



# LHL i Buskerud

"Bladet vårt" Nr. 1 - 2019



# Prate - Smile - Løfte

## Hjerneslagskampanje på ambulanser

Av: Jan Arne Dammen



*Ikke vær redd for å ringe 113 sier Geir Otto Rislien og Geir Andre Pettersen*

Hvert år rammes 12.000 av hjerneslag, og tidlig diagnose og behandling er viktig. Derfor kjørte alle landets ambulanser rundt med plakater med symptomene på hjerneslag i en periode i vinter.

### **Kjenn symptomene**

Hjerneslag oppstår plutselig og hvor som helst og kjenner du til symptomene kan du redde liv. Får du plutselig problemer med å prate, smile eller løfte armene? Det kan være hjerneslag. Ring 113 - hvert sekund teller.

Hjerneslag er den hyppigste årsaken til død og varig funk-

sjonshemming, og man forventer en økning ettersom den norske befolkningen eldes. Samfunnskostnaden er på mellom sju og åtte milliarder i året. Disse pasientene trenger rask behandling på sykehus. I dag er det bare 40 prosent av hjerneslagpasientene som når sykehuset innen fire timer.

Erfaringer fra Norge og utlandet viser at pasientene selv eller pårørende ofte er det forsinkende leddet i behandling av hjerneslag. De gjenkjenner ikke symptomene og venter for lenge med å kontakte helsetjenesten.

### **Hvert sekund teller**

Hvis den slagrammede kommer raskt til vurdering og behandling er mulighetene større for å unngå varige skader. Det er grunn til å tro at mange venter med å ringe 113 fordi de er usikre om symptomene er alvorlige nok eller de er redde for å være til bry.

– Hvert sekund teller ved hjerneslag. Ikke vær redd for å ringe 113 om du er i tvil, det er vår jobb å vurdere slike henvendelser. Ring heller 113 en gang for mye enn for lite, sier Geir André Pettersen vad ambulansesentralen ved Drammen sykehus.



## LHL Møt oss på facebook

Stadig flere av lokallagene i Buskerud møtes på nettsamfunnet Facebook. Opprinnelig var FB laget for universitetsstudenter og -ansatte i USA. Siden har det spredt seg til andre bruksområder, inkludert venner, skoler og geografiske områder. Det er et sosialt nettverk, der brukeren kommuniserer ved at en profil blir opprettet. Nettsamfunnet har mer enn 600 millioner aktive brukere på verdensbasis, og over 1,5 millioner norskebrukere.



LHL Buskerud  
LHL Ringerike  
LHL Nes  
LHL Røyken  
LHL Hole  
LHL Kongsberg  
LHL Øvre Eiker  
LHL Drammen og Lier

## Endring i adresse?

Husk å melde adresseforandring til LHL hvis du flytter eller får ny postadresse! Dette kan gjøres ved å ringe LHLs medlemsavdeling på telefon 67 02 38 00 eller sende e-post til medlem@lhl.no. Man kan også sende dette i brev form til LHL, Postboks 103 Jessheimbyen, 2051 Jessheim. De som benytter LHLs nettsider kan også endre adressen sin på "Min side", <https://www.lhl.no/min-side>. Her må du logge inn med ditt medlemsnummer og et passord, som du får ved å følge beskrivelsen på siden. Etter innlogging kan du velge Profil fra topp-menyen, hvoretter du kan skrive inn endret adresse. Ved utsendelse av Bladet Vårt benyttes adresser fra LHLs medlemsregister.

## Savner du aktivitetskalenderen?

Vi har dessverre ikke mottatt innspill fra lagene i tilstrekkelig grad til å prioritere aktivitetskalenderen i dette nummer. Hvis du ønsker at vi skal fortsette med aktivitetskalenderen på side 2 i kommende nummer, meld fra til lederen i ditt lokallag, så kan hun/han sende e-post til redaksjonen om at aktivitetskalenderen er ønsket. Neste nummer av Bladet Vårt utkommer i juni, så ved innleveringsfristen til det nummeret må det sendes oversikt over aktiviteter for sommer og høsten.

## LHL Buskerud

ISSN 1892-0799

Utgiver: LHL Buskerud

Pb. 27 Gamlegrendåsen, 3607 Kongsberg

E-post: redaksjonen@bladetvaart.no

Årgang 27 – Nr. 1–2019 Opplag: 2800

Layout: Ola Tom Evje, olatom@amn.no

Trykk: HG Media AS

Ansvarlig annonser: Faktureringservice Sør AS

Distribusjon: Postverket

Neste nummer: Ultimo juni 2019.

Frist innsendelse av stoff: 1. juni 2019.

## REDAKSJONSKOMITÉ:

Jan Arne Dammen, epost: arnedam@online.no

Roald Adolfsen, redaktor@bladetvaart.no

Vera Jagland, redaksjonen@bladetvaart.no

Svein Olav Tovsrud, s.o.tovsrud@gmail.com

Ansvarlig redaktør: Roald Adolfsen

Forsidebilde: Ulvene i Bjørneparken

Foto: Jan Arne Dammen

Møt oss på facebook  
- LHL Buskerud

# Hva skjer i LHL Buskerud?

Tekst: Rolf Haukland



**LHL Buskerud avviklet lørdag den 16.mars sitt Årsmøte på Lampeland Hotell. 14 lag av 16 var representert, og dette må vel sies å være representativt.**

I forkant av årsmøtet var lokalagene invitert til lag samling den 15.mars. Møtet ble innledet V/sentralstyremedlem i LHL Ann-Helen Stangnes som ga en utfyllende orientering om den økonomiske situasjon i LHL, og de tiltak som blir igangsatt for å dempe konsekvensene. Denne orientering fikk altoverveiende påvirkning for resten av møtet.

Etter vedtak i Landsstyret er nå LHL pasientorganisasjon skilt fra den kliniske delen av LHL. Det er også iverksatt en rekke kostnadsbesparende tiltak som skal gi effekt i 2019-2020.

Det ble klart at de iverksatte tiltak vil få midlertidige innvirk-

ninger på drift og videre støtte av pasientorganisasjonen. Den såkalte Grunnpakken er midlertidig lagt på is, og dermed den støtte som er helt nødvendige for bl.a. tillitsvalgotplæring, lag samlinger, og like-mann/brukeropplæring.

Som medlem av FFO, som også driver tillitsvalgotplæring, kan og bør vi slutte opp om de kurs som tilbys gjennom FFO og Funkis.

Vi i LHL Buskerud er i tillegg spesielt gunstig stilt, ved at vi har et fond avsatt for nettopp bidrag til kurs og lagsamlinger. Årsmøtet LHL Buskerud 2019 besluttet å oppløse dette fondet, og det forventes at dette snarlig kan fordeles de enkelte lokallag, etter fondets vedtekter. Dette skal gi de enkelte lokallag økonomiske muligheter for å delta i nettverksbygging og kompetansehevning på sine tillitsvalgte.

Det skal ikke underslås at fylkesutvalget følte seg noe vingeklippet, og vi valgte å trekke forslag til handlingsplan for 2019. Men vi har tiltro til at vi har støtte fra våre lokallag til å fortsette vårt arbeide med å utvikle nettverksbygging, kompetansehevning og sosiale aktiviteter, så vi er ikke «Sjakk Matt» og vil komme tilbake med forslag til handlingsplan om da i en mer nøktern form. En annen viktig sak for fylkesutvalget, er å tilpasse LHL Buskerud inn i det nye fylket VIKEN. Fylkesutvalget arbeider tett og godt med de øvrige fylkesutvalg i Akershus og Østfold, og er enige i å gå for en modell hvor man stort sett beholder nåværende tilhørighet og samarbeid lokallagene i mellom.

Det går nå mot våren, så jeg vil på Fylkesutvalget vegne få ønske dere alle en riktig god Påske.

# LHL-sykehuset Gardermoen nominert til Årets bygg

Tekst og foto: Jan Arne Dammen



LHL-sykehuset Gardermoen som ble åpnet 7.juni 2018  
er blant fem kandidater til Årets bygg 2018.

Det er Byggeindustrien, fagbladet for byggenæringen i Norge, som hvert år kårer Årets anlegg og Årets bygg. Både for byggherre, konsulenter og entreprenører er prisen et ettertraktet kvalitetsstempel. Alt fra arkitektur, tekniske utfordringer, byggeledelse og entreprenører, økonomi, ytre miljø, HMS og samarbeidsforhold blir grundig evaluert av juryen.

## **Pasientvennlig sykehus**

- Vi er svært glade for å være nominert til Årets Bygg 2018.

Det er en annerkjennelse av at vi har bygd et moderne og pasientvennlig sykehus, der det skal være godt å være, og et godt sted å bli frisk. Nå har vi fått et bygg som passer som hånd i hanske til vårt formål, nemlig å gi førsteklasses behandling av pasienter, sier

kommunikasjonssjef i LHL Martin Steen.

## **Øvrige kandidater**

Hvem som stikker av med seieren offentliggjøres på Bygg gallaen 3. april. De øvrige nominerte er; Kongsvinger ungdomsskole, Holmen skole i Oslo, Kilden barnehage i Oslo og Eufemias Hage boligbygg i Oslo.



Av Inger Solveig Søreng

## LHL Hole avholdt årsmøte i Frivilligsentralen den 6. februar og 30 medlemmer hadde møtt opp.

Selv om laget ikke er av de størst er det et aktivt lag. I årsberetningen kunne de vise til sommerturer og høstturer og innholdsrike lagsmøter. Det er et godt samhold i laget som også holder julebasar.

LHL Hole er opptatt av nærmiljøet og i 2018 bidro de med kr. 20,000, - til HC brygge ved Sundvollen arbeidssenter ved Steinsfjorden. HC brygga er et samarbeide mellom: Hole kommune, friskliv, frivilligsentralen, Sundvollen arbeidssenter, LHL HOLE. Denne er tilgjengelig for allmenheten. De har også sørget for hjertestarter til Frivilligsentralen.

Det ble holdt en orientering om LHL-sykehuset Gardermoen. Det kom fram at LHL-sykehuset Gardermoen søker lokalforeningene om bidrag. Årsmøte besluttet å støtte nærmiljøet i 2019.

Aktiviteter framover: Kurs om hjerneslag, hjertesykdom, diabetes og Kols. Kontakt styret for påmelding. Kursene holdes på



Ringerike sykehus. Det planlegges en fellestur til LHL-sykehuset Gardermoen til våren. Hver onsdag er det bare å møte opp sammen med «Gå gruppa» v Rune Steinslette. Første lørdagen i måneden er det hygge på frivilligsentralen fra kl. 12.00. Dette er et samarbeid mellom Frivillig, LHL Hole og VOV.

Det nye styret består av: leder/sekretær Grethe Hagen, kasserer/øko. ansvarlig Tove Botten, styremedlem Mona Innbryn. Vara, Kjell Grønna og Knut Hagen. Valgkomiteen John Aspholdt. Kjøkken: Hjørdis Nygård, Karin Lien. Vara: Mona Innbryn





## LHL Nesbyen - året 2018

Tekst og foto: Marit Medalen

**Det har vært et år i LHL Nesbyen uten noen spesielle aktiviteter. Årsaken er alvorlig sykdom på leder. Men nå er jeg på beina igjen så nå håper vi på et godt jobbår for LHL Nesbyen.**

Vi har i mange år hatt et trofast styremedlem og leder Aasta M. Teigen, så da hun fylte 75 år, så syns vi at en oppmerksomhet var det minste vi kunne bidra med.

Bading i varmtvannsbasseng er en fast aktivitet. Hver tirsdag har vi en time i bassenget. Det er en fast gjeng på ti stk. som



Bading i varmtvannsbasseng

benytter seg av tilbudet. Der blir det løst alt fra lokale problemer til verdensproblemer. Mye latter og godmodig små-



Aasta M. Teigen da hun fylte 75 år

erting. Eivind Jensen er kontaktperson som ordner med badingen for oss. Alle syns den timen i bassenget går for fort.

LOKALLAGSSTOFF



## LHL Ål - skitrim på Ål

**På Liatoppen skisenter på Ål er det på vinteren flotte skiløyper.**

Tekst: Kjell Torgersen

Her har LHL-laget samling kvar torsdag. Ein treng ikkje vera skral eller sjuk for å vera med, men berre ha lyst til å gå ein

skitur. Før turen kan ein få hjelp med skismurning og så går ein så langt ein har lyst – kort -eller langt.

