



HJERTE OG HJERNE

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

Medlemsblad 2 | 2023



8

FORSKNINGSPRISVINNER





**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: Adrian Leversby

HJERTE OG HJERNE

utkommer tre ganger i året. Frist
for innsendelse av materiell til
HJERTE og HJERNE nr. 3-2023 er
15. august.

Adresseendring

Henvendelse om abonnement og
adresseendringer:
medlem@nasjonalforeningen.no

Nasjonalforeningen for folkehelsen er
medlem av:



**Lykke til med hoppetau-
konkurransen og alle
Med-oss-aktivitetene i mai!**

INNHOOLD

- 4** Glimt fra lokale aktiviteter
- 8** Demensforskningsprisen 2023
- 10** Hjerteforskningsprisen 2023
- 12** Lokallagsaktiviteter med støtte fra Demensaksjonen 2022
- 14** Demenskoret synger videre
- 15** Syng med oss i Vadsø
- 16** Kommunevalget 2023
- 22** Landet rundt



Vi synger fortsatt!



MINA GERHARSDEN
GENERALSEKRETÆR

Demenskoret har vært på med siste episode på TV, men over hele landet kommer det nå nye demenskor. Det «originale» demenskoret fra NRK-serien synger videre hos oss, i regi av Oslo demensforening, mens mange andre lokallag har satt i gang ulike «Syng med oss»-aktiviteter for å spre sanggleden. TV-serien viste hva det å møtes og gjøre noe sammen som man trives med kan bety for mennesker med demens.

For noen er det sang som gir slike gode stunder, for andre er det helt andre ting. Som interesseorganisasjon for personer med demens er det vår oppgave å både etterlyse gode aktivitetstilbud fra kommunene og å være med selv og legge til rette for de gode møteplassene. Når bare en av tre av hjemmeboende med demens får et tilbud fra kommunen, er det ikke godt nok. Da må vi si fra.

Å stille krav er noe vi også skal gjøre tydelig inn mot høstens lokalvalg. I et kommunevalg handler det om det nære. Har kommunen en plan for folkehelse og forebygging? Satses det på gangveier og sykkelveier? Vil lokalpolitikere love gratis og sunn skolemat og daglig fysisk aktivitet i skolen? Og har kommunen en plan for å ta vare på de eldre og de med demens, når antallet vokser de neste årene? Nasjonalforeningen for folkehelsen jobber med mange viktige saker, og vi vet at politikere ofte er litt bedre til å lytte før et valg. Derfor skal vi bruke valgkampen til å få oppmerksomhet og være tydelige om de tingene som er spesielt viktig for oss.

Samtidig må vi se på hvordan vi selv kan bidra og være en del av løsningen. Gjennom våre aktiviteter er vi med å skape folkehelse, fra gågrupper til aktiviteter som «Spis med oss». Med tilbud om fysisk aktivitet, kunnskap og møteplasser som forebygger ensomhet, er vi med å gjøre en forskjell.

Frivillig innsats blir også enda viktigere framover, for å ta vare på de som rammes av demens, både de som får diagnosen og de pårørende. Vi vet at det er en krevende sykdom og at behov, både for støtte og avlastning, er stort. Omsorg og helsehjelp er et offentlig ansvar, men vi kan være med å gjøre dagene bedre, med aktiviteter, støtte og andre initiativ som kan gi pause og pusterom. Det trengs et lag rundt de som får livene sine preget av denne sykdommen. Vi skal være en del av dette laget, gjennom vår innsats i lokallagene og ved at vi får med stadig nye kommuner i arbeidet for et mer demensvennlig samfunn.

«Bare forskning kan stoppe demens» er et av våre hovedbudskap. Hvert år hedrer vi forskere ved å dele ut en demensforskningspris og en hjerteforskningspris. Som organisasjon har vi en lang og stolt tradisjon med å samle inn penger til forskning, over 1,5 milliarder totalt siden 1960. Gjennom jobben vi gjør til hverdags, har vi også tett kontakt med de fremste fagmiljøene på de ulike feltene i Norge. Slik er vi med å bidra til at forskningen kan drives framover, og slik er vi med å sikre at vårt arbeid alltid er basert på den beste kunnskapen vi har til enhver tid. Også i år har vi to flotte prisvinnere, som gir viktige bidrag til sine fagfelt.

Vi håper prisen gir inspirasjon til videre forskning og gjennombrudd.



Glimt fra lokale aktiviteter

TEKST | LENE HAUGERUD

Matlaging og måltidsfellesskap

En mandag i nesten hver måned arrangerer Nasjonalforeningen Halsa demensforening måltidsglede for hjemmeboende personer med demens og pårørende. En av de frivillige ringer rundt til deltagerne et par dager før middagen for å høre om de vil bli med og avklarer skyss. Noen trenger gjerne påminnelse samme dag.

Arbeidsgruppa i lokallaget blir enige om meny basert på ønsker, bra og sunn mat, og kanskje lokale råvarer. En av de frivillige handler inn.

Nå de samles rundt kaffebordet snakkes det om løs og fast, før oppgaver fordeles, gjerne i små grupper.

– Vi prøver at alle skal ta del i noe aktivitet. Før vi spiser, dekker vi et fint bord og legger opp maten delikat og fint. Vi tar oss god tid og nyter fellesskapet og maten, forteller Tove Karin Halse Lervik, leder for lokallaget.

– Vi håper at alle reiser hjem med gode opplevelser, gode samtaler, og at godfølelsen vil sitte lenge i kroppen. En stor honnør til jobben de frivillige gjør!



Deilig middag som alle har vært med på å lage.

Takk for hjelpen!



Det ble både diplomer og frukt som takk for god innsats i Demensaksjonen.

Representanter fra fylkesstyret i Troms overrasket elever og lærere i valgfaget Innsats for andre ved Bardu ungdomsskole for å takke for innsatsen under Demensaksjonen i fjor. Klassen valgte å gjennomføre en innsamling under aksjonen selv om det ikke er et lokallag i Bardu.

De benyttet seg av undervisningsmateriellet fra Nasjonalforeningen for folkehelsen, hvor de lærte om demens, frivillig arbeid, planlegging og gjennomføring av Demensaksjonen.

