

Nasjonalforeningen
for folkehelsen



HJERTE OG HJERNE

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

Medlemsblad 1 | 2025



Ny generalsekretær

6

18

Lokallagsverksted

Forsker på alzheimer

12

Nasjonalforeningen
for folkehelsen



**Medlemsblad for
Nasjonalforeningen
for folkehelsen**

Stiftet 1910

Besøksadresse

Oscars gate 36 B, 0258 Oslo

Utgiver:

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

Ansvarlig redaktør: Randi Kiil

Redaktør: Lene Haugerud

Layout: ETN Grafisk

Trykk: Erik Tanche Nilssen AS

Forsidefoto: Kristin Svorte

HJERTE OG HJERNE

utkommer tre ganger i året.
Frist for innsendelse av materiell
til HJERTE OG HJERNE nr. 2-2025
er uke 7, 2025.

Adresseendring

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

Nasjonalforeningen for folkehelsen
er medlem av:



INNHold

- 4** Glimt fra lokale aktiviteter
- 6** Ny generalsekretær
- 8** Flotte vinnere av fylkenes priser
- 10** Vil finne nøkkelen til bedre liv og helse ved komplisert hjertelidelse
- 12** Kan en enkel blodprøve skape bedre forebygging og behandling av alzheimer?
- 18** Lokallagsverksted
- 19** På vei til bedre folkehelse



Kjære alle med hjerte for Nasjonalforeningen



BO GLEDTISCH
GENERALSEKRETÆR

2025 blir starten for meg i rollen som deres generalsekretær. Tusen takk for tilliten. Jeg har jobbet mange år i frivilligheten og har således kunnet bivåne mye av det Nasjonalforeningen gjør og står for. Jeg er stolt over å

kunne være med på laget nå, og gleder meg til å bli ordentlig kjent med engasjementet og drivet i fellesskapet vårt.

Det er mange likhetstrekk mellom organisasjoner i vår sektor, men hver organisasjon er også unik. Nasjonalforeningen er kompleks, med mange fasetter, og jeg akter å bruke tid på å forstå organisasjonen, kulturen og sykdomsbildene. Jeg håper dere har tålmodighet med meg, slik at jeg får gjort mitt beste.

Vekst i medlemmer og aktivitet

Det er inspirerende å komme til en organisasjon som er i så godt sig. I fjor fikk Nasjonalforeningen hele 4309 nye medlemmer. En slik medlemsvekst er på ingen måte en selvfølge, og vitner om at det er behov for oss og at våre formål er relevante for mange. Ikke minst viser det en organisasjon med medlemmer som er stolte av hva vi får til sammen og som inviterer flere med i fellesskapet. For det vet vi, at de fleste som blir medlemmer og/eller frivillige, blir det fordi noen ber dem om det. Frivillighetsbarometeret viser tydelig at hovedgrunnen til at man ikke er medlem/frivillig er at man ikke er blitt spurt. Så tusen takk til alle dere som inviterer andre med. Fortsett med det!

Våre nye Med oss-aktiviteter får også stor oppslutning. I 2024 lanserte vi tre nye aktiviteter. Lek med oss og Les med oss er rettet mot barn, og en rekke lokallag er allerede i gang. Aktivitetsvenn er ingen ny aktivitet, men den er nå lansert som en aktivitet der

lokallagene kan ta en mer aktiv rolle. Det skal bli spennende å følge med på hvordan disse aktivitetene utvikler seg.

Rekord i støtte til forskningen

I november vedtok landsstyret den største totalbevilgningen noensinne til forskningen. I 2025 gir vi over 60 millioner kroner, fordelt på 20,5 millioner til hjerte- og karforskningen og over 38,5 millioner til demensforskningen. Det er helt enestående, hjertelig takk til alle som støtter, enten det er ved å gå med bøsse, arrangere basar eller gi en gave selv.

Det er lang tradisjon i Norge for et spleiselag for medisinsk forskning, der flere deltar, både det offentlige, legemiddelindustrien og frivilligheten. Nasjonalforeningen har bidratt med over 1,5 milliarder i årenes løp. Vi er glade for at myndighetene legger til rette for at enkeltpersoner skal kunne gi med skattefradrag både som faste givere og for enkeltgaver.

I 2024 ble det satt ny rekord i Demensaksjonen. Hele 8,5 millioner kroner ble samlet inn av våre medlemmer som gikk med bøsse. Det er fantastisk resultat, ny rekord, og flott at andre løsninger fungerer, selv om de fleste ikke har kontanter å putte på bøssa lenger. Det lover godt også for årets aksjon.

Folkehelseuke

Som dere kan lese mer om lenger ut i bladet, har landsstyret vedtatt å endre navn på hjerteuka. Fra i år heter det Folkehelseuka og skal være utstillingsvinduet for all den flotte aktiviteten vi har rundt om i hele landet. Det blir en fin mulighet til å vise seg fram i nærmiljøet, rekruttere medlemmer og sette fokus på saker lokallaget er opptatt av. Uka arrangeres samtidig med hoppetaukonkurransen. Så benytt gjerne anledningen til et skolebesøk for å heie på elevene. God folkehelse skaper vi sammen!



Glimt fra lokale aktiviteter

Vil skape håp og glede



- Vi har som mål å spre informasjon og kunnskap om sykdommen demens, forteller Greta Andersen, leder av Nasjonalforeningen Fredrikstad Demensforening. - Vi ønsker å påvirke det offentlige for å skape bedre tilbud og utvikle tjenester for personer md demens og dere pårørende.

Samtidig har lokallaget et godt samarbeid med det offentlige og arrangerer pårørendeskole i samarbeid med Fredrikstad kommune.

Demensforeningen er en stor og aktiv forening, med en rekke ulike aktiviteter. - Vi har åpne møter for nye medlemmer og vi har kafe Forglemmegei fem-seks ganger i året. Hver torsdag arrangerer vi Gå med oss. Da går vi en runde i Gamlebyen og spiser felles lunsj på Kafe Magenta, så da blir det Spis med oss der. Dette skjer hver torsdag uansett vær og føreforhold. Opp mot 40 deltakere tar i bruk dette flotte tilbudet, både

pårørende og personer med demens.

De har også et aktivt demenskor, så foreningen krysser også av for et tilbud om Syng med oss. Det siste tilskuddet til Med oss-aktivitet er gåfotball, der lokallaget deltar som støttespillere.

Hver vår arrangerer de en dagstur til et koselig sted. Det er et kjærkommet tilbud til en gruppe som kanskje ikke kommer seg så mye på tur lenger. Før jul hadde de bakedager på sykehjemmene sammen med beboerne.

