BRUSK FORUM

Nr. 2 - 2022 **Årgang 15**

Medlemsblad for Trondheim Revmatikerforening

NORSK REVMATIKERFORBUND

Beskytter:
Prinsesse Märtha Louise

LEDEREN

Hei alle sammen!

Gjennom sommeren har foreningen arrangert flere turer og aktiviteter. Etter flere utsettelser som følge av pandemien, ble turen til Kreta endelig gjennomført i mai. I juni hadde vi en utflukt til Telemarkskanalen.

En fin sommeravslutning på Ladekaia ble det også, med 80 påmeldte og tapas på menyen.

Det har også blitt arrangert sal trening i Trondheims turnhall en gang i uka. Denne aktiviteten har dessverre ikke hatt så mange deltakere som vi hadde håpet på. Dermed har vi i styret tatt en avgjørelse på at sal treninga ikke videreføres fra høsten av.

Til gjengjeld vil vi ha oppstart på utetrening i høst. Andre Eide som er personlig trener, stiller som instruktør. Mer informasjon om dette blir sendt ut på e-post.

Første bassengtrening starter opp igjen den 30. august.

Med hilsen,
Magne Sæther Johnsen

Livstegn fra aktivitetsgruppa.

På årsmøtet 28.02.22 ble det valgt inn to nye medlemmer i gruppa, så i dag består den av: Karl Tomren, Oddny Rasmussen og Sølvi Brandsø

Oddny er kontaktperson for gåturene, tlf. 92414476.

Bowling og gåturer:

Bowling utgikk dessverre dette semesteret, så vi har konsentrert oss om gåturer. Vi har gjennomført 10 turer, den første 14.03, den siste 30.05. Vi har prøvd å finne ulike turmål slik at det kunne være et alternativ for de fleste.

Vi kan vel ikke skryte av så stort oppmøte hver gang, tatt i betraktning at Trf. teller over 1000 medlemmer. Deltakelsen har vært fra 3 til ca. 14 pers. Vi som var med har allikevel hatt fine turer med godt humør, gode samtaler og mye latter. Vi har også hatt værgudene med oss. Til tross for skikkelig ruskevær ved oppmøte enkelte dager så har det på forunderlig vis roet seg når vi har kommet i gang.

Nå som høst og vinter står for døra vil vi komme i gang med bowling igjen. Det er tenkt annenhver onsdag i noen uker framover. Vi har fortsatt en slump penger til gode hos Centrum bowling, disse skal vi bruke, så får vi evaluere og se om det er "liv laga".

Gåturer skal vi også fortsette med. Vi håper på en fin høst og førjulsvinter og satser på å starte opp 29.08 og avslutte 28.11. Hver tur vil bli lagt ut på Facebook og sendt ut på mail noen dager i forkant. Tidspunkt for turene vil variere noe fra mandag til mandag, blant annet pga. temamøter og etter hvert tidlig mørke kvelder fram mot vinteren. Håper mange tar med godt humør og gjerne litt niste i sekken og blir med oss ut på tur denne høsten.

Basseng:

Etter hvert som alle Corona restriksjoner har blitt opphevet har det meste kommet i normal gjenge igjen til glede for de fleste tror jeg. Vårsemesteret ble dessverre avsluttet litt tidligere enn planlagt, men det virker som det har vært forståelse for dette.

Til høsten starter treninga i uke 35 og avsluttes i uke 48. Ukedager og tidspunkt for partiene vil være de samme som før. Også prisen er uforandret. Om noen nye ønsker å delta på trening så ta kontakt på tlf. 47056933 eller på mail: solvihelen.55@gmail.com

I skrivende stund er det fortsatt noen ledige plasser

Ellers ønsker vi i gruppa innspill fra dere medlemmer om nye aktiviteter som kan startes opp. Uten nye ideer kan det være vrient å komme videre. Derfor mottas alle forslag med stor takk. (se tlf. og mail ovenfor.)

Til slutt tar vi med en liten stemningsrapport fra avslutningsturen 30.05, skrevet av Sissel Krognes:

Mandag 30 mai gikk turen til Solemsvåttan! Oppmøte kl 18 på parkeringsplassen ved Tjønnstuggu.

Æ va veldig spent, vokst opp på Reppe og tråkka mine barnesko i områdan for mange 10-år siden. 14 spente turgåera rusla avgårde i lett terreng, vindstille og sol. Vi passerte Tjønnstuggu og Solemtjønna. Veien ble brattere, tyngre å gå. Sprekingan danna fortroppen og vi andre baktroppen. MEN, alle kom samtidig opp til Solemsvåttan, sånn ska det vær, alle venta på alle. Vi gikk opp i "Våttantårnet" og beundra utsikten over Fosenalpan og Strindfjor´n....og .....vi notert navnan vårres i gjesteboka.... ska d værra, så ska d værra .

