

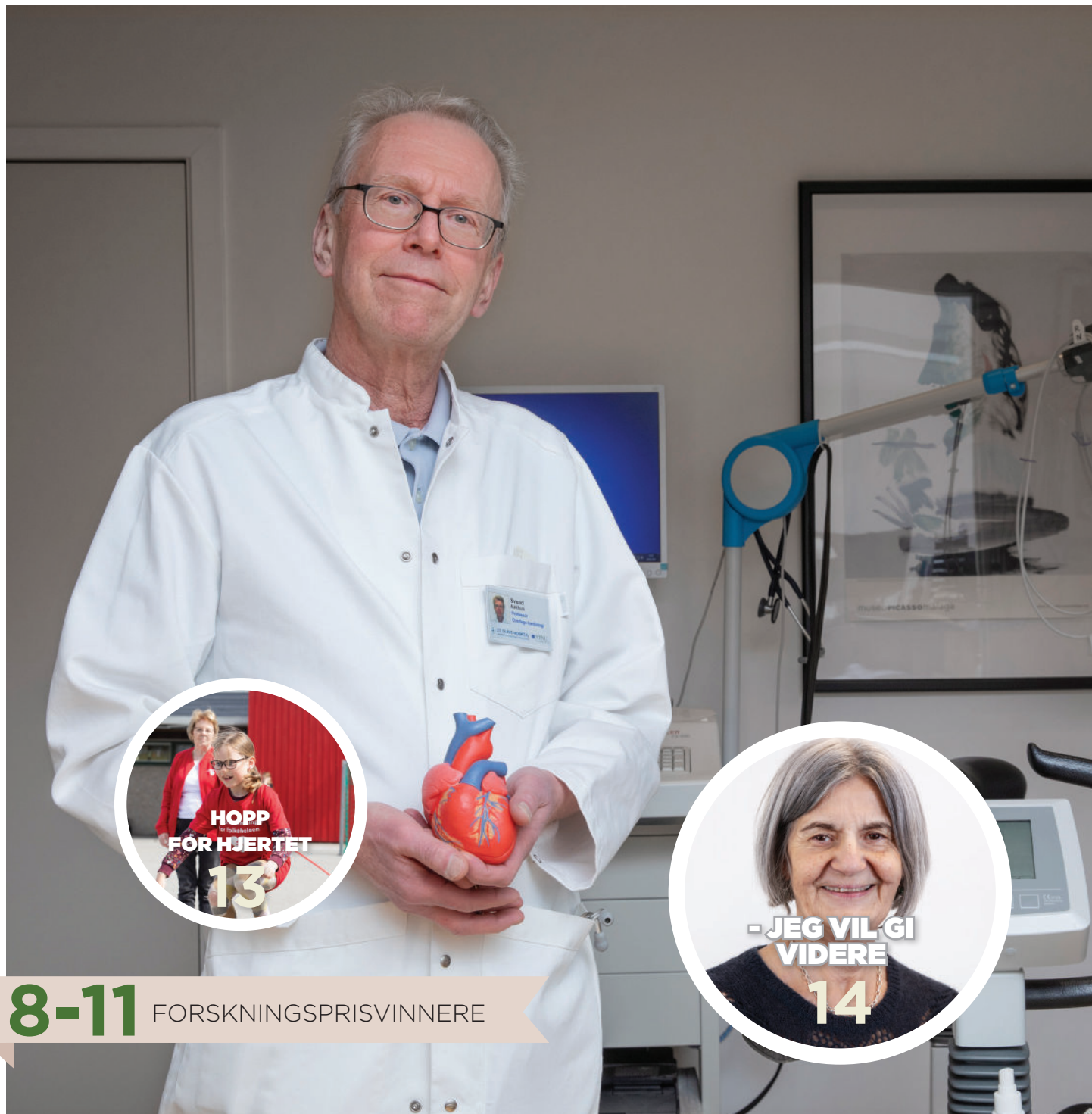
Nasjonalforeningen
for folkehelsen



HJERTE OG HJERNE

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

Medlemsblad 2 | 2026



8-11 FORSKNINGSPRISVINNERE

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 fire ganger i året.
Frist for innsendelse av materiell
til HJERTE OG HJERNE nr. 3-2026
er før sommeren.

Adresseendring

Henvendelse om abonnement
og adresseendringer:
medlem@nasjonalforeningen.no

Nasjonalforeningen for folkehelsen
er medlem av:



INNHold

- 4** Lokale aktiviteter
- 7** - Jeg tenkte med gru på hvordan dette måtte være for andre
- 8** Forskning som gjør liv litt bedre
- 10** Takker lagspill og pasientkontakt for resultatene i hjerteforskningen
- 12** Folkehelseuka nærmer seg - bli med!
- 13** Hopp for hjertet - aktivitet og fellesskap i skolegården
- 14** - Jeg vil gi videre
- 16** Sykehjemsmangelen - vi krever utbygging nå
- 18** Juristenes spalte



Kjære alle med hjerte for Nasjonalforeningen

Vi nærmer oss landsmøtet. Det blir årets store begivenhet, og det skal legge rammene og retningen for aktivitetene våre de neste fire årene.



BO GLEDITSCH
GENERALSEKRETÆR

Forberedelsene har pågått lenge, og alle medlemmer og organisasjonsledd har hatt mulighet til å bidra underveis. Slik skal det være i en frivillig organisasjon og slik er det hos oss. Takk til alle som har bidratt, enten det gjelder forslag til handlingsprogrammet, resolusjoner, styremedlemmer eller vedtekter. Når landsmøtet samles i Oslo i juni er vi godt forberedt og det ligger til rette for gode diskusjoner og mye hygge.

Folkehelseuka

I begynnelsen av mai preger Nasjonalforeningen landet med folkehelseuke og hoppetaukonkurransen i barneskolen. Mange lokallag benytter anledningen til å besøke klassene som deltar, servere frukt eller hedre innsatsen med diplom. Det er en trivelig måte å vise fram organisasjonen vår på.

I Folkehelseuka er det mangfoldet i organisasjonen som får bre seg ut. Gjennom alle Med oss-aktivitetene viser vi hvordan inkludering og samvær er med på å styrke folkehelsen lokalt.

Folkehelsearbeid handler om å fremme helse. Det omfatter både helsefremmende og forebyggende innsats. Det handler for eksempel om å legge til rette for at det å drive med fysisk aktivitet er enkelt, slik som å opprette turstier, etablere gågrupper eller sørge for at barn og unge får mer fysisk aktivitet i

skolehverdagen. Et viktig mål for folkehelsearbeidet er å gjøre mer av de helsefremmende og forebyggende tiltakene, slik at samfunnet, både nå og i framtiden, kan bruke mindre ressurser på behandling.

Her gjør vi sammen en viktig innsats, og i Folkehelseuka inviterer vi flere med i arbeidet. Lykke til! God folkehelse skaper vi sammen!

