



HJERTE OG HJERNE

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

Medlemsblad 2 | 2022



14
TESTAMENTE

8

FORSKNINGSPRISENE



12
DEMENSVENNLIG
SAMFUNN



**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

Layout: ETN Grafisk

Trykk: Antenna Produksjon AS

Forsidefoto: Synnøve Melseth

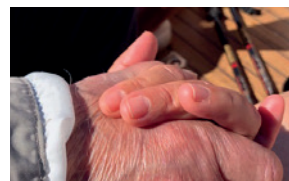
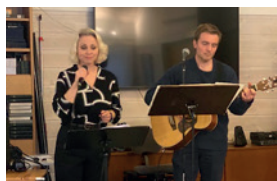
HJERTE OG HJERNE

utkommer tre ganger i året.
Frist for innsendelse av materiell
til HJERTE OG HJERNE nr. 3-2022
er 15. september.

Adresseendring

Henvendelse om abonnement og
adresseendringer:
medlem@nasjonalforeningen.no

Nasjonalforeningen for folkehelsen
er medlem av:



INNHOOLD

- 4** Glimt fra lokale aktiviteter
- 8** Hjerteforskningsprisen
- 10** Demensforskningsprisen
- 12** Mer demensvennlige samfunn
- 14** Mange testamenterer til sine hjertesaker
- 16** Godt driv i rekrutteringa!
- 22** Landet rundt



Vi er med!



MINA GERHARDSEN
GENERALSEKRETÆR

Denne våren har vi verveaksjon i Nasjonalforeningen for folkehelsen. Med landsmøte i juni og Frivillighetens år hele året, passet det ekstra fint å invitere flere med inn i organisasjonen vår og aktivitetene våre.

For å gjøre det litt lettere å spørre noen om å bli med oss og litt lettere å si ja, har vi nå introduksjonsmedlemskap, der de som blir vervet betaler halv pris. Det ser ut til å virke. De som jobber med dette på fylkeskontoret forteller om mange nye medlemmer som skal registreres i systemene våre og tas i mot av lokallagene. Det er en veldig gledelig løypemelding, og så håper vi at våre aktive medlemmer fortsetter å spørre flere gjennom hele dette verveåret. Det vi vet om frivillig innsats er at mange ikke er med fordi de aldri har blitt spurt. Da er det vår oppgave å invitere inn.

Vår organisasjon har et viktig samfunnsoppdrag med å jobbe for bedre folkehelse og forskning, og så har vi mange flotte aktiviteter å invitere folk med på. Fra før har mange lag hatt gågrupper som en av sine aktiviteter. Etter at vi lanserte «med oss» som paraply for aktivitetene og «gå med oss» som første «med oss»-aktivitet ut i organisasjonen, har vi sett at mange lag har laget nye gågrupper. Noen går kort og noen går langt. Noen legger til rette for barn. Noen gå-grupper er for mennesker med demens. Og noen gå-grupper er for pårørende, som trenger å snakke med andre som er i samme situasjon og å få den pausen og gode ladingen det er å gå en tur sammen.

Denne gode gåtradisjonen vår har vi også tatt med oss inn i arrangementet #sammenpåtur i samarbeid med organisasjoner som Norsk Friluftsliv, Kreftforeningen, Norske Kvinners Sanitetsforening og Den Norske Turistforening. Selve turdagen er 10. mai, der vi håper mange ulike lag og foreninger er med på å lage fine turer folk kan delta på. Så håper vi at dette inspirerer til å være med å gå andre dager også. Å være ute og få bevegelse og frisk luft er godt for helsen vår. Det samme er det å være sammen med andre. Ute på tur får vi ofte de ekstra gode samtalene, eller vi kan kjenne at det kan være godt å være stille sammen, men fortsatt sammen og en del av et fellesskap.

På landsmøtet vårt i Alta i juni vil vi sette nye mål og retning for organisasjonen vår. Det er vår historiske arv at vi alltid ser etter hvor vi trengs mest, hvor oppgavene er størst og hvor vi må sette inn innsatsen. For å lykkes med oppdraget vårt, med å være en lokal kraft som bidrar positivt i eget nærmiljø og for å være en nasjonal stemme for de som trenger å bli hørt, trenger vi folk som er med å gjøre en forskjell. Vi trenger medlemmer som viser sin støtte til sakene våre og vi trenger aktive frivillige som er med og skaper aktivitet.

Gjennom hele dette året vil vi gjøre en ekstra innsats for å vise fram hvem vi er og hva vi gjør – og invitere enda flere inn til å være her med oss.



Glimt fra lokale aktiviteter

TEKSTER | KIRSTI ELLEFSEN

Treningsglede med Nasjonalforeningen Tustna helselag

Hver tirsdag siden høsten 2019 har en glad og sprek gjeng møttes til Seniortrim i regi av Nasjonalforeningen Tustna helselag. Med styrke, balanse og bevegelses-trening er målet å forebygge fall og holde seg i form.

I dag kan det være opp til 20 deltakere på trening, forteller styreleder i Nasjonalforeningen Tustna helselag Arne Georg Vassvik.

– De som deltar synes det er kjempegreier, og de er så begeistret at det halve kunne vært nok.

Deltakerne er stort sett over 65 år, men det er ikke forbudt for de som er yngre, dersom de skulle ha lyst. Det kan være opptil 20 treningsglade seniorer som møter opp på trim hver tirsdag.

I tillegg har Nasjonalforeningen Tustna helselag turgruppe hver onsdag med turer i skog og mark, og svømming annenhver torsdag. Så det er nok av muligheter for den som vil holde seg i form. Og det er helt gratis.



Hver tirsdag møtes treningsglade seniorer opp på trim i regi av Nasjonalforeningen Tustna helselag.

