



LHL

Bladet Vårt

Medlemsbladet for LHL i Akershus - Buskerud - Østfold
Hjerte- og lungesyke, allergi, hjerneslag, afasi og pårørende

Nr. 4/24
32. årgang



Nå kommer vinteren

Kjære alle LHL'ere!

Denne høsten har vært preget av mye luftveisproblematikk og mange har nok ikke hatt den beste høsten. Håper dere alle har gode dager nå i førjulstiden.

Av Gitte Christine Korvann, fylkesleder i LHL Akershus



Gitte Christine Korvann

Høsten er også en tid for å samles. Jeg er så heldig at jeg, som representant fra sentralstyret, har fått deltatt på 3 Lagsamlinger denne høsten.

I september besøkte jeg LHL Vestfold og LHL Buskerud og i oktober hadde LHL Akershus og Østfold en felles samling. Veldig hyggelig å være ute blant alle tillitsvalgte og høre om hvor mye godt frivillig arbeid som skjer der ute i lagene! Dere gjør en kjempejobb!

Jeg vil spesielt trekke fram engasjementet og alle aktivitetene som skjer i LHL Nannestad og Gjerdrum. De har pr. i dag 436 medlemmer og har et styre på 8 stk. De har faktisk aktiviteter for sine medlemmer hver dag på alle hverdager. I tillegg har de dager med mange ulike aktiviteter. Det er alt fra turgrupper, grupper på nivå

1 og nivå 3. De har faktisk også en egen dekktrekkgruppe! De spiller biljard og golf og har hobbyklubber, lesegrupper og yoga. Her har vi alle mye å lære. Kontakt gjerne leder Magne Kogstad eller studieleder Mona Engell for både informasjon og inspirasjon?

På samlingen til Akershus og Østfold diskuterte vi hvorvidt et medlem fra et annet lag (lag B) kan være med på en aktivitet i lag A's regi. Vi ble enige om at om det er ledige plasser på en aktivitet, er det ingenting i veien for å ta imot medlemmer fra et annet lag. Det viktigste er faktisk at vi har tilbud om ulike aktiviteter i lagene.

Arbeidsgruppen som jobber med organisasjonsutvikling og nye vedtekter er i full gang. Nå arbeider vi med å definere hvem vi er, og hva vi skal gjøre

i vår organisasjon. Vi skal bli enhetlig slik at når menigmann ser vår logo skal alle vite hvem vi er og hva vi står for. Det blir spennende når vi sender ut arbeidet på høring til alle dere i lagene på nyåret. Vi ønsker mange høringsinnspill!

Nå nærmer vi oss et nytt år. 2025 er Friluftslivets år. Hva om alle vi i lokallagene til LHL klarer å starte opp med en ny friluftaktivitet for å feire Friluftslivets år? Tar dere utfordringen?

Adventstiden er her og den må nytes! Jeg håper at dere kan kose dere i julen og dagene sammen med deres kjære! Ønsker dere alle en gledelig jul og alt godt i det nye året!

Gitte Christine Korvann
Leder i LHL Akershus og sentralstyremedlem



LHL

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

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

Fra og med nr. 1/2024 har vi høynet premiebeløpet til vinneren av artikkelkonkurransen i hvert nummer til kr. 1.500. Beløpet utbetales til lagets bankkonto slik at det kan komme alle medlemmene i laget til gode.

Vi håper dette øker motivasjon

en ytterligere for å skrive artikler til Bladet Vårt, og siden Bladet Vårt fortsetter som organ for medlemmer (og andre) i alle 3 fylkene som tidligere utgjorde LHL Viken, tror vi at vi ved hjelp av dette kan bidra til å øke skrivegladheten og markedsføringen i de forskjellige lagene.

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

Vinneren av artikkelkonkurranse i Bladet Vårt nr. 3/2024 ble:

LHL Sigdal



Svein Olav Tovsrud i LHL Sigdal hadde skrevet en fengende, lettlest og lærerik artikkel i Bladet Vårt nr. 3/2024 med tittelen «- Det går nok over...». Denne beskriver hvordan han/de handterte en plutselig situasjon hvor hjertet ikke oppførte seg som normalt. Heldigvis gikk dette bra med ham, men her kan noen og enhver lære noe. Absolutt en artikkel verdt å lese.

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

Ved å studere hvordan vinnerne i ulike nummer av Bladet Vårt skriver og utformer artiklene, kan andre lag forbedre sine ferdigheter på dette området og dermed få nyttig omtale som mange kan lese. Vi gratulerer LHL Sigdal, og sender over pengene så snart vi har fått kontonummeret pengene skal inn på.

Bladet Vårt

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

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

Årgang 32 – Nr. 4–2024 Opplag: 3600

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

REDAKSJONSKOMITÉ:

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

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

Jan Arne Dammen, epost: arnedam@online.no

Ansvarlig redaktør: Roald Adolfsen Forsidefoto: Alt er mulig - Jan Arne Dammen
Neste nummer av Bladet Vårt: Medio mars – Frist innsending av stoff: 28. februar 2025.

Bedre behandling av akutt hjerneslag

Tekst og foto Christine Mathiesen, Sykehuset Østfold

Sykehuset Østfold er tidlig ute med å ta i bruk et legemiddel som både vil gi bedre behandling og større sikkerhet for pasientene.

- Det handler om legemiddelet Metalyse som har vært brukt for hjerteinfarkt en stund. I våres kom godkjenning for å bruke Metalyse ved akutt hjerneslag, innenfor 4,5 timer fra personen får symptomer, sier Linn Aarbakke Heitmann, seksjons-overlege, nevrologisk seksjon.

Akutt hjerneslag

Forvarsler på hjerneslag kan være at man får lammelser, snakker uklart eller har problemer med å finne riktig ord. Mange kan også oppleve synsforstyrrelser, bevissthetstap, balanseproblemer eller få plutselig og kraftig hodepine.

Ring 113 ved mistanke om hjerneslag, hvert sekund teller. Hjerneslag kommer enten av en blodpropp eller blødning. Dersom en av blodårene i hjernen tettes av blodpropp, mister hjernecellene i området blodtilførselen og ødelegges. Med rask behandling ved bruk av ulike medikamenter, kan blodproppen i hjernen oppløses. Slik medikamentell behandling kalles trombolyse.

Alarmen går

- Ti minutter før en pasient med mistenkt hjerneslag ankommer sykehuset med ambulanse, blir det satt i gang en trombolysealarm. Et helt team får alarmen og må løpe til CT-laben der all behandling gjøres, sier Heitmann.

I teamet er rollene klare slik at alle har sine definerte oppgaver. Nevrologspesialist og LIS-lege i nevrologi undersøker pasienten, deretter blir pasienten kjørt inn i CT-maskinen for å ta bilder av hjernen. To radiografer tar bildene som radiologen tolker. Bioingeniør fra laboratoriet tar blodprøver av pasienten. Sykepleier fra akuttmottaket er til stede, og trombolysesykepleier har med seg en spesiell ryggsekk som inneholder alt av legemidler og utstyr for å gi trombolyse.

- Det er virkelig et stort apparat og mange mennesker som settes i sving for å redde hjernen til pasienten med mistenkt hjerneslag, fortsetter Heitmann.

Trombolyseteamet går gjennom pasientens sykehistorie,

symptomer og rapport fra ambulansen, og det blir alltid tatt CT-bilder for å utelukke hjerneblødning eller andre tilstander.

- Dersom trombolyseteamet finner ut at riktig behandling for pasienten vil være trombolyse, settes behandlingen med medikamentet Metalyse i gang. Pasienten får en liten mengde væske, en såkalt bolus, raskt injisert i blodet. Innen fem til ti sekunder er all medisin gitt, og virkningen kommer tidligere. Metalyse løser i mange tilfeller opp blodproppen slik at pasienten slipper å gjennomgå trombektomi, som er å fysisk "fiske ut" blodproppen med kateter, sier Heitmann.

- Tidligere var det legemiddelet Actilyse som ble brukt i det første vinduet fra 0 til 4,5 timer, men det var en mer omstendelig prosess. Da måtte pasienten først få en bolus, og deretter måtte en infusjonspose henge oppe i én time for å overføre legemiddelet. Hvis pasienten skulle fraktes til Oslo universitetssykehus måtte det også være med anestesifølge i

ambulansen, for å overvåke medisineringsen med Actilyse, forklarer Heitmann.

Bedre behandling og pasientsikkerhet

- Vi er så fornøyde med å ha kommet i gang med bruken av Metalyse. Fordi legemiddelet gis på en raskere måte som sparer tid, gir det bedre behandling av pasienten. Når vi vet at hvert sekund er avgjørende når noen har fått hjerneslag, har dette medikamentet stor betydning, sier Heitmann.



Linn Aarbakke Heitmann, seksjonsoverlege, neurologisk seksjon

Ved å bruke Metalyse behøver helsepersonellet bare å sette en bolus, men slipper å gi infusjon i etterkant.

