



# HJERTE OG HJERNE

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

Medlemsblad 3 | 2022



5

LOKALE AKTIVITETER





**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:** Antenna Produksjon AS

**Forsidefoto:** Håkon Mæland

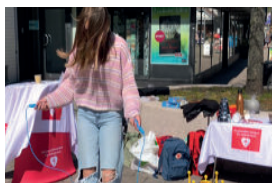
**HJERTE OG HJERNE**

utkommer tre ganger i året. Frist  
for innsendelse av materiell til  
HJERTE og HJERNE nr. 1-2023 er  
15. desember

**Adresseendring**

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

Nasjonalforeningen for folkehelsen er  
medlem av:



## INNHOOLD

- 4** Glimt fra lokale aktiviteter
- 8** Ønsker å hindre hjertestans
- 10** Forskning på demens og delirium
- 12** Nytt sentralstyre, ny handlingsplan og  
nytt prinsippprogram
- 14** Å være aktivitetsleder
- 16** Demensvennlig samfunn
- 22** Landet rundt



## Vi vil mer. Vi vil bli fler.



**MINA GERHARSDSEN**  
GENERALSEKRETÆR

Før sommeren var organisasjonen samlet til landsmøte i Alta. Her skulle planen legges for de neste fire årene – og beskjeden fra landsmøtet var tydelig: Vi vil få til enda mer! Våre saker er så viktige, så vi må jobbe både

lokalt og nasjonalt for å bidra til gode løsninger for bedre folkehelse, forskning og demensomsorg.

Våre aktiviteter er så gode, så enda flere bør få mulighet til å være med. Vi vet hvor godt det er for både fysisk og psykisk helse å gå en tur sammen. Å møtes rundt et bord og lage til et måltid sammen, kan både gi kunnskap om sunt kosthold og hygge. På samme måte er det å finne fram strikketøyet og la praten gå, god forebygging av ensomhet. Marsjordren fra landsmøtet i Alta ut til resten av organisasjonen var veldig klar: Vi vil mer. Vi vil bli fler.

Arbeidet med å satse på medlemmer og aktivitet er godt i gang. I vår ble det gjennomført en vervekonkurranse som ga hele 2 000 nye medlemmer. Om flere verver gjennom høsten og fram til jul, kan vi få en ny ververkord. Med halv pris for nye medlemmer opplever mange at det er lettere å spørre og lettere å få ja.

«Gå med oss»-turgrupper har vært en stor suksess, med satsing på aktivitetsledere som tar ekstra ansvar for aktivitetene. Nå kommer også «Spis med oss» og «Strikk med oss», med tilrettelegging som sunne og gode matoppskrifter og noen utrolig flotte strikkeoppskrifter. Vi håper dette inspirerer til å invitere med folk til aktivitet i lokallagene våre.

Når vi nå går inn i høsten og vinteren, så er det i en spesiell tid. Det er en uro i verden rundt oss, med krig og klimakrise, og det er en bekymring her hjemme

for høye prisøkninger, som gjør at hverdagen blir vanskelig for flere. I Nasjonalforeningen for folkehelsen jobber vi også med sosial ulikhet i helse, og vi vet at fattigdom gir dårlig helse. Derfor har det vært viktig for oss å si fra til politikerne om at de nå må passe på de sårbare familiene.

Ofte skal det ikke så mye til å skyve noen fra en situasjon der det går greit, til der pengene ikke strekker til lenger. Unger mister muligheten til å delta på aktivitet, det kan mangle mat på bordet og noen vil ikke ha råd til å skru på varmen når kulda kommer.

Sammen med flere andre organisasjoner har Nasjonalforeningen for folkehelsen stilt krav om at vi som fellesskap må stille opp for de som er utsatt nå. Det handler om økt økonomisk støtte, som økt barnetrygd, men også om å sikre at frivilligheten kan bidra med aktivitet som er gratis å være med på. Våre kampsaker om et gratis og sunt skolemåltid og daglig fysisk aktivitet i skolen haster enda mer nå, når vi vet at flere vil slite med å sørge for næringsrik mat til ungene sine og kontigenten til idrettslaget.

Frivilligheten er alltid viktig, men når det er vanskelige tider får vi en ekstra viktig rolle. Det så vi under pandemien og det ser vi nå. Vi er viktige som varslere, som kan si fra når det trengs om det vi ser rundt oss. Vi er viktige som innovatører, vi kan se nye behov og iverksette aktivitet og tiltak. Og så er vi viktige som møteplass. Når livet er krevende er det ekstra viktig å ha nettverk og noe å glede seg til. Der kan vi være med å gjøre en forskjell i menneskers liv. En tur med gågruppen kan virke som lite for noen som av ulike grunner sliter med hverdagene, men det kan være det som gjør den store forskjellen på om det ble en god eller dårlig dag.

I stort og smått er vi med og gjør en forskjell.

Lykke til med viktig innsats!



# Glimt fra lokale aktiviteter

TEKST | LENE HAUGERUD

## Taco på siste dag for skolen

I flere år har Nasjonalforeningen Sør Verran helselag servert frukt og lunsjer på Mosvik skole. Det har vært frukt en gang i måneden gjennom hele skoleåret, samt en fire-fem lunsjer.

I anledning av at Mosvik skole ble nedlagt ved årets skoleslutt, stilte lokallaget opp med taco for hele skolen. Det ble en festlig og fin avslutning for elever og ansatte.

– Det hører med til historien at det er fortsatt er skole i Mosvik, forteller Helge Brattaker, leder i lokallaget.

– Skarnsundet Montessorriskole ble starten på ny skole, på samme sted. Så vi fortsetter samarbeidet med frukt og lunsjer, og det samme for Innherred Kristne skole.



Avskjedstaco på Mosvik skole.

## Mange gode bussminner



Det ble mye mimring, både med bussen og de kjente traktene turen gikk på.

I Skjåk finnes det et museum med gamle kjøretøy som ble brukt av det lokale bilselskapet gjennom en årrekke. En lokal mann har i lang tid tatt vare på, pusset opp og holdt orden på kjøretøyene.

