



LHL i Buskerud

"Bladet vårt" Nr. 4 - 2018





LHL i Buskerud

Kalender for lokallag og fylkeslaget 2018-2019

Vi oppdaterer herved aktivitetskalenderen for resten av 2018. Vi håper denne kalenderen kan være nyttig for å få oversikt over aktiviteter i lagene og i LHL Buskerud. Husk også å komme med lagenes aktiviteter for våren 2019. Send aktivitetsinformasjonen til redaksjonen@bladetvaart.no innen fristen for stoff neste Bladet Vårt nr. 1/2019 (påminnelse kommer på egen e-post til lagene).

NOVEMBER

25. LHL Ål - Julebord

DESEMBER

5.-7 Fylkeslagsamling – Tema: hjertepleie/
-reparasjon. Bardøla hotell

6. LHL Hole - julebord Grand Hotell
i Hønefoss kl. 18.00

10. LHL Ringerike – Julebord kl. 18.00
Tonys restaurant Kuben

12. LHL Kongsberg – Julebord ASVO, kl. 18.00

JANUAR 2019

2. LHL Kongsberg - Lagsmøte ASVO kl. 18.00

8. LHL Kongsberg – Boccia, Wennersborg skoles
gymsal kl. 18.00

17.-18. LHL Buskerud – Ledersamling, forberedelse
til årsmøte. Thon Hotel, Ål

FEBRUAR 2019

12. LHL Kongsberg – Boccia, Wennersborg skoles
gymsal kl. 18.00

20. LHL Kongsberg - Årsmøte ASVO kl. 18.00

MARS 2019

6. LHL Kongsberg - Lagsmøte ASVO kl. 18.00

12. LHL Kongsberg – Boccia, Wennersborg skoles
gymsal kl. 18.00

15.-16. LHL Buskerud – Fylkeslagsamling med
årsmøte, Lampeland

APRIL 2019

3. LHL Kongsberg - Lagsmøte ASVO kl. 18.00

9. LHL Kongsberg – Boccia, Wennersborg skoles
gymsal kl. 18.00

FASTE AKTIVITETER

LHL Kongsberg

- Trim i gymsal på KMT hver tirsdag kl. 11.30 – 12.30

- Bassengtrening i varmt vann hver mandag

kl. 13.00 – 14.30 på Skinnarberga Helsehus

LHL Ringerike

Trimgrupper

- Austjord Gymsal hver mandag kl 1000 - 1100

- Jevnaker Bergerbakken sk. tirsdag kl 1830 - 1930

- Sokna Skole hver onsdag kl 1700 - 1800

- Bowling, Bowling Hallen torsd. kl 1200 - 1430



LHL



LHL Møt oss på facebook

Stadig flere av lokallagene i Buskerud møtes på nettsamfunnet Facebook. Opprinnelig var FB laget for universitetsstudenter og -ansatte i USA. Siden har det spredt seg til andre bruksområder, inkludert venner, skoler og geografiske områder. Det er et sosialt nettverk, der brukeren kommuniserer ved at en profil blir opprettet. Nettsamfunnet har mer enn 600 millioner aktive brukere på verdensbasis, og over 1,5 millioner norske brukere.



LHL Buskerud
LHL Ringerike
LHL Nes
LHL Røyken
LHL Hole
LHL Kongsberg
LHL Øvre Eiker
LHL Drammen og Lier

Endring i adresse?

Husk å melde adresseforandring til LHL hvis du flytter eller får ny postadresse! Dette kan gjøres ved å ringe LHLs medlemsavdeling på telefon 67 02 38 00 eller sende e-post til medlem@lhl.no. Man kan også sende dette i brev form til LHL, Postboks 103 Jessheim-byen, 2051 Jessheim. De som benytter LHLs nettsider kan også endre adressen sin på "Min side", <https://www.lhl.no/min-side>. Her må du logge inn med ditt medlemsnummer og et passord, som du får ved å følge beskrivelsen på siden. Etter innlogging kan du velge Profil fra topp-menyen, hvoretter du kan skrive inn endret adresse.

Ved utsendelse av Bladet Vårt benyttes adresser fra LHLs medlemsregister.

LHL Buskerud

ISSN 1892-0799

Utgiver: LHL Buskerud

Pb. 27 Gamlegrendåsen, 3607 Kongsberg

E-post: redaksjonen@bladetvaart.no

Årgang 26 – Nr. 4–2018 Opplag: 2800

Layout: Ola Tom Evje, olatom@amn.no

Trykk: HG Media AS

Ansvarlig annonser: Faktureringservice Sør AS

Distribusjon: Postverket

Neste nummer: Ultimo mars 2019.

Frist innsendelse av stoff: 1. mars 2019.

REDAKSJONSKOMITÉ:

Jan Arne Dammen, epost: arnedam@online.no

Roald Adolfsen, redaktor@bladetvaart.no

Vera Jagland, redaksjonen@bladetvaart.no

Ansvarlig redaktør: Roald Adolfsen

Forsidebilde: Kongsberg i høststemning

Foto: Roald Adolfsen

Møt oss på facebook
- LHL Buskerud

Hva skjer i LHL Buskerud?

Tekst: Rolf Haukland



Arbeidet i Fylkesutvalget fungerer meget bra, og våre oppgaver nå er mest konsentrert om nettverksbygging gjennom kurs og lagssamlinger og det å være tilgjengelig for lokal-lag som ønsker bistand.

Kontorlokalisering saknes ikke i det hele tatt, da den avtalen vi har med FFO Buskerud dekker vårt behov mer enn tilfredstillende.

Avviklingsprosessen har tatt mer tid enn forutsatt. Vi har nå avviklet vår organisasjons nr. og overført all kapital til en balansekonto i LHL som skal forvaltes i henhold til statuttene vedtatt på vårt årsmøte.

Det har i perioden vært avviklet et Organisasjonskurs m/ lag samling på vårt Sykehus på Gardermoen. Vi har nå prøvd ut pasienthotellet og konferansefasilitetene, og det må sies at vi kan være stolt av fasilitetene her, men jeg tror nok at fremtidige lag samlinger bør legges til lokaliteter i fylket.

Vi er nå i en planleggingsfase for et arrangement på Bardøla. Dette arrangementet vil fokusere på Hjertesyk og hjerte rehabilitering. Det er en del utfordringer med å finne gode forelesere, men dette skal vi nok få til. Vi har allerede sendt ut invi-

tasjon, og håper nå på stor deltakelse fra samtlige lokallag.

18.januar 2019 planlegges en lederkonferanse i forkant av vårt årsmøte som skal avholdes 15-16. mars. En lederkonferanse i forkant av et årsmøte hadde vi god erfaring av i 2018. Denne gang vil lederkonferansen bli avholdt på Ål, for å veksle litt på lokalitetene.

Da det nå nærmer seg jul vil vi ønske alle våre medlemmer en riktig god jul og et godt nyttår. Med hilsen fra Fylkesutvalget.

Nina, Håkon og Rolf

REMA 1000

Lierstranda

Lierstranda 93
3414 LIERSTRANDA

Tlf. 32 84 94 90

Hemsedal Energi KF

Hemsedalvegen 2883

3560 HEMSedal

Tlf. 31 40 88 88

www.hemsedal-energi.no

Brække Eiendom AS

Tollbug 115

3041 DRÅMMEN

Tlf. 32 81 66 00

Sundbrei Transport

Klevi Næringspark

3570 ÅL

Tlf. 481 71 721

Hurum Regnskap AS

Asveien 9

3475 SÆTRE

Tlf. 483 10 500

Coop Extra Sætre

Fransåsveien 2

3475 SÆTRE

Tlf. 32 79 10 06

Snekker Knut E. Bottolfs

Haugerud

3536 NØRESUND

Tlf. 416 07 546

Ål Gravedrift

Torget 2, 3570 ÅL

Tlf. 971 61 283

Eiker Tak og Blikk AS

Jonsebrøttet 8

3057 SOLBERGELVA

Tlf. 454 85 711

NK Elektriske AS

Svangstrandv. 2 B

3410 SYLLING

Tlf. 32 84 66 00



Industrivegen 13, 3610 KONGSBERG
Tlf. 32 77 18 18 - www.fmkongsberg.no



LIMTREPDUKTER
TIL ALLE BYGGFORMÅL



Sentrum 2
3630 RØDBERG
Tlf. 32 74 50 60
www.nore-energi.no



Margit Kammerstad
PLASTIKKIRURGI

Svelvikveien 4, 3040 DRAMMEN - Tlf. 32 81 80 75

Studiosigdal
- Borgan Kjøkken og Bad
Tordenskiolds gate 26, 3044 DRAMMEN
Tlf. 32 88 88 90
www.sigdal.com/forhandler/drammen/studio-sigdal-drammen



KONGSBERG KOMMUNE

3602 KONGSBERG
Tlf. 32 86 60 00
kongsberg.kommune.no



STENER SØRENSEN

Tlf. 32 26 44 70

Rådgiver Bygg,
vei- og anlegg,
Plan- og landskap

www.ssas.no



PERFORERTE PLATER OG STREKKMETALL PÅ LAGER.
VI SKREDDERSYR OGSÅ ALT!

Spiraltrapper, rettlopstrapper, ledere
Gitternister, forskrapere, trappetrinn
Perforerte plater, strekkmetall, gitter
Metallfasader, arkitekturmesh, vevet duk

NISJE METALL

Hyggenveien 35, 3448 Røyken. Tlf. +47 51 29 78 88. post@nismetall.no. www.nismetall.no



DEN NORSKE KIRKE

Sigdal kirkelige fellesråd
Borgestubakken 2, 3350 PRESTFOSS
Tlf. 32 71 14 44



Bruse AS

Klemmavegen 16, 3550 GOL

Tlf. 32 07 80 70
E-post: post@bruse.no
www.bruse.no



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



BYGG og
Eiendomspartner AS

Åsheimveien 2
3490 Klokkearstua
Jan H. Østli:
Tlf. 99 31 61 56
bias@epost.no
www.b-ep.no
Representant for Klaro Renseanlegg



Vellykket Tema-kafe på Kongsberg 11. oktober

Tekst og foto: Roald Adolfsen

LHL Kongsberg arrangerte en Tema-kafe (Slag-kafe) på Kongsberg den 11. oktober 2018. Vi valgte å kalle det Tema-kafe fordi vi har fått tilbakemelding om at noen ikke er like glad i å få brettet ut sin sykdom gjennom en Slag-kafe tittel. Dessuten gir det mulighet for oss i fremtiden å også ta opp andre temaer enn kun hjerneslag.

Temaene og foredragsholderne Vi hadde 4 veldig gode foredragsholdere denne gang, og temaene var gode og varierte. Disse var:

Tommy Skar, Generalsekretær i LHL Hjerneslag: LHL Hjerneslag som vaktbikkje for slagrammedes interesser. Tommy



Tommy Skar



Torgeir Solberg Mathisen taler til en lyttende forsamling

leverte som vanlig et inspirerende innlegg med en oversikt over LHLs rolle i dagens samfunn.