Forskningsprisene

I dette nummeret av medlemsbladet kan du lese om årets vinnere av våre forskningspriser. I år er det ellefte gang vi deler ut prisen for demensforskning og 28. gang vi deler ut Hjerteforskningsprisen. Disse prisene får stor oppmerksomhet og er med på å løfte betydningen av medisinsk forskning og hva resultatene betyr for befolkningen. Vi ser i praksis hvordan gavene vi mottar til forskningen vokser. Det er gledelig og betyr mye for de mange som rammes av demens eller hjerte- og karsykdom.

Takk for innsatsen!

Mars og april er tiden for årsmøter i lokallag og fylkeslag. Takk for innsatsen til alle som i år trer ut av verv, lykke til videre til dere som fortsetter, og velkommen til alle nye tillitsvalgte. Vi har over 2 000 tillitsvalgte i Nasjonalforeningen, og organisasjonen er helt avhengig av deres innsats.

Takk for at dere står på!



Her er onsdagene hellige

Klokka er snart 11.30 denne onsdagsformiddagen, og gangen på samfunnshuset på Storslett fylles med lystige mennesker. Hele rommet er bokstavelig talt fullt av latter, prat og sang.

TEKST OG FOTO | KRISTINA BÅTNES HESTDAHL/FRAMTID I NORD



Når gjengen samles til trim, er det alltid en hånd å holde i om det skulle behøves.

Det er Nasjonalforeningen Nordreisa demensforening som står bak Gå med oss – en aktivitet som har blitt veldig populær blant mange i Nordreisa kommune.

Vanligvis møtes de og går en runde rundt i Storslett sentrum, men i de verste vintermånedene

flytter de seg inn i gymsalen og trimmer der.

I tre kvarter trenes både hjertet, styrken og balansen – før de går til kaffe, kake og sangstund på Bios.

– Da tar vi frem sangheftene, og synger, flirer,



drikker kaffe og har det sosialt, sier Marit Bråstad Johannessen. Hun er en av lederne for aktivitetsgruppen.

Herbjørg Fagertun, lokallagslederen, sier det er mange som setter pris på denne sosiale stunden.

– Det som er litt artig, er at om folk ikke er form en dag til å være med på gåtur eller trim, så kommer de på Bios for å få med seg det sosiale.

Disse ildsjelene har greid å se bort fra det som skiller å ha diagnose og det å være frisk. Frivillige og andre støttespillere ristes sammen med dem som har demenssykdom. Demensforeningens aktiviteter er blitt en «kul møteplass».

Denne onsdagen er de 39 stykker samlet til trim, og flere ganger har de vært over 40.

– Folk setter veldig pris på det, og mange sier det er høydepunktet i uka, sier Karin Mikalsen, som styrer aktivitetsgruppa sammen med Bråstad.

– Da avlyser de alt annet, ler hun.

– Ja, onsdagene er hellige, legger Bråstad til.

Gjør de rette tingene

Gå med oss og Trim med oss er bare noen av aktivitetene de har jevnlig. De har også Syng med oss, der de samles til livemusikk og sangstund på Hill's Café – og de samarbeider med kirka, Røde Kors, biblioteket og pensjonistforeninga om arrangementet «Påtår».

Fagertun forklarer at de driver med forebyggende helsearbeid, samtidig som de også har fokus på de med demenssykdom, og deres pårørende.

Man trenger ikke ha demens for å være med i lokallaget, understreker damene. Det handler like mye om forebygging.

– For å forebygge demens er det viktig å være sosial, og det er vi hvert fall her, sier Bråstad.

Sang og fysisk aktivitet er også viktige faktorer.

– Så vi gjør de rette tingene, smiler Fagertun.

Lokallaget har også en egen erfaringsgruppe. De engasjerer seg konkret i den omsorg demenssyke og deres pårørende får, eventuelt ikke får, i Nordreisa kommune.

Frir til de unge

De to eldste medlemmene er 101 år, og fast inventar på foreningens sangkvelder. Den eldste som er med på Gå med oss er 94 år gammel.

Fagertun understreker viktigheten av å få inn yngre generasjoner, slik at demensforeningen kan bestå også i fortsettelsen. Det er åpent for alle som har lyst til å være sammen med en kjempeflott gjeng på onsdager, eller har lyst til å bidra inn i lokallaget.

– Vi får så mye igjen for å være med, sier Bråstad.

GÅ MED OSS

Gågrupper er folkehelse på sitt aller beste! Våre lokallag rundt om i landet arrangerer gågrupper i mange varianter, tilpasset ulike målgrupper og behov.

Nasjonalforeningen har 220 registrerte Gå med oss-aktiviteter fordelt over hele landet.

Har du lyst til å bli med på en tur? Ta kontakt med ditt lokale helselag eller demensforening og finn en gruppe nær deg.

Har dere ikke en gågruppe der du bor, kanskje du vil starte en i samarbeid med lokallaget ditt? Send en e post til medoss@nasjonalforeningen.no – vi hjelper deg i gang!



De høflige masekråkene

Når kommunen la ned rehabiliteringssenteret med varmebassenget, og Nasjonalforeningen Aure helselag mistet et godt tilbud, tok de kontakt med kommunen. For hva med bassenget på skolen? Kunne ikke det varmes opp en dag i uka?

TEKST | LENE HAUGERUD



Bad med oss er et populært tilbud for flere generasjoner.

–Vi var høflige masekråker inn mot kommunen, og argumenterte med at dette også ville komme både skolen, småbarnsfamilier og medlemmer til gode, forteller Stein Brage Raanes, nestleder i laget.

Resultatet ble oppvarmet basseng hver tirsdag, for familier med barn først og voksne i egen rolig gruppe etterpå. Det kan bli seksti badende på disse dagene. Lokallaget stiller med garderobevakter og livreddere rekruttert blant de frivillige. Alle blir kurset for sikkerhet.

Lang liste med aktiviteter

Bad med oss er én av mange aktiviteter som lokallaget arrangerer. Listen går fra Les med oss, Gå med oss, Demensvennlig med oss, Spis med oss til Reis med oss og Møt oss, samt mange, mange flere. Det er aktiviteter flere ganger i uka.

Gåfotball er en av de nye aktivitetene de har

startet. På vinteren leier de lokaler av kampsportklubben, til sommeren har de fått låne en kunstgressbane ved Aure Arena.

Flittige på Facebook

For å spre det glade budskapet om aktivitetene, blir Facebooksiden er flittig brukt, med nesten 500 aktive følgere ved siste telling. Flere av de frivillige passer på å poste jevnlig.

–Vi er litt PR-kåte, men det er jo viktig å legge ut info om våre aktiviteter, forteller Stein Brage Raanes.

Arbeidsmøter

For å kunne planlegge alle disse aktivitetene, holdes det arbeidsmøter etter behov, spesielt når det er mange aktiviteter planlagt. Hvem som deltar, avhenger også av hva som skal skje. Møtene blir også brukt til pengesøking.