Felleski er det siste på moten – da blir det enkelt med smurningsvalget.

Alle skal vera attende til bestemt tid. Så samlast me i varmestugu og hygger oss med

varm drikke og medbrakt kaffe/niste. Iblant er det vaflar og mandarin.

Da er det tid for ein lang god prat og sosialt samvere. Det er ofte diskusjonar omkring løyper og valg av festesmurning. På fine dagar er det ein stor flokk pensjonistar som møter fram.





Av Kari Torgersen

## LHL Ringerike avholder lagsmøtene i Ullerål Kirke og møtene er godt besøkt.

I januar var det Vidar Sandbeck 100 år v/John Bråthen som stod på programmet. Johan er tidligere lærer, og nå pensjonist, med stor musikkinteresse. Han fortalte, spilte og sang viser fra Vidar Sandbecks (1918-2005) historie, til en lydhør forsamling som var med på allsangen.

Alvhild Langen og Emma Tronerud ble takket av og fikk en velfortjent honnør i form av blomster for vel utført arbeid i styret og andre funksjoner i LHL Ringerike.

Husk LHL Ringerike med Grasrotandelen til Norsk Tipping!

### «Et bedre liv»

I mars hadde 50 personer funnet veien for å høre provisorfarmasøyt Ida Moen fortelle om riktig bruk av medisiner. Ida arbeider ved Ringerike Sykehus som provisorfarmasøyt og underviser bla på Hjerterkolen. Dette var et tema som er høyst aktuelt for møtedeltakerne og ble framført på en fremragende måte, med stor kunnskap om emnet.



Som vanlig var det leder Kari Torgersen som åpnet møtet med å ønske vel møtt, og hun leste så diktet «Et bedre liv». Økonomien i laget er tilfredsstillende og en har prioritert økonomisk støtte til medlemsaktiviteter av forskjellig slag i 2018. Det ble referert fra årsmøtet der 42 stemmeberettigete medlemmer deltok.

### Aktiviteter fremover

Kurstilbud til slagrammede og pårørende. 11. – 12. juni 2019 på Skogli rehabilitering på Lillehammer. Skriftlig informasjon om nevnte kurs ble gjort tilgjengelig for møtedeltakerne. Det ble informert om den kommende Charlottenberg tur som er den 3. april og som

gjennomføres i samarbeid med Jernbanepensjonistene.

Sommertur 2019 vil gå til Telemarkkanalen og overnatting på Nordsjø Hotell 24. – 26. juni. Påmelding til reisekomiteen frem til 14. mai.

Tradisjonen tro ble det også denne gang gjennomført loddssalg med trekning av innleverte gevinster. Inntektene fra loddssalgene gjennom året utgjør et godt tilskudd til driften av lokallaget. Hjertelig takk til de flinke damene på kjøkkenet, som vartet opp med vel-smakende suppe og kaffe og kaker.

Neste lagsmøte er mandag 8.april kl. 1730.





Av Kari Torgersen

## LHL Ringerike avholdt årsmøte den 18. februar 2019 i Ullerål Kirke møtelokaler.

42 stemmeberettigede var møtt fram. Styrets leder, Kari Torgersen, ønsket velkommen og åpnet møtet med 1 min stillhet for de av lagets medlemmer som har gått bort siden forrige årsmøte.

### Aktivt år

Styret kan se tilbake på 2018 som et aktivt år, og laget har pr 31.12.2018 registrert 376 medlemmer. Laget har en tilfredsstillende økonomi og har prioritert økonomisk støtte til medlemsaktiviteter i året som gikk.

Det har i årsmøte perioden vært avholdt 11 styremøter og blitt behandlet 129 protokollførte saker.

11 lagsmøter avholdt, derav ett som sommeravslutning ved åpningen av LHL Sykehuset 9. juni på Gardermoen, og ett som julebord 10. desember på Tonys restaurant på Kuben i Hønefoss.

Kjøkkenkomiteen har stått for bevertning ved alle lagsmøter.

### Gave til Legekantor

Tyristrand legekantor er av LHL Ringerike tildelt kr 50 000,- til



innkjøp av medisinsk utstyr. Dette med bakgrunn i årsmøtevedtak 2018. Overrekkelsen var representert ved leder og ny og tidligere kasserer.

### Aktiviteter

Det er arrangert turer for medlemmer til Charlottenberg i april og oktober i samarbeid med Jernbanepensjonistene, til Skagen i Danmark i juni, og juletur til Oset Høyfjellshotell i november.

LHL Ringerike viderefører arbeidet med å få flere aktive medlemmer og vil opprettholde aktiviteten ved Hjerteskolene og Lærings og Mestringssente-

ret ved Ringerike Sykehus, som er aktuelle arenaer for potensielle nye medlemmer.

Valgkomiteens innstilling ble av årsmøtet tatt til følge og Kari Torgersen ble gjenvalgt som leder.

### Hedret

Som avslutning takker Leder Kari Torgersen for tilliten som gjenvalgt styreleder og overrakte blomster til Astri Tove Heia som gikk ut av styret. Etter styrets innstilling ble to medlemmer hedret:

Emma Tronrud og Solveig Stokke tildelt æresmedlemskap med diplom etter lang og tro tjeneste for LHL Ringerike.



Av Håkon Skjolden

## Besøk av eventyreren Jan Kr. Karlsen fra Nærnes på temamøte 9. oktober 2018

På møtet i oktober hadde LHL Røyken besøk av eventyreren Jan Kr. Karlsen fra Nærnes i Røyken, som fortalte om sin ungdomsdrøm som ble realisert sammen med en kamerat. Her er deler av historien, fortalt til en lydhør forsamling av lh-lere. Historien ble også ledsaget av både film og bilder fra turen.

### SENTERLED TIL MIKLAGARD – en eventyrlig sjøreise

Senterled til Miklagard er historien om en ekspedisjon med farkosten «Ymer», en seilbåt på 19 fot med 4 HK utenbordsmotor. Mannskapet var Sindre Strømsheim Eriksen og Jan Kristian Karlsen. Avreisen gikk ut fra indre Oslofjord, langs svenskekysten, gjennom Øresund og en kald og strevsom seilas over Østersjøen til Polen. Havnebyen Świnoujście, innerst i den Pommerske bukt, markerte starten på reisen gjennom sentral Europa. Først gjennom oder-elvens delta. Świna-kanalen, Oderlagunen og langs øya Wolin (kjent for viking-bosettinger) og videre til

Szczecin. Byen som er plassert på øyer mellom Oders vestlige og østlige gren. Videre fortsatte ferden motstrøms gjennom Polen og oppover mot Oders kilde i Tsjekia. På tross av sin beliggenhet midt i Europa er Oder lite anvendt for sjøfart. Det er sparsomt med brygger, og bunkring medfører lange spaserturer. Navigasjonskart finnes kun for nedre del av elven, og nettopp derfor er reisen en særegen opplevelse. En ferd gjennom vakker natur, rikt fugleliv, historiske byer, men og partier med tung industri og forurenset elv.

Ferden gjennom sentral Europa ble dramatisk. Liten båt, lav fart, lange dager, mannskap på to og mangel på navigasjonskart, bidro til høy risiko. 460 kilometer fra Østersjøen smalt «Ymer» på en sunken sluseport. Elvevannet piplet inn og båten måtte berges inn til elvebredden.

Reisen på Donau ble nervepirrende. Donau er stor og stri, og slusene er enorme. Mye lektertrafikk, dårlig merkede rev og store trær fra mangroveskoger driver med strømmen. Like sør for Bratislava øker vinden til kuling. Bølgene



vokser seg store. Den brede elven blir smal og oppmurt langs breddene. Et høyt tårn skimtes i horisonten. Et lys under tårnet skifter fra rødt til grønt. En kjempesluse! En stor lekter kommer i høy fart og kjører først inn i slusa. Deretter følger to andre lekterne, og til slutt den lille seilbåten. Så følger dramatiske minutter i et inferno av bølger, strøm og lekterpropeller, innen «Ymer» og mannskap blir reddet av en rumensk lekter. De får slep til Budapest. Sigurd blir syk og reiser hjem. Jan fortsatte reisen alene, inntil han avslutter reisen på grensa til Romania. Her ble båten solgt og Jan reiser hjem til en engstelig mor.

Jan Karlsen har realisert sin ungdoms drøm om å finne en senterled gjennom Europa,

som er betydelig kortere enn vikingenes østerled. Nå foreligger film, foredrag og boken lanseres vinteren 2019. Jan holder foredrag, viser filmen fra reisen og leser spennende historier fra boken.

### **Fakta om farkosten Ymer**

Båten var en Albin57 1976 modell, seilbåt, med en 4 hk påhengsmotor.

Navn: Ymer. Navnet Ymer/Ymir stammer fra norrøn mytologi. Odin og brødrene hans drepte Ymer. De skapte jorda

av kjøttet, berg av knoklene, stein og grus av tenner og knuste bein, skog av håret og hav og sjø av blod og svette. Over dette satte de skallen som himmel og hjernen som skyer. Av øyebrynene lagde de en mur omkring Midgard.



## **LHL Ål - eit aktivt lag**

Tekst: Kjell Torgersen

### **Laget har hatt årsmøtet sitt på Torpomoen. Det er no 185 medlemmer i laget.**

Årsmeldinga synte at det også siste året har vore stor aktivitet i laget.

### **Møter og kurs**

Laget har hatt to lagsamlingar. På vårmøtet kom fysioterapeut Leif Andre Viken og prata om opptrening etter hjerneslag. På haustmøtet fekk me ei innføring i prosjekt Hallinghelse. Folkehelsekoordinator Jørund Li fortalte om dette. Arvid Tveit fortalte om ny småjobbsentral på Ål.

Me hadde eit hyggeleg julebord på Thon Hotel med eit foredrag om målaren Aslak Sandestølen, ved Håkon Sørbøen og Magne Jarstadmarken. Bodil Haug song så fint for oss.

Styret har delteke på fleire kurs gjennom året.

Det eine var lagt til det nye

LHL sjukehuset på Gardermoen. Der fekk me også ei omvisning i det flotte bygget. Årsmøtet i Buskerud fylkeslag vart gjennomført på Lampe-land.

### **Førebyggjande helsearbeid**

Trimmen på Ål vidaregåande skole på tysdagar er eit lågterskeltilbod. Ein enkel trim etter hyggeleg musikk. Alle er velkomne.

Trimdansen på Solhov på onsdagar har ein trufast flokk som møter opp.

Skitrim er det på Liatoppen på torsdagar. Gå ein lang eller kort skitur før me samlast i klubbhuset til ei kaffestund.

### **Hjarteskula**

Den er det Hallingdal Sjukestugu som har ansvaret for.

Dette er tidlegrehabilitering - eit tilbod til personar som som nyleg er komne heim etter operasjon/ inngrep.

Dette tiltaket fungerer heilt flott, og har den største støtte

fra alle LHL – laga i Hallingdal. Nyleg flytte skula inn i større og fine lokaler på Sjukestugu. LHL-laga i Hallingdal ga saman kr. 50.000,- til utstyr i dei nye lokala.

### **Turar**

I juni hadde me ein flott buss-tur til det som vert kalla Østersjøens perler.

I Hansbyen Rostock hadde me base, og reiste ut på turar derifrå.

I august var me på tur til Halne Fjellstugu. Ein lang stopp og omvisning ved Geilo Kulturkyrkje. Det deltok så mange at me måtte ha to bussar.

### **Styret**

For 2019 er:

Leiar Kjell Torgersen, nestleiar Odd Einar Gjerden, kasserar Magne Jarstadmarken, skrivar Ragnar Rokne, styremedlemmer:

Eva Teigen,

Liv Sorteberg,

Magnhild Hagen.



Av Finn Higråff  
og Berit Myrvang

**Den 14. februar reiste 16 medlemmer til Oslo Kongressenter og på Slagkafé. Der ble LHL Hjerneslags ærespris delt ut til avdelingssjef, professor, faglig leder og forsker Bent Indredavik. Prisen deles ut til en enkeltperson som har gjort en ekstraordinær innsats innen hjernehelse, hjerneslagsområdet og for slagrammede og pårørende. Han fortalte om forskningen og alt de holdt på med. Et interessant foredrag og æresprisen var virkelig fortjent!**

## Rollemodell

Vi fikk også høre et interessant og morsomt foredrag av Torbjørn Brandt som han hadde kalt «Veien er målet». I 2009 var Torbjørn 19 år og en lovende kombinertløper. Under trening i Granåsen falt han stygt og pådro seg hode- og

bruddskader. Etter en lang vei tilbake gjennom rehabilitering på avd. for ervervet hjerne-skade, er han nå tilbake på samme avdeling som mest-ringsveileder og rollemodell for andre pasienter. Han utdanner seg nå også som helsearbeider. Du verden for en ung mann, det var ikke et tørt øye i salen når han fortalte om veien tilbake. Veien er målet, sa han. Noe som handler om håpet og mulighetene for fremtiden.

