



LHL i Viken

"Bladet vårt" Nr. 3 - 2023



Logopedutfordring til politikerne

Kjære LHLe

«En sommer er over (1972) (Kirsti Sparboe). Når jeg kikker opp mot himmelen ser jeg skyer. Og fugler som trekker mot syd. Rundt i alle gater ser jeg paraplyer, Jeg vet hva dette betyr: En sommer er over, men vi skal sees igjen. Til neste år.»

Vi som fikk være med på landsmøtet 15.-16.juni kan se tilbake på gode og konstruktive forhandlinger og god informasjon om LHL. Her traff vi mange gode LHL venner og det ble mange og gode samtaler inn i de små timer. Som vanlig fikk vi høre en engasjert generalsekretær som ikke la skjul på våre utsikter i et globalt perspektiv. Men vi må se opp og frem.

LHL feirer sine 80 år der LHL har fått være til betydning for mange til et bedre liv. Det skal vi i LHL fortsette med i de neste 80 årene. Vi vet at frivillighet og dugnadsånd ikke alltid er like lett å finne i alle miljøer, men vi som er en del av LHL har i alle år fått være med i de viktige oppgavene der det skjer.

I forrige blad skrev jeg om Kolsprosjektet. Mange kolspasienter opplever plutselige forver-

ringer av sykdommen fordi slimhinnene blir mer betente. Forverringer gjør det særlig tungt å puste ut. **Alvorlig kols kan forverringene være livstruende og føre til innleggelse på sykehus med behov for pustehjelp.** Det vil komme mer informasjon og dette spennende prosjektet fremover. Interesserte kan ta kontakt med LHL for mer informasjon. Fra sentralt hold vil det før uke 38 komme informasjon om LHL sin satsning i høst.

Jeg informerte også om at vi har fått ta del i etableringen av LHLs Gjenopplivingsfond og lansering av LHL Hjertesikkert Norge.

Jeg ble skremt da jeg oppdaget at det er solgt 60-80 000 hjertestartere i Norge, der de aller fleste ikke er tilgjengelige 24/7! De færreste er registrert i hjertestarterregisteret. Hva er det vi driver med?



Håkon Stubberud

Hovedsakelig er hjertestarterne solgt til bedrifter. Der kun 2% av hjertestansene skjer, på jobb. 1% i idretten.

Alt for mange av de hjertestarterne som er solgt og utplassert i Norge mangler batterier og har tørre elektroder. Ca. 10 000 er registrert i hjertestarterregisteret 113.no og her er det mange som mangler det mest nødvendige. Det var ikke overraskende at hjertestarteren på Scandic hotellet vi var på under landsmøte var i samme situasjon som så mange. Tomt batteri og tørre elektroder. Dette ønsker vi, og vi må gjøre noe med dette. Vi kan ikke leve med at vi i en krisesituasjon kommer til en hjertestarter som ikke virker eller er innelåst.

Vi vet at HLR (hjerne og lunge-redning) og hjertestarter er det som redder liv og at mulighet



Fra v.: Morten Bakkerud (OsloMet), Håkon Stubberud (leder LHL Viken) og Naser Mostafaei (El.tjenesten Fredrikstad/EL-Proffen)

for overlevelse reduseres med 7-10% pr minutt som går uten denne hjelpen.

Hjertestartere må gjøres tilgjengelig der hjertestans faktisk skjer i nabolag (66%) eller oftest i rom (14%). 80% skjer der hjertestartere i hovedsak nå ikke er tilgjengelige.

Vi gir ikke bare ut hjertestartere! LHL etablerer lokalt beredskapssystem for økt hjertesikkerhet.

Vår generalsekretær Frode Jahren skriver: *Vi skal ikke bare*

få ut hjertestartere, men vi skal sette dette i system ved å gjøre hjertestartere og kunnskap om HLR tilgjengelig for befolkningen, der hvor folk bor og der hjertestansene faktisk skjer.

Dette skal du og jeg få være med på i det det etableres hjertevakter rundt omkring i det ganske land, det vil si at lagene som vil være med å redde liv får en avtale med LHL Førstehjelp om å vedlikeholde alle de hjertestarterne

som blir utplassert på vegg i hjertestarterskap. Ta kontakt med LHL førstehjelp og bli en hjertevakt.

Du kan gjøre enda mer. Snakk med de som bor i dit nabolag. Vær med å etablere hjertesikre soner. Snakk med LHL Førstehjelp om et hjertesikret Norge. <https://lhl.no/gjenopplivingsfond/>

Lykke til

Beste hilsen fra deres fylkesleder, Håkon Stubberud

Vinneren av artikkelkonkurranse i Bladet Vårt nr. 2-2023 ble:

LHL Røyken og Hurum

Det ble litt vanskelig å velge vinner av artikkelkonkurransen i Bladet Vårt nr. 2/2023.

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.). Men også helsepolitiske artikler og en

rekke andre temaer og reportasjer er velkommen i Bladet Vårt.

Redaksjonen har vurdert artiklene som kom inn til Bladet Vårt nr. 2, og kommet fram til at artikkelen fra LHL Røyken og Hurum skal få premien på 1.000 kr. Begrunnelsen er at den er godt skrevet, og den er illustrert med 2 bilder.

Vi gratulerer LHL Røyken og Hurum, og sender over pengene med det første. Dette laget vant jo også skrivekonkurransen for nøyaktig 1 år siden.

Vi oppfordrer flere lag til å ta utfordringen med å skrive artikler fra sitt lokallag eller lokalmiljø. Det kan lønne seg økonomisk.

LHL i Viken - Bladet Vårt

ISSN 2703-7975 – Utgiver: LHL Kongsberg, Bladet Vårt

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

Årgang 31 – Nr. 3–2023 Opplag: 3600

Layout: Ola Tom Evje Trykk: HG Media 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: amedam@online.no

Ansvarlig redaktør: Roald Adolfsen

Forsidefoto: Generalsekretær Tommy Skar - Foto: Kerstin Skar

Neste nummer av Bladet Vårt: primo desember – Frist innsending av stoff: 10. november 2023.

100 år med naturvern i Norge - Fokstumyra naturreservat

Av Jan Arne Dammen



Naturreservat

Fokstumyra på Dovrefjell i Dovre kommune er Norges første naturreservat og ble vernet så tidlig som i 1923. Området ligger ca. 950 moh., består av myr og våtmark, og er et svært viktig område for våtmarksfugler, både trekkfugler og hekkende fuglearter. Her kan du oppleve sjeldne fuglearter som myrhauk, blåstrupe, brushaner og traner, for å nevne noen. På Fokstumyra kan du også observere elg hele året.

Fredag 18. august 2023 ble 100 år med naturvern markert med

et åpent arrangement på Fokstumyra på Dovrefjell. Hans Kongelige Høyhet Kronprins Haakon var med på feiringen.

