



LHL  
Oslo

## BUDSTIKKA – Medlemsblad for LHL Oslo

APRIL 2017



# Innhold

Leders betraktninger	3
Fortjent hyllest til to av våre medlemmer	4
Tilbakeblikk – Juleshow 2016	5
Hjerte- og lungeredning og bruk av hjertestarter	5
Tanker om livet	6
KOLS-prosjekt – søker deltagere	8
Hilsen fra sentralstyreleder John Normann Melheim til LHL Oslo	9
Treningsgrupper i LHL Oslo	10
Om treningsprogrammene	11
Invitasjon til hjertesviktkafé	12
Ungarn 2016	14
Fra Tuberkuloses Hjelpeorganisasjon til Landsforeningen for Hjerte og Lungesyke	15
Årsmøte onsdag 1. mars 2017 På Thon hotell Opera	16
Ettårsmarkering for LHL Hjerneslag	17
Kryssord	18
Visdomsordet	19
Matoppskriften Allergivennlig mat	20
Aktiviteter og møter i avdelingene til LHL Oslo	21
LHL Hjerneslag Ung Oslo – Nettverksmøte	21

LHL, Landsforeningen for hjerte- og lungesyke

Layout: LHL og Pur Design

Trykkeri: Gamlebyen Grafiske

Papir: Scandia 2000 White

Utgitt: 04 / 2017

Opplag: 2400

# Leders betraktninger

**Som fortalt i julenummeret hadde LHL Oslo i 2016 økt antall medlemmer betraktelig. Som lokallag var vi 2391 medlemmer ved utgangen 2016. Dette er et fantastisk resultat som det står respekt av, deres innsats er uvurderlig.**

I dette bladet vil dere se deler av hva som gjøres og vil bli gjort til felles beste for alle medlemmer i LHL Oslo, som vi håper og ønsker dere vil delta i.

LHL Oslo avholdt sitt årsmøte 1. mars 2017, på Thon Hotel Opera. Her ble Årsberetning og regnskap gjennomgått. Årsberetningen synliggjør den store aktivitet som er i LHL Oslo, og det arbeidet som legges ned av styre og utvalg.

Regnskapet viser et overskudd og LHL Oslo har en god økonomi. LHL Oslo har fått 241.000,- fra Hauge-rud Bingo, samt at vi har fått 124.497,- fra Grasrotandelen. LHL Oslo har også fått etter søknad 65.000,- fra Helse Sør/Øst og Oslo Kommune i 2016. Regnskapet viser et overskudd på 300.201,-. LHL Oslo har en egenkapital på 480.635,- i 2016, noe som gir LHL Oslo et godt fundament for videre drift.

Styret i LHL Oslo viderefører arbeidet med å utgi et medlemsblad 3 ganger pr år. Vi har inngått en avtale med Outsiders AS, som skal selge annonser. Vi regner med at disse inntektene vil dekke deler av kostnadene.

Det sittende styret ble gjenvalgt med en utskiftning. Bernhard Rudjord trådte ut av styret grunnet arbeid, men forsetter i Sentralstyret. LHL Oslo takker Bernhard for innsatsen og for at han fortsatt stiller opp i Sentralstyret. Ny som vara er Torunn Irene Fossum, vi ønsker henne velkommen i arbeidet for LHL. I bladet er det en egen presentasjon av årsmøtet og styret med bilde.

I medlemsbladet BUDSTIKKA, medlemsblad for LHL Oslo, vil dere finne informasjon om trimgruppene, likemenn, kulturtilbudet vårt, faglige arrangementer, lokale aktiviteter, kurs, samt informasjon om møter vi arrangerer i 2017.

Er du golfinteressert? Ja da ønsker vi deg hjertelig velkommen til Golf Grønn Glede, et samarbeid LHL

Oslo har med Grønmo golfklubb. 26 personer har allerede tatt kurset og flere ønsker å ta dette sommeren 2017. Påmelding kan sendes til: [lhl.oslo@lhl.no](mailto:lhl.oslo@lhl.no).

LHL Oslo går spennende tider i møte med flere saker som vil ha betydning for LHL Oslo, vi tenker her spesielt på Landsmøtet. LHL Oslo håper derfor at flest mulig av LHL sine medlemmer aktiviserer seg. Spesielt på lagssamlinger/møter og LHL Oslo sitt årsmøte. Din stemme betyr veldig mye for fellesskapet. Oversikt over lagssamlinger/årsmøter finner du i medlemsbladet.

På vegne av fylkesutvalget i LHL Oslo vil jeg takke alle frivillige i trimgrupper, medlemmer i sosiale- og kulturgrupper, styremedlemmer og ønske alle

## EN FREDFULL OG GOD PÅSKE

*John Bjørnøy, leder*





### Under Fylkesutvalget siste lagssamling ble to av våre medlemmer tildelt LHLs hedersmerke i sølv. De to var Berit Johnson og Unni Brodin.

Berit Johnson har vært LHL-medlem siden tidlig på 60-tallet. Allerede året etter at hun ble medlem, fikk hun forespørsel om å bli med i styret i det som var forløperen til LHL. Berit har alltid vært et ja-menneske, og hun sa seg villig til det. Etter at laget endret navn til LHL, fortsatte hun sekretærfunksjonen.

I starten omfattet laget både Oslo og Akershus. Etter hvert ble Oslo et eget lag som etter noen år ble delt inn i 5 lokallag. Berit ble medlem i LHL Grorud, der hun hadde flere verv. Også på fylkesplan ble Berit innvalgt. Også der hadde hun ulike verv gjennom flere perioder. Dette førte henne også til verv både i Sentralstyret og Landsstyret.

Utenom dette har hun i over 20 år vært aktiv som likemann på hjerteavdelingen på Aker Sykehus, og mange har hatt stor glede av hennes kunnskap og erfaring med både lunge- og hjertelidelse.

I alle disse årene har Berit vært en ressurs som villig har latt seg bruke der det har vært behov.

Unni Brodin lider av KOLS og har vært medlem av LHL siden hun var vel 50 år. Hun tilhørte lokallaget Oslo Vest, der hun snart ble med i styret. Også hun fant

etter hvert ut at hun kunne gjøre en jobb utover lokallaget, og hun meldte seg til tjeneste som likemann i Oslo fylkeslag. Det har hun vært i mange år, og dermed har hun vært til stor glede og nytte for mange som lider av KOLS.

I seks år var hun med i Brukerutvalget ved Aker Sykehus, der hun også var med i sykehusets styre. Hun var også med i LMS Forum på Aker, et organ bestående av medlemmer fra ulike miljøer innen helse.

