

## Referat fra sonemøte i sone D, 18.februar 2025.

Bygdekvinnelagene fra Ringerike hadde samlet seg til sonemøte på Tyristrand onsdag den 18. februar 2025. For første gang skulle hele sone D være samlet (Sognedalen, Tyristrand, Norderhov, Lier og Røyken bkl). Dessverre hadde lagene i Røyken og Lier et fellesmøte denne kvelden, men vi ser frem mot å samle alle 5 lagene neste gang.

Vi ble alle ønsket velkommen av kveldens møteleder Vibeke Strandberg. Hun leste et dikt for oss om mennesker, følelser og demens, og dermed ble kveldens foredragsholder introdusert. Marianne Linnerud Krogstad er lege og spesialist i indremedisin og geriatri. For tiden er hun sykehjemslege i Sigdal, samtidig som hun jobber med en doktorgrad i demenssykdommer.

Det er ulike former for demens:

- Alzheimers sykdom er den største gruppen
- Vasculær demens (15-20%)
- Demens med Lewy Body legemer
- Parkinson med demens
- Frontallappsdemens 5-10%
- Sjeldne typer (Parkinson/barnedemens)



Bilde 1: Kveldens ordstyrer Vibeke Strandberg.

En tror at årsaken til demens finnes både i:

- Genetikk
- Miljø
- Livsstil

Forskning viser at:

Diabetes, røyking, overvekt og høyt blodtrykk er risikofaktorer for demens.

Dessuten er det noen andre forhold som kan være risikofaktorer:

- Depresjon øker risikoen med ca 3 %
- Gjentatte hodeskader øker risikoen.
- Dessuten mener en at nedsatt syn kan være en risikofaktor
- Luftforurensing mener en også kan ha betydning.



Bilde 2: Fornøyde deltagere

Det er imidlertid noen faktorer som virker forebyggende for demenssykdom, og som en kan gjøre noe med:

- Hørselstap kan være disponerende for demens. Å få høreapparat hvis en har nedsatt hørsel senker risikoen med 7 %.
- Utdanning i yngre år mener en kan gi flere forbindelser i hjernen, og at hjernen på den måten får reservekapasitet til eldre år.
- Senke for høyt kolesterol senker risikoen for demens.
- Å være fysisk aktiv senker risikoen for demens.
- Å være sosial i eldre år senker risikoen med 5 %.

Demens oppstår sjelden hos personer under 60 år, men sykdomsforekomsten øker med alderen. For personer over 90 år har ca. 50 % en eller annen demenslidelse. Lidelsen rammer flere kvinner enn menn. Av alle med demenssykdom regner en at 60 % har den i en mild form og kan bo hjemme, mens 40 % må bo på sykehjem. Av alle personer som bor på sykehjem har 75% en eller annen demenslidelse. Ved fremskrivning av befolkningen har en regnet på at i 2050 vil 238 000 personer være

rammet av demens, av disse vil ca 50 % trenge en sykehjemsplass. (Dette er et forkortet utvalg av hele foredraget.)

Disse tallene burde være et tankekors for oss alle, og ikke minst politikere og samfunnsplanleggere. Marianne Linnerud Krogstad ble takket med blomster for et meget interessant foredrag. Leder i Tyristrand bygdekvinnelag Wenche Saupstad stod for overrekkingen.

Wenche Saupstad og hennes gode hjelpere i Tyristrand bygdekvinnelag serverte deretter velsmakende karbonadesmørbrød. Etter maten var fortært var det tid for at sonerepresentant Karen Dale Juvet orienterte om at sone D fra 2024 er utvidet med to lag, nemlig Røyken og Lier bygdekvinnelag. Det har vært et ønske blant flere medlemmer at sonemøtet blir flyttet til september da mange medlemmer er eldre og gruer seg for lange bilturer på mørke og glatte veier. Dette er mere aktuelt nå som sonen rent geografisk er blitt større. Ingen konklusjon ble trukket denne kvelden, men sonelederen sa at vi må komme til en avgjørelse i løpet av våren da neste sonemøte i tilfelle flytting blir allerede fra høsten 2025.

Bygdekvinnene på Tyristrand hadde laget deilig kakebord, og etter kake og kaffe var det tid for loddsalg med etterfølgende trekning. På Tyristrand må vinneren alltid juble for å få gevinst, og denne tradisjonen blir håndhevet hver gang til stor munterhet. Etter et godt gjennomført sonemøte ble deltagerne ønsket vel hjem i den kalde vinterkvelden.

Ref: Karen Dale Juvet



Figur 3: Flotte gevinster ble mottatt med stor jubel!