

# BRUSK FORUM

Nr. 1 - 2024

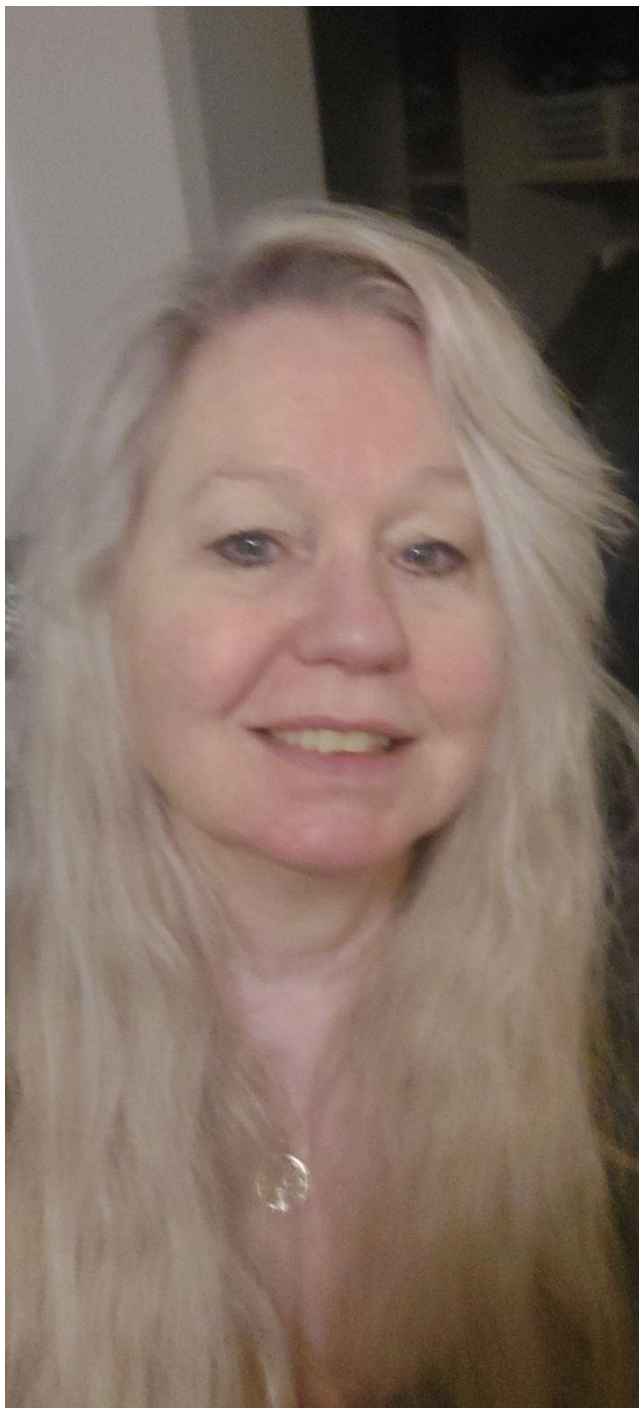
Årgang 17

Medlemsblad for Trondheim Revmatikerforening



**NORSK REVMATIKERFORBUND**

Beskytter:  
*Kronprinsesse Mette Marit*



## **LEDER:**

Godt nyttår alle sammen. Ser tilbake på et år med hyggelige treff og aktiviteter.

Nytt i år er at Osteoporose er nå under NRF og ønsker de velkommen til oss.

Gleder meg til aktiviteter, turer og kurs i 2024. Ser også frem til utenlandstur sammen dere til sommeren.

Håper dere er like flinke til å møte opp på det vi arrangerer. Dere er en trivelig gjeng.

