BRUSK FORUM

Nr.3 - 2021 **Årgang 14**

Medlemsblad for Trondheim Revmatikerforening

VI ØNSKER DEG EN RIKTIG GOD OG FREDFULL JUL

NORSK REVMATIKERFORBUND

Beskytter:
Prinsesse Märtha Louise

Lederen

Magne Sæther Johnsen

Så var høsten kommet. Det er gledelig at samfunnet endelig har blitt gjenåpnet, og at vi igjen kan få møte våre nære og kjære, og gjenoppta aktiviteter og fritidssysler sammen med andre. Selv om vi ikke er helt i mål med smittetallene i Norge ennå, kan en si at vi har kommet et meget godt stykke på vei.

I styret arbeides det fortsatt med å få arrangert ulike aktiviteter medlemmene våre kan benytte seg av. Vi har blant annet hatt oppstart med bowlingtrening på Sentrum Bowling, med bowlingturnering lørdag den 6. november. Her kreves det ingen forkunnskaper eller treningsgrunnlag for å melde seg på.

For de som har lyst til å til å komme seg ut i naturen og samtidig treffe andre, er gåturene aktivitetsgruppa arrangerer rundt omkring i byen et fint alternativ.

Alle medlemmer har fått mail om at Solgruppen AS nå har inngått en langsiktig samarbeidsavtale med LOL Hotel & Resort som driver NRFs eiendom i Spania. Solgruppen er en erfaren turoperatør som har hatt gjester i Albir i 27 år og er medlem av reisegarantifondet.

Ta kontakt med turoperatør Solgruppen på telefon 735 35 012 for eventuell bestilling av tur. Alternativt er det mulig å ta direkte kontakt med Ellinor på telefon 99 28 55 50 for hjelp med bestillingen. Ytterligere informasjon om de ulike reisetilbudene finnes også på www.solgruppen.no

Årets julebord er satt til mandag 6. desember. Vi starter kl. 18.00 på Thon Hotell Prinsen. Her kan en vente seg både underholdning og god mat og drikke.

Vi deler jevnlig informasjon om arrangementer og tilstelninger på Facebook og på mail, så følg med!

Invitasjon til Julemøte

Årets julemøte i Trondheim Revmatikerforening avholdes på:

Thon Hotell Prinsen

Mandag 6.desember kl. 18.00.

Meny:

Ribbebuffet og pinnekjøtt med naturlig tilbehør, et utvalg av julens desserter og kaffe.

Underholdning: Dette er under arbeide og synes å bli noe for enhver smak

Påmelding til e-post: roaspen@online.no eller mobil 9580 4618.

Medlemspris kr: 375,- pr person, IKKE medlemmer kr. 510,- innbetales til **konto: 8601 37 80759** snarest og merkes julemøte. (*Drikke ikke inkludert.)*

«En ny start med anti-inflammatorisk mat»

Dette er del 2 av denne artikkelen som vi startet i forrige nummer. Forfatter er Mariann Fiksdal.

Mat du vil spise er mat som får insulinnivået til å synke, fettcellene til å krympe og dermed slippe næring ut i blodet, slik at du blir mettere og får mer energi.

Du vil spise mat som gir bedre forbrenning, bedre vekt, bedre helse og bedre prestasjonsevne, og som et ernæringskonsept du kan følge hele livet.

Det er nok med 6 uker for å slå av veldig mange gener for uhelse, og å slå på mange gener for god helse ifølge Alberto Villoldo.

Samtidig ønsker jeg gjerne å oppfordre deg til å velge dette som en livsstil. Det er ikke ment som en 6-ukers diett, men som en støtte i å opprettholde din gode helse resten av ditt liv. Du har iallfall et valg, når du vet om denne muligheten.

I følge Berit Johansen trives kroppen best med en diett av 30 % karbohydrater, 30 % fett og 30 % prosent proteiner.

Det kroppen trenger er også næringstett mat, det vil si mer næring per kalori, spesielt eldre og syke mennesker.

De matvarene som derfor er gjenoppbyggende for kroppen er:

Økologiske grønnsaker, grønne bladgrønnsaker, alle typer kål i kålfamilien og alle typer løk i løkfamilien anbefales for balanse mellom de gode soppene i tarmen og de gode tarmbakteriene. Økologiske grønnsaker i alle regnbuens farger er også godt for økt hormonbalanse.

Gjerne spis avokado for dens innhold av sunt fett.

Spis økologiske frukter og ville bær. Spis gjerne spirer som alfalfa-spirer, brokkolispirer og ferske urter.

Villfanget fisk er fint å spise. Hvit fisk inneholder jod, og villfanget fet fisk som ørret og laks inneholder mye omega 3.

Nøtter, frø, kjerner inneholder mange vitaminer og mineraler. Unngå peanøtter.

Bruk gjerne oljer som extra virgin kokosolje, og om du vil extra virgin olivenolje til kald mat.