–Vi må jo ha penger. Det går heller ikke med småpenger, vi trenger store penger, forteller leder Elin Sandshamn leende.

En fast pengeinnsamling er påskelotteriet, i år for sjette året på rad. Palmesøndag står de utenfor to av dagligvarebutikkene med et litt spesielt lynlotteri. Gevinstene er torsk og sei, skaffet av ivrige fiskere blant medlemmer. Fisken er filetert, beinfrie, vakumert og frosset.

– Aure er en av de største hyttekommunene i fylket, og de står i kø for å vinne fra tidlig om morgenen, forteller Brage Raanes, som må tilbake til arbeidsmøtet og planleggingen for en hel uke av aktiviteter under den kommende Folkehelseuka.

– Vi må jo vise fram aktivitetene våre!



– Jeg tenkte med gru på hvordan dette måtte være for andre.

Bjørn Egil Strandskogen hadde aldri sett for seg at han skulle engasjere seg i demenssaken. I dag er han leder for Kragerø demensforening og har vært en sentral pådriver for store endringer i kommunen for personer med demens og deres pårørende.

TEKST | JULIE CATHRINE KNARVIK



– Jeg meldte meg inn i demensforeningen fordi kona mi fikk Alzheimers sykdom. Jeg trengte å forstå hva dette handlet om, sier han.

Da sykdommen rammet familien, ble behovet for kunnskap og støtte akutt.

– I demensforeningen møtte jeg mennesker som hadde vært gjennom det samme. Det betydde mye.

Kona hans har nå levd med diagnosen i snart elleve år.

Fra frustrasjon til handling

Engasjementet vokste raskt, også på grunn av manglende tilbud i kommunen.

– Det var nesten ingen hjelp å få. Jeg klarer å sette meg inn i rettigheter, men tenkte med gru på hvordan dette måtte være for eldre som ikke har de samme forutsetningene. Jeg ville få kommunen til å forstå behovet.

Etter hvert kom resultatene. De fikk på plass både demensteam og demenskoordinator i full stilling. Samarbeidet med kommunen er i dag tett.

– Det har betydd enormt mye. Vi har fått en helt annen dialog og forståelse.

Skaper fellesskap

Foreningen samarbeider også om arrangementer og tiltak.

– Vi har fått til mye sammen. Et viktig tilbud er demenskoret. Det handler om glede, fellesskap og mestring. Vi kjører folk, og serverer kaffe og kaker. Det sosiale er minst like viktig, sier han.

En paviljong ved sjøen

Et nyere prosjekt er en paviljong ved et lokalt sykehjem, et lunt sted der beboerne kan oppleve sjøen. Prosjektet er blitt til gjennom samarbeid og dugnad, med støtte fra lokalt næringsliv og stiftelser.

– Nå kan de eldre sitte varmt, se ut på sjøen og følge båtlivet. Det betyr mye.

Jobber for bedre hverdag

Foreningen har rundt 50 medlemmer og arrangerer blant annet sangkaféer, konserter og tiltak på institusjoner. Demensforeningen har også fått på plass sykkeltaxier og arrangerer sykkelturer for eldre.

Samarbeidet med kommunen har ført til at Kragerø er med i satsingen på demensvennlige samfunn.

– Målet er å gjøre hverdagen bedre for personer med demens, sier Strandskogen.



Forskning som gjør liv litt bedre

– Dette er forskning uten laboratorium, sier Sverre Bergh, og viser fram en helt vanlig kontorpult med to PC-skjermer. Det kunne vært hvilken som helst kontorarbeidsplass, men tilhører altså en forskningsprisvinner.

TEKST | ARVE FUGLUM

FOTO | ANNE ELISABETH NÆSS

– Vi lever lenger nå enn før, og det er jo bra. Men da er også sjansen for sykdom større. Det er et dilemma. Her jobber vi med utgangspunkt i hvordan vi skal ta best mulig vare på den som er syk.

Sykehuset Innlandet, Alderspsykiatrisk avdeling, ligger på Sanderud rett utenfor Hamar. Her finner vi AFS, Forskningssenter for Aldersrelatert Funksjonssvikt og Sykdom, hvor Bergh har jobbet med forskning i 20 år. Målet er å forbedre tilbudet for mennesker med demens og annen aldersrelatert funksjonssvikt. Det er dette arbeidet som nå belønnes med Nasjonalforeningens demensforskningspris.

– Det betyr mye å få denne prisen. Jeg setter stor pris på at Nasjonalforeningen også setter søkelys på denne typen forskning, sier Bergh.

Forskning rettet mot pasienter

Berghs forskning er rettet mot de som allerede er på sykehjem, i omsorgsboliger eller har hjelp fra hjemmetjeneste. Alt for å sikre best mulig livskvalitet.

– All min forskning har vært knyttet til pasienter. De som er rammet av demens kan også få andre sykdommer. Så hva kan vi gjøre for å forbedre behandlingen av disse pasientgruppene? Det handler om hvordan sykdommer og helsetjenester fungerer, og om å finne tilpasset behandling. Vi vil at forskningen vår skal være til nytte, og det føler jeg at den er, sier Bergh.

Nedtrapping av antidepressiva hos demenspasienter

Demensforskningsprisen tildeles for Berghs helhetlige arbeid gjennom to tiår, ikke for én enkelt studie. Selv om han ikke nødvendigvis gir terningkast på hver enkel studie, mener han at det er noen arbeider som står seg ekstra godt. Som for eksempel studien om seponering av antidepressiva på sykehjem, altså gradvis nedtrapping for å se om medisinen fortsatt trengs, eller for å stoppe bivirkninger.

– Det er vel den som har fått størst oppmerksomhet. Jeg vil også trekke fram arbeidet med å videreutvikle TID-modellen, som kanskje er det som har fått mest positive konsekvenser, mener Bergh.

TID står for «Tverrfaglig intervensjonsmodell», et verktøy for å utrede, tolke og behandle adferdsmessige og psykologiske symptomer ved blant annet demens.

– Dette er pasientnær forskning, sier Bergh, og forteller om undersøkelser på sykehjem, hjemmetjenester og på sykehus.

– Vi trekker også inn ansatte i de forskjellige helsetjenestene, kurser dem og får hjelp til å samle inn data. De kan fange opp kunnskap og gi beskrivelser av pasientenes situasjon som kan være til hjelp i arbeidet her og nå.



Det er ingen hvite legefrakker eller mikroskoper hos Sverre Bergh, som mottar årets demensforskningspris.

Grundig og nøyaktig

AFS har gjennom 20 år blitt en spydspiss for denne typen forskning, ikke bare i Innlandet, men på nasjonalt nivå. Prisvinner Bergh er klar på at det er mye han ikke hadde klart seg uten.

– Viktigst er det å ha en forskergruppe; dyktige folk rundt meg. Og vi trenger mennesker som er villige til å være med i undersøkelsene. Forskningsmidler, gode samarbeidspartnere i kommunene, statistikk eksperter. Kort sagt: All mulig kapital, både menneskelig, akademisk og økonomisk. Alt dette er vi avhengige av.