Etter at hennes funksjonstid på Aker var over, var hun knyttet til Lovisenberg sykehus i deres arbeid med KOLS. I seks år var hun brukerrepresentant på alle rehabiliteringskurs.

Nevnes må også at hun har vært medlem av Nasjonalt KOLS-råd som representant for brukerne. I flere perioder har hun vært med i Rådet for funksjonshemmede i regi av Bydelsutvalget i bydelen der hun bor.

Som vi ser, så er det to verdige representanter for vår organisasjon som fikk sin velfortjente oppmerksomhet.



I innspurten til julefeiringen tok vi i år en liten «time out» den 21. desember med besøk i Folketeateret. Det ble juleshow med Blunck, «Bettan», Tore Endresen med sin søte og ikke minst dyktige, unge datter Anne-Sofie. Håper vi får høre mer fra henne i årene som kommer.

Showet hadde absolutt alt fra koselige julesanger, skjemt, løyer, glitter og glamour.

Vi som har levd en stund, satte pris på at volumet var så vi kunne få med oss alt av tekstene som ble fremført. Vi var 16 personer som ruslet fornøyde ut av teateret og kunne ønske hverandre en God Jul.

*Kulturgruppen  
Björg Bruu*

## Hjerte- og lungeredning og bruk av hjertestarter

LHL Oslo inviterer til kurs 20. mai kl. 11.00 på Thon Hotell Opera

Det er Vertikal Helse som stiller med to instruktører og de kan ha inntil 30 personer på dette kurset. Det vil vare ca. 3 timer.

Vi håper å se mange denne dagen.



**VERTIKAL**  **Helse**

### For et par år siden fikk jeg følgende regnestykke å bryne meg på en torsdag seint i juni. Hva får man om man legger sammen verdien av en seksåring og en tidligere rusmisbruker i Bogstadveien?

Det er varmt. Vondt og varmt, for sånne som meg. Andre hyller sola når den viser seg på denne måten, men jeg, en skyggens mann, sniker meg langs hushjørnene og tar grådig for meg av butikkenes aircondition. Ingen butikk blir uinteressant på en dag som denne, så lenge den har klimaapparat, og butikker er det mange av i Bogstadveien, som jeg befinner meg i. Dessverre er min karma for venting i butikk på aller laveste nivå, og nå slår den tilbake med full kraft i form av min utålmodige, seksårige datter. Hun synes butikkene er like kjedelige som jeg normalt synes, og det er bare 7-11-kiosken som klarer å fange oppmerksomheten hennes i mer enn tretti sekunder.

Folk i Oslo blir vennligere når varmen kommer. Eller, vi blir varmere, ikke bare bokstavelig talt. Skulle man komme til å se noen i øynene, er sjansen for å bli møtt med et smil til stede. Ikke stor, naturlig nok, vi er fortsatt et innadvendt folkeslag, på generelt grunnlag, men sjansen er i alle fall større om sommeren.

Likevel er det noen som nesten aldri blir sett i øynene. Og det til tross for at de nærmest har smilegaranti dersom du vier dem et nanosekunds

oppmerksomhet. Du har garantert sett dem, om ikke øynene, så i alle fall i øyekroken. Noen sitter på fortauet, kanskje har de en liten papp-plakat som sier hvorfor de sitter der. Andre står og noen få går rundt. Noen selger magasiner. Andre har satt fram et pappkrus. De er, som Jocke skrev, verdiløse menn, og det er nok av de verdiløse kvinnene også. Jeg vet ikke om de har sin egen sang, men jeg tviler på om de egentlig er spesielt opptatt av akkurat det.

Uansett, samme hvor varmt det er, så forsøker folk å unngå dem. Ikke alle naturligvis, men de aller fleste. De ser en annen vei eller går litt unna. Noen går til og med i en helt annen retning. Hvorfor? Enkelte er irriterte på dem. De tenker at de ikke burde være der. At de burde tatt seg en jobb som alle andre og slutte å plage vanlige, normale folk. Andre klarer ikke å forholde seg til dem. Det blir rett og slett for mye. Det er for vondt, og de minner dem om deres dårlige samvittighet. De burde jo gjøre noe. Men de er jo så mange. Hva hjelper det om jeg hjelper en?

Det som hjelper, er å leke struts. Stikke hodet i sanda og late som de ikke er der. Jeg går også nedover gata, med en is i hånda, sammen med datteren min, og



leker struts. Jeg vil helst slippe å komme i kontakt med han som står ved søppelkassa rett utenfor kiosken. Han selger magasiner. Smiler og spør høflig de som blir presset nærme nok. Jeg er ikke bedre enn noen av de andre, men med hodet begravd i sand, får jeg ikke med meg at sangfuglen ved siden av meg, datteren min altså, stopper opp. Hun er ikke redd for å se på mannen ved søppelkassa. Tvert i mot. Hun ser på han, og han ser på henne. To mennesker i denne strutseflokken, som ser noe som vi andre ikke ser. Nemlig menneskelighet. Og takket være at jeg ikke bare er struts, men også hanefar, får jeg raskt med meg at datteren min ikke lenger går ved siden av meg.

«Er du fattig?» spør hun mannen med magasinene, før jeg rekker å si noe som helst. Jeg kjenner mitt allerede varme, røde ansikt sette inn enda et gir, og jeg forsøker å komme på noe lurt å si. Det gjør jeg ikke. Og det trenger jeg ikke heller. Han svarer rett og slett at han er det, fattig, men at han har det ganske bra likevel. Han får jo stå ute i det fine været og snakke med hyggelige jenter som datteren min, sier han. Og det ser virkelig ut som han mener det.

Så ser han meg. «Det der var en skikkelig musiker!» sier han. Jeg er forvirret, og aner ikke hva han snakker om eller hva jeg skal si. Så peker han på t-skjorta mi. Jim Morrison har nok prydet brystet til mer rebelske menn enn meg, men det er han som er trykket til mitt denne dagen. Jeg våkner til og svarer endelig. Vi er enige. Musikken i dag er ikke vår kopp te. The Doors, derimot. Fantastisk musikk. Blanding av det beste som musikk har å by på. Rock, jazz, latinske rytmer. Og det musikalske geniet Ray Manzarek. Mannen som spilte bass og solo samtidig på orgelet. Undervurdert musiker. Det er vi skjønt enige om, mannen med magasinene og jeg.

