



LHL i Buskerud

"Bladet vårt" Nr. 3 - 2019



LHL Buskerud blir LHL Viken i 2020

Av Roald Adolfsen

Ny organisasjonsmodell for LHL

Etter en god prosess hvor alle fylkesutvalgene har kunnet gi sine innspill, har LHL vedtatt at den nye organiseringsmodellen for fylkesstrukturen skal være «Full tilpasning til ny offentlig fylkesstruktur». Dvs. at det skal etableres et fylkesutvalg i hvert av de nye fylkene, og dette skal erstatte de fylkesutvalgene som eksisterer i dag der hvor det blir gjort endringer. For LHL i Buskerud vil det si at vi fra og med 2020 vil ha LHL Viken å forholde oss til istedenfor LHL Buskerud. LHL Viken består da av det som i dag er LHL Buskerud, LHL Akershus og LHL Østfold.

Etableringsprosessen

Det har allerede foregått en forberedende prosess med å legge til rette for dette. Alle de tre fylkeslagene som vil

utgjøre LHL Viken har deltatt i disse forberedelsene, og den 20. september ble det avholdt en samling i Drammen hvor alle de 3 fylkesutvalgene deltok. I dette møtet ble det satt ned et Interimsstyre som skal lede prosessen frem til vedtak på årsmøtene i mars 2020. Medlemmene i dette Interimsstyret er angitt i faktaboksen. Det er mye som må gjøres for å få denne prosessen gjennomført, og konsekvensene av dette både når det gjelder organisasjonen, økonomien og vedtekter må gjennomgås og vedtas. Det nye fylkesutvalget LHL Viken vil bli veldig stort, totalt ca. 11.600 medlemmer i ca. 40 lokallag, og man vil bla. vurdere om man skal dele dette inn i 3 soner på omtrent samme antall lag, eller bare ha en flat struktur med alle lagene knyttet opp til ett fylkesutvalg (uten soner), se illustrasjoner. Viken fylke i seg selv er jo et stort fylke (blir landets største)



med over 1,1 millioner innbyggere! I tillegg til dette kommer følgende nye kommuner fra andre fylker: Svelvik (fra Vestfold, slås sammen med Drammen), Jevnaker og Lunner (fra Oppland). Med de nye kommunene blir innbyggertallet ca. 1,23 millioner iflg. Wikipedia.

Interimsstyret planlegger å avholde i alt 4 årsmøter på Gardermoen, foreløpig fastsatt til 7. mars 2020. Først må det avholdes 3 årsmøter i eksisterende Fylkesutvalg hvor det blir besluttet å oppløse disse, og så må det avholdes et konstituerende årsmøte i LHL Vi-



Håkon Stubberud



Steinar Setten



Rolf Haukland

ken hvor nytt styre og eventuelle sone-ansvarlige velges. Dette blir et omfattende fylkesutvalgsmøte med i størrelsesorden 100 deltakere.

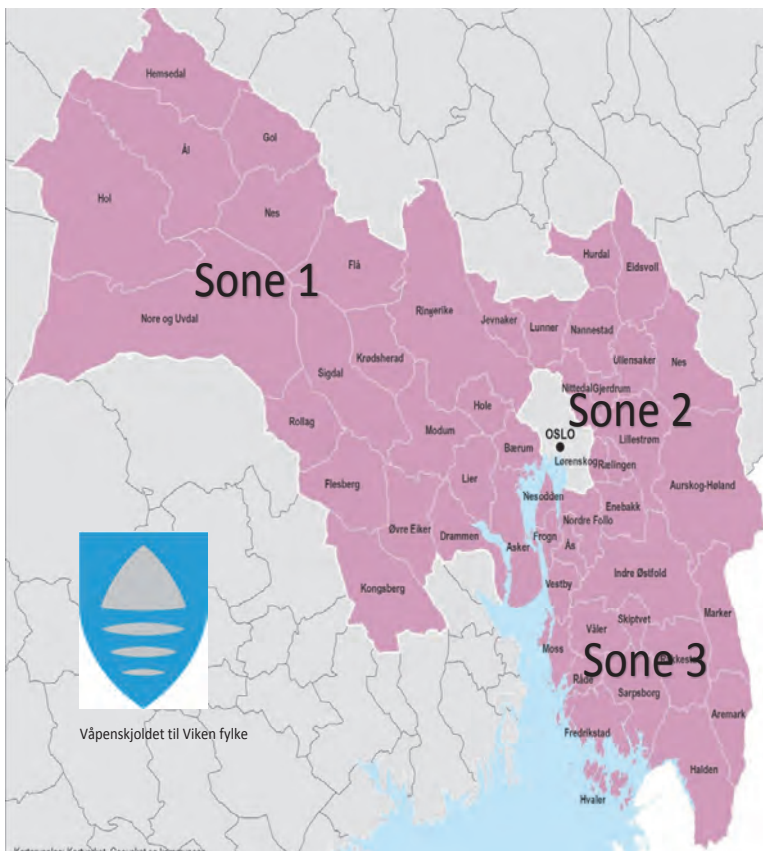
Valgkomiteene

Valgkomiteene i dagens 3 fylkesutvalg får en vanskelig, men interessant jobb i tiden fremover. Foruten å måtte delta i de forberedende møtene hvor organisasjonsstrukturen skal diskuteres og vedtas, må de også komme opp med forslag til kandidater til de ulike vervene i det nye fylkesutvalget. Og her må man blant annet ta hensyn til totalt antall verv i fylkesutvalget, geografisk tilhørighet og representasjon samt kjønn på representantene.

Hva med Bladet Vårt?

Undertegnede, som representant for Bladet Vårt, deltok også på møtet. Det ble orientert om hvordan vi produserer Bladet Vårt i dag og hvordan vi finansierer dette. Som en del av beslutningsprosessene fremover må det også utredes og bestemmes om vi skal videreføre Bladet Vårt bare for LHL i Buskerud eller om vi skal utvide dette til også å omfatte de to andre fylkene, Akershus og Østfold. I og med at medlemsmassen blir så mye større, vil det bli en økonomisk utfordring å trykke og distribuere bladet til så mange medlemmer som LHL Viken vil få. Dette arbeidet vil fortsette utover året og begynnelsen av 2020 slik at avgjørelser om dette kan tas på årsmøtet i LHL

LHL i Buskerud 3/2019



Interimsstyret i LHL Viken 2019/2020

LHL Østfold:

Håkon Stubberud, LHL Rakkestad
Gerd Vestreng, LHL Fredrikstad

LHL Akershus:

Steinar Setten, LHL Vestby
Mona Følstad, LHL Hakadal

LHL Buskerud:

Rolf Haukland, LHL Kongsberg
Nina Tronerud, LHL Drammen/Lier

dring å trykke og distribuere bladet til så mange medlemmer som LHL Viken vil få. Dette arbeidet vil fortsette utover året og begynnelsen av 2020 slik at avgjørelser om dette kan tas på årsmøtet i LHL

Viken i 2020. Vi vil i alle fall nå lage et Bladet Vårt nr. 4/2020 med distribusjon i begynnelsen av desember 2019, og så får vi se hvordan dette gjøres for 2020.

Hva skjer i LHL Buskerud?