- Dette er en mer brukervennlig og effektiv arbeidsprosess, og det er også enklere å lære opp helsepersonell til å gi Metalyse. I akutt behandling med trombolyse og trombektomi er det mange overganger for pasienten - ambulanse til sykehus, CT-lab til akuttmottak, sykehus til ambulanse og ambulanse til sykehus. Det er også mange personer involvert, slik at det er mye sikrere for pasienten at én person gir ett medikament og er ferdig, enn med en infusjon som skal pågå over en hel time med så mange overganger, mennesker og så mye annet som skjer, forklarer Heitmann videre.

Delt andreplass

Sykehuset Østfold kom på delt andreplass i Norge med å ta i bruk Metalyse ved akutt hjerneslag innenfor 4,5 timer fra pasienten får symptomer.

- Det er gøy at vi kom så raskt i gang! Vi er opptatt av å følge med når nye behandlingsmuligheter kommer. Det er motiverende for medarbeiderne og bra for pasientene, avslutter Heitmann.

Akutte hjerneslag i Norge 2023

7724 personer fikk akutt hjerneslag. 22,2 prosent av disse ble behandlet med trombolyser.

44 prosent var kvinner med gjennomsnittsalder 76 år.
56 prosent var menn med gjennomsnittsalder 72 år.
Ved Sykehuset Østfold Kalnes ble 528 pasienter med hjerneslag behandlet. 19 prosent av disse fikk trombolyser.

Risikofaktorer for hjerneslag

Høyt blodtrykk: 58 prosent
Høyt kolesterol: 42 prosent
Atrieflimmer: 24 prosent
Diabetes: 19 prosent
Røyker: 17 prosent

Kilde: Årsrapport 2023 Norsk hjerneslagregister.pdf
(kvalitetsregistre.no)

Brukerkontoret Drammen sykehus

Av Jan Arne Dammen

I dagens moderne helsetjenester er brukermedvirkning viktig. Brukerne er en del av verdien i helsetilbudet, som for eksempel Brukerkontoret er.

I vestibylen på Drammen sykehus vil du møte likepersoner som du kan prate med. Likepersonene har taushetsplikt. Her kan du også få brosjyrer fra forskjellige organisasjoner. Likepersonskontoret (Brukerkontoret) er bemannet mandag – tirsdag – onsdag fra kl.10.00-13.00.

- Hver mandag er Kreftforeningene representert med folk fra Brystkreftforeningen og Prostatakreftforeningen.



Fra v.: Kristin Brudheim og Ina Aasen, begge fra ME-foreningen

Tirsdag og onsdag deles mellom likepersoner fra LHL, Norsk Revmatikerforbund, ME-forbundet, Mage og Tarm-forbundet, Kroniske smertepasienter, Handikapforbundet, Polio og mange flere organisasjoner, sier Fylkessekretær i FFO Viken Marit S. Olsen.

Er du likeperson og ønsker å bli med i vaktordningen, ta kontakt med marit.olsen@ffo.no i FFO Viken (FFO Buskerud).

Kom gjerne innom for en prat.

Kongsberg Containertransport AS

Skrubmoen 17
3619 SKOLLENBORG
Tlf. 464 70 000



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 Skog

Hverdager	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

Over 80 forskere fra inn- og utland - Atrieflimmer i befolkningen

Tekst: Kommunikasjonsavdelingen Vestre Viken, redigert av Jan Arne Dammen

Forskningsavdelingen ved Bærum sykehus arrangerte nylig et internasjonalt forskningsnettverksmøte med over 80 deltakere fra inn- og utland. Dette var det 8. årlige møte atrieflimmerforskere i forskningsnettverket afib.no (Norwegian Atrial Fibrillation Research Network), det ble avholdt på Lysebu utenfor Oslo 26.-27. september.



Her er noen av de mer enn 80 forskerne som deltok på det årlige møtet, arrangert av Forskningsavdelingen ved Bærum sykehus.

Genetisk testing

Møtet samlet en rekke nasjonale og internasjonale forskere, med alt fra unge forskere i begynnelsen av sin forskerkarriere til meget erfarne og anerkjente forskere.

Hovedforedragsholder var Ben Shoemaker fra Vanderbilt University Medical Center i Nashville i USA, som presenterte meget interessante resultater fra deres Atrial Fibrillation Precision Medicine Clinic, der han blant annet viste at genetisk testing av unge pasienter med atrieflimmer kan være viktig i individuell utredning og behandling av denne pasientgruppen.

Screening

Leder av Forskningsavdelingen på Bærum sykehus, Arnljot Tveit, forteller at en rekke nasjonale og internasjonale forskere presenterte egne forskningsresultater, om screening for atrieflimmer i befolkningen, kliniske studier med frekvenskontroll og antikoagulasjonsbehandling, biomarkører og spesialanalyser av bevegelsesmønsteret i hjertets venstre forkammer og atrieflimmer hos hester.

Premiert

Unge forskere hadde anledning til å sende inn prosjektsammendrag (abstracts) på forhånd, og seks av disse ble utvalgt til å presentere sine abstracts muntlig, de øvrige med posters. Beste muntlige presentasjon og beste poster ble premiert.

Det var også en sesjon for unge forskere der man diskuterte hvordan man som forsker kan balansere travelt arbeid og privatliv.

STOR DAG FOR LIER OG DRAMMEN - Nye Drammen Sykehus

Av Jan Arne Dammen. Foto Cathrina de Lange, Drammen kommune

Lier og Drammen kommuner har sammen med Drammen Helsepark, Helse Sør-Øst, Glitrevannverket og Drammen Fjernvarme planlagt, tegnet og bygget ny infrastruktur inn til Brakerøya og Nye Drammen Sykehus. Nå er alt under bakken ferdig.

Midt i oktober ble de offentlige veiene på området åpnet. Dette ble markert med snorklipping og kake! Dette var den første store milepælen på vei mot nytt sykehus og helsepark. Samtidig kunne de feire et godt samarbeid mellom to kommuner og fagmiljøene!

– Dette er en stor dag for Lier og Drammen, helsemyndighetene og Helse Sør Øst, og alle samarbeidspartnere. Dette er resultatet av et samarbeid vi kan være stolte av, sa ordfører Kjell Arne Hermansen da han sammen med Liers ordfører Kjetil Kivle klippet snoren som markerte at infrastrukturen ved det nye sykehuset på Brakerøya nå er ferdig.



Det var to fornøyde ordførere som kunne markere at en viktig milepæl for utviklingen på Brakerøya er nådd. Her er de to flankert av Anne-Hilde Bråtebæk, leder for prosjektstyret i Helse Sør Øst og Gøril Bergh, administrerende direktør i Drammen Helsepark AS (til høyre).

Hjerteforsker på Ahus tildelt Familien Blix-prisen

Blix-prisen for hjerteforskning er tildelt professor Peder Langeland Myhre for fremragende forskning på hjerte- og karsykdommer. Som Ahus-ansatt har Myhre stått for en rekke bidrag fra 2013 frem til i år.

Av Kommunikasjonsavd. Ahus Redigert av Jan Arne Dammen

Prisen fra Familien Blix' fond til fremme av medisinsk forskning lyder på en million kroner og tildeles en forsker under 45 år som har utmerket seg spesielt. – Prisen er en sterk anerkjennelse av hans bidrag i hjerteforskningen og samtidig en bekreftelse på styrken i det hjertemedisinske forskningsmiljøet på Ahus, sier administrerende direktør Øystein Mæland.

Klinisk hjertesvikt

Peder Langeland Myhre forsker på klinisk hjertesvikt. Han har spesielt forsket på kardiovaskulære biomarkører og hvordan de kan bidra til å identifisere risiko og oppdage sykdom tidlig. Han har også avdekket forskjeller mellom ulike kjønn og etnisiteter.



Peder Myhre. Foto: Ahus.



Peder Langeland Myhre og Marieke Lydia Kuijer med prorektor Per Morten Sandset fra Universitetet i Oslo under prisutdelingen.

Myhre har sett behandling av hjertesvikt i sammenheng med andre sykdommer og organsystemer, som nyresvikt og diabetes type 2, og han har vært førsteforfatter i en stor studie som fant at Omega-3 tilskudd ikke har en hjertebeskyttende effekt etter hjerteinfarkt.

Beæret og stolt

Peder Langeland Myhre har vært ansatt på Akershus universitetssykehus siden 2013. Fra i høst har han gått inn i en ny rolle som professor ved Institutt for klinisk medisin på Universitetet i Oslo. Han er fortsatt tilknyttet Ahus som fag-

lig leder av NorTrials Cardiovascular og som arbeidspakkeleder i K.G. Jebsen-senteret.

– Jeg er svært beæret over å bli valgt til å få denne prisen. At komiteen valgte meg og min forskningsgruppe betyr mye og motiverer til videre arbeid. Jeg håper også at jeg med en fot i hver leir kan bidra til å bygge broer og øke samarbeidet mellom sykehusene. Begge sykehus besitter unike kvaliteter og kompetanse. Samarbeid kan vi skape god synergi og løfte norsk hjerteforskning, sier Myhre.

