



HJERTE OG HJERNE

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

Medlemsblad 3 | 2023



4

GLIMT FRA LOKALLAG





**Medlemsblad for
Nasjonalforeningen
for folkehelsen**

Stiftet 1910

Besøksadresse

Oscars gate 36 B, 0258 Oslo

Utgiver:

Nasjonalforeningen
for folkehelsen
Postboks 7139 Majorstuen,
0307 Oslo
Telefon 23 12 00 00
redaksjonen@nasjonalforeningen.no
www.nasjonalforeningen.no

Ansvarlig redaktør: Randi Kiil

Redaktør og layout:

Lene Haugerud

Trykk: Erik Tanche Nilssen AS

Forsidefoto: Elise Tystad,

Bakkeligrenda barnehage

HJERTE OG HJERNE

utkommer tre ganger i året. Frist
for innsendelse av materiell til
HJERTE og HJERNE nr. 1-2024 er
før jul 2023.

Adresseendring

Henvendelse om abonnement og

adresseendringer:

medlem@nasjonalforeningen.no

Nasjonalforeningen for folkehelsen er
medlem av:



INNHOOLD

- 4** Glimt fra lokale aktiviteter
- 8** Kan tidligere diagnose og fysisk aktivitet gi bedre behandling?
- 10** Mislykket hjernemedisin kan bli framtidens hjertemedisin
- 12** Bli med på syng med oss
- 13** En hundrings til 100-åringen
- 14** Vi vil bli flere
- 15** Fylkenes prisvinnere
- 22** Landet rundt



Vår innsats trengs



MINA GERHARSDSEN
GENERALSEKRETÆR

Bare forskning kan stoppe demens, har vi sagt lenge. Men for å få mer forskning som kan være med å løse demensgåten, trenger vi mer penger å forske for. For uten penger er det forskningen som stopper.

Derfor har Nasjonalforeningen siden 2001 arrangert Demensaksjonen, der lag over hele landet er med å løfte saken og samle inn penger. I år har det vært utrolig gøy å se hvor mye aktivitet det har vært, fra basar og bingo til bøsser - og mange små og store arrangement. Dette gir viktig synlighet til arbeid og støtte til en viktig sak. Tusen takk til alle som har bidratt!

Nasjonalforeningen har også vært synlige i kommunevalgkampen. Mange har sendt inn leserbrev om skolemat og demens, eller på andre måter bidratt til å løfte våre saker, som med temamøter med politikere. Slik er vi med på å få fram det vi synes er viktig og samtidig vist at vi er en viktig aktør å lytte til.

Om litt er de nye kommunestyrene på plass. Da gjelder det å følge opp det gode drivet fra valgkampen og melde oss til tjeneste som rådgivere og lyttestposter. Målet er at vi får være med å si vårt når viktige saker på våre felt skal besluttes.

Vi skal følge opp kravet om nasjonale løsninger for skolemat, daglig fysisk aktivitet og nok sykehjemsplasser i statsbudsjettet for neste år. Men dette er ting som må løses lokalt, så her trenger vi den frivillige kraften bak kravene for å få til positiv endring i den enkelte kommune.

Mange kommuner er allerede med oss på laget i en veldig viktig sak: Mer demensvennlige kommuner. Vi undertegner stadig nye avtaler rundt i landet om opplæring av folk som møter folk, slik at flere kan mer om demens. Dette er et verdifullt arbeid.

Med gode hjelpere i nærmiljøet, kan mennesker med demens være aktive og delta i den vanlige hverdagen lenger. Det betyr mye både for den som har demens og for pårørende å vite at om pin-koden eller veien hjem er glemt, finnes det noen som kan ta skrittet fram og si «dette løser vi, jeg skal hjelpe deg».

Nå teller vi ned mot at halve Norge er demensvennlig og det nærmer seg. Når det målet er nådd, begynner jobben mot neste milepæl: At hele Norge skal være demensvennlig!

Aktivitetene ruller og går gjennom høsten. Vi har også en liten innspurt før jul med å få med oss nye medlemmer. Vi vet at organisasjonene vår jobber med viktige temaer og at vår innsats trengs. For å få til det vi ønsker av innsats og aktivitet, trenger vi enda flere med på laget.

Mange lag er godt i gang med ulike «med oss»-aktiviteter, og for å få til mer trenger vi rett og slett flere som er med oss. Så om du møter noen som er interessert, husk å spørre om de vil være med!

Ønsker alle en god og aktiv høst.



Glimt fra lokale aktiviteter

TEKST | LENE HAUGERUD

Blanke 'glis' og god stemning

I et samarbeid med Røde Kors Norheimsund og Kvam Veteranvogn Klubb, arrangerte Nasjonalforeningen Kvam demensforening en innholdsrik ettermiddag for personer med demens og deres pårørende.

De leide «Dalatun», hvor alle de fine bilene ble oppstilt utenfor. De som ville, kunne få en rånetur, mens det ble serverte kaffe og kaker til musikk og sang inne i lokalet.

– Det var en magisk opplevelse. De som hadde demens blomstret opp med alle de gamle, gode og kjente doningene, forteller Marit Rogde, nestleder.

– Vi skrattet og gledet oss stort!

De la aktiviteten på ettermiddagen, slik at pårørende kunne følge de og delta i arrangementet selv.



Blå himmel og sol som blinker i blanke biler - mange gode minner for flere av deltagerne. Foto: Sigbjørn Linga, Hordaland folkeblad

Kvam har planer om flere aktiviteter som kan involvere både personer med demens og de pårørende, kanskje en tur i naturen neste gang.

Hybelmatkurs



Sunn, rask og billig hybelmat er viktig når man skal bo alene for første gang.

Nasjonalforeningen Jostedal helselag arrangerte hybelmatkurs for elever som skal reise til Sogndal på videregående skole til høsten.

– Tanken kom fordi noen har barnebarn som skal begynne på videregående. Her må alle som skal gå på videregående reise til Sogndal eller Sandane, og bo på hybel, forteller Mary Aasen, leder.