Nedturen gikk greit, målet var hytta til Oddny og Stein ved Solemtjønna, en vakker plass!! Kom til dekket bord og grillen var varm. Vi langa innpå med pølser og diverse..... hadd blitt godt kjent med hverandre på opp- og nedturen, så skravla gikk lett, og latter´n satt løst. Æ veit itj kor mang klokka va da vi dro derfra, hørt fuglan sang i trær´n iallefall.

Takk for turen folkens... glede mæ til nye tura til høsten. Takk Oddny og Stein, håper vi kan gjenta dette.

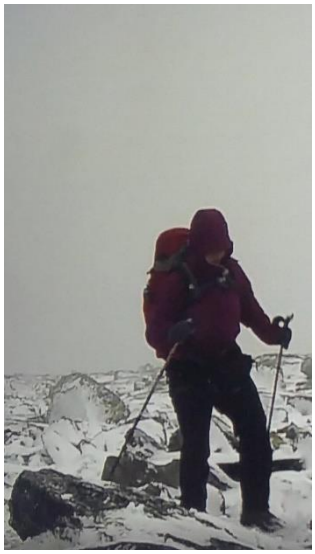
Hilsen fra Karl, Oddny og Sølvi.

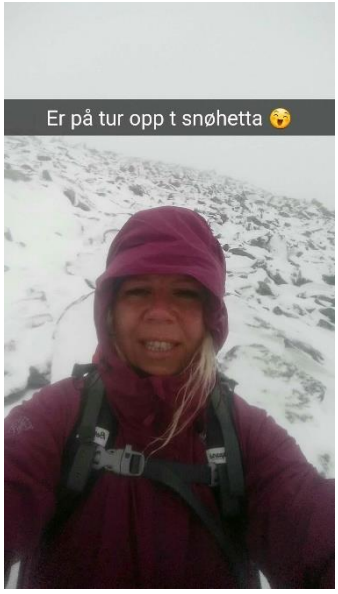
Gåturer høst 2022:

Dato	Tid	Oppmøtested	Turmål
Man 29.08	kl 12.00	Leangenbukta	Grilstad /kafe Flipper
Man 05.09	kl 18.00	Lavollen	Geitfjellet
Man 12.09	kl 12.00	Ferista	Teisendammen/ Lavollen
Man 19.09	kl 18.00	Bekken	Estenstadhytta
Man 26.09	kl 12.00	Midtsand, Malvik	Midtsandtangen
Man 03.10	kl 18.00	Olav Engelbrektsson allé	Ringve
Man 10.10	kl 12.00	Leirfossen	Leirfossen
ONS 19.10	kl 17.00	Henriksåsen Lommelykttur	Elgsethytta
Man 24.10	kl 12.00	Kristiansten festning	Festningen / Småbergan
Man 31.10	kl 12.00	Granåsen	Haukvannet
Man 07.11	kl 17.00	Skansen	Elvepromenaden
Man 14.11	kl 12.00	Sponhuset	Ladestien
Man 21.11	kl 12.00	Smistad	Rønningen
Man 28.11	kl 12.00	Vådan	Storfurua

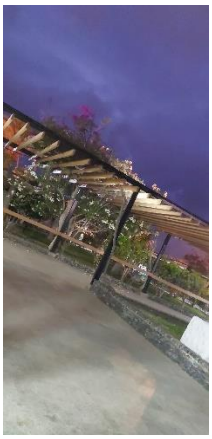
Hei, jeg heter Monica Elisabeth og er varamedlem i styret.

Skrive noen ord om meg selv er vel ikke det enkleste jeg ble bedt om. Mye er vel i grunnen at jeg er mest glad i å prate istedenfor å skrive. Jeg er kommet inn i denne foreningen for ca. 8 år siden og var ikke aktiv i det heletatt, åpnet vel knapt et brev eller Bruskforum. Men én dag var det et brev som ble åpnet og der var det invitasjon til en Snøhetta-tur og den innebar noen måneder med opptrening. Skikkelig artig og krevende. Dette var i 2015. Etter den gang er det ikke vært mye. Er med på bassengtrening, noe som er gull verdt for kroppen. Må si at det er trivelig å bli kjent med mennesker som "er i samme båt ". Og en lærer og erfarer ting av hverandre. Et eksempel på det er jo at jeg for første gang i år var på behandlingsreise. Som førstereis gjør en seg litt erfaringer på godt og vondt, men konklusjonen blir at en må søke igjen.