Mer om prisen på Ahus sin hjemmeside.

Behandler de sykeste blodproppspasientene raskere

Av Kommunikasjonsnavd Ahus. Redigert av Jan Arne Dammen

Akershus universitetssykehus (Ahus) er ledende i landet på avansert behandling av lungeblodpropp. Nå behandles de sykeste pasientene raskere ved hjelp av et spesialisert team.

– Blant hjerte- og karsykdommene er lungeblodpropp den tredje største årsaken til død etter hjerteinfarkt og hjerne­slag, og antall nye tilfeller øker, sier Ellen Brodin, avdelingsleder på hematologisk avdeling.

Tid avgjørende

Når en pasient kommer til sykehuset med blodpropp i lungene, er tid helt avgjørende. Det er fare for alvorlige komplikasjoner eller død hvis man ikke gir riktig eller rask nok behandling.

Brodin er en av pådriverne for

innføringen av det nye teamet (PERT), som ble etablert i 2022. Det er det første norske teamet av sitt slag, og består av hematologer, kardiologer, indremedisinere og intervensjonsradiologi.

– Målet er å hjelpe de aller sykeste, der det haster å ta en god beslutning. Det kan være vanskelig når man står alene i mottak, sier Ellen Brodin.

Raskere behandling gir bedre prognose

Den alvorligste formen for lungeblodpropp kommer ofte via beina eller bekkenet, der

blodproppen løsner fra åreveggen og passerer gjennom hjertet før den fester seg i lungene. Derfor havnet ofte pasienter med blodpropp i lungene mellom flere fagfelt og avdelinger. – Vi så til utlandet og ønsket å tenke nytt. Så langt er resultatene lovende. Vi erfarer at vi får riktig kompetanse raskt på plass. Det fører til at vi tar riktige beslutninger raskere, pasienten får fortere behandling og derav også bedre prognose, sier Brodin.

1200 blodpropper i året

Ahus er et av de største akutt-



På operasjonsstua er det intervensjonsradiolog Dan Levi Hykkerud som fjerner blodproppen ved å suge den ut med spesialutstyr. Metoden kalles trombektomi.



Teamet:

Hele teamet vurderer bilder av pasientenes lunger og hjerte.

fortsettelse fra side 10

sykehusene i landet, og behandler i overkant av 1200 blodpropper hvert år. Halvparten av disse er blodpropp i lungene, og omtrent ti prosent er de mest alvorlige hvor PERT-teamet kobles på.

– Det er snakk om timer. Vi har gått fra å ringe rundt for å diskutere med enkeltpersoner til å tilkalle et spesialisert team

med én telefon, sier Karen Regne Rye som er lege i akutt-mottaket, der hun tar imot og diagnostiserer pasientene. Når mistanken om blodpropp i lungen er bekreftet tilkaller hun PERT-teamet raskt.

Ingen fasit

Kort tid senere samles fagfolk som tar beslutninger sammen – i samme rom. Det er viktig

når det ikke er en fasit på hva som er riktig behandling.

– Dette er komplekse pasienter, og ofte må vi teste ulike behandlinger før vi finner den rette. Alt handler om holde liv i pasienten til behandlingen fungerer. Det handler om alt fra blodtrykk til pustestøtte, sier Christina Svae, overlege på blodsykdommer.



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

Brukermedvirkning skal redusere slagrisikoen ved atrieflimmer

Av Tommy Skar Foto: Julie C. Knarvik

Brukerrepresentanter skal bidra til å utvikle et registerbasert verktøy som skal redusere risikoen for hjerneslag ved atrieflimmer.

Registerbasert verktøy er et verktøy som skal benytte data fra registre som beslutningsgrunnlag for videre behandling og oppfølging av pasienten med atrieflimmer.

RegTool AFNOR er et samarbeidsprosjekt mellom Folkehelseinstituttet (FHI) og Bærum sykehus i Vestre Viken HF. Prosjektet er støttet av Forskningsrådet. Det involverer flere institusjoner og forskningsmiljøer. LHL er brukerorganisasjon.

I oktober var det oppstartsseminar. Fem brukerrepresentanter deltok for å gi innspill til og svare på spørsmål fra leger og forskere.

- Vi er takknemlige for bidragene fra brukerne. Deres erfaringer og synspunkter blir svært nyttige for den videre forskningen, sier prosjektleder Inger Ariansen fra FHI.



LHL-DELTAKERE: LHL er brukerorganisasjon i RegTool AFNOR-prosjektet, og deltar med fagpersoner og brukere.

F.v.: Brukerrepresentant Raymond Bøe, helsefaglig rådgiver Marita Lysstad Bjerke, brukerrepresentantene Terje Hammer Aarland, Linda von der Lippe, Annbjørg Hammer Aarland og Anja K. Grønhaug, og helsefaglig rådgiver Mona Seljevoll Tjoldal.

Atrieflimmer og hjerneslag

- Atrieflimmer (AF) en viktig risikofaktor for hjerneinfarkt (blodpropp).
- Ca. 20–30 prosent av alle hjerneslag er relatert til AF.
- Blodfortynnende medisiner reduserer risikoen for hjerneslag hos personer med AF.

Kilde: Folkehelseinstituttet, LHL

Møtepunktet for pasienter og pårørende

Av Jan Arne Dammen Foto: Pernille Marie Amdahl, Ahus

Midt i glassgata på Ahus Nordbyhagen finner du møtepunktet. Her kan du møte mennesker som selv har levd med en diagnose over tid, og som kan tilby støtte, veiledning og erfaringsdeling.

Er her for deg

Møtepunktet er et sted hvor pasienter og pårørende kan få hjelp til å finne god helseinformasjon, snakke om det som opptar dem, og dele erfaringer med andre som har vært i lignende situasjoner. Tjenesten er et supplement til den faglige oppfølgingen på sykehuset.

- Vi som bemanner møtepunktet skal ikke, og kan ikke, gi medisinske råd, men vi kan snakke med pasienter og pårørende om det de opplever og dele av våre egne erfaringer. Vi har taushetsplikt og tilgang på et samtalerom, dersom du ønsker å prate mer skjermert, sier Gunhild Haugejorden og Henning Solhaug som er likepersoner som selv har erfaring med alvorlig sykdom, og vet hvor lange dagene på sykehus kan bli.



Møtepunktet

Åpningstider

Møtepunktet er åpent tirsdag, onsdag og torsdag fra kl. 11 til 14, og ligger i glassgata på Ahus Nordbyhagen, like ved apoteket - lett tilgjengelig for alle som besøker sykehuset. Stengt i skoleferier.

- Om man bare ønsker en kopp kaffe mens man venter på en time, eller er med noen på sykehuset er du velkommen innom uansett, vi er her for deg, sier Haugejorden.

Likepersonarbeid

Å møte noen som kan kjenne seg igjen i hvordan du har det kan være nyttig for å prosessere tanker og følelser. Likepersonene på møtepunktet er mennesker som selv har levd med en diagnose over tid.

- Som likeperson kan vi tilby en forståelse og innsikt som kommer fra personlig erfaring. Vi bistår også med veiledning til å finne god helseinformasjon. Har man nylig fått en diagnose kan det være fint å få litt hjelp til å finne fram til kvalitetssikret og god informa-

sjon som angår din diagnose, sier Solhaug.

Lav terskel

- Vi oppfordrer alle pasienter og pårørende til å oppsøke møtepunktet. Enten du trenger noen å snakke med, hjelp til å finne informasjon, eller bare ønsker et litt annet miljø mens du venter på timen din, er møtepunktet et trygt og støttende sted for deg, sier Haugejorden.

Det er totalt 40 personer fra 15 ulike brukerorganisasjoner som bemanner møtepunktet.



Møtepunktet

Kongsberg 400-årsjubileum: Et år med magiske opplevelser nærmer seg slutten

Av: Kenneth Halland, Kommunikasjonsansvarlig, Kongsberg Kommune

Kongsberg har feiret sitt 400-årsjubileum med et år fylt av magiske arrangementer og feststemning i hele kommunen. Byens befolkning har stilt opp med begeistring, og både små og store arrangementer har samlet folk i alle aldre til feiring. Nå nærmer jubileumsåret seg slutten, og vi ser tilbake på et år preget av høydepunkter som har satt sitt preg på kommunen og dens videre historie.



Jubileumsåpning, Kongsberg 400 år



Kongen og Dronningen kom på besøk

Den magiske jubileumsåpningen og markeringen av selve 400-årsdagen 2. mai var et uforglemmelig øyeblikk, der mellom 6000 og 8000 mennesker fylte Kirketorget til en storslått fest. Ekstra stas var det at kongen og dronningen kom på besøk! K-Games i Hannibalbakken trakk tusenvis opp i skogen for å oppleve idrettsøyeblikk i historiske omgivelser, mens arrangementer som Kongsberg Agenda og Kongsberg Jazzfestival sørget for å fylle byens gater med energi og byliv. Elvelangs ble nok en gang høstens vakreste øyeblikk. Bygdedagen i Jondalen, Sandsværd-

gen og Hvitvingfossmarken feiret også Kongsbergs jubileum på tradisjonelt vis og hadde rekordbesøk på sine arrangementer.