Tekst: Rolf Haukland



Så er høsten kommet, og med den tid for innekos og sammenkomster med gode venner. Det er noe eget med høsten, og vi ser at naturen gjør seg i stand til å gå i vinterdvale. Jeg håper alle har hatt en fin sommer, og samlet opp mye energi ikke for å gå i dvale men til å ta fatt på lagsarbeidet.

Vi i fylkesutvalget har spesielt fokusert på å tilrettelegge for likemannsopplæring og opplæring av brukerrepresentanter både innafor helsesektoren og kommunale råd. Her har vi et godt samarbeide med FFO Buskerud, men vi kommer også til å forsøke med egne arrangementer i LHL regi. Brukerrepresentasjon og likemannsvirksomhet er og blir et satsningsområde for LHL. Er det stor nok interesse blant våre medlemmer, skal vi nok finne penger til opplæring.

Sammenslåing av fylkesutvalgene til et fylkesutvalg Viken,

vil ikke få noen konsekvens på denne visjon. Vi er tre fylkesutvalg som hittil har arbeidet mot et mål, nemlig å finne en modell som ivaretar at fylkesutvalget skal ha nærhet til lokallagene og at vi skal gi våre medlemmer ett minst like godt tilbud som tidligere.

De fleste har vel merket at det er et likviditetsproblem i LHL for tiden. Det er sterk prioritering på alle utbetalinger, for at bankene skal kunne godkjenne opprettholdes av fortsatt drift. Det var nok et merkbart signal at kontingentandelen ble holdt tilbake. Det var helt nødvendig i den situasjon LHL var i da. Mange var nok urolige for at det kunne gå riktig galt, og likte ikke at pasientorganisasjonen måtte subsidiere den kliniske driften. Men det var da helt nødvendig og alternativet var mye verre.

Administrasjon har jobbet beinhardt i hele sommer for å finne løsninger. Nå har jeg signaler som tilsier at det er gjort avklaringer som kaster av seg, slik at det nå ser lysere ut for å kunne opprette en mer normal drift av pasientorganisasjonen før utgangen av 2019.

Men vi har utfordringer, og i stedet for å bruke energi på å sutre over at alt var så mye bedre før, bør vi heller bruke energi på å utmeisle en strategi for å få en pasientorganisasjon som tilsvarer våre forventninger. Vi er alle stolte av den organisasjon LHL var da vi meldte oss inn; la oss ta vare på den. Men vi trenger medlemmers støtte til å bevare den. Jeg utfordrer derfor Lokallagsledere til å arrangere medlemsmøter i høst, for å få til diskusjoner hva LHL bør fokusere på fremover. Da kan vi møtes til et landsmøte som setter kurs for LHL fremover.

Invitasjon til mestringsseminar for ICD-bærere på Gardermoen 8. november

LHL ICD inviterer til mestringsseminar for ICD-bærere sammen med en pårørende. Seminaret foregår på LHL-sykehuset Gardermoen fredag 8. november kl 10 - 17. Målet med seminaret er en bedre hverdag for ICD-bærere og pårørende.

Seminaret er lagt opp med faglige innlegg som bl. a. omfatter

- * Indikasjoner og behandling
- * Hvordan leve med ICD i hverdagen
- * Følelsesmessige reaksjoner ved å leve med kronisk sykdom
- * Informasjon fra teknisk leverandør av ICD
- * Orientering om tilbud og aktiviteter ved LHLs interessegruppe for ICD-bærere (LHL ICD)

LHL dekker oppholdsutgifter og reiseutgifter dersom de overstiger kr 200. Deltakere må være medlem av LHL. Dersom det er helt nødvendig å ankomme kvelden før pga lang reisevei eller helsemessige årsaker, må du gi beskjed om dette ved påmelding.

For påmelding og spørsmål, kontakt Birgit Stræde på e-post birgit.straede@lhl.no eller telefon 93 02 24 45.

Frist for påmelding:

Snarest og senest 21. oktober.

Med vennlig hilsen
Birgit Stræde /sign./
for LHL ICD

LHL Buskerud

ISSN 1892-0799

Utgiver: LHL Buskerud

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

Årgang 27 – Nr. 3–2019 Opplag: 2900

Layout: Ola Tom Evje, olatom@amn.no

Trykk: HG Media AS

Ansvarlig annonser: Faktureringservice Sør AS

Distribusjon: Postverket

Neste nummer: Primo desember 2019.
Frist innsendelse av stoff: 15. november 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: Elgjakta er i gang

Foto: Jørgen Dammen Skjelvan

Møt oss på facebook
- LHL Buskerud



Tradisjonen tro avholdt LHL Ringerike sommerfest med grillmat og tilbehør.

Tekst: Kari Torgersen

Mellom 40 og 50 glade deltakere var samlet i Ullerål kirkes festsal, der de fremmøtte straks kjente deilig duft fra grillene ute, mens det var dekket langbord og ble spist inne. Folk koste seg, og fatene ble til tider fortere tomme enn grillkokkene rakk å fylle på, men det var rikelig med mat og drikke til alle.

Et videogjensyn med nåværende og tidligere medlemmer fra en sommertur til København og Tallinn for noen år tilbake, ble vist på storskjerm. Ulrik Kalvø hadde også et innslag med muntre historier og betraktninger.



Styret i LHL Ringerike sammen med gode medhjelpere på grillfesten. Fra venstre Harald Syversen, Gunn Lien, Ulrik Kalvø, Kari Torgersen, Asbjørn Fægri og Edel Gregersen

Deretter kom kaffe, Ringeskringle og andre kaker på bordet. Praten gikk livlig, og loddsalg og trekning vakte som vanlig stor entusiasme.

Leder Kari Torgersen åpnet sammenkomsten og "loset" forsamlingen gjennom aftenen. Dette er et arrangement

der styret selv står for innkjøp, tilberedning og servering, dog med hjelp fra et par ekstra kjøkkenvandte medlemmer. Grillfesten ble en hyggelig avslutning før ferien.

Nye og gamle medlemmer ønskes velkommen til LHL Ringerikes sammenkomster til høsten!

Orchidea Klinikk
Stasjonsgata 58
3300 HOKKSUND
Tlf. 415 20 177

Toms Elektrotavler
Mølleveien 4
3490 KLOKKARSTUA
Tlf. 32 79 60 07

Damåsen Pukkverk AS
Basserudåsen
3610 KONGSBERG
Tlf. 32 70 12 00
www.damasenpukk.no

Lyseng Billakkering
Norderhovsgata 23
3512 HØNEFOSS
Tlf. 919 12 220

HallingKonsult
Flå IT-Senter
3539 FLÅ
Tlf. 32 05 38 10

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

Maskin Entreprenør Tor Heggelien AS
Øygardsgrend
3630 RØDBERG
Tlf. 32 74 41 33

Sigdal Maskinforretning AS
Nerstad Industriområde 3
3350 PRESTFOSS
Tlf. 979 91 990

Prestholt Geitestøl
Høgehaugvegen 23
3576 HØL
Tlf. 32 08 94 09

Brødrene Katrud as
Løsmestor
Gosenveien 9
3055 KROKSTADELVA
Tlf. 901 22 437

Mjøndalen Bakeri & Konditori
Stasjonsgata 4
3050 MJØNDALEN
Tlf. 32 87 62 47

PB PIZZA BAKEREN
Modum
46 88 75 90
Åpent: Fre og lør 13-23, alle andre dager 13-22

Hemsedal Energi AS
Hemsedalvegen 2883
3560 HEMSEDALEN
Tlf. 31 40 88 88

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

Snekker Knut E. Bottolfs
Haugerud
3536 NØRESUND
Tlf. 416 07 546

Så lenge må du vente

Ambulanseforbundet og LHL vil ha lovfesta responstid for sjukebil

Av fotojournalist ELIAS DAHLEN ed@hallingdolen.no

35 minutt. Det er tida innbyggjarar i Nore og Uvdal må rekne med å vente på sjukebil.