Så blir han litt fjern i blikket. «Det gikk med han som med mora og faren min» sier han og tenner en røyk. «daua av kreft dem også.» Jeg kjenner en blanding av beundring, tristhet og forundring. Mannen følger med. Det er ikke lenge siden organisten til The Doors tapte kampen mot kreften, noe han tydeligvis har fått med seg. Begge foreldrene hans er døde av samme sykdom. Det kjennes fryktelig tungt, for hva sier man til en person som åpenbart ikke har hatt fru Fortuna på sin side på en god stund. Jeg sier som jeg pleier i slike situasjoner. Jeg sier ingen ting.

Hvorfor jeg er forundret, vet jeg ikke. Hvorfor skulle ikke han følge med på musikknyheter? Det er tydelig noe han er opptatt av. Fordi han står på gata og selger magasiner? Er det noe mer naturlig at en kortklippet, relativt sunn mann går rundt med en t-skjorte med bilde av en av 60-tallets største mannlige sexsymboler, som, etter all sannsynlighet, døde som følge av sitt utagerende liv med alkohol og rus? Jeg skammer meg litt over å bli overrasket over hans innblikk i musikk generelt og The Doors spesielt. Jeg skal til å spørre om hva slags annen musikk han liker, men noen kommer meg i forkjøpet.

«Det er farlig å røyke!» sier plutselig datteren min, og ser magasinselgeren rett i øynene. Hun er ikke spesielt begeistret for røyk, noe hun aldri legger skjul på. Igjen kjenner jeg varmen pumpe i ansiktet og igjen svarer magasinselgeren før jeg får summet meg. «Det har du helt rett i, lille venn!» sier han. Så stumper han røyken på søppelkassa og klapper datteren min på hodet. Han lurte på hva slags musikk hun liker, og jeg blir tilskuer til en ny, god samtale om musikk.

Og det er da det endelig går opp for meg, det opplagte, og det som mange av oss voksne så lett glemmer. Datteren min snakker med en mann. En helt vanlig mann. Jeg snakker med en magasinselger. Jeg kjenner hans historie uten å ha spurt. Jeg er som trikken i Bogstadveien. Jeg følger et fast spor. Datteren min derimot, er ikke bundet av noe, og derfor klarer hun å tenke selv, spørre om det hun lurte på, og si det hun mener, uten at det virker dumt eller belærende. Det er farlig å røyke. Hvorfor skulle ikke mannen ved søppelkassen også få del av den kunnskapen?

Vi går tilbake til kiosken og tar ut penger. Så kjøper vi et magasin og takker for praten. Datteren min, og mannen ved søppelkassen, har mest sannsynlig glemt alt sammen. For dem var det jo bare en helt vanlig samtale en helt vanlig dag. Jeg derimot, sitter her nå, to år senere, og skriver om det. Jeg føler at jeg lærte noe viktig den dagen.

Jeg lærte at verdien av en seksåring + en tidligere rusmisbruker i Bogstadveien = Oslo. I alle fall sånn Oslo burde være

Trond Erik Eide



## KOLS-prosjekt – søker deltagere

### Et prosjekt med fokus på helseinformasjonsforståelse og samhandling mellom sykehus og kommunehelsetjenesten har behov for å komme i kontakt med brukere med KOLS

Det er behov for prosjekter hvor vi undersøker hvordan vi kan hjelpe personer med KOLS i forhold til informasjon om helse i samhandling mellom sykehus og kommunehelsetjenesten.

I et nytt forskningsprosjekt kartlegger vi derfor:

- hvordan personer med KOLS får informasjon om sin sykdom og helse
- hva slags informasjon de får
- hvem de får informasjon fra
- hvordan de bruker den informasjonen de får
- hvordan de klarer å komme seg rundt i helsevesenet

Resultatene fra kartleggingen vil brukes til å utvikle helseinformasjonstiltak som kan hjelpe den individuelle pasient for å forbedre symptomer, livskvalitet og mestre sin sykdom og samtidig være et kostnadseffektivt tiltak og redusere reinnleggelses.

For å finne de rette tiltakene vil vi gjennomføre diskusjonsgrupper med brukere, helsearbeidere og forskere. I dette arbeidet trenger vi å få kontakt med 1-2 brukere med KOLS som kan tenke seg å være deltagere i en arbeidsgruppe. Brukerne bør ha bosted i en av Lovisenberg diakonale sykehus sine bydeler; enten Sagene, St. Hanshaugen, Grünerløkka eller Gamle Oslo.

Vi vil ha 3-4 møter med oppstart i april frem til juni 2017. Møtene vil vare ca. 2 timer hver gang og brukere som er med vil få dekt reise og kostnader i forbindelse med parkering.

Prosjektet har fått finansiering gjennom Extrastiftelsen gjennom søkerorganisasjonen LHL og er et samarbeidsprosjekt mellom Universitet i Oslo, Lovisenberg diakonale sykehus og bydelene; Sagene, St. Hanshaugen, Grünerløkka og Gamle Oslo.



Ta kontakt med prosjektleder og forsker Christine Råheim Borge via e-mail: [chrr@lds.no](mailto:chrr@lds.no) eller telefon 23 22 50 00 dersom dette er noe du som bruker med KOLS kan tenke deg å være med på.

## Hilsen fra sentralstyreleder John Normann Melheim til LHL Oslo

Hei alle medlemmer, sympatisører og andre lesere av LHL Oslos Budstikka. Jeg er veldig glad for å kunne hilse dere alle på denne måten. LHL Oslo er et stort lag i en stor LHL-familie. Jeg har gleden av å møte LHL Oslos tillitsvalgte på alle nivåer i organisasjonen vår, og høster der av den kunnskapsbasen og den aktive deltakelsen som kjennetegner en tillitsvalgt fra LHL Oslo.

Da LHL Hjerneslag inviterte til ettårsjubileum med slagkafé i Oslo Kongressenter den 9. februar, med over 170 interesserte deltakere, så understreker dette både størrelse og engasjement i så vel LHL som LHL Oslo. LHL er en stor og voksende aktør som interesseorganisasjon for mennesker med hjerte-, kar- og lunge-sykdom og deres pårørende. Sentralstyret har som sin strategi å styrke denne posisjonen ytterligere. For å lykkes med denne overordnede strategi, er det helt avgjørende at man lykkes på noen sentrale delmål:

### Være en sterk organisasjonsbygger

På slutten av fjoråret passerte vi en ny viktig milepæl, da vi rundet 50 000 medlemmer. Det nøyaktige tallet pr årsskiftet ble 50 448. Det er et flott tall som LHL er svært stolt over, men det er også et stort tall som minner oss på våre forpliktelser. Medlemmene har sitt medlemskap i det lokale lag, og da har vi alle i LHL familien et felles ansvar for at disse medlemmene møter en åpen og inkluderende organisasjon. Videre skal vi sørge for at et medlemskap har et sett med medlemsfordeler som treffer alle.