Styret i Nasjonalforeningen Lom demensforening fikk derfor ideen om å ta en tur til museet, og bruke en av de gamle bussene til å frakte dem fram og tilbake. Turen var åpen for personer med demens og pårørende, samt at dagsenter for hjemmeboende fikk invitasjon.

– Tanken bak turen var at de skulle få oppleve turen med en slik eldre buss, som de var vant til å sitte på med før i tida. Vi skulle også kjøre på kjente trakter slik at de kunne kjenne seg igjen, og mimre, forteller Kristine Berg, leder i lokallaget.

Flere av de som var med på turen kjente igjen kjøretøyer, og hadde en eller annen gang vært med i flere av disse bussene, noen hadde til og med kjørt en del av disse kjøretøyene selv.



## Den skal tidlig krøkes...

Nasjonalforeningen Måsøy demensforening satt i 2020 opp et drivhus på dugnad i hagen til kommunens hjemmetjeneste og omsorgsboliger.

Huset er på over 18 kvadrat og er et kombinert drivhus og kosestue. Tanken er at tilbudet skal gå til både barn og eldre, og skape en arena der både barn og eldre prøver ut noe nytt sammen.

– Vi starta litt forsiktig våren 2021 med tomater, basilikum, rukkola og ringblomster, forteller Eva Britt Brochmann, leder i lokallaget.

– Det er en jobb å passe på levende planter som skal vannes og stelles, så her må det frivillige til. Vi er en gruppe på fire stykker som skal styre og ha ansvar.

Både dagsenteret og demensforeningen inviterer til kosestunder. Det blir servert vafler, kaffe og saft, med trivelige samtaler om blant annet smak, lukt og dyrking.

De siste to årene har barn fra barnehagen vært med på høsting, men fra neste år er det planer om at de skal delta helt fra såing til høsting. Alle er hjertelige velkomne til å delta, både sammen med lokallaget og på eget initiativ. Døra er ulåst.



Lokallaget deltok i Kultur- og kunstuken i juli hvor de inviterte til åpen dag i drivhuset.

## Velkommen til øya



En av øyas nyfødte ble ønsket hjertelig velkommen.

Nasjonalforeningen Rødøy helselag ønsker å skape et godt miljø og gode relasjoner for alle på øya. Det gjør de blant annet ved å feire alle nyfødte og tilflyttere til øya en gang i året.

I år ble det delt ut førstehjelpsskrin med navn på, en pose med boller og hekla bokmerker til alle sammen. Det ble også servert is og kaker.



## Strikk med oss - god folkehelse



*Vanligvis møtes de i grendehuset, men tidligere i år ble de invitert hjem til en deltager som bor i et hus fra 1850!*

Nasjonalforeningen Helselaget Liv har hatt sin strikkkaffe i over 10 år, og trekker fremdeles folk til treffene annenhver tirsdag i grendehuset, eid og drevet av lokallaget.

– Før i tiden gikk vi til hverandre uten å bli invitert. I dag må jeg gå til grendehuset for å treffe folk, forteller Mary Løftingsmo, primus motor for kafeen.

Det kan komme opp til 20 stykker hver gang, hvorav den eldste er over 90 år, medlem siden konfirmasjonen og fremdeles aktiv. I mange lokallag

var det tidligere en tradisjon å gi konfirmanter et medlemskap i lokallaget.

– Vi kaller det egentlig strikke- og pratekaffe, for det sosiale er nesten det viktigste. Det hender jeg ikke får tatt opp strikketøyet engang, fordi praten går.

Avtalen er at noen tar med seg litt til kaffen. Det er også loddsalg hver gang med litt premier, ellers går tiden med til å prate, være sammen og strikke – eller ikke. Det er lov å komme selv for de som ikke strikker.

## Elvelangs i Dokka



*Nasjonalforeningen Torpa helselag deltok både med stands og lyssetting av stien.*

I høst arrangerte 32 lag og foreninger i Dokka kommune en Elvelangs Dokka, etter ide fra Elvelangs Akerselva. Nasjonalforeningen Torpa helselag stilte opp med stand, lys og lykter og premier.

Elvelangs ble første gang gjennomført i 2019, men stoppet opp under pandemien.

Det ryktes at det deltok mellom 1 500 og 1 800 på arrangementet, som startet kl. 19 og ble avsluttet med fyrverkeri kl. 22.



## Tur i trollskogen

Nasjonalforeningen Nordre Askvoll helselag har flere tilbud i løpet av året for de som vil gå seg en tur, både i grupper og enkeltvis. Et par ganger i året arrangerer lokallaget familieturer, som for eksempel en trolltur.

– Vi har en skog som nesten er som en urskog rundt Trolltjernet, forteller Mildrid Stafsnes, leder i lokallaget.

– Det er et litt mystisk sted, med høge fjell og velta trær. Vi voksne må prøve å sette i gang fantasien til barna, og ikke bare gå. Vi må lete og finne, forklarer hun.

Det regnet under høstens trolltur, men det ga bare litt ekstra spenning. Troll ble funnet i mange former og fasonger, til stor glede for både barn og voksne.

– For å få med barn må vi legge opp til sånne turer. Vi skal snart sette oss ned for å planlegge flere barnevennlige turer, kanskje legge opp til litt aktivisering ved gapahuken, avslutter Stafsnes.



*Leting etter troll er både spennende og litt skummelt.*

## Kjærringtreff



*Kjærringtreffet er en møteplass for de som sitter mye alene.*

Nasjonalforeningen Ytterøy helselag så at det fantes mange enslige kvinner i bygda som sitter mye alene.

– Vi startet med de over 80 år, mange enker, og noen litt yngre som også sitter mye alene, forteller Kari Kjerkol, leder i lokallaget.

– Vi legger invitasjoner i postkassene, snakker med dem personlig, og henter de som ikke kan komme seg bort på egen hånd.

I alt er det opp mot 30 stykker på hver samling. Når spørsmålet kom om de ville samles i mindre grupper, fikk lokallaget klar beskjed om at de ville treffe alle samtidig, så de hadde flere å snakke med.

– Vi ønsker at de skal kunne møte andre kvinner i samme alder. Her får de litt sosial kontakt og oppmuntring. Det er veldig trivelig.