Jeg liker for øvrig bymarka veldig godt selv om det er blitt altfor få turer og bortimot ingen i perioder de siste årene. Frisk luft og trim er jo ren medisin for både kropp og sjel. Slik sommeren har vært her i Trondheim i år er det vel desto enda viktigere å " lufte" seg. Gleder meg til turer utover høsten og har troen på at det blir fint. Har jo veldig god samvittighet når en får satt seg ned med strikketøyet om ettermiddagen/kvelden da. For strikke gjør jeg omtrent hver dag, både barn, barnebarn og ektemannen har fått nytte av det. Joda det blir en del egostrikk til meg selv også. Håper det blir en fin høst og kanskje sees vi på temakvelder, trening eller tur utover høst og vinter.



Det ble litt om meg 😊

BURG Trøndelag Sør, Hvem er vi?

Vi er barne- og ungdomsrevmatikergruppen (BURG) Trøndelag Sør, en gruppe som er tilsluttet Norsk Revmatikerforbund. BURG arbeider for at hvert barn og hver ungdom som lider av en revmatisk sykdom, skal få et lettere liv i det daglige. Vi gjør dette blant annet gjennom å gi kunnskap, informasjon og tilbud om aktiviteter og samlinger til både de unge og deres foreldre.

BURG Trøndelag Sør har som en viktig ledetråd at de fleste arrangement skal omfatte hele familien og pårørende. Ingen skal stå utenfor. Dette mener vi er svært viktig.

Vi arrangerer aktiviteter og samlinger for våre medlemmer. Det kan være tur til Pirbadet, klatring, bowling, lazer X, frisbeegolf, overnattinger, slalom, ridning med mye mer. Annethvert år har vi en større weekendsamling, hvor vi har med oss foredragsholdere som er dagsaktuelle med tanke på ulike revmatiske sykdommer, psykisk helse, livsmestring samt etter medlemmenes ønsker og behov.

BURG har likepersoner, som er en forelder som har barn med revmatisk sykdom eller en ungdom som har det selv. De er her for å kunne gi deg informasjon, råd og hjelp. De er ikke terapeuter, men en person å snakke med som har vært gjennom mye av det du kanskje lurer på nå.

Vi er også stolte av å ha et eget reisefond, hvor våre medlemmer i BURG Trøndelag Sør kan søke om støtte til turer til varmere strøk.

Kanskje et medlemskap hos oss er noe for deg/dere?

Innmelding kan gjøres på www.burg.no Det tar litt tid før vi får tilbakemelding om din innmelding, men kontakt oss gjerne om det er noe dere lurer på.

Hilsen

Styre i BURG Trøndelag Sør

Mail: Burg.st@revmatiker.org

Mitt navn er Maria Chanett Berge. Jeg er 26 år og leder i Barne og ungdomsrevmatikergruppe (BURG) Trøndelag Sør.

Min eldre søster introduserte meg for BURG imens jeg var under utredning for revmatisme. BURG er en gruppe som ønsker å hjelpe barn og unge med å kunne utveksle erfaringer og finne samhold i en tøff periode for mange. BURG har som mål å samle alle slik at man skal kunne tilegne seg kunnskap, snakke med andre og oppleve aktive og kule ting i hverdagen med andre som føler eller opplever det samme som deg selv.

Jeg ønsket å bli leder i BURG fordi jeg ønsker å bidra, spre glede og kunnskap til de som har eller er under utredning for revmatisk sykdom.

Diagnosen spondylartritt fikk jeg i en alder av 20 år. Det å føle seg sliten, utmattet, aldri ha overskudd til å være verken med venner eller familie, til og med ikke meg selv i blant, var tøft. Det å måtte si nei til alt som skulle skje etter skolen og i helgene er en påkjenning. Jeg har hatt mine opp og nedturer som sikkert mange andre også har hatt. Jeg har slitt med kroppen men også med psyken, det å føle at du har en kropp som ikke spiller på lag med deg gjør noe med hodet ditt. Det mange ikke forstår er hvor mye denne revmatiske sykdommen faktisk kan påvirke livet og livskvaliteten din. Jeg har heldigvis hatt familie, venner og samboer som har støttet meg, hatt forståelse, respektert mine valg og som har hjulpet meg ut for å være aktiv, ha det moro og ikke glemme at det er viktig å prøve selv om det er tøft.
Jeg har lært meg hvordan jeg skal kunne stå i jobb, leve et aktiv liv, være sosial og hjelpe andre i tillegg, gjennom BURG. For meg handler det om motivasjon, det å se det positive i de bittesmå tingene, det å faktisk klare å stå opp hver eneste dag og være takknemlig for det livet jeg har. Det er kanskje lett for meg å si i en alder av 26 år, men det er utrolig viktig å ikke glemme å leve det livet vi har blitt tildelt.