Et forskningsmiljø som betyr mye

Årets vinner av demensforskningsprisen er klar over at han leder det som etter hvert har blitt et stort forskningsmiljø, med resultater som har strukket seg utenfor Innlandets fylkesgrenser.

Det berører Bergh å få en pris for jobben han har utført. Like mye på vegne av kollegene som for seg selv.

– Dette senteret, dette miljøet, betyr veldig mye for meg. Det er et hjertebarn. Det står riktig nok mitt navn på prisen, men jeg deler den med mange!

FORSKNINGSPRISENE

Demensforskningsprisen deles ut til en forsker som har utmerket seg innen demensfeltet. I år deles prisen ut for ellefte gang.

Hjerteforskningsprisen er en anerkjennelse og belønning som gis på grunnlag av betydelige resultater innen hjerte- og karforskningen. I år deles prisen ut for 28. gang.



Takker lagspill og pasientkontakt for resultatene i hjerteforskningen

Lege og professor Svend Aakhus takker faglige læremestere, pasienter og godt lagspill med kollegaer fra hele verden for sine mange oppdagelser innen hjertemedisin. Nå er han også vinner av Nasjonalforeningens hjerteforskningspris for 2026.

TEKST | JONAS WÆRSTAD

FOTO | ANNE ELISABETH NÆSS

Svend Aakhus er spesialist i indremedisin og kardiologi, arbeider ved NTNU/St. Olavs hospital i Trondheim og driver også avtalepraksis i Oslo. Han vinner prisen for sitt sterke arbeid på hjerte- og karfeltet over flere tiår innen pasientbehandling, undervisning og forskning i Norge og internasjonalt.

Aakhus har blant annet bidratt til viktig kunnskap om hvordan hjertet og blodårene samarbeider for å holde blodsirkulasjonen i gang. Forskningen hans har gitt bedre forståelse av hvordan hjertet påvirkes av tilstanden i blodårene, og har vært grunnlag for flere doktorgradsprosjekter. Han har også vært sentral i utvikling og testing av nye, skånsomme metoder som kan måle blodstrøm og trykk i hjertet uten inngrep. Slike metoder gjør det lettere å undersøke hjertet hos pasienter med blant annet hjertesvikt, høyt blodtrykk og alvorlig nyresykdom.

De senere årene har Aakhus i tillegg vært en pådriver for å ta i bruk kunstig intelligens i hjertediagnostikk. Han har vært med på å utvikle og teste metoder der kunstig intelligens kan analysere ultralydbilder av hjertet og vurdere hvor godt hjertet pumper. Dette kan bidra til raskere og mer presise vurderinger av pasienter i klinisk praksis.

Praktisk problemløsning med pasientene i fokus

Aakhus, som var stipendiat fra Nasjonalforeningen i starten av karrieren, mener legegjerningen i kombinasjon med forskningsarbeidet har vært svært verdifullt for resultatene han har oppnådd.

– Jeg har alltid drevet med pasientundersøkelser og behandling parallelt med forskningen. Det sørger for at jeg alltid har hatt med meg konkrete problemer inn i forskningen, og at fokuset har ligget på det som faktisk er nyttig der det teller mest; å hjelpe pasientene best mulig med det de sliter med, forklarer han.

– Og ser man problemer uten noen klar løsning, så klarer man jo ikke å bare la det ligge. Da gjelder det å sveive i gang systemet, få inn noen stipendiater, og gyve løs på problemet sammen, sier Aakhus videre.

– I tillegg er kontakt og samarbeid med kollegaer fra hele verden svært viktig for fremgang. Noen ganger sitter den beste sparringpartneren i Australia, snarere enn på nabokontoret. Og kontakt og felles innsats med andre faggrupper er også utrolig nyttig. Eksempelvis kan legene forstå og beskrive problemet, men teknologene sitter ofte på løsningen, forklarer han.



Hjerteforskningsprisvinner Sven Aakhus mener at det å være lege i kombinasjon med forskning er verdifullt for resultatene han har oppnådd.

Ingen går veien alene

Til tross for sterk status som lege og fagperson og en rekke utmerkelser og hedersbevisninger, er Svend Aakhus klar på at han på ingen måte har oppnådd dette på egenhånd.

– Karrieren min er sterkt formet av de som har gått foran, og ikke minst mine mentorer. Uten dem hadde jeg ikke oppnådd noe som helst av det jeg har, sier han videre.

Gjennom de siste 25 årene har han etablert aktive forskningsgrupper ved NTNU og St. Olavs Hospital, Rikshospitalet og Oslo Universitetssykehus. Her har han blant vært hoved- eller biveileder for til sammen 21 kandidater frem til ferdigstilt doktorgrad.

– Noe av det fineste jeg har opplevd i karrieren er nettopp det å se en ung stipendiat streve, øve, overvinne og etter hvert blomstre opp som både forsker og menneske – ikke minst i form av å oppdage

evner eller talenter de ikke visste de hadde gjennom forskergjerningen i tidlig karriere. Det er noe av det mest verdifulle arbeidet jeg har gjort i mitt liv, virkelig, understreker den prisvinnende hjertelegen.

Takk til givere

Svend Aakhus har lang fartstid med Nasjonalforeningen som støttespiller for sin forskning. Han vet godt at det er givne som gjør det hele mulig.

– Jeg blir oppriktig rørt av innsatsen til alle disse menneskene som gir. Enten det er testamentariske gaver eller regelmessige donasjoner. Det knytter også oss forskerne til befolkningen på en helt annen måte enn om man mottar et statlig bidrag, ikke minst følelsesmessig. Du sitter alltid igjen med en sterk opplevelse av å ønske å gi noe tilbake når du mottar denne typen støtte.

Folkehelseuka nærmer seg – bli med!

Fra 4.-10. mai setter vi folkehelse på dagsorden når vi arrangerer årets Folkehelseuke, en uke der vi sammen skaper aktivitet, fellesskap og engasjement i hele landet.



Foto: Kristin Svorte

Våre lokallag har aktiviteter som skaper trivsel, gode møteplasser, inkludering og livskvalitet – hele året. Under Folkehelseuka oppfordres lokallagene til å vise fram sine aktiviteter slik at flere blir kjent med oss og aktivitetene vi tilbyr.

Følg med på lokallaget ditt og Nasjonalforeningens kanaler i ukene som kommer – her vil det være informasjon om aktiviteter du kan delta på.

Å gå på tur sammen med andre skaper glede, trivsel og tilhørighet. Vi vil gjerne vite hvor langt vi går sammen i Folkehelseuka! Klarer vi å gå lengre i 2026 enn vi gjorde i 2025? Registrer hvor mange

kilometer deres lokallag har gått, så får vi svaret på dette. God tur!

Bli med og sett preg på Folkehelseuka der du bor
God folkehelse skaper vi sammen!