Ragnhild Mork – Slagdama: Min reise. Fra å være den totale pleiepasient til å ha et bortimot normalt liv. Ragnhild gjennomførte et svært følelses-



Ragnhild Mork

ladet innlegg som sin reise, og vi kunne se tårer i øynene hos flere deltakere!

Torgeir Mathisen, Stipendiat: Bedre oppfølging av synsproblemer etter hjerneslag. Torgeir, som tidligere har jobbet i LHL som slagsykepleier, jobber som stipendiat ved Fakultet for helse- og sosialvitenskap på Universitetet i Sør-Øst Norge, Kongsberg. Han, sammen med en del andre, jobber med et forskningsprosjekt som tar sikte på å kartlegge hjerneslagsrammedes oppleveling av helsevesenet når det gjelder synsproblemer etter hjerneslag. De har også utarbeidet et opplæringstiltak for medarbeidere i helsevesenet slik at disse kan øke sin kompetanse på nettopp synsproblemer etter hjerneslag. Denne opplæringen har de nå kommet i gang med.



Nina Søia

Nina Søia, Systemkoordinator ved koordinerende enhet:

Individuell plan og rehabiliteringstilbud i Kongsberg kommune.

Hun gjennomgikk koordinerende enhets oppgaver og organisering, og hvordan dette relaterer seg til lovverket. Videre ga hun en oversikt over brukernes rettigheter og kommunens tilbud når det gjelder rehabilitering og individuell plan.

Gjennomføringen

Gjennomføringen denne gang var lagt til ettermiddag og tidlig kveld (kl. 18.00-20.15) for at vi også skulle kunne få med personer som var på jobb på dagtid. Det tror vi var vellykket, for det deltok ca. 40 personer denne gang. Noen av disse var også nye for oss i LHL. Arrangementet ble avviklet på Kongsberg Vandrerhjem Bergmannen. Det ble servert kaffe og Wienerbrød underveis, noe som gikk unna.



LHL Hole - medlemsmøte

Medlemsmøte LHL Hole 3. oktober på frivillighets-sentralen i Hole.

Leder Grethe Hagen kunne ønske 24 personer hjertelig velkommen, og spesiell velkommen til to nyemedlemmer. Vi sang vår kjære åpningsang før noen saker ble tatt opp.

Fra LHL sentralt: det ser ut som det løser seg for Gardermoen nye sykehus. En avtale med England er opprettet, dette gjør det mulig med hjerteoperasjoner og annen behandling kan være en del av sykehuset. Fellesmøte med Hole pensjonistforening blir et ekstra møte i 2019.

Basar med kakeletteri ble det klarsignal for. Basaren i november. Det blir satt opp dager med dato for å sitte med lodd-bok på KIWI, Rema 1000 på Vik og Spar på Sundvollen. Her ønsker vi gaver til lotteriet. Alt mottas med takk. Kakeletteri, der satser vi på julemarkedet på Vik. Kaker m.m. ønskes.

Vi satser på en ekstra tur våren 2019 som takk for all støtte i 2018.

Det ble også tatt opp ønsker for tema på møtene. HRA kom fram som et tips. Helsepersonale med orientering om KOLS. Atle Haglund; foredrag om sitt liv.

Novembermøte på frivilligsentralen får vi besøk av Rune Western.

Julemøte/julebord blir på Grand hotell torsdag 6 desember 2018

Tove hadde funnet noen gamle LHL sangbøker og nå ble det allsang. Kaffeservering med smørbrød og rundstykker smakt godt. Astrid kom med konfekt til kaffen. Loddsalg og trekning før Grethe takket alle for en fin kveld og vel hjem.

Velkommen til novembermøte.



LHL Ringerike holdt lagsmøte i Ullerål Kirke mandag 8. okt 2018.

Det var svært godt fremmøte, 52 personer var på plass da møtet startet kl 1730.

Leder Kari Torgersen åpnet møtet og orienterte om programmet for kvelden.

Deretter refererte hun hovedpunktene fra siste styremøte 01.10.2018 og leste noen vers med høstrelaterte godord med tittelen Bestemor sin kosekrok.

Hun orienterte også om diverse saker som har skjedd og hva som vil skje videre fremover. Dette dreier seg om forestående julebord, tur til Charlottenberg, LHL Strategi-

møte med fokus på nye ideer, det å gjøre ting noe annerledes til medlemmenes beste samt prosedyre for å forenkle den administrative prosessen.

Ved alle aktiviteter hvor deltakerne betaler med banktjenester, altså ikke kontant, er det viktig å huske å oppgi deltager navn til banken ved innbetaling, dessuten hensikten med innbetalingen, tur, julebord eller lignende.

Hovedtema for kvelden var helse, og vi hadde besøk fra Feelgood som holder til på Nordre Torv 4 i Hønefoss. Feelgood er ikke et treningssenter, men et lavterskeltilbud med fokus på helse. Treningstilbudet passer godt for alle, og

er spesielt godt egnet for folk med hjerte- og lungelidelser. Lignende treningsmetoder finnes på 25 steder i Norge – mange av dem rehabiliteringssentre. Orienteringen ble holdt av Truls Nebell. Til stede var også daglig leder Roar Bye og markedsansvarlig Christian Bache, alle fra Feelgood.

Det var enighet om å avtale en kveld med orientering og prøving av apparater på senteret hos Feelgood. I ettertid er informasjonskvelden satt til 22 oktober kl 1800. Kontaktperson Kari Torgersen.

Hjertelig takk til de entusiastiske damene på kjøkkenet, som i kjent stil vartet opp med velsmakende smørbrød og kaffe.

Tradisjonen tro ble det også denne gang gjennomført loddsalg med trekning av innlevte gevinster. Inntektene fra loddsalgene gjennom året utgjør et godt tilskudd til driften av lokallaget.

Leder takket for fremmøte og oppfordret de fremmøtte til å gå med refleks, kjøre forsiktig i høstmørket og ønsket alle vel hjem.



Truls Nebell fra Shapemaster, leder i LHL Ringerike Kari Torgersen, LHL-medlem Ragnhild Rusten og daglig leder i Feelgood Hønefoss, Roar Bye



Nytt akuttutstyr og annet viktig medisinsk utstyr er oppgradert på Tyristrand legekontor, etter en sjenerøs gave fra LHL Ringerike. Gaven som legekantoret har mottatt lyder på kr 50.000kr, og vil nå komme Tyristrandingene til gode. Det er to glade leger som møter deler av LHL Ringerike sitt styre for å ta imot denne storslåtte gaven.

Blant annet er det kjøpt inn ny hjertestarter med tilhørende skap, ventilasjonsmasker/lærdalsbagger/svelgetuber til å hjelpe barn og voksne med akutte pustevansker, 24-timers-blodtrykksmåler til å forebygge bla hjerte/karsykdommer, og en refleks vest å bruke ved akutte utrykninger. Det er også kjøpt inn nakkekrage og annet mindre utstyr til akutthjelp.

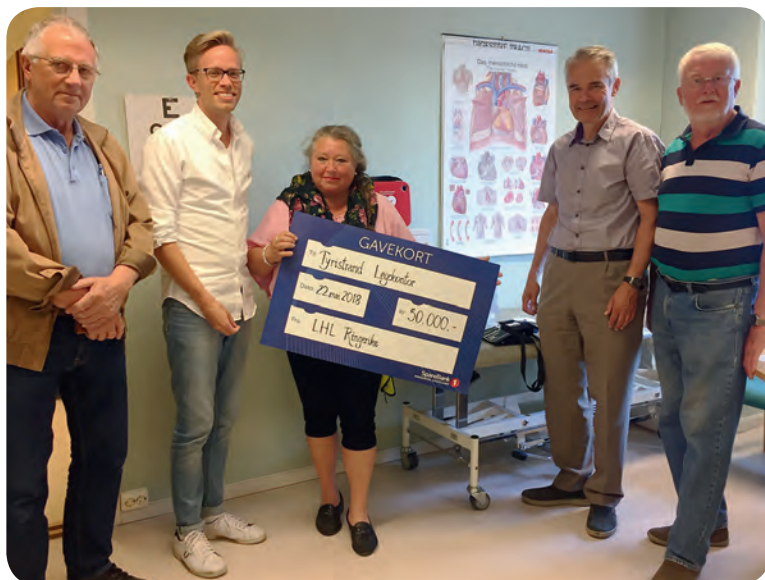
- Vi håper jo selvfølgelig at vi ikke får bruk for utstyret til akutthjelp, sier legene. Men hvis behovet melder seg, så har vi ihvertfall nytt og oppdatert utstyr, legger de til.

Tyristrand med omegn er en bygd i sterk vekst, og riksvei 35 er en sterkt trafikkert vei. Så visst er det viktig med oppdatert medisinsk utstyr i distriktet. Legekantoret nyter stor re-



spekt, med økende pasienttilstrømning, og iveren etter å hjelpe medmennesker er det vanskelig å legge skjul på hos fastlegene og de dyktige lege-sekretærene på Tyristrand.

Legene Zwaig og Hjortland roser LHL Ringerike for den viktige jobben som gjøres med fokus på hjerte- og lungesyke, og peker på viktigheten av at flere engasjerer seg.



Leder i LHL Ringerike Kari Torgersen overrekker gavesjekken til Tyristrand Legekantoret v/Einar Zwaig og Andreas Hjortland. Ulrik Kalvø og Asbjørn Fægri fra LHL Ringerike var også tilstede.



LHL Ringerike har aktive tur-deltakere på reiser i både inn og utland. Vår turoperatør er Hallingby Reiseservice med Tor Eirik Frog som sjåfør.

av Kari Torgersen

Vi har vært på 3 dagers tur til Skagen i Danmark, handletur til Charlottenberg i Sverige, og i november står 3 dagers julebordstur til Oset Høyfjellshotell på Golsfjellet for døren.

Tradisjonen tro reiste full buss på handletur til Charlottenberg i oktober. Turen var, som vanlig et samarbeid mellom LHL Ringerike og Jernbanepensjonistene. Denne gang var det rekord-deltakelse med 50 deltakere, og flere sto på venteliste. Det var stopp midtveis begge veier ved



Leder i LHL Ringerike Kari Torgersen rådslår med styremedlem Gunn Lien om hva som er gunstig å handle "over grensen"



Glade turdeltakere ved Sanngrund - på vei til Sverige

Sanngrund. Der tok vi for en matbit i nydelige høstfarger ved Glommas breidd.

Praten gikk livlig på bussen og i kjøpesentrene, mens handlekurvene fylte seg med svenske godsaker i både fast og flytende form. Sjåføren måtte pakke lasterommet med omhu, for å få plass til alle trillebager, sekker, bæreposer og kjølebager.

Det ble nok en trivelig handletur, med både innbringende og sosialt fokus.

Reiseledere var Ragnhild Rusten fra Jernbanepensjonistene og Kari Torgersen fra LHL Ringerike.

Allerede 14.-16. november setter LHL-medlemmer seg igjen på bussen fra Hallingby Reiseservice.

Da skal vi på julebordstur til Oset Høyfjellshotell på Golsfjellet. Det blir med julemat, julemarked og juletreffest "3 hele dager til ende".