Jeg er leder i BURG Trøndelag Sør og får det privilegiet å skrive om meg selv og om BURG, som er en av mine motivasjoner i livet. Min historie er unik, akkurat som din. Livet er en berg-og-dalbane, og jeg ønsker å sitte på den vognen så lenge jeg kan for å oppleve, lære, erfare, og for å bli den beste versjonen av meg selv. Ikke minst motiverer det meg å kunne gi andre kunnskap og informasjon for å øke bevisstheten rundt revmatisk sykdom.

Takk!

Mange opplever at søvnen ikke kommer så lett når de blir eldre. Det er naturlig. Men forskerne vet også at sykdommer som rammer hjernen, som Alzheimer og Parkinson, er knyttet til dårligere søvnkvalitet. Men hva er årsaksforholdet. Er det kanskje sånn at folk som ikke har optimal hjernehelse også har problemer med å sove? (Foto: Shutterstock/NTB).

7 timers søvn er ideelt for middelaldrende og eldre

Både de som sover for mye og de som sover for lite har dårligere psykisk helse og hukommelse, viser en ny studie.

Siw Ellen Jakobsen JOURNALIST

Søndag 01. mai 2022 - 04:30

Det foregår mange viktige prosesser i hjernen når vi sover.
For noen år siden kom det studier som viste at søvnen fungerer som en «vaskemaskin».
Hjernen utnytter nemlig søvnen til å vaske vekk avfallsstoffer som er blitt lagret opp under dagens arbeid, fant forskerne. Dette skrev forskning.no om i 2014.
Mangel på dyp søvn kan hindre hjernen i å fjerne giftstoffer effektivt.

Stor studie

Unge voksne og voksne har blitt anbefalt å sove mellom sju og ni timer hver natt. Eldre voksne har blitt anbefalt å sove sju til åtte timer. Disse anbefalingene er basert på at søvneksperter kom fram til en enighet om hva som skulle anbefales i 2015. Disse kan du lese mer om her.
Nå viser en ny studie at sju timer er ideelt for middelaldrende og eldre.
De britiske forskerne har studert over 500 000 voksne mellom 38 og 73 år.
Dataene er fra en britisk biobank. Denne inneholder både genetisk informasjon, bilder av hjernen deres og deres svar på spørreskjema om mental helse og søvn.

For mye og for lite

Både for mye og for lite søvn er knyttet til dårligere mental helse, som depresjon og angst, viser forskningen fra University of Cambridge og Fudan University.

Det er også knyttet til dårligere kognitiv ytelse, som hukommelse og evne til å løse problemer.
En mulig årsak er at den dype søvnen blir forstyrret, tror forskerne.

Hva kommer først?

Forskerne vet at sykdommer som rammer hjernen, som Alzheimer og Parkinson, er knyttet til dårligere søvnkvalitet.
I flere eksperimenter har man latt en gruppe mennesker eller dyr sove lite over lang tid.
Da finner de ut at det blir flere av visse proteiner, som forskere vet er viktige ved Alzheimer sykdom.
Men de vet ikke noe om hva som fører til hva.
Her er det fortsatt mye diskusjon i fagmiljøet.
Dette fortalte hjerneforsker Anders Fjell til forskning.no i 2020.
Forskergruppen hans ved Universitetet i Oslo driver et stort prosjekt kalt Lifebrain. Der forsker de blant annet på hjernehelse og søvn.
– Er det søvnvanskene i seg selv som forårsaker sykdommen eller er det motsatt? Er det kanskje sånn at det er folk som ikke har optimal hjernehelse som har problemer med å sove? spør Fjell.

Fulgte mange over tid

For noen år siden fulgte UiO-forskerne rundt 150 personer over tid. De fant at de som hadde søvnproblemer, også hadde en raskere reduksjon av hjernens volum i løpet av studien. Særlig gjaldt det dem over 60 år.
Når de undersøkte det samme i et mye større utvalg, over 20 000 mennesker, finner de det samme, men da er effektene veldig små.
Da de delte inn deltakerne i grupper – en som sover godt, og en som ikke sover så godt, fant de noe interessant.
De som sov veldig lite, altså mindre enn fem timer hver natt, og de som sov mer enn ti timer, hadde nemlig mindre hippocampus enn andre.
Denne sammenhengen er ganske stabil gjennom livet. Sammenhengen mellom søvn og tap av hippocampus er den samme for 20-åringer og 80-åringer.

