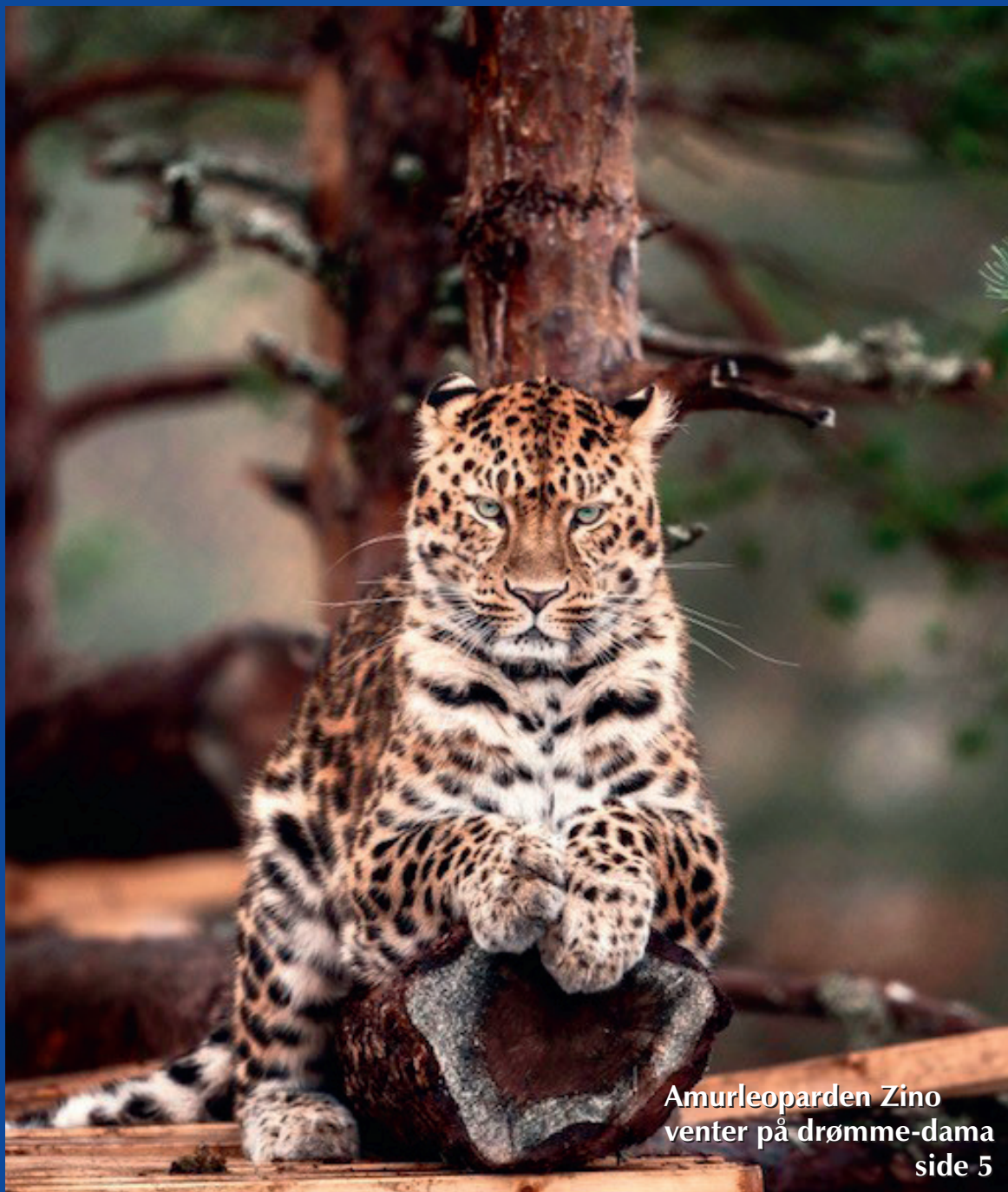




LHL Bladet Vårt

Medlemsbladet for LHL i Akershus - Buskerud - Østfold. LHL, Landsforeningen for Hjerte, lunge og hjerneslag, er en frivillig og demokratisk interesseorganisasjon for mennesker med hjerte- og lungesykdom, hjerneslag, afasi og deres pårørende.

Nr. 1/26
34. årgang



Amurleoparden Zino
venter på drømme-dama
side 5

Kjære alle LHL'ere!

Av Gitte Christine Korvann,
leder i LHL Akershus og sentralstyremedlem

Våren er i anmarsj – er vi klare?

Det er noe eget ved de første tegnene til vår. Lysere morgener. Midlere luft. Snøen smelter og gir plass for nytt liv. For mange av oss er dette en etterlenget tid fylt av energi og forventning. Men for mange av våre medlemmer i LHL, betyr våren starten på en ny og krevende periode.

For mennesker som lever med astma og allergi, kan overgangen fra vinter til vår være utfordrende. Når naturen våkner til liv, gjør også pollen det. Pollen frigjør små partikler som kan gi store plager. Tett nese, kløende og rennende øyne, hoste og tung pust kan både redusere livskvaliteten og hindre aktivitetsnivået. For noen kan det også gi forverring av en lungesykdom. Nå er tiden inne for å forberede seg. Begynn nå med allergi medisiner. Ta gjerne turen til fastlegen og ta en samtale om medisiner. Kanskje bør medisinen justeres eller endre dosering. Er inhalasjonsteknikken riktig, eller bør den finjusteres? Det er uansett viktig å starte forebygging før pollensesongen setter inn for alvor. Følg etter hvert med på pollenvarsel. Ikke sov med vindu oppe. Ikke luft eller tørke klærne ute mm. På LHL sin hjemmeside finner du mange gode råd. Del dem gjerne med andre du kjenner også.

Viktig er det å holde seg i aktivitet, også for de som har astma og

allergi. For regelmessig bevegelse styrker både hjertehelse og lungefunksjonen. Men vi må tilpasse aktivitetene etter vind og vær. Tenk så godt det er å gå en tur etter et skikkelig regnskyll. Da lukter det så godt der ute.

LHL har en viktig rolle i det å spre kunnskap. Vi vet at god informasjon gir trygghet. Vi vet at mestring gir frihet. Vi vet at fellesskap gir styrke. På landsmøte i juni fjor vedtok LHL et prioriteringsdokument og på bakgrunn av dette er det nå utarbeidet en tiltaksplan for å nå disse fem prioriteringene. Vi som fylkeslag og lokallag er også ansvarlig. Prioriteringene er:

1. Øke antall medlemmer og støttespillere
2. Øke antall frivillige
3. Øke LHLs synlighet og gjennomslag – nasjonalt og lokalt
4. Etablere LHL som en ledende bidragsyter til fag- og forskningsmiljøer for våre målgrupper
5. Utvikle og gjennomføre nasjonale prosjekter som svarer på demografiske endringer

På landsmøte vedtok vi også at det skal etableres diagnoseutvalg for de tre store diagnoseområdene: Hjerte, lunge og hjerneslag. Uttalelsen har tittelen "Et samlet, tydelig og sterkere LHL" har blant annet følgende tekst:

«Vi må også utvikle måten vi representerer medlemsgruppene



Gitte Christine Korvann

våre på nasjonalt nivå. Derfor oppretter vi nå tre brede diagnoseutvalg: et hjerteutvalg, et lungeutvalg og et hjerneslagutvalg. Dette vil gi oss en mer demokratisk forankret, faglig sterk og stabil organisering. Det vil også sikre bedre kontakt med pasientene og gi deres stemmer større tyngde i vårt interessedialogiske arbeid. LHL skal også være en pådriver overfor helsemyndighetene og i forskning.»

Nå har alle medlemmer blitt gitt mulighet til å melde sin interesse i å sitte i disse diagnoseutvalgene og hvem som skal sitte der, blir vedtatt på Sentralstyrets møte i april. Vi gleder oss til fortsettelsen.

Våren er en påminnelse om fornyelse – men også om ansvar. Ansvar for egen helse og ansvar for å støtte hverandre. Det er vi flinke til i LHL og med våre aktiviteter. Nå er også tiden inne for vårens vakreste eventyr; Lagsmøter med årsmøter i fylkene. Vi skal møtes og dele av vår kunnskap og våre erfaringer. Vi skal ha hyggelige dager sammen og det skal velges nye fylkesstyrer.

Ønsker dere alle fine lagsamlinger og en riktig flott vår!

Artikkelkonkurransen i Bladet Vårt fortsetter – her kan laget tjene 1.500 kr!

I Bladet Vårt har vi høynet premiebeløpet til vinneren av artikkelkonkurransen i hvert nummer til kr. 1.500. Beløpet utbetales til lagets bankkonto slik at det kan komme alle medlemmene i laget til gode. Vi håper dette gir motivasjon til å fortsette å skrive artikler

til Bladet Vårt, og siden Bladet Vårt fortsetter som organ for medlemmer (og andre) i alle 3 fylkene som tidligere utgjorde LHL Viken, tror vi at vi ved hjelp av dette kan bidra til å øke skriveysten og forbedre informasjonsflyt og markedsføring for de forskjellige lagene.

Send artikler inkl. bilde(r) VIKTIG! til redaksjonen@bladetvaart.no og angi i emnefeltet at dette er en artikkel for skrivekonkurransen. Oppgi gjerne hvem forfatteren(e) er og eventuelt hvem som har tatt bilder (dette kan dere oppgi rett under overskriften i artikkelen).

Vinneren av artikkelkonkurranse i Bladet Vårt nr. 4/2025 ble:

LHL Bærum

En «nykommer» entret banen i Bladet Vårt nr. 4/2025. Ikke mindre enn 2 flotte artikler hadde de fått med i dette nummeret – en om helse og livsglede og en om tur til Peer Gynt på Gålå. Begge artiklene var illustrert med fine bilder og illustrerte det skrevne ord på en fin måte.

Hensikten vår med å arrangere en skrivekonkurranse er

jo å motivere flere lag til å skrive litt både for å fortelle om aktivitetene i laget sitt, og også kanskje presentere laget og omgivelsene (byen/bygda/lokaliteter e.l.). Personlige erfaringer kan også være nyttig å skrive om. Men også helsepolitiske artikler og en rekke andre temaer og reportasjer er velkommen i Bladet Vårt. Ved å studere hvordan vinnerne i

ulike nummer av Bladet Vårt skriver

og utformer artiklene, kan andre lag forbedre sine ferdigheter på dette området og dermed få nyttig omtale som mange kan lese.

Vi gratulerer LHL Bærum, og sender over pengene så snart vi har fått kontonummeret pengene skal inn på. Keep up the good work!



Bladet Vårt

ISSN 2704-1875 – Utgiver: LHL Kongsberg, Bladet Vårt

Pb. 27 Gamlegrendåsen, 3607 Kongsberg – E-post: redaksjonen@bladetvaart.no

Årgang 34 – Nr. 1–2026 Opplag: 3400

Layout: Ola Tom Evje Trykk: X-IDE AS Ansvarlig annonser: Faktureringservice Sør AS

REDAKSJONSKOMITÉ:

Vera Jagland, redaksjonen@bladetvaart.no • Mobil 957 02 837

Roald Adolfsen, redaktor@bladetvaart.no • Mobil 920 80 624

Jan Arne Dammen, epost: arnedam@online.no

Ansvarlig redaktør: Roald Adolfsen Forsidefoto: Amurleoparden. Foto Sondre Eriksen.

Neste nummer av Bladet Vårt: Medio juni – Frist innsending av stoff: 25. mai 2026.