Konsert og allsang



Syng med oss er et etablert opplegg, i regi av Nasjonalforeningen Granvin helselag.

Det er både konsert og allsang, og selvfølgelig kaffe og kaker. Syng med oss er et populært arrangement som foregår i kantinen på sykehjemmet Mælandshagen. I tillegg til å synge helt vanlige norske sanger, har Hild-Marit Flesland om sitter i styret og musiker Kjartan Haugen konsert, der de spiller og synger.

Hild-Marit Flesland og musiker Kjartan Haugen synger og spiller og sprer glede.



Mange ville lære skinnsøm

I Nasjonalforeningen Øresvik helselag hadde de lenge hatt lyst til å tilby håndverks kurs.

– En av de nye medlemmene våre sa, tenk om vi kunne hatt et kurs så vi kunne sy luer og votter og skinnplagg, forteller Tove Elisabeth Forså som er kasserer i Nasjonalforeningen Øresvik helselag.

Laget sjekket litt rundt og fikk tips om en driftig dame, Solfrid Lorentzen, som kunne holde et slikt kurs. Hun ville gjerne komme og lære bort skinnsømkunnskap, og fire kvelder holdt hun kurs som var veldig populært.

– Vi har faktisk fått noen nye medlemmer, noen yngre damer som meldte seg inn på grunn av dette kurset, forteller Tove Elisabeth Forså,

I løpet av fire kurskvelder har deltakerne sydd votter og skinnfeller til eget bruk. Men håpet er å kunne få finansiert flere kurs, og kunne lage ting til basarer.

– Jeg har tro på å rekruttere medlemmer gjennom aktiviteter. Folk melder seg inn når de ser noe de har

lyst til å være med på. Man må gjøre noe mer enn å koke kaffe, mener Forså.

I dag er det 24 medlemmer i helselaget. I en bygd på rundt 70 mennesker utgjør det en stor prosentandel.



Det ble laget både luer og votter da Nasjonalforeningen Øresvik helselag arrangerte kurs i skinnsøm.

Torsketunger på menyen!



Etter å ha hatt lite aktivitet en periode, bestemte Nasjonalforeningen Senjahopen helselag seg for å gjøre noe ekstra for til beboerne på sykehjemmet Strandheimen.

– Vi syntes det kunne være hyggelig at de fikk litt fersk fisk til middag, forteller leder av helselaget, Signe Fredriksen. De kontaktet lokale fiskere og kunne servere stekte torsketunger til beboerne på sykehjemmet.

Signe Fredriksen forteller at det var populært.

– Du kan tro de var storfornøyde!

Det var stor stas da Nasjonalforeningen Senjahopen helselag kunne by beboerne på Strandheimen sykehjem på ferske torsketunger.



Vervesuksess på Kvamsøy!



Takket være smart verving blir det stadig flere medlemmer i Nasjonalforeningen Kvamsøy helselag, der leder Kari Ristesund er primus motor.

– Ikke legg blanketter i postkassa. Folk ser ikke på det, de bare kaster det! Ta en prat, på butikken på veien eller ring på og ta en prat, sier Kari Ristesund som er leder av Nasjonalforeningen Kvamsøy helselag.

Deres prate-taktikk har virket. I løpet av 14 dager har helselaget vervet 29 medlemmer. De ringte også rundt til alle som ikke er medlem i helselaget. Kvamsøy er et lite lokalsamfunn med rundt 200 innbyggere. I dag har helselaget omtrent 60 medlemmer. Den eldste er over 100 år, den yngste er 24, forteller Kari Ristesund. Selv har hun vært medlem siden 1965.

– Den gang ble alle som var konfirmert medlem naturlig. Sånn er det jo ikke lenger.

Strikk med oss!

Nasjonalforeningen Valestrand helselag har strikket sitteunderlag og ulltøfler til den nye dagsturhytta, Brakabu, på Erstad, i Osterøy kommune. Med det har de lagt til rette for at glade turgåere kan nyte utsikten fra på hytta på et varmt og godt hjemmelaget sitteunderlag. Et flott tiltak for å få enda flere ut på tur, og hyggelig strikkeaktivitet samtidig.

Strikking og turgåing er en perfekt kombinasjon, når helselaget skaffer hjemmestrikkete sitteunderlag.





Nissedal mer demensvennlig



Flott innsats fra helselaget i Nissedal, som utfordret ordføreren til å si ja til å signere avtale om å arbeide for at kommunen skal bli mer demensvennlig. Han tok utfordringen fra helselagsleder Pauline Nordbø og Tone Narvesen på strak arm, så nå gjenstår kun signering i formell regi.

Stadig flere kommuner blir demensvennlige. I Nissedal har helselaget overbevist ordføreren om viktigheten av å være en demensvennlig kommune.

Det finnes ikke dårlig vær!

Hver tirsdag går Nasjonalforeningen Skjernøy helselag tur – uansett vær.

I mars var det sol, men vind, så definitivt luevær. Under den blåeste himmelen, og med varmen fra den strålende sola i kinnene gikk helselagsgjengen Skjernøya rundt. Takket være kunnskapsrike turgåere, født og oppvokst i området fikk de lære masse interessant om historie.

De besøkte blant annet en flere hundre år gamle potetkjeller, og det som muligens kanskje er et gravkammer fra tidlig 1700-tallet. Gjengen i Nasjonalforeningen Skjernøy helselag er en trivelig og inkluderende gjeng, noen ganger går de turer i nærområdet på Skjernøy, andre ganger reiser de med bil til andre nærliggende turområder.



Å komme seg ut på tur er bra for både kropp og sinn, i all slags vær.

Pionér for forskning på kvinnehjarter

Professor Eva Gerdts tildeles årets Hjerteforskningspris for forskning som har stor betydning for kvinnelige hjertepasienter verden rundt.

