

Fredrikke



Norske Kvinners Sanitetsforening | nr. 2 | september 2023 | 108. årgang



Eldreaktivist og teaterdiva:
Lise Fjeldstad

5 Omsorgsberedskap **28** Kvinnehelsehus **32** Vi ble hørt!

Også vi, når det blir krevet

Hans slo innover landet med voldsom kraft på sensommeren. Ekstremværet besto av styrtregn, jordskred og flom. Flere tusen innbyggere i flere fylker ble evakuert og det fulgte enorme materielle ødeleggelser med store personlige konsekvenser. Våre beredskapsfrivillige sto parate og bisto kommuner, andre frivillige og berørte av ekstremværet. Med over 4000 beredskapsfrivillige og omsorgsberedskapsgrupper i 150 kommuner er Sanitetskvinnene godt representert landet rundt.

Våre beredskapsfrivillige har kunnskap om og tillit i lokalsamfunnet – noe som er helt avgjørende for å håndtere konsekvensene av kriser. Vi mobiliserer frivillige og spiller en viktig rolle i sivilsamfunnet ved å være bindeledd til myndighetene.

Som forsvarsministeren sa på debatten under Arendalsuka om frivillighetens rolle i Norges beredskapsarbeid: *Når Saniteten tar på seg en oppgave, så kan du være sikker på at den blir gjort.*

Den lokale innsatsen er imponerende. Tusenvis av evakuerte, innsatspersonell og beredskapsledelse har fått mat, drikke og omsorg. I tillegg har vi bistått flere kommuner med å forebygge flom og oversvømmelser ved fylling av sandsekker.

Fylkesberedskapskontaktene våre deltok på møter i fylkesberedskapsråd der Sanitetskvinnene er medlem og har holdt sekretariatet løpende oppdatert om status. Fra

sentralt hold har sekretariatet fulgt opp DSBs daglige samvirkekonferanse, medieovervåkning og bistått fylkesberedskap og gruppeledere ved behov – samhandling har vist seg helt grunnleggende i slike situasjoner.

Beredskapsgruppene har vært synlige i lokale og nasjonale medier, og kongen og dronningen, kronprinsen, stortingspresidenten og justisministeren har fått æren av å møte våre damer i aksjon.

Jeg er stolt av den innsatsen som har blitt lagt ned lokalt og regionalt - og takknemlig for alle som har bidratt. Dere fortjener stor anerkjennelse for den viktige jobben som er gjort. I vår felles strategi, *I front for kvinners helse – trygge liv for alle* er det fastslått at hele organisasjonen skal jobbe for trygge lokalsamfunn, kvinnehelse og økt samhandling. Dette er hovedpilarene organisasjonen retter seg mot. Under håndteringen av *Hans* har beredskapsgruppene virkelig satt trygge lokalsamfunn og samhandling ut i praksis.

I en tid med krig i Europa, og med større usikkerhet, så har frivilligheten en viktig og avgjørende rolle å spille i totalberedskapen i vårt langstrakte land. Det har Sanitetskvinnene bevist nok en gang med håndteringen av *Hans*. Vi er de som er tett på, jobber for trygge lokalsamfunn og når ut til befolkningen i ulike deler av landet - i både bygd og by.

Gjennom travle høstuker har vi igjen bevist at vi er til å stole på når det gjelder. Tusen takk!

Beste hilsen



Malin Stensønes, generalsekretær





5 Igjen er det et stort behov for omsorgsberedskap



32 Tilbake på statsbudsjettet



34

Økende interesse for kvinners helse

20 I front for eldreopprør

INNHOOLD

- 2 Generalsekretærens hjørne
- 4 Organisasjonsleder
- 5 Omsorgsberedskap
- 12 Populært tilbud til eldre
- 16 Gjesteskribent
- 18 Med utestemme på Arendalsuka
- 24 Et godt sted å være
- 34 I front for kvinners helse
- 38 Fredrikkes Dag
- 43 Sanitetsnorge Rundt



Eldre kvinners helse

Vi blir stadig eldre. I 2060 vil ifølge SSB hver femte innbygger i Norge være over 70 år. Men når blir vi gamle? Når regnes vi som eldre kvinner? Kvinners livsløp kan deles inn i tre perioder: Oppvekst, moden alder og alderdom. Men heldigvis er det ikke en skarp grense for når alderdommen setter inn, selv om WHO definerer eldre mellom 60 og 74 år og gamle fra 75 og eldre.

Kvinner er i flertall blant de eldste og vi vet dessverre altfor lite om kvinners helse også i alderdommen, og helse i denne perioden fremstår som kjønnsnøytral. Dette er bekymringsfullt for kunnskap om samspillet mellom kjønn og alderdom er sentralt for å forstå sykdom, behandling og ikke minst effekt og bivirkninger av legemidler. Eldre kvinner bruker ofte mange legemidler og er mer utsatt for bivirkninger. Forekomst av sykdom øker også med alderen og ofte kan symptomer på sykdom

være uspesifikke. Det kan i tillegg være vanskelig å skille mellom sykdom og aldersforandringer.

Mange eldre kvinner blir også utsatt for ulike former for vold der partner, barn eller andre omsorgspersoner står bak. Med det å bli eldre, følger et økende behov for tilbud og hjelp som treffer en økende eldre befolkning som i stor grad er kvinner. Norges offentlige utredning Den store forskjellen, som kom i mars i år legger vekt på at vi må vite mer om eldre kvinners helse. Sanitetskvinnene støtter derfor mange tiltak fra NOU-en rettet mot eldre kvinner, og støtter spesielt tiltaket om opprettelse av et eget forskningsprogram for eldre kvinners helse i tråd med våre politiske kampsaker om mer penger til offentlig kvinnehelseforskning. Folkehelseinstituttet har laget en kunnskapsoversikt der det fremgår at

kun 1 % av systematiske oversikter er om eldre kvinner 80 år eller eldre.

Sanitetskvinnene står sammen for å skape et varmt og inkluderende samfunn, og eldre er et prioritert område i vårt arbeid. Vi mener at alle mennesker bør bli verdsatt, sett og inkludert i felleskapet, uansett alder. Vårt arbeid for eldre er nedfelt i Strategisk plan 2021-2024, og er i tråd med kvalitetsreformen Leve hele livet.

Målet er å lage et samfunn der det er godt å bli gammel.

Et godt liv handler om aktiviteter som både kan styrke fysisk og psykisk helse, skape sosiale felleskap gjennom gode møteplasser og gleden av å dele et godt måltid. Det offentlige kan ikke gjøre alt. Bare det at aktivitetene skjer på frivillig basis, menneske til menneske, er også en kvalitet i seg selv.

Som Ingrid Bergman en gang sa: Alder er som å bestige et fjell. Man blir nok litt andpusten, men får en mye bedre utsikt.

Lene Rønning-Arnesen
1.nestleder





– Våre omsorgsberedskapsgrupper er en viktig ressurs når kriser skjer, og kriser skjer alltid lokalt, sier avdelingsleder May Britt Buhaug.

Samarbeid

skaper tillit

– Frivilligheten utgjør en viktig ressurs for landets totalberedskap, det har både vi og andre erfart gjennom de siste årenes kriser, sier May Britt Buhaug, avdelingsleder for Trygge lokalsamfunn.

Pandemi, mennesker på flukt fra krigen i Ukraina og ekstremvær har gjort at de frivillige i omsorgsberedskapsgruppene har gått fra en krise til en annen for å bidra med mat og omsorg. Da omsorgsberedskapsgrupper ble bedt om å bistå med innkvartering av ukrainske flykt-

ninger på asylmottak, fanget de også opp mellommenneskelige behov, og etablerte tilbud som ivaretok mor og barn.

Flere vil

– Vi har nå over 4 000 beredskapsfrivillige, og det har vært en økning



på 20% innen rekrutteringen de siste par årene. Sanitetskvinnene er en av de få organisasjonene som faktisk har opplevd å ha en vekst etter pandemien. Beredskapsgruppene har i tillegg vært flinke til å se muligheter og behov, og benyttet sjansen. På den måten er de frivillige også blitt brukt, fremholder Buhaug.

På kartet

Innsatsen til Sanitetskvinnene og omsorgsberedskapsgruppene er blitt lagt merke til, også langt utenfor de respektive lokalsamfunn.

– Stadig flere kommuner har fått øynene opp for hva Sanitetskvinnene kan bidra med. Samarbeid skaper tillit, og flere kommuner som har benyttet seg av våre beredskapsgrupper har sett hvor flinke de frivillige er, og at de er kompetente. Da blir det også lettere å spørre om bistand, sier Buhaug.

Hun påpeker at en av konklusjonene i Koronakommisjonens rapport var nettopp at kommuner ble rådet til å signere samarbeid med de lokale omsorgsberedskapsgruppene til N.K.S.

Forebyggende

For å sikre trygge lokalsamfunn fyller også omsorgsberedskapsgruppene andre viktige oppgaver.

– Det forebyggende arbeidet spenner seg fra førstehjelpskurs, der man lærer å kjenne igjen symptomer på alvorlig sykdom og hva man bør gjøre. Over hele landet har det også vært Trygghetstreff som skal bidra til å forebygge brann. Dette er viktig knyttet til at man ønsker at eldre skal ha et trygt og godt liv hjemme så lenge som mulig. Samtidig er disse arenaene sosiale møteplasser, som Sanitetskvinnene er gode til å lage. Det har også vært fokus på egenberedskap. Hva bør du ha et lite lager av for å klare deg hvis infrastrukturen bryter sammen. Hvis flest mulige klarer seg selv, så kan redningsmannskaper prioritere de som trenger det mest, sier May Britt Buhaug.



Akutt behov for mat og omsorg

Omsorgsberedskapsgruppene i flere fylker har bidratt med å sikre mat og omsorg til evakuerte, samt til rednings- og hjelpemannskaper.

TEKST: BEATE FRAMDAL FOTO: GEIR OLSEN/NTB

– Vi var forberedt på ekstremværet. Søndag 6. august varslet jeg brannsjefen og meldte fra at vi sto ferdige til å bidra, og at det bare var å ta kontakt. Beskjeden som ble gitt var at det kom de nok til å gjøre, sier leder av Omsorgsberedskapsgruppa i Sel, Jorunn Brendestuen Granli.

Matlager under vann

Første oppdraget var å smøre mat til brannvesenet og sivilforsvaret.

– Da dette oppdraget var utført stod vi klare til å avvikle, men da ringte kriseteamet i kommunen og spurte om vi kunne sørge for mat til de som var evakuert til Pillargurihallen. Vi



I forbindelse med ekstremværet reiste Kronprins Haakon for å møte evakuerte familier, redningsmannskaper og frivillige som stilte opp for lokalsamfunnet sitt. Her på Klækken hotell.

fikk onsdag et ønske om varm mat fra brannvesenet, men det kunne vi ikke etterkomme siden råvarene sto under vann. Da vannet trakk seg tilbake fikk vi kokt suppe til 110 mann. Det blir en del kjeler så dette arbeidet foregikk på en ungdomsskole. Det begynte å bli mangel på enkelte matvarer siden veien til Gudbrandsdalen var stengt, så jeg måtte ta kontakt med en lokal baker for å få mer brød, sier Brendestuen Granli.

Isolerte

Det var folk i bygda som var innesperret fordi store vannmengder isolerte dem fra omverdenen.

– I Heidalen bor det om lag 1000 mennesker, og disse kom seg ikke ut. Det betyr at det er butikker som må holde stengt fordi ansatte ikke kom seg på jobb, og vi har jo medlemmer av omsorgsberedskapsgrupper som

ikke fikk bidratt siden de var innestengt, opplyser lederen av omsorgsberedskapsgruppe i Sel, Jorunn Brendestuen Granli.

Sanitetskvinnenes arbeid blir lagt merke til, og innsatsen er også nevnt i en nyhetssak i VG.

– Vi får mye skryt, sier hun.

Halvtimes varsel

Uværet «Hans» gjør at det i landet over, og spesielt i Sør-Norge, har infrastruktur brutt sammen, og flere hundre mennesker er evakuerte fra sine hjem. Behovet for omsorg og mat gjør at omsorgsberedskapsgruppene har travle dager.

Også i Vågå måtte medlemmene av Omsorgsberedskapsgruppa hive seg rundt da brannsjefen ringte.

– Vi fikk en halvtimes varsel, sier leder Mari Visdal til lokalavisen Fjuken. Kl.17.00 var seks sanitetskvinner på

plass i kjøkkenet på samfunnshuset. To timer senere sto lapskaus ferdig til mellom 40 og 50 evakuerte på Lalm.

Måtte evakuere

I Hønefoss gikk Storelva over sine bredder, og folk måtte flykte fra hjemmene sine etter at «halve» byen ble oversvømt av vann.

– Her på Ringerike har omsorgsberedskapsgruppa bistått med psykososialomsorg på Klækken Hotell og Scandic Hotell, og hjulpet til med de oppgavene som det har vært behov for, opplyser leder Karianne Bakken Grøterud.

Omsorgsberedskapsgruppa i Sør-Aurdal har også bistått der folk har måttet forlate hjemmet sitt.

– På grunn av jordras ble folk evakuerte til Idrettshallen på Bagn, så der sørget vi for servering av mat og kaffe, og var til stede og snakket med folk, sier leder Brita Grønfur.