Nr.3-2025 av Bladet Vårt: primo september – Frist innsending av stoff: 25. august 2026.

Nr.4-2025 av Bladet Vårt: Ultimo november – Frist innsending av stoff: 13. november 2026.

Lær av Bodø-Glimt!

I går kveld var jeg vitne til noe jeg trodde ikke gikk an. Bodø-Glimt slo topplaget i Italia med 2-1 på italienernes hjemmebane. FC Internazionale Milano, som laget heter, (Inter) leder den italienske toppligaen med 10 poeng foran nr to og har vært et av de beste lagene i Europa i flere år. Deres spillere blir sett på som internasjonale toppspillere. De har individuelle ferdigheter som gjør dem verdt flere hundre millioner.

Tekst Svein Olav Tovsrud, leder i LHL Buskerud

Likevel vant altså Bodø-Glimt 5-2 over to kamper. Hvordan i all verden er det mulig?

Det enkle svaret er samarbeid og samhold. Det er flere internasjonale eksperter som peker på akkurat det i dag. Bodø-Glimt opptrer som et lag. Ingen er stjerner og alle kjemper for hverandre.

Hva i all verden har dette med oss i LHL å gjøre?

Jo, det skal jeg forklare. Det er en kjentsak at i mange organisasjoner så sliter man med å finne personer som vil ta på seg oppgaver og tillitsverv. Alle vil gjerne være med, men få vil bidra. Og det er her jeg tillater meg å peke på mitt favorittlag fra nord. Kjetil Knutsen er hovedtrener, men i så godt som alle intervjuer peker han på at framgangen bygger på teamarbeid. Han har mange gode hjelpere som bidrar med hver sine oppgaver. Og på banen er det ingen stjernespillere med primadonna-nykker.

Hvordan kan vi så overføre dette til en frivillig organisasjon som LHL?

Jo, vi som er ledere kan involvere våre medarbeidere. Ikke gjør alt selv. Del gjerne ut noen enkle oppgaver. «Kan du koke kaffi på det neste medlemsmøtet?» «Berit, er litt dårlig til beins og trenger skyss til styremøtet. Kan du ta med henne?»

Gjør oppgavene konkrete og enkle. Og finn oppgaver som du vet vedkommende liker og mestrer. Og gjør oppgavene begrenset. Da blir det lettere for den enkelte å svare ja.

Leder for LHL Krødsherad, Turid Hjertaas, formelig gløder når hun forteller om at medlemmene i Krøderen vel rydder langs innsjøen, De planter, beskjærer, snekrer bord og krakker, ja til og med en gapahuk har de laget. Hun trekker fram denne foreningen som en som virkelig har fått samarbeidet til å fungere. Både de som gjør jobben og innbyggerne blir fornøyde. Det er ikke LHLs primæroppgave å plante trær og bygge gapahuk, men jeg tror at ved å jobbe sammen kan både den som gjør jobben og den som blir hjulpet bli fornøyde og glade.

Så til dere som er medlemmer: Det er ikke farlig å ta på seg oppgaver. Det kan tvert i mot gi deg glede.

Hvis vi greier å lage et godt miljø preget av samarbeid og støtte, vil det kunne gi mestringsfølelse og glede. Det er ikke naturlig for alle å bli ledere. Men det er da så mange andre oppgaver som er verdifulle.

«Spill hverandre gode», heter det i fotballen. Det bør vi gjøre også i LHL. Hjelp hverandre og gi ros. En klapp på skuldra eller en takk setter alle pris på.

Vår energiske generalsekretær, Magne Wang Fredriksen, har som mål å gjøre LHL enda sterkere. Vi skal synes og bidra til god folkehelse. Han gjør sin del av jobben blant toppolitikere og byråkrater. Vi kan gjøre vår del av jobben på lokalplanet. Si ja når du blir spurt om å bidra. Det er ikke farlig!

Gjør som Bodø-Glimt, det er sammen vi blir sterke.

Bjørneparken mer enn bjørner -noe spennende er på gang

Tekst Jan Arne Dammen Foto Sondre Eriksen

Parken holder åpnet i påsken fra 28. april og i helgene fram til 1.mai da det er sesongåpning. Påsken er alltid en godt besøkt tid i Bjørneparken, da folk til og fra fjellet kommer innom, sier direktør Kees Oscar Ekeli.

Utrydningstruet

Bjørneparken er som sagt mer enn bjørner, med 21 forskjellige dyrearter.

- En av dem er verdens mest utrydningstruede kattedyr, Amurleoparden. Det vil si at hvis ikke vi gjør noe for å stoppe det, kan Amurleoparden forsvinne fra naturen i løpet av vår generasjon, forteller Kees Oscar.

På grunn av dette er Amurleoparden det eneste store kattedyret som er godkjent til reintroduksjon fra dyreparker, for å få nye gener inn i bestanden. Fra en bestand som var på 35 dyr i 2007 har den i dag steget til over 100.

- Dette betyr derimot ikke at vi kan ta det med ro. Amurleoparden trenger fortsatt beskyttelse, og i framtiden vil den også trenge større leveområder slik at bestanden kan fortsette å vokse, sier Eikeli.



Igor

Bevaringsprogram

Bjørneparken er med i et internasjonalt bevaringsprogram. I fjor gav de fra seg amurleoparden Igor til en dyrepark i Frankrike. Der er han nå blitt far. Amurleoparden var tidligere kjent som sibirisk leopard. Der den ble utrydda som følge av bl.a. krypskyting og avskoging.

Venter på kjærligheten

Her i Bjørneparken venter hannen «ZINO» på drømmedama «Mila» fra Pittsburgh Zoo i USA. På grunn av nedstenging i USA må «Zino» smøre seg med tålmodighet. Planen var at den to og et halvt år gamle amurleoparden skulle ankomme i

februar. Nå håper Ekeli at den kan være her i løpet av mai måned.

Gleder seg mest

I parken er alt lagt til rette for at dama skal komme og trives. De har investert i ett nytt hus og hun får en ny og stor innhengning for seg selv til å begynne med. På andre siden av gjerdet bor hannen «Zino» som gleder seg enormt. Her kan de gå og bli kjent med hverandre før de slippes sammen. Håpet er da at det etter hvert vil bli født amurleoparder i Flå.

Vi ønsker lykke til! Husk parken er åpen i påsken. Følg med på www.bjorneparken.no

Blodprøve kan avsløre hjertesykdom ved søvnapné

Tekst og foto AHUS

En ny studie gjennomført ved Ahus viser at en vanlig blodprøve kan gi viktig informasjon om risiko for hjerteinfarkt og hjerneslag hos personer med søvnapné. Blodprøven er langt bedre enn søvntester alene.

Studien «Akershus Søvnapné Kohort», viser overraskende funn.

Det er nemlig ikke antall pustestopp eller oksygenfall under søvn som best forutser fremtidig hjertesykdom. Den klart sterkeste risikofaktoren er derimot forhøyet nivå av troponin I i blodet.



Personer med både alvorlig søvnapné og forhøyet troponin I hadde nesten tre ganger høyere risiko for alvorlige hjertehendelser enn andre.

– Dette tyder på at hjertet allerede kan være påvirket lenge før man får symptomer på hjertesykdom. En vanlig blodprøve kan gi viktig informasjon om risiko for hjerteinfarkt og hjerneslag hos personer med søvnapné, langt bedre enn søvntester alene, sier overlege ved øre-, nese-, halsklinikken ved Ahus, Harald Hrubos-Strøm.

Studien ble muliggjort av en Nordforsk-tildeling i 2019 der forskningsrådet gav penger til

Viktig forskning: Overlege ved øre-, nese-, halsklinikken på Ahus, Harald Hrubos Strøm.

å følge opp deltakerne i «Akershus Søvnapné Prosjekt» fra 2006-2008. Gruppen bestod av «University of Eastern Finland» og «Reykjavik University».

– Faktisk har vi en pågående studie, ASAP kohort 5, der vi inviterer pasienter som har samtykket til fremtidig forskning til å svare på et spørreskjema om hvordan sykdommen utvikler seg. Vi ønsker selvfølgelig også å innkalle frivillige til en ny oppfølgingsundersøkelse nå 20 år etter baseline, men har fremdeles ikke lyktes å skaffe

finansiering til dette, sier Hrubos-Strøm.

Søvnapné er mer enn snorking
Obstruktiv søvnapné er en vanlig søvnsykdom der pusten stopper opp gjentatte ganger i løpet av natten. Mange forbinder tilstanden med høy snorking og dårlig søvn, men konsekvensene kan være langt mer alvorlige. Personer med søvnapné har økt risiko for hjerteinfarkt, hjerneslag og tidlig død.

Tradisjonelt har alvorlighetsgraden av søvnapné blitt målt med antall pustestopp per time,

(fortsettelse fra side 6)

kjent som AHI (apné–hypopné-indeks). Jo høyere AHI, desto mer alvorlig søvnapné, har man tenkt. Ny forskning tyder på at dette ikke gir hele bildet.

Fulgt i 15 år

I studien har forskerne fulgt over 500 personer med søvnapné i hele 15 år. Data fra Norsk pasientregister har blitt brukt til å undersøke hvem som senere fikk alvorlige hjerte- og kar-sykdommer, som hjerteinfarkt, hjertesvikt eller hjerneslag.

Forskerne så både på søvn-målinger, oksygenfall under søvn og nivåer av såkalte hjerte-markører i blodet – spesielt troponin I, et stoff som kan avsløre selv små skader på hjertemuskelen.

En enkel test med stort potensial

Troponin I måles allerede rutinemessig på sykehus, blant annet ved mistanke om hjerteinfarkt. Studien viser at samme blodprøve kan bli et nytt verktøy for å identifisere søvnapné-pasienter med særlig høy risiko.

Det betyr at leger i fremtiden kan:

- finne ut hvem som trenger tettere oppfølging
- prioritere behandling hos dem som har størst risiko
- forebygge alvorlig sykdom tidligere

Kan endre hvordan søvnapné vurderes

Studien utfordrer dagens praksis, der hovedfokuset ofte er på hvor mange pustestopp man har per time.

Forskerne mener funnene kan føre til en mer individuell

vurdering av pasienter med søvnapné der både søvn, hjertehelse og blodprøver tas med i regnestykket.

– Hvis disse resultatene bekreftes i flere studier, kan en enkel blodprøve bli et viktig supplement til søvnutredning, understreker Hrubos-Strøm.

Stor betydning

Har man søvnapné, eller mistenker det, understreker studien hvor viktig det er å ta tilstanden på alvor. Søvnp problemer handler ikke bare om trøtthet, men kan være et tidlig varsel signal om belastning på hjertet.

For helsevesenet kan funnene bidra til bedre forebygging. For pasientene kan det bety tidligere behandling og færre alvorlige hjertehendelser.

Oksygen på soverommet?

Tekst: Thor Warberg, LHL Ål

Noko måtte gjerast! Til mine vel 70 år hadde eg utvikla eit søvnmønster med snorking og rabalder.

Etterkvart vart eg aleine på soverommet! Difor gjekk eg på eit møte på Gol om søvn, og det er snart 3 år sidan.

Det var mykje interessant på møtet. Og eg tinga meg ei undersøking av søvnen. Så vart det alvor. Det kom fram at medan eg trudde at eg «sov», så var det ein bråte med pustestopp! Stakkars

hjertet mitt måtte arbeide overtid! Det var skrifa på veggen for meg: eg kontakta rette personar i helsevesenet, og fekk meg pustemaskin! (CPAP)

Så vart det ledning og slangar, men ein sterkt forbetra søvn. Utan snorking! Så oppdaga eg endå ein god ting: - nattlege do-besøk gjekk frå 4-5 ned til 0 eller 1! Ein kjempe-bonus!