Carina



## **INNKALLING TIL ÅRSMØTE 2024**

**Tid: Mandag 26. februar kl. 18.30 i Sommerveita 4 – 6**

**Åpning med årsmøtesaker som konstituering, årsberetning og regnskap for 2023, innkomne forslag, handlingsplan og budsjett for 2024. Valg av styre og komiteer.**

**Orientering/godkjenning av Revmafondets regnskap m/revisors beretning.**

**Forslag til årsmøtet må være styret i hende senest 2 uker før årsmøtet, d.v.s. innen 12. februar 2024.**

**Det vil bli servert karbonadesmørbrød og kaffe med bløtkake.**

**Du er hjertelig velkommen.**

**STYRET**



## Kontoret i Kjøpmannsgata 41, 5 etg. Inngang Xy Butikk



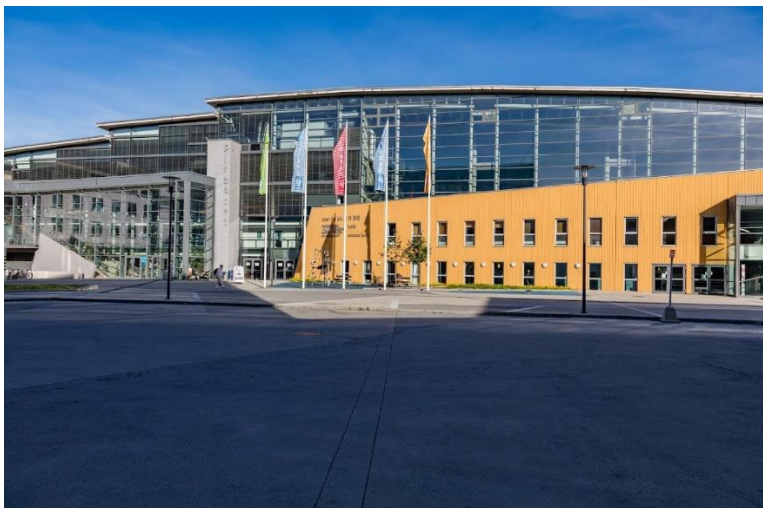
Hver torsdag sitter 1 person fra styret på kontoret og svarer på telefoner fra medlemmer og andre. Dersom du ikke får svar, ringer vi tilbake så fort vi kan.

Det er også mulighet for å komme innom på kontoret for en uforpliktet prat. Kontortiden er torsdager fra kl. 11:00 til kl. 14:00.

Kontoret er stengt i juletiden, påsketiden og i sommerferien. Vi avventer lukking på våre hjemmesider: **trondheimrf.no**

Med vennlig hilsen

Styret



## **BASSENGINFO**

Da er varmtvannstreninga vårsemesteret 2024 i gang. Oppstart var 9.01 og vil avsluttes for sommeren 6.06 2024

De som ikke sa opp plassen sin før 3.12 2023 er automatisk med videre til vårsemesteret 24.

Det er fortsatt ledig plass på alle partier på tirsdag og torsdag. Om noen ønsker å bli med, kontakt Sølvi for mer info eller påmelding.

Onsdagspartiene har fortsatt venteliste.

Pga. "dyrtiden" vi er inne i har vi valgt å sette ned prisen noe for dette semesteret.

Prisen blir: For medlemmer, kr. 800 ved deltagelse tirsdag eller torsdag og kr.1000 for onsdag. For ikkemedlemmer blir prisen h.h.v. kr. 1600,- / 2000,-

Det er 2 partier på tirsdag som har lite påmeldte, Parti 5 ung/voksen kl. 19.30 og parti 6 kl. 20.15. Det er derfor mulig å få **en** gratis prøvetime på et av disse. Bare ta kontakt for avtale.

Det er viktig at de som deltar på varmtvannstreninga benytter seg av timen sin så ofte som mulig. Vi søker opplæringsmidler og i den forbindelse kreves det at minst 4 personer pr. parti har et oppmøte på minst 75 % for at vi skal få tildelt støtte.

**Til sist: Husk å bruke kid nummer ved betaling av faktura slik at vi ser hvem som har betalt.**

Vi ønsker alle et godt semester med god trening og godt humør.