Hun opplyser at tallet på evakuerte øker, men at det også er mange som bor hos familie/slektninger og at noen også har reist på hytta.

– Folk er flinke til å ordne seg selv, påpeker Grønfur.

Forebyggende bistand

Omsorgsberedskapsgruppen i Nesbyen ved leder Gro Anita Krusedokken opplyser at fem medlemmer har vært i Idrettshallen og sørget for mat og omsorg til de evakuerte.

– Det var medlemmer som ikke kunne stille siden de var innesperret, men vi var fem stykker som kom oss frem på veien. Vi smurte mat til frokost og lunsj, samt at det ble laget middag. Dagen etter ble det sørget for frokost, sier hun. Nesbyen ble på nytt rammet i det kraftige regnværet som kom etter at «Hans» var over.

I Drammen har omsorgsberedskapsgruppa bistått med å legge ut sandsekker i forsøk på å begrense skader hvis elva går over sine bredder.

Trygghetstreff

Når du nå leser Fredrikke har det vært gjennomført hele 88 Trygghetstreff over hele landet.

– Over 3 000 personer, hovedsakelig hjemmeboende eldre, har fått livsviktig kunnskap om brannforebygging, sier Andrea Svarstad, rådgiver beredskap.

Trygghetstreffene har skjedd i beste sanitetskvinneånd, og det handler om mer enn brannforebyggende arbeid og opplæring i bruk av slukkeutstyr.

– Like viktig er den sosiale møteplassen. På et Trygghetstreff er det servering, slik at det legges til rette for å slå av en god prat over kaffekoppen. Det sosiale kombineres med foredrag om brannsikkerhet og det å være trygg hjemme. Videre er det slukkeøvelser, og man har mulighet til å stille spørsmål i en trygg og sosial ramme. Det deles også ut brannforebyggende utstyr som slukkeskum og branntepper. Publikum har gitt veldig gode tilbakemeldinger om at treffene både har vært hyggelige og lærerike. Noen har også hatt med seg pårørende på trygghetstreffet, og de har syntes at det har vært en nyttig erfaring, fremholder Svarstad.

Det er et ønske om at eldre skal kunne bo hjemme lengre, men da må det sørges for at hjemmet er et trygt sted å bo. En

snakker heller ikke om store kostnader for å sette inn livsviktige tiltak.

– Brannmannskapene sier at røykvarsler er den billigste forsikringen du kan ha, men da må batteriet skiftes ut når det ikke lenger virker. Med oss på treffene har vi hatt et ekstra langt skohorn, som har en tapp i den ene enden. Denne gjør at man kan stå på gulvet når røykvarsleren skal sjekkes, og ikke være nødt til å stå og balansere på en stol, opplyser beredskapsrådgiveren.

Dyster statistikk

Rundt 60 personer dør i brann hvert år i Norge. Personer over 70 år har fire til fem ganger høyere risiko for å omkomme sammenlignet med resten av befolkningen. Det betyr at over halvparten av de som mister livet i brann er i denne aldersgruppen. Derfor er forebygging av brann i hjemmet en viktig satsning for å spare menneskeliv.

Normalt aldri medfører gjerne mange ulike typer funksjonsnedsettelse som nedsatt syn, hørsel, bevegelighet, reaksjonstid og hukommelse. I så måte har gruppen eldre mye til felles



med gruppen yngre med funksjonsnedsettelse. Eldre har imidlertid ofte ikke bare én funksjonsnedsettelse, men flere samtidig. Noen av disse er alvorlige sett i et brannsikkerhetsperspektiv, slik som demens.

Flere omkommer av røyk til tross for fungerende røykvarsler i boligen. Dette sier noe om at eldre enten ikke hører

i full fyr



Over hele landet har det vært holdt Trygghetstreff i regi av lokale sanitetsforeninger og brannvesenet. Her er den flotte gjengen som arrangerte treff i Brumunddal.

varselet, ikke klarer å reagere adekvat på varselet, eller ikke kan evakuere raskt nok etter å ha oppfattet alarmen.

Med brannvesenet

– Vi samarbeider derfor med det lokale brannvesenet for å arrangere Trygghetstreff med fokus på brannsikkerhet. Målet er å forebygge

brann og skape sosiale møteplasser for risikoutsatte grupper. I høst har det vært Trygghetstreff i over 20 kommuner. I tillegg har vi to pågående fylkesprosjekter, Innlandet Vest og Møre og Romsdal. De lokale Trygghetstreffene planlegges ved hjelp av verktøyene som er utviklet med erfaringene fra de nasjonalt koordinerte Trygghetstreffene

som veileder og konseptnotat, opplyser beredskapsrådgiver Svarstad.

Hun roser de lokale sanitetsforeningene som har vært med på å arrangere trygghetstreff landet rundt.

– De er så positive og ser viktigheten av brannforebyggende tiltak, og gjør en kjempejobb. Sanitetskvinner er gode til å skape sosiale møteplasser, sier Svarstad.

Ja til livet – uansett alder

– Vi lever lengre, det blir flere eldre og flere ønsker å bo hjemme så lenge som mulig. Derfor har lokalforeninger over hele landet aktiviteter som kan bidra til nettopp det, sier seniorrådgiver eldre, Anne-Bente Stigen Berg.

Sanitetskvinnene står sammen for å skape et varmt og inkluderende samfunn, og eldre er et prioritert område i vårt arbeid.

– Alle mennesker bør bli verdsatt, sett og inkludert i fellesskapet, uansett alder. Et godt liv handler om aktiviteter som både kan styrke fysisk og psykisk helse, skape sosiale fellesskap gjennom gode møteplasser og gleden av å dele et godt måltid. Vi lever lengre, og det gjør at flere blir eldre. Fysisk aktivitet bidrar til bedre fysisk og psykisk helse, og forebygger sykdommer og skader gjennom hele livsløpet. Det er aldri for sent å begynne.

– Vårt arbeid for eldre, som er nedfelt i Strategisk Plan, er i tråd med innholdet i reformen «Fellesskap og meistring – bu trygt heime» som ble lansert i juni. Et viktig bakteppe for reformen er at Norge frem mot 2040 vil få nesten en kvart million flere over 80 år, en dobling sammenliknet med i dag. Målet er å lage et samfunn der det er godt å bli gammel. Det offentlige kan ikke gjøre alt, og frivilligheten har en viktig medmenneskelig dimensjon som er en verdi i seg selv, fremholder Stigen Berg.

I front

Sanitetskvinnene har lange tradisjoner for å gi eldre et bedre liv, uansett om en kan bo hjemme eller bor på institusjon.

– Vårt mål er å gi eldre et bedre liv ut ifra den enkeltes forutsetninger og behov. Allerede for 70 år siden satte vi eldre på handlingsplanen. Opp gjennom historien har Sanitetskvinnene gått i front for å dekke tilbud til eldre som det offentlige ikke har hatt. Fortsatt er det udekkede behov, for eksempel tilbud for pårørende som trenger en felles arena der de kan møtes. Pilotprosjektet Kløverkafè er et konsept som kan dekke dette behovet. Det er ment å være en møteplass for pårørende der man kan ta opp aktuelle temaer det er behov for. Mange pårørende står i krevende hverdager. Konseptet Kløverkafé er dessuten diagnose-uavhengig, og er derfor et tilbud til alle som er pårørende, opplyser Stigen Berg.

Dørstokkmila

Fysisk inaktivitet øker blant annet risikoen for aldersdiabetes og hjertesykdom. Å ha en kropp som fungerer gjør at man kan bo lengre hjemme og gir

generelt bedre livskvalitet.

– Uansett alder er vi mange som kjenner på den berømte dørstokkmila. For mange hjelper det å komme over den hvis en har noen å gå sammen med. Over hele landet er det 250 Kløverturgrupper som møtes jevnlig til turer. Dette er et tilbud som passer for alle uansett form. Kløvertur arrangeres også i samarbeid med eldre som bor på bo- og service-senter eller sykehjem. Fysisk aktivitet kan gi bedre «hjernehelse», fremholder Stigen Berg.

Helt konge

Å møtes rundt et dekket bord med god mat gjør at skravla går fort. Livet er bedre sammen.

– I prosjektet «Kanskje kommer kongen?» inviterer lokalforeninger til å spise sammen der man kan glede seg over et felles måltid, og knytte vennskap over bordets gleder. Fra oppstarten i 2019 har 83 foreninger sørget for å invitere til «fest». Min erfaring er at de fleste av våre lokalforeninger har en eller annen form for et tilbud til eldre i sitt nærmiljø, og gjør en kjempegod jobb som spenner fra Kanskje kommer kongen



– Den 6. desember setter vi eldre kvinners helse på dagsorden med konferansen Ja til livet, sier seniorrådgiver eldre, Anne-Bente Stigen Berg.

til å besøke eldre på sykehjem til fotpleie, sier fagrådgiveren.

Ja til livet

– Takket være midler fra Helsedirektoratet skal vi nå sette i gang prosjektet vårt som har tittelen Ja til livet. Det betyr at vi kan arrangere en nasjonal konferanse om eldre kvinners helse. Gjennom Ja til livet ønsker vi å sette eldre kvinners helse på dagsorden. Kvinner lever gjennomsnittlig lenger enn menn, men er overrepresentert ved en rekke kroniske sykdommer, og kan ha andre symptomer enn menn. Mange plager kan forebygges eller lindres, eks. benskjørhet, tap av muskelmasse, fallforebygging, hjerte- og karsykdommer

samt psykososiale forhold. Vi vet også at mange eldre kvinner lever med smerter og plager. Det er mange viktige temaer vi ønsker å belyse på konferansen, som er åpen for alle, og vil være en kick-off for Sanitetskvinnenes arbeid for denne satsingen på eldre kvinners helse, fremholder Stigen Berg.

Setter krav til kommunene

Sanitetskvinnene jobber også politisk for at eldres rettigheter ivaretas ute i kommunene.

– Alle eldre som bor på institusjon har krav på fysisk aktivitet og frisk luft minst en gang i uken. Kommunen har plikt til å gi et tilbud til pårørende, og det må være

et kvalitetssikret, lavterskel og tilpasset tilbud. Eldre har for eksempel krav på opplæring i brann og sikkerhet. Dette har faktisk våre lokalforeninger tatt ansvar for gjennom å arrangere Trygghets-treff over hele landet. Vi mener videre at kommunen må sikre at alle eldre får tilbud om lavterskel aktiviteter og møteplasser, sier seniorrådgiver eldre, Anne-Bente Stigen Berg.

Hun legger til at mange kommuner er flinke til å samarbeide med frivilligheten, men flere bør invitere frivillige organisasjoner til samarbeid.

– Dette gjelder spesielt for å nå felles mål om aktiviteter for eldre og å motvirke utenforskap, understreker Stigen Berg.

Et måltid som er en konge verdt!



Til stor glede for hjemmeboende eldre sørger Kongsberg sanitetsforening for å invitere til Kanskje kommer Kongen ...

– Kanskje kommer Kongen har vært en vellykket aktivitet, og veldig hyggelig. Det er også en aktivitet som både helse- og omsorgssjefen og ordføreren i kommunen ser fungerer godt, sier Grete Høgvoll, leder i Kongsberg sanitetsforening.

Hun forteller at helse- og omsorgssjefen har vært på et arrangement, mens ordføreren har vært med to ganger.

– Vi har hatt Kanskje kommer Kongen åtte ganger. På hvert treff har vi hatt mellom 40 til 50 gjester. Vi har et dagsenter, og lederen av senteret er helt enestående. Hun har sørget for å sende ut invitasjoner til de eldre hjemmeboende som er tilknyttet dagsenterets aktiviteter, og vi har invitert noen av våre medlemmer sier Høgvoll.

Stor stas

Å kunne sette seg ned ved et koselig pyntet bord, få servert god veltaget mat i selskap med andre, er noe de eldre setter stor pris.

– Vi får mange gode tilbakemeldinger, og de gleder seg til neste gang vi skal invitere til Kanskje kommer Kongen. Så dette er noe vi bare må fortsette med, og det mener også kommuneledelsen, sier Høgvoll.

Høytider

Mange aleneboende eldre setter ekstra pris på å få en invitasjon når det er høytider.

– Vi har invitert til julebord, påskefeiring, 17. mai og sommerfest. Vi har servert alt fra tradisjonell julemat til pølsefest. Til påske ble det laget koldtallerken, med hjemmelaget kabaret. Til sammen lagde vi kabaret til 50 personer, sier lederen av Kongsberg sanitetsforening. På sommerfesten ble det servert rømmegrøt og spekemat. Vi har også hatt underholdning. Elever fra en videregående skole, en barnehage og en trekkspiller har bidratt i tillegg til at vi har hatt bingo, opplyser Grete Høgvoll.



En glad gjeng på kurs. – Vi jobber for at eldre over pensjonsalder skal lære å gjenkjenne symptomer på alvorlig sykdom, sier Pernille Næss.

Fra livredd til livredder

– Det er bedre å gjøre noe enn å ikke gjøre noe i det hele tatt, sier lege og prosjektleder Pernille Næss, som har vært på besøk landet rundt med førstehjelpsdugnaden Sammen redder vi liv.

Hvert år dør om lag 3000-4000 nordmenn av hjertestans her til lands. Rundt 12 000 personer blir rammet av hjerneslag, og like mange av hjerteinfarkt.

