



Legene og hjerneforskerne Ole Petter Hjelle og Kaja Nordengen (midten) deltok på webinar i regi av Hjerneverket i november 2019. Journalist Ragnhild Ås Harbo ledet webinar.

Webinar om hjernehelse

26 prosent av sykdomsbyrden i Norge skyldes sykdom eller skade i hjernen, ryggmargen og/eller nervesystemet. Det viser norske tall i den internasjonale sykdomskartleggingen Global Burden of Disease. Denne typer sykdommer og skader vil framover øke i omfang og ramme flere, blant annet fordi vi lever lenger. Men vi ser også at hjernesykdom som ikke er aldersrelatert, øker. Hjerneforskningen viser dessuten stadig tydeligere at forebygging tidlig og midt i livet har stor betydning for hjernehelsen i eldre år. Det er med andre ord viktig å tenke forebygging og hjernehelse tidlig.

Allerede i dag legger hjernesykdom og hjerneskade beslag på store helseressurser, og utgiftene vil bli større. Forebygging kan gi bedre liv til den enkelte og spare samfunnet for kostnader.

Prosjektets mål var å formidle kunnskap om hjernen gjennom et webinar til den voksne delen av befolkningen om hvordan man kan forbedre sin hjernehelse og dermed forsinke eller i beste fall forhindre hjernesykdom.

Hjerneverket fikk to kjente foredragsholdere, legene og hjerneforskerne Kaja Nordengen og Ole Petter Hjelle, til å holde innlegg på webinar og svare på spørsmål fra publikum. Vi engasjerte en radiojournalist Ragnhild Ås Harbo som programleder til å lage et presentasjonsformat som vi mente kommuniserte godt og var lett tilgjengelig for målgruppen.

Webinarene ble gjennomført 27.-28. november 2019, og på det meste var det henholdsvis 468 og 258 som fulgte webinarerne direkte. Hvert webinar varte en time. Begge dagene ble

det gitt rikelig med tid til å svare på spørsmål fra de som fulgte webinarene, både forhåndsinnsendte og spørsmål som kom under sendingene.

Målet var at 1000 personer skulle se hvert webinar. Om lag 8500 så webinarene i dagene rundt publiseringen, noe som var langt over forventningene.

30-DAGERS-UTFORDRING BEDRE HJERNEHELSE
TIPS: HENG OPP ET SYNLIG STED, F.eks. PÅ KJØLESKAPET ELLER BADEROMSPEILET

- 01 Puss tenene med den bløtten du ikke er vant med. Får det for enkelt, kan du samtidig lukke øynene og styrke nervocellene du spikrer i huden.
- 02 Sett deg et mål for hver nye søvn du får. Du har hørt om søvnen, men du har ikke prøvd å gjøre det. Sett deg et mål for hver nye søvn du får. Du har hørt om søvnen, men du har ikke prøvd å gjøre det. Sett deg et mål for hver nye søvn du får.
- 03 Gjør rosett til 10 handlemønstre baklengs og forlengs. Du kan gjøre dette med en penn, en blyant, eller en kullspenn. Du kan også gjøre dette med en finger, en tå, eller en annen del av kroppen.
- 04 Ta en rask pause eller en lukepause. Hjernen har stor nytte av friske tanker, og trening fører til frigjøring av stoffer som fremmer nytenkning og bedre blodgjennomstrømning i hjernen og nervocellene.
- 05 Prøv å lese en tekst opp ned, for eksempel en nyhetsartikkel eller avis. Dette utfordrer hjernen og øker dens plastisitet, det vil si evnen til å lære.
- 06 Mål hvor mye vann du får i deg i løpet av en dag. Du kan gjøre dette ved å måle vannet i en vannkanna, eller ved å bruke en vannmåler. Du kan også gjøre dette ved å måle vannet i en vannkanna, eller ved å bruke en vannmåler.
- 07 Utrykk å bruke mobiltelefon eller andre skjermer. Du kan gjøre dette ved å bruke mobiltelefonen eller andre skjermer. Du kan også gjøre dette ved å bruke mobiltelefonen eller andre skjermer.
- 08 Lær et krigsspråk. Du kan gjøre dette ved å lære et krigsspråk. Du kan også gjøre dette ved å lære et krigsspråk.
- 09 Lær 10 nye ord på et fremmedspråk. Du kan gjøre dette ved å lære 10 nye ord på et fremmedspråk. Du kan også gjøre dette ved å lære 10 nye ord på et fremmedspråk.
- 10 Gå en tur i skogen. Du kan gjøre dette ved å gå en tur i skogen. Du kan også gjøre dette ved å gå en tur i skogen.
- 11 Bruk datamusen med 'Tast' knappen. Du kan gjøre dette ved å bruke datamusen med 'Tast' knappen. Du kan også gjøre dette ved å bruke datamusen med 'Tast' knappen.
- 12 Hvis du ikke nøyer, har du allerede gjort dagens oppgave. Du kan gjøre dette ved å ikke nøye. Du kan også gjøre dette ved å ikke nøye.
- 13 Høyt blodtrykk, høyt blodkolesterol og høyt kolesteroltall er skadelig for hjernen. Se på kolesterol ditt. Du kan gjøre dette ved å se på kolesterol ditt. Du kan også gjøre dette ved å se på kolesterol ditt.
- 14 Finn en artikkel om et tema som du ikke kan så mye om fra før. Du kan gjøre dette ved å finne en artikkel om et tema som du ikke kan så mye om fra før. Du kan også gjøre dette ved å finne en artikkel om et tema som du ikke kan så mye om fra før.
- 15 Begynn å lære å spille et instrument. Du kan gjøre dette ved å begynne å lære å spille et instrument. Du kan også gjøre dette ved å begynne å lære å spille et instrument.
- 16 Lær et dikt eller en sang utens og fremfør overfor venner eller barne. Du kan gjøre dette ved å lære et dikt eller en sang utens og fremføre overfor venner eller barne. Du kan også gjøre dette ved å lære et dikt eller en sang utens og fremføre overfor venner eller barne.

Referanselisten inneholder podcaster, videoer, artikler og bøker om de ulike temaene.

PSYKISKE TRENING **SVIN STRESSSTRESSNING** **MENTAL TRENING** **EMERGENCY** **GRADUERT FORBEREDELSE**

Hjernerådet

Webinaret er nå tilgjengelig på Hjerneverådetets nettside (https://www.hjerneveradet.no/?page_id=28231), Hjerneverådetets Facebook-side og Youtube-kanal.

Til webinarer ble det laget en 30-dagersutfordring (se bildet) for god hjernehelset med enkle og morsomme daglige oppgaver som kan hjelpe folk til å endre vaner til beste for sin hjerne. Det er også linker til mer informasjon om hjernehelset. Alt er tilgjengelig på nettsiden linket til overfor.

En viktig erfaring vi fikk, var at webinarer mobiliserte mest deltakere i tiden rundt selve publiseringen. At webinarer er en direktesending, ser ut til å ha mye å si for interessen. Dette er en lærdom som Hjerneverådet vil ta med seg videre.

For Hjerneverådet gav prosjektet verdifull erfaring med direktesendt webinar som en ny publiseringskanal som åpner nye spennende muligheter for interaksjon med brukere og publikum. Dette har vært lærerikt og inspirerer til videre satsing på dette formatet, og vi takker Stiftelsen Dam som gjorde det mulig for Hjerneverådet å gjennomføre dette prosjektet.