Nestleder i fylkesstyret, Mary Løftingsmo, og kasserer Ingrid Bakke delte ut diplom som takk for innsatsen, samt frukt som var sponset av Rema 1000 i Bardu.



Basar i Gloppen

Er det noe lokallagene våre er kjent for, så er det basarer. Etter en dødperiode under pandemien, er det nå flere som tar opp igjen tradisjonen, som Nasjonalforeningen Gloppen helselag.

Ansvar for gevinstinnsamling og loddsalget ble fordelt blant styremedlemmer, som samlet inn fine gevinster fra både næringsdrivende og private.

Den siste måneden før basaren gikk styret og frivillige rundt og besøkte de fleste husstandene i bygda, og dekket et område som strekker seg sju mil fra en ende til en annen.

Dagen før basaren samlet styret seg og fikk oversikt over gevinstene, i alt 150 med stor og smått.

Basaren fant sted på Gloppen omsorgssenter, slik at de som bor der også fikk være med, samt de 100 personene som møtte opp.

Salget av årer tok tre runder, og resultatet endte med godt over 115 000 kroner!



Stort og velfyllt basarbord når Nasjonalforeningen Gloppen helselag har basar.

Spis med oss!



Alt pålegg en måtte ønske seg til kveldsmaten.

Nasjonalforeningen Vannareid helselag tok opp ideen med Spis med oss, og arrangerte gratis kveldsmat for hele bygda.

– Vi gjorde det ikke så avansert med tanke på planleggingen, forteller Tiril Henriksen, sekretær i lokallaget.

– Vi bare planla hva vi ønsket å ha på kveldsmaten, og fant ut at brød, pålegg, juice og kakao var det vi i hovedsak ønsket.

Styret i lokallaget møttes for selve kveldsmaten opp på skolekjøkkenet de fikk låne for anledningen en time før for å ordne i stand. Det dukket opp både små og store, i alt 27, som tok godt for seg av det gode utvalget.

– Vi tenker nok at vi ønsker å forsøke dette flere ganger, muligens gjøre det til en jevnlig ting etterhvert.



Karneval!

I snart 30 år har Nasjonalforeningen Strønstad helselag arrangert karneval for bygda. Opphavet er fra den tiden det var vanlig med voksenmaskerade. Lokallaget ville gjøre noe for ungene også, og dermed ble det først Barnemaskerade, til det etter hvert ble rent karneval.

– Dette er en trivelig stund for både for barn og voksne, forteller Marit Holm Nilsen, leder for lokallaget.

– Vi opplever nå at vi har tredje generasjon med!

Kvelden består av leker, dans og Fiskedam, hvor barna får en fiskestang med klype på og fisker bak et forheng, hvor en pose med overraskelse blir festet på.

– Stolleken er også artig, spesielt når ungene får stå og heie på foreldrene.

Lokalet pyntes med ballonger og serpentiner, det bakes kaker til et stort kakebord, i tillegg til en kafé med pizza og pølser. Kvelden avsluttes med å gå i marsj til Napoleon med sin hær og premie til alle ungene.



I nesten 30 år har det vært karneval, like populært hver gang.

Demens kafé



Årene for loddsalget gjøres i stand før dørene åpnes for demens kaféen.

Nasjonalforeningen Stord Fitjar demensforening har drevet sin demens kafé i over ti år. De arrangerer seks kafékvelder i året, tre på våren og tre på høsten.

– Vi har musikk og sang, med eget husband, og serverer hjemmelagede kaker og kaffe. Vi har også loddsalg med mange fine gevinster, forteller Torill Kaldefoss.

Kaféen er meget populær. Februarkaféen satte ny rekord, med nesten 80 deltakere i et aldersspenn fra ett år til godt over 90.



Nonsmat på Tustna

For femte gang arrangerte Nasjonalforeningen Tustna helselag sin årlige Nonsmat. Ideen er å invitere medlemmer og andre interesserte sambygdinger til et hyggelig sosialt samvær med god mat, underholdning og en inspirerende forelesning. Alt er gratis.

For å finansiere det hele har de loddsalg både i forkant og under arrangementet. Planleggingen starter noen måneder i forkant på styremøter: booke foreleser og underholdning, kontakte næringslivet i kommunen og be om sponning av gevinster til lotteriet. I år var det ca. 70 personer som deltok.

– Vi inviterte kommunens ordfører for å fortelle om et mer demensvennlig samfunn som kommunen nylig har blitt del av, forteller Arne Georg Vassvik, leder i lokallaget.

Lek med oss!



Lek med oss er ett av flere tilbud Nasjonalforeningen Alvdal helselag tilbyr bygdas innbyggere

Nasjonalforeningen Alvdal helselag fant ut at i følge FHIs folkehelseprofil er 22,2 prosent av Alvdals befolkning mellom 0-17 år, og 12,2 prosent er barn av enslige forsørgere. I tillegg kommer inntektsulikheter som bare økes mer og mer. Lokallaget satser derfor spesielt for å opprette gratis aktivitetstilbud for barn

– Vi er veldig fornøyd med resultatet, som ga et godt overskudd på arrangementet. Vi fikk til og med vervet tre nye medlemmer under kvelden.



Loddsalg før og under er en av finansieringsmåtene til Nonsmat.

og unge. Ønsket er også å inkludere nye Alvdøler, hvor av mange er enslige forsørgere. Ett av tilbudene er Lek med oss, et tilbud for barn mellom ett og seks år, og et ledd i nettverksbygging i bygda. Aktiviteten finner sted i barnehagens gymsal, som holder til i en tidligere barneskole i kommunen. Tilbudet skjer en kveld hver uke fra kl. 17-18. Skyss blir tilbudt for de som trenger det, og barna har med seg en foresatt på økta.

Lokallaget har kjøpt inn baller og matter, samt at de får låne barnehagens utstyr. Innholdet i timen er rett og slett frilek.

– Vi vil invitere inn Alvdal midt i værda, bygdas elektroniske avis, etter påske for å få mere publisitet for det gode tilbudet helselaget beriker kommunen med, forteller Jorunn Brandnes, leder for lokallaget.

– Derfor har jeg bestilt Nasjonalforeningens buffer som ungene skal få, slik at døm blir våre ambassadører!