- Styret vårt, sammen med en gruppe frivillige, jobber for å skape en forskjell og gode møteplasser for personer med demens og deres pårørende. Det gir mening for oss å være med i dette arbeidet og kan anbefales på det varmeste til alle der ute som vil gjøre en forskjell, sier Greta Andersen.



Julestemning med Stord Demenskor

Julestemningen fylte en fullsatt Stord kyrkje da Stord Demenskor holdt sin vakre julekonsert. Med rørende sang og ekte formidling skapte koret en uforglemmelig kveld for alle tilstede. En stor takk til Stord Fitjar Demensforening for å ha arrangert denne fantastiske konserten som virkelig satte julen i fokus!



Juleverksted på Eikvang



Helselaget i Kjose arrangerte juleverksted, og hele 47 barn og voksne fra Kjose, Hedrum, Andebu og Veldre møtte opp for å være med på en dag fylt med julestemning og kreativitet. Her kunne de blant annet lage klokkestrenger, trenisser, etasjefat, pynte fyrstikkesker, fargelegge nissetegninger, lage julelenker og dekorere telys med batterier til juletreet. Kjøkkenet sørget for å servere grøt og saft til alle deltakerne, noe som virkelig falt i smak. Stemningen var lun og hyggelig, og både barn og voksne koste seg med å skape sine egne små juleverk.

- Vi må ta kloke valg i dag, slik at vi er relevante også 25 år fram i tid

Vår nye generalsekretær Bo Gleditsch vil lytte og lære i den aller første tiden i ny jobb. Samtidig mener han at en større og sterkere grasrot i organisasjonen er nøkkelen til framtida.

TEKST | JONAS WÆRSTAD

FOTO | ANNE ELISABETH NÆSS



- Vi ønsker både økt medlemstall og økning i aktivitet, sier den nye generalsekretæren.

Til tross for å være på vei inn i sin andre rolle som generalsekretær, bryter Bo Gleditsch med noen av tankene mange av oss har om de som finner veien til tunge lederroller. På hjemmebane har Gleditsch kone

og to tenåringsdøtre og beskriver seg selv som en «ganske hjemmekjær type».

- Jeg har alltid sagt til meg selv at jeg skal være en fyr som er til stede, som er der for dem. Jeg prøver å



gjøre så godt jeg kan på jobb, men har aldri hatt noen idéer om å bli spesielt rik eller kjent. Jeg trives veldig godt med en bok i hånden eller på reisefot med familien. Og jeg elsker huset mitt, liker å pusle i hagen; nå har vi nettopp satt cider for første gang. Sånt synes jeg er gøy, forteller han.

Å finne en balanse mellom innsats på jobb og en god og solid tilværelse utenfor kontoret er en viktig del av et godt liv, i følgende den påtroppende generalsekretæren.

- Halvparten av dagen er jobb. Resten er det mitt ansvar å fylle med meningsfulle ting som gir energi og glede som jeg kan ta med meg inn i jobben igjen.

Nedarvede verdier gir retning

For mange toppledere er veien inn i rollen et resultat av en klar tanke og deretter planlagt og møysommelig arbeid over tid. For Gleditsch har hans egen sti gjennom yrkeslivet snarere handlet om å oppdage ledelse som noe han både trivdes med og var god på - og å finne sin sak i verden.

- Da jeg var yngre hadde jeg aldri trodd at jeg skulle jobbe med det jeg gjør nå. Jeg kommer samtidig fra en politisk, ideologisk orientert familie, med både foreldre og besteforeldre som blant annet har vært engasjert i bistandsarbeid. Verdien av å jobbe for en sak og for mennesker, ikke bare for meg selv og for pengenes del, kommer nok derfra. For meg ble den store saken altså helsefrivilligheten, som jeg kaller «bransjen» vår, forklarer han.

- Jeg har satt pris på de muligheten jeg har fått, og etter hvert forstått at jeg har noen evner innen kommunikasjon og lederskap som fungerer bra. Det faller meg naturlig å ta ansvar for ting, jeg trives med det. Jeg har fått gode resultater, fått ting til å skje, og så har det gått slag i slag, uten at det har ligget noen klar plan eller ambisjon rundt det å ha lederjobb, forteller han om jobbreisen frem til nå.

Mener en større og sterkere grasrot skaper fremtiden

Fram til oppstart i Nasjonalforeningen, var Gleditsch generalsekretær i Norsk Revmatikerforbund. På spørsmålet om hvorfor han tar et nytt steg nå, svarer Bo ærlig og tydelig.

- Jeg er veldig nysgjerrig på alt det organisasjonen driver med. Det er en stor og bred organisasjon, med en lang og stolt historie. Da jeg fikk muligheten, måtte jeg gripe den. Jeg føler ikke at jeg går vekk fra noe, men beveger meg til noe som kan gjøre at jeg kan snakke med enda mer tyngde om de store folkesykdommene, om liv og helse. Så det handler også om min egen læring og kompetansebygging. Jeg er typen som trenger endringer av og til for å ikke bli sittende fast i et spor, men å kunne se og forstå det nye, sier han.

Når det gjelder den første tiden etter oppstarten, er nettopp læring og forståelse av det som er nytt viktig for ham.

- Jeg trenger å forstå organisasjonen og kulturen først, før jeg kan stake ut kursen i detalj. Samtidig finnes det noen konkrete ting vi skal oppnå sammen og som jeg vil sette søkelys på. Vi ønsker å øke medlemstallet. Vi trenger mange gode modeller for organisering av engasjementet på grasrotnivå, slik at aktiviteten også øker, trekker han fram.

Gleditsch mener dette fokuset er spesielt viktig i en tid der helsearbeid og frivilligheten generelt er i stor endring.

- Vi må ta kloke valg i dag, slik at vi er relevante også 25 år frem i tid. Vi beveger oss blant annet fra en kollektiv frivillighet til en mer individuell form, og da må vi evne å omstille oss. Vi ønsker å vokse som organisasjon, samtidig som vi må beholde posisjonen vi har i samfunnet. Hvordan dette skal skje, skal vi som organisasjon finne ut av i fellesskap, understreker Bo Gleditsch.

Flotte vinnere av fylkenes priser

Hvert år deler fylkesstyrene ut både folkehelsepriser og demenspriser. I fjor ble det delt ut 12 folkehelsepriser og 14 demenspriser. Vi gratulerer alle de flott vinnerne!



