



Et bedre liv

LHL INFORMERER – LES MER OM LHL, VÅRE TILBUD OG DINE MEDLEMSFORDELER PÅ LHL.NO

2/2021

Takk

for at dere reddet livet mitt



s.10

8 av 10

medlemmer isolert under
koronapandemien

s.7

Bli med på

Hjertekampen

s.3

LHL Folldal:

HELSESTIEN

Viewpoint Rondane



Fikk livet
i gave! s:16

” Kjære medlem



Endelig går det mot bedre tider. I Norge er nå er vaksinasjonsgraden høy hos de voksne. De yngre aldersgruppene har startet å få sin vaksine. Samfunnet åpnes opp og vi kan begynne å treffe hverandre igjen.

En viktig grunn til at det har gått så bra i Norge er den høye tilliten som eksisterer mellom de som styrer på vegne av oss alle og befolkningen. Myndighetene har vært åpne på hva de veit, hva de tror og hva som er usikkert. Det kan være vanskelig å forholde seg til, men åpenheten skaper tillit. Norge er kåret til det landet i verden som har håndtert pandemien best så langt. Politikerne og den avtroppende regjeringen særskilt skal ha ros for håndteringen.

Men, det at Norge er best betyr naturligvis ikke at alt er perfekt. Norge var ikke godt nok forberedt på en pandemi selv om den var varslet, grensekontrollen ble iverksatt for seint og var for svak i starten. Intensivkapasiteten på sykehusene er for dårlig. Samarbeidet med frivillig sektor og viktige interesseorganisasjoner for pasientene har vært altfor dårlig. Det er mye å lære og mye som bør forbedres.

Et smittomt virus kan ramme alle. Men, det rammer hardest de som

allerede har en ikke-smittsom sykdom slik som hjertesykdom, kols, hjerneslag, kreft og mange andre sykdommer. Derfor har nedstengningen vært særlig tøff for de brede gruppene som LHL representerer. De har måttet være ekstra forsiktige. Mange har derfor levd i total isolasjon, kjent på frykten og ensomheten. Dette var forutsigbart og hadde vi vært bedre forberedt så kunne vi gjort mer for å motvirke ensomheten i et samarbeid mellom myndighetene og frivillig sektor. Her må vi bli bedre til neste gang. For det kan vi si med sikkerhet allerede før pandemien er over – det vil komme en neste gang.

LHL som organisasjon har kommet seg godt gjennom denne krevende tiden. Vi kan nå gradvis komme i gang igjen med møter og aktiviteter i lokallagene. Denne høsten har vi fysiske samlinger i lokallagene. Trimaktivitetene kan starte opp igjen og etter hvert vil også kursene starte opp. Vi må fortsatt ta smittevern på alvor, men vi kan treffes og det er etterlengtet og godt.

Det er gledelig å kunne fortelle at økonomien til LHL er i god bedring og vi kan igjen styrke medlemsorganisasjonen. Vi starter opp igjen med rådgivningstjeneste på alle våre viktige områder hjerte, hjerneslag, lunge,

astma- og allergi og fysisk aktivitet. Vi styrker det politiske arbeidet for pasientenes rettigheter til rask og god behandling og rehabilitering.

Aktiviteten i rehabiliteringsinstitusjonene til LHL er god og det nye sykehuset vårt på Gardermoen er tilnærmet fullt i samarbeid med Akershus universitetssykehus. LHL bidrar med dette til at flere pasienter får rask og god behandling. Det var målet når det nye sykehuset ble bygd.

Jeg vil takke dere alle sammen både medlemmer og tillitsvalgte i LHL for at dere støtter LHL ved å være medlemmer og for at dere jobber sammen med oss for bedre folkehelse, bedre behandling og rehabilitering, sterkere pasientrettigheter og gode sosiale fellesskap. Vi trenger det mer enn noen gang.

Med vennlig hilsen

Frode Jahren
generalsekretær



Bli med på Hjertekampen

Hjertekampen er en gratis og lavterskel treningsapp fra LHL. 3 x 30 minutter trim i uken vil gjøre underverker for din egen helse – og for folkehelsen i Norge.



Det kan være en rask gåtur, enkel intervalløvelser eller styrketrening. Hjertelege Wasim Zahid og LHLS fysioterapeut, Ona Eirin Eklund, gir deg her enkle råd om hvordan man kan få bedre hjertehelse. Et nytt 8-ukers treningsprogram ligger og venter på å bli tatt i bruk på hjertekampen.no



Hjertelege
Wasim Zahid:



Fysioterapeut
Ona Eirin Eklund:

• HA EN AKTIV HVERDAG!

Gå så mye du kan, ta trappa, gå til butikken og vær så aktiv du kan! Bare det å gå en rask tur på 30 – 45 minutter hver dag er mer enn godt nok. Ikke mist motet hvis du ikke klarer høyintensitets trening. Det er så mye annet du kan gjøre på et lavere nivå, som har god effekt på hjertet.

• HA ET VARIERT KOSTHOLD

Spis moderate mengder og spis variert.

• ALL AKTIVITET TELLER!

Start gjerne med lett aktivitet og øk intensiteten gradvis. Bare det å øke aktivitetsnivået med ca. 1000 skritt hver dag eller bare noen minutter ekstra, har stor effekt i forhold til det å være stillesittende.

• DET SKAL VÆRE LYSTBETONT!

Finn en aktivitet du liker og syns er morsom å gjøre. Kommer du først litt i gang så blir det og lettere å strekke seg litt.

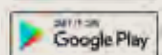
• SETT DEG REALISTISKE MÅL:

Sett deg spesifikke og realistiske mål for hver treningsøkt, og gjerne litt lavere enn hva du forventer av deg selv. Det er viktig å kjenne på mestringen av at man klarer å gjennomføre. Det øker sannsynligheten for å fortsette.



Last ned appen!

Last ned vår gratis Hjertekampen-App, så får du treningsprogrammene, gode tips og inspirerende videoer direkte på din telefon!



LHLs rådgivningstjeneste for medlemmer - telefon 67 023 023

Har du spørsmål om hjerte- og lungesykdom, hjerneslag, allergi, eksem eller inneklime? Som medlem kan du kontakte LHLs rådgivningstjeneste på telefon, og du vil få svar av LHLs erfarne helsefaglige rådgivere. Tjenesten er gratis.

LHLs Rådgivningstilbud:



Marita Lysstad Bjerke,
slagsykepleier og helsefaglig
rådgiver.



Helle Stordrange Grøttum,
sykepleier og leder av LHL
Astma og allergi.



Ona Eirin Ulmoen Eklund,
fysioterapeut.



Mona Seljevoll Tjoldal,
kardiologisk sykepleier og
helsefaglig rådgiver i LHL

Mandager kl. 12-15 **Onsdager kl. 17-21**

Svarer på spørsmål om hjerneslag, rettigheter og utfordringer knyttet til det å leve med gjennomgått hjerneslag.

Tirsdager kl. 12-15

Svarer på spørsmål innen lunge, astma, allergi, inkludert matallergi, atopisk eksem og inneklime.

Onsdager kl. 13-15

Lang erfaring som fysioterapeut innen lunge-rehabilitering. Kunnskap om fysisk aktivitet og trening ved hjertesykdom og gjennomgått hjerneslag.

Torsdager kl. 12-15

Lang erfaring fra medisinsk hjerteavdeling og erfaring innen hjertekirurgi og hjerterehabilitering.

Dine medlemsfordeler i LHL

• **LHLslikepersonlinje**

Har du behov for å snakke med noen som har vært i eller er i samme situasjon som deg? Lurer du på hvordan andre taklet den første tiden med sykdom? Hvordan er hverdagen med sykdom? Ring telefon 22 79 90 90. Åpen hverdager kl. 12–18.