Hilsen

Sølvi Brandsø tlf. 47056933

Mailadresse: [solvihelen.55@gmail.com](mailto:solvihelen.55@gmail.com)

## Gåturer våren 2024



Mandag 4. mars kl. 12:00	Ladestien	Oppmøte Sponhuset
Onsdag 13. mars kl 18.00	Rønningen	Oppmøte parkeringsplassen Smistad
Mandag 18. mars kl. 12:00	Malvikstien	Oppmøte parkering etter båthavna Hommelvik
Onsdag 10. april kl. 18:00	Flipper	Oppmøte parkering Leangenbukta
Mandag 15. april kl. 12;00	Nedre Leirfos	Oppmøte parkering Nedre Leirfoss
Mandag 22. april kl. 12:00	Storfurua	Oppmøte parkering Diket
Mandag 29. april kl. 18:00	Stavsjøen	Oppmøte parkering Abrahallen
Mandag 6. mai kl. 12:00	Grønlia	Oppmøte Fjellseter parkering
Onsdag 15. mai kl. 18:00	Estenstadhytta	Oppmøte Bekken parkering
Onsdag 22. mai kl. 12:00	Vellikvannet	Oppmøte parkering Skogly (Ringvål)
Mandag 27. mai kl. 12:00	Geitfjellet	Oppmøte parkering Lavollen
Mandag 3. juni kl. 12:00	Haukvannet	Oppmøte parkeringsplassen Granåsen
Mandag 10. juni kl 12:00	Elvepromenaden	Oppmøte parkering Skansen
Onsdag 19. juni kl. 18:00	Solemsvåtten	Oppmøte parkering Tjøninstuggu

Påminnelse og nærmere beskrivelse av turene blir lagt ut på Facebook før hver tur.  
Eventuelle endringer vil også bli lagt ut på Facebook.



## Bowling



På samme måte som i fjor satser aktivitetsgruppa på å arrangere bowling annenhver onsdag kveld på Centrum Bowling. Trondheim Revmatikerforening (TRF) har sponset to runder med bowling og deltagerne har betalt sko-leien (32,- kr.) selv. Det er ikke nødvendig å ha spilt bowling før for å delta. For flere av de som har deltatt i høst har dette vært første møte med bowling. I tillegg til bowlingen har det utviklet seg til et sosialt arrangement der vi etter bowlingspillingen har gått til den irske puben Dublin som ligger et steinkast fra bowlinghallen. Dette er egentlig ikke en del av arrangementet, men har blitt fast avslutning på kvelden for alle som ønsker. Stort sett er det tilnærmet full deltagelse. Det går fort både en og to timer hvor vi koser oss med en kaffe eller en halvliter og trivelige samtaler før vi drar hjem.

Tanken er å prøve å få til hver 14. dag (partallsuker) men dette kan det bli avvik fra. Invitasjon vil bli sendt ut på e-post, i forkant av hver spilledag. Alle medlemmer som TRF har mailadresse til, vil få invitasjon slik som i høst. Dersom det er noen som ikke har fått invitasjonene på e-post i høst kan det tyde på at vi mangler eller har feil mailadresse på deg. Send oss da gjerne mailadressen din slik at vi får oppdatert registrene, og at informasjon når frem til deg (både om bowling og annen info fra TRF).

Vi har ikke full oversikt over økonomien fremover, så vi kan ikke nå love at sponsingen fra TRF vil bli akkurat som i høst. Skulle det bli noen endringer er det noe vi kommer tilbake til i invitasjonene.

Vi har plass til flere deltagere, så enten du har lyst til å prøve bowling, har spilt bowling og ønsker å fortsette eller ønsker å være sosial, så meld deg på når invitasjonen kommer.

Aktivitetsgruppa.



## Årets julebord i Trondheims storstue, Palmehaven på Britannia Hotell 5.des 2023

Det var en kald dag i Trondheim denne tirsdagen, men det var koselig å gå gjennom lysportalen/buen og komme inn på hotellet bakveien. Der ble vi møtt av personalet som tok imot oss og hjalp oss med oppheng av yttertøy.

Det ble litt annerledes julebord uten tale og loddsalg etc. denne gang så ble liksom ikke julemøte. Håper jo folk trivdes allikevel.

