



LHL

## Fysisk aktivitet

Nivå 1



**Utgitt av LHL, januar 2019**

Opplag: 650 | Design: LHL

Foto: Anders Bergersen

Prosjektansvarlig: Ona Eirin Ulimoen Eklund

Trykkeri: Andvord Grafisk

# Innhold

Innledning	4
"Fysisk aktivitet nivå 1, 2, 3", "Vannttrim" og "Styrke, balanse og avspenning" som kurs og likemannsaktivitet	6
Fysisk aktivitet nivå 1	7
Sang 1 Oppvarming	8
Sang 2 Oppvarming	10
Sang 3 Utholdenhet	12
Sang 4 Bevegelighet	14
Sang 5 Styrke	16
Sang 6 Utholdenhet	18
Sang 7 Styrke	20
Sang 8 Utholdenhet	22
Sang 9 Nedtrapping	24
Sang 10 Uttøying	26
Sang 11 Avspenning	28

# Innledning

Dette øvelsesheftet med tilhørende CDer er utgitt av LHL. LHL er en landsomfattende interesseorganisasjon for hjerte-, kar- og lungesyke og deres pårørende. LHL har over 52 000 medlemmer fordelt på om lag 250 lokallag.

Det er godt dokumentert at fysisk aktivitet er viktig for å forebygge og behandle hjerte- og karsykdommer. Det foreligger også overbevisende dokumentasjon på at fysisk aktivitet kan gi bedre funksjonsevne, sykdomsmestring og livskvalitet hos lungesyke.

Mange av lokallagene i LHL driver treningsgrupper. Her tilbys det enkel trening sammen med andre som er i samme situasjon. De fleste av disse gruppene er likemannsbaserte. Det vil si at et av medlemmene stiller frivillig som instruktør.

For å møte disse treningsgruppenes behov, har LHL i mange år hatt egenutviklede treningsprogrammer som er spesielt tilpasset personer med hjerte- og/eller lungesykdom. Vinteren 2018/2019 er programmene Fysisk Aktivitet nivå 1, 3 og vanntrim revidert og har fått ny musikk. Programmet Fysisk Aktivitet nivå 2 endres ikke denne gangen. Programmene er utarbeidet av fysioterapeuter ansatt i LHL i samarbeid med brukere.

## **Nytt program – styrke, balanse og avspenning**

Det vil våren 2019 bli utviklet et nytt treningsprogram med hovedfokus på styrke, balanse og avspenning. Dette programmet vil være tilpasset hjerte- og lungesyke, samt at det vil bli bedre tilrettelagt for personer som har hatt hjerneslag og de ulike utfallene det kan medføre.

Vi håper at de nye treningsprogrammene gir grunnlag for et godt tilbud lokalt til dere som ønsker å bruke kroppen og drive fysisk aktivitet sammen i grupper. Daglig fysisk aktivitet vil for den enkelte bidra til bedre helse, og dermed kunne bidra til å nå LHLs visjon om et bedre liv.





# ”Fysisk aktivitet nivå 1, 2, 3”, ”Vantrim” og ”Styrke, balanse og avspenning” som kurs og likemannsaktivitet

## Hva er en likemannsaktivitet?

*”Likemannsarbeid er en organisert samhandling som skjer mellom mennesker som opplever å være i samme båt, eller nogenlunde samme livssituasjon, og hvor selve samhandlingen har som mål at erfaringer skal utveksles på en måte som partene kan nyttiggjøre seg i sin hverdag. Likemannsarbeidet vil normalt ha som utgangspunkt at en av dem som inngår i samhandlingen har lengre og mer bearbeidet erfaring enn de øvrige. Denne personen blir gjerne kalt likemannen.” (Olsen et al, 2006)\**

Likemannsaktivitetene i LHL skjer i all hovedsak i regi av lokallagene. Dette er et supplement til, og ikke en erstatning for, det offentlige helsetilbudet. Likemannsarbeid er frivillig, ulønnet arbeid. Eksempel på likemannsaktiviteter er treningsgrupper, vantrimgrupper, trimdans, turgrupper, stavgangsgrupper, matlagingsgrupper, samtalegrupper, hjemmebesøk, telefontjeneste, likemannstjeneste på sykehus og på lærings- og mestringssentre.

I LHL er en stor del av likemannsaktivitetene knyttet opp mot ulike former for gruppebasert fysisk aktivitet, der likemannen som regel er instruktør eller leder for gruppen. Disse heftene for instruktør opplæring handler spesielt om å være instruktør for treningsgruppene i ”Fysisk aktivitet nivå 1, 2, 3”, ”Vantrim” og ”Styrke, balanse og avspenning”. Men de kan også fint benyttes som inspirasjon til annen form for gruppebasert trening.

**”Fysisk aktivitet nivå 1, 2, 3”, ”Vantrim” og ”Styrke, balanse og avspenning” brukes på følgende måte:**

### 1: Kurs for instruktører

Instruktørkursene arrangeres i regi av LHL sentralt, og invitasjon til kursene sendes direkte til lokallagene. Kursene blir også publisert på lhl.no. Kurset går over tre dager, og arrangeres vanligvis med overnatting.

### 2: Oppstart av aktivitet og opplæring lokalt

Instruktørene som har gjennomgått denne opplæringen starter i neste omgang opp en aktivitet lokalt, eventuelt kan han eller hun gå inn som instruktør i et allerede eksisterende tilbud. Det kan være en god ide å bruke litt ekstra tid på øvelsene i starten når programmet er nytt, slik at alle i gruppa føler at de henger med. Disse lokale trimgruppene drives videre som såkalt likemannstiltak.