TEKST | MAY LINN GJERDING

FOTO | THOR BRØDRESKIFT



Eva Gerdts har gjort en stor og viktig innsats for forskning på hjertesykdom hos kvinner.

– Det er veldig hyggelig å få denne prisen. Jeg synes også at jeg som kvinnelig toppforsker er verdig prisen. Samtidig er det også en anerkjennelse til miljøet jeg kommer fra, sier Eva Gerdts.

Professor og overlege i hjertemedisin Eva Gerdts har gjennom 28 år gjort en stor og viktig innsats for forskning på hjertesykdom hos kvinner, med særlig fokus på hvordan fedme og høyt blodtrykk påvirker risikoen for hjerte- og karsykdom.

Forskningen har vært banebrytende.

Som ung lege og stipendiat så Gerdts at kvinners og menns hjerter så forskjellige ut på ultralydbilder. I dag er hun en av verdens fremste forskere på hjertesykdom og kjønnsforskjeller.

Norsk og internasjonal hjerteforskning

Hjerte- og karsykdom sykdom tar fortsatt livet av mange kvinner i Norge hvert år, faktisk dør to kvinner av hjerteinfarkt hver dag. Men fortsatt er det mye vi ikke vet om kvinners hjerter. Dette har Gerdts tatt tak



i og påvist forskjeller ved hjertesykdom hos kvinner og menn. Det viser seg at én av to kvinner ikke får behandling som virker ved hjertesvikt, fordi det hos kvinner ikke er utløst av hjerteinfarkt.

Gerdts har også avdekket at høyt blodtrykk innebærer en mye sterkere risiko for hjerte- og karsykdom hos kvinner enn menn.

Har gransket flere tusen hjerter

Det var da hun som doktorgradskandidat jobbet med ultralydundersøkelse av pasienter at Gerdts så at kvinner og menn har ulike hjerter.

– Den gangen var det ingen informasjon om dette, forteller Gerdts.

Et møte med den den verdenskjente amerikanske legen og professoren Richard Devereux, førte til at han ble interessert i arbeidet hennes, og hun reiste til New York og ble med i hans forskningsteam. De studerte data fra nesten 1000 personer med høyt blodtrykk fra syv land, og Eva Gerdts analyserte ultralydbilder av hjertene deres for å se på kjønnsforskjeller.

– Richard Devereux utviklet meg til den forskeren jeg er i dag. Det er veldig artig å se tilbake på hvor stor betydning arbeidet vi har gjort har fått for forskningen i dag. Vi forstår mer, men har fortsatt ikke kommet til bunns i en rekke spørsmål.

– Jeg har en familie som er stolt av meg

Trebarnsmoren Eva Gerdts har vært drevet av kjærlighet for faget, med familien som viktige støttespillere. I dag har 65-åringen åtte barnebarn.

– Hva er det som har drevet deg i arbeidet?

– Jeg har hele tiden vært en sta person som ikke er redd for å stå for meningene mine, og jeg er typen som fullfører uansett. Men det er en lang liste over folk

som har en bit i av denne prisen. Familien min og min far har alltid støttet meg. Jeg slet ut min første mann, men mann nummer to var stolt av meg.

På jakt etter livsviktige svar

Eva Gerdts leder i dag Senter for forskning på hjertesykdom hos kvinner ved Universitetet i Bergen, der hun blant annet ser på hvordan fedme, autoimmun sykdom og betennelse kan bidra høyt blodtrykk og hjertesykdom. Hun har også fått bygget et digitalt, klinisk ekkokardiografisk laboratorium ved Haukeland Universitetssykehus, etter mønster fra New York.

– Hjerte- og karsykdommer er verdens største helseproblem. Verdens helseorganisasjon slår fast at høyt blodtrykk er den viktigste årsaken til at kvinner dør. Men fortsatt vet vi ikke hvordan vi best kan behandle og forebygge dette. Mens dødeligheten blant mannlige hjertepasienter går ned, har man ikke løst gåten når det gjelder kvinner. Det vi jobber med nå er å finne svar på enormt viktige spørsmål.

HJERTEFORSKNINGSPRISEN

Nasjonalforeningen for folkehelsens pris for hjerte- og karforskning er en stimulans til forskning innen hjerte- og karfeltet i Norge. Samtidig skal den motivere forskere til å satse innen hjerte- og karforskning. Prisen består av 200 000 kroner og et kunstverk.



- En pris til de som har skoene på

Professor Bettina Husebø gråt nesten hver dag som lege på sykehjem. Siden har hun kjempet for at personer med demens skal få best mulige liv og en verdig død. Nå tildeles hun årets Demensforskningspris.

TEKST | MAY LINN GJERDING

FOTO | THOR BRØDRESKIFT



Bettina Husebø har kjempet for at personer med demens skal få best mulige liv og en verdig død.

Bettina Husebø er en pionér, og kjent både i Norge og internasjonalt for sitt arbeid med å rette søkelys på livskvalitet for personer med langt kommet demenssykdom og at mye av deres adferd kan skyldes underbehandlet smerte som de ikke klarer å gi uttrykk for.

I et langt arbeidsliv har hun nedlagt omfattende forskningsinnsats og jobbet for bedre behandling og oppfølging for sykehjemspasienter og hjemmeboende personer med demens.

Vil gjøre livet bedre for mennesker med demens

Husebø er glad og takknemlig for å motta Demensforskningsprisen.

– Jeg ser den først og fremst som en pris til de som står i dette, pårørende og pleiepersonalet som jobber på sykehjem eller i hjemmebaserte tjenester. Det er veldig hyggelig å vinne prisen som forsker, men det er noe helt annet når du har skoene på, på med ansvar for å gjøre livet bedre for en person med demenssykdom, sier Husebø. Hun leder Senter for alders- og sykehjems-



medisin og er innovasjonsleder ved Institutt for global helse og samfunnsmedisin ved Universitetet i Bergen.