Demenspriser

- Agder: Svein Lindland og Onsdagsklubben
- Akershus: Torill Helene Veiden
- Buskerud: Bjørg Andreassen
- Finnmark: Målfrid Ovanger
- Innlandet: Bjørn Lichtwarck
- Møre og Romsdal: Inger-Anne og Arve Fiskerstrand
- Oslo: Miniutstilling
- Sogn og Fjordane: Hilde Kristoffersen
- Rogaland: Ingunn Skeie
- Telemark: Kjersti Gunnarsen, Gulset sykehjem og bokollektiv
- Vestfold: Kjell Einar Hamnes, Flint Gåfotball
- Østfold: Solveig Nesset
- Trøndelag: Ressursenter for demens
- Nordland: Solbjørg Hansen

Forsker og spesiallege Bjørn Lichtwarck fikk demensprisen i Innlandet.

Folkehelsepriser

- Akershus: Gro Marit Auke.
- Buskerud: Lilly Brevig
- Finnmark: Løypekjørerne/ryddegjeng i Sandnes Idrettslag
- Hordaland: Turstigruppa på Sunde
- Innlandet: Johan Ragnar Eggen
- Møre og Romsdal: Spjelkavikas venner
- Rogaland: Barn i juli/Ung i juli
- Sogn og Fjordane: Løypejengen, Årdal og Helgheim Grendelag Tur
- Vestfold og Telemark: Kjerringsteinløypas venner
- Østfold: Fjeldbergs Venner, Onsøy
- Troms: Thor-Gunnar Ulsnesvik
- Trøndelag: Meråker Kurbad



I Finnmark gikk Folkehelseprisen til løypekjørerne/ryddegjengen i Sandnes Idrettslag.



Mer Med oss!

Lokallagenes aktivitet er kjernen i Nasjonalforeningens folkehelsearbeid. Vi har til sammen sju Med oss-aktiviteter som retter seg mot barn og unge, personer med demens og øvrige befolkning.

TEKST | BRIT OLSSØN

Ikke-smittsomme sykdommer utgjør i dag hovedårsaken til tapte leveår i Norge. Lokallagenes aktivitetstilbud er et viktig bidrag for å forebygge sykdom og utjevne sosiale ulikheter i helse. Å dele opplevelser med andre mennesker fremmer trivsel, samhold og gir økt livskvalitet.

For mange er det en terskel å komme i gang med egen aktivitet, men som del av et lokallag senkes terskelen for å komme seg ut på tur, møtes over en kopp kaffe og strikketøyet, eller en sangstund.

Med oss er lavterskeltilbud som lokallagene kan starte rettet mot ulike grupper. Det er egne veiledere og utstyrspakker, slik at lokallagene kan komme i gang. Spesielt aktivitetene rettet mot sårbare grupper

som personer med demens og barn og unge, er viktig å planlegge.

Registrering og erfaringsdeling

Den samlede aktiviteten i Nasjonalforeningen er imponerende og vi når svært mange. Dette vil vi gjerne fortelle omverden om, og også dele erfaringene innad i organisasjonen.

Registrer gjerne aktiviteten, send epost til medoss@nasjonalforeningen.no. Utstyrspakke og veileder sendes i posten til registrerte aktivitetskontakt. Mer informasjon om de ulike Med oss-aktivitetene finnes på medlemsnett.

MED OSS-AKTIVITETER

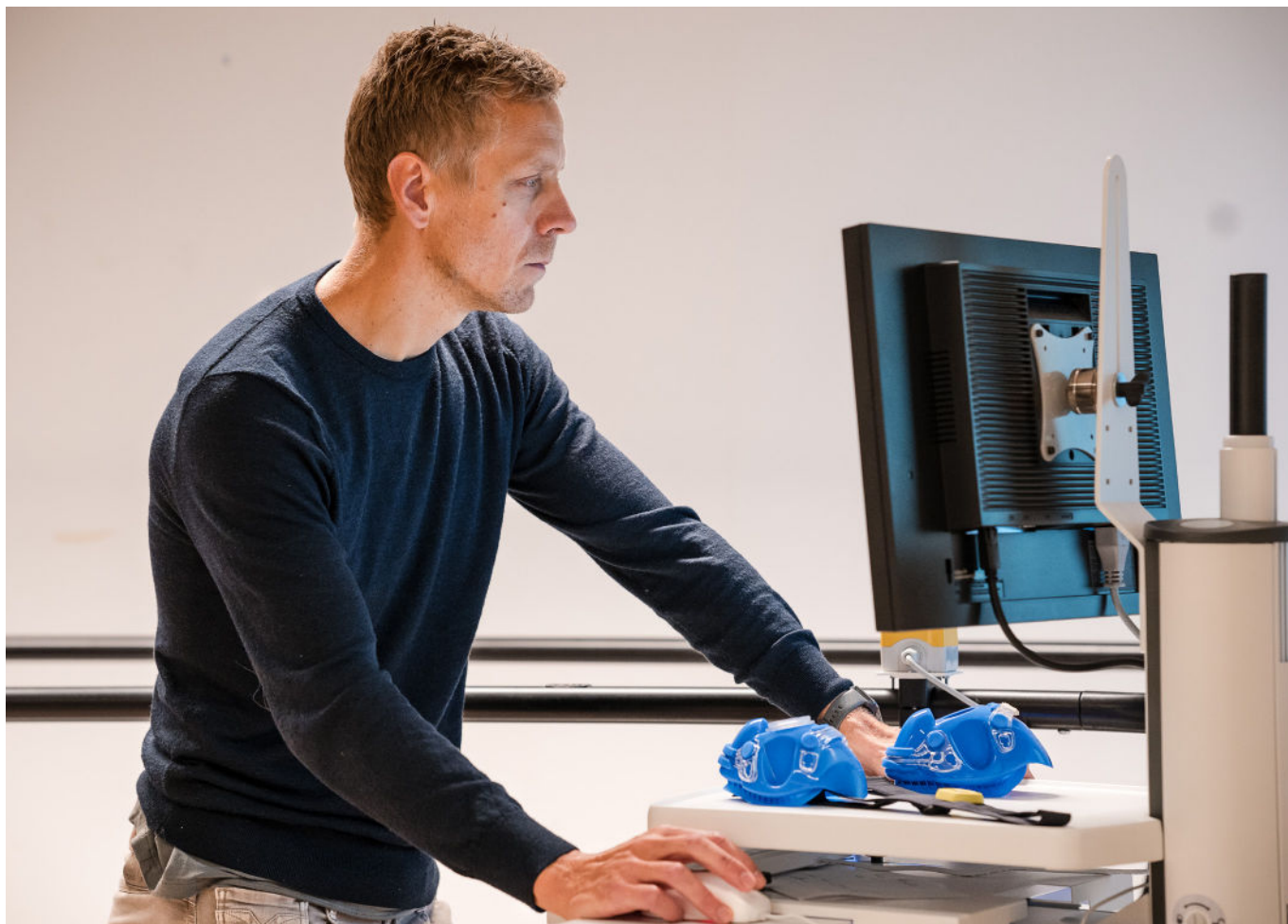
- ◆ Strikk med oss
- ◆ Gå med oss
- ◆ Spis med oss
- ◆ Syng med oss
- ◆ Lek med oss
- ◆ Les med oss
- ◆ Demensvennlig med oss

Vil finne nøkkelen til bedre liv og helse ved komplisert hjertelidelse

Hvert år utvikler 30 000 hjertesykdommen atrieflimmer. Forsker Bjarne Martens Nes vil gjerne vite akkurat hvor mye fysisk aktivitet som kan føre til bedre liv for de som har diagnosen.