LHLs trim- og turgrupper er godkjent som voksenopplæringstiltak, siden fysisk aktivitet i gruppe bidrar til læring og mestring i forhold til sitt eget funksjonsnivå. Trimgruppene kan derfor registreres som kurs hos Studieforbundet Funkis, og man vil motta studiestøtte for å drive tiltaket. Les mer på funkis.no, eller kontakt LHLs organisasjons- og helsefagavdeling.

*\* Kilde: Å være i samme båt....., Olsen, B., Grefberg, M., Sosial og helsedepartementet, 2006.*

# Fysisk aktivitet nivå 1

”Fysisk aktivitet nivå 1” er et treningsprogram med moderat til lav intensitet. Det er i hovedsak basert på treningsprinsipper for de med redusert funksjonsnivå, uavhengig av om det skyldes lungesykdom, hjertesykdom eller andre årsaker. Programmet kan passe for de fleste, og trenings-effekten avhenger av hvor hardt en tar i. Øvelsene gjøres sittende på stol eller stående. Alle øvelser kan gjøres sittende hvis man ønsker et lettere treningsprogram.

Oppbyggingen av programmet er likt de andre treningsprogrammene i LHLs regi. Det vil si at det inneholder oppvarming, hoveddel, nedtrapping og avspenning. Dette programmet inneholder vekselvis utholdenhetsøvelser, styrkeøvelser og bevegelsesøvelser. Det er basert på in-

tervallprinsipp, som betyr at det har perioder med høyere intensitet avbrutt av perioder med lavere intensitet.

I tillegg er det lagt inn pauser etter noen av sangene med instruksjon i pusteteknikk for de som har behov for det. Dette gjør at man kan greie å holde en høyere intensitet gjennom hele programmet.

Hver enkelt har selv ansvar for å avpasse treningen ut ifra egne forutsetninger, både i forhold til generell fysisk yteevne og dagsform. Er du i tvil om hvor hardt du kan trene, kontakt lege før igangsetting av trening.

# Sang 1

## Oppvarming

*Halvdan Sivertsen Vi vil leve lenge vi, tid: 4,05*

*Sittende stilling.*

### Intro

Første oppvarming; bevisstgjøring av holdning i sittende og bevegelighetsøvelser for overkroppen. Øvelsene gjøres sittende, sitt godt på krakken med hoftebredde avstand på bena med litt åpen vinkel i knær og hofter.

### Vers 1 **A**

Sitt rett på stolen, armene ned langs siden. Vi skal synke sammen og rette oss opp i overkroppen. Synk sammen; vipp bekkenet bakover og krum ryggen samtidig med innrotasjon i skulder. Rett deg opp: Vipp bekkenet frem, svai ryggen og løft brystkassen frem, samtidig med utrotasjon i skulder.

### Refreng 1 **B**

Pendle med armene langs kroppen med vekselvis høyre og venstre frem og tilbake.

### Vers 2 **C**

Samme øvelse som vers 1. Før armene frem når du synker sammen/krummer i ryggen og armene bak når du retter deg opp/svaier i ryggen. Strake armer og store bevegelser.

### Refreng 2 og mellomspill **D**

Gå på stedet og pendle armene langs kroppen med vekselvis høyre og venstre arm frem.

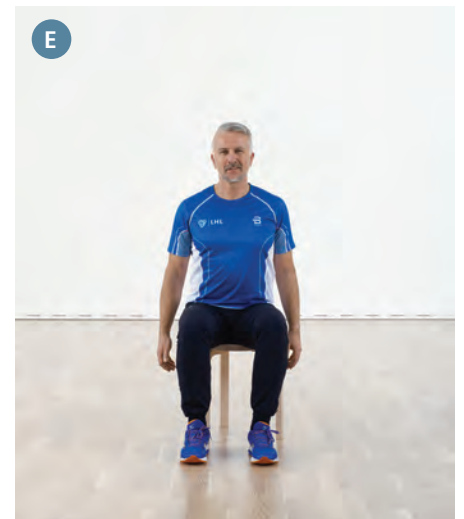
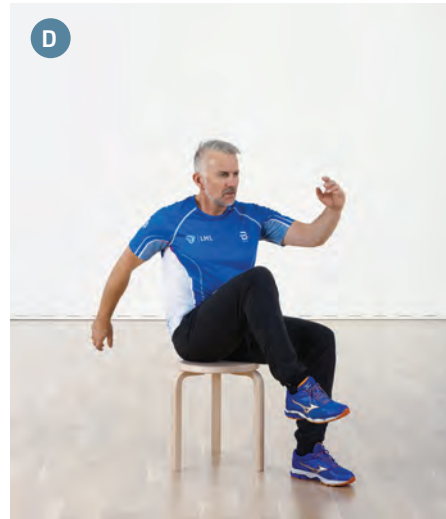
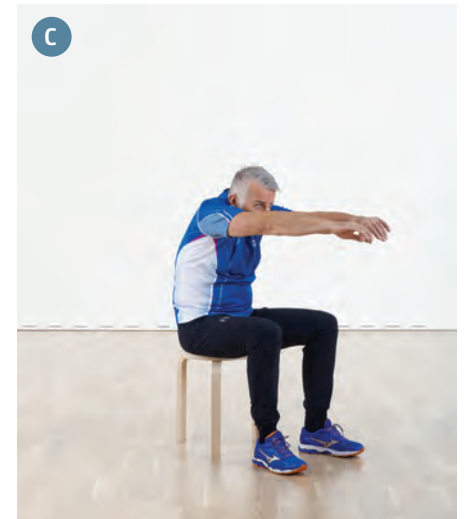
### Vers 3 og 4 **E**

Strekk vekselvis høyre og venstre arm opp mot tak; strekk annenhver arm frem og opp i rolig tempo.

### Refreng 3 og 4 **D**

Som refrang 2 og mellomspill: Armependling og gå på stedet.





