

70-åringar på tur fra Sandnes til Roma på sykkel for demensaksjonen 2018



Foran: Terje Solberg, Arne Brun Aareskjold, Lars Aareskjold, John T. Asheim
Bak: Jostein Bolstad, Torfinn Sørbo, Kjell Bjelland, Bjørgulv Fjermestad, Thomas Bergsaker, Kjell Arne Håland

Vi er en gjeng på 10 glade karer som føler oss spreke nok til å sykle fra Sandnes til Roma på 3 uker. Vi har planlagt starten til mandag 17 sept, samme dag som demensaksjonen 2018 starter.

Arne Brun Aareskjold (Brunen) er mangeårig sykkeltrener på internasjonalt nivå. Han lanserte ideen for sykkelvenner i vinter, og mente det var et passe hårete mål å sette seg.

Utgangspunktet for oss alle er egentlig at vi trenger å være fysisk aktive og liker å sette oss mål med det vi gjør.

Det å sette seg mål og arbeide for å nå målene er givende og viktig for både velvære og selvbilde, uansett alder. Dessuten er sykling noe av det sunneste og mest helsefremmende en kan foreta seg i vår alder, ikke bare for fysikken, men også for den mentale helsen. Derfor bruker Demensforeningen slagordet: «Bra for hjertet – Bra for hjernen», og illustrerer det med et bilde av et eldre par på sykkel.

Hvorfor støtter vi Demensaksjonen 2018

Noen nevnte at når en gruppe på 10 70-åringer legger ut på en slik langtur så kunne det vekke en viss oppmerksomhet og at denne oppmerksomheten kunne brukes til en aksjon for et godt formål.

Vi valgte da enstemmig å støtte demensaksjonen 2018, og bestemte at alle innsamlede midler skulle gå uavkortet til aksjonen. Alle utgifter med turen dekkes derfor helt av den enkelte deltaker. Aksjonen ivaretas av Nasjonalforeningen for folkehelsen.

I vår alder kjenner vi alle noen som er berørt av demens enten direkte eller gjennom nære relasjoner. Demensproblematikk er underkommunisert, vi mener at et sterkere fokus på forskning og tilrettelegging vil ha stor betydning for alle som er berørt av demens.

Dessuten er vi midt i den aktuelle alderen selv.

Vi er derfor troverdige når vi samler inn midler til demensaksjonen.

Tall fra Demensforeningen angir at det er bortimot 75- 80 000 mennesker med demens i Norge - av disse er ca 4000 under 65 år. 350 000 er nært pårørende.

Antallet demente forventes å fordoble seg frem til 2040. (Nokså skremmende tall dette – vi får henge i og gjøre så godt vi kan alle.)

Demensplanen 2020 er regjeringens 5-års plan med formål å forbedre tjenestetilbudet til personer med demens og deres pårørende.

Det overordnede målet med demensplan 2020 er å skape et samfunn som tar vare på og integrerer personer med demens i fellesskapet.

En av hovedutfordringene som demensplan 2020 tar utgangspunkt i er at det er lite oppmerksomhet på forebygging av risikofaktorer for å utvikle demens.

Fysisk aktivitet er en viktig faktor i forebygging av demens.

Demens arter seg ulikt fra person til person. Men felles for alle er at demens påvirker hele livssituasjonen både for de som er syke og deres pårørende.

Følg oss på facebook og instagram under kontoen «syklemotdemens»