Du kan spise egg fra frittgående høns, og kjøtt fra beitefødde, gressfødde dyr, og kjøtt fra fjærkre som har vært frittgående.

Om du må spise melkeprodukter, velg produkter fra geit og sau, som er beitefødde, gressfødde dyr. Bruk ellers gjerne plantemelk som kokosmelk, mandelmelk og cashewmelk. Unngå soyamelk.

I stedet for melprodukter av korn, velger man annen type mel, som quinoamel, linsemel, kokosmel, bokhvetemel, kikertmel.

Quinoa og chia er fint å spise.

Belgfrukter og linser anbefales det å spise opptil en kopp av per dag.

Man kan fint spise pasta av disse meltypene også: kikertpasta, quinoapasta, linsepasta, bokhvetepasta, bønnepasta, ertepasta.

Jeg bruker mye quinoa-kikertmiks som erstatning for ris.

Når jeg skal lage grøt som ligner på risengrynsgrøt eller havregrøt, foretrekker jeg for eksempel en quinoa som heter Finsk Quinoa fra SanaBona, det gir en kremete grøt.

Lag gjerne all maten fra grunnen, og lag sauser, dipper, majones og dressinger og hummus selv, med enkle grep.

Spis gjerne probiotisk mat som kokosyoghurt, fermentert mat som i syltede grønnsaker og kimchi, og prebiotisk mat til de gode tarmbakteriene. Eksempler på dette er rå hvitløk, rå purre, rå jordskokk, rå sikori, asparges, artisjokk, bananer, belgfrukter, valnøtter, Fiberhusk, grønne bladgrønnsaker, grønnkål og spinat.

Det tredje punktet er hvordan booste selvrepareringsmekanismen i kroppen.

Alberto Villoldo snakker om «the Dawn of a new human» og et kvantesprang innen vår generasjon når det gjelder vår helse. Han snakker om mat som

informasjon, og sier at når vi oppgraderer informasjonen til energifeltet vårt, så vil kroppen restruktureres. Han sier at ingen annen helseintervensjon vil virke, om vi ikke samtidig slår på «selvrepareringsmekanismen» i kroppen.

Det gjøres gjennom autofagi, det betyr «selvspising», og er hentet fra gresk.

Hver celle i kroppen har en «søppelkasse», og når den er full, skapes det uhelse og sykdom. Poenget er å tømme «søppelkassen» før avfallet i den gjøres om til patologi, uhelse og sykdom.

Forenklet vil det si at cellene bryter ned sitt eget avfall, og bruker restene som nytt byggemateriale. En membran lukker seg rundt «søppelet» i cellen, og danner en enhet som fraktes til cellens avfallsstasjon, hvor det brytes ned (forskning.no).

Nedbrytningsproduktene blir så resirkulert som byggemateriale eller brukes som energiproduksjon for cellen, og prosessen forlenger cellenes levetid. Autofagi trigger stamcelleproduksjon, reparerer hippocampus, og trigger produksjon av mitokondrier, cellenes «kraftstasjon». 90 % av cellenes energiproduksjon foregår i mitokondriene.

Når hjernen får en «detox», har du ifølge Alberto Villoldo tilgang på nettverk av høyere intelligens, og hjernen føles bedre, friskere, man føler seg mer kreativ og har tilgang på andre tanker.

Autofagi oppstår når vi unngår å spise karbohydrater i 18 timer i døgnet. Det vil si at vi foretar en «karbohydratfaste». Det som slår PÅ autofagi, er at kroppen ikke har noen insulinproduksjon. Du faster allerede når du sover om natta.

Da har du 6 timer hver dag til å spise sunne karbohydrater, som kornfrie melprodukter, kornfri pasta, økologiske grønnsaker, ville bær, økologisk frukt.

Rent praktisk vil det si at man for eksempel spiser sunt plantefett og sunne proteinkilder fram til klokka 12 på dagen, og så kan du spise karbohydrater, sunt plantefett og sunne proteinkilder fram til klokka 18. Så spiser du ingenting etter klokka 18.

Eller om det passer din livsrytme bedre:

Du spiser sunt fett og sunt protein fram til klokka 14, og spiser deretter sunt fett, sunt protein og sunne karbohydrater fram til klokka 20, og stopper å spise klokka 20. Du kan drikke koffeinfri urtete og vann.

Det utgjør til sammen 18 timers karbohydratfaste per dag.

Dette gjør du så i 6 uker, sammen med de andre punktene for hva du unngår å spise og hva du gjerne skal spise.

Det siste punktet er en del kosttilskudd, og her vil jeg henvise til kurs jeg har. Kosttilskuddene hjelper kroppen med avfallsutskillelse, og hjelper til med cellenes raskere gjenoppbygning.

Det er kjekt å følge de 6 ukene som trengs helt nøyaktig, mens man i etterkant kan velge når man vil spise hva av karbohydrater, fett og protein. Da er det ingen «karbohydratfaste» lenger.

Jeg vil oppfordre deg til å følge disse matprinsippene som livsstil likevel, ifølge Berit Johansens studier av mat som slår av og på genuttrykk.