### Være en helsepolitisk maktfaktor

LHL er en stor organisasjon med verdier som: Solidaritet, Kunnskap og Handlekraft. Dette vil primært komme våre medlemmer til gode, men med slike verdier er det naturlig for oss å stille opp for fellesskapet også. Brukermedvirkning er et stikkord her. LHL generelt og LHL Oslo spesielt, er blant de aller beste til å rekruttere brukermedvirkere inn i Helseforetaka, NAV og så videre, for på den måten å ivareta brukerne av helse- og omsorgstjenester sine interesser. LHL er nå også representert på øverste systemnivå gjennom sin leder, der han er medlem av Helse- og omsorgsdept. sitt Kontaktforum, og leder av Helsedirektoratet sitt Brukeråd. Dette viser at LHL er en helsepolitisk maktfaktor.

### LHL-sykehuset Gardermoen

LHL har som mål å være en ledende tilbyder av spesialiserte helsetjenester. Dette har vi oppnådd innen hjerte/kar på Feiring og lunge/kols på Glittre. For å styrke og videreutvikle denne posisjonen, har vi under oppføring Norges mest moderne sykehus på Gardermoen. Noen stikkord her:

- 28 000 kvadratmeter
- 6 operasjonssaler
- 5 hjertelab-er
- 144 pasientrom
- 100 hotellrom

Sykehuset blir overtatt fra entreprenør den 1. februar 2018, med innflytting utover våren. Så langt går byggeprosessen innenfor planlagte krav til framdrift, budsjett og kvalitetskrav.

### LHL i Oslo

LHL har over tid hatt ulike utfordringer med å etablere seg i Oslo innenfor vårt konsept kalt Byklinikker. I den samme perioden ble det gjort vedtak om bl.a. å styrke vår felles merkevare gjennom en samlokalisering av LHL sin administrasjon og LHL-sykehuset på Gardermoen. Dette utløste en viss bekymring fra LHL Oslo, i forhold til det som kunne oppfattes som vår manglende tilstedeværelse i landets hovedstad. Det er i denne forbindelse godt å meddele at LHL for tiden er svært aktiv i Oslo, og at vi i løpet av det siste året har kjøpt Vertikal Helse as, NIMI ( Norsk Idrettsmedisinsk Institutt) og Kal-klinikken.

I tillegg er det som en del av vedtaket om å flytte adm. til Gardermoen, at det skal opprettholdes noen kontorplasser i Oslo. Videre er det planer om å utvikle en LHL Byklinikk Oslo i tilknytning de klinikker som er kjøpt. Jeg vil med dette invitere LHL Oslo til samtaler om å tenke samlokalisering mellom de kjøp/aktiviteter som er nevnt over pluss lokallagscenter for LHL Oslo, i et tenkt bygg med arbeidstittelen «LHL Helsehus Oslo».



Takk for oppmerksomheten. God sommer til alle lesere.

Med hjertelig hilsen  
John Normann Melheim  
LHL - Sentralstyreleder

## Treningsgrupper i LHL Oslo

I LHL er en stor del av likemannsaktivitetene knyttet opp mot ulike former for gruppebasert fysisk aktivitet, der likemannen som regel er instruktør eller leder for gruppen. I de siste årene har det vært lagt ned et godt arbeid for å utvikle slike tilbud i vår regi også i Oslo. Treningen er i utgangspunktet to timer inkludert en prat. Er du interessert i å delta eller hjelpe til så si fra.

Sted/gruppe	Instruktør	Telefonnr.	Nivå	Tidspunkt
CC Vest	Rita Hartford	971 18 234	Nivå 2	Tirsdag kl 10.00 Torsdag kl 13.30
			Nivå 3	Tirsdag kl 15.00 Torsdag kl 10.00
Oscar	Lillian Lydersen	936 62 063	Nivå 2	Onsdag kl 16.00 Fredag kl 16.00
STERK Løren torg	Thor Dilling	930 00 288	Nivå 3	Mandag kl 11.00 Onsdag kl 11.00
Sagene	Grete Rødtrøen	951 03 125	Nivå 2	Onsdag kl 18.00
Hasle skole	Hans Christian Bestum	934 05 667	Nivå 3	Mandag kl 17.00 Onsdag kl 17.00
Verdenshuset på Haugenstua	Elilarasi Sripalan Gopana Sripalan	954 55 805 906 45 550	Nivå 1-3	Tirsdag (kvinnegruppe) kl 17.00-18.00
Jesperud Aktivitets- og rehab.senter	Elilarasi Sripalan Gopana Sripalan	954 55 805 906 45 550	Nivå 1-3	Torsdag (kvinnegruppe) kl 18.00-19.00
Grønmo Golf	Bernhard Rudjord	908 64 985	Nivå 1-3	Onsdag kl 11.00
Veitvet bowling	Første tirsdag hver måned kl 11.00			
Rødtvet seniorsenter	Harald Eide	976 06 932	Nivå 1	Tre siste tirsdager hver måned kl 12.00
Tigergruppa	Turgruppe som går tur over hele byen en gang i uken. Oppmøte Jernbanetorget, onsdag kl. 11.00 (ikke des.-jan.) Er det kaldere enn -10 grader blir turen avlyst. Kontaktpersoner: Åse Solberg telefonnr. 909 32 231, Kari telefonnr. 934 30 804, Gunvor telefonnr. 901 85 742			

Av Bernhard Rudjord, fylkesutvalget

## Om treningsprogrammene

LHL har utviklet egne treningsprogrammer til bruk i grupper eller alene. Treningen har ulik belastning slik at alle kan finne et nivå som passer. Øvelsene gjøres til musikk og programmene inneholder både oppvarming, styrke, kondisjon, uttøying og avspenning.

### Fysisk aktivitet nivå 1

Dette programmet har moderat til lav intensitet og er i hovedsak tilpasset til de med redusert funksjonsnivå, uavhengig om det skyldes lungesykdom, hjertesykdom eller andre årsaker. Dette er øvelser de fleste kan gjøre, og trenings-effekten avhenger av hvor mye du tar i. Øvelsene gjøres sittende på stol, eller stående.

### Fysisk aktivitet nivå 2

Dette programmet har moderat intensitet. Du kan velge å ta i skikkelig og få en betydelig treningseffekt,

eller du kan velge å ta det litt roligere ved for eksempel å gå i stedet for å løpe i intervalløktene. Programmet passer best for de med litt redusert fysisk kapasitet og yteevne, men du bør kunne stå og gå/løpe nærmere en hel time.

