

Nasjonalforeningen
for folkehelsen



HJERTE OG HJERNE

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

Medlemsblad 2 | 2025



8

Forskningspriser 2025

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: Anne Elisabeth Næss

HJERTE OG HJERNE

utkommer tre ganger i året.
Frist for innsendelse av materiell
til HJERTE OG HJERNE nr. 3-2025
er uke 27, 2025.

Adresseendring

Henvendelse om abonnement
og adresseendringer:
medlem@nasjonalforeningen.no

Nasjonalforeningen for folkehelsen
er medlem av:



INNHold

- 4** Glimt fra lokale aktiviteter
- 6** God folkehelse skaper vi sammen
- 8** Hjerteforskningsprisvinner 2025
- 10** Demensforskningsprisvinner 2025
- 12** Vær tidlig ute med fremtidsfullmakten
- 15** Sett folkehelse og demens på agendaen i stortingsvalgkampen
- 16** Demensaksjonen har 25-årsjubileum i år – bli bøssebærer
- 18** Gå med oss



*Siste nytt i det bladet går i trykken.



Kjære alle med hjerte for Nasjonalforeningen



BO GLEDITSCH
GENERALSEKRETÆR

Nasjonalforeningen er en mangfoldig organisasjon og vi har mye å være stolte av og viktige områder å ta ansvar for, både når det gjelder folkehelse, demens og forskning.

Økningen i eldre i befolkningen er allerede

et faktum, og det betyr at det er flere som har demens i Norge nå enn noen gang før. Veksten vil fortsette hvert år framover til 2050 og lenger, dersom vi ikke finner kurerende behandling for demenssykdommene.

En rekke offentlige utredninger har pekt på at det allerede er mangel på helsepersonell og at mangelen vil øke i årene som kommer, etter hvert som det blir færre i yrkesaktiv alder og flere eldre med behov for helsehjelp.

I våre innspill til statsbudsjettet for neste år, har vi derfor krevd en milliard til opptrapping av hjemmebaserte tjenester til personer med demens. Samtidig er det behov for økt utbygging av sykehjem. For selv om det nå er stadig flere eldre med behov, så er det ikke flere sykehjemsplasser nå enn på begynnelsen av 2000-tallet.

Juridisk kompetanse

I denne utgaven av medlemsbladet kan du lese om fremtidsfullmakt, som vi anbefaler at alle får laget.

Som en del av styrkingen av Nasjonalforeningen som interesseorganisasjon, er det ansatt jurister i sekretariatet som kan bidra med blant annet slike råd til våre medlemmer. De kan ikke gi konkrete individuelle råd, men kan veilede på generell basis. I løpet av våren er det flere nettseminarer om fremtidsfullmakt, og oversikten finner du på medlemsnett.

Vårens vakreste eventyr

Hoppetaukonkurransen vår har 20-årsjubileum i år, og årets åpningsarrangement blir i Åsane, i Bergen. Samme uke som over 80 000 skolebarn deltar i vår hoppetaukonkurranse, arrangerer vi også Folkehelseuke, der svært mange av lokallagene våre har meldt seg på.

Sammen er det ingen tvil om at disse to aktivitetene vil sette Nasjonalforeningen på kartet og være en flott mulighet til å verve enda flere medlemmer. Lykke til med innsatsen for folkehelsen og organisasjonen vår!

Beskytt barna

Gjennom flere år har organisasjonen vår jobbet for å utjevne helseforskjeller og satse særlig på barn og unge. Vi står på for økt fysisk aktivitet i skolen og et gratis og sunt skolemåltid. Akkurat nå kjemper vi særlig for et nytt forslag om å beskytte barn mot reklame for usunn mat og drikke, som Stortinget skal behandle før sommeren.



Glimt fra lokale aktiviteter



Tolv stolte elever fikk hver sitt diplom og tresleiv etter fullført kokkekamp.

Kokkekamp i Alvdal

Nasjonalforeningen Steien helselag arrangert i vinter et fire ukers kokkekurs for elever i 7. klasse.

Lokallaget tenker på aktiviteter som kan engasjere og inspirere i alle aldersgrupper.

– Dette er en bevisst satsning for å rekruttere og skape positivt omdømme i kommunen. Det er viktig å bli synlig, forteller leder Jorunn Brandsnes.

Det innholdsrike matkurset går over tre timer fire kvelder, og har et maks antall på tolv elever. Hensikten med kurset er å sikre kunnskap, informasjon om sunn mat og matglede.

Kurset er gratis for dette klassetrinnet. Vi ser at

den sosioøkonomiske forskjellen blir større og større, og at utenforskapet dessverre blir mer synlig, sier Brandsnes.

Det hele avsluttes med en kokkekamp hvor foreldre blir invitert. Årets dommer, Mona Murud, hadde en vanskelig jobb med å kåre et vinnerlag. Hun var imponert over flinke og kreative kandidater som viste gode ferdigheter på kjøkkenet, og som presentert så god mat!

Alle deltagerne fikk hver sin premie, en tresleiv med inskripsjon.



Skolelunsj i Rosendal

Nasjonalforeningen Rosendal helselag arrangerer en sunn og god skolelunsj en gang i året, både for småskolen og ungdomsskolen. Tiltaket er veldig populært, og både elever og lærere er fornøyd med at lokallaget kommer på besøk. Elevene får veldig skryt av vertinnene. «Dei er så kjekke, vert det sagt,» forteller Bente Haugen, leder for lokallaget. De har til og med fått takkebrev fra andre klasse, med tegninger av den sunne skolelunsjen, noe helselagsdamene setter stor pris på!

Flinke damer på rekke i røde forklær.



Haugsvær helselag

Nasjonalforeningen Haugsvær helselag har sin egen helselagsbu, der de både har utsalg av håndarbeidsprodukter og litt brukte ting, og mange samlingspunkter. Annenhver onsdag på dagtid har de helselagskafe. Historisk begynte det som en strikkekafe, men for at ingen menn skulle føle seg utenfor, endret de navn til helselagskafe. De strikker, prater, drikker kaffe og spiser vafler, og spiller bingo. Helselagsklubben skjer en gang i måneden, på kveldstid, hvor de planlegger aktiviteter. På lørdager har bua blitt et samlingspunkt hvor mange menn samles og diskuterer lik og ulikt.