## Nærmiljøet

Ellers skjer det jo litt i nærmiljøet også. Vi er like aktive som før, selv om det kanskje går litt tregere. Vi er en 15-25 perso-

ner som går stavgang hver torsdag og noen av oss svømmer om onsdagene, ja kanskje mandag og fredag også. Men nå ser vi frem mot våren, så vi kan komme oss ut i naturen igjen.

Det er mange flotte turveier med bord og krakker og gapahuker som vi benytter. Skal bli godt å spise matpakka og drikke kaffen ute igjen, etter en lang vinter har tatt den inne på treffstedet vårt «Aktivitetshuset».

## Bli med

Alle er velkommen til å være med på våre aktiviteter, det er både sunt og sosialt!

### På Årsmøtet 12.februar ble følgende valgt inn i styret i LHL Røyken/Hurum.

Leder: Haakon Skjolden,

Nestleder: Inger-Lise Aaberg,

Kasserer/Lotteri: Anne-Grethe Karlsen.

Styremedlem: Berit Myrvang,

Medieansvarlig: Finn Higråff.

Vara: Solveig Tolpinrud Solberg og Marion Higråff som 2.vara

**BAD:ET**  
HELSESENTER

**Anita Svendsbakkens  
Fotterapeut Klinik**

Furuhallveien 17 B, 3512 HØNEFOSS  
Tlf. 469 28 070 - [www.badethelsecenter.no](http://www.badethelsecenter.no)



**Åssiden Rør AS**

Aronsvei 39, 3029 DRAMMEN  
Tlf. 32 82 00 50 - Mobil 900 72 489  
E-post: [borjohns@online.no](mailto:borjohns@online.no)  
Web: [www.aassidenror.no](http://www.aassidenror.no)



Varidett kvalitet



Vi utfører alt innen  
hår og make up.

Gratis parkering.  
- Lærling til 50%.



Tekst & foto: Roald Adolfsen

**LHL Kongsberg avholdt sitt årsmøte på sitt vanlige møtested (ASVO-kantina) den 20. mars 2019. Godt fremmøte og god mat gjorde at fremmøtet som vanlig må betegnes som godt. Møtet ble ledet med stø hand av tidligere leder Wenche Haukeli.**

## Aktiviteter

Det er relativt høy aktivitet i laget, og antall medlemmer økte slik at det var 300 betalende medlemmer pr. 31.12.2018. Laget holdt innlegg på sju hjerstekurs og slagkurs som arrangeres av LMS på Kongsberg Sykehus. Sommerturen 2018, som gikk til Bergen og Rosendal, var fulltegnet. I oktober 2018 ble det avholdt Tema-kafe (slagkafe) på Vandrerhjemmet med over 30 deltakere. Her var det innslag fra Tommy Skar, Slagdama (Ragnhild Mork), Kongsberg sykehus/Høgskolen i Buskerud og Kongsberg kommune.

## Økonomi

Regnskapet for 2018 ble oppgjort med et betydelig bedre resultat enn budsjetter. Dette skyldes bla. høyere avkastning på verdipapirer. Laget drives fortsatt med budsjettetert under-



*F.v. Arve Hellerud (møtesekretær), Wenche Haukelid (møteleder) og Rolf Haukland (lagets leder).*

skudd idet vi tærer på oppsparte midler. Laget er imidlertid oppmerksom på situasjonen, og vurderer løpende om det skal settes inn sparetiltak.

med et lite overskudd i 2018, men disse pengene disponeres i sin helhet av Ansvarlig redaktør etter fullmakt fra LHL Buskeruds årsmøte.

## Bladet Vårt

LHL Kongsberg er vertskap for Bladet Vårt, og regnskapstallene fra Bladet Vårt er konsolidert inn i i regnskapet for LHL Kongsberg. Bladet Vårt gikk

## Valg

Alle styremedlemmer ble enten gjenvalgt eller (for noen) var ikke på valg i år. Listen over styremedlemmer 2019 finnes i faktaboksen på neste side.



*Arrangementsansvarlig Bjørn Thorsdalen orienterer om sommerturen 2019, som går til Stockholm.*



# LHL

## LHL Kongsberg

Rolf Haukland

Harriet Backers gt. 6a

3615 Kongsberg

Tlf. 92 82 33 51

lhl.kongsberg@lhl.no

Leder:

Kasserer:

Kasserer vara:

Sekretær:

Møtesekretær:

Trim/arrangement:

Studieleder/samarb.utvalg:

IT/mediekontakt:

Likemannsansvarlig:

Likemann:

Rolf Haukland

Sverre Corneliussen

Reidun Gundersen

Ivar Sundt

Marit Haukland

Bjørn Thorsdalen

Alf Smørgrav

Roald Adolfsen (1. vara)

Gunn Amundsen

Kåre Tho (2. vara)

# Bedre oppfølging

Av Svein Olav Tovsrud

Oppfølgingen etter utblokking og hjerteoperasjon bør bli bedre. Det var et av hovedmomentene til lege og spesialist i indremedisin, Helge Istad, da han holdt foredrag for LHL Buskerud på Bardøla i desember 2018. Oppfølging og rehabilitering kan i mange tilfeller være like viktig som selve utblokkingen, sa han. Vi må satse mer på rehabilitering, og det er for stor forskjell mellom sykehusene.



Istad trekker fram NORCOR-studien der oppfølgingen ved sykehusene i Drammen og Tønsberg ble sammenlignet. Den viste blant annet at 17% av pasientene i Drammen fikk oppfølging. I Tønsberg var det hele 74% som fikk det samme.

-Men hvorfor er det så viktig med oppfølging?

Et oppfølgingsprogram er et

strukturert opplegg med trening, kontroll av blodtrykk, kolesterol, puls og så videre, forklarer Istad. Blant pasientene i Tønsberg var det tre ganger så mange som sluttet å røyke som i Drammen. Og flere fikk lavere kolesterolnivå. Sammen med korrekt medisinerer kan oppfølging være like viktig som selve inngrepet, slår han entusiastisk fast.

## Gjør som svenskene.

Nå må vi gjøre som svenskene. Vi må lage et lovpålagt register over mennesker som har hatt hjerteinfarkt. I dette registeret skal legene legge inn pasienter med hjertesykdom. Det vil gi oss en mye bedre oversikt. Vi kan ikke ha det slik at det er store forskjeller i oppfølging mellom sykehusene, mener Istad.

# Frisklivssentralen - en møteplass i Modum

Forebygging lønner seg både for samfunnet og for den enkelte. Med Frisklivssentral i kommunen blir det enklere å få til. Buskerud er et foregangsfylke når det gjelder utvikling av frisklivssentraler. Tilbudet er utviklet i kommunene, ut fra innbyggernes behov, og det hele startet i Modum for over 20 år siden. Til nå har 268 kommuner i Norge etablert Frisklivssentral. Tall fra Statistisk Sentralbyrå viser at hver frisklivssentral hjelper i gjennomsnitt over 100 personer til varig endring av levevaner og bedre helse.

Av Jorunn Killingstad

På Frisklivssentralen får du hjelp til livsstilsendring av kvalifisert helsepersonell. Du kan ta di-



rette kontakt, eller snakke med legen din om frisklivsresept. Gjennom oppfølgingstilbudet får du individuelle helsesamtaler og mulighet for å delta på ulike treningsgrupper og kurs. Frisklivssentralen har oversikt over lokale tilbud i regi av frivillige lag og foreninger og lede folk videre til disse tilbudene når det er aktuelt. I mange kommuner er det et tett samarbeid mellom frisklivssentralen og lokale lag. Slik som for

eksempel i Modum hvor LHL og Frisklivssentralen holder til i samme hus på Furumo. Her er det stor aktivitet ute og inne. Innbyggerne får hjelp til å komme i gang med trening, endre kosthold, slutte å snuse eller røyke eller bedre søvn. LHL er en viktig samarbeidspartner og har blant annet etablert et Kafètilbud med gåtur eller innetrim og sosialt samvær etterpå. En møteplass stadig flere benytter seg av!

## Vinn en million

Send inn bilde til oss og bli med i trekningen av tre lodd i LHL-Lotteriet.

Redaksjonen vil gjerne ha tilsendt bilder og stoff. Kanskje ditt bilde havner på toppen på vår Facebookside eller på forsiden av "Bladet Vårt".

Send til: [redaksjonen@bladetvaart.no](mailto:redaksjonen@bladetvaart.no)

Vår nye fotoassistent er allerede ute på oppdrag.

Foto: Jan Arne Dammen



## Minneord Roger Raknerud

Det var ufattelig trist å få beskjeden om at vårt medlem Roger Raknerud var død. Bare for noen dager siden snakket jeg med ham på telefonen. Roger var han som engang fikk meg med i LHL Drammen-Lier lokallag. Og det var han som overtalte meg til å melde meg inn i rådet for funksjonshemmede i Lier kommune, der vi satt sammen i en 4 års periode. Han var en av de klokeste menn jeg kjente. Roger hadde lang erfaring i politisk arbeid,

kunne det meste og var en kjempehyggelig og humoristisk fyr som løftet andre frem. Ikke få ganger møttes vi på Lierkroa over en kopp kaffe og utvekslet erfaring. Vi utvekslet mange meninger og kunne diskutere og være uenig, men jeg hadde stor respekt for hans kunnskap. Han var helt uten sidestykke i å gi komplimenter, var en danseløve, og en mester i å få folk til å føle seg vel i hans selskap. For meg var han en unik mentor, og jeg kommer til å savne hans selskap og gode råd. Akkurat nå så



*Roger i kjent stil, engasjert og alltid med et glimt i øyet.*

*Foto: Jan Arne Dammen*

føler jeg en enorm tristhet fordi han er borte for alltid.

Leder May Kværnstuen  
LHL Drammen/Lier

**dei lyse toner**

**som. ein  
dans**

**svøpt i  
lojosets  
slør**

**kan du  
høyre  
lyden av**

**småfuggelens  
vakre røst**

**som syng  
vinter mørket  
stille adje**

**og  
kvitrer  
lette toner**

**av  
sommer  
lengt  
m.j.k**

*Fotograf Trine Hafslund*

M  
A  
G  
N  
S  
C  
O  
R  
N  
E  
R



Minneord

# Roger Raknerud

**Det var en trist beskjed vi fikk i februar om at ildsjelen og humørsprederen Roger Raknerud var gått bort. Roger har vært medlem i LHL siden 1986 og var en markant skikkelse som alle hadde et godt forhold til.**



På alle disse årene fra 1986 har Roger satt mange spor etter seg. Hans gode erfaringer som politiker i kommunestyret i Lier og i fylkestinget i Buskerud, var noe vi i LHL fikk dra stor nytte av.

*Under LHL Buskerud sitt årsmøte i 2015 fikk Roger sin velfortjente hyllest da han ble hedret med æresmedlemskap og ble tildelt LHLS Hedersmerke i sølv. Foto Jan Arne Dammen*

Løpebanen i LHL begynte i LHL Drammen/Lier hvor han var leder i flere perioder.

Han var med i mange prosjekter i LHL, ofte var han primus motor når det ble utarbeidet samfunnspolitiske program, og han og jeg var blant annet sammen i et prosjekt i LHL sentralt hvor vi laget den første manual for Brukermedvirkning i LHL systemet.

Roger var han med de gode ideene, han hadde en god formidlingsevne, og var en vi ofte spurte om å holde innlegg og foredrag.

Roger var klok og kunnskapsrik, kunnskapssøkende og diplomatisk i sitt språk, aldri provoserende, han ville alle det beste. Det var hans evne til å inkludere alle, som gjorde han så godt likt. Han så alle som var nye på våre møter og tok kontakt, da følte mange at de passet inn. Hans lune fine humor var til glede for oss, og han var en ypperlig møte- og kursleder. Som «gammel» politiker hadde han stor omtanke for de «nederst ved bordet».

Han var i fylkestyret i utrolig mange år.