Sidan april har leiar for ambulansseforbundet i Delta, Ola Yttre, vore på omfattande landsturne for å sette ambulansen responstid på dagsorden. Torsdag ettermiddag rulla han inn til Rødberg. – Set fokus på ei viktig sak, seier ordførar i Nore og Uvdal Eli Hovd Prestegården (Sp). Lokale medlemmer frå fagforbundet Delta og LHL var med då Yttre overrekte fasiten til ordføraren, om responstida i Nore og Uvdal.

I dag finst det berre ei nasjonal tilråding for normtid for ambulanssetenesta, denne seier at ambulansen skal vere framme i løpet av 12 minutt i sentrale strøk og 25 minutt i grise-grendte strøk. I Nore og Uvdal ligg responstida på 35 minutt.

Å ikkje levere på normtida er ikkje Nore og Uvdal åleine om. Av dei 86 kommunane Yttre besøkjer er det berre 11 som

klarar å kome fram innan normtid.

Eldrebølge

Under parolen «God responstid gir lokal tryggleik» køyrer Yttre landet rundt og krev at responstida blir lovfesta.

– Per i dag er det berre brannvesenet som har dette lovfesta. Ein ser også at helsetenesta og politiet støtter seg på at brannvesenet er fyrst framme ved ulykker, seier Yttre.

Lars Melby, som er hovudtiltalsvald i ambulanssetenesta i Vestre Viken, meiner lokalpolitikarane kan ha stor betydning i denne saka.

– Ordførarane og lokalpolitikarar kan trykke på dei rette knappane sentralt.

Samstundes peikar både Yttre og Melby på at eldrebølga som kjem vil krevje fleire ambulansar når fleire menneske har behov for behandling.

– Kvart år er det ein auke i oppdrag for ambulansen med fem prosent, seier Melby.

Godt mottatt

Yttre og ambulansseforbundets kampanje har blitt godt mottatt i kommunane. I Troms gjekk fleire av ordførarane saman og

sende brev med krav om lovpålagt responstid etter Yttres besøk tidlegare i år. Nore og Uvdal er ikkje eit unntak.

– Det er lett å støtte kravet om lovpålagt responstid, seier ordførar Eli Hovd Prestegården.

Ho trur heller ikkje det er vanskeleg å få med seg andre ordførarar i distriktet til å støtte saka.

– Det viktigaste er at folk skal ha det trygt i kommunen, seier Prestegården.

For fire år sidan var det prat om å fjerne ambulansen på Rødberg grunna for mykje stiletid.

– Men det er jo når ambulansen står parkert at han er i beredskap, påpeikar Prestegården, og held fram:

– Det er klart at luftambulansen på Ål er ein ekstra tryggleik, men me skal ha den bilen me har. Og eg vil gjere mitt for lovfesting.

Turneen til ambulansseforbundet og Yttre på 14.000 kilometer er snart over, men kampen for lovfesting er ikkje det.

– Dette kjem til å halde fram etter valet og eg håpar det vil føre til ein skikkeleg debatt som endar i lovfesta responstid, seier Yttre.



En vakker midtsommerdag finner 15 deltakere fra LHL Hole ut at vi skal ta en rundtur i Oslo. Vi har Frivilligbussen med sjåfør, alt ligger til rette for gjøre Oslo utrygg. Mange av oss har ikke vært i Oslo på lenge, noen hadde aldri vært på rundtur, så dette blir bra. Med vår dyktige sjåfør, May Astrid, bærer det av sted.

Tekst og foto: Grethe Hagen



Alle gleder seg, og latteren og praten satt løst. Alt fra Vøyenga er det nytt kjørefelt, nye veier, mye trafikk. Dette har blitt kjempebra, men jeg er glad for at vi har kjent og dyktig sjåfør.

Sola speiler seg i havet, glade unger bader, hvite seilskip duver på vannet, det er vakkert innover til Oslo.

Først tar vi en tur rundt i sentrum, der har vi Carl Johan med slottet på toppen, grønne småhaver og ikke minst slottsparken. Vi tar oss god tid, her

er mange nye bygg; Munck museet, Opera bygget og mye mer. For den som ikke har vært i Oslo på noen år er det nesten ugjenkjennelig, men vakkert og eksotisk.

Så går turen opp til Ekeberg og den flotte utsikten over Oslo. Mye trafikk, men vi sitter trygt og godt i bussen.

Da vi kommer ned i byen igjen, er det tid for noen leskende. Det er varmt, sola skinner og vi finner snart en fin plass på Aker Brygge. Vi får noe godt i glasset, og noen ville ha

en liten munnfull med litt av hvert godt. Her er det mye og se og høre. Mange mennesker i glade farger, og det summet i fremmede språk. Tiden gikk fort, og Oslo hadde enda mere å by på.

Holmenkollen neste. Tok oss tid for se den nye kollen. Har vært her mange ganger, men det er noen år siden, og mye var nytt av bebyggelse. Her så vi Oslo fra en annen kant. Neste stopp var Frognersetra og tid for en god middag og litt i glasset. Her var mye folk, med plass til oss var det også. Vi koste oss, livet er bra, synd at sommeren går så altfor fort. Vi må nyte livet mens vi kan.

Takk for oss, LHL gjengen, til den gode sjåføren May Astrid.





Den 14 august dro 15 forventningsfulle medlemmer fra LHL Hole på tur med Kielbåten.

Tekst og foto: Tove Botten

Askeladden bussreiser kjørte oss trygt fram til Hjortneskaia, hvor Tove gikk inn og hentet billettene til alle.

Flere av oss tenkte "blir det sjøtru? skal jeg ta tabletten min nå?" Tabletten vår tok vi, selv om det ikke var meldt sjø, på denne reisen. Bedre å være føre var enn etter snar!!!!

Alle hadde promenade lugarer. Det er ikke dumt å sitte i vinduet å se på trafikken i handlegata.

Kl. 17.30 var det reservert bord til oss i Grand Buffet, her var det masse god mat og drikke, og vi ble gode å mette.



Kl 20.00 hadde vi reservert bord til Show Lounge, der stod det champagne ferdig til oss. Et forrykende show..

Etterpå koste vi oss på pub i handlegata. Sosialt samvær er meget viktig. Flinke musikere, å vi sang med.

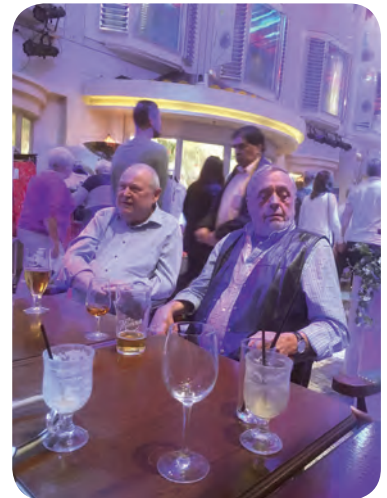
Det regnet litt og var sur vind da vi ankom Kiel, men dette hindret ikke flere fra å ta seg en tur i land.