Kjærringtreffet kan skryte av at de har sin egen sang, og et eget sanghefte! Tiden går med til å synge og prate, og det serveres snitter og kaffe. Treffene skjer som oftest fire ganger i året.

# Ønsker å hindre hjertestans etter hjerteinfarkt

–Hver gang vi forstår noe nytt om kroppen, lærer vi at den er mer komplisert enn vi trodde.

TEKST | KIRSTI ELLEFSEN

FOTO | ANNE ELISABETH NÆSS



*Mathis Korseberg Stokke forsøker å finne bedre og mer målrettede medisiner mot hjerterytmeforstyrrelser hos pasienter som har hatt hjerteinfarkt.*

Professor Mathis Korseberg Stokke er kardiolog og hjerteforsker, og forfølger drømmen om å jobbe som begge deler. Det betyr minst 60 arbeidstimer på en uke.

– Jeg kan med glede si at jeg gjerne skulle jobbet mer, for jeg synes det er så gøy. Det er ikke en eneste dag jeg ikke gleder meg til å dra på jobb, sier Korseberg Stokke, som pendler mellom legejobb på Rikshospitalet og forskerjobb på Ullevål sykehus.

## **Pasientenes opplevelser er utgangspunktet**

– Jeg er like interessert i både forskning og pasienter, så selv om hovedjobben min er å være forsker, har jeg fortsatt en fast dag i uken som lege, sier Korseberg Stokke.

Han mener kontakt med pasientene er helt essensielt når man driver med den typen forskning som hans gruppe gjør.



– Det er jo pasientene vi forsker for, og det de opplever er jo hele utgangspunktet for å drive med forskning.

### Livstruende rytmeforstyrrelser

Det Korseberg Stokkes forskning dreier seg om er å finne bedre, og mer målrettede medisiner som kan hindre at pasienter som har hatt hjerteinfarkt får alvorlige hjerterytmeforstyrrelser. Slik forstyrrelser kan i verste fall føre til hjertestans og død.

– Forstyrrelser i hjerterytmene kan være alt fra litt ubehagelig til livstruende, forklarer Korseberg Stokke. Blant de som får hjertestans, er de som har hatt infarkt den største gruppen.

– Antallet mennesker som får infarkt i Norge har gått ned, men pasienter som har hatt hjerteinfarkt lever lenger med skadene i hjertet. Flere opplever derfor hjerterytmeforstyrrelser som krever behandling, og fortsatt er det dette mange dør av.

### Medisinene er ikke bra nok i dag

Infarktpasienter som lever med et skadet hjerte og rytmeforstyrrelser kan i dag tilbys behandling med medisiner. Noen kan også behandles med ablasjon, men de mest utsatte må få satt inn en hjertestarter under huden.

– Det finnes i dag medisiner som kan stabilisere rytmeforstyrrelser, men de forebygger ikke hjertestans godt nok. Et problem er dessuten at disse medisinene virker på hele hjertet, ikke spesifikt på de hjertecellene vi ønsker å behandle. I tillegg gir de mest effektive medisinene ofte bivirkninger. Ablasjon er effektivt som tillegg hos noen, men beskytter heller ikke godt nok, og vil aldri kunne være et tilbud for alle pasienter, sier Korseberg Stokke.

### Jakter på de skadete cellene

Å finne medisiner som retter seg mot de cellene som er opphavet til rytmeforstyrrelser etter hjerteinfarkt, er det Stokke og hans forskergruppe jobber med.

De er en gjeng som består av forskere med ulik bakgrunn, fra medisin, molekylærbiologi og nanoteknologi. De bruker sin ulike kompetanse til å nå et felles mål.

For å finne ut hvilke celler som skal behandles og hvordan, bruker de genmodifiserte mus.

– Vi tror at de cellene som endrer egenskaper på grunn av ekstra belastning etter hjerteinfarkt, er de som kan gi rytmeforstyrrelser.

I tillegg til museforsøk gjør forskningsgruppen til Korseberg Stokke også forsøk på gris.

– Grisehjerter er veldig like menneskehjerter, så det gir oss bedre informasjon å teste ut behandling på gris.

### Unik tilnærming

Korseberg Stokkes gruppe er så langt bare i startfasen av prosjektet, som han tror kan komme til å bety mye for behandling etter hjerteinfarkt.

– Vi har en helt ny tilnærming, og det er ganske unikt å se på behandling på denne måten, sier Korseberg Stokke som allerede er i gang med å skaffe flere dyktige forskere til gruppen sin.

– Dette kan bli et stort prosjekt.

## NORHEART - NETTVERK FOR HJERTEFORSKERE

I tillegg til å være overlege ved Oslo Universitetssykehus og professor ved Universitetet i Oslo, er Mathis Korseberg Stokke nestleder i NORHEART, som er samarbeidspartner med Nasjonalforeningen for folkehelsen.

NORHEART er et hjerteforskningsnettverk for doktorgradsstudenter og forskere innenfor hjerte- og karfeltet. Nettverket samler hjerteforskere fra hele landet, og har sekretariater i Oslo, Bergen Trondheim og Tromsø.



# -Å gjennomgå et delirium kan være en fryktelig opplevelse

For å prøve å forstå hva som skjer i hjernen ved delirium, har demensforsker Kristi Henjum studert sammensetningen av spinalvæske hos pasienter med og uten delirium og demens.

TEKST | SINDRE NORDENGEN

FOTO | ANNE ELISABETH NÆSS

Demens og aldring er de største risikofaktorene for delirium, men delirium kan forekomme hos alle. Delirium, eller «akutt forvirring», beskriver en plutselig forstyrrelse i oppmerksomhet, tenkning og bevissthet utløst av en annen medisinsk årsak.

– Å gjennomgå delirium kan være en fryktelig opplevelse, men også skremmende for de pårørende, sier Kristi Henjum, demensforsker og postdoktor ved Universitet i Oslo hvor hun forsker på delirium og demens.

## Vanligere i noen pasientgrupper

Utløsende årsaker kan være infeksjoner, akutte eller planlagte operasjoner. Opp til en av fem eldre pasienter innlagt på sykehus har delirium.