Så fekk eg høyre kvifor: nyrene er finurleg rigga slik at dei koplar ut arbeidet under søvn! Med det

gamle søvnmønsteret med snork og stopp etc, vart nyrene lurte til å tru at eg var vaken! Og nyrene jobba deretter, dvs. dag og natt! Difor kom «natte-løperiet»!

Men oksygen dukka opp på nytt i avisene i haust. Under overskrifter som: «forlenget levetid, bedre helse og økt livskvalitet». Og på minus-sida: høg puls, nedsett vurderingsevne og arbeidslyst osv. Eg og hjartet mitt jubla! Endå ein bonus: min betre halvdel flytta inn att på soverommet!

Forvirring rundt nye egenandelsregler

Av Jan Arne Dammen



KAN SPARE PENGER: Farmasøyt Laila Østrem i Vitusapotek merker økt usikkerhet rundt de nye refusjonsreglene fra HELFO, hun forteller at man kan spare penger på å hente ut på rett måte.

Farmasøyt Laila Østrem i Vitusapotek merker økt usikkerhet rundt de nye refusjonsreglene fra HELFO. I år er det ikke bare egenandelen som har økt, men måten man beregner egenandeler ble endret 1. januar. Her kan det være penger å spare på å hente ut på rett måte.

Den nye modellen innebærer at pasientens egenandel beregnes per utlevering, og ikke per lege og resept som tidligere.

– Pasienten skal betale 60% av det samlede beløpet, maksimalt 400,- kr per utlevering på blåresept. Egenandelstaket for 2026 samlet er 3278 kr.

Apoteket kan fortsatt utlevere for inntil tre måneders forbruk per utlevering.

–Før ble egenandelen beregnet

i en periode, så lenge resepten var skrevet ut av samme lege på samme dato. Nå beregnes det en egenandel per uttak, uavhengig av hvilken rekvisiterende lege og reseptdato, sier farmasøyten i en pressemelding.

Hva er konsekvensen?

– For pasienter som ikke kommer opp i frikortbeløpet, vil det lønne seg å sikre færre utleveringer. Man kan samle opp tre måneders forbruk av alle legemidler man har på blåresept i en og samme utlevering hvis man kan. For noen oppleves det belastende å få flere egenandeler innenfor en kort periode, men med nye regler kan man sikre at man får fordelt utgiftene utover året, sier Laila.

Beregn god tid.

– Det kan også lønne seg å hente ut legemidlene sine i god tid i forveien, da det kan være at enkelte legemidler må bestilles. Dersom noe hentes ut en dag og resten dagen etter, blir det to egenandeler på maks 400 kr å betale hvis man ikke kan vente med å hente legemidlene til alle legemidlene på er på apotekets lager. En annen god løsning er abonnement som sikrer at apoteket bestiller opp alt du trenger i en og samme bestilling før du kommer. Opprett abonnement på dine medisiner | Vitusapotek
Det er ingen endringer når det gjelder barn under 16 år og minstepensjonister. Barn under 16 år og minstepensjonister skal ikke betale egenandel.

Eksempler fra Apotekinfo:

Eksempel 1

Pasienten bruker tre legemidler på blå resept. To er skrevet ut av fastlegen, og ett legemiddel er skrevet ut av en spesialist. Pasienten henter ut tre måneders forbruk av alle tre legemidlene samtidig på apoteket. Pasienten betaler bare én egenandel for denne utleveringen, selv om reseptene kommer fra ulike leger og har ulike datoer.

Eksempel 2

Pasienten bruker tre legemidler på blå resept, alle skrevet ut av samme lege på samme dato. Pasienten henter tre måneders forbruk av to av legemidlene først, og venter med å hente ut det siste legemiddelet. Pasienten betaler egenandel for de to legemidlene som hentes ut. Når pasienten kommer tilbake en måned senere for å hente det siste legemiddelet, betales det en ny egenandel.

Eksempel 3

Pasienten har fått rekvirert både legemidler og medisinsk forbruksmateriell blå resept. Pasienten henter ut legemidlene på apoteket, og henter ut forbruksmateriellet hos bandasjisten. Pasienten betaler en egenandel på apoteket og en egenandel hos bandasjisten uavhengig av hvilken lege som har skrevet ut reseptene og når reseptene er skrevet ut.

Eksempel 4

Pasienten skal hente tre måneders forbruk av ett legemiddel, men apoteket har ikke nok på lager. Pasienten henter ut den mengden apoteket har tilgjengelig, og betaler en egenandel for utleveringen. Når pasienten henter resten senere (samme dag eller annen dag), enten på samme apotek eller på et annet apotek, betaler pasienten en ny egenandel. Dette selv om pasienten ikke fikk hentet ut nok for tre måneders forbruk ved forrige utlevering.

Eksempel 5

Pasienten får legemidler i multidoserposer fra hjemmesykepleien. Posene pakkes for 14 dager om gangen. Pasienten betaler en egenandel for hver pakking/utlevering.

Eksempel 6

Pasienten bruker inkontinensutstyr på blå resept. Pasienten har ikke plass til tre måneders forbruk og henter for én måneds forbruk om gangen. Pasienten betaler en egenandel for hver utlevering. Dette selv om pasienten ikke fikk hentet ut for tre måneders forbruk ved forrige utlevering.

Oppfordrer til aktiv forebygging av hjerteinfarkt og hjerneslag

Av: Tommy Skar

Du kan selv bidra til å redusere risikoen for hjerteinfarkt og hjerneslag, understreker tre eksperter.

– Om lag 20 prosent av befolkningen i Norge lever med hjerte- og karsykdom eller har høy risiko for slik sykdom, sier Trygve Berge. Han er overlege og forsker ved medisinsk avdeling og Forskningsavdelingen ved Bærum sykehus, Vestre Viken HF.

Berge viser til at dødeligheten av hjerteinfarkt og hjerneslag har gått dramatisk ned de siste årene.

– Nedgang i røyking, samt bedre behandling av kolesterol og blodtrykk, forklarer mye av utviklingen, sier Berge.

Handler om hverdagsvalg

Elisabeth Kvalvaag, legespesialist i nevrologi og fysikalsk medisin og rehabilitering og postdoktor ved RegTool AFNOR-prosjektet ved Folkehelseinstituttet, understreker at forebygging i stor grad handler om valg vi tar i hverdagen.

– Folk må kjenne blodtrykket sitt og gå til jevnlig kontroll hos fastlegen. Vi anbefaler også å ta pulsen. Uregelmessig hjerterytme kan være tegn på atrieflimmer, som øker risikoen for hjerneslag, så ta kontakt med fastlegen om du er usikker. Røykeslutt, måtehold med alkohol, variert kosthold, regelmessig fysisk aktivitet og riktig bruk av medisiner er også viktige tiltak, sier Kvalvaag. Hun understreker at alarmsymptomer må tas på alvor, selv om de går over.

Fastlegen som nøkkelperson

Atal Mohammad Feroz Faizi er styremedlem i



LEGEOPPFORDRING: - Ta ansvar for egen helse og forebygg sykdom, sier legene Elisabeth Kvalvaag, Atal Mohammad Feroz Faizi og Trygve Berge.

Norsk forening for allmennmedisin, fastlege og spesialist i allmennmedisin. Han påpeker at om lag 80 prosent av hjerte- og karsykdommer, inkludert hjerneslag, kan forebygges gjennom sunn livsstil og kontroll av risikofaktorer.

– Det handler om vurdering og behandling av forhøyet blodtrykk, kolesterol, diabetes og overvekt, og også om å informere om og bidra til livsstilstiltak og røykeslutt.

Faizi viser til at pasienter ofte har en langvarig relasjon og tillit til fastlegen sin.

– Fastlegen kjenner pasienten godt, både når det gjelder livssituasjon og risikofaktorer. Spør derfor fastlegen din: Hva kan vi gjøre sammen for å forebygge?

Norge i europatoppen på kreftoverlevelse

Av Jan Arne Dammen

Norge er ett av landene i Europa med høyest overlevelse for kreft.

– Dette viser at norske pasienter får kreftbehandling av høy kvalitet, sier fagdirektør i Helse Sør-Øst RHF, Ulrich Spreng i en pressemelding.



Operasjon



Ulrich Spreng

Gledelige resultater

Fem-års overlevelse for kreft i Norge er i europatoppen, på nivå med Sverige og Danmark. Overlevelsen i Norge er særlig høy for brystkreft, prostata-, testikkel- og skjoldbruskkjertelkreft, samt flere blodkreftformer.

– Dette er svært gledelige resultater, sier fagdirektør i Helse Sør-Øst RHF, Ulrich Spreng.

Resultatene kommer fram i en ny rapport som er utarbeidet av The Swedish Institute for Health Economics (IHE). Rapporten er en omfattende gjennomgang av kreftomsorg, kostnader og behandlingskvalitet i 31 europeiske land.

Riktig prioritering

Norge bruker i underkant av 3 000 kroner (259 euro) per innbygger på kreftbehandling. Det er betydelig mindre enn Sveits og Tyskland, som begge bruker om lag 4 600 kroner (400 euro) per innbygger – uten å oppnå bedre resultater.

– Gode resultater handler ikke alltid om å bruke mest penger, men å prioritere riktig slik at vi kan tilby gode og likeverdige helsetjenester, sier Spreng.

God organisering

Han fremhever også at Norge har tre landsdekkende organiserte kreftscreeningprogrammer som er sterke bidragsyttere for tidlig diagnostikk. Rapportens forfattere peker på de nordiske landene som eksempler på effektiv kreftomsorg, der god organisering, tidlig diagnostikk og likeverdig tilgang til behandling gir høy helsegevinst per krone.

– Kreftbehandlingen fremover vil bestå av mer avanserte legemidler, presisjonsmedisin og økt behov for genetisk diagnostikk. Hvis vi møter det med gode prioriteringer, forskning og innovasjon, skal vi fortsette å være i europatoppen, sier Ulrich Spreng.

Om å leve med afasi

Tekst: Styret i LHL Afasiforeningen i Østfold

Hva er afasi?

Afasi er en ervervet språk- og kommunikasjonsvanske som oppstår etter skade i hjernens språkområder, for eksempel etter hjerneslag, betennelse, svulst eller hodeskade. Afasi påvirker ikke intelligens. Mange vet nøyaktig hva de vil si, men klarer ikke å uttrykke det.

Vanlige vansker/ problemer er:

- ordleting
- feil ord eller meningsløse ord
- vansker med å forstå språk
- vansker med å lese og skrive

Afasi rammer mennesker svært forskjellig. Noen mister nesten alle ferdigheter til å snakke, lese og skrive. Andre kan uttrykke seg, men strever med ordleting og setningsbygging. Felles for alle er at afasi påvirker muligheten til et selvstendig, verdig og sosialt liv.

Hvordan oppleves det å få afasi?

For de fleste kommer afasi brått og uventet, ofte midt i en livstruende situasjon. Mange beskriver sjokk, usikkerhet og tap av kontroll.

Afasirammede forteller om:

- at de blir snakket om og ikke til, i veldig mange situasjoner og sammenhenger
- at de blir snakket til som barn
- at frustrasjon blir tolket som aggresjon
- manglende kunnskap om afasi hos helsepersonell
- at helsepersonell later som de forstår

Dette skaper misforståelser, utrygghet, opplevelser av å mislykkes og miste verdighet.