• **Kurs og aktiviteter i ditt lokallag**

Du kan delta på lokale treningsgrupper, kurs og temakvelder. Les mer på www.lhl.no/lokallag

• **Gratis bistand fra LHLs pasientombud**

Bistand fra LHLs pasientombud er gratis for medlemmene. Sakene gjelder ofte trygdeytelser, rett til helsehjelp, forsikring osv. Tlf : 67 02 30 00, e-post: atle.larsen@lhl.no

• **Nyhetsbrev på epost**

Alle medlemmer som har oppgitt epost-adresse får tilsendt nyhetsbrev om hjerte- og lungehelse, hjerneslag og astma og allergi. Se www.lhl.no/nyhetsbrev

• **LHL Førstehjelp**

Som medlem i LHL får du 15 prosent rabatt på alle førstehjelpsvarer og på smittevern. Rabatten trekkes fra ordinær pris. Bestill på forstehjelp.lhl.no og bruk rabattkoden 2021medlemhl

• **Rabatt hos Hjemmelegene**

Bestill lege hjem til deg og få hjelp med behandling, resepter og sykmelding (Pris kr 900,- ord.pris kr 1290,-). Tilbudet gjelder for tiden i Oslo og Stavanger-området.

LHLs landsmøte 2021

Fredag 29. oktober og lørdag 30. oktober gjennomføres LHLs 26. ordinære landsmøte, og det er mange og viktige saker som skal behandles og vedtas.



LHLs landsmøte skulle egentlig har vært gjennomført høsten 2020, men ble utsatt ett år grunnet Covid-19-pandemien.

Digitalt landsmøte

LHLs landsmøte gjennomføres denne gangen digitalt grunnet usikkerhet rundt Covid-19. LHL har innhentet erfaringer fra andre organisasjoner og politiske partier som har gjennomført sine landsmøter digitalt i år, med samme smittevernbegrunnelse som LHL. Delegationene som skal delta på landsmøtet vil få innføring og opplæring i god tid innen landsmøtet. Det blir også mulig for alle som ønsker å følge landsmøtet via mobil eller PC.

Viktige saker for fremtiden

LHL skal under sitt 26. ordinære landsmøte behandle en rekke viktige saker for LHL den kommende tiden. På dagsorden står blant annet:

- Forslag til ny styringsstruktur og organisasjonsmodell
- LHLs vedtekter
- LHLs strategi
- LHLs interessepolitiske program

I tillegg til innkomne forslag og egne uttalelser innen viktige politikkområder for LHL.

Årlige landsmøter

I forslag til ny styringsstruktur og organisasjonsmodell er blant annet å ha årlige landsmøter, istedenfor hver tredje år. I forslaget til LHL sin strategi vektlegges det at LHL primært skal drifte klinisk virksomhet innenfor langsiktige offentlige kontrakter, med forutsigbare økonomiske rammer.

Gratis tannhelse

LHLs interessepolitiske program har gjennomgått en vesentlig innstramning, med mindre omfattende tekst og tydeligere i hva som er LHL sin politikk. Nytt i interessepolitisk program er blant annet at LHL nå krever at tannhelse integreres i den offentlige helsetjenesten, på lik linje med andre helsetjenester. LHL krever også en nasjonal handlingsplan innen rehabilitering.



Du kan følge LHLs landsmøte direkte her:

lhl.no/landsmote



Du kan også bestille en trygg online konsultasjon (chat) med lege. (Pris kr 299,- (ord.pris kr 350,-). Bestill på hjemmelegene.no bruk rabattkoden «EtBedreLiv» når du bestiller.

• Tilbud fra Farmasiet

Bestill dine apotekvarer på www.farmasiet.no og få 15% rabatt på alle apotekvarer (gjelder ikke legemidler på resept og varer dekket av det offentlige). Få hjelp med oversikt over kvitteringer for refusjon av utgifter fra Helfo. Kontakt kundeservice@farmasiet.no eller ring på tlf 33 74 03 24.

• Rabatt på Word Medical Card

Løsning som sikrer at du har tilgang til dine medisinske opplysninger når du er på reise i inn- og utland. Gratis prøveperiode i 3 måneder og deretter kr 19,- per mnd. (Veil. pris kr 325,- per år, ingen bindingstid). Ta kontakt

med WMC Technologies AS på tlf 55 33 75 75 eller www.wmc-card.no/lhl

• 15% rabatt på treningsavgift ved SATS

For mer informasjon, ta kontakt med ditt lokale SATS treningscenter, se www.sats.no eller tlf 23 30 70 00.

• Rabatt på hotellopphold

Rabatt på best tilgjengelig pris i bestillingsøyeblikket ved Nordic Choice Hotels. Avtalen gjelder hele Norden samt Baltikum. Bestill på www.choice.no, tlf 22 33 42 00 eller post.booking@choice.no. Husk å oppgi både at du er LHL medlem og avtalekode CH46827.

Les mer på www.lhl.no/medlemsfordeler.

* Vi tar forbehold om endringer i medlemsavtalene

Dette bør du vite om astma

Astma er en kronisk betennelses- eller irritasjonstilstand i luftveiene. Symptomene kan utløses av ulike faktorer som f.eks. allergener, luftveisinfeksjoner, fysisk aktivitet, kulde og luftforurensning. Dette kan gi gjentatte episoder med hoste, tetthet i brystet, tung pust eller surkling, særlig om natten eller tidlig om morgenen. Mellom episoder med forverring kan pusten være normal. Det er flere forskjellige typer astma som allergisk og ikke-allergisk, anstrengelsesutløst eller yrkesrelatert astma. (Folkehelseinstituttet)

Økning siste 20–30 år

Flere befolkningsstudier er utført med samme metoder i 1970-årene og i 1990-årene. De viser økt forekomst av astma. Til tross for økt oppmerksomhet rundt astma og bedre diagnostikk de siste 20 årene, er de fleste enige om at det har vært en reell økning av astma.

De aller fleste med astma behandles i dag med medisiner som åpner luftveiene. i tillegg tar de forebyggende medikamenter som skal redusere forverring av astmaen, både hyppighet og alvorlighetsgrad.

Det er et utall ulike inhalasjonspreparater på markedet. Medisinene kan tas som spray, pulverinhalasjon eller på forstøver. Be om opplæring i riktig medisinteknikk hos lege eller i apotek. Husk - medisinene er ikke tatt før de er kommet ned i lungene.

Når skal du oppsøke lege?

- Om du våkner oftere enn vanlig på nettene med astmasymptomer
- Luftveisåpnende medisiner virker ikke mer enn ½ -1 time
- Når du ikke klarer å puste ut like mye luft som vanlig

Etterlevelse

I behandling av sykdom snakker man nå i større grad om «adherence» eller etterlevelse og «troskap» til de råd som gis. Det omfatter ikke bare at legemidlet tas som foreskrevet men også hvilke andre faktorer som påvirker helsetilstanden.

Ved astma er riktig diagnose og riktig medisin grunnmuren. Diagnose settes av lege og medisinene forordnes av lege.

DETTE GJØR DU SELV:

- **Få opplæring** i riktig medisinbruk
- **Ta medisinene** til riktig tid, også i gode perioder/perioder uten symptomer
- **Være fysisk aktiv** – god form og kondisjon er bra for lungekapasiteten og gir økt toleranse
- Unngå utløsende faktorer som:

Tobakksrøyk

Allergener. Er man allergisk overfor katt hjelper det ikke å behandle astmaen om katten fortsatt bor i samme hus

Pollenallergi – mange med astma blir verre i pollensesongen og må trappe opp medisinene og følge LHLs pollenråd

Luftforurensning og irriteranter som parfyme og os fra fyring og stearinlys

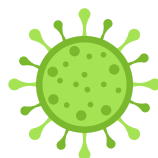
Kulde og rått vær – noen blir verre når det er kaldt i luften

Fysisk anstrengelse – god oppvarming og vurdering om det er behov for ekstra medisiner før aktivitet?

Infeksjoner – forverrer i mange tilfeller astma

” God astmabehandling omfatter ikke bare å ta medisiner riktig men også å ta hensyn til hva som forverrer astma og hva som kan gjøre hverdagen lettere.





8 av 10 medlemmer isolert under koronapandemien!

En ny undersøkelse viser at en stor andel LHL medlemmer har vært isolerte under corona pandemien!



Coronapandemien har påvirket oss alle. Vi har gjort en undersøkelse blant våre medlemmer om hvordan pandemien har påvirket dem.

Isolerte

Undersøkelsen viser at 54 prosent har unngått og forlate hjemmet sitt. Lungesyke har vært mest isolerte, men hele 63 prosent som har holdt seg hjemme. Det er en overvekt med 59 prosent av kvinner under 60 år. Godt over halvparten av de spurte har unnlatt å gå i butikken og de fleste har unngått å ta offentlig transport. Her topper lungesyke statistikken med 85 prosent.