I førstehjelpsdugnaden, Sammen redder vi liv, kurser prosjektlederen lokale sanitetskvinner i å holde et enkelt opplæringsopplegg for eldre i sine lokalsamfunn.

De kalles førstehjelpsressurser. Nå er det over 200 sanitetskvinner som har fått denne opplæringen. De har holdt kurs og informasjonsmøter for flere tusen eldre over hele landet, og stiller opp i foreninger og organisasjonsmøter, på eldresentre og omsorgsboliger. Hovedbudskapet er «Ikke vent og se – ring 113».

– Ved å lære eldre om symptomer på akutt og alvorlig sykdom håper vi at terskelen senkes for å ringe medisinsk nødnummer 113. Mange eldre venter for lenge med å ta kontakt, særlig hvis symptomene oppfattes som litt diffuse. Videre lærer vi bort enkel, praktisk førstehjelp med utstyr som er tilpasset

alle funksjonsnivå, sier prosjektlederen.

200 liv spart

Beregninger viser at man kan redde 200 liv i året hvis vi alle blir bedre til å gi livreddende førstehjelp ved hjertestans, sa daværende helse- og omsorgsminister Bent Høie da han dro i gang den nasjonale dugnaden Sammen redder vi liv for å lære flere livreddende førstehjelp. Det er også viktig å få flere til å gjenkjenne symptomer på andre akutte sykdommer og ringe 113, slik at flere overlever hjerteinfarkt og hjerneslag uten varig funksjonstap, fremholder Næss.

Sanitetskvinnene har hatt et spesielt fokus på opplæring av eldre ettersom aldersgruppen over 60 år er en høyrisikogruppe for å få alvorlig sykdom som hjerte- og karsykdommer. Mange gjenkjenner ikke symptomene, og en del får dessverre varige funksjonstap fordi de kommer for sent i kontakt med helsevesenet, opplyser lege og prosjektleder Pernille Næss.

Gjenkjenne symptomer

Det er viktig å vite at kvinner og menn har litt ulike symptomer, og at eldre ofte også kan ha litt vagere symptomer. Næss legger til at det jobbes mot tre mål:

- Sikre at flere kjenner igjen symptomene på akutt og alvorlig sykdom
- Sikre at flere kjenner til nødnummeret 1-1-3, og at du kan få veiledning når du ringer
- Sikre at flere vet mer om førstehjelp

– Og så er det viktig at folk får vite at du kan ringe 113 for å få livsviktige råd om hva du skal gjøre. Det er bedre å ringe en gang for mye enn en gang for lite, sier Næss.

Alle lokalforeninger kan bidra ved å spre viktig informasjon til eldre i lokalmiljøet gjennom å stå på stand, holde informasjonsmøter og rekruttere førstehjelpsressurser som får spesiell opplæring. Ta gjerne kontakt med henne på mail: pernille.naess@sanitetskvinnene.no

Hvordan gi bedre livskvalitet til kvinner med eggstokkreft



– I 2023 klarte vi fortsatt ikke å møte kvinner med eggstokkreft når det gjelder det som er vanskelig for dem å snakke om, sier doktorgradsstipendiat Karen Rosnes Gissum og professor Line Bjørge professor ved Universitet i Bergen og seksjonsoverlege på Haukeland universitetssjukehus (th).

Hvordan har kvinner som lever med eggstokkreft det – egentlig, og hva kan helsevesenet gjøre for å bedre livskvaliteten deres? Det ønsker Karen Rosnes Gissum å finne svar på gjennom sitt doktorgradsprosjekt.

– Eggstokkreft er en alvorlig sykdom. De fleste kvinnene opplever tilbakefall, og mange vil oppleve å dø av sykdommen. Dette er en sykdom som gir mange symptomer man forbinder med overgangsalderen, da den fører med seg endringer i vekt, endret kroppsfasong, vannlatingsbesvær, oppblåsthet og flere andre endringer knyttet til tarmsystemet. Symptomene på sykdommen gjør at den er vanskelig å oppdage på et tidlig stadium, og at den først blir oppdaget når den alt har spredd seg. Flere kvinner som har fått diagnosen eggstokkreft lever med en slags skyld for at de ikke kjenner kroppen sin bedre, og for at de ikke selv har oppdaget den. Men det er ikke like lett å vite hva som er normalt eller ikke, opplyser doktorgradsstipendiat Rosnes Gissum, som har professor Line Bjørge som hovedveileder.

Omfattende behandling

Eggstokkreft er en sykdom som krever omfattende behandling, blant annet er dette en av de kreftsykdommene hvor pasientene gjennomgår svært omfattende kirurgiske prosedyrer.

– I tillegg til kirurgi kommer behandling med medikamentell kreftbehandling som cellegift og langvarig vedlikeholdsbehandling med målrettet behandling i form av bevacizumab og/eller PARP-hemmere. Sykdommen og/ eller gjenomført behandling fører til redusert livskvalitet i form av eksempelvis fatigue, men mest av er all usikkerhet knyttet til

hvor lenge en vil leve som tynger mest. Den omfattende behandlingen og den alvorlige sykdommen gjør at man ikke lenger er den man var, og mange kvinner kjenner ikke igjen kroppen sin. Mye endres, også intimitet. Det har konsekvenser for ens relasjoner til partner, venner og familie. Eggstokkreft er en sykdom som bare rammer kvinner, så det er ikke uvanlig at en del kjønnsespesifikke utfordringer oppstår. Det er ofte kvinner som har omsorgsrollen i en familie. En så alvorlig sykdom fører derfor til at rollene forandres, noe som igjen kan endre dynamikken og samspillet i en familie, sier Gissum.

Et håp om håp

– Å få diagnosen eggstokkreft er en brutal beskjed som det er vanskelig å ta inn over seg, og en kan være i sjokktilstand, lenge. Kvinnene bærer med seg håpet som også endrer seg underveis – fra et håp om å bli friske, til å leve lengst mulig, å slippe ubehag på slutten, eller til det dype håpet som å utsette det unngåelige, sier professor Line Bjørge.

Et aktuelt spørsmål som stilles er hvordan skal legene/helsepersonell kommunisere med pasienten om behandling, om livet med kreft, om håpet, og om døden som for mange kan komme så altfor tidlig.

– Det er viktig å ikke ta fra kvinnene håpet, men informasjonen må være realitetsorientert. Hvordan være ærlig, og likevel ikke frata pasientene håpet, er

en vanskelig balansegang, sier Bjørge. Samtidig er det viktig å ha i mente at pasientene er ulike, og informasjonen, eller mest av alt måten man kommuniserer med den enkelte pasienten må individualiseres.

Legens rolle

I en av våre tidligere studier har pasientene formidlet til oss at de er usikre på om legene virkelig forstår hva sykdommen innebærer. Vi holder nå på å avslutte studier hvor vi har undersøkt hvordan leger påvirkes av å arbeide med kvinner med eggstokkreft.

– Legenes primære ansvar er behandling og oppfølging. Samtidig så forstår legegruppen, kanskje dessverre, altfor godt hva sykdommen dreier seg om. De forteller om hvor belastende det også er for dem personlig å håndtere en arbeidssituasjon med pasienter som lever med stor sykdomsbelastning og tilhørende plager, og ikke minst at det på samme tid er krevende og givende å følge pasienter med så alvorlige sykdom over lengre perioder. Legene har veldig stramme rammer på hva som er ment å være deres funksjon. De må også beskytte seg selv og samtalene må være rasjonelle.

Avdekke hull i kreftomsorgen

Gissum skal i løpet av høsten avslutte sitt doktorgradsarbeid. Gjennom sine prosjekter har hun generert ny kunnskap om kvinners erfaringer med det å gjennomgå behandling og oppfølging for eggstokkreft. Denne kunnskapen er viktig for alle typer helsepersonell. Bedre forståelse av pasientenes livssituasjon gjør at man bedre kan tilby mere målrettet støtte og hjelp, og at dette endrer seg over tid.

– Vi må se på hvordan vi møter disse pasientene, og finne ut hvilke hull vi har i den helhetlige omsorgen for kvinner med eggstokkreft og betydningen dette får, sier doktorgradsstipendiat og kreftsykepleier, Karen Rosnes Gissum.

Forskningsarbeidet hennes er finansiert med 2.5 millioner kroner av Bergen sanitetsforening.



“ En spesiell
egenskap ved
Sanitetskvinnene er
deres allsidighet

Frivilligheten og beredskap!

Frivilligheten er den uunnværlige aktøren i norsk beredskap som er underkommunisert.

GENERALMAJOR ELISABETH GIFSTAD MICHELSEN (53) AKTUELL: NYLIG AVGÅTT SJEF FOR HEIMEVERNET

Beredskap handler om å være forberedt, både praktisk og mentalt. Totalforsvar er begrepet som rammer inn vår nasjonale beredskap, og beskrives ofte som summen av alle ressursene fra Forsvar til sivile myndigheter, industrien og frivilligheten. Skal totalforsvaret virke effektivt må ressursene finne hverandre. En underkommunisert, men viktig del av vår nasjonale beredskap er betydningen av frivilligheten. Mangfoldet av frivillige organisasjoner og deres bidrag er ofte kritisk i effektiv krisehåndtering.

Kriser og nødsituasjoner kan inntreffe når vi minst venter det. Enten det er naturkatastrofer, pandemi, større ulykker, evakueringer eller andre utfordrende situasjoner, står både omsorg og beredskap i sentrum for å møte utfordringene. Norske kvinners sanitetsforening (N.K.S.) sin kobling av disse to sentrale ingrediensene i krisehåndtering til omsorgsberedskap setter

organisasjonen tydelig på kartet som en viktig aktør i norsk beredskap.

Gjennom sin lange historie har N.K.S. imponert og inspirert med sin evne til å rekruttere og organisere seg raskt i møte med kriser. Som tidligere sjef for Heimevernet har jeg hatt gleden av å samarbeide med N.K.S. gjennom Landsrådet for Heimevernet. Jeg har også sett hvordan omsorgsberedskap fra N.K.S. på imponerende vis arter seg i praksis når krisen inntreffer som eksempelvis på Gjerdrum.

I en tid med en alvorlig sikkerhetspolitisk situasjon, økende kompleksitet og uforutsigbarhet er omsorgsberedskapen som N.K.S. bidrar med av avgjørende betydning. Som organisasjon har N.K.S. utviklet seg i takt med tiden, og tilpasset seg stadig nye og utfordrende situasjoner. En spesiell egenskap ved N.K.S. er deres allsidighet. Medlemmene

besitter en imponerende bredde av kunnskap og ferdigheter innen helse, omsorg og førstehjelp. Deres evne til å veksle mellom ulike oppgaver og takle pressede situasjoner er en tilpasnings-evne som på imponerende vis spiller seg i deres beredskap. At organisasjonen er landsdekkende og har stort volum gir i tillegg både reaksjonsevne og utholdenhet i møte med kriser. Den lokale tilknytningen i møte med kriser er viktig med nærhet til både situasjonen og folket.

N.K.S. har en viktig rolle i vår nasjonale beredskap, og medlemmenes innsats innen beredskapsarbeid og krisehåndtering gjør Norge til et tryggere sted. Sanitetskvinnene har klart å befeste sin posisjon som en viktig aktør, og en inspirasjon for oss alle når det gjelder å bry seg og ta vare på hverandre i tider med nød og krise.

Våre fotavtrykk på årets uke



Så gjenstår det å se om puppene våre ikke bare står i veien for forskning, men også for en egen Stortingsmelding om kvinnehelse. Debatten i Arendals-uka gikk friskt for seg. Fv: Sandra Bruflot (H), Grete Wold (SV), generalsekretær Malin Stensønnes og Cecilie Myrseth (Ap).

Hvert år kommer rundt 150 000 mennesker til Arendal, ofte kalt Norges største demokratiske dansegulv. – Vi var der og satte søkelys på våre hovedsaker – kvinnehelse og trygge lokalsamfunn, sier politisk rådgiver Aurora Eck Nilsen.

Sanitetskvinnene ønsker å komme til bunns i hva som hindrer at vi får løftet kvinners helse og bedre tiltak og behandlingstilbud.

I debatten var helsepolitisk talsperson for Arbeiderpartiet Cecilie Myrseth, helsepolitisk talsperson for Høyre Sandra Bruflot og Grete Wold (SV) fra utdanning- og forskningskomiteen. I tillegg var det korte innlegg av leder av Kvinnehelseutvalget Christine Meyer, spesialrådgiver Elisabeth T. Swärd og organisasjonsleder Marit Bjørnstad.

Generalsekretær Malin Stensønnes ledet debatten.

Frivilligheten kan bidra til å forebygge og skape lavterskel møteplasser og kunnskapsarenaer for kvinnehelse, slik som våre Kvinnehelsehus.

– Vi trenger gode og forutsigbare rammer for frivilligheten, sa Bruflot.

Het debatt

Det er ingen hemmelighet at Sanitetskvinnene vil ha en egen Stortingsmelding på kvinnehelse, slik at alle partier må forplikte seg. Tidligere har Ap, SV og Sp stemt nei til dette, men under debatten i Arendal satte SV døra litt på gløtt.

– Vi har ikke utelukket at Stortingsmelding kan være en måte å løse dette på, sa Grete Wold.

Denne saken vil Sanitetskvinnene holde varm så lenge det er behov.

