



LHL  
Oslo

## BUDSTIKKA – Medlemsblad for LHL Oslo DESEMBER 2018



# Innhold

Styrets betraktninger på vegne av leder	3
Notat fra LHL Lagsamling til København 4.-6. november 2018	4
Portrettet Jan Terje Haugsmoen	6
Frivillig arbeid gir bedre helse	7
Lagsamling LHL Oslo april 2019	8
Påmelding LHL Oslo	8
Tanker om livet Å spare eller ikke spare	9
Dagstur	9
Kulde, vinter, hjerte	10
Lunger og kulde	11
Treningsgrupper i LHL Oslo	12
Om treningsprogrammene	13
Golf 2018	14
Oppskrift	14
Ekstra D-vitamintilskudd beskytter trolig ikke hjertet	15
Ordtak	16
Kryssord	18
Minneord	23

## LHL, Landsforeningen for hjerte- og lungesyke

Layout: LHL og Pur Design

Trykkeri: Gamlebyen Grafiske

Papir: Maxi silk - 130g

Utgitt: 12 / 2018

Opplag: 3000

## Bilder:

s. 9: Michał Kubalcyk på Unsplash

s. 10: Jenna Neal på Unsplash

s. 11: Tom Quandt på Unsplash

s. 14 (2): Shutterstock

s. 15: chuttersnap på Unsplash

s. 16 og 18: Annie Spratt på Unsplash

s. 17: Ethan Hu på Unsplash

Øvrige foto: Arne Skaanes

# Styrets betraktninger på vegne av leder

## At vi er en organisasjon for mennesker med til dels store helseproblemer viser seg nå når både leder og nestleder er innlagt på sykehus. Jeg har derfor blitt bedt om å skrive i denne utgaven av Budstikka.

LHL Oslo har ved utgangen av dette året ca. 2.700 medlemmer, og det ville være ønskelig at flere tar aktiv del i de aktivitetene vi har. Selv har jeg ikke vært med så lenge, men har møtt så mange flinke, hyggelige og positive mennesker på de arrangementene jeg har vært med på, at jeg sterkt anbefaler andre å ta del i disse aktivitetene. Styret og komiteer legger ned mye arbeid for at det skal være interessante foredrag og hyggelig samvær og turer, og det er synd at så mange går glipp av nyttig informasjon, ikke minst når det gjelder ting som har med egen helse å gjøre.

De fleste som er med i LHL har kommet til med bakgrunn i egen eller nærstående alvorlige sykdom. Det vil også være viktig å få medlemmer som ikke selv har blitt syke, men som kan ha stor glede av det forebyggende.

På Lagsamlingene vi har hatt det siste året har det vært fantastiske foredragsholdere, og jeg anbefaler at dere leser sammendragene som har kommet i tidligere utgaver av Budstikka, samt det bladet dere sitter med nå. De som ønsker å få tilgang til de foredragene som har blitt holdt kan henvende seg til [lhl.oslo@lhl.no](mailto:lhl.oslo@lhl.no) for å få tilsendt lenke til disse. Gi beskjed om det enkelte foredrag du er interessert i.

Inneværende år har dessverre flere av arrangementene måttet avlyses p.g.a. for få påmeldte. Det er synd, for her hadde man kunnet få veldig god opplæring i f.eks. hjerte- og lungeredning og kosthold, eller informasjon om risikoen for at hjerte-, kar- og lungesyke kan få hjerneslag, og symptomene på dette. Personlig mener jeg disse temaene burde være interessante for veldig mange, og ser ikke bort fra at vi vil forsøke å sette opp disse temaene på nytt.

5. mars 2019 skal vi ha årsmøte, og valgkomiteen har stått på for å få kandidater til styret. Det kan være mange av dere som kunne tenke dere å bli mer aktive, og kontakt gjerne Berit Johnsen som er leder

av valgkomiteen og meld deg interessert. Med mye alvorlig sykdom blant de som har vært med i mange år ser vi nødvendigheten av å rekruttere flere til diverse verv. E-post kan sendes til Berit, [bejoh@icloud.com](mailto:bejoh@icloud.com) dersom du selv har lyst til å bidra, eller du har andre kandidater å foreslå.

Heldigvis har vi også i år hatt mange som har vært aktive i de forskjellige trimgruppene vi har rundt omkring i byen. I sommerhalvåret har golf på Grønmo vært populært, men her er det plass til flere neste år. Nyeste tilskudd her er jo muligheten til å trene hos Nimi på Ullevål. Når Nimi i løpet av 2019 skal flytte inn sammen med KAL til den nye Byklinikken på Storo håper vi at treningstilbudet kan utvides. Det er også håp om at LHL Oslo kan få tilgang til lokaler her for møter og lagsamlinger.

Likemannsarbeidet er viktig i LHL, og nye som er interessert i å være Likemann ønskes velkommen. Det samme gjelder personer som kan tenke seg å være med som brukervedvirkere. Kontakt [lhl.oslo@lhl.no](mailto:lhl.oslo@lhl.no) hvis du kan tenke deg å være med.

Flere av våre medlemmer har hatt mulighet til å få rehabilitering på LHL Sykehuset på Gardermoen. Men dette er et sykehus med mange forskjellige avdelinger, så det oppfordres til å reklamere for sykehuset når noen har behov for det. Husk, det er fritt sykehusvalg, og her er et flunkende nytt og moderne sykehus tilgjengelig.

Året 2018 går mot slutten, og jeg vil ønske alle en fin førjulstid med hygge og samvær med familie og venner. Ser frem til å være sammen med mange av dere i året som kommer.

**Alle ønskes en  
RIKTIG GOD JUL og GODT NYTT ÅR!**

*På vegne av leder Liv Skaanes*

# Notat fra LHL Lagsamling til København

## 4.-6. november 2018

Som vanlig møttes vi tidlig på søndag formiddag i avgangshallen til DFDS. Denne gangen var dessverre Per og Tor Arne forhindret fra å være kursverter pga. sykdom, men her var Eva Eide og Terje Haugsmoen utmerkede «reserver» med Per Aasmundsen som medhjelper.

Ombord i båten startet John med å ønske velkommen og fikk foredragsholderne til å presentere seg.

**Stian Branting Dalland** er nå vår mann sentralt i LHL. Han er fylkeskontakt for Oslo og Rogaland, og har bakgrunn fra tilsvarende arbeid i Røde Kors. Han blir ansvarlig for likemannsarbeid og kursarbeid sammen med Irene Andersen. Han er godt i gang med å lage en ordentlig organisasjonshåndbok, og det vil bli implementert forklaringsvideoer på flere områder.

Som fylkeskontakt er han først og fremst bindeledd mellom organisasjonen og fylkesutvalgene og er behjelpelig med grunnpakker og lagsamlinger. Stian kan kontaktes hvis vi ikke vet hvem i LHL som er ansvarlig for de forskjellige områdene, så kan han formidle kontakt med rett person.

**Olav Kåre Refvem** – spesialist i lungesykdommer/indremedisin. Han har bakgrunn og erfaring fra en rekke sykehus, og har bl.a. jobbet som direktør på Glittre. Tema for hans foredrag var kols. Tidligere trodde man ikke at de var noe å gjøre med kols, men heldigvis har man fått gode medisiner som har hjulpet pasientene i mange år nå.

