

Fredrikke



Norske Kvinners Sanitetsforening | nr. 3 | desember 2024 | 109. årgang



Kvinnehelse må løftes!

Jan Christan Vestre

8 Bruker roboter **12** Livet som ikke ble **33** «Nytt» navn

Deilig er jorden?

Snart ringes julen inn over det ganske land. Vi samler våre kjære rundt rike måltider og varme felleskap. Over hele landet strikkes, bakes og stelles det til jul. Mange har julebasarer som engasjerer store og små i bygd og byer over hele landet. Inntektene herfra går til viktige lokale tiltak og til forskningsfondene våre.

Jula er for de fleste forbundet med lys og varme. Men jula er også en høytid der mange føler på utenforskap og savn. Savn etter nære som er borte. Savn etter å høre til. Savn etter noen å dele julemåltider med. Vi vet også at jula og ferier er høysesong for vold i nære relasjoner. En av ti kvinner oppgir å ha vært utsatt for alvorlig og gjentakende vold av sin partner. En av ti. Tallene er så vonde at det nesten ikke er mulig å ta det inn. Vi vet også at der hvor kvinner utsettes for vold er det mange barn. Barn som hører, ser og føler, og som kommer til å bære inntrykkene med seg resten av livet. Derfor går årets juleinnsamling til å støtte vårt arbeid med voldsutsatte. Hjelp oss å spre budskapet i nabolag og på sosiale medier. Sammen kan vi gjøre en forskjell.

Jeg vil takke alle dere som utgjør en forskjell i de lokalsamfunnene dere er en del av. Som strikker varme plagg og de fine luene og pleddene til nyfødte. Til dere som ser at noen trenger litt ekstra oppmerksomhet denne jula. Som inviterer på en kaffekopp og en prat. Som arrangerer måltidsfellesskap for eldre. Alle lokallag som støtter Veiledningssenteret vårt for pårørende innen rus og psykiatri. Kvinnehelsehusene som holder dørene åpne. Og til alle dere som er på vakt i jula på virksomhetene våre, i spennet fra sykehus til kommunale omsorgsboliger. Sammen gjør vi jula litt varmere og litt lysere for mange.

Vi lever i en tid med mange konflikter. Krigen i Ukraina. De brutale angrepene på sivilbefolkningen i Gaza. Som alltid i konflikt rammes kvinner og barn hardt. Mange på flukt har funnet veien til vårt land. Kanskje trenger de en ekstra håndstrekning når stillheten og mørket senker seg.

Deilig er jorden er min favoritt blant julesangene. Men jeg klarer aldri å synge den uten å få klump i halsen. La oss gjøre det vi har gjort siden etableringen i 1896 – være tildele for andre i små og store fellesskap. Akkurat du kan gi det ekstra smilet, de vennlige ordene eller det håndtrykket vi vet så mange trenger.

Ønsker dere alt godt – og ser frem til et 2025 med mye aktivitet og glede!

Beste hilsen



Malin Stensønes, generalsekretær



5 Viktige kvinnearbeidsplasser



24 Bedre behandling etter voldtekt



28 Kvinnens helse og arbeidsliv

20 Sammen for bedre kvinnehelse

INNHOOLD

- 2 Generalsekretærens hjørne
- 4 Organisasjonsleder
- 5 NKS som ideell aktør
- 16 Gjesteskribenten
- 18 Kvinnehelseforskningsprisen
- 30 Kløverdamen
- 34 Nye tillitsvalgte
- 36 Årets priser
- 43 Sanitetsnorge rundt
- 46 Æresmerker



Kraften av fellesskapet

Jeg planter beina godt i gulvet, holder meg i talerstolen og ser ut over en forsamling med 480 spente sanitetskvinner. For en dag, og for en forsamling.

Dere skjønner jeg tenker på åpningen av landsmøtet i Tromsø. Endelig var dagen kommet. Vi var klare for tre viktige, intense og inspirerende dager sammen. Det var spesielt å stå foran dere, ta inn alle ansiktene og samtidig få lov å holde velkomsttalen.

*I dei små ting fridom
I deg store ting semje
I alle ting kjærleik*

Forberedelsene har gått over lang tid. Vi, ansatte og tillitsvalgte, har i flere omganger gått gjennom de ulike sakene. Sekretariatet med generalsekretæren i spissen, har gjort et formidabelt arbeid med planlegging og forberedelse av sakene – ned til minste detalj.

Det er mye jeg sitter igjen med fra Tromsø. Noe av det varmet der og da midt i hektiske dager, og som jeg har tatt med meg og ofte tenker på, er alle gode håndtrykk, varme klemmer, oppmuntrende hilsener og heiarop. Dere skal vite at hver enkelt av dere ga styrke og inspirasjon.

Men inntrykkene, vedtakene og engasjementet ga så mye mer. Sammen pekte vi ut retningen for de neste tre årene for Sanitetskvinnene. Sammen styrket vi ønsket og viljen til å utgjøre en forskjell for flere i landet vårt. Sammen skal vi gå i front for kvinners helse og et likeverdig helsevesen, og trygge, gode lokalsamfunn. Vår omsorg er alltid i beredskap. Og vi løfter fanen når noen må stå opp for likeverd for alle.

Fra landsmøte og festtaler til hverdager og lokalt engasjement går det en sterk rød tråd. Det er alle sanitetskvinnene rundt i hele landet som til syvende og sist gjennom arbeidet synliggjør at våre strategiske planer og ulike vedtak omformuleres til og viser seg i en hjelpende hånd. Et pent dekket bord for eldre, en sosial strikkkveld på sanitetshuset, en ressursvenn som gir livsmot til en engstelig mor på krisesenteret, og en basar som samler inn midler til vårt forskningsfond. På den måten blir planverket vårt, vedtektene og strategien så mye, mye mer enn noe som står oppført på en sakliste. Og dette er arbeidet vårt fremover, dette er mandatet til alle som vil være med å utgjøre en forskjell for andre.

Tilliten dere viste oss som ble valgt for de neste tre årene, gjør meg og resten av sentralstyret ydmyke,

stolte og motiverte til å være med å gjøre en forskjell, til å være med å motivere alle sanitetskvinner til å bli med.

Da vi avsluttet landsmøtet i Tromsø, visste vi at nå starter en ny arbeidsøkt. Styrearbeidet fortsetter lokalt og sentralt, handlingsplaner skal ut i livet, aktiviteter og oppgaver skal gjennomføres. Sanitetsarbeidet skal sette spor. Vi er i gang!

Samtidig som vi sa takk for tre innholdsrike, inspirerende og samlende dager, ga vi hverandre løfte om å fortsette i Fredrikke Maries ånd. Vi holder fanen høyt og vi går i front – sammen!

Marit Bjørnstad

Marit Bjørnstad
Organisasjonsleder





– I likhet med våre formødre ser vi og dekker behov, sier avdelingsleder Elisabeth Dahl Hansen.
Foto: Per-Åge Eriksen

Sanitetskvinnernes institusjoner er også viktige arbeidsplasser ❖

– Fortsatt drives det flere større institusjoner, som gjør langt mer enn bare å dekke et helsetilbud, opplyser avdelingsleder for Kvinnehelse og virksomheter, Elisabeth Dahl Hansen.

Foruten at NKS er en stor ideell aktør innen helseinstitusjonene og virksomhetene, er disse også store og viktige kvinnearbeidsplasser ute i distriktene.

Alltid i front

Med Kløveren på veggen drives det store institusjoner i flere av landets fylker, med tilbud som spenner seg fra spesialisthelsetjenesten innen alderspsykiatri, revmatisme, til utrednings- og kompetansesenter innen demens, barnevernstjenester, psykisk helse for barn, samt at Olaviken i Bergen og NKS Grefsenlia er en del av Huntington-nettverket.

– Vi kan trekke en tykk rød tråd fra 1896 med etablering av tilbud

og tjenester der det offentlige ikke strakk til. Nyere tider betyr bare andre utfordringer. På midten av 70-tallet så Sanitetskvinnerne at pårørende til rusavhengige hadde behov for veiledning i en krevende hverdag. Behovet er så stort at vi i dag har et nasjonalt veiledningssenter, der det også er utviklet digitale tilbud, sier Dahl Hansen.

Tilbud for alle

– Kampen mot tuberkulosen krevde raskt handling. I 1903 etablerte vi Norges første tuberkulosehjem. Også i dag er det sårbare grupper som står uten likeverdig helsetjeneste. I 2021 ble landets første Kvinnehelsehus i Bergen åpnet. Tilbudet er tilrettelagt for kvinner

med særlig fokus på kvinner som har størst utfordringer med helse og tilgang til tjenestetilbud, slik som nylig innvandrede kvinner, kvinner utsatt for vold i nære relasjoner, kronisk syke med mer. Alle Kvinnehelsehus skal ha aktiviteter som er tilpasset lokale behov, understreker Dahl Hansen.

Hun fremholder at det er Sanitetskvinnernes oppgave å være den organisasjonen som fortsatt tør å se, vil se og som finner løsninger.

– Med oss på laget har vi dyktige ansatte i institusjonene og virksomhetene, 550 lokalforeninger, 44 000 Sanitetskvinner og et godt samarbeid med det offentlige, sier avdelingsleder for kvinnehelse og virksomheter, Elisabeth Dahl Hansen.



Revmatismesykehuset

En stolt historie og

Haugesund Sanitetsforenings Revmatismesykehus (HSR) AS er i dag et av Vestlandets mest moderne sykehus. HSR står som et symbol på Haugesund sanitetsforenings lange tradisjon med å sette helse og fellesskap i sentrum, og sykehuset har gjennomgått en enorm utvikling siden åpningen i 1957.



Ellen Børseth, leder av Haugesund sanitetsforening, fikk god hjelp fra ansatte ved HSR for å lære mer om sykehusdrift.

HSR eies i sin helhet av Haugesund Sanitetsforening, og med sin rolle som styremedlem og engasjert leder for foreningen, har Ellen Børseth bidratt til å sikre sykehusets ve og vel de siste seks årene.

Sanitetsforeningen som sykehuseier
For Ellen Børseth har rollen som styremedlem ved Haugesund Sanitets-

forenings Revmatismesykehus vært både lærerik og inspirerende.

– Da jeg begynte, var jeg helt blank på sykehusdrift. Jeg hadde kun erfaring som pasient, forteller hun med et smil. Nå er det spennende å se hvordan en ideell virksomhet kan klare seg så godt. Sykehuset har toppkvalifisert personale, fra leger og sykepleiere til terapeuter og

administrasjon – alle er dedikerte til å gi pasientene den beste behandlingen.

Børseth beskriver det å eie et sykehus som en unik opplevelse, og hun er klar på at sykehusets mål aldri handler om økonomisk gevinst, men om å reinvestere i kvaliteten på helseomsorgen. I motsetning til kommersielle virksomheter går overskuddet tilbake til driften, for eksempel til kjøp av nytt utstyr og forbedring av fasilitetene.

Historisk etablering og lokal støtte

Sykehuset ble etablert av Haugesund Sanitetsforening i 1951 og åpnet dørene i 1957. Etableringen av sykehuset hadde ikke vært mulig uten omfattende økonomisk støtte fra lokalsamfunnet. Store deler av finansieringen kom gjennom generøse gaver fra byens redere og bemedlede familier i Haugesund og på Haugalandet. Sanitetsforeningen la også ned betydelige mengder frivillig arbeid, noe som sikret at revmatikere i regionen og landet for øvrig endelig kunne få et godt behandlingstilbud.

Moderne behandlingstilbud og fasiliteter

Etter en omfattende renovering og utbygging i 2016, har HSR blitt et

i Haugesund: viktig tjeneste

moderne sykehus tilpasset dagens helsekriterier og behov. Pasienttilfredsheten ligger på hele 98,3 %.

HSR er organisert i tre spesialiserte medisinske avdelinger som dekker et bredt spekter av behov:

- Revmatologisk avdeling for utredning og behandling av revmatiske sykdommer samt spesialisert kompleks rehabilitering.
- Revmakirurgisk/ortopedisk avdeling med en dedikert sengepost og moderne operasjonsstuer
- Hudavdeling som behandler ulike hudlidelser, inkludert hudkreft

Sykehusets moderne treningssal, kondisjons- og styrketreningsrom er også til stor nytte i rehabiliteringsarbeidet, og dette omfattende behandlingstilbudet har gjort HSR til et av de bedre sykehusene i regionen innen fagområdet.

Forpliktelser til samfunnet

Helse Vest RHF finansierer driften ved HSR.

– Vi har en løpende driftsavtale knyttet til våre eksisterende medisinske fagområder. Avtalen gir dessverre lite rom for økning, men i forbindelse med ventelisteløftet til helseministeren har vi fått levere ortopediske operasjoner som pasientene har stått i kø for å motta. Dette gjelder både for pasienter på Haugalandet og i Stavanger området. På tross av dette er det som ellers i helsevesenet i Norge en kamp om å få pengene til å strekke til. Som ideell virksomhet tar vi alle omlegginger og forbedringer på egen risiko og regning. Det er en utfordrende situasjon, forteller

administrerende direktør Kari Nådland.