Ifølge Alberto Villoldo slår disse matprinsippene jeg har nevnt her, av 200 gener for uhelse og de slår på 500 gener for god helse.

Jeg ønsker for oss alle at vi skal ha helseløp som er like lange som livsløpene våre.

Og jeg er veldig takknemlig for å ha kunnet følge disse prinsippene selv, og jeg formidler dem med glede til deg, slik at du også skal kunne ta et informert valg om egen helse.

INNKALLING TIL ÅRSMØTET 2022

Tid: Mandag 21.februar kl. 18.30 i Sommerveita 4 – 6

Åpning med årsmøtesaker som konstituering, årsberetning og regnskap for 2021, innkomne forslag, handlingsplan og budsjett for 2021. Valg av styre og komiteer.

Orientering/godkjenning av Revmafondets regnskap m/revisors beretning.

Forslag til årsmøtet må være styret i hende senest 4 uker før årsmøtet, d.v.s. innen 24.januar 2022.

Det vil bli servert karbonadesmørbrød og kaffe med bløtkake.

Du er hjertelig velkommen.

STYRET

Vårens opplevelses tur.

Tekst: Sissel Krognes

Lørdag 19 juni kl. 09.00 sto det en forventningsfull gjeng fra Trondheim Revmatikerforening (TRF) på Sentralstasjonen, vi skull på tur til Møre med Brustadbuss!! Vi kjørt om Orkanger og Hemnekjølen og fræm te, fergestedet Halsa, og ombord i Ferja va d heilt sikkert kaffe og svele. Alle var kjapt ut av bussen, stima opp trappa til kafeen, der ble det ei laaang kø 😒 Daman bak disken var vant med kødannelse, steika svela og trakta kaffe for harde livet , gikk bra, alle hadde fått d dem skull da vi gikk av ferja på Kanestrømmen.
Kjent æ va litt godemt da bussen starta på turen over Aspøya til Kristiansund, trur æ tok en aldri så liten dupp, for plutselig va vi der. Ble en times pause, godt å rusle rundt i byen, strekk ut beina litt. Noen av oss gikk på en " rar" butikk med "rare" klær og det va salg, mått no gå inn, kom ut med en pose med "noe rart"i ....sånn kan det gå.

Fra Kristiansund kjørt vi Atlanterhavstunnellen til Averøya, og en liten bit av Atlantehavsveien før vi gikk ombord i Saga Siglar. Målet var Håholmen, opprinnelig et samfunn basert på handel, fiske og sjøtransport. Det verneverdige fiskeværet består i dag av restaurant, hotellrom, kro, museum og møterom. Klippfiskproduksjon starta tidlig på 1700 tallet og ble etter hvert det viktigste næringsgrunnlaget for folkan som bosatt sæ der. Heldigvis var sjøen rolig og båten hadd lav fart. Vel fremme fikk vi høre om livet til Ragnar Thorset og kona og hvordan dem skapte bl.a. Håholmen Kurssted.

Kvelden ble avslutta med 3 retters middag, LAKS TARTAR - KLIPPFISK - RØDBETESORBET og selvfølgelig GOD DRIKKE

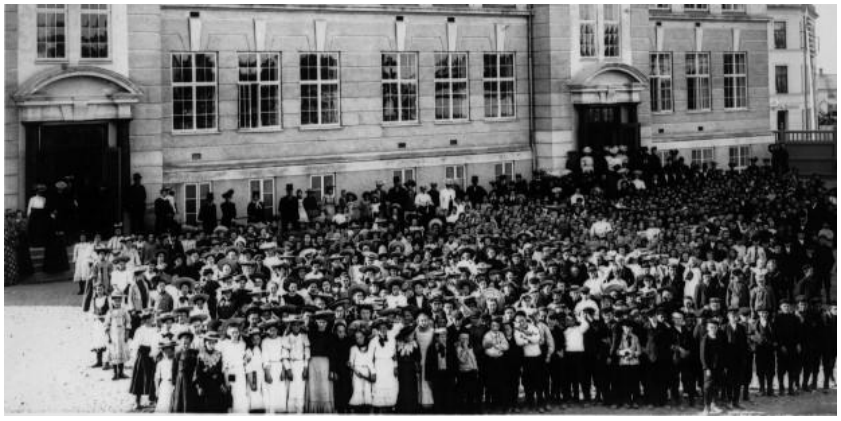
Søndag 20 juni
Etter frokosten tok vi farvel med Håholmen og turen fortsatte vidre langs Hustadvika til Bud, et gammelt fiske- og handelssted. Tok en liten stopp, rusla rundt i vakre omgivelsa og kikka på husan. Alt var lukket og stengt, ikke ei sjel å sjå ..men ettersom det va søndag ligg dem vel «utpå litt» tænkt no æ da . Ferden fortsatte til Angvik ved Tingvollfjorden, der vi overnatta på et gammelt handelssted med historie fra 1500 tallet, nå gjort om te hotell. Stedet hadde masse å by på , bla.a museum med gamle båta, kunstgalleri , og masse historie fra gamle dager og ei ny spaavdeling . På ettemiddagen satt noen av oss ut i finværet og slappa av med no godt i glassan.....Plutselig ble idyllen forstyrra av damer kledd i kvite badekåpa og alt for store kvite slipersa. Det va badenymfan som spurta mot Spaavdelinga hvor det var oppvarma basseng og tyrkisk sauna. Da angra æ på at badedrakten ble igjen hjæm. ☹
Kvelden ble avslutta med 3 retters middag , FISKESUPPE -INDREFILE - SJOKOLADEDESSERT MED CRUNSH