TEKST | JONAS WÆRSTAD

FOTO | TORKJELL EINARSON VENJUM / HVL



Vil gjøre fysisk aktivitet til mer presis medisin for hjertet: forsker Bjarne M. Nes.

Atrieflimmer er en unormal hjerterytme som oppstår når forkamrene til hjertet, atriene, mottar kaotiske signaler som resulterer i rask og uregelmessig hjerterytme. Pasienter med atrieflimmer opplever

ofte redusert livskvalitet og plagsomme symptomer som hjertebank, svimmelhet, tung pust og redusert fysisk kapasitet. I tillegg har de en betydelig økt risiko for hjerneslag og andre hjertesykdommer, slik som



hjertesvikt og infarkt, i tillegg til demens og tidlig død.

Regelmessig trening for personer som lider av atrieflimmer kan være kraftfull medisin. Samtidig kan altfor store mengder trening faktisk øke risikoen for å utvikle sykdommen.

- Denne pasientgruppen har ofte mange tilleggssykdommer og mange risikofaktorer som tilsier at de bør være i fysisk aktivitet, slik som andre hjertepasienter. Tidligere studier viser også positiv effekt av trening hos pasientene med atrieflimmer, forteller Nes.

- Bakgrunnen for studien handler rett og slett om behovet vårt for å vite med sikkerhet om pasienter med atrieflimmer bør trene, og videre hvilken mengde trening som gir størst helsegevinst for dem som lider av dette, forklarer han.

Jakter på klare svar for bedre behandlingstilbud

I forskningsprosjektet til Nes og kollegaer, en del av den internasjonale studien ved navn NEXAF, skal hele 300 deltagere følge et strukturert treningsopplegg over 12 måneder eller være kontrollgruppe. Studien er den største av sitt slag som noen gang er gjennomført i verden. Her skal forskerne studere mengden atrieflimmer, målt med en liten hjerterytmeregistratør som legges under huden. I tillegg skal helserelatert livskvalitet og symptomer hos deltakerne, endring i fysisk form, hjertestruktur og –funksjon, og tradisjonelle hjerte- og karrisikofaktorer undersøkes.

Håpet er å finne klare svar som gir mennesker med atrieflimmer et enda tryggere og mer gunstig behandlingsverktøy.

- Det ligger et paradoks her i sammenhengen

mellom fysisk aktivitet og atrieflimmer, i form av at trening med veldig stort volum faktisk øker risikoen for å få dette. Det tyder på at det er ulike mekanismer i spill og har skapt en del usikkerhet blant både pasienter og behandlende leger. Vi trenger rett og slett enda bedre dokumentasjon og bedre retningslinjer her, understreker han.

- Giverne gjør fremgang mulig

En del av kunnskapen prosjektet skal avdekke handler også om å analysere effekten av trening med høy intensitet og hvorvidt dette kan trigge et atrieflimmeranfall, og på den måten også lære mye mer om hva som faktisk skjer i kroppen når et slikt anfall finner sted, forteller Nes om målene med forskningsstudiet.

- Vi håper at resultatene våre vil skape ny, trygg kunnskap og oppdaterte retningslinjer for trening som medisin for mennesker som har atrieflimmer og dermed kunne tilby et godt behandlingstilbud for dem, forklarer Bjarne Martens Nes.

Han takker også Nasjonalforeningens givere for muligheten til å finne svar som vil komme mange av oss til gode i møte med en krevende hjertesykdom.

- Støtten betyr veldig mye. Vi har mottatt støtte fra Nasjonalforeningen over flere år nå og dette har skapt grunnlaget for det vi kan gjøre her og nå i dette prosjektet. Støtten nytter veldig for forskningen og fremgangen. Nasjonalforeningen har en lang historie og jeg hadde faktisk besteforeldre som var medlemmer og aktive i organisasjonen. Jeg fikk også støtte i tiden min som stipendiat og ung forsker. De har vært med hele veien for min del og det setter jeg veldig stor pris på, forteller han.

Kan en enkel blodprøve skape bedre forebygging og behandling av alzheimer?

Forsker og nevroviter Ingrid Lovise Augestad har selv Alzheimers sykdom i nær familie. Nå utforsker hun om kunnskap fra genene våre kan gi mulighet til bedre behandling og forebygging av sykdommen ved å kunne stille diagnose tidligere og enklere enn i dag.

TEKST | JONAS WÆRSTAD

FOTO | ANNE ELISABETH NÆSS

- Det er så mye vi fortsatt ikke vet. Heldigvis skjer det utrolig mye spennende forskning på sykdommen, og min del er én bit av et større puslespill, forteller Ingrid Augestad.

Forskningen hennes handler i vid forstand om å forstå de underliggende årsakene til Alzheimers sykdom. Augestads verktøy i jakten på svar er blant annet dyreforsøk og analyse av blod. Her undersøker hun for eksempel om vi kan oppdage sykdommen i hjernen via en enkel blodprøve. Målet er å utvikle diagnoseverktøy som er så presise og skånsomme for pasienten at diagnostisering av Alzheimers sykdom kan gjøres både langt mer effektivt og langt mindre ubehagelig for pasientene enn hva som er tilfelle i dag.

Leter etter svar i genene

For å gjøre dette mulig, håper Augestad å oppdage nye biomarkører for sykdommen. Biomarkører er signaler fra kroppen som kan fortelle oss om sykdommen har oppstått eller ikke. Hun leter etter de i en del av arvematerialet vårt som kalles yRNA. yRNA lages ved dekodning av genene og spiller en viktig rolle i alle kroppens celler. Endring i yRNA er en faktor av betydning i flere av de store folkesykdommene, slik som kreft, hjerte-karsykdommer og inflammasjonsykdom, forklarer hun. - En stor del av

sykdomsbildet ved alzheimer er nettopp inflammasjon, eller betennelse, i hjernen, som oppstår som en følge av at hjernen forsøker å bekjempe sykdomsprosessene. Hvis vi forstår sammenhengen mellom endring i yRNA og progresjonen av alzheimer, kan vi mulig avsløre sykdommen langt tidligere enn hva som er mulig her og nå, sier Augestad.