Obstruktive lungesykdommer er Astma (barn,

ungdom og voksne) og Kols (etter fylte 40 år). Astma kan komme når som helst i livet (8% av voksne, 25% av barn har eller har hatt astma). Når det gjelder kols regner man med at 2-300.000 har sykdommen, men at 50% ikke har fått stilt diagnose. Det var mange spørsmål fra deltakerne rundt dette temaet, og man fikk utfyllende svar. Dette var et meget interessant foredrag med mange nye og nyttige opplysninger.

**Hans Rydningen**, spesialist i hjerte, Lunge og Karkirurgi, direktør for internasjonale tjenester. Temaet her var Karkirurgi og Livsstil. Atherosklerose (åreforkalkning) er utbredt, og mange lever med tilstander som lett kan få blodprop- per til å gjøre store skader i karsystem og hjerne. Stort sett er det livsstil som gjør at man får avleiringer (kolesterol). Diabetes 2 kan være svært sykdomsfrem- mende, bl.a. gi økt fare for hjerneslag, og det er viktig at man følges godt opp med denne sykdommen.

Vi fikk inngående informasjon også her, og Rydningen delte både bilder og personlig erfaring med oss. Nyttig og ganske skremmende, og fikk vel noen til å tenke når det gjelder både eget kosthold, livsstil, mosjon og søvn.



(F.v.) Foredragsholdere Stian Branting Dalland, Olav Kåre Refvem og Hans Rydningen.



(F.v.) Foredragsholder Magne Flatlandsmo, middag ombord, foredragsholder Inger Berit Stene.

**Magne Flatlandsmo**, Virksomhetsdirektør Nimi AS. Nimi – KAL og Byklinikken 2019. Det er til sammen 90 personer i Nimi.

Hvorfor klinikk i byen? Man ønsker å bygge ut tjenestetilbudet, i partnerskap med offentlig helestje- neste og alternativ til kommersiell helseindustri. Det er økende press på offentlig helseøkonomi, og man ser økende vilje til å bruke egne penger på helsetje- nester. Man ønsker seg gode rutiner mellom LHL-sykehuset og Nimi, med ortopedi på sykehuset og rehabilitering hos Nimi. Nimi har et ledende tverrfaglig fagmiljø, og er en solid merkevare.

KAL – kardiologi, allergi og lunge. Fra 2019 vil Nimi og KAL samkolaliseres på Storo i Byklinikken (Vitamin- veien 1). Det vil bli større og oppgraderte arealer til behandling, trening og testing. Dagens tjenester og nye tilbud. Spesialistpoliklinikk på Storo og operasjo- ner flyttes til LHL Sykehuset Gardermoen.

Også her var det mange spørsmål fra deltakerne, og noe som Flatlandsmo fikk med seg tilbake var bl.a. LHL Oslos store ønske om lokaler i den nye byklinikken. Det er stort håp om at dette kan la seg gjøre i og med at vi ikke har noe sted for møter og lagsamlinger.

Søndagen ble som vanlig avsluttet med en god middag og hyggelig samvær utover kvelden. Tirsdag morgen var det frokost for de fleste ombord i båten før flesteparten tok buss inn til sentrum og gikk omkring i byen i lett yr før alle møttes på Told & Snaps i Nyhavn for en bedre dansk frokost (lunch).

Så bar det tilbake til båten med felles buss. Etter en liten hvil møttes vi igjen i konferansesalen.

**Inger Berit Stene** fra sentralstyret i LHL (bosatt i Alta) ga oss bl.a. tips til hvordan man kan få flere med i LHL. Man må få med mange flere når det gjelder forebygging, og ikke bare når de har blitt syke.

Vi må sørge for at sykehuset på Gardermoen blir kjent både blant folk flest og ikke minst blant fastlegene slik at de kan henvise pasienter dit (fritt sykehusvalg gjelder). Det er mange fagfelt på sykehuset! Inger fortalte også om tilbudene som gis på de forskjellige LHL-klinikkene rundt i landet. Hun er sammen med Irene Andersen ansvarlig for brukermedvirkning i LHL, og er en av disse to damene forsøker å være tilstede til enhver tid når det er kurs for brukermedvirkere.

Det ble oppfordret til å støtte organisasjonen ved å kjøpe lodd i LHL-lotteriet. Store sjanser for gevinst, og gir god økonomi til lokallaget.

John avsluttet denne samlingen med å fortelle at han kommer til å trekke seg som leder pga. dårlig helse. Det var en trist melding, men forståelig at han må tenke på egen helse og sitt eget liv.

Vi var ikke så mange denne gangen, og det var synd for her gikk medlemmene glipp av mye god informa- sjon. Jeg vil anbefale medlemmene til å ta seg tid til å være tilstede på lagsamlingene slik at flest mulig får mulighet til å høre gode foredragsholdere som forteller om ting som angår oss alle.

## Portrettet

### Jan Terje Haugsmoen

#### Jan Terje Haugsmoen er ekte Oslogutt født på Lilleaker i 1943.

Det var ikke helt lett å få til et intervju med Terje aktiv som han er, men på veg til København med LHL Oslo huket jeg tak i ham i en av pausene på seminaret vi deltok på.

Terje er eldst av to brødre. Etter framhaldsskole ble eventyrlysten stor og han reiste som pikkolo med M/S Bergensfjord der ble han et år før han begynte i typograflære i Arbeiderbladet. Etter fire års utdanning ble han fast ansatt først i Dagbladet senere i VG.

Han traff etter hvert Ester Marit som han har vært gift med i over 50 år. Etter mange år som typograf begynte han som bilselger og som den blide utadvendte karen han er var det et yrke som passet han bra og hvor han ble i over 20 år.

Terje var en aktiv person. Glad i å reise, spille golf og kose seg på hytta som ligger på Nesodden. Han fikk to barn og livet var bra fram til 1999 da han fikk et

kraftig hjerteinfarkt og påvist diagnosene kols, diabetes og stoffskiftesykdom i løpet av kort tid.

Men når man først havner i kjelleren er det bare å komme seg opp igjen. Terje la om livsstilen, sluttet å røyke og meldte seg inn i LHL. Han ble med på hjertetrimmen på Rikshospitalet og i Cort Adelers gate.

Tross mye sykdom lever Terje et aktivt liv. Stiller opp for barn, barnebarn og oldebarn. Sier heller aldri nei når vaktmesterne i borettslaget trenger en hjelpende hånd.

Han sitter i styret for LHL Oslo hvor han har ansvar for golfen på Grønmo.

Terje er en gledesspreder, alltid i godt humør og glimt i øyet. Håper han stiller opp for LHL Oslo i mange år fremover.



## Frivillig arbeid gir bedre helse

Britisk forskning som ble publisert i det medisinske tidsskriftet BMJ Open i august viser at mennesker som driver med frivillighet får bedre helse fra de er 40 år. Dette gjelder både mentalt og fysisk og fortsetter til 80-årsalderen. Forskingen viser at de som aldri tidligere hadde gjort frivillig arbeid hadde et lavere nivå av lykke.

Man føler seg absolutt bedre av å bidra med frivillig arbeid. Det er noe med det å være sammen om aktiviteter. Enten det handler om felles interesser eller konkrete oppgaver som skal løses, eller saker som man kjemper for. Det er så mange sidesekker som gir positive effekter. Man får nettverk, informasjon og vennskap. Det er noe vi alle trenger og styrkes av.