– Jubileumsåret har vært en fantastisk reise! Fra starten med et brak til en rekke arrangementer gjennom hele året, har vi feiret Kongsbergs rike historie og levende kultur. Frivillige lag og foreninger har gjort en uvurderlig innsats og sørget for at jubileet har vært mangfoldig og inkluderende, sier Laura H. Sletbakk, prosjektleder for Kongsberg 400.

Folkefest drevet av frivillighet. Frivilligheten har stått sentralt i feiringen. Hele 55 lag og foreninger har fått støtte gjennom tilskuddsordningen og arrangert totalt 64 arrangementer, som har inkludert alt fra historiske og kulturelle øyeblikk til spennende friluftaktiviteter.

– Frivillige lag og foreninger fortjener en stor honnør for sin innsats. De har bidratt med høy kvalitet og kreativitet som har gjort jubileet til en uforglemmelig opplevelse, fortsetter Sletbakk.

(fortsetter side 15)



Kongsberg Jazzfestival 2024



K-Games i Hannibalbakken

Minnene lever videre

Kongsbergs 400-årsjubileum har vært en feiring av både fortid og nåtid, og det er skapt

minner som vil leve lenge. Jubileumsåret går nå mot slutten, og vi kan legge bak oss et helt magisk år.

For en mer detaljert oversikt over årets mange arrangementer, kan du lese mer på kongsberg.no/400.

LHL Hole - 35 år



LHL Hole 35 år 01.11.2023.

Jubileumsfesten ble avholdt på Klækken Hotell 6. mars 2024. Vi var 26 stk som deltok.

Festen startet med en apertiff, deretter en nydelig tre retters middag med valgfritt drikke.

Tove ønsket velkommen og fortalte litt om starten for LHL Hole for 35 år siden.

Under middagen fortalte Rune Western vitser og fortellinger. Bjørg Opdal leste et dikt av Andre Bjerke «Kjærringa mot strømmen». Erlend Skaug holdt takk for maten tale.

Etter middagen ble det opptreden av Solveig Søreng, sang, Sveinung Berg, gitar og Roar Ruden, trekkspill. Før det ble servert kake, kaffe og avec, ble det overrakt blomster og «hjertemedisin» rødvin til 5. jubilarer.

Truls Bråten (1989)

Synnøve Hansen (1996)

Bjørg Opdal (1997)

Tove Botten (1998)

Erik Weme (1999).

Det ble en veldig hyggelig kveld og en fin markering av LHL Hole sitt 35 års jubileum

Ref: Inger Eriksen Westgård
sekretær

Gode ord fra Drammen – Lier lag

Det går mot høst, det merket vi veldig den 24 september. Vi hadde mottatt oppfordring til å delta på LHL sentralt store satsning på trening. Egentlig litt mas tenkte jeg, vi i LHL Drammen - Lier har da nok å gjøre, og det å bli «pålagt» å finne på noe den dagen var utidig, tenkte jeg da, men jeg sa det ikke!

Tekst: May Kværnstuen Foto: Jan Arne Dammen

Drammen – Lier lag har 6 økter med trening hver uke, pluss en times Yoga.

Her er kondis trening og bøy, strekk og bli stiv og støl 6 ganger pr uke. Torsdagen med Yoga er den store puste dagen, in ut inn ut, strekk, hold inne, pust ut og knip.

Joda, har vi sagt ja, er det sagt ja, og vi ønsket å være med å støtte saken. Vi inviterte på kaffe og mat, også som smøring til Tom, som trener oss og som hadde lovet å være med store deler av dagen.

Stoltrening, det var ikke så enkelt som en kan tro, og håpe på. Tom har så mange løsnings- og knep på hvordan muskler skal trenes, hvor fort hjer-

tet skal slå, hvor langt vi kan strekke rygg og lår, og hvor lenge vi kan stå på et ben. Som om det ikke er nok, hvor mange ganger kan du reise deg fra en stol og sitte ned igjen i et minutt?

Ønsket folk å delta på dette?? Lilla Luer med LHL logo var levert til oss, og vi var spent på hvor mange som ville gå i fra oss med luer på.

Bordet var dekket med frukt og kjeks, og vannmuggene sto klare klokka var 09.00.

Tankene svirret. Kanskje det ikke kommer noen?

Det kom da noen, 9 personer som vi ikke hadde sett før kom, og vi hanket inn 3 nye medlemmer og to er i tenkeboksen.

Hurra, vi følte at seier følelsen satt i hjertet, de drakk kaffe fortalte litt om seg selv og ville gjerne bli medlem hos oss.

I styret var det bare godord å høre. Tenk så heldige vi er, her jobbes det frivillig, forskjellige typer mennesker, med forskjellige meninger og diagnoser og med forskjellige utgangspunkt. Så kommer det helt ukjente personer inn, setter seg ved langbordet vårt, og vil gjerne bli medlem i LHL Drammen-Lier! Folket synes det virker så trivelig hos oss. Trivelig, sånn skal det låte, med dårlige nyheter fra hele verden så er det fint å kunne fokusere på trivsel i nærmiljøet.



Roar Jacobsen og trener Tom Knatterud



Fra v. Anne Kari Martinsen, May Kværnstuen, Roar Jacobsen og trener Tom Knatterud.

Og som det er med de fleste her i verden, så skapes ikke så mye alene.

LHL Drammen-Lier består av et knippe mennesker fra 25 år, 54 år, 60 år, 70, 75 år, og til over 80 år, aldersspennet er stort, men tanken er fri, miljøet godt, humoren sitter løst.

Og sammen brenner vi for saken og helsa.

Kan vi gjøre noe for medlemmer som fører til bedre helse? Ja det kan vi, og alle lagene i LHL, med å delta på en slik aksjon for selv om vi har «nok

med oss selv» i Drammen- Lier lag og mange deltar på huset hver dag, så er det plass til flere. Plutselig har vi også vært så heldig at leder i LHL Røyken er innom oss, drikker kaffe og vi utveksler erfaringer.

Sånn skal det være, og siden Anne Kari Martinsen og jeg tok opplæring i sittedans for noen år siden, er vi invitert til å komme til Røyken og arrangere sittedans en dag. Samarbeid, fellesskap og aksjoner, det gjør susen det, da ønsker jeg alle en fin høst og



kalender 12 trening

skulle noen forville seg til Drammen så holder vi til like ved CC og kaffen står på bordet hver dag mandag tom torsdager.

Hilsen Lokallaget
LHL Drammen-Lier.

«Hvert sekund teller»

Av Jan Arne Dammen

29. oktober var Verdens hjerneslagdag og ble markert flere steder.

Ikke nøl med å ringe 113 med mistanke om hjerneslag! Over halvparten av alle hjerneslagspasienter tar kontakt med sykehuset for sent. Er det plutselig vanskelig å Prate, Smile, Løfte armene, kan det være tegn på hjerneslag. Plutselige synsproblemer kan også være tegn på hjerneslag. Dette rimet kan bidra til at man kommer raskt til sykehus som igjen kan gi tilgang til rask behandling som igjen kan bidra til å redde liv.



«Prate, Smile, Løfte, Se – ring 113»

«En sommer er over» for LHL Røyken og Hurum

Den andre tirsdagen i måneden, har blitt en fast LHL dag i Røyken og Hurum.

Tekst: Egil Solberg

LHL-høsten i år, startet egentlig med ute-stand på Røyken senter, hvor interessen var stor, ikke minst skapte vår informasjon rundt «kvinnehjertet» både diskusjon og nysgjerrighet. Vi tror at dette var et viktig bidragene til at vi har fått 51 nye medlemmer så langt i år.

Mange har ventet på at høstens LHL-møter skulle komme i gang.

Møte 10. september, tok opp et viktig, og aktuelt tema, Astma og allergi, noe som sikkert bidro til det gode fremmøte. Hele 28 medlemmer møtte for å høre Helle Grøttum fra

LHL sentralt, fortelle. Hun tok spesielt for seg medisiner og ikke minst, riktig bruk av hjelpemidler, noe mange hadde god nytte av. Det er ikke alltid like lett å tyde vedlegg og bruksanvisninger, men Helle greide å tydeliggjøre dette på en forståelig måte. Kvelden, som gikk alt for fort, ble avsluttet med populær utlodning, julekake og kaffe.

Mer enn 30 medlemmer (vi ønsker gjerne fler), fant veien til møte tirsdag 8. oktober, noe dagen underholder, Morten Friholt, satte stor pris på. Han vartet opp med den ene 80 talls slageren etter den andre.

Ikke minst kjente ting fra Jan Teigen, Cornelis Vreeswijk og ikke minst avslutningen med Jonas Fjeld's, Engler i snøen skapte fin stemning.