- For alle oss som er glad i naturen, som har glede av å ferdes i naturen, som gir energi og gode opplevelser, er dette en stor dag.

Når både nordmenn og turister blir spurt om hva som er så unikt med Norge, svarer nesten alle «naturen». Det er lett å si seg enig i. I tillegg til at den er vakker, gjør den utrolig mye nyttig: Den gir liv, mat, lagrer CO2 andre klimagasser og

omdanner CO2 til oksygen. Den gir hjem til dyr og fugler. Så er det opp til oss alle å ferdes i naturen med respekt. Vi skal vise respekt for alt levende. Vi skal ha respekt for de som kommer etter oss. Og vi skal ha respekt for de som har tråkket varsomt på stiene før oss. I dag feirer vi alle de som i erkjennelsen av naturens egenverdi har hatt mot og klokskap til å verne og beskytte. For naturen er ikke til for vår del. Naturen er. Ved å ta vare på den, tar vi også vare på oss selv og kommende generasjoner, sa H.K.H. Kronprinsens under feiringen.



Kronprins Haakon ved en tidligere anledning



Elg på Fokstudmyra

Utsiktsplattformen ble innviet

Den nye utsiktsplattformen kalt Rullesteinen nært Fokstumyra naturreservat ble innviet. Opprettelsen av Fokstumyra naturreservat i Dovre kommune fikk fart på naturvern tanken i Norge, og området

har fremdeles et godt renommé blant naturinteresserte, 100 år etter at området ble vernet. Naturkrisen, med tap av biologisk mangfold, er sammen med klimakrisen de største utfordringene for alt liv

på planeten vår i dag. Naturkrisen, med tap av naturmangfold, er sammen med klimakrisen de største utfordringene for alt liv på planeten vår i dag. Aldri har vern av natur vært mer aktuelt enn nå.



Utsiktsplattformen Rullesteinen



Utsiktsplattformen Rullesteinen



LHL

**Følg oss på LHL sine nettsider:
<https://www.lhl.no/lokallag/lhl-viken/>**

Bruk av nødvarsel gjennomgås

Av Jan Arne Dammen



Direktør i DSB, Elisabeth Aarsæther

Nødvarsel ble mandag 7. august sendt ut i seks politidistrikter etter anmodning fra statsforvalterne i forbindelse med ekstremværet «Hans». Nødvarslene ble sendt ut enkeltvis i de ulike politidistriktene til valgte områder, med tekst utarbeidet av statsforvalteren. Mange har opplevd å få dette varslet flere ganger.

– Nødvarsel er et nytt og godt system for varsling av befolkningen. Det er viktig at nødvarslene ikke oppleves som støy eller som unødvendig. Derfor vil vi i politiet gå gjennom rutinene våre og se om det er noe vi kunne gjort annerledes i forbindelse med

utsendelsene, sier fungerende politidirektør Håkon Schjeldrup i en pressemelding. «Det er ikke mulig å avgrense et nødvarsel helt konkret til geografisk område. Det vil dermed alltid kunne være personer utenfor det valgte, aktuelt området for et nødvarsel som får varslene».

Et nødvarsel sendes også ut i et aktuelt geografisk område med en valgt gyldighet som kan vare mange timer. Dette gjøres for å sikre at personer som beveger seg inn i et område hvor det er sendt ut nødvarsel også får varslet etter at det ble sendt ut.

Nyttige erfaringer

Det er rapportert at noen som

har vært i de aktuelle områdene ikke har fått nødvarsel. Årsaken kan være at den enkelte ikke har hatt dekning, ikke har tilgang på 4G eller 5G, eller at telefonen ikke støtter systemet. Det kreves en nylig oppdatert mobiltelefon for å kunne motta nødvarsel. Les mer på www.nodvarsel.no

– Nødvarsel er fortsatt nytt. Både politiet, som står for den operative bruken av systemet, og vi i DSB, som er ansvarlig for den tekniske løsningen, høster nå nyttige erfaringer fra bruk som vi vil ta med oss i det videre arbeidet, sier direktør i DSB, Elisabeth Aarsæther i en pressemelding.

Viktig melding
2023-8-8 12:54

1 t siden



Det er ventet ekstremt mye nedfør i deler av Sør-Norge. Ta forholdsregler og følg råd fra myndighetene. Vurder nøye om reisen faktisk er nødvendig. Mer informasjon her: <https://www.yr.no/nb/ekstrem/hans>

Statsforvalteren

Gikk det litt fort i svingene her?

Om Nødvarsel

Norge har på svært kort tid fått på plass et nytt verktøy for å varsle befolkningen på mobilen. Målet med Nødvarsel er å kunne nå raskt ut til befolkningen med viktig informasjon som kan spare liv og helse ved akutte og alvorlige hendelser. Beslutning om utsendelse av Nødvarsel i fredstid baseres på følgende to kriterier: En omfattende alvorlig uønsket hendelse som truer og/eller er en fare for

hele eller store deler av befolkningens liv og helse, eller når befolkningen må varsles raskt for å begrense og redusere følger av en uønsket hendelse.

Trykker på knappen

I fredstid er det politiet som vurderer om og når det skal varsles, og som "trykker på knappen" for å sende ut varsel. Politiet har utarbeidet operative rutiner og retningslinjer for bruk av nødvarsel.

Ved hendelser der andre myndigheter enn politiet har primæransvaret (som denne aktuelle hendelsen), kan denne myndigheten be politiet om å sende ut et nødvarsel dersom de står overfor en hendelse som oppfyller kriteriene.

Det er DSB som er ansvarlig for den tekniske driften av Nødvarsel – myndighetenes nye system for befolkningsvarsling på mobil.



LHL

Følg oss på LHL sine nettsider:
<https://www.lhl.no/lokallag/lhl-viken/>

LHL Hole - Besøk til Prøysenhuset

Av: Tove Botten



Onsdag 16. august 2023 var LHL Hole på en veldig hyggelig tur. Vi inviterte med oss Hole Pensjonistforening.

Turen gikk først til Prøysenhuset hvor vi fikk servert brødsriver og kaffe. Etterpå fikk vi være med på:

«Barnetimen» (nostalgisk, like fint for store og små).

Deretter «Fra husmannsgutt til folkekjær forfatter».

Begge innslagene var med sang og musikk.

Til slutt fikk vi komme inn i Prøysenstua hvor Alf Prøysen ble født. Og jammen ble det ikke sang og musikk der også. Så gikk turen videre til Hamar og Odden Spiseri hvor vi fikk servert nydelig middag og dessert.

Deretter gikk vi en tur i museet og ruinene til dommen på Domkirkeodden.

Der ble vi guidet rundt av en kjempedyktig guide som sang en nydelig sang for oss. For en akustikk.