Husebø har vært glødende opptatt av tiltak som kan gi bedre liv for hjemmeboende personer med demens og deres pårørende.

– Dette avhenger av mange faktorer, som velfungerende hjemmetjeneste, kunnskap, frivillighet, samarbeid med fastlegen og i økende grad teknologiske løsninger. Dessverre viser forskningsresultater at ny teknologi ikke tas i bruk hjemme.

Ønsket ikke å være lege på sykehjem

Interessen for legefaget ble vekket da hun som 15-åring satt bak i bilen hos foreldrene og hørte om skipene som reddet vietnamflyktninger. Legene var sentrale i redningsarbeidet.

– Noe slik ønsket jeg også å gjøre. Og jeg bestemte meg for å studere medisin.

Husebø er født i Bonn i Tyskland og arbeidet først i 10 år ved Universitetet der. Så bestemte hun og ektemannen Stein Husebø, som begge er anestesileger med spesialisering innen smertelindring, seg for å jobbe på sykehjem i to års tid. To år ble til 14 år.

– Til å begynne med var jeg overveldet over det jeg så. Det var mangel på kommunikasjon og forberedende samtaler, smerter som ikke var oppdaget, overmedisinering og bruk av neddopende medisiner og manglende aktivitet og sikkerhet, sier Husebø.

Behov for undervisning og forskning innenfor sykehjemsmedisin

Hun forteller at hun ikke trivdes som sykehjemslege i starten.

– Jeg følte meg degradert som lege fordi jeg jobbet med gamlinger.

Det fikk Husebø til å jobbe for å øke statusen til dette fagfeltet og gjøre sykehjemsmedisin mer tilgjengelig for medisinstudenter og til et fag ved universitetet.

Bettina Husebø har doktorgrad på temaet «Smertevurdering hos personer med demens.» Hun har bidratt til etablering av Senter for alders- og sykehjemsmedisin Universitetet i Bergen og til en bredde av prosjekter innen medikamentbruk, smertebehandling, frivillighet, omsorg i livets slutt og bruk av teknologi.

Kan smartklokka erstatte sykepleieren?

– Uten smarte løsninger vil en av tre måtte jobbe innen helse i 2050. Heldigvis ønsker mange å bo - og hvis mulig - dø hjemme. Vi trenger et paradigmeskifte i eldreomsorgen med søkelys på aktiv aldring, innovasjon og kunstig intelligens. Det vill fortsatt være behov for varme hender, men i kombinasjon med teknologi, sier Husebø og ler.

– På sikt trenger vi vel et nytt senter for kunstig intelligens - det hadde jeg ikke drømt om da jeg startet i eldreomsorgen for mer enn 25 år siden!

DEMENSFORSKNINGSPRISEN

Nasjonalforeningen for folkehelsens demensforskningspris skal stimulere til forskning innen demensfeltet og motivere til satsning på demensforskning. Prisen består av 200 000 kroner og et kunstverk.



Økt interesse for mer demensvennlige samfunn

Mange kommuner i landet ivrer etter å bli mer demensvennlige, og rundt 150 kommuner har nå undertegnet en avtale med Nasjonalforeningen for folkehelsen. Nesodden er en av kommunene som nylig har signert den historisk viktige avtalen.

TEKST OG FOTO | CAMILLA MOE RØISLAND



Paramedic, brannvesen og politi var blant de fremmøtte da Nesodden kommune forpliktet seg til å bli et mer demensvennlig samfunn.

En kort båttur unna Oslo ligger Nesodden kommune, en halvøy i Oslofjorden. Ordfører Cathrine Kjenner Forsland (AP) ønsker generalsekretær i Nasjonalforeningen, Mina Gerhardsen og de andre fremmøtte velkommen. Gjennom engasjerte pårørende og frivillige har Kjenner Forsland fått kjennskap til kampanjen «Et mer demensvennlig samfunn». Nå ønsker hun å bli en del av dette selv.

Forståelse og respekt

– Demens er noe som angår hele samfunnet. Det å legge til rette for at personer med demens kan ha et godt liv, handler om langt mer enn utbygging av helse- og omsorgstjenestene. Det handler om den enkeltes mulighet til å klare seg best mulig selv i samfunnet.

Til å bli møtt med forståelse og respekt. Til å trives, og også til å legge til rette or pårørende, sier Kjenner Forsland.

I dag har over 100 000 mennesker i Norge demens, og stadig flere i samfunnet rammes. Om 20 år vil omtrent dobbelt så mange som i dag ha denne sykdommen. Dette gjelder også på Nesodden, som i dag har rundt 24 000 innbyggere. Halvøya er heldigvis kjent for et stort engasjement og mange ildsjeler blant befolkningen.

Et felles løft

– Dette er særegent for oss. Deriblant er det mye engasjement for personer med demens. Dette er noe jeg er utrolig glad for, påpeker Kjenner Forsland.



Generalsekretær i Nasjonalforeningen for folkehelsen, Mina Gerhardsen og ordfører på Nesodden, Cathrine Kjenner Forsland (Ap) signerer avtalen.

Alle de fremmøtte under den høytidelige signeringen bevitner dette. Her har pårørende og folk fra blant annet kommunen, frivilligheten, næringsliv, samt brannvesen, politi, paramedic og media møtt opp.

– Det er så fint at også Nesodden nå tar tak. Målet med mer demensvennlige samfunn er jo å gjøre det mulig for dem som rammes å utføre helt vanlige hverdagsaktiviteter som for eksempel å gå på butikken, oppsøke NAV-kontoret eller kjøre kollektivt. Dersom en har glemt å kjøpe billett på for eksempel Nesoddbåten, så skal dette bli håndtert så bra av ansatte og andre om bord, at en tør ta båten til Oslo igjen senere, forklarer generalsekretæren til en interessert forsamling.