- Vi må spille på lag alle sammen om vi skal klare dette

Forsker Evandro Fei Fang ved Universitetet i Oslo og Akershus universitetssykehus er vinner av Nasjonalforeningen for folkehelsens Demensforskningspris for 2023.

TEKST | JONAS WÆRSTAD
FOTO | ADRIAN LEVERSBY



På sporet: Fang og hans forskerlag vil hjelpe hjernen ved å tilføre hjernens egen søppelbil ny kraft.

Arbeidet hans i jakten på effektive medisiner mot Alzheimers sykdom beskrives som «banebrytende».

På samme tid minner Fang om at alle gode krefter må gjøre et felles krafttak for å bekjempe sykdommen som preger livet til alt for mange av oss.

Nettverk for kunnskapsutveksling

De fem siste årene har Evandro Fei Fang bidratt til å

etablere nettverk for kunnskapsutveksling mellom demensforskere, holdt forelesninger om forskningen og sine funn ved prestisjetunge universiteter verden over og satt kampen mot demens på kartet og dagsorden på en rekke måter.

Hovedgrunnen for prisen er samtidig et konkret løsningsforslag Fang og hans forskerlag har fremsatt om en mekanisme for fjerning av skadde mitokondrier



i hjernen. Dette sporet omtales av flere som «banebrytende» i jakten på effektiv medisiner mot Alzheimers sykdom.

Søppel i hjernen

– Vi mener at en hovedgrunn til at vi opplever hukommelsessvikt og andre kognitive svekkelser når vi blir eldre er at det samler seg opp mye «søppel» i hjernen vår over tid. I hjernen finnes det en søppelbil som normalt rydder dette unna når vi er yngre, sier han

– Når vi blir eldre blir denne søppelbilen derimot mindre effektiv. Spørsmålet er hvorfor denne funksjonen mister effektivitet? Det finnes flere grunner, men et viktig element er at søppelbilens motor begynner å bli sliten etter mange års arbeid. Og hvis motoren streiker, fungerer søppelbilen dårlig,

Fra teori til demensmedisiner?

Hans hypotese om hva som går galt når demensformen utvikler seg er også langt mer enn en spennende teori. Mekanismen har blitt gjenskapt i studier utført av flere andre forskerlag i en rekke land, noe som styrker troen på den potensielle medisinske nytteverdien.

Denne forståelsen av alzheimer har i tillegg ført til at Fang og hans forskerlag har identifisert to lovende komponenter som de håper kan videreutvikles til effektive medisiner mot sykdommen. Ett av disse er allerede i det avsluttende stadiet av en patenteringsprosess.

Evandro Fei Fang understreker troen på at dette sporet på sikt kan lede til en bedre hverdag for de av oss som rammes av alzheimer.

– Vi bør konsentrere oss om å reparere søppelbilens motor. Grunnen til at vi har ulike former for plakk i hjernen, og dermed definerende trekk ved

sykdomsbildet ved en alzheimerdiagnose, er fordi dette søppelet skapes, men ikke blir fjernet. Vi trenger å tilføre energi som restarter motoren og får denne renselsesprosessen i hjernen i gang igjen, sier den prisvinnende legen.

Kur krever samfunnsomfattende dugnad

For Evandro Fei Fang er samtidig kampen mot demens noe som ikke kan vinnes på egenhånd. Han ønsker seg et felles kraftløft mot sykdommen, og mener vi alle spiller en nøkkelrolle på veien til en bedre fremtid for personer med demens og deres pårørende.

– Vår forståelse av demens og hvordan vi finner veien til et effektivt legemiddel mot alzheimer hviler ikke kun på en lab eller ett forskerlag. Hele samfunnet må jobbe mot samme mål, ikke minst i form av finansiering. De økonomiske bidragsyterne våre, evnen til samarbeid, infrastrukturen rundt forskningen og støtte fra politikere og beslutningstagere, er alle svært viktige elementer. Vi må spille på lag alle sammen om vi skal klare dette, understreker han.

Forskeren er også tydelig på hvor mye det betyr at vanlige nordmenn er med på laget.

– Hver krone vi mottar i støtte beveger oss et lite skritt i retning det store målet. Støtten fra privatpersoner gjennom Nasjonalforeningen for folkehelsen er derfor svært viktig for oss som jobber med dette hver dag. Jeg håper og tror at det vi jobber med vil kunne gi svært mye verdi tilbake til samfunnet i form av bedre forebygging og bedre behandling av Alzheimers sykdom. Min store takk går til alle som donerer til saken, sier Evandro Fei Fang med ettertrykk.

30 års prisvinnende kamp mot verdens hyppigste dødsårsak

Dan Atar, professor og overlege i kardiologi ved Oslo universitetssykehus, er vinner av Nasjonalforeningen for folkehelsens hjerteforskningspris for 2023.

TEKST | JONAS WÆRSTAD

FOTO | ANNE ELISABETH NÆSS



- Jeg jobber med å forhindre at hjerteinfarkt skjer og hvordan pasienten kan ha et godt liv i etterkant.

Atar mottar prisen for sitt brede og resultatgivende forskerarbeid over nærmere 30 år, arbeid med nye internasjonale retningslinjer for behandling av hjertelidelser og et lidenskapelig fagengasjement.

På tross av sterk fremgang i moderne tid i behandlingen av hjerte- og karsykdommer, mener han at perioden med utvikling og innovasjon slett ikke er forbi – og minner samtidig om at kampen mot sykdommene som tar flere tusen liv i Norge hvert år, heller ikke er over.

Iskemisk skade - hjerteinfarkt

Til tross for brede faginteresser innenfor hele kardiologfaget, er den klare, røde tråden i Atars brede forskerarbeid det legene gjerne kaller «iskemisk skade av myokard».

– Dette handler om verdens hyppigste dødsårsak, nemlig hjerteinfarkt. «Iskemisk skade» betyr at det kommer for lite oksygen til hjertemuskelen. Dette skjer omtrent hvert sekund, verden over, når et menneske har et hjerteinfarkt, forklarer han.



Atar selv mener arbeidserfaringen hans fra fire ulike land og langvarig kontakt med verdens fremste forskere og fagmiljøer, har vært avgjørende for hans egne oppdagelser og fremskritt.