Vi inviterer også til lokalt julebord på Tonys restaurant på Kuben 10. desember kl. 18 . Tillitsvalgte og andre medlemmer i LHL Ringerike er velkommen.

LHL RINGERIKE ØNSKER ALLE SINE MEDLEMMER EN GLEDELIG JUL OG ET GODT NYTT ÅR I 2019!!

Vi hilser også til LHL-venner i hele Buskerud og takker for hyggelig samvær og lærerike samlinger i året vi snart legger bak oss.



LHL Ringerike på Feelgood Treningssenter

LHL Ringerike besøker Feelgood Treningssenter i Hønefoss.

Av Kari Torgersen

Feelgood er et treningskonsept som med 12 apparater gjennomarbeider hele kroppen på 40 minutter (ifølge reklamen).

Etter foredrag fra Feelgood på lagsmøtet i oktober, ble LHL

Ringerike invitert til en kveld for bare LHL-medlemmer i Feelgoods lokaler på Nordre Torv i Hønefoss.

Feelgood er en treningsmetode som benyttes både ved rehabiliteringssteder og sykehus. Aktiviteten er bra for mange og spesielt gunstig for mennesker som har hatt hjerneslag eller har hjerte- og lungeproblematikk. Intensiteten kan varieres fra veldig lett, med "drahjelp"

fra apparatene, til tynge program. Ettersom formen blir bedre, og man blir sterkere til å utføre øvelsene, greier man å ta i mer selv.

Medlemmene fikk god hjelp og instruksjon av Truls Nebell og Roar Bye til å prøve samtlige treningsapparater. Etterpå ble det hyggelig samvær med god bevertning, og praten gikk livlig på bakrommet etter at treningsøkten var avsluttet.



Aktivitetsekveld på Feelgood treningssenter



Truls Nebell instruerer Torbjørn Solberg ved et av apparatene som trener bl.a. ryggmuskulatur.

LOKALLAGSSTOFF



LHL Ringerike med stand på Ringeriksdagen

Av Kari Torgersen

Ringeriksdagen er et årlig arrangement på Hønefoss. Det foregår i september på Søndre Torv og gatene rundt. Hver høst setter et hundretalls bedrifter og foreninger sitt preg på bybildet denne dagen. LHL Ringerike deltok også i år. Publikum fikk både muntlig informasjon og brosjyremateriell om LHLs virk-

somhet lokalt og sentralt.

I år hadde vi gratislotteri, der gevinsten var en busstur til Charlottenberg. Om lag 90 personer skrev seg på loddlista og var med i trekningen. Arnhild Espegren fra Hallingby vant turen og fikk bli med på tur til Sverige 10. oktober. Vår stand var meget godt besøkt og nye medlemmer ble også ønsket velkommen i lokallaget.



Studieleder Harald Syversen



Aktivitetshuset i LHL Drammen/Lier



Tekst: May Kværnstuen
Foto: Jan Arne Dammen
og Roald Adolfsen

Huset i Nøsteveien er blitt et aktivitetshus, flere foreninger er tilknyttet huset og det gjør at huset "lever". Tilbudene til medlemmene er mange og varierte og veldig mange av dere finner veien hit. Vi kan friste med "Åpent hus mandag til og med torsdag" kl. 9-14.

Det er mulighet for å delta på trening hver dag, trener Tom er her og inviterer til kondisjon-strekk og tøy, styrke og balansetrening. Senteret har kanskje en ledig stol for deg som liker håndarbeid, i snekerboden samles treskjærere.



Felles måltid rundt bordet hver dag skaper trivsel og stemning. Noen ganger har vi foredrag, både til lunsj og på fagkvelder, og vi samler mange medlemmer og ikke medlemmer.

Sosiale turer arrangerer vi sammen med andre foreninger 3 ganger pr år, det er 72 påmeldte til vår årlige «Harrytur», med julemiddag. Julelunsjen er planlagt og underholder er innleid.

Så en gladmelding: Ragnhild som gikk av med pensjon til sommerferien, er tilbake og jobber foreløpig 2 ganger pr. uke. Liv Carlson, hverdagshel-

ten vår på huset, ordner med kjøkkenet de andre dagene. Hurra for disse damene. Vaffelpressa blir flittig brukt, og det skulle ikke forundre meg at det blir både kaffe og vaffel for den som kommer innom en tur.

Nå har vi en konkurranse på gang: spill Yatzy og noter opp poengene dine hos Hilde, vi trekker ut noen som får en flott kurv med innhold den 15 november og 15 desember.

Lyst til å delta? Noen er på plass rundt bordet fra kl.08.30 for "mårramøter" for en sosial start på dagen, vi har plass til flere.

Viktig!

«Til alle som får Bladet vårt i posten» Bladet vårt var 25 år i fjor – 2017! På grunn av nedleggelse av kontoret i LHL Buskerud, og flytting for Ola Tom, har alle våre blader gått tapt. Er det noen «der ute» som har tatt vare på blader fra 1992/93? Vi skriver årgang 26 på bladene fra 2018. Hvis noen er så smarte, kan vi i redaksjonen få låne dem? Ta kontakt med oss på e-post redaksjonen@bladetvaart.no eller telefon Vera 957 02 837, Roald 920 80 624.

Sigdal Motorsenter
Halstenrud Gokart & ATV-utleie
Eidal, 3350 PRESTFOSS
Tlf. 32 71 25 63 / 900 75 608

Din El-Installatør AS

Soria Moriaveien 13, 3530 RØYSE
Mobil 957 69 545

Oddvar Dygd as
PUKKVERK - MOBILKNUSING - TRANSPORT

www.pukkverk.no

A/S BOKFØRING

Kindsveien 1, 3533 TYRISTRAND
Tlf. 32 14 04 70
E-post: bokforing-tyrstrand.no

THON & CO AS **Comfort**
- røleggerforretning og varmesenter **VARMEFAG**
Stordalsgata 13 | 8388 Arvola | Tlf: 32 78 14 00 | Drøner: 83502893 | MVA
E-post: post@thonco.no | www.thonco.no

Sønstrødfotografene AS

Tollbodgata 115 A, 3041 DRAMMEN
Tlf. 32 89 47 75
www.sonstrodfotografene.no

HTR ELEKTRO

Bygdeveien 31, 3588 DAGALI
Tlf. 32 08 98 65 - www.htr-elektro.no

MEDISINSK YOGA DRAMMEN

Mediyoga er en terapeutisk yogaform som er spesielt utviklet for helsevesenet og rehabilitering. Medi Yoga er en yogaform som kan passe for alle, også de med fysiske eller psykiske begrensninger. Mediyoga er fint som forebygging. Det er enkle fysiske øvelser som kan tilpasses individuelt i en fin kombinasjon med pust og konsentrasjonsteknikker. Mediyoga programmene kan utføres på stol om ønskelig og ved behov.

- Stress og utbrenthet
- Hjerte, lunge/astma/kols
- Angst/depresjon
- Opptrening etter skade/sykdom
- Ledd/muskelpager
- Fibromyalgi
- Kreft
- ME
- Annet

Er dere en bedrift eller forening og ønsker timer/grupper tilpasset deres behov, ta kontakt:

Timer/grupper holdes blant annet sentralt i Drammen.
Telefon 95735753 eller mail: m-feydt@online.no
medisinskyogadrammen.no
facebook: medisinsk yoga drammen

BAD:ET
HELSESENTER

Anita Svendsbakkens Foterapeut Klinik
Furuhallveien 17 B, 3512 HØNEFOSS
Tlf. 469 28 070 - www.badethelsecenter.no



Øvre Torggate 12, 3017 DRAMMEN - Tlf. 32 83 01 60

ÅLHYTTA

DESIGN SOM STANDARD SIDEN 1966

Gullhagen, 3570 ÅL
Tlf. 32 08 60 50 - www.aalhytta.no

Tømremester Erland Aure AS

Furumoen 11
3534 SOKNA
Tlf. 32 14 54 86
Fax. 32 14 20 60
Mobil 995 89 380
post@erlandaure.no

**HYTTA
VÅR**
Informasjonsblad for
hus- og hytteeiere

Sundrevegen 81
3570 ÅL
Tlf. 32 08 21 33
www.hyttavaar.no

**HB HALLINGDAL
BETONG AS**
3579 Torpo - Tlf 3208 3009 Faks 3208 3013
www.hallingdalbetong.no



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

KOLS - nytter det faktisk?

KOLS er en av de største folkesykdommene og rammer rundt 300 000 mennesker i Norge (1). I en tid der LHL må orientere seg i det nye helselandskapet er det viktig å fortsatt ha fokus på KOLS som et kjerneområde. KOLS kan hindres, bremses og behandles med riktige og sammensatte tiltak.

Den viktigste årsaken til KOLS er tobakksrøyking (1). I Norge har vi opplevd en fantastisk reduksjon i dagligrøyking siden toppen med 65% blant menn rundt 1960 og 35% blant kvinner i 1975 (2). Fram til 1970-årene var røyking et statussymbol og tegn på velstand og frigjøring. Kunnskapen om skadevirkningene var lite kjent blant folk flest. Også barn og barnebarn av røykere ble utsatt for tobakksrøyking. I 2017 er det i Norge 11% dagligrøykere (3). Dette er gledelig, men skadevirkningene kan oppstå først 10-30 år eller også 1-2 generasjoner etter at eksponeringen fant sted, slik at KOLS dessverre vil fortsette å øke enda i mange år.

KOLS skyldes ikke bare tobakksrøyking. En rekke former for irriterende, skadelige og hissige stoffer kan provosere fram en betennelse i luftrø-

nes (bronkienes) slimhinner dersom de får påvirke lenge nok. Yrkeseksponering er derfor en annen og svært viktig risikofaktor for KOLS. Våre gener skal beskytte oss, men kan også bidra til å lage sykdom direkte, eller dersom miljøfaktorer påvirker oss. Summen av disse påvirkningene forklarer også hvorfor mange med KOLS også har andre sykdommer som hjertesykdom, søvnapne, overvekt, benskjørhet, diabetes, psykisk sykdom m.m.

En form for eksponering eller miljøfaktor som ikke har vært så kjent tidligere er renholdsprodukter. Mange kvinner og menn som har jobbet flittig med å holde norske arbeidsplasser og hjem rene, er derfor dessverre utsatt for å få KOLS mange år senere (4). Mange KOLS-pasienter vi møter i dag har vært utsatt skadestoffer, og i tillegg også ha hatt bronkitter eller astma i barneår som kan øke risikoen for KOLS (5).

KOLS kan for pasienten oppleves som et stempel i pannen og en dom som man ikke vil ha! Dette er både urettferdig og feil av flere grunner:

- Hvordan skulle pasienten for 30-50 år siden vite at summen av røyk, gasser, damper, lakker, irriteranter, renholdsprodukter og luftveisinfeksjoner tidlig i livet



*Birger N. Lærum Lungelege
Virksomhetsdirektør
LHL-klinikkene Bergen*

kunne gi en slik sykdom? Kunnskapsnivået om helse i befolkningen er i dag en helt annen og bidrar også til at bare 11% er dagligrøykere i dag, ikke bare på grunn av røykeloven.