Sykehusdirektøren forteller at de samtidig avdekker områder der det er behov for forbedringer, slik som knyttet til hudsykdommer og fibromyalgi/langvarige muskelsmerter.

– I det små kan vi gjøre fornyelser og forbedringer. Det er mer krevende å få gjennomslag for større omlegginger som flere operasjoner der vi har kapasitet og andre tilstøtende sykdommer, sier hun.

I 2021 ba Helse Vest RHF alle private, ideelle institusjoner om å utarbeide utviklingsplaner for å sikre et helhetlig, fremtidsrettet tjenestetilbud. HSR fokuserer på både teknologi og digital oppfølging av pasienter. Kari Nådland forteller at de også følger nøye med på nye teknologiske løsninger som kunstig intelligens.

Støtte fra lokalbefolkningen

Revmatismesykehuset har en helt spesiell plass i Haugesund. Hver gang sanitetsforeningen selger fastelavnsris eller har julebasar, viser byen sin støtte.

– Innbyggerne omtaler det som «sykehuset vårt». De føler et eierskap, og det er fantastisk å se hvordan byen stiller opp for sykehuset. Dette eierskapet er bygget opp gjennom generasjoner, og er et tegn på en felles stolthet for det sanitetskvinne har oppnådd – fra drømmen om et sykehus på 1950-tallet til dagens moderne helseinstitusjon, fremholder lederen av Haugesund sanitetsforening.

For Børseth og de andre sanitetskvinne er arbeidet med HSR ikke bare en samfunnsoppgave, men en hjertesak som viderefører Sanitetsforeningens visjon om å ivareta befolkningens helsebehov.

Fakta:

Haugesund Sanitetsforenings Revmatismesykehus AS

Eier: Haugesund Sanitetsforening

Spesialisering: Behandling av revmatiske sykdommer, hudsykdommer, og operasjoner innen revmakirurgi og ortopedi

Ansatte: Ca. 170 personer, inkludert datterselskapet Rehabilitering Vest AS

Driftsavtale: Finansiert av Helse Vest RHF

Pasientgrunnlag: Dekker helse-tilbudet for Helse Fonnas område med ca. 180 000 innbyggere

Avdelinger: Revmatologisk avdeling, revmakirurgisk/ortopedisk avdeling med sengepost, og hudavdeling

Målsetting: Tilby kunnskapsbasert, helhetlig behandling av beste kvalitet nasjonalt og internasjonalt



Robotassistert

på Haugesund Sanitetsforenings

De siste fire årene har Haugesund Sanitetsforenings Revmatismesykehus (HSR) benyttet avansert robotteknologi for å utføre kneproteser – en innovativ metode som gir kirurgene en mer presis tilnærming til utfordrende operasjoner. Teknologien er et godt hjelpemiddel i kneprotesekirurgien hvor HSR tilbyr behandling av høy kvalitet.



Foto: Grethe Nygaard

Overlege Øystein Skåden ved Haugesund Sanitetsforenings revmatismesykehus.

Haugesund Sanitetsforenings Revmatismesykehus ble først i Skandinavia med å ta i bruk NAVIO, en robotisert navigasjonsteknologi utviklet av selskapet Smith & Nephew. CORI er en etterfølger til den tidligere NAVIO-teknologien, og gjør det mulig for kirurger å utføre operasjoner på knær med uttalte feilstillinger eller som er operert i lårbenet før med høy nøyaktighet.

Teknologien gir en nøyaktighet, som

er utfordrende å få til med konvensjonell operasjonsteknikk. Roboten gjør det enklere ved å frese beinet presist før implantatet settes inn – alt under tett overvåking via en dataskjerm hvor kirurgen ser ulike fargekoder som indikerer fresingens fremdrift.

Forskning viser like gode resultater

En omfattende doktorgradsstudie har undersøkt effekten av robotassistert kneprotesekirurgi sammenlignet med

kneprotesekirurgi

Revmatismesykehus

konvensjonell kirurgi. Studien omfatter 214 pasienter, delt inn i to grupper, hvor halvparten fikk kneprotoser med robotteknologi og den andre halvparten ved konvensjonell teknikk.

– Resultatene etter ett år viste ingen signifikant forskjell mellom de to metodene – hverken i funksjon, smerter eller pasientenes daglige livskvalitet. Dermed bekrefter forskningen at robotteknologi kan gi like gode, langvarige resultater som konvensjonell kneprotesekirurgi, forteller Skåden.

Robotassistert kirurgi har vist seg spesielt nyttig ved re-operasjoner og når pasienter har komplekse anatomiske utfordringer, som tidligere arr, nagler eller plater i området. Sykehuset mottar også pasienter fra andre sykehus, som Stavanger Universitetssykehus og Haukeland, hvor konvensjonelle metoder kommer til kort. Med robotteknologien kan kirurger på HSR ta på seg operasjoner som ellers kunne vært utfordrende å gjennomføre med høy presisjon.

Fra forskning til doktorgrad

Et viktig element i HSRs satsing på robotteknologi er forskningen som nå gjennomføres av overlege Øystein Skåden. Med støtte fra Sanitetskvinnenes forskningsfond har Skåden mottatt stipend for å fullføre sitt doktorgradsprosjekt, som skal bidra med verdifull innsikt i effekten av robotassistert kneprotesekirurgi. Studien inkluderer også en såkalt RSA-studie (Radiostereometrisk analyse) som bruker små metallkuler for å følge protesens posisjon over tid. Dette gir forskerne mulighet til å se etter eventuell faren for tidlig løsning av protesen – en viktig faktor for implantatets langvarige stabilitet.

HSR benytter nå siste generasjon av roboten CORI, som er betydelig mindre enn NAVIO og mye raskere enn forgjengeren. Den nye versjonen gir større presisjon, reduserer operasjonstiden og gir operasjonspersonellet bedre plass på operasjonsstuen. Ifølge Skåden vil disse forbedringene forhåpentligvis bidra til å heve kvaliteten på proteseoperasjonene ytterligere.

HSR som opplæringscenter

Som et ledd i å spre kunnskap om robotassistert kneprotesekirurgi, er HSR opplæringscenter for ortopedier fra hele Skandinavia. Gjennom programmet Visiting Surgeon Program (VSP) kommer

spesialister fra blant annet Sverige og St. Olavs hospital til Haugesund for å lære den avanserte teknologien i praksis.

Robotassistert kneprotesekirurgi har allerede vist sitt potensiale til å gi bedre kontroll og presisjon i operasjoner. Selv om de foreløpige resultatene ikke viser betydelige forskjeller sammenlignet med konvensjonell teknikk, gir roboten en unik mulighet til å planlegge og gjennomføre mer komplekse proteseinngrep med høy grad av nøyaktighet. Øystein Skådens doktorgradsarbeid er forventet fullført i 2026, og pasientene som har deltatt i studien vil bli fulgt opp i fem år for å sikre en grundig evaluering av operasjonenes langvarige resultater.



Første operasjon med NAVIO ved Haugesund Sanitetsforenings Revmatismesykehus.



Lever godt

med noen ubrukelige dager

Haugesund Sanitetsforenings Revmatismesykehus AS hadde i midten av januar besøk av Aslak Maurstad. Det var ikke første gang han kom til Haugesund, men denne gang var det for å dele sine erfaringer etter 26 år med ankyloserende spondylitt, en variant av Bekhterevs.

TEKST: HSR/HELGE YTTERØY L'ORANGE FOTO: PAAL AUDESTAD/AFTENPOSTEN

Aslak Maurstad delte sine erfaringer og underfundigheter med de ansatte i det årlige medarbeiderseminaret tidligere i år.

Han fortalte om behandlingene, hvordan han ble mottatt, og ikke minst hvordan han brukte humor ved nesten enhver anledning. Han berømmet helsepersonellet som møtte ham på barneavdelingen, og delte historiene om

hvordan han som barn trodde ringesnoren var til tjenerne – og hvor sykepleierne heldigvis lekte med.

Fra juvenil artritt til Bekhterevs

Aslak tok de ansatte med helt til begynnelsen da han merket sykdommer første gang.

– Det begynte da jeg var 5 år, jeg

våknet med hovne ben og kunne ikke reise meg fra sengen. Etter hvert slepte jeg meg ned, og skal ha kommet med visdomsord til min lillebror på veien: 'Ikke gled deg til du blir 5 år. Da blir det vondt å gå, sa han.

Det viste seg at Aslak hadde barneleddgikt, Juvenil artritt, og som han ble behandlet for.

Da han var 13 år ble det klart at dette ikke var noe han ville vokse av seg. Etter nye runder med undersøkelser ble det klart at det dreide seg om ankyloserende spondylitt, en variant av Bekhterevs.

Lever godt, men med noen ubrukelige dager

Han fortalte at hans sykdomsbilde er veldig inflammasjonsbasert, og at når det slår til blir han ganske ubrukelig.

– Men når jeg ikke har det fungerer jeg sånn noenlunde normalt. Kanskje med unntak av noe bevegelse, spesielt hofter. Jeg har ingen rotasjon i hoftene, har cirka 5%, i praksis ingenting. En god dansepartner klarte å finne en vei rundt det. Jeg lever foreløpig godt. Det vil vel kanskje merke en mer i eldre alder. Men så er det også noe med å bare leve og prøve. Vi kan alle bli påkjørt i morgen, men skal vi leve utfra det blir det kjedelig. Jeg unngår naturligvis kampsport, og slapp Forsvaret. Men for eksempel 'Skal vi danse', tenkte jeg 'Jeg får prøve, går det galt får jeg trekke meg' - men det gjorde det ikke, fortalte Aslak underveis.

Aslak forteller at sykdommen kan være ganske uforutsigbar:

Jeg har hatt dette i 26 år, og det er fortsatt helt umulig for meg å vite hva det er som forårsaker det. Om det er psykisk eller fysisk betinget, om det er temperatur eller belastning, eller kosthold. Det er fortsatt et mysterium for meg.

Han forteller at det sånn i snitt oppstår to ganger i året, litt sjeldnere etter at han ble voksen. Men fortsatt med noen perioder der det er litt oftere og noen perioder der det går lengre tid mellom.

Fra innleggelse til 20 minutter

Når inflammasjonen oppstår, må han inn på sykehus. Der blir han tappet for betennelsesveske, noe han mener er en ganske vanlig behandlingsform for hans



Haugesund Sanitetsforenings revmatismesykehus.

versjon av Bekhterevs.

– Da jeg var barn var det ganske omfattende, da var det faste, innleggelse og full narkose. Og når jeg våknet opp var det oppfølging og gjerne noen dager på sykehuset i ettertid. Enkelte ganger så lenge at jeg måtte innom sykehuskolen. Målet mitt var å være innlagt lenge nok til at jeg fikk fri fra skolen, men ikke måtte på sykehuskolen, ler Aslak i dag.

Voksenbehandlingen er rask og effektiv.

– Det endret seg brått da jeg ble 18. Nå er det først en ultralydundersøkelse, så stikker de inn en nål så lang at du tror de tuller, for de skal jo helt inn i leddet. Derfra trekker de ut en gul betennelsesveske. Hvor mye væske varierer. Jeg har sykehusrekorden på Diakonhjemmet med 27 milliliter fra hofta. Men man kan visst få mer i knær, forteller Aslak, og fortsetter.

– Når det er gjort setter de inn noe medisin for å sikre at inflammasjonen ikke blusser opp igjen. Det hele tar ikke mer enn cirka 20 minutter, knapt det, inklusive forberedelser. Så må jeg bare ikke belaste leddet i et døgn og være litt forsiktig noen dager, forklarer Aslak.

– Det er en deilig følelse. Det er jo litt ekkelt og det er vondt, og du må ligge stille. Men så vet du at det går over, og det er en ganske umiddelbar effekt. Så jeg merker med en gang jeg har blitt bedre, forteller han.

Stor variasjon mellom Bekhterevs-pasientene

Aslak er glad han har en variant som gjør at han kan leve fritt og i stor grad gjøre det han vil. Situasjonen for pasienter med ulike varianter Bekhterevs er svært forskjellig.

– Jeg kan jo først og fremst bare noe om min egen sykdom. Har lest såpass at folk med min diagnose kan være 100 % ufør, eller de kan være statsminister. Jens Stoltenberg har jo også Bekhterevs. Så det er et ganske vidt spenn på hvor mye sykdommen tar tak i deg og hvordan den utarter. Det er det viktig å ha respekt for, sier Aslak.

«The place to be»

Dette var Aslaks første besøk i Haugesund, og han kom til Haugesund før han har besøkt Stavanger. Aslak har gått inn og ut av ulike sykehus siden han var 5 år, og ble imponert over HSR.