Vår beredskapsrolle

Gjennom våre omsorgsberedskapsgrupper har vi som en frivillig organisasjon en viktig rolle i det totale bered-

skapsarbeidet. Kriser skjer lokalt, der folk bor og der er også Sanitetskvinnene.

Til debatt, under ledelse av Stensønnes, kom selveste forsvarsminister Bjørn Arild Gram (Sp) sammen med Ingjerd Schou (H). Fra avdelingsleder Direktoratet for samfunnsikkerhet og beredskap stilte Elisabeth Longva.

– Når Norske Kvinners Sanitetsforening tar på seg en oppgave, så kan du være sikker på at den blir gjort, sa forsvarsministeren, som også er stolt medlem.

Som organisasjon mener vi at politikerne må ta inn over seg den kraften som er i de frivillige beredskapsressursene

– Hvordan kan frivilligheten styrkes i totalberedskapen, spurte fylkesberedskapskontakt i Agder, Eva-Lill Bjørklund, som også leder omsorgsberedskapsgruppen i Kristiansand.

Ingjerd Schou (H) sa at hun ønsker de frivillige ved bordet både nasjonalt og lokalt.

Da påpekte Gram at Sanitetskvinnene har vært flinke til å banke på dører og lage lokale avtaler.

Som ordfører opplevde ministeren selv 10-12 store kriser, og i alle situasjonene hadde Omsorgsberedskapsgruppene til Sanitetskvinnene en rolle. Han mener at nøkkelen er å bygge relasjoner i lokalsamfunnet og at det også må ses på nasjonale midler.

Forsvarsministeren brukte også anledningen til å løfte frem vårt forskningsprosjekt som skal søke svar på frivillighetens kapasitet, ressurser og

rolle i totalforsvaret.

– Jeg er spent på resultatet som vil bli brukt i utviklingen av politikken, sa forsvarsminister Bjørn Arild Gram.

Uten diagnose

Det var fullt telt da ukjente og underprioriterte kvinnesykdommer ble satt på dagsorden av Kvinnehelsealliansen, som består av elleve pasient- og brukerorganisasjoner, samt Sanitetskvinnene.

– Vi har ingen diagnosekode, og vi har ingen pasientrettigheter, sier Elin Madsen, gynekolog hos C-Medical og leder av Norsk Lymfødem og lipødemforbund.

Modig delte kvinner sine sterke historier. Her er det kvinner som har brukt tusenvis av egne penger på privat helsehjelp.



– Du vet at når man ber Sanitetskvinnene om noe så blir det gjort, sa **forsvarsminister Bjørn Arild Gram**.



LISE FJELDSTAD FØDT: 1939 SIVILSTATUS: ENKE AKTUELL: ELDRÆKTIVIST

– Du må være rik 》

for å være gammel i dag!

Teaterdiva Lise Fjeldstad (84) har alltid vært en engasjert person, og har den siste tiden hatt et brennende engasjement i debatten om eldreomsorgen i Norge. Og hun har slett ikke tenkt å gi seg med det med det første.

TEKST: JEANETTE FAGERLI-QUAINO FOTO: PER-ÅGE ERIKSEN

Det var ikke opplagt at det var skuespiller Lise Fjeldstad skulle bli, det var det ingen som hadde forutsett eller hadde noen tro på, verken foreldre eller venner. Hun beskriver seg selv som en liten bråkmaker på teaterbalkongen da hun som barn måtte overvære teaterforestillinger med Gerd Grieg, som var en av datidens viktigste skuespillere.

Alle gode ting ...

Som barn var Fjeldstad derimot veldig glad i å lese, og særlig var hun fanget av bøkene til Knut Hamsun etter at faren introduserte henne for «Markens Grøde».

– Jeg leste alt jeg kunne av Hamsun, og jeg var helt overbevist om at jeg var

det eneste mennesket i verden som forstod Hamsun. Det var helt vanvittig. Det var som om jeg hadde oppdaget han, ler hun hjertelig.

Den første teaterforestillingen som Fjeldstad husker at gjorde inntrykk på henne var en Holberg-komedie de ble utkommandert for å se på barneskolen.

– Den tunge, burleske humoren hans har jeg egentlig aldri likt, innrømmer hun.

En vill drøm

Så selv om hun ikke likte forestillingen må det ha vært noe som berørte den da 13 år gamle jenta nok til at hun senere slet seg gjennom tre forsøk før hun kom inn på Teaterhøgskolen. Selvsagt måtte

det første hun forsøkte seg med på prøvene til teaterskolen være «Victoria» av Hamsun.

– Det var ingen som trodde at jeg kunne bli skuespiller. Det var en vill drøm jeg hadde, og jeg turte nesten ikke å si det til noen for jeg syntes det virket så stort. Det var en fryktelig tid hvor jeg måtte prøve flere ganger, og det var en kamp for det var den eneste måten å bli skuespiller på den gang.

Ved tredje forsøk fremførte hun igjen en Hamsun-tekst. Denne gangen Hamsuns dikt til «Bjørnsons død».

– Jeg husker fortsatt hva jeg hadde på meg. Flate beige spasersko, et trangt blågrått skjørt og en cardigan, så jeg var



jo ikke det mest prangende du kan tenke deg, og jaggu kom jeg inn, mimrer hun.

Toralv Maurstad

På teaterskolen et par uker senere finner hun noen ark i en bokhylle på oppholdsrommet. Der stod det skrevet fra et jurymedlem; «Fjeldstad: Nja. Kan lese dikt. Pene ben. Ja.». Og det var fra Toralv Maurstad som hadde sittet i juryen.

– Og inn kom jeg! Om det var for dikt eller beina, det vet jeg ikke, men det var litt morsomt, ler hun.

Etter et langt liv i offentligheten er det mange minner å se tilbake på.

– Jeg har opplevd så forferdelig mye. Jeg har vært fryktelig heldig. Jeg har

fått svære roller, og det er ingen roller jeg har gått og ønsket meg som jeg ikke har fått. Det var veldig snille mennesker rundt meg som ville meg vel.

Fortsatt hektiske dager

Som skuespiller jobbet hun 8 år på Det norske teatret, med et avbrekk i NRK Fjernsynsteatret, før hun gikk videre til Nationalteatret hvor hun var ansatt i 35 år fra 1975 til 2009. Lise Fjeldstad har mottatt en lang rekke med priser og utmerkelser som Amanda-prisen, Svensk Films Guldbaggen, Hedda-prisen, Kritikerprisen og Per Aabels Ærespris. Hun har hatt en enestående karriere fra teater og film, både som skuespiller, men

også som instruktør, og har etter hvert fått ry som en levende legende.

Fortsatt er Lise en travel og engasjert dame, og reiser for tiden land og strand rundt med forestillingen «Ibsens små djevler» med musiker Håvard Gimse. Tittelen på forestillingen henspiller på Ibsens dikt, som forfatteren selv i sin tid skal ha uttalt at aldri burde vært utgitt, muligens fordi de avslører mer om hans privatliv enn han ønsket.

Ibsen og kvinnene

– Hvem er det som har satt seg ned og lest Ibsens dikt? Det har de færreste gjort, og da fant jeg ut at den mannen hadde en sterk erotisk energi, og det burde jeg jo ha visst når jeg har spilt alle de sterke kvinnene hans som har et sterkt driftsliv, og som driver dem til veldig mye. Det finner jeg dokumentert i diktene hans på veldig mange måter. Og det var gøy!

Etter en to timer lang forestilling med diktene er hun helt svett.

Bekymret for egen alderdom

Det var etter å ha sett Brennpunkt-dokumentaren «Omsorg bak lukkede dører», som ble sendt i vinter at skuespilleren på NRK «Nyhetsmorgen» uttrykte bekymring for sin egen alderdom, og fortalte her løsninger hun i verste fall så for seg for egen del.

– Jeg tenker at det er klokt av meg å samle noen piller slik at jeg kan bestemme selv når jeg ikke vil dette livet lenger, sa Fjeldstad til NRK, som var sint og opprørt etter å ha sett dokumentaren hvor 90 år gamle Lily fra Furuset i Oslo ikke fikk den medisinen og maten hun trenger fra hjemmetjenesten.

– Det var rystende og sjokkerende bilder, uten håp og varme. En menneskeforakt. Vi kan ikke bare lene oss tilbake og se på dette. Jeg er så sint nå at jeg kan gråte blod, sa Fjeldstad til NRK.



Ved kjøkkenbordet forteller Lise Fjeldstad om hvor opprørt hun er over eldreomsorgen.



Det er skremmende mange eldre som ikke er digitale, og jeg er jo en av dem.

Opprørt

Lise Fjeldstad vandrer rundt på kjøkken-gulvet mens hun engasjert forteller hvor sterkt dette berører henne.

– Jeg hadde ikke klart meg uten hjelpen fra barna mine, så sånn sett er jeg veldig privilegert. Og så er jeg så heldig at jeg har råd til å ta taxi for å komme meg rundt, sier hun.

– Vil du ha en kopp kaffe? Altså, jeg har jo ingenting annet enn kaffe å tilby dere, ikke noe mat i kjøleskapet bare knekkebrød, men jeg skal gå i butikken etterpå når dere har dratt, beklager hun seg.

Raser mot helseministeren

Villaen er en gammel murvilla i tre etasjer, nesten som en liten borg, med en stor usjenert uteplass omkranset av nydelige store trær og grønne busker som hindrer innsyn fra forbipasserende. Huset er fullt av atmosfære med vegger fulle av bilder og tegninger, og en stemning som oser av et langt teaterliv, og stuen har nesten noe «dukkehjemsk» over seg.

Hun forteller at det var et ypperlig sted for barna å vokse opp, med en bakdør til bakgården hvor det var lett å slippe barna inn og ut. Selv klarer hun seg fortsatt uten hjelp fra det offentlige, men mener at helse- og omsorgsministeren har et ansvar for å forbedre eldreomsorgen i landet.

– Helse- og omsorgsminister Kjerkol sier at vi alle må ta ansvar for vår egen alderdom, så selvfølgelig burde jeg da ha flyttet. Tatt hennes råd om å flytte i leilighet på ett plan, men hennes råd er ikke noe å følge etter min mening. Jeg tenker på oss gamle og eldre mennesker, det er ikke bare å flytte for oss fordi du rives jo opp av nærmiljøet og alle du kjenner i nærmiljøet. Jeg kjenner jo hvem som gifter seg, hvem som dør og er syke, du slår jo røtter der du bor. Det er ikke bare å si at når du nærmer deg 60–70 år så er det bare å røske opp og flytte. Det

er mangel på forståelse for det psykiske behovet mennesker har, og det synes jeg ikke hun skjønner.

En skam

Det var 1. juli i år at regjeringen besluttet å avskaffe eldreombudet, bare tre år etter at det ble opprettet.

På kjøkkenbordet har hun en bunke avisutklipp med artikler om eldreomsorg som hun engasjert viser utdrag fra.

– Jeg vet jo at Sanitetskvinnene er opptatt av eldreomsorg, og jeg er rasende på at eldreombudet er lagt ned. Altså det er jo så skandaløst at jeg kan ikke tro at det er sant! Jeg har aldri vært den kvinnesakskvinnen som på 1970-tallet demonstrerte fordi jeg den gang var i et ganske konservativt miljø. Men i år ble jeg bedt om å holde en appell på Youngstorget på Kvinnedagen, og det ser jeg på som en seier for meg selv. Det var veldig moro, og vi er jo nødt til å stå på når du ser at de forsker på menn og ikke kvinner, og særlig hjertelidelser for kvinner som gir helt andre symptomer vi må passe på, mener hun.

Da Lise Fjeldstad i våres hørte at eldreombudet skulle avskaffes gjorde det henne så sint at hun gikk i demonstrasjonstog for første gang sammen med sin søster. Hun retter også sterk kritikk av det hun mener er en manglende eldrepolitikk.

– Før var jeg veldig stolt av den norske velferdsmodellen, men nå burde vi bare skamme oss over eldreomsorgen her i landet, sier hun.

Utenfor den digitale verden

Så mange som 600.000 personer er ikke digitale i Norge i dag. Lise Fjeldstad har i mediene uttrykt bekymring for at eldre faller utenfor det digitale samfunnet siden det ikke er en etablert opplæring i bruk av digitale plattformer for eldre.

– Det er skremmende mange eldre som ikke er digitale, og jeg er jo en av dem. Jeg hadde ikke greid meg uten barnas hjelp, sier hun opprørt.

Da Fjeldstad var 65 år fikk hun sneket seg med på et datakurs for pensjonister i den lokale menigheten.

– Det var to unge gutter som viste oss hvordan man kom inn på en datamaskin, så nå kan jeg jo greie meg slik at jeg klarer å betale regninger i banken, gudskjelov, men jeg synes jo det er flaut hvor dårlig jeg er. Jeg er heldig som kan ringe sønnen min for å få hjelp når det er noe jeg ikke greier, sier hun ærlig.

Mormor var Sanitetskvinne

Hun er også veldig imponert over alt arbeidet Sanitetskvinnene driver med.