NETTSEMINAR

Nettseminar: Livskvalitet, helse og sammenheng mellom dem – og hva kan vi selv gjøre for å bedre livskvaliteten?

Onsdag 7. mai klokken 18.00 med Maja Eilertsen, lege, spesialist i samfunnsmedisin og fagansvarlig i Folkehelseforeningen. Registrer deg og bli med på nettseminar. For mer informasjon og påmelding: nasjonalforeningen.no/nettseminarer



Hopp for hjertet – aktivitet og fellesskap i skolegården

Hoppetau er for mange et kjært barndomsminne – rytmen i tauet, latteren på skoleplassen og gleden ved å få det til. Gjennom Hopp for hjertet bidrar vi til at nye generasjoner får skape sine egne minner fra hoppende aktivitet i skolegården.



Foto: Anne Elisabeth Næss

4.-8. mai deltar over 92 000 elever fra skoler over landet i Hopp for hjertet, hoppetaukonkurransen som vi årlig arrangerer for klasser på 4.-7. trinn. Målet er enkelt: å gi barn positive opplevelser med bevegelse, styrke mestringsfølelse og skape fellesskap i skolegården.

Hvorfor arrangerer vi Hopp for hjertet?

Fysisk aktivitet er viktig for barn og unges helse – både nå og senere i livet. Mange barn og unge oppnår ikke anbefalingen om en time daglig aktivitet, og aktivitetsnivået faller gjerne fra niårsalderen. Hopp for hjertet bidrar til at alle elever får mulighet til å være i bevegelse, ha det gøy og oppleve mestring – samtidig som det inspirerer skolen til å gjøre fysisk aktivitet til en naturlig del av dagen.

Sammen med Alliansen for fysisk aktivitet i skolen, som består av Kreftforeningen, Norges idrettsforbund, Norsk Fysioterapeutforbund og Den norske legeforening, representerer vi til sammen 2 220 000 medlemskap, og er enige om at det må innføres daglig fysisk aktivitet i skolen for alle elever.

Samlet handler det om mer enn bare å hoppe – det handler om å skape trivsel, fellesskap og gode vaner som varer.



-Jeg vil gi videre

For snart 25 år siden begynte Ajna Stenes far å endre seg. Hun kunne ingenting om demens, og skjønte ikke helt hva hun burde gjøre for å hjelpe.

TEKST | ARVE FUGLUM

FOTO | ANNE ELISABETH NÆSS



Ajna Stene ble likeperson i Nasjonalforeningen for folkehelsen for å kunne hjelpe andre basert på sine egne erfaringer.

Etter mange års engasjement i Nasjonalforeningen Harstad demensforening, vil hun nå bruke sin erfaring

og kunnskap som likeperson for andre pårørende.

– Jeg vil gjerne gi noe videre til andre i samme situasjon som jeg var i, sier Ajna. Selv om det er en del år siden foreldrene hennes gikk bort, var engasjementet i demensforeningen like stort, fram til hun gikk av som leder tidligere i år.

– Da Harstad demensforening ble etablert i 2008 av blant andre Unni Dalsnes og Vigdis Hopland, var det de som berget meg, forteller Ajna.

– Jeg hadde et enormt kunnskapsbehov, og tilbudet til pårørende av mennesker med demens var lite, eller ikke-eksisterende. Disse to damene forsto hva jeg sto i, bidro med samtaler og tok meg under sine vinger.

Ble leder av demensforeningen

I 2011, nesten ti år etter at hun første gang merket de kognitive endringene hos sin far, ble hun selv med i styret av demensforeningen. Siden har hun viet en stor del av fritiden sin til dette, de siste årene som leder fram til i år. Hun har vært aktivt involvert i at Harstad kommune ble demensvennlig kommune, holdt kurs i tett samarbeid med kommunens demenskoordinator, og ellers sørget for en rekke aktiviteter i regi av demensforeningen.

– Det er veldig viktig at vi sprer kunnskap, slik at personer med demens blir møtt med forståelse og verdighet. Selv om jeg nå ikke lenger er med i styret



av demensforeningen, vil jeg fortsette å jobbe for å spre den kunnskapen som likeperson, sier Ajna.

– Jeg er fortsatt engasjert, har overskudd og lyst til å bidra til at andre pårørende skal få det litt lettere i hverdagen.

Stort engasjement

Det vil hun nå altså gjøre som likeperson. Det er hennes måte å gi tilbake, eller gi videre, erfaringer og kloke ord hun selv har fått fra andre. Det tok likevel en stund før hun følte hun var i stand til å bidra på denne måten.

– I den første tiden etter at mine foreldre var borte, var jeg nok ikke i like stor grad i stand til å skille mine egne opplevelser fra andres. Dette har modnet, og nå har jeg et stort engasjement for demenssaken. Jeg kan bidra, støtte, gi tips og deler gjerne av mine erfaringer. Men ikke minst er det viktig å lytte. Pårørende som er nye i situasjonen har stort behov for å fortelle, mener Ajna, som påpeker at det å være likeperson også har en stor verdi for henne selv.

– Jeg føler at pårørende setter pris på samtalene. Da er jeg fornøyd, og tenker at det vi driver med i Nasjonalforeningen gjør en forskjell. Dette arbeidet står hjertet mitt nært, og det er en innsats vi frivillige kan gjøre. I årene som kommer blir dette også bare viktigere og viktigere, og jeg vil gjøre mitt. Frivilligheten har en stor plass i livet mitt, sier Ajna.

«Prøv på nytt!»

At Ajna Stene har viet en så stor del av tiden sin til demenssaken, har selvsagt å gjøre med egen rolle som pårørende til en far med demens, men også for en mor som ble hardt rammet av hjerneslag allerede som 59-åring. Hun minnes sin far som en flott mann med en aktiv livsstil, imøtekommende, hjelpsom og alltid i godt humør.

Han levde med alzheimer i mange år før han døde, godt oppe i 80-årene.

– Han har gitt meg mye. Både fra da han var frisk, men også etter at han ble syk. Jeg tror han ville ha vært stolt av meg og av det jeg gjør nå, sier hun, og vil gjerne bringe videre noen visdomsord.

– Ingen kan være på topp i alle disipliner til enhver tid. Det må vi mennesker godta. Men det som er fint er at vi alle, også som pårørende til mennesker med demens, kan registrere når vi kanskje gjør noe som er feil. Og prøve på nytt! Da vil vi stå stadig bedre rustet. Så husk det: «Prøv på nytt!»

DETTE ER LIKEPERSONER

En likeperson er ikke en fagperson, men en frivillig som selv har erfaringer som pårørende, og har fått opplæring i det å være likeperson. Alle våre likepersoner har skrevet taushetsløfte. Du kan ringe, eller sende en sms.

For full liste over alle likepersonene:
nasjonalforeningen.no/likeperson

VIL DU BLI LIKEPERSON?

Vil du bruke din erfaring som pårørende til å hjelpe andre?