– Delirium er vanligere hos noen pasientgrupper, som etter hoftebrudd eller hjertekirurgi. Demens og aldring er de største risikofaktorene for delirium, men delirium kan forekomme hos alle.

## Økt risiko for demens

Delirium øker risikoen for senere demens og forverrer en eksisterende demens.

– Dersom vi forstår mer om mekanismene bak dette, kan det tenkes at man kan forebygge, hindre eller senke utvikling av demens hos disse pasientene, sier Henjum som er en del av Oslo Delirium Research Group.

## Spinalvæske kan gi svar

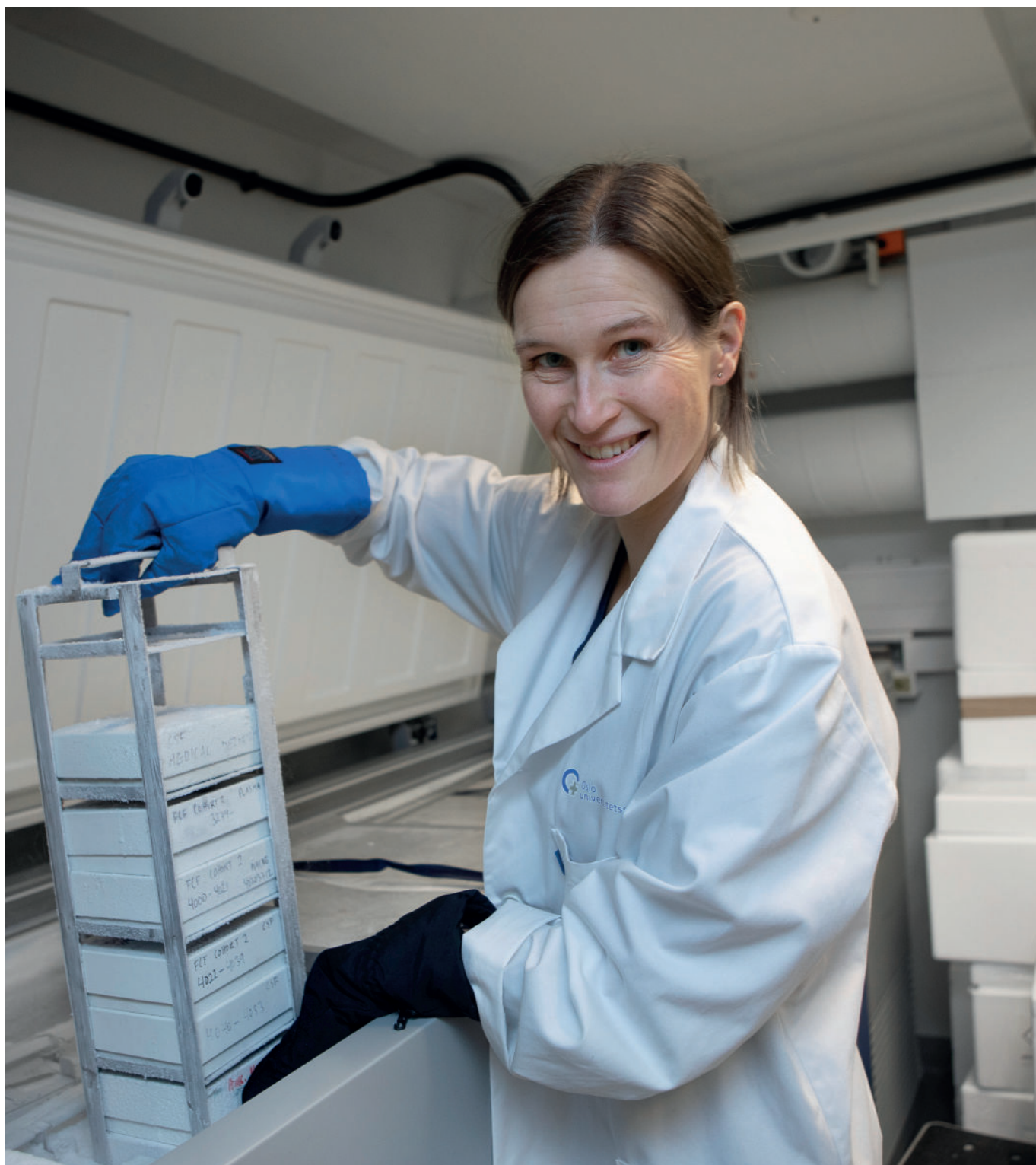
– For å prøve å forstå hva som skjer i hjernen ved delirium har vi studert sammensetningen av spinalvæske hos pasienter med og uten delirium og demens.

Ettersom spinalvæsken sirkulerer rundt hjernen og ryggmargen vår reflekterer den prosessene i hjernen bedre enn blodprøver.

– På gruppenivå ser vi endringer i immunresponsene ved delirium etter hoftebrudd. Vi har også sett at hoftebruddspasienter med delirium hadde lavere nivå av dopamin på gruppenivå i spinalvæsken, forteller Henjum.

Tidligere har det vært forsøkt å forebygge og behandle delirium med antipsykotika. Dette blokkerer noen av dopamin sine effekter da det har vært antatt at det er overaktivitet av dopamin ved delirium.

– Man er mer avventende med dette nå da studier samlet sett ikke støtter dette. Våre funn er i tråd med at man ikke bør bruke antipsykotika forebyggende, men at de bør reserveres til enkeltpasienter der symptombildet er i tråd med å bruke antipsykotika, sier Henjum.



*Tidligere har det vært forsøkt å forebygge og behandle delirium med antipsykotika. – Man er mer avventende med dette nå, da studier samlet sett ikke støtter dette. Våre funn er i tråd med at man generelt ikke bør bruke antipsykotika forebyggende, sier demensforsker Kristi Henjum.*

# Nytt sentralstyre, ny handlingsplan og nytt prinsippprogram

Landsmøte 2022 i Alta samlet over 300 deltagere i juni til både sosial og faglig inspirasjon, og for å peke ut kursen for neste fireårsperiode.