– Jeg undersøkte litt før dere kom, og min mormor var Sanitetskvinne. De eide gården Søndre Skøyen på Østensjø som de kjøpte i 1910, og jeg vet at hun da var opptatt av å være Sanitetskvinne. Er ikke det rart? Jeg synes det er ganske flott, og det får meg til å skamme meg for jeg er ikke medlem, men det må jeg bli for nå har jeg lest meg opp litt på nettsiden, og det er jo ikke dyrt heller. Lise Fjeldstad avslører også at hun skriver på en bok om seg selv, og som hun må bli ferdig med før jul. Selv om det foreløpig er litt hemmelig.

Fv: Kulturaktivitør: Tove Taalesen,
administrerende direktør, Gry Hall og
avdelingsleder Mestringstiltaket, Merete
Mølmen. Foto: N.K.S. Grefsenlia



Grefsenlia

– et godt sted å være

Noen av oss trenger en bolig med litt ekstra fasiliteter som trygghet, aktiviteter, rutiner, oppfølging og ikke minst raushet. 12 boliger som er plassert på Oslos tak har akkurat det, i skinnet fra Kløveren.

N.K.S. Grefsenlia AS ligger nesten øverst i lia, med panoramautsikt over hele Oslo og Oslofjorden. Fra verandaen ser du Holmenkollen og Hovedøya. Helt siden den første tuberkuloseinstitusjonen ble bygget var Sanitetskvinnene klokkeklare i sin tro på helhetlig heling av mennesket. Dette kom til uttrykk i praksis ved at alle institusjoner ble lagt der det var

frisk luft, naturskjønne omgivelser og utsikt.

Foruten døgntilbud innen alderspsykiatri på spesialisthelsetjenestenivå og forsterket sykehjem for mennesker med Huntington sykdom, har Grefsenlia avdeling Mestringstiltaket. Mestringstiltaket tilbyr på oppdrag fra Oslo kommune, Velferdsetaten heldøgntjenester til

personer over 18 år med psykiske lidelser. Avdelingen har 12 leiligheter.

Unikt tilbud

Målet for Mestringstiltaket er at den enkelte beboer får en individuell og tilpasset oppfølging som vil bidra til at hverdagen oppleves som håndterbar, til tross for symptomer og plager.

Fakta:

Grefsenlia er en spesialisthelse-tjeneste innenfor alderspsykiatri med heldøgns omsorgstilbud innen psykisk helse. Det inkluderer:

- **Alderspsykiatri** – Utredning og behandling av mennesker med alderspsykiatriske lidelser
- **Huntington** – heldøgns plasser og dagtilbud til personer med Huntington sykdom
- **Ressursenter** innenfor Nasjonalt Fagnettverk Huntington
- **Mestringstiltaket** – boliger med heldøgns omsorgstilbud til personer med psykiske lidelser

Institusjonen åpnet dørene i 1971. Eiendommen er bygget på deler av der Sanitetskvinnenes sanatorie for behandling av tuberkulose ble reist i 1909.

Grefsenlia eies av Oslo fylkesforening.

Den yngste er i tyveårene og den eldste er over 80. Fordelingen mellom kjønn er omtrent 50/50, opplyser administrerende direktør Gry Hall.

N.K.S. Grefsenlia AS har i flere år hatt botilbud for personer med psykiske lidelser. Etter en omfattende anbudsprosess inngikk Grefsenlia i fjor sommer en ny og solid avtale som sørger for et trygt tilbud til beboerne, og gode arbeidsplasser for de ansatte.

– Tidligere hadde Mestringstiltaket kun tilbud til mennesker på omsorgsnivå 2. Etter den siste kontraktsinngåelsen tilbys nå plasser både på omsorgsnivå 1, 2 og 3. Det er bydelen man bor i som er ansvarlig for å fatte vedtak om

bo- og omsorgstjenester. Grefsenlia sitt konsept er i en egen divisjon, og Sanitetskvinnene har all grunn til å være stolte av virksomheten, sier Hall.

Som hjemme

Med seg har hun avdelingsleder Merete Mølmen for Mestringstiltaket, og Tove Taalesen som har ansvar for virksomhetens kulturaktiviteter. På avdelingen jobber miljøterapeuter som har ansvar for at beboerne får det tilbudet de skal ha.

– Alle hos oss skal føle at dette er deres hjem. De vasker klær selv, lager maten selv etter eget ønske, enten alene eller under veiledning. Men man trenger ikke å lage måltider selv, da man skriver seg på en liste som leveres kokkene til institusjonen. Likeledes bestemmer man selv om man vil spise alene, eller sammen med de andre, sier Mølmen.

Mestring gir styrke

Hun forteller at for noen er adressen bare midlertidig til de selv kan og vil flytte ut til annen bolig, mens andre vil bo der så lenge de ikke trenger å bo på andre virksomheter.

– Vi jobber etter en modell som kalles Recovery. Det betyr at vi i vårt arbeid ikke skal presse, men motivere beboerne til å utfordre seg selv og prøve seg utenfor komfortsonen, sier Mølmen.

Om natten er det alltid en på jobb, slik at det er en dør å banke på hvis vonde tanker og følelser tar over og man trenger noen som kan lytte og vise trygghet.

Siden hver beboer har faste ansatte som følger dem opp, betyr det at man også fanger opp symptomer på forverring før det har gått for langt.

Normale dager

Hverdagen i Mestringstiltaket handler om det normale, som alt fra å planlegge innkjøp, vaske opp, gå til lege eller frisør. Med eller uten støtte.

– Som i alle hjem må det handles inn matvarer. Mange kjenner nok den røde bilen vår når den kommer kjørende, men det er ikke alle som liker å være med ut. Takket være Oda kan beboerne nå handle selv på nett og klikke på den varen de vil ha, og kanskje prøve noe nytt. Det er fantastisk at digitale løsninger åpner verden på nytt for våre beboere, sier Mølmen.

Å bruke nettet handler også om å bruke PC, så dette er også en liten læring til mestring i hverdagen.

Godt for sjela

Grefsenlia er et godt sted å være. Tverrfaglig kompetanse med leger, fysioterapeuter, psykologer, sykepleiere, helsefagarbeidere, og miljøterapeuter samarbeider for pasientene og beboernes beste. Og så har de en egen kulturmedarbeider, som jobber for hele huset.



Å se ting gro gjør godt, og på Grefsenlia høstes det både urter og grønnsaker.



Huspusen Charlie er en populær kar.

– Erfaringer vi gjorde oss i pandemien førte til at vi opprettet stillingen for kulturmedarbeider. Først var det en 40% stilling som nå har økt til 80%, opplyser Hall.

Å være i aktivitet er en viktig faktor for god livskvalitet. På veggen i korridoren henger et fullt årshjul og en ukeplan. Her er det både foredrag, yoga og maling, foruten handleturene.

– Vi lytter til klassisk musikk og maler. De som ikke ønsker å male kan sitte og ta en kopp kaffe mens de lytter til musikken, forklarer Tove Taalesen, som også er forfatter.

Maleriene stilles ut på Grefsenlia sin egen Høstutstilling, der kunsten også gis et perspektiv gjennom besøk til eksempelvis Munchmuseet.

– Der fikk gruppa skryt av guiden

for at de stilte interessante og viktige spørsmål om kunsten, sier Taalesen.

Å gjøre ting sammen styrker fellesskapet på tvers av generasjoner.

– Aldersforskjellen oppleves som positiv, da man kan lære av hverandre, sier Mølmen.

Det et menneske trenger ...

På Grefsenlia vet de at det et menneske trenger, ofte er et annet menneske.

Spesielt i høytider er dette ekstra sårt hvis man ikke har nær familie eller slektninger.

Høytider kan være en utfordring, og man kan lett føle på et utenforskap, sier Hall.

Første søndag i advent er det julegran-tenning med gløgg og pepperkaker i bakhagen. Og aktiviteter som pepperkakebaking bidrar til felles innsats og juleglede.

– Og vi feirer 17. mai med grilling og gammeldagse 17. mai-leker, sier Hall. For her skal alle kunne være med, hvis de vil. Mottoet det jobbes etter: Grefsenlia – et godt sted å være!



På et lerret er det plass til alle følelser.

Har snart delt ut 20 000 oppmuntringsposer

– Takket være det gode samarbeidet med Orkla har våre lokalforeninger snart delt ut 20 000 poser til familier som trenger en oppmuntring, og at noen bryr seg.

Det sier generalsekretær Malin Stensønnes. Siste fredag før sommerferien hadde Sanitetskvinnene besøk av Nilüfer Sahin, Senior Vice President, Corporate Reputation and DE&I Orkla ASA.

Hun roser det arbeidet som #gledesbringerne har gjort.

– Vi er fornøyde med at vi gjennom vårt samarbeid har bidratt til at så mange familier har fått matvarer og produkter som bidrag i det som for mange er en vanskelig hverdag. Norske Kvinners Sanitetsforening når ut til de

som trenger det aller mest i store deler av landet, og dette er viktig for oss, påpekte Nilüfer Sahi.

Fortsatt behov

Samarbeidet med Orkla startet under pandemien. Noe som ga rundt 4 000 familier en oppmuntring i en tung koronahverdag.

Det ble også gitt støtte til aktiviteter som var i tråd med N.K.S. sine verdier, og basert på engasjement og involvering av lokalforeningene.



Nilüfer Sahin, Senior Vice President, Corporate Reputation and DE&I Orkla ASA (tv) og generalsekretær Malin Stensønnes.

Da pandemien var over fortsatte samarbeidet siden behovet er der. Lokalforeninger over hele landet har nå pakket og delt ut mat i samarbeid med aktuelle kommunale etater

Ifølge tall fra Statistisk Sentralbyrå lever 115 000 barn i vedvarende lavinntektsfamilier, og tallene viser ingen reduksjon for denne gruppen barn.

17 000

Før sommeren ble det delt ut 17 000 nett. Det skal deles ut over 1 000 nett før skolestart. Blant annet har Narvik Unge Sanitet søkt om midler og fått 40 000 kroner til innkjøp av Orklaprodukter, som en håndrekning til barnefamilier nå før skolestart. En titt på Forum for saniteskvinner på Facebook så ser en at det også pakkes i Molde, Åsgårdstrand, Tingelstad, Framnes, Larvik og Sem. Og sikkert mange flere.

– Skolestart koster. For familier som allerede står i en krevende hverdag, betyr en pose med mat/hygieneartikler et lite bidrag, som viser at det er noen som tenker på dem, sier generalsekretær Stensønnes.

Hun legger til at det også vil bli en juleutedeling.

Ordfører Anne Rygh Pedersen i Tønsberg besøkte Hjerpekjøn under pakkedugnaden. – Noe av det flotteste vi vi har er folk som stiller opp og gir av sin tid til andre. Hurra for dere i Norske Kvinners Sanitetsforening, sier hun.



Kvinnehelsehuset

i Kristiansand åpnet



Ordfører i Kristiansand, Jan Oddvar Skisland, klippet snora sammen med fylkesordfører i Agder, Arne Thomassen

Onsdag kveld åpnet vårt tredje kvinnehelsehus, og det var endelig sørlandskvinnenes tur til å få et eget lavterskeltilbud med aktiviteter som skal styrke helse, livskvalitet og nettverk.

Over 200 gjester kom til åpningen, det var lang kø utenfor lokalet og stor medieinteresse.

Ordfører i Kristiansand, Jan Oddvar Skisland, klippet snora sammen med fylkesordfører i Agder, Arne Thomassen. Skisland sier at kommunen heier på tilbudet, og har prøvd å legge til rette så godt som mulig.

– Kvinnehelse har nok vært nedprioritert så langt tilbake vi kan se. Jeg tror det er utrolig viktig at vi nå får et sted og et fokus på kvinnehelse, for det trenger vi, sa Skisland til NRK. Han sa

også at Sanitetskvinnene er en viktig primus motor, og har mange ganger før gått foran med å komme i gang med ting som er viktige for byen.

– Kvinnehelse er utgangspunktet for alt liv. Kvinnehelse er sammensatt. Likevel blir kvinnehelse systematisk nedprioritert. Kvinner får dårligere helsehjelp enn menn. Det må vi ta på alvor. Dette blir et samlingssted og en faglig arena for alle byens kvinner, sa fylkesordfører Arne Thomassen til Fædrelandsvennen.

Huset skal være et lavterskeltilbud for

alle kvinner. Frivillige er klare til å starte opp aktiviteter som barseltreff på tvers, systue, flerkulturell café, språkgrupper og egne tilbud til unge jenter, eldre kvinner og voldsutsatte kvinner.

Prosjektleder Kaia Helgemo Lindtner har jobbet med å planlegge og forberede huset for Sanitetskvinnene i nesten to år. Hun er strålende fornøyd med å endelig være i gang.

– Forarbeidet viser at dette er et tilbud som trengs i Kristiansand, sier Lindtner. Responsen fra samarbeidspartnere og befolkningen er enorm, noe som gleder

oss svært mye. Det betyr at behovet for en sosial arena som fokuserer på kvinner, deres helse, livskvalitet og nettverk er svært ettertraktet og nødvendig i regionen vår. I går hadde vi fullsatt åpningsfest, det var overveldende vakkert. Nå ser vi frem til å brette opp ermene og jobbe for å minske den sosiale ulikheten i helse blant befolkningen i Agder.