Med støtte fra fylkeslaget hyrte de inn to lærere fra videregående matfag i Sogndal for et fire-timers kurs. Det var viktig at maten var rask å lage, siden alle er sultne når de kommer hjem fra skolen.

– Vi ville ha sunn og god mat i tillegg, så de laget kylling og koteletter, lagde betasuppe av restene, panerte laks, raspa gulerøtter og lagde salater.

De hadde også fokus på økonomi og kildesortering, noe som kommer godt med senere i livet også.



Besøkte alle barnehagene

Alle de åtte barnehagene i Gloppen fikk besøk av rødkledde damer fra Nasjonalforeningen Gloppen helselag før sommeren. De serverte tomatsuppe, rundstykker, frukt og grønnsaker.

Lokallaget synes det er stas å komme ut på besøk, men at det så også ut som det var stas for barnehagene å ta i mot dem.

Siste besøket var i Bakkeligrenda barnehage, i strålende sol og og stort langbord ute hvor alle kunne spise sammen.

Besøket fra damene i rødt var populært blant barnehagebarna.



Aktivitetsdag for 5. klasse



Stylter var bare en av åtte forskjellige aktiviteter.

Nasjonalforeningen Nordre Land helselag arrangerer hvert år en aktivitetsdag for 5. klasse på Dokka barne- og ungdomsskole.

Klassekontakt/lærer har ansvar for å informere

elevene som hva om skal skje, samt dele elevene inn i grupper.

– Vi hadde åtte forskjellige poster, og alle åtte gruppene skal igjennom alle postene i løpet av ca. to timer, forteller Synnøve Marie Flått, nestleder og aktivitetsleder.

Aktivitetene ble gjennomført på Lands Museum, rett ved skolen. Aktivitetene var blant annet hesteskokasting, spørsmål om hjerte og puls, måling av puls før og etter en sprint, styltegang, avstandsbedømming, kaste på blink, balanse på kubber og stand og slengtau. Det ble også kurset i førstehjelp ved Røde Kors.

Lokallaget stiller med mange frivillige og ordner mat til alle på slutten av aktiviteten. Både elever og skolen synes dette er en fin aktivitet.



Barnehagen på skogstur

En gang i året tar Nasjonalforeningen Ranheim og Garli helselag med seg barna i naturbarnehagen på skogstur. I år gikk turen til Glennatinden. Du skal være i god form for å holde følge med gjengen opp de bratte bakkene. Selv den yngste på to år klarte seg bra.

På toppen ventet helselagsdamer med varme pølser i lompe og godt drikke.

Selv når regnet overrasket dem midt under måltidet, var det ingen sure miner. Smilende fant alle seg til rette under en busk i ly for regnet.

Måltidet ble avsluttet med en kurv fylt med bananer og epler, samt en liten overraskelse - kanelnurrer!



Denne gjengen er vant til både bratte bakker og regnvær!

God trening



Studier viser at regelmessig trening er medisin for hjernen, og kan bedre sykdomstilstanden for personer med demens. Foto: Torbjørn Olsen

En studentoppgave ved idrettsvitenskapsstudiet ved Høgskolen i Lillehammer for ti år siden, har ført til et unikt treningsprosjekt for personer med demens og et godt samarbeid med Nasjonalforeningen Lillehammer demensforening.

– Da jeg fikk telefon fra høgskolen i 2013 ble jeg overlykkelig, forteller Christel Røsten, leder i Nasjonalforeningen Lillehammer demensforening.

– Det var en drøm for oss som driver med frivillig arbeid.

Det ble først gjennomført et pilotprosjekt, og deretter etablert som fast tiltak. Per i dag er det gjennomført 159 treningsøkter i kombinasjon med et sosialt tilbud for 15 deltakere med demens og deres pårørende en gang i uken. Over 260 studenter har fått praksis, hvor av flere i etterkant har engasjert seg i jobber og frivillighetsarbeid relatert til personer med demens. Like viktig som treningen, er den egne sosiale delen i etterkant av treningsøktene.



Lokalpolitiker møter lokallag



Demensvennlig samfunn diskuteres over kaffe og bakevarer.

Nasjonalforeningen Sør-Varanger demensforening ble opprørt av ordfører kandidaten i Sør-Varanger kommune, Magnus Mæland, som fortalte at

partiet skulle få besøk av et medlem i helse- og omsorgskomiteen på Stortinget.

Mæland (H) inviterte Kirsten Greiner Ovesen til et lite møte om Demensvennlig samfunn på bakeri/konditor, sammen med innehaveren.

– Det ble en god samtale om Demensvennlig samfunn hvor jeg blant annet fortalte om kursene som tilbys forskjellige yrkesgrupper. Innehaveren av bakeriet sa de veldig gjerne ville at deres ansatte skulle få kurset, forteller Greiner Ovesen.

Etter at saken ble delt på partiets facebook-side, er det to butikkeiere som har sagt seg interessert i kursene.

Møsbrømler er servert

Nasjonalforeningen Sørfold demensforening serverte den lokale spesialiteten fra Salten, møsbrømler, til beboerne på Sørfold sykehjem.

Lefsa, som er en svært populær matrett, består av en tynn leiv av hvetemel, rug, smeltet smør, sirup og melk, og stekes på takke.

Oppå leiven smøres et lag med møsbrøm, som er brunost som er løst oppi i melk, noe sirup, sukker, hornsalt og hvetemel. Leiven brettes sammen, varmes på takke og serveres. Det finnes mange variasjoner på oppskrifta, slik det er med andre matretter.

– Vi har prøvd å servere møsbrømler et par ganger i året, forteller Anne Pettersen, leder.

– I år har vi utvidet med å servere møsbrømler på Eldresenteret og skal også servere på omsorgsbolig litt senere i høst.



Inger Tofte og Katrin Elvebakk er driftige damer ved takka.