Alle nære pårørende som har levd med demens i familien, og kjenner at de vil bruke denne erfaringen til å hjelpe andre, kan bli likeperson. Det arrangeres årlige gratis opplæringshelger.

Kontakt Demenslinjen på 23 12 00 40 eller demenslinjen@nasjonalforeningen.no for mer informasjon.

Sykehjemsmangelen – vi krever utbygging nå

De siste 20 åra har det knapt vært noen økning i antall sykehjemsplasser her til lands. Det til tross for at vi i alle disse årene har visst at det blir stadig flere eldre.



I dag lever over 100 000 mennesker med demens i Norge. Innen 2040 vil tallet trolig være nær doblet. Rundt åtte av ti beboere på langtids plass i sykehjem i dag, har demens. Det er en politisk målsetting at vi skal bo hjemme lenger, men for personer med demens er det ofte ikke et alternativ å bli boende hjemme til livets slutt.

Etter hvert som sykdommen utvikler seg, vil de fleste ha behov for en plass på sykehjem. Det vil rett og slett ikke være forsvarlig å bo hjemme, verken av hensyn til dem selv eller deres nærmeste.

Sykehjemsplass er nødvendig behandling

– Vi har ennå ikke en kur eller effektive medisiner mot demenssykdommer. En underkommunisert del av debatten er at sykehjem ikke først og fremst er et botilbud, men en viktig del av behandlingstilbudet til mennesker med demens. Personer med langtkommen demens har omfattende omsorgsbehov, og sykdommen krever kvalifisert oppfølging fra helsepersonell gjennom hele døgnet, sier generalsekretær Bo Gleditsch.

I de fleste tilfeller er det bare sykehjem som kan tilby denne typen faglig og kontinuerlig oppfølging. Når det ikke finnes nok plasser, betyr det i realiteten



at samfunnet ikke har kapasitet til å gi den behandlingen syke mennesker faktisk trenger. I stedet risikerer vi at mange ender som svingdørspasienter i sykehusene. Det gir økt belastning på andre helsetjenester, uten at det løser det egentlige behovet. Manglende sykehjemsutbygging flytter kostnader og ansvar, det fjerner dem ikke.

Regjeringen har selv erkjent at vi trenger flere plasser i nær framtid. Da den i fjorårets valgkamp lanserte Eldreløftet, forpliktet den seg til å bygge nok antall sykehjemsplasser for å dekke det anslåtte behovet. Akkurat nå går ikke dette regnestykket opp - ikke på langt nær.

Manglende investeringsvilje

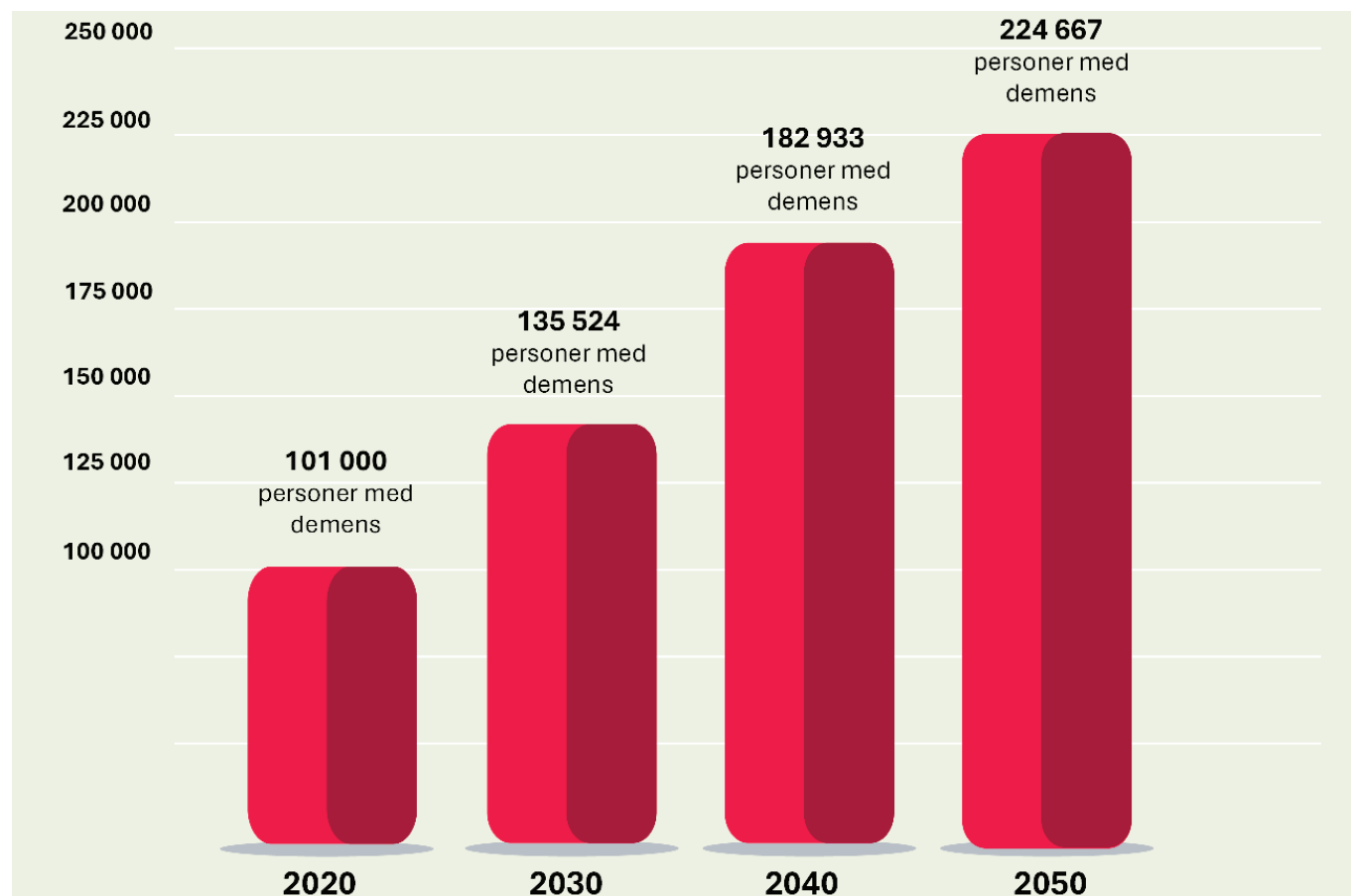
Skal vi bygge nok plasser de kommende årene i tråd med det regjeringen selv pekte på, må tempoet i utbyggingen økes ytterligere. Det krever at investerings-

tilskuddet som kom i fjor både videreføres og oppskaleres.

Konsekvensene av at vi ikke bygger nok, er like enkle å forutse som de er alvorlige: flere personer med demens vil ikke få den behandlingen de trenger og flere pårørende vil slite seg helt ut, med alt det innebærer for menneskene selv og samfunnsøkonomien totalt sett.