Hele 79 prosent, blant hjertesyke, lungesyke og slagrammede har unnlatt å delta på sosiale arrangementer og samlinger. Her er og kvinner overrepresentert med hele 83 prosent. Godt over 60 prosent av alle spurte har ikke hatt besøk av venner og familie og 66 prosent har unngått all fysisk kontakt med andre mennesker. Minimalt med sosial kontakt har ført til at mange har vært både ensomme, isolerte og redde.

Færre har oppsøkt lege

Blant lungesyke har 28 prosent unngått å oppsøke lege eller kontakte fastlegen og 23 prosent blant hjertesyke. En liten andel på kun 8 prosent totalt har latt være å følge pågående

behandling og medisinerer, mens 40 prosent totalt har blitt fulgt opp av fastlegen/legekantoret under pandemien. Og hele 54 prosent av de med hjerneslag synes de har blitt fulgt godt opp. 16 prosent har gjennomført digitale konsultasjoner hos fastlegen. Og hele 74 prosent har fått tilstrekke-

lig informasjon om vaksinerer og smitteverntiltak. 19 prosent har opplevd en forverret helsetilstand under pandemien.

Undersøkelsen er gjennomført av Norfakta Markedsanalyse, og er basert på svar fra 249 medlemmer.



Isolasjonen har vært en utfordring

BENTE WAALER – LHL MEDLEM OG
HJERTETRANSPANTERT



Helsestien er tilrettelagt for mennesker med rullator og rullestol.

Helsestien Viewpoint Rondane åpen for alle!

TEKST: JULIE C. KNARVIK FOTO: MORTEN HAUGSEGGEN/FOLLDALSPORTALEN.NO

Etter over 3 års arbeid med Helsestien Viewpoint Rondane har LHL Folldal endelig kommet i mål og stien hadde sin offisielle åpning 31. august

I den storslåtte Folldalsnaturen med Rondane og Dovrefjell nasjonalparker som spektakulære naboer er det mange turstier til glede for lokalbefolkningen og mange tilreisende. Men nesten samtlige stier er vanskelig å utnytte for mennesker med bevegelseshvanser. Det har endret seg nå!

– LHL Folldal vedtok i september 2018 at man ville forsøke å bidra til å endre denne situasjonen ved å gjennomføre et prosjekt der man opparbeidet en tilnærmet universelt utformet tursti på 2,9 km med start og slutt ved Folldal

Gruver, forteller Jarle Dalløkken, som hadde ideen til Helsestien og som har vært prosjektleder.

– Med et storslått panorama mot Rondane og et godt bevart kulturhistorisk gravemiljø som utgangspunkt, er dette et attraktivt tilbud for lokal befolkning, så vel som folk fra regionen og tilreisende, nær sagt fra hele verden.

«Målsetting med prosjektet er å gi mennesker, i alle aldre, en ekstraordinær turopplevelse, i omgivelser som er utilgjengelige for mange.»



Stien er tilrettelagt for mennesker med rullator og rullestol. Og familier med barn fra barnevognstadiet og oppover skal få en fin naturopplevelse. Trimmere på ulike nivåer vil også dra nytte av stien. Fysisk aktivitet er viktig for alle.

«Kombinasjonen frisk luft og fysisk aktivitet gir en stor helsegevinst, så vel fysisk som psykisk.»

– Veien er behagelig å gå, og både stigning og dekke er upåklagelig. Sistnevnte er så jevnt og fint at det i praksis er umulig å snuble. Utsikten varierer fra vernede kulturminner, via intime skogspartier og kryssinger av brusende fjellbekker, til lyse og åpne partier med utsyn direkte mot Rondane, sier Dalløkken.

Et felles prosjekt

LHL Folldal innså tidlig i prosessen at det ville være klokt å gjøre dette til et felles prosjekt med Folldal Turlag og Folldal kommune. Irene Steinsvik, rådgiver i LHL for prosjektsøknader til Stiftelsen Dam, er imponert over prosjektet.

– Det som er spesielt er at flere lag og foreninger samarbeider. Selv de som ikke tilhører en organisasjon har vært med. Dere har virkelig vekket dugnadsånden, sier hun.

– Jeg har ikke fått ett eneste nei når jeg har spurt folk om å bidra, sier Dalløkken.

Enorm dugnadsinnsats!

– Det har vært en formidabel dugnadsinnsats i siste delen av prosjektet. Det har vært en omfattende jobb med

prosjektering av stien, inkludert anbudspapirer, rydding og utvidelse av traseen. Mye ved og tømmer ble hogget, bygging av gapahuk, 15 benker og 4 bord, klopp og bru, og beising av det som ble bygget. Mer enn 20 personer har bidratt med over 900 imponerende timer fra starten i 2018. I tillegg kommer jobbing med administrasjon og ledelse, forklarer Dalløkken.

– Dette har vært en lang og krevende prosess. Helsestien er et fantastisk resultat av frivillighet. Det har vært mange involverte og dugnadsinnsatsen har vært helt formidabel. Dette er et resultat av et samarbeid på tvers av kommune, ildsjeler, medlemmer, foreninger og fagfolk. Det er mange ressurspersoner i egne rekker. Man må se seg rundt i lokalmiljøet. Kanskje sitter det en ressurs der som ennå ikke har fått blomstre?

» Det er viktig at lokallagene engasjerer seg

IRENE STEINSVIK

Og takket være ildsjeler, lokale krefter og en enorm dugnadsinnsats, i tillegg til støtten fra Stiftelsen Dam og andre bidragsytere, så er helsestien Viewpoint Rondane blitt virkelig! Sier Steinsvik.



Takk for at dere reddet livet mitt!

TEKST OG FOTO: JULIE C. KNARVIK

Takket være at Mona Gjessing og Fredrik Nergaard umiddelbart ringte 113 og utførte hjerte- og lungeredning (HLR) på mannen som lå med ansiktet ned i grusen en varm sommerdag, så kan Geir nå takke sine redningspersoner!

Geir Eidskrem (63) fra Ålesund, faller plutselig om i en stille bakgate i Oslo med hjertestans. Det er kritisk. Det blir utført hjerte- og lungeredning på stedet. På sykehuset blir han lagt på kjøling. Kroppen må ned til 34-35 grader for at hjertet skal jobbe mindre hardt og for at ikke hjernen skal få for lite oksygen. På sykehuset ringer de etter kona hans. En lege sier: «Du må gå inn og se til mannen din.» Hun kvier seg. Geir er intubert og ligger med ledninger overalt. Beskjeden er klar: «Det bør du. Det er ikke sikkert han overlever.» Geir ligger i respirator i tre døgn. Når han først kommer til seg selv er det første han spør om: «Hvem hjalp meg?»

Tre dager tidligere: Ekteparet Mona Gjessing og Fredrik Nergaard gleder seg til lunsj med barna sine. Samtidig går Geir ut for å handle inn til middag. Livet skal, om kort tid, snus på hodet og de tre skal på forunderlig vis få en historie sammen som ingen kunne forestille seg.

– Vi satt på kjøkkenet og koste oss, forteller Mona. Samtidig går Geir ut fra butikken noen hundre meter nedenfor. På plassen foran vinduet til Mona og Fredrik stanser plutselig hjertet hans. Hjertet slutter å pumpe blod, de vitale

organene mister blodtilførselen. Han mister bevisstheten, faller i bakken og slutter å puste.

Får sjokk

Mona skal vise barna bilder fra ferien, og reiser seg for å hente telefonen.

– Da ser jeg ut av vinduet at det ligger en mann der ute med ansiktet ned i grusen. Jeg fikk helt sjokk, forteller hun. Mona og Fredrik løper ut og hun roper til ektemannen at han må ringe 113! Fredrik ringer og får AMK-sentralen på øret.

Fredrik nøler ikke et sekund og starter umiddelbart med hjertekompresjoner. Han tar hurtige kompresjoner, og klemmer ned ca 5 cm midt på brystbenet, rundt 100 ganger i minuttet.