Funksjonell kommunikasjon for personer med afasi forutsetter:

- ro, god tid, tydelighet og tålmodighet
- ekte respekt
- kunnskap om afasi
- even til innlevelse

De fleste blir slitne av bakgrunnsstøy og mye prat/ tale. Store forsamlinger eller møter der flere snakker på samme tid fungerer ikke for personer med afasi.

Konsekvenser for det sosiale liv

Mange mister tidligere sosiale arenaer fordi kommunikasjon blir krevende og utmattende. Selv nære relasjoner kan bli vanskelige å opprettholde. Afasi får konsekvenser for hele familien og deres livssituasjon.

Personer uten pårørende er særlig utsatt for:

- ensomhet
- isolasjon
- manglende oppfølging
- dårligere muligheter for rehabilitering

Dette er alvorlig og påvirker livskvaliteten sterkt.

Digitale barrierer

De fleste mister ferdigheter og muligheten til å bruke digitale løsninger. Skjemaer, innlogginger, app`er og lenker gjør det vanskelig å være selvhjulpen og få tilgang til tjenester man har stort behov for og rett til.

Menneskerettigheter og CRPD

FN-konvensjonen om rettighetene til mennesker med nedsatt funksjonsevne (CRPD) ble en del av norsk lov 1. januar 2026. Den skal bidra til å motvirke diskriminering på grunn av nedsatt funksjonsevne.

For personer med afasi er særlig disse artiklene viktige:

- Artikkel 1: formålet om verdighet og like rettigheter
- Artikkel 2: definisjoner av kommunikasjon og universell utforming
- Artikkel 3: prinsipper om ikke-diskriminering og inkludering
- Artikkel 19: retten til et selvstendig liv
- Artikkel 21: retten til tilgjengelig informasjon og ytringsfrihet

Disse artiklene gir et tydelig juridisk grunnlag for krav om tilrettelegging.

Hva fungerer i dag?

Mange opplever at voksenopplæring, behandling og oppfølging med logoped gir:

- Individuell og nødvendig informasjon med faglig trygghet
- reell kommunikasjonshjelp
- verdighet
- håp og fremtidsstro
- **LHL - Afasiforeningene er en viktig sosial og faglig støtte. Her finnes kunnskap, erfaring og et tilrettelagt miljø der medlemmene kan delta på egne premisser.**

Fredheim

– et hjertegodt sted ved foten av Knutefjell

Tekst: Fatemeh Shewan

Høyt og fritt et kvarters kjøring fra Kongsberg i finner vi Fredheim helsesenter, stiftelsen Hjertegod, der dedikerte omsorgspersoner året rundt tar imot gjester som av ulike grunner ønsker å forbedre helsen. I de 40 årene Fredheim har drevet, har statistikken for hjerte og karsykdommer vært varierende, og LHL ønsker å finne ut av hva Fredheim kan tilby mennesker med hjertelidelser.

Mange går med begynnende hjertesvikt

Hjertesvikt er en tilstand der hjertet ikke klarer å pumpe nok blod for å levere oksygen til venene. Hjertespesialist Lars Gullestad ved Universitetet i Oslo forteller i et intervju med Nrk at han forventer at statistikken vil øke drastisk i takt med eldrebølgen. Han antar at mange går rundt med begynnende hjertesvikt uten å være klar over det. Det at man føler seg stadig mer sliten og alt går tyngre, tilskrives gjerne bare at man er i ferd med å bli eldre, men som ofte ender fatalt. På LHLs nettsider finnes mye informasjon om hjerte og



Lege Fredrik Kozma ved Fredheim livsstilsenter.

Foto: Randi Sømme.

karlidelser, behandlingsformer og forebyggende anbefalinger. Mye kan man gjøre selv, men finnes det faktisk en enkel formel?

8 nøkler til bedre helse

Fredheim livsstilsenter har erfaring med ulike helsevansker, hvorav mange er reversible. Det engelske akronymet NEWSTART knytter hver bokstav opp mot de 8 hjørnesteinene i Fredheims filosofi: Plantebasert og næringstett kost og rikelig vann, spaserturer i frisk luft og

sollys, sunne valg, hvile og tillit til skaperverket.

Daglig leder, Fredrik Kozma, opplevde som fastlege i helse-tjenesten at det ble for lite tid til virkelig å hjelpe hver pasient. I løpet av legestudiet fikk han et utenlandsopphold på et livsstilsenter og opplevde at deltakerne i NEWSTART programmet raskt oppnådde helsefordeler som eksempelvis lavere kolesterol og stabilisert blodsukker. Han ønsket å arbeide permanent med dette og har valgt Fredheim som sin arbeidsplass.

Kozma og andre omsorgsgivere på Fredheim forteller om gjester som på forbløffende kort tid får forbedret energi. LHLs utsendte undres på hva som er hemmeligheten, rent bortsett fra å bo komfortabelt og komme til ferdige måltider. Kozma mener at helhetstankingen er står sentralt, der gjesten får hjelp til å treffe flest mulig av de viktigste helsenøkklene. Kosten er en av hjørnesteinene, men hele livsstilen må henge sammen. - For noen ligger mye av trøttheten nettopp i kostholdet, med lite næringstett mat som gir store blodsukkersvingninger eller tung fordøyelse. For andre handler det mer om for lite bevegelse, frisk luft og hvile, men til gjengjeld for mye stress.

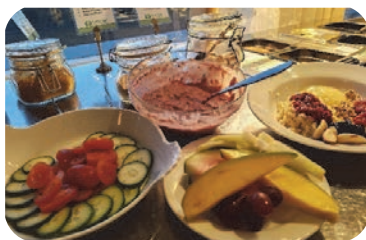


Dagen lang står «Hjertensfryd» og putrer. Det drikkes ikke til måltidene, men urtete er ellers tilgjengelig. (Foto: Shewan)

Tilbudet

Typisk for senteret er nærheten mellom ansatte og gjester med formelle og uformelle møtepunkter gjennom dagen; ved morgentrim, ord for dagen,

måltider, massasje, og spaser-turer. Matdemonstrasjon og daglige helseforedrag er viktige for å gi kunnskap om hvilken retning å følge når man er kommet tilbake til hverdagen. - Kroppen liker forutsigbarhet, og en jevn døgnrytme er å spille på lag med helsa mener Kozma. - På Fredheim får man mulighet til å leve slik i praksis, derfor begynner mange å merke forskjell allerede etter få dager når kroppen lander.



Til frokost: Lette grønnsaker, grøt, bær og frukt. Til middag serveres tyngre rotfrukter som en hovedrett, suppe, bønner og linser. (Foto: Shewan)

Virker det?

Når det gjelder å forebygge eller avhjelpe hjerte og karsykdommer er det ifølge

Kozma summen av mange livsstilsfaktorer som gjør forskjellen.

I løpet av et 10-dagers program kan man i snitt finne om lag 15 % reduksjon i total-kolesterol, 17 % reduksjon i LDL («det dårlige kolesterolet»), rundt 20 % reduksjon i triglyserider, og hos gjester med diabetes, omtrent 20 % reduksjon i langtidsblodsukker.

Mange gjester beretter om suksesshistorier der de har etablert nye vaner via de åtte helsenøkklene, og opplevet en markant helsefordel og redusert sine medisiner. Mange vender likevel tilbake til Fredheim siden de ønsker å få en ny start i den fine naturen.

Oppholdet selvfinansieres, og anbefalt er 10 dager for å kunne etablere nye vaner, men det er også mulig å bestille kortere opphold. I neste av Bladet Vårt bringer vi en oppfølger som fokuser på astma og lungevansker.

På Fredheim legges særlig vekt på:

- **Hel, plantebasert mat** med lite mettet fett og kolesterol, og mye fiber
- **Vektreduksjon** der det er nødvendig
- **Regelmessig fysisk aktivitet** tilpasset den enkeltes nivå
- **Stressmestring og hvile**, inkludert god søvn og pauser i hverdagen
- **Røykeslutt og redusert alkohol**, der det er aktuelt
- **Regelmessige rutiner** for døgnrytme og måltider

Velferdsteknologi bidrar til tryggere hverdag

Tekst og foto: Fatemeh Shewan

På LHLs lagsmøte på Kongsberg i januar fikk en fullsatt sal oppleve at omsorgsteknologien allerede er godt etablert. Responssenteret på Kongsberg og 6 nærliggende kommuner har siden 2019 samarbeidet om å kunne møte fremtidens helse utfordringer gjennom velferdsteknologi. Alarmsentralen og kompetansesenteret samarbeider tett med å utvikle tjenesten slik at brukere, pårørende og helse-tjenesten følges opp helhetlig i forhold til teknologien.

-Velferdsteknologi skal bidra til at brukerne kan bo hjemme lengre og mestre sin hverdag, forteller leder Hege Merethe Hagen, som ga tilhørerne mange eksempler på hjelpemidler som allerede benyttes: trygghetsalarm, digitalt tilsyn, seng-ogstolsensorer, bevegelses-sensorer, dør- og vindusalarm, dosett-varsel (medisiner), røykdetektor med mye mer.

Nedslagsfelt på 55.000 innbyggere.

I Kongsberg kommune, og nærliggende kommuner som Hjartdal, Notodden, Nore og Uvdal, Flesberg, Rollag og Sigdal,



Foredrag ved daglig leder for Responssenteret, Hege Merethe Hagen.

er det lange avstander. Med 55.000 innbyggere i regionen og nesten 3000 tjenestemottakere tilknyttet alarmsentralen, sier det seg selv at hjemmetjenesten ikke kan nå over alt på kort tid om det skulle skje noe.

Med Responssenterets teknologi kan flere bo hjemme lengre og både de selv og pårørende kan føle seg tryggere på mange måter.

Fra starten i 2019 har antall varslar til Responssenteret økt jevnt og trutt og er oppe i om lag 220 per time. Deres motto er «Alltid i nærheten», noe som

borger for at brukerne kan leve mer som de ønsker, til tross for helseutfordringer. Det kan være seg ønsket om å gå tur i skog og mark, og kunne bli hjulpet om man faller slik at man trenger hjelp for å komme seg hjem, eller rett og slett beholde helsa lengre med elektroniske påminnelser om å ta medisiner sine til rett tid.

Vi vil i senere nummer av Bladet vårt bringe en artikkel fra Responssenteret og fortelle mer spesifikt om de ulike teknologiske hjelpemidlene.

LHL-dagene 25.–31. mai – møt oss der du er

Av Irene Skaret Sørensen, Organisasjonsrådgiver / Likepersonsansvarlig i LHL

Fra 25. til 31. mai møter du LHL over hele landet. På torget. På kjøpesenteret. Utenfor sykehus. På stands og åpne arrangementer i nærmiljøet ditt.

Vi kaller det **LHL-dagene** – en uke der vi er ekstra synlige og tilgjengelige for deg som vil vite mer om hjerte- og lungesykdom, hjerneslag og afasi – eller som bare er nysgjerrig på hva LHL egentlig er.

Årets budskap er enkelt: «**LHL – til stede der du er.**»

For det er akkurat det vi ønsker å være, både før sykdom rammer, når livet snus på hodet og ikke minst i tiden etterpå.

Hva skjer denne uka?

Rundt om i landet arrangerer lokallag i LHL åpne aktiviteter du kan delta på. Det kan være:

- Stand med informasjon og en prat
- Åpne turer eller enkle aktiviteter
- Møteplasser der du kan stille spørsmål og bli kjent med tilbudene lokalt

Du trenger ikke være medlem for å komme bort og slå av en prat, kanskje har du spørsmål om rettigheter eller kanskje kjenner du noen som er rammet av sykdom? Eller kanskje vil du bare vite hva slags aktivitet som finnes der du bor.

