av livet, og at det angår både den som selv blir syke, familie og venner. Foto: Sindre Kinnerød/Flash studio

Demenskampanje starter i februar

Denne mangelen på kjennskap skal vi nå gjøre noe med. I februar starter vi en stor kampanje, i TV, i nettaviser og i sosiale medier. Målet er at flere skal assosiere demens med Nasjonalforeningen og at vi skal få flere medlemmer, flere telefoner til Demenslinjen og mange flere givere til demensforskningen.

Budskapet i kampanjen vil være: Støtt Nasjonalforeningens demensdugnad. Denne vil følges av oppfordringer om å bli medlem eller å støtte demensforskningen som giver.

Det er Nasjonalforeningen for folkehelsen som er den frivillige organisasjonen som bidrar med frivillighet, informasjon og støtte til personer som får demens og deres pårørende, det er vi som sørger for at norsk demensforskning får stadig større midler fra våre givere og det er vi som har er pådriver overfor beslutningstakere for bedre demensomsorg. Dette trenger vi at flere vet.

Hva kan du gjøre?

Kampanjen starter 5. februar, like før serien om Demenskoret har sin andre sesong. Søndag 11. februar kl. 19 starter kampanjen på Facebook. Da vil vi få en fantastisk bra spredning om alle medlemmer bidrar med å spre posten på Facebook. Lik og del!

**Husk å like
og å dele!**



Kampanjens mål er både kjennskap, inntekter og nye medlemmer, og alle kan bidra til at nye medlemmer opplever å være velkommen. Møt opp på arrangementer og møter lokallaget arrangerer i denne perioden, inviter med noen som kan ha nytte og glede av fellesskapet, og ta vel imot de nye medlemmene. Ingen skal måtte møte demens alene.



MORSDAGSKONSERTEN

BACKSTAGE
Presenterer

Bjørnov & Sunde

CHAT NOIR

SØNDAG 11.02.

KL. 18.00

Billetter;
chatnoir.no
ticketmaster.no



OVERSKUDET GÅR TIL
FORSKNING PÅ
ALZHEIMER OG ANDRE
DEMENS sykdommer,
SAMT INNSATS FOR
PÅRØRENDE



VI GRATULERER

- ◆ Nasjonalforeningen Skånevik helselag 140 år
 - ◆ Nasjonalforeningen Oppstrinda helselag 115 år
 - ◆ Nasjonalforeningen Brekke helselag 110 år
 - ◆ Nasjonalforeningen Åsskard helselag 110 år
 - ◆ Nasjonalforeningen Aurdal helselag 110 år
 - ◆ Nasjonalforeningen Håpet helselag 105 år
 - ◆ Nasjonalforeningen Skillebotn helselag 105 år
 - ◆ Nasjonalforeningen Bygstad helselag 105 år
 - ◆ Nasjonalforeningen Spangereid helselag 105 år
 - ◆ Nasjonalforeningen Hamre helselag 105 år
 - ◆ Nasjonalforeningen Hyllestad helselag 105 år
 - ◆ Nasjonalforeningen Vefsn helselag 100 år
 - ◆ Nasjonalforeningen Viksdalen helselag 95 år
 - ◆ Nasjonalforeningen Henda helselag 85 år
 - ◆ Nasjonalforeningen Gjesvær helselag 75 år
 - ◆ Nasjonalforeningen Talgje helselag 50 år
 - ◆ Nasjonalforeningen Hauge helselag 45 år
 - ◆ Nasjonalforeningen Nome demensforening 30 år
 - ◆ Nasjonalforeningen Sunnfjord demensforening 25 år
 - ◆ Nasjonalforeningen Nordstrand/Østensjø demensforening 25 år
 - ◆ Nasjonalforeningen Oppdal demensforening 25 år
 - ◆ Nasjonalforeningen Stjørdal demensforening 25 år
 - ◆ Nasjonalforeningen Harstad demensforening 20 år
 - ◆ Nasjonalforeningen Jæren demensforening 10 år
 - ◆ Nasjonalforeningen Lødingen demensforening 10 år
 - ◆ Nasjonalforeningen Sandhornøy demensforening 10 år
 - ◆ Nasjonalforeningen Lesja og Dovre demensforening 10 år
- Vi ønsker velkommen til:**
- ◆ Nasjonalforeningen Sauda helselag
 - ◆ Nasjonalforeningen Bø demensforening
 - ◆ Nasjonalforeningen Melhus demensforening
 - ◆ Nasjonalforeningen Kongsvinger helselag

KALENDER

◆ JANUAR

8. januar: Påmelding til hoppetaukonkurransen åpner
Uke 2: Nyhetsbrev tillitsvalgte
Uke 3: Utsendelse av Hjerte og hjerne sammen med medlemsgiro
26.-28. januar: Likepersonskurs

◆ FEBRUAR

Uke 5: Nyhetsbrev medlemmer
Uke 7: Frist bidrag til medlemsblad nr.2

◆ MARS

1. mars: Søknadsfrist for statlige midler til lokale demenstiltak
Uke 10: Nyhetsbrev til tillitsvalgte
7. mars: Påmeldingsfrist for hoppetaukonkurransen
15. mars: Søknadsfrist demensaksjonsmidler
27. 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
15. april: Utdeling av Nasjonalforeningens forskningspriser



Fest på Karmøy



Nasjonalforeningen Skudenes Helselag feiret sine 100 år med mange glimt fra lokallagets historie. Blant annet stilte nestleder Lina Thorsvik opp i datidens sykepleieruniform. Det ble servert god mat og flott kake, musikk og gratulasjoner.

Konsert i Fauske



Det er blitt en tradisjon at Nasjonalforeningen Fauske demensforening sørger for at pasienter fra Fauske helsetun får være med på å synge jula inn. Det samme skjer når våren synges inn.

Konsert på sykehjemmet



Nasjonalforeningen Helselag Liv inviterte beboere og andre på Malangstun sykehjem til en konsert med trubaduren Jack Bjørkhaug, samt til kaffe og gode kaker.

Hyggekveld før jul



Nasjonalforeningen Kviteseid demensforening arrangerte hyggekveld med juletoner, servering av gløgg, pepperkaker, hjemmelaget lapskaus og kaffe. De rundt 20 frammøtte koset seg denne kvelden.



Julepakkedugnad



Nasjonalforeningen Uskedal helselag samlet ni damer til å pakke julegaver som skal glede noen til jul. Dette er blitt en fin tradisjon. God servering ble det også!

Julebord for medlemmer



Nasjonalforeningen Øvre Årdal helselag inviterte alle medlemmer til et koselig julebord på Luciakvelden. De koste seg med sang og god musikk, samt loddsalg.

Julebingo



Nasjonalforeningen Granvin helselag inviterte til julebingo på UFU, Granvin Ungdomsklubb. Helselagsdamene serverte julegrøt til slutt.

Juleavslutning på museet



Nasjonalforeningen Oppdal demensforening hadde sin juleavslutning på et julepyntet museum, med sang og gang rundt juletreet. Lokallaget har faste erindringstreff på Oppdalmuseet hele året.

Nasjonalforeningen
for folkehelsen



Ingen har overlevd demens. Ennå.

Bare forskning kan knekke demenskoden.

Støtt demensdugnaden

Vipps til 2216

Avsender
Nasjonalforeningen
for folkehelsen
Pb. 7139 Majorstuen,
0307 Oslo



Foto: Sindre Kimerød