– Det var full intensitet, men det virket litt håpløst for det var så livløst, forteller Fredrik, og får ikke fullrost de på AMK sentralen nok. – Jeg vil fremheve de som sitter og tar imot disse telefonene. Måten de kommuniserer seg imellom på og samtidig snakker rolig til meg, gir meg en forståelse av at alt er under kontroll. De er så flinke. Minuttene virker lange. Du bare handler. Jeg mistet tidsperspektivet, men jeg så på

telefonen at det gikk 5-6 min før sykebilene kom. Jeg fortsatte med HLR mens de var der. De satte på måleinstrumenter og ga adrenalin.

En fantastisk jobb

John Olav Nicholson leder LHL Førstehjelp og er imponert over innsatsen.

– Jeg har jobbet 17 år i ambulansetjenesten. Dette forteller meg at du har gjort en fantastisk jobb. Når de lar deg fortsette, da gjør du det perfekt.

– Det er ikke noe heltemodig over det, det gikk helt på autopilot. Det er takket være han på telefonen og de første som kom. De er så rolige og proffe, sier Fredrik.

– Siden det tok 5-6 min til ambulansen kom, så forteller det at det er helt avgjørende det du har gjort. Sjansen for overlevelse faller med 10 prosent for hvert minutt som går, forteller John Olav.

Etter at Geir løftes inn i ambulansen blir den stående lenge, før den kjører helt rolig ut fra plassen.

– Det at den bare trillet rolig avgårde uten sirener... Da tenkte vi vårt, minnes Fredrik og forteller at det ble mye tårer da. Men inni ambulansen fortsetter kampen for å redde livet til Geir. Det handler det om å få kontroll, intubere, legge inn venefflon, gi adrenalin.

Klinisk død

Hjertestarter ble forsøkt uten hell. I epikrisen står det at han var klinisk død. Takket være rask respons fra Mona og Fredrik blir ikke Geir en del av den dystre statistikken over dødsfall på grunn av hjertestans. Han overlever! De klarer ikke å slå seg til ro med at de ikke vet hvordan det gikk med mannen. Og skal plassen foran huset alltid være forbundet med en tragedie? De kontakter sykehuset, men av personvern hensyn får de ikke vite noe. Samtidig har Geir et stort ønske om å takke sine redningspersoner. AMK-sentralen ringer til Fredrik.

– Det er første gangen noen har ringt fra 113 til meg. De spurte om Geir kunne få mitt nummer og ta kontakt. Det var eneste veien det kunne gå.

– Vi gråt en skvett begge to da vi fikk den telefonen. Vi ble veldig glade, for det så skummelt ut. Dagene etter var tunge, minnes Mona.

En sykepleier kommer med en lapp med navn og nummer til Fredrik. Geir legger den i lommeboka. Han er i litt dårlig form når han kommer hjem, og venter noen dager før han sender meldingen: «Er det du som er Fredrik? Er du rett mann?» Det viser seg at de bor i samme gate!

– Da jeg hørte stemmen til Geir, en person jeg fryktet ikke hadde klart seg... Det var sterkt, sier Fredrik.

Møter sine redningspersoner

Mona, Fredrik og Geir møtes for første gang på plassen hvor det skjedde.

– Jeg har ingen hukommelse fra det skjedde. Jeg får en klump i halsen når jeg står her. Jeg er utrolig takknemlig for at dere reagerte så raskt!

Geir gir Mona og Fredrik en god og lang klem.

– At du overlevde tok jeg ikke som en selvfølge, sier Mona.

– Det gjorde ikke legene heller. Dette var helt i grenseland. En lege spurte: Har du vært idrettsmann? De så at det var et idrettshjerte. Det å være i god fysisk form har nok hjulpet, sier Geir som tidligere har vært Møre og Romsdals beste fotballspiller 5 år på rad!

– Jeg var redd for at denne plassen for resten av livet bare ville være trist og vond. Nå er dette gledens plass! sier Mona.

Forvarsel

Dagen før gikk Geir fikk hjertestans gikk han en tur med svogeren, som er sykepleier, da han fikk vondt i brystet.

– Det svei i brystet. Svogeren min ba meg sette meg ned. Dette var onsdag. «Ring på fastlegen din på mandag», sa han. Dagen etter falt jeg om, sier han og forteller at de har mye hjertetrøbbel i familien.

– Ta symptomer på alvor og oppsøk fastlegen din eller helsevesenet en gang for mye enn for lite. Kostnadene for liv og helse er mye større hvis du venter. Alle tjener på at du ringer en gang for mye, oppfordrer kommunikasjonssjef i LHL, Martin Steen.

Dyster statistikk

Årlig faller 2700 mennesker om i uventet hjertestans på ut-siden av sykehuset. På landssnitt overlever kun 15 prosent i mer enn 30 dager.

– Det er derfor budskapet er så viktig med tidlig varslings, tidlig HLR og tidlig bruk av hjertestarter. Man kan beviselig redde så mange flere hvis man gjør de tingene tidligere, sier John Olav Nicholson.

Ikke nøl

Geir ønsket å gi en anerkjennelse til sine redningspersoner og tok kontakt med LHL.

– Det er med glede at jeg får overrekke dere disse diplomene. Tusen takk for hjelpa! sier han og overrekker diplomene: «Livredderen», blomster og champagne til sine redningspersoner.

– Folk på gata må trå til når det skjer noe og her er et eksempel på det. Det er helt avgjørende, sier Geir.

– Det er så viktig at folk ikke nøler og er redde for å gjøre noe feil. Ring 113, så får man veiledning. Det er bedre å sette igang og prøve enn å være redd for å gjøre feil, sier Martin Steen.

En god avslutning

Det blir et spesielt møte for Geir, Mona og Fredrik. Og stå på stedet der livet for dem alle tok en brå vending. På stedet der det sto om minutter. Og der en pappa, ektemann, venn og kollega ble reddet. Det er uvanlig at man får møtt hverandre etter noe sånt.

– Jeg er glad og takknemlig for at det gikk så bra, sier Geir.

– Det er så meningsfullt for oss å treffe deg igjen her, sier Mona.

– Det hjelper oss å vite hvordan det gikk, og det betyr mye for oss å hilse på deg, sier Fredrik.

– Dette er en god avslutning på det som skjedde. Tusen takk for all hjelp. Neste år skal vi drikke champagne på balkongen og mimre, ler Geir.

Spør eksperten

LHLs eksperter svarer her på de mest stilte spørsmålene om hjerte- og lunge-sykdom, kols og astma og hjerneslag.



HJERTE

Are Helseth, lege og medisinsk sjef i LHL svarer:

” *Jeg har hatt hjerteinfarkt.
Hvor mye kan jeg trene?*

Svar:

Trening er bra for hjertet også etter et hjerteinfarkt. Spør legen/sykehuset om råd for hvor raskt du kan starte opp etter infarkt. Mange sykehus har egne treningstilbud til pasientene i denne fasen.

De fleste trener dessverre for lite etter et hjerteinfarkt. En god anbefaling er å være i moderat fysisk aktivitet minst 30 minutter, minst 5 dager i uken.

Intensiteten gjennomføres slik at man blir litt andpusten, men kan snakke lange setninger. Eller man kan trene på moderat-høy intensitet der man blir svært andpusten i 40 minutter, 3-4 dager i uken. Eller man kan gjøre en kombinasjon av aktivitet på moderat og høy intensitet. Gjør gjerne aktiviteter som involverer store muskelgrupper, for eksempel gange, sykling, langrenn, løping, aerobic. I tillegg for en ytterligere helsegevinst kan man gjøre styrketrening 2 dager i uken.

” *Jeg har hatt hjerteinfarkt og fått medisiner
som reduserer pulsen og gjør meg slapp.
Må jeg ta disse medisinene?*

Svar:

Det er vanlig at man etter et hjerteinfarkt får et medikament som med en fellesnevner kalles betablokker. Dette fører til lavere puls og behandlingen reduserer forekomsten av hjertekrampe (angina) og hjerteinfarkt.

Det er bra, men mange synes også at behandlingen har plagsomme bivirkninger som slapphet og redusert yteevne. I slike tilfeller bør du ta problemet opp med fastlegen din som kan vurdere å justere dosen eller be om en ny vurdering hos hjertespesialist.