Kanskje den gode deltakelsen fra sangglade medlemmene kan være kimen til et «LHL kor» i Røyken? Underholdningsverdien, var det i alle fall ingen ting å si på. Morten er velkommen igjen.

Etter informasjon fra Solveig, Randi og Ragnhild, bl.a. om årets julebord, ble kvelden avsluttet på sedvanlig måte med utlodning og bevertning. Mange gikk nok hvert til sitt med en god følelse, etter en hyggelig kveld.



Vigdis og Solveig på stand



Helle informerer om Astma og allergi



Morten Friholt underholder

Elvecruise på Donau fra Bucuresti til Wien

Av: Sverre Corneliusen, LHL Kongsberg

Høsten 2024 reiste min kone Laila og jeg på et elvecruise på Donau fra Bucuresti til Wien. Elven er lang og vi hadde 10 dager ombord. En av fordelene med elvecruise er at vi har samme lugar hele veien og slipper å pakke opp og ned bagasjen. Maten var variert og god og ble servert stort sett av personell fra Indonesia.



Europas største bygning



Elvebredd i Romania

Etter alt regnet i sentral Europa var elva grå av silt og strømmen ganske kraftig. Vi hadde en ny og stor båt med bare elektriske propeller som gjorde at det ble veldig stille om bord. Nesten hele tiden hadde vi pent, varmt vær og det var fint å sitte på dekk og se elvebredden seile forbi. I Romania og Bulgaria var det nesten bare løvskog langs elven. Først etter at vi kom til Serbia var det mange hus og hytter langs elven. Med på turen var guider fra

reiseselskapet Escape og med hjelp av lokale guider. Escape hadde leid hele skipet og det ble mye ventetid for å organisere busstransport. De kjente norske personene Astrid Versto og Terje Svabø var med på hele reisen og holdt foredrag noen ettermiddager uten å fortelle så mye reflektert.

Bucuresti

Turen begynte i hovedstaden i Romania, også kjent som «Østens Paris». Byen har store bule-

varder, med imponerende bygninger. Sentrum domineres av det kjempestore parlamentet, den største bygningen i Europa. Den brutale diktatoren Nicolae Ceausescu fikk oppført bygget mellom 1983 og 1989. I en skinnretts sak i desember 1989 ble Ceausescu og hans kone funnet skyldig i en lang rekke forbrytelser, og straks henrettet for åpent TV kamera. Bucuresti har også et historisk 500 år gammelt sentrum, men

fortsetter på side 20



Badeanlegg



Cruise båt



Jernporten

i motsetning til andre gamlebyer i Europa har den rette og brede gater. Vi spiste lunsj i et gammelt hus med dekorerte vinduer i tak og vegger.

Bucuresti er noen km fra Donau og vi passerte enorme sletter med fin svart jord klar for dyrking og ikke et hus eller menneske i nærheten. Dette må være en etterlevning av tvangskollektiviseringen under kommunismen og en fjern drøm for norske småbønder.

Donau deltaet

Donaudeltaet er det nest største elvedeltaet i Europa ved siden av Volga-elven, men bedre bevart. Deltaet er et av de største økosystemene i verden og står på UNESCOs verdensarvliste. Donau renner hele 2845 km gjennom Europa – fra Svartehavet, til nord for Zürich. Det er 300 bielver som renner inn i



Donau delta

Donau og elva transporter enorme mengder silt. Silt fra elva og noe sand fra havet gjør at det danner seg nye banker og stadig nye seilingsruter.

Vi kjørte buss til innfallsporten av Donau deltaet og gikk over små båter med lokale guider for å oppleve den øvre delen. Landskaet har sand og silt og er Europas største våtmarksområde. Det er verdens største areal med siv- og sumpplanter og på mange av deltaets sandbanker finnes det frodige skoger og vegetasjon. Deltaet utgjør Europas største vannrensesystem og har mange fuglearter og fisk.

Bulgaria

Donau danner en stor del av grensen mellom Romania og Bulgaria. For å oppleve Bulgaria busset vi over et mer kupert åkerlandskap. Først til museumslandsbyen Arbanassi med sine hus som likner på små



Ansikt i fjellet Jernporten

festninger. Byen har kirker i ulike farger og et kunstmarked. Videre til byen Veliko Tarnovo. Byen har dramatiske beliggenhet ved foten av Balkanfjellene. Historisk har byen vært sentral i kampen for bulgarsk uavhengighet og den regnes ofte som den mest «bulgarske» byen i landet. Gamlebyen er bygget i bulgarsk renessansestil (fra 1800-tallet) og skiller seg veldig fra hvordan andre byer i Øst-Europa ser ut. Den største attraksjonen er den gamle middelalderborgen Tsarevets som ligger på en høyde rett utenfor den nåværende bykjernen. Ottomanene ødela hele festningen så mye er i ruiner.

Jernporten

Jernporten er en 120 km lang naturskapt kløft og et juv hvor Donau bryter igjennom fjellmassivet på grensen mellom Romania og Serbia. På nordsiden av elven ligger De transilvanske alpene og på sørsiden Balkanfjellene. Tidligere var Jernporten umulig og forsere for større båter på grunn av vannstrøm, fjell og store steiner. Trafikk med større båter ble først mulig når det ble bygget en dam som hevet vannstanden 35 m. Store områder oppstrøms dammen er satt under vann. Det er bygget to store sluser for båter og et stort kraftverk. Nå er seiling gjennom



Budapest

Jernporten omtrent som å seile på en trang norsk Vestlandsfjord.

Serbia og Beograd

Beograd er hovedstaden i Serbia og er tydelig vestlig påvirket. Beograd er en av Europas eldste byer og er hjemsted for mange attraksjoner fra forskjellige epoker og kulturer. Byen har mange flotte bygninger som Nasjonalmuseet, parlamentet, Terazije-torget, palasset til prinsesse Ljubica og St. Sava-katedralen, den største ortodokse kirken i verden. Den lange Gågaten fører til Kalemegdan-festningen, hvor det er panoramautsikt over Donau og Sava-elvene.

Budapest

Om morgenen kom båten til Budapest som kalles Donaus Dronning. Budapest består av de to bydelene Buda og Pest, som strekker seg utover på hver sin side av Donau. Bydelene bindes sammen av flere vakre broer over elven. Brede boulevarder, art nouveau-bygninger og tradi-

sjonsrike kafeer preger den historiske byen. Byen har mange store og flotte bygninger som markedshallen, St. Stefankatedralen, Ungarns statsopera og den nygotiske parlamentsbygningen. På Budasiden er slottsdistriktet med Matthiaskirken og Fisker bastionen med utsikt over elven og parlamentsbygningen. Skipet lå sentralt til i Budapest og vi brukte ettermiddagen til å besøke et av byens flotte badeanlegg og en park med tårn på en bratt høyde.

Bratislava

Bratislava er en av Europas yngste hovedsteder, men har likevel en rik historie som strekker seg tilbake til keltisk og romersk bosetting. Dette er en by med imponerende gotiske og barokke bygninger. Byens landemerke er Bratislava slott som ligger på en høyde med utsikt over elven og byen. Den gamle bydelen har brosteinstorg og trange gater. Her ligger St. Martinskatedralen – tidligere kroningskirke for de ungarske kongelige.



Bratislava

Wien

Wien har mange berømte bygninger. Vi passerte Musikverein hvor Wienerfilharmonikerne holder sine årlige nyttårskonsserter, Operaen og Hofburg-slottet og fortsatte til fots gjennom gågatene og avsluttet byrundturen med Stefansdomen, som troner vakkert på torget. Wien er også en flott musikkby og vi skulle gjerne hatt noen dager mer for å gå på konsert om kvelden og se mer av byen.



Stefandomen

Tog- og bussbilletter for hele landet - Entur-appen

Av Jan Arne Dammen, Foto Ragnhild Skara Imset

Fra 18. november ble det mulig via Entur-appen å kjøpe billetter til all offentlig kollektivtransport til hele Norge.

– Med Entur-appen kan du nå kjøpe billetter på tvers av fylkesgrenser og ulike transportformer. Dette gjør det enklere å reise grønt og bærekraftig, sier samferdselsminister Jon-Ivar Nygård.

Alle fylker

Ambisjonen til Entur er å kunne selge alle kollektivbilletter i Entur-appen. Selskapet har kommet langt på vei mot denne ambisjonen.

– Nå er målet om å få billetter til alle fylker, altså alle offentlige kollektivreiser, tilgjengelige i Entur-appen nådd. Det er jeg veldig glad for, sier Christel Borge, administrerende direktør i Entur.

Vy, SJ, Og-Ahead

Togbilletter til reiser med Vy, SJ og Go-Ahead er også tilgjengelig i Entur-appen.

– Når det gjelder kommersielle buss-selskap vil vi gjerne ha flere om bord. Vi har allerede avtale med Flybussen, slik at det er mulig å kjøpe billetter til fem av deres ruter i Entur-



Samferdselsminister Jon-Ivar Nygård og administrerende direktør i Entur, Christel Borge, feirer at billetter til hele Norge kan kjøpes i Entur-appen.

appen. Disse rutene er i Oslo-området. Vi håper å få på plass avtaler med flere på sikt, forsikrer Christel.