– Dette er jo et sykehus jeg vil kalle i tipp-topp stand. Kan ikke huske å ha vært på et så moderne sykehus. Dere har alt man kan drømme om. Det virker som infrastrukturen er veldig god. Dere har oppvarmet treningsbasseng og eget treningssenter. Og den beste utsikten i byen. Det må jo være «the place to be», avrunder Aslak før han legger til.

– Har blitt kjent med noen av de som jobber her, veldig snille og dyktige mennesker.



❖ Sorgen over alt som ikke ble

– Jeg snakket med en voksen mor som ikke går på kafe for å slippe å se andre mødre sitte der sammen med sine døtre. Det er bilder i fotoalbumet du ikke har. Som pårørende lever du med alt som livet ikke ble, sier Grete Sætermo Rugland.



– **Behovet er så stort** at vi nå også har utviklet digitale tilbud, sier Grete Rugland, som er leder for NKS veiledningssenter for pårørende i Nord-Norge.

Rugland, er leder for NKS veiledningssenter for pårørende i Nord-Norge.

Å leve som pårørende er komplekst, og behovet for støtte er stort.

– Å være i en relasjon til en rusmiddelavhengig, som kanskje ofte sliter med psykiske lidelser, kan være utfordrende og kan påvirke hverdagen. Veiledningssenteret er et gratis, lavterskel og faglig samtaletilbud for pårørende i alle aldersgrupper.

Vi er bare en telefon unna, og har kort ventetid. Vi har taushetsplikt og fører ikke journaler. Uansett hvor du bor så treffer du oss på samme telefonnummer, **22 92 00 00**, opplyser Grete Rugland.

Nasjonalt tilbud

Veilederne ved veiledningssenteret, avd. Sør-Øst, Vest, Midt og Nord, gjennomfører over 10 000 samtaler i året.

– Barn og unge er prioritert, sier Rugland.

Veilederne møter barn og unge og voksne pårørende over hele landet gjennom individuelle samtaler, parsamtaler grupper og kurs.

– Vi bidrar også til kompetanseutvikling og informasjon gjennom undervisning ved høgskoler og universiteter, faglige nettverk og dialogmøter med kommunene og øvrige helseaktører, fremholder Rugland.

Senteret kjennetegnes av faglig kompetanse, trygghet og gode menneskemøter.

Brukermedvirkning

– Veiledningen vi gir har en stor grad av brukermedvirkning, for det viktigste for oss er hva du trenger av hjelp. Når en i familien er syk så rammer det hele familien på ulike måter, og derfor prøver vi hele veien å involvere nettverket og familien. Tilbakemeldingene vi får er at det er godt å komme til oss. Vi erfarer også at det offentlige hjelpeapparatet i større grad bruker oss, opplyser Grete Rugland.

Og har du lyst til å bli mer kjent med det viktige arbeidet deres, så ligger det tre veldig fine kortfilmer på NRK Super under tittelen *Bli med hjem*.

Barn som pårørende

trenger at voksne tør



Å være med mamma er som å være i et rom hvor det stikker sverd og maskingevær ut av vegg. Harald 9 år

Solveig Fjermestad ved Veiledningssenteret for pårørende har skrevet boken hun selv savnet, da hun var nyutdannet

Hun er utdannet barnevernspedagog, har videreutdanning i tverrfaglig psykisk helse, er godkjent FO-veileder og har COS-P sertifisering. Hun har lang erfaring med arbeid i barnevernet. Fjermestad er barneansvarlig og veileder på NKS Veiledningssenter Vest.

– Grunnen til at jeg skrev en bok om barn som pårørende var først og fremst at jeg ønsket at flere som er i kontakt med barn skal kunne våge å snakke om det som er vanskelig og utfordrende for dem. Barn som er pårørende trenger å prate med trygge voksne, noen som tåler å høre deres opplevelser og deres smerte. I tillegg trenger vi som jobber med barn bli flinkere til å oppdage dem som har det vanskelig, sier Fjermestad.

Vet ikke hva som er normalt

Mange barn som vokser opp med psykisk syke foreldre vet ikke om noe annet og klarer derfor ikke si at noe ikke er bra hjemme. Den hverdagen de lever i er det som er normalt.

Andre barn vokser opp med rus og vold. Noen barn blir truet til taushet.

– Barn skjønner fort at dette ikke skal snakkes om, og utad virker familien velfungerende. Vi må lære oss å se på atferden og våge å nærme oss barnet. Barn trenger voksne som er der over tid. Det er svært få barn som forteller en voksen om sine utfordringer første gang de får et spørsmål, opplyser Fjermestad. Hun understreker at det er viktig at den voksne klarer å stå der sammen med

– Det er viktig at de som jobber med barn klarer å gjenkjenne atferd og bli bevisst på å se etter tegn som gir bekymring, sier Solveig Fjermestad.

barnet i deres følelser, og hjelper dem til å kjenne på det vonde i trygge omgivelser.

– Det er viktig for barnet, sier Fjermestad.

Trenger tid

Hun husker godt en jente som hadde en oppvekt med omsorgssvikt og alkoholmisbruk hos far. Barnevernet var inne i familien flere ganger, men hver gang snakket de med barnet sammen med foreldrene.

– Hun fikk ikke hjelp. Jeg spurte henne om hva hun skulle ønsket de voksne hadde gjort? Da sa hun at hun skulle ønske de hadde sett meg, og spurt hvordan jeg hadde det. Jeg spurte så om hun ville sagt hvordan hun hadde det? Hun svarte; Nei, men kanskje en dag. Det betyr at vi aldri må slutte å spørre. Barna trenger trygge relasjoner før de forteller, sier Fjermestad.



Til deg

– og til oss alle

Susanne F. Nymark på veilednings-senteret for pårørende har skrevet en bok om det å være pårørende. Den heter rett og slett *Til deg – som har en rusavhengig i livet ditt.*

- Mange pårørende setter ofte eget liv på vent, sier veileder Susanne Nymark.

Boken er skrevet til alle som er, eller har vært, i relasjon til en som er rusmiddelavhengig eller psykisk syk. Den inneholder blant annet tekster om liv satt på vent, ulike følelser, håp og egenomsorg. Boken er også til deg som ønsker mer kunnskap og innsikt i situasjonen til pårørende.

Jeg er ydmyk og takknemlig for at pårørende har bidratt til at denne boken



Boken inneholder vakre naturbilder, tekster, dikt, sitater og illustrasjoner.

ble til, sier Susanne F. Nymark.

Det kan få store konsekvenser å være pårørende over tid. Mange pårørende blir selv syke. Det er også mye sorg over at livet ikke ble slik en hadde håpet på, sorg over tapte relasjoner, over tap av egen helse og sorg etter dødsfall.

Susanne har jobbet i psykiatrien og rusomsorgen i mange år, og har vært ansatt på veiledningssenteret for pårørende i Nord-Norge, Bodø, siden 2011

– Jeg har fått møte så mange fine mennesker med ulike livshistorier. De har gitt meg innsikt i livet sitt på godt og vondt. Vi drasser alle rundt på vår egen bagasje og livet kan virkelig være urettferdig når sårbarhet og livshendelser deles ut.

Kanskje det kan være lett å glemme at ingen er bare det vi ser?

Det er dessverre slik at det fortsatt er vanskelig for mange å fortelle at de er pårørende til noen som er rusavhengige eller psykisk syke. Det fører til at mange er ensomme og ikke har noen å støtte seg til, sier Nymark.

– Jeg håper boken gir leseren en forståelse av at det er normalt å ha ulike tanker, følelser og reaksjoner når man

lever i beredskap.

Det er ikke uvanlig at pårørende setter eget liv på vent og overser egne behov. Kanskje boken kan hjelpe noen til å sette grenser eller bestemme seg for å begynne å gi seg selv litt mer omsorg?

Vold i nære relasjoner

Flere av de pårørende ansatte på veiledningssenteret møter er utsatt for ulike typer vold. – Jeg snakket med en ung gutt som fortalte meg at han var begynt å trene for å få større muskler. Han ble slått, lugget og brennmerket av sin bror. Videre fortalte han at broren var veldig syk så han kunne ikke noe for at han gjorde dette. Denne gutten tenkte at den eneste løsningen var at han ble sterkere enn broren sånn at han etter hvert kunne stoppe dette. Han hadde ikke tenkt eller forstått at han ble utsatt for grov vold. Det gjør vondt å høre disse historiene og vi må gjøre det vi kan for å hindre at dette skjer.

Vi må tørre å snakke mer om vold og vi trenger mer kunnskap om ulike former for vold, sier Susanne F. Nymark

Svart senker natten seg

Julen er høytid for partnervold.

Skap trygge hjem for store og små
– gi din livsviktige julegave i dag!



STØTT OSS
Vipps til 5055

Kontonr. 1506 87 05662

vipps



Stian Slotterøy Johnsen

Frivilligheten har alltid gått foran

Når vi ser tilbake på historien om hvordan Norge ble et av verdens beste land å bo i, er det én ting som står klart: Frivilligheten har alltid gått foran. Fra de små initiativene som samlet mennesker rundt felles mål, til store bevegelser som har endret samfunnet vårt – her finner vi nøkkelen til å forstå hvordan velferdssamfunnet vårt er bygget.

STIAN SLOTTØY JOHNSEN (47) AKTUELL: GENERALSEKRETÆR I FRIVILLIGHET NORGE

Der staten ennå ikke var på plass, trådte frivilligheten til. Ildsjeler og organisasjoner identifiserte behov og startet arbeidet med å dekke dem. Norske Kvinners Sanitetsforening er et glimrende eksempel på dette. Gjennom mer enn 125 år har dere vist hvordan organisert innsats kan redde liv, fremme kvinnehelse og skape varige verdier for samfunnet.

Frivilligheten har gjort mer enn å fylle hull der staten og markedet manglet. Frivillige organisasjoner har gått foran og vært pionerer i velferdssamfunnet. De har banet vei for tilbud og tjenester vi i dag tar for gitt, som barnehager, sykehjem og krisesentre.

Organisasjonene er skolene der vi lærer demokratiske spilleregler, hvor vi kan løfte stemmene våre og utfordre makten. Dette bygger tillit mellom mennesker og styrker samfunnets motstandskraft mot

autoritære og antidemokratiske krefter.

I dag står vi midt inne i betydelige demografiendringer. Antallet yrkesaktive per pensjonist vil bli mindre i tiårene som kommer, samtidig som levealderen øker. Det er en utfordring for velferdsstaten, men også en mulighet. Aldersgruppen over 60 år er en voksende ressurs, og denne eldrekraften kan bidra til å styrke frivilligheten.

Dette er en vinn-vinn-vinn-situasjon. For den enkelte er frivillig innsats en kilde til mening, mestring og fellesskap. For de som får hjelp eller deltar i aktiviteter, kan frivilligheten være avgjørende for livskvaliteten. Og for samfunnet gir det en uvurderlig verdi, både i form av konkrete bidrag og et styrket fellesskap.

For å realisere dette potensialet, trenger vi sterke og tydelige frivillige organisa-

sjoner som Norske Kvinners Sanitetsforening. Myndighetene må anerkjenne frivillighetens verdi, legge til rette for deltakelse og søke samarbeid. Full og regelstyrt momskompensasjon, forutsigbare støtteordninger og tilgang til egnede lokaler er avgjørende for å gi frivilligheten det rommet den trenger for å vokse.

Frivilligheten har alltid vært en folkebevegelse. Den skapes av de som deltar, og utvikler seg hele tiden. I dag er det opp til oss å ta stafettpinnen videre. Ved å bli medlem, være frivillig eller støtte en organisasjon økonomisk, bidrar vi til å styrke grunnmuren i samfunnet vårt.

Utfordringene som ligger foran oss, kan ikke løses av staten alene. Vi trenger flere som deltar og flere som ser behovene. Frivilligheten har gått foran før, og den vil gjøre det igjen – hvis vi lar den få muligheten.

“ Frivilligheten lærer oss også å delta i samfunnet



Foto: Frivillighet Norge Birgitte Heneide

Fikk Sanitetskvinnenes helseforskningspris

– Det er en stor ære for meg å motta denne prisen fra den eneste organisasjonen i Norge som bryr seg om kvinnehelse, og som gjør noe med det, sa professor Kari Bø da hun takket for Kvinnehelseforskningsprisen.



Kvinnehelseproblemer er de samme over hele verden: vi mangler kunnskap, sa professor Kari Bø ved Norges Idrettshøgskole, da hun ble tildelt Kvinnehelseforskningsprisen.

Bø er professor ved Norges Idrettshøgskole, og stolt medlem av Lørenskog sanitetsforening. Foran over 400 sanitetskvinner mottok Bø prisen under landsmøtet i Tromsø den 28. september.

Internasjonale fotavtrykk

Arbeidet til professor Kari Bø har mottatt flere internasjonale priser for sin forskning og undervisning. Hun har vært gjesteforsker på flere universiteter i hele verden.