Tidligere oppdagelse åpner døren

Muligheten til å oppdage alvorlige tilstander tidlig, uten å ha effektiv behandling å tilby, er et etisk spørsmål som veier tungt i forskningen på nye biomarkører, forteller Augestad. Samtidig er håpet blant de som forsker på temaet, at man i nær fremtid nettopp utvikler gode og trygge medisiner mot alzheimer og andre demenssykdommer. I tillegg er det verdifullt at vi også utvikler metoder for å forebygge at den i det hele tatt oppstår, påpeker hun. - Det er mange faktorer som påvirker helsen vår. Om vi kan oppdage en forhøyet risiko for alvorlig sykdom tidligere enn nå, vil gjøre oss bedre i stand til å rette en innsats tidlig for å justere kursen og forebygge eller i alle fall bremse sykdommen i en tidlig fase. Slik det er nå, oppdages ofte sykdommen så sent at den har utviklet seg så langt at det er vanskelig å gjøre noe med. Timing er viktig, sier hun.



Håper nye diagnoseverktøy kan åpne døren til bedre behandling: forsker Ingrid Lovise Augestad.

Sterkt motivert for å utgjøre en forskjell

Augestad er blant annet utdannet innen psykologi, og veien til forskning innen molekylærbiologi kom som følge av et sterkt ønske om å vite mer om de konkrete prosessene rundt mental helse og sykdommer som påvirker hjernen.

- Temaet biologisk psykologi fanget meg tidlig i studiet. Noen av oss utvikler for eksempel schizofreni, men hvorfor? Hva er det som faktisk skjer i kroppen når dette hender oss? Jeg fikk veldig lyst til å forstå og utforske de faktiske, biologiske prosessene, forteller hun.

Augestad har selv sykdommen hun søker å forstå bedre i sin nærmeste familie. Det beskriver hun som

en tidvis tøff opplevelse, samtidig som det øker motivasjonen og handlekraften i det hun jobber med – og takknemligheten ovenfor Nasjonalforeningens givere som gjør det økonomisk mulig.

- Jeg er så veldig glad for at Nasjonalforeningen og demensforskningsprogrammet finnes, og så takknemlig overfor giverne for at jeg kan få jobbe med dette på fulltid i jakten på bedre løsninger og bedre behandling for de som får demens. Jeg kjenner mye på ansvaret og forpliktelsen i dette og setter så pris på at jeg kan få jobbe med noe som forhåpentlig kan skape en positiv forskjell i livene til mange av oss, sier Ingrid Augestad.



God folkehelse skaper vi sammen 2025!

Våre lokallag har aktiviteter som skaper trivsel, gode møteplasser, bidrar til inkludering og god livskvalitet. Lokallagene har hjerte for lokalsamfunnet, og bidrar gjennom sine aktiviteter til bedre folkehelse.

TEKST | MAREN ODBERG PALM

FOTO | KRISTIN SVORTE



Sammen for folkehelsen! Medlemmer er klare for å gjøre 2025 til et år med aktivitet, inkludering og engasjement over hele landet.

I 2025 setter vi fokus på vår innsats for folkehelsen. Gjennom hele året, og over hele landet, skal vi vise fram våre aktiviteter og invitere folk med oss. Målet er at flere blir kjent med oss og aktivitetene vi tilbyr. Slik får vi flere med, både som deltakere og frivillige.

Å være opptatt av folkehelse, er å være opptatt av at vi alle skal ha gode, friske og meningsfylte liv. Og det er nettopp det som er drivkraften for engasjementet i lokallagene. Vi håper mange lokallag vil være med å vise fram engasjementet sitt. Tips, eksempler og inspirasjon til hvordan dette kan gjøres finnes på medlemsnett.

Hopp for hjertet

I år har hoppetaukonkurransen 20-års jubileum! Alle lokallag kan delta i feiringen med å ha aktivitet

på lokale skoler. Konkurransen er for klasser på 4.-7. trinn, og er gratis å delta på. Påmeldingen åpner 6. januar, og siste frist er 6. mars.

Nasjonalforeningens folkehelseuke

Fra 2025 bytter Hjerteruka navn til Nasjonalforeningens folkehelseuke. Uka gjennomføres 5.-11.mai, og er en flott anledning til å gjøre lokallagenes aktiviteter kjent. Dette er vår uke. Når lokallagene har aktiviteter samtidig over hele landet, inviterer vi sammen til gode fellesskap og opplevelser. Dette bidrar til god folkehelse!

Scan QR-koden for å lese mer om hvordan vi i 2025 setter fokus på bedre folkehelse gjennom aktiviteter over hele landet – Bli med oss!





Det nye sentralstyret, fra venstre: Pauline G. Nordbø, Asborg Leirdal Kjærvik, Espen Løftingsmo, Ann-Connie Strifeldt, Dag Steinar Thelle, Anne Grethe Sirevåg, Inger-Lise Viljugrein, Lilly Gunn Nyheim, Åshild Janny Nordnes. Lene Haugerud var ikke til stede da bildet ble tatt. Foto: Kristin Svorte.

Utskiftinger i sentralstyret

Nasjonalforeningen har fått ny styreleder og nye varamedlemmer til sentralstyret, etter at noen av de som ble valgt i 2022 av ulike årsaker ikke kunne være med lenger.

Den nye styrelederen kjenner vi godt fra før. Det er professor emeritus Dag Thelle, som var styrets leder også i 2014-2018. Vi er svært takknemlig for at han kunne stille på nytt.

De tre varamedlemmene som ble valgt i 2022 er rykket opp på fast plass, og styret er derfor supplert med tre nye varaer. Det nye styret består av Dag Steinar

Thelle, Anne Grethe Sirevåg, Asborg Leirdal Kjærvik, Espen Løftingsmo, Lilly Gunn Nyheim, Åshild Janny Nordnes, Inger-Lise Viljugrein, Pauline G. Nordbø, Ann-Connie Strifeldt og Lene Haugerud. Varaer er Bernt Løvstad, Marit Dille, Hallfrid Kronheim og Mirjeta Emini.



Helseministeren fikk råd fra Nasjonalforeningens erfaringspanel

Det ble et hjertelig møte da helseminister Jan Christian Vestre nylig besøkte Nasjonalforeningen for folkehelsens erfaringspanel. Etter flere innspill og råd fra panelet, lovet han at det blir en ny demensplan.

TEKST | CAMILLA MOE RØISLAND

FOTO | KRISTIN SVORTE

– Vi er glade for at helse- og omsorgsministeren har lyttet til oss. Planer må ikke bare lages om demenssyke, men sammen med dem. Det sier fagsjef Tone Poulsson Torgersen i Nasjonalforeningen for folkehelsen, som tok imot statsråden da han besøkte panelet.