### Fysisk aktivitet nivå 3

Dette programmet er intensivt. Det vil si at en skal bli svett og andpusten. Fysisk aktivitet nivå 3 krever at du kan stå og løpe/gå en hel time. Det er til tider høyt tempo og kan passe godt til deg som har trent noe før. Har du mindre erfaring med trening, er det imidlertid ikke noe i veien for at du prøver deg på dette programmet.







# LHL

Landsforeningen for hjerte- og lungesyke  
Tlf: +47 22 79 90 00 | Faks: +47 22 22 50 37  
Besøksadresse: Storgata 33 A, 6. etasje, 0184 Oslo  
Postadresse: Pb 8768 Youngstorget, 0028 Oslo  
post@lhl.no, www.lhl.no

## INVITASJON TIL

# Hjertesviktkafé

– for deg som er berørt av hjertesvikt

Litteraturhuset, Wergelandsveien 29, 0167 Oslo, Møterom: Amalie Skram

9. mai kl. 17:00 – 19:30

LHL, Landsforeningen for hjerte- og lungesyke og Novartis ønsker å øke kunnskapen om hjertesvikt, og inviterer pasienter og pårørende til hjertesviktkafé.

På hjertesviktkaféen kan du lære mer om hjertesvikt og hvordan man kan leve bedre med sykdommen.

## Program

- 17:00 – 17:30** **Velkomst og lett servering**
- 17:30 – 17:35** **Velkommen**  
*v/ LHL og Novartis*
- 17:35 – 17:50** **Hva er hjertesvikt? Årsak, symptomer og behandling**  
*v/Helge Istad, spesialist i indremedisin og rådgiver hos LHL*
- 17:50 – 18:10** **Hvordan leve godt med hjertesvikt?**  
*v/Ellinor Forfang, Hjertesviktsykepleier ved Vestre Viken, Bærum*
- 18:10 - 18:30** **Eldre med kronisk sykdom – En nedprioritering i helse-Norge**  
*Innleder ikke bekreftet*
- 18:30 – 18:50** **Pause**
- 18:50 – 19:00** **LHL lokallag – hva kan vi tilby våre medlemmer?**  
*v/John Normann Melheim, styreleder i LHL*
- 19:00 – 19:20** **Kan humor virkelig fremme kunnskap om hjertesvikt?**  
*v/Øystein Bach, Country Franchise Head, Novartis Norge AS*
- 19:20 – 19:30** **Oppsummering og avslutning**  
*v/Frode Jahren, generalsekretær, LHL*

Meld deg på ved å sende en e-post til: [karianne.vik@lhl.no](mailto:karianne.vik@lhl.no)

Velkommen til Hjertesviktkafé

"Dette arrangementet arrangeres i samsvar med avtaler om samhandling som Legemiddelindustriforeningen har inngått med Den norske legeforening, Norges Farmaceutiske Forening, Norsk Sykepleierforbund og De regionale helseforetakene. For deg som helsepersonell medfører dette at både du og arrangøren har rettigheter og plikter som skal sikre at arrangementet er av god faglig kvalitet og at det ikke er egnet til å skape forestillinger om uheldige bindinger mellom industri og helsepersonell. For mer informasjon se [www.lmi.no/standardinformasjon](http://www.lmi.no/standardinformasjon)."

# STERK

HELSE • TRENING • KOMPETANSE



## Trening og fysisk aktivitet er god medisin!

LHL vet hvor viktig fysisk aktivitet er for nettopp din helse og har derfor inngått ett samarbeid med Sterk Helse, trening og kompetansesenter.

På STERK trener du i trygge omgivelser. Hos oss er det alltid kvalifisert personell på jobb. Alle ansatte har gode kunnskaper om bruk av førstehjelp. Vi samarbeider med din lege om å gjøre nettopp din helse sterkere!

Som medlem av LHL får du:

- Gratis innmelding
- Rabattert medlemskap, kun 449,- pr mnd!
- Veiledet hjelp til å nå dine mål, uansett utgangspunkt

**Forskning viser at regelmessig trening gir:**

- Styrket immunforsvar
- Bedre hjerte- og lungefunksjon
- Sterkt redusert risiko for hjerte- og karsykdommer
- Redusert risiko for enkelte krefttyper: Tykktarmskreft og brystkreft
- Bedre mage- og tarmfunksjon
- Mindre muskel- og skjelettplager og sterkere rygg
- Mindre risiko for utvikling av benskjørhet
- Mindre risiko for slitasjegikt
- Bedre blodsukkerregulering
- Bedre søvn, mer overskudd og økt psykisk trivsel
- Langsommere aldring
- Mindre bruk av medisiner

Vi hjelper deg i gang med riktig trening etter dine forutsetninger!

STERK finner du på Løren torg!  
Peter Møllers vei 5A, 0585 Oslo, Tlf. 21 08 28 00



Vi ses:)

[www.sterktrening.no](http://www.sterktrening.no)



## Ungarn 2016

Tilbakeblikk på tur til Ungarn, en liten by som heter Kiskőrös 12.-25. oktober 2016. Dette var en tur som medlemmer fra blant annet det «gamle» Grorud-laget hadde anledning til å melde seg på.

Det var i begynnelsen syv personer som var interessert, men på avreisedagen var det på grunn av sykdom bare fire igjen.

Reisen var organisert av Jorun Tveit pluss to dyktige damer! Angela reiseleder og tolk, pluss Brit som en dyktig medarbeider. Bra hotell med halvpensjon. Svært omfattende trim og helsebringende behandlinger – bassengetrim hver dag og fri benyttelse av mange termalbasseng med ulik temperatur. Fire-fem massasjetimer utført av dyktige damer (fysioterapeuter), som ikke snakket et ord engelsk!

Da hotellet ligger ved en liten by er det ikke så mange «sprell» man kan gjøre, men det er nok av forretninger så man kan handle det meste, blant annet veldig billig vin! Kroner 15 for en god rødvin er ikke å forakte! Vi kunne låne sykler gratis for å komme oss rundt og det var fine sykkelstier.

Turen til Budapest og Balatonsjøen gikk dessverre samme dag. Vi besøkte to vinkjellere «Szt Petri» og verdens største og unike vinkjeller «Hajos». Heldigvis

ikke på samme dag! På programmet sto også besøk i paprikaens hjemby «Kalocsa» pluss middag. Videre et besøk på «Biczó Csarda» midt på pusztaen og oppvisning med Lippizanerhester. Det hadde nok vært en fordel med et tidligere høstopphold, men det var fulltegnet.