Kan tidligere diagnose og fysisk aktivitet gi bedre behandling?

Ulrik Wisløff er professor og forsker ved NTNU i Trondheim. Han mener kunnskapen som ligger skjult i blodet vårt kan skape positive endringer for pasienter med Alzheimers sykdom i nær fremtid.

TEKST | JONAS WÆRSTAD

FOTO | LEIKNY HAVIK SKJÆRSETH



Ulrik Wisløff mener effekten av trent blod er et svært lovende spor for mulig behandlingen av Alzheimers sykdom.

Ulrik Wisløff er professor og forsker ved NTNU i Trondheim. Han mener kunnskapen som ligger skjult i blodet vårt kan skape positive endringer for pasienter med Alzheimers sykdom i nær fremtid.

Ulrik Wisløff har en lang merittliste bak seg i utforskningen av sammenhengen mellom hjertehelse og fysisk aktivitet. At han og forskerteamet nå jobber hardt for å skape et bedre behandlingstilbud for

pasienter med Alzheimers sykdom, ligger likevel tett på hans fokusområde.

Nøkkelen til fremgang kan ligge i å utforske helsegevinstene ved god fysisk form, forklarer han:

– Vi vet jo at all trening og fysisk aktivitet er bra for helsen generelt, inkludert hjernehelse. Vi vet derimot ikke konkret hvorfor fysisk aktivitet er bra for hjernehelsen.



Tanken vår er at det kanskje er noe i blodet vårt som kan forklare dette, eksempelvis at det kanskje finnes molekyler i blodet som påvirker hjernehelset, sier han om startskuddet for prosjektet.

Lovende laboratorieforsøk

– Vi startet i det små ved å hente ut blod fra en gruppe personer i svært god form og vi hentet blod fra utrente personer. Vi tilsatte begge deler i en cellekultur som etterligner Alzheimers sykdom. Da vi tilsatte det utrente blodet i denne cellekulturen så vi at cellene hadde det naturlige forløpet. De ble gradvis dårligere og døde til slutt ut, sier Wisløff.

– Men med det trent blodet gikk det derimot mye bedre med cellene, inkludert nydannelse av hjerneceller i laboratorieforsøk. Da skjønnte vi at vi var på sporet av noe, forklarer forskeren videre.

Oppsiktsvekkende funn

Prosjektet han og hans kollegaer utfører med støtte fra Nasjonalforeningen for folkehelsens givere, skal se på hvilke gevinster fysisk form kan ha på både utviklingen og symptomene ved Alzheimers sykdom.

– Problemet med Alzheimers sykdom er at hjernecellene dør. Her fant vi altså noe som gjør at hjernen kan danne nye, friske celler. Det funnet er så oppsiktsvekkende at vi måtte komme i gang med testing på mennesker så raskt som mulig.

– I prosjektet skal vi teste effekten av trent og utrent blodplasma hos 60 pasienter og se etter effekt på hukommelse, endringer i hjernen, livskvalitet og effekt på den fysiske formen. Jeg tror dette prosjektet har et ja/nei svar. Hvis det fungerer er det sensasjonelt, understreker NTNU-professoren.

Wisløff mener videre at resultatet fra prosjektet kan føre til nye retningslinjer for alzheimerpasienter, der trening og fysisk utfoldelse kan bli like nyttig og

viktig som det i dag er for moderne behandling av hjertepasienter.

Eksisterende medisiner kan få ny effekt

Prosjektet skal i tillegg lete etter gode og tydelige biomarkører i blodet, et signal som kan fortelle oss hvorvidt sykdommen finner sted eller ikke. Med tilgang til unike data fra flere store undersøkelser av befolkningen, håper forskerteamet å skape store forbedringer i hvordan vi behandler Alzheimers sykdom.

– Å finne markører som gjør at man kan oppdage sykdommen tidlig vil kunne skape en helt ny hverdag for mange pasienter, mener Wisløff.

– En viktig årsak til at vi ikke har effektive medisiner mot sykdommen ennå, tror vi skyldes at man ikke klarer å stille diagnosen tidnok til at de medisinene som faktisk finnes kan gi god effekt. Klarer vi å diagnostisere Alzheimers sykdom tidligere, kan vi redusere lidelsene og kostnadene voldsomt på global basis, mener professor Ulrik Wisløff.