# Sang 2

## Oppvarming

*Hellbillies Tolleiv, tid: 4,07*

*Sittende stilling.*

### Vers 1 **A**

Knestrek med hæl i gulvet i rolig tempo: 4 på høyre og 4 på venstre ben, annenhver høyre og venstre side.

### Refreng 1 **A**

Knestrek med hæl i gulvet i dobbelt tempo: 1 på høyre og 1 på venstre, annethvert høyre og venstre ben.

### Mellomspill

Pause. Gjør klar for neste øvelse: Utrotasjon i hofte.

### Vers 2 **B**

Utrotasjon i hofte med annethvert høyre og venstre ben i rolig tempo: Løft benet ut til siden, sett tærne i gulvet og løft tilbake til utgangsstilling. Gjenta med andre benet.

### Refreng 2 **C**

Som vers 2 i dobbelt tempo. Løft samtidig brystkassa fram og armer lett ut til siden, når du setter et ben ut til siden.

### Mellomspill 1 (instrumental)

Pause. Gjør klar for neste øvelse: Høye kneløft med vekselvis høyre og venstre ben.

### Refreng 3 **D**

Høye kneløft med vekselvis høyre og venstre ben.

### Mellomspill 2 (instrumental) og refrang 4 **E**

Som refrang 3 med samtidig motsatt skulder mot kne. Annenhver høyre og venstre skulder mot vekselvis venstre og høyre kne. Få med rotasjon av overkroppen.

### Mellomspill 3 (instrumental) **F**

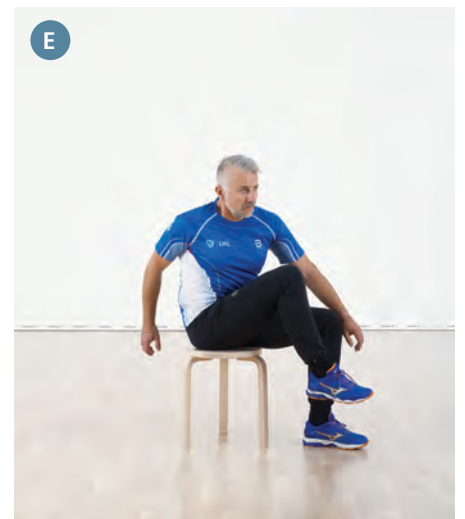
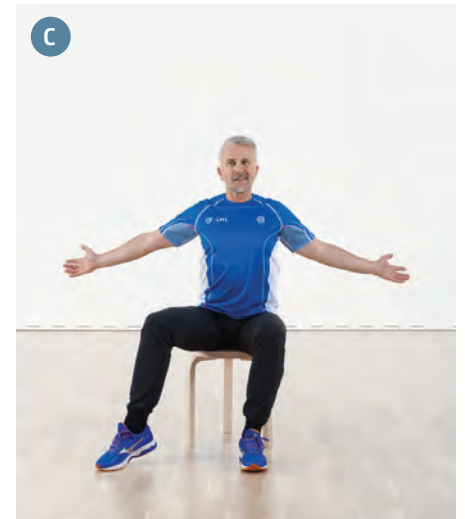
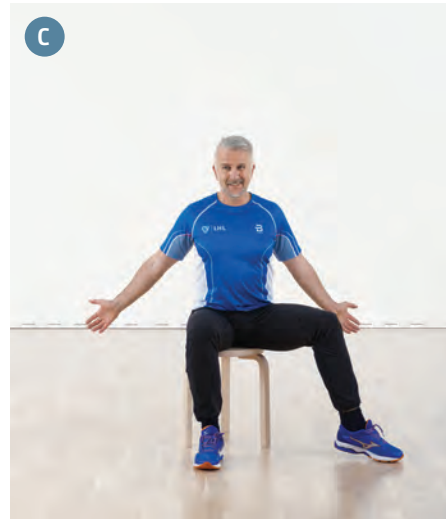
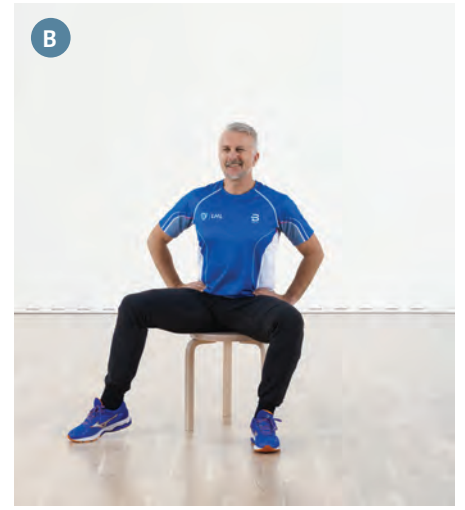
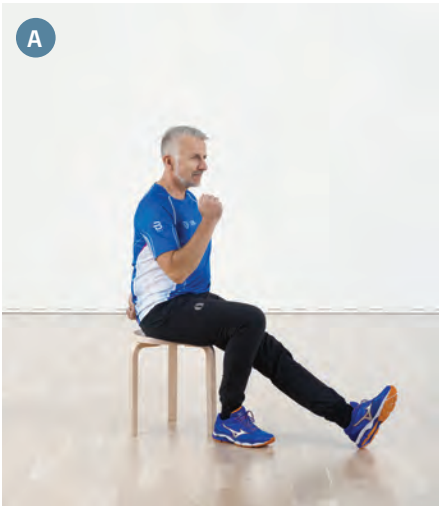
Gå på stedet samtidig som du pendler armene langs kroppen med vekselvis høyre og venstre arm frem og tilbake.

### Mellomspill 4 (ny instrumental) **A**

Som refrang 1.

### Mellomspill 5 (ny instrumental) / outro **F**

Som mellomspill 3.



# Sang 3

## Utholdenhet

*Jahn Teigen Jeg gi'kke opp, tid: 3,03*

*Stående stilling. Stå med hoftebredde avstand på bena.*

### Vers 1 **A**

Sett benet ut til siden med tå i gulvet og tilbake, vekselvis høyre og venstre ben. Rolig tempo. Armer i hofter.