Huset er mulig med støtte fra Sparebankstiftelsen Sparebanken Sør og Kristiansand sanitetsforening. Fra før finnes kvinnehelsehus i Bergen og Drammen, og Oslo og Lørenskog står for tur neste år. Kvinnehelsehusene er et supplement til det offentlige helsetilbudet, særlig for grupper som har behov for lavterskel tilbud. Ved å samarbeide med andre frivillige organisasjoner, kommune-



Ordfører Monica Myrvold Berg fikk æren av å klippe snora for å markere åpningen av **Kvinnehelsehuset i Drammen** den 5. juni. Her sammen med organisasjonsleder Marit Bjørnstad og Bente Bostrøm, Drammen sanitetsforening. Foto:Joakim S. Enger

helsetjenesten og spesialisthelsetjeneste vil kvinnehelsehusene bli en overbygning og en felles arena for lokale tiltak, tilpasset lokale behov. Kvinnehelsehusene er et virkemiddel for å sikre likeverdige helse-tjenester – uavhengig av språk, nettverk

og kompetanse.

– Kvinnehelsehus er en stor satsning for oss, et viktig skritt for å komme nærmere likestilling i helse, sier generalsekretær i Sanitetskvinnene, Malin Stensønes.



Gi en gave for livet

Stadig flere mennesker ønsker å gi en gave i sitt testament. For mange er det en betydningsfull måte å la et engasjement leve videre etter at man har gått bort.

Takket være testamentariske gaver, har vi fått mulighet til å gjøre en forskjell. Vi jobber for kvinners helse og trygge lokalsamfunn.

Vi er veldig takknemlige for små og store bidrag til vårt arbeid for andre.

Ta gjerne kontakt med din lokalforening eller oss om du har spørsmål:

Christina Johnsen

Telefon: **917 20 230**

christina.johnsen@sanitetskvinnene.no



Helt naturlig å

Det beste med å være Sanitetskvinne er at man får gjort en forskjell for andre.

Hva fikk deg til å bli Sanitetskvinne?

Jeg er oppvokst med Sanitetsforeningen og hadde ei aktiv mor som ble æresmedlem. Det var helt naturlig for meg å gjøre en innsats her etter at jeg i yngre år har vært aktiv med andre organisasjoner i forhold til egne barn.

Hvilke saker er du mest engasjert i?

Lokale saker er vel mitt hjerte nærmest. Vi har budsjett på 40.000 kr årlig og har konsentrert oss om større saker som Blærescanner til bruk hovedsakelig i eldreomsorgen, karusellhuske til barne-skolen og sykler til barnehagen i vår del av



Det gikk høytidelig for seg da smårollingene i Reinli barnehage fikk flunkende nye sykler. Foto: Åse Østgård Hagen.

bli Sanitetskvinne!

kommunen. Alle nyfødte i hele kommunen får «Velkommen til Verden brev» og N.K.S. håndkle.

I tillegg bevilger vi 20.000 kr årlig til forskning- og prosjektstøtte, samt støtte til opprettelse av lokalforeninger i Etiopia.

Hvilke av N.K.S. sine arbeidsområder synes du er viktigst?

Flott med en organisasjon som har fokus på hele livsløpet. I tillegg til å vektlegge betydningen av å ha «Trygge Lokalsamfunn». Vi var tidlig ute med å opprette vår egen Omsorgs - og beredskapsgruppe. Vi deltok i forbindelse med raset i Bagn tirsdag 8. august, og skal ha et eget Trygghetstreff 21. september.

Vi har et unikt samarbeid med Frivillighetsentralen i kommunen med prosjektet «Kanskje kommer Kongen ...»

Hva er det største du har opplevd som Sanitetskvinne?

«Å gjøre en forskjell» er alltid tilfredsstillende. Vi arrangerte «Skjønnhets-tyranniet» for ungdomsskolen vår for noen år tilbake med foredragsholder fra N.K.S. sentralt. Temaet er fortsatt minst like aktuelt, og kan sterkt anbefales til andre foreninger.

Har du hatt/har verv i organisasjonen?

Var først med i Arbeidsnemnda i ca 10 år. Har vært med i styret fra 2006 og har vært leder siden 2016. Vi har egen

Stiftelse med 6 boliger for eldre der jeg også har vært med siden 2006 og vært leder de siste årene.

Hvilke utviklingsmuligheter synes du organisasjonen har?

N.K.S. er en kunnskapsorganisasjon som alltid følger med, og har hatt og har en tidsriktig utvikling. Viktig med politisk påvirkning både lokalt og sentralt.

Hva tror du er årsaken til Sanitetskvinnenes posisjon i ditt nærmiljø?

Alt de har gjort i nærmiljøet i hele sin funksjonstid fra vår forening ble grunnlagt i 1912. Alt fra bidrag til vanskeligstilte, opprettelse av Helsestasjonstjeneste og utlån av hjelpemidler bare for å nevne noe. Til i dag med hovedfokus på Kvinnehelse, barn og unges oppvekstvilkår og psykisk helse og eldre (hele livsløpet), både lokalt og med støtte til forskningsprosjekt sentralt.

Hvilke egenskaper bør en Sanitetskvinne ha?

«Modig, nytenkende og likestilt» slik visjonen for sanitetskvinnene er mot 2030. I tillegg tenker jeg det er viktig å være åpen, ærlig og engasjert.

Hva er ditt beste vervetips, og hvorfor mener du at alle kvinner bør bli Sanitetskvinner?

Flere menn er medlemmer. Da burde jo alle kvinner være medlemmer. I tillegg fokus på alt vi gjør lokalt, men også sentralt.

Hvis det fantes et hedersfastelavnssris – hvilken Sanitetskvinne ville du gitt det til?

Maren Lundby som fikk Fredrikkeprisen i 2022 for sin kamp for likestilling, og for å sette søkelys på usunt kroppspress. Maren Lundbys åpenhet og modighet står det stor respekt av.

“ Flott med en organisasjon som har fokus på hele livsløpet.

JORUNN EID HAUG

Drev uten støtte i seks måneder

Vi sa fra, og vi



Fylkesleder i N.K.S. Vestfold og Telemark Øst, Ingrid Jevne Schmidt, Ellen Stampe og organisasjonsleder Marit Bjørnstad, hadde et helt klart budskap til politikerne.

– Jeg har aldri demonstrert, men i dag er det nødvendig, sa Ellen Stampe (92) fra Sande. Den 6. juli kom kontrabeskjeden som sikrer tilbud for pårørende innen rus og psykiske lidelser over hele landet.

TEKST: BEATE FRAMDAL FOTO: PER-ÅGE ERIKSEN

Engasjement har ingen alder, og sammen med flere sanitetskvinner, pårørende og samarbeidspartnere fra andre organisasjoner, var hun en av dem som fylte Eidsvoll plass for å få støtten til Veiled-

ningssentrene tilbake på Statsbudsjettet.

I vår kom nemlig avslaget fra Helse- direktoratet på søknaden om støtte på 15 millioner kroner til drift av Sanitets- kvinnenes syv veiledningssentre.

Hjerteskjærende

Da nyheten om avslaget ble kjent, kom reaksjonen fra fortvilte pårørende. Mange av tilbakemeldingene var hjerte- skjærende. De var fra barn og unge,

ble hørt!

foreldre og besteforeldre.

– Titusenvis av pårørende opplever nå at livet raser, sa generalsekretær Malin Stensønes, da hun snakket til alle som



Olaug Bollestad her i samtale med organisasjonsleder Marit Bjørnstad, og begge er enige om den viktige oppgaven som veiledningssentrene har opp mot pårørende.



1. nestleder Lene Rønning-Arnesen holdt en sterk appell til stor applaus fra de fremmøtte.

hadde møtt opp på Eidsvoll plass den 26.april.

Første nestleder, Lene Rønning-Arnesen holdt en flammende appell. Hun fikk støtte av mange politikere som, Guri Melby (V), Alfred Bjørlo (V), Olaug Bollestad (Krf), Bård Hoksrud (Frp), Erlend Svardal Bøe (H), Tor Inge Eidesen (Sp) Kristoffer Robin Haug (MDG), og Marian Hussein (SV). Også representanter fra Landsforeningen for Påførende innen Psykisk helse og Angstringen, var klare på de menneskelige konsekvensene hvis tilbud som veiledningssentrene må stenge dørene.

Nasjonalt tilbud

Sanitetskvinnene åpnet sitt første veiledningssenter allerede på 70-tallet. Å være i relasjon til en som har utfordringer med rus eller psykiske lidelser kan være krevende og påvirke hverdagen. Veiledningssenteret er et samtaletilbud for pårørende i alle aldersgrupper.

Veiledningssenteret er et lavterskel-

tilbud. Det vil si at det trengs ingen henvisning, er kort ventetid og tilbudet er gratis. Alle ansatte har taushetsplikt, og det føres ikke journaler.

Behovet gjorde at Sanitetskvinnene etter hvert opprettet et veiledningssenter i Sør-Øst, Vest, Midt og Nord. I fjor ble det gjennomført 10 000 samtaler. Barn og unge prioriteres.

Lettelsens sukk

Den 6. juli kom den gledelige nyheten om at Helsedirektoratet hadde omgjort sitt vedtak, og nå hadde bevilget 13.5 millioner kroner som følge av økte bevilgninger i revidert statsbudsjett.

– Takk og pris. Etter å ha gått med skuldrene i spenn over så lang tid kunne vi trekke et lettelsens sukk. Men jeg har hele tiden hatt trua på at det skulle gå bra, sier rådgiver og koordinator, Karin Tuvmarken, Veiledningssenteret Midt-Norge.

Hun legger til at N.K.S. har opplevd å ha et godt samarbeid med Helsedirektoratet i denne prosessen.



Veiledningssentrene betyr mye for mange landet over, og mange hadde reist til Oslo for å demonstrere mot kuttet i statsstøtten.

Kvinnehelsevinden blåser over landet

– Vi håper at dette kan sette kvinnehelse mer på dagsorden. Både lokalt her i Drammen, men også nasjonalt, forteller Bente Bostrøm, daglig leder i Drammen Sanitetsforening.



31.mai ble det invitert til Kvinnehelsekonferanse på Union scene i Drammen.

Konferansen om kvinners helse samlet fullt hus.

Konferansen var et samarbeid mellom Drammen sanitetsforening og Drammen kommune. Det blåser en kvinnehelsevind over landet, noe fulle hus der det arrangeres slike konferanser er et bevis på.



Kvinneutvalgets rapport setter spor etter seg i form av økt interesse for kvinners helse.

Den store forskjellen

Før første gang siden 2009 ble det i mars lagt frem en norsk offentlig utredning om kvinners helse, ledet av Christine Meyer. N.K.S. var representert i utvalget ved seniorrådgiver kvinnehelse, Elisabeth T. Swärd. Tittelen på NOU-en var *Den store forskjellen*. Rapporten inneholdt forslag til 75 tiltak. Den slår fast at det i Norge er store forskjeller mellom menn og kvinner når vi snakker om helse. Fortsatt vet vi for lite.

Under konferansen i Drammen holdt Elisabeth T. Swärd foredraget "Hvorfor er kvinnehelse så viktig?".

Hun informerte blant annet om funnene i den nye rapporten fra kvinnehelseutvalget, som hun har vært med på å jobbe med.

Storingsrepresentant, Hadia Tajik, delte sine erfaringer med å ha Endometriose/Adenomyose når en er i full jobb. En lidelse det i snitt tar syv år for å få en diagnose på.

Røde tråder

Den 21. juni var det klart for Kvinnehelsekonferanse i Bergen i samarbeid med Bergen Kvinnesaksforening. Dagens program hadde tykke røde tråder til

Kvinneutvalgets rapport. Interessen for arrangementet var så høy at etter 330 påmeldte måtte 70 personer stå på venteliste.

– Denne pågangen viser interessen og engasjement rundt tema kvinnehelse generelt og NOU-en spesielt. Min tolkning er at vi er mange som er av den oppfatning om at nå er det et viktig momentum for arbeid med kvinnehelse, og at det er viktig at dette følges opp! NOU-en slår fast at kvinnehelse er underprioritert på systemnivå. Den slår også fast at det forskes for lite på kvinnehelse, at det undervises for lite om det i helsefaglige yrker, og at enkeltkvinner ofte ikke blir hørt i møte med helsesystemet – med mer. Dette fører til store omkostninger for samfunnet, men også for den enkelte kvinne. Nå er vi mange som krever en endring og likeverdige helsetjenester, sier prosjektleder Vivian Skaten Nesse i Bergen sanitetsforening.

Forventer oppfølging

– Vi sanitetskvinner er opptatt av kunnskapsformidling om kvinnehelse, og denne konferansen er et tilbud om en gratis heldagskonferanse med nettopp formidling av kunnskap, både forskning og egenerfaringskompetanse om kvinnehelse. Det spesielle i år, er at vi ønsker å benytte konferansen til å være med på å holde trykket oppe, på forventningene om at NOU-en følges opp! Det er et tydelig krav fra oss i Norske Kvinners Sanitetsforening om at NOU-en må opp til behandling i Stortinget, og at den følges opp med en Stortingsmelding. Vi er glade for at Helse- og omsorgsminister Ingvild Kjerkol kom på konferansen, og at vår egen generalsekretær Malin Stensønnes kan fremme kravene direkte til ministeren i samtaler der de begge skal delta, understreker Skate Nesse.

Vi kan start nå!

– Vi kan starte nå. Vi trenger ikke å vente på at rikspolitikere blir enige om hva de skal gjøre. Vi kan sette i gang lokalt, sier Hilde Gade, leder av Trondhjem Sanitetsforening.