Kun det ekstreme gir utsalg

Fjell sa til forskning.no at det er interessant at det kun er det ekstreme som gir utslag, altså veldig mye eller veldig lite søvn som henger sammen med størrelsen på hippocampus.
– Disse dataene viser oss at for de aller fleste av oss, som sover noe midt imellom, er det ingen sammenheng mellom søvnlengde og størrelse på hippocampus.
Fjell og kollegene spekulerer på om det kan være at de som sover unormalt lite eller unormalt mye, har en underliggende sykdom. Dette kan gjøre at de både har små hippocampus-volum – og at de sover dårlig.

Kilde: Yuzu Li, m.fl: The brain structure and genetic mechanisms underlying the nonlinear association between sleep duration, cognition and mental health, Nature Ageing, april 2022

ST. OLAVS HOSPITAL
UNIVERSITETSSYKEHUSET I TRONDHEIM

REVMATOLOGISK POLIKLINIKK

Nyoppdaget in inflammatorisk leddsykdom

Har du en nyoppdaget in inflammatorisk leddsykdom, er det viktig å komme tidlig i gang med behandling og oppfølging. Å bli inkludert i behandlingsprogrammet innebærer et tverrfaglig tilbud der du kan møte både lege, sykepleier, klinisk farmasøyt, fysioterapeut, ergoterapeut og sosionom. Behandlingsprogrammet går over 1 år.

INNLEDNING

Behandlingsprogrammet inkluderer behandling og oppfølging av diagnosene revmatoid artritt, psoriasis artritt, spondylartritt med perifere artritter og polyartritt.

Ved inklusjon tilstreber vi at du skal møte samme lege ved hver oppfølging. Vi har også en egen sykepleiekoordinator som er ansvarlig for ditt behandlingsprogram

Henvisning og vurdering

Alle som inkluderes i behandlingsprogrammet ved vår poliklinikk tidligere, og henvisning skjer internt på avdelingen. Legetjenesten har med bakgrunn i din diagnose vurdert det som hensiktsmessig at du får tilbud om behandlingsforløpets videre behandling og oppfølging.

UTREDNING

Du er inkludert i behandlingsprogrammet som et resultat av tidligere utredning, og har enten fått diagnosen Revmatoid Artritt, Psoriasis Artritt, Spondylartritt med perifere artritter eller Polyartritt. Det kan likevel være at lege ønsker flere undersøkelser.

BEHANDLING

De este som har en nyoppdaget in inflammatorisk leddsykdom blir tilbudt sykdomsdempende medikamentell behandling. Avhengig av hvordan du responderer på behandlingen, kan det være nødvendig med flere medikamenter. Kanskje må du endre medikamentell behandling underveis.

OPPFØLGING

Behandlingsprogrammet innebærer jevnlig oppfølging for alle pasienter som er inkludert. Oppfølgingen foregår poliklinisk, og innebærer 3 konsultasjoner både hos lege og sykepleier. Disse konsultasjonene skjer med cirka 4 måneders mellomrom. Videre innebærer oppfølgingen tilbud om konsultasjoner både hos klinisk farmasøyt, fysioterapeut, ergoterapeut og sosionom.

Oppfølging hos fysioterapeut

I samhandling med fysioterapeut kartlegges din totale funksjon og hvordan fysisk og psykisk overskudd, muskelstyrke og leddbevegelighet kan bli bedre ved hjelp av fornuftig trening og aktivitet. Du vil få råd om aktivitet/trening i forhold til dine interesser, muligheter og funksjonsnivå. Fysioterapeuten kan også bidra med smertelindrende tiltak i form av avspenningsteknikker, varme/kulde, bevegelse eller øvelser. Fysioterapeuten kan bistå med å tilpasse individuelle treningsprogram, og tilbyr oppfølging etter behov.

Oppfølging hos ergoterapeut

Ergoterapeuten kan bistå deg i å kartlegge din funksjon i hjem, jobb /skole og fritid med tanke på optimalisering av håndfunksjon i daglige gjøremål. Ofte handler optimalisering av håndfunksjonen om å nne hensiktsmessige ytre tilretteleggingstiltak.

Videre tilbyr ergoterapeuten å utvikle et individuelt tilpasset treningsprogram for bedre bevegelighet i hånd- og fingerledd og/eller gripestyrke. Ved behov vil dere bli enige om en eventuell oppfølging av dette. Du kan også få hjelp til tilpasning av ortoser (støtteskinner) for hånd- og fingerledd med tanke på smertelindring og korrigering av ustabile ledd i hender.

Hos ergoterapeuten får du også tilbud om tilbud om ergonomisk rådgivning, rådgivning vedrørende yrkesvalg, og rådgivning om energiøkonomisering ved unormal tretthet.