### Refreng 1 **B**

Som vers 1 i dobbelt tempo. Armene ut til siden når du setter benet ut, og ned med armene når du samler bena.

### Mellomspill 1 **C**

Stå på stedet: Roter overkroppen fra side til side og la armene pendle med bevegelsen, la armene falle rundt kroppen på slutten av rotasjonen.

### Refreng 2 **B**

Som refrang 1 med armer.

### Mellomspill 2 (instrumental) **D**

Gå på stedet med høye knær og armene aktive langs siden.

### Mellomspill 3 **C**

Stå på stedet: Roter overkroppen fra side til side og la armene pendle med bevegelsen, la armene falle rundt kroppen på slutten av rotasjonen (bruk leppepust hvis du trenger det).

### Refreng 3 / mellomspill 4 **B**

Som refrang 1.

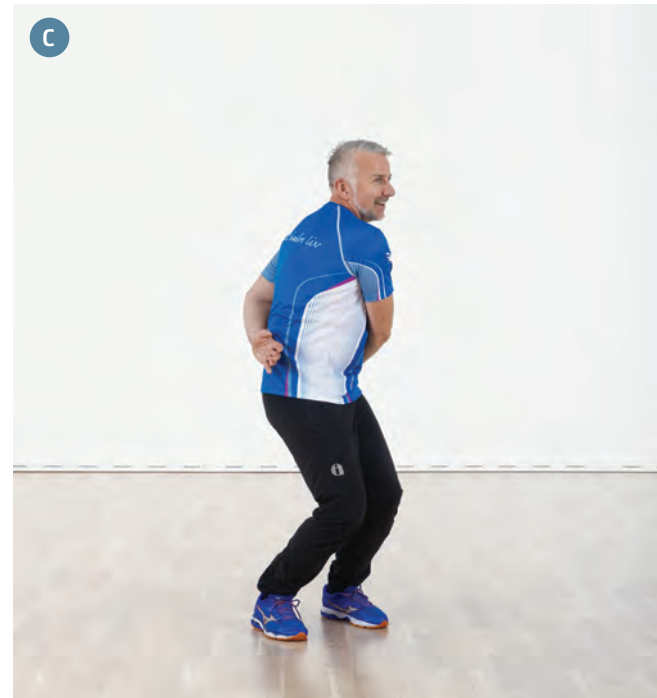
### Outro

Rist løs i armer og ben.

### Pause

Sittende med leppepust (legg leppene lett sammen når du puster ut slik at du får mer motstand på utpusten).







# Sang 4

## Bevegelse

*Bjørn Eidsvåg / Lisa Nilsson Mysteriet deg, tid: 4,0*

*Sittende stilling. Bevegelse og mobiliseringsøvelser.*

### Vers 1 **A**

Store sirkler med vekselvis høyre og venstre arm. Løft en arm langt frem, opp og bak. Roter overkroppen og se etter armen i en rolig bevegelse. 4 sirkler på hver arm, totalt 8 sirkler.

### Refreng 1 **B**

Svømmetak med armene: Løft begge armene rett fram, ut til siden og bakover. Pust inn når du løfter armene frem og pust ut når armene føres bakover.

### Mellomspill 1

Pause. Gjør klar for neste øvelse. Sitt godt på krakken med hoftebredde avstand på bena med litt åpen vinkel i knær og hofter.

### Vers 2 **C**

Strek vekselvis høyre og venstre arm opp mot tak og på skrått over hodet i en rolig bevegelse. Kjenn en strekk av muskulatur på vekselvis høyre og venstre siden av kroppen.

### Refreng 2 **B**

Som refrang 1. "Svømmetak".

### Mellomspill 2 **D**

Pendle med armene langs kroppen med vekselvis høyre og venstre arm frem og tilbake.