Takk til en dyktig sjåfør og en flott tur arrangert av Askeladden Reiser.



LHL Ål på tur Mjøsa Rundt

Av: Kjell Torgersen



Årets busstur var lagt til området rundt Mjøsa.

Fra Ål reiste me over fjellet til Leira – Tonsåsen – Gjøvik og ut på Neshalvøya.

Der ligg Hoel Herregård heilt ytterst ned mot Mjøsa.

Midt imot ligg idylliske Helgøya.

Det var omvisning på den staselege garden, der hovedbygningen er fra 1719.

Det var servering av flott lunsj av eigenprodusert mat.

Turen gjekk så til Domkirkeodden på Hamar der det var omvisning og hyggeleg sang. På Hotel Victoria var det overnatting.

Neste dag hadde me ei roleg stund før me rusla ned på kaia og gjekk ombord på Skibladner.

Det vart ein flott tur over Mjøsa. Sol og varme fekk me denne dagen.

I spisesalen var det dekket med duk og blomar og me fekk servert

Skibladners kjente meny: Laks og jordbær.

Det smakte heilt fortreffeleg.

I Gjøvik venta bussen på oss for å ta oss attende til ÅL.



LHL Drammen - Lier

Av: May Kværnstuen LHL Drammen- Lier

Roar og jeg deltok på møte i Geithus her om dagen, der tanker om splittelse av Viken ble diskutert.

Veldig hyggelig å se mange kjente ansikter igjen, og noen nye.

Nå har vi i lange tider kun lest bladet vårt, og det er veldig inspirerende å lese om hva andre driver med.

Det føles viktig for oss å lese om hva som skjer. Kanskje et tips om vi kunne hatt en kalender i bladet?

LHL Lier har i mange år hatt nok med seg selv på en måte det koster enormt av ressurser å holde et så stort hus oppegående, Administrasjon av huset bør jo ikke gå på bekostning av tilbud til medlemmer.

Det føler vi det ikke har gjort, men det har gått på bekostning av samvær og deltagelse i fellesskapet i Buskerud.

Nå har vi hodet over vannet, eller for å si det sånn så har vi fått flere karer med i snekkerverkstedet, karer som har arbeidslyst, er utdannet snekkere og tømmermenn. Og ikke minst har de humor og glimt i øyet, de overgår alle forventninger i forhold til å ta ansvar, til å utføre reparasjoner og vedlikehold, alltid en replikk

til oss damene, så heldig kan en bli.

Aktiviteter har vi, nye medlemmer får vi, foredrag ved lunsjtider og noen om kvelden, om fremtidskontrakter, om brannvern og hvordan takle hverdagen med sykdom. Hvordan leve med sine plager som man ikke får gjort noe med. Og beholde humøret oppe i alt, hvordan få motivasjon til å trene når alt som ikke skulle vært stivt er stivt. Når balansen ikke er helt med, ja hva da.

Det er da det har vært avgjørende for oss at vi har en trener som kan være munnraff og få latteren på glid. Vi har høyde under taket holder fast i begrepet at vi alltid kan bli bedre, men ikke akkurat i dag...

Vi har alltid en tur å glede oss til og med noen vitser og når humor tas med så starter turene bra og med latteren løst. Det er morsomt å være med i lokallaget vårt, vi vet at dager er tunge, vi vet at tanker kan ha gjerder med porter som er låst og vanskelig å få opp, vi vet at vi ikke er like og at vi opplever alt forskjellig, men på noen områder er vi like, det at vi har valgt å være medlem i en organisasjon som vi føler

fellesskap med, som vi blir ivaretatt på egne premisser, får god og riktig informasjon og treffer likepersoner.

I en trygg og god organisasjon som favner mange felt av folkehelse, har vi spørsmål er det kun en telefonsamtale unna.

Og det er vi for våre medlemmer også, vi er «på» selv om vi er på ferie, høstens program er ferdig satt, senteret har noen ledige plasser, trening og Yoga starter opp, men før det hadde vi er flott avslutning, en busstur til Sørums og Amcar museet. Den satt i sikringsboksen som noen sier, for både gutta og damene., jeg fikk prøvesitte i bilen til Olsenbanden. Stas det! Turen anbefales til andre, gamle fine amerikanere i alle farger.

Med dette så ønsker jeg alle en fin høst.



Sommerhilsen fra LHL Nedre Eiker.

Av: May Kværnstuen LHL Drammen- Lier



Trimgruppa til LHL Nedre Eiker



Trimgruppa til LHL Nedre Eiker

Her kommer en sommerhilsen fra LHL Nedre Eiker. Vi har nå snart lagt første halvdel av 2023 bak oss og vi har fullført drøyt 30 treninger. Vi har i år fått flere nye medlemmer på trimmen og det er gledelig, vi har hatt et snitt på 35 stk og det er økning fra høsten 2022.

Mange positive mennesker kommer til Folkets Hus og tar i det de orker og etterpå er det en viktig halv time med miljøskapende kos, herlig!

Vi har også hatt et medlemsmøte og ikke minst en busstur til Oslo. Nasjonalmuseet og

Ekebergrestauranten fikk besøk av 45 stk fra Nedre Eiker. Fint vær, god mat og mange nye inntrykk gjorde at vi konkluderte med en veldig fin tur.

Så gjenstår det å ønske alle LHL kolleger i hele Buskerud og Viken en god høst.

Bladet Vårt LHL Viken

Av: Jan Arne Dammen

I Viken er det 43 lokallag som har flere tilbud til medlemmene. Det er trening, likepersonstiltak for de som trenger noen å snakke med, kurs, informasjon- og tema-møter samt turer og sosiale tilstelninger. Det er også vanlig at lagene jobber for å påvirke prioriteringene i kommunene og fylket.

Alt arbeid i lokallagene er basert på frivillig innsats og alle er velkomne til å delta eller å engasjere seg som frivillig. Fylkesstyret bistår lokallagene i deres arbeid. De arrangerer lagsamlinger og tilrettelegger for styrking og

deling av kompetanse innen de ulike arbeidsområdene.

«Bladet vårt» kan lastes gratis ned fra LHLs hjemmeside. LHL.no søk lokallag og LHL Viken: <https://www.lhl.no/lokallag/lhl-viken/>



Logopedutfordring til politikerne

Slagrammede med afasi, og personer som har fått afasi av andre grunner, trenger logoped. Men med manglende logopeddekning får ikke alle hjelpen de burde hatt. - Det er et politisk ansvar, sier generalsekretær Tommy Skar i LHL Hjerneslag og Afasi.

Av Marianne Brodin Foto: Kerstin Skar

Afasi er språkforstyrrelse som følge av sykdom eller skade i hjernen. Det innebærer vansker med å bruke og oppfatte muntlig språk, samt vansker med å lese og skrive. Logopedhjelp er svaret.