I tillegg til Nesodden og andre kommuner som denne våren for første gang undertegner avtalen, har mange av de kommunene som allerede har skrevet under, også tatt kontakt for oppfølging og råd etter pandemien.

Påvirket av pandemien

– Vi vet at det å være aktiv, delta og ha innhold i dagene, ikke bare gjør dagene bedre, men det tar også vare på helsa. Vi har sett at vår pasientgruppe ble dårligere under pandemien. Det er derfor ikke bare hyggelig at det skjer noe – men også ren helsehjelp å selv kunne

få lov til å ta bussen og Nesoddbåten, påpeker Gerhardsen.

På vei til Nesoddbåten, kunne Mina Gerhardsen glede seg over nok en kommune med engasjement for et mer demensvennlig samfunn. Nesodden-ordføreren på sin side var tydelig glad for den hjelpen og støtten hun får i både lokalbefolkningen og fra Nasjonalforeningen for folkehelsen.

– Et mer demensvennlig samfunn er et godt samfunn for alle. La oss bli den landsbyen som innlemmer og inkluderer. For som Nesodden kommunes visjon er: «Sammen skaper vi det gode liv,» avsluttet en svært fornøyd avsluttet Nesodden-ordfører Cathrine Kjenner Forsland.

HVORDAN GÅ FRAM FOR Å BLI MER DEMENSVENNLIG:

- ♦ Kommune ved ordfører inngår en avtale med Nasjonalforeningen for folkehelsen.
- ♦ Avtalen er gratis, og inneholder kursmateriell og annen opplæring.
- ♦ Kommunen oppretter en arbeidsgruppe for rekruttering og opplæring av ansatte i privat og offentlig servicenæring i sin kommune. (Eks. butikker, apotek, bibliotek, kollektivtrafikk, drosje, kafe osv.)
- ♦ Kurset varer 1,5 time, og kursdeltakerne lærer hvordan møte personer med demens.
- ♦ Ved gjennomført kurs, får bedrifter i kommunen et klistremerke som viser at ansatte har kunnskap om personer med demens.

Kontakt oss for mer informasjon om kampanjen for et mer demensvennlig samfunn på epost:

demensvennligsamfunn@
nasjonalforeningen.no



Stadig flere testamenterer til sine hjertesaker

For seks år siden fikk faren til Siri Nodland påvist demenssykdommen alzheimer. Derfor valgte Siri Nodland å testamentere deler av arven til demensforskning via Nasjonalforeningen for folkehelsen. For Siri var dette den beste gaven hun kunne gitt sine barn.

TEKST OG FOTO | CAMILLA MOE RØISLAND



Faren til Siri hadde alltid vært en god historieforteller, så familien reagerte ikke på at han fortalte de samme historiene fra år tilbake. Det hadde han gjort bestandig. Det var da faren ble usikker i trafikken - både på trafikkreglene og hvor han skulle, også på deres faste ruter, at familien ante at noe var galt. Noen måneder senere fikk han påvist alzheimer. I dag bor den 84 år gamle faren to uker hjemme og to uker på avlastning.

– Selv om sykdommen påvirker alle i familien, er det mamma som har den tøffeste jobben. Det er hun som tar de tunge løftene og som er helten her. Likevel, vi er heldigere enn mange andre i samme situasjon. Pappa husker navnene våre, er mild og snill mot alle, og overøser fortsatt mamma med komplimenter.

Siri Nodland er tydelig rørt når hun forteller om faren sin når hun nå snakker som pårørende selv. Til daglig er hun generalsekretær i Fundraising Norge.



La ditt engasjement leve videre

De fleste av oss ønsker selvfølgelig å ivareta våre kjære og nære i testamentet. Dette er godt regulert i arveloven. I tillegg går det an å gi en gave til saker en brenner for. Det å testamentere noe av sin arv til en hjertesak vil ikke rokke ved det, forsikrer Nodland. Hun påpeker at det er viktig å snakke med sine barn om dette, slik hun selv har gjort:

– Jeg tror nok alle pårørende til noen med demens har en frykt for at sykdommen kan gå i arv – at den også kan ramme dem og deres etterkommere. Derfor er det å gi noe til demensforskningen den beste gaven jeg kan gi mine barn, noe de selv også støtter fult ut. Jeg har alltid vært demensvenn, men nå har jeg skrevet et testament hvor noe av arven også går til demensforskningen via Nasjonalforeningen. Bare forskning kan finne en løsning på demensgåten, smiler Nodland.