Kl. 17.30 var det reservert bord til oss i restaurant Oceanic.

Der var det dekket et fint langbord og menyen denne kvelden var kalvemedaljong med masse godt til, desserten en nydelig sjokoladecake, med kirsebærsaus. Og selvfølgelig godt drikke til, et herremåltid var det. Om kvelden samlet vi oss Igjen til sosialt samvær med

latter, gode historier og sang. Askeladden stod på kaia og ventet på oss ved hjemkomst.

Oppsummering etter turen; vi hadde hatt en alle tiders tur, storkosa oss, og så var det jo ikke sjø!





LHLs lokallag i Krødsherad er ivrige trimmere hver torsdag. Alle treningsøkter blir avsluttet med et hyggelig måltid hvor pratene går om løst og fast, og med allsang. Denne sosiale gruppa er lette å få med på tur også.

Av Turid Wiker Haugan

Høstsesongen åpnet med at vel 30 deltakere satte seg på busen fra Team Tour. Med Aina bak rattet la vi i vei retning Vestfold. Reiseleder Kjell, som hadde bodd over 40 år i fylket før han flyttet til Krødsherad, hadde valgt Midgard Vikingsenter som første stopp. Omvisningen der, om vikingenes gravskikker, ble i overkant teoretisk. Men stedet er i alle fall interessant, og rundstykkene vi ble servert er noe av det beste deltakerne noen gang har fått.

Deretter sto Åsgårdstrand på agendaen. Suverent flinke guider tok deltakerne med gjennom årene hvor Edvard Munch bodde i byen. Rusleturen gjennom Edvard Munchs gate tilbake til busen ble en

opplevelse. Munch brukte mange av nabolagets innbyggere som modeller og hun viste fram bildene som ble resultatet. Endestasjonen for turen var Tønsberg hvor middagen ble fortært på Havariet på brygga. God mat og hyggelig service. Flott måte å begynne ny sesong på. Tror alle gleder seg til neste tur.



LOKALLAGSSTOFF

KB Tangen Transport AS Tangen 3358 NEDRE EGGEDAL Tlf. 413 34 346	Rødberg Dagligvare Maskinavdeling ES Motor AS Hvammen 3630 RØDBERG Tlf. 32 74 16 00	Rua bygg & Takst Nordre Ruavei 7 3614 KONGSBERG Tlf. 916 93 669 www.ruabyggogtakst.no	Fiskum Plate & Sveiseverksted AS Kongsbergveien 791 3322 FISKUM Tlf. 32 75 06 77	 HALLMAKER Sundvollhovet Industriområde 3535 KRØDEREN Tlf. 24 04 81 80
REMA 1000 Rema 1000 Geilo Kyrkjevegen 2 3580 GEILO Tlf. 32 08 99 00	Rørlegger Haugen Blåbærsvingen 5 3360 GEITHUS Tlf. 906 52 269	Brødrene Vatnebryn Nordre Ånnestad, Ligrenda 112 3620 FLESBERG Tlf. 32 76 01 85	Modena Flisgiganten AS Brastadveien 58 3425 REISTAD Tlf. 32 24 44 10	RS Rør AS Vestre Adel 4 3516 HØNEFOSS Tlf. 975 64 373
Mirawa Restaurant Schwenckegata 1 3015 DRAMMEN Tlf. 32 83 65 85 mirawarestaurant.no	Powertech Service as Ringeriksveien 20 3414 LIERSTRANDA Tlf. 908 89 070	XL-Bygg Smørgrav Sag Voldstadveien 316 3320 VESTFOSSEN Tlf. 32 25 05 40	Nordre Hollerud Gård Hollerudveien 9 3533 TYRISTRAND Tlf. 975 33 676	A. Kjenaas Transport AS Enga, 3622 SVENE Tlf. 32 76 21 02
Sundbrei Transport Kleivi Næringspark 3570 ÅL Tlf. 481 71 721	HV service AS Liebakkene 152 3425 REISTAD Tlf. 32 85 05 00	Kurt og Pål Kristoffersen AS Rundtom 12 3055 KROKSTADLVA Tlf. 32 87 65 09	Advokat Inge Hetland Sentrum 20, 3630 RØDBERG Tlf. 905 47 430 E-post: inge@ihetland.no advokatingehetland.no	Brødrene Brandshaug A/S Ødegårdsbakken 1 3470 SLEMMESTAD Tlf. 977 76 010



Tirsdag 20.08.19 hadde Gol og Hemsedal LHL tur. Vi var 19 stykker som reiste kl. 07:30 fra Gol skysstasjon. Turen gikk til Maihaugen på Lillehammer, der vi skulle besøke Dronning Sonjas barndomshjem. Da vi kom fram fikk vi først lunsj på Frichs` s Spiseri. Etterpå hadde vi omvisning i Dronning Sonjas barndomshjem, som har blitt flyttet fra Vindern i Oslo til Maihaugen, og ble åpnet for publikum på Kongeparets gullbryllupsdag 29. August.



Videre gikk ferden til Dronning Sonjas kunststall i Oslo. Dronning Sonjas kunststall holder til i det som en gang var Den Kongelige Stall i tillknytning til slottet. Der var det masse flott kunst å se på. Etterpå hadde vi litt tid før vi skulle sette nesen hjemover. Noen valgte da og se på Prinsesse Ingrid Alexandra`s



Skulpturpark som ligger i enden av Slottsparken. Og noen slappet av på kafé. På turen hjem hadde vi en stopp på Rustand kafé på Sokna, der vi kunne få kjøpt oss litt mat. Været viste seg fra sin beste side denne dagen. Så trass i mye vegarbeid undervegs, og kanskje litt lenge og sitte i busen så var alle strålende fornøyd med turen.

Sekretær Gunhild Personbråten

Revisorkollegiet AS
 avd. Kongsberg
 Nymoens Torg 11
 3611 KONGSBERG
 Tlf. 32 72 28 80

TFjeld
Biltransport AS
 Engaveien 6
 3425 REISTAD
 Tlf. 913 67 126

Radonsikring AS
 Apalveien 1
 3360 GEITHUS
 Tlf. 31 41 11 22

ANONYM
STØTTE

Walther
Kristiansen AS
 Arbeidergata 26
 3050 MJØNDALEN
 Tlf. 32 27 02 40

YX Klokkarstua
 Åsheimveien 32
 3490 KLOKKARSTUA
 Tlf. 32 79 88 10

 **Kongsberg Bandasje**
 HELSEARTIKLER
 Kirkegt 9
 3616 Kongsberg

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

Biltra
Slemmestad Bil
 Boligveien 5
 3470 SLEMMESTAD
 Tlf. 31 28 16 16

 **heta**
 REGNSKAPSERV
 Storgata 6
 3502 HØNEFOSS
 Tlf. 32 12 73 84

Eba Service AS
 Øvre Bergsvei 47
 3370 VIKERSUND
 Tlf. 979 60 613

VIC Kjemprud
 Nedre Storgate 9
 3015 DRAMMEN
 Tlf. 32 83 29 45

Bilpleiesenteret AS
 Gigstads Vei 11
 3511 HØNEFOSS
 Tlf. 32 12 67 80

Tømremester
Erland Aure AS
 Furumoen 11, 3534 SOKNA
 Tlf. 32 14 54 86
 Mob. 995 89 380
 post@erlandaure.no

Hole
Graveservice
 Rudvangveien 6A
 3530 RØYSE
 Tlf. 922 35 721

Ridderdagene på Storedal - tenner en gnist

Av Jan Arne Dammen Foto: Helle Wårås og Knut-André Haugen



Åpningen fredag

Ridderdagene 2019 ble en drømmehelg og var det 7. i rekken. Norske Gardeveteraners Drillkompani sørget for en stilfull åpning av Erling Stordahls Minneritt og fylkesordfører Ole Haabeth holdt åpningstalen. Seremonien fant sted i skulpturrommet «Ode til Lyseb» på Storedal Kultursenter.