Å finne en aktivitet som passer akkurat for deg skal ikke være vanskelig, da det finnes over 100 000 lag og foreninger i Norge som står klare til å ta i mot nye frivillige. Det er ikke bare LHL Oslo som står klare til å deg i mot, det er også Oslo Røde Kors og deres 4 200 frivillige.

#### Røde Kors i Oslo

**I en ideell verden hadde det ikke vært behov for Røde Kors. Men 152 år etter stiftelsen driver Oslo Røde Kors over 40 humanitære aktiviteter i hovedstaden.**

I 1865 ble det etablert en norsk avdeling av den internasjonale Røde Kors-bevegelsen i Kristiania, inspirert av sveitseren Henry Dunants visjon om å yte hjelp til sårede i krig – uansett hvilken side de kjempet på. Foreningen var langt på vei en hovedstadsforening de første 30 årene, men var også starten for det som i dag heter Norges Røde Kors og alle de 19 distriktene og nesten 400 lokalforeningene som eksisterer over hele landet.

Dagens Oslo Røde Kors er et distriktskontor ledet av et frivillig medlemsstyre. Rundt 100 ansatte jobber for å legge til rette for frivillig innsats i over 40 aktiviteter. De om lag 4 200 frivillige er organisasjonens største

ressurs og helt avgjørende for at oppdraget skal bli gjennomført. I dag fokuserer Oslo Røde Kors på storby-utfordringer som ensomhet, integrering, sosial isolasjon – og beredskap. Det handler om å skape møteplasser og tilrettelegging for flere og bedre møter mellom mennesker. Barn og unge, eldre, migranter og tidligere innsatte er alle prioriterte grupper. I dag er det Besøktjenesten (startet i 1949), Flyktningguiden (startet i 2001) og Hjelpekorpset (startet i 1933), de største aktivitetene til Oslo Røde Kors.

I tillegg til forebyggende virksomhet tilbys akutt hjelp til mennesker i ekstremt sårbare situasjoner som personer utsatt for menneskehandel, papirløse, bostedsløse tilreisende eller personer som er i ferd med å bli tvangsgiftet eller utsatt for kjønnslemlestelse. For å sikre at ressursene brukes riktig vurderes byens humanitære behov kontinuerlig. Oslo Røde Kors samarbeider med andre organisasjoner når det kan skape bedre resultater. I dag samarbeider Oslo Røde Kors eksempelvis med Kirkens bymisjon om SAFIR (Senter for frivillig innsats i rusfeltet), akut-overnatting (Overnattingstilbud for bostedsløse tilreisende) og Helsesenteret for papirløse.

Både Oslo Røde Kors, LHL Oslo og andre foreninger i hovedstaden har behov for deg som ønsker å gi litt av din tid til andre. Her finner du en oversikt hvor du kan finne den aktiviteten som passer akkurat deg

#### LHL Oslo

Vi har flere ulike trim- og treningsgrupper i byen. Ta kontakt med oss på [lhl.oslo@lhl.no](mailto:lhl.oslo@lhl.no) eller besøk oss på [www.lhl.no/lokallag/oslo/lhl-oslo/](http://www.lhl.no/lokallag/oslo/lhl-oslo/)

#### Oslo Røde Kors

Nå er personer som kan tenke seg å gjøre en forskjell for barn og unge i byen spesielt etterspurt. Du kan lese mer om hvordan du kan engasjere deg på [www.rodekors.no/oslo](http://www.rodekors.no/oslo)

#### Frivillig.no

Finn noe som engasjerer deg blant 1000 små og store oppdrag.

## Lagsamling LHL Oslo april 2019

LHL Oslo avholder lagsamling i april 2019. Lagsamlingen blir holdt på DFDS fra 7. april kl. 10.30, med tilbakekomst i Oslo tirsdag 9. april kl. 10.00. Det er plass til maks 40 personer.

Lugarene er utvendige Commodore-lugarer. Om noen ønsker å oppgradere disse bli det for egen regning. Vi må ta forbehold om det er ledige lugarer.

Samlingen er åpen for alle som har en mening om LHL Oslo sin fremtid og hva vi kan gjøre for å skape dette fellesskapet som LHL står for. Vi har maks plass til 40 personer. Her vil det bli en avveining av de som vil gjøre en innsats, opp mot hva som gagnar LHL Oslo og hvem som melder seg på først.

For de som ønsker oppgradering av lugar, er egenandelen på kr. 1000,- for singel og kr. 1600,- for dobbel.

Fylkesutvalget forutsetter at alle som melder seg på deltar på alt det faglige, og respekterer fastsatt program.

Bindende påmelding til [lhl.oslo@lhl.no](mailto:lhl.oslo@lhl.no) innen 1. mars 2019

Egenandel kr. 600,- betales innen 1. mars til konto 1503.77.49041

### Påmelding LHL Oslo

Det innkalles herved til:  
Årsmøte i LHL Oslo

**Tidspunkt:** 5. mars 2019 kl. 17.00  
**Sted:** Thon Hotel Opera

Dette i henhold til LHL vedtekter paragraf 8.  
Saksliste for årsmøtet er gitt i vedtektenes paragraf 8.  
I henhold til vedtektene skal forslag som ønsket  
behandles på årsmøtet være innlevert innen  
15. februar 2019.

Bindende påmelding til LHL Oslo, e-post:[lhl.oslo@lhl.no](mailto:lhl.oslo@lhl.no) eller pr.  
Brev: LHL Oslo Nyjordeveien 42 1275 Oslo innen 31. januar 2019.

## Tanker om livet Å spare eller ikke spare

Som image-søkende tenåring, gjorde jeg en av mitt livs mest ubetydelige tabber. Likevel har den satt uslettelig spor i meg, og rett som det er minner jeg meg selv om den.

Jeg og en kamerat hadde bestilt hver vår pizza hos den lokale pizzabakeren. Av en eller annen grunn, fikk vi det for oss at det så ganske kult ut å bære pizzaesken på høykant under armen. Resultatet ble jo selvsagt uunngåelig. De to italienske lekkerbiskene fikk seg en kraftig slagside med ost og annet tilbehør på den ene siden.

Å prøve å fordele fyllet jevnt igjen, viste seg å være en umulig oppgave. Dermed var det bare å bite i seg både skam og deformert pizza.

Vi valgte forskjellige strategier, kameraten min og jeg. Han begynte på den gode siden. Den med desidert mest fyll og smak. Selv valgte jeg å begynne med den kjedelige, rett og slett for å spare det beste til slutt. Jeg kunne ikke med min beste vilje forstå hvorfor han valgte å vente med å spise den tørre, kjedelige halvdel.

Jeg skal ikke påstå at jeg ble sint, opprørt eller for den saks skyld, lei meg, da jeg hadde satt til livs

brødparten av maten min, men uansett, det var da jeg merket det. Jeg var mett. Jeg orket ikke mer. Resten av maten, det lille smakseldoradoet som ventet i esken, ble liggende. Jeg kan sverge på at den lo av meg. Det føltes i alle fall sånn. Det er mulig det var kameraten min, men uansett. Jeg var mett, og det uten å ha fått være med på moroa.

Derfor, noen ganger, når jeg føler for å forsyne meg av livets goder, tenker jeg på denne episoden. Og sånn cirka halvparten av gangene, klarer jeg å overbevise meg selv om at det ikke alltid er lurt å spare det beste til slutt.

God jul til alle  
lesere fra Trond!