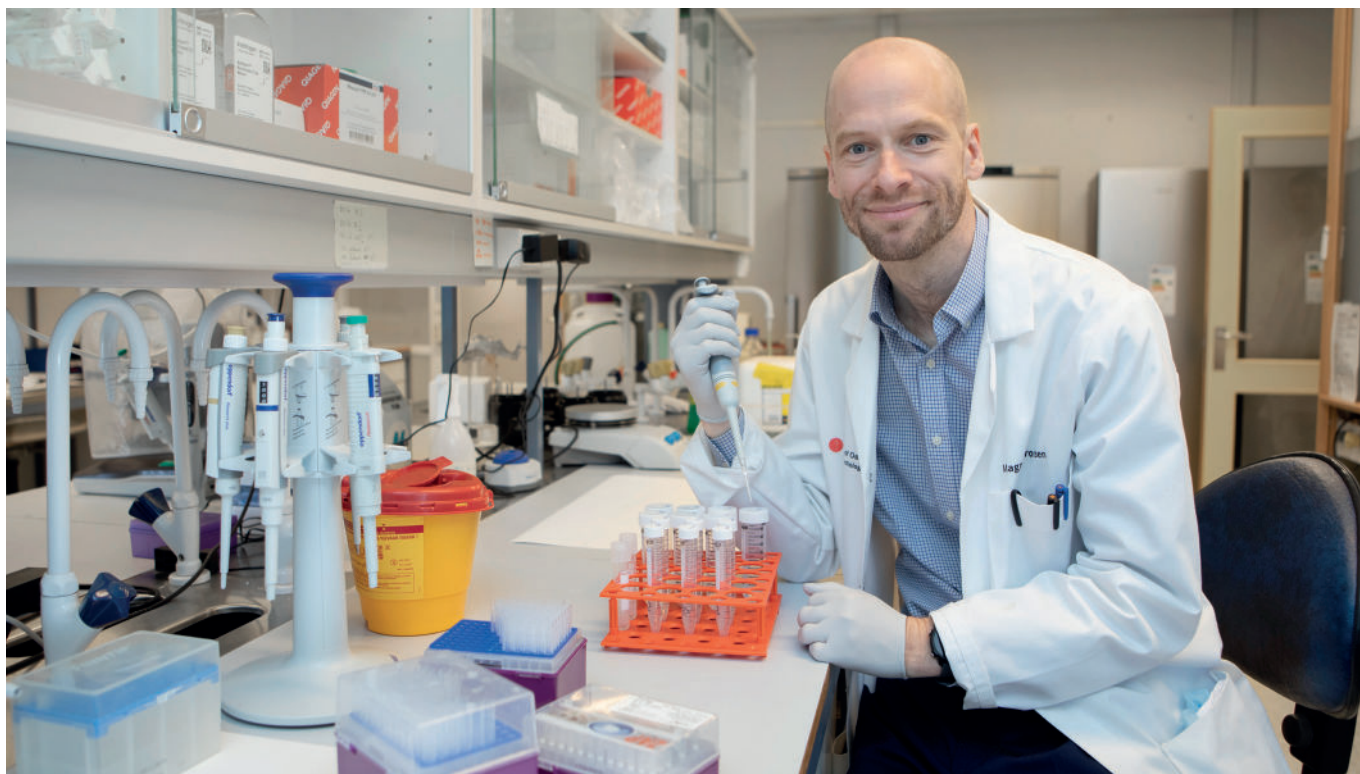
Per i dag er det mulig å avdekke Alzheimers sykdom ved å analysere spinalvæske hos pasienter. Dette er samtidig et krevende inngrep for pasienten. Det er heller ikke praktisk mulig å bruke dette for å sjekke store deler av befolkningen for sykdommen.

– Når en alzheimerdiagnose stilles i dag, har ofte utviklingen allerede vart i 10–30 år. Med nye metoder for testing av blod vil vi få helt andre muligheter til å sette inn behandling tidnok. Det er ikke urealistisk at vi har et nytt og mye enklere system for å avdekke Alzheimers sykdom i løpet av tre til fem år. I tillegg vil dette kanskje gi oss muligheten til å bruke gamle medikamenter på en ny og mye mer virkningsfull måte i kampen mot sykdommen, understreker professor Wisløff.

Mislykket hjernemedisin kan bli framtidens hjertemedisin

Over 60 000 nordmenn er rammet av atrieflimmer, som er den vanligste formen for hjerterytmeforstyrrelser. Sykdommene og plagsomme bivirkninger av dagens hjertemedisiner, gjør at mange pasienter med hjerterytmeforstyrrelser får en svært svekket livskvalitet.

TEKST | CAMILLA MOE RØISLAND
FOTO | ANNE ELISABETH NÆSS



Ved et lykketreff fant vi en medisin som trolig vil ha god effekt mot hjerterytmeforstyrrelser, forklarer Aronsen.

I verste fall kan atrieflimmer føre til hjertestans, en av de vanligste dødsårsakene i Norge. Nå tror et forskerteam i Norge at de er nær ved å finne en medisin som virker bedre og har færre bivirkninger.

Jan Magnus Aronsen jobber ved Rikshospitalet og Universitetet i Oslo. Når han ikke underviser medisinstudenter om hjertet, forsker han og teamet

hans på hvordan hjertet pumper og hva som kan forårsake at dette ikke skjer som det skal.

Rytmekaos i hjertet

Hjertet består av to forkamre og to hovedkamre, og hjerterytmene styres av en elektrisk strøm som sendes rundt i hjertet én gang i sekundet.



Da trekker hjertet seg sammen og pumper blod rundt i kroppen. Innimellom oppstår en ekstra strøm i hjertet som kan gjøre at hjertet slår et ekstra slag. Dette kalles hjertebank.

– Det er det vi kan få når vi for eksempel har drukket for mye kaffe, men det er ikke farlig. Det er først når hjertet kommer ut av likevekt over tid, at det er alvorlig og livstruende. Hvis rytmen skulle bli veldig rask, går hjertet så fort at det ikke lenger klarer å pumpe blod. Da får vi det som kalles hjertestans, forklarer Aronsen.

Søker ny medisin som gir bedre livskvalitet

Ved hjertesykdom gis i dag medisiner som i hovedsak påvirker hele hjertet og ikke kun den delen som ikke fungerer som den skal. Den vanligste medisinen ved hjertesykdommer er betablokker. Aronsen forteller at de, som mange andre hjertemedisiner, både har liten effekt mot alvorlige hjerterytmeforstyrrelser, samtidig som bivirkningen kan være så store at livskvaliteten til pasientene forringes kraftig.

– Målet vårt var derfor å finne hva i hjertet som ødelegger den vanlige hjerterytmen, og deretter en medisin for å hindre at dette skjer. Vi ville finne mytteristene, slik at vi kunne unngå å medisinere hele mennesket, forklarer Aronsen. Han har funnet hvilken bestanddel i hjertet som svikter ved en vanlig form for alvorlige hjerterytmeforstyrrelser. Det betyr at forskerne nå er ett viktig skritt nærmere å kunne gi hjertepasienter en bedre medisinsk oppfølging.

Ett lite protein slutter å gjøre jobben sin

Hjertet består som resten av kroppen av ulike celler, som igjen blant annet består av en rekke proteiner som gjør at cellene kan utføre sin funksjon.

Hjertet har flest muskelceller, som sammen med ledningssystemet, et nett av nerveceller og nervebaner, får hjertet til å slå.