Oppfølging hos sosionom

Ved oppfølging hos sosionom kan du få bistand med å finne løsninger på utfordringer som oppstår både for deg og dine pårørende i forbindelse med sykdom og behandling. Sosionomen kan eksempelvis bidra med informasjon, råd og veiledning om skolegang, arbeid,
hjemmesituasjon, trygderettigheter, økonomiske forhold og forsikringer. Videre kan du få hjelp til å skrive søknader, og til å opprette kontakt med hjelpeinstanser utenfor sykehuset (NAV, boligkontor, forsikringsselskap med mer). Sosionom kan ved behov tilby støttesamtaler om de følelsesmessige reaksjonene sykdom kan føre med seg

Oppfølging hos farmasøyt

Oppfølging hos farmasøyt innebærer å samtale om legemidler og bruken av dem, slik at du kan få økt innsikt, forståelse og trygghet rundt egen legemiddelbruk.

Sist oppdatert 20.09.2020

ST. OLAVS HOSPITAL
UNIVERSITETSSYKEHUSET I TRONDHEIM

Organisasjonsnummer: NO 883 974 832
Telefon:
72 57 30 00 post@stolav.no
Postadresse: St. Olavs hospital HF, postboks 3250 Torgarden, 7006 Trondheim

I samarbeid med
NTNU

Inne-trening av Janne

Høst 21 og vår 22 hadde vi trening i sal i lokalene til turnforeningen. Dette var noe vi hadde lyst å prøve ut, da trening som kjent er bra for kroppen, og da spesielt for oss revmatikere. Vi leide turnhallen på tirsdager fra kl. 12.15 - 13.15

Når vi startet opp høsten 21 var det med stor spenning på hvordan dette ville bli mottatt. 😊
En ivrig og flott gjeng møtte opp klare til dyst, mens instruktør var lettere nervøs på hvordan opplegget av stasjoner ville bli og hva deltagerne ville synes.

Dette var ingenting å bekymre seg over, gjengen som deltok var motiverte, lærevillige og positive til gangs😄
Vi hadde en fin periode til tross for pandemi og restriksjoner, etter trening møttes vi ofte til kaffe og en matbit på kantina til Trondheim kommune. Der ble det mang en latter og vi ble bedre kjent alle sammen😃

Vår 22 startet vi opp igjen med friskt mot, hadde leid instruktør og satset på en fin treningsperiode frem til sommerferie. Vi fikk utfordringer med leid instruktør som ikke kunne delta likevel, så dessverre ble det noen ganger med egentrening. Vi fikk likevel en fin periode med bra trening, og dette skyldes flotte deltagere med positiv innstilling og treningsglede.

Vi så likevel at dagtid ikke var optimalt tidspunkt å gjennomføre sal trening på. Dette pga. vanskeligheter med å finne instruktør som hadde mulighet å stille, samt tilbakemeldinger fra flere medlemmer som kunne tenkt seg og deltatt hvis det hadde vært på ettermiddag eller kveld. Vi i styret jobber nå med å få til et opplegg til høsten som kan favne flere av våre medlemmer med tanke på trening på ettermiddag/kveld.

Info blir lagt ut på vår Facebook side: Trondheim Revmatikerforening, vår hjemmeside: trondheimrf.no samt på Mail.

Håper alle medlemmer har hatt en fin sommer, og vi ønsker velkommen til basseng trening, gåturer og mye annet spennende utover høsten😃

Tallene viser at vaksinen hindret 4,2 millioner dødsfall i India, 1,9 millioner i USA, 1 million i Brasil, 631.000 i Frankrike og 507.000 i Storbritannia. (Illustrasjonsfoto: Shutterstock/NTB)

Ny studie: Koronavaksinen reddet 20 millioner liv

Nærmere 20 millioner liv ble reddet av koronavaksinen det første året, men enda flere kunne vært reddet om flere var blitt vaksinert, viser en ny studie.

NTB

Fredag 24. juni 2022 - 09:36

Studien som er offentliggjort i tidsskriftet *The Lancet*, baserer seg på data fra 185 land og territorier mellom desember 2020 og desember 2021. Kina er ikke tatt med på grunn av det høye folketallet og de strenge tiltakene som hindrer smitte.

Studien konkluderte med at 19,8 millioner liv ble reddet ut av potensielt 31,4 millioner dødsfall om ingen vaksiner var tilgjengelig. Ytterligere 600.000 liv kunne vært reddet om hvert lands mål om å vaksinere minst 40 prosent av befolkningen innen slutten av 2021 var nådd.

Tallene viser at vaksinen hindret 4,2 millioner dødsfall i India, 1,9 millioner i USA, 1 million i Brasil, 631.000 i Frankrike og 507.000 i Storbritannia.