- KOLS er en sykdom med mange ansikter. Selv om den er kronisk, kan videre sykdomsutvikling bremses og daglige symptomer forbedres ved en rekke, men sammensatte tiltak. Tidligere trodde man at alle med KOLS "raser utfor stupet" med forskjellig fart, men i dag vet vi at dette kan hindres eller bremses hos mange (6)

- Stigmatisering av KOLS pasienter er og har vært et stort problem og medfører at mange oppsøker lege først svært langt ut i forløpet. Dermed er det mange pasienter som går glipp av viktige tiltak og behandling som kan virke best før sykdommen blir for alvorlig.

- Riktig og tidlig diagnose er viktig for å få best effekt mulig effekt av behandling. Ikke sjel-

den oppdages det at symptomene ikke skyldtes KOLS, men heller astma eller og andre lungesykdommer som kan og må behandles aktivt.

Enkle undersøkelser som en pusteprobe (spirometri) og standardiserte spørsmål som etterlyser tungpust, hoste og slim kan bidra til at sykdommen oppdages og pasienten kan få en sjanse til å hindre at sykdommen utvikler seg videre og hos noen reverseres.

En spennende utvikling av sykdomsforståelse er at en del sykdommer har lignende symptomer eller "ansikt", men kan ha forskjellige underliggende mekanismer eller "endotyper". Ikke overraskende finner man at enkelte astma-typer og KOLS-typer ligner hverandre. Dessuten kan alvorlig, kronisk astma som ikke er behandlet være "kamouflert" som KOLS. Dette konseptet beskrives som "treatable traits", eller "behandlings-egenskaper" hvor fokuset er sykdomsmekanismer og tilgjengelighet for behandling og ikke bare navnet på sykdommen (7).

Ny avansert biologisk behandling tilbys nå til selekterte grupper av pasienter med alvorlig, ukontrollert astma. Slik behandling gis som injeksjoner eller infusjoner og virker som målsøkende raketter. Disse blokkerer

mekanismene for den unødvendige betennelsen som er grunnlaget for sykdommen. Dette baner vei også for nye muligheter innen KOLS med lignende underliggende sykdomsmekanismer.

I nye KOLS guidelines (8) inndeles sykdommen nå både etter nivå av lungefunksjon (1-4) og etter kategoriene A-D avhengig av symptomscoring (CAT-score) og antall sykehusinnleggelse. Behandlingsrådene legger vekt på best mulig lungemiljø, livsstilsforbedring, vaksiner, trening uansett hvilken type KOLS, kombinasjoner av medisiner avhengig av type sykdom og behandling av tilleggs-sykdommer.

Hvilke tiltak og behandlinger hjelper ved KOLS?

- Unngå skadestoffer og tobakksrøyk, både nå og helst allerede i din barndom og hos dine foreldre ;-)
- Lev sunt med variert kosthold, mye frukt og grønt, heller flere, lette enn få og tunge måltid. Unngå eller reduser overvekt.
 - o Meld deg gjerne på livsstilskurs, kontakt Frisklivssentralen, Lærings- og mestrings-sentre
- Be om en lungesjekk hos fastlege eller hos lungelege for å avklare hva slags type sykdom du har

- Be om optimalisering av inhalasjonsbehandling hos fastlege eller lungelege
 - o Avhengig av type sykdom kan behandlingen økes opp til trippelbehandling og evt. med tillegg av tabletter
 - o Få en plan for hvordan du skal takle forverringer
- Øk fysisk aktivitet for å styrke muskler og hjertefunksjon
 - o Meld deg på tur- og treningsgrupper, livsstilskurs m.m.
 - o Bestille time (-r) hos lungefysioterapeut
- Få henvisning av fastlegen til rehabilitering
- Ta influensavaksine hver høst og lungebetennelse-vaksine hvert 10.år
- Dersom sykdommen er blitt svært alvorlig må treningen tilrettelegges og tilleggsbehandling vurderes
 - o Lavintensitetstrening evt. sittende
 - o Maksimal behandling inkludert sterk kortison i perioder og/eller fast
 - o Sjekk oksygen- og kulldioksid med blodgassmåling
 - Dersom permanent evt hjemmeoksygen
 - evt. pustestøtte-maskin
 - o Sjekk om du kan tåle neste sydentur i flyets trykk-kabin der oksygennivået er lavere enn på landjorden
 - Flytest; High Altitude Simulation Test

- Her kjenner jeg meg trygg

Tekst og foto: Svein Olav Tovsrud



Ingebjørg Solbakken er storfornøgd med opplegget på LHL Sykehuset

Ingebjørg Solbakken frå Gol er full av lovord om det nye LHL Sykehuset på Gardermoen. Her likar eg meg veldig godt, seier ho. Dette er ein utruleg bra plass. Her får eg individuell behandling og her er det spesialistar på mange felt.

Ingebjørg Solbakken har ein alvorleg lungesjukdom som gjer at ho blir lett andpusten. Eg har venta i eit halvt år på denne behandlinga, seier ho. Nå vil eg bruke alle mogelegheiter eg får. Då eg kom hit for nokon dagar sidan, var alle så blide, seier Ingebjørg. Det var ikkje kunstige smil, dei var ekte og menneskelege. Så bar det inn til testing og oppsetting av tre-

ningsopplegg, forklarar ho. Alle her blir individuelt behandla. Eg kjenner meg så trygg, mellom anna fordi sjukehuset har spesialistar på mange felt. Og her møter eg andre med same sjukdomen. Vi er ei gruppe som går veldig godt i lag. Dette er verkeleg kjekt, strålar Ingebjørg Solbakken

Men verkar behandlinga? Gjer det deg godt?

-Ja, svarar Ingebjørg utan å nøle. Eg er veldig motivert og vil gripe denne sjansen eg får. Eg veit kva veg det går, men håpar å bremse utviklinga av sjukdomen. Eg må sjølv ta ansvar og veit at trening saman med rett medisinerbruk er veldig vik-

tig. Her får vi både styrke- og kondisjonstrening. Vi brukar basseng og uteområde, og vi kan sykle. Ingebjørg er også veldig fornøgd med at dei får høyre foredrag om til dømes kosthald. Og dei pårørande blir invitert til ein eigen pårørande-dag.

-Men kvifor vart du sendt hit og ikkje til Ringerike sykehus som er sjukehuset for ditt område?

-Det var fastlegen min som kjente til dette opplegget her og søkte meg inn, svarar Ingebjørg. Og det meiner eg alle fastlegar bør kjenne til, understrekar ho. Når eg er ferdig med desse fire vekene, skal eg halde fram heime!

Det er i hovudsak to måtar pasientane kan koma seg til LHL Sykehuset på, forklarar Jan Invar Bakke, medlem av sentralstyret i LHL. For ein del sjukdomar kan fastlegane søke dei inn direkte. Det gjeld mellom anna ortpedi (hand- og fotoperasjonar), åreknutar og søvnapné. Og det var denne ordningen legen til Ingebjørg Solbakken brukte.

Den andre måten er det som heiter fritt behandlingsval. Der som ein pasient har fått time til behandling på eit offentleg sjukehus og syns at det er for langt fram i tid, kan han eller ho kontakte LHL Sykehuset














sjøl. Det er oppretta eit eige telefonnummer til det. Då vil dei bli hjelpt vidare i systemet, forklarar Bakke. Og dersom det offentlege bryt tidsfrista dei har sett for behandling, kan Helfo gripe inn og sende pasienten til LHL Sykehuset, seier han.

Bakke meiner det er veldig viktig at fastlegane rundt om i landet kjenner til at det går an å bruke LHL Sykehuset og kva slag behandling ein kan få der. Frå nyttår vil vi ikkje lenger drive med open hjartekirurgi, seier han. Men frå oktober 2018 har vi fått avtale med Helse Sør-Øst om andre ope-



Jan Invar Bakke er medlem av sentralstyret i LHL

rasjonar og behandlingar. Dette bør lokallaga i LHL hjelpe til med å spreie informasjon om, avsluttar Bakke.

 Kirkebygden 3632 UVDAL Tlf. 32 74 30 84	 RØYKEN kommune <small>Gårn, nær og levende</small> Katrineåsen 20 3440 RØYKEN Tlf. 31 29 60 00	Eba Service AS Øvre Bergsvei 47 3370 VIKERSUND Tlf. 979 60 613	 Kiwi Mjøndalen Arbeidergata 17 3050 MJØNDALEN Tlf. 32 87 75 04	 Hallingdal kraftnett Lienv 41, 3580 GEILO Tlf. 32 08 71 00 hallingdal-kraftnett.no
Blingbling Butikken AS Tråkka 5 3055 KROKSTADELVA Tlf. 917 98 352	Hertz Kongsberg-Kongsberg Bilutleie Sportsveien 13 3615 KONGSBERG Tlf. 32 28 93 10	 Kiwi Åmot Strandgata 12 3340 ÅMOT Tlf. 32 78 43 20	Nordre Hollerud Gård Hollerudveien 9 3533 TYRISTRAND Tlf. 975 33 676	Fiskum Bygg A/S Kongsbergveien 736 3322 FISKUM Tlf. 32 75 04 00
 PB PIZZA BAKEREN Modum 46 88 75 90 <small>Åpent: Fre og ler 13-23, alle andre dager 13-22</small>	Modum Maling & Håndverk AS Solsikkeveien 13 3370 VIKERSUND Tlf. 906 07 075	 Krødsherad kommune 3536 NORESUND Tlf. 32 15 00 00	 RUBB Building Systems Sundvollhovet Industriområdet 3535 KRØDEREN Tlf. 32 15 05 00	MaskinEntreprenør Tor Heggelien AS Øygardsgrend 3630 RØDBERG Tlf. 32 74 41 33
 Kiwi Tranby Ringeriksveien 252 3403 LIER Tlf. 32 85 11 05	 asplan viak Sundretunet, Sundrejordet 4 3570 ÅL Tlf. 417 99 417 www.asplanviak.no	Salong Evy Frantzen Haugane 50 3409 TRANBY Tlf. 32 85 00 83	Tømrer Hans Kristian Medalen 3359 EGGEDAL Tlf. 456 11 665	Grimnes Buss Olaroa 2 3360 GEITHUS Tlf. 32 78 48 88
 ALT RENS <small>alt miljøvennlige renseri</small>	Rua bygg & Takst Nordre Ruavei 7 3614 KONGSBERG Tlf. 916 93 669	Revisorkollegiet AS avd. Kongsberg Nymoens Torg 11 3611 KONGSBERG Tlf. 32 72 28 80	 Hurum kommune Nordre Sætrevei 1 3475 SÆTRE Tlf. 32 79 71 00	 Nedmarken Kafé & Pub Geithusveien 69 3370 Vikersund <small>Bestilling all type catering tel. 32 78 06 00 / 97 96 12 10</small>

Fylkeslagssamlingen på Gardermoen 28.-30. september 2018

Tekst og foto: Roald Adolfsen



Denne høsten var Fylkeslagssamlingen i LHL Buskerud lagt til det nye LHL-sykehuset på Gardermoen. LHL ville at alle fylkeslagene skulle ha sine samlinger denne høsten på her for å bli litt nærmere kjent med sykehuset og dets fasiliteter. Vi har jo dekket innvilgelsen av sykehuset i et tidligere nummer, men denne gangen fikk vi en omvisning som inkluderte litt mer informasjon om de forskjellige avdelingene og administrasjonen.