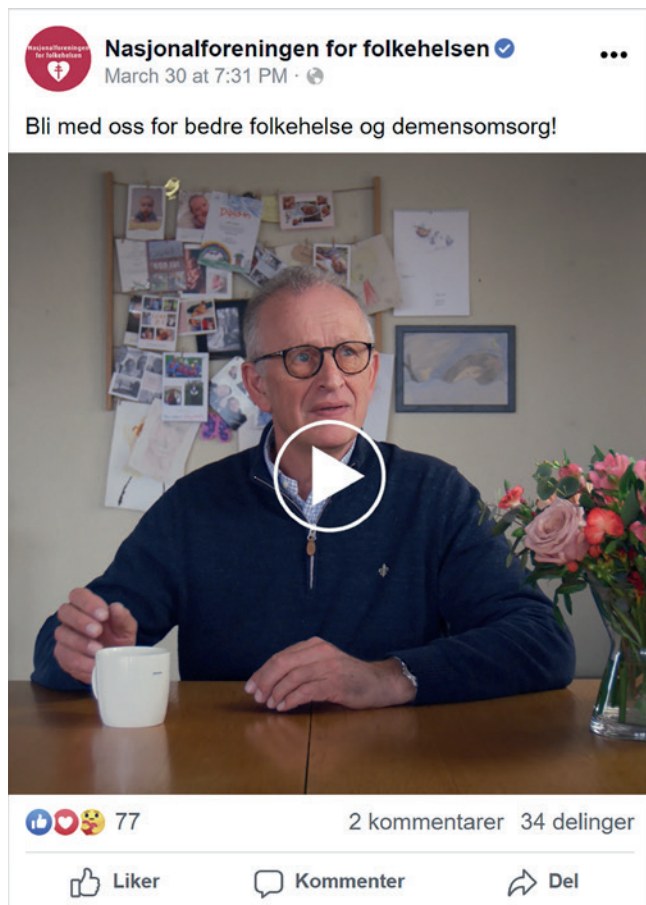
Testamentariske gaver øker i Norge

Ti prosent av den norske befolkning har skrevet testament, og kun 0,4 prosent gir bort deler av arven i gave. Til sammenligning skriver nærmere 21 prosent av alle svensker og 19 prosent av alle dansker testament. Av disse har henholdsvis fire og to prosent gitt en testamentarisk gave. Nodland tror engasjementet for dette vil øke også i Norge.

– Jeg tror mange blir litt i villrede og lurer på hvordan en selv kan hjelpe. Ved å testamentere noe til sin hjertesak, enten det er til demensforskningen eller til for eksempel hjerte- og kreftforskningen, er en med på å skape en forskjell, også etter sin bortgang. Mange er ikke klar over at velferdssystemet er helt avhengig av at organisasjoner tar oppdrag som staten ikke gjør selv. For meg kjennes det derfor trygt, godt og meningsfylt å bidra. Det er jo fint å vite at ens hjertesak lever videre etter at vi har gått bort, avslutter Siri Nodland.

DETTE MÅ DU HUSKE PÅ NÅR DU SKRIVER TESTAMENT:

- ♦ Få en oversikt over verdiene dine
- ♦ Sjekk hvilken frihet du har til å bestemme over arven din i testament
- ♦ Fordel verdiene dine
- ♦ Skaff to vitner som ikke er beslektet eller nært forbundet med deg
- ♦ Testamentet må være skriftlig
- ♦ Det må tydelig komme frem at det er et testament
- ♦ Testamentet bør dateres
- ♦ Det må undertegnes av deg og vitnene
- ♦ Les mer her www.nasjonalforeningen.no/testament
- ♦ Kontakt oss på tlf. 23 12 00 00 om du har spørsmål om ditt testament



Godt driv i rekrutteringa!

Rekrutteringsåret har kommet skikkelig godt i gang, og lokallag over hele landet har allerede gjort en innsats og fått en rekke nye medlemmer.

Hvert år får Nasjonalforeningen for folkehelsen over 2 000 nye medlemmer og vi mister omtrent like mange. De senere åra har vi mistet noen flere enn vi har fått inn, men nå ser det ut til at innsatsen mange gjør med rekruttering kan snu på dette. Like før påske rundet vi 900 nye, og det er rekord så tidlig i året.

Tydelige spor

Når vi ser på landsoversikten over nye medlemmer, er det gledelig vekst i alle fylker og flere hundre lokallag som har fått ett eller flere nye medlemmer. Men det er også tydelig hvor det er gjort en ekstraordinær innsats med aktiv verving. Helselaget i Fagernes, for eksempel, som beskrev sine planer i forrige nummer av medlemsbladet har allerede fått over 50 nye medlemmer.

Facebook-kampanje i mai

Samtidig med hoppetaukonkurranse, Frivillighetsåret, Hjereteuke og en rekke andre aktiviteter i mai, barker det løs med stor nasjonal kampanje på Facebook for å oppfordre folk til å bli med. På medlemsnett kan lokallag hente poster som kan deles fra lokale facebooksider.

Mange steder vil det bli medlemmer som melder seg inn fordi de har sett kampanjen, men som kanskje ikke kjenner lokallaget ennå. Derfor er det ekstra viktig i vår, at demensforeninger og helselag gjør en innsats for å gi et tilbud til nye så raskt som mulig. Kanskje med et medlemsmøte eller en sommerfest i mai eller juni, eller at de får en invitasjon til gågruppa eller andre jevnligte aktiviteter.

Premiering av ververe på landsmøtet

Hovedpremien i rekrutteringsåret er selvfølgelig alle de nye medlemmene. Men de som gjør en særlig innsats for å verve, fortjener også heder. Og det blir det, ikke bare en, men to ganger i år. Første konkurranse går fram til årsmøtet og neste kulminerer i oktober. Alt om rekruttering og konkurransene og premier, finner du på medlemsnett.



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.

Forventinger fra kommunen

Mannen min har hatt demens noen år nå. Hele denne tiden har jeg slitt med å forstå hva jeg kan be kommunen om. Er det mange pårørende som har det slik?

Lovverk og veiledere beskriver rettighetene til pårørende og personer med demens. Disse kan være nyttige å kjenne til i møte med de ulike helsetjenestene. Som interesseorganisasjon for personer med demens og deres pårørende erfarer vi at mange pårørende ikke kjenner til disse rettighetene og vi ser at rettighetene ikke alltid fungerer slik de er tenkt. Det gjelder særlig tilgang til informasjon og grad av medvirkning gjennom de ulike fasene av sykdomsforløpet. Vi jobber for at rettighetene til pasienter og pårørende skal bli tilstrekkelig ivaretatt. Ring gjerne demenslinjen på 23 12 00 40 hvis du har spørsmål knyttet til rettigheter ved demens eller les om Demens -Støtteordninger og rettigheter på nettsiden: **aldringoghelse.no**

KONTAKT EN LIKEPERSON



Sijke Johanna Colijn

Fylke: Buskerud
Tlf: 976 54 180

Jeg var pårørende til min mor som hadde demens. Moren min bodde på sykehjem i Nederland, mens jeg bor her i Norge. Det å bo langt unna erfarte jeg som utfordrende. Det er ikke lett å kommunisere på telefon eller Facetime med familie som har demens. Jeg ønsker å bidra med å lytte og komme med råd til pårørende som er i en lignende situasjon.