Frokost og middag var inkludert og besto av vanlig god ungarsk mat pluss breddfulle glass med god lokal vin til den nette sum av kroner 10. En kveld var det underholdning av et jazzband, «Gråspurvene», som spilte veldig bra New Orleans-jazz i fire timer! Litt av en opplevelse. Ellers hadde vi folkloreoppvisning pluss en mann som spilte til dans to kvelder, så det var nok av tilbud.

En stor takk til Eva Eide som ordnet denne turen for oss!

Synd at ikke flere så seg i stand til å være med!

*Roald Svendsen*



## Fra Tuberkuløses Hjelpeorganisasjon til Landsforeningen for Hjerte og Lungesyke

THO ble stiftet 14. oktober 1943, og fikk navnet LHL i 1962.

To gamle THO / LHL medlemmer sitter en formiddag og mimrer tilbake da vi var meget aktive i organisasjonen.

I begynnelsen av 60-åra kom vi med i Oslo lag (Berit og Arvid). Møtene ble holdt i sentrum en gang i måneden (ikke sommermånedene). Det var alltid mange medlemmer på disse møtene. Her var det foredrag, og kåseri med film, ble og avsluttet med dans. Enkel servering.

Vi hadde møteutveksling med Drammen lag en gang i året og det var veldig populært. Oslo lag arrangerte også nyttårsfester i mange år. Vi hadde også en del kurs og studieringer. Legeforedrag var svært populært på møtene.

Arbeidsgruppe Nord var en egen gruppe allerede tidlig i 1960-åra og var veldig aktive og hadde månedlige møter i Åsengata med mange medlemmer som møtte opp. Etter en del diskusjon og ønsker fra medlemmene ble det tatt initiativ til å opprette lokale lag i bydelene. Vi fikk da LHL Vest, LHL Øst, LHL Syd, Grorud LHL, og Arbeidsgruppe Nord ble LHL Nord. Fra LHL sentralt var dette også et ønske og da ble det slik. Det ble holdt noen fellesmøter med alle lag men det døde ut etter hvert.

I noen år hadde vi noe vi kalte frimerkefest. For å spare på kjøp av frimerker gikk vi selv å leverte brev og brosjyrer i dalen for opplyse om LHL.

Hvert år hadde LHL en opplysningsuke. Da var det en høytidelig markering av uka i Oslo Aula med foredrag og underholdning av kjente kunstnere. Og i den forbindelse hadde vi noe som het «Barnålene». Fra sentralt hold fikk lagene tilsendt barnåler i plast til sette på jakker og kåper. Da jobbet lagene med å legge ti barnåler i en pose med postanvisning hvor folk da kunne sende inn penger til LHL. Og igjen gikk vi rundt i dalen og la dette i postkassene.

LHL sentralt arrangerte sosialpolitiske og organisasjonskurs over 10 dager på Krokeide Yrkesskole. Her kom det folk fra lokallag i hele landet.



Oslo og Akershus var et fylkeslag fra 1971 til 1974. På et fylkesårsmøte i 1974 ville Akershus bli eget fylkeslag. Og i den tiden hadde Oslo og Akershus fylkeslag noen apparater som het Ingo og Testo. Dette var et spill for å teste håndtrykk og reaksjonsevne. Og dette kostet ti øre. Apparaterne var plassert i Oslo og Akershus. Viktor Berg og Arvid reiste rundt og tømte disse. En fin inntekt dette også.

På lagsmøtene hadde vi i mange år besøk av «toppene» i Forbundet noe alle satte stor pris på. Oslo fikk eget Fylkeskontor etter «skilsmissen» med Akershus med fylkessekretær og en kontoransatt. Sekretærene arbeid bestod mest i sosialpolitisk og økonomisk arbeid. I sosialpolitisk arbeid var det blant annet sekretærenes oppgave å hjelpe til med søknader til kommunale etater. Og det var viktig at medlemmene kunne stikke innom kontoret og ta en kopp kaffe og slå av en prat.

Vi har mye å være stolt av i LHL. Det har skjedd masse i organisasjonen siden 1943 og frem til i dag. Ut fra det vi har opplevd og lært opp gjennom årene i LHL, sitter vi igjen med utrolig mange gode minner og fått mange gode venner, og hvor solidaritetstanken har vært god. Ønsker alle LHLere en god vår og en god helsebringende sommer. Pass godt på dere selv og hverandre.

Livet måles ikke hvor mye pust vi har, Men hvor mange øyeblikk som har tatt pusten fra oss.

*Hilsen Berit og Arvid*



# Årsmøte onsdag 1. mars 2017

På Thon hotell Opera

## Leder John Bjørnøy ønsket velkommen til 21 frammøtte medlemmer.

Leder gikk gjennom dagsorden og forretningsorden før nestleder Harald Eide loste oss gjennom årsberetningen for 2016.

Leder gikk deretter igjennom regnskapet og revisors beretning. Alt ble godkjent og vi gikk over til ordskifte om LHL og dens rolle. LHL Oslo vil fortsette sitt arbeid for å skape nye og bedre aktiviteter samt utvikle dagens aktiviteter.

Det var kommet inn tre forslag som ble gjennomgått og diskutert. Diskusjonen ble til tider livlig, noe det er lov til på slike møter.

Det var noen misforståelser som det ble gjort rede for. Forøvrig noterte styret seg noen av innvendingene og tar det med seg i sitt videre arbeid.

Styret foreslo for årsmøtet å bevilge en årsmøtegave på kr. 25 000 til LHL-fondet øremerket til medisinsk utstyr. Etter at både arbeidsplan og budsjett ble gått igjennom og godkjent var det tid for valg.

Berit Johnson fortalte om valgkomiteens arbeid før man kom fram til innstillingen for nytt styre i LHL Oslo 2017.

Valgkomiteen hadde enstemmig gått inn for at det sittende styret (bortsett fra Bernhard Rudjord som måtte trekke seg pga. sin arbeidssituasjon) måtte få fortsette med det gode arbeidet de har begynt på. Styret har fått gjort veldig mye på kort tid og har mange planer både for våren og høsten 2017.

Valgkomiteen hadde også i sin innstilling foreslått Torunn Fossum som tredje vara. Det kom ikke inn andre forslag og innstillingen til valgkomiteen ble godkjent.

Leder John Bjørnøy takket Bernhard Rudjord for innsatsen med overrekkelse av et gavekort. Han takket også for frammøtet og ønsket alle vel hjem.

Eva



Fylkesutvalget i LHL Oslo. Fra venstre: Jan Terje Haugmoen, Harald Eide, Eva Berit Eide, John Bjørnøy, Wenche Bjørnøy, Per Aasmundsen, Per Simensen. Torunn Irene Fossum var ikke til stede.