Om Fylkeslagsamlingen

Fylkeslagsamlingen gikk over 3

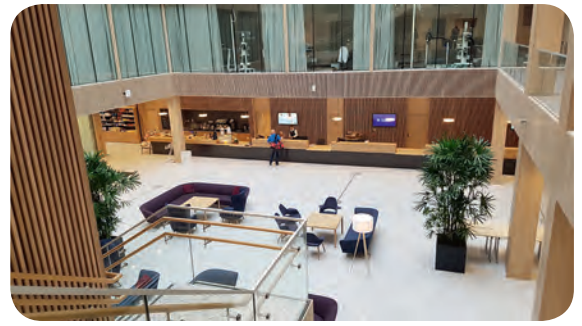
dager – fra fredag ettermiddag til og med søndag lunsj. Vi var vel rundt 30 deltakere fra lokallagene. Sesjonene ble ledet av Nina Tronerud (LHL Buskerud) i samarbeide med vår kontakt i LHL Hjerneslag, Marita Lysstad Bjerke. Det var lagt opp til en del presentasjoner og gruppearbeid. Litt tid til trim og/eller turgåing ble det også.

Presentasjoner

Av presentasjoner kan vi nevne: -- Informasjon fra sentralstyret, bla. om tilbudene som LHL-

sykehuset (og de andre LHL klinikkene) nå har. Dette har vi omtalt i en annen artikkel i dette nummer. Det ble også gitt noe informasjon om Medisinstart og LHL-kampanjen 2019 (et samarbeide med Ambulanseforbundet), samt økonomi og planer fremover. -- Informasjon om arbeidet som foregår med å lage en organisasjonshåndbok til nytte for hele LHL. Vi hadde også litt gruppearbeid her slik at vi kunne gi litt innspill og tilbakemeldinger. -- Informasjon om valgkomitearbeid, et lite valgkomi-





tekurs. Også her var det gruppearbeid og mulighet til å gi innspill og tilbakemeldinger. Lagenes time – Sosiale medier (Facebook)

Som vanlig på disse samlingene var det også satt av tid til Lagenes time. Her ble det drøftet en rekke saker, og det ble diskutert litt rundt IT-hjelpemidler og sosiale medier. Fylkesutvalget hadde innstilt på at dagens LHL Buskeruds Facebook sider skulle legges ned, men dette ble ikke vedtatt. Tvert imot, lagene syntes at LHL Buskerud måtte følge med i tiden og bruke sosiale medier og andre IT verktøy som det er naturlig å bruke. Så Facebook-sidene vil leve videre. Fylkesutvalget jobber sammen med oss i Bladet Vårt for å se nærmere på organiseringen og oppfølgingen av dette.

Pasienthotellet og kantinen

Alle deltakerne ble møtt med middag i kantinen da vi ankom fredag ettermiddag. Kantinen har lagt opp til 4 måltider pr. dag – i tillegg til frokost, lunsj

og middag serveres det også kveldsmat. Over de 3 dagene vi tilbrakte på «hotellet» fikk vi smake alle måltider. Veldig god mat som man hentet ved selvbetjening.

Alle deltakerne på lagsamlingen var innlosjert på pasienthotellet på enkeltrom eller dobbeltrom over flere etasjer. Standarden var god, men ikke luksuriøs. Det er jo tross alt pasienter og pårørende som vanligvis skal bo der, ikke ferierende. ? Ikke greit å skrive vel På sommeren, når aktiviteten er lav på sykehuset, leies disse hotellrommene ut til vanlige hotellgjester!

Bygningene og innholdet i disse

Sykehuset består dels av selve LHL-sykehuset (flere fløyer), men Ullensaker kommune har også bygget et eget Helsehus som bla. inneholder Legevakt og Apotek. I denne bygningen leier også LHL kontorer til administrasjonen.

Bygningene er helt moderne og veldig praktiske, og skilting og oppmerking er utmerket,

– til og med og blindeskrift er inkludert på noen av informasjonstavlene. Sykehuset har et ganske stort resepsjonsområde som også fungerer som «aula» og avslappingsområde. De ulike klinikkene er lokalisert i de forskjellige fløyene på en måte som gjør handteringen av pasientene enklest mulig. Sykehuset inneholder også rehabiliteringsfunksjoner etter samme modell som man hadde på Feiring- og Glittre-klinikkene. Disse benytter også uteområder, bla. Nordbyjernområdet som ligger like i nærheten.

Sykehuset har et flott basseng og flere imponerende treningsrom som pasienter og pårørende kan benytte under sitt opphold. Disse benyttes selvfølgelig også i utstakt grade av personer som er under rehabilitering.

Litt mer informasjon om LHL-sykehuset Gardermoen kan man finne her: <https://www.lhl.no/gardermoen/om-sykehuset>. Her kan du også laste ned en egen brosjyre i PDF-format.

Fysisk aktivitet nedprioriteres på sykehjemmene

Helsepolitisk innlegg av Ole Harald Bråten, LHL Kongsberg
(med oppfordring til LHLS lokallag)



La oss se på utviklingen av sykehjemsplasser. De er redusert siden 1998, (viser til HiOA* Rapport nr. 8). Dette er en bevisst villet politisk utvikling som er en satsing på hjemmebaserte tjenester, du skal bo hjemme lengst mulig. Dette har etter mitt syn en pris som det ikke snakkes om.

Debattdirektør i Stavanger Aftenblad Solveig Sandelson skriver vedrørende personer med demens «Det tar i gjennomsnitt tre år frå dei første symptoma blir tydelege og til diagnose blir gitt. Tre år etter

diagnosen er halvparten på sykehjem. Og i tida før har pårørende, ofte ein ikkje ung og sterk ektefelle, brukt eit årsverk på omsorg». Dette betyr at kampen om sykehjemsplasser blir hard, med det resultat at de som får plass er eldre og sykere og sykdomsbildet blir mere komplekst. I dag regner en med at ca. 80 % av de som bor på sykehjem lider av demens, deretter er det slagrammede og hjertesynke, som de største gruppene.

Jeg uttaler meg som pårørende, men også som aktivitetsvenn i noen år i Spydeberg, hvor kona og jeg bodde til hun døde for snart fem år siden. Nå har jeg snart bodd fire år i Kongsberg og vært aktivitetsvenn i vel et og et halvt år. Jeg har vandret ut og inn av avdelinger på sykehjemmene en del, det er ikke mye latter og glede å oppleve der. Livet er passivt, monotont og preges av apati og søvn. Stillesittingen på sykehjemmene gjelder alle som bor der, dette fører til mistrivsel. En av mine turvenner sa: «Det er som å bo i

et fengsel, de som bestemmer forstår ikke hvordan det er å bo slik». Ansvaret for å legge til rette for en verdig eldreomsorg ligger hos kommunestyret og den ledende administrasjon.

Alle former for fysisk aktivitet er bra, for eksempel sittedans, gå turer, lytte til musikk og gjerne danse til og delta i å dekke bord, osv. osv. Men trening med fysioterapeut tilpasset den enkelte er det som bedrer alle funksjoner både fysisk og psykisk. Jeg vil vise til forskning ved HiOA for tre år siden, et treningsopplegg i 12 uker for personer med demens. Rådgiver Sonja Balci ved Oslo Met



sier: «Løsningen er intensiv styrketrening. Det gjør beboerne mindre apatiske ifølge forskningen til Elisabeth Wiken Telenius, forsker og fysioterapeut. Kommunene burde derfor få flere fysioterapeuter inn i eldreomsorgen, slik at beboerne ved sykehjemmene får daglig fysiske aktiviteter og aller helst individuell tilpassing»

Wiken Telenius har studert 170 beboere ved 18 sykehjem. Halvparten trente intensiv styrke- og balansetrening ledet av fysioterapeut to ganger i uka i 12 uker. Resultatene viser at treningsopplegget ga deltagerne mye bedre balanse, styrke og de som trente ble mindre apatiske enn den andre gruppen. Denne gruppen hadde sosiale aktiviteter, samtalegrupper, korte gåturer og

musikkaktiviteter. Wiken Telenius understreker: «Det er aldri for sent å sette i gang, men de trenger å motiveres og få hjelp. Likevel frarøver vi sykehjemsbeboerne muligheten til fysisk aktiviteter». Hun påpeker også: «Livet er ikke slutt om du kommer på sykehjem og det burde ikke være som et venterom før døden».

Jeg er sikker på at det sitter mange slagrammede og hjertesyke på sykehjemmene, som har et inaktivt og kjedelig liv og visner hen fordi det ikke er et tilpasset treningsopplegg. Hva med de som bor hjemme, får de den oppfølging de har behov for? Hva med de pårørende? Derfor oppfordrer jeg LHL lokalt, fylke og sentralt til å løfte denne saken inn i den politiske debatten. Vi har et valgår foran

oss og det er en fin anledning.

Som leder av Spydeberg Pensjonistforening har jeg engasjert meg og foreningen i demenssaken. Vi jobber med å få til trening for personer med demens og andre på sykehjem. Dette er en så viktig sak at til flere som engasjerer seg des bedre.

Til slutt vil jeg oppfordre alle til å bli aktivitets-besøksvenn! Det sitter så mange på sykehjemmene som har et kjedelig liv. Ta dem med ut, gå tur eller kjør tur. Henvend deg til kommunen eller til et sykehjem. Det er så godt å se gleden hos de som slipper ut i det fri.

** Henvisning HiOA Høyskolen i Oslo Akershus, nå Oslo Met Storbyuniversitet.*



Slagforum etablert - fire organisasjoner går sammen

Av: Jan Arne Dammen



Tommy Skar generalsekretær i LHL Hjerneslag.

De fire er Landsforeningen for Slagrammede (LFS), Norsk Forening for slagrammede (NFS), LHL Hjerneslag og Afasiforbundet i Norge.

Nå har de sammen dannet Slagforum for å gjøre det enklere for helsemyndigheter og helsepersonell å forholde seg til at det er flere aktører som representerer samme grupper. - Heretter skal de som ønsker kontakt med oss som brukerorganisasjoner kunne ta kontakt med Slagforum, så skal vi selv sørge for koordineringen oss imellom, sier Tommy Skar generalsekretær i LHL Hjerneslag.

Selvstendige

Organisasjonene fortsetter som selvstendige organisasjoner med egne medlemmer, aktiviteter og informasjon.

- I første omgang tenker vi å avgi felles høringsuttalelse til pakkeforløp hjerneslag fase 2, jobbe felles med utvalgte interessepolitiske saker – slik som bedre rehabiliteringstilbud for slagrammede – bidra til å videreføre Helsedirektoratets symptomkampanje Prate, Smile, Løfte og ha noen større felles markeringer og arrangementer, sier Tommy Skar

Noen aktuelle kampsaker

Øke kunnskapen om symptomer på hjerneslag.