Det Aronsen og hans team har funnet ut, er at lav aktivitet i et spesifikt protein, som pumper saltene natrium og kalium, gjør at noen får utløst hjerterytmeforstyrrelser. Målet for Aronsen og teamet er derfor nå å lage en medisin som sørger for at dette spesifikke proteinet får tilbake normal aktivitet.

Lykketreff

Ved hjelp av Nasjonalforeningen for folkehelsens givere har Aronsen og teamet hans funnet hvilke stoffer dette proteinet, en av skutas matroser, trenger for å opprettholde arbeidsfunksjonen sin på en god måte. Forskerne i Norge og hjertepasienter ser også ut til å slippe mange års laboratorietesting før medisinen kan tas i bruk.

– Ved et lykketreff fant vi en medisin som amerikanske forskere har utviklet som indirekte gjenoppretter aktiviteten i proteinet vårt, vår matros. Medisinen var tiltenkt å brukes mot ulike sykdommer i hjernen, og allerede testet på mennesker uten store bivirkninger. Den viser seg dessverre å ikke fungere som håpet på mot hjernesykdommer, men vil trolig ha god effekt på hjerterytmeforstyrrelser, smiler en fornøyd forsker, Jan Magnus Aronsen.

Bli med på syng med oss

Mange lag har sang- og musikkaktiviteter for personer med demens. Noen driver demenskor, alene eller i samarbeid med andre, noen arrangerer sanggrupper på sykehjem eller kaféer.

TEKST | LENE HAUGERUD



Gudbrandsdalen Demenskor har allerede rukket å ha to konserter siden april, den siste nå i forbindelse med Demensaksjonen. Foto: Fredrik Bjørnvolden Ulen.

Sangkelder

Nasjonalforeningen Uskedal helselag har inngått et samarbeid med Rustne Menn, en trio av godt voksne menn med sang, trekkspill og gitar. En gang i halvåret er de på sykehjemmene med et Syng med oss program. I tillegg har lokallaget et opplegg hver måned på Kafe Tiaren. Svært mange lokallag har lignende aktiviteter ukentlig eller mer sjeldnere.

Gudbrandsdalen Demenskor

I Gudbrandsdalen ble det startet opp et nytt demenskor i april i år, med medlemmer fra Midt- og Nord-Gudbrandsdal. De møtes hver tirsdag ettermiddag til korsang og sosialt samvær både før og etter øvelsen.

De har en fast pianist, demenssykepleier, musikkterapeut og mange dyktige frivillige. Koret har allerede hatt to konserter, den siste i forbindelse med Demensaksjonen.

Flere av de 15 deltakerne forteller at øvelsene er et av de store høydepunktene i uka, og at det er mye latter, humor og gode samtaler rundt øvelsene. Det

hender også at sanger vekker minner som gjør at det kommer noen tårer.

Vil ha flere med

Uansett hva slags musikk- eller sangaktivitet lokallaget driver, kan opplegget Syng med oss passe. For mennesker som rammes av demens er det viktig å fortsette med aktiviteter en trives med for å opprettholde både livsglede og sosiale nettverk. Å synges sammen skaper sosiale møteplasser og gode opplevelser for demenssyke og frivillige.

Allerede nå er det 40 lokallag som er i gang med sangaktiviteter og kor for personer med demens.

SYNG MED OSS

For mer informasjon: nasjonalforeningen.no/Syng-med-oss eller epost theg@nasjonalforeningen.no. Det vil bli arrangert webinarer med faglig påfyll.

En hundrings til 100-åringen

I forbindelse med at Karen Torsvik fylte 100 i september, bestemte hun seg for at hun heller ville samle inn penger til forskning på demens enn å få masse blomster og gaver.

TEKST | LENE HAUGERUD



En sprek 100-åring i ferd med å sy årets julegave.

Den meget oppegående 100-åringen, som også er medlem i Nasjonalforeningen Øygarden demensforening, var litt skeptisk til at innsamlingen skulle foregå på Facebook. Hun trodde ikke at hun ville få mulighet til å takke alle som hadde bidratt til gaven. Hun ville helst ha penger i en konvolutt med navn på giver, sånn at hun visste hvem hun skulle takke. Sønnen, Nils Torvik, greide å overbevise at alle skulle takkes, og at hun ville få vite hvem som hadde gitt gaver.

Stor respons

Responsen var overveldende, og målet for innsamlingen har måttet bli endret flere ganger. Før bladet gikk i trykken, var målet 40 000, og de var allerede på god vei til det målet, også.

Sønnen oppfordret alle til å dele, og be om 'en hundrings til 100-åringen'. Vi håper hun ble overrasket på selve bursdagen da familien fortalte hvor mye som er kommet inn.

– Vi gratulerer så mye med den store dagen. På vegne av Nasjonalforeningen vil jeg også si tusen takk til familien og jubilanten for at de har valgt å å bruke 100-årsdagen til en innsamling til vårt arbeid for demensforskningen, sier Mina Gerhardsen, generalsekretær i Nasjonalforeningen for folkehelsen.

Siden 2020 har det kommet inn over fem millioner kroner til demensforskning fra bursdagsinnsamlinger.

BURSDAGSINNSAMLING

Det er enkelt å starte en egen bursdagsinnsamling på Facebook.

- ◆ Finn **Nasjonalforeningen for folkehelsen** eller **Stopp alzheimer og demens** på Facebook
- ◆ Klikk på **Innsamlingsaksjoner**
- ◆ Klikk på **Samle inn penger**
- ◆ Klikk **Oprett**
- ◆ Del med venner og familie



Vi vil bli flere

Nasjonalforeningen for folkehelsen er en medlemsorganisasjon, og hvert medlem bidrar til en sterkere stemme i arbeidet vårt.



Flinke folk på stand under Steinkjer-martnan.

Jo flere medlemmer, jo mer aktivitet og større innflytelse lokalt og sentralt.

Organisasjonen har et mål om å bli 30 000 medlemmer innen 2030. I dag er vi rundt 25 000, men samtidig som vi rekrutterer, går andre ut av organisasjonen av forskjellige årsaker.