### Mellomspill 3 **E**

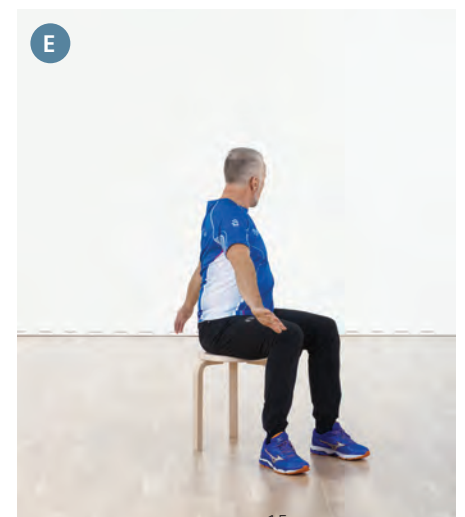
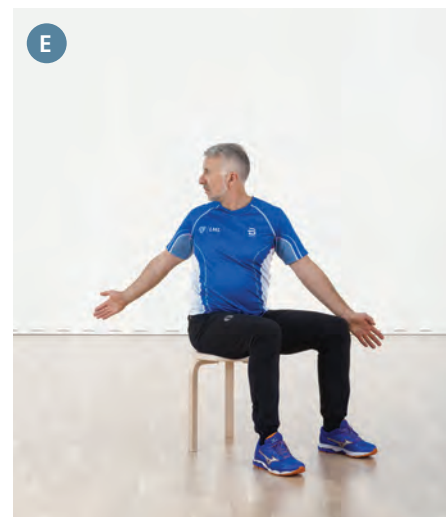
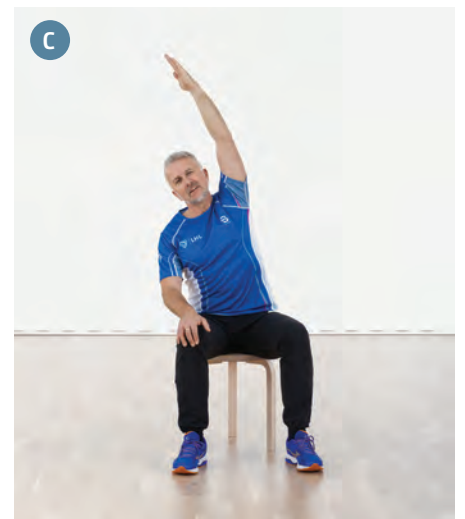
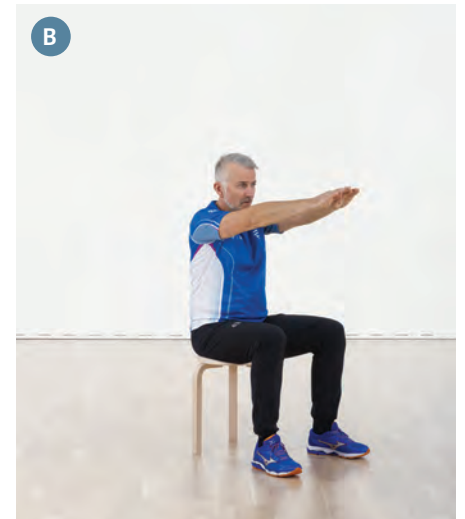
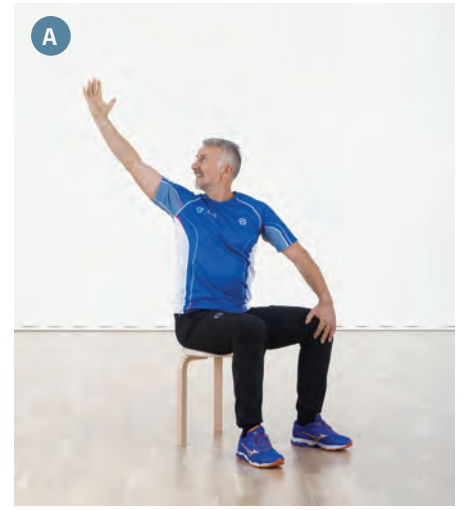
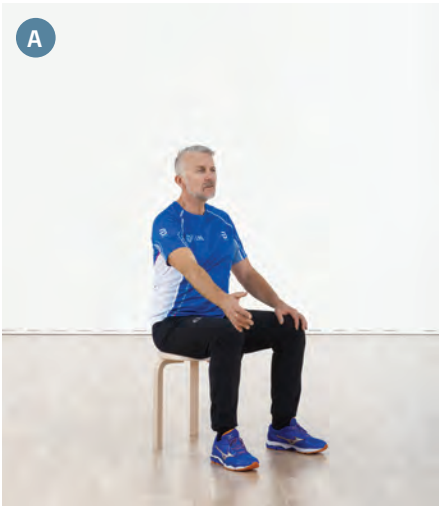
Rotasjon av overkroppen fra høyre til venstre side. Se over skulderen på samme side du roterer.

### Refreng 3 **B**

Som refrang 1. "Svømmetak".

### Outro **D**

Pendle med armene langs kroppen med vekselvis høyre og venstre frem og tilbake. Avspente armer og lave skuldre.



# Sang 5

## Styrke

*Knut Anders Sørum Monokrom, tid: 4,46*

*Stående ved en vegg. Styrkeøvelser for ben, brystmuskulatur, armer og skuldre.*

### Intro

#### Tre styrkeøvelser

Knebøy, armhevninger (push-ups) og sidehev av armer. Vi skal gjøre vekselvis 10 knebøy og 10 armhevninger (push-ups), 3 ganger. Vi avslutter med 10 løft av armer ut til siden i skulderhøyde og ned inntil kroppen. Ta pauser underveis ved behov for det. Benytt gode inn- og utpust i alle øvelser, gjerne leppepust hvis du pleier å bruke dette.

- 10 knebøy **A**

Utgangsstilling: Stående ved en vegg med eller uten støtte av armer til veggen. Stå med hoftebredde avstand på bena, god tyngde på begge føttene. Bøy av i knær og hofter, senk setet ned og bak i et rolig og jevnt tempo (knær peker rett frem over tær).

- 10 armhevninger (push-ups) **B**

Utgangsstilling: Stå med armlengdes avstand til en vegg. Ha hele håndflaten på begge armene inntil veggen. Hold armene i skulderhøyde eller lavere hvis du går lenger fra veggen. Bøy i albue og kom med brystkassen frem mot veggen. Skyv hendene mot veggen, strekk i albue og kom til utgangsstilling.

- 10 knebøy **A**

- 10 armhevninger (push-ups) **B**

- 10 knebøy **A**

- 10 armhevninger (push-ups) **B**

- 10 sidehev av armer **C**

Løft strake armer rett ut til siden til skulderhøyde, senk rolig ned inntil kroppen.



# Sang 6

## Utholdenhet

Alfred Hall *Safe and Sound*, tid: 3,21

*Stående stilling.*

### Vers 1 **A**

Enkle sidesteg til høyre og venstre side. Et skritt til siden og samle bena, vekselvis til høyre og venstre side. Ta med armene ut til siden og sammen om du ønsker en høyere intensitet.

### Refreng 1 **B**

Sving parallelle armer fra side til side foran kroppen, samtidig med svikt i knærne når du svinger armene. Avspente armer.

### Mellomspill 1 **C**

Stå på stedet: Roter overkroppen fra side til side og la armene pendle med bevegelsen, la armene falle rundt kroppen på slutten av rotasjonen.

### Vers 2 **A**

Dobbel sidesteg til vekselvis høyre og venstre side: To skritt til siden med høyre ben og deretter to skritt til siden med venstre ben. Lange steg til siden og samle bena.

