



HJERTE OG HJERNE

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

Medlemsblad 2 | 2024



16

LES 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: Studio Elisenberg

HJERTE OG HJERNE

utkommer tre ganger i året. Frist
for innsendelse av materiell til
HJERTE og HJERNE nr. 3-2024 er
uke 27.

Adresseendring

Henvendelse om abonnement og

adresseendringer:

medlem@nasjonalforeningen.no

Nasjonalforeningen for folkehelsen er
medlem av:



INNHOOLD

- 4** Glimt fra lokale aktiviteter
- 8** Vinneren av Demensforskningsprisen vil begrense kognitiv svikt etter hjerneslag
- 10** Fant svaret på plutselig hjertedød i genene våre
- 12** Barnas helse må beskyttes bedre
- 14** Vi setter folkehelse på kartet i mai
- 15** Les med oss!
- 16** Klepp ble årets demensvennlige kommune
- 20** Leserbreve: Å gjøre narr av hjelpeløsheten



Vårens høydepunkter



MINA GERHARSDEN
GENERALSEKRETÆR

Endelig kjenner vi våren nærme seg. Det er lys ute, fuglesang i luften og de første blomstene lyser opp bakken. Våren er også årsmøtesesong, der lagene våre møtes for å legge gode planer for året som kommer og velge sine tillitsvalgte. Nasjonalforeningens våren har også tre viktige høydepunkter: Utdeling av forskningsprisene, hjerte- og folkehelseuker og Hopp for hjertet-konkurransen.

Vi har delt ut forskningspriser siden 1999, for å framheve fremragende innsats på våre to områder, hjerte- og demensforskning. Mange av våre prisvinnere har tidlig i sin forskningskarriere fått støtte fra oss til sitt arbeid. Slik kan vi se at vår satsing på nye forskere er med å legge et grunnlag for banebrytende kunnskap senere. I år har vi vinnere som har gitt oss helt ny kunnskap. Vi ser muligheten til forebygging av genetisk forårsaket, akutt hjertestans og nye funn og forbedret behandling i sammenhengen mellom hjerneslag og demens.

Rundt omkring i landet blir det snart hjerteuker og folkehelseuker. Der kan vi vise fram hvem vi er gjennom stands, møter og aktiviteter. I fjor ble det satt ververkord hos oss. Den har vi veldig lyst til å slå i år. Verving skjer først og fremst gjennom lokallagene våre, som tør å spørre og som har noe å invitere til av aktiviteter og muligheter. Denne aksjonsuka gir en flott ramme for å invitere folk til å bli med oss.

Hopp for hjertet er en hoppetaukonkurranse som går over to uker, der vi kårer nasjonal og lokal vinner. Men det er også en flott inspirasjon som viser skolene verdien av aktivitet og bevegelse gjennom skoledagen. Hvert år hører vi fra skoler som deltar at Hopp for

hjertet har gitt både mer ro og konsentrasjon i timene. Elevene får lov å få ut litt urokråker og opp blodomløpet med hopping og at klassemiljøet er blitt bedre fordi elevene har gjort noe aktivt sammen. Tenk hvilke gevinster vi kunne fått om fysisk aktivitet var hverdag for elevene, slik Nasjonalforeningen jobber for? Det er flott å se lagene våre bruke Hopp for hjertet til å løfte denne saken, til å vise fram laget lokalt med fruktutdeling under konkurransen og premieutdeling etterpå.

Barn i Norge sitter mye stille, og det blir mye skjermtid. Mange er med på organisert aktivitet, men ikke alle har råd til det. Med våre nye aktiviteter Lek med oss og Les med oss håper vi å engasjere våre lag og frivillige til å være med å lage aktivitet for barn. Flere lag er igang allerede, med turer for barn eller tumlegrupper i gymsalen. Det skal være lav terskel for å komme og leke med oss.

Høytlesing er nytt for de fleste lagene. Men lesing er godt for helsen vår. Forskning viser at de som leser stresser mindre og sover bedre, og de trener hjernen. De som leser er også bedre rustet til å møte det livet gir oss, fordi de møter det med mer enn egen historie og erfaring. Veien inn til lesing er høytlesing for de aller fleste. Alle har ikke noen som leser hjemme, derfor er det så flott med frivillige som kan lese høyt. Vi gleder oss til å komme igang med dette arbeidet for barn.

Før sommerferien i fjor fikk vi en viktig seier: Stortinget vedtok å innføre et reklameforbud som skal beskytte barn mot reklame for usunn mat og drikke. Dette skulle vært på plass til nyttår, men er stadig utsatt. Siste beskjed er at forslaget kommer før sommeren, og at vi kanskje skal ha loven på plass til jul. Vi venter spent og utålmodig i denne saken, så her kan vi bare si "fortsettelse følger!"



Glimt fra lokale aktiviteter

TEKST | LENE HAUGERUD

Kok med oss!

Også i år fikk en gjeng med sjuendeklassinger ved Sjulhustunet barneskole delta på Nasjonalforeningen Alvdal helselags kokkekurs.

Etter fire uker ble kurset avsluttet med en kokkekamp. Ivrige og hyggelige elever har stått på, og dommer Gisle Tangen Bondal var imponert over hva elevene hadde forberedt seg på og klarte å gjennomføre den siste kvelden.

I bedømmelsene ble det lagt vekt på hvordan gruppene utførte god hygiene, samarbeid og god økonomi ved blant annet bruk av rester. Elevene hadde invitert gjester som fikk overvære bedømming og premieutdeling. Alle 16 kursdeltagerne fikk velfortjent diplom og fin tresleiv.



Elevene fikk gode skussmål fra dommer Tangen Bondal.

Vaffeltreff med nogo attåt



Nyttig informasjon, vaffler og kaffe, samt godt selskap. Det er god folkehelse, det.

Hver tirsdag i store deler av året lager de flinke damene i Nasjonalforeningen Solevåg helselag til «Tirsdags - pensjonisttreff» på Nausthaugen.

Når været og energien tillater det går de en liten tur før de kan sette oss til dekkede bord og nyte deilige vaffler og kaffe.