Et år var han ikke innstilt på gjenvalg av valgkomiteen, og da ble det oppstandelse.

Så måtte han, etter 9-års regelen gå ut av styret, men kom inn igjen året etter.

Han satt også en periode i Sentralstyret i LHL sentralt.

FFO i Buskerud fikk også glede av hans innsats, der satt han som leder i noen år. På vegne av LHL var han også leder for fylkesrådet for funksjonshemmede i Buskerud i to perioder.

I kommunalt råd i Lier var han med i flere perioder og i 2007/2008 som leder.

Roger var et godt menneske, vi vil savne han, - lenge!

Jeg lyser fred over hans minne.

LHL i Buskerud «Bladet vårt» Vera Jagland

# Økonomisk krise

Tekst: Svein Olav Tovsrud



*Drift av det nye sykehuset på Gardermoen ville bli utfordrende Foto: Jan Arne Dammen*

## Økonomisk krise

«Situasjonen i LHL er dramatisk og alvorlig.» Dette var overskriften på et nyhetsbrev fra ledelsen i LHL den 14. mars i år. En overskrift som fikk mange tillitsvalgte til å hoppe i stolen. Så godt som alle i LHL visste at de første årene med drift av det nye sykehuset på Gardermoen ville bli utfordrende, og det var kalkulert med underskudd. Men nå var situasjonen blitt så ille at ledelsen var nødt til å sette i verk omfattende sparetiltak – i hele LHL, ved LHL-sykehuset på Gardermoen, i våre klinikker og i pasientorganisasjonen, heter det i nyhetsbrevet.

I nyhetsbrevet nevner LHLS ledelse hele 17 sparetiltak. Blant dem er ny driftsmodell for kirurgi, sengepost og kunderesenter, redusert bemanning

for rehabilitering på sykehuset, kutt i sentralstab, kutt i forskning og utvikling og redusert lønn til ledere. Hvis alle de 17 nevnte sparetiltakene settes i verk skal det gi en innsparing på 144 millioner kroner i 2020. Regnskapet for 2018 viser et underskudd på 290 millioner og i 2019 er det kalkulert med et underskudd på nærmere 150 millioner kroner.

Sentralstyremedlem Ann-Hellen Stangnes hadde derfor en tung og vanskelig jobb da hun orienterte tillitsvalgte i LHL Buskerud om situasjonen på lagsamlingen på Lampeland. Vi har ikke fullt belegg på sykehuset på Gardermoen selv om det er køer foran sykehusene ellers i landet, sukket hun. Vi har økning i antall pasienter, men vi tjener ikke penger på det vi burde tjene mest penger på.

## -Hvor alvorlig ser du nå på den krisen LHL er inne i?

Den er alvorlig, den er vanskelig, svarer hun etter å ha tenkt seg om.

## -Kan LHL gå konkurs?

-Hvis vi kan få satt i gang alle sparetiltakene, så kan drifta gå rundt svarer hun, og legger til at medlemsorganisasjonen ikke blir berørt. Det er ikke slik at ved en konkurs så kommer bostyret og tar alle pengene til lokallagene.

## -Kom dette overraskende?

-Nei, egentlig ikke. Vi visste at de første årene etter bygging av nytt sykehus ville bli vanskelige. Så dette kunne ikke komme overraskende på noen.

På møtet på Lampeland var det flere framømte som mente at markedsføringen av det nye sykehuset har vært for dårlig.

-Ja, innrømmer hun. Vi har nok



vært for dårlige til å vise fram aktiviteten og kapasiteten vår. Men vi har sendt informasjon både til fastlegene og til våre lokallag. Hun er veldig imponert over den jobben lokalt tillitsvalgte gjør, men for lokallagene har det nok vært vanskelig å nå ut med informasjonen om at det nye sykehuset har ledig kapasitet, sier Ann-Helen Stangnes.

På samlingen på Lampeland bekreftet også Stangnes at LHL har vært i kontakt med den amerikanske organisasjonen Sanford Health. Det er en organisasjon som ligner svært mye på LHL ved at den er en medlemsorganisasjon som driver sykehus og klinikker og som ikke tar ut utbytte til eierne. Ledelsen i LHL og Sanford Health har allerede hatt tre møter, og amerikanerne er interesserte i å gå inn i et samarbeid med LHL. Partene tenker seg at det dannes en ny enhet for drift av klinikker, sykehus og Vertikal helse. (forsikrings-selskapet) Sanford Health går inn

og eier 49% mens LHL har 51%. Medlemsorganisasjonen blir ikke berørt, den skal bestå som før.

Ann-Helen Stangnes har lest alt hun har kommet over om Sanford Health. Det er jo mange som undrer seg over hvorfor amerikanerne ønsker å satse i Norge.

Så langt har hun funnet nesten utelukkende positive omtaler. Pasientene er veldig fornøyde. Og – det som er veldig viktig for LHL – Sanford Health er en såkalt non-profit-organisasjon. De tar altså ikke ut utbytte til eierne, de sender et eventuelt overskudd tilbake til organisasjonen. -LHL kommer aldri til å gå i kompaniskap med en organisasjon som tar ut utbytte, understreker Stangnes.

### **-Ønsker du deg da et samarbeid med Sanford Health?**

-Jeg ser i alle fall fordelene, svarer Ann-Helen. Det er en spennende organisasjon, de er dyktige på det de gjør på landsbygda i Dakota og Minnesota. Men kanskje finnes det også noen skjulte ulemper ved dem, undrer hun.

### **-Hvordan ser du da på totalbildet for LHL akkurat nå? Kan organisasjonen greie å reise seg nok en gang?**

-Vi må jo tro på det, svarer hun. Tenk på alle de flotte medarbeiderne og medlemmene som står

på hver dag for LHL. Jeg blir ydmyk over det, sier hun med alvor i stemmen. Men alle må nå stå sammen. Det som er viktig nå er å spre informasjon om at vi har fritt behandlingsvalg her i landet – da kan vi få pasienter. Det er nesten viktigere med slik informasjon enn å sende oss 1000 kroner i loddpenger, avslutter Ann-Helen Stangnes.

#### **Tiltak:**

- Den nye byklinikken planlagt på Storo utsettes
- Vertikal Helse flytter til LHL-sykehuset Gardermoen (sommer 2019)
- Ny driftsmodell kirurgi
- Ny driftsmodell sengepost
- Ny modell for drift av kundesenter
- Redusert bemanning rehabilitering sykehus
- Nedskalering av drift i medlemsorganisasjonen
- Kutt i sentral stab
- Kutt i IKT-kostnader
- Kutt i forskning og utvikling
- Reduksjon i lønn til ledere
- Reduksjon i lønn til enkeltgrupper
- Alle ansatte inviteres med på lønnsfrys i to år
- Pensjonsordningene justeres
- Sentralstyret og Landsstyret avstår fra honorarer. Det samme gjelder for fylkesutvalgene og interessegruppene.
- Sentralstyret og Landsstyret gjennomfører et minimum av fysiske møter
- Lagssamlinger i høst og i 2020 gjennomføres ikke i sentral regi



**PERFORERTE PLATER OG STREKKMETALL PÅ LAGER.  
VI SKREDDERSYR OGSÅ ALTI!**

Spiraltrapper, rettløpstrapper, ledere  
Gitterrister, forskaperister, trappetrinn  
Perforerte plater, strekkmetall, gitter  
Metallfasader, arkitekturmesh, vevet duk

**NISJE METALL**

Hyggenveien 35, 3440 Reyken. Tlf.: +47 31 28 78 88. post@nisjemetall.no. www.nisjemetall.no

**Mekonomen**  
Bilverksted

**Bilverksted Klokkarstua**

Åsheimveien 32  
3490 KLOKKARSTUA  
Tlf. 992 74 977

**Helle og Jonsson AS**

Navarhaugen 3  
3475 SÆTRE  
Tlf. 917 29 735

**Bilpleiesenteret AS**

Gigstads Vei 11  
3511 HØNEFOSS  
Tlf. 32 12 67 80

**Hallingdal  
Bergboring**

Yliven 7 - Gullhagen, 3570 ÅL  
Tlf. 32 08 59 00  
[www.bergboring.no](http://www.bergboring.no)

*Nedmarken Kafé & Pub*

Geithusveien 69  
3370 Vikersund



Bestilling all type catering tlf. 32 78 06 00 / 97 96 12 10

**Kaugerud  
Transport AS**

3359 EGGEDAL  
Tlf. 915 64 856

**Hallingeventyr AS**

Vold Øvre, 3539 FLÅ  
Tlf. 970 89 549  
Vi skaper  
virkelighetens eventyr!  
[www.hallingeventyr.no](http://www.hallingeventyr.no)

**Bruse AS**

Klemmavegen 16, 3550 GOL  
Tlf. 32 07 80 70

**FRYDENBØ**  
MARINE

Verpenveien 30, 3475 SÆTRE  
Tlf. 992 78 800 - [www.frydenbo-marine.com](http://www.frydenbo-marine.com)



**Krødsherad  
kommune**

3536 NORESUND  
Tlf. 32 15 00 00



**DRAMMEN  
OSTEOPATI**

Bragernes Torg 4  
3017 DRAMMEN  
Tlf. 32 89 71 00



**05060  
DRAMMEN TAXI**

For enklere og raskere bestilling last ned vår app

**svippr**

MAKS PRIS I APPEN!  
svippr

**TURHUS**

**MASKIN AS 3550 GOL**  
Tlf.: 32 07 52 10 - 90 59 23 22 - 90 97 05 78

**Sylling Bilglass**

Modumveien 27  
3410 SYLLING  
Tlf. 920 99 995

**Radonsikring AS**

Storgata 16  
3050 MJØNDALEN  
Tlf. 31 41 11 22

**Oddbjørns Vann og Gass**

Hemsedalsvegen 2801  
3560 HEMSEDAL  
Tlf. 992 97 890



ODDVAR THOEN AS

Din lokale elektriker i 25 år!

**THOEN**  
elektrikere

**48 00 10 00**

f Thoen Elektrikere @ tef@oddvarthoen.no

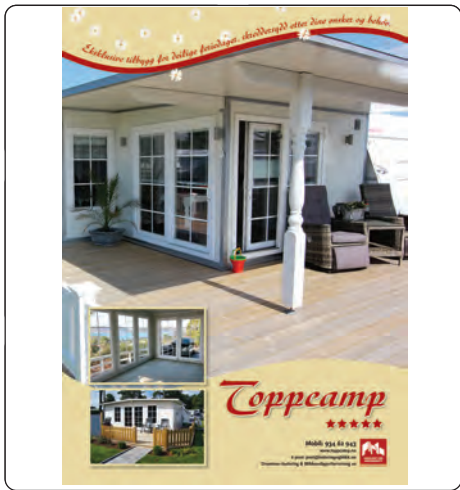


**Hallingfisk AS**

Gommobakken 3  
3577 HOVET  
Tlf. 32 08 97 20

**Hemsedal  
Begravelsesbyrå DA**

3560 HEMSEDAL  
Tlf. 974 14 100



Kostnadsfri ordning for oksygenbrukere

# OKSYGEN på utenlandsreisen

**REISEERFARINGER**

"Meget fornøyd med ordningen med deres opplegg.  
Dere ordner jo alt, enkelt og greit."  
Hilsen Kjell Aarø

Tlf: 38 09 89 00  
www.meditek.no

**MEDITEK**  
Medisinsk utstyr

**NORSK FORENING FOR  
KOGNITIV TERAPI**

Selvhjelpsside for deg med  
psykiske plager

Videreutdanninger i kognitiv  
terapi for helsepersonell

**www.kognitiv.no**  
post@kognitiv.no  
90 54 37 54

**ØKONOMIHUSET**  
TILSLUTTET SPAREBANK I RINGERIKE HADELAND



- Regnskap
- Rådgivning
- Teknologi

Gjennom lang erfaring med forretningsdrift og fokus på morgendagens løsninger, gir vi deg rådene du trenger - så du kan konsentrere deg om din kjernevirksomhet.

**Hønefoss**  
32 17 92 60 | post@okohuset.no  
**www.okohuset.no**

# I hovedrollen for en dag - takk til alle medvirkende

Av Jan Arne Dammen



Jeg har fulgt med på NRK serien 113 og vært full av beundring. Plutselig var jeg i hovedrollen selv og trengte hjelp. Helt fra jeg ble tatt imot på legevakta og AMK, og videre opp til sykehuset, følte jeg meg trygg og ivaretatt. På Medisinsk OBD-post på Drammen sykehus viste de ikke hva godt de kunne gjøre. Middag servert på varm tallerken, lenge etter middagstid f. eks.