Det var et bredt utvalg av mat, forretter, hovedrett og desserter så en kunne mikse og fikse etter egen gane. Minuset må nok være køen som dannet seg rundt spesielt hovedrettsbordet. Der kunne det vært gjort på annet vis. Derimot gjorde kelnerne det lett og smidig med drikkebestillingene, hvor vi alle hadde nr. hver så der ble det ikke noe tull ut ifra som vi har erfart og hørt.



Bilder fra julebordet på Britannia Hotel





## **Ut i det blå.**

Tidlig på morgenen med 14 minusgrader, satte vi oss i drosjen som skulle frakte oss til sentralstasjonen. Vi skulle på blåtur.

Klokken 08.30 startet bussen fra sentralstasjonen i retning Stjørdal.

Spekulasjonene gikk i bussen, det ble blant annet gjettet på, den gyldne omvei, Tautra, Steinkjer, Hegra og Storlien.

Etter en rask kjøretur havnet vi på Scandic Hell Hotel, der vi spiste frokost fra deres rikholdige frokostbuffé.

Gode og mette satte vi oss i bussen igjen og atter en gang gikk spekulasjonene på reisemålet, men da vi tok av til E 14, ble de heiteste tipsene Sverige og det stemte.

## **Vi var på vei til Åre.**

På vei dit svingte temperaturen mellom 20 og 32 kalde blå, frosten hyllet skogen inn i hvitt, og det føltes nesten som å kjøre inn i et julekort.



Da vi kom fram til Åre, svingte vi av for en handlestopp, så der fikk vi kjøpt både mat og drikke til jul. Etter 45 minutter var alle tilbake i bussen, og turen kunne fortsette et par mil til Hållandsgården. På Hållandsgården (bilde) ble vi møtt av en av eierne, som fortalte litt om plassens opprinnelse før middagen skulle inntas.

Da vi kom inn i spisesalen var det dekket buffe' bord med masse forskjellige grønnsaker og hovedretten som var kylling i kokkens spesialsaus. Et velsmakende og godt måltid, etterfulgt av dessert og kaffe.

Vi startet så på hjemturen, og med et stopp på Storlien fikk vi fylt opp handleveskene enda en gang.

**Takk for en fin tur!**







Det kan være tungt å ta seg gjennom vintertida. Lykkeforsker sier det er mye man kan gjøre for gledens skyld. (Foto: Rodrigo Freitas / NTB)

# Lykkeforsker: Slik blir du gladere når verden er mørk og dyr

Dyrtid, krig og vinterkulde påvirker humøret. Det er særlig fem ting som kan hjelpe.

*NTB.*

Søndag 21. januar 2024 - 06:23

2020-tallet har vært preget av dårlige nyheter. Først en pandemi som stengte oss inne, så krig i Ukraina som truer freden i Europa, prisvekst og strømkrise og nå krigen i Gaza.

Lykkeforsker Ragnhild Bang Nes sier til TV 2 at det er mye man kan gjøre for å bli gladere.

Nordmenns score på en internasjonal lykkeskala har sunket fra 7,5 av 10 og ned til 7-tallet.

– Det høres ikke mye ut, men det er en vesentlig endring, sier forskeren.

Hun sier det særlig er fem punkter som peker seg ut for hverdagsleden:

- relasjoner til andre
- fysisk aktivitet
- å være til stede i livet
- lære noe nytt
- gjøre noe hyggelig for andre

– Gode bånd til andre mennesker er enormt viktig. Gjør hyggelige ting sammen, og bidra gjerne med en hjelpende hånd til andre, sier Nes.

– Alle disse fem punktene har vært grunnleggende viktige for menneskene sin overlevelshistorie, og er fortsatt biologisk koblet til belønningssystemet vårt, sier hun.

## «Lykke» av Inger Hagerup

Hva lykke er?

Gå på en gressgrodd setervei

i tynne, tynne sommerklær,

klø sine ferske myggstikk

med doven ettertenksomhet

og være ung og meget rik

på uopplevet kjærlighet.

Å få et florlett spindelnev

som kjærtegn over munn og kinn

og tenke litt på vær og vind.

Be prestekravene om råd

og kanskje ja – og kanskje nei –

han elsker – elsker ikke meg.

Men ennå ikke kjenne deg.