Ved aktivitet og trening trenger man en lenger og rolig opp-



varming for at kroppen skal komme i gang før aktiviteter på høyere intensitet.

” *Sykehuset kaller meg ikke inn til
kontroller etter hjerteinfarkt?*

Svar:

Etter behandlingen på sykehuset vil sykehuset sende brev (såkalt epikrise) til fastlegen om forløpet og anbefalinger for videre kontroller. Det vanlige vil derfor være kontroller hos fastlegen av blodtrykk, blodprøver og oppfølging av gode livsstilsråd som er bra for hjertet.

Mona Seljevoll Tjordan, kardiologisk sykepleier, svarer:

” *Blodtrykket mitt var for høyt for tre måneder
siden, men etter å ha brukt medisiner i noen
uker er trykket normalt. Jeg synes jeg får så
mange bivirkninger, kan jeg slutte med blodtryks-
medisinen nå?*

Svar:

Blodtrykket ditt er bra i dag fordi du har medikamentet i kroppen som gir den blodtrykkssenkende effekten. Om du slutter med medisinen vil blodtrykket gå tilbake til utgangspunktet etter noen dager. Forhøyet blodtrykk sliter på blodåreveggene og kroppens organer og med tiden kan du utvikle eller forverre hjerte og karsykdom. Har du bivirkninger kan du snakke med fastlegen om et annet medikament kan fungere bedre for deg.

” *Kan jeg gå ut etter å ha fått en utblokkning og
stent etter hjerteinfarkt, når det er kaldt ute?*

Svar:

Ned til minus ti grader er det stort sett greit for personer med hjerte og karsykdom å være ute i kulda, men vær forsiktig med tung fysisk aktivitet som snømåking. Kulde øker

puls og blodtrykk noe, og oksygenbehovet til hjertet øker. Noen vil kjenne ubehag og tranghet i brystet i kald luft, så du må kjenne om det blir ubehagelig for deg.

Kulde kan også irritere luftveier så det kan være lurt å varme opp luften med et skjerf eller kuldemaske hvis det er veldig kaldt. Snakk med din lege om når du kan belaste deg etter infarkt og om det anbefales for deg å trene ute.

” Sist jeg var hos legen var blodtrykket høyt. Bør jeg bruke medisiner?

Svar:

Personer med gjentatte blodtrykksmålinger over et visst nivå anbefales å få kartlagt nøyaktig blodtrykksnivå. Dette gjøres ved hjelp av flere målinger hos fastlegen, og noen ganger ved hjelp av 24-timers registrering eller hjemmemålinger. Ved litt forhøyet blodtrykk kan utredningen ta tid, men alvorlig forhøyet blodtrykk vil kreve raskere behandling.

” Legen sier jeg bør bruke kolesterolmedisin, men jeg har jo «normalt kolesterol», og så har jeg hørt at det er så mange bivirkninger?

Svar:

Kolesterolverdiene må vurderes ut fra hjerte og karhelse. Det anbefales at en person med for eksempel angina pectoris (hjertekrampe) eller hjerteinfarkt bør ligge lavere i LDL-kolesterol enn personer som ikke har hatt karsykdom.

Forholdet mellom LDL (det dårlige kolesterolet) og HDL (det gode kolesterolet) gir mer informasjon enn verdien av totalkolesterolet alene. Når svarene foreligger bør du be fastlegen om en kolesterolprat. Noen får ubehag av medisiner, og da kan fastlegen din justere doser og bruke andre medikamenter.



ASTMA

Helle Grøttum, sykepleier og Generalsekretær LHL Astma og Allergi:

” Jeg er 41 år og har hatt astma siden jeg var liten. Ofte blir jeg tett i pusten om vinteren, spesielt når jeg er ute på ski, selv om jeg har tatt mine faste medisiner. Hvorfor skjer det og hva kan jeg gjøre for å unngå det? Hilsen Marit (41 år)

Svar:

Det er ikke uvanlig at kulde og/eller fysisk aktivitet kan forverre astma. Når du puster inn, oppvarmes luften som trekkes inn. Den varmen som trengs til oppvarmingen tas fra slimhinnen, som dermed avkjøles. Dette varmetapet

kan hos personer med astma virke irriterende og utløse astmasymptomer. Ved anstrengelse avkjøles også slimhinnen fordi mye luft skal varmes opp. Anstrengelse i kulde kan forverre plagene. Hvis du trener og lett får astmareaksjoner ved trening, er det viktig å varme opp godt på forhånd. Du har muligens behov for ekstra medisin før trening, spesielt ved kaldt vær. Snakk med legen din og be om behandlingskjema for opp og nedtrapping av medisiner ved aktivitet, infeksjoner og kulde.

” Er det mulig å bli kvitt astma? Hvorfor skjer det og hva kan jeg gjøre for å unngå det?

Svar:

Astma kan i dag som regel behandles effektivt med astma-medisin. Hvis man har astma i barndommen, avtar den ofte i puberteten, men kan komme tilbake i tidlig voksen alder. Med moderne astmamedisin kan de fleste med astma bli nesten symptomfrie. Riktig medisin og medisinteknikk, samt fysisk aktivitet, er viktig for å ha kontroll på sin astma.

” Hvorfor har jeg fått kols selv om jeg aldri har røkt?

Svar:

Det er ikke bare tobakksrøyk som kan forårsake kols. Om du over flere år, for eksempel gjennom jobb, har vært utsatt for luftforurensning i arbeidsmiljøet fra støv, industrirøyk, gass eller damp, kan dette føre til kols. Alvorlig eller ubehandlet astma og hyppige luftveisinfeksjoner i barndommen er en hyppig årsak til kols.

” Jeg har hatt kols i flere år og har mange ulike medisiner. Noen fra fastlege, noen fra sykehus etter innleggelser og rehabilitering. Jeg er redd det er samme medisin, men med ulikt navn. I tillegg har jeg høyt blodtrykk og diabetes som jeg får medisiner for. Nå vet jeg snart ikke hvilke medisiner jeg skal ta eller når jeg skal ta dem. Hvordan kan jeg få ryddet opp i dette?

Svar:

Det er mange som er i samme situasjon som deg. Du bør be om time for medisingjennomgang hos din fastlege. Der går dere sammen gjennom hvilke medisiner du har, hvilke du skal fortsette med, hvor ofte og når de skal tas osv. Ta med alle medisiner og vis hvordan du bruker inhalator. Husk å ta med eventuelle reseptfrie legemidler du bruker fast eller av og til. Om du tar kosttilskudd eller preparater fra helsekost tar også det med. Legen vi da kunne sjekke om alt passer sammen, om noe kan lukes ut eller må tilføyes.



” Jeg hadde hjerneslag for to måneder siden, og føler at alt er normalt igjen. Hvorfor får jeg fortsatt ikke lov å kjøre bil?

Svar:

Det er flere årsaker til at det gis midlertidig kjøreforbud etter et hjerneslag. Først og fremst kan et hjerneslag påvirke synet, slik at synsfelt, dybdesyn eller tolking av synsinntrykk påvirkes. Evnen til å forstå trafikkskilt og trafikkbildet forøvrig kan påvirkes, det samme kan oppmerksomhet, konsentrasjon, bedømmelsesevne og evne til å tåle stress i trafikken. I tillegg skyldes hjerneslag forstyrrelser i blod-sirkulasjonen. Og selv om man har fått utredet årsaken til hjerneslaget og startet opp med forebyggende medisiner, vet man at det er noe større risiko for nye hjerneslag de første ukene etter gjennomgått slag. Medikamenter kan kreve økt varsomhet under bilkjøring. Epileptisk aktivitet i hjernen er også en komplikasjon som kan oppstå etter hjerneslag, og dette er uforenelig med bilkjøring. I tillegg kan lammelser i arm eller bein kan kreve tilpasninger av bil.

Veitrafikkloven pålegger hver og en av oss at vi skal iakttagende i trafikken. Om behandlende lege vurderer at du har nevrologisk sykdom som medfører økt trafikksikkerhetsrisiko, vil du få midlertidig kjøreforbud. Litt avhengig av varighet av symptomer, kan du få kjøreforbud i fire uker, seks måneder eller lengre. Ikke alle blir i stand til å kjøre bil etter et hjerneslag. Du kan lese mer om dette på LHL Hjerneslag sine sider.