## Ettårsmarkering for LHL Hjerneslag

### Ettårsmarkeringen for LHL Hjerneslag ble avsluttet med en godt besøkt slagkafé i Oslo Kongressenter.

Der deltok slagrammede og pårørende, tillitsvalgte i LHL og andre organisasjoner, helsepersonell og politikere, og det var hilsningstale fra helsedirektør Bjørn Guldvog og hilsningsvideo fra blant andre helse- og omsorgsminister Bent Høie. Mens Guldvog takket LHL Hjerneslag og LHL, samt LHLS leder John Normann Melheim, for hans rolle som leder for Helsedirektoratets brukerråd, takket statsråden for samarbeidet om symptomkampanjen Prate, Smile, Løfte.

Til hovedmarkeringen i Oslo 9. februar, hadde mange i løpet av uka kunne se hilsninger fra blant andre Norsk Luftambulans, Norsk nevrologisk forening, Norsk Sykepleierforbund, Pårørendesenteret i Stavanger, Skogli Helse- og rehabiliteringssenter og Sunnaas sykehus på Facebook. På kvelden vanket det blomster og gaver fra Afasiforbundet i Norge, Norges Blindeforbund og Pårørendealliansen.

Under slagkaféen, som ble ledet av Iselin Løvhøiden, gjorde flere av LHL Hjerneslags medlemmer sterkt inntrykk på salen gjennom sine bidrag. Ragnhild Mork, som nylig har gitt ut bok, fortalte i samtale med LHLS egen Torgeir Solberg Mathisen om sitt liv som Slagdamma. Ulrik Sverdrup, som har 24 timers omsorg for sin ektefelle, ga gode råd til andre pårørende. Og rocker og trubadur Arild Hagen, som var en av de første som meldte seg inn i LHL Hjerneslag, satte hele salen i stemning med sine låter. Camp Scandinavia, Alfimed og Pax Forlag hadde stand.

I åpningen av slagkaféen ble professor David Russell ved Rikshospitalet, som også er medisinsk faglig rådgiver for LHL Hjerneslag, hedret for sin store innsats innen hjerneslagområdet nasjonalt og internasjonalt, og for de slagrammede. Han fikk overrakt et portrett tegnet av Kerstin Skar fra Atelieret Garasjen. Mens generalsekretær Frode Jahren fortalte om hvordan LHL som en moderne pasientorganisasjon skal utvikle seg videre, trakk generalsekretær Tommy Skar opp veien videre for jubelanten som en viktig del av LHL.

Mange nye, unge medlemmer, lokale tilbud, godt samarbeid med fagmiljøene og oppmerksomhet om hjerneslag og de slagrammede og pårørendes situasjon, er de viktigste resultatene Skar trekker fram når han oppsummerer LHL Hjerneslags første år. Og om veien videre sier han dette: - En bruker- og interesseorganisasjon skal alltid, konsekvent og uredde tale pasientenes og pårørendes sak. Og vi er og skal være bidragsytere til ny og bedre hverdag for de slagrammede og pårørende.

I inneværende år vil LHL Hjerneslag:

- Fortsette å sette hjernehelse på dagsorden
- Løfte fram de pårørendes situasjon
- Arrangere pårørendekurs
- Arrangere stor samling for unge slagrammede og pårørende
- Etablere flere nettverk
- Jobbe interessepolitisk med viktige saker for slagrammede og pårørende



# Kryssord

1. premie: Hjemmetreningsprogram
  2. premie: Treningstshirt
  3. premie: LHL-lodd
- Løsningen sendes til: [iselin.lovhoiden@lhl.no](mailto:iselin.lovhoiden@lhl.no)  
Riktig løsning kommer i neste blad.



							XORD .no	FOR- FATTER	KAN FRYSER SETTES PÅ	KRØLL- ALFA ELTER	SIFFER	STEIN- BANKE	HA KJÆR	VEI
							KJENS- GJERNING- EN							
							GRUE			KOLBE FAST				
							DEL AV ORD							
							PRYD- ELSE					MYNT- FORK. REISE		
							FN			SKRAPER GRUNN- STOFF				
	STAT I ASIA	EN GELLER	BORT YTRE		NERVØS	DAMPET	ØYE- BLIKK SOLGUD	DET MINSTE						DONOR
									STAT I AFRIKA ILSKEN					
							SPILLE- MANN PRON.					SMELTET DIREKTE		
	TYRKISK MYNT RART						HENSTIL- LER STOFF			BLEKE RÅ OVER				
		SJØFUGL UNDER- LEGGES SEG									HASTET BIT			GRESS- MATTE
	OMTRENT FELTE					FRØ- KLASE ER- KLÆRING			STYKKE IS AVTA					
	STROPP					INNPOD- INGS- STOFFENE RELEER					VAL- BJØRK TILLATT			
	ENGELSK AVSLAG		STAD- FESTE GRESK GUDINNE						ISJ KAN SJEF VÆRE				FASE	
	ENGELSK ØKENAVN	KV.NAVN TIDL. TITTEL				LITTERA- TUR HIMMEL- LEGEME								
					VEKST LÅR			SKATTE- ... = DAN- MARK						PREP.
	FOR- FATTER FRYSE- VARE					SPINKELT FJONG				PREFIKS FORENE				
		SKRIFT- SAMLING KAN HJELPE VÆRE VÆRE									NOTA- BENE MYLDRER			VIRKE
	EROTER							ILKE UTETTE						
	SVAK		ESS VILLE				OPP- HISSE BY I JEMEN					BRUTALE STANS TIL HEST		
	TANKE			REPU- BLIKK 10 PÅ ENGELSK						PROVO- SERTE MERK				
	PERIODE												SKIPS- FORK. DRETT	
	SÅ TIDLIG SOM							STOFF- KILDE				FRATA		
	AV- KOKET				KLAGE- SANG					SITTE- MØBLER				

# Visdomsordet

*Den som aldri har  
begått en feil har aldri  
prøvd noe nytt*

Albert Einstein

*Kvalitet betyr  
å gjøre det riktige når  
ingen ser det*

Henry Ford

## Kryssordløsning og vinnere

			T						
			G	R	H	V	A	S	T
		T	I	E		J	O	N	N
			D	R	E	K	T	I	G
		M	A	J	O	R	E	K	G
			S	E	T	A	N	E	
					H		T	R	E
U	B	Ø	Y	E	L	I	G	T	R
	L	Y	T	T	E	R	A	Y	O
	O	L	E		N	E	S	S	G
	D	O	B	R	E	I	I	L	S
U	T	M	E	I	D	I	K	E	S
	R	A	I	D	B	E	S	T	I
	Y	L	R	I	O	D	E	V	E
	K	A	P	E	L	L	A	N	L
	K	S	I	L	I	V	M	E	D
		K	G	E	G	Å	E	R	U
B	R	A	G	D	E	A	R	L	A
		D	O	S	I	S	A	N	E
	H	J	E	R	T	E	S	T	A
S	V	E	K	A	N	E	K	E	P
	I	N	K	L	U	D	E	R	T
A	N	K	A	D	O	P	T	E	R
	T	E	O	R	E	M	E	N	E