Dette er et hyggelig, ukentlig avbrekk sammen med andre pensjonister fra bygda. Praten går lett og oppslutningen er god, med et snitt på 20-30 personer på hvert møte.

De har også ofte besøk, som denne gangen var fra Forebyggende avdeling ved Ålesund Brannvesen som snakket om mulige brannfeller relatert til aldersgruppen.



Det strømmer på!

Flere og flere kommuner i Norge vil være demensvennlige. Mange lokallag er i kontakt med sine kommuner, det er tydelig på resultatene.

Over halvparten av kommunene har signert, i i skrivende stund 186 kommuner, samt sju bydeler i Oslo.

Nasjonalforeningen Grue demensforening benyttet sjansen under lokallagets 30-års jubileum til å signere avtalen med ordføreren av Grue kommune.

Ordfører Rune Grenberg og daglig leder for Nasjonalforeningen for folkehelsen Innlandet, Elisabeth Skarderud etter signeringen.



Sy med oss!



Nasjonalforeningen Helselaget Liv arrangerte en av forhåpentligvis flere syhelger i begynnelsen av april. Deltagerne tok med seg symaskinen og det de ville jobbe med, mens lokallaget sørget for skjærematter, vaffelrøre, kaffe og te.

Samlingen gikk fra fredag kveld og et stykke inn på søndagen. Åtte damer møtte opp og sydde vesker i flere størrelser, samt diverse andre prosjekter. Det var stor enighet om at det var en hyggelig samling.

Ny syhelg planlegges i slutten av april.

Ikke ofte man får muligheten til en hel helg med kun sying!

Klare for våren

Nasjonalforeningen Jara helselag er en hyggelig gjeng med voksne damer som gjør mye for de eldre i bygda. De starter hvert møte med sang. Nå har de planlagt hjertemarsj i mai, og busstur i juni. De inviterte også daglig leder fra fylkeskontoret for å snakke om blant annet Med oss- aktiviteter.





Tacosuppe til lunsj

Nasjonalforeningen Askvoll helselag serverte tacosuppe med grovt focaccia brød til alle elever og lærere på Gjelsvik skule!

Dette var et samarbeid med 6. klasse, som stod for matlagingen, mens lokallaget serverte og vasket opp.

En fin variant av Spis med oss!



Lokallaget stiller opp



Når Blindheim idrettslag var arrangør for Norgesmesterskapet i volleyball U19, ble Nasjonalforeningen Blindheim og Hatlehol helselag forespurt om de ville lage lunsj til 500 spillere hver dag. Det takket de selvsagt ja til.

Gjennom helga hadde kjøkkengjengen smurt og forberedt imponerende 1467 lunsjpakker til ungdommene som deltok.

Imponerede produksjon fra lokallagsfolka.

Seinfrokost

Nasjonalforeningen Lensvik Helselag arrangerte seinfrokost i februar. Det ble en trivelig formiddag med hyggelig prat rundt bordene, mat, vakker sang og musikk av lokale sangstruper og et tilbakeblikk i helselagets protokoller fra 1940-årene.

Mye god mat å velge mellom på seinfrokosten.





Strikk med oss!

Det var en gledens kveld når «Strikk med oss» i Nasjonalforeningen Tørberget helselag hadde sitt oppstartsmøte.

Ute var det veldig kaldt, men i samfunnshuset hygget ti strikkeglade seg sammen i varmen. Flere møter er planlagt, med både loddsalg, kaffe og kaker.

Det ble til og med rekruttert nye medlemmer til lokallaget!

Strikk med oss er gode sosiale samlingspunkter, og dermed også god folkehelse!



Skreiedag



Hele 80 stykker møtte opp da Nasjonalforeningen Jostedal helselag arrangerte sin tradisjonelle skreiedag. Sola skinte fra blå himmel, og akeføret var perfekt.

Etterpå ble det servert pølser, kake, kaffe og saft.

Klare til å sette utfor!

Familiedag for alle

Nasjonalforeningen Tustna helselag arrangerte i mars den første av flere familieaktivitetsdager. 19 barn med foreldre og besteforeldre møtte opp. Det ble lek og gøyale påfunn, grilling og bålcaffe. Familiene tok med matpakke eller grillpølser, ellers er alt gratis. Det er planlagt fire samlinger til før høsten.

Et nytt og populært tilbud til familier i Alvdal.





Demensforskningsprisvinner vil begrense kognitiv svikt etter hjerneslag

Professor ved NTNU og overlege ved St Olavs hospital, Ingvild Tina Saltvedt, er vinner av Nasjonalforeningen for folkehelsens Demensforskningspris 2024.

TEKST | CAMILLA MOE RØISLAND

FOTO | OLE EKKER



– Å få prisen betyr veldig mye både for meg og for de som har forsket sammen med meg, et høydepunkt i et langt yrkesliv, vil jeg si, forteller årets demensforskningsprisvinner professor Saltvedt.

Professor Ingvild Tina Saltvedt har i en årrekke spilt en stor rolle innen demensforskning i Norge, og det er spesielt hennes forskning på sammenhengen mellom hjerneslag og kognitiv svikt, som regnes som banebrytende også i internasjonal sammenheng.

Saltvedt har i tillegg til legestudiet, tatt spesialutdanning innen indremedisin og geriatri. Det var gjennom hennes arbeid ved geriatrisk avdeling på St. Olav i Trondheim hun ble spesielt interessert i sammenhengen mellom nedsatt sirkulasjon i hjernen og utvikling av kognitiv svikt.

Leder en større tverrfaglig, internasjonal studie

Rundt 14 000 mennesker rammes av hjerneslag i Norge hvert år, 55 000 nålevende nordmenn har hatt det. Flere av slagpasientene får behandling ved St. Olav, som sammen med NTNU i Trondheim, er kjent for å ha høy kompetanse både innen geriatri, hjerneslag og bevegelsesvitenskap. Det var her professor og overlege Ingvild Tina Saltvedt så på nært hold at mange av pasientene som slet med kognitiv svikt og demens, også hadde hatt hjerneslag.