” Jeg har hatt to hjerneslag og bekymrer meg for om det kan oppstå nye slag. Hva er risikoen og hva kan jeg gjøre for å forebygge dette?

Svar:

Norsk Hjerneslagregister (NHR) samler data fra alle sykehus som behandler personer med hjerneslag, og registeret kan gi generell informasjon om risikofaktorer for hjerneslag. Gjennom registerdata ser vi at mange som rammes av hjerneslag, har andre sykdommer som kan gi økt risiko. Nesten 60 prosent har høyt blodtrykk, 40 prosent har høyt kolesterol og rundt 25 prosent har atrieflimmer. I tillegg vet vi at personer med diabetes, tidligere hjerteinfarkt, røyking og tidligere slag eller TIA har økt risiko for å få hjerneslag. Siste årsrapport viste at 22 prosent av de som fikk hjerneslag, hadde hatt slag tidligere.

Etter at du har hatt slag blir det gjort undersøkelser for å finne årsaken til ditt hjerneslag, og det igangsettes forebyggende medisiner og behandling. Høyt blodtrykk må normaliseres, høyt kolesterol og atrieflimmer behandles med medisiner, og har du diabetes må behandlingen optimaliseres. Stump røyken, mosjoner og gå ned i vekt om det er nødvendig. Vi vet at alder disponerer for å få hjerneslag, og familiære eller genetiske årsaker kan være forklaringer for andre. Du kan ikke gjøre noe med genene eller alderen din, men øvrige tiltak anbefales. I noen tilfeller finner man ikke årsaken til hjerneslaget. Ofte vi behandlende lege bruke noe lengre tid for å utrede de som får flere slag, dette for å være sikker på at ikke noen risikofaktorer blir oversett.

Vinn 1 million

LHL-lotteriet

- vinn 1 million kroner
- vinn bil, VW ID.4, verdi 500 000,-
- mer enn 223 000 gevinster
- gevinster til mer enn 12, 7 millioner kroner
- 4 spennende spill og vinnermuligheter

LHL-lotteriet har gjennom årene tilført LHL mer enn 400 millioner kroner. Kjøp lodd og støtt opp om din egen organisasjon. Skrap loddene selv eller gi dem som en hyggelig gave.

BESTILL LODD
på nettsiden
lhl-lotteriet.no
eller ring
815 21 260



Kolspasienter forsømmes i kommunene



En rykende fersk kartlegging av rehabiliteringstilbudet til kolspasienter i Norge viser, med noen få hederlige unntak, at rehabilitering for kolspasienter i landets kommuner er en forsømt oppgave.

TEKST: MARTIN STEEN, KOMMUNIKASJONSSJEF I LHL

– Ikke minst mangler kommunene kompetente fagpersoner og økonomi for å sikre kolspasienter et rehabiliteringstilbud, sier Olav Kåre Refvem, overlege ved LHL-sykehuset Gardermoen, og Spesialist i lungesykdommer. Undersøkelsen er den første av sitt slag når det gjelder et viktig tilbud for denne store pasientgruppen som kolspasienter i Norge utgjør.

For dårlig tilbud

Vi trenger et større tilbud om lungerehabilitering for personer med kols. Rehabilitering er den beste og mest effektive behandlingen, som bedrer og styrker fysisk og psykisk helse, og kan gi store samfunnsøkonomiske gevinster med redusert bruk av helse-tjenester og færre sykehusinnleggelseser.

” Både nasjonale og lokale politikere må ta dette manglende tilbudet innover seg slik at vi kan få en dreining når det gjelder organisering, finansiering og prioritering av nødvendige helseressurser for landets kolspasienter.

OLAV KÅRE REFVEM

Tilbudet om lungerehabilitering i Norge er lavt, og i 2015 deltok kun ca. 2 500 personer med kols på lungerehabilitering, hvorav 75 prosent av behandlingen var ved et offentlig finansiert sykehus. I Helsedirektoratets nasjonale faglige retningslinje for kols var det en sterk anbefaling om at rehabiliteringstilbudet for personer med kols måtte bygges opp i kommunene.

Nasjonalt Kolsråd har gjennomført en kartlegging av lungerehabilitering i kommuner og frisklivssentraler i Norge, hvor innhold, organisering og tilgjengelighet ble undersøkt. Dette er den første nasjonale undersøkelsen som kartlegger rehabiliteringstilbud, innhold og tilgjengelighet av tverrfaglig lungerehabilitering til personer med kols i norske kommuner.

Lite tverrfaglig lungerehabilitering

Et av hovedfunnene var at behandlingsintervensjoner som inngår i et lungerehabiliteringsprogram ble rapportert som et tilbud i 21 prosent av kommunene, mens bare 5 prosent rapporterte at de hadde tverrfaglig lungerehabilitering over flere uker. Kommunene rapporterte imidlertid å ha flere tilbud som kan tolkes som enkelttiltak ved rehabilitering. Men disse er for det meste generiske og ikke tilpasset personer med kols.

Lungerehabilitering

Lungerehabilitering er en tverrfaglig, individuelt tilpasset behandling for å bedre den fysiske og psykiske tilstanden til personer med kronisk obstruktiv lungesykdom (kols). Dette inkluderer, men er ikke begrenset til, fysisk trening, undervisning, pasientopplæring og råd om livsstil.

Målet er å bedre etterlevelse av helsefremmende adferd. Nasjonale og internasjonale retningslinjer anbefaler lungerehabilitering som det viktigste behandlingstilbudet for pasienter med kols. Ved innføring av Samhandlingsreformen i 2012, ble det besluttet at rehabilitering skulle være en del av det kommunale helsetjenestetilbudet. Det er i dag uklart i hvilken grad norske kommuner har etablert tilbud om lungerehabilitering, hvor tilgjengelig dette er og hva tilbudet omfatter.

Selv om svarprosenten i undersøkelsen ikke er overveldende, viser den med få unntak at rehabilitering for kolspasienter i kommunene er en forsømt oppgave.



Fikk livet i gave

En genmutasjon som fører til hjertesvikt går i arv. Av de to søstrene fra Sauda blir Marita hjertesyk og Veronica pårørende. Livene flettes i hverandre gjennom sykdommen og begge føler stor takknemlighet overfor LHL.

TEKST: JULIE C. KNARVIK

I 2012 er Marita Dolmen Lovra gravid med sin andre sønn. Hun har vært tungpustet på slutten av svangerskapet. Legene tror hun har bronkitt og gir henne medisiner for det. De hjelper ikke. Kan det være lungebetennelse? Etter en stund blir det verre og hun blir sendt til sykehuset for røntgen. Det viser seg at lungene er fulle av vann, og hjertet er mye forstørret. Fødselen er igang når Marita blir sendt med ambulanshelikopter rett til Rikshospitalet. Der oppdager de hjertesvikt. Barnet blir tatt med keisersnitt og Marita får hjertestans flere ganger etter fødsel.

– Det var et sjokk å få beskjeden at Marita ble fraktet i luftambulans da hun skulle føde. Både mamma og pappa var og veldig syke da. Mamma med lungekreft og pappa med hjertesvikt, forteller Veronica Dolmen Karlsen.

Tøff familiehistorie

Hun kjører i full fart til Rikshospitalet fra Asker, hvor hun bor.

– Det var bare lykke at jeg var i nærheten. Jeg kunne være med henne nesten hver dag. Jeg har og to barn, men de skjønnte at jeg måtte være hos tante. Hjertesvikten førte til at hun trengte nytt hjerte. Og kun 4 måneder etter fødselen ble hun hjertetransplantert. Det har vært veldig fint å kunne være i nærheten. Marita bor i

Erfjord, mellom Sauda og Stavanger. Mannen hennes kjørte mye over fjellet med barna. Og mamma, som var svært syk med lungekreft, bodde på sykehuset og passet babyen til Marita da hun lå og var så syk. Mamma kjempet den ekstra kampen for å hjelpe Marita, mens hun var koblet til

” *Det var et sjokk å få beskjeden at Marita ble fraktet i luftambulans da hun skulle føde.*

VERONICA

slanger og ikke kunne ta vare på babyen sin. De har hatt noen vanskelige år, men jeg er utrolig imponert over hvordan de har taklet det, sier Veronica. Søstrene mistet foreldrene med noen måneders mellomrom. Moren til lungekreft, og pappaen med hjertesvikt.