Alltid fullt opp på helselagskafeén.



Skreiedag i Åsen

Nasjonalforeningen Jostedal helselag arrangerer hvert år en «skreiedag», akedag. I år ble det en dag med fint vær og strålende sol. I alt deltok 61 ivrige deltagere, og det ble mange turer opp og ned bakkene. Det ble servert pølse med brød, saft, kaffe og kaker, og alle gleder seg allerede til neste år!

Sol og blå himmel, lang akebakke og mange deltagere på årets skreiedag.





Skolelunsjer til 260 elever

Nasjonalforeningen Molde-Bolsøy helselag er opptatt av hvordan de kan synliggjøre Nasjonalforeningen og lokallaget i sitt eget lokalmiljø, både mot barn, unge og foreldre.

De tok kontakt med to av kommunens ungdomsskoler, og spurte om en lunsjdag kunne være aktuelt. De fikk veldig positiv respons, og ble ønsket velkommen.

De startet knallhardt i januar, med lunsj til 110 elever på Bergmo ungdomsskole og 150 elever på Bekkevoll ungdomsskole, alle i 8.trinn.

– Tanken med dette er selvsagt også å peke på at et godt og sunt måltid for dag er bra, øker velvære og kreativitet. Dette får de sikker høre fra skole og hjemmet også, men en repetisjon fra Nasjonalforeningen kan være bra, tenker vi, forteller Gunvald Krüger-Johnsen, leder i lokallaget.

Skolene låner bort skolekjøkkenet, og elevene spiser sammen i kantine, noe de ikke gjør til



Det trengs mange hender for å sørge for lunsj til 260 elever.

hverdags. Dette skaper en ekstra sosial vinkel.

Rektor på Bekkevoll ungdomsskole hadde til og med ringt lokalavisen. Hun syntes dette var et veldig fint tiltak, og ville at det skulle bli publisert. Lokalavisen fulgte opp med både reportasje, bilder og video. Lokallaget har besluttet å fortsette dette som en årlig aktivitet.

Lommevenner

Nasjonalforeningen Folldal helselag har overlevert 15 lommevenner til ambulansetjenesten i Folldal, til trøst for barn i vanskelige og sårbare situasjoner når de trenger hjelp fra de flinke folkene i ambulansetjenesten. Det hele startet med at en av damene i styret hadde hørt om strikkede lommevenner som ble gitt til en ambulansetjeneste et annet sted i Norge.

– Vi synes dette hørtes spennende ut, og luftet det for våre medlemmer. Vi fant strikkeoppskrift på nettet, og de som ønsket å strikke fikk den. Til og med noen som ikke var medlemmer har bidratt til å strikke lommevenner, forteller Anne Lise Berger, sekretær i lokallaget. Ambulansearbeiderne satte stor pris på gavene, siden det å kunne gi bort en lommevenn kan være en fin inngang til å få kontakt med de små pasientene.



Lommevenner til trøst, strikket med omtanke og varme.



God folkehelse skaper vi sammen!

Å være opptatt av folkehelse, er å være opptatt av at vi alle skal ha gode og meningsfulle liv. Gjennom satsingen God folkehelse skaper vi sammen! fokuserer vi på vår innsats for bedre folkehelse ved å vise fram våre aktiviteter. Slik blir flere kjent med oss, og får mulighet til å engasjere seg i våre aktiviteter.

TEKST | MAREN ODBERG PALM
FOTO | KRISTIN SVORTE

To av våre vårlige aksjoner, Folkehelseuken og hoppetaukonkurransen gir oss mulighet til å synliggjøre vår innsats for folkehelsen.

Gå på tur sammen i Nasjonalforeningens folkehelseuke 5.-11. mai.

Fra i år bytter Hjereteuka navn til Nasjonalforeningens folkehelseuke. Under årets Folkehelseuke oppfordrer vi lokallag til å arrangere en gåtur og invitere folk med oss. Lokallag kan registrere hvor mange turer og hvor mange som er med på turen, og vær med i trekningen av fine premier. Å gå på tur i hyggelige lag bidrar til å bygge god folkehelse, og er en fin aktivitet for både helselag og demensforeninger. Hvor langt klarer vi å gå sammen?

Hopp for hjertetet fyller 20 år – bli med på feiringen! 5.-9. mai gjennomføres årets hoppetaukonkurransen for tjuende gang. Vi håper at mange lokallag vil være med å markere jubileet ved å ha aktiviteter på sine lokale skoler.

Ta kontakt med skolen(e) i nærheten av ditt lokallag, og hør om de er med. Klassene synes ofte det er hyggelig å få besøk fra lokallaget, f.eks. i forbindelse med oppstart av konkurransen eller premiering. På medlemsnett finner dere gode tips til hvordan lokallaget kan engasjere seg i Hopp for hjertetet, og diplomer som kan deles ut i forbindelse med premiering.



Professor Sigrun Halvorsen fikk hjertereforskningsprisen for 2025

Halvorsen mottok Nasjonalforeningens hjertereforskningspris for sitt mangeårige bidrag til bedre behandling og nye retningslinjer innen hjerte- og karfaget, både i Norge og internasjonalt, sin sterke kompetanse innen forskningsformidling og evnen til å omsette egne forskningsresultater til klinisk pasientbehandling.

TEKST | JONAS WÆRSTAD

FOTO | ANNE ELISABETH NÆSS

Hun er professor ved Universitetet i Oslo og avdelingsleder ved hjerteavdelingen på Oslo universitetssykehus. Med støtte fra Nasjonalforeningen, avla Halvorsen sin doktorgrad innen utfordringer knyttet til koagulasjon i blodet. Senere har hun i stor grad konsentrert seg om de aller største utfordringene innen hjerte- og karmedisin, i form av behandling av akutt hjerteinfarkt både i akutfasen og i tiden etterpå, og metoder for bedre behandling av atrieflimmer.