Heldigvis er lokallagene gode på å rekruttere nye medlemmer.

Bare hittil i år har vi allerede fått over 3 000 nye medlemmer i september. Tallet for hele 2022 var 2 986, så vi er på god vei til en ny rekord.

Tørr å spørre

Den viktigste er også det enkleste: Vi må tørre å spørre, på lokallagets egne aktiviteter åpne møter, pårørendeskoler og på stand.

Nasjonalforeningen Steinkjer demensforening

gjorde akkurat det, og rekrutterte 119 nye medlemmer i løpet av tre dager på Steinkjer-martnan. De hadde en demens-appell, demensopera og stand med glade frivillige.

Det er aktiviteter som rekrutterer, så det er viktig å fortelle hva lokallagene kan tilby. En lokallagsbrosjyre kan være til god hjelp med det. Fylkeskontor kan bidra med å tilrettelegge en brosjyre for lokallaget.

I hele 2023 er det halv pris for nye medlemmer, så benytt muligheten dette gir til å invitere nye inn i lokallaget.

Det finnes også gode tips på medlemsnett (www.nasjonalforeningen.no/medlem), og vervematriell å bestille i nettbutikken.

Lykke til med vervingen.



Fylkenes prisvinnere

Hvert år kan fylkene dele ut både folkehelsepris og demenspris. I år deles ut 12 folkehelsepriser og 14 demenspriser.

TEKST | LENE HAUGERUD



Vi lar Kari-Anne Vang for Akershus representere folkehelseprisen, og Inn på tunet for Rogaland for demensprisen.



Fylkets folkehelsepris 2023

Folkehelseprisen gis blant annet til noen eller noe som har hatt stor betydning for folkehelse og sosiale forhold i sitt nærmiljø. Vi gratulerer årets vinnere.

Agder: Bragdøya kystlag
 Akershus: Kari-Anne Vang
 Buskerud: Atle Magne Strandos
 Finnmark: Hilde Wara
 Innlandet: Lesja husflidslag
 Møre og Romsdal: Melland Forts Venner
 Sogn og Fjordane: Friidrettsgruppe IL Modig
 Vestfold og Telemark: Hamaren Aktivitetspark i Fyresdal
 Østfold: Båstad Idrettslag Skøyter

Nordland, Troms, Trøndelag og Rogaland deler ut senere i høst.

Fylkets demenspris 2023

Demensprisen skal gå til en «hverdagshelt» som kan være en enkeltperson, en gruppe mennesker eller en enhet som for eksempel en institusjon, et dagsenter eller en avdeling. Vi gratulerer årets vinnere.

Agder: Nils Kloster A/S Power
 Akershus: Birgit Støverud
 Buskerud: Dagsenteret Skavangertun
 Finnmark: Bjørnar Halvari og An-Magritt Rypdal Sveen
 Hordaland: Teatergaten café
 Innlandet: Tove Schjørlien
 Møre og Romsdal: Rauma helsehus
 Oslo: Oslo Museum
 Rogaland: Inn på tunet
 Troms: Karin Hansen
 Trøndelag: Anna Maria og Karl Laugsand
 Vestfold og Telemark: Tanke Aktivitetssenter
 Østfold: Wenche Nilsen

Sogn og Fjordane deler ut senere i høst.



Ikke fått gitt din
gave?

Vipps til
2216

Takk for hjelpen!

I år, som tidligere, har tusenvis av bøssebærere i alle aldre vært ute og samlet inn penger til forskning på demens.

For mange lokallag er dette blitt en tradisjon, for noen var dette første gangen lokallaget hadde en bøsseaksjon.

Mange muligheter

Det er spennende å se variasjonene i aktivitetene rundt omkring i landet når det gjelder å samle inn penger. Det har vært åpne møter, konserter, stands, bøsseaksjoner, salg, bingo og mye mer.

Som eksempler kan nevnes at flere bibliotek, som i Kongsberg og Valle, har arrangert markering av Alzheimerdagen.

I Lillestrøm gikk årets inntekter fra Lillemost-prosjektet til den lokale demensforeningen. Lillemost er en eplemost som produseres lokalt i Lillestrøm, med epler fra lokale hager, hvor de plukker epler for folk som ikke rekker å høste selv.

Alexander Eliassen, sønn av Jan Runar fra Demenskoret, løp Oslo Maraton for demenssaken og samlet inn over 600 000 kroner.

Den norske Liverpool supportklubben har stilt opp som bøssebærere flere steder i landet.

Innsats for andre

Aldri før har vel så mange klasser med valgfaget Innsats for andre vært aktive under Demensaksjonen! Nasjonalforeningen Steinkjer demensforening har for eksempel blitt kontaktet av så mange klasser at de til slutt måtte si nei fordi de verken hadde nok materiell eller kapasitet!

Synlighet

Det har også vært mye synlighet i medier. Mange lokallag har fått oppslag i sine lokalaviser, med fine bilder av rødkledde damer og herrer. Mange pårørende og personer med demens har stilt opp til intervjuer i ukeblader, aviser og tv.

Oppgjørene tikker inn og vi har stor tro på et godt resultat, kanskje vi når årets mål med syv millioner? Det endelige resultatet kommer i slutten av året.

– Hjertelig takk til alle som har stilt som bøssebærere, både våre frivillige og de mange elevene med valgfaget Innsats for andre, sier Mina Gerhardsen, generalsekretær i Nasjonalforeningen.

– Og takk til alle som har støttet aksjonen og bidratt til forskning og lokalt demensarbeid. Bare forskning kan stoppe demens.



Bøsser og vester klar til henting på skolene i Hustadvika kommune.



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.

Delirium

Under et sykehusopphold for en tid tilbake ble far veldig forvirret og så ting som vi pårørende ikke så. Han er bra nå, men er blitt mer glemsk og trenger mer hjelp av hjemmesykepleien. Kan det skyldes forvirringen?