Uten påslag i prisen

Borge forteller at Entur-appen er spesielt god for de som reiser til steder de ikke ferdes til daglig.

fortsettelse fra side 22

– Vi og kollektivselskapene har et felles mål, og det er å få flere til å reise kollektivt. Da vi må gjøre det enklere å velge kollektivt – også for dem som skal til et sted de ikke er kjent, og når de vil benytte kollektivtransport fra ulike kollektivselskap. Det gjør vi ved at de kan finne alle reiser og kjøpe billetter på ett sted – uten påslag i prisen, understreker Borge.

Reise sømløst

Entur er et statlig eid teknologiselskap med en viktig samfunnsoppgave; å få flere til å velge kollektive, bærekraftige reiser.

– Det har lenge vært et mål for regjeringen at det skal være mulig å reise mer sømløst med kollektivtransport mellom landsdelene i Norge. Vi vil ha ned klimautslippene våre, og da må flere av reisene våre skje med kollektivtransport. En av

suksessfaktorene er at det skal være enkelt å reise kollektivt, og Entur-appen bidrar til dette, sier Nygård.

Reiseplanlegger

I tillegg til å utvikle og drifte Entur-appen, arbeider Entur også med å utvikle og drifte en nasjonal digital infrastruktur for reiseplanlegging og billettkjøp, og bidrar slik til mer for pengene gjennom fellesløsninger og samarbeid i sektoren.

Om Entur

Entur er et statseid tech-selskap som gjør det enklere å planlegge kollektivreiser.

Entur utvikler og tilbyr gjenbrukbare løsninger for mest mulig komplett og sømløs reiseplanlegging og billettering til hele kollektiv-Norge.

Entur samler inn- og foredler data fra en rekke kollektivselskap i Norge, og ved å være ikke-kommersiell nasjonal reiseplanlegger, hjelper Entur reisende med å finne den kollektivreisen som er best for dem.

I Entur-appen er det også mulig å kjøpe billetter til offentlig kollektivtransport i Norge.

Entur drifter også kundesentrene til tog-selskapene og har billettutvalg.



Pacemaker - ICD og Induksjonsovner

Av Jan Arne Dammen

Vi har fått et spørsmål om de som har pacemaker eller ICD kan bruke induksjonskomfyr. Og om det er forskjell på eldre og nye pacemakere. Vi spilte ballen over til Mona Seljevoll Tjordal i LHL's rådgivingstjeneste.

Det er fullt mulig å bruke induksjonsovn dersom du har ICD eller pacemaker. Men det er viktig at du holder avstand til kokesonen og ikke kommer for nær komfyrrens plater.

- Induksjonstopp har magnetisme så det man da skal unngå er at pacemaker stopper å fungere om man kommer for nært og mekanikken påvirkes av magnetisme.

Til sammenligning kan legen sette en magnet over pacemakeren på kontroller for å stoppe funksjonen og sjekk av utstyret, og pacemaker fungerer som før når magnet tas bort, forteller Mona.

Personer som har fått pacema-



ICD og Induksjonsovn

ker eller ICD sier at de får beskjed om at det er trygt å bruke induksjonstopp om man ikke bøyer seg ned med pacemaker rett over platene. Om man har

en eldre pacemaker er det klokt å snakke med poliklinikken som følger opp med kontroller om dette også gjelder den enkeltes pacemaker.

Etter oppløsning av LHL Viken har lenker til nedlasting av Bladet Vårt på nett blitt lagt inn på respektive fylkeslagssider for LHL Buskerud, LHL Akershus og LHL Østfold. Webadressene (URL'ene) til disse stedene er som følger:



LHL

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

Etter hvert som nye utgaver publiseres, vil ovennevnte lenker peke til sist utgitte nummer. Og her finner du også lenke til å laste ned tidligere utgaver av Bladet Vårt.

LHL Kongsberg høst tur på Telemarkskanalen

Tekst: Laila Corneliussen – redigert av Roald Adolfsen Foto: Roald Adolfsen

18. September, i strålende sol, dro 38 medlemmer fra LHL Kongsberg på høsttur med Grimnes Buss. Målet var Telemarkskanalen nedstrøms fra Lunde til Ulefoss (verk).

Vi startet kl. 1030 fra Kongsberg mot verdensarvbyen Notodden, fortsetter forbi Nordagutu og eplestedet Gvarv. Vi tar et stopp ved Lunde for å strekke på beina, der noen kjøpte is i sola og andre bare vandret rundt. Etter en stund gikk vi ombord i MS Henrik Ibsen hvor vi fikk servert kaffe og bagett. Det smakte.

Telemarkskanalen – fra kyst til fjell

Denne kanalen strekker seg fra sørlandsidyllen Langesund via Skien, Ulefoss, Lunde og Dalen i Telemark. Vår tur gikk fra Lunde til Ulefoss fordi det er her mange av slusene befinner seg. Siden vår tur også gikk litt sent på høsten – etter den verste turistsesongen, var det litt begrensninger i rutetilbudet.

Litt historikk

Telemarkskanalen består av 8 sluseanlegg som binder havet sammen med fjellene i Vest Telemark. Kanalen sto ferdig i



En lydhør forsamling lytter til Olines interessante fortellinger

1892. Historien forteller at det tok 500 mann i 5 år å fullføre byggingen av sluseanleggene.

Telemarkskanalen skiller seg ut fra de andre kanalene i Norge og Sverige ved at de blir drevet med håndkraft. Vi så unge menn på hver side av kanalen som ordnet med forflyttingen. Ved hjelp av 18 slusetrinn fordelt på 8 sluseanlegg løftes båtene opp til sammen 72 meter. Tidligere var kanalen viktig for transport av trelast, jernprodukter og jern malm.

Båtturen og sightseeing etterpå

Båtturen tok 2 timer. Det var få turister på båten så vi hadde god plass og kunne bevege oss rundt. Salongen nede var koselig med gamle fine møbler og en kunne kjøpe ekstra mat og drikke om ønskelig. Vi passerte en god del sluser på vei nedover kanalen, noen av disse er forevige på bildene.

Ved ankomst Ulefoss sto vår guide Oline, kledd i tidsriktig

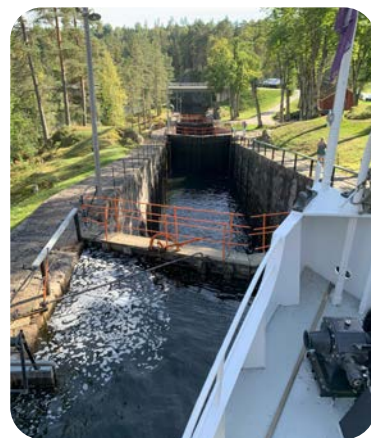


Henrik Ibsen ankommer Lunde

antrekk, og ventet på oss på kaia. De fleste av oss vandret med henne til Øvre Verket, andre ble med dit med bussen, som også ventet på oss på kaia.

Øvre Verket var nytt for de fleste av oss. Der orienterte Oline om de forskjellige bygningene og hvordan de tidligere ble brukt og hva de nå brukes til. Vi kunne selv gå inn i husene for å se på egen hånd. Moro å se de gamle redskaper og hvor fint de var utstilt. Kunst av forskjellig slag var til salgs. Tiden gikk altfor fort. Etter omvisningen fikk vi middag i den koselig gamle spisestuen.

Hjemturen gikk radig med flink sjåfør, og vi ankom Kongsberg kl. 1930 glade og fornøyde. Vi takker LHL Kongsberg for en hyggelig og lærerik tur.