Bidro til innføringen av mer effektive medisiner

Nå jobber Halvorsen blant annet med en omfattende screening-studie av 35 000 nordmenn, der målet er å kunne påvise atrieflimmer langt tidligere enn før, slik at man kan starte behandling og forebygge hjerneslag. Studien innebærer også nybrottsarbeid innen digitale metoder, noe som kan gjøre fremtidige pasientstudier raskere og mer effektive.

– Atrieflimmer rammer veldig mange av oss. Den

største risikoen ved atrieflimmer er at det kan lede til hjerneslag. Når hjertet flimrer, kan det danne seg blodpropper i hjertet som kan løsne og nå hjernen og forårsake hjerneslag. Behandling med blodfortynnende medikamenter kan redusere risikoen for at hjerneslag inntreffer med hele 60 prosent, og dermed kan vi redusere risikoen betydelig hos mange om vi kan oppdage atrieflimmer tidligere, foreller hun.

Tidligere fantes det kun det blodfortynnende legemiddelet Marevan som var effektivt i denne sammenhengen. Medikamentet hadde mange bivirkninger, krevde tett oppfølging fra helsepersonell og effekten ble lett påvirket av andre medikamenter og næringsinntak. Rundt år 2010 ble det oppdaget alternativer som var enklere å bruke enn Marevan. Halvorsen bidro betydelig til flere forskningsstudier som ble utført for å vise at disse medikamentene var like effektive som Marevan, og sikrere i form av redusert sjanse for blødninger – en velkjent bieffekt av blodfortynnende midler. Studiene Halvorsen bidro til viste i tillegg at de var trygge i bruk også hos eldre



Prisvinner Sigrun Halvorsen ønsker bedre behandling og mer forebygging av hjerte-karsykdom.

pasienter, og hos pasienter som brukte andre hjertemedisiner. I dag er denne oppdagelsen standard behandling ved atrieflimmer.

Mener livsstillbelastningen skaper stadig nye hjertepasienter

På få tiår har kunnskapen vår om hjerte- og karsykdom tatt store steg. Nye teknikker og metoder har blant annet økt overlevelsen etter hjerteinfarkt. Likevel er kampen mot sykdom og død med hjertesykdom som årsak langt fra over, advarer prisvinneren.

– Hjerte- og karepidemien er ikke over. Jeg jobber mye for at vi fortsatt skal ha fokus på hjerte- og karsykdom. Hos pasienter med hjerteinfarkt gjør vi mye for å forhindre at de får det igjen, blant annet gjennom rådgivning og oppfølging. Ser vi på data fra norske registre, er bildet likevel skremmende: det

trenes for lite, spises for dårlig og røyken stumpes ofte ikke, selv etter å ha opplevd et hjerteinfarkt. De klassiske risikofaktorene som høyt kolesterol og blodtrykk er fortsatt ikke under kontroll. Vi jobber nå med å utvikle digitale verktøy for oppfølging etter hjerteinfarkt, i håp om at det kan bedre situasjonen, forteller Halvorsen.

Hun minner også om at et livsløp som hjertepasient er noe man vil unngå.

– Selv om overlevelsen etter et akutt hjerteinfarkt i dag er ganske god, er det mange som opplever nye hjerteinfarkt og påfølgende hjertesvikt over tid. Det er veldig mange som må leve med å være hjertepasient, med store plager og redusert livskvalitet. Antallet som lever med hjerte- og karsykdom er fortsatt altfor høyt, forklarer hun.



Professor Jens Pahnke fikk demensprisen for 2025

Jens Pahnke er lege og forsker ved Oslo universitetssykehus og professor ved Universitetet i Oslo. Pahnke mottok Nasjonalforeningens demensforskningspris for en serie med viktige forskningsresultater innen årsakssammenhenger ved demenssykdom, oppdagelsen av nye risikogener og utvikling av nye metoder innen diagnostisering.

TEKST | JONAS WÆRSTAD

FOTO | ANNE ELISABETH NÆSS

Jens Pahnke har en høy, faglig stjerne som internasjonal representant for norsk demensforskning. Nå forfølger Pahnke og hans team av forskere flere konkrete spor i jakten på full forståelse av de molekylære og nevrologiske mekanismene bak Alzheimers sykdom. Ett av fokusområdene er funksjonen til en liten, men potensielt svært viktig bestanddel av hjernen.

– I dyreforsøk har vi oppdaget en transporter i hjernen kalt ABCG1. Hvis denne ikke fungerer, har vi økte avleiringer i hjernen, noe som er en betydelig del av sykdomsbildet ved alzheimer. Spørsmålet er om vi kan aktivere denne transporteren via bruk av medikamenter og dermed restarte hjernens evne til å rense seg selv. Det vil kunne skape nye behandlingsmuligheter for sykdommen, forklarer han.