# Diagnoser

Det finnes over 200 forskjellige revmatiske diagnoser. De ulike revmatiske sykdommene kan arte seg veldig ulikt, men felles for alle er at tidlig diagnose og tilrettelagt behandling sammen med livsstilsendringer, kan gjøre stor forskjell for livskvaliteten til den som lever med sykdommen.

Mer informasjon finnes på **revmatiker.no** (som dette er hentet fra)

## Osteoporose

Osteoporose eller beinskjørhet defineres som en systemisk skjelettsykdom som kjennetegnes ved lav beintetthet (BMD) og makrostrukturelle svekkelser i beinvevet, hvilket gjør det mindre sterkt og mer utsatt for brudd. Hofte, underarm og rygg er de vanligste stedene å få brudd.

Kvinner og menn i Oslo er på verdenstoppen i brudd. Ca. 240.000-300.000 nordmenn har osteoporose og det er ca. 9.000 hoftebrudd og 15.000 håndleddsbrudd årlig. Forebyggende tiltak som forhindrer sykdomsutviklingen og reduserer risikoen for brudd, er svært viktige og omfatter blant annet kostholdsrad og fysisk aktivitet.

Osteoporose er overrepresentert hos de med inflammatorisk sykdom. Spesielt leddgikt, Bekhterevs sykdom, systemisk lupus erythematosus (SLE) og polymyalgia revmatika (PMR) gir økt risiko for utvikling av osteoporose, både på grunn av den negative effekten av systemisk betennelse på beinsubstansen og som følgetilstand etter lengere varende bruk av kortikosteroider for å behandle sykdom.



*Beinskjørhet i seg selv gir ingen smerter, det er bruddene som er smertefulle.*





Etter trening i mindfulness oppfordres du til å anvende dette perspektivet i hverdagslige rutiner som når du rydder, pusser tennene og spiser – vær til stede i det du gjør og merk deg hva du sanser, skriver artikkelforfatteren. (Illustrasjonsfoto: Shutterstock / NTB)

## 3 øvelser som kan gjøre at du blir mer til stede i ditt eget liv

**POPULÆRVITENSKAP:** Ved å dyrke bevissthet rundt dine handlinger, oppnår du økt refleksjon og bedre evne til å ta gode beslutninger i utfordrende situasjoner.

*Lars Dehli FØRSTELEKTOR VED INSTITUTT FOR PSYKOLOGI, PEDAGOGIKK OG JUSS, KRISTIANIA*

Tirsdag 02. januar 2024 - 04:30

## Forskersonen er forskning.nos side for debatt og populærvitenskap

Mindfulness, eller «oppmerksomt nærvær», er en form for mental trening som handler om å være fullt til stede i øyeblikket. Begrepet beskriver en tilstand der du er fullt og bevisst til stede i det som skjer rundt deg.

En situasjon mange kan relatere til er landeveishypnose. Du kjører bil på en velkjent vei, forholdene er gode og det er lite trafikk. Plutselig innser du at du ikke kan huske å ha kjørt de siste kilometerne. Du har ingen minner om trafikken eller landskapet langs veien. Du kan lure på om du hadde et slags blackout.

Dette skjer fordi du, under lette kjøreforhold, lar kjøringen gå på autopilot og du begynner å vende oppmerksomheten din innover mot dagdrømmer eller andre tanker. Når du senere prøver å huske kjøringen, finner du ut at den aldri ble lagret i hukommelsen. Du var «mindless».

*Mindfulness er ikke bare en øvelse; det er en tilnærming til livet.*

Motsatsen til denne tilstanden er hvordan du følte deg da du først lærte å kjøre bil. Du krevde maksimal konsentrasjon for hver eneste oppgave og du var fullt til stede i situasjonen. Du var i mindfulness-modus.

### **Mye av det vi gjør, er av gammel vane**

Alle mennesker har begrenset oppmerksomhetskapasitet, og evnen til å automatisere oppgaver ved repetisjon og trening er en form for «kognitiv økonomi». Slik frigjør vi oppmerksomhet fra noen oppgaver for å gjøre det mulig å håndtere flere oppgaver samtidig, som å kjøre bil og snakke i telefonen.