Det utdannes bare om lag ca. 100 logopeder i året, ett av fem utdanningstilbud – ved NTNU i Trondheim – står i fare, og tilbud legges ned i kommunene. Ca. 25 prosent av de som får hjerneslag, får afasi. En fersk rapport fra Norsk hjerneslagregister viser at i 2022 fikk bare seks prosent av de slagrammede logopedbehandling. Det er ned én prosent fra 2021, da tallet var syv prosent.

LHL Hjerneslag og Afasi har sammen med Norsk Logopedlag (NLL) økt oppmerksomheten på logopedutfordringene. Under Arendalsuka arrangerte organisasjonene seminaret «Når språket svikter og logopeden mangler».

Utfordring

LHL Hjerneslag og Afasi og Skar utfordrer alle partier, men spesielt dagens stortingsflertall og Fremskrittspartiet.



PÅ DAGSORDEN: Under Arendalsuka satte LHL Hjerneslag og Afasi og NLL manglende logopeddekning på dagsorden gjennom et eget arrangement i Hjerneteltet til Hjerneverket. F.v.: Stortingrepresentant Mona Nilsen fra Ap, talsperson Bente Nicolaysen fra LHL Hjerneslag Barn og Ungdom, leder Katrine Kvisgaard fra NLL og generalsekretær Tommy Skar fra LHL Hjerneslag og Afasi.

– Vi gjør det fordi dagens stortingsflertall stemte for et viktig logopedforslag da de var i opposisjon, og fordi Frp har sagt at de er opptatt av språkkrav til helsepersonell. Da antar vi at Arbeiderpartiet (Ap), Senterpartiet, Sosialistisk Venstreparti (SV), Miljøpartiet De Grønne (MDG) og Rødt mener det samme i dag. Og vi forventer at Frp er opptatt av god

kommunikasjon i hele helsevesenet og på andre områder, forklarer Skar.

Her er forslaget som kan ha flertall i dagens storting: «Stortinget ber regjeringen snarest fremme sak for Stortinget om tiltak for å styrke logopedtjenestene i kommunen (...).»

I 2021 fremmet SV et forslag i Stortinget om lovfestet krav om logoped i kommunene, slik at

alle får den språkhjelpen de trenger. Den gangen stemte bare SV og MDG for dette.

- Vi ber alle partier i Stortinget bli med å vedta dette nå. For det er uforståelig og en logisk brist å være mot dette når vi vet stortingspolitikkerne på andre områder har gjort andre faggrupper til skal-tjeneste fordi de mener det er et riktig, viktig og effektivt virkemiddel, sier Skar.

Tiltak

LHL Hjerneslag og Afasi og NLL har gått sammen om følgende forslag som kan bedre logopeddekningen og tilbudet for personer med afasi:

1. Det må gjennomføres en kartlegging av logopedtilbudet i spesialisthelsetjenesten og kommunene, som følges opp med en plan med konkrete

tiltak for å styrke logopeddekningen i tråd med faglige anbefalinger.

2. Helse- og omsorgstjenesteloven må endres slik at logoped blir en skal-tjeneste i kommunen.

3. Helsepersonelloven må endres for å gi logopeder autorisasjon og en beskyttet tittel.

4. Det må utarbeides en mer offensiv plan for å øke antall logopeder som utdannes i Norge.

5. Utdanningsinstitusjonenes økonomi må styrkes for å sikre god faglig kvalitet og det må jobbes for en 5-årig utdanning i logopedi.

- I tillegg vil bruk av telelogopedi være et supplement som kan bidra til at flere som i dag ikke har logoped i nærheten, kan få hjelp, påpeker Skar.

Brukerkonferanse med helseministeren

21. november inviterer LHL Hjerneslag og Afasi og NLL, med støtte fra Helsedirektoratet, til brukerkonferanse afasi i Oslo Kongressenter. Her deltar brukere, landets fremste fagpersoner og helseminister Ingvild Kjerkol.



POLITISK ANSVAR: - Det er et politisk ansvar å sørge for logopedhjelp til de som blant annet får afasi. Her må alle partier nå bidra, sier generalsekretær Tommy Skar i LHL Hjerneslag og Afasi.



Ut flukten

Jeg sto der
Ved elven med
Ro i sinn

Jeg sto der og
Nøt tonene som
Elven spilte

Tonene fra elven
Føre mine tanker
Mil vis av sted

mine
Tanker er blit til en
Båt av bark

som
Danser i elvens
Stryk

M
A
G
N
U
S
C
O
R
N
E
R

Ta «små» symptomer på alvor!

Av Jan Arne Dammen



Marita-Lysstad-Bjerke

Symptomer på hjerneslag/ hjerneinfarkt inntreffer plutselig og uventet med tap av en eller flere kroppsfunksjoner, for eksempel problemer med å prate, smile eller løfte armene. Når det gjelder syn, kan det være tap av sidesyn, dobbeltsyn eller blindhet på ett øye.

Men hva om du «bare» blir nummen i den ene foten og førligheten litt svekket og ingen smerter. Det går nok over tenker vi. Men det kan være et varsel om hjerneinfarkt.

Vi har kontaktet Marita Lysstad Bjerke som er slagsykepleier og helsefaglig slagsykepleier i LHL Hjerneslag og Afasi for å få informasjon om dette og hint.

- Lammelser som kommer plutselig, gir ofte mistanke om slag. Om man får nedsatt hudfølelse,

eller som du beskriver "dårlig følelse i ene foten", kan mange tenke at det er noe annet.

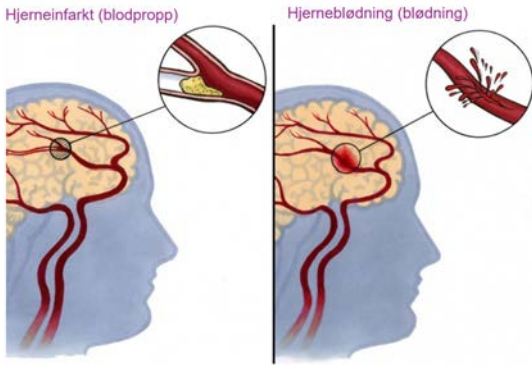
I fjor kom en studie som viser at kvinner, og særlig yngre, kan debutere med andre symptomer enn de mest kjente «prate, smile, løfte». Omtrent 70 prosent av de som får slag, har disse tegnene, men hvilke symptomer får de øvrige? Kvinner debuterer oftere med symptomer som generell sykdomsfølelse, angst, kvalme, hodepine og påvirket bevissthet. Dette kan skyldes hjerneslag, men feiltolkes noen ganger og gir dermed forsinket behandling.