– Katastrofalt er det første ordet som faller en inn, sier Oliver Watson fra Imperial College i London, som ledet studien, om situasjonen dersom verden ikke hadde hatt vaksinen i kampen mot viruset.

Offisielt er 6,3 millioner mennesker døde av koronaviruset, ifølge Verdens helseorganisasjon WHO. Men organisasjonen sa i forrige måned at det virkelige tallet kan være 15 millioner om alle direkte og indirekte årsaker regnes med.

Vårtur til Kreta – 2022

Vårturen i år gikk til Kreta, Platinas ved hotell Majestic.

Mange av de som var meg har vært her flere ganger før. Hotellet er flott og det er hyggelige og hjelpsomme folk som arbeider her,

Været første dager var litt kaldt, men skal absolutt ikke klage fordi jeg ringte hjem og da var det kommet snø.

Første kvelden etter vi kom hadde vi vår første fellesmiddag. Det var på restauranten Terrino nede på stranden. Der fikk vi rikelig med forskjellig gresk mat. De var veldig rause med å skjenke raki som kan sammenlignes med heimbrent. Men det skal være godt for magen og god helse.

Det ble også turer inn til Chania for shopping og lunch.

Mange av de som er med er spreke og går lange turer hver dag. Ellers så er vi ved bassenget eller nede på stranden og koser oss.

17. mai ble også feiret med flagg og med felles lunch på en restaurant nede på stranden. Da var det mye god gresk mat og drikke. Det virker som alle koset seg.

Det var en flott tur med hyggelige folk :)

Carina.

OPPLEVELSESRIK TUR TIL TELEMARKSKANALEN

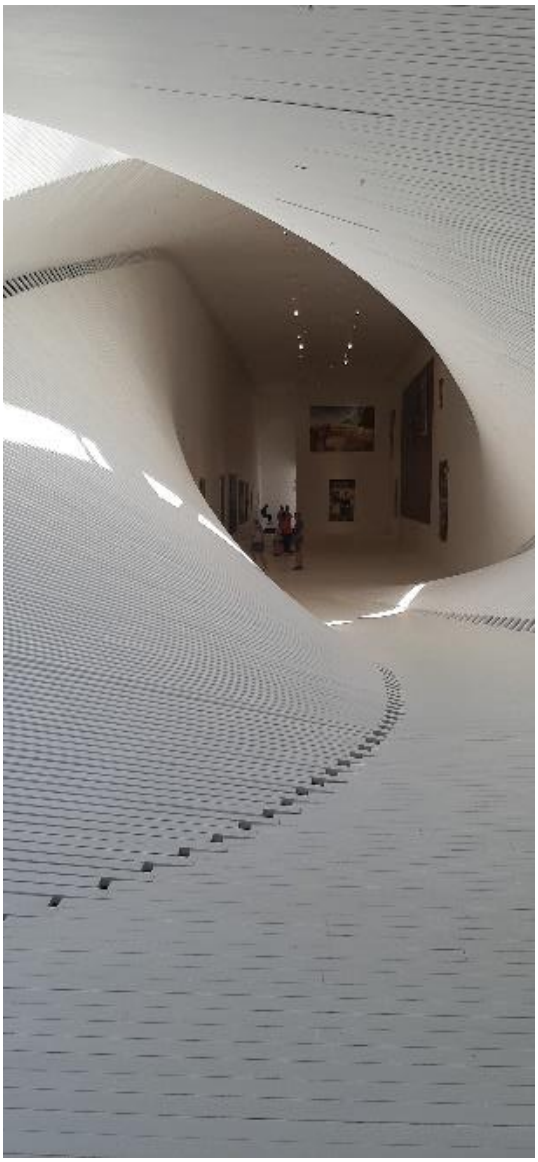
Etter en liten forsinkelse kom vi i gang på vår tur mot Telemark. 43 glade og humørfylte mennesker. Og gleden ble enda større da det viste seg at Ingegjerd, hele folkets yndlingsguide, ble med på turen. Og det var heller ingen som gråt da Brustad buss stilte med hjelpsomme Jonny ved rattet.

Etter en stopp på Dombås gikk turen videre om Lillehammer og ned til Jevnaker, hvor vi overnattet på Torbjørnrud hotell. Her ble vi servert en nydelig middag før alle gikk hver til sitt.

Kl. 10 neste morgen gikk turen til Hadeland glassverk som for øvrig fyller 260 år i år. Vi ble tatt med til glasshytta der vi fikk overvære produksjonen av en glass-vase, et nytt design, og designeren selv overvåket prosessen nøye fra start til ferdig produkt. Etterpå kunne vi rusle omkring på egen hånd blant små spisesteder og butikker, og bare nyte og handle av hjertens lyst.