Mindlessness oppstår ikke bare gjennom trening og repetisjon, det kan også utvikle seg fra en enkelt hendelse og danne livslange vaner. Et eksempel er hvordan folk ofte holder fast ved bestemte sitteplasser i lunsjrom eller kantiner, til tross for at det ikke er faste plasser. Dette rigiditetsmønsteret er et resultat av mindlessness – vi handler på automatikk.

Psykologer som studerer dette fenomenet, mener at vi tilbringer mesteparten av tiden vår i en slik ubevisst vanemodus. Noen

evolusjonspsykologer hevder at automatisering har en overlevelsesverdi; hvis en handling har vist seg å være trygg tidligere, er det ingen grunn til å endre den. Å prøve nye måter å handle på kan føre til ukjente farer.

Men hvis vanene er skadelige og vi ikke er klar over dem, kan det være til stor fordel å bli oppmerksom på disse tankemønstrene.

Mindlessness er også relevant innenfor organisasjonspsykologi, der ansatte ofte motsetter seg endringer på arbeidsplassen, selv om endringene vil føre til generelle forbedringer.

Automatisering fører til harmløse vaner som gir oss mer mental kapasitet til andre oppgaver.

Mindfulness handler om å være bevisst og styre oppmerksomheten din, spesielt når du møter situasjoner, tanker, følelser og kroppsopplevelser som du har automatiserte reaksjoner på.

### **3 øvelser for økt tilstedeværelse**

Prøv å ikke tenke på en isbjørn i 1 minutt. Resultatet er ofte at du faktisk tenker på en isbjørn flere ganger i løpet av minuttet, til tross for at du prøver å unngå det. Dette fenomenet kalles ironisk prosessering og viser hvor vanskelig det kan være å undertrykke bestemte tanker.

Det er viktig å ikke forsøke å unngå eller undertrykke tanker, følelser og kroppsfornemmelser under mindfulness-øvelser. Snarere er det lurere å akseptere tilstedeværelsen av disse og heller lære seg å håndtere dem i praksis.

#### **1) Såpebobler**

I denne øvelsen forestiller du deg at du har en utsikt som du liker godt. Dette kan være et sted du har besøkt, et sted du drømmer om, eller en kombinasjon av flere steder. Du gir en merkelapp til hver tanke som dukker opp, som «oppvasken etterpå» eller «vondt i ryggen».

Deretter setter du hver tanke inn i en imaginær såpeboble og sender den ut i horisonten. Dette gjør du med alle tanker, inkludert gjentakende tanker. Med tiden vil selv de mest plagsomme tankene avta. Tanken bak denne øvelsen er å akseptere tilstedeværelsen av symptomene og ikke se på dem som fiender du må bekjempe.



## 2) Oppmerksomhetstrening

Denne øvelsen tar tak i hvordan oppmerksomheten din styrer tankene og følelsene dine. Ofte styres oppmerksomheten automatisk av ytre stimuli. For eksempel, merker du at du har på deg sokker eller undertøy i dag? Det er sjelden at vi er oppmerksomme på slike enkle detaljer, selv om vi kunne vært det hvis vi valgte å fokusere på det. Denne øvelsen oppmuntrer til å bevisst styre oppmerksomheten din mellom ulike kilder, som lyden av en klokke, trafikkstøy, og til slutt tilbake til deg selv og dine egne kroppssensasjoner. Dette hjelper deg med å bli mer oppmerksom på hva som skjer rundt deg og hvordan det påvirker deg.

## 3) 3-minutters meditasjon

Dette er en enkel mindfulness-øvelse som gir deg muligheten til å trekke deg ut av hverdagens autopilotmodus. Først fokuserer du oppmerksomheten din på hva som skjer her og nå. Deretter retter du oppmerksomheten mot pusten din, legger merke til hvert inn- og utpust.

Til slutt blir du oppmerksom på hele kroppen din, inkludert kroppsholdning og ansiktsuttrykk. Du bruker ett minutt på hvert trinn. Selv i hektiske situasjoner kan du prioritere noen minutter for å være oppmerksom på pusten din.