Bedre og mer helhetlig informasjon til slagrammede og pårørende.

Styrke rehabiliteringstilbudet for slagrammede i spesialisthelsetjenesten og i kommunene. Styrke oppfølgingstilbudet for slagrammede og pårørende i kommunene.

Samarbeidet starter med en felles studietur sammen med Helsedirektoratet og Frank Becker, klinikkoverlege ved Sunnaas sykehus, til Danmark for å se på hva som fungerer bra i dansk slagrehabilitering og hva som eventuelt kan overføres til Norge.

Signaleffekt

- Etaleringen av forumet har først og fremst en signaleffekt til helsemyndigheter og helsepersonell om at vi som representerer de slagrammede nå koordinerer oss på en helt annen måte enn tidligere. Vi anser forumet som starten på en positiv utvikling for også å gjøre det enklere for de vi representerer; de slagrammede og pårørende, sier Tommy Skar.

Organisasjoner

Landsforeningen for slagrammede (LFS) har sin organisasjonstilhørighet i Norges Handikapforbund (NHF), mens LHL Hjerneslag – som er en del av LHL – Afasiforbundet i Norge og Norsk forening for slagrammede (NFS) er alle tre medlemmer i Funksjonshemmedes Fellesorganisasjon (FFO). Samtlige fire organisasjoner er medlemmer i Hjerneverrådet.



Fra v. Marita Lystad Bjerke, Hilde Andresen, Hogne Jensen, Tommy Skar, Marianne Brodin, Magnar Aukrust og Roger Amundsen

Kontaktpersoner

Hogne Jensen, leder i Afasiforbundet i Norge, mobil 991 68 021

Tommy Skar, generalsekretær i LHL Hjerneslag, mobil 905 06 449

Roger Amundsen, leder i Landsforeningen for slagrammede, mobil 489 99 797

Kjell Inge Skarbø, leder Norsk forening for slagrammede, mobil 907 43 008

Landsforeningen for slagrammede <https://slag.no/>

LHL Hjerneslag <https://www.lhl.no/lhl-hjerneslag/>

Afasiforbundet <https://afasi.no/>

Norsk forening for slagrammede <https://www.slagrammede.org/>

Hjerneverrådet <http://www.hjerneveradet.no/>

Prate – smile – Løfte <https://helsenorge.no/sykdom/hjerne-og-nerver/hjerneslag/slik-gjenkjenner-du-et-hjerneslag>

Om lag 12 000 rammes av hjerneslag hvert år, og nå går HelseDirektoratet sammen med helseforetak, ulike fagmiljøer og frivillige organisasjoner om å videreføre symptomkampanjen Prate, Smile, Løfte som en nasjonal dugnad.

Centralgaragen AS Landfalløya 7 3020 DRAMMEN Tlf. 32 27 77 00	Orchidea Klinikk v/Natalia Maria Charchut Stasjonsgata 58 3300 HOKKSUND Tlf. 415 20 177	Irby Elektro AS Loe bruk 14 3300 HOKKSUND Tlf. 915 49 789 www.irby.no	Rødberg Dagligvare Maskinavdeling Hvammen 3630 RØDBERG Tlf. 32 74 16 00	 Meny Gulskogen Guldlisten 35 3048 DRAMMEN Tlf. 32 23 51 50
Mjøndalen Bakeri & Konditori Stasjonsgata 4 3050 MJØNDALEN Tlf. 32 87 62 47	 Buskerud Olje AS Geithusveien 69 3370 VIKERSUND Tlf. 32 78 77 99 www.buskerudolje.no	Mirawa Restaurant Lin Hu Zhang Schwenckegata 1 3015 DRAMMEN Tlf. 32 83 65 85	Hallingdal Renovasjon IKS Kleivi, 3570 ÅL Tlf. 32 08 61 10	Numedal Installasjon AS Sentrum 32 3630 RØDBERG Tlf. 32 74 14 90
 Åskollen Tverrliggeren 4 3038 DRAMMEN Tlf. 32 81 80 00	 Kiwi Kobbervikdalen Dråpen 2 3036 DRAMMEN Tlf. 32 88 03 00	Ødegården Transport ANS 3626 ROLLAG Tlf. 416 35 092	Rørlegger Haugen Blåbærsvingen 5 3360 GEITHUS Tlf. 906 52 269	 Kiwi Nybruveien Nybruveien 3 A 3055 KROKSTADELVA Tlf. 32 23 01 03

Hva gjør at folk lever lenge?

Mennesker som lever lenge har et plantebasert kosthold, de spiser små porsjoner, de er engasjerte, de går mye og de lever i et lykkelig og stabilt parforhold. Det var noen av faktorene hjertespesialist Wasim Zahid dro fram i sitt foredrag på LHL-huset for Drammen og Lier den 22. oktober.

Av: Svein Olav Tovsrud



Under arbeidet med en av bøkene sine fant Wasim Zahid fram til områder der mennesker lever lenge. «De blå sonene» kalte han disse områdene. I dem ligger bl.a. Okinawa i Japan og Sicilia i Middelhavet. Hvilke fellestrekk har så disse områdene? ville Wasim vite. Jo, innbyggerne der har i hovedsak et plantebasert kosthold, og de spiser små porsjoner. Det er ganske stor avstand mellom å føle seg «ikke sulten» og «mett», forklarte Wasim. Dessuten er menneskene i disse blå sonene i aktivitet. De arbeider for å skaffe seg inntekt og mat. Og når de skal til et annet sted, går de i stedet for å kjøre. Det er også vanlig i disse områdene at slekt og venner samles. De har gode sosiale relasjoner. Og de er opptatt av noe, de er engasjerte.

Men hva sier så vitenskapen om disse funnene?

Magefett er en risikofaktor, sa Wasim. Forholdet mellom livvidde og høyde er viktig. Det bør ikke være mer enn 0,5. Altså: Hvis du er 180 cm høy, bør du ikke være mer enn 90 cm rundt livet. Og hvis du finner ut at du vil slanke deg, bør du sette deg konkrete mål, f.eks. at du skal gå ned 2 kg i løpet av 14 dager. Og bli ikke lurt av at du er sulten etter trening. Den beste treninga er rask gange, hevdet Zahim. Den øker opptaket av oksygen, den senker blodtrykket, reduserer magefettet og øker kreativiteten. Med rask gange tar du ut 90% av treningseffekten din. Men han la også vekt på at det er mye positivt ved sykling. Og husk styrketrening. Det setter deg i stand til å utføre det arbeidet du skal gjøre og bedrer

bl.a. balansen din. Forskning viser at styrketrening også virker på eldre mennesker.

For å slanke seg bør man også ha et sunt kosthold. Spis mye plantebasert og små porsjoner, er hjertespesialistens råd. Middelhavsdietten er gunstig, sa han. I følge Norsk Helseinformatikk består den av

- * mye frukt og grønnsaker, fullkornbrød og korn, nøtter, belgfrukter, frø og fisk
- * lite umettet fett fra meieri-produkter og rødt kjøtt
- * og et moderat alkoholforbruk.

Det siste momentet Wasim Zahid trakk fram i sitt foredrag var at det er viktig å leve i et stabilt og lykkelig parforhold. Det reduserer nivået av stresshormoner som f.eks. kortisol. Hans oppsummering for et langt og

godt liv er derfor følgende:
Vær i bevegelse hver dag, og spis litt av alt. Fyll livet ditt med det som gir deg glede og gode opplevelser. Les bøker, se filmer, hør på musikk og gå på konserter. Vær sammen med dem du er glad i og de som gjør deg glad. Ta vare på hjertet ditt, det er det eneste du har, og ikke knus andres.

Wasim Zahids oppskrift på et langt liv

”Vær i bevegelse hver dag, og spis litt av alt. Fyll livet ditt med det som gir deg glede og gode opplevelser. Les bøker, se filmer, hør på musikk og gå på konserter. Vær sammen med de du er glad i og de som gjør deg glad. Ta vare på hjertet ditt, det er det eneste du har, og ikke knus andres”.

(Hjerte for hjertet, Wasim Zahid, Gyldendal 2018)

Sentralstyret foreslår ovenfor Landsstyret at LHL opprettholder sitt medlemskap i FFO.

Tekst: Rolf B. Haukland

Det har hersket en del usikkerhet i LHL om medlemskapet i FFO skal opprettholdes. Men nå ser det ut som sentralstyret har ombestemt seg.

Et forslag fra sentralstyret om å avslutte medlemskapet i FFO, ble av Landsstyret sendt tilbake med anmodning om en bedre vurdering av konsekvensene. Sentralstyret fattet i sitt møte 8.-9. mai 2018, sak 59/18, vedtak om å nedsette et utvalg bestående av Bjørn Egil Bjørnstad, Inger Berit Stene og Irene Thangstad Andersen som får i oppdrag å utarbeide en utredning om LHLS medlemskap i FFO. Det ble tatt sikte på at saken skulle legges frem for landsstyret for beslutning i landsstyrets møte i november. Utvalget sendte ut brev til alle

fylkesutvalg før sommeren der det ble bedt om innspill i sakens anledning innen 1. september. Fylkesutvalget i Buskerud, og lokallagene, var i feriemodus på den tiden, men vi tok kontakt med noen lokallagsledere og det kom tydelig frem at det var stor forbauselse over hvorfor skulle LHL, som en av stifterne av FFO, melde seg ut. På denne bakgrunn engasjerte Fylkesutvalget i Buskerud seg og sendte innspill til Utvalget hvor det ble stilt en del spørsmål om hvordan en eventuell utmeldelse kunne bedre den helsepolitiske påvirkningskraft, og strategier for innstillingsprosessen for brukervedvirkning som i dag går gjennom FFO.

Bjørn Egil Bjørnstad, Inger Berit Stene og Irene T Andersen ga i

sentralstyremøte 12.13. september (sak 90/18), en orientering om status i arbeidet. Utvalget har i etterkant av sentralstyremøtet hatt møte både med FFO og Kreftforeningen i sakens anledning. Oppsummeringer fra disse møtene ble sendt sentralstyrets medlemmer pr e-post den 16. oktober.

Sentralstyret diskuterte saken om LHLS medlemskap i FFO på flere møter. Etter en totalvurdering og etter tilbakemeldinger fra fylkesutvalgene og lagene, mener et enstemmig sentralstyre at LHL skal opprettholde sitt medlemskap i FFO.

Sentralstyret anbefaler landsstyret å fatte følgende vedtak: LHL opprettholder sitt medlemskap i FFO.