– Først ble pappa syk med hjertesvikt. Han visste ikke at han hadde det før han var godt oppi åra. Han fikk hjerteinfarkt rett over 40 år. Han ble ikke utredet før han var så dårlig at han holdt på å dø. Da fant de ut at det var hjertesvikt. De visste ikke da at det var arvelig. Så søsteren min og jeg visste ikke at dette var noe vi kunne få. Pappa var hjertesyk på samme tid som Marita fikk sin andre hjertetransplanasjon. Han var for dårlig til å få nytt

hjerne og døde for 5 år siden. Mamma døde i august og pappa i januar, forteller Veronica.

Nytt hjerte for 2. gang

Marita levde greit med det nye hjertet i noen år, men etterhvert begynte det å bli verre. Kroppen støtte hjertet fra seg og kapasiteten ble stadig dårligere.

Etter tre år hvor hun stort sett oppholdt seg på Rikshospitalet, ble det bestemt at hun måtte transplanteres på nytt. Da var det godt å ha storesøsteren i nærheten.

– I alle disse årene hvor jeg har vært inn og ut av sykehuset, og hvor jeg i perioder har bodd der, så har støtten fra søsteren min betydd ufattelig mye. Når jeg bodde borte fra ungene og mannen min, var det helt fantastisk å ha henne der!

De gangene jeg fikk litt fri, men ikke kunne reise hjem, kom hun og hentet meg. Da kjørte vi hjem til henne, eller vi gikk ut og spiste god mat. Støtten fra søsteren min har vært helt uvurderlig. Jeg kan ikke takke henne nok for alt hun har gjort! Sier Marita.

Dedikerer diktbok til LHL

Da korona kom i mars i fjor, fikk Veronica en ide. For med sin egen familiehistorie med sykdom i bagasjen så ble diktboken «Sammen» til.

– Jeg tenkte på alle som var syke fra før, på alle som er syke hver dag og som ikke får så mye oppmerksomhet. Derfor ønsket jeg å skrive en diktbok og gi litt oppmerksomhet til dem. Og jeg ønsket å dedikere den til ulike organisasjoner som jobber med dette hver dag, deriblant LHL.

” Hun har vært der gjennom tykt og tynt!
MARITA

Målet mitt er at flere mennesker skal bli oppmerksomme på LHL, og den fantastiske jobben dere gjør.

Støtter LHL

Marita har hatt et langt forhold til LHL.

– Mitt forhold til LHL startet etter jeg ble hjertesyk for første gang. Jeg har siden den gang støttet organisasjonen. LHL gjør en veldig god jobb. De er inkluderende og flinke til å lage engasjement. Jeg har flere venner som er aktive medlemmer som reiser på turer, spiser middager og er på møter, når det ikke er korona, vel og merke. De skryter veldig av arbeidet LHL gjør, og jeg støtter meg bak det.

Jeg mener det er viktig å være medlem nettopp for å møte andre i samme situasjon, dele erfaringer å se at det er flere der ute som har det som deg.

Ikke alle har et nettverk rundt seg, og da kan det å være medlem i LHL være redningen.

Her kan du treffe andre inkluderende og sosiale folk i alle aldre som alle har sine begrensninger. Ved å være medlem støtter man LHL sitt arbeid og innsats til å fortsette, sier Marita. Veronica er enig:

Arbeidet LHL gjør er helt fantastisk!

– En organisasjon som hjelper og støtter folk og som bidrar med så mye kompetanse og kunnskap. De som ble transplantert samtidig som Marita har mye kontakt. De støtter hverandre. Det er rørende. Jeg tror ingen andre kan skjønne det utenom de som har gått gjennom det selv. Derfor er interessegruppene til LHL så viktige. Marita ble og veldig godt ivaretatt på Rikshospitalet. Det er en trygghet for pårørende også. Og så er det så viktig med organisasjoner som LHL som er der for dem. Det er ikke lett å stå alene oppi alvorlig sykdom hvis du ikke vet hvem du skal spørre.

LHL bidrar med trygg informasjon. Det er utrolig viktig. Særlig for de som går syke hjemme.

Stolt søster

Hun er stolt og imponert over Marita. – Jeg beundrer styrken hun har hatt. Marita er utrolig sterk og helt fantastisk. Hun er en gledesspreder for alle rundt seg. Hun ble syk i 2012. Nå er hun 33. Hun har gjort alt for å komme seg gjennom dette. Og hun har aldri klaget!

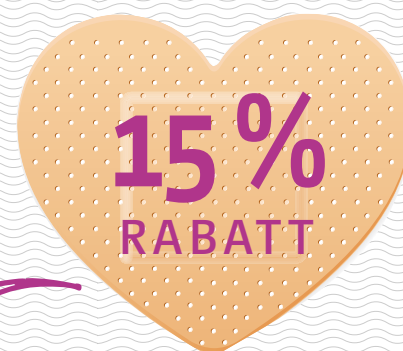
– Livet mitt i dag er veldig bra. Jeg lever et tilnærmet normalt liv hvor jeg nyter hver dag. Tidligere jobbet jeg som nattevakt i hjemmesykepleien, men etter ett års tid kjente jeg at det rett og slett ble litt for slitsomt for helsa. Derfor sluttet jeg, og angrer ikke på det. Jobben er ikke alt her i livet, og jeg har mye å være opptatt av selv om jeg ikke går på jobb. Vi bor på gård, og med to gutter og en mann i Nordsjøen har jeg nok å henge fingrene i. Jeg er evig takknemlig for muligheten jeg har fått til å leve livet mitt å se ungene vokse opp. Livet mitt er en gave, og den gaven skal jeg nyte hver dag!



LHL Førstehjelp

Som medlem får du 15 % rabatt på alle produkter. LHL Førstehjelp tilbyr et bredt spekter av produkter og tjenester innen førstehjelp:

- * Hjertestartere
- * Førstehjelpsutstyr
- * Smittevern
- * Undervisningsutstyr
- * Kurs og opplæring
- * LHL artikler



Rabatten trekkes fra ordinær pris.
Du finner rabattkoden på «Min side»

LHL Førstehjelp er eid og drives av LHL, og alt overskudd går uavkortet tilbake til medlemsorganisasjonen.

Landsforeningen for hjerte- og lungesyke
Telefon: +47 67 02 30 00
E-post: forstehjelp@lhl.no Web: forstehjelp.lhl.no



LHL

forstehjelp.lhl.no

Kunnskap om slagsymptomer redder liv

Gjenkjennelse av symptomer på hjerneslag og rask kontakt med 113, kan redde liv. – Derfor er Helsedirektoratets symptomkampanje «Prate, Smile, Løfte», så viktig, sier helsefaglig rådgiver og slagsykepleier i LHL Hjerneslag, Marita Lysstad Bjerke.

TEKST: TOMMY SKAR FOTO: SIV DOLMEN

«PRATE, SMILE, LØFTE»-kampanjen, som LHL Hjerneslag mener må videreføres og forsterkes, handler om at dersom du, eller noen du er sammen med, plutselig får problemer med å utføre en eller flere av disse handlingene, så skal 113 kontaktes umiddelbart. Ved hjerneslag mister man to millioner hjerneceller hvert minutt, og rask diagnostisering og

optimal behandling er avgjørende for utfallet.

Fra pakkeforløp hjerneslag har Norsk hjerneslagregister oversikt over andel pasienter i 1. tertial 2021 som varslet AMK innen 15 minutter fra symptomdebut. Oversikten viser store geografiske forskjeller. Sykehuset som topper statistikken har en andel på 50 prosent, mens det dårligste er nede på 7,1 prosent.

Flere symptomer

Er det bare problemer med å prate, smile og løfte armene som kan være tegn på hjerneslag?

– I de fleste tilfeller er det, som de tre ordene forteller, halvsidig nedsatt kraft i arm/bein, talevansker eller ansiktskjevhet, som oppstår og indikerer slag. Men også andre symptomer kan forekomme: Nummenhet i en kroppshalvdel, synsforstyrrelser, nedsatt balanse eller koordinasjon. Eller plutselig innsettende, eksplosjonsaktig hodepine som også kan føre til forbigående bevissthetstap, kvalme og oppkast, forteller Bjerke, og opplyser at symptomer på slag inntreffer plutselig og uventet.