– Jeg har vært heldig og fått jobbe med problemet hele veien fra mikroskopet til utprøving av nye teknikker og medikamenter hos pasienter. Jeg jobber med å forhindre at hjerteinfarkt skjer og hvordan vi begrenser skaden om dette først inntreffer; hvordan pasienten kan ha et godt liv i etterkant. Det er det viktigste å oppnå med den typen forskning jeg har drevet med, sier den prisvinnende kardiologen.

Hjertefaglig revolusjon

Ny kunnskap og medisinsk innovasjon har ført til hjertefaglig revolusjon

Dan Atar snakker med varme og entusiasme når han omtaler de kraftfulle fremskrittene som har funnet sted i løpet av årene han så langt har hatt som yrkesaktiv.

– Vi har hatt en nærmest eksplosiv utvikling av nye teknikker og ny kunnskap, som har overgått alle forventninger. Dødeligheten av hjerteinfarkt har tilsvarende gått kraftig ned, takket være alle forbedringene som har funnet sted. I et 30-årsperspektiv ser vi en utvikling som har vært fenomenal. Det har vært ny kunnskap og innovasjon, både innenfor forebygging, behandling med medisiner og innen teknologiske nyvinninger, slik som implantater og kateterbaserte inngrep, som har ført til denne voldsomme forandringen, slår Atar fast.

Fremdeles rom for fremgang

Nasjonalforeningens mottaker av årets hjerteforskningspris er også tydelig på at fremgangens tid er langt fra forbi.

– Vi opplever nye, betydelige og imponerende gjennombrudd hvert eneste år. For eksempel at man ikke lenger behøver å kirurgisk åpne opp hele brystkassen for å skifte ut en hjerteklaff, men heller gjør det elegant gjennom et kateter. Inngrepet er mindre og resultatet er likevel godt for pasienten, forklarer Atar videre.

Mange slag er vunnet, krigen langt fra over

Selv om fremgangen har vært stor over tid, utgjorde hjerte- og karsykdommer over 24 prosent av alle dødsfall i Norge i 2021. Verdens helseorganisasjon estimerer at hjerte- og karsykdommer fører til nærmere 18 millioner dødsfall i verden hvert år. I tillegg til å minne om at kampen mot hjertelidelser langt fra er over, ser Dan Atar også et behov for at fagfeltet hans tilpasser seg en ny virkelighet fremover.

– Vi snakker nå mye om en aldrende befolkning, som har mange sykdommer samtidig og mer komplekse problemstillinger. Nytteverdien av hjerteforskningen og -faget kommer til å bli mer definert av de sammensatte problemstillingene vi må håndtere – og mange av disse er knyttet til høy alder. Det er et høyaktuelt tema, mener hjerteforskeren.

Dan Atar gir også dugnadsånden mye av æren for fremgangen vi har hatt i Norge i møte med det som fortsatt er verdens største dødsårsak.

– I Norge er vi gode på samarbeid. Samarbeid mellom ulike fagmiljøer, ulike profesjoner. Vi er veldig gode på å bygge ting i fellesskap. Felles læring og utvikling opplever jeg står veldig sterkt i landet. Det er i så måte alfa og omega at forskere har tilgang til forskningsstøtte. Nasjonalforeningen for folkehelsen er dermed svært viktig for vårt fagfelt, slår han fast.

Med støtte fra Demensaksjonen 2022

Hvert år kan lokallag søke midler fra årets Demensaksjon til aktiviteter rettet mot personer med demens og deres pårørende. Her er glimt fra noen av aktivitetene som har blitt gjennomført.



En forventningsfull gjeng før bussturen til Finland. Bakerst fra venstre som nr. 1 og 3: ansvarlige for turen, Odd Myhre og leder i helselaget, May Torild Karikoski.

Med buss til opplevelser i Finland

– Bussturene våre er for de som har demens og deres pårørende. I fjor dro vi til Finland, fordi flere av de 27 deltakerne snakker kvens/finsk, forteller Odd Myhre, medlem i Neiden helselag.

– I år hadde vi Karikasniemi i Finland som mål. Der spiste vi nydelig middag. Underveis hadde vi flere stopp hvor vi shoppet og besøkte en sølv- og knivsmie i Karasjok.

Underveis på turen underholdt Torbjørn Sandnes med historier fra Neiden. Turen tok hele dagen.

– Vi var ikke tilbake med den fornøyde gjengen om kvelden.

En svingom med grillmat attåt

Vadsø demensforening svinger opp med hyggekveld for mennesker med demens og deres pårørende med støtte fra Demensaksjonen. Da festen gikk av stabelen 16. august i sansehagen til Vadsø bo- og omsorgssenter, var været strålende og stemningen ekstra høy. Det ble god mat, sang og dans. En opplevelse som sitter lenge i kroppen.



Det svinger i Vadsø.

Forglem meg ei – kafékos på Hamar

Med støtte fra Demensaksjonen arrangerer Hamarregionen demensforening Café Forglem meg ei rett som det er. Kaféen er populær og trivselsfaktoren er høy. Her er det god mat, sang og musikk og hyggelige samtaler. Høye rekesmørbrød og rekesalat er populært.

Café forglem meg ei er noe som bør oppleves, det er et helt spesielt sted. Alle er hjertelig velkommen på besøk, sier Helle Jordbræk, leder i Hamarregionen demensforening.



Høy hyggefaktor på Kafé forglemmegei. Helle Jordbræk med rosa skjerf til høyre i bildet.



Aktivitetsleder i Spis med oss!

Over 30 personer har registrert seg som aktivitetsledere i Spis med oss. En av disse er Marie Leknes i Nasjonalforeningen Nordre Askvoll helselag.

TEKST | LENE HAUGERUD

FOTO | ALF VIDAR SNÆLAND



En liten variasjon på onsdagstreffet er en god varm middag et par ganger i året.

Hver uke har lokallaget sitt onsdagstreff fra klokken 11.00 – 13.00, med ansvaret for hvert treff fordelt på flere av medlemmene. Siden styret består av folk som fremdeles er i arbeid, er det pensjonistene som stiller opp.

Marit er ansvarlig for hver fjerde samling. Det betyr at hun gjør innkjøp, lager maten hjemme og serverer den.

– Siste gangen var det brokkolisalat, boller og melkekaker, forteller hun.