### Dagstur

Kulturgruppa inviterer til dagstur Sandefjord-Strømstad med Finn Carlsen Turistbusser AS

**Tidspunkt:** Onsdag 24. april 2019  
**Pris** kr. 500,- (inkl. lunsj)

Vi reiser fra bussterminalen kl. 11.00 til Sandefjord. Der går vi om bord på en av Color Lines båter. Vi spiser lunsj om bord i båten. Husk pass.

Påmelding og betaling innen 1. mars 2019.  
Påmelding til Eva Eide tlf. 917 89 342  
Betaling til konto: 1503.77.49041



## Kulde, vinter, hjerte

Tekst: Erik Arnesen og Anne Birgitte Dahlum, Helsefaglige rådgivere i LHL

Forekomsten av akutte hjerteinfarkt øker ved kulde. Dette kan muligens forklares av at lufttemperaturen påvirker hjerte- og karsystemet. De nøyaktige mekanismene er ikke helt kartlagt. Hos personer med koronarsykdom (sykdom i hjertets kransårer) er kulde med på å fremprovosere smerter i brystet (angina pectoris), noe som skyldes at tilførselen av oksygenrikt blod fra koronararteriene ikke blir tilstrekkelig, slik at hjertemuskelen ikke får nok blod.

Kulde får også pulsen til å øke, som regel med rundt 5-10 slag i minuttet, i tillegg til at blodtrykket øker. Dette er et resultat av at hjertet forbruker mer oksygen. En såkalt «kuldesjokk-refleks» gjør dessuten at reseptorer i huden får nervesystemet til å trekke blodårene sammen. Dette skal sørge for å redusere tap av kroppsvarme. Nedkjøling av hudoverflaten øker dermed også motstanden i årene og det diastoliske blodtrykket (undertrykket). Etter hvert som blodtrykket stiger, må hjertet pumpe hardere. Dette får arteriene til å bli stivere og mindre elastiske.

Tørr luft og kulde har også vist seg å være knyttet til atrieflimmer (hjerteflimmer) blant hjertepasienter, mens flere studier har funnet at anfallsvis («paroksysmale») hjerteflimmer oftere skjer om vinteren, noe som henger sammen med lavere temperatur og lufttrykk.



Ned til minus 10 grader er det stort sett greit for hjertepasienter å bevege seg ute. Men ta følgende forholdsregler:

- Kle godt på deg med tøy som holder bra på varmen.
- Varm opp forsiktig, og ikke gå på raskt med en gang.
- Kjenner du ubehag, ro ned, snu og gå rolig tilbake igjen.
- Går du alene, er det lurt å si ifra hvor du skal, eller å ha med seg mobilen.

LHL anbefaler å ikke trene hardt når det er under 10 minusgrader ute, men en rolig skitur er OK. Vi fraråder tyngre aktiviteter ute i kulda for pasienter med kjent hjertesykdom. Snømåking, særlig måking av tung våt snø, er en meget tung fysisk aktivitet. Det er ikke få personer som har fått sitt første hjerteinfarkt etter slik aktivitet.

Dersom du må måke snø, bør du ta deg god tid og løfte lette mengder om gangen.

Noen foretrekker å trene inne når vinteren kommer – treningssenter, svømmehaller, en ergometersykel foran TV eller god gammeldags styrketrening i stua er gode alternativ til å bevege seg ut i kulda.

## Lunger og kulde

Tekst: Grethe Amdal, Helsefaglig rådgiver og sykepleier i LHL

Barn, ungdom og voksne med kroniske luftveissykdommer, og spesielt astma og kols, tåler kulden dårligere enn andre.

Å puste inn kald luft fører til avkjøling av luftveiene og påfølgende irritasjon i slimhinnen, spesielt for dem som allerede har luftveislager.

Resultatet er at luftveiene trekker seg sammen og at passasjen snevres inn slik at det blir tyngre å puste. Det vil være individuelle forskjeller på hvor kaldt det må være før pusteproblemer oppstår. Den enkelte må finne ut hvor grensen går, og når det er lurt å dekke til nese og munn.

Ved å puste gjennom et skjerf, en høy jakkekrave, en buff eller et annet plagg foran nese og munn, blir luften man puster inn både litt varmere og litt fuktigere og man kan unngå pusteproblemer. Det finnes også ulike hjelpemidler som man kan bruke for å varme opp lufta, som ulike varmemasker eller lungplus.

### Viktig med fysisk aktivitet i frisk luft

Det er imidlertid ingen bestemt nedre temperaturgrense for når man kan oppholde seg utendørs. Om luftkvaliteten er god og luftfuktigheten lav kan man med fordel være aktiv ute med gåturer, stavgang, skiturer, aking og lek.

Regelmessig fysisk aktivitet er viktig for alle og spesielt for de med astma eller kols fordi det gir bedre kontroll på sykdommen. Når det er kaldt vær, vil det ofte også være mer forurensing fra biltrafikk og fyring. Unngå områder som ligger tett inntil hovedveier.

### Kols og trening

Mestring av hverdagen gjennom fokus på trening og kosthold, er en viktig del av behandlingen ved kols. Regelmessig fysisk aktivitet har en positiv effekt på sykdommen. Mange tror det er farlig å trene, men jevnlig trening gir en bedret funksjonsevne og livskvalitet, uansett alder og sykdomsgrad.

Mange med kols rammes av angst og depresjoner, og isolerer seg lett fordi de ikke orker så mye som før. Trening har stor dokumentert effekt også i forhold til psykisk helse.

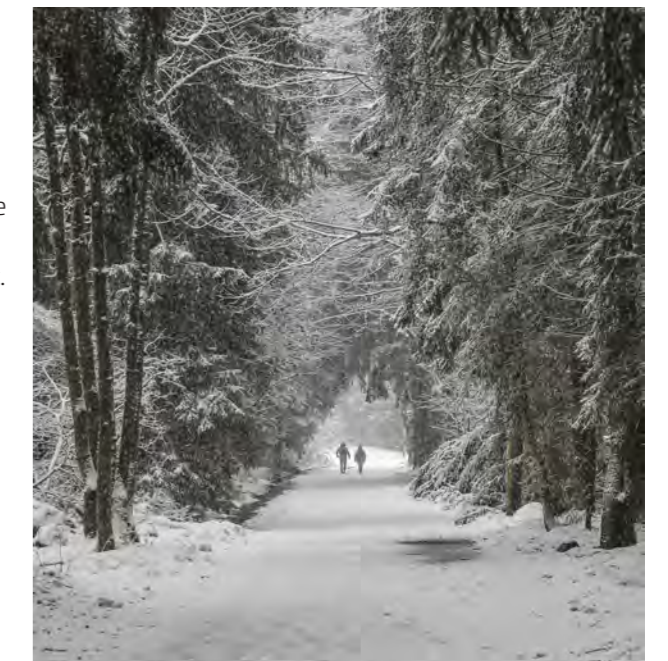
### God oppvarming

Man kan også trene i kulden. Intensiteten bør selvsagt være lavere enn ellers, og det er viktig å varme opp lengre og roligere enn normalt. De som har anstrengelsesutløst astma må huske på å ta anfallsmedisin 15-20 minutter før aktiviteten starter.

Det er viktig å huske på at vi produserer mindre varme når tempoet senkes. Derfor er det viktig å kle seg varmt. Hver enkelt må vurdere sin fysiske funksjon og sitt behov for pauser.