## Service i særklasse

Det ble tidlig klart at en tur med Helseekspressen til Riksen måtte påregnes. Må innrømme at jeg gruete meg litt, både til bussturen og det som skulle skje. Dagen kom, og inn på avdelingen kom en strålende blid ambulansarbeider fra bussen. Angsten var fort glemt, jeg fikk inntrykk av at vi skulle på «party tur» til Oslo. Bak i Helseekspressen er ambulansavdelingen, med bære plass

og eksklusive hvilestoler. Godt plassert i en av disse stolene, og koblet opp med alskens måleapparater, var det tid for kaffe. Jeg følte jeg reiste på businessklasse, noe de tre andre bak der var skjønt enige om.

På turen innover var det flere pasienter som skulle med underveis, og for en mottagelse som ble gitt. De ble møtt ute med en klapp på skulderen og oppmuntrende ord, og det smittende humøret gav oss alle en fin start på dagen.

## Timet og tilrettelagt

På Rikshospitalet var alt linet opp, og etter noen timer under tekniske duppeditter, betjent av kyndige hender, dukket de opp fra Helseekspressen igjen. Like blide etter en lang arbeidsdag mellom Kongsberg og Oslo, men dette var siste turen for i dag. Nå skal det sies at stemningen blant oss pasienter hadde steget mange hakk også. Ikke

nok med at behandlingen hadde vært bra, men med diverse stoffer innabords, så var det synd at vi bare skulle til Drammen Sykehus, for å si det sånn. Russebus, var det en som sa.

Så takk til alle i hele kjeden, fra Legevakt, AMK, Drammen sykehus, Rikshospitalet og ikke minst de tre på Helseekspressen.

## Frustrerende

Helseekspressen hadde for øvrig en bekymring, og det var den økende trafikken i kollektivfeltet. Det blir verre og verre, og det går knapt en dag uten at de må ringe til behandlingsstedet for pasientene, for å fortelle at de ikke rekker fram i tide. I dag skulle vi være på Radiumhospitalet kl. 9.00, som er første stopp, men svingte inn tjue minutter forsinket.

Dette er frustrerende ikke bare for oss, men også for helsevesenet, og ikke minst for pasasjerene fortalte sjåføren.

# Vil ha fastlegene med på å kutte helsekøene

Av Jan Arne Dammen



**I januar sendte LHL-sykehuset Gardermoen ut brev til 1650 fastleger for å få ned sykehuskøene på Østlandet.**

## **Kort ventetid**

LHL-sykehuset Gardermoen har såkalt somatisk ytelsesavtale med Helse Sør-Øst med vurderingsrett innen søvnbehandling med CPAP tilpasning, innen fot- og håndkirurgi og for behandling av åreknuter (varicer). Her gjelder kort ventetid og kun offentlig egenandel. Henvisning kan sendes direkte fra fastlegen til LHL-sykehuset Gardermoen.

- Vi opplever at mange fastleger ikke vet at de kan henvise sine pasienter direkte til LHL-sykehuset Gardermoen innen en rekke behandlinger, fremfor å henvise til helsekøer og ventetid, sier Martin Steen, kommunikasjonssjef i LHL.

Eksempelvis på A-hus er det 40 ukers ventetid for søvnutredning, og ytterligere 26 ukers ventetid på søvnbehandling. LHL-sykehuset kan ta imot søvnpasienter til utredning og behandling innen få dager.

- Det er viktig at fastlegene oppdaterer adresseregisteret sitt og søker på LHL-sykehuset Gardermoen, sier Martin Steen.

## **Fritt behandlingsvalg**

Ordningen fritt behandlingsvalg ble innført 1. november 2015. Den innebærer at pasienter får mulighet til å velge hvor de ønsker å motta behandling, både i det offentlige og blant godkjente private virksomheter.

- Vi opplever også at mange pasienter ikke er klar over at

de kan velge LHL-sykehuset Gardermoen under ordningen fritt behandlingsvalg, for å få raskere behandling. En pasient som har fått time på et sykehus, kan etter 10 dager selv velge et alternativt sykehus med ledig kapasitet. Det virker som det er litt sånn lua i håndamentalitet. Det er viktig at pasientene er klar over sine rettigheter og bruker dem aktivt, sier Martin Steen.

## **LHL-sykehuset Gardermoen**

Det splitter nye LHL-sykehuset Gardermoen som ble åpnet i juni 2018 er eid av pasientene selv. LHL er både en pasientorganisasjon med 54 000 medlemmer og leverandør av helsetjenester.

LHL har eksistert i 75 år og er en ideell organisasjon som ikke tar utbytte.

# Flere pasienter kan redde sykehuset

Av: Svein Olav Tovsrud



*Martin Steen, informasjonssjef i LHL*

**Det er frustrerende at LHL-sykehuset har masse ledig kapasitet mens folk rundt omkring i landet står i behandlingsskø – opptil 40-50 uker. Det sier informasjonssjef i LHL, Martin Steen. Han mener at dersom LHL-sykehuset på Gardermoen får flere pasienter, vil det kunne redde LHL ut av den økonomiske krisen organisasjonen har havnet i. Folk kjenner ikke rettighetene sine til fritt behandlingsvalg, de står med lua i handa, sier Steen.**

En vesentlig årsak til at LHL har havnet i økonomisk krise er altså at det nye sykehuset på Gardermoen ikke får så mange pasienter som de hadde kalkulert med. Årsaken til det igjen er at de andre sykehusene holder på sine pasienter og at

pasientene ikke kjenner sine rettigheter om fritt behandlingsvalg. Se egen faktaboks. Vi har svært god kompetanse på nesten alle former for kirurgi, det samme har vi på mage- og tarmsykdommer, innen søvn med mere, og vi har topp spesialister på hjerte og lunge. Vi har derfor masse masse ledig kapasitet som folk flest ikke vet om, sukker informasjonssjef Martin Steen.

-Men har da LHL forsømt seg og ikke drevet god nok markedsføring?

-Nei, vi driver aktiv markedsføring, men vi har små ressurser, svarer Steen. Da NSB byttet navn, satte de av 280 millioner kroner til det. Vi har 2-3 millioner. Så vi må støtte oss på lokallagene som informerer i sine områder.

-Hva ville det da bety om LHL-sykehuset får flere pasienter? Vi ville kunne i løpet av noen år bygge opp en bærekraftig drift.

-Ville det kunne redde LHL ut av den økonomiske krisen?

Ja, det ville det, svarer Steen med ettertrykk. Når jeg går rundt på sykehuset og snakker med pasienter, får jeg høre mange historier om folk som er veldig fornøyde. De har fått god behandling og rehabilitering. De har bygget seg opp og kommet tilbake i arbeid, svarer Steen med glød i stemmen.

-Hva er siste nytt om den økonomiske krisen i LHL?

-Vi kommer ikke utenom oppsigelser og andre innstramminger. Men får vi gjennomført de tiltakene vi trenger, kan vi



drive i balanse i 2020. Opprinnelig hadde vi kalkulert med 30 millioner kroner i underskudd i 2019. Seinere viste det seg at det kunne bli 150 millioner. Men nå håper vi å kunne redusere det til 90 millioner. Og i de neste årene håper vi at sykehusdrift til LHL kan gå i balanse, sier Steen.

-Dere har SR-bank som bank, hva sier ledelsen der om situasjonen?

-De sier at vi må gjennomføre alvorlige sparetiltak. Vi jobber tett med dem og de har full oversikt over situasjonen, avslutter Steen.



**LHL**

## Slik kan du få behandling ved LHL-sykehuset:

**Fastlegen din kan henvise deg dit hvis du har søvnsykdom, åreknuter eller trenger å opereres i hender eller føtter.**

I tillegg kan du benytte deg av såkalt fritt behandlingsvalg. Slik går du fram:

LHL-sykehuset Gardermoen er godkjent for mange tjenester under ordningen fritt behandlingsvalg. Dette gjelder for eksempel hjerteutredning, behandling innen hofta og kne, mage og tarm, brokk, brystreduserende operasjon med flere.

### **Følg disse stegene:**

1. Kontakt først fastlegen din  
Det er fastlegen som først vurderer om du har behov for utredning/behandling ved et sykehus.
2. Henvising fra din fastlege  
Fastlegen henviser deg så til et sykehus.
3. Krav på svar innen 10 virkedager  
Dette sykehuset har en frist på 10 virkedager på å vurdere om du har rett til behandling eller ikke.
4. Time til utredning/behandling  
Det samme sykehuset setter så opp en time til deg for utredning/behandling.
5. Brev fra sykehuset  
Når du får brev fra sykehuset om at du har fått time, har du rett til å bytte til LHL-sykehuset Gardermoen.
6. Bytt til LHL-sykehuset Gardermoen  
Kontakt sykehuset der du har fått time og gi beskjed om at du heller vil ha time på LHL-sykehuset Gardermoen. Be disse kontakte LHL-sykehuset for å sette opp en time. Kontakt gjerne LHL-sykehuset du også.
7. LHL-sykehuset Gardermoen setter opp time til deg  
LHL-sykehuset Gardermoen setter så raskt opp ny timeavtale til deg og kontakter deg direkte.

**Kilde:** Guide til raskere behandling ved LHL-sykehuset Gardermoen.

Les mere på [www.lhl.no](http://www.lhl.no)



**LIMTREPRODUKTER**  
TIL ALLE BYGGEFORMÅL

**Rødberg Dagligvare  
Maskinavdeling**  
Hvammen, 3630 RØDBERG  
Tlf. 32 74 16 00



Sentrum 2  
3630 RØDBERG  
Tlf. 32 74 50 60  
[www.nore-energi.no](http://www.nore-energi.no)

**Hertz Kongsberg  
- Kongsberg Bilutleie**  
Sportsveien 13, 3615 KONGSBERG  
Tlf. 32 28 93 10 - [www.hertz.no](http://www.hertz.no)

**price**

**Price Lagerbutikk AS**  
Nybruveien 7, 3055 KROKSTADELVA  
Tlf. 32 23 10 80 - [www.lagerbutikk.no](http://www.lagerbutikk.no)



**DEN NORSKE KIRKE**

**Sigdal kirkelige fellesråd**  
Borgestubakken 2, 3350 PRESTFOSS  
Tlf. 32 71 14 44

**Mobile Hokksund AS**  
Prestebåtan 8, 3300 HOKKSUND  
Tlf. 32 75 80 20



Kobbervikdalen 65  
3036 DRAMMEN  
Tlf. 32 89 64 50  
[www.garo.no](http://www.garo.no)



**KONGSBERG KOMMUNE**

3602 KONGSBERG  
Tlf. 32 86 60 00  
[kongsberg.kommune.no](http://kongsberg.kommune.no)

**Sønstrødfotografene AS**  
Tollbodgata 115 A, 3041 DRAMMEN  
Tlf. 32 89 47 75  
[www.sonstrodfotografene.no](http://www.sonstrodfotografene.no)

**Din El-Installatør AS**

Soria Moriaveien 13, 3530 RØYSE  
Tlf. 957 69 545



Tlf. 32 26 44 70  
Rådgiver Bygg,  
Vei- og anlegg,  
Plan- og landskap  
[www.ssas.no](http://www.ssas.no)

**Kjos Sag & Høvleri 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**

PANELER/GJAVORD/PROFILERT LUSTVERK  
KJØP HOS OSS, DET LØNNER SEG



**Buskerud Olje AS**

Geithusveien 69, 3370 VIKERSUND  
Tlf. 32 78 77 99 - [www.buskerudolje.no](http://www.buskerudolje.no)



Øvre Torggate 12, 3017 DRAMMEN - Tlf. 32 83 01 60



Vestre Brugate 12, 3300 HOKKSUND  
Tlf. 936 34 444 - [www.smarttrafikk.no](http://www.smarttrafikk.no)



3621 LAMPELAND  
Tlf. 406 31 000  
[www.numedalfiber.no](http://www.numedalfiber.no)

**ÅLHYTTA**

DESIGN SOM STANDARD SIDEN 1966

Gullhagen, 3570 ÅL  
Tlf. 32 08 60 50 - [www.aalhytta.no](http://www.aalhytta.no)