Jeg sier KAN, for dette er jo symptomer som også kan ha andre årsaksforhold. Når det plutselig oppstår vansker med å prate, ansiktsslammelse (problemer med å smile) og halvsidig lammelse i arm og/eller

bein, skyldes det oftest hjerneslag, forteller Marita Lysstad Bjerke.

Er symptomene på hjerneinfarkt og hjerneblødning like?

- Hjerneinfarkt og hjerneblødning gir forholdsvis like symptomer. Større hjerneblødninger gir oftere hodepine og påvirket bevissthet i tillegg til det øvrige, men det er ikke mulig å presis diagnostisere før man får tatt CT av hodet. Det er derfor man ikke kan starte opp med trombololyse/blodproppløsende behandling før man får gjort CT. Trombololysebehandling vil være katastrofal om hjerneslaget er forårsaket av hjerneblødning. Forsinket behandling vil kunne gi dårligere prognose. Tidsvinduet for trombololyse- og trombektomi behandling krymper for hvert minutt som går. Nev-



Illustrasjon



CT

ronene får ikke den nødvendige beskyttelsen som den tidlige behandlingen gir. I tillegg vil personer med et uoppdaget hjerneslag ikke få den anbefalte sekundærforebyggende behandlingen med blodtrykksenkende, kolesterolsenkende og blodfortynnende medisin, og har dermed økt risiko for nye slag, sier Marita.

Hvordan er reglen for å beholde førerkortet?

Førerkortveilederen beskriver tiltak som gjelder bilkjøring etter hjerneslag. Kort kan det sies at det er vanlig å få 6 måneders muntlig kjøreforbud om symptomene har en viss varighet, og at det deretter er fastlegen som kan avgjøre om du trenger en førerkortvurdering i spesialisthelsetjenesten før du får lov å kjøre bil igjen. I førerkortveilederen beskrives ulike tilstander og funksjoner som kan påvirke kjørevnen. Å

liste opp alle eventuelle momenter vil bli for omfattende her, men noen av de mest aktuelle er presentert nedenfor.

TIA eller hjerneslag hvor alle symptomer har gått tilbake innen en uke: Helsekravene til førerkort kan være oppfylt etter en måned

TIA eller hjerneslag hvor alle symptomer har gått tilbake innen en uke, men det er atrieflimmer i tillegg: Helsekravene kan være oppfylt etter tre måneder etter oppstart av blodfortynnende medisiner

TIA eller hjerneslag med stenose på halspulsårene som burde vært behandlet, men av ulike grunner kan man ikke gjøre det: Helsekravene kan være oppfylt etter seks måneder, dersom spesialist vurderer det som forsvarlig

Flere TIA eller hjerneslag hvor symptomene går tilbake innen en uke og man får god rehabilitering av utfallene: Helsekra-

vene kan være oppfylt etter tre måneder

Dersom man har hjerneslag med utfall som varer lengre enn en uke, får god rehabilitering og har fått tilfredsstillende funksjoner og man vurderer risikoen for nytt hjerneslag er kartlagt og tilfredsstillende behandlet er helsekravene oppfylt etter seks måneder Det gjelder særskilte retningslinjer for de som får synsproblemer, kognitiv svikt eller epilepsi etter hjerneslaget.

Ingen er like

Ingen hjerneslag er helt like, men de mest vanlige symptomene som kommer brått og oppstår i minst 70 prosent av tilfellene er: Språkproblemer – Nedsatt kraft i førlighet i arm eller bein – skjev i ansiktetvansker med å holde balansen.

Problemer med å prate, smile, løfte, se? Da må du ringe 113.

Skriveleif

Av Magnus Jagland Kjeldsen

Ord
Uten
Mening

Feil svar
Uten komma

En suppe
Med bokstaver
Foran og bak

Er ikke rart
Det ofte
Lurer seg inn

En aldri så
Liten skriveleif
Uten komma
Til feil svar

Før i tida
Kaltet Det for
Dumskap

Men i dagens
Samfunn heter
Det skapet
Dysleksi.



Foto Jan Arne Dammen

Påminnelse om artikkelkonkurransen i Bladet Vårt nr. 4-2023

Vi oppfordrer lagene til å skrive og sende inn artikler til Bladet Vårt nr. 4/2023!

Send artikler (inkl. bilde(r) – VIKTIG) til redaksjonen@bladetvaart.no

og angi gjerne i emnefeltet at dette er en artikkel for skrivekonkurransen. Oppgi gjerne hvem forfatteren er og eventuelt hvem som har tatt bilder (dette kan dere oppgi rett under overskriften).

Premien for vinnende artikkel blir utbetalt til det laget artikkelforfatterne tilhører, og er på kr. 1.000,-. Så benytt sjansen til å tjene noen kroner til inntekt for laget!



Engelsvikenv 158
1628 ENGALSVIK
Tlf. 69 33 91 80

H-vinduet Magnor AS

Furumoen 61
2240 MAGNOR
Tlf. 55 11 29 70

Bilteknikk Mysen AS

Smedgata 32
1850 MYSEN
Tlf. 482 16 627

Malermester Bjørn Tore Stenersen

Skalpeliveien 47
3535 KRØDEREN
Tlf. 970 39 325

A/S BOKFØRING

Kindsveien 1
3533 TYRISTRAND
Tlf. 32 14 04 70

Mrex Motor AS

Ingeniør Rybergs gate 103
3027 DRAMMEN
Tlf. 31 00 02 60

TAXI 03550
ROMERIKE



Autorisert Regnskapsførerselskap
Postboks 116, 1941 Bjørkelangen
Tlf.: 95 25 90 22