Mandag 21 juni
Etter frokosten starta hjemturen. Roar tok opptelling....ALLE var på plass, ingen kom for seint.....denne gangen. 😉 Vi kjørte gjennom Sunndalsøra, som for det meste besto av industri.! Kom fræm te ferjestedet Rykhjem og tok ferga over te Kvanne, videre med bussen te kommune – senteret Skei i Surnadal kommune. Etter middag på Vårsøg hotell fortsatte vi ferden hjæm te Trondhjæm.

LADEMOEN SKOLE

Tekst: Haldis Isachsen

Så sent som i 1880- årene var det nesten ikke bebyggelse øst for Bakke kirke. Det sto noen få hus der. Men 1890- årene ble en tid full av utvikling på mange områder i Trondhjem. I 1875 hadde Østbyen bare 6.700 innbyggere. Av Trondhjems 33.000 innbyggere i 1895 bodde 17.000 øst for Nidelva. Bydelen fikk blant annet postkontor i 1899, brann og politistasjon i 1900, jernbanestasjonen kom i 1904. Året etter var kirka bygd, og i 1906 sto Lademoens store fine skolebygning klar til å ta imot ungene fra hele bydelen.



En ny bydel og bedre økonomiske forhold «skapte» Lademoen skole. Skolen kostet fullt ferdig 240 574 kroner.

Avisen «Ny TID» skrev 18.september blant annet: «Den nye skole vil uden tvil faa en stor betydning for de østlige bydele. Paa den anden side vil mindst Lademoen skole ha vanskeligheder at kjæmpe med. Om forældrene viser aldrig saa stor interesse for skolen, kan det mang en gang falde vanskelig at skaffe det nødvendige til børnene. Særlig lægger skomangelen ofte hindringer i veien for en god skolesøgning. Det er ikke saa greit i mange familier, naar vinteren kommer med arbeidsløshed og nød.»

I de første årene var det skomakerskole ved Lademoen skole. Guttene i 4-7 klasse skulle ha to timer to ganger i uka. Arbeidet var flikking av gammelt skotøy som guttene hadde med hjemmefra. De flinkeste guttene lærte å sy nye sko. Det skjedde at noen av barna ikke kom til skolen på vinteren for de hadde ikke sko. Skomakerskolen ble nedlagt i 1920.

Skolebespisningen var begynt i 1897. Den ble drevet av private bidrag, særlig fra Trondhjems Sparebank og Brændevinssamlaget. Middagen ble levert av Damkjøkkenet. Skolebespisningen ble helt kommunal i 1916. Trengende barn fikk varm middagsmat på skolen fra januar til mars. I 1954 ble skolebespisningen nedlagt.

Fra fortelling av Emil Simonsen f. 1893 som gikk på Lademoen skole. Kilde: Erik Stenvik

Det va'n skoleinspektør Osnes – vart'n no siden da, – som va lærar. På

La’moskolen va bænkan fast te golvet. Dæm skruva dæm laus og reist dæm opp når dæm vaska.
Det va blækkhus som va som en sko, så når dæm reist opp bænken, så rann blækket fræmi tåa. Patæntlokk, da sjø, på en akse. Og så, først vi kom på skolen, veit du, det va første året, derre der, så syntes vi det va artig med derre lokka. Dæm sto opp, og så kneppa vi te – og så small det, veit du. Så sa han Osnes at vi skoill slutt med derre der, og han førsten som gjor det, skoill få ris. – Og itj så læng ætte, så small det te mæ. Så kom’n og høgg i mæ, men æ holdt mæ fast, æ sjø. Det va itj så godt å få mæ fræm, heller sjø, og æ holdt mæ fast, så han rekka mæ itj, altså. Det va no en stor kar, han Osnes der. Men så gjekk’n ætte en a’n lærar, og så veit du, dæm to mæ, da. Og da fekk æ juling – kraftig juling og, så æ hadd ondt for å sette.

I begynnelsen av 1920-årene var det store barnetallet på Lademoen en utfordring i forhold til undervisningen. Den foregikk da fra kl. 08.30 til 17.45, så lærerne hadde ettermiddagsundervisning to ganger i uka.