- Ridderdagene på Storedal er kommet for å bli, og jeg er stolt av det Erling Stordahl etablerte her og som nå videreføres på en slik flott måte, sa fylkesordfører Ole Haabeth i sin åpningstale.

Ridderdagene på Storedal er mer enn sykling og seiling og kan skilte med mange forskjellige aktiviteter. Noe som er veldig populært er malerkurset

som kunstmaler Helle Wårås holder.

- Vikingaften på ankomstdagen fredag var et eventyr – med fakkeltog, mystisk stemning, korsang og staute vikinger i det vakre amfiteater på Storedal. På lørdag kom solen med var-

men, og det vedvarte hele helgen. På alle de 20 aktivitetene våre var det ivrige engasjerte deltagere med deres familier og venner. Erling Stordahls Minneritt fikk en prikkfri gjennomføring med over 150 mennesker som gjennomførte



Seiling ved Vispen

på alle mulige fremkomstmidler, alle på hjul - om det var sykkel, rullestol, håndsykkel, tandem, trehjuls sykler og til og med piggekjelke, forteller prosjektleder Diane S. Hanisch. På lørdag hadde Radio Z, som er blinddeforbundets radiokanal, en to timer direkte sending fra Ridderdagene. Vispen sjø-senter i Skjærviken var stedet på søndag. Her var det grilling og forskjellige vannaktiviteter som seiling og padling. Samtidig med dette gikk hundeløpet DogRun av stabelen.

- Vi er så heldige at vi disponerer to seilbåter av typen Sonar, som ble brukt av det norske laget i Paralympics i Sydney. Og som mannskap og instruktører stiller et erfarent og dyktig mannskap fra det aktive norske seilmiljøet opp. Som avslutning på en fin helg ble løpet DogRun arrangert, som er et sosialt løp for hund og eier, sier Diane S. Hanisch.

Tilbakemeldingene fra deltagerne har vært positive og

mange og er noe som alle de frivillige setter pris på.

«Takk til «Team Ridderdagene» for nok et flott arrangement. Vi har fulgt dette i flere år og hører rosende (og fortjent) omtale fra «nye» gjester. Vi håper å kunne bidra til at det kan akkumulere seg en stadig større tilhenger-skare for dette fantastiske lavterskel-arrangementet.»

«Jeg takker så mye for all den innsats dere gjør for at funksjonshemmede skal få en «gnist» til å møte hverdagen.

Mine opplevelser under arrangementet vil nok henge lenge i mitt hjerte. Disse viste at det bor alltid noe stort i alle personer selv om «håndbagasjen var litt slitt» i andres øyne. Det er utrolig hvordan dere for tent «gnist» i alle....»

- Ridderdagene på Storedal arrangeres i 2020 fra 21. til 23. august, og da håper vi at vi kan møte nettopp DEG, avslutter en meget fornøyd prosjektleder som ikke kan få fullrost alle de frivillige som stiller opp.



Diane S. Hanish trekker i tømmene



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

Livet som brukermedvirker i spesialisthelsetjenesten

Tekst: Lillemor Sandberg

Foto: Roald Adolfsen

Alle vi vet at vi skal ha brukermedvirkere på mange felt, og ett av de viktigste er i mine øyne helsevesenet.

Jeg har tidligere skrevet litt om hvordan bli brukermedvirker og jobben det er. For det er nesten for jobb å regne, om en skal regne timer. Men du verden så interessant og spennende det er å få lov til å være pasientens/brukerens bindeledd inn i spesialisthelsetjenesten.

Selv har jeg følgende faste oppgaver – Følger KKV (Klinikkens kvalitetsutvalg) på Kongsberg sykehus, lokalt samarbeidsråd for Kongsberg-regionen (forkortet til LSU) – de fem kommunene rundt Kongsberg, hvor kommunenes representanter i pleie og omsorgs avd. og kommuneoverlegene også er med. Dette arbeidet går jo ut på å lette overgangen fra sykehus og hjem evt. kommunal omsorg/pleiehjem.

Så følger jeg også Klinikk for intern service (KIS). Deretter kommer hele tiden diverse oppgaver som å være med i utvalg av forskjellige slag, f.eks. midlertidig utvalg for spesielle

øyesykdommer, som HSØ satte i gang. En av oppgavene ble å tale for at vi på Drammen sykehus fikk beholde den flotte kunnskapen vi har når det gjelder netthinne-kirurgi.

Denne våren har en av de litt større oppgavene vært å følge prosessen med "Optimalisering av omorganisering" av Kongsberg sykehus. Her var det fire grupper som jobbet parallelt, og tre var rene fag grupper. Der var ikke min plass - derimot den gruppen som jobbet med kommunikasjon, omdømme og estetikken i og utad på sykehuset. En veldig spennende oppgave med tette møter sammen med engasjerte fagfolk på huset. Det jobbes veldig godt på våre sykehus i Vestre Viken HF. Denne høsten ser ut til å bli like travel og interessant som det foregående hvor vi også har Pasientsikkerhets-uke i november. Dette blir markert med stands på våre sykehus, og hvor vi er tilstede og kan svare på spørsmål og snakke med folk om dette vi driver med.

Pasientsikkerhet er et av kjerneoppgavene, men også være pasientenes talerør inn i spesialisthelsetjenesten. Som tidligere nevnt tar vi ikke opp



enkeltsaker, men om dette får konsekvenser for flere, kan det bli en sak for brukerutvalget. I brukerutvalget er det representanter fra 10 forskjellige organisasjoner, og alle er vi "kronikere" dvs. vi har våre diagnoser. Det siste på den fronten er at Pensjonistforbundet vil ha representasjon i BU – men – det er ingen diagnose å bli gammel – det er noe en del av oss er så heldig å bli.

Som det kommer fram er det et veldig allsidig verv å være brukermedvirker, og en bør nok ha både rimelig god helse og for all del være ferdig med egne opplevelser. Viktig er det også å oppdatere seg med kurs som både organisasjonene og FFO holder. Før man i det hele

tatt blir brukermedvirker, må man også ha gjennomgått Modul 1 kurs og gjerne en erfaringskonferanse i regi av FFO. Dette for å vite mest mulig om hva og hvordan brukermedvirkning er og fungerer. Disse kursene er også med på å utvide og utvikle felleskap med andre brukermedvirkere, og det er alltid er nyttig å kunne

snakke med dem om felles problemstillinger og høste erfaring fra hverandre.