### Influensavaksine

LHL og helsemyndighetene anbefaler de som har en kronisk sykdom, slik som lunge, hjerte- og karsykdom, og de over 65 år til å ta influensavaksinen. Den bør helst tas i september, oktober eller november og gir beskyttelse etter én til to uker. Ved kronisk lunge sykdom anbefales også vaksine mot lungebetennelse hvert 5-8 år.



## 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 Helsehjørnet, Lilleakerveien 16, 0283 Oslo	Rita Hartford	971 18 234	Nivå 2	Tirsdag kl 10.00 Torsdag kl 13.30
			Nivå 3	Tirsdag kl 14.30 Torsdag kl 10.00
Oscar Oscarsgt. 36, 0258 Oslo	Lillian Lydersen	936 62 063	Nivå 2	Onsdag kl 16.00 Fredag kl 16.00
STERK Løren torg Peter Møllers vei 5, 0585 Oslo	Britt Visedo	922 20 493	Nivå 3	Mandag kl 11.00 Onsdag kl 11.00
Granstangen Skole Granstangen 52, 1051 Oslo	Hans Christian Bestum	934 05 667	Nivå 3	Mandag kl 16.00 Onsdag kl 17.00
Verdenshuset på Haugenstua Ole Brumms vei 5, 0979 Oslo	Elilarasi Sripalan Gopana Sripalan	954 55 805 906 45 550	Nivå 1-3	Tirsdag (kvinnegruppe) kl 17.00-18.00
Jesperud Aktivitetssenter Fossumberget 58, 0983 Oslo	Elilarasi Sripalan Gopana Sripalan	954 55 805 906 45 550	Nivå 1-3	Torsdag (kvinnegruppe) kl 18.00-19.00
Grønmo Golf Sørlivn. 1279 Oslo	Terje Haugsmoen Terje Ekseth	957 52 100	Nivå 1-3	Onsdag kl 11.00
Rødvet seniorsenter Martin Strandlis vei 9, 0956 Oslo	Harald Eide	976 06 932	Nivå 1	Tre siste tirsdager hver mnd. 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: Merete Burkeland 917 09 147 og Eva Seim 936 69 399			

## 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.



### 30. mai var første treningsdag med golfpro Ross. 10 personer var med på årets golftilbud.

Det var en fornøyd gjeng som kom til trening. Som en av deltakerne så presist uttrykte; Golf er det beste tilbudet LHL har til sine medlemmer. Det er sosialt, og det er en aktivitet i frisk luft og på grønt gress.

#### Golf 2019

LHL jobber for å få til det samme tilbudet for 2019. Mer om dette i Budstikka i mars.



## Oppskrift

### Ovnsbakt rosenkål med eple og karamellisert løk

Passer godt som tilbehør til for eksempel kalkun eller juleskinke.

Av Erik Arnesen, helsefaglig rådgiver i LHL

#### Ingredienser til to porsjoner

300 gram rosenkål (ca. en pakke), kuttet i to  
1 stort, rødt eple i terninger  
1 ss olivenolje eller rapsolje  
1 middels stor gul løk, i tynne skiver  
1 ts honning eller lønnesirup (kan sløyfes)



Foto: Shutterstock

#### Fremgangsmåte

Sett stekeovnen på 200 °C.  
Bland rosenkål og eplebiter sammen med ½ ss olje og eventuelt en liten klype salt/Seltin.

Legg rosenkålen og eplebitene utover et stekebrett med bakepapir. Sett brettet i ovnen når ovnen er varm, og la det steke i ca. 20 minutter eller til rosenkålen er mør. Snu gjerne rosenkålen og eplebitene halvveis i steketiden.

Når du har satt rosenkålen og eplebitene i ovnen, steker du løken sammen med resten av oljen i en stekepanne eller gryte på middels høy varme. Når løken begynner å bli brun, senker du varmen til lav, og lar løken surre i omtrent 20 minutter. Rør av og til. Bland inn honning/sirup i løken helt til slutt.

Bland bakt rosenkål og eple med den karamelliserte løken, og server med én gang.

## Ekstra D-vitamintilskudd beskytter trolig ikke hjertet

Tekst: Erik Arnesen, helsefaglig rådgiver i LHL

Det mest «populære» vitaminet de siste årene har uten tvil vært vitamin D. Tusenvis av artikler om D-vitamin har vært skrevet av aviser og ukeblader, og ofte fremstilles det som et universalmiddel som hjelper mot alt fra trøtthet til kreft. Når alle skriver om det, begynner man jo å tro at det er sant, og vi ser at salget av reseptbelagte D-vitamintilskudd med høye doser har økt kraftig. Men alle påstander er ikke godt dokumenterte.

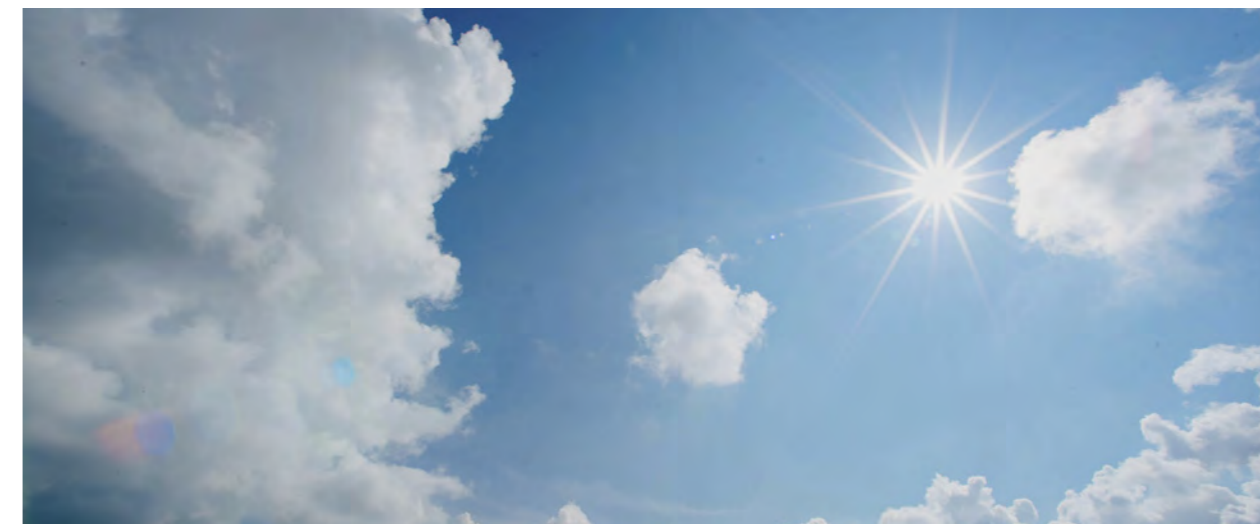
Først kan vi slå fast at alle trenger D-vitamin, ellers hadde vi ikke kalt det et «vitamin», som betyr at det er et næringsstoff vi ikke kan klare oss uten. Vitamin D er viktig for å forebygge rakitt (deformerte knokler), benbrudd og dårlig muskelfunksjon. Det er også en viktig faktor for et normalt immunforsvar, slik at D-vitaminmangel kan føre til blant annet luftveisinfeksjoner. I 2014 økte helsemyndighetene anbefalingen for inntak av D-vitamin fra 7,5 til 10 mikrogram for voksne under 75 år, og fra 10 til 20 mikrogram per dag for 75-åringene og eldre. Maksimal anbefalt dose per dag er 100 mikrogram. Husk at alle vitaminer er skadelig i store doser!