– Hun har hele sin karriere hatt et engasjement for kvinnehelse og hun har bidratt til feltet siden 1979. Hun har gjort et solid avtrykk, både som kunnskapsprodusent, som veileder for yngre forskere (mange av dem våre stipendiater) og som bidragsyter til folkeopplysning. Hun er en produktiv forsker som blir godt lest. Hun publiserer hyppig i internasjonale vitenskapelige tidsskrifter, men har også skrevet både lærebøker og utallige populærvitenskapelige artikler og bøker. Hun bidrar også bredt med formidling i en rekke kanaler; lager videoer, er med i podcaster og har samarbeidet blant annet med KK for å nå kvinner med forskningsbasert kunnskap, understreket organisasjonsleder Marit Bjørnstad i sin tildelingstale.

Bekkenbunns-problematikk

Kari Bø ble utdannet fysioterapeut i 1979, og utdannet seg så videre i idrettsfag. I 1990 avla hun en doktorgrad om bekkenbunnstrening. Hun ble professor i treningsvitenskap ved NIH i 1997.

Hun har i en årrekke forsket på bekkenbunns-problematikk, behandling av inkontinens, korsryggsmerter og trening i et kvinnehelseperspektiv. Bø er en av verdens ledende eksperter på forskning innen sitt felt, og har mottatt flere internasjonale utmerkelse og priser.

– Sanitetskvinnene tror på at kunnskap har makt til å forandre samfunnet og bedre enkeltmenneskers livsbetingelser. Derfor har vi siden 1916 finansiert forskning som kan løfte folkehelsen, bedre forholdene for barn og unge og øke kunnskapen om kvinners helse. Nå forvalter vi hvert år mer enn 20 millioner kroner gjennom våre egne forskningsfond og Stiftelsen Dam, sa organisasjonsleder Bjørnstad.

I 2016 fylte Sanitetskvinnene 100 år som forskningsaktør. Jubileet ble markert ved å stifte kvinnehelseforskningsprisen. Hvert år siden er prisen blitt tildelt forskere som har gått i front for å tette kunnskapshullene om kvinners helse.

Bli abonnent!

Allers

Få bladet rett hjem med fri frakt!

FA 10 UTGAVER

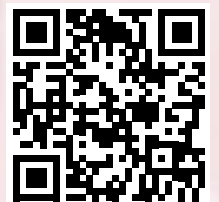
+ VELVÆRESETT FRA ORIFLAME

I gave får du et deilig velværesett fra Oriflame, som inneholder leave-on nattmaske, næringsrik olje og rengjøringsgel.
Totalverdi kr 1777. Du sparer kr 1458, hele 82 %!

Kun
319,-

SPAR 82%

Send
AL 65
til 2255



BESTILL ENKELT
SCAN KODEN

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



JAN CHRISTIAN VESTRE FØDT: 1986 SIVILSTATUS: SAMBOER MED VIKTORIA AKTUELL: HELSEMINISTER

Kvinnehelse

er helsa til halve befolkningen

Helseminister Jan Christian Vestre
takker Sanitetskvinnene for
godt samarbeid knyttet til arbeidet
med kvinnehelsestrategien,
som ble lansert i høst.

TEKST: BEATE FRAMDAL FOTO: PER-ÅGE ERIKSEN

– Dere må fortsette å pushe oss, og jeg er imponert over den kunnskapen og kompetansen som dere står for, sier Vestre.

Helseministeren er veldig glad for at regjeringen i kvinnehelsestrategien redegjør for hvordan de skal følge opp flere av forslagene som kom da Kvinnehelseutvalget la frem sin rapport i en norsk offentlig utredning (NOU). Målet var å få en oppdatert oversikt over kvinners helse i Norge og kjønnsforskjeller i helse. Utvalget skulle også se på utfordringer blant kvinner når det gjelder risiko og forekomst av sykdom, samt bruk av helse og omsorgstjenester. I tillegg skulle utvalget også se på hvordan forskjellene på kjønn og kjønnspektivet håndteres i folkehelsearbeidet. Rapporten fra utvalget ble lagt fram 2. mars i fjor med tittelen *Den store forskjellen – Om kvinners helse og betydning av kjønn for helse*.

– Regjeringens Kvinnehelsestrategi slår tydelig fast at kvinne- og kjønnsdimensjonen skal ivaretas og innarbeides i alt det vi gjør innenfor helse- og



omsorgssektoren. Vi er forskjellige, og da må helsetjenesten sørge for at vi gir god og relevant hjelp, påpeker Vestre.

Startskudd og budsjettmidler

Han viser til at strategien inneholder 18 nye tiltak som vi er i gang med å følge opp. Det går på alt fra forskning og utvikling, til bedre helsekompetanse i befolkningen og å bygge opp de ressursene som er i tjenesten. Vi må også sørge for at helsepersonell spesifikt er oppdatert innen enkelte kvinnesykdommer der vi trenger et kunnskapsløft fremover. Dette er en strategi som peker ut en retning og et ambisjonsnivå. Det er veldig viktig at vi fremover prioriterer

dette, og følger opp med budsjettmidler. Strategien må faktisk settes ut i livet, og bli gjennomført. En strategi som ikke gjennomføres, er ikke mye verdt. Jeg er opptatt av at vi skal få til resultater, og at kvinner i Norge skal merke at vi faktisk leverer det vi har sagt vi skal gjøre, lover Vestre.

HPV-vaksinen

Før Vestre tok over statsrådposten etter Ingvild Kjerkol, kom han fra posten som næringsminister. Men det betyr slett ikke at han ikke var opptatt av helse tidlig i sin politiske karriere.

– I 2007 holdt jeg et innlegg i representantskapet i Oslo Arbeiderparti. Jeg var ung AUF-er, og skulle snakke om at Norge måtte innføre HPV-vaksinen for å forebygge livmorhalskreft, og andre krefttyper. På første benk satt daværende generalsekretær i Kreftforeningen, Anne Lise Ryel, som jeg hadde stor respekt for. Jeg var så nervøs for å skulle holde innlegg for første gang. For Stoltenberg-regjeringen ble innføring av vaksinen etterpå en viktig sak, forteller han.

Vaksinen ble innført.



Uten de frivillige så stopper Norge opp.

– Jeg er en grunnleggende optimist. Jeg tror at vi mennesker alltid kan skape oss en bedre framtid, og at politikk virker.



– Halve befolkningen er kvinner, så kvinnehelse er noe jeg har vært opptatt av lenge. Over tid har det vært systematiske forskjeller i hvordan kvinners helse har blitt prioritert, og hvordan det har blitt vektlagt. Veldig mye forskning har foregått på mannskroppen, fremholder Vestre, og viser til kunnskapen om systematiske forskjeller knyttet til hjertesykdom hos menn og kvinner.

– Kvinnehelse må løftes, understreker han.

Noen har gått foran

– Sanitetskvinnene har bidratt til at vi i dag har mye kunnskap og oppmerksomhet innen kvinners helse, sier helseministeren.

Han er klar på at en organisasjon som ble stiftet for 128 år siden, og som har 44 000 medlemmer fordelt på lokalforeninger over hele landet, har vært blant dem som har gått først i veien mot velferdssamfunnet. Et eksempel han nevner er sanitetskvinnenes bygging av helseinstitusjoner. Han husker godt Kløveren på Revmatismesykehuset i fødebyen Haugesund, eller Revmatismen som den kalles på folkemunne.

– Institusjonen har hatt og har tilbud som er viktig for mange i regionen. Nå bidrar jo også revmatismesykehuset i Haugesund til å få ned ventetiden i vår felles helsetjeneste, gjennom et veldig godt samarbeid med Helse Vest og Helse Fonna – Haugesund Sjukehus, opplyser han.

Engasjement og kunnskap

Det er flere ting som imponerer helseministeren når det gjelder Sanitetskvinnene.

– Etter at jeg ble helseminister, har jeg fått stifte nærmere bekjentskap med dere, og sett utrolig flinke og kunnskapsrike folk som bidrar til en veldig viktig politikutvikling. Dere pusher oss politikere hele tiden, og kommer med oppdatert kunnskap. I tillegg kommer alt det lokale engasjementet, som spenner seg fra rådgivning, helseopplysning og

aktiviteter. Dette utføres med varme av frivillige som gir av tiden sin til andre, sier Vestre.

Eldre er en viktig ressurs

Mange av de som er frivillige og ønsker å være frivillige er ofte godt voksne mennesker. Derfor må eldre ses på som en ressurs. Vestre er slett ikke enig i at Norges stadig flere eldre er en slags tsunami som nærmest kommer til å oversvømme landet.

– At folk lever lenger, er jo egentlig en fantastisk gladnyhet. Det er tegn på økt levestandard, det er tegn på medisinske gjennombrudd som gjør at vi kan diagnostisere, behandle og kurere sykdommer som vi ikke kunne tidligere. At vi blir eldre, er på grunn av mennesketens fremskritt. Så får vi politikere heller ta utfordringen vi får grunnet lave fødselstall. Det blir stadig færre som skal jobbe for en befolkning som blir eldre, men det kan vi løse. Jeg er mer opptatt av at vi må komme oss bort fra problemfokuset, og heller se på hvordan kan i bygge velferdsstaten vår på en bedre måte, mener Vestre.

Vi må tørre å tenke nytt

Han påpeker at det er mange i dag som går av med pensjon, men som vil fortsette å bidra.

– Dette gjelder både i frivilligheten og i ideell sektor. De kan også være en kjemperessurs i næringslivet vårt, innen helse og omsorg eller i skolen. Jeg har møtt mennesker på 75 år og 85 år, som forteller meg at de har mer å gi. Slik jeg ser det, har vi bare vært i overflaten av å bruke det potensialet eldre representerer, både for å få en bedre og mer meningsfull alderdom, men også for at vi får løst noen store samfunnsoppgaver i Norge. Vi må tørre å tenke nytt og annerledes om hvordan vi organiserer velferdstilbudet vårt, og hvordan velferdsteknologi kan bidra til at eldre kan få en tryggere alderdom. Men kunstig intelligens kan aldri

erstatte omsorgen for et annet menneske. Jeg har også møtt mange eldre som er veldig takknemlige for at de kan bo i sitt eget hjem lenger enn før, takket være ny teknologi, sier han.

Eldre skal ikke bare bo trygt hjemme, det er også viktig å forebygge ensomhet. Det er ikke alle som har pårørende rundt seg.

– Vi må samarbeide på tvers av ulike sektorer. Norge hadde stoppet opp uten frivilligheten, så jeg tenker alt det vi kan bidra med både at det finnes meningsfulle aktiviteter og at eldre kan få praktisk bistand. Vi må også huske på at det er jo ikke alle mennesker som har pårørende, og at mange også kan oppleve ensomhet gjennom at de er alene. Jeg kjenner at det gjør vondt å tenke på fordi mange av dem har vært med på å bygge landet vårt, sier Vestre ettertenksomt.

Sårbare grupper

I Norge i dag er det en sårbar gruppe som av mange grunner ikke alltid oppsøker helsetjenesten, deltar på screeninger eller som får samme behandling som andre. Lik behandling er ikke alltid likestilt.

– Vi ser veldig tydelig på helsestatistikken at minoritetskvinner kan være en gruppe som på grunn av manglende lese- og skriveferdigheter ikke får likeverdig tilgang til hjelp, og dette har vi skrevet en del om i kvinnehelsestrategien. Derfor er det også gitt målrettet støtte og tilskuddsordninger til frivilligheten, og sektorer som jobber spesielt med denne type utfordringer. Det er også kvinner som opplever både smerter og plager i hverdagen som vi kan gjøre noe med, og som er en gruppe pasienter jeg mener fortjener å få rask og god hjelp, sier Vestre.

Helseministeren minner oss om at for å sikre en god utvikling og viktige fremskritt, er det viktig at Sanitetskvinnene fortsetter å pushe på politikerne, slik de alltid har gjort.

– Vi skal jobbe for en god kvinnehelse. Sammen, lover han.

Overgrep utsatte

tåler å bli med i studier

– Posttraumatisk stressyndrom (PTSD) er en forferdelig diagnose å ha. Derfor ønsker vi å finne ut om eksponeringsterapi kan være en ny standard, sier psykolog Tina Haugen ved NTNU i Trondheim.

I en undersøkelse foretatt av Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress (NKVTS) oppgir en av fem kvinner å ha blitt voldtatt, og det er i dag lite kunnskap om hva som er den beste hjelpen kvinnene kan få. (Illustrasjonsfoto)

Det man vet i dag er at mellom 40% og 50% av de som er utsatt for voldtekt utvikler posttraumatisk stresslidelse (PSTD), og da kan man ikke bare vente å se hva som skjer!