Hans Petter Krane Bygg og Tøermester

Berglibakken 14
3484 HOLMSBU
Tlf. 970 98 482

Kraftriket Telemark

Numedalsvegen 1920
3623 LAMPELAND
Tlf. 32 76 07 00

Graff Gartneri AS

Husebyveien 6
3480 FILTVET
Tlf. 32 79 64 31



TLF 47 63 33 85
Egil Hålands vei 14 B
3055 KROKSTADELVA

Ravnsborg Gartneri og Hagesenter

Jahrenbakken 3
3484 HOLMSBU
Tlf. 908 79 486

Gol Stål AS

Liagardsvegen 252
3550 GOL
Tlf. 32 07 42 77

Lyseng Billakkering

Norderhovsgata 23
3512 HØNEFOSS
Tlf. 919 12 220



Teglverksveien 100
3057 SOLBERGELVA
Tlf. 32 23 23 00



3579 Torpo - Tlf 3208 3009 Faks 3208 3013
www.hallingdalbetong.no



Dråpen 6
3036 DRAMMEN
Tlf. 32 85 50 40

Eiker Tak & Membran AS

Hellebekkveien 4
3057 SOLBERGELVA
Tlf. 918 65 715

Rokkestad Maskin AS

Åsveien 20
3475 SÆTRE
Tlf. 909 22 333



Nerstad Industriområde 3, 3350 Prestfoss
Tlf. 97 99 19 90 - www.smf-as.no

Sundbrei Transport AS

Tiltaksvegen 821
3570 ÅL
Tlf. 481 71 721

Lund & Reistad AS

Finnerudskogen 625
3350 PRESTFOSS
Tlf. 32 71 03 91

Norsk Elkontroll AS

Rundtom 11
3055 KROKSTADELVA
Tlf. 400 87 700



DESIGN SOM STANDARD SIDEN 1966

Gullhagen, 3570 ÅL
Tlf. 32 08 60 50

Nordicgsa AS

Flyspeditørens Senter
2060 GARDERMOEN
Tlf. 63 93 06 90

Hurum Mølle

Kirkebygdveien 29
3490 KLOKKARSTUA
Tlf. 32 79 80 06

Magnetun Maskindrift

Tupesekogen
3550 GOL
Tlf. 901 58 664



Jacob Borchs gate 4
3012 DRAMMEN
Tlf. 924 83 535

Bademiljø Nordheim VVS AS

Sundrevegen 176
3570 ÅL
Tlf. 32 08 63 00



Teglveien 16
1400 SKI
Tlf. 64 97 69 69

Active Services AS

Sagaveien 66C
1555 SON
Tlf. 930 04 146

Moss Hagemaskinservice AS

Varnaveien 41
1526 MOSS
Tlf. 69 27 70 90

Hurum Bilsenter AS

Åsveien 14
3475 SÆTRE
Tlf. 45473090 / 95875033



gjerdrum.kommune.no



Allt innen: Graving - Sprenging - Transport
Tlf. 90 59 23 22 / 90 97 05 78 - turhusmaskin.no

Proff1 Montasjemateriell AS

Lunds gate 26
3043 DRAMMEN
Tlf. 901 27 620

Sole AS

3359 EGGEDAL
Tlf. 32 71 17 00



Botshaugtangen 54A
2080 EIDSVOLL
Tlf. 63 95 89 00

Smart Økonomi AS

Pancoveien 24
1624 GRESSVIK
Tlf. 488 82 105

Viken Kjølleservice Per-Emil Hellgren

Markveien 1
1870 ØRJE
Tlf. 408 93 893

Kongsberg Containertransport AS

Skrubmoen 17
3619 SKOLLENBORG
Tlf. 464 70 000



Vi tilbyr

- Mekanisk vedlikehold
- Automasjon
- Hydraulikk
- Konsulenttjenester

90 63 47 90

espen.pedersen@nios.no

SKARE & NES A/S



SKARE & NES AS
Tlf: 32 71 18 70
Fax: 32 71 18 79
3350 Prestfoss



Apalveien 1
3360 GEITHUS
Tlf. 32 78 36 06

**Snarum
Pukkverk AS**

Krøderveien 1060
3370 VIKERSUND
Tlf. 416 00 860

UKB Håndverk

Gardermovegen 9
2050 JESSHEIM
Tlf. 63 93 67 33

Brødrene Stigen AS
SKOSENTREPRENØR

Lykkjaveien 4, 1960 Løken
Tlf. 99107435/99460711

Askland Service og Salg AS

Kobbervikdalen 75
3036 DRAMMEN
Tlf. 32 81 03 02

Storm Elektro AS

Lerkeveien 2
1624 GRESSVIK
Tlf. 69 36 00 40

**Årnes
Revisjon AS**

Seterstøavegen 4
2150 ÅRNES
Tlf. 63 91 28 50

**Genial
Elektro AS**

Ingelstun 45
2022 GJERDRUM
Tlf. 414 23 747

Nordsiden Renseri AS

Ullerålsгатen 4
3513 HØNEFOSS
Tlf. 32 12 41 64

**Rælingen
Graveservice AS**

Wessels veg 12
2005 RÆLINGEN
Tlf. 918 77 899

Aasberg Geodata

Haldenveien 689
1940 BJØRKELANGEN
Tlf. 907 92 810

**H-vinduet
Magnor AS**

Furumoen 61
2240 MAGNOR
Tlf. 62 83 19 20

Malermester Geir Knædal AS

Nedre Tomtegate 4A
1651 SELLEBAKK
Tlf. 907 78 849

**Norefjell
Hyttetjeneste**

Skinnestoppen 9
3535 KRØDEREN
Tlf. 901 47 300

Helge Bakken AS

Klemmavegen 4
3550 GOL
Tlf. 482 29 533

Itavdeling1 AS

Kobbervikdalen 67
3036 DRAMMEN
Tlf. 901 96 949

ÖSTBERG**Östberg Norge AS**

Vakåsveien 7, 1395 HVALSTAD
Tlf. 67 17 77 00

**FFF Hage
og Miljø AS**

Follestad Industriområde
3474 ÅROS
Tlf. 31 29 26 30



Gressgangen 4
3300 HOKKSUND
Tlf. 977 22 770

Assiden Rør AS
Varedekk kvalitet
Aronsvei 39, 3029 DRAMMEN
Tlf. 32 82 00 50**Vi bygger stålbbygg!****TLF: 32 75 06 77**
www.fiskum-sveis.no**PROZO™**