Skolen hadde skolehage på Lade fra 1921 til 1925. Barna dyrket poteter, kål, kålrabi og de hadde blomster og bærbusker. Lademoen skole ble tatt til kaserne for tyske soldater i mai 1940, og de beholdt den i alle okkupasjonsårene. Lærerne og elevene måtte holde omgangsskole som i gamle dager. Undervisningen gikk sin gang i mange og uhensiktsmessige lokaler. Det var klasser i Melkeforsyningen, Lademoen barnehage, Bakkestrandens bedehus, Husmorskolen, Bispehaugen og Singsaker skole.

I 1967 ble skolen omgjort til ungdomsskole etter den nye skoleloven. Nedlagt som skole i 1993.

Ny i Aktivitetskomiteen.

Hei, det er jeg som er Sølvi.

En enkel, landsens pike, født og oppvokst på Fosen, nærmere bestemt Roan. Har i rekordfart rukket å bli 66 år. Flyttet til Trondheim i 1973 og begynte å jobbe på Domus Lade som i dag er OBS City Lade. Har også bodd mange år i Malvik med mann og ei datter i den tiden jeg var "godt gift".

Med tiden har jeg vært innom ulike jobber, deriblant barnehageassistent og selger i dagligvaren. Senere ble det 5 år på Revmatismehuset som jeg med hånden på hjertet kan si er den beste arbeidsplassen jeg har hatt. Dessverre ble huset solgt, og virksomheten avsluttet i 2002. Jeg var verneombud på den tiden, og sammen med tillitsvalgte jobbet vi beinhardt for å kunne fortsette driften men dessverre tapte vi mot overmakten.

Vi som jobbet der fikk tilbud om jobb på St.Olavs Hospital og mange takket ja til det. Selv jobbet jeg først 1 år på barneklinikken, deretter 1 år på 1902-bygget som da midlertidig huset geriatrisk avdeling og ulike poliklinikker samt HEMIT på loftet. Høsten 2004 åpnet pasienthotellet, Hotell St.Olav. Der var jeg heldig og fikk jobb, og ble der til jeg gikk av med pensjon 01.03.21

Mitt møte med Revmatikerforeningen startet helt tilfeldig da jeg ble vervet av noen venner som lokket med tur til Italia. Det fristet, og slik oppstod den kontakten! Jeg hadde en kjempefin tur der jeg ble kjent med mange fine folk. Jeg møtte en glad og humoristisk gjeng som imponerte meg stort med godt humør og full fart på tross av sine plager.

Etterhvert som jeg ble bedre kjent med en del folk og foreningens aktiviteter og målsetting, trivdes jeg stadig bedre. Jeg oppdaget at foreningen tok opp mange interessante tema, og begynte å gå på de månedlige møtene. Møtene bød på god atmosfære og fellesskap, og ga inspirasjon til å engasjere seg videre.
Etter at jeg gikk over i pensjonistenes rekker, har jeg blitt med i aktivitets gruppa. Med mer energi og tid på lager enn da jeg jobbet, håper jeg å kunne bidra med litt trivsel og aktivitet for medlemmene i foreningen.

Opplevelsesrik høsttur.

Tekst: Kari Erlandsen

Trondheim Revmatikerforening inviterte til opplevelsesrik høsttur i september. Dette måtte jeg være med på da jeg ikke hadde vært på Vestlandet før.

Turen gikk over høye fjell og dype daler i vekslende vær og med fine høstfarger. Været var ikke helt på vår side, men det er ikke noe vi styrer, og det kan gi spennende opplevelser.

Turen startet fra Trondheim mandag 20. september. På sentralstasjonen var det mange spente personer som hadde møtt opp for å være med. Brustad busstrafikk stilte med Royal Class buss, vi skulle reise skikkelig standsmessig. Vi ble presentert for reiseleder Ingegjerd og sjåfør Jonny, som vi under turen skulle få kjenne som et flott par med gode kunnskaper om det området vi var på vei til.

Ved starten fra Trondheim skinte solen, men når vi passerte Oppdal begynte regnet. Oppover mot fjellet passerte vi skiferbruddene og etter hvert Kongsvoll Fjellstue og vi var på stadig på utkik etter moskus, men de var ikke å se. Etter lunsj på Dombås gikk turen videre om Sel og Vågå til Lom, hvor vi hadde en stopp ved Lom stavkirke. Den er fra 1100-tallet og er en av Norges største stavkirker. Turen videre gikk over Strynefjellet og på ettermiddagen var vi fremme ved Alexandra Hotel i Loen. Her skulle vi ha tre overnattinger.

Hotellet var i luksusklassen og hadde et kjempeflott badeanlegg med SPA. Flere benyttet både bassengene og behandling i anlegget. Middag ble servert som bufe og var meget innholdsrik. Det samme var frokosten.