– Vi vet at behovet er der og at det kommer til å øke. Det har vi visst i mange år allerede. Derfor har vi bedt politikerne om at de, én gang for alle, bestemmer seg for å bygge ut plassene i det tempoet vi trenger, sier Bo Gleditsch.

Antallet personer med demens øker til det dobbelte fra 2020 til 2050.



Juristenes spalte

Nasjonalforeningen for folkehelsen har en juridisk veiledningstjeneste for personer med demens og deres pårørende, med to jurister, Ane Brurberg Haugland (leder) og Hanne Edling-Hamre.



Om fremtidsfullmakt og digitale fullmaktsløsninger

Vi får mange spørsmål om fremtidsfullmakt til den juridiske veiledningstjenesten - både på telefon, e-post og når vi holder nettseminar for medlemmer. Før vi går inn i utfordringene, vil vi understreke én ting: En fremtidsfullmakt kan være gull verdt for dine nærmeste dersom du en gang i livet blir syk, for eksempel får demens og du ikke lenger kan ivareta dine egne økonomiske, juridiske og personlige interesser. I mange tilfeller er fremtidsfullmakt et godt alternativ til vergemål - og kan gjøre at man unngår å få oppnevnt verge.

I fremtidsfullmakten kan du skrive hvem du ønsker skal ivareta dine økonomiske og personlige interesser. Du kan for eksempel bestemme hvem som skal betale regningene dine, ordne med forsikringene dine, sjekke skattemeldingen din og selge boligen din. Eksempler på personlige forhold kan være hvem du ønsker skal rydde opp i de digitale tilgangene dine og si opp et avisabonnement. Du kan lese mer om fremtidsfullmakt på våre nettsider.

Hvis du ikke har deltatt på et av våre nettseminarer, kan det være en god idé å melde seg på. Du finner både påmelding til kurs og opptak av kurset under Medlemsnett på nettsiden vår, nasjonalforeningen.no/nettseminarer.

Når teori møter praksis

Dessverre opplever vi at det ikke alltid er enkelt å bruke en fremtidsfullmakt i praksis når behovet først oppstår. Mange offentlige etater har ulike

registreringskrav og innloggingsløsninger for fullmektiger. Det samme gjelder private aktører som banker, forsikringsselskaper og inkassobyråer. Dette skaper unødvendig frustrasjon og ekstra arbeid i en allerede krevende situasjon.

Vi jobber aktivt for å legge press på de aktørene som kan bidra til bedre, sikre og mer brukervennlige digitale fullmaktsløsninger.

Et lyspunkt

I mars kom endelig en etterlengtet forbedring: Skatteetaten har lansert en løsning som gjør det mulig for en fullmektig med fremtidsfullmakt å få digital tilgang til skattekort, skattemelding og skatteoppgjør. Dette er et stort steg i riktig retning.

På skatteetaten.no finner du informasjon om hvordan du søker om tilgang som fullmektig, på Søk om digital tilgang til andres skatteforhold når du har fremtidsfullmakt.

Vi håper at flere aktører følger etter og ser behovet for gode samkjørte løsninger.

Del gjerne dine erfaringer

Vi vil gjerne høre hvordan du har opplevd å bruke fremtidsfullmakt i praksis. Dine erfaringer hjelper oss i arbeidet med å påvirke de rette instansene. Vi ber om at du ikke sender personsensitive opplysninger om deg selv eller andre når du deler erfaringer. Send oss en e-post til juss@nasjonalforeningen.no.

Vi avtaler gjerne en prat med deg på telefonen.



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.



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.

Planlegging av livet med demens

Hva er lurt å tenke på i tillegg til fremtidsfullmakt når man planlegger livet framover med demens?

Svar

Det finnes flere ting som kan være godt å planlegge tidlig. Først og fremst kan det være nyttig å snakke med familie, venner og helsepersonell om hva som er viktig for deg fremover, og hvilke oppgaver du ønsker hjelp til. Mange gjør også noen andre prioriteringer, som for eksempel å reise mens man kan. Dette er en aktivitet som kan bli vanskeligere senere i sykdomsforløpet.

En livshistorie og et fotoalbum kan være til stor hjelp senere, både for deg selv og for de som skal støtte deg. Musikk kan også vekke minner, så lag gjerne en personlig spilleliste mens du husker favorittene dine godt.

I tillegg anbefales en forhåndssamtale med helsepersonell for å snakke om ønsker for behandling og omsorg. Det kan også være lurt å ta i bruk velferdsteknologi tidlig, som GPS eller elektronisk kalender, og vurdere om boligen din fungerer godt på sikt.

Alt dette bidrar til trygghet, både for deg og dine nærmeste.

Bilyd på hjertet

Legen min sier at jeg har en svak bilyd på hjertet og at ikke noe skal gjøres med det. Er det ikke vanlig å ha plager av det dersom noe er galt med hjertet?

Svar

Mange voksne som har fått påvist bilyd har ikke noe hjertesykdom og funnet ansees som normalt og ufarlig. Det virker som du er i den gruppen og du vil ikke merke noe til det eller ha noen plager av det. Dette er ikke noe du bør bekymre deg for.

Hjerneslagsymptomer hos kvinner

Det er kjent at kvinner kan få andre symptomer på hjerteinfarkt enn menn. Gjelder dette også for hjerneslag?

Svar

Nyere studier har vist at kvinner kan få andre symptomer enn de vanlige prate-smile-løfte. Kvinner kan i større grad få symptomer som generell sykdomsfølelse, angst, kvalme, hodepine og påvirket bevissthet.



Bli med i vårt pårørendepanel

Har du erfaring som pårørende til en person med demens? Da trenger vi din stemme. Dine opplevelser er avgjørende i arbeidet for bedre rettigheter og tilbud – og nå kan du bidra på en enkel og fleksibel måte.

Som deltaker i pårørendepanelet får du korte spørreundersøkelser på e-post fire–seks ganger i året. Hver undersøkelse tar bare tre–fem minutter å besvare, og svarene dine er anonyme. Du velger selv når du vil svare, og kan når som helst trekke deg.

Vi er i oppstartsfasen i 2026 og planlegger å sende ut første undersøkelse tidlig på høsten.

– Når vi møter myndigheter, politikere eller løfter demens i media, er det deres erfaringer som gir tyngde til budskapet vårt. Svarene fra pårørendepanelet gjør at vi ikke bare snakker om pårørende, vi kan dokumentere hva dere faktisk opplever. Det gir oss gjennomslag, og øker sjansen for konkrete forbedringer i tilbudet, sier generalsekretær Bo Gleditsch.

For å delta må du være over 18 år, være eller ha vært pårørende til en person med demens, og ha tilgang til e-post og en digital enhet.

Det er helt frivillig å delta, og du kan når som helst endre opplysninger eller melde deg ut via lenken i e-postene du mottar.

Vi håper du vil bli med i pårørendepanelet, dele dine erfaringer og bli med på et felles krafttak for å gjøre en forskjell for personer med demens og deres pårørende!