Hos oss møter du frivillige og tillitsvalgte som selv har erfaring med sykdom enten som pasient eller pårørende. Dette gir samtaler med både kunnskap og varme.

Hvorfor gjør vi dette?

Fordi vi vet at det betyr noe å bli møtt av noen som forstår og fordi mange fortsatt ikke vet hva vi i LHL Drammen og Lier kan bidra med.

Og fordi fellesskap gjør en forskjell både for helsa og hverdagen.

I fjor deltok over 150 lokallag på LHL-dagene. Det betyr at tusenvis av mennesker møtte oss ansikt til ansikt. I år håper vi enda flere tar turen innom.

Kom og si hei

LHL er sterkest når vi er ute blant folk ikke bare på nettsider og i brosjyrer, men i levende møter.

Så hvis du ser et lilla telt, en rollup eller en gjeng med LHL-logo på jakka i slutten av mai: kom bortom! Slå av en prat, ta en kaffe, bli med på en aktivitet!

Kanskje går du videre med ny kunnskap og kanskje er du med i et nytt fellesskap?

Vi er **til stede** der du er.

Erling Stordahls Minneritt 2026

- Full rulle på to, tre og fire

Tekst og foto Jan Arne Dammen

Ridderdagene på Storedal arrangeres fra 28. til 30. august på Storedal Kultursenter i Skjeberg. Aktiviteter tilpasset alle for store og små.



LHLere startklare

Lørdag 29. august er det igjen duket for Ridderdagene med «Erling Stordahls Minneritt» ved Storedal Kultursenter i Skjeberg. På lørdag er det offisiell åpning av Ridderdagene med Det Norske Gardeveteraners Drillkontingent. Oppvarmingen før Erling Stordahls Minneritt tar vi med «Friskis og Svettis» og studentkorpset Åsblæsten. Minnerittet arrangeres med forskjellige distanser på 5 km – 10 km – 20 km og 40 km.



Paralympier Anita Larsen



Liv med Åsblæsten

Vi arrangerer også «DogRun», som er et sosialt løp med hund. Har du ikke hund får du låne en teraphund.

Ridderdagene er en opplevelsesrik aktivitetsdag for alle og som er spesielt tilpasset for funksjonshemmede. Det er flere aktiviteter å velge i. Som Vikingleir, terapiridning, klatring, trugeløp, malerkurs for barn, snekring av ridderskjold/lanse, Instruktører fra Røde Kors vil være til stede og informere om førstehjelp. Underholdning med United World College og Åsblæsten.

Ridderdagene er spesielt tilrettelagt for funksjonshemmede barn og unge og deres familier.

Særlig hyggelig er det om søsken og hele familien deltar. Vi fremmer inkludering og integrering — side om side i morsomme aktiviteter.

Storedal Kultursenter ligger ved Erling Stordahls farsgård i Skjeberg. Kultursenteret er et uteanlegg med sansehage tilrettelagt for synshemmede, helleristningsutstilling, lydskulpturen Ode til lys, amfiteater og skulpturpark.

Påmeldingsskjema hjemmeside www.ridderdagene.no finner du alt av informasjon.

Adr.: Storedal Kultursenter, Storedalsveien 215
1747 Skjeberg.

Skisprinten endelig tilbake i Drammen – med ferske OL-mestere til nye dueller!

Tekst og foto Jan Arne Dammen

**Etter stor etterspørsel og spenning i langrennsmiljøet er det klart:
Skisprinten er tilbake 12. mars!**



Dramatikk helt inn

Publikum kan glede seg til fartsfylte heat, intense spurter og spektakulære dueller – med rykende ferske OL-mestere på startstreken.

Med prestasjoner fra nylige vinterleker friskt i minne, tar flere av våre største stjerner turen rett fra OL-arenaen til sprintløypa. Her venter nye rivaloppgjør, revansjelyst og kamp om heder og ære – i en løype som bringer publikum helt tett på dramatikken.

– Dette blir en folkefest og en



Klæbo takker Drammen

unik mulighet til å oppleve verdens beste langrennsløpere på nært hold. Du kjenner farten, hører pusten og ser taktikken utspille seg meter for meter, sier leder Arne Madsen i World Cup Drammen.

Skisprinten er kjent for sin publikumsvennlige profil, der løypa slynger seg slik at tilskuerne kommer tett på det som utkjempes rundt hver sving. Her er det korte avstander mellom jubelbrøl og målfoto – og stemningen bygger seg opp gjennom hele kvelden.

Arrangementet byr også på underholdning, speakerteam i toppklasse og aktiviteter for hele familien. Dette er mer enn et renn – det er en opplevelse.

Dato: 12. mars Sted: Bragernes Torg Tid: 14:00 start prolog og finaler 16:30

Hold av datoen – og bli med når Skisprinten igjen samler verdensstjerner og publikum til en kveld fylt av fart, spenning og ekte skiglede.

Mer info på www.worldcupdrammen.no



LHL

<https://www.lhl.no/lokallag/lhl-akershus/>
<https://www.lhl.no/lokallag/lhl-buskerud/>
<https://www.lhl.no/lokallag/lhl-ostfold/>

Trim i fokus hos LHL Bærum

Av Sigmund L Løvold Foto: Nina Friling

Lokallaget tilbyr aktiviteter i sal og vann, natur og helsestudio.

– Vi i LHL Bærum opplever at markedet for fysiske aktiviteter er godt dekket gjennom private aktører, ikke minst på sektoren helsestudio. Likevel satser vi bredt på ulike tiltak. Vi opplever at våre medlemmer, både alders- og helsemessig, har andre ønsker og utfordringer enn «den jevne mannen i gata», sier styreleder Per Bjørseth i LHL Bærum.

LHL har rundt 700 medlemmer i Bærum, og lokallaget legger stor brett på det Bjørseth gir emneknaggen Helse og Livsglede (to av bokstavene i logoen).

– Til enhver tid har LHL Bærum et særlig fokus på fysiske aktiviteter, og vi fortsetter denne satsningen i 2026, sier Bjørseth, og viser til et opplegg som går jevnlig gjennom ukene, der lokallaget også samarbeider med FUNKIS for at midlene skal strekke best mulig til.

- Mandag 10.45 – Fottur fra Prestrud gård sammen med Bærum Turlag
- Mandag 11.15 – Emma Hjorth/ Friskhus (vanntrim) – Fulltegnet
- Tirsdag 10.15 – Emma Hjorth/ Friskhus (vanntrim) – Ledige plasser
- Onsdag 12.45 – Rud/ Vest helse (saltrening) – Ledige plasser
- Onsdag 13.40 – Rud/Vest helse (saltrening) – Fulltegnet
- Fredag 11.45 – Rud/Vest helse (saltrening) – Fulltegnet

Egentrening har egenverdi

– Etter hvert innså vi i LHL Bærum at fotturer og gruppetrening, effektivt som det kan være, slett ikke passer for alle våre medlemmer. Mange trenger tilrettelegging på ulike vis, og mange ønsker å trene til tider som passer for dem.

– Vi er kjent med at LHL har avtale på landsbasis med SATS om 15% rabatt på ordinært medlemskap. Rabattkoden finner man på Min side, www.lhl.no. LHL-koden registreres på Min side, www.sats.no, sier Bjørseth og anmoder om at flere ser nærmere på det tilbudet.



En runde på treningsmaskinene hos Feelgood tar tre kvarter og gir stimulans til de fleste muskelgrupper, mener LHL-medlemmene vi ser på dette bildet fra Bekkestua. Foto: Nina Friling

– Men da det kom nye, og bedre tilpassede opplegg lokalt hos oss, bestemte vi oss fort for å inngå samarbeid med aktøren, nemlig Feelgood, som med sine maskin-baserte løsninger tilbyr mosjons- og treningsopplegg på mange plan.

Bjørseth smiler lurt av at stjerner som Ole Einar Bjørndalen skryter av Feelgood, og NRK-kjendiser som Karen Marie Ellefsen og Arne Scheie lenge har frontet nykommeren på det norske mosjonsmarkedet. Men han er stolt av at LHL Bærum har sikret plasser hos Feelgood Bekkestua for sine medlemmer. – Med en egenandel på kr. 1.000 sikrer vi god oppslutning. Og det er vårt mål. Vi vil ha flest mulig i fysisk aktivitet. Det øker livskvaliteten og livsgleden, sier styrelederen i LHL Bærum.

LHL Ringerike Julelunch 8.desember 25

Av Kjell Dørmænen

LHL Ringerike avholdt jule lunch på Klekken Hotell mandag 8.desember 25 som en avslutning på året 2025.

Det var godt fremmøte, 61 personer inklusive styre var på plass kl.1200 ved møtes åpning. LHL Ringerike støttet arrangementet økonomisk så medlemmene fikk jule lunchen til sterkt reduserte priser. Alle som hadde meldt seg på fikk plass.

Leder Kari Torgersen ønsket alle gjester velkommen og orienterte om dagens program i sin velkomst tale før vi gikk til bords.

I sin velkomst tale orienterte hun om at LHL Ringerike har valgt å gi en hjertestarter i gave til Ullerål kirken der laget har sine lagsmøter i møtelokalene til kirken. Gaven skal overrekkes under ett arrangement der søndag 14.desember. Alle er velkommen til å delta.

Jule lunchen var en kjempesfin buffe' med alt en kunne ønske seg av varme og kalde retter og ett utmerket dessert bord.

Så da var det bare for gjestene å forsyne seg og alle så ut til å hygge seg under måltidet.

Etterpå var det kaffe og kaker i salongen og underholdning med allsang av Bjørn Askim. Allsangen inneholdt mange kjære og kjente julesanger.

Så var det loddtrekning av gratis lotteriet da hver gjest ble tildelt ett gratis lodd ved ankomst. Det var mange fine gevinster, som en gratis lunch på Klekken Hotell for to, fruktkurv og LHL artikler.

Gjestene så ut til å hygge seg, og styret fikk mange hyggelige tilbakemeldinger på arrangementet. Kl.1600 ble arrangementet avrundet av Leder Kari Torgersen som takket for fremmøte med ønske om en God Jul og ett Godt Nytt År og ønsket alle velkommen til LHL Ringerikes lagsmøter i 2026.



Underholdning: med allsang



Leder Kari Torgersen med gevinster i gratislotteriet

Årsmøte 2026 i LHL Røyken og Hurum

Av Egil Solberg

Til tross for snø og kulde møtte 26 av lagets trofaste medlemmer opp til årsmøtet i LHL Røyken og Hurum. Styret hadde gjort et grundig forarbeid med gjennomarbeidede årsmøtepapirer, og med god støtte fra valgkomiteen lå alt godt til rette for en effektiv gjennomføring.

Det var knyttet spenning til lagets økonomi etter fjorårets underskudd. Kasserer kunne imidlertid legge frem et solid overskudd for året som gikk, noe som i stor grad bidrar til å rette opp tidligere minusresultat.

Styret har tydeligvis styrt etter et stramt og ansvarlig budsjett. Samtidig kan laget se tilbake på et aktivt år med ti medlemsmøter, inkludert både faglige foredrag, underholdning, rekelag og et vellykket julebord. Valget var godt forberedt av valgkomiteen. Solveig Solberg ble gjenvalgt som leder, og Bente Gudem ble valgt inn som ny kasserer. Øvrige styremedlemmer ble gjenvalgt. Årsmøtet hadde også besøk av fylkesleder Svein Olav Tovsrud, som orienterte om nye valgeregler.