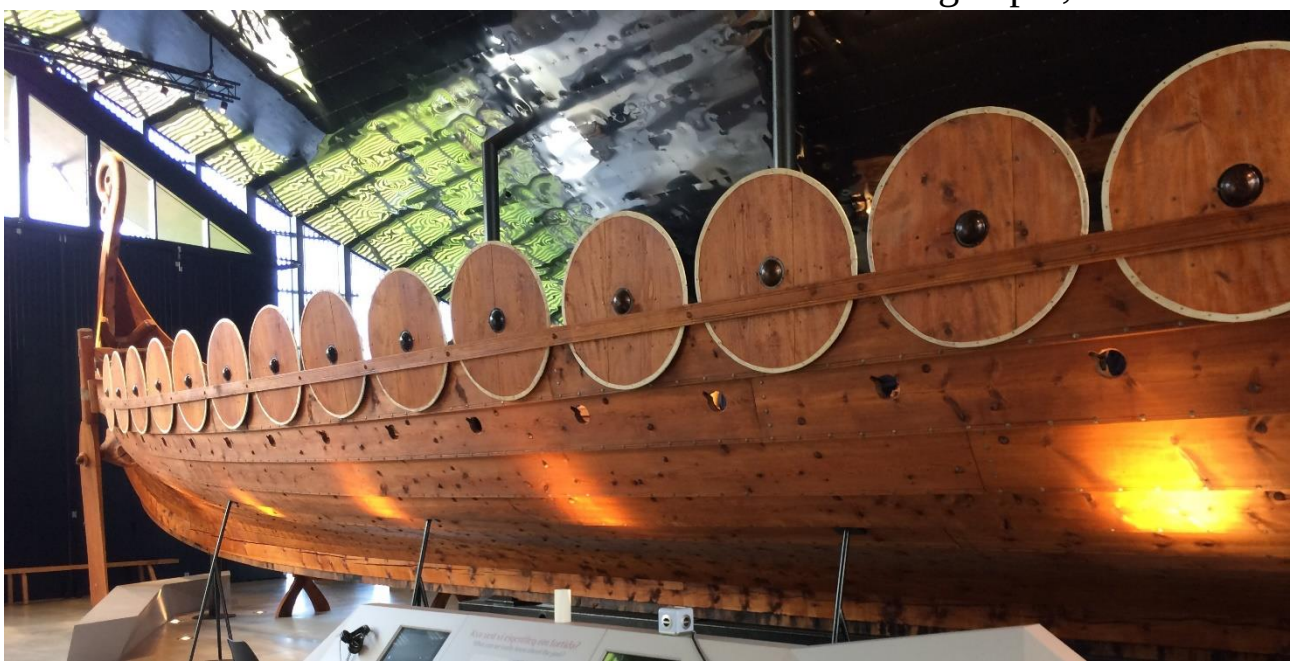
Tirsdagen kjørte vi over Utvikfjellet til Byrkjelo med en stans ved

Gloppen kulturpark med skulpturer av Stig Eikås i kariaturform og med humoristisk preg. Målet for dagen var Bremuseet i Fjærland som har som formål å skape og spre kunnskap om breer og klima. Panoramafilmen om Jostedalsbreen var spesielt flott.

På vei til og fra Fjærland var det en del ventetid ved tuneller på grunn av arbeid. På tilbake turen ble denne ventetiden benyttet til en tur inn til et sted hvor det var mulig å se en del av breen og for de ivrigste fotografene til å at bilder.

Onsdagen var uten fastsatt program. Loen Skylift var populær. Den tok oss opp til fjellet Hoven 1011 m.o.h De som tok første tur fikk et flott utsyn over området, med høye fjell og vann i dalene. Det var meldt dårligere vær og da vi skulle dra ned igjen, måtte vi vente på grunn av for sterk vind. Det ble kjørt en tur til Loenvannet som er kjent for sitt turkis vann og hvor det i både i 1905 og 1936 var ras som førte til store flodbølger. I den siste hendelsen gikk det med 74 mennesker.

Torsdagen var det klart for avreise til Geiranger. På turen var vi innom Nordfjordeid og besøkte Sagastads kunnskapssenter. En film om gravhaugen hvor restene av et brent vikingskip ble oppdaget og forskningen som var gjort i forbindelse med funnene var interessant. Resultatet av disse funnene førte til at det største vikingskipet,



Myklebustskipet, hele 30 meter langt, ble gjenoppbygd. Senteret lå helt nede i vannkanten og det ble fortalt at skipet skulle ut på sjøen igjen. Videre gikk turen til Hellesylt, hvor vi tok ferge innover Geirangerfjorden. Der så vi både fossene De syv søstre og Friaren på motsatt side, boplasser i

fjellsidene. Bestemmelsesstedet denne dagen var Hotell Union Geiranger som ligger litt opp i bakkene med god utsikt utover fjorden. Også på dette hotellet var det SPA avdeling og flotte bassenger. Det ble en rask tur i bassenget før middagen.

Her fikk vi servert middagen ved bordene. Dagens meny var utsøkt.

Fredag 24. september, siste dag på turen og tid for hjemtur. I løpet av natten hadde det lagt seg snø på toppene omkring og det regnet. Det var derfor godt å ha en god buss å sitte i. Første del av turen var opp Ørneveien med 11 hårnålssvinger og et flott utsyn over Geirangerfjorden. Turen fortsatte videre til Valldal, hvor vi etter en kort fergetur fortsatte mot toppen av Trollstigen.