*Det nye sentralstyret. Bak fra venstre: Asborg Leindal Kjærvi, Arild Bjørkøy, Åshild Nordnes, Dina von Heimburg, Espen Løftingsmo, Anne Grethe Sirevåg, Kjell Nesbø og styreleder Marit Brandt Lågøy. Lilly Gunn Nyheim og ansattes representant Camilla Øksenvåg, var ikke tilstede da bildet ble tatt. Foto: Anne Elisabeth Næss.*

Det var stort engasjement, med gode taler og diskusjoner om hvordan organisasjonen fortsatt kan være en viktig pådriver for en best mulig folkehelse og demensomsorg i årene som kommer.

For å lede dette arbeidet valgte landsmøtet et nytt sentralstyre, ledet av en nyvalgt styreleder, Marit Brandt Lågøy.

## Nye programmer og vedtekter

I tillegg til nytt handlingsprogram og prinsippprogram, ble det også vedtatt enkelte endringer i vedtektene. Det nye vedtektsheftet er sendt ut til alle lokallags- og fylkesstyrer.

Landsmøtet vedtok også resolusjoner om



organisasjonsutvikling, at demensomsorgen må styrkes, klima og helse, vindindustri og folkehelse og krav om en storstilt satsing på demensforskning.

### Folkehelseorg

Også dette landsmøtet ble det arrangert et folkehelseorg i sentrum, med et eget folkehelseorg, og med lokale trommeslagere i front. På torget ble det holdt taler, servert vafler, samt premieutdeling til vinnerne av årets hoppetaukonkurranse i Finnmark.

### Kulturelle innslag

Det var lagt inn to utflukter på landsmøtet. Et gikk til

Nordlyskatedralen i Alta sentrum. Det helt spesielle bygget er en moderne katedral med like elegante linjer som nordlyset selv.

En annen ekskursjon gikk til Alta museum, «Verdensarvsenter for bergkunst».

Mange av deltakerne benyttet også denne lyse årstiden i nord til tur til nærliggende topp for å oppleve midnattssolen.

### Takk til Alta

De to lokallagene, Nasjonalforeninge Alta helselag og Nasjonalforeningen Alta demensforening, hadde nedlagt en fenomenal innsats i forberedelsene.

## FIRE PÅ LANDSMØTE



**ANNE LISE FROGNER**  
NASJONALFORENINGEN  
ASKER DEMENSFORENING

Anne Lise synes det var et kjempefint landsmøte.

– Møtene gir meg så mye, og jeg får så lyst til å gå ut og ordne opp. Nå er jeg inspirert til å jobbe mer for demenssaken.



**INGUNN ØYE**  
FYLKESLEDER  
MØRE OG ROMSDAL

Ingunn var på sitt ellefte landsmøte, og syntes dette var ett av de beste.

– Helheten var utrolig bra. Programmet var både faglig og godt organisert, så all honnør for det.



**HENRIK ØVERGÅRD**  
NASJONALFORENINGEN  
KONGSVINGER  
DEMENSFORENING

Håkon var på landsmøtet for første gang i sine fem år som aktiv.

– Jeg var veldig spent, og det har vært engasjerende. Jeg har nå masse å ta med meg tilbake til videre arbeid.



**ANN-KARIN TANGEN  
ERICHSEN**  
NASJONALFORENINGEN  
ALTA HELSELAG

Ann Karin var strålende fornøyd med Landsmøtet.

– Det har vært fantastisk! Jeg har lært masse av foredragsholderne, truffet flotte folk og vi hadde en herlig tur for å se midnattssola.



# Å være aktivitetsleder

Siden 'Gå med oss' ble lansert i fjor høst har 150 aktivitetsledere meldt seg til tjeneste!

TEKST | LENE HAUGERUD

FOTO | HÅKON MÆLAND



*Aktivitetsledere i Nasjonalforeningen for folkehelsen mottar en startpakke. Til Gå med oss er det en ryggsekk fylt med nyttige saker i tillegg til en refleksevest.*

En av de 150 nye aktivitetslederne er Jorunn S. Strønes fra Nasjonalforeningen Trøgstad helselag.

– Det er egentlig ikke mye jobb å være aktivitetsleder for gågruppa. Det er bare hyggelig, og så har vi det bra når vi går sammen, sier Strønes.

– Selv er jeg av dem som er opptatt av fysisk aktivitet, og gå-gruppe er jo enkelt i så måte. Det er hyggelig å gå sammen med noen, for da blir det mer forpliktende, ikke lett å hoppe over om du er sliten etter dagens gjøremål. Derfor er ei gå-gruppe midt i blinken.

## Tilrettelegging

Etter at lokallaget startet opp igjen etter en pause, ble det fort klart at gåturer måtte skje på kveldstid, siden de fleste var i jobb. Strønes ble hovedkontakt, med lokallagets sekretær som stedfortreder ved forfall.

Gruppa har mange lokale løyper å gå, både korte og lange.

## Oppgavene

Oppgavene som ligger i det å være aktivitetsleder har vært å bekjentgjøre tilbudet via plakater i bygda, på



institusjoner, brosjyrene til lokallaget og annonsering.

– Vi har delt på å henge opp plakater ulike steder. Vi har også benyttet anledningen på steder hvor vi har stand, som Åpen gård en gang årlig og på stand i hjerte-også vært på Servicetorget og biblioteket og fått hjelp med å legge informasjon om våre aktiviteter på deres nettsider, noe vi må passe på å oppdatere.

Oppgavene har for øvrig vært å holde kontakt med medlemmene i gågruppa, informere om eventuelle endringer og ta imot sms fra enkeltpersoner i gruppa når de ikke kan møte til avtalt tid. Turene går på fast dag, med fast fram møtested og klokkeslett.



Godt synlig på kveldstur. Fra venstre, Hilde, Oddny, Edith, Hilda og aktivitetsleder Jorunn. Foto: Privat

## Oppfølging

Er det noen som har vært fraværende en stund, blir medlemmet kontaktet for å høre hvordan det står til.

– Vi gjør oppmerksom på at vi er i gang og ønske god bedring ved skade for eksempel. Vi tenker også stadig på hvem vi kan rekruttere med i gruppa. Vi burde nok henge opp nye plakater regelmessig, slik at flere blir kjent med tilbudet.

– Vi passer på å fordele oss når vi går, slik at ingen blir gående alene.