Allerede i april arrangerte de Kvinnehelsekonferanse. Hun påpeker at NOU-en viser at mange kvinner med typiske kvinnesykdommer og lidelser føler seg

bagatellisert, og blir kasterbatter mellom ulike instanser i helsetjenesten.

Sanitetskvinnene i Sør-Trøndelag stilte spørsmålet: Hvordan får vi til at kvinnefeltet prioriteres og utvikles. Her kunne lokale fagfolk og politikere diskutere hvordan vi får til et helsetilbud, og spesielt med tanke på hva som kan gjøres lokalt i kommunen.



Også i Drammen trakk kvinnehelse fullt hus. Foto: Oslo sanitetsforening



Til tross for kapasitet på over 300 publikummere så var det venteliste når Bergen sanitetsforening holdt sin kvinnehelsekonferanse i juni. Foto: Siri Seljeskog

Sammen mot 2030

– Det er sammen vi henter inspirasjon, og det ER når vi møtes at vi vi kan diskutere og sammen finne ut av veien videre.

Vi har en viktig vei å gå, og mye arbeid som venter.

Ordene tilhører organisasjonsleder Marit Bjørnstad, som helgen 14. og 15. mai, kunne ønske 440 sanitetskvinner velkommen til en felles samling på Gardermoen.

Fellessamlingen er en av organisasjonens viktigste opplæringsarenaer, der det skal spisses når det gjelder styrets ansvar og roller. Helgen fylles også med kunnskapsforedrag innen de ulike arbeidsområder, knyttet til de ulike basisaktivitetene.

Like viktig er det at man reiser hjem med inspirasjon og nye venner/nettverk.

I front

Utgangspunktet for helgens samling var Sanitetskvinnenes strategi mot 2030 – I front for kvinners helse – trygges liv for alle.

Dette er en felles visjon for hvor Sanitetskvinnene skal være i 2030, og er forankret i FNs bærekraftsmål. Hovedmålet er at vi i felleskap bedrer kvinnehelse, og trygger lokalsamfunn gjennom målrettet aktivitet og politisk gjennomslagskraft.

Alle helgens foredrag innen vold, eldre, omsorgsberedskap og styreopplæring hadde tykke røde tråder til visjonen. Det ble også tid til kompetanseutveksling og gruppearbeid. I bolken for eldre fikk gruppen bryne seg på politisk påvirkning opp mot høstens lokalvalg.



-Dette er første gangen vi deltar på Fellessamlingen. Det har vært en lærerik og inspirerende erfaring, men også mye kunnskap å ta inn over seg på kort tid, sier to fornøyde deltakere, Gry Ottesen og Katrine Myrseth fra Kvalsund sanitetsforening.

– Kriser skjer alltid lokalt. Forsvaret kan ikke være over alt. Vi kan det, sa generalsekretær Malin Stensønnes på Fellessamlingen i mai, og påpekte av vi lever i en urolig tid.



Tryg Forsikring heier på Sanitetskvinnene

Som stolt samarbeidspartner til Norske Kvinners Sanitetsforening ønsker vi å bidra med det vi kan best. Forsikringer. Som medlem får du opptil **25 % rabatt** på dine forsikringer hos Tryg.

Ønsker du å prate med en forsikringsrådgiver for å få et tilbud på forsikringene du faktisk trenger, kan du enkelt kontakte oss på **telefon 915 04040** eller via skjema på **tryg.no/nks**.



Norske Kvinners
Sanitetsforening

i samarbeid med



Unge leger er opptatt av kvinnehelse

Det var fullt i Steinkjer rådhus lørdag da Norske Kvinners Sanitetsforening sentralt inviterte til Fredrikkes dag 2023. At så mange utsettes for voldtekt, og at fem prosent utsettes for det før de er fylt 13 år, sjokkerte mange.

TEKST OG FOTO: TRINE BINDE BRATBERG/STEINKJER-AVISA

Det var damer fra hele landet som deltok da N.K.S. arrangerte Fredrikkes dag i Steinkjer lørdag. Det er en årlig nasjonal konferanse i Steinkjer i regi av N.K.S. i forbindelse med Fredrikke Marie Qvams bursdag. Hun ble født 31. mai 1843. Tre av Steinkjers unge leger deltok også. En av dem var Håvard Skjellegriind. På slutten av dagen deltok han i en panelsamtale i lag med lege Pernille Næss i N.K.S., ordfører i Steinkjer Anne Berit Lein og Hilde Gade fra Trondhjem sanitetsforening.

Startet ved bysten

Før dagen startet med mange foredrag, var det nedleggelse av krans ved bysten av Fredrikke Marie Qvam. Det var organisasjonsleder Marit Bjørnstad som la ned kransen og sa noen ord.

– Arven etter Fredrikke er helt sentral i vårt arbeid i Norske Kvinners Sanitetsforening, hennes innsats inspirerer oss. Det er til ære for N.K.S. sin grunnlegger at vi arrangerer denne dagen for andre gang her i Steinkjer, sa Marit Bjørnstad.

Til ære for Fredrikke

– Fredrikke Marie Qvam var med og stiftet den organisasjonen som skulle vise seg å bli en viktig samfunnsbygger.



DELTAKERE FRA HELE LANDET: Det var fullt i rådhusalen i Steinkjer da den nasjonale konferansen ble arrangert lørdag.

Medlemmene i Norske Kvinners Sanitetsforening sørget for å brolegge veien til velferdssamfunnet. Fruen fra Gjøvran visste at noen måtte gå først.

Kvinnehelse ikke prioritert

Tema for dagen var «Kvinnehelse i et livsløpsperspektiv» med hovedvekt på tre bolker: ung kvinnehelse, midt i livet og eldre kvinners helse.

En av dem som deltok med foredrag

var Elisabeth Torstensen Swärd, som er seniorrådgiver på kvinnehelse i sanitetskvinnenes sekretariat. Kvelden før deltok hun også på et vorspiel som ble arrangert på Grand hotell. Hun deltok i samtale med Sara Kveli Skjervø fra Steinkjer.

Lærer lite om kvinners helse

Elisabeth T. Swärd fortalte at kvinnehelse generelt har lav status. Og at kjønn

og kvinners helse i liten grad er omtalt i utdanningen for leger og spesialister.

– At de lærer så lite om kjønn og kvinners helse, er mildt sagt bekymringsfullt. Det er behov for en helhetlig og systematisk tilnærming til kvinnehelse og kjønns betydning av helse. Det må lønne seg å prioritere kvinnehelse. Myndighetene må øke finansieringen til forskning på kvinners helse.

Krever handling nå!

Hun sa at kvinner ikke bare må bli sett.

– Kvinner må bli hørt, og tatt på alvor, sa Swärd, som jobber for at politikere skal bruke mer penger på kvinnehelse.

– Målet er en stortingsmelding. Jeg oppfordrer alle kvinner til å signere oppropet for kvinners helse. Vi krever politisk handling nå! sa Elisabeth T. Swärd

14 prosent utsatt for voldtekt

Overlege og førsteamanuensis Cecilie Hagemann ved NTNU/St. Olavs hospital, snakket om voldtekt og seksuelle overgrep.

– 14 prosent av kvinnene i Norge er utsatt for voldtekt. Fem prosent er utsatt for voldtekt før fylte 13 år. Circa 1.800 pasienter oppsøker årlig et overgrepsmottak i Norge. De psykologiske helsekonsekvensene for disse er store.

Hun sa man bør få hjelp kort tid etter voldtekten.

– Jo forttere man kommer i gang, jo bedre er det. Da sitter ikke minnene så fast i hjernen. Skulle man måtte vente på hjelp, noe mange må, må man prøve å få fram traumene. Snakk om voldtekten. Snakk i hjel det!

Endometriose – ukjent for mange

Endometriose og menstruasjonssmerter var også tema. Det var det overlege og spesialist Ingrid Marie Ringen fra St. Olavs Hospital som snakket om.

Etter lunsjen var «midt i livet» tema. Da var det fysioterapeutens rolle i kvinnehelse, som fysioterapeut Signe Stafne snakket om. Og «når bekkenbunnen svikter er det mye som står på spill», snakket førsteamanuensis Ingrid Volløyhaug fra NTNU/St. Olavs Hospital om, før professor emerita UiO, Johanne Sundby, avsluttet den bolken av programmet med å snakke om «Middelaldrende gammel kvinne, hva nå?»

Sist på programmet var eldre kvinners helse. Da ble det snakket om hvordan man kan sikre god helse og livskvalitet i godt voksen alder?



LITT AV EI DAME: Fredrikke Marie Qvam ble født 31. mai 1843 i Nidaros, og døde 10. september 1938 på Gjevran Gård ved Steinkjer.

Foto: Annikken Kjær Haraldsen



Vårlykke

siden 1909

– Hvert år er det stadig flere foreninger som selger Maiblomsten, og den fortjener å blomstre, sier kampanjerådgiver Magalie Fièvre.

For mange er en maibloomst på jakkeslaget eller foran på bilen årets beste vårtegn. Den lille blomsten kom hit i 1909, og har til sammen gitt inntekter for et seksiffigert antall millioner. Men på slutten av 90-årene var det sjeldnere og sjeldnere at Maiblomsten skinte om kapp med vårsola. Heldigvis har dette nå snudd.

– I 2021 var det 120 foreninger som solgte Maiblomsten for til sammen 1.1 millioner kroner. I fjor var det hele 193 foreninger som solgte maibloomster for 1.3 millioner kroner. Dette er en hyggelig økning, sier Fièvre.

Allerede i april ringer folk og spør når salget av Maiblomsten starter og hvor de kan få kjøpt den.

– Siden man ikke kan få kjøpt Maiblomsten over hele landet er det åpnet for at privatpersoner kan kjøpe den i nettbutikken. De fleste ville nok helst kjøpt den av lokalforeningen sin, tror Fièvre.

Et sterkt symbol

– Ved siden av fastelavnsriset er den en sterk merkevare. Derfor er det så flott at stadig flere foreninger ser potensialet og lar den få blomstre igjen, fremholder Fièvre.

Hun legger til at det å selge mai-

blomster er en fin anledning til å vise seg frem, og skaffe inntekter til sitt arbeid for barn og unge.

Bilblomsten

– Den populære blomsten er lett å selge, og spesielt bilblomsten kan gi et samarbeid med lokale veteranbilklubber for økt profilering i lokalsamfunnet. Det kan også være andre i lokalmiljøet som

det kan være naturlig å ha et samarbeid med, for å skape mere synlighet, fremholder hun.

Hun legger til at det å selge maiblomster er også en fin måte å vise frem aktiviteter og tilbud i sitt arbeid for trygge lokalsamfunn.

– Og i tillegg er blomsten ferdig for salg, sier kampanjerådgiver Magalie Fièvre.



Mange steder i landet er det både kortesjer til vanns og til lands på 17.mai. Her er det en veteranbilklubb som ikke kunne tenke seg å legge ut på tur uten en Maiblomst.

Uke 39 med fullt fokus på trygge lokalsamfunn

– Temaet i år under Sanitetens uke er omsorgsberedskap som er ett av våre viktige arbeidsområder for å sikre trygge lokalsamfunn, sier kampanjerådgiver Magalie Fièvre.

Her kan man velge mellom flere forskjellige tiltak som er viktig forebygging hvis kriser skjer.

– Ekstremværet Hans er dessverre bare det siste eksemplet på hvordan ras og flom gjør at vi bør sørge for å ha en egen beredskap i hjemmet. Når samfunnet rammes av en stor hendelse eller krise, må hjelpen først ut til de som trenger det aller mest. Jo flere av oss som er i stand til å ta vare på oss selv og hjelpe de rundt oss ved en hendelse. Ved at du er godt forberedt kan redningsmannskapene prioritere først å hjelpe eldre og andre som har ekstra behov, sier Fièvre.

Selv om Norge er ett av verdens tryggeste land å bo i slipper man ikke unna at klimaendringene har bidratt til mer ekstremvær, som kan føre til bortfall av kritisk infrastruktur, som strøm, vann og mobilnett.

Trygge hjem

Vi blir stadig flere eldre, og det er et ønske om at man skal få bo hjemme lengst mulig.

– Dette handler også om at det skal være trygt å bo hjemme. Ønsker man å ha det som tema i Sanitetens uke kan man ha en stand, med fokus på viktigheten av å ha røykvarsler og batteriet testet for å være sikker på om det virker, fremholder Fièvre.

Førstehjelp

I stedet for å bli livredd, kan man med litt kunnskap bli en livredder. Det å dele kunnskap om å gjenkjenne symptomer på hjerteinfarkt, hjerneslag og hjertestans

kan redde liv. Det er også viktig å vite at kvinner og menn har litt ulike symptomer, og at eldre ofte også kan ha litt vagere symptomer. Målet med standen kan være å sikre at flere kjenner igjen symptomer på alvorlig sykdom, spre kunnskap om nødnummeret 113, og at man kan få veiledning når det er behovet.

– I nettbutikken finnes det noen fine hjelpemidler som er nyttige, og stand knyttet til førstehjelp for eldre, tipser Fièvre.

Hun ber alle om å huske den billigste «livsforsikringen» av alle.

– Bruk av refleks er også et livsviktig tema som man kan ha fokus på.