– Vi prøver å ha litt sunn mat, men det blir mye kaker og boller også.

Vanligvis er det et sted mellom 10 og 15 gjester av gangen. De betaler 50 kroner for å drikke, kaffe og

spise så mye de vil. Det dekker mye av innkjøpet og leien av bygdas aktivitetshus.

I år fikk de også midler til å servere middag et par ganger i året. Det krever litt mer organisering, men heldigvis ble maten laget utenfor huset.

SPIS MED OSS!

Vil du være aktivitetsleder for lokallagets måltidsfelleskap Spis med oss? Meld fra til fylkeskontoret og få tilsendt startpakken.

nasjonalforeningen.no/spis-med-oss



Demenskoret fra NRK-serien synger videre

Selv om tv-lysene er slukket, øver Demenskoret fra den populære NRK-serien fortsatt. Nå i regi av Nasjonalforeningen Oslo demensforening.

TEKST | CAMILLA MOE RØISLAND



Foto: Anne Elisabeth Neess

Fremdeles mye sangglede i Demenskoret. Kim Wigaard er dirigenten som med entusiasme leder koret.

– Å komme hit gjør at vi en kort stund glemmer demensdiagnosen. Vi husker sangen – teksten - vi lever! Det sier Sylvi Øding (75) med et smil. Hun er en av de nye medlemmene av koret vi kjenner fra NRK-serien.

Det er onsdag ettermiddag, og de 25 kormedlemmene er på plass. Oppvarmingen er begynt. Smilene sitter løst og øynene glitrer, ikke bare hos Sylvi, når de 25 koristene følger oppvarmingen til dirigent Kim Wigaard. Både han og musikkpedagog Jelena Golubovic leder fortsatt koret.

– Det gir en ekstra mening med livet, å kunne bidra til å gjøre noen lykkeligere. Musikk gir glede, og fundamentet er at alle skal kjenne på trygghet, at de kjenner seg fri, sier Kim. Han spør plutselig om en av kormedlemmene trenger en klem fordi han blir så rørt av musikken. Koristen nikker et ja.

Det er lett å se at mange drar kjensel på tonene fra Jelena sitt orgel. «Hva var vel livet uten deg...», begynner Hallgjerd å synge. De andre stemmer i. Etter hvert skrus musikkrytmen opp et par hakk, og noen byr sin nærmeste i korrekken opp til dans. Alle klapper.

– Det er så deilig å få være slik vi vil. Vi er bare sammen og gjør det vi elsker å gjøre – og ingen er flinkere enn andre, påpeker Sølvi.

Mange vil ha en bit av demenskoret. Til nå er det planlagt to konserter, en i sommer og en julekonsert, men det er takket nei til 24 forespørsler. Kormedlemmene må også skjermes.

– Det er mange tunge dager, og dette er et høydepunkt i uken. Vi lever jo, selv om dette ikke er livet vi ønsket å få, avslutter Sylvi, med et litt sørgmodig smil.



Syng med oss i Vadsø

Etter suksessen med Demenskooret, har flere sett hvilken glede musikk skaper hos mange som har demens. Sangstunder er et godt alternativ til profesjonelle kor. Nasjonalforeningen Vadsø demensforening er allerede i gang.

TEKST | CAMILLA MOE RØISLAND



Sangstundene kan også føre til bevegelse, og mest av alt til økt trivsel og bedre humør.

– Personer med demens i Vadsø hadde for lite sangaktiviteter, og vi ønsket å bidra til å endre dette. Siden desember i fjor har vi derfor ukentlig invitert både demenssyke, deres pårørende og andre interesserte til sangstunder på bo- og omsorgssenteret i byen. Det sier leder av Nasjonalforeningen Vadsø demensforening, Målfrid Ovanger.

Det å synge gir økt trivsel og bedre humør hos alle som er glad i musikk. Kommer en sammen med andre for å synge, skapes i tillegg sosiale møteplasser og nye nettverk – både for personer med demens og deres pårørende.

– Vi ser glede, tårer og øyne som lyser opp. De husker, og språket kommer tilbake. Peker vi på sangteksten underveis, synger alle som fortsatt kan lese med, forklarer Ovanger.

Sanggrupper kan foregå på mange nivåer. Demenskor slik vi kjenner det fra NRK, krever profesjonelle dirigenter og musikkpedagoger. Tilbud om sanggrupper kan gi like stor glede, og er rimeligere og enklere å få til. Syng med oss kan lett kombinere med annen aktivitet som for eksempel demenskafe, samtalegrupper for pårørende eller annet. Målfrid Ovanger påpeker også at det er lett å få med frivillige til å bidra.

– Vadsø en liten kommune, og vi samarbeider bredt med alt fra Vadsø folkeakademi og kulturskolen til lokale musikere og barnehagene. Vi ser at ikke bare de voksne, men også barna stortrives når de synger og leker sammen med oss, forklarer Ovanger.

SYNG MED OSS!

Syng med oss er en ny aktivitet lokallag kan starte opp.

Når dere har aktivitetsleder(e), kan dere melde inn til fylkeskontoret. Da får dere tilsendt en digital veileder med råd og tips til sanggruppen.

nasjonalforeningen.no/syng-med-oss



Kommunevalget 2023

I år er det kommune- og fylkestingsvalg, og vi i Nasjonalforeningen for folkehelsen vil bruke muligheten dette gir til å sette våre saker på dagsorden.

God folkehelse og god demens- og eldreomsorg er områder der både stat og kommune har ansvar. Innenfor begge områdene er det et bredt felt av saker det er mulig for lokallagene å ta opp i forbindelse med valgkampen, ut fra de lokale behovene dere er opptatt av.

Alle barn går på skole

Vår organisasjon har lenge vært pådrivere for daglig fysisk aktivitet i skolen og et sunt og gratis skolemåltid. Vi mener dette bør besluttes av Stortinget og gjelde for alle barn, og det har også regjeringen lovet i samarbeidsplattformen. Det er viktig at slike folkehelseiltak gjennomføres i skolen, der de når alle barn, uansett bakgrunn.

Inntil Stortinget bestemmer seg, er det også fullt mulig for kommunene å starte utprøving. Det er det allerede mange som har gjort, og disse erfaringene er viktige når utformingen av de nasjonale beslutningene skal gjøres. Det er grunn til å anta at det innenfor de nasjonale normene som kommer, vil bli stort handlingsrom for lokale tilpasninger.