Petersvollen 3, 3032 DRAMMEN - Tlf. 401 97 700

**BeslagTEKNIKK as**  
Kobbervikdalen 75, 3036 DRAMMEN  
Tlf. 32 21 02 88 - [www.beslagteknikk.no](http://www.beslagteknikk.no)

**Ravnsborg  
Gartneri og Hagesenter**

Jahrenbakken 3, 3484 HOLMSBU  
Tlf. 908 79 486



3630 RØDBERG  
Tlf. 480 85 477  
[www.norelaft.no](http://www.norelaft.no)



Ylivegen 7 - Gullhagen, 3570 ÅL - Tlf. 32 08 59 00  
[www.hallingdal-bergboring.no](http://www.hallingdal-bergboring.no)



Storgata 6, 3502 HØNEFOSS  
Tlf. 32 12 73 84 - [www.hetor.no](http://www.hetor.no)

**Mekonomen**  
Bilverksted

**Bilverksted Klokkarstua**  
Åsheimveien 32, 3490 KLOKKARSTUA  
Tlf. 992 74 977

**Sigdal Maskinforretning AS**

Nerstad Industriområde 3, 3350 PRESTFOSS  
Tlf. 979 91 990 - [www.smf-as.no](http://www.smf-as.no)

**Maskin  
Entreprenør  
Tor Heggelien AS**

Øygaardsgrend  
3630 RØDBERG  
Tlf. 32 74 41 33

**MEDISINSK YOGA**  
DRAMMEN

Haugesgate 3-7, 3019 DRAMMEN  
Tlf. 957 35 753

**Sørsetra v/Thrana**

Utstranda 313  
3531 KROKKLEIVA  
Tlf. 936 79 904 - 926 67 080

**Kongsberg & Eikedokk  
Hundepensjonat**

Numedalsveien 440, 3614 KONGSBERG  
Tlf. 481 17 817

**JANOME**

**kakle**

**DIN SYMASKINFORHANDLER I KONGSBERG**

Eget syverksted - Åpent etter avtale

Gry Aamodt • Bævergrendveien 240 • 992 28 004 • [www.kakle.no](http://www.kakle.no)

**Sigdal Motorsenter**  
Halstenrud Gokart & ATV-utleie

Eidal, 3350 PRESTFOSS  
Tlf. 32 71 25 63 / 900 75 608

**JIB**  
SERVICE AS  
TLF 47 68 33 85



**GOL Campingsenter  
Apartment AS**

\*\*\*\*HELÅRS CAMPING - HYTTER - KRO - PENSJONSOPPHOLD

HALLINGSTAMPEN FRILUFTSBAD

TLF: 32 07 41 44

**Eidos Eiendomsutvikling AS**

Langes gate 1, 3044 DRAMMEN  
Tlf. 970 27 367 - [www.eidos.no](http://www.eidos.no)



**Bråtabakken  
Bensin og Service A.S.**  
3300 HOKKSUND  
Tlf. 32 75 12 97

**DKF DRAMMEN KJØL  
OG FRYS AS**

Drammen: Tlf.: 32 83 16 88 • [www.dkf.no](http://www.dkf.no)  
Avd. Kongsberg: Tlf.: 32 76 43 00 • [magne@dkf.no](mailto:magne@dkf.no)

**A/S BOKFØRING**

Kindsveien 1, 3533 TYRISTRAND  
Tlf. 32 14 04 70  
E-post: [bokforing-tyrstrand.no](mailto:bokforing-tyrstrand.no)

**HB HALLINGDAL  
BETONG as**  
3579 Torpo - Tlf 3208 3009 Faks 3208 3013  
[www.hallingdalbetong.no](http://www.hallingdalbetong.no)



Verkstedveien 52 - 3516 HØNEFOSS  
Tlf. 32 17 97 50 - [www.hro.no](http://www.hro.no)

**HALLMAKER**

Sundvollhovet  
Industriområde  
3535 KRØDEREN  
Tlf. 67 11 21 00  
[www.hallmaker.no](http://www.hallmaker.no)

**Fiskum Plate & Sveiseverksted AS**

Kongsbergveien 791, 3322 FISKUM  
Tlf. 32 75 06 77 - [www.fiskum-sveis.no](http://www.fiskum-sveis.no)

**Saga/Regnskap Hønefoss**

Hvervenmoen 49, 3512 HØNEFOSS  
Tlf. 32 17 91 70 - [www.sagaringerike.no](http://www.sagaringerike.no)

**Treko AS**

Rotorveien 28, 3514 HØNEFOSS  
Tlf. 32 12 92 48  
Staktiggjerde, porter og støyskjerm  
Se våre produkter på [www.treko.no](http://www.treko.no)

**Hurum Dekk & Bilglass AS**

Riis bilglass Hurum  
Åsveien 4, 3475 SÆTRE  
Tlf. 32 79 19 99 - [www.hurumdekk.no](http://www.hurumdekk.no)



**Mix Gobiten Kiosk**

Lilleåsgata 1  
3340 ÅMOT  
Tlf. 32 78 36 00

**Grimnes Bussreiser**

Olaroa 2, 3360 GEITHUS - Tlf. 32 78 48 88

**REGNSKAPSTEAM**  
HALLINGDAL AS

Autorisert regnskapsførerselskap

Gamlev 6, 3550 GOL - Tlf. 905 05 704

**LHL Drammen/Lier**

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

**LHL Gol**

Jan Nordahl  
Steintrøa 16, 3550 Gol  
Mob: 91 35 76 80  
lhl.gol@lhl.no

**LHL Hemsedal**

hansborge@hotmail.com

**LHL Hol**

Kjell Persson  
Brusletto. 23 B, 3580 Geilo  
Tlf. 32 09 08 89  
Mob: 41 30 27 25  
lhl.hol@lhl.no

**LHL Hole**

Grethe Hagen  
Viksvn. 2, 3530 Røyse  
Tlf. 41 61 91 34  
lhl.hole@lhl.no

**LHL Kongsberg**

Rolf Haukland  
Harriet Backers gt. 6a  
3615 Kongsberg  
Tlf. 92 82 33 51  
lhl.kongsberg@lhl.no

**LHL Krødsherad**

Anna Kristine Wiker  
Nedre Bjertnesveien 26  
3536 Noresund  
Tlf: 97 17 61 36  
lhl.krodsherad@lhl.no

**LHL Modum**

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

**LHL Nedre Eiker**

Knut Tore Maudal  
Enga 6 B, 3055 Krokstadelva  
Mobil 90 60 00 98  
lhl.nedre-eiker@lhl.no

**LHL Nesbyen**

Marit Medalen  
Klypevegen 40, 3540 Nesbyen  
Mobil 45 61 78 42  
lhl.nesbyen@lhl.no

**LHL Nore og Uvdal**

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

**LHL Ringerike**

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

**LHL Røyken og Hurum**

Håkon Skjolden  
Heimannsåsen 11,  
3470 Slemmestad  
Tlf. 31 28 97 89  
Mob: 90 67 34 03  
lhl.royken@lhl.no

**Likemannkoordinator:****Håkon Skjolden**

Heimannsåsen 11,  
3470 Slemmestad  
Mob 90 67 34 03  
haabri@online.no

**1. vara og brukerkoordinator****Lillemor Sandberg**

Haftornvn. 42,  
3053 Steinberg  
Mob 8 00 98 77  
lillemorsenglebarn@gmail.com

**LHL Sigdal**

Svein Olav Tovsrud  
Bergrud, 3350 Prestfoss  
Tlf. 91 35 70 63  
lhl.sigdal@lhl.no

**LHL Øvre Eiker**

Solfrid Andersen  
Øvre Skistad vei 59,  
3300 Hokksund,  
Tlf. 95 86 32 26  
lhl.ovreeiker@lhl.no

**LHL Ådal**

Wenche Pladsen  
Hedalsvei 131  
3524 Nes i Ådalen  
wpladsen@altiboxmail.no  
lhl.aadal@lhl.no

**LHL Ål**

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

## Fylkesutvalget i LHL Buskerud:

**Fylkesutvalgets leder:****Rolf Haukland**

Harriet Backers g. 6 A,  
3615 Kongsberg  
Mob: 92 82 33 51  
rolf.haukland@ebnett.no

**Studieleder:****Nina Tronerud**

Ekornveien 7B, 3413 Lier  
Mob: 91 17 48 78  
chrtrone@online.no


**2. vara: Gunhild Henriette  
Personbråten**

Hallingdalsvegen 6217  
3570 Nesbyen  
Mob: 45 61 24 96  
gpersonbraaten@yahoo.no

# KRYSSORD

Vinnere forrige nr. av LHL i Buskerud.

1. Randi Opheim Söggen, Gymnasvegen 20, 3550 Gol
  2. Esther Solberg, Klokkestien 7, 3302 Hokksund
  3. Magne Oleivsgard, Levelvg. 9, 3570 Ål
- Vinnerne får tilsendt hver 5 hjertelodd.

				HAR LOKAL- LAGENE	TIDL. POL. PARTI I DDR	VOKS	ROMER-TALL V	BØRNE-BOLIG FARGE		
				ROMER-TALL 500	SELSKAP-FORK. SÅÅ POTETER		SLAPP, TERBT MINE-RALET		STA	
				STU- DER		1000 GRAM	SJØ- DYR ENGENSK LANSBY			
HIMMEL-RET-NING	DE TRE- BARE SLETT- ENE	ÅRLIG TILTAK I MØNE-FOSS								
↳			PADLE	LANDS-FORVIS-NINGER	FLATE-MÅL	TONE OG NOTE STILL-MET		AFRI-KANSK SPRÅK	ØK	
JERNVA-LEIRING I ORG-ANER		TIDL. UN- DERVIS- STEDER							UNG	
↳		FUGL							NORSK BY	
IT, ELV			LITEN TYSK BY		GERD ØRE-GÅRD IVRE			SVINN	LYD-PINNE	
BEHAND-LINGSSTED										
DRINK									DEL AV FORE- STILLING	
↳		SKOLES-DYR			AV- LEGGES RETTE	ØY		REP		
						ÆRFOG-HUNNEN	↳	POL. PARTI		
TO LIKE	→	SMELTE SAMMEN				KJ. TEGN FOSFOR		KLIPPE-RED-SKAP		
↓										

Kryssord laget av: Rolf Bangseid

Navn: \_\_\_\_\_

Adr.: \_\_\_\_\_

Poststed: \_\_\_\_\_

**Frist for innsendelse av kryssord er 1. juni 2019**  
**Merk konvoluttent "Kryssord nr.1-2019"**

Det vil bli trukket ut 3 vinnere som hver får 5 hjertelodd.

Adresse for innlevering er:  
**LHL Buskerud, Postboks 27 Gamlegrendåsen, 3607 Kongsberg**

Løsningen for kryssord nr. 4-2018

<b>LHL Buskerud</b> ISSN 1892-0799 Kongsberg LHL Buskerud Pb. 27 Gamlegrendåsen, 3607 Kongsberg E-post: redaksjon@lhlbuskerud.no Årgang 26 - Nr. 3-2018    Oppslag: 2880									
FAK- SØK- DELT	ØST- SØU	ØST- SØU	ØST- SØU	ØST- SØU	ØST- SØU	ØST- SØU	ØST- SØU	ØST- SØU	ØST- SØU
E O S	A M	G A M	A M	A M	A M	A M	A M	A M	A M
Layout: Ole Tom Espen, olespen@bama.no Trykk: HIC Media AS Ansvarelig utgiver: Lokaltidningen for Ål Distribusjon: Postenett									
TRÅV	TED	DA	GL						
S	T	R	R	E	G	O	B		
S E	I S	R	T						
H A	D E	L A	N D	R	S E	S A	M		
K R	E F	T Y	M T	E R	A N	G L	O		
S E	R U	N E	R	S Å	T E	R			
E F	T R	E N	E	T E	S E	N E			
I N	T E	R N	E T	T E	N E				
S N	O E	N	D R	A R	N O	E N			
N E	R	V I	O P	P L	Y S	N I			

# LHL Buskerud: Lampeland, mars 2019

## Fylkeslagsamling og årsmøte

Tekst og foto: Roald Adolfsen

LHL Buskerud avholdt tradisjonen tro sitt årsmøte 2019 kombinert med fylkeslagsmøte på Lampeland Hotell 15. – 16. mars 2019. Deltakelsen må kunne karakteriseres som god, og det var svært nyttig sett i relasjon til den situasjonen LHL sentralt er oppe i og den kommende endringen av fylkesstrukturen med nytt fylke Viken fra 1. januar 2020.