Lite kunnskap om hva som hjelper

– I dag er det for lite kunnskap om hva som faktisk hjelper den utsatte etter

voldtekt. Gjennom denne studien, som heter EIR-studien (EIR står for early intervention after rape) skal man se på en forebyggende behandlingsmetode, og hvis den fungerer skal den bli tilgjengelig over hele landet. Vi ønsker å undersøke om en tidlig igangsatt psykologisk behandling (kalt PE, prolonged exposure) bidrar til raskere normalisering av fysiske

kvinner

og psykiske funksjoner etter voldtekten. PE er en velkjent metode for behandling av pasienter som har utviklet kronisk PTSD. I vår studie må behandlingen komme i gang så fort som mulig etter voldtekten. PE er en form for eksponeringsterapi. Vi ønsker å se på om en tidlig igangsatt psykologisk behandling med denne metoden kan forebygge PTSD etter en voldtekt, opplyste Haugen da hun presenterte erfaringer og funn hittil i prosjektet.

I prosjektet er det forventninger til at PE-metoden vil dempe stressreaksjoner etter voldtekt, og vil kunne forebygge søvnplager, nedstemthet, underlivssmerter og seksuelle problemer. For metoden PE er en form for eksponeringsterapi, som er vist god dokumentasjon som behandling av post-traumatiske stressforstyrrelser etter belastende hendelser. I Eir-prosjektet jobbes det ut ifra at metoden også kan bidra til å hjelpe overgrepssatte.

Sosionomer og sykepleiere

PE er en form for eksponeringsterapi. Metoden har god dokumentasjon som behandling av post-traumatiske stressforstyrrelser etter belastende hendelser. Det forventes derfor at PE også vil dempe stressreaksjoner etter voldtekt, og vil kunne forebygge søvnplager, nedstemthet, underlivssmerter og seksuelle problemer. Med opplæring kan terapien utføres av sosionomer og sykepleiere som allerede jobber ved overgrepsmottakene. Oslo, Trondheim og Vestfold har vært med siden 2022. I 2024 ble også Stavanger med.

Det som er nytt i denne studien er at det er sykepleiere og sosionomer som allerede jobber i overgrepsmottakene, som skal lære seg behandlingsmetoden.

– Tilbakemeldingene fra terapeutene

er at de er veldig interessert i forskningen og at det utvikles nye tilbud, men man møter også motstand av ny behandlingsform fordi den påvirker den daglige rutinen. Det er tidkrevende og arbeidsomt for allerede pressede overgrepsmottak å delta i slike utprøvende studier, sier Haugen.

Hårprøver og stresshormon

De som kunne delta i studien er kvinner fra og med 16 år, man måtte være blant dem som har oppsøkt overgrepsmottaket i kort tid etter en hendelse med seksuelt overgrep. I utgangspunktet trengte man 100 kvinner, og de måtte også være villige til blant annet å avgi spyttprøver, hårprøver samt måling av kortisolnivået i kroppen. Kortisol er et stresshormon.

Om terapeuter hadde et blandet for-

hold til å ta i bruk en ny behandlingsform, så er kvinnene i studien veldig positive.

Trofaste mot prosjektet

– Eksponeringsterapi er utfordrende. Ingen har meldt om negative erfaringer, men opplevde det som litt tungt i starten. Men etter hvert ble det lettere og lettere etter hvert. 65% av kvinnene er fortsatt med etter tre måneder, og 63% er med etter seks måneder. Noen av kvinnene har flyttet, men vil likevel fortsette å delta i studien. Det vi har lært er at forskning på overgrepssatte er trygt, fremholder Tina Haugen.

NKS er representert i prosjektgruppen med seniorrådgiver Ellen D. Bugge, mens spesialrådgiver kvinnehelse Elisabeth T. Swärd sitter i styringsgruppen.



Psykolog Tina Haugen er stipendiat ved Institutt for klinisk og molekylær medisin, NTNU i Trondheim. Her møtes forskerne i prosjektet, og fagpersonale fra overgrepsmottakene som er med i studien, i lokalene til Sanitetskvinnene.



Kunnskap redder kvinneliv

– Kunnskap som kommer fra forskning på kvinners helse gavner kvinner over hele landet, sier spesialrådgiver kvinnehelse, Elisabeth T. Swärd.



Hver krone på denne sjekken vil gå til å skaffe kunnskap om sykdommer som kun rammer kvinner, eller sykdommer som rammer kvinner oftere enn menn. Fv: Leder Konnerud sanitetsforening, Solveig Mundal og spesialrådgiver kvinnehelse, Elisabeth T. Swärd

Allerede i 1916 så Sanitetskvinnene viktigheten av kunnskap som var forskningsbasert, og opprettet sitt første forskningsfond.

Elisabeth T. Swärd understreker at det er takket være frivillig innsats i våre lokale sanitetsforeninger over hele landet at NKS kan opprettholde både omfanget av, og nivået på medisinsk kvinnehelseforskning.

– Sjekken på en million kroner til Kvinnehelsemedisinsk forskningsfond fra Konnerud sanitetsforening, vil kunne bidra til å fremskaffe kunnskap som kan redde kvinneliv, fremholder spesialrådgiver Swärd.

Stolt arv

Hun legger til at Sanitetskvinnene er Norges største forskningsaktør på kvinnehelse.

– Konnerud sanitetsforening hadde igjen penger etter salget av huset vårt, og på årsmøtet ble det tatt opp hvordan noe av inntektene kunne komme best til nytte. Vi var alle enige om at å gi bidrag til kvinnehelseforskning ville være både riktig og viktig. Kvinnehelse er ett av våre viktigste arbeidsområder, sier lederen av Konnerud sanitetsforening, Solveig Mundal.

En Tryg(g) jul uten brann

Fire dager peker seg ut i brannstatistikken rundt jul og nyttår. Tre av dem vil nok overraske de fleste.

Det brenner nemlig mest i romjulen.

Vår samarbeidspartner Tryg ønsker at alle skal en god og trygg jul, og deler følgende tips for at du og familien kan få det.

Gjør dette

- Ha slökkemiddel lett tilgjengelig i boligen. Sørg for at alle vet hvordan det brukes, og sjekke utstyret hvert kvartal.
- Hold rømningsveier ryddige, og gjennomfør en brannøvelse hjemme.
- Forlat aldri komfyren under tilberedning av mat, må du gå fra komfyren, slå den av.
- Hold barn unna komfyren når den er i bruk.
- Rengjør filteret i kjøkkenviften.
- Ha slukkeutstyr som brannteppe eller en håndslukker tilgjengelig. Fettbranner skal ikke slukkes med vann.
- Hold mat under tilberedning i ovnen med oppsyn. Ikke forlat huset selv om du har mat som skal tilberedes over flere timer. Det kan få fatale følger om du ikke når hjem i tide.

Elektrisk julelys og pynt

- Følg alltid bruksanvisningen for belysningen, og bruk den kun til det den er beregnet for.
- Slå alltid av julebelysningen om natten og når du ikke er hjemme.
- Sjekk at pærer og ledninger er i orden. Lyslenker med seriekoblede lys er utsatt for overspenning og oppheting om en av pærene ryker.
- Bruk aldri lyspærer som er sterkere enn det lampen er beregnet for.
- Ikke plasser elektrisk belysning for nært eller i direkte kontakt med brennbart materiale.
- Belysning som skal brukes utendørs, må være spesielt egnet til dette formålet.
- Ikke lek "hobbyelektriker" ved for eksempel å kutte slynger av belysning og koble sammen med andre ting.

Røykvarsler er billig livsforsikring

- Sørg for å ha tilstrekkelig antall røykvarslere, helst én i hvert rom.
- Test røykvarslerne jevnlig med testknappen, helst hver måned.
- Bytt batteri en gang i året, og rengjør røykvarslerne årlig.

- Røykvarslerne varer ikke evig, bytt de ut hvert 10. år.
- Røykvarslere skal monteres på høyeste punkt i taket og minst en halv meter fra veggen.
- I boliger med flere etasjer bør du plassere røykvarslere i nærheten av trappene, slik at lyden fra alarmen bærer lettere gjennom etasjene.

Ha én eller helst flere optiske røykvarslere med trådløs sammenkobling. Disse kan kjøpes både enkeltvis og i sett. Sjekk på emballasjen at røykvarsleren er godkjent med CE-merke og henvisning til standarden «NS-EN 14604».

Optiske røykvarslere reagerer i mange tilfeller raskere enn ioniske røykvarslere. At røykvarslerne er sammenkoblet, betyr at alle går i alarm samtidig, straks én av dem oppdager røyk. Alternativt kan du ha et brannalarmanlegg tilknyttet en hussentral, et alarmselskap eller direkte til brannvesenet.

Aldri går fra et rom med levende lys.

Dette er ett av flere tips som forebygger brannuhell i julen.



Hva betyr kvinnehelse



Seniorrådgiver Liv Bjørnhaug trakk frem mange momenter som har sammenheng med kvinners helse.

Først innledet vi om de komplekse helseutfordringene kvinner har.

- Kvinner er fysiologisk mer utsatt for sykdom, får dårligere helsehjelp og er mer utsatt for helseskadelige livsbelastninger, sa Liv Bjørnhaug Johansen, seniorrådgiver i Sanitetskvinnene.

Flere innledere pekte på at kvinners

helseforhold ikke bør isoleres til privatlivet.

- Vi trenger kollektive løsninger, i stedet for å se alt som individuelle helseproblemer, sa Marianne Gjellestad, folkehelserådgiver i Agder fylkeskommune og stipendiat ved Universitetet i Agder.

for næringslivet?

Arbeidsmiljø er ikke kjønnsnøytralt

Hun forsker på hva kvinnehelse betyr for arbeidsdeltakelse. Kvinner er rent biologisk mer utsatt for sykdom, og får et dårligere helsetilbud, men kvinnehelse dreier seg om mer enn det.

Svangerskap og fødsel, menstruasjon og overgangsalder er ikke sykdom, men påvirker også arbeidsevnen.

– Arbeidsmiljø er en betingelse for helse, det kan ikke være kjønnsnøytralt, siden helse ikke er kjønnsnøytralt, sa Gjellestad.

Kvinnehelse må inn i systematisk HMS-arbeid og ledere må læres opp, mener hun. Det kan dreie seg om så enkle ting som mulighet til å ta pauser, begrense visse oppgaver enkelte dager eller påvirke fysisk arbeidsmiljø, for eksempel

temperatur. Hun mener det blir feil at det er så mye fokus på kjønnsforskjellen i sykefravær, men ikke på kjønnsforskjellen i helse. Usynliggjøring av normale helsetilstander fører til en sykeliggjøring av kvinners helse.

Arbeidsgivere må ta hensyn

Maren Gilje Sekse fra HR Norge la vekt på at kvinners sykefravær øker mer enn menns, i tillegg til at flere kvinner jobber deltid og har tidligere avgang fra arbeidslivet. Vi som samfunn er nødt til å tilrettelegge, vi må tilpasse uten å sykeliggjøre.

– Vi må stå lenger i arbeid av demografiske årsaker, det gjelder også kvinner, sa hun.

Ida K. Tungehaug fra advokatfirmaet

Berngaard snakket om arbeidsgivers juridiske plikter.

– Likestillings- og diskrimineringslovens paragraf 26 sier at alle arbeidsgivere skal jobbe aktivt, målrettet og planmessig for å fremme likestilling og hindre diskriminering. Da må de også ta hensyn til kvinnehelse, sa Tungehaug.

I tillegg har noen virksomheter en utvidet aktivitetsplikt, der de aktivt må undersøke om det finnes risiko for diskriminering eller er hindre for likestilling i virksomheten, og iverksette tiltak mot disse. Det gjelder blant annet alle offentlige virksomheter og private med flere enn femti ansatte. De må også redegjøre for hvordan dette er fulgt opp og rapportere til myndighetene.



Det var stor interesse knyttet til kvinnehelse for næringslivet. Et tema som hittil har fått for lite fokus.



Ville bidra, men visste

En engasjert tante fikk Trude til å melde seg inn i den lokale sanitetsforeningen.

Hva fikk deg til å bli Sanitetskvinne?

I 2018 fikk jeg høre om dere via familie. Det tok ikke lang tid før jeg ble tent av ideen, og raskt ble jeg valgt inn som nestleder. Det, i kombinasjon av at foreningen akkurat var startet opp igjen etter en lang pause, gjorde at jeg følte at dette var et spennende prosjekt jeg ville være en del av. Da jeg leste meg opp på hva sanitetskvinnene står for og den stolte historien, følte jeg meg med en gang hjemme. Jeg hadde lenge følt at jeg ville bidra i noe, men ikke følt en særlig tiltrekning til en spesiell organisasjon før jeg havnet her.

Hvilke saker er du mest engasjert i?