Som alltid er også verving et viktig tema når foreninger landet over gjør seg klare til Sanitetens uke.

– Vi er i gang med å utvikle en verktøykasse for verving som skal gjøre det lett å verve nye medlemmer, sier kampanjerådgiver Magalie Fièvre.



Visste du at ...

Synlighet og markedsføring var like viktig før som nå i våre dager. Siden starten i 1896 har Sanitetskvinnene vært bevisste på at skal man få medlemmer og støtte, så må organisasjonen gi folk et glimt inn i sine viktige arbeids- og virkeområder.

Jubileumsutstillingen i Frognerparken i 1914 markerte hundreårsjubileet for Norges grunnlov. Fra mai til oktober var mer enn halvannen million mennesker innom utstillingen, for å ta en titt innom de hundrevis av større og mindre bygninger og paviljonger på utstillingsområdet. Sanitetskvinnene fikk her vist frem sitt sanitetsmateriell, samt demonstrere sykesøstrenes arbeid på sykestua.



Inne fra sykestua



Nye tider nye utstillinger. Dette er fra den store Hjem og Hobby messa på Sjølyst, og året er 1984. Rundt 95 000 mennesker var innom hallen for å se hva blant annet Sanitetskvinnene kunne by på.



Slik så lasarettet ut fra utsiden.



N.K.S. sin høye beskytter, prinsesse Astrid fru Ferner, åpnet utstillingen «Kvinner kan» som også ble avholdt på varemessa på Sjølyst. I disse maddager i 1994 kunne man besøke 138 utstillere fra åtte land. Sanitetskvinnene tok ansvaret for temaet den siste dagen med seminaret: Kvinner fra fødsel til alderdom. Modellen på bildet viser hvordan en fødsel foregår, og var en gave fra Norsk Teknisk Museum.

Sommeravslutning

Vår lille forening, **Bygden G** i Stjørdal hadde sommeravslutning en nydelig junikveld på en av medlemmenes hytte i nærområdet der vi hører til. Her var det servering av god mat og drikke, og en fantastisk fin sommerkveld i skogen. På bildet er også et par «støttemedlemmer» med.

Ikke en mygg å se. Kanskje den holdt seg borte på grunn av all latteren som hørtes?



På en benk ...



Konnerud sanitetsforening har 155 medlemmer, og er en av tre foreninger som en finner i Drammen kommune. Etter salget av huset i 2019 ble aktiviteten flyttet til Sørvangen Næringspark. Her ble det bygget en bod hvor eiendeler og utstyr blir lagret når det ikke er i bruk.

Foreningen har et godt samarbeid med Sørvangen, som er et arbeids og aktivitetssenter for psykisk utviklingshemmede, hvor det blant annet produseres benker. Nå har sanitetsforeningen til sammen satt ut åtte benker i nærmiljøet på Konnerud. Ytterligere to benker er satt i produksjon. Benkene blir flittig brukt av bydelens befolkning, og er et positivt bidrag til nærmiljøet.

Ingen alder for fastelavn



Maren Skari er 91 år og er fortsatt aktiv når foreningene skal hente og binde ris. Organisasjonsarbeid og interessen for helsestell og politikk har vært en interesse gjennom hele livet. Det er ingen ting å si på humør og engasjement. Sammen med et annet medlem av **Tingelstadhøgda sanitetsforening**, Marit Tingelstad, sitter hun på Kiwi og selger basarlodd og fastelavnsris hvert år.

Æresmedlemmer i Vestby



Vestby sanitetsforening hedret i fjor sine trofaste medlemmer: Arna Melby, Astrid Karlstad, Kari Anne Randem, Marion Habbestad, Laila Kinstad og Solveig Pretorius for langt og godt samarbeid.

På bilde sitter fra venstre, Laila, Solveig og Astrid, tre av dem på årets sommeravslutning.

Fra Kløvertur til Språk-kafè



Selje Sanitetsforening er en aktiv forening i Vestland Nord, med rundt 70 medlemmer. Foreningen har høy aktivitet som spenner seg over flere typer aktiviteter som ivaretar fysisk og psykisk helse. Foruten Kløvertur og Språk-kafè, er det strikke-kafé med allsang og lotteri for beboere på eldretun og hjemmeboende. For småbarnsfamilier er det gjenbruksbutikk med det man trenger til hus og hjem.

Foreningen er et spleiselag i omsorg og inkludering.

På jakt etter påskeharen



Bjøllånes sanitetsforening har en helt egen påskeaktivitet til stor glede for store og små for å skape blest rundt foreningen. Øverst i Dunderlandsdalen hadde de plassert ut 11 trimposter og 11 egg fra Påskeharen. Stikkord ble lagt ut på Facebook-siden *Vi som er fra Dunderlandsdalen*.

I hvert egg lå det en liten hilsen fra Sanitetskvinnene.

Kvinnehistorie



Røyken Sanitetsforening la sin årlige sommertur til Kvinnemuseet i Kongsvinger.

Bussturen gikk gjennom frodig landskap, forbi velstelte gårder og vakker natur. Det er utrolig interessant å få besøke dette museet, som er Norges eneste nasjonale museum for kvinnehistorie.

Gave til beste for kvinners helse



Brandbu Sanitetsforening markerte sitt jubileum på Trivselshuset 2. mai, med 70 medlemmer og inviterte gjester. En aktiv forening som i alle år har hatt kvinnehelse, eldreomsorg, hygiene og barn og unges livsvilkår som sine kjerneområder som de har jobbet for. Det var taler, takk og blomsterhilsen fra organisasjonens leder, Marit Bjørnstad, og ordfører Randi Eek Thorsen.

Brandbu Sanitetsforening benyttet denne anledning til å støtte forskning på kvinners helse, og bevilget 110 000 kroner til Norske Kvinner Sanitetsforening sitt Kvinnehelsefond. I anledning 110- års jubileet ble Anne Lise Berg utnevnt til æresmedlem i foreningen, og den syvende i rekken.

Sterke kvinnehistorier



For å gjøre litt stas på medlemmene inviterte **N.K.S. Oslo fylke** Osloforeningene til en helaften på Frogner Kino 23. mars med filmen *Woman Talking*. Filmens handling relaterer seg til flere av N.K.S. sine saker, blant annet «stopp vold mot kvinner» og filmen er virkelig til ettertanke. Mange kvinner i alle land, også Norge opplever vold i nære relasjoner.

Det var lettere servering og goodiebags med vervebrosjyrer, og når kvelden var over hadde flere meldt seg inn.

Vakkert håndverk til Sanitetsbasaren

Vi i **Halsa Sanitetsforening** er så heldige å ha en snill og strikkeglad dame fra Frøya som hvert år kommer med to basargevinster til oss. De består av en flott dukke med full garderobe, pluss et lite lappeteppe og et stort lappeteppe til voksne. Hva den damen får til med garn og pinner/heklekrok er helt utrolig. Heldige vi som kan motta sånne gaver hvert år, all honnør til henne.



Har gjort en forskjell for andre i 110 år



Mandag 14. november samlet 18 sanitetsdamer seg for å feire at det var 110 år siden **Kragerø sanitetsforening** ble stiftet.

Turid Kristiansen fra «gamle Kragerø», ønsket velkommen og gratulerte hver og en med dagen, og ga ordet videre til Randi Bertelsen, nestleder i **Kragerø og Sannidal sanitetsforening**, som vi nå heter, etter sammenslåingen i 2011. Randi B. minnet om hvor vellykket sammenslåingen hadde vist seg å være. Sammen med **Helle og Skåtøy sanitetsforening** er det søkt midler fra Orkla og fått tildelt kr 30 000. Vi pakker poser som fordeles av Barnevernet og NAV!



Og nettbutikken finner du her:
www.sanitetskvinnene.no
 Øverst til venstre ser du en handlevogn.

Smarte nett på nett

Flere av dere har etterlyst de gode gamle store handlenettene i nylon som ble laget sånn rundt 2005.

Med dagens miljøfokus på at vi skal bruke minst mulig plast for å spare både dyr, natur og mennesker, ligger det nå helt nye sanitetskvinnenett i nettbutikken.

Nettene er store og romslige. Med dagens plastposteaavgift er det også noen kroner å spare, selv om den største gevinsten er hensynet til miljøet.

Sammenbrettet tar den minimalt med plass i veske. Nettet selges i 5-pakninger for 250 kroner.



Norske Kvinners Sanitetsforening (N.K.S.) ble etablert i 1896 og er med sine 43 000 medlemmer Norges største kvinneorganisasjon.

Likestilling handler om kvinnehelse

I Norge er det ikke likestilling innen helse. Kvinnehelse blir fortsatt underprioritert, derfor er Sanitetskvinnene den fremste bidragsyteren til forskning på kvinners helse for å rette opp skjevhetene.

Sanitetskvinnene fremmer kvinners helse og livsvilkår, bidrar til en inkluderende oppvekst og skaper trygge lokalsamfunn. Dette gjør vi gjennom frivillighet, forskning, politisk påvirkning og ideelle virksomheter.

Sanitetskvinnene er Norges største kvinneorganisasjon med 43 000 medlemmer fordelt på 550 lokalforeninger. I 125 år har våre frivillige bidratt gjennom aktiviteter og fellesskap, og stått i front for kvinnelig og folkehelse.

Har du lyst til å bli medlem?

Gjennom et medlemskap støtter du Sanitetskvinnenes arbeid lokalt, nasjonalt og globalt. Ønsker du å bli medlem så kan du gjøre det på vår hjemmeside: sanitetskvinnene.no

Ønsker du å støtte vårt arbeid, bruk kontonummer: **6005. 05. 69244**

Medlem eller aktiv frivillig?

Du bestemmer om du vil være aktiv frivillig eller ikke. Har du lyst til å være aktiv bestemmer du selv hvor mye tid du vil bruke på å være frivillig. Foreningene har mange forskjellige aktiviteter der din innsats gjør en forskjell for andre. Sjekk med din lokale Sanitetsforening om hvilke aktiviteter de har.

Frivillig arbeid betyr også fellesskap med andre mennesker. Sammen skaper vi et bedre samfunn for alle.

Bli bedre kjent med oss!

Besøk oss på nettsiden sanitetskvinnene.no, og følg oss på Facebook **Norske Kvinners Sanitetsforening**

Er du allerede medlem?

Gå gjerne inn på medlemsnett sanitetskvinnene.no og klikk deg inn. Her finner du veiledere og faktaark til aktiviteter, kampanjemateriell, info om arrangementer, styringsdokumenter og diverse maler og profileringsmaterieil.

Ta gjerne kontakt med oss!

Medlemsservice – ring:
995 02 795

Sentralbordet – ring:
24 11 56 20

Eller skriv til oss – epost:
medlemsservice@sanitetskvinnene.no
info@sanitetskvinnene.no

Postadressen er:
Kirkegata 15, 0153 Oslo



Facebook: Norske Kvinners Sanitetsforening

Instagram: @Sanitetskvinnene

Twitter: @SanitetKvinnene

Fredrikke

UTGIVER Norske Kvinners Sanitetsforening
Fredrikke kommer ut tre ganger i året og har et opplag på cirka 42 000 eksemplarer. Bladet distribueres vederlagsfritt til medlemmer og personer som slutter opp om organisasjonen. Bladet Fredrikke er oppkalt etter N.K.S.' grunnlegger, Fredrikke Marie Qvam. Ettertrykk tillatt, husk å oppgi kilde. Innsendt materiell vil ikke bli returnert. Redaksjonen ble avsluttet 25. august 2023.

REDAKTØR Beate Framdal
epost: fredrikke@sanitetskvinnene.no
UTGAVEANSVARLIG Beate Framdal
MATERIELLFRIST NR 3/2023 3. november 2023
DESIGN OG PRESENTASJON Magnolia design as
TRYKK Ålgård Offset AS
ANNONSER fredrikke@sanitetskvinnene.no
Telefon: 915 52 882
FORSIDEFOTO Per-Åge Eriksen

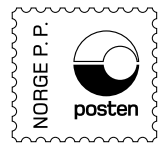


SVANEMERKET Ålgård Trykk, som trykker Fredrikke, er godkjent som svanemerket bedrift. Det innebærer at bladet oppfyller strenge krav til miljømerking av papir, trykkfarge og hele trykkprosessen.

ISSN 0808-3878

Ønsker du ikke å motta medlemsbladet Fredrikke? Mottar din husstand mer enn ett eksemplar?

Ta kontakt på medlemsservice@sanitetskvinnene.no eller på telefon 995 02 795. Oppgi medlemsnummeret du finner på bladet.



Avsender
Norske Kvinners Sanitetsforening
Kirkegata 15
0153 Oslo

Bli abonnent! Allers

Få bladet
rett hjem med
fri frakt!

**FÅ 10 UTGAVER
+ VELVÆRESETT FRA
CLARINS**

I velkomstgave får du et deilig velværesett fra Clarins, som inneholder oppstrammende maske, fuktighetsgivende øyekrem, primer, rens mousse og farget dagkrem.

Total verdi kr 1155. Du sparer kr 836, hele 72%!



Kun
319,-
SPAR 72%

Send SMS
med kodeord
AL12
til 2255



BESTILL
ENKELT
SCAN
KODEN



DET BESTE FOR DEG – HVER UKE! ● HELSE ● STRIKK ● MAT