Hun oppdaget også at det var lite kunnskap om hvorfor. Det var bakgrunnen for at hun tok initiativ til den norske multisenterstudien, the Norwegian Cognitive impairment after Stroke study, Nor-COAST. Målet var å få bedre kunnskap om årsaker til kognitiv svikt etter hjerneslag og hvorvidt det er mulig å behandle og forebygge dette.

En av fire utvikler demens etter hjerneslag

I alt 800 personer innlagt med akutt hjerneslag over store deler av Norge, deltok i studien ledet av Saltvedt. Forskerne fant ut at halvparten hadde kognitivt svik etter halvannet år. Halvparten av disse igjen, det vil si en av fire av de som fikk akutt hjerneslag, utviklet demens. Forskerne oppdaget også at omtrent sju av ti av pasientene allerede hadde en syk hjerne da hjerneslaget inntraff. Hovedsakelig som følge av at tette blodkar allerede har gjort skade på hjernen. Tiltak for i første omgang å unngå hjerneslag, er derfor essensielt.

– Dette har gitt oss viktig kunnskap om at ved å behandle risikofaktorene som for eksempel høyt blodtrykk tidlig, vil en både minske sjansen for at hjerneslag inntreffer og derav kognitiv svikt, forklarer Saltvedt.

Faktorer som kan påvirke alvorlighetsgraden av kognitiv svikt etter hjerneslag

Når en først er rammet av akutt hjerneslag, har Saltvedt og hennes team funnet flere risikofaktorer som påvirker hvor alvorlig den kognitive svikten blir. Både hjernens sårbarhet, altså om den har skader eller ikke i forkant av hjerneslaget, størrelsen på hjerneslaget og hvor den rammer i hjernen, har stor betydning. Saltvedt trekker også frem faktoren «skrøpeligheit».

– Vi snakker om «brain age gap», det vil si at hjernen din kan være yngre eller eldre enn din reelle levealder. Er du kun 70 år, men hjernen er skadet og

sliten som en hjerne til en langt eldre person, er du mer utsatt. Dersom du i tillegg er gammel og skrøpelig, og får et stort hjerneslag på en utsatt plass i hjernen, er det stor risiko for kognitiv svikt i etterkant, påpeker Saltvedt.

Forskningen skal bedre tilbudet for de som rammes

Saltvedt er opptatt av at forskningen skal komme pasientene til gode, slik at færre blir alvorlig syke når de først får et hjerneslag.

– Vi har blant annet funnet at det er potensiale for å bli bedre med medisiner for å forebygge nye slag, og vi har ved hjelp av aktivitetsmålere sett hvor viktig aktivitet er for å holde seg og å bli frisk, forklarer Saltvedt.

Stadig flere eldre med kognitiv svikt er et folkehelseproblem

Ingvild Saltvedt er spesielt opptatt av at eldre er den desidert største gruppen blant demensrammede generelt. Hos de eldste med demens, ser en at mange har hatt hjerneslag og at enda flere har kronisk nedsatt blodsirkulasjon i hjernen enn blant de yngre. Saltvedt etterlyser derfor mer fokus på forstyrrelser i sirkulasjonen som årsak til både kognitiv svikt og svikt i andre funksjoner, for eksempel motorisk funksjon.

– Det forventes en betydelig økning i antall eldre med demens, noe som er et problem for den enkelte og et stort folkehelseproblem. Årsaken er at vi stadig blir eldre, blant annet fordi flere overlever hjerneslag og andre sykdommer. For fremtiden er det derfor svært viktig at vi forsker på demens hos eldre, og ikke minst betydningen av akutte hjerneslag og nedsatt sirkulasjon som årsak til kognitiv svikt og nedsatt funksjon, avslutter årets demensforskningsprisvinner, professor og overlege Ingvild Tina Saltvedt.

Fant svaret på plutselig hjertedød i genene våre

For hjertelege og forsker Kristina Haugaa har en sterk opplevelse som ung lege ført til en lang kamp for å forstå og avverge plutselig hjertedød. Nå har hun vunnet Nasjonalforeningen for folkehelsens Hjerteforskningspris.

TEKST | JONAS WÆRSTAD

FOTO | ANNE ELISABETH NÆSS



Hjerteforskningsprisvinner 2024 har gjort en lang reise inn i genetikkenes gåter for å redde liv.

Prisen får hun for sitt arbeid med alvorlige, genetiske hjertefeil og flere viktige forskningsfunn for både idrettsutøvere og personer med diagnosen som ønsker å bli gravide.

– Nysgjerrigheten på hjertet har fulgt meg helt siden studietiden. Som ung lege jobbet jeg på en indremedisinsk avdeling og opplevde at en ung kvinne, like gammel som jeg var da, døde helt ut av det blå. Det gjorde sterkt inntrykk. Behovet for svar på spørsmålet om hvorfor dette skjer har jeg følt et sterkt behov for å finne helt siden da, forteller hjerteprisvinneren.

Jakten på hva vi kan gjøre for å unngå plutselig

hjertedød, har ledet Haugaa inn i genetikkenes verden, via arbeid med forskjellige utfordringer innen hjertehelse og en egen doktorgrad på feltet. I dag har hun en egen poliklinikk på Rikshospitalet i Oslo, der hun jobber med en spesiell pasientgruppe: unge, tilsynelatende helt friske og normale mennesker som har en genetisk sårbarhet i hjertet som gjør at de kan dø plutselig.

Haugaas pasientarbeid handler blant annet om å vurdere graden av sårbarhet pasientene har, hvilken risiko dette betyr for dem og hvem som eventuelt må få operert inn en hjertestarter for å øke sjansen for overlevelse over tid.



Hjertet i oppløsning

Genfeilene kan gjøre at «limet» mellom hjertecellene er svakt og derfor går i oppløsning, spesielt om hjertemuskelen jobber mye, som for eksempel ved trening. En person kan føle seg i fin form og komme langt i en idrettskarriere, men når dette limet slipper går hjertecellene til grunne. Hjertet kan dermed brått stoppe. Hjertestansen kan oppstå uten tydelig forvarsel eller klare symptomer.