Vinnere av kryssordet i  
forrige utgave:

1. premie: Liv Jagge
2. premie: Harald Sund
3. premie: Tor Arne Sandlie



# Matoppskriften

## Allergivennlig mat

### Grønnsaksvafler

4 porsjoner

- 3 stk potet
- 4 stk gulrot
- 1 skive kålrot/sellerirot
- 1 halv finhakket løk
- 2 ss finhakket frisk kruspersille
- 2 ss finskåret frisk gressløk
- 2 stk egg
- 2-3 ss olje
- Salt og hvit pepper

#### Slik gjør du:

Skrell potetene og grønnsaker og riv dem på et råkostjern. Klem ut litt av vannet og ha dem i en bolle.

Tilsett kruspersille, gressløk og eventuelt andre krydder og bland alt godt sammen.

Visp sammen eggene og rør i grønnsakene. Smak til med salt og hvit pepper.

Ha olje i røren. Stek grønnsaksvaflene i vaffeljern.

*Tekst: Cathrine Borchsenius og Lise Von Krogh, bramat.no*



### Hveteboller uten egg og melk

Gir ca 20-25 boller

- 1 kg hvetemel
- 1 ½ dl sukker
- 2 pakker tørrgjær
- 150 gram melkefri margarin (for eksempel Melange uten melk, salt og soya eller Soft Flora Spesial).
- 6 dl vann
- 2 ts kardemomme

**Tips:** Bruker du melkefri margarin uten salt, tilsett 1 ts salt.

#### Slik gjør du:

Bland alt det tørre og tilsett smeltet margarin og vann (ca 40 °C) Blandes i kjøkkenmaskin til en jevn og smidig deig. La deigen heve i 30-40 minutter.

Elt deigen og del i ca 20-25 biter. Trill ut fine, runde boller. La dem heve i 30 minutter før steking.

Bruk bakepapir, evt. smør stekeplaten med melkefri margarin eller olje. Husk at du ikke pensler med egg. Stekes midt i ovnen på 200 °C i 10-15 minutter

Kan pyntes med melisglasur laget av melis, vann og/ eller melkefri margarin. Ønsker du brun glasur kan kakao tilsettes.

*Tekst: Helle Grøttum*

# Aktiviteter og møter i avdelingene til LHL Oslo

### Lagsmøter i LHL Oslo avd. Nord

Hver tredje onsdag i måneden kl. 12.00  
Sandakerveien 61 B, 15. etasje

### Lagsmøter i LHL Oslo avd. Øst

Hver andre onsdag i måneden kl. 11.30  
Oppsal samfunnshus, Oppsal Senter

### Bowling på Veitvet

Starter opp første tirsdag i hver måned fram til og med desember. Første gang i september. Kom og prøv!

Vi har det morsomt og kaffekoppen med noe å bite i etterpå smaker godt.  
Vi starter kl. 11.00

Kontaktperson Tor Olsen, tlf: 915 12 599

## LHL Hjerneslag Ung Oslo – Nettverksmøte

Åpent nettverksmøte for unge slagrammede og pårørende i Stor-Oslo

20. april, 17.30-19.30  
Storgata 33, Oslo

For mer informasjon, ta kontakt med:  
hilde.magelssen@gmail.com,  
anheimda@online.no  
eller iselin.lovhoiden@lhl.no



ORTOPEDI  
TEKNIKK

[www.ortopediteknikk.no](http://www.ortopediteknikk.no)



Besøk oss, ring oss, send en e-post, eller chat med oss.  
Når du ønsker det. Når du har tid. På den måten du vil.



Sparebanken  
HEDMARK **1**



LHL  
Oslo

## Støtt oss med din grasrotandel!

Grasrotandelen gir deg som spiller hos Norsk Tipping muligheten til å bestemme hvem som skal motta noe av overskuddet. Vi oppfordrer deg til å støtte oss i LHL Oslo!



Foto: Christopher Olsson

### Slik fungerer det

Hver gang du spiller går inntil 5 prosent av din spillinnsats til den grasrotmottakeren du velger – uten at det går ut over din innsats, premie eller vinnerjansje. Ved støtte av grasrotandelen, støtter du også de lokale trimaktivitetene til LHL Oslo.

**Bli grasrotgiver i dag! Du kan bli grasrotgiver i alle Norsk Tippings kanaler eller ved å sende SMS "Grasrotandelen 871527512" til 2020.**

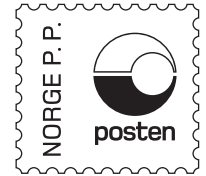
[www.lhl.no](http://www.lhl.no)

Landsforeningen for hjerte- og lungesyke



NORSK TIPPING





Returadresse: LHL Oslo, Nyjordeveien 42, 1275 Oslo

### LHL Oslo

Postadresse: Nyjordeveien 42, 1275 Oslo

Tlf: 484 88 002

E-post: [lhl.oslo@lhl.no](mailto:lhl.oslo@lhl.no)

OBS: Hvis du tidligere har støttet et av lokallagene til LHL Oslo, må du nå endre din tilknytning til LHL Oslo org.nr 871527512 for å fortsatt kunne gi din støtte til LHL Oslo.

### LHL Oslo avdeling Vest

Bernhard Rudjord, tlf: 908 64 985

### LHL Oslo avdeling Øst

Björg Strømberg, tlf: 22 26 33 64

### LHL Oslo avdeling Nord

Per Aasmundsen, tlf: 901 15 814

### LHL Oslo avdeling Syd

John Bjørnøy, tlf: 484 88 002

### LHL Oslo avdeling Grorud

Harald Eide, tlf: 976 06 932

### Redaksjonskomite

Eva Eide, Olav Georg Jensen, Grethe Gustafson, Unn Wigdahl.

**Vi ønsker alle nye medlemmer velkommen til LHL**



# LHL

**STØTT OSS MED DIN GRASROTANDEL!**

Bli Grasrotgiver i dag! Du kan bli grasrotgiver i alle Norsk Tippings kanaler eller ved å sende SMS «Grasrotandelen 871527512» til 2020