## Verre vær

Norge er et langstrakt land, og noen steder må man ta mer hensyn til dårlig vær enn andre steder.

– Det har vært et litt spesielt år med tanke på det været som har vært her nord, men noe har vi da fått til, forteller Tove E. Forså.

Hun er aktivitetsleder sammen med samboeren Arvid Stensland i Nasjonalforeningen Øresvik helselag i Nordland.

– Vi fant ut at denne oppgaven kunne vi gjøre sammen. Vi er begge glade i å gå turer og synes det er ekstra hyggelig å få med flere.

Turene har foreløpig ikke vært på faste dager, de har sett an været og varslet på lokale nettsider når de har lagt opp til turer.

– Det er givende å være aktivitetsleder og vi gleder oss over å få folk med på tur. Matpakke smaker alltid godt ute i friluft og i godt samvær. Gå med oss og Spis med oss er like viktig og kan godt kombineres i felles arrangement, sier Forså.

## Turmål

Lokallaget har et nylaget turmål, en grillplass og gapahuk ved Svendslivika, nede ved havet. Det er satt opp i ly for vær og vind, med flotte benker og en stor bålpanne.

Det går fin grusvei helt ut til havet der grillhytta ligger, og med avtale fra grunneier, som åpner bommen når det trengs, kan de som har vanskelig for å ta seg dit til fots også delta i de sosiale tilstelningene lokallaget arrangerer der.

## VIL DU BLI AKTIVITETSLEDER?

Vil du bli aktivitetsledere for Gå med oss og Spis med oss, kan du kontakte fylkeskontoret.

Les mer på nettet:

[nasjonalforeningen.no/ga-med-oss](http://nasjonalforeningen.no/ga-med-oss)

[nasjonalforeningen.no/spis-med-oss](http://nasjonalforeningen.no/spis-med-oss)



Elisabeth Skarderud, daglig leder for Nasjonalforeningen for folkehelsen i Innlandet, ordfører i Etnedal, Linda Mæhlum Robøle, Karin Stegarud, Marit Slettum og Ragnhild Fagernæs, alle representanter fra helselaget. Foto: Kåre Strande

## - Et demensvennlig samfunn har levd i oss lenge

Etnedal helselag var pådriver for at kommunen i september skrev under en avtale med Nasjonalforeningen for folkehelsen om å bli mer demensvennlig.

Etnedal kommune i Valdres er en liten kommune, men med et stort hjerte og et stort helselag. Av kommunens 1260 innbyggere, er 260 av dem medlemmer i helselaget. Noe av det medlemmene brenner for, er at lokalsamfunnet skal være et godt sted å bo for dem som får demens.

– Et demensvennlig samfunn har levd i oss lenge. Ved å undertegne en avtale om å bli enda mer demensvennlig, blir det mer forpliktende, forklarer leder i helselaget, Marit Slettum.

### **Demensgruppen i helselaget var pådriver**

Kommunen har ingen egen demensforening, men en aktiv og engasjert demensgruppe som er en del av helselaget. Det er dette engasjementet som fikk kommunens ordfører til å undertegne avtalen om å bli mer demensvennlig.

– I en så liten kommune er det et tett samarbeid

mellom administrasjon, politikere og frivilligheten. Likevel, nøkkelen til å få støtte fra kommuneledelsen har vært god informasjon og kommunikasjon. Ikke minst er menneskemøter viktige, forklarer Slettum. Nå oppfordrer hun også andre helselag og demensforeninger til å være pådrivere i deres kommuner.

### **Mer demensvennlig med enkle grep**

Rundt 150 kommuner i Norge har så langt undertegnet avtalen, som gir dem tilgang til gratis kursmateriell og annen opplæring. Kommunene oppretter en arbeidsgruppe som skal rekruttere og kurse ansatte i privat og offentlig servicenæring i kommunen. Kurset tar kun en time eller to.

Mange blir usikre på hva de skal gjøre i møte med noen med demens, men enkle grep fra både kommunen og servicenæringen, kan gjøre en stor forskjell for alle i kommunen din.



**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.

## Dialog med helsetjenesten

Min mor med demens har bodd på sykehjem det siste halve året. Jeg synes kommunikasjonen med avdelingen har vært krevende. Skulle gjerne hatt en fast kontaktperson. Kan jeg forlange det?

Kommunikasjon med helsetjenestene eller mangel på sådan er et tema som stadig går igjen på Demenslinjen. I Helsedirektoratets nasjonale pårørendeveileder står det at helse- og omsorgstjenesten skal ha systemer og rutiner som legger til rette for informasjon, samtale og dialog med pårørende. Du kan ta kontakt med en sykepleier som har ansvar for din mor, for å bli enige om hvordan videre kommunikasjon rundt din mor best mulig kan ivaretas. Be gjerne om et fysisk møte.

Vil du bli likeperson?

Vil du bruke din erfaring som pårørende til å hjelpe andre? Ny opplæringshelg for likepersoner planlegges 27.-29. januar på Thon Hotell Arena, Lillestrøm.

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. Opplæringshelgen er gratis.

Kontakt Demenslinjen på tlf 23 12 00 40 eller Vigdis Ween på epost: viwe@nasjonalforeningen.no for en samtale og påmelding.



**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.

## Lettbrus

Hei, jeg har hatt hjerteinfarkt og drikker lettbrus. Har hørt av flere at lettbrus er farlig for helsen og ikke bra for hjertet mitt. Stemmer det?

Lettbrus er skadelig for er tennene og kan gi syreskade på dem. Ellers er det lite som tyder på at lettbrus er skadelig for helsen. Helsemyndigheter over hele verden har konkludert med at de kunstige søtstoffene som finnes i lettbrus, er trygge. Det er først når du kommer opp i mengder opp mot 4 liter daglig at det kan bli skadelig. Det er ikke belegg for at lettbrus er skadelig for hjertet ditt.

## Kvinner og hjertesykdom

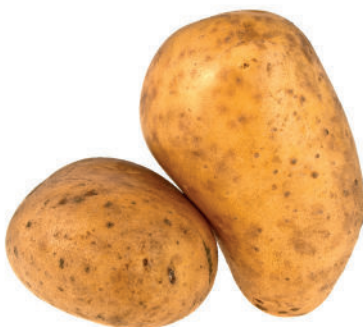
Jeg er en kvinne på 54 år. Har hørt at kvinner har andre risikofaktorer enn menn. Stemmer det?