Fremover skal alle tillitsvalgte velges for to år av gangen, og styret konstituerer seg selv og fordeler oppgavene internt. Fylkeslederen understreket også betydningen av likepersons- arbeidet i LHL, og oppfordret til å gjøre tilbudet bedre kjent, både blant medlemmer, ved legesentre, i kommunene og i befolkningen generelt.

Årsmøtet ble gjennomført effektivt, kanskje med en ekstra motivasjon i form av pizzabudets ankomst med rykende ferske pizzaer. Kvelden ble avsluttet med tradisjonelt loddsalg, som fortsatt er like populært, og et optimistisk, nyvalgt styre ser nå frem mot arbeidsåret 2026.

Vi ønsker styret i LHL Røyken og Hurum lykke til med det

viktige arbeidet videre.

Slagkaféen 12. februar 2026 – forebygging i fokus.

Et åpent møte på Oslo Kongressenter med temaet: Kan hjertesykdom og hjerne-slag forebygges?

Generalsekretær i LHL, Magne Wang Fredriksen, ledet møtet i et fullsatt kongressenter. Arrangementet satte søkelys på hvor avgjørende forebygging er for god hjerte- og hjernehelse, og ga deltakerne oppdatert og nyttig kunnskap.

Også i år ble det arrangert fellesstur fra Røyken til LHLS Slagkafé i Oslo.

Åtte medlemmer deltok denne gangen for å få med seg viktig informasjon om egen helse. Det finnes mye verdifull kunnskap og veiledning gjennom LHLS arbeid på dette området.



Deltakere på Slagkaffé 2026



Alltid god kontakt mellom leder og medlemmer.



LHL Ål fyller 40 år

Kjell Torgersen

For å feire at laget vårt har runda 40 år, var det felles jubileumsfest og julebord på Thon Hotel. Ein fint pynta sal fylt av lagets medlemmer og innbedne gjester laga ei fin ramme. I historia vår står det at LHL Ål vart stifta 8.mars 1985.

Den fyrste leiaren var Per Alf Rustberggard. Det vart straks stor aktivitet i laget. Den store kampen mot tuberkulosen hadde ført fram, men nye tider førte med seg andre helseutfordringar.

Hjerteinfarkt vart etter kvart ein frykta sjukdom. Rikshospitalet hadde liten kapasitet på hjerteoperasjonar – og mange døydde i køen.

Hjertebrua til England.

I England låg dei langt framme på dette og LHL sendte pasientar dit. I løpet av 11 år fekk over 2000 norske reise til England for operasjon. Fra Ål og Hallingdal var det fleire som fekk nytte av dette.

Feiringklinikken

Det å sende pasientar til utlandet var ingen god sak. LHL bygde da eit hjertekirurgisk senter på Feiring. Dette vart ein dugnad for

alle lokallag. Inntekter ved kake- og loddsalg vart oversendt til byggearbeidet. I 1989 sto Feiringklinikken klar. Der vart det utført opp mot 600 – 700 opne hjerteoperasjonar i året.

Gaver

I 1988 fekk ein pasient hjertestans og døydde i sjukebilen på veg fra Ål. Da var dette med mobil hjertestartar nokså nytt. Gjennom kronerulling i Hallingdølen og gaver ved gravferder, vart det samla inn kr. 66000,- nok til å kjøpe ein startar. Denne vart plassert i sjukebilen. Etter nye innsamlingsar vart fleire startarar innkjøpt.

Luftambulansen

Ambulansetenesta i Hallingdal var ei utfordring. Lange avstandar og kronglete veg til sjukehus. Fylkeslaget i LHL Buskerud tok dette opp lokalt gjennom Hal-

lingdølen. Ingenting her kom av seg sjølv. Etter langt og godt arbeid av mange, var Luftambulansen på plass i Ål hausten 1994.

Hjerteskola

Hallingdal Sjukestugu såg behovet for å få i gang ei tidleg – rehabilitering for hjertesjuka. LHL Ål – saman med alle lokallaga i Hallingdal støtta dette økonomisk og fagleg.

Pasientar fra heile Hallingdal har glede og nytte av dette tilbudet.

Skola kom i gang i 1913 – og er stadig eit godt tilbod.

Lokale tilbod.

Ellers har laget vårt gjennom alle år hatt eit tilbod til våre medlemmer om trim - trimdansen – skitrim – boccia – turar i inn og utland. Møter med fagleg innhald er nyttig og godt for mange.





LHL Adresse og telefon til kontaktpersoner i LHL Buskerud

LHL Drammen og Lier

May Kværnstuen
Nøsteveien 2, 3413 Lier
Tlf. 41 63 24 23
lhl.drammen.liel@lhl.no
may@kvarnstuen.com

LHL Gol og Hemsedal

Ragnhild Vik
Gymnasvegen 4 H, 3550 Gol
Tlf. 97 58 12 63
lhl.gol@lhl.no

LHL Hol

Kjell Persson
Geilovegen 32 B
3580 Geilo
Tlf. 41 30 27 25
lhl.hol@lhl.no

LHL Hole

Tove Botten
Viksveien 2, 3530 Røyse
Tlf. 41 32 86 24
lhl.hole@lhl.no

LHL Kongsberg

Toril Stangnæs
Sportsveien 20 K
3615 Kongsberg
Tlf. 92 81 74 61
lhl.kongsberg@lhl.no

LHL Krødsherad

Turid Hjertaas
Midtre Sundvollia 7
3535 Krøderen
Tlf. 91 30 24 05
lhl.krodsherad@lhl.no

LHL Modum

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

LHL Nedre Eiker

Knut Tore Maudal
Skolevn. 4, 3055 Krokstadelva
Tlf. 90 60 00 98
lhl.nedreeiker@lhl.no
knut.tore.maudal@ebnett.no

LHL Nesbyen

Marit Medalen
Klypevegen 42, 3540 Nesbyen
Tlf. 45 61 78 42
lhl.nesbyen@lhl.no
maritmedalen@hotmail.com

LHL Nore og Uvdal

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

LHL Ringerike

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

LHL Røyken og Hurum

Solveig T. Solberg
Bjønndalslia 8
3442 Hyggen
Tlf. 48 10 10 50
lhl.royken@lhl.no

LHL Sigdal

Svein Olav Tovsrud
Bergrudlia 30
3350 Prestfoss
Tlf. 91 35 70 63
lhl.sigdal@lhl.no

LHL Øvre Eiker

LHL Øvre Eiker ble på års-
møtet 2024 besluttet ned-
lagt. Medlemmene blir
overført til LHL Nedre Eiker.

LHL Ådal

Wenche Pladsen Strømberg
Hedalsveien 131
3524 Nes i Ådalen
Tlf. 41 31 35 24
lhl.adal@lhl.no
wpladsen@altiboxmail.no

LHL Ål

Kjell Torgersen
Nersetvegen 35, 3570 Ål
Tlf. 45 67 49 73
lhl.al@lhl.no



LHL

Akershus, Buskerud og Østfold

**LHL Asker**

Anne Carine Børresen
Gjellumstubben 5
1389 Heggedal
Tlf. 95 25 10 04
lhl.asker@lhl.no

LHL Aurskog-Høland

Inger Olsen
Postboks 12, 1941 Bjørkelangen
Tlf. 90 61 95 74
lhl.aurskog-holand@lhl.no

LHL Bærum

Per Albert Bjørseth
Kantarellveien 4, 1352 Kolsås
Tlf. 90 58 94 77
lhl.barum@lhl.no

LHL Drøbak og Frogn

Bjørn Ramberg
Ørrelia 4, 1448 Drøbak
Tlf. 99 58 81 20
lhl.drobak.frogn@lhl.no

LHL Eidsvoll og Hurdal

Aase Fosshaug
Årnesvegen 19, 2093 Feiring
Tlf. 91 10 37 02
lhl.eidsvoll@lhl.no

LHL Follo

Christine Laurendz
Postboks 495, 1401 Ski
Tlf. 97 06 65 45
lhl.follo@lhl.no

LHL Lørenskog

Torunn Figenschou
Postboks 228, 1471 Lørenskog
Tlf. 90 08 47 94
lhl.loerensskog@lhl.no

LHL Nannestad og Gjerdrum

Ole-Jacob Edma
Solhøygutua 14, 2022 Gjerdrum
Tlf. 92 81 74 61
lhl.nannestadogjerdrum@lhl.no

LHL Nes

Inger-Lise Gunhildrud
Spireavegen 53, 2150 Årnes
Tlf. 91 59 40 21
lhl.nes@lhl.no

LHL Nittedal og Hakadal

Gitte Christine Korvann
Kalkbrennerveien 6,
1487 Hakadal
Tlf. 95 17 47 57
lhl.nittedal-hakadal@lhl.no

LHL Oppegård

Inger Blaabjerg
Konglestien 18,
1412 Sofiemyr
Tlf. 48 99 25 01
lhl.oppegard@lhl.no

LHL Rælingen Enebakk

c/o Odd Henrik Jensen
Bjerkeliveien 49
2005 Rælingen
Tlf. 91 66 39 99
lhl.raelingen.enebakk@lhl.no

LHL Skedsmo og Fet

Per Martinsen
Postboks 106, 2017 Kjeller
Tlf. 47 26 23 73
lhl.skedsmo@lhl.no

LHL Sørums

Øivind Dahl
Asavegen 8, 1920 Sørumsand
Tlf. 97 08 30 18
lhl.soerum@lhl.no

LHL Ullensaker

Eva Fjell
Konvallvegen 1, 2052 Jessheim
Tlf. 40 04 43 24
lhl.ullensaker@lhl.no

LHL Vestby

Steinar Setten
Sole Allé 57, 1540 Vestby
Tlf. 90 92 17 68
lhl.vestby@lhl.no

LHL Askim og omegn

Liv Holt
Hestehagen 105
1816 Skiptvet
Tlf. 90 05 41 85
lhl.askim@lhl.no
liv.holtlivholtliv-holt@outlook.com

LHL Cardio Club

Nils Are Magerøy
Lillegaard 7, 1618 Fredrikstad
Tlf. 91 65 74 80
lhl.CardioClub@lhl.no

LHL Fredrikstad

Rolf Bakkum
Pancoveien 7, 1624 Gressvik
Tlf. 95 02 19 12
lhl.fredrikstad@lhl.no

LHL Halden

Stein Roger Andersen
Busterudgata 4, 1776 Halden
Tlf. 48 15 67 75
lhl.halden@lhl.no

LHL Moss og omegn

Bjørn Erik Norman
Sturlasvei 11, 1524 Moss
Tlf. 98 44 92 57
lhl.moss@lhl.no

LHL Rakkestad

Håkon Stubberud
Storgata 18 A
1890 Rakkestad
Tlf. 90 79 47 27
lhl.rakkestad@lhl.no

LHL Rygge og Råde

Eva Inger Torp
Postboks 21, 1640 Råde
Tlf. 97 98 62 30
lhl.RyggeogRade@lhl.no

LHL Sarpsborg

Petter Lilleby
Blessomveien 44
1709 Sarpsborg
Tlf. 90 82 42 55
lhl.sarpsborg@lhl.no