Det har også vært håp om at D-vitamintilskudd skal kunne forebygge hjerte- og karsykdom da man har sett en sammenheng mellom D-vitamin i blodet og mindre forkalkninger i blodårene og lavere blodtrykk.


Men over 20 kliniske studier av effektene av å ta D-vitamintilskudd mot hjerte- og karsykdom har vært utført, og ingen har klart å vise at det forebygger. I november 2018 ble den hittil største studien, med mer en 25 000 amerikanske, eldre personer som hadde høy risiko for hjerte- og karsykdom (de fleste var allerede hjertesyke), publisert. Etter mer enn 5 år var det ingen forskjell i risikoen for hverken hjerteinfarkt, hjerneslag eller kreft hos de som fikk store doser vitamin D-tilskudd, sammenliknet med de som tok en narrepille.

Vitamin D produseres i kroppen når huden eksponeres for UVB-stråler fra sola. Vi kan også få i oss denne formen for D-vitamin direkte fra blant annet fet fisk og fiskelever. I Norge er vi avhengig av å få D-vitamin fra mat eller kosttilskudd på grunn av lite sol. Det er ikke mange matvarer som inneholder betydelige mengder D-vitamin, men 1-2 teskjeer tran dekker hele det anbefalte inntaket. Det samme gjør om lag 100 gram laks eller kokt kveite. I tillegg er noen typer melk og ost samt smør og margarin tilsatt vitamin D, noe som også bidrar til å dekke behovet. Nasjonalt råd for ernæring ga nylig en anbefaling om å øke tilsetningen av vitamin D i matvarer.

Les mer om vitamin D på [www.lhl.no/et-sunnere-liv](http://www.lhl.no/et-sunnere-liv)







*Ole Brumm tillet ut av vinduet og smille.  
Han hadde ingen spesiell grunn til å smile.  
Det var bare det at munnen føltes mye bedre når  
den snudde oppover enn når den snudde nedover.*

*Ingen legger merke til dine Tårer.  
Ingen legger merke til dine Sorger?  
Ingen legger merke til dine Smerter,  
men alle legger merke til dine Feil.  
Diplomatsiden.*

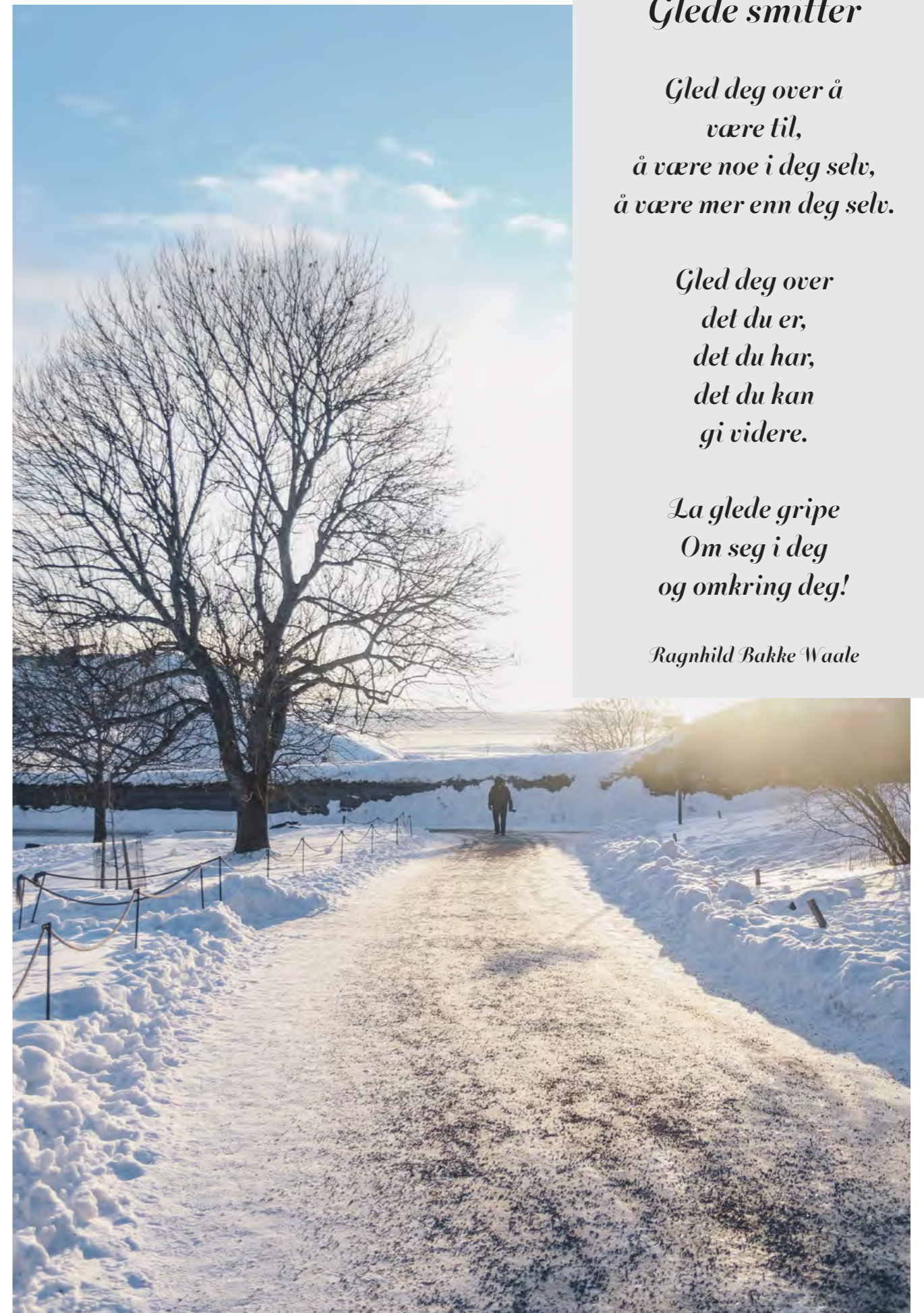
## *Glede smitter*


*Gled deg over å  
være til,  
å være noe i deg selv,  
å være mer enn deg selv.*