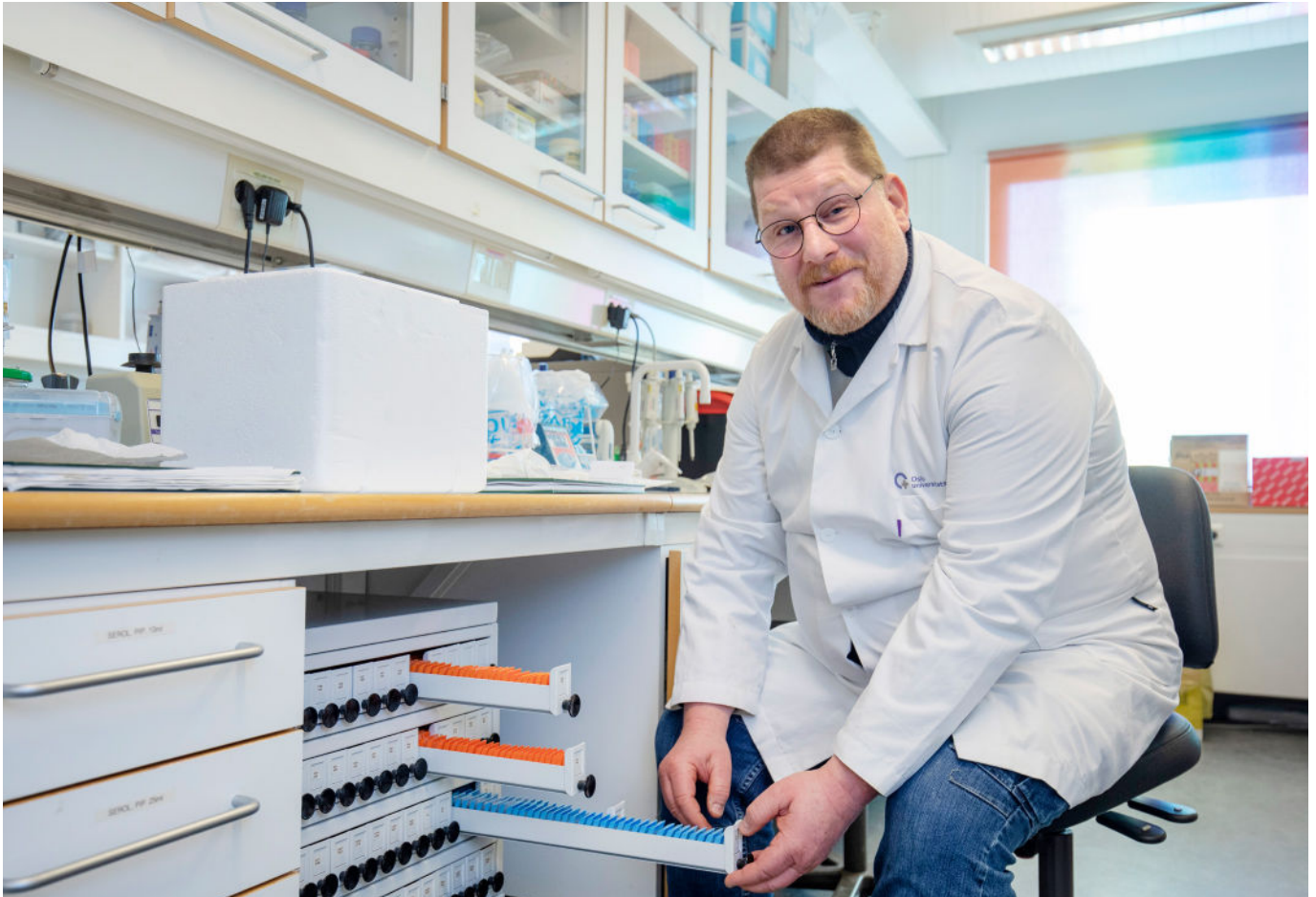
Er alzheimer én sykdom eller ti forskjellige med likhetstrekk?

Pahnke og hans team jobber både med å finne slike medikamenter, og å samtidig skape bedre verktøy for mer presis diagnostisering. Målet er å skape ny

forståelse av nyansene og de individuelle faktorene, blant annet kjønn, i demenssykdom og dermed kunne skape mer effektiv behandling.

– I dag er det slik at om ti prosent av pasientene i en klinisk studie har hatt nytte av en medisin, er studien rent statistisk helt mislykket. Men de ti prosentene kan sette oss på sporet av reel behandling mot eksempelvis alzheimer om vi evner å skape kategoriforståelse av sykdommen. Ikke alle pasienter er like, og kan vi gruppere dem og deretter tilby medikamenter som har effekt for akkurat denne gruppen, er det en av flere måter å skape bedre liv og helse for demenspasienter, forklarer han.

– Vi vet for eksempel at kvinner har høyere risiko enn menn for å utvikle demens. Tidligere funn tyder på at kjønnshormoner spiller en rolle. Å kunne forstå mekanismene som skaper denne forskjellen vil være svært viktig for å bringe oss nærmere effektiv behandling. Det er et tema vi utforsker i dyremodeller, forteller Pahnke videre.



Bedre tilbud til pasientene er drivkraften til prisvinnende demensforsker Jens Pahnke.

- Det største er tilbakemeldinger fra pasienter

Jens Pahnke har en spesielt bred bakgrunn med seg i jobben som lege og forsker. Han startet karrieren som elektronikk-lærling i datidens Øst-Tysklands største chipprodusent, før han vant et stipend som gav ham muligheten å jobbe innen kjernefusjonsfysikk ved det prestisjetunge forskningsinstitutt JET i Oxford. Deretter bestemte han seg for å vie seg til medisinen og molekylærbiologi. Pahnke mener selv at han drar nytte av tekning og metoder fra hele sin erfaringsbakgrunn når han designer forskningsprosjekter og jakter reelle resultater til nytte for pasientene.

Pahnke var vunnet en rekke utmerkelser tidligere, inkludert den høyhengende Oswald Schmiedeberg-

prisen i farmakologi. Selv forklarer han resultatene med et engasjement langt over en normal jobb.

– Man må ha et dyp fokus og sterk nysgjerrighet over tid. Jeg har vært heldig i livet og funnet noe som både er jobb, hobby og lidenskap i ett, deler Pahnke. Den største stoltheten i yrkeslivet er likevel forbeholdt pasientkontakten.

– Som forsker og lege er det veldig fascinerende å se en idé man har hatt vise seg å være en del av den fysiske virkeligheten vår når bekræftelsen kommer etter en studie. Men den største gleden er når idéen har blitt til noe til nytte for pasientene, og mennesker jeg ikke kjenner personlig ringer eller sender meg meldinger og forteller at livet deres eller livet til noen de er glade i har blitt litt bedre, forteller Jens Pahnke.



Juristens oppfordring: Vær tidlig ute med fremtidsfullmakten

Fordi du ikke vet hva morgendagen bringer, er det viktig å sette av tid til å skrive en fremtidsfullmakt mens du fortsatt er frisk.