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.

Lpa

Jeg har vært og tatt noen blodprøver og fått beskjed at Lpa er forhøyet. Hva vil det si?

Lpa er en spesiell kolesterolpartikkel som finnes i blodet hos alle. Forhøyet nivå av Lpa gir økt risiko for hjerte- og karsykdom. Vi har i dag kun en medisin, som ikke er på blå resept, som kan redusere nivået av Lpa. Behandling for de fleste i dag med forhøyet Lpa gjøres derfor med kolesterol senkende medisiner såfremt kolestolet deres er forhøyet. I tillegg er det viktig å være fysisk aktiv, ikke bruke tobakksprodukter og redusere inntaket av mettet fett.

Neseblødning av blodfortynnende

Jeg bruker blodfortynnende og blør en del neseblod. Når bør jeg kontakte lege?

Hvert år blør 15 til 20 % av oss fra nesen. De som bruker blodfortynnende som deg er i langt større grad utsatt for neseblødning. Det er vanligvis greit og relativt enkelt å stoppe de fleste blødningene hjemme. Dersom en ikke selv klarer å stoppe blødningen eller ved langvarige plager og/eller episoder med større blødninger bør en kontakte lege.



MAKRELLEN HAR KOMMET

4 personer

INGREDIENSER

2 store eller 4 små
makrell
1 dl hvetemel
1 ts salt
1 krm pepper
olje og myk margarin
til steking
2 slangeagurker

2,5 dl lett yoghurt
naturell
salt og nykvernet svart
pepper
4 store tomater i skiver
4 vårløk
4 flak flatbrød

FRAMGANGSMÅTE

- ✓ Skrell agurken og riv den på grovt på et råkostjern. Hell av det overflødig vannet.
- ✓ Tilsett yoghurt og smak til med salt og pepper.
- ✓ Vask og rens makrellen. Tørk den og vend den i mel, tilsatt salt og pepper.
- ✓ Fileter de store makrellene eller stek de små hele i en blanding av myk margarin og olje.
- ✓ Server den nystekte makrellen sammen med tomater i skiver, vårløk og agurk i yoghurt. Hvis du ønsker kan du servere flatbrød til.
- ✓ Hvis du tilsetter 1 ts spisskummen og LITT frisk revet ingefær til agurk yoghurten, får du en mer eksotisk smak av India.

Nasjonalforeningen for folkehelsens blogg



Vil du bli med å gå?



Mange er ikke med på frivillig aktivitet fordi ingen har spurt om de vil være med. Denne våren inviterer vi folk med til å bli med oss på tur.

Tørre å spørre

Vi skal bruke dette året til å bli enda flinkere til å spørre og invitere folk med. En av de tingene vi vil spørre om, er om folk har lyst til å være med på tur.

Å invitere folk med på en tur er lett. Sett opp en plakat, del på Facebook, send en sms – eller ring på døra for den del: «Har du lyst til å være med å gå en tur i nærmiljøet her på torsdag? Møt opp ved bussholdeplassen kl. 18!»

Å si ja til å bli med er også kanskje lettere enn å si ja til å være med på et møte eller ja til å sitte i et styre. Det krever ingen kunnskap, bare at du tar på deg skoene og utejakka og møter opp.

Les mer på bloggen til generalsekretær Mina Gerhardsen.

nasjonalforeningen.no/minablogg

HER GÅR VI VÅRE TURER

Sosialt i friluft



Foto: Privat

Annenhver tirsdag arrangerer Nasjonalforeningen Skaun demensforening turer med turgruppa for hjemmeboende personer med demens. Det er også fritt frem for pårørende å henge seg på. Turene er populære og tilpasset deltakernes form og er først og fremst et sosialt tiltak, der kaffepausen er like viktig som turen.

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



Elever ved Stor-Elvdal ungdomsskole har valgfaget innsats for andre og stilte opp med bøsser i Demensaksjonen 2021. Heia for flotte ungdommer!

Samarbeid med ungdomsskoler i Demensaksjonen

Valgfaget innsats for andre er åpenbart populært og antallet skoler som har valgfaget øker hvert år. Nå er det 530 skoler som har valgfaget hvor elevene lærer om frivillighet og å gjøre en innsats for andre. Flere og

flere lokallag samarbeider med disse skolene i Demensaksjonen, men for å få det til er det smart å ta kontakt i god tid før skoleferien. Les mer om opplegget på <https://nasjonalforeningen.no/medlemsnett/fellesaksjoner/demensaksjonen-kampanjesider/elever-som-bossebarere/>



Gjør som over 39 000 andre, følg Nasjonalforeningen for folkehelsen på Facebook!

Gjør oss synlige ved å like, dele og kommentere.

Nettmøter

På medlemsnett ligger både informasjon om kommende og tidligere nettmøter. De tidligere møtene ligger som filmer, og kan ses av de som ikke kunne delta og av de som ønsker å se på nytt. Det er flere møter om å søke økonomisk støtte til ulike aktiviteter, om hoppetaukonkurransen og #sammenpåtur. Under overskriften Nyheter for medlemmer legges det fortløpende ut informasjon om nye nettmøter.



Nettbutikk

Har du sett av vi har fått ny nettbutikk? Du finner lenke på medlemsnett. Besøk gjerne nettbutikken og se om du finner materiell lokallaget har bruk for.