LIVE LIFE YOUR WAY
Tuneveien 10
1710 SARPSBORG
Tlf. 69 15 39 00

**Proterm
Service AS**

Martin Linges vei 16B
1465 STRØMMEN
Tlf. 900 29 048

**Sjølie Bygg og
Maling AS**

Votndalsvegen 377
3570 ÅL
Tlf. 412 38 324

CRUX Bergfløtt behandlingssenter

Bergfløttveien 69
3404 LIER
Tlf. 32 22 68 00

**Bergan Smie
og Verksted**

Strandgata 24
3340 ÅMOT
Tlf. 32 78 41 09

**Sentrum
Bilservice AS**

Kristian Augusts gate 6
1776 HALDEN
Tlf. 69 18 15 31

Son VVS AS

Elgveien 2
1555 SON
Tlf. 934 48 809

**Drammen kommune
eiendomsutvikling AS**

Grønland 53
3045 DRAMMEN
Tlf. 951 59 331

**Byggmester
Bernt Sandstrøm**

Kjøholtveien 107
1680 SKJÆRHALDEN
Tlf. 957 62 238

**Øverby Plan og
Byggservice**

Gunhildrudveien 40
1930 AURSKOG
Tlf. 920 83 300

**Viken
Varmepumpe AS**

Bramers vei 10
1613 FREDRIKSTAD
Tlf. 69 33 40 04



Vålerv. 157
1599 MOSS
Tlf. 69 24 11 30

kraftia

Øvre Nedmarken 15
3370 VIKERSUND
Tlf. 32 78 32 98

**Bolig
Assist**

Eiendomsservice
og vedlikehold

Huginveien 16
3518 HØNEFOSS
Tlf. 480 88 634

Bademiljø
BEST PÅ BAD**Kongsberg
Mester Rør AS**

Fløterveien 2
3617 KONGSBERG
Tlf. 32 73 51 80

**BIOSIRK**

NORGE
Smihagan 25
2323 INGERBERG
Tlf. 917 71 400

Kvanhøgd Turistsenter

Golsfjellet
3550 GOL
Tlf. 32 07 39 57



Sigdal kommune

sigdal.kommune.no

KB Tangen Transport AS

Tangen
3358 NEDRE EGGEDAL
Tlf. 413 34 346

Norén Maler og Byggtapetserforretning AS

Roald Amundsens vei 136
1658 TORP
Tlf. 905 25 067

Hallingstuene

Geiloveien
3580 GEILO
Tlf. 32 09 12 30/50

MOTOR-TRADE

Tlf. 73 82 01 00
mercedes5pluss.no

Kulelagerhuset AS

Teglværksveien 9 B
3413 LIER
Tlf. 32 24 41 80

Jans Byggservice & Sønn AS

Granheimveien 10
1580 RYGGE
Tlf. 452 94 255

Dinboligstylist AS

Nedbergkollveien 36B
3050 MJØNDALEN
Tlf. 928 22 474

T Fjeld Biltransport AS

Engaveien 6
3425 REISTAD
Tlf. 913 67 126



1351 RUD
Tlf. 67 17 19 30

Øvre Østfold Regnskapskontor AS

Gulbringa 1
1825 TOMTER
Tlf. 69 92 22 52



Mobile Jessheim AS
Energiveien 14
Tlf. 63 97 94 00

Tokheim & Narjord AS

Rudsletta 90
1351 RUD
Tlf. 476 39 298

Raa Skogdrift AS

Rokkeveien 794
1763 HALDEN
Tlf. 995 87 202

EiendomsMegler 1 Modum

Vikersundgata 29
3371 VIKERSUND
Tlf. 32 78 76 65

Takstmann NTF Gunleik Bondal

Kleiva 20
3622 SVENE
Tlf. 918 98 840



Hans Kiærsgt. 1A
3003 DRAMMEN
Tlf. 32 20 86 50



NTP Products AS
Trosvikstranda 46/48
1608 FREDRIKSTAD
Tlf. 69 38 30 00

ISO energi

BEST PÅ BLÅSEISOLERING

isoenergi.no • 97 76 90 35



3535 KRØDEREN
Tlf. 32 14 70 50

Geilo Tomteservice AS

Bruslettovegen 5
3580 GEILO
Tlf. 32 09 32 16



post@bvbygg.as
482 88 624 / 958 47 803

Modum Maling & Håndverk AS

Solsikkeveien 13
3370 VIKERSUND
Tlf. 906 07 075

Nettec AS

Kolbotn 14
1410 KOLBOTN
Tlf. 66 81 06 40

Helle og Jonsson AS

Navarhaugen 3
3475 SÆTRE
Tlf. 917 29 735

Nils Ivar Braathen AS

Horgerveien 37
3303 HOKKSUND
Tlf. 913 94 618



Bjørnstad Industriområde
1713 GRÅLUM
Tlf. 69 10 23 00



Balderveien 13
3300 HOKKSUND
Tlf. 901 22 437



naml Miljøpartnern StartBANK

Stiftelsen Våler Bo og servicesenter

Vålerveien 1
2436 VÅLER I SOLØR
Tlf. 908 24 512



Nedre Storgate 3, 3015 Drammen
Tlf. 32835424 / www.rollhansen.no

Selbak Rør A/S

Stabburveien 7
1617 FREDRIKSTAD
Tlf. 994 50 531



Olaf Helge Ask AS
Tangengata 12
3300 HOKKSUND
Tlf. 32 75 50 80



Finnestadveien 335
1880 EIDSBERG
Tlf. 69 89 89 89

Proff1 Montasje- materiell AS

Lunds gate 26
3043 DRAMMEN
Tlf. 901 27 620

Sigdal Renhold AS

Støveien 91
3533 TYRISTRAND
Tlf. 473 89 477



LHL Adresse og telefon til kontaktpersoner i LHL Viken

LHL Drammen-Lier

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

LHL Gol og Hemsedal

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

LHL Hol

Kjell Persson
Bruslettovengen 23 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

Alf. E. Smørgrav
Gamle Drammensv. 55 D
3612 Kongsberg
Tlf. 92 03 90 68
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
liselotte.hovde@outlook.com

LHL Nedre Eiker

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

LHL Nesbyen

Marit Medalen
Klypevegen 42, 3540 Nesbyen
Tlf. 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.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

Håkon Skjolden
Heimannsåsen 11,
3470 Slemmestad
Tlf. 90 67 34 03
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

Mary Anne Borlaug Lundemo
Hobbelstadjordet 43
3303 Hokksund
Tlf. 47 81 33 96
lhl.ovreeiker@lhl.no

LHL Ådal

Wenche Pladsen
Hedalsvei 131
3524 Nes i Ådalen
Tlf. 41 31 35 24
hhoman@online.no
lhl.aadal@lhl.no

LHL Ål

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



LHL

Følg oss på LHL sine nettsider:
<https://www.lhl.no/lokallag/lhl-viken/>

**LHL Asker**

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

LHL Bærum

Are Helseth,
Linderudveien 105,
1353 Bærums Verk
Tlf. 91 74 47 70
lhl.baerum@lhl.no

LHL Aurskog-Høland

Tittin Foss-Haneborg
Postboks 12,
1941 Bjørkelangen
Tlf. 91 16 59 06
lhl.aurskog-hoeland@lhl.no

LHL Drøbak og Frogn

Jørn Pettersen
Klommesteinveien 15,
1449 Drøbak
Tlf. 90 09 44 69
lhl.droebak-frogn@lhl.no

LHL Eidsvoll og Hurdal

Karin Helland
Andelsvegen 8 A, 2037 Bøn
Tlf. 97 16 20 11
lhl.eidsvoll@lhl.no

LHL Follo

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

LHL Lørenskog

Postboks 228, 1471 Lørenskog
Tlf. 90 08 47 94
lhl.loerenskoeg@lhl.no

LHL Nannestad og Gjerdrum

Magne Håvard Kogstad
Kokstad 22, 2022 Gjerdrum
Tlf. 90 91 94 34
lhl.nannestad-gjerdrum@lhl.no

LHL Nes

Arne Stenerud
Brautergutua 5, 2150 Årnes
Tlf. 92 82 80 51
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.oppegaard@lhl.no

LHL Rælingen Enebakk

Tore Sjølie
co/Odd Herik Jenssen
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 Sørum