*Gled deg over  
det du er,  
det du har,  
det du kan  
gi videre.*

*La glede gripe  
Om seg i deg  
og omkring deg!*

*Ragnhild Bakke Waale*





				<b>XORD</b>					FESTDAG	HALLOI	VÄRMT AVKOK SPRUKKEN	KOM-TESSSEN	MINE	TIL-BØYELIGHETENE	GENIENE			
				PYNTET TRAFIKK-ÅRE														
				DEKKE MED STEIN							INNSJØ KORN-KAMMER							
				IDRETTST-ØVERNE														
				FASE					KRANGEL PUSSENE				DOKTOR GOLF-UTTR.					
				VINYLP-PLATE					IKKE STOR BY I ITALIA									
BIELV TIL DONAU	TIDL. FOTBALL-SPILLER	BYG-NINGS-KUNST	SNOK	SAUE-HÅR	APPEL-LERE	DJEV-LENE												
				SESONG-BAKVERK UDELTE							ODDE MOT-VILLIGE				PÅBUD			
AKSILLE FRYKT					SPILTE HILSTE						LØFTE HUSVÆRE							
				ROMAN-FIGUR GA LOV TIL					BENEVN-ELSENE HUS-DYRET				KORN-BAND 1000 GRAM					
MANI					TAKKE-LASJENE DEMPE					GIDDE MATAUK				VIDERE				
SATT IKKE					LAGER SAUELYD DIKTER-PREST					UFRED ANBRAKT		JULEMAT HEL						
				ARTIST AMORIN-EN					DYRE-BÆSJ BOM FAST									
LETE-TOKT	BRUKBAR SETTES I GANG					OPP-FØRSEL UKEDAG					EN BRUMM REIS-ENDE				STUDIO-ET			
TIDL. KOM-MUNE					PRON. TRESLAG					KV. NAVN BY I BELGIA								
SKJENKE-STEDE					FORMODES FORSTÅ					VIMPEL-EN SKVÆRE								
SPISTE					OPPLYS-NING SPEKE-PØLSE					SPRIKE TEMAENE						TONE SKRAVLET		
FRYSE-VAREN					KAMU-FLERES EN DAY					LETT-FATTELIG SORTER								
PYTT					BY I INDONESIA SUTTER										STØTTE			
STRØM					NORD-MENN FERD					VOKSE		IFØRE OFRET						
AVDRAG (fl.)					IRRE RØYK						DEMPER SPEIDE							
FUGL					ATOMET						GRUP-PENE							
INSEKT-ER											FOR-TALTE							

## Premier


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



## Løsning forrige utgave

LHL 75 år, åpning av nytt sykehus

- Vinnere:
1. Reidun Prestbø
  2. Mari Jensløykk
  3. Randulf Elsås Sturtzel



													I							
										B	U	E	L	A	D	A				
										U	S	I	G	E	L	I	G			
										S	A	N	N	L	E	E				
										I	S	E	I	R	E	R				
										K	A	R	R	I	E	R				
S										D			A	A	N	K	E	N	E	R
S	K	O								E	K	S	P	L	O	S	J	O	N	E
	L	P								L	A	V			S	L	E	D	E	T
	E	P								L	H	L			→	7	5	→	Å	R
	P	I	R							E	I	D			T	R	Å	L	E	A
										E	S	T		T	R	A	U	S	T	P
										A	T	T	E	R	E	L	L	E	A	N
										U	T	E		O	T	T	O	R	I	M
										B	R	E	M		V	E	T	E	R	A
										S	M	Å		T	E	E	I	N	G	I
										E	F	E	R		T	T	Y	N	←	V
										A	K	S	E	S		R	O	I	L	H
										I	L	A	Y	T	E	E	V	N	E	T
										G	R	A	N	S	K	E	T	E	A	R
										S	K	R	E	D	O	R	V	I	R	R
										A	S	E	H	E	A	D	I	N	G	E
										S	E	R	U	N	G	E	N	E	R	O
										P	R	E	S	S	E	N	G	E	N	E



Kostnadsfri ordning for oksygenbrukere

# OKSYGEN

på utenlandsreisen

**REISEERFARINGER**  
"Meget fornøyd med ordningen med deres opplegg. Dere ordner jo alt, enkelt og greit."  
Hilsen Kjell Aarø

Tlf: 38 09 89 00  
www.meditek.no

**MEDITEK**  
Medisinsk utstyr

**Valter Jensen & Sønn A/S**  
**Valter Jensen Eiendom ANS**  
0207 OSLO  
Tlf. 22 12 46 60 - www.vje.no

**Ullensaker kino**  
Furusethgata 12  
2050 JESSHEIM  
Tlf. 66 10 81 96

**Caverion**  
**avd Asker/Bærum**  
Industriveien 33, 1337 SANDVIKA  
Tlf. 67 55 35 00 - www.caverion.no

**KIWI mini pris**  
**Kiwi Tøyen**  
Kolstadgata 18  
0652 OSLO  
Tlf. 22 57 19 50

**Oslo Byggentreprenør AS**  
Raschs vei 38 b, 1153 OSLO  
Tlf. 23 38 32 00 - www.obe.no

**Unique Pyrotechnic AS**  
Brekkeveien 61  
1430 AS  
Tlf. 481 08 468

# STERK

HELSE • TRENING • KOMPETANSE

Peter Møllersvei 5 A, 0585 OSLO  
Tlf. 21 08 28 00 - www.sterkhelse.no

**SG Sulland Gardermoen AS**  
Energivegen 9, Jessheim  
Tlf: 63 94 27 50 www.sulland.no

**LØRENSKOG BANDASJE AS**  
*Din lokale bandagist*  
Skårersletta 18  
www.loban.no - Tlf. 67 91 96 72

Thermex for et bedre inneklima  
**Thermex®**  
Elegante kjøkkenvifter

**Oslo Bygg Teknikk AS**  
Professor Birkelands vei 37 A  
1081 OSLO  
Tlf. 454 17 355 - www.oslobyggteknikk.no

**Sæther Elektriske AS**  
Nittedalsgata 31, 2000 LILLESTRØM  
Tlf. 404 94 992 - www.saetherelektriske.no

**GPX**  
**Gardermoen Parcel Xpress**  
TRANSPORT - FLYFRAKT  
Tel. 63 98 27 77 - www.gpx.no

**Norsk Gjenvinning Norge AS**  
0214 OSLO  
Tlf. 09 700 - www.norskgjenvinning.no

**PulsApotek**  
*-et litt sprekere apotek!*  
Sjølyst Plass 1, 0278 OSLO - Tlf. 22 55 57 80  
E-mail: pulsapotek.skoyen@apotek.no  
www.pulsapotek.no  
Åpningstider: Man-Fre: 9.00-18.00, Lør 10.00-16.00

**Norsk Makulering AS**  
Østre Akervei 219, 0976 OSLO  
Tlf. 09 710  
09710@norskmakulering.no  
www.norskmakulering.no

**Solstad Gruppen**  
Slendalsveien 70 A, 0370 OSLO  
Tlf. 22 51 62 00 - www.solstadgruppen.no

**PKF BECKMAN LUNDEVALL**  
Sandstuveien 70, 0680 OSLO  
Tlf. 22 78 28 00 - www.pkf.no

Rådgivningstelefon for pårørende  
**22 49 19 22**

Mandag - fredag 10.00 - 15.00  
Tirsdag 11.00 - 19.00

radgivningstelefonen@piosenteret.no  
piosenteret.no

**Panvulk**  
Folkvangveien 22, 1348 RYKKINN  
Tlf. 22 51 48 00  
www.panvulk.no

**Gulbrandsen & Olimb AS**  
**Elektro Installasjon**  
Tvetenveien 164, 0671 OSLO  
Tlf. 22 80 37 50 - www.gulbrandsen-olimb.no



**ER BRUKERSTYRT PERSONLIG ASSISTANSE (BPA) INTERESSANT FOR DEG?**

Ta kontakt med en av HAV's rådgivere i dag!



**HAV BPA**  
Vi vil gi den enkelte tjenestemottaker en god og meningsfull hverdag. Alt vårt arbeid er basert på vår visjon om å skape en lettere hverdag med BPA. Vi legger stor vekt på at den enkelte tjenestemottaker selv bestemmer hvordan dagen skal være. Vi vet verdien av gode relasjoner til tjenestemottaker, ansatte og oppdragsgiver, som totalt sett gir deg ett bedre tilbud.

**HAV AKTIV**  
Hav Aktiv er for deg som ønsker å være mer i aktivitet. Alt fra sit-ski, ski pigging, basket, sykling etc. Vi gir veiledning ift. aktivitet og opplæring.