På grunn av nedbøren som hadde vært, var det mye vann i fossene nedover fjellsiden, noe som ga fine inntrykk på turen ned de 11 hårnålssvingene i Trollstigen.

Oppover dalen med kurs mot Dombås, passerte vi Trollveggen og andre kjente plasser. På Bjorli ble kaffepause på en spennende plass med kafe og butikker. Turen fortsatte videre gjennom Lesja til Dombås. Underveis fikk Ingegjerd beskjed fra Kongsvoll, hvor vi skulle ha vår siste middag på turen, om at Dovrefjell var stengt på grunn av stort snøfall og vind og at det ikke var sikkert om den ble åpnet før kl 2100. Det ble mange spekulasjoner om hvordan hjemturen skulle gå. Middagen ble derfor servert på Frich's på Dombås, hvor vi fikk velge fritt fra menyen på Brustad busstrafikks regning. Etter en stund ble veien heldigvis åpnet og vi kjørte over Dovrefjell på bar vei, men da vi kom frem til Oppdal fikk vi vite at veien var stengt igjen.

Turen videre nordover gikk gjennom kjente områder mot Trondheim.

På tross av at været ikke var det beste under turen, var det fint å oppleve den spektakulære naturen i skiftende vær, sol og regn om en annen.

Til deg med muskel- og skjelettplager.

En av fire nordmenn har en sykdom relatert til muskel- og skjelettsystemet. Mer enn 300 000 av disse har en revmatologisk diagnose. Muskel- og skjelettplager er den viktigste årsaken til at arbeidstakere er sykmeldt eller uføre. Det er en stor utfordring for folkehelsen og en betydelig belastning for enkeltmennesket. Samtidig vet vi at et samfunn der alle kan delta, betyr verdighet og mestring - og god samfunnsøkonomi. Det handler i stor grad om kunnskap og tilrettelegging.

Det betyr at du må tenke igjennom hva du bør gjøre før et legebesøk, hva du bør gjøre under legebesøket og etter legebesøket.

Før legebesøket:

- Tenk igjennom hva du forventer deg av behandlingen.
  Ønsker du å bli henvist til spesialist?
- Gjør deg noen tanker om hvordan du vil at legen skal hjelpe deg. I beste fall skal behandling av dine muskel- og skjelettplager være et samarbeide mellom legen din og deg.
- Skriv ned navnet på eventuelle legemidler som du bruker for dine muskel- og skjelettplager i dag, og vis det til legen. Dette gjør det enklere for legen din å forstå hvordan du reagerer på behandling.
- Fortell legen hvordan plagene påvirker ditt daglige liv, og fortell om symptomer som f.eks. smerter, hevelser eller plager i ledd.
- Ta gjerne bilder av de mest synlige og plagsomme leddene når det blusser opp og vis bildene til legen. Dette kan hjelpe legen med å vurdere dine muskel- og skjelettplager.

Under legebesøket:

- Ikke vær redd for å spørre for mye. Be legen din om å forklare deg det du ikke forstår. Oppsummer, gjenta og ta med deg skriftlig informasjon hjem for å lese.
- For å påvise eller utelukke enkelte revmatiske sykdommer kan det være viktig å ta blodprøve. Spør legen din om det gjelder deg.

- Spør legen hvordan behandlingsprosessen blir fremover. Eventuelt om du bør til spesialist/revmatolog eller lignende. Eventuelt be om rekvisisjon eller ny avtale med fastlegen.
- Ta gjerne med deg en venn eller familiemedlem som støtte.

Etter legebesøket:

- Fortsett å følge med på dine symptomer, følelser og hvordan sykdommen påvirker dine daglige aktiviteter.
- Fortsett behandlingen selv om du ikke lenger har symptomer. Snakk også med legen din før du eventuelt av slutter foreskrevet behandling.

VISDOMS ORD FRA ALLES VENN OLE BRUMM.

Trondheim Revmatikerforening`s fotokurs 2021

TRF har, i samarbeide med fotograf Jan Henrik Aspen, startet et fotokurs som skal gå over 1/2 år med 5 samlinger gjennom høsten 2021 og et påfølgende oppsumeringsmøte etter nyttår.. Kurset startet med en samling over 2 dager 5. og 6. september i Norsk Fotofagskoles lokaler i Ila. En stor takk til de som hadde fasiliteter for denne type kurs man bare kan drømme om.

Til kurset var det påmeldt 15 personer, de fleste i godt voksen alder, og alle med et ønske om å ta bedre bilder. Jan er yrkesutdannet fotograf og har utøvet yrket i over 50 år!