Problemet utløses av fysisk anstrengelse. Genfeilene gir femti prosent sjanse for å gå i arv til barn. Selve risikoen for alvorlig sykdom bestemmes også av flere faktorer, og de ulike genfeilene innebærer også ulik grad av risiko, understreker Haugaa.

– Noen bærere av disse genfeilene gjennom livet uten å utvikle sykdom, mens andre utvikler den verst tenkelige typen. Du kan for eksempel oppleve at to søsken som begge bærer den samme genfeilen opplever to helt forskjellige utfall i liv og helse. Hvorfor det er slik, vet vi ikke helt. Det ønsker jeg også svært gjerne å finne ut, sier hun.

Vonde budskap til idrettsutøvere, glede for gravide

– De som har disse sykdommene kan ikke trene hardt. Trening er god medisin for mye, også andre typer hjertelidelser, men for akkurat denne diagnosen er det dessverre det motsatte, understreker hun.

Å få denne beskjeden er svært krevende for mange i denne pasientgruppen, som naturlig nok er svært opptatt av trening og ofte har bygget et helt liv rundt idretten.

– Her gjelder å finne et balansepunkt der man opprettholder god helse gjennom noe aktivitet, samtidig som man må velge vekk alt som heter trening med høy intensitet, sier Kristina Haugaa.

Haugaa har også jobbet med mye med sammenhengen mellom de genetiske hjertesykdommene og graviditet. Det var lenge fryktet at kvinner med denne diagnosen ikke burde bli gravide på grunn av risikoen for liv og helse.

– Graviditet er også en form for anstrengelse som påvirker hjertet. Her fant vi heldigvis ut at en graviditet ikke har den samme negative sammenhengen med hjertehelsen som trening har for denne pasientgruppen. Det betyr mye for pasientene å vite at de, på tross av en litt forhøyet risiko under svangerskapet, i all hovedsak fint kan bli gravide uten at det betyr en uheldig langtidsprognose for dem av den grunn, forklarer Haugaa.

Mener kampen for bedre hjertehelse er langt fra over

Selv om behandling for hjertesykdommer har tatt store steg de siste tiårene, vil ikke Haugaa være med på at kampen mot verdens ledende dødsårsak er vunnet på noen måte. Det gjøres også stadig nye oppdagelser som forandrer spillereglene, påpeker hun. Funn viser blant annet at om lag halvparten av tilfellene har genetiske årsaker.

Hun ser også for seg en fremtid der behandling basert på enkeltpersonens genetiske profil blir mer vanlig, og på lengre sikt fullverdig genterapi, der man kan løse det medisinske problemet fullt ut.

Hun håper også at den sterke støtten til medisinsk forskning fortsetter fremover:

– Støtten er ekstremt viktig for oss. Jeg har for eksempel selv hatt en dyktig ansatt som hadde en stilling finansiert av midlene fra Nasjonalforeningen. Støtten fra givne åpner virkelig opp for muligheter og utvikling i hjertemedisinen, sier hun.

Barnas helse må beskyttes bedre

Nasjonalforeningen har i flere år jobbet for et forbud mot reklame for usunn mat og drikke rettet mot barn. I fjor kom vi et langt skritt videre da Stortinget besluttet at det skal innføres et slikt forbud.



Fristende plassering av godteri er et område som trenger restriksjoner av markedsføring for å beskytte barn bedre. (foto: Colourbox)

I Norge, som i resten av verden, sliter vi med økende vekt. Sju av ti voksne har overvekt eller fedme, og det å ha såkalt normalvekt er nå blitt det uvanlige. Mellom 15 og 20 prosent av norske barn sliter også med overvekt og fedme.

Det er en sammenheng mellom flere alvorlig sykdommer og vektproblemtikk, og det er vanskelig å endre når vekten har satt seg på et høyt nivå. Å forebygge er derfor det viktigste vi kan gjøre for å få bukt med problemet, og det gjelder å starte tidlig.

Forskning viser oss at det er en klar sammenheng

mellom barns kaloriinntak og reklamen de eksponeres for. Reklame virker.

Befolkningen ønsker restriksjoner

En undersøkelse utført av Yougov på oppdrag fra oss, viser at over 70 prosent støtter et forbud mot reklame for usunn mat og drikke i sosiale medier rettet mot barn og unge.

70 prosent støtter også stans i markedsføring på emballasje, samt å fjerne brus, sjokolade og lignende fra kassaområdene i dagligvarebutikkene.

Over halvparten av de som har svart, støtter også en 18-års aldersgrense for reklame for usunn mat og drikke.

Lang vei til politisk vedtak

Allerede i 2012 kom det første forslaget om å innføre reklameforbud mot usunn mat og drikke rettet mot barn. Den gangen ble det lagt bort, fordi både politikere og næringslivsaktører ønsket å se om det var mulig at bransjen selv kunne sørge for dette. Et eget utvalg ble opprettet av matvarebransjen for å drive selvregulering.

Erfaringene fra det siste tiåret har imidlertid vist at barn ikke har blitt bedre beskyttet og på noen områder, som sosiale medier, har reklamen eksplodert. Plassering i kassaområder, forpakninger med leketøysfigurer, fristende tilbud og 3 for 2-boller og lignende har det heller ikke blitt mindre av. En evaluering fra Folkehelseinstituttet (FHI) har slått fast at selvreguleringen ikke fungerer.

Samtidig har Verdens helseorganisasjon (WHO) og en rekke enkeltland foreslått tiltak for å beskytte barn bedre mot skadelige effekter av markedsføring.

Gjennombrudd

I fjor vår la regjeringen fram en ny folkehelsemelding, og det var i forbindelse med den at Nasjonalforeningens krav om forbud mot slik reklame igjen ble satt på dagsorden. Vi hadde også en rekke andre organisasjoner med i et felles arbeid for å påvirke politikerne, både Forbrukerrådet og Kreftforeningen blant annet.

Resultatet ble at selv om reklameforbudet ikke var et forslag i stortingsmeldingen, fattet Stortinget en beslutning der de ba regjeringen i løpet av året om å forskriftsfeste et forbud mot markedsføring av usunn mat og drikke rettet mot barn og unge under 18 år.