Øivind Dahl
Asavegen 8, 1920 Sørumsand
Tlf. 97 08 31 08
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
Postboks 149, 1541 Vestby
Tlf. 90 92 17 68
lhl.vestby@lhl.no

LHL Askim og omegn

Stein Ruud
Osveien 292
1890 Rakkestad
Tlf. 92 43 96 77
lhl.askim@lhl.no

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

Lisbeth Gerd Lund
Sjøgata 41, 1516 Moss
Tlf. 90 74 80 09
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

Rolf Aikio
Postboks 27, 1701 Sarpsborg
Tlf. 90 82 42 55
lhl.sarpsborg@lhl.no

**Brødr.
Gomnæs ANS**Bygata 2
3530 RØYSE
Tlf. 913 73 211**Form og
Stanseteknikk AS**Hananbakken 22
1529 MOSS
Tlf. 69 26 73 00**DRAMMEN
PADEL**Gjetergata 20
3015 DRAMMEN
Tlf. 951 82 952**REMA 1000****LIERSTRANDA**
Tlf. 32 84 94 90**PARLOCK**Ringeriksveien 171
3300 HOKKSUND
Tlf. 32 75 44 77**Østfold
Parkett AS**Sentvetveien 111
1866 BÅSTAD
Tlf. 401 09 577**Uteanlegg AS**Holterveien 4G
1448 DRØBAK
Tlf. 476 11 200**Anlegg og Vedlikehold Gol AS**Heradvegen 200
3550 GOL
Tlf. 908 64 515**T.F. Maskin AS**Klemmetsrudveien 24B
3440 RØYKEN
Tlf. 958 74 499**Topro
Industri AS**Kalleraveien 21
1675 KRÅKERØY
Tlf. 61 13 46 00**Syklisten AS**Bussedalen 2
3616 KONGSBERG
Tlf. 942 50 923**ARGUS KREDITT AS**Løser mer - koster mindre
Kartverksveien 7
3511 HØNEFOSS
Tlf. 32 11 69 903630 RØDBERG
Tlf. 48085477
91352313**Vesetrud Sag**Kolkinnveien 14
3533 TYRISTRAND
Tlf. 32 13 94 12**BeslagTEKNIKK as**Kobbervikdalen 75
3036 DRAMMEN
Tlf. 32 21 02 88**Hokksund
Camping AS**Stryken
3300 HOKKSUND
Tlf. 32 75 42 42**Fageraas
Skogsdrift DA**Permobakken 21
3534 SOKNA
Tlf. 959 22 322**Elektriker Øst AS**Gamle Riksvei 49C
3057 SOLBERGELVA
Tlf. 900 54 965**DRAMMEN KJØL
OG FRYAS AS****KULDEENTREPRENØR**Drammen:
Avd. Kongsberg: Tlf.: 32 83 16 88 • www.dkf.no
Tlf.: 32 76 43 00 • magne@dkf.no

Oppussingsprosjekter i hjem og hage?

Gå på skattejakt blant brukte møbler og gjenstander hos OMGJØRAS - og velg kvalitetsjord laget på ditt matavfall hos oss.

ØRAS - sammen gjør vi avfall til ressurser!

Miljøstasjon Dal SkogHverdager 8 - 15
Torsdager 8 - 19
Lørdager 9 - 15**OMGJØRAS bruktbuikk**Hverdager 10 - 15
Torsdager 10 - 19
Lørdager 9 - 15

Tlf. 63 92 78 80 | firmapost@oeras.no | www.facebook.com/oeras.no

**- en del av
AS Follo Truckutleie**

CONTAINERUTLEIE

*Din lokale
avfallspartner***Tlf: 64 86 31 03
follotruckutleie.no**

Grunnarbeid - Betongarbeid - Fjellsprengning - Vann og avløp - Utomhus

Maskinentreprenør
Karsten Mikalsen AS

Telefon 905 66 770 | E-post: post@kmikalsen.no | www.kmikalsen.no



Anleggsgartner
Bjørn-T. Bjercknes
Mob. 918 67 504



Meieriveien 7 | 3023 DRAMMEN

Viken Kjøleservice
Per-Emil Hellgren

Markveien 1, 1870 ØRJE
Tlf. 408 93 893

Oksygen på utenlandsreise



Kostnadsfri ordning for oksygenbrukere

«Jeg har reist mange ganger med hjelp fra dere.
Føler meg **alltid trygg** på reisen.
Tusen takk for all hjelp.»

- Hilsen Anna



MEDITEK

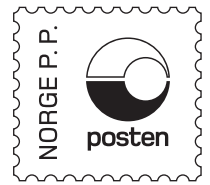
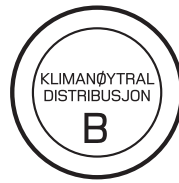
Tlf. 380 98 900
reise@meditek.no
www.meditek.no

Strømlleverandør som kan strøm

Med nesten 30 års fartstid er Ustekveikja Energi blant de mest erfarne strømselskapene i Norge. Vi er en nøktern og fremtidsrettet aktør i markedet, opptatt av å tilby fornuftige råd og gi den beste kundeservicen. Bli kjent med oss på ustekveikja.no

Ustekveikja
Energi





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

Penger til turportal

Av Jan Arne Dammen

Statskog bidrar med 250 000 kroner til å videreutvikle norsk, digital turplanlegging.

- Den digitale inngangen til helsebringende, analoge friluftsopplevelser blir stadig viktigere. Inspirasjonen og planleggingen starter som regel på mobilen, sier kommunikasjonssjef i Statskog, Trond Gunnar Skillingsstad i en pressemelding.

UT.no inneholder nå over 16 000 turforslag med rutebeskrivelser, bilder og praktisk informasjon. Det er flere millioner søk i portalen hvert år. Statskogs tilskudd på 250 000 skal bidra til videreutvikling av den digitale tjenesten UT.no. Turportalen er en tjeneste fra Den Norske Turistforening, i samarbeid med Statskog, Friluftsrådernes Landsforbund, Miljødirektoratet og Kartverket.



Nasjonalparkmonumentet på Dovrefjell

Statskog SF skal ivareta og utvikle verdier på fellesskapets grunn og er en garantist for allmennhetens tilgang til jakt, fiske og friluftsopplevelser i norsk natur.

Dette er UT.no
UT.no er en tjeneste fra Den Norske Turistforening (DNT), i samarbeid med Statskog og Friluftsrådernes Landsforbund.

På UT.no finner du alle DNTs hytter, i tillegg til mange private hytter og overnattingssteder.

Turforslagene på UT.no er laget av DNTs medlemsforeninger over hele landet, samt en rekke andre lag, organisasjoner, kommuner og bedrifter. Rutebeskrivelsen og stedene/turmålene er lagt inn av DNTs medlemsforeninger.