Vestre lyttet til dem som selv er rammet av demens

Nasjonalforeningens erfaringspanel er en av organisasjonens ekspertgrupper på demens, og består av personer med demenssykdommer. Sammen med sine pårørende samles de fire ganger i året for å gi Nasjonalforeningen viktige innspill i demenspolitiske saker, forskningsprosjekter og andre aktuelle problemstillinger organisasjonen jobber med. Vestre tok seg derfor god tid til å hilse på hver enkelt. Han lyttet, noterte ivrig og stilte oppfølgingsspørsmål. Han var tydelig på at han trengte innspill for å vurdere hva som bør vektlegges i det videre arbeidet.

– Med stadig flere eldre vil også flere få demens i årene fremover. Dette berører oss som samfunn. Derfor trenger vi en ny demensplan, påpekte Vestre.

Store forskjeller i tilbudet til dem som rammes

Norge var et av de første landene som fikk en demensplan i verden. Det har tidligere vært tre demensplaner, hvorav den siste går ut 2025. Selv om



Helseministeren sammen med representantene i erfaringspanelet.

mange kommuner jobber godt etter dagens plan, er tilbudet veldig varierende, ifølge panelets demenseksperter.

– Postnummeret ditt bør ikke bestemme hvor godt tilbud du får, påpekte en av panelets deltakere, Jan Runar Eliassen, og Vestre sa seg enig i det.

Et annet av innspillene kom fra tidligere demenssykepleier, Anna Marie Laugsand fra Levanger. Hun snakket varmt om viktigheten av aktivitetstilbud for mennesker med demens, og at kommunene må prioriterer dette fremover. Helseminister Vestre sa at det er mye som kan forbedres. Han lovet å ta tak, og fortalte at møtet virkelig hadde gitt ham noe å tenke på.



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.

Mister man førerkortet automatisk?

Mannen min glemmer mer enn før, og vi er bekymret for om en utredning og diagnose kan føre til at han mister førerkortet. Hvordan vurderes kjøreevnen, og mister man førerkortet automatisk ved demens?

Ved mistanke om demens vurderer legen kjøreevnen. Du må oppfylle helsekravene for å kjøre. Vurderingen ser på flere faktorer, som syn, hørsel, legemidler og førlighet, i tillegg til kognitive evner. Legen tester evnen til å reagere raskt, planlegge, være oppmerksom og tolke trafikkbildet. For noen kan det være vanskelig å vurdere fart eller avstand til andre biler og personer. Legen kan også hente inn informasjon fra pårørende.

Demens fører ikke automatisk til at du mister førerkortet, men kan påvirke kjøreferdighetene. Derfor er jevnlig oppfølging hos legen viktig.

KONTAKT EN LIKEPERSON



Grethe Byberg

Fylke: Troms
Tlf: 92 23 63 89

Jeg vil bruke min erfaring som pårørende til å lytte og hjelpe andre i samme vanskelige situasjon. Jeg er selv datter til en pappa som fikk alzheimer. Jeg er også leder av Senja demensforening og engasjerer meg innad i kommunen slik at tilbud og tjenester til syke og pårørende kan bli bedre.



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.

Kvinner og hjerneslag

Hei, har kvinner andre symptomer enn menn når det gjelder hjerneslag?

Selv om også kvinner har de vanlige symptomene på hjerneslag; vansker med å prate, smile eller løfte armene, kan særlig de yngre ha andre symptomer enn menn. Forskning har vist at kvinner opplever i større grad symptomer som generell sykdomsfølelse, angst, kvalme, hodepine og påvirket bevissthet.

Hjertesvikt med normal ejeksjonsfraksjon

Hei, har fått vite at jeg har hjertesvikt med normal ejeksjonsfraksjon. Hva vil det si?

Den vanligste metoden for å finne ut om du har hjertesvikt, er å foreta en ultralydundersøkelse av hjertet. Ved denne undersøkelsen måles pumpekraften til hjertet. Dette kalles EF (ejeksjonsfraksjon). Ved tradisjonell hjertesvikt er EF og pumpekraften i hjertet redusert. Halvparten av de med hjertesvikt har imidlertid normal EF, men en stiv hjertemuskel. Når du har hjertesvikt med normal ejeksjonsfraksjon er altså pumpekraften i hjertet ditt normalt, men hjertet ditt er for stivt til at det kan fylles tilstrekkelig med blod. Resultatet ved begge typene hjertesvikt er redusert blodforsyning til kroppens organer.



To statsråder deltok underveis. Kultur- og likestillingsminister Lubna Jaffery, som har ansvaret for frivillighetspolitikken, ønsket velkommen første dag. Helseminister Jan Christian Vestre sendte en filmhilsen, der han blant annet sa at det ble hallelujastemning i Helsedepartementet da de hørte om satsingen Nasjonalforeningen skal ha på folkehelse i 2025.

God organisasjon skaper vi sammen

Tillitsvalgte fra hele landet var samlet til faglig påfyll og erfaringsdeling i november. Det var en strålende fornøyd gjeng som dro tilbake til sine lokallag etter to hektiske dager på Lillestrøm.

TEKST | RANDI KIIL
FOTO | KRISTIN SVORTE

Midtveis mellom landsmøtene i 2022 og 2026 var alle lokallag invitert til samling, og responsen var overveldende. 240 påmeldte fra over 100 lokallag viser en framoverlent organisasjon, sultne på samarbeid og påfyll.

Evalueringene i etterkant er også overveldende positive. Aldri tidligere har vi fått så mange voldsomt begeistrede evalueringer av et arrangement. Det lover godt for innsatsen framover.

Programmet besto av faglige foredrag, sesjoner om våre ulike Med oss-aktiviteter, og informasjon om rekruttering og den særlige satsingen neste år på folkehelse. Det var også satt av tid til å hygge seg sammen, besøke stands og gå en kveldstur i høstmørket.

Neste mulighet for å treffe lokallag fra hele landet samlet blir landsmøtet i Oslo i 2026. Det er bare å glede seg!



Viktige delseiere på vei til bedre folkehelse

I høst har to saker som Nasjonalforeningen har jobbet for i flere år, tatt noen viktige skritt nærmere gjennomføring. Det gjelder skolemat og reklameforbud mot usunn mat og drikke.

TEKST | RANDI KIIL

Like før jul vedtok Stortinget at alle elever i grunnskolen skal få et enkelt og næringsrikt måltid hver dag - gratis. Regjeringen har fått beskjed om å legge fram en plan for hvordan dette skal innføres i 2026.