### Refreng 2 **B**

Som refrang 1. Bøy enda mer i knærne og større bevegelse med armene.

### Mellomspill 2 **C**

Som mellomspill 1.

### Mellomspill 3 (plystring) **A**

Som vers 1. Enkle sidesteg til høyre og venstre side.

### Refreng 3 **B**

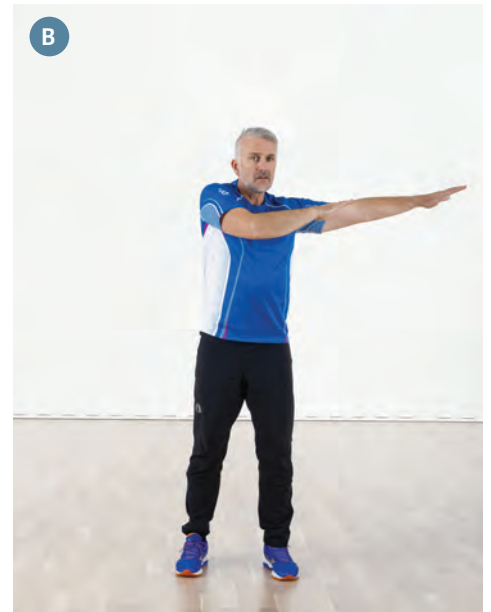
Som refrang 1.

Avslutt med å roe ned. Roter overkroppen fra side til side og la armene pendle med bevegelsen.

### Pause

Sittende med leppepust (legg leppene lett sammen når du puster ut slik at du få mer motstand på utpusten).





# Sang 7

## Styrke

*Katzenjammer Rock-Paper-Scissors, tid: 3,29*

*Sittende stilling. To styrkeøvelser for ryggmuskulatur og en øvelse for mage.*

- To øvelser for øvre del av ryggen, skuldre og kontakt med muskulatur mellom skulderbladene; "Spenn en bue" med en og en arm / "sittende roing med begge armer"*
- Mageøvelsen er "Sykle med bena"*

### Intro

Finn en god sittestilling på stolen med hoftebredde avstand på bena med litt åpen vinkel i knær og hofter.

### Vers 1 **A**

**Ryggøvelse: "Spenn en bue"**

Strekk begge armene parallelt frem. Bøy vekselvis høyre og venstre albue og trekk håndta til skulderen. Strekk ut igjen.

### Refreng 1 **B**

**Sykle med bena**

Len overkroppen lett tilbake. Bøy vekselvis høyre og venstre kne, samtidig som du strekker ut motsatt ben. Alternativer: med hælene i gulvet eller løft begge bena over gulvet for at øvelsen skal bli tyngre.

### Vers 2 **C**

**Ryggøvelse: "Sittende roing"**

Strekk begge armene parallelt frem og bøy begge armene og trekk hendene mot skuldrene. Strekk ut.

### Refreng 2 **B**

**Sykle med bena**

Som refrang 1: i rolig tempo og øk tempoet etterhvert.

### Mellomspill **B D**

Som refrang 2. Avslutt med å pendle med armene langs kroppen med vekselvis høyre og venstre arm frem og tilbake. Avspente armer og lave skuldre.

### Refreng 3 **B**

**Sykle med bena**

Som refrang 1: i rolig tempo og øk tempoet etterhvert.

### Outro **D**

Pendle med armene langs kroppen med vekselvis høyre og venstre arm frem og tilbake. Avspente armer og lave skuldre.



# Sang 8

## Utholdenhet

*Vazelina Vond rygg. Såre knoker, tid: 2,46*

*Stående stilling. Gjør øvelsene med store bevegelser i halvt tempo av musikken.*

### Refreng 1 **A**

Stå på venstre ben og ta høyre ben frem/tilbake: Fram med hæl i gulvet og tilbake med tå i gulvet. 8 ganger.

### Refreng 2 **A**

Stå på høyre ben og ta venstre ben frem/tilbake: Fram med hæl i gulvet og tilbake med tå i gulvet. 8 ganger.

### Vers 1 **B**

Kneløft med vekselvis høyre og venstre kne. 16 stk i rolig tempo.

### Refreng 3 **C**

Som refrang 1: Ta med armer (diagonal bevegelse, frem og tilbake med annenhver høyre og venstre arm) 8 ganger.

### Refreng 4 **C**

Som refrang 2: Ta med armer (diagonal bevegelse, frem og tilbake med annenhver høyre og venstre arm). 8 ganger.

### Mellomspill (piano- og gitarsolo) **D**

Twist på stedet. Bøy dypere i knærne hvis du klarer. Bruk leppepust (legg leppene lett sammen når du puster ut slik at du få mer motstand på utpusten).

### Refreng 5 **C**

Som refrang 3.

### Refreng 6 **C**

Som refrang 4.

### Vers 2 **B**

Som vers 1. Kneløft med vekselvis høyre og venstre ben.

### Refreng 7 **C**

Som refrang 3.

### Refreng 8 **C**

Som refrang 4.

Avslutt med å riste løs.

### Pause

Sittende med leppepust (legg leppene lett sammen når du puster ut slik at du få mer motstand på utpusten).







# Sang 9

## Nedtrapping

*Thom Hell Over you, tid: 2,57*

*Sittende stilling.*

### Vers 1 og 2 **A**

Strekk vekselvis høyre og venstre arm opp mot taket, strekk deg langt opp (tenk at du plukker epler).

### Refreng 1 **B**

Gå på stedet. Pendle med armene langs kroppen med vekselvis høyre og venstre arm frem og tilbake. Avspente armer og lave skuldre.

### Vers 3 **C**

Strekk vekselvis høyre og venstre arm på skrå foran deg. Kjenn at det strekker på muskulatur fra øvre del til nedre del av ryggen.

### Refreng 2 **B**

Som refrang 1. Slipp pusten til.