Året 2023 gikk uten at det kom en slik forskrift og den er fremdeles ikke sendt på høring. Generalsekretær Mina Gerhardsen har hatt gjentatte møter med politikere og vi har tatt debatten i media. Vi gir oss ikke før vedtaket er på plass. Det siste vi har hørt nå, er at høringen kommer etter sommeren. Det blir en ny anledning for oss, i alle deler av organisasjonen til å vise at vi stiller oss bak forslaget. Barn må beskyttes bedre.

SLIK JOBBER VI HELSEPOLITISK

Nasjonalforeningen jobber kontinuerlig for bedre helsepolitikk på våre områder. Allerede før nyttår starter vi arbeidet med å sende de politiske partiene våre synspunkter i saker som behandles i statsbudsjettet et år senere. Vi har møter med statsråder, stortingspolitikere og partier og argumenterer for våre saker knyttet til bedre folkehelse og bedre demensomsorg.

Det er sjelden store saksområder endrer seg raskt. Alle som er berørt av en sak, slik som for eksempeldagligvarehandelen i saken om markedsføringsforbud, skal få uttale seg.

Det skjer ved at regjeringen sender ut et forslag på høring, som så gjerne fører til justeringer før det endelige forslaget vedtas.

Som en stor medlemsorganisasjon som representerer viktige interesser, får vi møter med politikere og vi blir ofte inkludert i høringer. Det gir en ekstra styrke til sakene våre når de også tas opp med politikere lokalt eller i media. På medlemsnett er det en rekke ressurser til slikt påvirkningsarbeid.



Vi setter folkehelse på kartet i mai!

Våre to vårlige aksjoner, hoppetaukonkurransen og Hjereteuka, er gode arenaer for å skape aktivitet og invitere folk med. Slik blir flere kjent med oss og aktivitetene lokallagene tilbyr. Med alt som skjer av aktivitet i lokallagene skapes gode muligheter for synlighet og verving.

TEKST | MAREN ODBERG PALM

FOTO | SARA JOHANNESSEN



Spre hoppeglede under Hopp for hjertet

29. april til 8. mai hoppes det på skolegårder over hele landet. Sannsynligvis er det en skole i nærheten av ditt lokallag som deltar i konkurransen, og noen klasser som gjerne kunne ha besøk og et heiarop fra lokallaget.

Her er noen tips til hvordan lokallaget kan engasjere seg i forbindelse med konkurransen:

- ◆ Ta kontakt med skolen, og avtal et tidspunkt lokallaget kan komme på besøk for å heie på elevene.
- ◆ Marker starter av konkurransen på skolen 29. april.
- ◆ Inviter med og gjør elevenes foresatte kjent med lokallagets aktiviteter.
- ◆ Premier deltakelse.

Vis frem lokallagets aktiviteter i Hjereteuka 29.april til 5. mai

Lokallagene har aktiviteter som skaper trivsel, inkludering og god livskvalitet – hele året. Hjereteuka er en anledning til å vise frem lokallagets faste aktiviteter, eller til å arrangere spesielle arrangementer. Den kan markeres en eller flere dager, eller hele uken.

Her er noen tips til hvordan lokallaget kan markere Hjereteuka:

- ◆ Arranger faste aktiviteter på et annet sted enn vanlig. For eksempel kan «Strikk med oss» flyttes til biblioteket, og «Gå med oss» starte med en felles oppvarming utenfor nærbutikken.
- ◆ Inviter med nye deltakere. For eksempel kan lokallaget invitere alle foreldre som er hjemme i permisjon til «Les med oss» på biblioteket, pensjonister til et hyggelig formiddagstreff, eller småbarnsfamilier til «Lek med oss» på en lekeplass.
- ◆ Informer om aktivitetene på Facebook og lokale digitale og fysiske oppslagstavler.

På medlemsnett er det flere gode eksempler og forslag på aktiviteter lokallagene kan gjøre i forbindelse med Hopp for hjertet og Hjereteuka: <https://nasjonalforeningen.no/medlemsnett/felles-aksjoner/>

Les med oss - ny lokallagsaktivitet for barn og unge

Lesing er bra for folkehelsen. I en undersøkelse gjennomført av Lesesenteret i Stavanger finner man at en av tre barn ikke blir lest for, til tross for at undersøkelsen også viser at så mange som åtte av ti barn ønsker å bli lest for.

TEKST | INGRID RØE OG MAREN ODBERG PALM
FOTO | STUDIO ELISENBERG



Høytlesing skaper engasjement, leseglede og kreativitet.

Vi i Nasjonalforeningen for folkehelsen kan være med å bidra til utjevning av denne ulikheten gjennom “Les med oss”.

Vi vil bidra til leseglede hos barn og unge, ved å tilby aktiviteter der barn og unge kan oppdage gleden av bøker, som kan innby til leseglede og leselyst.

Les med oss kan gjennomføres på mange ulike måter. Eksempelvis i samarbeid med lokale bibliotek, skoler, SFO og barnehager. Det kan foregå som høytlesning fra en frivillig til aldersbestemte grupper,

en lesestund ute i friluft eller det kan være billedbøker som utgangspunkter for lesestunden.

Lesing innbyr til samtaler, og gir mulighet for hyggelige opplevelser på tvers av generasjoner. For mer informasjon om tilbudet se medlemsnett: <https://nasjonalforeningen.no/medlemsnett/med-oss/for-barn-og-unge/>

Ønsker ditt lokallag å starte med “Les med oss”, ta kontakt med bu@nasjonalforeningen.no



Klepp ble årets demensvennlige kommune

Klepp kommune i Rogaland mottok Nasjonalforeningen for folkehelsens pris for årets demensvennlige kommune 2023 fra helseminister Ingvild Kjerkol.

TEKST | CAMILLA MOE RØISLAND

FOTO | ANNE ELISABETH NÆSS



Ordføreren i Klepp kommune, Kjetil Maudal mottok prisen fra helse- og omsorgsminister Ingvild Kjerkol, sammen med generalsekretær Mina Gerhardsen.