**HAV FUNKSJONSASSISTANSE**  
Ordningen med funksjonsassistent er et nytt brukerstyrt virkemiddel for mennesker med funksjonsnedsettelse. Nødvendig assistanse skal sørge for at du kan få eller beholde ordinært arbeid.

Bygdøy allé 23 • 0262 Oslo • Tlf. 45 22 22 88 • E-post: hav@havas.no • www.havas.no




**Se vår nye bolig-katalog!**

**HEDALM ANEBYHUS** *Med hjerte for din bolig*












## Arkitekttegnede ferdighus med fleksible løsninger

Med ferdighus fra Hedalm Anebyhus får du et norskprodusert hus av god kvalitet, laget av ferdige elementer. Vi hjelper deg med boligdrømmen og leverer til avtalt tid og pris!

- » Eneboliger med mulighet for individuell tilpasning
- » Spesielt utviklet for norske forhold
- » Produsert i Norge med god kvalitet og rask levering
- » Vi følger deg gjennom hele byggeprosessen

Bestill vår nye boligkatalog eller finn nærmeste salgskontor på [hedalm-anebyhus.no](http://hedalm-anebyhus.no)

## Minneord

<b>Oslo Varmepumpe AS</b> Gamle Enebakkvei 28 1188 OSLO Tlf. 22 28 04 50 <a href="http://oslovarmepumper.no">oslovarmepumper.no</a>	<b>Grete Roede AS</b> 1378 NESBRU Tlf. 66 98 32 00	 <b>Spar Hurdal</b> Vestsidenvegen 6 2090 HURDAL Tlf. 63 98 71 71	<b>Ken Hygiene Systems AS</b> Verkseier Furulunds vei 21 0668 OSLO Tlf. 22 79 33 00	 <b>Kiwi Frognerveien</b> Frognerveien 54 0266 OSLO Tlf. 22 56 34 92	<b>Ing. H. Asmyhr A.S</b> Hvamsvingen 10 2013 SKJETTEN Tlf. 64 83 45 50
 <b>Kiwi Flaskebekk</b> Kapellveien 84 1450 NESODDTANGEN Tlf. 66 91 16 02	<b>Rød Fjellboring AS</b> Linåkerveien 8 1930 AURSKOG Tlf. 905 96 878	<b>Kile Stokholm Arkitekter AS</b> St. Olavs plass 3 0165 OSLO Tlf. 22 99 46 20	 <b>Kiwi Haugenstua</b> Ole Brommsvei 1 0979 OSLO Tlf. 22 10 32 19	<b>Jordet Elektro AS</b> Rognerudveien 53 0681 OSLO Tlf. 22 26 14 00	<b>Byggmester Knut Bjørge</b> Berglia 18 2056 ALGARHEIM Tlf. 975 71 044
<b>ANONYM STØTTE</b>	<b>Malerfirma Lasse Gundal</b> Måltrostveien 5 2022 GJERDRUM Tlf. 911 62 436	<b>Øvre Romerike Taxi</b> Energivegen 14 2069 JESSHEIM Tlf. 03 550 <a href="http://www.taxiromerike.no">www.taxiromerike.no</a>	<b>Svensen's Glass-Service AS</b> Brobekkv. 104 0582 OSLO Tlf. 22 64 06 68	<b>Geosyntia AS</b> Luhtoppen 2 1470 LØRENSKOG Tlf. 67 15 92 90	<b>Auto Øst AS</b> Bedriftsveien 10 0950 OSLO Tlf. 23 33 90 30
 <b>Kiwi Slemdal</b> Frognersteterveien 27 0775 OSLO Tlf. 22 13 77 00	<b>SOS Biloppretting AS</b> Myrvangveien 6 2040 KLØFTA Tlf. 63 98 04 90	 <b>Kiwi Heer</b> Heerveien 9 1445 DRØBAK Tlf. 64 93 89 88	<b>Robust Elektro AS</b> Nils Hansens vei 14 E 0667 OSLO Tlf. 916 67 080	 <b>avd Jessheim</b> Industrivegen 19 - Tlf. 800 33 558 - <a href="http://dekkteam.no">dekkteam.no</a>	
<b>Oslo Trefelling</b> 1101 OSLO Tlf. 928 93 724	 <b>Bilia Personbil as Bilia Jessheim</b> Brannmannsv 2, 2050 JESSHEIM Tlf. 53 02 57 80				
<b>Circle K E6 Berger</b> Bølerveien 2016 FROGNER Tlf. 63 00 06 30	<b>Bedriftsøkonomi &amp; Regnskap</b> Fjordveien 3, 1363 HØVIK Tlf. 67 59 10 09				
 <b>Kiwi Hovinveien</b> Hovinveien 45 0576 OSLO Tlf. 22 71 45 01	<b>Guriby Elektroentreprenør AS</b> Løxaveien 11, 1351 RUD Tlf. 67 17 78 50 - <a href="http://www.guriby.no">www.guriby.no</a>				
 <b>Kiwi Bogstad</b> Ankerveien 117 0766 OSLO Tlf. 22 51 99 89	 <b>MOTOR-TRADE AS</b> Din Mercedes-Benz spesialist <a href="http://www.motortrade.no">www.motortrade.no</a>				



**ResMed**

**AirMini™**

Reis dit du vil med AirMini - verdens minste CPAP<sup>1</sup>

Les mer på [ResMed.com/AirMini](http://ResMed.com/AirMini)  
Kjøp online på [mysleep.no](http://mysleep.no)

1/ 136 mm (L) x 84 mm (H) x 52 mm (B), 250 cm<sup>3</sup>

Den 2. februar i år døde Arvid Bråten 87 år gammel.

Arvid meldte seg inn THO i 1960 etter å ha fått tuberkulose. Helt frem til sin død var han opptatt av LHLs arbeid. Han hadde mange tillitsverv i LHL. Var fylkesleder i flere perioder. Satt i forbundsstyret og var leder av LHL Grorud i 10 år.

Arvid var med å starte mange lokallag i Oslo og Akershus. LHL var hans hjerte barn og han ble tildelt LHLs æresmedlemsskap for betydelig innsats for hjerte- og lungesyke.

I 1963 på Krokeide møtte han sin kjære Else.

Begge var opptatt av LHLs arbeid.

Arvid sovnet rolig inn hjemme med Else ved sin side.

Hvil i fred.

Unni Brodin sovnet rolig inn 12. juni i år, 78 år gammel.

I 1993 meldte Unni seg inn i LHL. Unni hadde selv sterk KOLS og var meget opptatt i arbeidet for KOLS-syke medlemmer i LHL. Hun var likemann i mange år på sykehus og da spesielt på Aker Sykehus.

Unni satt i mange år i Nasjonalt og Nordisk KOLS-råd.

I 2016 ble Unni tildelt LHLs æresmedlemsskap for betydelig innsats for KOLS-syke i LHL.

Hvil i fred.

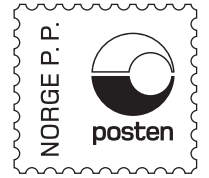
Berit Johnson



**LHL**

**GRASROTANDELEN**  
NORSK TIPPING

**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



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.

## Leder

John Bjørnøy

Tlf: 484 88 002

## Nestleder

Harald Eide

Tlf: 976 06 932

## Redaksjonsansvarlig

Eva B. Eide

Tlf: 917 89 342

## Redaksjonskomite

Eva Eide, Grethe Gustafson, Unn Wigdahl og Liv Skaanes

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