Meld deg på via <https://nasjonalforeningen.no/parorendepanel>.

Har du spørsmål eller ønsker du mer informasjon? Send oss en e-post på panelet@nasjonalforeningen.no.

Landsmøteforberedelser

Bli med på å ta viktige beslutninger for organisasjonens framtid de neste fire årene.

Det jobbes å gjøre klart til storinnrykk av 320 delegater og deltakere. Det er både stort og smått som skal på plass, før landsmøtet åpner i juni. Mange ansatte og ikke minst tillitsvalgte på alle nivåer har vært aktivt med i forberedelsene.

Våre tillitsvalgte har jobbet med ny handlingsplan og vedtekter siden 2025, det er sendt inn resolusjoner og innspill fra lokallagene. Valgkomiteen har intervjuet mange kandidater som ønsker å være med i styret vårt, og det er også gjort et imponerende arbeid med vedtektene.

Sakene sluses til slutt inn til våre styrende organer som endelig innstiller til landsmøtet.

Samtidig skal landsmøtet være et faglig og sosialt møtepunkt, og det jobbes med å lage gode fagseminarer, med innledere fra både egen organisasjon og eksterne, blant annet vil det komme en nobelprisvinner. Fagseminarene vil bli tatt opp og lagt ut på medlemsnett i etterkant.

Det blir også festmiddag, standområde med butikk, og aktiviteter i regi av Oslo fylkeslag. Vi får også storfint besøk fra både regjering og Oslo kommune. Vi gleder oss!



22.04 kl. 18:00-18:45: Pårørendes rettigheter.
Mer informasjon finnes på Nasjonalforeningens medlemsnett, under menypunktet nettseminarer.

7. mai kl. 18.00-19.00: Livskvalitet, helse og sammenhengen mellom dem – Og hva kan vi selv gjøre for å bedre livskvaliteten? med lege og forsker Maja Eilertsen.



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.

HER FINNER DU NETTBUTIKKEN

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

VI GRATULERER

- ◆ Nasjonalforeningen Tromøy helselag 115 år
- ◆ Nasjonalforeningen Lund helselag 110 år
- ◆ Nasjonalforeningen Kjella helselag 110 år
- ◆ Nasjonalforeningen Hamnvåg helselag 105 år
- ◆ Nasjonalforeningen Rollag og Veggli helselag 105 år
- ◆ Nasjonalforeningen Vevring helselag 95 år
- ◆ Nasjonalforeningen Hægeland helselag 70 år
- ◆ Nasjonalforeningen Grünerløkka helselag 70 år
- ◆ Nasjonalforeningen Myra helselag 50 år
- ◆ Nasjonalforeningen Trondheim demensforening 35 år
- ◆ Nasjonalforeningen Gjøvik demensforening 30 år
- ◆ Nasjonalforeningen Larvik demensforening 25 år
- ◆ Nasjonalforeningen Vefsn demensforening 25 år
- ◆ Nasjonalforeningen Alta demensforening 25 år
- ◆ Nasjonalforeningen Rindal demensforening 25 år
- ◆ Nasjonalforeningen Inderøy demensforening 25 år
- ◆ Nasjonalforeningen Orkland demensforening 15 år
- ◆ Nasjonalforeningen Sola demensforening 10 år
- ◆ Nasjonalforeningen Ringsaker demensforening 10 år
- ◆ Nasjonalforeningen Øyriket demensforening 5 år

KALENDER

◆ APRIL

Uke 18: Nyhetsbrev til medlemmer

30. april: Frist for avholdelse av årsmøter i fylkeslagene

◆ MAI

4. - 8. mai: Hoppetaukonkurranse

4. - 10. mai: Nasjonalforeningens Folkehelseuke

15. mai: Søknadsfrist statlige midler til lokale demenstiltak

Uke 22: Nyhetsbrev til tillitsvalgte

27. mai: Premiering nasjonal vinner hoppetaukonkurransen

28. mai - 1. juni: Premiering fylkesvinnere hoppetaukonkurransen

◆ JUNI

5. - 7. juni: Landsmøte

Uke 24: Nyhetsbrev til medlemmer

◆ JULI

1. juli: Frist for materiell til medlemsblad nr. 3

10. juli: Frist for å sende inn søknad om mva-kompensasjon

◆ AUGUST

Uke 32: Nyhetsbrev til tillitsvalgte

25. august: Frist for bestilling av materiell til Demensaksjonen

◆ SEPTEMBER

Uke 36: Nyhetsbrev til tillitsvalgte

Uke 37: Medlemsblad nr. 3 kommer ut

22. - 27. september: Demensaksjonen



Æresmedlemmer



Nasjonalforeningen Snillfjord helselag delte ut æresmedlemsskap til avtroppende leder Olga Volden og kasserer Anna Berg Wuttudal, for innsatsen de har lagt inn gjennom mange år. Gratulerer!

Fortjenstnål og diplom



Nasjonalforeningen Grimstad demensforening overrakte organisasjonens fortjenstnål med diplom til avtroppende nestleder Eva Nærbø for lang og iherdig tjeneste i lokallaget. Gratulerer!

Fortjenstnål og diplom



Nasjonalforeningen Grimstad demensforening overrakte organisasjonens fortjenstnål med diplom til avtroppende leder Hallfrid Kronheim for lang og iherdig tjeneste i lokallaget. Gratulerer!

Fortjenstnål og diplom



Tre flotte damer fikk tildelt fortjenstnål og diplom for sin innsats i Nasjonalforeningen Hamarregionen demensforening. Fra venstre: Jorunn Solli, Elisabeth Fugleth og Frøydis Haraldsen. Gratulerer!



Fortjenstnål og diplom



Nasjonalforeningen Spangereid helselag overrakk Kisten Våge organisasjonens fortjenstnål med diplom for hennes tjeneste i lokallaget i en årrekke. Gratulerer!

Æresmedlem



Mangeårig leder, primus motor for masse aktivitet i både lokallag og fylkeslag, Pauline G. Nordbø ble tildelt æresmedlemsskap i Nasjonalforeningen Nissedal helselag. Gratulerer!

Fortjenstnål og diplom



Nasjonalforeningen Tromøy helselag overrakk organisasjonens fortjenstnål med diplom til Laila Nygård for hennes tjeneste i lokallaget over mange år. Gratulerer!

Fastelavensris



Femten stykker meldte seg for å lage fastelavensris i Nasjonalforeningen Lebesby helselag. Det ble også servert fastelavensboller med bringebær og vanilje!

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.



Foto: Paal Audestad

Vil du vite mer?
Ta kontakt med oss på tlf.

23 12 00 00

Vi hjelper deg gjerne!

www.nasjonalforeningen.no/testamente

Nasjonalforeningen
for folkehelsen



Avsender
Nasjonalforeningen
for folkehelsen
Pb. 7139 Majorstuen,
0307 Oslo

