

Da LFS Trøndelag avholdt årets første medlemsmøte 21. januar hadde vi besøk av **Bent Indredavik** som er professor og overlege ved Slagenheten ved St. Olavs hospital i Trondheim.

Medlemsmøtet startet med at styret informerte oss om at vi dessverre hadde mistet et kjært medlem og styremedlem, vår kjære **Laila Waldemarsen** døde i desember etter kort tids sykdom. Vi mintes og hedret henne med 1 minutt stillhet.

Leder **Hilde Andresen** og **Randi Osmundnes** informerte om treningstilbudet LFS Trøndelag gir sine medlemmer.

Dette er et tilbud om trening som avviker fra den tradisjonelle treningen. Ensformighet og vedlikeholdstrening byttes ut med variert og krevende trening med fokus på mest mulig tilpasning til den enkeltes behov.

Samtidig kan pårørende ha et treningstilbud som vil bidra til å gi de styrke og støtte, i en krevende hverdag.

Fra første treningsdag i januar 2015, da det møtte 4 medlemmer, til i dag med ca. 20 deltakere, så ser dette ut til å ha blitt en suksess.

Alle ble oppfordret til å komme på en uforpliktende prøvetime, og som Randi og Hilde sa: **Trening funke, bli med!**

Leder **Hilde Andresen** ga ordet til **Bent Indredavik**, og han åpnet med å si at nå ville han lære av oss slagrammede, hvordan vi ville at slagrammede skulle behandles.

Det vil nå utarbeides ny rehabiliterings-kunnskap. Blant annet skal det bli nasjonale retningslinjer for logoped snarest mulig i 2016, og ventetiden for rehabilitering skal reduseres.

Vi kunne høre den berømte knappenåla falle under hans innlegg, Vi var musestille og slukte hvert ord fra denne kunnskapsrike mannen.

Høyt blodtrykk, sa Indredavik, er den viktigste faktor for hjerneslag. Kolestrol var heller ikke bra. Han anbefalte å spise mere fisk og grønt.

Ikke nøl med å ringe 113 var budskapet som han ofte sier. På AMK-sentralen sitter det velutdannede mennesker som skjønner at dette haster. Celler svekkes når det blir surstoffmangel i hjernen.

Hjernen er formbar kunne han fortelle. Cellene hjelper hverandre og kan danne nye nervebaner ved å trene. Vi vil nå forske på hvor fort man kan begynne å trene og hvilken trening som er best.

Å være hjemme er best, sa han. Trene derfra 2-3 ganger i uka. Å være hjemme i trygge omgivelser påvirker hjernen. Trivsel er viktig. Vi vil også forske på å utvikle hukommelse og konsentrasjon.

Han roste LFS Trøndelag for tiltaket med treningsgruppe. Trening under kyndig veiledning sammen likesinnede er både trivelig og lystbetont avsluttet han, og håpet han fikk komme tilbake neste år også, og at han da hadde noe nytt å fortell om forskningen, og om eventuelle innslagene fra oss slagrammede..

Dette var et LITE utdrag av hans interessante innlegg.

Etterpå svarte på en masse spørsmål etterpå, og satt sammen oss underkaffepausen.

Dette var et møte vi ikke glemmer så lett, og praten oss imellom gikk livlig resten av kvelden over det vi nettopp hadde hørt.

Aase Lian /Hilde Andresen