



LHL

## LIKEMANNSTILBUD I LHL



## Likemenn i LHL

– til stede for deg når du trenger dem

**Kan du tenke deg å delta i aktiviteter sammen med andre i samme situasjon? Kanskje kan en samtale med en likemann eller deltakelse på en eller flere av LHLs likemannsaktiviteter være noe for deg?**

Likemannsarbeid handler om utveksling av erfaringer om det å bli syk, leve med sykdom, eller å være pårørende til en som er syk. I LHL drives likemannsarbeid i regi av lokallag, og er et supplement til omsorg og hjelp den enkelte får fra familie, venner og hjelpeapparat.

### Likemenn i lokallagene

Mange av våre lokallag har likemenn som er tilgjengelig for de som ønsker noen å snakke med. Tilbudet varierer lokalt. Det kan være likemannstjeneste i sykehusets avdelinger, kontakt med likemenn på telefon, tilbud om hjemmebesøk eller samtalegrupper for erfaringsutveksling.

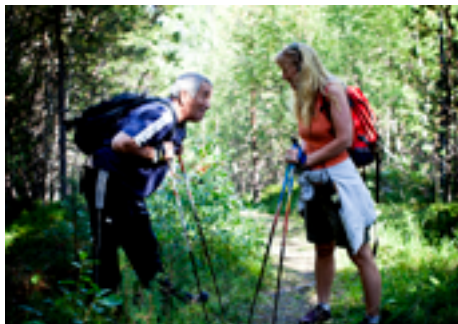
### Trimgrupper i lokallagene

De fleste av LHLs lokallag har trimtilbud ledet av likemenn. Det finnes et bredt spekter av aktiviteter du kan delta på, for eksempel trimgrupper til musikk på forskjellige nivåer, vanntrim, turgrupper og stavgangsgrupper. Aktivitetstilbudene i LHL er åpne for alle, og passer for alle. Både for deg som har lyst til å komme i gang med en aktivitet, og for deg som er vant til å trene fra før.



**Lurer du på hvilke trimtilbud som finnes i ditt nærområde?**

Finn ditt lokallag på [lhl.no](http://lhl.no).



## Likemenn i interessegrupper

LHL har også likemenn for ulike interessegrupper tilknyttet organisasjonen, blant annet for ICD-bærere, transplanterte og slagrammede.

Se [lhl.no](http://lhl.no) for informasjon om interessegruppene sine likemenn.



Foto: Christopher Olsson og Anders Bergersen

## LHL trenger likemenn

Likemannen er en person som har egenerfaring med sykdom eller med det å være pårørende, og som har lagt den første tiden med sykdom bak seg.

LHL har stadig behov for nye likemenn, og tilbyr likemannskurs og instruktør opplæring til medlemmer som ønsker å lede trimgrupper.

Ta kontakt med LHLs lokallag der du bor eller ring LHL på tlf. 22 79 90 00, dersom du kan tenke deg å bli likemann.

## Landsforeningen for hjerte- og lungesyke

Tlf: +47 22 79 90 00

post@lhl.no

www.lhl.no

### LHL – et bedre liv

LHL, Landsforeningen for hjerte- og lungesyke, er en landsomfattende interesseorganisasjon for alle som rammes av hjerte-, kar- og lungesykdom, hjerneslag, astma, allergi og deres pårørende.

LHL har ca. 50 000 medlemmer fordelt på rundt 250 lokallag. Alle som støtter LHLS formål kan bli medlem.

Kombinasjonen av lokallag, klinikker og sykehusdrift gir oss en unik mulighet til å følge opp pasienter og pårørende før, under og etter behandling. Gjennom forskning, politisk påvirkning, folkeopplysning, profesjonell behandling og tett oppfølging har LHL siden 1943 bidratt til å gi folk et bedre liv. Det skal vi fortsette med.

lhl.no