Klepp er en av over 190 kommuner og bydeler som har undertegnet avtalen med Nasjonalforeningen om å jobbe for et demensvennlig samfunn.

– Gratulerer til Klepp kommune som tydelig har vist at arbeidet for et mer demensvennlig samfunn er prioritert i kommunen. Skal vi klare å ta godt vare på de som får demens, trenger vi et lag av gode hjelpere. Kleppkommune er nå med på denne demensdugnaden. Det er vi glade for, fordi vi vet at demensvennlige kommuner gjør en forskjell både for de som får demens og for deres pårørende, sa generalsekretær i Nasjonalforeningen for folkehelsen, Mina Gerhardsen, under overrekkelsen av prisen.

Ordfører i Klepp, Kjetil Maudal (FrP) og flere ansatte i kommunen var tilstede under prisoverrekkelsen.

– Merksemnda på demens og det å skape et meir demensvennleg samfunn er noko Klepp kommune har jobba med over lengre tid. Arbeidet er også godt politisk forankra, og det er bred einigheit i Klepp-

politikken om at dette er eit arbeid me prioriterer. At Klepp kommune får prisen for «Årest demensvennlige kommune» er difor ei utmerking som heng høgt, og som me er svært stolte av. Det sier ordfører i Klepp kommune, Kjetil Maudal (FrP).

Over 190 kommuner og bydeler har til nå undertegnet en avtale med Nasjonalforeningen om å jobbe for et mer demensvennlig samfunn. I kommunene som deltar i arbeidet, kurses ansatte i private og offentlige service-yrker om hvordan en på best mulig måte kan hjelpe demenssyke.

– Mange mennesker over hele landet gjør en fantastisk innsats med kursing og bevisstgjøringsarbeid for å få til et demensvennlig samfunn, enten de er med i våre lokale demensforeninger, helselag eller jobber innen demensfeltet i kommunene, påpeker Gerhardsen. - Nå håper vi Klepp kommune er en inspirasjon til andre kommuner om å bli med og jobbe for et mer demensvennlig samfunn, avsluttet generalsekretæren.



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.

Jeg føler meg som en løgner

Når jeg sier den hele og fulle sannheten og hva som er realitetene blir faren min så utrolig sint. Hver gang vi er på besøk spør han om å få bli med hjem, men nå skal han over på fast døgnplass. Må jeg fortelle far at dette er en fast plass?

Vi har stor forståelse for at dette oppleves vanskelig. Når kognitiv svikt oppstår er det ikke alltid kapasitet til å bearbeide og ta inn over seg alle fakta i livet uten at det fører til angst og uro. Da blir det omgivelsenes oppgave å tilrettelegge informasjonen slik at livet "her og nå" blir så trygt og godt som mulig.

Det å si alt slik det faktisk er, på samme måte som før, er ikke alltid det beste. Det å møte personens utsagn med følelser og forståelse for situasjonen her-og-nå, er ofte en bedre metode å benytte. Det å forberede for lang tid i forkant av endringer, kan ofte medføre til at unødig uro oppstår.

Ring oss gjerne på demenslinjen tlf 23 12 00 40, eller send oss en epost på demenslinjen@nasjonalforeningen.no

Likepersoner. En likeperson er ikke en fagperson, men en frivillig som selv har erfaringer som pårørende, og som ønsker å støtte andre i samme situasjon. Alle våre likepersoner har skrevet taushetsløfte. Du kan ringe, eller sende en sms.

Dere kan finne likepersonene under vår hjemmeside Likeperson (nasjonalforeningen.no)



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.

Ablasjon og atrieflimmer

Jeg har atrieflimmer og er satt på venteliste til ablasjon. Blir alle kvitt atrieflimmer ved ablasjon?

Nei alle blir dessverre ikke kvitt atrieflimmer ved ablasjon. Ablasjon er en behandlingsmetode for å fjerne de områdene i hjertets forkamre som er årsak til atrieflimmeret. Hvor vellykket ablasjon blir er avhengig blant annet av alder, har størst effekt hos yngre, og de som har anfallsvis atrieflimmer. Studier viser at cirka halvparten blir kvitt sitt atrieflimmer etter en ablasjon. Noen trenger imidlertid to eller tre ablasjoner og cirka 70 % blir kvitt sitt atrieflimmer etter tre behandlinger.

Periodisk faste

Jeg er overvektig og vurderer periodisk faste. Virker metoden og er den bra for helsa?

Periodisk faste handler om å variere mellom å spise normalt og å spise lite eller ingenting. Studier viser at periodisk faste kan hjelpe deg med å gå ned i vekt, samtidig som det skjer positive forandringer i kroppen. Dette dreier seg for eksempel om en bedre fettprofil i blodet og gunstigere blodtrykk og blodsukker.

Oppskrift på grytekluter

Mønsterheftet med alle våre mønstre kan bestilles i ekspedisjonen.

Pris: 100 kroner.

DESIGN | WENCHE ROALD

STØRRELSE

19,5 x 19,5 cm inkludert heklet kant

GARN

Forslag: Sandnes Mandarin Petit, Rauma Pandora, Gjestal Baby Bomull, ca 1,5 nøste av både bunn- og mønsterfarge.

STRIKKEFASTHET

27 m x 32 omg: 10 x 10 cm

VEILEDENDE PINNER

Rundp nr. 3 (40 cm)

OPPSKRIFT

Gryteklutene er doble og de strikkes rundt på rundpinne. Kanten rundt hekles til slutt.

Diagrammet leses fra høyre mot venstre og nedenfra og opp.

Bruk bunnfargen og legg opp 92 m. Sett et merke i maske nr. 1 og 47 = sidemasker.