LHL Afasiforeningen Østfold

Mobil: 95 03 63 03
E-post:
LHL.Afasiforeningen.ostfold@lhl.no

Bilpleiesenteret AS

Gigstads Vei 11
3511 HØNEFOSS
Tlf. 32 12 67 80

**Dunamis
Technology AS**

Torget 2
1767 HALDEN
Tlf. 69 68 49 00

**Kraftriket
Telemark**

Numedalsvegen 1920
3623 LAMPELAND
Tlf. 32 76 07 00

TAXI 03550
ROMERIKE

**Norefjell
Hytteservice**

Skinnestoppen 9
3535 KRØDEREN
Tlf. 901 47 300

**Lyseng
Billakkering**

Norderhovsgata 23
3512 HØNEFOSS
Tlf. 919 12 220

Itavdeling1 AS

Kobbervikdalen 67
3036 DRAMMEN
Tlf. 901 96 949

**DRAMMEN
FJERNVARME**

Jacob Borchs gate 4
3012 DRAMMEN
Tlf. 924 83 535

Luxconsult AS

Voldgata 1
2000 LILLESTRØM
Tlf. 476 11 902

Zenith Survey AS

Klokkegårdveien 16
1711 SARPSBORG
Tlf. 954 72 155

**Tangen
Transport AS**

Gravfossveien 1A
3360 GEITHUS
Tlf. 451 57 070

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

Hurum Sport AS

Åsveien 4
3475 SÆTRE
Tlf. 988 86 434

**Solberg Hage &
Anlegg as**

Sarpsborgveien 87
1640 RÅDE
Tlf. 977 73 147

Melba VVS AS

Tvetenveien 30B
0666 OSLO
Tlf. 900 46 534

**Thoresen AS
Flisekompaniet Hønefoss**

Tyrmyrveien 12
3515 HØNEFOSS
Tlf. 32 12 81 30

**Nils Ivar
Braathen AS**

Horgenveien 37
3303 HOKKSUND
Tlf. 913 94 618

**Hokksund
Camping AS**

Stryken 73
3303 HOKKSUND
Tlf. 32 75 42 42
Mobil 928 30 553

**Lie Sport og
Fritid AS**

Sentrumsvegen 110
3550 GOL
Tlf. 32 07 40 27

EiendomsMegler1 Sør-Norge AS

Hauges gate 2
3019 DRAMMEN
Tlf. 32 26 64 00

**Funder
Renovasjon AS**

Fjellsveien 123B
3035 DRAMMEN
Tlf. 32 81 36 61

**Vindveggen
Arkitekter AS**

Stortorget 20
2000 LILLESTRØM
Tlf. 63 80 51 00

**Kvanhøgda
Turistsenter**

Golsfjellet
3550 GOL
Tlf. 32 07 39 57

Guriby Elektroentreprenør AS

Løxaveien 11
1351 RUD
Tlf. 67 17 78 50
Mobil 950 37 338

**Trond Weum
Transport**

Formov
3340 ÅMOT
Tlf. 908 59 515



Gressgangen 4
3300 HOKKSUND
Tlf. 977 22 770

**Kingsrød
Transport AS**

Statsminister Torpsvei 57
1738 BØRGENHAUGEN
Tlf. 407 09 500



en del av Unicare
Kartverksveien 7, 3511 HØNEFOSS
Tlf. 32 12 11 00

Helge Bakken AS

Klemmavegen 4
3550 GOL
Tlf. 482 29 533

**Nyhus
Transport AS**

Roaveien 6
3534 SOKNA
Tlf. 414 56 705

**FOLLO
TAXI**
Ring 06485

Midt i Veien Transportservice AS

Tyrhjellveien 92
1960 LØKEN
Tlf. 456 70 390

**Kongsberg
Containertransport AS**

Skrubmoen 17
3619 SKOLLENBORG
Tlf. 464 70 000



BACKE

Backe Stor-Oslo AS

Fornebuveien 11
1366 LYSAKER
Tlf. 23 39 23 00

BILBUTIKK1
bilbutikk1.no



MAGNUS CORNER

Vår lengt

om eg kunne
temme
vind

ville eg fylt
den med
varme

om
eg kunne
fine snø

ville eg
la deg danse

barfot
i blomster
eng

om eg
bare kunne
temme

vinde for
en liten
stund

ville eg
gjort det
for deg

så du slipper
unna vinterens
kalde slør

som kveler
morgen solens
Vakre ild

Foto: M. J. K

ALL-regnskapservice AS

Strandgata 3
1724 SARPSBORG
Tlf. 69 14 84 25



**LUNDBY
OG RYGG**

Langes gate 7
3044 DRAMMEN
Tlf. 915 51 020

Einar Høstbjør Holleby Gods

Hollebyveien 310A
1708 SARPSBORG
Tlf. 69 14 88 79

TAXI 03550
ROMERIKE

Nils Ivar Braathen AS

Horgenveien 37
3303 HOKKSUND
Tlf. 913 94 618

Nyhus Transport AS

Roaveien 6
3534 SOKNA
Tlf. 414 56 705

Aurskog Sparebank

Senterveien 15
1930 AURSKOG
Tlf. 63 85 44 40



EL-PROFFEN

Gamle Riksvei 49C
3057 SOLBERGELVA
Tlf. 900 54 965

**FOLLO
TAXI**
Ring **06485**

Fiskum Bygg A/S

Kongsbergveien 736
3322 FISKUM
Tlf. 32 75 04 00

Son VVS AS

Elgveien 2
1555 SON
Tlf. 934 48 809

**Bjørnstad
Bygg AS**

Storgata 34
1890 RAKKESTAD
Tlf. 913 93 826

Øvre Østfold Regnskapskontor AS

Gulbringa 1
1825 TOMTER
Tlf. 69 92 22 52

**Østlandske
Asfalt AS**

Kulandslia 14
1479 KURLAND
Tlf. 480 08 751



Hadelandsveien 841
3520 JEVNAKER
Tlf. 32 11 44 80

Årnes Sport AS

Jernbanegata 17
2150 ÅRNES
Tlf. 63 90 09 97

Bratvold Boligventilasjon AS

Sandakerveien 363
3519 HØNEFOSS
Tlf. 901 97 554

**Simostranda
Stav og Laft AS**

Kollerudveien 80
3340 ÅMOT
Tlf. 926 15 947

**Halden
kommune**

halden.kommune.no

**Solli &
Partnere AS**

Askerveien 50
1384 ASKER
Tlf. 400 02 332



Forskningsveien 3 B, 0373 OSLO
Tlf. 469 75 500

**Kongsberg
Gruppen ASA**

Kirkegårdsveien 45
3616 KONGSBERG
Tlf. 32 28 50 00

**Coop Extra Klekken
Klekken Mathus AS**

Øvre Klekkenvei 53
3514 HØNEFOSS
Tlf. 32 13 25 90



BEST PÅ BLÅSEISOLERING
isoenergi.no ☎ 97 76 90 35

**AS Ringerikes
Blad**

Kvernberggata 5
3510 HØNEFOSS
Tlf. 32 17 95 00

**Ullensaker
kommune**

ullensaer.kommune.no



Storgata 36, 2000 LILLESTRØM
Tlf. 64 84 00 20

**VESTBY**

Tlf. 64 95 50 86

Oslo IsolasjonsService AS

Østensjøveien 60
0667 OSLO
Tlf. 22 27 00 82

Bravida Norge AS avd Romerike

Balder allè 2
2060 GARDERMOEN
Tlf. 63 92 87 90

**Krødsherad
kommune**

krodsherad.kommune.no

**Saga Regnskap
Drammen**

Ingvald Ludvigssens gate 27, 3027 DRAMMEN
Tlf. 32 21 36 21

**Quality Airport
Hotel Gardermoen AS**

Lokevegen 7
2067 JESSHEIM
Tlf. 63 92 61 00

**C. P. Sand
Transport A/S**

Lillestrømveien 1544
1911 FLATEBY
Tlf. 64 92 90 33

Oppegård Eiendomsmegling AS

Jan Baalsruds plass 1
1410 KOLBOTN
Tlf. 67 20 47 50

Laagendalsposten AS

Nymoens Torg 6-8
3611 KONGSBERG
Tlf. 32 77 10 40



Olav Ingstadsvei 12
1351 RUD
Tlf. 67 17 19 30



PB 11
3621 LAMPELAND
Tlf. 406 31 000

**Revisjon &
rådgivning**

Sandstuveien 70 G
0680 OSLO
Tlf. 22 78 28 00



Gundesøhagen 78
3039 DRAMMEN
Tlf. 454 79 006

**ØkonomiBistand
REGNSKAP**

Rundskogen 25
3536 NORESUND
Tlf. 32 15 05 40

TESS as Industrigata 8 3414 LIERSTRANDA Tlf. 32 84 40 00	 Gjetergata 20 3015 DRAMMEN Tlf. 951 82 952	 VIKERSUND Tlf. 32 78 99 11	Ravnsborg Gartneri og Hagesenter Jahrenbakken 3 3484 HOLMSBU Tlf. 908 79 486
Uteanlegg AS Tomtaveien 9 1449 DRØBAK Tlf. 476 11 200	Liavaag Eiendom AS Nedre Storgate 19 3015 DRAMMEN Tlf. 400 02 328	Powertech AS Gråterudveien 5 3036 DRAMMEN Tlf. 995 76 937	 ÅRNES Nedre Hagaveg 17D, 2150 ÅRNES Tlf. 63 90 07 00
Poweron AS Betongv 12 3302 HOKKSUND Tlf. 32 89 00 00	Eivind Moen AS Horgenvæien 179 3303 HOKKSUND Tlf. 992 06 350	Fruene Haugestad AS Haugestadbakken 7 3404 LIER Tlf. 32 84 58 58	Astrup AS Haavard Martinsens vei 34 0978 OSLO Tlf. 22 79 15 00
Hallingdal Bilsenter AS Elvevegen 2 3550 GOL Tlf. 32 07 99 30	Skigeilo AS Vesleslåtvegen 11 3580 GEILO Tlf. 32 09 00 00	Midtfylket Entreprenør AS Åmotsbakken 6 3340 ÅMOT Tlf. 940 25 032	Boligbyggelaget Usbl Arbeidersamfunnets plass 1 0181 OSLO Tlf. 22 98 38 00
 JH INTERIØR GODT HANDEVÆRK - PERSONLIG FØLGE Showrom: Industrigata 17 3414 Lierstranda - tel 32 24 25 40	 Loe bruk 14 3300 HOKKSUND Tlf. 915 49 789	 Vikersundgata 31 3370 VIKERSUND Tlf. 32 78 88 99	CRUX Bergfløtt behandlingssenter Bergfløtdveien 69 3404 LIER Tlf. 32 22 68 00
Holmen AS Bilgummiverksted Smalvollveien 6 0667 OSLO Tlf. 22 65 11 99	Løvenskiold Gran AS Gransveien 54 0758 OSLO Tlf. 24 14 54 90	Robust Elektro AS Nils Hansens vei 14 E 0667 OSLO Tlf. 916 67 080	 Areol Innredninger AS Gamle Daleveg 144 - 2032 Maura / 99 11 21 50 / post@areol.no
 Alt innen: Graving • Sprenging • Transport Tlf. 90 59 23 22 / 90 97 05 78 - turhusmaskin.no	 LØKEN Tlf. 63 85 01 00	PowerTech Engineering AS Gråterudveien 5 3036 DRAMMEN Tlf. 995 76 937	 Hallingdal AS Enden 1 3550 GOL Tlf. 994 00 963
 Hans Kiærsgt. 1A 3003 DRAMMEN Tlf. 32 20 86 50	Backe Østfold AS Rosenborgveien 3 1630 Gamle Fredrikstad Tlf. 69 35 70 80	Sverre Haugli Bilforretning AS Storgata 26 3510 HØNEFOSS Tlf. 32 14 03 00	Hallingdal Renovasjon IKS Kleivi Næringspark 31 3570 ÅL Tlf. 32 08 61 10
Ustekveikja Energi Geilovegen 68 3580 GEILO Tlf. 32 08 70 00	 Botshaugtangen 54A Nedre Vilberg veg 4 2080 EIDSVOLL Tlf. 63 95 89 00	 Lienvegen 99 3580 GEILO Tlf. 32 08 98 65	 Smiuhagan 25 2323 INGBERG Tlf. 917 71 400