Det er ute i kommunene og på den enkelte skole at gratis skolemat og daglig fysisk aktivitet skal innføres. Lokallag som ønsker å være pådrivere for at kommuner som ennå ikke er i gang, tar beslutninger om dette, kan etterspørre dette i forbindelse med valgkampen, og gjerne allerede under Hjerter- og folkehelseuka i mai.

Aktivitet for demenssyke

Mennesker med demens kan lett bli isolert og passivisert. Personlig tilpassede aktivitetstilbud bidrar både til å øke livskvaliteten til de som har demens, og det gir avlastning til pårørende. Derfor

er det lovpålagt at alle kommuner skal ha et slikt aktivitetstilbud. Dessverre er det ikke alltid godt nok eller stort nok til å være et faktisk tilbud til alle som kunne hatt nytte av det.

Kravet om gode og tilstrekkelig aktivitetstilbud lokalt, er en sak som er godt egnet for lokallag å ta opp i forbindelse med valgkampen, dersom dere mener behovene ikke er dekket i kommunen. Andre sider ved den lokale demensomsorgen som lokallaget ønsker forbedringer i, kan også gjerne tas opp. Eldreomsorgen er på toppen av den politiske agendaen i år, så her er det viktig å fremme kravene fra oss.

Bakgrunnsnotater, maler til leserbrev, facebookposter og råd blir publisert på medlemsnett.





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.

Ledsagerbevis

Mannen min har hatt demens i et par år. Han bor fortsatt hjemme. Han liker fremdeles å gå på teaterforestillinger og konserter, men det er blitt vanskelig å klare det alene. Jeg eller noen andre må alltid være med og da blir det dyrt i lengden. Finnes det noen økonomisk støtte å få?

Mannen din kan søke kommunen om ledsagerbevis. De fleste kommuner har denne ordningen. Den er for personer som på grunn av sykdom eller nedsatt funksjonsevne har behov for hjelp eller følge. Det er en ordning som gjør det mulig å ta med seg en ledsager, eller flere hvis nødvendig, uten ekstra kostnader på kultur- og fritidsarrangement, transportmidler og liknende der ordningen aksepteres. Mannen din må betale for seg selv på vanlig måte. Dere har rett til å klage hvis dere får avslag. Du finner informasjon om ordningen på bl.a. helsenorge.no og bufdir.no.

KONTAKT EN LIKEPERSON



Hans Kristian Tiller

Fylke: Trøndelag
Tlf: 926 09 385

Jeg er likeperson fordi jeg gjerne vil være tilgjengelig for andre pårørende, for å lytte, snakke sammen og dele erfaringer for å

gjøre det enklere å mestre hverdagen. Min kone bodde hjemme de første årene, og de tre siste på sykehjem. Jeg bestemte meg tidlig for at en viktig oppgave var å bidra til at hun fikk et så godt liv som mulig. Jeg har arbeidet som lærer på en høyskole, og lover å lytte når du trenger det, og gi informasjon hvis du trenger det.



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.

Fiskeolje som kosttilskudd

Er fiskeolje/kapsler som tilskudd bra for hjertet?

Det finnes ikke sikre vitenskapelige bevis på at tilskudd med fiskeolje/kapsler beskytter mot hjerte- og karsykdommer. En rekke undersøkelser viser derimot at om du spiser fisk regelmessig så har du en lavere risiko for å utvikle hjerte- og karsykdommer. For de som har høye nivåer av triglycider (et fettstoff i blodet) har fiskeolje/kapsler effekt. De kan få redusert nivået med omkring 30 til 40 % ved å ta tilskudd.

Hjertesvikt - noe nytt?

Jeg har hatt hjertesvikt i 20 år. Har det kommet noen nye medisiner på markedet i det siste?

En gruppe av legemidler som kalles SGLT2-hemmere ble i utgangspunktet utviklet til behandling av pasienter med diabetes type 2. Disse har vist seg å også ha god effekt for mennesker med hjertesvikt, selv om de ikke har diabetes. Disse medisinene reduserer både risiko for død og sykehusinnleggelse. Det har vist seg at SGLT2-hemmere også har effekt hos de som har hjertesvikt med bevart pumpefunksjon. Denne gruppen har ikke hatt andre gode medisiner for sin hjertesvikt.



Blekkspruten Roald - en hjelpende tentakkel

Pasienter med demens kan ofte trekke ut både IV, kateter og ledninger. Blekkspruten Roald, en heklet blekksprut, kan både roe pasienten og hindre at ledninger trekkes ut.

Garn

100 prosent bomullsgarn

Garnmengde: Ca. 25 gram/100 løpemeter

Veiledende heklenål: 3 mm

Lengde: ca. 16 cm

I tillegg

Syntetisk vatt. Det trenger ikke å være dyrt fyll fra hobbybutikk. Andre fyll som kan brukes er fyll fra billige puter fra Jysk eller Ikea. Ikke bruk garnrester eller fyll fra gamle puter.

Litt svart garn for å brodere øyne, evt. sikkerhetsøyne.

Fullt mønster, med forklarende bilder, kan lastes ned fra <https://nasjonalforeningen.no/strikk-med-oss/>



Forkortelser:

Mr – Magisk ring

Kjm – Kjedemaske

Lm – Luftmaske

Fm – Fast maske

Øk – Økning (to fast masker i en maske slik at antall masker i omgangen øker)

Fell – Felling (du lager en fast maske ut av to fast masker, slik at antall masker i omgangen blir redusert)

OPPSKRIFT

Omg 1: Begynn med mr og 6 fm (6)

Omg 2: Øk i hver maske (12)

Omg 3: *1 fm, øk*, repeter *-* ut omgangen (18)

Omg 4: *2 fm, øk*, repeter *-* ut omgangen (24)

Omg 5: *3 fm, øk*, repeter *-* ut omgangen (30)

Omg 6: *4 fm, øk*, repeter *-* ut omgangen (36)

Omg 7: *5 fm, øk*, repeter *-* ut omgangen (42)

Omg 8 – 12: 1 fm i hver maske rundt (42)

Omg 13: *5 fm, fell*, repeter *-* ut omgangen (36)

Omg 14: *5 fm, fell*, repeter *-* ut omgangen (30)

Omg 15 - 16: 1 fm i hver maske rundt (30)

Omg 17: *3 fm, fell*, repeter *-* ut omgangen (24)

Omg 18: 1 fm i hver maske rundt (24)

Omg 20: Hvis du ønsker å lage tentaklene i en annen farge, kan du bytte garnet nå. Du skal nå hekle kun i

fremre maskeledd. Du kan selv velge hvor lange tentaklene skal være.