TEKST | MARTE NORDAHL

FOTO | ANNE ELISABETH NÆSS

Ane Brurberg Haugland, jurist i Nasjonalforeningen for folkehelsen, understreker at alle bør skrive en fremtidsfullmakt.

– Mange begynner for sent, kanskje først etter at de har fått en betydelig kognitiv svikt som hindrer dem i å forstå betydningen av det de gjør og valgene de tar, erfarer hun.

– Hvem som helst kan rammes av akutte hendelser, som hjerneslag eller en trafikkulykke. Fra én dag til en annen kan du bli totalt avhengig av hjelp til å håndtere ting du normalt har kontroll over selv.

Helsetilstanden avgjør

Hun presiserer at det som er spesielt med en fremtidsfullmakt, er at den trer i kraft når du ikke lenger er i stand til å ivareta dine interesser.

– I motsetning til andre fullmakter setter du ikke en fast dato for når den skal tas i bruk. Det er helsetilstanden din som avgjør når den begynner å gjelde, forklarer hun.

Juristen understreker at så lenge du har samtykkekompetanse, kan du gi fullmakt til hvem som helst du stoler på. For eksempel kan du gi din ektefelle eller samboer fullmakt til å hente reseptbelagte medisiner, logge seg inn på Helsenorge eller hjelpe deg med NAV-saker. Du kan også gi sønnen

din en enkeltfullmakt til å selge bilen din.

– Det er også viktig å være klar over at en fullmakt alltid kan tilbakekalles. Dette er et grunnleggende prinsipp i avtaleretten. Fullmakter du gir mens du er beslutningsdyktig, opphører i utgangspunktet å gjelde dersom du mister samtykkekompetansen. Nettopp derfor er en fremtidsfullmakt så viktig.

Hva hvis du ikke har en fremtidsfullmakt?

Haugland trekker frem tre viktige punkter:

– Hvis du ikke har en fremtidsfullmakt, gir vergemålsloven nærstående en begrenset representasjonsrett, også kalt legalfullmakt. Dette gjør at de kan håndtere dagligdagse utgifter som husleie, strøm og forsikringer, forklarer hun.

Hun understreker at dersom det er behov for mer omfattende disposisjoner, må det opprettes verge. Juristen presiserer også at vergemål som hovedregel er en frivillig ordning:

– Vergemål er en offentlig ordning for personer ikke lenger kan ivareta sine egne interesser.

En gyldig fremtidsfullmakt

For at en fremtidsfullmakt skal være gyldig, presenterer juristen tre krav som må oppfylles:



Ane Brunberg Haugland er nyansatt jurist i Nasjonalforeningen for folkehelsen, og opptatt av at man bør være tidlig ute med fremtidsfullmakten.

- Den må være skriftlig.
- To vitner må være til stede når du underskriver, for å bekrefte at du vedkjenner deg underskriften.
- Vitnene må være over 18 år og forstå betydningen av underskriften.

– I tillegg anbefaler vergemålsloven at fullmakten dateres, og at vitnenes fødselsdato og adresse tydeliggjøres. Vitnene bør også bekrefte at du har opprettet fullmakten av fri vilje og forstår betydningen av den.



Oppmerksomhet ved valg av fullmektig

Ane Brurberg Haugland trekker frem flere faktorer du bør være oppmerksom på ved valg av fullmektig:

- Velg en fullmektig du stoler på.
- Ha en reserve, da en primærfullmektig selv kan bli syk eller svekket.
- Fullmektigen må være over 18 år.
- Hvis du velger flere fullmektiger, vær tydelig på hvem som har ansvar for hva, og om noen beslutninger skal tas i fellesskap.

Fallgruver du bør unngå

Juristen understreker hvor viktig det er at alle tre formkravene er oppfylt – ellers vil fullmakten være ugyldig.

– For at fullmakten skal være nyttig, bør den ikke være for snever. Det er derfor lurt å tenke gjennom hvilke behov den skal dekke. Samtidig er det viktig at den er tydelig formulert, slik at man unngår misforståelser og mulige interessekonflikter.

Hun minner også om hvor viktig det er å oppbevare fullmakten på et trygt sted, som fullmektigen finner igjen. I dag finnes det ingen offentlig registreringordning for fremtidsfullmakter.

Vanlige misforståelser

Basert på henvendelser til Nasjonalforeningen opplever hun at mange tror det er for sent å skrive en fremtidsfullmakt etter å ha fått en demensdiagnose.

– Dette er ikke riktig. Etter diagnosen kan man ofte ha en lang periode hvor man fortsatt evner å ivareta egne interesser og forstå betydningen og konsekvensene av å skrive en fremtidsfullmakt.

– I tillegg er det stor usikkerhet rundt når fullmakten skal tre i kraft i den vanskelige overgangsfasen. Den som er utpekt som fullmektig,

bør ta initiativ til at lege vurderer fullmaktsgivers samtykkekompetanse. Vi får mange spørsmål om når dette bør gjøres, og hvor mye man skal presse på, legger hun til.

Fordeler med fremtidsfullmakt

Hun løfter frem to fordeler med fremtidsfullmakt:

– I tillegg til at du selv velger hvem som skal ivareta dine interesser, gir det trygghet og forutsigbarhet for deg selv og dine nærmeste.

For deg som er usikker på hvordan du skal formulere en fremtidsfullmakt – noe som kan virke overveldende – kan det være lurt å få hjelp av en noen som kan hjelpe deg med dette, for eksempel en god venn. Det finnes også mye informasjon om hvordan man skriver fremtidsfullmakt på nettet.

To gode kilder er:

- Statens sivilrettsforvaltning:
www.sivilrett.no
- Nasjonalt senter for aldring og helse:
www.aldringoghelse.no
- – Sett av tid i kalenderen, lag deg en kopp te eller kaffe, og sett i gang. Selv om motivasjonen kan være lav, tenk at den innsatsen du legger i å skrive fremtidsfullmakt vil det gjøre det enklere for dine nærmeste å hjelpe deg om det blir nødvendig. Det lønner seg å bruke god nok tid og tenke grundig gjennom alle behov.