Kvinner kan ha andre risikofaktorer for hjertesykdom enn menn. Mens høyt kolesterol er særlig viktig for utviklingen av hjertesykdom hos menn er høyt blodtrykk viktigst hos kvinner. Flere studier tyder på også på at risikofaktorer som overvekt, diabetes og røyking er enda farligere for kvinner enn for menn. Diabetes i svangerskap og enkelte svangerskapskomplikasjoner gir også økt risiko for hjertesykdom hos kvinner.

## INGREDIENSER

1 l fiske- eller grønnsaks-  
kraft  
en bit sellerirot  
250 g ca laksefilet 3  
purreløk  
1 løk  
2 ss smør

750 g ca poteter  
1 l fiske- eller grønnsaks-  
kraft  
2,5 dl matfløte  
pepper  
sitron/revet sitronskall



# FISKESUPPE MED LAKS

4 personer

## FRAMGANGSMÅTE

- ✓ Kok opp 2-3 dl vann og  $\frac{3}{4}$  ts salt.
- ✓ Legg i laksen og la den trekke i 2-3 min, den bør fremdels ha en rå kjerne.
- ✓ Legg fisken tilside og bruk kraften i suppen.
- ✓ Rens og skjær 2  $\frac{1}{2}$  purre, løk og poteter i biter som stekes i smør et par minutter (uten å bli brun). Hell på kraft og kok i ca. 20 min til grønnsakene er møre.

- ✓ Mos til en glatt suppe, bruk en stavmikser.
- ✓ Kok opp og smak til med pepper og litt citron.
- ✓ Finsnitt resten av purren, og surr den myk i smør.
- ✓ Øs opp suppen, tilsett kokt laks i strimler, surret purre og litt finhakket dill.

# Nasjonalforeningen for folkehelsens blogg



## Fattigdom gir dårlig helse



Flere opplever at pengene ikke strekker til når prisene øker. Det er dårlig nytt for folkehelsen. Fattigdom skader helsen vår.

Hver eneste dag kommer nye oppslag som viser nok en rekord på strømpris, sjokkpris på bensin eller enda en pristopp på mat. For de fleste av oss fører dette til at vi følger litt mer med på økonomien. Vi skrur ned strømmen, utsetter planen om ny sofa og strammer litt til.

Men, for noen fører det til at de går fra å ha kontroll

på hverdagen, til å miste denne kontrollen. 600 000 personer i Norge har en økonomi som så vidt går rundt fra måned til måned.

Det er forskjellen på å sove godt og å miste nattesøvnen av uro. Det er forskjellen på å legge inn regningen i nettbanken og ikke tenke mer på det, og å vite at den regningen gjør at du ikke er sikker på om du kan handle nok mat til ungene i neste uke.

Les mer på bloggen til generalsekretær Mina Gerhardsen.

[nasjonalforeningen.no/minablogg](http://nasjonalforeningen.no/minablogg)

## GÅ MED OSS

### Tirsdagsturer i Førde



Foto: Privat

Hver tirsdag kl. 17 arrangerer Nasjonalforeningen Førde helselag gåturer som starter fra 'laksen' på Festplassen. Turene går i de vakre områdene i bygda, som her på bildet, hvor de hadde en stopp ved Botnavatnet i nydelig sol.

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](mailto:redaksjonen@nasjonalforeningen.no)



## Gamle brosjyrer må kastes

Det kan virke som et sløseri å kaste gamle brosjyrer. Det positive er at forskningen går framover på flere av områdene våre, og det betyr at informasjonen i gamle brosjyrer kan være både utdatert og til tider feil. Derfor er det viktig at lokallag kvitter seg med gammelt materiell. Vi vil jo at de som får brosjyrene våre får riktig, og oppdatert informasjon. Sjekk nettbutikken for brosjyrer som er i bruk, og kast det som ikke finnes der.

## Folkehelseprisvinnere 2022



Folkehelseprisen 2022 for Innlandet gikk til Solveig Telnes Skåren og hennes arbeid med 'Bli kjend i eiga bygd'.

Ni fylker delte ut folkehelseprisen i år. Vi gratulerer de verdige vinnerene.

Akershus: Vollen Vel v/Annelise og Knut Førund

Buskerud: Audun Opland

Finnmark: Elna Regine Andersen

Innlandet: Solveig Telnes Skåren, 'Bli kjend i eiga bygd'

Møre og Romsdal: Moldemarkas venner

Nordland: Geir Harald Evjen

Sogn og Fjordane: Gilmar Kjelsnes

Østfold: Øyenkilen Vel

Trøndelag og Hordaland deles ut senere i år.

## Demensprisvinnere 2022



I Oslo var det Demenskoret som fikk prisen fra fylkestyret. Demenskoret kan alle bli kjent med neste år, da NRK skal sende en serie om koret.

I år ble det delt ut i alt ti fylkesvise demenspriser. Vi gratulerer de verdige vinnerene.

Akershus: Rosita Eliassen

Buskerud: Karin Sundberg

Innlandet: Gerd Kojedahl

Møre og Romsdal: 'Karane' i samarbeid med Ingrid Nerhoel

Nordland: Avd. Soltun ved Herøy omsorgssenter med hjelpere

Oslo: Demenskoret

Sogn og Fjordane: Gotatoppen omsorgsbustad for personer med demens

Trøndelag: Marte Kvello-Alme

Vestfold og Telemark: Kari Sæthre ved Siljan sykehjem

Østfold: Post 3 ved Hobøl bo- og behandlingssenter



## Tusen hjertelig takk for innsatsen i Demensaksjonen!

Da er årets demensaksjon vel overstått for de aller fleste. Oppgjørene tikker inn og vi har stor tro på et godt resultat.

Hjertelig takk til alle som har stilt som bøssebærere, ikke minst alle elevene med valgfaget innsats for andre.

Og takk til alle som har åpnet lommeboka og støttet forskningen og lokalt demensarbeid. Bare forskning kan stoppe demens.