**LHL Drammen/Lier**

May Kværnstuen
Nøstevn. 2, 3400 Lier
Tlf. 41 63 24 23
lhl.drammen-lier@lhl.no

LHL Gol

Jan Nordahl
Steintrøa 16, 3550 Gol
Mob: 91 35 76 80
lhl.gol@lhl.no

LHL Hemsedal

hansborge@hotmail.com

LHL Hol

Kjell Persson
Brusletto. 23 B, 3580 Geilo
Tlf. 32 09 08 89
Mob: 41 30 27 25
lhl.hol@lhl.no

LHL Hole

Grethe Hagen
Viksvn. 2, 3530 Røyse
Tlf. 41 61 91 34
lhl.hole@lhl.no

LHL Kongsberg

Rolf Haukland
Harriet Backers gt. 6a
3615 Kongsberg
Tlf. 92 82 33 51
lhl.kongsberg@lhl.no

LHL Krødsherad

Björg Rimjorde
Krødsherad, 3536 Noresund
Tlf. 41 56 58 95
lhl.krodsherad@lhl.no

LHL Modum

Lise-Lotte Hovde
Tomtavegen 6, 3360 Geithus
Tlf. 47 03 25 39
lhl.modum@lhl.no

LHL Nedre Eiker

Tlf. 95 70 28 37

LHL Nesbyen

Marit Medalen
Klypevegen 40, 3540 Nesbyen
Mobil 45 61 78 42
lhl.nesbyen@lhl.no

LHL Nore og Uvdal

Olav Julius Deinboll
Fønnebøveien 46, 3632 Uvdal
Tlf. 99 36 22 33
lhl.noreoguvdal@lhl.no

LHL Ringerike

Kari Torgersen
Svingveien. 1c, 3515 Hønefoss
Tlf. 98 42 44 45
lhl.ringerike@lhl.no

LHL Røyken og Hurum

Håkon Skjolden
Heimannsåsen 11,
3470 Slemmestad
Tlf. 31 28 97 89
Mob: 90 67 34 03
lhl.royken@lhl.no

LHL Sigdal

Svein Olav Tovsrud
Bergrud, 3350 Prestfoss
Tlf. 91 35 70 63
lhl.sigdal@lhl.no

LHL Øvre Eiker

Solfrid Andersen
Øvre Skistad vei 59,
3300 Hokksund,
Tlf. 95 86 32 26
lhl.ovreeiker@lhl.no

LHL Ådal

Wenche Pladsen
Hedalsvei 131
3524 Nes i Ådalen
wpladsen@altiboxmail.no
lhl.aadal@lhl.no

LHL Ål

Kjell Torgersen
Nersetvegen 35, 3570 Ål
Tlf 456 74 973
lhl.al@lhl.no

Fylkesutvalget i LHL Buskerud:

Fylkesutvalgets leder:

Rolf Haukland
Harriet Backers g. 6 A,
3615 Kongsberg
Mob: 92 82 33 51
rolf.haukland@ebnett.no

Likemannkoordinator:

Håkon Skjolden
Heimannsåsen 11,
3470 Slemmestad
Mob 90 67 34 03
haabri@online.no

Studieleder:

Nina Tronerud
Ekornveien 7B, 3413 Lier
Mob: 911 74 878
chrtrone@online.no

1. vara: Gunhild Henriette Personbråten

Hallingdalsvegen 6217
3570 Nesbyen
Mob: 45 61 24 96
gpersonbraaten@yahoo.no

KRYSSORD

Vinnere forrige nr. av LHL i Buskerud.

1. Gerd Johnsen, Rådyrveien 1 B, 3370 Vikersund
 2. Evelyn Halbakken, Nybrovegen 9, 3520 Jevnaker
 3. Olaug Breie, Breiev. 160, 3570 Ål
- Vinnerne får tilsendt hver 5 hjertelodd.

LHL Buskerud ISSN 1892-0799 Utgiver: LHL Buskerud Pb. 27 Gamlegrendåsen, 3607 Kongsberg E-post: redaksjonen@bladetvaart.no Årgang 26 – Nr. 3–2018 Opplag: 2800 Layout: Ola Tom Evje, olatom@amn.no Trykk: HG Media AS Ansvarlig annonser: Faktureringservice Sør AS Distribusjon: Postverket				FACE- BOOK ER DET	ØST- EN	ØM	BØLLØN RADE I KONCS- BERG	VANDRE			VEDER- BUK	ANMODE STATS- LEDER	
				GUD- INNE			SNU		KLIS- TRE				
				GLO									
									FOLKE- TRYGD- BEGREP		STOR- ELV		
				TITTE			FROSSET VANN		RED- SKAP- ET		FORK- EN- TALL	TRE- SORT- EN	
DISTRIKT VED END- EN AV RANDS- FJORDEN					KREPS	STEPPE- GRESS- PLANTE							
CANCER		VOKSE- ØKE	FAN- ILIE- MEDLEM	AN- TYDER		PRE- FIKS ENGLSK							
					KYST- FARTØY ORDNER			ROMER- TALL 1000 DRICK					
EU TIDL.				BOKSTAV- TYPER NY- VASKET		DYNG- ER PUGG							
		ØV			AV LEGGES RETTEN	FIDUS	PÅSTAND- ENE MINUS						
KOMMUNIK- ASJONS- FORMERNE LUFT- DRAGET		LITT						DELTA	LAVT TALL				
					ROMER- TALL 5	REISER		EN- KELTE					

Kryssord laget av: Rolf Bangseid


Navn: _____

Adr.: _____

Poststed: _____

Frist for innsendelse av kryssord er 1. mars 2019
Merk konvoluttene "Kryssord nr.4-2018"
 Det vil bli trukket ut 3 vinnere som hver får 5 hjertelodd.
 Adresse for innlevering er:
LHL Buskerud, Postboks 27 Gamlegrendåsen, 3607 Kongsberg

Løsningen for kryssord nr. 3-2018

									
AKT- VITET	M	AND- SOR PUNKT	BERG I SIL- VINGE	DRE- BATTU- SOP	V	ØK- TIL- BOK	Å	L	
DE	T	T	E	ER	ER				
S	S	Y	R	E	D	B	A	F	L
S	T	R	Ø	S	T	A	L	L	
AN	ON	SE	IN	TE	K	T	E	S	
O	A	S	E	I	N	A	R	T	E
M	I	L	T	O	G	R	O	M	E
K	I	N	O	S	K	A	I	E	N
N	B	V	K	O	N	K	U	R	S
V	E	R	S	U	S	S	I	M	A
N	R	I	E	S	E	M	N	E	A
N	E	O	M	R	E	D	R	A	G

Øystein B. Mobråten: Sjøormen i Seljordvannet

Tekst og foto: Roald Adolfsen



På lagsmøtet i Kongsberg 5. september hadde ca. 40 stykker kommet for å høre Øystein B. Mobråten fortelle om sine bravader i ungdommen når det gjelder sjøormen i Seljordsvannet. Det er en kjent sak at mange mener det finnes en orm i Seljordsvannet, og mange observasjoner har blitt gjort - de eldste er faktisk helt tilbake til 1750. Det har blitt utgitt mange skrifter og bøker om dette, men det finnes ingen håndfaste bevis pr. dags dato om at ormen eksisterer. Mange har lett etter ormen, også med høyteknologisk utstyr – uten å finne noe.

Øystein og ormen i Seljordsvannet

Øystein er en god forteller, og de fleste som hadde møtt opp moret seg godt når han på en veldig livlig og morsom måte fortalte om sine bravader i barne- og ungdomstiden. Han vokste opp i Seljords-traktene og hadde en livlig fantasi. Sammen med noen av vennene i oppveksten gjorde de mange «sprell». Han fattet tidlig interesse for å stoppe ut fugler, og i sin ungdom fikk han stilling som utstopper i lære med Zoologisk museum i Oslo. Her var han «elev» i 15 år for å studere anatomi og å tegne. Senere ble han flyttet til Biologisk Institutt ved Universitetet i Oslo, og her fikk han tak i en 4,5 meter lang

slange som han skulle stoppe ut hodet på. Han ville imidlertid ta vare på hele slangen og så sette den ut i Seljordsvannet for å få oppstyr og reklame for Laagendalsmuseet i Kongsberg. Og oppstyr fikk han. En dame med slangefobi tolket dette som sjøormen i Seljordsvannet,



Øystein B. Mobråten



En lydhør forsamling



Øystein får blomster

og NRK radio fikk nyss om dette. Øystein fortalte da både om hvordan dette kom i NRK og på TV i et program med "Tande-P". Det blir også fortalt at en fotograf tjente 30.000 kr. På et bilde av den falske sjørormen. Til slutt kan vi fortelle at Øystein tror på ormen i seljordsvannet.

Kunstneren

Øystein er egentlig en velrenommert tegner og skulptur/billedhugger med eget galleri og egen skulptur-park i Svartås i Kongsberg. Her kan man foreta et besøk etter nærmere avtale. Mobråten har en egen hjemmeside som blant annet viser mange av hans skulpturer

og tegninger. Du finner den på <https://www.mobraaten.com>. På et av bildene til denne artikkelen kan du se en av tegningene kalt «Arkaisk landskap» vist på lerret fra en PC. Vi håper å kunne komme tilbake med en reportasje fra hans galleri og skulpturpark på et senere tidspunkt.

KURSOVERSIKT HØST 2018 LÆRINGS- OG MESTRINGSSENTERENE I BUSKERUD	
KURS HØST 2018:	HVOR/NÅR:
Hjerteinformasjonskurs Drammen sykehus arrangerer månedlig informasjonsmøte for deg som har angina pectoris, har hatt hjerteinfarkt, har utblokket og/eller satt inn stent eller er hjerteoperert, og dine pårørende.	Drammen sykehus Mandager: 3. desember
Kurs om Hjerneslag for pasienter og pårørende	Ringerike sykehus: 27. november og 4. desember
Kurs om Hjertesykdommer for pasienter og pårørende.	Ringerike sykehus: 11. og 13. desember
Kurs om Hjertesykdommer for pasienter og pårørende.	Kongsberg sykehus: 11. og 14. desember

MEDI BUSKERUD

HELSEARTIKLER

Rosenkrantzgata 11, 3018 DRAMMEN
Tlf. 32 80 80 80 - www.medibuskerud.no

ARGUS KREDITT AS

— Sparekassen — bankfor mindre

Kartverksveien 7
3511 HØNEFOSS
Tlf. 32 11 69 90

Skreddersydd innredning
til hjem, restaurant, kontor



JH INTERIOR
GODT HÅNDVERK - PERSONLIG PREG

Showrom: Industrigata 17
3414 Lierstranda - tel 32 24 25 40

jhinterior.no

YX Klokkarstua
Åsheimveien 32
3490 KLOKKARSTUA
Tlf. 32 79 88 10



Åssiden Rør AS

Aronsvei 39, 3029 DRAMMEN
Tlf. 32 82 00 50 - Mobil 900 72 489
E-post borjohns@online.no
Web www.aassidenror.no