Nasjonalforeningen for folkehelsen inviterer medlemmer til en times møte om fremtidsfullmakt. Møtene skjer 14. mai og 4. juni fra 18-19. Obligatorisk påmelding via lenke på medlemsnett. Møtene vil foregå på Teams.



Sett folkehelse og demens på agendaen i stortingsvalgkampen

I 2025 går Norge til valg, og vi i Nasjonalforeningen for folkehelsen har en viktig rolle å spille. Valget avgjør hvilken retning helsepolitikken tar i årene fremover – og vi må sikre at våre saker: demensomsorg, forebygging og folkehelse får den oppmerksomheten de fortjener.

TEKST | LUISA KLAVENESS

Vi står overfor store utfordringer: Antallet eldre og mennesker med demens øker, samtidig som det blir færre helsepersonell til å ta vare på dem. Skal vi sikre gode helsetjenester for alle, må vi satse mer på forebygging, samtidig som vi sørger for at mennesker med demens og deres pårørende får den hjelpen og støtten de trenger. Fysisk aktivitet, sunt kosthold og sosiale fellesskap bidrar til bedre helse og er viktige for at folk kan leve gode liv i sitt nærmiljø. Det kan også redusere behovet for helsetjenester. Likevel ser vi at forebygging ofte nedprioriteres i helsepolitikken. Vi må få politikerne til å lytte!

Frivilligheten bidrar

Vår frivillig aktivitet skaper møteplasser, legger til rette for aktivitet og bidrar til fellesskap – alt dette styrker folkehelsen og avlaster helse- og omsorgstjenestene. Frivilligheten kan og vil bidra mer, men da må det også legges til rette for at vi kan gjøre det.

Derfor må vi bruke valgkampen til å løfte våre saker. Politikere lytter til frivilligheten, og vi har kunnskap og erfaringer som kan påvirke beslutningene de tar. Jo flere av oss som engasjerer oss – gjennom



debatter, innspill til partier og direkte kontakt med politikere – desto større gjennomslag kan vi få.

Materiell til bruk

Følg med på medlemsnett i tiden fram mot valget. Der vil det bli tilgjengelig materiell, forslag til leserbrev og praktiske tips og råd til hvordan arrangere møter og å ta kontakt med politikere. Tirsdag 27. mai vil det også være et nettseminar der vi går gjennom sakene og innholdet på medlemsnett.

Sammen kan vi sørge for at demensomsorg og folkehelse blir satt på agendaen i 2025!



Demensaksjonen har 25-års-jubileum i år – bli bøssebærer



Anette Væringstad, Gunn Gihle Riisehagen og Elin Johnsen Lillehovde i Nasjonalforeningen Ringsaker demensforening satser på bøsser i Demensaksjonen. – Vi må ut for å møte folk og be om støtte, sier de unisont.

Demensaksjonen 2024 har vært en stor suksess, med ny innsamlingsrekord på hele 8,7 millioner kroner, noe som er 1,1 millioner over rekorden fra i fjor.

– Dette er over all forventning, sier generalsekretær Bo Gleditsch. – Det er bare å juble og takke lokallag, tillitsvalgte og medlemmer som har gjort en formidabel innsats. Takk også til flotte elever fra ungdomsskoler med valgfaget innsats for andre som har samlet inn 850 000 og i tillegg lært seg om demens.

Siden Demensaksjonen ble arrangert første gang i 2000 har aksjonen samlet inn mer enn 100 millioner til demensforskning og lokale demensaktiviteter. Det har betydd mye for mange som har demens og deres pårørende, og gitt ekstra fart til forskningen.

Stadig flere ønsker å støtte forskning på demens og arbeid for å gjøre hverdagen så god som mulig for dem som har demens og deres pårørende. Ikke alle som ønsker å støtte finner Fram til oss i Nasjonalforeningen for folkehelsen. Derfor er det viktig at vi er der ute hvor folk er og har nok bøssebærere som kan møte folk ansikt til ansikt og be

om støtte. Om de ikke har kontanter, så kan de betale på Vipps.

Vi trenger derfor flere bøssebærere, så ikke nøl med å melde deg til ditt lokallag. Om det er vanskelig for deg å gå med bøsse kan du støtte med å Vippse til 2216.

Tusen hjertelig takk for at du bidrar!

PS! En liten historie fra en ungdomsskoleelev med valgfaget Innsats for andre:

– Det har vært veldig fint å samle inn penger til en så viktig sak og folk er veldig positive. Og så fikk vi en frisbee og hilsen fra Jan Runar i demenskooret. Les mer om samarbeidet med ungdomsskolene på <https://nasjonalforeningen.no/innsatsforandre>. Bare forskning kan stoppe demens. Vipps 2216.

Tekst: Sissel Rygnestad Waagaard



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.

Lite kontinuitet

Min far har demens og får hjelp av hjemmetjenesten i kommunen flere ganger daglig. Jeg opplever at det er lite kontinuitet i hjelpen han får, da det ved hvert besøk er nye pleiere som kommer til han. Min far blir veldig usikker og urolig av dette og det varierer derfor hvor mye de får hjulpet han. Hva kan jeg gjøre?

Svar

Mennesker med demens har særegne behov, og trenger å bli møtt av helsepersonell med kunnskap om sykdommen. Personen med demens bør derfor få tilbud om en fast kontaktperson i kommunen med nettopp denne kunnskapen. Kontaktpersonen bør være en navngitt person som kan kontaktes direkte, og som også selv kan ta kontakt og aktivt følge opp personen med demens og deres pårørende. På denne måten kan den med demens, pårørende og primærkontakten bli kjent med hverandre. Slik bygger man en relasjon, noe som er en forutsetning for å kunne gi trygghet og god helsehjelp. Som pårørende kan du etterspørre informasjon om hvem som er primærkontakt for faren din. Gi også uttrykk for dine ønsker til kommunikasjon og videre samarbeid med ansvarlig helsepersonell.



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.

Takotsubo syndrom

Min mor har fått påvist Takotsubo syndrom. Hva er egentlig det?