1 lm i fremre maskeledd, 35 kjm, snu arbeidet og lag 2 fm i hver kjm slik at det blir formet en spiral. 3 lm i fremre maskeledd. 25 kjm, snu arbeidet, lag 2 fm i hver kjm. Repeter rundt til du har 8 tentakler.

Du kan nå brodere øynene nå mellom rad 10 og 11. Det er valgfritt hvordan du ønsker ansiktet til blekkspruten skal se ut.

Omg 21: De neste maskene lager du i bakre maskeledd av maskene fra forrige rad. *2 fm, fell*, repeter *-* ut omgangen (18) (fig 6)

Omg 22: *1 fm, fell*, repeter *-* ut omgangen (12), fyll blekkspruten med syntetisk vatt

Omg 23: Fell i hver maske rundt (6)

Sy igjen åpningen. Fest alle løse trådender.

Nasjonalforeningen for folkehelsens blogg



Fra barndom med lek til barndom med skjerm



Den norske barndommen har endret seg. Løkkeleken etter skolen er byttet ut med skjerm og stillesitting. Nå

begynner vi å se konsekvensene – og de gir grunn til bekymring.

Norske barn er mest på internett av alle barn i Europa. Det er en topplassering vi ikke har noen grunn til å være spesielt stolte av. De mange timene barn tilbringer foran en dataskjerm eller på mobiltelefonen, har etter hvert skapt bekymring og debatt. Det handler

både om hva de ser og gjør på disse skjermene, men også hva de ikke rekker å gjøre fordi de er på skjerm.

I det siste har flere deltatt i debattene om for eksempel mobilbruk, med forslag om økte aldersgrenser på sosiale medier for å beskytte barn mot innhold som er lite egnet for barn, og ønsker om skolen som mobilfri sone.

Les mer på bloggen til generalsekretær Mina Gerhardsen.

nasjonalforeningen.no/minablogg

GÅ MED OSS

Onsdagsturer i Grong



Foto: Privat

Hver onsdag arrangerer Nasjonalforeningen Grong demensforening gåturer. Starten går fra frivilligsentralen kl. 11. Stien elvelangs er to km og benyttes når den er fri for snø. Om vinteren går de i sentrum. Pauser med historier er lagt inn, samt kaffe og gode samtaler på frivilligsentralen i etterkant.

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

Takk til Ingrid Bjørnov



Hele Norges Ingrid Bjørnov har de siste årene, i samarbeid med andre musikere og Backstage Managament arrangert Morsdagskonserten der overskuddet går til vår innsats innen demensforskning og til arbeidet med å støtte pårørende. Vi har nettopp mottatt hele 265 000 kroner fra årets konsert og sender en stor takk til alle som har bidratt!

Spare skrift i sand

Ingrid Bjørnov oversatte for noen år siden Abba-låta Slipping through my fingers til norsk. Låta, som ofte brukes i forbindelse med konfirmasjoner og

bryllup, henspiller på foreldres opplevelse av at barna glipper fra dem, og har fått norsk tittel Spare skrift i sand. Nå opplever Bjørnov at teksten også passer til situasjonen hun opplever som pårørende til en mor med demens.

– Jeg vil gjerne bidra til det viktige arbeidet Nasjonalforeningen for folkehelsen gjør for personer med demens og deres pårørende, sier hun, og forteller at hun har fått tillatelse av de svenske eierne, til å utgi låta på norsk og gi overskuddet til Nasjonalforeningens demensinnsats.

– Demens er en sykdom som berører så mange. Bak hver av de 100 000 som har diagnosen, er det nære pårørende, venner, kollegaer og andre som opplever hvordan denne sykdommen gradvis endrer den de kjente. Med sangen «Spare skrift i sand» tar Ingrid Bjørnov en sang vi alle kjenner så godt, og gir den en ny historie. I møtet med demens prøver vi alt vi kan å holde fast, men til slutt mister vi taket og alt blir hvasket ut, som skrift i sanden. I Nasjonalforeningen for folkehelsen jobber vi for mennesker med demens og deres pårørende og vi støtter forskning på en kur, for det er bare forskning som kan stoppe demens. Derfor er vi enormt takknemlige for at Ingrid Bjørnov donerer inntektene fra denne sangen til vårt arbeid. Det betyr mye, sier generalsekretær Mina Gerhardsen.

Bli med i vervekonkurransen

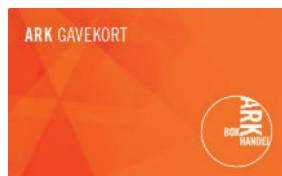
Blant de lokallagene og enkeltpersonen som verver flest, trekker vi vinnere, men alle som verver kan samle opp til fine premier.

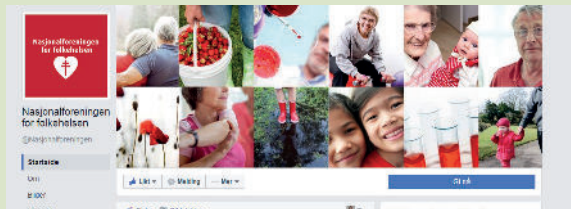
Konkurransen varer fra 1. januar til 1. oktober, og det mulig å samle opp eller ta ut vervepremier underveis.

Husk at vervingen først er gyldig når kontingenten er betalt og at det er spesielle regler for familiemedlemskap. Familiemedlemskap gjelder de som bor i samme husstand og er over 15/16 år. Et nytt

familiemedlemskap gir ett poeng per medlem, mens utvidelse av eksisterende familiemedlemskap ikke gir vervepoeng.

Oversikt over årets vervepremier er nå publisert på medlemsnett.