- Vi er svært glade for dette vedtaket, men ser også at det er et stykke fram til det er gjennomført. Kunnskapsministeren må legge fram planen Stortinget ber om, og ikke minst må det bevilges de nødvendige midlene over statsbudsjettet for 2026. Her kan hele organisasjonen bidra med å etterspørre dette overfor politikere fra sine områder, sier Tone P. Torgersen, fagsjef i Nasjonalforeningens sekretariat. Skolemat er en investering i barna våre, og bidrar til god helse gjennom hele livet. Når samfunnet sørger for at alle barn får et sunt og gratis måltid hver dag, virker det sosialt utjevne.

Reklameforbud

Nasjonalforeningen har i mange år jobbet for å få på plass et forbud mot reklame for usunn mat og drikke rettet mot barn. Et slikt forbud vil gi barn og unge en enda bedre start i livet, med sunne vaner som kan vare livet ut.

Vi har mange gode samarbeidspartnere, som blant annet Kreftforeningen, Forbrukerrådet, UNICEF Norge, Press – Redd Barnas ungdomsorganisasjon og en rekke andre. Sommeren 2023 vedtok endelig Stortinget et markedsføringsforbud av usunn mat og drikke rettet mot barn under 18 år, og høsten 2024



Å gjøre den sunne maten lettere tilgjengelig for alle, samtidig som vi skjermer barn og unge for reklamepress for usunne varer, er viktig for folkehelsen. Foto: Colourbox

kom endelig et forslag til forskrift på høring. Forbudet er ansvarlig, fremtidsrettet, og i tråd med anbefalinger fra WHO.

- Vi følger med, har innlegg i aviser og møter med sentrale helsepolitikere. Reklame virker, og forskning støtter dette. Barn og unge som utsettes for reklame for usunn mat og drikke spiser mer av det. Derfor trenger barn samfunnets beskyttelse, sier Tone P. Torgersen.



8,5 millioner i Demensaksjonen!

Demensaksjonen ble en stor suksess i år, med en ny innsamlingsrekord på hele 8,5 millioner kroner. Over en million opp fra fjorårets rekord! Dette har vi fått til ved å jobbe sammen, så det er bare å gratulere og takke alle helselag og demensforeninger som deltok for strålende innsats.

I år deltok flere lokallag enn tidligere, inkludert flere nybegynnere. Det var også flere Innsats for andre-skoler som bruker vårt undervisningsopplegg, som deltok i innsamlingen, og flere kommunebibliotek markerte Alzheimerdagen 21. september.

I tillegg til innsamlingen, har aksjonen også hatt en betydelig mediedekning. Stort og smått av aksjoner og arrangementer har blitt omtalt i lokalmedier og i riksmidia. Flere fylkesstyrer fikk også publisert leserinnlegg i regionaviser om viktigheten av mer forskning.

Alt i alt en strålende Demensaksjon – neste år er målsettingen å ha enda flere bøssebærere som kan møte giverne ansikt til ansikt.

Folkehelse og demens på den politiske agendaen

8. september 2025 går hele Norge til valgurnene for å bestemme politikken for de neste fire årene. Nasjonalforeningen vil ha et ord med i laget. Vi vil sørge for at politikerne setter bedre folkehelse og demensomsorg øverst på prioriteringslista!

Derfor inviterer vi til to nettseminar om våre saker under valgkampen: 29. april, kl. 17-18: for fylkesstyrer og helsepolitiske utvalg. 27. mai, kl. 17-18: for alle medlemmer og tillitsvalgte.

I nettseminarene vil vi gå gjennom forslag til politiske saker lokallagene kan løfte i valgkampen, gi praktiske råd og tips, og gå gjennom nyttig materiell som ligger på medlemsnett. Velkommen!



Jurist Ane Brunberg Haugland vil tilby nettseminar om fremtidsfullmakt våren 2025. Nærmere informasjon om tidspunkt kommer i nyhetsbrev.

Veiledning om juss

Nylig er jurist Ane Brunberg Haugland ansatt i Nasjonalforeningen for folkehelsen. Vi skal bygge opp og drive en ny juridisk veiledningstjeneste for mennesker med demens og deres pårørende, og vi er godt i gang med å planlegge ulike elementer i den juridiske veiledningstjenesten. Det kommer veiledning på nettsidene, telefontjeneste i tillegg til kurs og seminarer.

Nå i utprøvningsfasen er tilbudet om juridisk veiledning på telefon i hovedsak knyttet til Demenslinjen. Ofte er de juridiske spørsmålene folk har, en del av et større tema. Veilederne der har derfor fått opplæring i en del juridiske problemstillinger. Om du ringer Demenslinjen og det er behov for mer veiledning enn det demenslinjen kan gi, kan de tilby en prat med Ane om juridiske spørsmål. Du kan også sende en epost til juss@nasjonalforeningen.no. Av hensyn til personvern bør du bare oppgi kontaktinformasjon og noen få ord om hva du lurer på.

I løpet av våren vil vi tilby nettseminar der temaet er fremtidsfullmakt. Nærmere informasjon om innhold og lenke til påmelding kommer i nyhetsbrevet til medlemmer i uke 5.