Jeg har alltid brent for de i samfunnet som trenger litt ekstra hjelp og støtte. Når man ikke er på sitt sterkeste er det viktig å ha andre som kan hjelpe til med å gå veien og tale ens sak. Ønsket om å hjelpe andre har vært der siden barndommen og derfor utdannet jeg meg til barnevernspedagog. Jeg synes det er spesielt meningsfylt å føle at det jeg gjør har en innvirkning på andre, og at jeg kan bruke mine styrker og ressurser på å hjelpe andre. Jeg er nok mest engasjert i saker som handler om likestilling.



Jeg engasjerer meg i å tette et manglende tilbud til voldsutsatte kvinner, sier Trude som er Ressursvenn. En av hennes hjertesaker er at barn og unge skal få vokse opp i trygge rammer.



ikke hvor

Hvilke av NKS sine arbeidsområder synes du er viktigst?

Jeg synes faktisk alle arbeidsområdene er like viktige, fordi de går inn i hverandre og påvirker hverandre på forskjellige måter. Ved å fremme kvinners helse og livsvilkår, bidrar man også til at barn og unge får en trygg og inkluderende oppvekst, og begge disse områdene henger igjen sammen med trygge lokalsamfunn.

Hva er det største du har opplevd som Sanitetskvinne?

Det største jeg har opplevd som sanitetskvinne, må nok være å få æren av å delta på Landsmøtet i Tromsø. Det var en utrolig flott og sterk opplevelse, som ga mye ny inspirasjon og motivasjon. Det å møte så mange andre flotte sanitetskvinner, og få muligheten til å bli bedre kjent med sekretariatet vårt, var gull verdt. Det var også spennende å være med på selve landsmøteprosessen, med mange spennende innspill og refleksjoner fra talerstolen.

Har du hatt/har verv i organisasjonen?

Jeg er nestleder i min lokalforening og gruppeleder for Ressursvenngruppa, men har også vært gruppeleder for Omsorgsberedskapsgruppa og gruppeleder for Sisterhood.

Hvilke utviklingsmuligheter synes du organisasjonen har?

Vi har mye å gå på når det gjelder rekruttering av flere aktive frivillige, og spesielt yngre mennesker. Jeg tror vi kan bli flinkere til å bruke hverandre som ressurs. Hver lokalforening sitter på masse

kunnskap og ideer om hva som funker/ikke funker, som kan være med på å hjelpe og motivere andre lokalforeninger til å starte opp nye ting. Ofte sliter man med mye av den samme problematikken når det gjelder rekruttering, eller samarbeid med kommune, da kan det hende en annen lokalforening sitter på gode tips og råd.

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

Vi er egentlig en forening med lang historie i Lørenskog, men foreningen ble dessverre lagt ned i år 2000, og lå brakk frem til 2018. Det er fordeler med å være en gammel forening, men vår største fordel som ny var nok at vi kunne starte med nye tanker og ideer. Vi har jobbet kontinuerlig for å bli synlige blant kommunalt ansatte og inngå samarbeid. Gjennom et variert tilbud for både barn, unge, eldre, minoritetskvinner, samarbeidsprosjekter med kommunale instanser, åpne sanitetsmøter og åpen kafe på datid, tror jeg vi over tid har blitt mer kjent i de fleste miljøer i Lørenskog.

Hvilke egenskaper bør en Sanitetskvinne ha?

En sanitetskvinne bør brenne for frivillighet og like å være til for andre. Som sanitetskvinne bør du tørre å rope høyt

for de som opplever at de ikke har egen stemme, og brenne for det viktige lokale arbeidet vi gjør i hele landet. Jeg tror også at man bør ha et stort hjerte for andre, men at man også har evnen til å begrense seg slik at man ikke tar på seg for mye.

Hva er ditt beste vervetips og hvorfor mener du at alle kvinner burde bli Sanitetskvinne?

Mitt beste vervetips, spesielt for å verve de yngre, er å tilby aktiviteter som kanskje appellerer, som ressursvenn, sisterhood og motherhood. Jeg tror det i mange tilfeller vil være mer givende å bli medlem, og aktiv, hvis man får muligheten til å reelt påvirke foreningsarbeidet gjennom tillitsverv og oppgaver.

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

Jeg gitt ville det til min foreningsleder Inger Furmyr. Hun er et ja-menneske og en du alltid kan spørre om du trenger hjelp. Ved at jeg fikk muligheten til å både gå inn i styret, men også fikk være med på å bygge opp foreningen, har jeg følt på mestring og at min innsats betyr noe. Jeg ville også dedikert riset til hennes mann, Tom, som gjør så mye mer enn å «bare» være husstandsmedlem.

“ Trygge lokalsamfunn, inkludering og trygg oppvekst bør være noe alle kvinner bryr seg om.

TRUDE HETTY ASKELAND



Organisasjonsleder Marit Bjørnstad ønsket over 400 sanitetskvinner velkommen til det 52. landsmøte i NKS sin historie.

Forsvarsministeren hilste landsmøte

I sin hilsen til landsmøte, så roste Bjørn Arild Gram Sanitetskvinnenes innsats for samfunnet gjennom 128 år.

– Å hjelpe sårede i krig og lindre de lidende i fred, la grunnlaget for Sanitetskvinnene. NKS er både en beredkapsorganisasjon og en veiviser til velferds-samfunnet. Helt siden 1896 og frem til i dag. Sanniteten, som vi sier i Trøndelag, har bestandig være en foregangskraft innen folkehelsearbeid og velferdstilbud for barn, kvinner og familier der det offentlige ikke har tatt til seg behovet, så har Sanniteten tatt tak, understreket forsvarsminister Gram.

For andre

Han trakk frem både støtte til forskning, etablering av Kvinnehelsehus og alle aktivitetene som drives lokalt, samt tilbud til pårørende ved veilednings-sentrene og Språkvenn.

– Og alt handler om trygge og gode lokalsamfunn hvor vi kan ha gode liv, og hvor vi tar var på dem som har noen ekstra behov i vårt samfunn. I dag er det mange som snakker høyt og blir kjent uten at de egentlig har gjort noe særlig fornuftig, i motsetning til dere Sanitetskvinner. Når Saniteten tar på seg en oppgave så kan vi stole på at den blir gjort, fremhold Gram.

I krig og fred

Han trakk videre frem organisasjonens

omsorgsberedkapsarbeid, og berømmet Sanitetskvinnenes beredkapsarbeid, og understreket viktigheten av robusthet og beredskap i hele samfunnet i en urolig tid.

– Vi ser med forferdelse på hva som skjer i Midt-Østen og Ukraina, sa Gram. Han kunne opplyse om at NKS´ beredkapsarbeid får doblet sin statsstøtte i neste års forsvarsbudsjett, fra 500 000 tusen kroner til en million kroner. Pengene skal blant annet gå til å arrangere totalforsvarssamlinger.



Forsvarsminister Bjørn Arild Gram kom og hilste landsmøte. Her flankert av generalsekretær Malin Stensønes og organisasjonsleder Marit Bjørnstad.



Med stort flertall var landsmøtedelegatene enige om at organisasjonens nye navn er Sanitetskvinnene, men dette er bare et bruksnavn. Det formelle er fortsatt Norske Kvinners Sanitetsforening, men som nå skal forkortes NKS.

Over 400 Sanitetskvinner, bestående av delegater, observatører og gjester inntok Tromsø siste helgen i september. Foran dem lå det en spennende og innholdsrik helg. Foruten navnejustering og valg, skulle det også blant annet tas stilling til forslag til ny strategisk plan 2024-2027 (2030). En sak om medlemskontingenten, og i tillegg hadde det kommet inn 93 forslag til endringer av organisasjonens vedtekter. Ingen av de innkomne forslagene handlet om de store forandringene, men heller mindre justeringer. De nye vedtektene er nå under bearbeidelse. Strategisk plan ligger ute på nettsiden.

Fjernet punktum

Nå slipper du å huske på at det skal være punktum mellom bokstavene i forkortelsen. Foruten valget var dette en av de sakene det var knyttet mest spenning til. Det er ikke bare å endre navn

til en ærverdig 128-åring, som har satt fotavtrykk i veien til dagens velferdssamfunn. 269 av 309 delegater var enige med landsstyret om at tiden var moden for en navnejustering, samt at man kutter punktum i navneforkortelsen. Dette forslaget fikk 43 færre stemmer enn selve navnejusteringen, men 226 var likevel et overveldende flertall. Forkortelsen blir nå NKS uten punktum, mens logo blir kløver med NKS. Endringer i lokalforeningenes navn utredes og forankres i organisasjonen frem til landsmøtet i 2027.

Ny strategisk plan 2024-2027 (2030)

Ny strategisk plan 2024-2027 (2030) fikk navnet I front for kvinners helse -trygge og gode liv for alle. Sanitetskvinnene mot 2030. Med unntak av noen mindre endringsforslag, ble landsstyrets forslag vedtatt ved akklamasjon.

Medlemskategorier og medlemskontingent

Landsmøtet vedtok å opprettholde dagens medlemskategorier med tilhørende kontingent frem til neste landsmøte. Støttemedlemmer skal fremover knyttes opp til en lokalforening.

Gjennomgang av organisasjonens struktur

Landsmøtet gav landsstyret mandat til å nedsette et utredningsarbeid av fremtidig organisasjonsstruktur i NKS, som legges frem for landsmøtet i 2027.

- Landsstyret skal før utredningsarbeidet igangsettes, vedta et budsjett for arbeidet med en utredning av organisasjonens struktur.
- Landsstyret skal påse at de som involveres i arbeidet spiller medlemsmassen sin geografiske spredning.
- En eventuell tittelendring fra organisasjonsleder til styreleder, eller annen tittel, skal være en del av gjennomgangen av organisasjonsstrukturen.

Resolusjoner







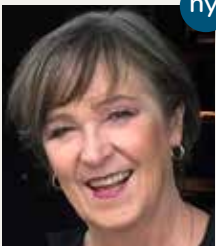




Landsmøtet vedtok fire nye resolusjoner, som du kan lese på foreningsnett.

- Totalforsvaret bygges i fredstid – frivillige beredskapsorganisasjoner er grunnmuren
- Kjønnsnøytralitet gir ikke likestilling
- Vi trenger mer kunnskap om eldre kvinners helse
- Kvinner må få bedre tilgang på medisiner ved overgangsalder



Nytt sentralstyre 2024–2027

Det nye sentralstyret består både av nye og gjenvalgte medlemmer. Sammen med fylkeslederne utgjør de landsstyret, som er organisasjonens høyeste organ mellom landsmøtene.

 <p>Organisasjonsleder:</p> <p>Marit Bjørnstad (gjenvalgt)</p> <p>Alder: 68 Drammen sanitetsforening Buskerud</p>	 <p>1. nestleder:</p> <p>Helén Botnevik</p> <p>Alder: 73 Bergen sanitetsforening, Vestland, Hordaland</p>	 <p>2. nestleder:</p> <p>Annikken Kjær Haraldsen</p> <p>Alder: 53 Levanger unge sanitetsforening, Trøndelag Nord</p>	 <p>1. styremedlem:</p> <p>Trine Steien</p> <p>Alder: 42 Harstad sanitetsforening, Troms</p>	 <p>2. styremedlem:</p> <p>Therese Sivertsen</p> <p>Alder: 50 Sandnes sanitetsforening, Rogaland</p>	 <p>3. styremedlem:</p> <p>Grete Høgvoll</p> <p>Alder: 71 Kongsberg sanitetsforening, Buskerud</p>
 <p>4. styremedlem:</p> <p>Elisabeth Lyngås Nordbæk</p> <p>Alder: 66 Fredrikstad sanitetsforening, Østfold</p>	 <p>1. varamedlem:</p> <p>Anita Miric</p> <p>Alder: 54 Fjorden sanitetsforening, Vestfold</p>	 <p>2. varamedlem:</p> <p>Birgitte Skjørholm Dillan</p> <p>Alder: 47 Verdal sanitetsforening, Trøndelag Nord</p>	 <p>Ansatt-representant:</p> <p>Cecilia Skavlan</p> <p>sekretariatet Alder: 66</p>	 <p>Personlig valgt vara for Skavlan:</p> <p>Anne-Bente Stigen Berg</p> <p>sekretariatet Alder: 57</p>	<p>Nytt arbeidsutvalg (AU):</p> <p>Dette består av organisasjonsleder, Marit Bjørnstad, 1. nestleder Helén Botnevik og 2. nestleder Annikken Kjær Haraldsen</p>



– Det har vært innholdsrike dager, og vi har lært veldig mye. Det er gøy å høre på alle de gode og mange innleggene, og ikke minst fikk jeg møte sanitetskvinner fra hele landet, sier Alice Nordli, delegat på landsmøtet fra **Frogner sanitetsforening** i Akershus.

– Jeg er helt enig med Alice. Det har vært både interessant og lærerikt å være til stede på landsmøtet. Jeg har også blitt kjent med andre sanitetskvinner og utviklet nye bekjentskap. Alice ble jeg jo kjent med her, sier Tove Marie Lohrbauer, delegat fra **Garder sanitetsforening** i Akershus (tv).