### Lagsmøtet 15. – 16. mars – svært interessante temaer

Lagsmøtet ble innledet med at Sentralstyremedlem i LHL, Ann-Helen Stangnes orienterte om den økonomiske situasjo-



F.v.: Ann-Helen Stangnes og Marita Lysstad Bjerke (LHL)



Forsamlingen i aktivitet

nen som har oppstått i LHL. Dette ble grundig gjennomgått og diskutert, og i dette nummer av Bladet Vårt finner du en egen artikkel med intervju av Ann-Helen. Hun orienterte også litt om mulig samarbeide med Sanford Health – et amerikansk, «non-profit» selskap basert på frivillighet som ønsker en samarbeidspartner i Norge. Etter lunsj holdt Grethe Eilertsen, professor ved Universitetet i Sør-Øst Norge, et svært interessant foredrag om Fatigue/overveldende tretthet – hva er det, hvordan oppleves det og hva hjelper? Mange følte seg nok berørt av dette. Fylkessammenslåing – ny organisasjonsstruktur

Sent på ettermiddagen, og på formiddagen 16. mars var temaet «Ny fylkesstruktur i LHL», med spesiell fokus hva LHL Buskerud, LHL Østfold og LHL

Akershus ønsker å gjøre i forbindelse med at fylkene våre skal slås sammen til Viken fra 1. januar 2020.

Rolf Haukland orienterte om det arbeidet de tre fylkesleiderne har gjort idet de har kommet opp med et forslag til LHL Viken og hvordan dette skal håndteres. Dette forslaget har kommet med som en av



Professor Grethe Eilertsen

flere forslag i en høring som LHL har sendt ut til alle lagene med høringsfrist 24. april 2019. Forslaget er å beholde dagen fylkesstrukturer som soner innenfor et nytt stor-fylke, Viken. Det kan imidlertid være ønskelig og nødvendig å foreta visse justeringer, spesielt etter at kommuner slår seg samme på tvers av gamle fylkesgrenser (f.eks. Røyken og Asker).

Lørdag morgen holdt Håkon Stubberud, spesielt invertert fylkesutvalgsleder fra LHL Østfold, en orientering om hvordan de har tenkt seg denne prosessen. Dette stemmer godt overens med det man har tenkt i LHL Østfold, og han var svært positiv til å samarbeide med de andre to fylkene i LHL Viken.

### **Hva med Bladet Vårt i ny fylkesstruktur?**

LHL Buskerud er svært interessert i å beholde Bladet Vårt når LHL Viken blir en realitet. Hverken LHL Østfold eller LHL Akershus har egne medlemsblad pr. i dag. LHL Østfold er svært interessert i å samarbeide med oss om å utgi et medlemsblad også i 2020 og fremover. De har egen journalist-kompetanse, så det skal ikke være noe problem å få stoff derfra. LHL Akershus har vi ikke fått snakket med enda, men inntrykket er at også de er interessert i å

være med om et felles medlemsblad. Redaksjonen i Bladet Vårt planlegger å kalle sammen til et møte senere i år hvor dette blir diskutert og eventuelt besluttet.

### **Glimrende underholdning**

På kvelden 15. mars ble vi underholdt av artist/musiker Gunnar GP Pedersen. Han fortalte historier, spilte og sang melodier fra den tiden da mange av oss var unge, og jammen fikk han ikke forsamlingen med på både allsang og gymnastiske øvelser! Morsomt, og absolutt å anbefale for andre.



*Gunnar GP Pedersen i aksjon*

### **Årsmøtesaker**

Årsmøtet ble avholdt på formiddagen 16. mars. Kjell Torgersen ble valgt til årsmøtedirigent, og han fikk med seg Marita Lysstad Bjerke (LHL) og Marit Haukland (LHL Kongsberg) som medhjelpere. Fylkesutvalgsleder Rolf Haukland presenterte årsberetning

og regnskap for 2018. Dette ble enstemmig godkjent. Fylkesutvalget hadde også lagt fram handlingsplan for 2019 samt 2 forslag til vedtak i forbindelse med bruk av midler fra fondet (balansekontoen) i LHL. Disse forslagene, inkludert handlingsplanen, ble imidlertid trukket sett i relasjon til den nye økonomiske situasjonen i LHL (denne ble kjent bare få dager før årsmøtet). Som erstatning for de forslagene som ble trukket, ble følgende forslag fremsatt og enstemmig vedtatt:

«På bakgrunn av den økonomiske situasjon i LHL, mener fylkesutvalget at de midlene som står på balansekonto hos LHL kan være i faresonen, dersom den økonomiske situasjonen forverres. Fylkesutvalget foreslår derfor at fondet oppløses i henhold til LHL Buskerud sine redigerte vedtekter vedtatt av årsmøtet den 17.03.18»

I etterkant av årsmøtet har nå dette blitt gjennomført.

### **Bladet Vårt**

Roald Adolfsen presenterte en oppsummering av utgivelsene og resultatene for Bladet Vårt i 2018. Det ble utgitt 4 bladet i 2018, og lagene har unisont sagt seg svært fornøyd med kvaliteten på bladet.

*Fortsetter side 32*

fortsettelse fra side 31

Resultatet pr. 31.12.2018 var et overskudd på drøyt 27.000, men da mangler det noen innbetalinger på de siste 2 numrene. Når de siste innbetalingene (som er kommet i jan.-mars 2019) er tatt med, blir overskuddet like over kr. 42.000.

I forbindelse med fremlegging av innstilling fra valgkomiteen var det foreslått å utvide redaksjonskomiteen med 1 person – Svein Olav Tovsrud. Dette ble vedtatt

Redaksjonen ønsker å videreføre satsingen på Bladet Vårt også i 2019, og vi planlegger også i år utgivelse av 2 blader. Den økonomiske situasjonen i LHL har imidlertid skapt litt usikkerhet med hensyn til an-

nonseinntektene, så dette må overvåkes nøye.

Redaksjonen forbereder seg på å diskutere fremtiden for Bladet vårt i den nye fylkesstrukturen fra 1. januar 2020. I den sammenheng blir det nok behov for noen endringer, men det får vi komme tilbake til når det er avholdt møte med de andre to fylkene.

## Valg

Det ble gjennomført valg etter innstilling fra valgkomiteen. Alle forslag ble enstemmig vedtatt. I faktaboksen nedenfor er styret og redaksjonskomiteen i Bladet Vårt presentert. Utover det ble det også foretatt valg på valgkomite og representanter til Landsstyret i LHL.

### Styret i LHL Buskerud 2019:

Fylkesutvalgsleder:	Rolf Haukland
Fylkesstudieleder:	Nina C.S. Tronerud
Likemannskoordinator:	Håkon Skjolden
Brukerkoordinator/vara 1:	Lillemor Sandberg
Vara 2:	Gunhild Henriette Personbråten

### Redaksjonskomiteen for Bladet Vårt 2019:

Ansvarlig redaktør:	Roald Adolfsen
Produksjonsansvarlig:	Vera Jagland
Skribent/fotograf:	Jan Arne Dammen
Skribent:	Svein Olav Tovsrud



Vi har  
**IDEER**  
og ser  
**MULIGHETER**

PROFILTØY  
STRØARTIKLER  
LOGOTRYKK



# GePRO AS

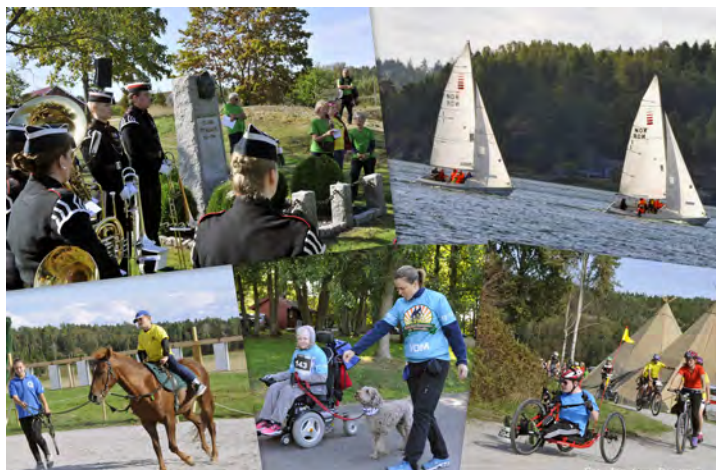
REKLAME PROFILERING  
GEPRO.NO

HØNENGATA 71, 3515 HØNEFOSS: TLF. 40 23 34 28



# I Erling Stordahls ånd - Ridderdagene på Stordal

Av: Jan Arne Dammen



Ridderdagene på Stordal er en videreføring av Erling Stordahls filosofi om økt livskvalitet gjennom friluftsliv, kultur og natur. Dette er blitt en populær aktivitetshelg for barn, unge og familier som i år arrangeres fra 23. til 25 august.

## Drømmer

- Erling Stordahl bar på mange drømmer, en av dem var å få til en sommeraktivitet på Stordal Kultursenter som han grunnla i 1970. Erling var en ildsjel og foregangsmann gjennom sitt mangeårige arbeid for funksjonshemmede. Han grunnla Beitostølen Helsesportsenter, og ikke minst Ridderrennet. Han sto også bak Ridderrittet, som opprinnelig var et sykkelritt for synshemmede, forteller prosjektleder Diane S. Hanisch

som i 23 år var generalsekretær for Ridderrennet.

## Mange aktiviteter


På åpningsdagen blir det høytidelig markering ved Erlings grav der Norske Gardeveteraners Drillkontingent deltar. I tillegg til Erling Stordahls Minneritt er det et vell av aktiviteter, som f.eks. laserskyting, terapiridning, malerkurs for barn, grilling og hundeshow. Deltagere kan velge om de vil overnatte i teltleiren, noe som er veldig populært. - Vårt mål er at deltagerne skal få oppleve glede, mestring og begeistring gjennom fysisk aktivitet og sosialt samvær. Gjennom hele helgen har vi mange aktiviteter med Erling Stordahls Minneritt på lørdag som dagens høydepunkt. På søndag er aktivitetene knyttet til sjøen med seiling og

kanopaddling som høydepunkt, i tillegg kommer hundeløpet «Dog Run» som er et sosialt løp med hund, sier Diane.

Søndagens aktiviteter foregår ved Vispen sjøenter i Skjærviken der Skjærviken lokalsamfunnsutvalg tilrettelegger og stiller med kanoer og følgebåter. Seilbåtene er av typen Sonar og er de samme som ble brukt i Paralympics i Sydney i 2000 hvor Kongelig Norsk Seilforening (KNS) stiller opp med dyktige instruktører.

- Alle aktivitetene under Ridderdagene på Stordal er tilrettelagt for synshemmede og rullestolbrukere, sier Diane S. Hanisch som ønsker alle hjertelig velkommen til sommerens kuleste helg i august.