KALENDER

◆ FEBRUAR

Uke 5: Nyhetsbrev til medlemmer

Uke 7: Nyhetsbrev tillitsvalgte

◆ MARS

1. mars: Søknadsfrist statlige

midler til lokale demenstiltak

Uke 10: Nyhetsbrev til tillitsvalgte

6. mars: Påmeldingsfrist for

skoleklasser

til hoppetaukonkurransen

17. mars: Bestillingsfrist materiell

Nasjonalforeningens folkehelseuke

31. mars: Frist for avholdelse av

årsmøter i helselag og

demensforeninger

◆ APRIL

1. april : Forskningsprisene

1. april: Frist for innsending av

valgkort, årsmelding og regnskap

for lokallag til fylkeskontor

Uke 17: Nyhetsbrev til

medlemmer

HER FINNER DU MEDLEMSNETTET

www.nasjonalforeningen.no/medlem

HER FINNER DU MIN SIDE

www.nasjonalforeningen.no/minside

VI GRATULERER

120 år

◆ Nasjonalforeningen Førde helselag

115 år

◆ Nasjonalforeningen Vike helselag

◆ Nasjonalforeningen Svinndal helselag

◆ Nasjonalforeningen Surnadal
demensforening og helselag

110 år

◆ Nasjonalforeningen Liabygda helselag

◆ Nasjonalforeningen Sandnes helselag

105 år

◆ Nasjonalforeningen Harøy helselag

100 år

◆ Nasjonalforeningen Hessa helselag

◆ Nasjonalforeningen Grytestranda helselag

90 år

◆ Nasjonalforeningen Gamlem helselag

◆ Nasjonalforeningen Søvik helselag

85 år

◆ Nasjonalforeningen Manger helselag

75 år

◆ Nasjonalforeningen Valle og Hylestad helselag

◆ Nasjonalforeningen Strønstad helselag

55 år

◆ Nasjonalforeningen Emblem helselag

◆ Nasjonalforeningen Hatlestrand helselag

35 år

◆ Nasjonalforeningen Brumunddal helselag

◆ Nasjonalforeningen Namsos demensforening

30 år

◆ Nasjonalforeningen Stavanger demensforening

25 år

◆ Nasjonalforeningen Rauma demensforening

◆ Nasjonalforeningen Trysil demensforening

◆ Nasjonalforeningen Ullensvang demensforening

◆ Nasjonalforeningen Kongsberg demensforening

◆ Nasjonalforeningen Frammarsvik helselag

◆ Nasjonalforeningen Foreldrelaget i Åsnes

20 år

◆ Nasjonalforeningen Drivdalen Yngre helselag

◆ Nasjonalforeningen Midtre Gauldal demensforening

◆ Nasjonalforeningen Hadsel demensforening

◆ Nasjonalforeningen Nes demensforening

◆ Nasjonalforeningen Bømlø demensforening

10 år

◆ Nasjonalforeningen Aukra demensforening

◆ Nasjonalforeningen Hattfjelldal og Grane
demensforening.

◆ Nasjonalforeningen Skaun demensforening

◆ Nasjonalforeningen Eidskog demensforening

◆ Nasjonalforeningen Steigen demensforening

5 år

◆ Nasjonalforeningen Birkenes demensforening

◆ Nasjonalforeningen Haus helselag

Vi ønsker velkommen til:

◆ Sør-Odal demensforening

◆ Slettbakken helselag

◆ Stryn demensforening

◆ Saltdal demensforening

◆ Vestby demensforening

Æresmedlem

Dag Brekke er utnevnt som æresmedlem i Nasjonalforeningen Molde-Bolsøy helselag. Utnevnelsen fant sted på helselagets sommerfest i juni 2024. Dag Brekke har vært aktiv i alle ledd i organisasjonen. Han var leder i helselaget fra 2007-2017, og har vært medlem i styret fram til 2024. Han har tidligere mottatt Nasjonalforeningens hedersmerke for sin innsats i organisasjonen, som leder av sentralstyret og fagråd.



Overraskelse

Lokallaget overrasket Laura Breimo, to dager før 90-årsdagen. De møtte opp med kaker og blomster, kokte kaffe og fikk en virkelig koselig feiring. Før kakeserveringen kom dagens andre overraskelse, da leder Magni



FOTO: SYLVA ANGELSEN

Sandal fikk det ærefulle oppdrag å utnevne Laura til æresmedlem i Nasjonalforeningen Bardal helselag, som takk for verdifull innsats gjennom mange år.

Samlet til førjulskos

I november arrangerte demensforeningen i Birkenes årets siste Spis med oss før jul. Nær 50 deltakere, både sykehjemsbeboere og hjemmeboende med pårørende, deltok på en hyggelig kveld med god mat, allsang og lotteri. Basaren samlet inn 8 000 kroner til arbeidet.



Gavekort for fantastiske innsats



Gratulerer til Nasjonalforeningen Oppdal Demensforening som vant fylkestyrets gavekort fra fylkeslaget for sin flotte innsats under Demensaksjonen. Bare forskning kan stoppe demens! Jenta til venstre er Noelia, og gutten heter Amund – begge var viktige bidragsytere i aksjonen. Flott innsats!



Høytlesning og julefortellinger



Adventsstund på biblioteket for 2. klasse ABUS ble arrangert av Nasjonalforeningen Aure Helselag. Aud Vikan leste "Snekker Andersen" for en lydhør gjeng, med Brit Kanestrøm som bisitter. Marit fra biblioteket organiserte lesekroken. Barna bidro med flotte nissehistorier!

Bollywoodkoret sprer glede



Bollywoodkoret "Zindagi ek safar hai suhana" ble startet i 2023 av Nasjonalforeningen Oslo Demensforening. Koret synger Bollywood-sanger fra 1950-, 60- og 70-tallet og er åpent for alle, med fokus på personer med demens. På bildet deltar statsråd Kamzy Gunaratnam på en øvelse.

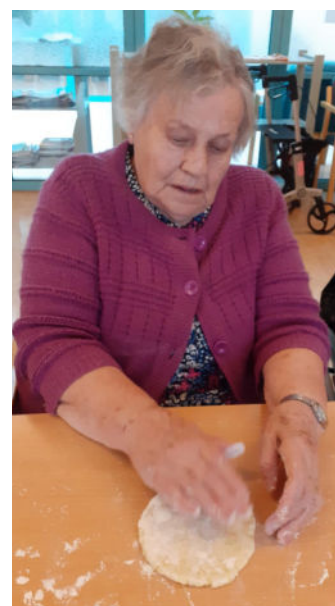
Gaupne feiret 100 år



Nasjonalforeningen Gaupne helselag feiret sitt 100-års jubileum lørdag 16. november med 75 gjester. Foreningen er en viktig del av lokalsamfunnet i Gaupne og Luster. Styret, med leder Asborg Leirdal Kjærvik i spissen, feiret mange år med flott innsats i lokallaget. Markeringen inkluderte taler, sang og underholdning.

Potetkakebakst

Nasjonalforeningen Jostedal helselag vore rundt på alle dei tre omsorgsentra Luster, Gaupne og Hafslo, for å bake potetkaker. Bebuarane har vore med på å reinske, kverne, og bake ut potetkakene. Mange har vore med å arbeidd desse dagane! Potetkakene vart servert med sirup, brunost, sukker og sylteflesk. Besøka blei avslutta med ei songøkt.



Start en bursdags- innsamling på Spleis

Nå kan du enkelt starte en bursdagsinnsamling til Nasjonalforeningens demensforskning på **Spleis**! Sammen med familie og venner kan du bidra til ny behandling som virker. Det finnes håp i dagens forskning - og kun forskning kan stoppe demens.



Fire enkle steg

- Bruk QR-kode eller søk opp vår aksjon her: spleis.no/gratulerogstottdemensforskning
- Klikk på Start en bursdagsinnsamling
- Logg inn /registrer deg
- Klikk på Start en Spleis



Da er du i gang!

Foretrekker du å samle inn via Vipps?
Bruk nummer 546013, og merk gaven med ditt navn.

Har du spørsmål?
Kontakt oss på 23 12 00 00 eller post@nasjonalforeningen.no

Avsender
Nasjonalforeningen
for folkehelsen
Pb. 7139 Majorstuen,
0307 Oslo