Vannrett kvalitet

REMA 1000

REMA 1000 Osloveien
Osloveien 10
3511 HØNEFOSS
Tlf. 32 12 92 50

**Mekonomen
Bilverksted
Klokkarstua**
Åsheimveien 32
3490 KLOKKARSTUA
Tlf. 992 74 977

**A. Kjenaas
Transport AS**
Enga, 3622 SVENE
Tlf. 32 76 21 02

HURUM RØR AS

Åsveien 1, 3475 SÆTRE
Tlf. 32 79 22 00 - www.hurumror.no

**Fjellservice
Uvdal AS**
3632 UVDAL
Tlf. 970 69 800

KIWI mjnl pris
Kiwi Gulskogen
Guldlisten 35
3048 DRAMMEN
Tlf. 32 83 80 01

Fjellhus AS
Olavsgate 26
3612 KONGSBERG
Tlf. 909 40 747

TURHUS

MASKIN AS 3550 GOL
Tlf.: 32 07 52 10 - 90 59 23 22 - 90 97 05 78

Nettbuss AS
Vestlivegen 3
3570 ÅL
Tlf. 32 08 60 60

KIWI mjnl pris
Kiwi Magasinet
Nedre Storgate 6
3015 DRAMMEN
Tlf. 32 89 71 51

 **Ringerike
kommune**
Oslov 1(3511)
3511 HØNEFOSS
Tlf. 32 11 74 00



Verkstedveien 52 - 3516 HØNEFOSS
Tlf. 32 17 97 50 - www.hro.no

**Kurt og Pål
Kristoffersen AS**
Rundtom 12
3055 KROKSTADELVA
Tlf. 32 87 65 09

**Tannlege
Rolf i G Enersen**
Nedre Torggate 18
3050 MJØNDALEN
Tlf. 32 87 77 88

**Noresund
Fjellspregning AS**
3535 KRØDEREN
Tlf. 901 19 967

FRYDENBØ MARINE

Verpenveien 30, 3475 SÆTRE
Tlf. 992 78 800 - www.frydenbo-marine.com

**Numedal Graving
og Transport AS**
Uvdalsvegen 14
3630 RØDDBERG
Tlf. 924 52 004

FH Transport AS
Møllerveien 4 A
3490 KLOKKARSTUA
Tlf. 917 33 273

**Toms
Elektrotavler**
Møllerveien 4
3490 KLOKKARSTUA
Tlf. 32 79 60 07



**Lobben &
Skinstad AS**
Holteveien 1
3330 SKOTSELV
Tlf. 32 75 61 87

KIWI mjnl pris
Kiwi Rørtunet
Kirkealleen 1
3470 SLEMMESTAD
Tlf. 31 28 54 21

**Powertech
Service as**
Ringeriksveien 20
3414 LIERSTRANDA
Tlf. 908 89 070



APOTEK1
Vår kunnskap - din trygghet
Apotek1 Lier
Vestsideveien 5, 3400 LIER
Åpningstider:
mandag - fredag 9-17, lørdag 9-14

Helge Bakken AS
Klemmavegen 4
3550 GOL
Tlf. 482 29 533

Fjell-Laft AS
Lunda, 3632 UVDAL
Tlf. 32 74 30 71

**Kongsberg
Betongsaging as**
Jondalsveien 524
3614 KONGSBERG
Tlf. 958 63 223

DRAMMEN KJØL OG FRYS AS

Drammen: Tlf.: 32 83 16 88 • www.dkf.no
Avd. Kongsberg: Tlf.: 32 76 43 00 • magne@dkf.no

Turbopower AS
Trollveien 3
3614 KONGSBERG
Tlf. 32 72 27 00

**Lyseng
Billakkering**
Norderhovgata 23
3512 HØNEFOSS
Tlf. 919 12 220

**XL-Bygg
Smørgrav Sag**
Voldstadveien 316
3320 VESTFOSSEN
Tlf. 32 25 05 40

**ME Anleggsservice
Martin Eek**
Rødåsen 26, 3480 FILTVET
Tlf. 476 39 086

**Brødrene
Katrud as**
Gosenveien 9
3055 KROKSTADELVA
Tlf. 901 22 437

Sole AS
3359 EGGEDAL
Tlf. 32 71 17 00

**Brødrene
Brandshaug A/S**
Ødegårdsbakken 1
3470 SLEMMESTAD
Tlf. 977 76 010

Takringen AS3005 DRAMMEN
Tlf. 32 20 29 00**Anleggsgartner
Bjørn-Thomas Bjerknes**Meieriveien 7
3023 DRAMMEN
Tlf. 918 67 504**Spar Sundvollen**Dronningveien 3
3531 KROKKLEIVA
Tlf. 32 15 87 10**Lund & Reistad AS**3350 PRESTFOSS
Tlf. 32 71 03 91**Prestholt Geitestøl**Høgehaugvegen 23
3576 HOL
Tlf. 32 08 94 09**Kiwi Moane**St. Hansveien 2
3614 KONGSBERG
Tlf. 32 76 54 77*Eggedal Borgerstue*

- når du trenger det lille ekstra

3359 EGGEDAL
Tlf. 32 71 46 18**Joker Nærnes**Sundbyveien 19
3478 NÆRSNES
Tlf. 31 28 12 58**Bilxtra
Slemmestad Bil**Boligveien 5
3470 SLEMMESTAD
Tlf. 31 28 16 16Rosenkrantzgt. 89
3018 DRAMMEN
Tlf. 32 83 19 85**Fiskum Plate &
Sveiseverksted AS**Kongsbergveien 791
3322 FISKUM
Tlf. 32 75 06 77**KinoCity
- Drammen kino**Bragernes Torg 2 A
Tlf. 32 21 78 60**ANONYM
STØTTE****Wear Maskin As**Hurumveien 19
3440 RØYKEN
Tlf. 31 28 52 13
www.wearmaskin.no**VIC Kjemprud**Nedre Storgate 9
3015 DRAMMEN
Tlf. 32 83 29 45**Parlock AS**Ringeriksveien 171
3300 HOKKSUND
Tlf. 32 75 44 77**Enter
Kompetanse AS**Tømmerkrana 20
3048 DRAMMEN
Tlf. 32 27 61 00

3630 RØDBERG

Tlf. 480 85 477
www.norelaft.noElvevegen 13
3550 GOL
Tlf. 32 07 44 09Flå IT-Senter, 3539 FLÅ
Tlf. 32 05 38 10

TLF 47 63 33 85

DRAMMEN
Tlf. 906 99 987****HELÅRS CAMPING - HYTTER - KRO - PENSJONSOPPHOLD
HALLINGSTAMPEN FRILUFTSBAD

TLF: 32 07 41 44



Kostnadsfri ordning for oksygenbrukere

OKSYGEN

på utenlandsreisen

REISEERFARINGER

"Meget fornøyd med ordningen med deres opplegg.

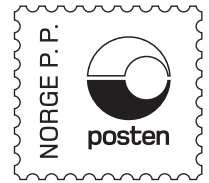
Dere ordner jo alt, enkelt og greit."

Hilsen Kjell Aarø

Tlf: 38 09 89 00
www.meditek.no**MEDITEK**
Medisinsk utstyr**LHL**

Følg oss på LHL sine nettsider:

<http://www.lhl.no/>



Returadresse:
LHL Buskerud
Pb. 27 Gamlegrendåsen
3607 Kongsberg

Behandlings- og rehabiliteringstilbud ved LHL-sykehuset Gardermoen høsten 2018

Tekst: Roald Adolfsen Foto/tabell: LHL

- Hjerte: undersøkelser, behandling og rehabilitering av de fleste hjertesykdommer
- Lunge: undersøkelser, behandling og rehabilitering av de fleste lungesykdommer
- Søvn: undersøkelser, behandling for søvnapnoe (pustestopp under søvn) NYTT
- Ortopedi: undersøkelser, og kirurgiske inngrep inklusive ryggoperasjoner og proteser. NYTT
- Nevrokirurgi: NYTT
- Mage-tarm: gastroskopi og coloskopi NYTT operasjoner inklusive fedme
- Kreft: rehabilitering



I forbindelse med forhandlingene med Helse Sør-Øst om behandlinger som dekkes av det offentlige, har LHL -sykehuset Gardermoen fått en rekke nye behandlingstilbud i tillegg til det man har hatt fra før. Dette vil da erstatte åpen hjertekirurgi, som i sin helhet overføres til det offentlige helsevesen pr. 1. januar 2019.

I en presentasjon av dette på Fylkeslagsamlingen på Gardermoen i slutten av september 2018, ble det presentert hva tilbudene på LHL sykehuset nå er. Dette er angitt i tabellene nedenfor. På et overordnet nivå kan man også oppsummere dette slik det er angitt i oversikten nedenfor.

I presentasjonen ble det sagt at med de avtaler som nå er inngått, så vil det nye sykehuset gå «break even» allerede i 2019, forutsatt at antall pasienter blir som angitt i avtalen.

Oversikt over de enkelte tjenestene

	Hva gjelder tilbudet?	Offentlig avtale	Hvem kan henvise til oss under offentlig avtale m vanlig egenandel?	For-sikring	Privat
Hjerte	Hjertepoliklinikk 1. Sykdom i hjerteklaffer 2. Annen hjertesykdom	Ja	1. Fastlege direkte 2. Fastlege henviser offentlig sykehus, pasienten bruker fritt behandlingsvalg	Ja	Ja
	Undersøkelse og behandling for trange årer i hjertet (angiografi/PCI)	Ja	Fastlege eller hjertespesialist henviser direkte	Ja	Ja
	Behandling for hjerterytmeforstyrrelser (ablasjon)	Ja	Oslo universitetssykehus oversender henvisningen	Ja	Ja
	Rehabilitering	Ja	Fastlege eller sykehus henviser direkte	Ja	Ja
Lunge	Lungepoliklinikk inklusive flytest, vurdering av oksygenbruk, anstrengelsestester, allergitest	Ja	Kun pasienter som har ventet lengre enn frist i offentlig sykehus. Henvises via Helfo	Ja	Ja
	Rehabilitering	Ja	Fastlege eller sykehus henviser direkte	Ja	Ja
Søvn	Undersøkelse og evt behandling for søvnapnoe (pustestopp undersøvn)	Ja	Fastlege eller sykehus henviser direkte	Ja	Ja

	Hva gjelder tilbudet?	Offentlig avtale	Hvem kan henvise til oss under offentlig avtale m vanlig egenandel?	For-sikring	Privat
Ortopedi	Hofte-/ kneprotese	Ja	Fastlege henviser offentlig sykehus, pasienten bruker fritt behandlingsvalg	Ja	Ja
	Fot- og håndkirurgi	Ja	Fastlege henviser direkte	Ja	Ja
	Ryggkirurgi, skulder, leddskopier mm	Nei		Ja	Ja
Mage/tarm	Gastroskopi/koloskopi/rektoskopi	Ja		Ja	Ja
	Brokk	Ja	Fastlege henviser offentlig sykehus, pasienten bruker fritt behandlingsvalg	Ja	Ja
	Andre inngrep i mage/tarm	Nei		Ja	Ja
	Fedmeoperasjon	Nei		Ja	Ja
Plastikk	Brystreduksjon	Ja	Fastlege henviser offentlig sykehus, pasienten bruker fritt behandlingsvalg	Ja	Ja
	Annen plastikkirurgi	Nei		Ja	Ja
Nevrokirurgi	Nakkeoperasjoner	Nei		Ja	Ja