Den erfarne slagsykepleieren har i tillegg et mer generelt råd:

– Ved tap av en eller flere kroppsfunksjoner, må du alltid ringe 113.

Bjerke driver LHL Hjerneslags rådgivingstjeneste. Hun må fortelle de

” Ved tap av en eller flere kroppsfunksjoner, må du alltid ringe 113

MARITA LYSSTAD BJERKE

som ringer at selv symptomer som går raskt over, må tas på alvor.

En som ringte henne hadde denne anonymiserte historien: «Jeg opplevde akkurat en kort episode hvor jeg pratet utydelig og høyre hånd ble tung. Dette gikk over etter kun et par minutter, så jeg bekymrer meg ikke. Men datteren min ble veldig bekymret, har hun grunn til det?».

Da måtte Bjerke svare slik: «Hør på datteren din! Det som på folkemunne omtales som drypp, som på fagspråket er transitorisk iskemisk angrep (TIA), kan være et forvarsel på at det er noe mer alvorlig på gang, og du skal undersøkes av lege snarlig. Ring 113 og beskriv hva som har skjedd. TIA skal utredes på samme måte som hjerneslag, og det igangsettes forebyggende behandling ut fra aktuelle funn».



Lær deg hovedsymptomene på hjerneslag, og ring 113 umiddelbart om de oppstår, sier Thoralf Bergersen i LHL Hjerneslag, som er én av mange som driver aktivt opplysningsarbeid.



Råd for et sunt kosthold

Ha et variert kosthold med mye grønnsaker, frukt og bær, grove kornprodukter og fisk, og begrensede mengder bearbeidet kjøtt, rødt kjøtt, salt og sukker.

Helsedirektoratet har gitt ut kostråd til befolkningen. Her viser myndighetene vei i jungelen av gode råd og hvordan vi med enkle grep kan forebygge mange vanlige livsstilssykdommer.

1. Ha en god balanse mellom hvor mye energi du får i deg gjennom mat og drikke, og hvor mye du forbruker gjennom aktivitet.

Ved å opprettholde normalvekten din reduserer du også risikoen for helseproblemer. Om du ønsker å gå ned i vekt, er det særlig viktig at du har fokus på hva og hvor mye du spiser i forhold til hvor fysisk aktiv du er.

2. Spis grove kornprodukter hver dag.

Grove kornprodukter er sunnere enn fine kornprodukter. Velg kornprodukter med høyt innhold av fiber og fullkorn, og lavt innhold av fett, sukker og salt. De grove kornproduktene bør til sammen gi 70–90 gram sammalt mel eller fullkorn per dag.

3. Spis minst fem porsjoner grønnsaker, frukt og bær hver dag.

La grønnsaker og frukt inngå i alle dagens måltider. Gå på oppdagelsesferd i frukt- og grøntavdelingen. Smak og eksperimenter. Velg ulike farger.

4. Spis fisk til middag to til tre ganger i uken. Bruk også gjerne fisk som pålegg.

Det anbefales totalt 300–450 gram ren fisk i uken. Minst 200 gram bør

være fet fisk som laks, ørret, makrell eller sild. Seks påleggsporsjoner med fisk tilsvarer omtrent én middagsporsjon.

5. Velg magert kjøtt og magre kjøttprodukter. Begrens mengden bearbeidet kjøtt og rødt kjøtt.

Rene råvarer er et bedre valg enn bearbeidet kjøtt. Velg hvitt kjøtt, rent kjøtt og magre kjøttprodukter med lite salt. Begrens mengden av bearbeidede kjøttprodukter som er røkt, saltet eller konservert med nitrat eller nitritt, som for eksempel bacon eller spekepølse. Begrens mengden rødt kjøtt og bearbeidede produkter av rødt kjøtt til 500 gram per uke. Dette tilsvarer to til tre middager og litt kjøttpålegg. Rødt kjøtt er kjøtt fra svin, storfe, sau og geit.

6. La magre meieriprodukter være en del av det daglige kostholdet.

Begrens bruken av meieriprodukter med mye mettet fett, som helmelk, fløte, fet ost og smør. Velg meieriprodukter med lite fett, salt og lite tilsatt sukker.

7. Velg matoljer, flytende margarin og myk margarin, fremfor hard margarin og smør.

Det er viktig å sikre en god fettsyresammensetning i kostholdet. Bytt ut mettede fettsyrer med mer gunstige umettede fettsyrer. En tommelfingerregel er at jo mykere marga-

rinen og smøret er ved kjøleskaps-temperatur, desto mer umettet fett inneholder de.

8. Velg matvarer med lite salt og begrens bruken av salt i matlagingen og på maten.

Ønsker du å sette mer smak på maten du lager? Bruk krydder og urter for å gi maten personlig smak uten å tilsette ekstra salt. Velg matvarer og ferdigretter med lavt saltinnhold. Bearbeidede matvarer bidrar i snitt med 70–80 prosent av saltinntaket.

9. Unngå mat og drikke med mye sukker til hverdags.

Brus, saft og godteri er de største kildene til tilsatt sukker i kosten. De tilfører mye sukker og energi, men lite vitaminer og mineraler.

Velg fortrinnsvis produkter merket med nøkkelhullet.

Ukes menyer og sunne og gode oppskrifter får du her hertekampen.no eller registrer din e-post, så får du jevnlig nyhetsbrev med kosthold og oppskrifter!



Bli med i trekningen av reisegevokort på **5000 kroner!**

Registrer din e-post på [Min side på www.lhl.no](http://www.lhl.no)

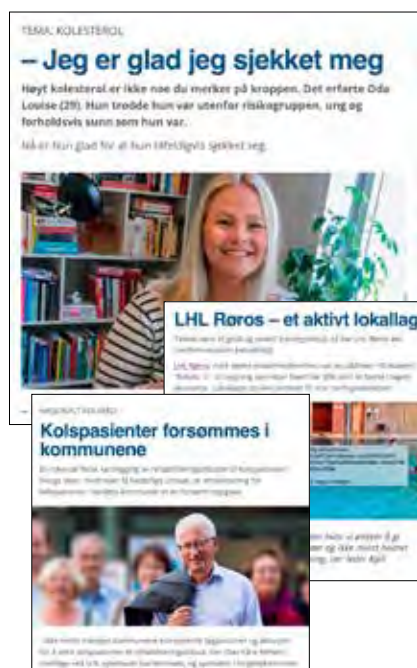
Alle som registrerer eller oppdaterer sin e-post innen 28. oktober er med i trekningen. Vinnerne blir trukket ut under LHL sitt landsmøte 29. og 30. oktober. Kryss gjerne av for ditt interesseområde dersom du ønsker tilpasset informasjon om hjerte- og lungesykdom, hjerneslag eller astma og allergi.



Vinn gavekort
til **5 000 kr**

Alle med e-post adresse og oppdatert interesseområde blir med i den flotte og spennende trekningen av 3 reisegevokort à 5000 kr.

Registrer og bli med i trekningen.
Frist innen 28.10.21



For å motta våre nyhetsbrev trenger vi din oppdaterte e-postadresse. Det er veldig enkelt og raskt:

- 1 Gå inn på **www.lhl.no** og velg «Min side»
- 2 Logg inn med ditt medlemsnummer og passord, eller du kan bruke Vipps for å logge inn (Medlemsnummer finner du på baksiden av dette medlemsbladet)
- 3 Velg «Min profil» og registrer din e-post adresse eller interesseområde

LHL produserer og sender ukentlig ut nyhetsbrev til våre medlemmer, om:

- Aktuelle saker
- Råd og tips om din sykdom
- Folkehelse og trim
- Sunt kosthold og matoppskrifter
- Medlemsfordeler med mer

Takk for at du er medlem
Samhold gir styrke
og trygghet!

Landsforeningen for hjerte- og lungesyke
Besøksadresse: Ragnar Strøms Veg 4, 2067 Jessheim
Postadresse: Postboks 103 Jessheimbyen, 2051 Jessheim
Telefon: +47 67 02 30 00
E-post: post@lhl.no Web: lhl.no