Kursets første samling hadde som formål å bli godt kjent med hverandre og bringe på bane hvilke ønsker hver enkelt hadde for sin videre utvikling som «fotograf». Det ble lagt vekt på at verktøyet nødvendigvis ikke er så viktig da man med dagens mobiltelefoner og enkle kameraer kan ta gode bilder. For de som ønsker teknisk gode bilder må nødvendigvis et kamera med god optikk være å ønske seg.

Etter 2 dagers samling à 5 timer ble det lagt grunnlag for datoer hvor deltakerne møtes og samarbeider om løsninger med oppgaver som blir utarbeidet av Ove Sandvin og undertegnede.

Første samling var satt til 26. september med oppgaven «Stein og Farger». Oppmøtested var ved Domkirken i byen og derfra skulle man under kyndig ledelse av Ove gå rundt å fotografere bilder for oppgaven Jan er bosatt på østlandet og kan derfor ikke delta på disse samlingene. Han vil imidlertid, gjennom internett, følge opp med evaluering og innspill til hvordan deltakerne kan øke kvaliteten på bildene sine. Ove vil være den som veileder på alle samlinger.

I skrivende stund er den 1. Samlingen gjennomført og mange bilder er innlevert til Jans internettadresse for evaluering. Et 50.talls bilder er justert i Jan`s ånd og kommentert på behørig vis.... fra Kreta. Jan er bosatt der i deler av året og det var stor interesse for å delta på en samling der nede i april/mai neste år. Jan er i gang med å lage et opplegg som vil kunne tilby fotorelaterte utflukter i fjellet og i landsbyer, matkurs, kunnskap om sang og dansekulturen, urter og vekster men selvsagt også soling og bading. Informasjon om dette tilbudet vil bli kunngjort i neste nummer av bladet og det vil også være mulig for andre som er medlem av forbundet til å delta.

Noen bilder fra 1.samling

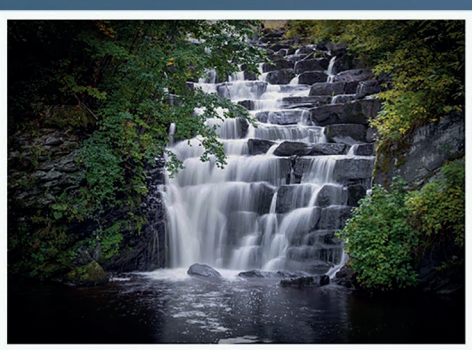


Foto: Tove Berg

Foto: Irene Nordeng

Foto: Mona Sundnes

Foto: Martine Grønning

Styret i Trondheim Revmatikerforening
Kjøpmannsgata 41, 7011 Trondheim. Tlf.: 940 82 586
Kontortid: Tirsdag og torsdag kl. 11.00 til 14.00
e-mail: trondheimrf@gmail.com Org.nr.: 876 259 192
Hjemmeside: www.trondheimrf.no

Leder	Magne Johnsen Mobil: 480 00 661 magnejohnsen1@hotmail.com	
Nestleder	Roar Aspen Mobil: 958 04 618 roaspen@online.no	
Kasserer	Carina Dalen Tryggvason Mobil: 930 82 821 carina.dalen@hotmail.com	
Sekretær	Rune Rødskjær Mobil: 918 69 614 rune.rodskjaer@gmail.com	
Styremedlem	Gunn Wold Mobil: 402 32 445 gunnwo@hotmail.com	
Styremedlem	Sissel Krognes Lesund Mobil: 412 26 006 lesiss@hotmail.no	
Styremedlem	Henning Dolve Mobil: 901 01 327 henning@vinsans.no	
Varamedlem	Janne Berg Mobil: 922 58 000 Jannb2@online.no	
Varamedlem	Ove Sandvin Mobil: 413 24 133 ovesandvin@gmail.com	

Kommende temamøter !!

Mandag 11.oktober kl. 18.30 Sommerveita 4-6
Tema: Å leve med usynlig sykdom v/Arild Rugset

Mandag 8.november kl. 18.30 Sommerveita 4-6
Tema: Mat og revmatisme v/Torill Isaksen

Mandag 6.desember kl. 18.00 Thon Hotell Prinsen
Tema: Julebord med pinnekjøtt og ribbe m/tilbehør, dessertbord og kaffe.
Påmelding til roaspen@online.no eller mobil 9580 4618

Mandag 17.januar 1922 kl. 18.30 Sommerveita 4-6
Tema: Blir annonsert senere.

Mandag 21.februar kl. 18.30 Sommerveita 4-6
Årsmøte med faste årsmøtesaker.
Det blir servert karbonadesmørbrød, bløtkake og kaffe.

Mandag 14.mars kl. 18.30 Sommerveita 4-6
Tema: Minner fra Trondheim. v/Haldis Isachsen

Redaksjonskomite:
Redaktør: Roar Aspen e-mail: roaspen@online.no
Carina Dalen Tryggvason e-mail: carina.dalen@hotmail.com
Rune Rødskjær e-mail: rune.rodskjaer@gmail.com

Retur adresse:
Trondheim Revmatikerforening
Kjøpmannsgt 41, 7011 Trondhe