Brukerutvalget har 10 møter rundt på sykehusene i løpet av året og hvor det er et tettpakket program på fire timer. I disse møtene er det med fagfolk av alle slag (etter hva som blir behandlet), og Pasientom-

budet er alltid med oss. Så har vi et meget spennende felt ang. nytt sykehus i Drammen, hvor jeg har fått være med på både "Skisse prosjektet og forprosjektet" med tegninger og hva skal være hvor på huset. For tiden rives det for fullt på Brakerøya, og i mars neste år starter grunnarbeidene. Så nytt sykehus blir det i Drammen!

2. Kafé etg.
 Årre Kafe og Kafe Strømer
 Lilleåsgata, 3340 ÅMOT
 Tlf. 456 65 339

Mestergull
OLAF E. OLSEN
 NEDRE TORRGATE 4 | DRAMMEN | TLF. 32 83 25 47
 GULLSKOGEN SENTER 1 | DRAMMEN | TLF. 32 83 23 23

FRYDENBØ
 MARINE
 Verpenveien 30, 3475 SÆTRE
 Tlf. 992 78 800 - www.frydenbo-marine.com



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

VB
 VARME & BAD

Åssiden Rør AS

Aronsvei 39, 3029 DRAMMEN
 Tlf. 32 82 00 50 - Mobil 900 72 489
 E-post: borjohns@online.no
 Web: www.aassidenror.no

 *Varidrett kvalitet*

SPLITKON

Industriveien 3, 3340 ÅMOT
 Tlf. 915 37 000
www.splitkon.no

Mats Bjerknes fra Flå

- kjører bilcross med tommelen

Av Jan Arne Dammen

Mats Bjerknes fra Flå i Hallingdal, har alltid hatt en drøm om å kjøre bilcross som de andre i familien. Under Mountain Rally Rullestol på Haglebu holdt han et humoristisk og flott foredrag om guttedrømmen som ble til virkelighet. Nå er han den eneste i verden som kjører bilcross med joystick som i et dataspill, men på bane. Noe som imponerte bl.a. den tidligere landslagsjefen Morten Djupvik, nå ansatt i Stiftelsen VI.

Julaften og gode venner

Mats ble født med en muskelsykdom som gjør at musklene i kroppen svinner og siden han var syv år har han brukt rullestol. Uten kraft i bena og med nedsatt styrke i armene trodde han bilcrossdrømmen aldri ville la seg oppfylle. Men takket være gode venner, en nevenyttig far og mange ildsjeler som har stått på så kunne han rulle ut på bilcrossbanen i sin BMW 325 i 2006.

- Julaften og 17.mai blekner mot den dagen bilcrosskarrieren startet. Nå er bilcross en merkelig sport, for her kan man kjøpe konkurrentens bil for 9000 kroner etter løpet,



Mats Bjerknes Foredrag

heldigvis er det gjort unntak for denne bilen, forteller Mats.4

Hvis hva du kan

Mats fortalte om hva Norges Handikapforbund jobber med, bl.a. tilgjengelighet, mot diskriminering og holdninger i samfunnet. Noe av det som er drivkraften til Mats er at om noen sier at dette får ikke han til, ja da går det en stor F i ham. Han forteller om en episode på skolen.

- En opplevelse fikk jeg på skolen på Flå da vi skulle strikke en bamse. Det er ikke det det kuleste jeg veit, men jeg kunne sikkert greie å strikke bamse. Men så kommer læreren bort til meg og sier at jeg skulle slippe å strikke bam-

se. Jeg spør hvorfor og læreren svarte at det får du ikke til uansett, hun mente det. Jeg ble forbannet og jeg skal love dere at jeg strikka bamse! Det er det det handler om, vis hva du kan. Det går ikke an å sitte i rullestol å være negativ. Da faller ingenting din vei. Men med en positiv innstilling kommer mye av seg selv, sa Mats Bjerknes til stor applaus.

Syvende far i huset

Dette er den fjerde bilen han har, og faren Per har bygget om alle. I bilcrossmiljøet blir Per kalt «Den syvende far i huset», fordi han alltid stiller opp for å hjelpe og gi gode råd og tips. I 2017 ble Per hyllet og kåret til «Flås Superbygding» da NRK



Førersete uten ratt



Nissan 350Z

Sommertoget gjorde sitt stopp på stasjonen.

Mats kan vise til mange gode resultater som 2.plassen i BC Junior i 2008. Historiene er mange og som får latteren til å runge. Som da han fortalte om sikkerhetsrutinene i bilen foran et løp.

- En gang hadde vi glemt nakkestøtten. Da ble jeg ble teipet fast med gaffateip i hender og føtter og rundt hue i tillegg til 6-punkts sele, så var det eneste jeg kunne lea på var

høyre handa og øya. Det gikk fint det, sa han.

Japanimportert

Det går hardt for seg og i et løp ble han kjørt rett i sia og bilen måtte vrakes, men det gikk heldigvis bra med Mats. De fikk bygget om en Volvo 940, men det er ingen racerbil og funka dårlig. Deretter var det en Renault som stod for tur, med den ble det finale på Roppemoen. Nå har han en selv importert en Nissan 350Z fra

Japan med 280 hk.

- Den styrer jeg gass og brems kun med tommelen, nå er ikke det noen fordel, men det går fint, sier Mats og får applaus.

Takker familien

- Jeg hadde aldri greid dette uten familien min som har stått på hele tida. Pappa har ofret fryktelig mye jobb og mye tid og farta land og strand rundt for at jeg kunne kjøre bilcross.



-Jeg blir rørt når jeg ser hva som er lagt ned av arbeid for at alle skal få like muligheter. Nå har jeg sett og hørt historien til Mats Bjerknes som kjører bilcross med joystick, det er både rørende og imponerende. Faren som har mekket og skrudd, det er rett og lett imponerende, sa Morten Aa Djupvik fra Stiftelsen VI.

Det gikk så søla skvatt

Formålet med «rallyløpet» er å vise at rullestolbrukere fint kan oppleve naturen og ta seg ut i skog og mark til tross for sine bevegelseshemninger.

Av Jan Arne Dammen



Anders, Cathrine og Molly



Cathrine Bergan kåret til Årest råtass

Mountain Rally rullestol 2019 ble arrangert for tredje gang på rad ved Haglebu Fjellstue. Under vekslende vær ble dette nok en gang et kjempearangement. Åpningen i år var det Morten Djupvik fra Stiftelsen VI som stod for. Mats Bjerknes som er den eneste som kjører bilcross i verden med joystick, hadde med seg bilen og holdt et motiverende foredrag. Premiene var mange og toppremien og høydepunk-

tet var en tur med Anders Grøndal. Dagen ble avsluttet med en konsert av Lars Erik Blokkhus.

Flere leverandører var til stede og deltagerne benyttet anledningen til å prøve nytt utstyr. Mange hadde også spørsmål om BPA (Brukerstyrt personlig assistent).