Glimt fra folkelivet

Landsmøte er også en sosial arena der Sanitetskvinnene møtes og stifter nye bekjentskaper over en kaffekopp, eller i køen i «nettbutikken».



Tradisjonen tro hadde vertsfylket loddssalg. Loddene gikk unna, og når landsmøtet var over hadde blant annet Wenche Kristiansen og Betty Lervik, solgt ut tre loddbøker. Salget sikret 30 000 kroner som gikk til å støtte det viktige arbeidet til **veiledningssenteret for pårørende i Alta**.



– Dette har vært både interessant og lærerikt. Vi er en stor gruppe her fra foreningen, og er godt representert på landsmøte. Jeg har også blitt kjent med sanitetskvinner fra andre steder. I tillegg er jo Tromsø en veldig fin by, sier Eva Myklebust, delegat fra **Egge sanitetsforening**, Trøndelag Nord.



Organisasjonsleder Marit Bjørnstad, som etter landsmøte går inn i en ny treårs-periode, ble tildelt organisasjonens høyeste utmerkelse. 1. nestleder Lene Rønning-Arnesen sto for overrekkelsen av Æresmerke og fine ord.

Årets priser



Kristiansand sanitetsforening fikk pris for Årets prosjekt Fv: Mette Roth, Kristiansand sanitetsforening, Elin Robstad, fylkesleder N.K.S. Agder, Øst og organisasjonsleder Marit Bjørnstad.

Også i år kan tre foreninger stolt henge et diplom på veggen når de kom hjem fra regionale samlinger. Prispengene på 10 000 kroner kommer sikkert også godt med hverdagen.

- Igjen har det vært mange gode kandidater. En stor takk til alle som har tatt seg tid til å sende inn forslag i de tre kategoriene: Årets prosjekt, Årets forening og Årets verver, sa organisasjonsleder Marit Bjørnstad.

På vegne av juryen takket hun for alle

nominasjoner som er kommet inn.

– Disse viser en fantastisk innsats, et stort engasjement og stor kreativitet innen våre hjertesaker, sa Bjørnstad.

God kvinnehelse

Vinneren er nominert i kategorien

«Fremme kvinners helse og livsvilkår».

Initiativet kom fra prosjektlederen som tidligere hadde jobbet med flerkulturelle doula-prosjekter, og sammen med en jordmor ved lokale sykehus, oppdaget de raskt et behov blant barselkvinner i innvandremiljøer.

Det opprinnelige tilbudet var kun rettet mot innvandrerkvinner i barselperioden (frem til barnehagestart), men har nå blitt utvidet til også å inkludere andre sårbare kvinner og de med lite nettverk.

Prosjektet tilbyr lavterskelaktiviteter med fokus på kvinnehelse, der tanken er at dersom mor har det bra, vil dette også gagne barnet. Fra august 2023 har treffene blitt holdt hver fredag, etter ønske fra kvinnene som deltar.

Helsefaglige temaer tas opp annenhver uke, med bidrag fra frivillige og fagpersoner fra helsestasjoner eller familie-sentre. Fagpersoner er veldig positive og stiller opp når de hører om mangfoldet i barselgruppen.

– Prosjektet har siden 2021 vokst fra tre til 16 frivillige, og viser evne til nytenkning og tilpasning ved at det nå også inkluderer flere målgrupper enn det opprinnelig gjorde. Dette er et unikt tilbud som ikke finnes i det offentlige helsevesenet. Vinneren av Årets prosjekt er Barseltreff på tvers i Kristiansand Sanitetsforening, Agder! Gratulerer, sa Bjørnstad.

Årets verver

Denne prisen avgjøres ut fra tallene som fremkommer av tallene i



Barseltreff på tvers er en pris verdt. Fv: Wenche Haaland og Mette Roth.

medlemsdatabasen.

– Årets verver er Tretten sanitetsforening med en økning på hele 31% i antall nye medlemmer, og en total av ellever nye medlemmer i 2023. Gratulerer! Dette er godt jobbet, fremholdt Bjørnstad

«Nykommer» tok prisen

Foreningen har 110 medlemmer som viser et stort engasjement for å bidra.

I fjor arrangerte Brumunddal sanitetsforening, sammen med Ringsaker Soroptmistklubb, Ring og Moelv Sanitetsforening, Ringsaker Folkehøgskole og Ringsaker Folkebibliotek, «Kvinneuka» på bibliotekene i Moelv og Brumunddal med fem åpne møter 8.- 15. mars. Arrangementene satte fokus på kvinnehelse og likestilling og hadde ca 600 besøkende. Andre aktiviteter er kurs for førstehjelpsressurser, servering på SFO, Kløvertur, Nyfødtstrikk, omsorgsberedskapsarbeid og på medlemsmøtene tas det opp aktuelle temaer, og mye mer.

– Brumunddal Sanitetsforening er en ung og aktiv forening som i løpet av sine åtte år er blitt en god samarbeidspartner for kommunen og andre frivillige organisasjoner. Dette er også en forening hvis aktiviteter ikke bare er mange, men de spenner også over et bredt felt, sa organisasjonsleder Bjørnstad.

Vinnerne mottar kr. 10 000 hver til foreningen, i tillegg til diplom og en vase.

Juryen har bestått av Arbeidsutvalget (AU) med: organisasjonsleder. 1.nestleder Lene Rønning Arnesen, 2.nestleder Anita Rokstad, samt generalsekretær Malin Stensønes.



Årets verver, Tretten sanitetsforening, og Bente Holst kunne hente hjem diplom og prisen på 10 000 kroner.

Treffene som sikrer at eldre kan bo trygt hjemme lenger

På Hallingstadtunet i Lier ble det arrangert Tryggetstreff med tema brannsikkerhet for hjemmeboende eldre.



Her testes det hvordan et brannslukkings-apparat fungerer.
– Det er tyngre enn man tror, erfarte Tove Stang Lund.



Tilbakemeldingene fra de som deltar på trygghetstreffene er at dette er et viktig tema, og i tillegg er det koselig å treffe andre over en kaffekopp.

På Hallingstادتunet i Lier samlet arrangementet omtrent 40 deltakere og markerte det tredje året med Trygghetstreff i Lier. Trygghetstreff har som mål å gi eldre viktig kunnskap om brannsikkerhet og samtidig være en sosial møteplass.

Treffet var et samarbeid mellom Drammensregionens brannvesen, Pensjonistforeningen i Lier og omsorgsberedskapsgruppen fra Tranby, Sjøstad og Lier sanitetsforening.

Hva er Trygghetstreff?

Trygghetstreff er en lokal samling hvor risikoutsatte grupper, som eldre hjemmeboende, får informasjon og praktisk veiledning om brannsikkerhet. Initiativet ble startet i 2021. Sanitetskvinnene, i samarbeid med lokalt brannvesen, står bak treffene.

For eldre kan brannsikkerhet være en utfordring, særlig på grunn av nedsatt reaksjonsevne og risiko for uoppmerk-

somhet ved daglige oppgaver som matlaging. På Trygghetstreff får deltakerne nyttig informasjon, muligheten til å prøve ut brannslukningutstyr, og ikke minst sosialt samvær med andre i samme situasjon.

Viktig å øve på evakuering

Hanne Sandbæk og Jørn Ole Solheim fra Drammensregionens brannvesen delte bekymringsfulle tall: 9 av 10 som omkommer i brann, dør i eget hjem, og personer over 70 år har fire til fem ganger høyere risiko for å miste livet i en brann. Brannvesenet oppfordret til å sikre at røykvarslere fungerer som de skal, og at alle boliger har godkjent slokkeutstyr og rømningsveier.

– Å øve på evakuering er noe av det viktigste dere bør gjøre, og ha en plan for det hjemme, fortalte Jørn Ole Solheim til forsamlingen.

Etter at Sandbæk og Solheim hadde delt sine råd ble alle deltakerne invitert

med ut på gårdsplassen for å prøve brannslukkingsutstyret.

En av deltakerne, Tove Stang Lund fra Lier sanitetsforening, satte pris på muligheten til å teste brannslukningsapparatet.

– Det var en fin opplevelse å teste brannslukkingsapparatet, du blir overrasket over hvor tungt det er, sier hun.

Tove synes også det har vært en positiv opplevelse å delta på Trygghetstreffet, og roser tiltaket og at det er fint at så mange kom.

Sosialt

For mange eldre som bor alene, kan det være utfordrende å få oppdatert informasjon om sikkerhet. Samtidig kan det være vanskelig å dele bekymringer og erfaringer med andre. Trygghetstreff er derfor ikke bare en arena for å lære om brannsikkerhet, men også en viktig sosial møteplass. Britt Lien fra Tranby sanitetsforening understreket hvordan det å dele erfaringer med andre kan bidra til økt trygghet.

– Når du blir eldre går ting litt tregere, og du kan glemme å slukke stearinlys. Da er det viktig å ta de forholdsreglene man kan for å unngå uhell, sier hun.

Prosjektleder for Trygghetstreff, Solveig Baarli Grindalen fra Sanitetskvinnene, la vekt på betydningen av både det faglige og det sosiale.

– Vi ønsker å skape en møteplass der man både kan få viktig kunnskap og hygge seg med en god prat, kaffe og kake. Mange som er her i dag bor alene og har kanskje ingen andre å dele slik informasjon med, fremholder prosjektlederen.

Visste du at ...

Helt siden begynnelsen har NKS vært en pioner innen etablering og utvikling av helse- og omsorgstjenester, og sett behov og muligheter. Da det ikke lenger var behov for så mange tuberkulosehjem ble disse raskt gjort om til fødestuer.



I 1956 åpnes det første spesialbygde hjem i Europa for cerebroparese-barn på Furutun ved Fredrikstad. Hjemmet innvies av Norske Kvinners Sanitetsforening's høye beskytter, prinsesse Astrid, fru Ferner.



Høsten 1938 åpnet Oslo Sanitetsforening Nordens første spesialsykehus for revmatikere. Foruten sengerom, legekontorer, røntgenavdeling, flere typer behandlingsrom, diagnostikk, bad og toaletter, inneholder den også en kiosk; Anna Dahls shop. Her kan pasientene kjøpe kort, papir, frimerker og toalettsaker. Anna Dahl, kom opprinnelig fra Sør-Odal. Hun var filantrop, og var formann i Oslo Sanitetsforening fra 1918 til 1938.



Ny pioner-institusjon åpner dørene når Norges og Nordens første spesialbygde hjem for pasienter med multipel sklerose reises av Nøtterøy sanitetsforening. I dette tiåret arbeider sanitetskvinnene også med rekreasjon for astmapasienter, daghjem, barnehager og ikke minst psykisk helsevern.



Og nettbutikken finner du her:
www.sanitetskvinnene.no
Meny

Siste nytt fra nettbutikken

Hvis det er en stund siden du var innom nettbutikken er det litt nytt vareutvalg i «hyllene».

Mange har etterlyst alternativ til gaver, i tillegg til vaser og krystallfat. Her er det kommet inn en elegant nyhet. På landsmøte var det mange som var interessert i dynevesten siden den har gode størrelser, den ligger fortsatt i nettbutikken som bestillingsvare. Den innsvingte modellen passer opp til dame 46/48. Den rette går opptil 52/54.

Handletips

Når dere bestiller så er det noen kroner å spare ved kjøp av flere artikler samtidig, på grunn av ekspedisjonsgebyret.

Bestiller foreningen din et så stort volum at vi snakker flere kilo, så kan det være lurt at pakken sendes til en bedrifts-adresse, for eksempel jobben



Lei av å få regndråper på brilleglassene eller sol i øynene når du er ut på Kløvertur, da har vi fått inn disse fine og praktiske capsene.

din, eller kanskje har du bekjenskaper som du kan gjøre avtale med.

Har du spørsmål, så ta kontakt på telefon og e-post alle hverdager 08.00-16.00: **Tlf: 92 99 45 85**

Eller: sanitetskvinnene@ide.no



Sagaform sin enkle og stilrene vannkaraffel kan nå kjøpes i nettbutikken, og er en fin gave i forbindelse med et jubileum eller en annen høytidelig anledning.

Takk

for minnegaver 2024

Anna Hilma Berntine Berntsen

Anne Kristine Samdal

Else Strand Munthe-Kaas

Ingrid Rismark

Torunn Selma Reksen

Sigrid Helene Rennehoammen

Guri Valde

Thomas Bruheim

Grete Laila Koln

Else Frisell

Tusen takk for verdifulle gaver til vårt arbeid.



Håpet på et mer ambisiøst budsjett

Budsjettet inneholder flere økninger til gode kvinnehelsetiltak, men det er ikke den store satsningen vi har ønsket oss. Beredskap generelt prioriteres, men økningen til omsorgsberedskap er beskjeden.