### Mellomspill

Rist løs i armer og ben. Rett deg opp i ryggen og senk skuldre.

### Refreng 3 **B**

Som refrang 1. Ha rolige inn- og utpust.



# Sang 10

## Uttøyning

Anne Grete Preus Når himmelen faller ned, tid: 3,51

Sittende stilling.

### Vers 1 **A**

**Uttøyning av legger, på vekselvis høyre og venstre ben**

Strekk ut i kne, hælen i gulvet og bøy opp i ankel. Hold og bytt ben.

Større strekk; fell overkroppen frem fra hoften med en liten svai i ryggen.

### Refreng 1

Rist løs. Ta et dypt innpust og slipp pusten ut.

### Vers 2 **B**

**Mobilisering av ryggen**

Synk sammen, strekk armene parallelt frem og krum i ryggen. Før armene bakover,

løft brystkassen frem og svai i ryggen. Gjenta. Få med dype dype inn- og utpust

i bevegelsen.

### Refreng 2 **C**

Pendle rolig med armene langs kroppen med vekselvis høyre og venstre arm frem og tilbake. Avspente armer og lave skuldre.

### Mellomspill / refrang 3

1. Stor sirkel med armene frem, opp, bak og ned. Pust dypt inn, og slipp pusten ut. **D**
2. Tøyning av nakken til høyre og venstre side: Bøy hodet til siden med øret ned mot skulderen. Strekk motsatt arm ned mot gulvet. **E**
3. Skulderrulling: Løft skuldrene opp, ned og bak. Spenn av i nakke, skuldre og armer. Slipp pusten til. Lukk øyne **F**
4. Pendle rolig med strake armer langs kroppen med vekselvis høyre og venstre arm frem og tilbake. Avspente armer og lave skuldre. Dyp pust. **C**





# Sang 11

## Avspenning

*Radio. String. Quartet Silence Frøydís Grorud, Trond Lien Liv, tid: 5,43*

### Avspenning

Sett deg godt til rette på stolen og finn en behagelig stilling.

Sitt med litt åpen vinkel i hofta, og armene avspent langs siden.

Slipp pusten til, dypt og rolig. Pust inn og ut. La lufta sive inn på innpust, og la lufta sive passivt ut på utpust. Fortsett med en dyp pust. For hvert inn- og utpust synker du dypere ned mot stolen.

Hvis tankene flyr, flytt fokuset tilbake på pusten din, dype innpust og passive utpust. Pust inn – og slipp pusten ut.

Fokuser på føttene og anklene dine. La føttene falle ut til siden slik at du klarer å slippe spenninger i legger, knær og setemuskelatur. Kjenn at du synker godt ned på stolen. La ryggen hvile; slipp opp i muskulatur i nedre del av ryggen, oppover ryggsøylen og helt opp til nakken. Slipp skuldrene ned og litt bak slik at du opplever at muskulatur i nakke og skuldre blir avspent. Du kjenner at muskulatur på fremside av magen og brystet blir avspent og slipper opp.

Pusten din siver lettere inn og ut.

Armene henger avspent langs kroppen, fingrene dine er avspent.

Flytt fokuset til hodet og nakken. Kjenn at nakkemuskulaturen slipper opp, ansiktsmuskulaturen glattes ut, og muskulaturen rundt øynene, kjeven og pannen slipper opp.

Åpne munnen, og la pusten sive rolig inn og ut.