– Målet med Mountain Rally Rullestol er rett og slett å komme sammen og ha det gøy. Også ønsker vi å inspirere til

naturopplevelser. Vi viser i praksis at det er mulig å komme seg ut i terrenget med riktige hjelpemidler, sa initiativtaker og daglig leder ved Haglebu Fjellstue, Mona Olsen. Mountain Rally Rullestol arrangeres av Haglebu Fjellstue og Aberia Healthcare i ånd av Haglebu Håptimisten. Arrangementet er gratis takket være gode sponsorer, ildsjeler, en god dugnadsgjeng og velvillige leverandører.



Foto: Jan Arne Dammen



Foto: Jan Arne Dammen

Stiftelsen VI

- Mountain Rally Rullestol

Av Jan Arne Dammen

Målet med Mountain Rally Rullestol er å inspirere til naturopplevelser for bevegelsehemmede og la deltagerne i praksis får prøve å seg å komme seg ut i terrenget, men riktige hjelpemidler. I år var det Morten Djupvik fra Stiftelsen VI som holdt åpningstalen.

I sin åpningstale hilste Morten fra Ole Einar Bjørndalen som vil være med ved en senere anledning. Han gav Mona og den jobben resten av arrangørstaben legger ned på Haglebu gode ord og var sikker på at dette betyr veldig mye for veldig mange.

- Stiftelsen VI kom i stand etter initiativ fra Kjell Inge Røkke og Aker. Stiftelsen VI jobber for å gi funksjonshemmede like muligheter til et fullverdig liv, og ingen skal føle utenforskap. Vi ønsker å inkludere alla og gi alle like muligheter. Vi vet at mange med funksjonshemninger føler utenforskap og det ønsker Stiftelsen Vi å gjøre noe med da vi tror at deltagelse og mestring er viktig for alle, sa Morten Aa Djupvik.

-Jeg blir rørt når jeg ser hva som er lagt ned av arbeid for at alle skal få like muligheter. Nå har



Mats Bjerknes som er den, eneste i verden som kjører bilcross med joystick. Bilen, den spesialbygde Nissan 350Z med 280 hk imponerte alle.

LHL i Buskerud 3/2019

jeg sett og hørt historien til Mats Bjerknes som kjører bilcross med joystick, det er både rørende og imponerende. Faren som har mekket og skrudd, det er rett og lett imponerende, sa Morten Djupvik.

Ekko fra en tapt dag

Når din
Ild av
Høst

Slukker
Sitt lys Bak
Mørket

Blir dine
Vakre farger

Kun et
Ekko

Fra en tapt
Dag

Foto M.j.k

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



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.nedreeiker@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. Hanne Nordmarken, Vikersundgata 4B, 3370 Vikersund

2. Sverre Høgberg, Gamlevegen 68, 3570 Ål

3. Anne Marie Heiberg, Olavsgt. 13B, 3612 Kongsberg

Vinnerne får tilsendt hver 5 hjertelodd.

				KARU-SELL SVIMMELHET	SÖBRE	FULLFÖRT LÄRLEH OM EGG	MÄNEFASE	DRIKK	3,14	
			→							→
				KRETS, ÖH-RÅDE			NINA TRONRUDDER DET	FILTE, STRENE	FISKE-REDSKAP FUGLER	↓
				TÖTE			BETALER DE FLESTE			
				HARPE-INSTR. HOP, FLOKK			ARRANGERER DE FLESTE LAG			
ÅRS-TID			→		LEV-ERE		LIV-MOR			
							RÖYS			
FJELL-PLANTE	BY I BUSKERUD	TO LIKE	→	VEST-FOLD KOMMUNE	RANS-ELEN	ÆSER TONE OG NOTE				ROMER-TALL 50
							SITTE TIL HEST BETE, NEPE	STABLE OPP	FISK	
NETT-SAM-FUNN	FRANSK BY			TJÆREBRE	LEKER	RÖST KÖRT-HALSET LUTT		NISSE		ELEKTRISK KÖRE-TÖY
							BINDE-ORD	VEVS-VÆSKE ROMFÆTS ÖG.		
SULTAN-LIV-VAHTENE							FISK			
LYDPINNE								ADAMS HOSTRU		
			↑	PÅ DET STED			RYKER			BILKÖ. TEGN ØSTERRIKE
LITE TALL										←

Kryssord laget av: Rolf Bangseid

Navn: _____

Adr.: _____

Poststed: _____


Frist for innsendelse av kryssord er 1. november 2019
Merk konvoluttet "Kryssord nr.3-2019"

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. 2-2019

										
			R	E	D	A	K	S	O	N
			L	G	A	M	U	D	O	M
			F	I	B	E	R	E		
			N	A	R	R	A	L	T	
			A	R	S	M	Ö	T	E	R
			I	T	A	L	I	A		
			S	U	R	P	A	S	T	O
			L	A	M	P	E	L	A	N
			P	I	O	R	G	A	N	D
			V	R	E	G	N	E	A	L
			S	T	S	E	K	F	N	S
			S	E	N	T	R	A	L	E



Geithusveien 69, 3370 VIKERSUND
Tlf. 32 78 77 99 - www.buskerudolje.no



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



Vi utfører alt innen
hår og make up.
Gratis parkering.
- Lærling til 50%.
Tlf. 32 12 23 63



Vestre Brugate 12, 3300 HOKKSUND
Tlf. 936 34 444 - www.smartrafikk.no



Verkstedveien 52 - 3516 HØNEFOSS
Tlf. 32 17 97 50 - www.hro.no



Åsveien 1, 3475 SÆTRE
Tlf. 32 79 22 00 - www.hurumror.no



Geilov., 3580 GEILO
Tlf. 32 09 12 50
www.hallingstuene.no

Sigdal Motorsenter Halstenrud Gokart & ATV-utleie

Eidal, 3350 PRESTFOSS
Tlf. 32 71 25 63 / 900 75 608
Sommer- og vinteraktivitet.



NYBYGG • REHABILITERING • TILBYGG • TAK • UTLEIE



Landfalløya 7, 3020 DRAMMEN
Tlf. 32 27 77 00 - www.centralgaragen.no

MEDISINSK YOGA DRAMMEN

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



Fjordveien 21 B
3490 KLOKKARSTUA
Tlf. 32 79 23 00
stangegruppen.no/svelviksand/



Bilverksted Klokkekarstua
Åsheimveien 32, 3490 KLOKKARSTUA
Tlf. 992 74 977



Prestebrauten 8, 3300 HOKKSUND
Tlf. 32 75 80 20

A/S BOKFØRING

Kindsveien 1, 3533 TYRISTRAND
Tlf. 32 14 04 70
E-post: bokforing-tyrstrand.no

Kjos Sag & Høvleri a.s

3534 Sokna, telefon 32 14 51 18, faks 32 14 52 54
MANDAG-TORSDAG 07-16 FREDAG 07-18 LØRDAG 09-13

TRELAST/BYGGEVARER/VED
PANELER/GULVBORD/PROFILERT LUSTVERK
KJOP HOS OSS, DET LØNNER SEG

Grimnes Bussreiser

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

**Studiosigdal
- Borgan Kjøkken og Bad**
Tordenskiolds gate 26, 3044 DRAMMEN
Tlf. 32 88 88 90



www.pukkverk.no



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

Spiraltrapper, rettlopstrapper, leidere
Gitterrister, forskrapetrer, trappeløp
Perforerte plater, strekmetall, gitter
Metallfasader, arkitekturmesh, vevet duk