Etter hvert dro vi videre til Kistefos museum. Dette ble grunnlagt i 1996 av Christen Sveaas, til minne om hans bestefar som bygde tresliperiet ved Randselva i 1889. I 2019 åpnet «The Twist» på museet, et spektakulært byggverk som fungerer både som et galleri, en bro og en skulptur. I skulpturparken ute var det også mange fine kunstverk å beundre. Definitivt et museum til anbefaling!

All of Nature flows through us



Inside av The Twist

Etter museumsbesøket reiste vi til Sandefjord og Clarion Hotel Atlantic, hvor vi overnattet de siste 3 nettene.

Lørdag gikk turen til hovedattraksjonen for turen: Telemarkskanalen. Denne kanalen med sine 18 sluser stod ferdig i 1892. Ute i Europa ble kanalen benevnt som et 8. underverk, her hjemme ble den kalt «Hurtigruten» mellom øst og vest. Reisen er 105km med en høydeforskjell på 72m. Turen startet ved Ulefoss, og himmelens sluser var det første som åpnet seg. Noen var bedre forberedt på dette enn andre som dere ser på bildene.

Heldigvis valgte værgudene å lukke slusene, og vi kunne entre tørrskodd om bord i Victoria som skulle ta oss med på kanaltur. Det ble en fin tur med godt vær, og mange fant det spennende å følge med på prosessen som tok oss gjennom 5 av slusene, til Lunde, og lunsj på Slusekroa.

Vel tilbake i Sandefjord var det tid for avslapping, byvandring, shopping eller hva man måtte ønske frem til vi møttes til middag på hotellet om kvelden.

Søndag gikk turen til Tjøme og videre til Verdens Ende. Der vandret vi på svaberg, så på steinskulpturer av Larvikitt, nøt synet av havet og skimtet Færder fyr i det fjerne. Vippefyret var et særegent skue som man kanskje finner bare her.

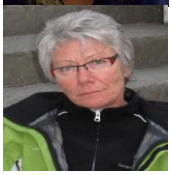
Lillian

Vippefyret på Verdens Ende

I det hele hadde vi en fantastisk tur. Man kan jo på forhånd tenke at bussetappene nok blir kjedelige, men det ble de ikke, takket være vår eminente og kunnskapsrike guide Ingegjerd som fortalte om vikingtidens konger og hendelser i områdene vi kjørte gjennom, og samtidig bandt det sammen med både kunst, kultur og samtid. Haldis, Arnfinn og Bjørn bidro også med underholdning, historier og morsomme sitater til allmenn glede og fornøyelse.

En stor takk til Anne Lise og Roar som tok oss med på denne fornøyelige turen!

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 Org.nr.: 876 259 192
Hjemmeside: www.trondheimrf.no

Leder	Magne Johnsen Mobil: 480 00 661 magnejohnsen1@hotmail.com	
Nestleder	Renate Aglen Mobil: 905 63 331 renateaglen@gmail.com	
Kasserer	Carina Dalen Tryggvason Mobil: 930 82 821 carina.dalen@hotmail.com	
Sekretær	Rune Rødskjær Mobil: 918 69 614 rune.rodskjaer@gmail.com	
Styremedlem	Janne Berg Mobil: 922 58 000 Jannb2@online.no	
Styremedlem	Sissel Krognes Lesund Mobil: 412 26 006 lesiss@hotmail.no	
Varamedlem	Liv Tomren Mobil: 918 13 219 liv.tomren@hotmail.com	
Varamedlem	Monica Elisabeth K Hammernes Mobil: 970 06 944 monicaekh@gmail.com	
Observatør	Sølvi Brandsø Mobil: 470 56 933 solvihelen.55@gmail.com	

Kommende temamøter!!

Mandag 12.september kl. 18.30 Sommerveita 4-6
Tema: Fysisk aktivitet v/ Andre Eide

Mandag 10.oktober kl. 18.30 Sommerveita 4-6
Tema: Burg v/ Maria Chanett Berge

Mandag 14.november kl. 18.30 Sommerveita 4-6
Tema: Psoriasisartritt v/ Morten Dalaker

Mandag 05.desember kl. 18.30 Sommerveita 4-6
Tema: Julemøte.

Redaksjonskomite:
Redaktør: Rune Rødskjær e-mail: rune.rodskjaer@gmail.com
Janne Berg e-mail: Jannb2@online.no
Carina Dalen Tryggvason e-mail: carina.dalen@hotmail.com

Retur adresse:
Trondheim Revmatikerforening
Kjøpmannsgt 41, 7011 Trondheim