FØLG OSS PÅ FACEBOOK

Gjør som over 40 000 andre,
følg Nasjonalforeningen for folkehelsen
på Facebook!

Gjør oss synlige ved å like,
dele og kommentere.



VI GRATULERER

- ◆ Nasjonalforeningen Trøgstad helselag 120 år
- ◆ Nasjonalforeningen Dalsbygd helselag 115 år
- ◆ Nasjonalforeningen Skåla helselag 110 år
- ◆ Nasjonalforeningen Stranda helselag 110 år
- ◆ Nasjonalforeningen Valldal helselag 110 år
- ◆ Nasjonalforeningen Vårsol helselag 110 år
- ◆ Nasjonalforeningen Søgne helselag 110 år
- ◆ Nasjonalforeningen Hedalen helselag 110 år
- ◆ Nasjonalforeningen Skudenes helselag 100 år
- ◆ Nasjonalforeningen Figgjo helselag 100 år
- ◆ Nasjonalforeningen Øen helselag 105 år
- ◆ Nasjonalforeningen Hellvik helselag 95 år
- ◆ Nasjonalforeningen Åsa helselag 85 år
- ◆ Nasjonalforeningen Langøy helselag 30 år
- ◆ Nasjonalforeningen Oslo demensforening 35 år
- ◆ Nasjonalforeningen Molde demensforening 25 år
- ◆ Nasjonalforeningen Sauherad demensforening 25 år
- ◆ Nasjonalforeningen Os demensforening 25 år
- ◆ Nasjonalforeningen Fredrikstad demensforening 25 år
- ◆ Nasjonalforeningen Sarpsborg demensforening 25 år
- ◆ Nasjonalforeningen Gjøvik helselag 25 år
- ◆ Nasjonalforeningen Åmot demensforening 25 år
- ◆ Nasjonalforeningen Loppa demensforening 20 år
- ◆ Nasjonalforeningen demensforening 20 år
- ◆ Nasjonalforeningen Tana demensforening 15 år

KALENDER

◆ MAI

- 2.-12 mai:** Hoppetaukonkurranse
- 8.-14. mai:** Hjernteuka
- 10. mai:** Verdens aktivitetsdag
- Uke 21:** Nyhetsbrev tillitsvalgte
- 31. mai:** Premiering nasjonal vinner hoppetaukonkurranse

◆ JUNI

- 1.-2. juni:** Premiering fylkesvise vinnere hoppetaukonkurranse
- 15. juni:** Frist for å melde demensprisvinnere fra fylkeslag til hovedkontor
- 16. juni:** Frist for oppgjør Nasjonalforeningens hjernteuke
- Uke 24:** Nyhetsbrev til medlemmer

◆ JULI

- 1. juli:** Frist for å søke moms-kompensasjon

◆ AUGUST

- 15. august:** Frist for bidrag til Hjerte og hjerne nr. 3
- Uke 32:** Nyhetsbrev til tillitsvalgte
- 25. august:** Frist bestilling av materiell til Demensaksjonen

◆ SEPTEMBER

- Uke 35:** Nyhetsbrev til medlemmer
- 18.-24. september:** Demensaksjonen
- 21. september:** Den internasjonale alzheimerdagen (utdeling av demenspris)

◆ OKTOBER

- 1. oktober:** Årets vervekonkurranse avsluttes
- 1. oktober:** Frist for å søke statlige midler til lokale demenstiltak
- 9. oktober:** Frist for oppgjør Demensaksjonen 2023
- Uke 41:** Nyhetsbrev til medlemmer

Kakao og boller



Alltid godt med kakao og boller i snøkavet. Nasjonalforeningen Kvamsøy helselag smurte boller i lange baner til elevene på Kvamsøy Skule.

Nystrikka ragger



Nasjonalforeningen Skånevik helselag strikket sokker og ga bort til 1. og 2. klasse ved Skånevik skole.

Syng med oss



Nasjonalforeningen Bømlo demensforening har startet opp musikkfé. Første gangen kom det 30 stykker, siste gangen var de nesten 50. Alle ville komme og synge sammen. Svanhilds orkester stod for musikken og dro i gang allsangen som kunne høres langt unna.

Potetkaker



Nasjonalforeningen Jostedal helselag har en tradisjon med å bake potetkaker. Denne gangen hadde de også et lite foredrag om poteten. Kakene falt i smak, i følge deltagerne. Som en sa: - Voldsomt gode potekake, å vis eg får ei til so skal eg holde fred. Og det fikk han.



Åresansvarlig



95 år gamle Anna Bariås er med og har ansvaret for åresalget i Nasjonalforeningen Mosogn helselag. Anna har også bidratt med sang og underholdning på lokallagets møter i mange år.

Tusen takk



Kjell Nesbø takket av etter 24 år i styret, hvorav 16 år som leder, i Nasjonalforeningen Stord Fitjar demensforening. På stor festmiddag fikk han gave, blomster og mange fine ord. Takk for lang tjeneste!

Dagstur til alle øyene



Nasjonalforeningen Ålesund helselag hadde full buss på sin dagstur til Nordøyvegen. Veien gir fastlandsforbindelse til rundt 2 700 på Lepsøy, Haramsøy, Flemsløya/Skuløy, Fjørtofta og Harøya.

Med oss-lester



Tonny Herring fra Nasjonalforeningen Vefsn demensforening hadde strikket sokker i eget mønster, som ble overlevert til daglig leder fra fylkeskontoret på årsmøtet. Gode og varme, og god reklame for organisasjonen!

Ditt testamente

- en gave til livet!

En testamentarisk gave til forskning er en gave til fremtidige generasjoner. Du etterlater deg en investering i livene til dem som kommer etter deg.

Du setter igjen varige spor ved at du bidrar til ny og bedre behandling for dem som rammes av hjerte- og karsykdom eller demens. Å planlegge for tiden etter deg sikrer at din arv brukes slik du ønsker det.

Du velger selv hvilken sak som står ditt hjerte nærmest.

Vil du vite mer?

Ta kontakt med oss på tlf.

23 12 00 00

Vi hjelper deg gjerne!

Nasjonalforeningen
for folkehelsen



www.nasjonalforeningen.no/testamente

Avsender
Nasjonalforeningen
for folkehelsen
Pb. 7139 Majorstuen,
0307 Oslo