REMA 1000**RÅHOLT**

Tlf. 63 95 53 00

Aquadyne ASLeangbukta 46
1392 VETTRE
Tlf. 66 98 71 50**Astec AS**Kapeliveien 18
1410 KOLBOTN
Tlf. 22 72 23 55**Kolbotn Eiendomsmegling AS**Kolbotn 8
1410 KOLBOTN
Tlf. 934 81 410**Alento AS**Sankt Hallvard vei 3
3414 LIERSTRANDA
Tlf. 474 50 630**Hokksund
Betong AS**Drammensveien 149
3050 MJØNDALEN
Tlf. 32 25 09 00**Backe
Romerike AS**Aspertunet 5
2040 KLØFTA
Tlf. 63 98 33 20**HØLAND & SETSKOG
SPAREBANK**Bjørkeveien 20, 1940 BJØRKELANGEN
Tlf. 63 85 70 70**Spekeloftet AS**3560 HEMSEDAL
Tlf. 32 06 02 93
Mobil 461 73 310**Viken
Taksenter AS**Borgetjernsveien 9
3055 KROKSTADELVA
Tlf. 478 64 259**Ringerike
kommune**

ringerike.kommune.no

**Aabø-Evensen & Co
Advokatfirma AS**Karl Johans gate 27
0159 OSLO
Tlf. 24 15 90 00**Tunghilskolen AS**Nedre Eikervei 14
3045 DRAMMEN
Tlf. 32 11 18 00**DaMi AS**Østre Strandvei 78
3482 TOFTE
Tlf. 960 49 015**Hydraulikk &
Sveiseteknikk AS**Nøsteveien 130
3402 LIER
Tlf. 32 87 14 00Gamle Riksvei 49C, 3057 SOLBERGELVA
Tlf. 900 54 965**Gjerdrum
kommune**

gjerdrum.kommune.no

**Buskerud Rør
& Flis AS**Skrubmoen 2
3619 SKOLLENBORG
Tlf. 901 06 441**Ti Industrier
Hønefoss AS**Verkstedveien 20
3516 HØNEFOSS
Tlf. 905 31 111**Hjermundrud Entreprenør**Hedenstadveien 400
3618 SKOLLENBORG
Tlf. 934 06 560**Mesterbygg
Moss AS**Varnaveien 31
1526 MOSS
Tlf. 69 23 32 50**Hurum
Elektro AS**Østre Strandvei 1
3482 TOFTE
Tlf. 32 79 89 10**Lien Transport
og Veiservice AS**Sponeveien 23
3370 VIKERSUND
Tlf. 940 93 585**ACLIMA AS**Sundvollhovet 75
3535 KRØDEREN
Tlf. 32 15 06 00**HS News
Systems AS**Basserudåsveien 20
3612 KONGSBERG
Tlf. 32 86 72 20**Krøderen Kro &
Motell AS**Krøderfjordveien 1150
3535 KRØDEREN
Tlf. 32 14 78 77**Norsk Elk kontroll AS**Rundtom 11
3055 KROKSTADELVA
Tlf. 400 87 700**Eidra**Dr. Hansteins gate 9
3044 DRAMMEN
Tlf. 951 59 331**System 1 AS**Ringtunveien 2
1712 GRÅLUM
Tlf. 906 20 068**Vansjø
Boligbyggelag**Varnaveien 34
1523 MOSS
Tlf. 952 66 200**QUALITY HOTEL™
GRAND KONGSBERG**Christian Augusts gate 2, 3611 KONGSBERG
Tlf. 32 77 28 00**Hemsedal og Gol
Hyttetjeneste AS**Svøvevegen 15
Hulbakvegen 168
3560 HEMSEDAL
Tlf. 464 32 923/900 11 481

STUDIO SIGDAL DRAMMEN

**Borgan
Kjøkken og Bad**Tordenskiolds gate 26
3044 DRAMMEN
Tlf. 32 88 88 90
Mobil 476 80 614**BVS Blikkenslagerservice AS**Ringeriksveien 1132
3330 SKOTSELV
Tlf. 971 21 876

«Fordi du fortjener det beste»

BVS FILTER.no

Flexit • Enervent • Nibe • mfl.

**Censea
Regnskap AS**

Bleikerveien 17
1387 ASKER
Tlf. 66 79 80 00

**Asle Skoveng
Kranservice AS**

Prost Stabels vei 14
2019 SKEDSMOKORSET
Tlf. 64 83 51 00

**Langebru
Gjestegård AS**

PB 294
3301 HOKKSUND
Tlf. 32 75 47 00

**EL-ENTREPRENØR**
FINN HAUGEN A/S
Arbeidergata 11
3050 MJØNDALEN
Tlf. 32 23 14 50**Graff Gartneri AS**

Husebyveien 6
3480 FILTVET
Tlf. 32 79 64 31

**Sigdal
kommune**
sigdal.kommune.no**Prestholt
Geitestøl**

Høgehaugvegen 23
3576 HOL
Tlf. 920 37 514

Østlandske Entreprenør Service AS

Jyllandveien 29
1816 SKIPTVET
Tlf. 64 95 84 00

**FFF Hage
og Miljø AS**

Follestad Industriområde
3474 ÅROS
Tlf. 31 29 26 30

**Smurfit
Westrock**
Hensmoveien 31
3516 HØNEFOSS
Tlf. 32 17 22 00**Økosoft AS**

Osloveien 41
1440 DRØBAK
Tlf. 450 36 500

Multiconsult

Storgata 35
1607 FREDRIKSTAD
Tlf. 69 38 39 00

**Brødr.
Gomnæs ANS**

Bygata 2
3530 RØYSE
Tlf. 913 73 211

**Hotell Refsnes
Gods AS**

Godset 5
1518 MOSS
Tlf. 69 27 83 00

FASVO AS

Pancoveien 9
1624 GRESSVIK
Tlf. 69 35 10 70

**Stiftelsen
Nordre Aasen**

Kapellveien 6, 0487 Oslo, tel 22 79 73 00
Kyrre Grepps gate 11, 0481 Oslo, tel 23 05 96 00
www.nordreaasen.no

**Fredheim
Maskin AS**

Myrer skog 1
1820 SPYDEBERG
Tlf. 69 80 88 30

**Torp Mekaniske
Verksted AS**

Sulfatveien 28
1658TORP
Tlf. 69 35 13 10

**DYNATEC**
Rakkestadv 1
1814 ASKIM
Tlf. 69 83 80 10**ditt apotek** **Rødberg**
— tettere på
Mandag-Fredag: 09-17 Lørdag: 10-14
@dittapotekrodborg f @dittapotekrodborg**Skiptvet Mur og
Betong AS**

Askimveien 492
1816 SKIPTVET
Tlf. 970 07 546

**MOVAR**
Tykkemyr 2
1597 MOSS
Tlf. 69 20 52 00**Ringerike
Miljøservice**

Hensveien 180
3516 HØNEFOSS
Tlf. 400 05 500

**exacta**
Autorisert regnskapsførerselskap
Dyrmyrgata 4, 3611 KONGSBERG
Tlf. 926 30 300**Nett-Tjenester AS**

Sundløkkaveien 73
1659 TORP
Tlf. 483 25 515

**noble
installation**
Rudskogenveien 11
1894 RAKKESTAD
Tlf. 69 22 80 80**Skala
Robotech AS**

Industrigata 6
3414 LIERSTRANDA
Tlf. 32 24 06 00

SAFEROAD

post@saferoad.no

0 60 80

saferoad.no

**Laukas
Elektriske AS**

Sørumsgata 32
2004 LILLESTRØM
Tlf. 63 89 05 00

Nettec AS

Kolbotnv 14
1410 KOLBOTN
Tlf. 66 81 06 40

**Dahles Auto
Sarpsborg AS**

Tunejordet Herbergveien 4
1710 SARPSBORG
Tlf. 69 13 78 00

Sprett Trampolinepark Askim AS

Vangsveien 10
1814 ASKIM
Tlf. 476 80 700

**Linneruds
Biltransport AS**

Finstadvegen 217
2072 DAL
Tlf. 905 45 735

Villa Skaar Bøn

Bønshakken 13A
2073 BØN
Tlf. 63 95 13 60

**XL-Bbygg Uvdal
Trelast A/S**

Uvdalsvegen 714
3632 UVDAL
Tlf. 32 74 31 00

**NORRØNAFLY**

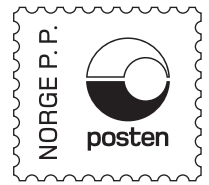
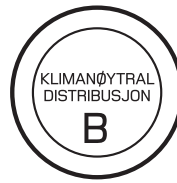
Tlf. 69 22 60 00
Åstorpsveien 62, 1894 Rakkestad
www.norrønafly.no

A. Tangen AS

Orebråtaveien 15
3512 HØNEFOSS
Tlf. 994 23 294

**JANOME**
DIN SYMASKINFORHANDLER I KONGSBERG
Eget syverksted - Åpent etter avtale
Gry Aamodt • Bævergrendveien 240 • 992 28 004 • www.kaskle.net**Rælingen Graveservice AS**

Wessels veg 12
2005 RÆLINGEN
Tlf. 918 77 899



Returadresse:
LHL Kongsberg, Bladet Vårt
Pb. 27 Gamlegrendåsen
3607 Kongsberg

Stor suksess for LHL Kongsberg's tema-møte Samhandling og frivillighet 4. mars 2026

Av Roald Adolfsen



Foredragsholderne Line Spiten (ordfører i Kongsberg), Magne Vang Fredriksen (Generalsekretær i LHL) og Rannveig Aaker (prosjektleder for «Samhandlingsarena Kongsberg») i samtale med lagets nye leder Toril Stangnæs.



Foredragsholderne samlet foran en del av tilhørerne / debattdeltakerne ved avslutning av møtet.

Den 4. mars avholdt LHL Kongsberg et lags møte med temaet med tema Samhandling og frivillighet. Her hadde laget invitert LHL's Generalsekretær Magne Vang Fredriksen, ordfører i Kongsberg, Line Spiten og prosjektleder for «Samhandlingsarena Kongsberg» Rannveig Aaker til å presentere ovennevnte tema og innlede til debatt blant de oppmøtte.

Bakgrunnen var at Kongsberg kommune under temaet «Samhandlingsarena Kongsberg» har

blitt valgt som en av flere pilotprosjekter som skal danne grunnlaget for regjeringens nye helsereform med navnet Prosjekt X.

Det var høy deltakelse på møtet – hele 75 stk., noe som fylte møtelokalet fullstendig. Foredragsholderne ble godt mottatt, og det ble en fin dialog og debatt etterpå.

LHL Kongsberg kommer tilbake med mer informasjon om dette temaet i neste nummer av Bladet Vårt.



LHL

<https://www.lhl.no/lokallag/lhl-akershus/>
<https://www.lhl.no/lokallag/lhl-buskerud/>
<https://www.lhl.no/lokallag/lhl-ostfold/>