Det du beskriver fra sykehuset kan ha vært en episode med akutt forvirring, det man kaller delirium. Delirium kan være forårsaket av sykdom eller skader, som for eksempel en vanlig infeksjon i urin- eller luftveiene, influensa, korona, et brukket bein etter et fall, smerter, påkjenning ved kirurgi eller ugunstig påvirkning av medisiner. Den direkte årsaken til delirium er ikke alltid åpenbar. Alle kan få delirium, avhengig av omfang og type belastning. Men høy alder, en sårbar hjerne og demens, er de største risikofaktorene og øker sjansen betydelig.

Forskning viser at minst 20 til 25 prosent av alle eldre sykehuspasienter får delirium i forbindelse med akutt innleggelse i sykehus.

Delirium kommer raskt og går vanligvis over i løpet av få dager. I noen tilfeller kan det vare over lengre tid. Delirium er forskjellig fra demens, som utvikles gradvis over måneder og år. Men selv et kortvarig tilfelle av delirium øker risikoen for at særlig eldre personer med en sårbar hjerne fungerer dårligere etterpå.



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.

Coxor

Jeg er en frisk mann på 60 år. Min nabo sier jeg bør ha en medisin som heter Coxor hjemme i tilfelle jeg skulle få hjerteinfarkt. Bør jeg ha det?

Coxor er en medisin som inneholder det blodfortynnende stoffet acetylsalisylsyre. Tar du acetylsalisylsyre når du får et hjerteinfarkt og venter på medisinsk hjelp, kan det redde ditt liv. Anbefalingen er at de som er i risikogruppen, særlig de over 65 år, bør ha Coxor tilgjengelig, spesielt i situasjoner hvor det kan ta lang tid før du får hjelp av helsepersonell (for eksempel på hytta). Du er 60 år og frisk og dersom du ikke har hjertesykdom i din familie (foreldre eller søsken) trenger du ikke ha Coxor.

Hemiballisme/hjerneslag

Min mor på 80 år har hatt et hjerneslag. I epi-krisen står det at hun har hemiballisme. Hva er det?

Hemiballisme er en sjelden form for ufrivillige bevegelser som består i voldsomme svingende bevegelser på den ene siden av kroppen, oftest armene. Hemiballisme opptrer oftest etter mindre hjerneslag.

INGREDIENSER

1 pakke bacon i biter
1 løk
1,5 - 2 kg små tomater
Pepper
Sukker/honning
Basilikum
Oregano
Timian
Tørket chiliflak



BAKGRUNN

På Øya Fogn i Stavanger har Nasjonalforeningen Fogn helselag en oppskrift på en egen 'helselagssuppe' - en tomatsuppe, som serveres nesten hver gang de har et arrangement.

Øya, med sine 350 innbyggere, er en tomatøy som står for 15% av landets totale produksjon av tomater.

TOMATSUPPE - FRA NASJONALFORENINGEN FOGN HELSELAG

4 personer

FRAMGANGSMÅTE

- ✓ Stek bacon i biter i gryta
- ✓ Ha i grovhakket løk
- ✓ Dette blandes – litt brun skorpe på bacon
- ✓ Ha i tomatene
- ✓ Ta av skallet hvis du bruker store tomater
- ✓ Skal koke leenge på svak varme 1-2-3 timer
- ✓ Rør innimellom – fjern skinn hvis nødvendig
- ✓ Smak til med salt, pepper, litt sukker/honning
- ✓ Ta i litt friske urter – basilikum, oregano, timian – etter ønske
- ✓ Bittelitt chiliflak, tørket
- ✓ Fyll eventuelt på med litt vann
- ✓ Kan rundes av med en fløteskvett

Nasjonalforeningen for folkehelsens blogg



- Redd for å glemme at jeg elsker



Hun øver på å si «jeg elsker deg» til sine barn, av frykt for å glemme at hun gjør nettopp det. Alderdom er den største risikofaktoren for

demens, men sykdommen kan også ramme yngre.

Når hun løper, setter hun opp farten til hun får blodsmak i munnen. I de øyeblikkene kan hun glemme at hun har demens. Ellers er diagnosen der hele tiden for Catharina (57). På en samling for nordiske demensorganisasjoner fortalte hun åpent om den enorme fortvilelsen ved å få en alzheimerdiagnose.

«Jeg vil være interessant for mine venner. Uten mitt intellekt, hvem er jeg da?»

Catharina har to voksne barn som har flyttet hjemmefra. Hennes største frykt er at sykdommen skal gjøre at hun glemmer at hun elsker dem. «Jeg sier til mine barn «elskede» og at jeg elsker dem, og jeg øver på å si det, så jeg ikke skal glemme det,» sier hun.

Les mer på bloggen til generalsekretær Mina Gerhardsen.

nasjonalforeningen.no/minablogg

GÅ MED OSS

Gåturer i Steinkjer



Foto: Privat

Annehver mandag arrangerer Nasjonalforeningen Steinkjer demensforening gåturer. Starten går fra Poppellunden, med ulike stier, og kaffekos i det fri med gode samtaler. Er været dårlig, inntas kaffen på Telthuset med sang og musikk.

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

Webinar med Kim Wigaard - syng med oss



Velkommen til foredrag med Kim Wigaard! Kim vil snakke om driften av demenskor, gi praktiske råd om sang og stemmebruk, og snakke om sang og musikk for personer med demens.

Han er utdannet sanger og har jobbet som vokalcoach, artist og dirigent i en årrekke. Nå er han i gang med sesong to av Demenskorret! Kim dirigerer Demenskorret, i regi av Nasjonalforeningen Oslo demensforening, ukentlig.

Som en del av Syng med oss, ønsker vi å gi registrerte lokallag tilbud om faglig påfyll. Bli med på det første Syng med oss-webinaret denne høsten.

Meld dere gjerne som aktivitetsledere til theg@nasjonalforeningen.no.