Pengegalopp i Nasjonalforeningen Aukra demensforening. Anita Raknes Otterle har jobben med å telle.

### FØLG OSS PÅ INSTAGRAM



Gjør som over 6 800 andre, og følg oss på Instagram

@nasjonalforeningen

### HER FINNER DU MEDLEMSNETTET

[www.nasjonalforeningen.no/medlem](http://www.nasjonalforeningen.no/medlem)

## VI GRATULERER

- ◆ Nasjonalforeningen Lunde helselag 120 år
  - ◆ Nasjonalforeningen Laudal helselag 120 år
  - ◆ Nasjonalforeningen Sør-Audnedal helselag 115 år
  - ◆ Nasjonalforeningen Tvedestrand helselag 115 år
  - ◆ Nasjonalforeningen Søndeled helselag 110 år
  - ◆ Nasjonalforeningen Bolsøy helselag 110 år
  - ◆ Nasjonalforeningen Birge helselag 110 år
  - ◆ Nasjonalforeningen Saura helselag 110 år
  - ◆ Nasjonalforeningen Ullevål hageby helselag 100 år
  - ◆ Nasjonalforeningen Torvastad helselag 110 år
  - ◆ Nasjonalforeningen Bugøyenes helselag 85 år
  - ◆ Nasjonalforeningen Neiden helselag 85 år
  - ◆ Nasjonalforeningen Slagforeningen i Rogaland 35 år
  - ◆ Nasjonalforeningen Sogndal, Leikanger og Luster demensforening 15 år
  - ◆ Nasjonalforeningen Lillehammer demensforening 15 år
  - ◆ Nasjonalforeningen Midt Gudbrandsdal demensforening 15 år
  - ◆ Nasjonalforeningen Vestre Toten demensforening 15 år
  - ◆ Nasjonalforeningen Sandefjord demensforening 15 år
  - ◆ Nasjonalforeningen Sauda demensforening 5 år
- Vi ønsker velkommen:
- ◆ Nasjonalforeningen Senja demensforening
  - ◆ Nasjonalforeningen Granåsen helselag
  - ◆ Nasjonalforeningen Suldal demensforening

## KALENDER

- ◆ **OKTOBER**  
**Uke 41:** Nyhetsbrev til medlemmer  
**18. oktober:** Sentralstyremøte  
**Uke 43:** Nyhetsbrev til tillitsvalgte
- ◆ **NOVEMBER**  
**16. november:** Sentralstyremøte  
**16.-17. november:** Landsstyremøte
- ◆ **DESEMBER**  
**Uke 49:** Nyhetsbrev til tillitsvalgte  
**Uke 51:** Nyhetsbrev til medlemmer  
**15. desember:** Frist for å sende inn ferdigmelding av studietiltak  
**15. desember:** Frist for bidrag til Hjerte og hjerne nr. 1, 2023.



## Hjertemarsj



Nasjonalforeningen Folkestad helselag arrangerte årets hjertemarsj i strålende sol. Kvissen langs løypa var populær, med mange sponsede gevinster. Det ble servert frukt, drikke, kaffe og kjeks til alle som koste seg i det fine været.

## Erindringstreff på museet



Nasjonalforeningen Oppdal demensforening har igjen startet opp sine erindringstreff på Oppdal Bygdemuseum etter sommeren. Det blir servert nydelig lunsj, samt masse musikk, sang og dans.

## 91-årsfeiring



Nasjonalforeningen Nissedal helselag fikk ikke feiret 90-årsdagen på grunn av pandemien, men tok det igjen i år. Lokallaget har vært aktivt i alle år, fra å lønne sykepleiere fra 1935 og fram til kommunen tok over, til dagens tilbud rettet mot både unge og gamle. Vi gratulerer.

## Sykkeltur2022 i Randaberg



Som en del av Frivillighetens år, ble det arrangert en sykkelturn fra Nordkapp til Arendalsuka for å sette fokus på å skape gode og inkluderende lokalsamfunn, og rollen frivillige har i dette arbeidet. Flere av Nasjonalforeningens lokallag har vært involvert i sykkelturen, her representert ved Nasjonalforeningen Randaberg helselag.



## Strikk med oss



Med tilskudd til lokale kjerneaktiviteter, arrangerte Nasjonalforeningen Sørreisa helselag en strikkekafe. Det ble godt oppmøte, med 37 som møtte opp og koste seg med god prat, god servering og mye strikking.

## Populær gymlek



Nasjonalforeningen Fredrikstad demensforening markerte «Vår dag» i byens sentrum. Det var stand, hoppetau- og ringspillkonkurranser. Det ble også servert til kaffe og saft.

## 100-års jubilant



Magnhild Flatåker fra Geilo har vært et trofast og ivrig medlem i Nasjonalforeningen Geilo og Hol helselag. Vi gratulerer med 100-årsdagen!

## Tirsdagsturer



Nasjonalforeningen Haugsvær helselag går tur, hver tirsdag uansett vær. Er det for glatt, eller for mye snø i skogen, går turen langs Haugsværvatnet med kaffepausa i den nye gapahuken. Her kan de treffe folk fra andre helselag, noe som er ekstra hyggelig.

# Kun forskning kan stoppe demens - og din hjelp gjør en forskjell

Det er håp i dagens forskning, og som fast månedlig giver er du en viktig bidragsyter. Med din hjelp får vi ny behandling raskere, og en vakker dag en kur. Bli med på laget i dag!



Send sms  
**HÅP** til 2216

og bidra med  
200 kr hver  
måned på giro  
eller AvtaleGiro

Flere nyheter om framskritt innen demensforskningen er med på å gi håp om at vi skal klare å finne en kur. Forskning tar tid, men med din hjelp som fast giver vil vi komme dit enda raskere.

Nasjonalforeningen  
for folkehelsen



Ønsker du å gi et høyere beløp, eller har spørsmål, kan du ta kontakt med oss på 23 12 00 00 eller [fastgiver@nasjonalforeningen.no](mailto:fastgiver@nasjonalforeningen.no)

Avsender  
Nasjonalforeningen  
for folkehelsen  
Pb. 7139 Majorstuen,  
0307 Oslo