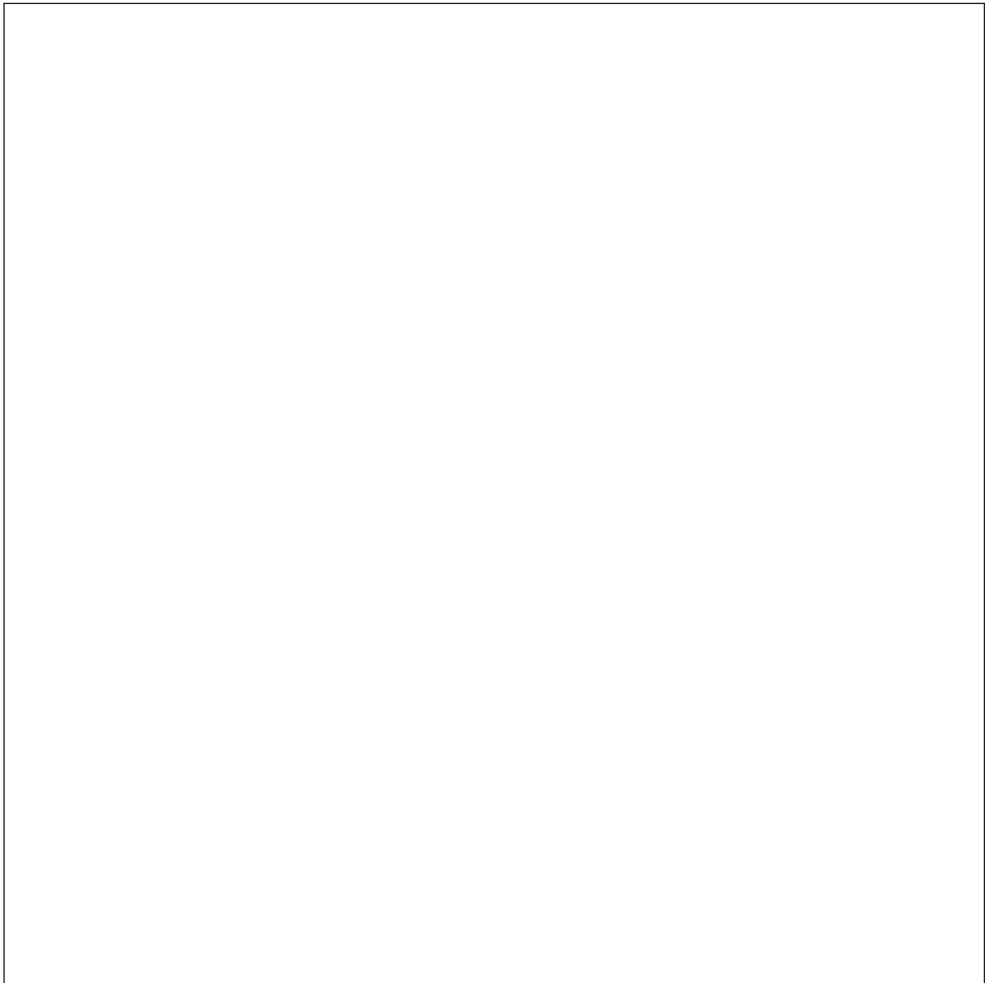
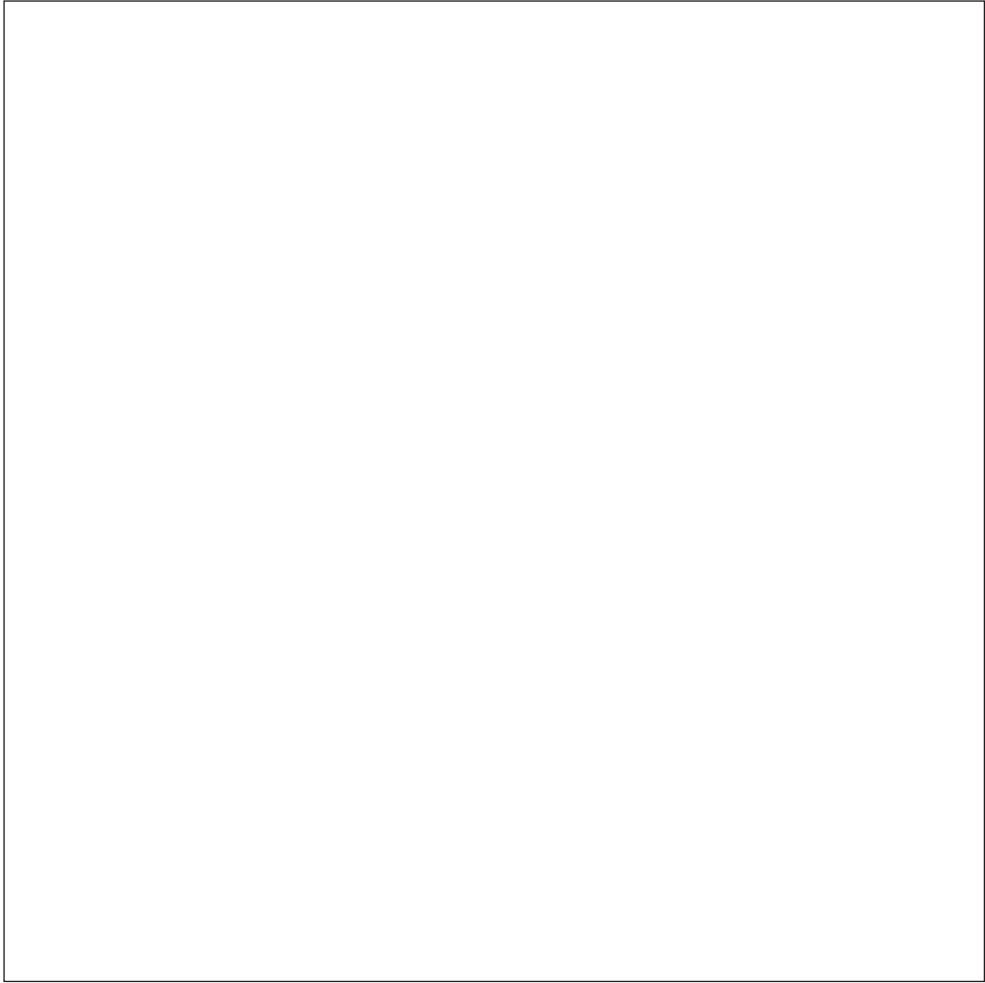
Sitt godt, og kjenn at tyngden av kroppen hviler godt mot stolen. Fokus på dype innpust med nese, og la luften sive passivt ut på utpust.

Kjenn at du er i ett med pusten og kroppen din.

*Takk for en fin treningsøkt!*









**Landsforeningen for hjerte- og lungesyke**

Besøksadresse: Ragnar Strøms veg 10, 2067 Jessheim

Postadresse: Pb. 103 Jessheimbyen, 2051 Jessheim

Telefon: +47 67 02 30 00

E-post: [post@lhl.no](mailto:post@lhl.no) Web: [lhl.no](http://lhl.no)

## LHL – et bedre liv

LHL er en medlemsbasert, ideell og helhetlig helseorganisasjon med over 52 000 medlemmer. Vi tilbyr behandling og helsetjenester med utgangspunkt i pasientens medisinske og menneskelige behov.

Kombinasjonen av 250 lokallag, klinikker, rehabilitering og sykehusdrift gir LHL en unik mulighet til å følge opp pasienter og pårørende før, under og etter behandling. Vi har helsefaglige eksperter og likemenn som svarer på spørsmål på nett, telefon og på behandlingsinstitusjoner i hele Norge.

Gjennom folkeopplysning, opplæring, behandling, oppfølging, forskning og politisk påvirkning har LHL siden 1943 bidratt til å gi folk et bedre liv. Det skal vi fortsette med.

**Les mer om oss, våre tilbud og dine medlemsfordeler på [lhl.no](http://lhl.no)**

### Bli medlem i LHL

Send sms med kodeord  
**medlem til 2007**

eller meld deg inn via [lhl.no](http://lhl.no)

Du kan også gi oss en gave ved å vippse til 11009,  
eller ved å benytte kontonummer 9041 24 87450