Svar

Takotsubo syndrom kalles også «Broken Heart Syndrome» og er en tilstand som gir forbigående hjertesvikt. Den utløses vanligvis av fysisk eller psykisk stress, og rammer som oftest kvinner i alderen 55-70 år. De som blir rammet opplever brystmerter, pustevansker, hjertebank og besvimelse. Det kan også være aktuelt å bruke medisiner mot hjertesvikt en periode. Prognosen er god, og de fleste vil oppleve bedring i løpet av dager til uker.

Hva er normalt nivå av kolesterol?

Jeg har fått målt mitt kolesterol til 5,4. Hva er normalt?

Svar

Undersøkelser viser at snittet i Norge ligger på litt ca. 5,5, så du ligger på normalen. Dersom kolesterolet kommer opp i 7,0 skal det vurderes medisinsk behandling dersom endringer av levevaner først er prøvd uten resultat.



Gå med oss!

I juni 2022 åpnet den nye turstien Medjåstien Elvelangs i Grong kommune. Gågruppa til Nasjonalforeningen Grong demensforening var ikke sene med å ta i bruk den nye naturstien, som er tilrettelagt for alle aldersgrupper. Runden på 1,5 km er planert og oppgruset, med solide sittegrupper og stolper med infoskilt langs veien.

TEKST | MIA MOEN GRENDA

– Hver onsdag kl. 11 starter vi gåturen fra frivillighetssentralen i sentrum. Da går vi Elvelangs-ruta, og avslutter turen der vi startet den. Langs stien stopper vi og ser på infoskiltene. Det er skrevet både på engelsk og norsk, og kan være informasjon om alt fra laks, bjørn og gaupe, til historiefortellinger fra bygda. Det blir som regel en times tur. Etterpå er det

kaffe og vaffel på frivillighetssentralen, forteller Olav Bergsmoen, leder av lokallaget.

Åpen for alle

Nasjonalforeningen Grong demensforening startet gågruppa for tre år siden. I utgangspunktet var den tiltenkt hjemmeboende personer med demens og



pårørende, men lokallaget bestemte seg for å gjøre den åpen for flere.

– Det finnes flere enslige og andre som ikke har noen å gå tur med, og vi vil gjerne at de skal gå sammen med oss. De er hjertelig velkomne til å bli med. Det er viktig at vi velger en lett tur som passer alle, og vi går etter vær og forhold. På vinteren går vi ikke Elvelangs på grunn av snø og is, som kan gjøre det vanskelig for noen å bli med. Da velger vi heller en kortere tur i sentrum. Det viktigste er at vi kommer oss ut i lufta, forteller Bergsmoen.

God og bred informasjon

For å nå ut med informasjon om gågrupper, legger lokallaget ut innlegg på Facebooksiden sin, og sender SMS til medlemmene sine når de starter opp tilbudet etter ferier. Demenskoordinatoren i kommunen er også informert om tilbudet, og kan videreformidle til hjemmeboende personer med demens som det kan være aktuelt for, som lokallaget kanskje ikke kjenner til.

– Hvert år lager vi et julebrev som vi sender til alle medlemmene. Der står det også om gåturene, kl. 11 hver onsdag. Det er enkelt å huske. Det blir en del nabopratt her vi bor også, så ordet sprer seg raskt om gode tilbud. Kaffestunden etter turen er kjempeviktig.

Det blir ofte delt gode historier over bordet. Noen har noe de vil fortelle, og andre synes det kan være artig å høre på. Kaffestunden er veldig viktig, nesten viktigere enn selve gåturen, forteller Bergsmoen.

Hvordan få flere med?

Gågruppa er også opptatt av å få inn noe ekstra på turene sine, som kan gjøre det mer spennende for de som er med, og kanskje trekke flere nye til gruppa. I tillegg til å se på infoskilter langs Elvelangs, finnes det andre aktiviteter de har inkludert underveis på stien.

– På vår og sommer stopper vi opp for å se på ulike typer villblomster. Så plukker vi søppel langs elva på våren. Det er også noen som lager kunst av steiner som de maler og legger ut langs stien. Det er alltid overraskende og gøy å oppdage! Vi har hatt besøk av noen fra historielaget for å fortelle historier til deltakerne. Det varierer litt hvor mange som er med, men vi går uansett hvor mange vi er, og det er alltid noen fra styret i lokallaget som er med på turen. De som ikke kan kjøre selv, sørger vi for å kjøre innom og ta med. Og så har vi ingen påmelding, det er bare å møte opp. Det er viktig at det er et lavterskeltilbud, sier Bergsmoen.



Jeg har demens-kort

Et kort med forklarende tekst om at personen som bærer kortet har demens kan bestilles i nettbutikken. Kortet kan være godt å ha hvis man har demens og har vanskeligheter med å finne de rette ordene i møte med andre, har problemer med å huske eget telefonnummer eller egen adresse. På baksiden av kortet er en liten forklaring på hva som kan bli vanskelig når man har en demenssykdom.

Landsmøtet 2026

Nasjonalforeningens neste landsmøte blir i Oslo 5.-7. juni 2026. Her tas viktige beslutninger for organisasjonens framtid i perioden fram til 2030, så hold av datoen. Innkalling til landsmøtet kommer i desember.

Allerede nå er det viktige forberedelser i gang i valgkomiteen og komiteene for vedtekter og handlingsprogram. Forslag til handlingsprogram og vedtekter sendes på høring tidlig i juni, med frist for å svare 1. september.

Mer informasjon legges fortløpende på medlemsnett.

Demens og vennskap

En ny film til bruk for medlemmer: I filmen «Når demens utfordrer vennskapet» deler tre vennepar sine erfaringer med hvordan demens påvirker relasjoner. Filmen gir innsikt i utfordringene og gir råd om hvordan vennskapene kan bevares. Den kan brukes i samtalegrupper eller ved samlinger for å fremme refleksjon og økt forståelse rundt vennskap og demens. Det er laget opplegg for bruken av filmen i ulike sammenhenger, og dette finnes på medlemsnett under demensvennlige Med oss-aktiviteter.