Påmelding og mer informasjon: [www.ridderdagene.no](http://www.ridderdagene.no)

<b>Parlock AS</b> Ringeriksveien 171 3300 HOKKSUND Tlf. 32 75 44 77	<b>Kvanhøgd Turistsenter</b> Golsfjellet, 3550 GOL Tlf. 32 07 39 57	<b>Vegard Kirkestuen Transport</b> Elvebakken 25 3420 LIERSKOGEN Tlf. 928 49 080	<b>Brødrene Brandshaug A/S</b> Ødegårdsbakken 1 3470 SLEMMESTAD Tlf. 977 76 010	<b>Salong Evy Frantzen</b> Haugane 50 3409 TRANBY Tlf. 32 85 00 83
<b>Eba Service AS</b> Øvre Bergsvei 47 3370 VIKERSUND Tlf. 979 60 613	<b>Hemsedal Energi KF</b> Hemsedalvegen 2883 3560 HEMSEDAL Tlf. 31 40 88 88	<b>Langebru Gjestegård AS</b> 3301 HOKKSUND Tlf. 32 75 47 00	<b>Nordre Hollerud Gård</b> Hollerudveien 9 3533 TYRISTRAND Tlf. 975 33 676	<b>Helge Bakken AS</b> Klemmavegen 4 3550 GOL Tlf. 482 29 533
<b>Snekker Knut E. Bottolfs</b> Haugerud 3536 NØRESUND Tlf. 416 07 546	<b>NK Elektriske AS</b> Svangstrandv. 2 B 3410 SYLLING Tlf. 32 84 66 00	<b>Fjellservice Uvdal AS</b> 3632 UVDAL Tlf. 970 69 800	 Gilhusveien 19 3414 LIERSTRANDA Tlf. 32 84 98 02	<b>Toms Elektrotavler</b> Mølleveien 4 3490 KLOKKARSTUA Tlf. 32 79 60 07
<b>Mirawa Restaurant Lin Hu Zhang</b> Schwenckegata 1 3015 DRAMMEN Tlf. 32 83 65 85	<b>Tannlege Rolf i G Enersen</b> Nedre Torggate 18 3050 MJØNDALEN Tlf. 32 87 77 88	<b>YX Klokkarstua</b> Åsheimveien 32 3490 KLOKKARSTUA Tlf. 32 79 88 10	 <b>Ringerike kommune</b> Oslov 1 3511 HØNEFOSS Tlf. 32 11 74 00	<b>Hære Sveis og Vedlikehold</b> Skoleveien 16 3055 KROKSTADELVA Tlf. 911 01 897
<b>Orchidea Klinikk</b> Stasjonsgata 58 3300 HOKKSUND Tlf. 415 20 177	<b>El Ringen AS</b> Torsbyveien 1 3370 VIKERSUND Tlf. 918 07 918	<b>Sundbrei Transport</b> Klevi Næringspark 3570 ÅL Tlf. 481 71 721	<b>Fjellhus AS</b> Olavsgate 26 3612 KONGSBERG Tlf. 909 40 747	<b>Haglebu Turistheim AS</b> Haglebu 3359 EGGEDAL Tlf. 901 25 535
 Modum 46 88 75 80 Åpent: Fra og før 13-23, alle andre dager 13-22	 Hadelandsveien 841 3520 JEVNAKER Tlf. 32 11 44 80	<b>Rørlegger Haugen</b> Blåbærsvingen 5 3360 GEITHUS Tlf. 906 52 269	<b>Powertech Service as</b> Ringeriksveien 20 3414 LIERSTRANDA Tlf. 908 89 070	 Eggedal Barnehage 3359 EGGEDAL - Tlf. 32 71 46 00
<b>Eiker Tak og Blikk AS</b> Jonsebrøttet 8 3057 SOLBERGELVA Tlf. 454 85 711	<b>Sole AS</b> 3359 EGGEDAL Tlf. 32 71 17 00	 Tlf. 901 00 287	<b>Laa Gjestestugu</b> Øvre Ålsvegen 68 3570 ÅL Tlf. 32 08 12 12	<b>Fingarsen Bygg AS</b> Nesleveien 1 3360 GEITHUS Tlf. 909 27 273
<b>Spekeloftet AS</b> 3560 HEMSEDAL Tlf. 32 06 02 93	<b>Revisorkollegiet AS avd. Kongsberg</b> Nymoens Torg 11 3611 KONGSBERG Tlf. 32 72 28 80	<b>A. Kjenaas Transport AS</b> Enga, 3622 SVENE Tlf. 32 76 21 02	<b>VIC Kjemprud</b> Nedre Storgate 9 3015 DRAMMEN Tlf. 32 83 29 45	<b>Weseth Glass</b> Sigmund Ruuds vei 12 3610 KONGSBERG Tlf. 907 40 054
<b>Account regnskap AS</b> Hilsenåsvæien 7 3370 VIKERSUND Tlf. 958 04 182	<b>Ål Gravedrift</b> Torget 2, 3570 ÅL Tlf. 971 61 283	<b>ANONYM STØTTE</b>	<b>Lund &amp; Reistad AS</b> 3350 PRESTFOSS Tlf. 32 71 03 91	 Gressgangen 4 3300 HOKKSUND Tlf. 977 22 770 <a href="http://www.vikingvask.no">www.vikingvask.no</a>
 3322 FISKUM Tlf. 907 82 676	<b>Hurum Regnskap AS</b> Åsveien 9 3475 SÆTRE Tlf. 483 10 500	<b>XL-Bygg Smørgrav Sag</b> Voldstadveien 316 3320 VESTFOSSEN Tlf. 32 25 05 40	<b>Fruene Haugestad AS</b> Haugestadbakken 7 3404 LIER Tlf. 32 84 58 58	<b>Ole-Bjørns Hytteservice</b> Ustadsetvegen 162 3593 USTAØSET Tlf. 911 63 955

**Terje Markussen  
Transport**  
Skogliveien 8  
3055 KROKSTADELVA  
Tlf. 938 17 731

**Bjerkespesialisten**  
Sigdal  
3350 PRESTFOSS  
Tlf. 996 35 470

**Krokstad Rør AS**  
Wulfsbergsvg 6  
3055 KROKSTADELVA  
Tlf. 930 56 873

**KIS Øst AS  
Drammen**  
Kobbervikdalen 67  
3036 DRAMMEN  
Tlf. 32 20 94 40

**Damåsen  
Pukkverk AS**  
Basserudåsen  
3610 KONGSBERG  
Tlf. 32 70 12 00  
[www.damasenpukk.no](http://www.damasenpukk.no)

**2. Kafé  
etg.**  
Åser Kjøkkenfabrikken  
Lilleåsgata, 3340 ÅMOT  
Tlf. 456 65 339

**Nordsiden Renseri**  
Ullerålsveien 4  
3513 HØNEFOSS  
Tlf. 32 12 41 64

**Trond Hovland AS**  
Hvalsveien 7  
3370 VIKERSUND  
Tlf. 32 78 86 64

**Salong  
Alf Andersen**  
Nedre Storg 16  
3015 DRAMMEN  
Tlf. 32 83 24 31

**T Fjeld  
Biltransport AS**  
Engaveien 6  
3425 REIISTAD  
Tlf. 913 67 126

**Østlandet Brønn og  
Energiboring AS**  
Borreveien 18  
3186 HORTEN  
Tlf. 33 04 60 64

**LPG Mjøndalen**  
Orkidehøgda 11  
3050 MJØNDALEN  
Tlf. 905 36 890

**Magnetun  
Maskindrift**  
Tuppeskogen  
3550 GOL  
Tlf. 901 58 664

**Heimevask**  
Krags gate 12  
3616 KONGSBERG  
Tlf. 32 76 97 29

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

**RS Rør AS**  
Vestre Adel 4  
3516 HØNEFOSS  
Tlf. 975 64 373

**Wear Maskin As**  
Hurumveien 19  
3440 RØYKEN  
Tlf. 31 28 52 13  
[www.wearmaskin.no](http://www.wearmaskin.no)

**ARGUS KREDITT AS**  
Kartverksveien 7  
3511 HØNEFOSS  
Tlf. 32 11 69 90

**Lysgård  
Tak og Fasade AS**  
Åserudgata 1  
3057 SOLBERGELVA  
Tlf. 32 87 98 50

**Dyrlege  
Else Randi Bjørnstad**  
Sigdalsveien 685  
3340 ÅMOT  
Tlf. 900 98 877

**Norefjell  
Hytteservice**  
3535 KRØDEREN  
Tlf. 32 14 85 14

**Hønefoss  
Glass-service A/S**  
Osloveien 31  
3511 HØNEFOSS  
Tlf. 32 12 33 70

**Lyseng  
Billakkering**  
Norderhovsgata 23  
3512 HØNEFOSS  
Tlf. 919 12 220

**Hurum  
Bilsenter AS**  
Åsveien 14  
3475 SÆTRE  
Tlf. 454 73 090

**Prestholt  
Geitestøl**  
Høgehaugvegen 23  
3576 HOL  
Tlf. 32 08 94 09

**HallingKonsult a.s.**  
Flå IT-Senter, 3539 FLÅ  
Tlf. 32 05 38 10  
[www.hallingkonsult.no](http://www.hallingkonsult.no)

**CRUX  
Bergfløtt behandlingssenter**  
Bergfløttveien 69, 3404 LIER  
Tlf. 32 22 68 00 - [www.stiftelsen-crux.no](http://www.stiftelsen-crux.no)

**Oddvar Dygd as**  
PUKKVERK - MOBILKNUSING - TRANSPORT  
[www.pukkverk.no](http://www.pukkverk.no)

**Brække  
Eiendom AS**  
Tollbug 115  
3041 DRAMMEN  
Tlf. 32 81 66 00

**Smurfit Kappa**  
Norpapp  
Hensmoveien 31, 3504 HØNEFOSS  
Tlf. 32 17 22 00 - [www.smurfitkappa.com](http://www.smurfitkappa.com)

**Drammens Tidende**  
Strømsø Torg 9, 3044 DRAMMEN  
Tlf. 32 20 40 00 - [www.dt.no](http://www.dt.no)

**Ring bygg AS**  
Røyseveien 189  
3530 RØYSE  
Tlf. 32 15 99 80

**Hegna  
Transport AS**  
✓ Transport / Graving / Anleggsarbeid / Containere / Riving / Sprenging  
Toppkvalitet av:  
bark, sønnel, sand, muggel m.m. Leveres rimelig

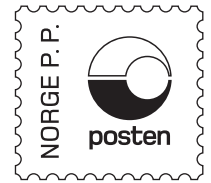
Mobil: 913 81 234	Telefon: 32 79 40 93	Faks: 32 79 84 89
-------------------	----------------------	-------------------

post@hegnatransport.no • [www.hegnatransport.no](http://www.hegnatransport.no) • 3482 Tofta

**STENER SØRENSEN**  
Tlf. 32 26 44 70  
Rådgiver Bygg,  
Vei- og anlegg,  
Plan- og landskap  
[www.ssas.no](http://www.ssas.no)

**Tannlege  
Rolf i G. Enersen**  
Nedre Torggate 18  
3050 MJØNDALEN  
Tlf. 32 87 77 88

**SPLITKON**  
Industriveien 3, 3340 ÅMOT  
Tlf. 915 37 000  
[www.splitkon.no](http://www.splitkon.no)



Returadresse:  
LHL Buskerud  
Pb. 27 Gamlegrendåsen  
3607 Kongsberg

# Årets gladsak fra TUBFRIM

Av Jan Arne Dammen

**Til tross for betydelig nedgang i bruk av frimerker, har vi i 2019 igjen gleden av å kunne dele ut kr 650.000, - til forebyggende og trivselsfremmende tiltak for funksjonsfriske og funksjonshemmede barn og unge, samt til bekjempelse av tuberkulose, sier daglig leder Kåre Myro.**



Daglig mottar Tubfrim hundrevis av brev med frimerker fra skoler, bedrifter, privatpersoner, stat og kommuner. Uten dette engasjementet hadde ikke TUBFRIM kunne dele så store midler hvert år.

- Vi er nå midt inne i den viktige frimerkesesongen, og vårt store håp er at frimerkene fortsatt skal strømme inn til oss her på Nesbyen. TUBFRIM vil gjerne rette en **STOR TAKK** til alle som samler frimerker for oss, sier Kåre Myro.

## 350 av landets kommuner

I tillegg til frimerker, frimerkesamlinger og album, samler TUBFRIM inn alle typer kort, så som julekort, stedkort og prospektkort, brukte og ubrukte. Innsamlingskasser er plassert ut på Servicetorg i 350 av landets kommuner for å forenkle innsending. Oversikt over kommuner med innsamlingskasse finnes på [www.tubfrim.no](http://www.tubfrim.no)

## Gode hjelpere

Til tross for alle gode TUBFRIM-hjelpere som gjør brukte frimerker om til gode tiltak, trenger TUBFRIM all den hjelp de kan få.

- Det er viktigere enn noen gang å ta vare på frimerker og sende de til TUBFRIM, Postboks 1, 3541 Nesbyen. Har du bare 5 frimerker tar vi gjerne imot disse også. Den største konkurrenten for TUBFRIM er SØPPELKASSEN, sier Kåre.

## Fra USA

Organisasjonen Sons of Norway i USA har gjennom mange



ti-talls år støttet TUBFRIM med betydelig mengde frimerker. Dette skjer i samarbeid med Sjømannskirkene og DSV Air&Sea som besørger transport fra USA.

## 600 tonn

For over 90 år siden startet Postmester Ditlef Frantzen innsamling av brukte frimerker i Nesbyen, til inntekt for tuberkulosearbeidet blant barn og unge i Norge.

Frimerkebutikken fikk etter hvert navnet TUBFRIM og har siden oppstarten delt ut over 23 millioner kroner til barn og unge i Norge. Det har i løpet av disse 90 årene blitt samlet inn over 600 tonn med brukte frimerker, som er solgt videre til frimerkesamlere over hele verden.