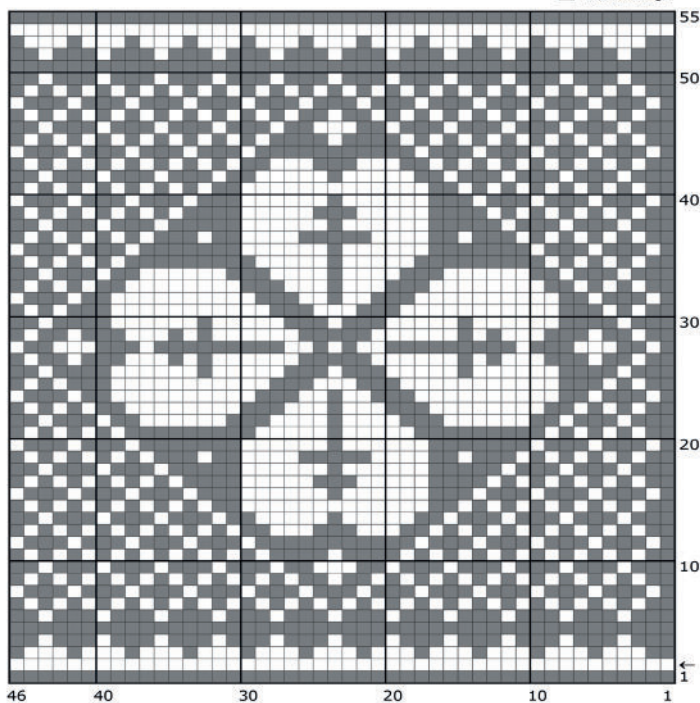


Selve opplegget (oppleggmaskene) tilsvarer første rad i diagrammet. Begynn å strikke mønster fra og med diagrammets rad 2 (se pil). Diagrammet gjentas 2 ggr per omg.

Siden grytekluten blir dobbel, og trådsprangene er på innsiden, kan trådsprangene godt være en god del lengre enn vanlig. Pass bare på at trådsprangene ikke blir for stramme og trekker arbeidet sammen i bredden. Strikk ferdig diagrammet. Fell av med bunnfargen.

Klipp av tråden i mønsterfargen, men la bunnfargen være igjen. Nå, før kanten hekles, er det lurt å feste løse trådender på innsiden av arbeidet.

Brett grytekluten dobbelt (bretten i sidemaskene) og hekle rundt. Du kan gjerne bruke en kontrastfarge. Husk hempe.



Nasjonalforeningen for folkehelsens blogg



Musikk som magisk medisin



Musikk kan få fantastiske ting til å skje, langt inne i demenssykdommen. I forrige uke fikk jeg være med på konsert i

den vakre Håkonshallen med demenskoret i Bergen, som drives av Bergen demensforening. Det var en utrolig flott opplevelse, med nydelig sang, stor sangglede og mye herlig energi fra scenen.

«Musikk kan være som nesten magisk medisin,» sa jeg i talen min under konserten og brukte noen eksempler: Musikk kan få den eldre kvinnen som sitter i sammensunket i en stol til å rette seg opp, gå i

posisjon og finne igjen den ballerinaen hun en gang var. Musikk kan få han som sitter helt stille, han folk tror ikke er helt til stede i rommet, til å langsomt vekke opp en rockefot som var glemt.

Musikk kan finne igjen ord som er blitt borte i praten, men som kan komme med full kraft i sangen.

Denne magien ser vi i musikken.

Les mer på bloggen til generalsekretær Mina Gerhardsen.

nasjonalforeningen.no/minablogg

GÅ MED OSS

Gåtureer i Hellvik



Foto: Privat

Gågruppa til Nasjonalforeningen Hellvik helselag går ut til Tråsavik første mandag i måneden. De andre mandagene går turen til Maurholen. Godt for både sinn og skinn.

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



Leserbrev: Å gjøre narr av hjelpeløsheten

Jeg ble invitert på forestillingen «Evig ung» på Chat Noir og gledet meg, for den hadde jo fått så gode anmeldelser. Jeg hadde vel fått et slags inntrykk av at det dreide seg om noen som gjorde opprør mot hverdagen på sykehjem.

Jeg hadde vel fått et slags inntrykk av at det dreide seg om noen som gjorde opprør mot hverdagen på sykehjem. Det hørtes gøy ut, for alle gamle liker jo ikke salmer eller Book-Jensen.

Det var flott musikk og sang og veldig gode skuespillere, noe som er fint å oppleve.

Og folk lo.

Men hva lo de av? Jo, en av rollefigurene hadde mye han ville meddele, men det som ble sagt, var bare uforståelige lyder. En trodde at en medpasient var hans kone. En hadde feil betegnelse på gjenstander. Flere misforsto hverandre. To menn begynte å slåss. En dame skrek ut banning og kjønnsord. En mann prøvde å holde en høytidelig tale, men det ble helt usammenhengende. En falt og kom seg ikke opp ved egen hjelp. Flere hadde tilfeldig sammenraskede antrekk.

Og alle trodde de hadde samme yrke som før i livet. Og så videre.

Publikum lo uhemmet. Jeg lo ikke.

Alle som har hatt jevnlig gang på et sykehjem, har opplevd alt dette før. Det er symptomer på en langtkommet demenssykdom. Vi ler ikke av det, vi prøver å vise omsorg og forståelse. Selvfølgelig kan man le sammen med en som har demens, men man gjør ikke narr av hjelpeløsheten sykdommen kan medføre.

Nå for tiden er det ikke akseptabelt å latterliggjøre mennesker for kjønn, legning og hudfarge. Men demenssykdom kan man altså le uhemmet av?

Det var en trist opplevelse.

Kristin Borg

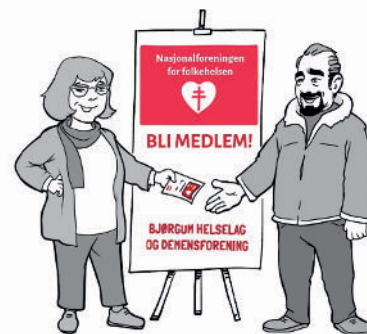
Å følge opp medlemmer

Frivillighet er ferskvare og medlemmer, spesielt nye medlemmer, kan miste engasjementet om vi ikke følger dem opp. Derfor har vi laget en liten tegnefilm om hvordan man vi kan følge opp medlemmer. Monika Koppe er nyslått medlemsansvarlig i Nasjonalforeningen Stavanger demensforening. Hun følger opp både gamle og nye medlemmer og har latt seg inspirere av tegnefilmen.