Vil du ha medlemsbladet digitalt?

Vil du være med på å spare både papir og porto, kan du velge å få medlemsbladet digitalt. Da får du en e-post tre ganger i året, med en lenke til siste nummer. Send en e-post til: medlem@nasjonalforeningen.no og fortell oss at du vil ha bladet digitalt.



FØLG OSS PÅ FACEBOOK

Gjør som over 45 000 andre, følg Nasjonalforeningen for folkehelsen på Facebook!

Gjør oss synlige ved å like, dele og kommentere.





KALENDER

◆ MAI

Fire nettseminarer om Demensaksjonen, se medlemsnett

5. - 9. mai

Hoppetaukonkurransen, 20-årsjubileum

5. - 11. mai

Nasjonalforeningens Folkehelseuke

10. mai

Verdens aktivitetssdag

14. mai

Nettseminar om fremtidsfullmakt

27. mai

Nettseminar om våre saker stortingsvalgkampen

Uke 22

Nyhetsbrev til tillitsvalgte

Uke 24

Nyhetsbrev om Demensaksjonen til tillitsvalgte

◆ JUNI

2. juni

Premiering nasjonal vinner hoppetaukonkurransen

3. juni

Nettseminar om landsmøtet 2026

4. juni

Nettseminar om fremtidsfullmakt

3. - 6. juni

Premiering fra fylkeslagene

11. juni

Frist for oppgjør Hjerateaksjonen

Uke 25

Nyhetsbrev til medlemmer

◆ JULI

1. juli

Frist for materiell Hjerate og hjerne nr. 3

7. juli

Frist for å søke moms-kompensasjonen

◆ AUGUST

Uke 32:

Nyhetsbrev til tillitsvalgte

Uke 34:

Nyhetsbrev om Demensaksjonen til tillitsvalgte

21. august

Nettseminar om landsmøtet 2026

25. august:

Frist for bestilling av materiell til Demensaksjonen

◆ SEPTEMBER

Uke 36:

Nyhetsbrev til tillitsvalgte

Uke 36:

Nyhetsbrev om Demensaksjonen til tillitsvalgte

Uke 37:

Medlemsblad nr. 3 utkommer

VI GRATULERER

110 år

- ◆ Nasjonalforeningen Aure helselag
- ◆ Nasjonalforeningen Fjaler helselag
- ◆ Nasjonalforeningen Hemsedal helselag

105 år

- ◆ Nasjonalforeningen Tørberget helselag

100 år

- ◆ Nasjonalforeningen Bjerkreim helselag
- ◆ Nasjonalforeningen Randaberg helselag
- ◆ Nasjonalforeningen Ranheim og Garli helselag

95 år

- ◆ Nasjonalforeningen Blindheim og Hatlehol helselag

75 år

- ◆ Nasjonalforeningen Haugsvær helselag

35 år

- ◆ Nasjonalforeningen Tysfjord demensforening

25 år

- ◆ Nasjonalforeningen Tysfjord demensforening

20 år

- ◆ Nasjonalforeningen Nes demensforening
- ◆ Nasjonalforeningen Bomløy demensforening

10 år

- ◆ Nasjonalforeningen Kvinesdal, Sirdal, Flekkefjord demensforening
- ◆ Nasjonalforeningen Lebesby demensforening
- ◆ Nasjonalforeningen Sørfold demensforening
- ◆ Nasjonalforeningen Notodden demensforening
- ◆ Nasjonalforeningen Vardøy demensforening

Vi ønsker velkommen til:

- ◆ Nasjonalforeningen Nord-Odal demensforening
- ◆ Nasjonalforeningen Nordre Heim demensforening

HER FINNER DU MIN SIDE

www.nasjonalforeningen.no/minside

HER FINNER DU MEDLEMSNETTET

www.nasjonalforeningen.no/medlem



Fortjenstnål med diplom



Vi gratulerer Randi Berg Pettersen og Torhild Aglen med hver sin fortjenstnål og diplom for lang og tro tjeneste som meget aktive styremedlemmer i Nasjonalforeningen Salangen demensforening.

Fortjenstnål med diplom



Nasjonalforeningen Jæren demensforening tildelte tidligere styremedlem Gunhild Hetland Thrana fortjenstnål og diplom for sin innsats i lokallaget, som hun var med å starte i 2014. Vi gratulerer!

100-årsfeiring



Nasjonalforeningen Bjerkreim helselag feiret 100 år med besøk fra både ordfører, kommunalege og generalsekretær Bo Gleditsch, samt mange gjester. Kveldens overraskelse ble ordføreren som hadde med en gave på 25 000 kroner.

Frivillighetspris 2025 sprer glede



Leder i Nasjonalforeningen Grimstad demensforening, Hallfrid Kronheim, fikk utdelt Grimstad kommunes Frivillighets pris 2025 for sitt engasjement i arbeidet rundt demens, både for den som lever med sykdommen og deres pårørende. Vi gratulerer!



Fortjenstnål med diplom



Avtroppende leder i Nasjonalforeningen Aure helselag fikk tildelt fortjenestnål og diplom for sin innsats i laget og lokalsamfunnet gjennom mange år. Vi gratulerer!

Felles kveldsmat



Nasjonalforeningen Aurdal helselag arrangerte felles kveldsmat før jul i trygdeboligen. Det ble en svært hyggelig samling med god mat og ikke minst, god prat! Alle beboerne fikk hver sin fine asalea.

Åtte priser på rad og rekke



I forbindelse med årsmøte i februar fikk åtte medlemmer overrakt nål og diplom som takk for sitt trofaste arbeid i Nasjonalforeningen Narvik demensforening. Vi gratulerer alle åtte!

100-års jubileum



Nasjonalforeningen Hessa helselag feiret sine 100 år med brask og bram. Generalsekretær Bo Gleditsch var til stede og delte ut den tradisjonelle gavesjekken fra sekretariatet. Vi gratulerer!

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