HER FINNER DU MEDLEMSNETTET

www.nasjonalforeningen.no/medlem

HER FINNER DU NETTBUTIKKEN

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

FØLG OSS PÅ INSTAGRAM



Gjør som over 7 000 andre, og følg oss på Instagram

[@nasjonalforeningen](https://www.instagram.com/nasjonalforeningen)

Opplæringshelg - likepersoner

Vil du bruke din erfaring som pårørende til å hjelpe andre? Ny opplæringshelg for likepersoner arrangeres siste helgen i januar 2024 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 23 12 00 40 eller send mail til: demenslinjen@nasjonalforeningen.no for mer informasjon, samtale og påmelding.



Kursdeltagere fra 2023.



Husker du da...? Minner fra 1950- og 60-tallet

Denne boka er en skattkiste for alle som var unge på denne tiden. Her kan du hente frem minner gjennom bilder, fakta, historier, små anekdoter, musikk og filmklipp.

Å få hjelp til å vekke assosiasjoner og hente frem minner er viktig for å kunne fortelle hvem man er. Dette er spesielt viktig for personer med demens.

Boka tåler å bli bladd i, enten alene eller sammen med en annen. Den er fin å bruke i erindringsarbeid i grupper eller en til en. Boka gir gode tips til musikk fra strømmetjenesten Spotify, filmklipp fra Youtube og tekster til opplesning.

Boka koster 300 kroner, og kan bestilles fra nettbutikken; <https://butikk.nasjonalforeningen.no/>



VI GRATULERER

- ◆ Nasjonalforeningen Steien helselag 120 år
- ◆ Nasjonalforeningen Lyngdal helselag 115 år
- ◆ Nasjonalforeningen Helselaget Liv 110 år
- ◆ Nasjonalforeningen Øyslebø helselag 110 år
- ◆ Nasjonalforeningen Austevoll helselag 110 år
- ◆ Nasjonalforeningen Valestrand helselag 110 år
- ◆ Nasjonalforeningen Jøssund og Bjugn helselag 110 år
- ◆ Nasjonalforeningen Sørli helselag 110 år
- ◆ Nasjonalforeningen Lensvik helselag 105 år
- ◆ Nasjonalforeningen Grindheim helselag 100 år
- ◆ Nasjonalforeningen Hurdal ◆ helselag 95 år
- ◆ Nasjonalforeningen Herringen helselag 85 år
- ◆ Nasjonalforeningen Aase helselag 85 år
- ◆ Nasjonalforeningen Eidsdal helselag 40 år
- ◆ Nasjonalforeningen Grue demensforening 30 år
- ◆ Nasjonalforeningen Halden demensforening 25 år
- ◆ Nasjonalforeningen Indre Østfold demensforening 25 år
- ◆ Nasjonalforeningen Sandnes demensforening 25 år
- ◆ Nasjonalforeningen Vågå demensforening 25 år
- ◆ Nasjonalforeningen Levanger og Verdal demensforening 25 år
- ◆ Nasjonalforeningen Nordhordland demensforening 20 år
- ◆ Nasjonalforeningen Randaberg demensforening 15 år
- ◆ Nasjonalforeningen Våler og Åsnes demensforening 10 år
- ◆ Nasjonalforeningen Berlevåg demensforening 5 år

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

Gjør oss synlige ved å like, dele og kommentere.

KALENDER

- ◆ **OKTOBER**
Uke 43/44: Nyhetsbrev tillitsvalgte
- 31. oktober:** Årets vervekonkurranse avsluttes
- ◆ **NOVEMBER**
Uke 47: Nyhetsbrev tillitsvalgte
- ◆ **DESEMBER**
15. desember: Frist for ferdigmelding studietiltak
- Uke 49:** Nyhetsbrev til medlemmer
- Uke 50:** Frist bidrag til medlemsblad nr. 1 2024



Lek med oss!



Nasjonalforeningen Alvdal Helselag besøkte en svært aktiv gjeng i gymsalen i Plassen barnehage, og serverte boller saft og kaffe etter et imponerende energiforbruk hos både store og små! De minste fikk Nasjonalforeningens buff som en liten gave til de som kanskje i framtida vil bidra i frivilligheten.

Fagernes i 100 år



Nasjonalforeningen Fagernes helselag feiret 100 år med flotte gjester og fine taler. Gratulerer.

Vårfeste i Oppstrinda



Nasjonalforeningen Oppstrinda helselag arrangerte vårfest, med allsang, kaffe, kaker og åresalg. Dermed fikk både hjertet, hjernen og sjelen påfyll.

Hardhausen



Nasjonalforeningen Jøsneset helselag har arrangert Hardhausen for femtende gang på rad. Hardhausen består av alle de fire høyeste toppene på Jøsneset. I år var det tre som hadde gått alle turene og 14 som gikk for første gang.



Blekkspruten Roald



Det har blitt heklet mange Roald – er over sommeren. Her er et lass fra Innlandet, som ble delt ut til Løten, Stange og Hamar.

Gutta koker grøt



Fem gutter på 10. trinn på Gloppen ungdomsskule har arbeidslivsfag. Fordi mange elever ikke spiser frokost før skolen, har de tatt på seg å lage havregrøt hver fredag! De vil utvide med frukt og grønt, som nå er mulig med støtte fra Nasjonalforeningen Gloppen helselag.

Sterk og stødig, stol og stødig



I 1993 ble det reist en bauta i Bardal for å hedre det arbeidet som har blitt gjort opp gjennom årene, i kampen mot tuberkulose og for å bedre den generelle folkehelsen. Første møte i Bardal helselag ble avholdt februar 1926. Torsdag 27. juli 2023 markerte Bardal helselag at det i år er 30 år siden de fikk reist bautaen.

Dataklubb



Nasjonalforeningen Ombo helselag har en egen dataklubb som møtes annenhver i uka på grendahusloftet. De får god veiledning av Asjen Mensink.

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 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

Avsender
Nasjonalforeningen
for folkehelsen
Pb. 7139 Majorstuen,
0307 Oslo