Slusene venter

Vikenstrøm AS

Krutthuset 94
3030 DRAMMEN
Tlf. 32 82 33 00



Dråpen 6
3036 DRAMMEN
Tlf. 32 85 50 40

exacta

Autorisert regnskapsførerselskap

Dyrmyrgata 4
3611 KONGSBERG
Tlf. 926 30 300

ÖSTBERG**Östberg Norge AS**

Vakåsveien 7, 1395 HVALSTAD
Tlf. 67 17 77 00

interoptik
Weggersen

Vikersundgata 31
3370 VIKERSUND
Tlf. 32 78 88 99

Pam Refrigeration AS

Flatebyveien 8
1792 TISTEDAL
Tlf. 69 19 05 55

T.Sando Bygg as

Revåveien 35
3070 SANDE I VESTFOLD
Tlf. 957 26 967



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

Hovin Trevare

Krokfossvegen 13
2067 JESSHEIM
Tlf. 63 97 05 01

Haglebu Turistheim AS

Haglebu
3359 EGGEDAL
Tlf. 32 71 33 10

Kjemprud AS

Nedre Storgate 9
3015 DRAMMEN
Tlf. 32 83 29 45

DRAMMEN FJERNVARME

Jacob Borchs gate 4
3012 DRAMMEN
Tlf. 924 83 535

Peder Eiendom AS

Mosseveien 60
1640 RÅDE
Tlf. 69 28 53 64

**Brødrene Stigen AS**
SKOSENTREPRENØR

Lykkjåveien 4, 1960 Løken
Tlf. 99107435/99460711

Ravnsborg Gartneri og Hagesenter

Jahrenbakken 3
3484 HOLMSBU
Tlf. 908 79 486

Nyhus Transport AS

Roaveien 6
3534 SOKNA
Tlf. 414 56 705

Norsk Elk kontroll AS

Rundtom 11
3055 KROKSTADELVA
Tlf. 400 87 700

Nils Ivar Braathen AS

Horgenveien 37
3303 HOKKSUND
Tlf. 913 94 618

Nordsiden Renseri AS

Ullerålsгатen 4
3513 HØNEFOSS
Tlf. 32 12 41 64

Pooltech AS

Tåjeveien 8
3470 SLEMMESTAD
Tlf. 922 68 682

Solheim Bygg AS

Skauveien 2A
3472 BØDALEN
Tlf. 993 08 052

HS retail Drammen AS

Solfjellveien 75
1389 HEGGEDAL
Tlf. 480 03 088

Nøsted Brygge Bolig AS

Svelvikveien 61
3039 DRAMMEN
Tlf. 911 94 144



Loe bruk 14
3300 HOKKSUND
Tlf. 915 49 789

Magnetun Maskindrift

Tupesekogen
3550 GOL
Tlf. 901 58 664

Hokksund Camping AS

Stryken
3300 HOKKSUND
Tlf. 32 75 42 42

REMA 1000**LIERSTRANDA**

Tlf. 32 84 94 90

Nettec AS

Kolbotnv 14
1410 KOLBOTN
Tlf. 66 81 06 40

Brække Eiendom AS

Tollbug 115
3041 DRAMMEN
Tlf. 32 81 66 00

NK Elektriske AS

Svangstrandv. 2 B
3410 SYLLING
Tlf. 32 84 66 00

EiendomsMegler 1 Sørst-Norge AS

Hauges gate 2
3019 DRAMMEN
Tlf. 32 26 64 00

**Hallingstuen**

Geilov.
3580 GEILO
Tlf. 32 09 12 30/50



Natten gård
3630 RØDBERG
Tlf. 48085477
91352313

**ASKEL INSTALLASJON AS**

Tyrimyrveien 10F
3515 HØNEFOSS
Tlf. 32 11 18 70

**BIOSIRK**

NORGE

Smiuhagan 25
2323 INGEBERG
Tlf. 917 71 400

Nedre Glomma

Oscar Pedersens vei 39
1721 SARPSBORG
Tlf. 977 43 900

Vesetrud Sag

Kolkinnveien 14
3533 TYRISTRAND
Tlf. 32 13 94 12



Arbeidergata 11, 3050 MJØNDALEN
Tlf. 32 23 14 50

Uteanlegg AS

Holterveien 4G
1448 DRØBAK
Tlf. 476 11 200

Fageraas Skogsdrift DA

Permobakken 21
3534 SOKNA
Tlf. 959 22 322

BeslagTEKNIKK as

Kobbervikdalen 75
3036 DRAMMEN
Tlf. 32 21 02 88

ISOenergi

BEST PÅ BLÅSEISOLERING
isoenergi.no ☎ 97 76 90 35



Pancoveien 8
1624 GRESSVIK
Tlf. 966 60 400

O. K. Andersen Byggautomasjon AS

Fjellveien 18
1470 LØRENSKOG
Tlf. 469 16 236

Kulelagerhuset AS

Teglverksveien 9 B
3413 LIER
Tlf. 32 24 41 80

Blinken AS

Østkilen 4
1620 GRESSVIK
Tlf. 907 01 100

Nøstetangen Entreprenør AS

Dynge 52
3303 HOKKSUND
Tlf. 406 01 010



Vålerv. 157
1599 MOSS
Tlf. 69 24 11 30



Fabrikker AS
1600 FREDRIKSTAD
Tlf. 69 70 82 00



Bjørnstad Industriområde
1713 GRÅLUM
Tlf. 69 10 23 00

Malermester Bjørn Tore Stenersen

Skalpeliveien 47
3535 KRØDEREN
Tlf. 970 39 325

Borge Rør AS

Strykerveien 3
1658 TORP
Tlf. 69 35 40 40



Saferoad Traffic AS er markedsleder i Norge innen trafikkisikkerhetsmaterieill, og er en betydelig aktør innen utemiljø- og avsperringsprodukter
☎ 0 60 80 post@euroskilt.no

EiendomsMegler 1

SØRØST-NORGE

Vikersundgata 29, 3371 VIKERSUND
Tlf. 32 78 76 65

Svene Pukkverk AS

Østsida 234
3622 SVENE
Tlf. 952 61 700/710



Øvre Eikervei 14
3048 DRAMMEN
Tlf. 32 89 00 22

ALL-regnskapservice AS

Strandgata 3
1724 SARPSBORG
Tlf. 69 14 84 25

Langebru Gjestegård AS

PB 294
3301 HOKKSUND
Tlf. 32 75 47 00

Norén Maler og Byggtapetserforretning AS

Roald Amundsens vei 136
1658 TORP
Tlf. 905 25 067

Caverion

Industriveien 33
1337 SANDVIKA
Tlf. 67 55 35 00

Helle og Jonsson AS

Navarhaugen 3
3475 SÆTRE
Tlf. 917 29 735

Fenstad Regnskapskontor AS

Droggetoppen 2
2150 ÅRNES
Tlf. 63 91 29 00

Clean Service AS

Tollbugata 105
3041 DRAMMEN
Tlf. 982 63 849

Maur Bilpåbygg AS

Bokerøyveien 12
3060 SVELVIK
Tlf. 33 77 17 10



naml norske anleggsgartnere - miljø og landskapsentreprenører



3535 KRØDEREN | Tlf. 32 14 70 50



LHL Adresse og telefon til kontaktpersoner i LHL Buskerud

LHL Drammen og Lier

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

LHL Gol og Hemsedal

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

LHL Hol

Kjell Persson
Bruslettovegen 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
lhl.modum@lhl.no
liselotte.hovde@outlook.com

LHL Nedre Eiker

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

LHL Nesbyen

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

LHL Nore og Uvdal

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

LHL Ringerike

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

LHL Røyken og Hurum

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

LHL Sigdal

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

LHL Øvre Eiker

LHL Øvre Eiker ble på årsmøtet 2024 besluttet nedlagt. Medlemmene blir overført til LHL Nedre Eiker.