Mindfulness er ikke bare en øvelse; det er en tilnærming til livet. Etter trening i mindfulness oppfordres du til å anvende dette perspektivet i hverdagslige rutiner som når du rydder, pusser tennene og spiser – vær til stede i det du gjør og merk deg hva du sanser. Å dyrke bevissthet rundt dine handlinger gir deg økt refleksjon og evnen til å ta bedre beslutninger i utfordrende situasjoner. Det forbedrer også nytelsen av positive opplevelser i livet ditt.

### Referanse

- Berge. T., Dehli, L. & Fjerstad, E. (2013). Energityvene – utmattelse i sykdom og hverdag. Aschehoug forlag.

## Styret i Trondheim Revmatikerforening

Kjøpmannsgata 41, 7011 Trondheim. Tlf.: 940 82 586

Kontortid: Torsdag kl. 11.00 til 14.00

e-mail: [trondheim.st@revmatiker.org](mailto:trondheim.st@revmatiker.org) Org.nr.: 876 259 192

Hjemmeside: [www.trondheimrf.no](http://www.trondheimrf.no)

Leder Carina Dalen Tryggvason  
Mobil: 930 82 821  
[carina.dalen@hotmail.com](mailto:carina.dalen@hotmail.com)



Nestleder Irma Strøm  
Mobil: 990 06 479  
[irmastrom1@gmail.com](mailto:irmastrom1@gmail.com)



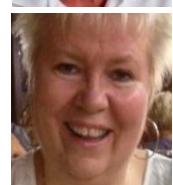
Kasserer Tom Berland  
Mobil: 930 03 708  
[tom.e.berland@sintef.no](mailto:tom.e.berland@sintef.no)



Sekretær Rune Rødskjær  
Mobil: 918 69 614  
[rune.rodskjaer@gmail.com](mailto:rune.rodskjaer@gmail.com)



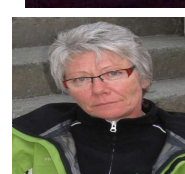
Styremedlem Liv Tomren  
Mobil: 918 13 219  
[liv.tomren@hotmail.com](mailto:liv.tomren@hotmail.com)



Styremedlem Sissel Krognæs Lesund  
Mobil: 412 26 006  
[lesiss@hotmail.no](mailto:lesiss@hotmail.no)



Styremedlem Sølvi Brandsø  
Mobil: 470 56 933  
[solvihelen.55@gmail.com](mailto:solvihelen.55@gmail.com)

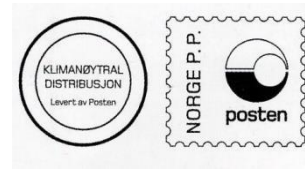


Varamedlem Monica Elisabeth K Hammernes  
Mobil: 970 06 944  
[monicaekh@gmail.com](mailto:monicaekh@gmail.com)



Varamedlem Stein Rasmussen  
Mobil: 958 01 593  
[sterasmu@gmail.com](mailto:sterasmu@gmail.com)





## Kommende temamøter!!

---

Mandag 26.februar kl. 18.30 Sommerveita 4-6

Tema: Årsmøte

---

Mandag 11.mars kl. 18.30 Sommerveita 4-6

Tema: Historier / fortellinger v/Vibeke Støren

---

Mandag 08.april kl. 18.30 Sommerveita 4-6

Tema: Kommer senere

---

Fredag 13.mai kl. 18.30 Sommerveita 4-6

Tema: Kommer senere

---

Fredag 17.juni kl. 18.00 Sted kommer senere

Tema: Sommerfest

---

---

Redaksjonskomite:

Redaktør: Rune Rødskjær e-mail: [rune.rodskjaer@gmail.com](mailto:rune.rodskjaer@gmail.com)

Irma Strøm e-mail: [irmastromnrf@gmail.com](mailto:irmastromnrf@gmail.com)

Carina Dalen Tryggvason e-mail: [carina.dalen@hotmail.com](mailto:carina.dalen@hotmail.com)

Retur adresse:

Trondheim Revmatikerforening

Kjøpmannsgt 41, 7011 Trondheim