Museskritt i riktig retning, kan man kanskje si om statsbudsjettet. Regjeringen foreslår 13 friske millioner kroner til tiltak innenfor kvinnehelsestrategien. Nasjonalt senter for kvinnehelseforskning får penger til en kvinnehelsekunnskapsportal og til forskning på gravide minoritetskvinnens helse. Det kommer i tillegg til at vår ordning Flerkulturell doula får en dobling.

– Dette er bra tiltak, men lite ambisiøst når en egen kvinnehelsestrategi nettopp er lansert. I statsbudsjettsammenheng er ikke 13 millioner mye penger, sier generalsekretær Malin Stensønes.

Økninger på voldsfeltet

På voldsfeltet kommer det viktige økninger; det gis blant annet åtte millioner for å følge Opptrappingsplan mot vold og overgrep mot barn og vold i nære relasjoner, og det bevilges penger for å ruste opp krisesenterbygg i hele landet.

Dobler støtten til vår beredskap

Beredskap er en stor satsning i statsbudsjettet, med mye ekstra penger til forsvar og politi. Sanitetskvinnenes beredskapsarbeid omfattes derimot ikke av denne ordningen.

– Vi er imidlertid glade for en million kroner i støtte fra Forsvarsdepartementet, som blant annet skal gå til regionale totalforsvarssamlinger, sier generalsekretær Malin Stensønes om beredskap.



En sårbar gruppe har statsbudsjettet satt av penger til, og det er til flerkulturelle fødselsledsagere så minoritetskvinner kan følge seg trygge når de skal føde, og under fødselen.

Hun presiserer at nå har vi hatt et forsvarsforlik i Stortinget. Tilsvarende er det behov for en bred politisk samling om å satse på beredskap.

– Frivilligheten inkluderes og løftes. Vi vet at trusselbildet endres, og tillit er viktigere enn noen gang. Våre omsorgs-

beredskapsgrupper har høy tillit og er en viktig del av den sivile beredskapen. Derfor gir det ingen mening at vi som eneste nasjonale beredskapsorganisasjon ikke får midler på justisbudsjettet, påpeker generalsekretær Malin Stensønes.

Sanitetskvinne ble hverdagshelt



Bodil Morken er kåret til Årets trønder og Årets hverdagshelt. Den gjeve prisen ble delt under nyttårskonserteren i Olavshallen i Trondheim.

I tillegg til å være en aktiv sanitetskvinne er hun også leder i Omsorgsberedingsgruppa i Holtålen kommune. Hun sitter også i omsorgsberedingskomiteen for Trøndelag sør sammen med sanitetskvinnene Janne Lise Jønland fra Hølonda og fylkesberedingskontakt Tove Eli Larsson fra Orkanger. Hun innehar også en rekke andre verv som hver på sin måte dekker viktige behov i nærmiljøet i den lille bygda, Ålen.

Doulastrikk



Jordmor på Sørlandet Sykehus Kristiansand som er ansvarlig for det Flerkulturelle doula-tilbudet, Hanna Oommen, kom med en god ide før jul, nemlig om kvinner i Sanitetskvinnene kanskje kunne strikke til vårt eget tiltak. To frivillige kvinner på Kvinnehelsehuset, Anny Sæhle og Myrtel Jørgensen, tok derfor strikkepinnene fatt og har laget helt fantastiske strikkepakker som våre flerkulturelle doulaer kan levere når de drar på sykehuset eller barselbesøk til kvinnene som de har fulgt opp i svangerskap og fødsel.

Kvinnene som får disse varme gavene har ofte trang økonomi og lite utstyr. Derfor er gleden ekstra stor over de nydelige babyteppene og tøyen. De flerkulturelle doulaene har også ofte bakt kake, eller kjøpt en liten gave til den nybakte moren.

Her bodde Fredrikke M. Qvam i Tigerstaden



Tirsdag 5. november, i regi av Selskabet for Oslo Byes Vel, kom endelig den blå plaketten opp på veggen til den gamle ærverdige murbygningen i Pilestredet 81. Det var her Fredrikke Qvam og familien bodde da de flyttet til Oslo.

Inger Johanne Mørck, stolt beboer, her sammen med generalsekretær Ole Rikard Høisæther i Selskabet for Oslo Byes Vel.

De blå skiltene forteller om en betydningsfull person, en historisk begivenhet eller en bygning, og er en fin måte å sørge for å bevare den stolte historien til en by eller et lokalmiljø.

Stor interesse for kvinnehelse

300 damer møtte opp da **Mosjøen Sanitetsforening** arrangerte kvinnehelsekonferanse den 8. oktober i Mosjøen.

For hvert år har konferansen vokst i omfang, siden den først ble arrangert i 2022. Å sette fokus på ulike temaer innen kvinners helse er et konsept som trekker fullt hus. Foreningen har folk som står på venteliste for å få komme på konferansen. Foruten faglig påfyll, er det også lettere servering.



Gåver til nyfødde



Vestre Slidre sanitetsforening har i mange år levert velkomstposer til alle nyfødde i Vestre Slidre.

Dei strikker sokkar, votter og luer som passer til dei små. Saman med to eller tre strikkeplagg pakker dei eit stort badehandkle med NKS logo.

Noko reklame for NKS og for foreninga leggas i saman med eit velkomstbrev. Helsesjukepleier tek då med desse på første besøk hjå dei nyfødde og foreldra. Tilbakemeldingane frå Helsestasjonen er at pakkeno vert godt mottekne. Ikkje alle dei unge mødrene har tid til å strikke eller har bestemødre som gjer det.

Et trekløver med æresmedlemmer



Stavanger Sanitetsforening har nå 3 æresmedlemmer. Disse er fra venstre på bildet: **Laila Larsen, Karin Svennungsen** og **Sissel Sigvaldsen**.

Karin var foreningens aktive og engasjerte styreleder i 20 år, og var leder i byggekomiteen for Stavanger Sanitetsforenings bo- og aktivitetssenter.

Laila var aktivt med i foreningens styre i mange år, medlem i byggekomiteen og hun startet foreningens sangkor, Kløverdam, som i år fyller 25 år.

Sissel var ansatt i foreningen i 32 år, og ansvarlig for drift og regnskap av foreningen og dens virksomheter, og var også med i byggekomiteen.

De ønsker alle sanitetskvinner en fin førjulstid!

Inviterte alle til å feire 100 år



Hele øya var invitert da **Føyland sanitetsforening** feiret 100-årsjubileum. Her var det aktiviteter for alle, fra fuglekassesnekring for barna, til demonstrasjon av hjerte- og lungeredning, foredrag om beredskap, natursti kunstmaling og presisjonsspikring. Nøtterøy musikkorps sørget for at det swingte, og selvfølgelig var det kake. Og ikke minst god gammeldags tombola. Ryktene går om en bursdagfest med 200 fornøyde gjester.

Fullt hus



Det var et vellykket møte **Røyken sanitetsforening** holdt i Teglen. Leder Kari Tjugum ønsket flokken med 70 sanitetsdamer velkommen. På programmet sto det blant annet et foredrag om betydningen av fremtidsfullmakt, med mange nyttige tips.

Styrerepresentanter fra NKS Akershus, Tove Stousland og Inger Hattestad Henriksen, informerte oss om omsorgsberedskap og kvinnehelse.

Viktig forebygging



Omsorgsberedskapsgruppa i Oslo holdt stand ved Tigeren foran Oslo S lørdag 5. oktober, med fokus på førstehjelp og forebygging av brann. Her demonstrerer Solvår Fredriksen hvordan man skal snu opp ned på brannslukningsapparatet, slik at det virker hvis ulykken er ute. I motsetning til vann, kan slukkeapparatet brukes til alle typer flammer, hvis det er et pulverapparat. Det er ofte bare små grep som skal til for å redde liv. Alle som ville fikk et «visittkort» med nødnummer.

Tok ansvar for TV-aksjonen



Trondhjem sanitetsforening var, tradisjonen tro, ansvarlig for bøsse-stasjonen i Trondheim sentrum under TV-aksjonen. Det var en stor glede å møte blide og ivrige bøssebærere som brukte søndagen sin på en veldig viktig sak. På bildet Tove Eivindsen, Anne Gro Gullvik Frøiland, Linda Fjeldvær og Birgit Elisabeth Paulsen.

Æresmerke



Gjennom åpningen av landets første Kvinnehelsehus, har **Helén Botnevik** stått for et godt stykke pionerarbeid innen kvinners helse. I juni fikk hun Sanitetskvinnenes Æresmerke, som er organisasjonens høyeste utmerkelse.

Helén Botnevik

Organisasjonsleder Marit Bjørnstad trakk fram Helén Botneviks innsats for etableringen av et Kvinnehelsehus i Bergen, som Botnevik så behovet for allerede i 2018.

– Dette er et pionerarbeid, som det har blitt lagt merke til – også nasjonalt. Etableringen av Kvinnehelsehuset har satt Sanitetskvinnene på kartet. De ulike prosjektene som er igangsatt innebærer tilbud til unge, voksne og eldre fra alle samfunnsgrupper, og med dette tas kvinners behov i alle livsfaser på alvor, understreket Bjørnstad.

Bergen var først ute med etableringen av Kvinnehelsehus i 2021, og Bjørnstad la vekt på Botneviks viktige rolle i dette arbeidet.

– Allerede i 2018 da foreningen skulle stake ut kursen for de viktigste satsingsområdene de neste årene, så du behovet for å etablere et Kvinnehelsehus. Et Kvinnehelsehus som skulle være en kjærkommen og viktig møteplass for kvinner i alle aldre, livssituasjoner og etnisitet. Det skulle være et hus for alle kvinner med forskjellige behov, og ikke minst innen helseforståelse og helseinformasjon. Vi vet at det fortsatt er kvinner blant oss som ikke sjekker seg for livmorhalskreft, eller møter opp på screening – selv om innkallingen er kommet i posten, sa Bjørnstad.

Kløveren har fått en ny aktualitet og betydning lokalt, og Bergen sanitetsforening fikk i perioden fra 2018 til 2019 over 300 nye medlemmer – en økning på 172 prosent. Altså en femdobling.



Fv: Leder Nordfjordeid sanitetsforening, Liv Stokkenes Jacobsen, organisasjonsleder Marit Bjørnstad, **Æresmerke innehaver Ragnhild Bjørlo** og fylkesleder Anne Marie Strømøy i NKS Vestland, Sogn og Fjordane.

Ragnhild Bjørlo

I over 52 år har Ragnhild Bjørlo satt dype spor etter seg gjennom sin innsats for Sanitetskvinnene. Under regional-samling i Nordfjordeid ble hun tildelt Sanitetskvinnenes høyeste utmerkelse – Æresmerke.

I sin overrekkelestale understreket Bjørnstad Bjørlos engasjement i organisasjonen, og trakk frem hennes store og viktige arbeid som er lagt ned for omsorgsberedskapen i hele fylket gjennom mange år.

Dette er et arbeid som har gått langt utover arbeidet i egen forening, og som det står stor respekt av, og Bjørlo har alltid vært klar på at man må engasjere medlemmene til å opprettholde eksisterende aktiviteter, men hun har også sett viktigheten av å utvikle aktiviteter for at foreningen og Sanitetskvinnene skal være aktuelle.

I likhet med Fredrikke har Bjørlo forstått viktigheten av kunnskap. Å støtte kvinnemedisinsk forskningsfond, har vært en viktig sak.

Gjennom over 50 år i Sanitetskvinnenes tjeneste har Bjørlo satt dype spor etter seg og vi kan alle dra lærdom fra hennes motto: «Ingen kan gjøre alt, men alle kan gjøre litt».

Det er ikke bare Sanitetskvinnene som har lagt merke til Ragnhild Bjørlos store samfunnsengasjement. Hun ble tildelt Kongens fortjenestmedalje i oktober 2017.

Tildelingen av Æresmerket skjedde i forbindelse med regionsamling i Nordfjordeid i mai. Det var kun styret i foreningen, fylkesstyret og den nærmeste familien som visste hva som skulle skje. Og hun ble hyllet av om lag 50 sanitetskvinner, slik det høres og bør for en hedersdame.

Norske Kvinners Sanitetsforening (NKS) ble etablert i 1896 og er med sine 44 000 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 44 000 medlemmer fordelt på 550 lokalforeninger. I 128 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: **1506. 87. 05662**

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 foreningsnett 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 44 000 eksemplarer. Bladet distribueres vederlagsfritt til medlemmer og personer som slutter opp om organisasjonen. Bladet Fredrikke er oppkalt etter NKS' grunnlegger, Fredrikke Marie Qvam. Ettertrykk tillatt, husk å oppgi kilde. Innsendt materiell vil ikke bli returnert. Redaksjonen ble avsluttet 11. november 2024.

REDAKTØR Beate Framdal
epost: fredrikke@sanitetskvinnene.no
UTGAVEANSVARLIG Beate Framdal
MATERIELLFRIST NR 1/2025 8. april 2025
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.



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