LHL Ådal

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

LHL Ål

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



LHL

Akershus, Buskerud og Østfold

**LHL Asker**

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

LHL Aurskog-Høland

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

LHL Bærum

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

LHL Drøbak og Frogn

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

LHL Eidsvoll og Hurdal

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

LHL Follo

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

LHL Lørenskog

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

LHL Nannestad og Gjerdrum

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

LHL Nes

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

LHL Nittedal og Hakadal

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

LHL Oppegård

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

LHL Rælingen Enebakk

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

LHL Skedsmo og Fet

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

LHL Sørum

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

LHL Ullensaker

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

LHL Vestby

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

LHL Askim og omegn

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

LHL Cardio Club

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

LHL Fredrikstad

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

LHL Halden

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

LHL Moss og omegn

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

LHL Rakkestad

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

LHL Rygge og Råde

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

LHL Sarpsborg

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

LHL Afasiforeningen Østfold

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

<p>Midtfylket Entreprenør AS Åmotsbakken 6 3340 ÅMOT Tlf. 940 25 032</p>	<p>Kongsberg Kranservice AS Skrubmoen 17 3619 SKOLLENBORG Tlf. 934 33 555</p>	<p>Bjertnæs Renovasjon AS Gamle Hallingdalsvei 6 3370 VIKERSUND Tlf. 32 78 28 48</p>	<p>Kjos Sag & Høverli a.s 3534 Sokna, telefon 32 14 51 18, faks 32 14 52 34 MANDAG-TORSDAG 07-16 FREDAG 07-18 LØRDAG 09-13 TRELAST/BYGGEVARER/VED PANEER/GULVØRD/PROFILERT LISTVERK KJØP HOS OSS, DET LØNNER SEG</p>
<p>ANONYM STØTTE</p>	<p>TORGET APOTEK Haugesgate 9 3019 DRAMMEN Tlf. 32 82 81 60</p>	<p>Brødr. Gomnæs ANS Bygata 2 3530 RØYSE Tlf. 913 73 211</p>	<p>RÅNÅS LAKK AS PROFFESJONAL COATING WWW.RANAS.NO Rånåsveien 103 1880 EIDSBERG Tlf. 476 96 947</p>
<p>El Ringen AS Torsbyveien 1 3370 VIKERSUND Tlf. 918 07 918</p>	<p>DRAMMEN PADEL Gjetergata 20 3015 DRAMMEN Tlf. 951 82 952</p>	<p>Hurum Dekk & Bilglass AS Åsveien 4 3475 SÆTRE Tlf. 32 79 19 99</p>	<p>Constellation Cold Logistics Norway Borg Havnevei 12 1630 GAMLE FREDRIKSTAD Tlf. 400 01 541</p>
<p>PROZO™ LIVE LIFE YOUR WAY Tuneveien 10 1710 SARPSBORG Tlf. 69 15 39 00</p>	<p>Unicare Bakke AS Iddefjordsveien 885 1765 HALDEN Tlf. 69 17 26 00</p>	<p>Erik Hauge Transport AS Viksletta 169 1789 BERG I ØSTFOLD Tlf. 995 95 520</p>	<p>CRUX Bergfløtt behandlingssenter Bergfløttveien 69 3404 LIER Tlf. 32 22 68 00</p>
<p>Tangen Transport AS Gravfossveien 1A 3360 GEITHUS Tlf. 451 57 070</p>	<p>Marker Sparebank Storgata 59 1870 ØRJE Tlf. 69 81 04 00</p>	<p>Hedmark Rehabservice AS Vålgutua 212 2436 VÅLER I SOLØR Tlf. 62 42 11 12</p>	<p>Halvorsen Glass-Service AS Lilleåsgata 15 3340 ÅMOT Tlf. 957 31 481</p>
<p>Elektriker Øst AS Gamle Riksvei 49C 3057 SOLBERGELVA Tlf. 900 54 965</p>	<p>Cleaningservice AS Barbara Baklarz Reistadalleen 20 3425 REISTAD Tlf. 478 93 559</p>	<p>Dunamis Technology AS Torget 2 1767 HALDEN Tlf. 69 68 49 00</p>	<p>JANOME kakle DIN SYMASKINFORHANDLER I KONGSBERG Eget syverksted - Åpent etter avtale Gry Aamodt • Bævergrendveien 240 • 992 28 004 • www.kakle.net</p>
<p>SUND Bygg</p>	<p>T.F. Maskin AS Klemmetsrudveien 24B 3440 RØYKEN Tlf. 958 74 499 Epost: post@tfmaskin.no <small>Medlem av Maskinforeningen Forsund</small></p>	<p>Hole kommune Viksveien 30 3530 RØYSE Tlf. 32 16 11 00 hole.kommune.no</p>	<p>Saga Regnskap Drammen Ingvald Ludvigsens gate 21, 3027 DRAMMEN Tlf. 32 21 36 21</p>
<p>• NYBYGG - TILBYGG • PÅBYGG OG OMBYGGING • SKIFTING AV VINDUER • SKIFTING AV DØRER • TAK OG UTVENDIG ARBEID • INNVENDIG ARBEID • VÅTROM Tlf: 416 32 170 <small>www.sundbygg.no sundbyggas@gmail.com</small></p>	<p>FOLLO TAXI Ring 06485 Kveldroveien 17 1407 VINTERBRO</p>	<p>sigdal STUDIO SIGDAL DRAMMEN Borgan Kjøkken og Bad Tordenskiolds gate 26 3044 DRAMMEN Tlf. 32 88 88 90 Mobil 476 80 614</p>	<p>REGNBUEEN GJENVINNING - en del av AS Follo Truckutleie CONTAINERUTLEIE Din lokale anfalspartner Tlf: 64 86 31 03 follotruckutleie.no</p>
			<p>SE Steg Entreprenør as Apalveien 1 3360 GEITHUS Tlf. 32 78 36 06</p>



Teglverksveien 100
3057 SOLBERGELVA
Tlf. 32 23 23 00

Elektriker Øst AS

Gamle Riksvei 49C
3057 SOLBERGELVA
Tlf. 900 54 965

Sentrum Bilservice AS

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

Askland Service og Salg AS

Kobbervikdalen 75
3036 DRAMMEN
Tlf. 32 81 03 02

Powertech Service as

Ringeriksveien 20
3414 LIERSTRANDA
Tlf. 908 89 070

Engens Oljesenter AS

Næringsparkvegen 22
2320 FURNES
Tlf. 62 54 07 70

Kraftriket Telemark

Numedalsvegen 1920
3623 LAMPELAND
Tlf. 32 76 07 00

SIGDAL MASKINFORRETNING AS

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

Graff Gartneri AS

Husebyeveien 6
3480 FILTVET
Tlf. 32 79 64 31

Gol Stål AS

Liagardsvegen 252
3550 GOL
Tlf. 32 07 42 77

A/S BOKFØRING

Kindsveien 1
3533 TYRISTRAND
Tlf. 32 14 04 70

Hønefoss Glass-Service a.s

• Bilglass • Bygningsglass • Speil



- fagkunnskap gir trygghet



Årnes Revisjon AS

Seterstøavegen 4
2150 ÅRNES
Tlf. 63 91 28 50

Kvanhøgd Turistsenter

Golsfjellet
3550 GOL
Tlf. 32 07 39 57

Norefjell Hyttetjeneste

Skinnestoppen 9
3535 KRØDEREN
Tlf. 901 47 300

TAXI 03550 ROMERIKE

Helge Bakken AS

Klemmavegen 4
3550 GOL
Tlf. 482 29 533



Hole kommune

hole.kommune.no

Lyseng Billakkering

Norderhovsgata 23
3512 HØNEFOSS
Tlf. 919 12 220

Øvre Østfold Regnskapskontor AS

Gulbringa 1
1825 TOMTER
Tlf. 69 92 22 52

Fjellservice Uvdal AS

3632 UVDAL
Tlf. 970 69 800

Smart Økonomi AS

Pancoveien 24
1624 GRESSVIK
Tlf. 480 79 918

Itavdeling1 AS

Kobbervikdalen 67
3036 DRAMMEN
Tlf. 901 96 949

HB HALLINGDAL BETONG as

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



Klokkarstua

Tlf. 32 79 88 10

Mrex Motor AS

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

Hurum Sport AS

Åsveien 4
3475 SÆTRE
Tlf. 988 86 434

KARLSRUD BETONGPUMPING A/S



Thonsveien 68, 1816 SKIPTVET
Tlf. 69 80 91 30 • Mobil 908 58 743

Rua bygg & Takst

Nordre Ruavei 7
3614 KONGSBERG
Tlf. 916 93 669
www.ruabyggogtakst.no

FFF Hage og Miljø AS

Follestad Industriområde
3474 ÅROS
Tlf. 31 29 26 30

Granlund Kompetanse AS

Markadompa 5
2760 BRANDBU
Tlf. 915 91 731



Nybygg • Tilbygg • Rehabilitering • 915 43 864

kraftia

Øvre Nedmarken 15
3370 VIKERSUND
Tlf. 32 78 32 98

SKARE & NES A/S



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



BLINK HUS

Sigdal

www.blinkhus-sigdal.no
Tlf. 32 71 14 90

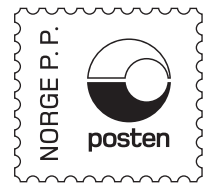
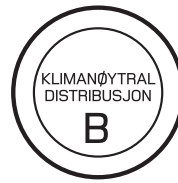


Modum
46 88 75 90

Åpent: Fre og lør 13-23,
alle andre dager 13-22

ØJ PIZZA AS

Vikersundgata 12 B
3370 VIKERSUND
Tlf. 468 87 590



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

Spiralen – ingeniørkunst -Fine turmuligheter

Av Jan Arne Dammen



På 50-tallet trengte Drammen stein til utbyggingen bl.a. til Rosenkrantzgata. I dag kan vi takke byingeniør Eivind Olsen som hadde en kreativ idé om steinbruddet bak sykehuset.

I stedet for et stort krater ble resultatet en turistattraksjon som er viden kjent. Tunnelen ble åpnet i 1961 med Kong Olav V til stede. Fra tunnelåpningen slynger veien seg seks og en halv gang rundt sin egen akse opp til toppen.

Etter en spektakulær tur gjennom den 1659 m lange tunnelen er vi oppe på byens tak, med fantastisk utsikt.



Tunnelen måtte jo ha et troll og ideen om Spiraltrollet kom fra byplansjefen Per Phil i 1961. Spiraltrollet er laget av hampe-tau som slynger seg seks og en halv gang rundt seg selv.

Inne i tunnelen kjører vi gjennom et lysshow og det er tydelige fotspor etter Spiraltrollet på veggene. Nesten oppe møter vi sjølveste Spiraltrollet med sin familie og ønsker deg velkommen.



Herfra går det ett vel av turveier og stier som vi kan velge, alt etter dagsformen. Turen rundt Friluftsmuseet og til Stronghytta er fin. Noe lenger blir det til Landfallhytta og Tverken.

På Friluftsmuseet er det gjenreist over 20 gamle tømmerhus. Trivelig er det å følge stiene gjennom Hallingtunet, Nummedalssetra, stua fra Eggedal, kvernhuset og bygdesaga fra 1809 og videre inn i Bragernesåsen.