Hyggeveien 35, 3440 Reyken, Tlf. +47 31 28 78 88. post@nismetall.no www.nismetall.no



Kartverksveien 5
3511 HØNEFOSS
Tlf. 32 11 69 00 -
www.hvervenrevisjon.no



**DRAMMEN KJØL
OG FRYSS AS**
KULDEENTREPRENØR

Drammen: Tlf.: 32 83 16 88 • www.dkf.no
Avd. Kongsberg: Tlf.: 32 76 43 00 • magne@dkf.no

**Skar
Industriervice AS**
Åsaveien 93
3531 KROKKLEIVA
Tlf. 905 80 232


Terminalen 9
3414 LIERSTRANDA
Tlf. 31 41 40 42

Helge Bakken AS
Klemmavegen 4
3550 GOL
Tlf. 482 29 533

**Noresund
Fjellsprenging AS**
3535 KRØDEREN
Tlf. 901 19 967

**Kaugerud
Transport AS**
3359 EGGEDAL
Tlf. 915 64 856

Weseth Glass
Sigmund Ruuds vei 12
3610 KONGSBERG
Tlf. 907 40 054

Fiskum Bygg A/S
Kongsbergveien 736
3322 FISKUM
Tlf. 32 75 04 00

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

**Numedal
Installasjon AS**
Sentrum 32
3630 RØDBERG
Tlf. 32 74 14 90


Gressgangen 4
3300 HOKKSUND
Tlf. 977 22 770
www.vikingvask.no

Norenco Norge AS
Teagleverksveien 99
3057 SOLBERGELVA
Tlf. 66 99 55 33
Kvalitet i hver dråpe -
økonomi i hver liter!

**Drammens
Tidende**
Strømsø Torg 9
3044 DRAMMEN
Tlf. 32 20 40 00

**Fjellservice
Uvdal AS**
3632 UVDAL
Tlf. 970 69 800

**Terje Markussen
Transport**
Skogglieveien 8
3055 KRØKSTADLVA
Tlf. 938 17 731

**Jostein Lobben
Kran og Transport**
Åsterudveien 154
3340 ÅMOT
Tlf. 913 28 575


3322 FISKUM
Tlf. 907 82 676

Skiguard AS
Gamle Drammensvei 107
3420 LIERSKOGEN
Tlf. 32 85 32 85

**ANONYM
STØTTE**

**Numedal
Regnskapskontor AS**
Numedalstunet
3628 VEGGLI
Tlf. 32 74 61 81

Eggedal Barnehage
3359 EGGEDAL - Tlf. 32 71 46 00


**Account
regnskap AS**
Hilsenåsveien 7
3370 VIKERSUND
Tlf. 958 04 182

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

Myhrelaft Myhre
Skoledalen 71
3482 TØFTE
Tlf. 476 51 321


Hvervenmov 47
3511 HØNEFOSS
Tlf. 32 10 30 00
www.viken.skog.no


3630 RØDBERG
Tlf. 480 85 477
www.norelaft.no

**Transport
Eirik O. Gaarud**
Skoleveien 56
3534 SOKNA
Tlf. 905 50 138

Brødr Løver AS
Vikersundgata 26
3370 VIKERSUND
Tlf. 32 78 33 70

Bolig-Service AS
Horgenv 68
3300 HOKKSUND
Tlf. 952 89 602

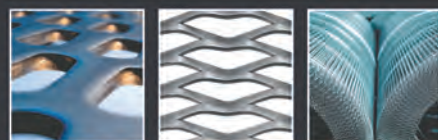
**VIKEN
SKOG**
Hvervenmov 47
3511 HØNEFOSS
Tlf. 32 10 30 00
www.viken.skog.no

3630 RØDBERG
Tlf. 480 85 477
www.norelaft.no

**Mekonomen
Bilverksted**

Bilverksted Klokkarstua

Åsheimveien 32
3490 KLOKKARSTUA
Tlf. 992 74 977



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

Spiraltrapper, rettlopstrapper, ledere
Gitterrister, forskraprister, trappetrinn
Perforerte plater, strekkmetall, gitter
Metallfasader, arkitekturmesh, vevet duk

NISJE METALL

Hyggemveien 35, 3440 Reyken. Tlf. +47 31 28 78 88. post@nijemmetall.no. www.nijemmetall.no


**ASKEL
INSTALLASJON AS**

Ullerålsgata 48 A
3513 HØNEFOSS
Tlf. 32 11 18 70
www.askel.no

Nedmarken Kafé & Pub

Geithusveien 69
3370 Vikersund



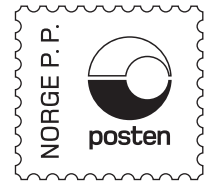
Bestilling all type catering tlf. 32 78 06 00 / 97 96 12 10


**Hallingdal
Bergboring**

Yliven 7 - Gullhagen, 3570 ÅL
Tlf. 32 08 59 00
www.bergboring.no

**ALT TIL
BUNADEN**

HUSFLIDEN
Åsveien 11, 3570 ÅL
Tlf. 32 12 12 80
Åsveien 11, 3570 ÅL



Returadresse:
LHL Buskerud
Pb. 27 Gamlegrendåsen
3607 Kongsberg

Å LEVE MED KOLS

Tekst: Sverre Corneliussen, Arkivfoto



Presentasjonen fortsatte med disse emner om KOLS:

- Hva er KOLS og hva skyldes det?
- Hvordan stilles diagnosen?
- Hvordan behandler vi KOLS?

KOLS er en vanlig og viktig sykdom og ca 1 % av befolkningen har alvorlig KOLS. Sykdommen er enkel å diagnostisere med Spirometri, likevel er ca. halvparten av de som har sykdommen ikke diagnostisert. KOLS er en kronisk sykdom, den kan behandles, men ikke helbredes, man må leve med sykdommen.

Behandlingen av sykdommen består i å lette symptomer og bedre livskvalitet, forhindre og behandle mot forverring og øke kondisjonen. Medikamentell behandling er vanligvis med bruk av inhalator. Den viktigste er likevel røykeslutt og fysisk trening.

Riktig og nok ernæring er viktig ved å spise små, hyppige og energirike måltider. Mange pasienter med alvorlig KOLS er underernært. Mere informasjon finnes på Vestre Viken web-side: www.vestreviken.no/KOLS

En blid og jovial avdelingsoverlege Stian Kristofersen holdt en presentasjon om KOLS for Kongsbergavdeling av LHL. Stian er spesialist Indremedisin og lungesykdommer ved Kongsberg sykehus. Han startet med å si litt om Kongsberg sykehus og de som jobber der. Sykehuset er et middels stort sykehus i Norge. Det er døgnkontinuerlig tilstede indremedisinske leger, ortopedier, anestesileger, gynekologer, sykepleiere, laboratoriepersonell og røntgenpersonell. Sykehuset har bra kapasitet og kan behandle pasienter innfor de vanligste sykdommer. I tillegg er spesialkompetanse innen enkelte områder (ortopedi). Det investeres mye i nytt utstyr, oppgradering av lokaler og stemningen blant de ansatte er optimistisk.



LHL

Følg oss på LHL sine nettsider:

<http://www.lhl.no/>