– Jeg synes det er en ordentlig fin liten film og anbefaler andre å la seg inspirere til å følge opp nye medlemmer og finne en medlemsansvarlig, sier Monika.

MEDLEMSREISEN

OM Å TA VARE PÅ MEDLEMMER FRA A TIL Å – HELE VEIEN



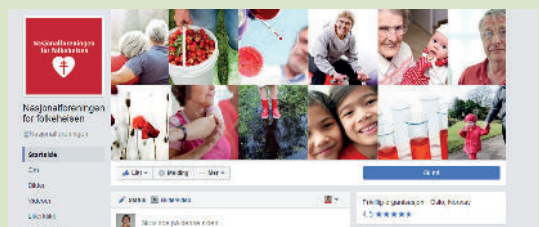
Filmen ligger på <https://nasjonalforeningen.no/medlemsnett>.



FØLG OSS PÅ FACEBOOK

Gjør som over 42 000 andre, følg Nasjonalforeningen for folkehelsen på Facebook!

Gjør oss synlige ved å like, dele og kommentere.



VI GRATULERER

- ◆ Nasjonalforeningen Onsøy helselag 120 år
- ◆ Nasjonalforeningen Karasjøk helselag 110 år
- ◆ Nasjonalforeningen Aas helselag 105 år
- ◆ Nasjonalforeningen Østby helselag 105 år
- ◆ Nasjonalforeningen Steigen helselag 105 år
- ◆ Nasjonalforeningen Gaupne helselag 100 år
- ◆ Nasjonalforeningen Fresvik helselag 95 år
- ◆ Nasjonalforeningen Vårvon helselag 90 år
- ◆ Nasjonalforeningen Værangfjord helselag 90 år
- ◆ Nasjonalforeningen Konsvik helselag 75 år
- ◆ Nasjonalforeningen Kvås helselag 55 år
- ◆ Nasjonalforeningen Bådalen helselag 40 år
- ◆ Nasjonalforeningen Tromsø demensforening 30 år
- ◆ Nasjonalforeningen Kongsvinger demensforening 25 år
- ◆ Nasjonalforeningen Ålesund og omegn demensforening 25 år
- ◆ Nasjonalforeningen Sunndal demensforening 25 år
- ◆ Nasjonalforeningen Ballangen demensforening 20 år
- ◆ Nasjonalforeningen Sør-Varanger demensforening 20 år
- ◆ Nasjonalforeningen Follidal demensforening 20 år
- ◆ Nasjonalforeningen Askøy demensforening 15 år
- ◆ Nasjonalforeningen Volda og Ørsta demensforening 15 år
- ◆ Nasjonalforeningen Nesset demensforening 15 år
- ◆ Nasjonalforeningen Søndre Land demensforening 10 år
- ◆ Nasjonalforeningen Beiarn demensforening 10 år
- ◆ Nasjonalforeningen Selbu demensforening 5 år

HER FINNER DU MEDLEMSNETTET

www.nasjonalforeningen.no/medlem

HER FINNER DU NETTBUTIKKEN

<https://butikk.nasjonalforeningen.no/>

KALENDER

◆ APRIL

Uke 17: Nyhetsbrev til medlemmer

◆ MAI

29. april-8. mai:

Hoppetaukonkurransen

29. april-5. mai: Hjerteuka/ folkehelseuke

10. mai: Verdens aktivitetsdag

Uke 22: Nyhetsbrev til tillitsvalgte

Uke 24: Nyhetsbrev om

Demensaksjonen til tillitsvalgte

30. mai: Premiering nasjonal vinner hoppetaukonkurransen

◆ JUNI

Uke 23 og 24: Premiering fra fylkeslagene

18. juni: Frist for oppgjør hjerteuka

Uke 25: Nyhetsbrev til medlemmer

◆ JULI

1. juli: Frist for materiell Hjerte og hjerne nr. 3

7. juli: Frist for å søke momskompensasjonen

◆ AUGUST

Uke 32:: Nyhetsbrev til tillitsvalgte

Uke 34: Nyhetsbrev om

Demensaksjonen til tillitsvalgte

25. august: Frist for bestilling av materiell til Demensaksjonen



Hedersmerke



Betsy Sand mottok hedersmerke fra Nasjonalforeningen Ytterøy helselag for sin lange og tro tjeneste i lokallaget. Hun har vært aktiv medlem siden 1989, og har hatt mange tillitsverv gjennom årene.

Fortjenstnåler i Fauske



Nasjonalforeningen Fauske demensforening har delt ut diplom og fortjenstnål til Berit Olufsen og Laila Jansen for lang og god innsats i lokallaget over flere år.

Fortjenstnål i Narvik



Nasjonalforeningen Narvik helselag har delt ut fortjenstnål og diplom til Guri Indregard for sin mangeårige innsats i lokallaget.

Fortjenstnåler i Tustna



Nasjonalforeningen Tustna helselag var nedleggingsstruet i 2017, men dette styret tok utfordringen og lokallaget er nå blitt et veldrevent lokallag på 110 år. For redningsarbeidet fikk styret fortjenstnål og diplom.



Fortjenstnåler i Bergen



Kaspar Aastvedt, Kari Frønsdal og Harald Thue ble hedret med fortjenstnål og diplom av Nasjonalforeningen Bergen demensforening, for sitt engasjement for personer med demens og deres pårørende.

Fortjenstnål i Kodal



Etter 25 år med verv i styret for Nasjonalforeningen Kodal helselag, ble Tove L. Dahl hedret med fortjenstnål og diplom når hun trådte ut av styret.

Æresmedlem



Nasjonalforeningen Andebu helselag har utnevnt Sølvi Kjærås Firing til æresmedlem av lokallaget.

Jubel for 25 år



Nasjonalforeningen Oppdal demensforening feiret 25 år som lokallag med både ordfører og kommunaldirektør til stede, videohilsen fra generalsekretær, god mat og historier fra den gang lokallaget startet opp.

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