HER FINNER DU MEDLEMSNETTET

www.nasjonalforeningen.no/medlem

Hoppetaukonkurransen

Når dette bladet leses er årets hoppetaukonkurransen i gang. Om lokallaget ikke har planer for å heie på skoleelevene, er det likevel ikke for sent. På medlemsnett ligger ideer og maler til pressemelding dersom dere besøker en skole, enten i mai mens konkurransen pågår eller for hedre elevene med diplom for deltakelse i juni, etter konkurransen. Diplom til utskrift finner dere også på nett. Lykke til!

KALENDER

◆ MAI

3.-13. mai: Hoppetaukonkurransen

7.-15. mai: Hjereteuka

7. mai: Vår dag; Folkehelsedagen

10. mai: Verdens aktivitetsdag

◆ JUNI

1.-4. juni: Premiering fylkesvise
vinnere hoppetaukonkurransen

9. juni: Sentralstyremøte

9. juni: Landsstyremøte

10.-12. juni: Landsmøte i Alta

15. juni: Frist for å melde
demensprisvinnere fra fylkeslag
til hovedkontor

16. juni: Frist for oppgjør

Nasjonalforeningens hjereteuke

◆ JULI

1. juli: Frist for å søke moms-
kompensasjon

◆ AUGUST

26. august: Frist bestilling av
materiell til Demensaksjonen

◆ SEPTEMBER

19.-25. september:

Demensaksjonen

21. september: Den
internasjonale alzheimerdagen
(utdeling av demenspris)

◆ OKTOBER

1. oktober: Årets verve-
konkurransen avsluttes

1. oktober: Frist for å søke
statlige midler til lokale
demensstiltak

7. oktober: Frist for oppgjør
Demensaksjonen 2021

VI GRATULERER

- ◆ Nasjonalforeningen **Sandsøy**
helselag 125 år
- ◆ Nasjonalforeningen **Isfjorden**
helselag 110 år
- ◆ Nasjonalforeningen **Sykkylven**
helselag 110 år
- ◆ Nasjonalforeningen **Ulvik**
helselag 110 år
- ◆ Nasjonalforeningen **Jølster**
helselag 110 år
- ◆ Nasjonalforeningen **Os**
helselag 110 år
- ◆ Nasjonalforeningen **Alta**
helselag 110 år
- ◆ Nasjonalforeningen **Fauskeidet**
helselag 110 år
- ◆ Nasjonalforeningen **Uskedal**
helselag 105 år
- ◆ Nasjonalforeningen **Saksumdal**
helselag 100 år
- ◆ Nasjonalforeningen **Jostedal**
helselag 100 år
- ◆ Nasjonalforeningen **Otherholt**
helselag 100 år
- ◆ Nasjonalforeningen **Solevåg**
helselag 90 år
- ◆ Nasjonalforeningen **Vinderen**
helselag 50 år
- ◆ Nasjonalforeningen **Fauske**
demensforening 30 år
- ◆ Nasjonalforeningen **Fredrikstad**
demensforening 30 år
- ◆ Nasjonalforeningen **Prestestranda**
helselag 25 år
- ◆ Nasjonalforeningen **Osterøy**
demensforening 20 år
- ◆ Nasjonalforeningen **Kristiansund**
demensforening 20 år
- ◆ Nasjonalforeningen **Hedmarken**
helselag 15 år
- ◆ Nasjonalforeningen **Leirfjord**
demensforening 10 år

Frukt til skolene



Nasjonalforeningen Sørreisa helselag delte ut frukt til de to grendeskolene i bygda. Det var veldig populært!

Oppmuntringsgave til gode formål



Nasjonalforeningen Bolsøy helselag overrakte en gavesjekk på kr. 25.000,- til Frelsesarmeen i Molde, som skal gå spesielt til arbeid blant de svakeste i samfunnet.

Fikk ønsket oppfylt



Nasjonalforeningen Tørberget helselag er opptatt av fysisk aktivitet, og kom med en bil fylt med helt nye akematter til elevene ved Vestre Trysil skole. Det var veldig populært, og noe elevrådet hadde ønsket seg.

Åse ble hedret



Åse Hauge Guddal har vært primus motor i Nasjonalforeningen Seimsfoss Helselag gjennom mange år og sittet i styret i mer enn 20 år. Hun har vært en pådriver for å få ting gjort. Styret mente derfor at hun fortjente en fortjeneste nål og et diplom for sitt arbeid gjennom tidene.



Nissedal mer demensvennlig



Flott innsats fra helselaget i Nissedal, som utfordret ordføreren til å si ja til å signere avtale om å arbeide for at kommunen skal bli mer demensvennlig. Han tok utfordringen fra helslagsleder Pauline Nordbø og Tone Narvesen på strak arm, så nå gjenstår kun signering i formell regi.

Takk til kasserer



I Nasjonalforeningen Trondheim demensforening gikk Nils Christian Hertzberg av som kasserer etter mange års flott innsats for demensforeningen og frivilligheten. Styreleder Marion Størseth takket ham for innsatsen.

Kyllingburger og bananmuffins



Nasjonalforeningen Granvin helselag ønsker å tilby aktivitetene rettet mot ungdom, og arrangerer matkurs der helselaget tilbyr matlaging etter skoletid. - Målet er å lære dem hvordan de kan lage enkle matretter, samtidig som det er en sosial aktivitet, forteller Jenny Kjerland som sitter i styret. Menyen var kyllingburger og bananmuffins.

Nytt lokallag i Trøndelag



Nå er Nasjonalforeningen Granåsen helselag stiftet! Leder Håvard Lauvås og nestleder Tove Opdal er klare for å ta fatt på oppgaven.

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.

Avsender
Nasjonalforeningen
for folkehelsen
Pb. 7139 Majorstuen,
0307 Oslo



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

23 12 00 00

Vi hjelper deg gjerne!

Nasjonalforeningen
for folkehelsen



www.nasjonalforeningen.no/testamente