



LHL i Buskerud

"Bladet vårt"

Nr. 1 - 2017





Rolf B. Haukland

Leder LHL Buskerud

Februar og mars er tradisjonelt aktive måneder for alle lokallags-styrer i LHL. Samtlige skal avholde årsmøter. Årsberetning over lagets gjennomførte aktiviteter skal samles og presenteres sammen med revidert regnskap. Nye planer og budsjetter for neste år skal settes opp og nye tillitsvalgte skal velges. Så også for Fylkesutvalget som skal holde sitt årsmøte nå i mars, og nytt styre skal velges.

Fylkesutvalget i Buskerud ser tilbake på et aktivt år. Alle tiltak på vår handlingsplan, som ble godkjent i forrige årsmøte, ble gjennomført, med unntak av Hjerneslagkampanjen i Drammen som ble avlyst da «LHL Bussen» ble rasjonalisert bort av LHL sentralt. Bussen var sentral i vår planlegging av organisasjonskurset for mennesker som har hatt hjerneslag og deres pårørende. Men Slagkafeer og andre tiltak er igangsatt i flere lokallag for denne medlemsgruppe, og det meldes om bra deltakelse.

Tilbakemeldinger fra de som har deltatt på våre lagssamlinger og kurs har vært svært positive, spesielt fra «Veiledning og Mestringskurset». Tilbakemeldingene var så gode at vi må gjenta dette. Ellers har tilbakemeldingene gått på at det har vært interessante temaer, gode lokalteter og en fin tone gjennom hele samlingene. Fylkesutvalgets rolle som bygger av nettverk og tilrettelegger for styrkning og deling av kompetanse, ansees derfor som oppfylt.

Fylkesutvalget har klart å skaffe noe offentlige midler til alle disse arrangementer, og sammen med bruk av kapitalen som subsidiering av arrangementene, holdes egenandelen til deltakerne nede. Vår studieleder og ansatt har vært uvurderlig i dette arbeidet, og til stor hjelp for leder av fylkesutvalget som klart ikke har nødvendig resurs alene.

«Bladet Vårt» som er vår viktigste kommunikasjonsbærer, og faktisk fylkesutvalgets eneste inntektskilde, har vært en suksess. Takket være en aktiv redaksjonskomite har bladet fått en fin utforming og mye leseverdige stoff. Imidlertid viste det seg at salget av annonser ikke ga det forventede netto overskudd.

Det er derfor fremforhandlet en bedre avtale med et annet annonsesalg firma. Vi er spente på hvordan dette går. Men uansett er redaksjonskomiteen ivrig i gang med å skape lesverdige stoff, men er helt avhengig av stoff fra våre medlemmer og lokallag.

Videre er det gjort en evaluering av kostnytte effekten av fylkesutvalgets styringsmodell. Resultatet ble presentert og diskutert på vår lagsamling på Geilo i desember 2016 og konklusjonen ble helt klar. Det er et ønske blant våre lokallag om å opprettholde fylkesleddets aktivitetsnivå.

Jeg vil med dette ønske alle våre medlemmer i LHL-Buskerud en riktig god Påske og forsommer.



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 norske brukere.



Lagene i Buskerud som er å treffe på FB:
 LHL Buskerud
 LHL Ringerike
 LHL Nes
 LHL Røyken
 LHL Hemsedal
 LHL Hole
 LHL Kongsberg
 LHL Øvre Eiker
 LHL Drammen og Lier

Brukerkontoret - Møteplassen på Drammen sykehus

Brukerkontoret er møteplassen der pasienter og pårørende kan møte likesinnede. Kontoret eller møteplassen betjenes av frivillige likemenn fra ulike brukerorganisasjoner. Disse er først og fremst et medmenneske som selv har levd med en diagnose og vet hvor skoen trykker. De frivillige er ikke helsepersonell, men er et viktig supplement til dagens helsevesen. Det er viktig å bemerke at alle som bemanner kontoret har taushetsplikt.

Foruten en god samtale om sin nye livssituasjon, kan pasienter og pårørende få råd og tips om rettigheter og hvor man kan henvende seg for å få bl.a. hjelpemidler. Brukerkontoret har også brosjyrer og informasjonsmateriell om de forskjellige diagnoser og foreninger.

Åpningstidene ved Drammen sykehus er fra mandag-onsdag fra kl. 11- 14.



LHL Buskerud

ISSN 1892-0799

Utgiver: LHL Buskerud

Torgeir Vraasplass 5, 3044 Drammen

Tlf. 95 70 28 37 • E-post: lhl.buskerud@lhl.no

Årgang 25 – Nr. 1–2017 Opplag: 2700

Layout: Ola Tom Evje, olatom@amn.no

Trykk: HG Media AS

Ansvarlig annonser: Outsiders AS

Distribusjon: Postverket

Neste nummer: Medio juni 2017.

Frist innsendelse av stoff: 31. mai 2017.

REDAKSJONSKOMITÉ:

Jan Arne Dammen, epost: arnedam@online.no

Roald Adolfsen, Svein Olav Tovsrud
og Vera Jagland.

Anvarlig redaktør: Rolf Haukland.

Forsidebilde: Eiker sett fra lufta

Foto: Jan Arne Dammen

På kontoret:

Mobil LHL Buskerud 475 08 952

Møt oss på facebook
- LHL Buskerud

Et skritt i riktig retning

Sakset fra: Aktiv Eiker

Som følge av et hjerneslag ble Sven Runar Knutsen (62) satt tilbake både fysisk og psykisk. Etter rekreasjon på Kysthospitalet ble han sendt videre til Frisklivssentralen Aktiv Eiker, som skulle sørge for videre opptrening. Et tiltak Sven Runar beskriver som medisin, uten bivirkning.

Sven Runar var deltaker hos Frisklivssentralen i 2x12 uker. Oppholdet bidro til mer oppmerksomhet om helse, kosthold og et ønske om å leve et sunnere liv. Den fysiske aktiviteten ga også mye energi. I tillegg ble Frisklivssentralen svært viktig for å komme over den psykiske kneika Sven Runar opplevde i ettertid av slaget.

- Slaget har gitt meg et nytt perspektiv. Det som er viktig er å holde helsa i orden, og å ta en dag ad gangen. Aktivitet tilfører stadig mer til livet, sier Sven Runar.

En grunn til å gå

Da perioden som deltaker hos Frisklivssentralen var over, startet Sven Runar og partneren Trond opp egen gågruppe for å vedlikeholde den fysiske akti-

viteten. Gruppen er fortsatt aktiv, seks år etter, og det arrangeres både hytteturer og julebord for de turglade medlemmene. - Vi går sommer som vinter, to ganger i uken, mandag og torsdag fra klokken 18.00 til 20.00 ca, forteller Sven Runar. Gågruppen har blitt en viktig motivasjon for å komme seg ut av døra. - Det sosiale samholdet er alfa og omega. Det er ikke sikkert jeg hadde gått tur hvis ingen andre hadde gjort det.

Vendepunkt

-Jeg husker første gangen jeg kom til Frisklivssentralen. Jeg var skeptisk, men måtte jo prøve. Hadde det ikke vært for at jeg ble sendt dit hadde jeg antakeligvis ikke begynt å trene.

Sven Runar beskriver hvordan han i ettertid av slaget opplevde problemer med synet, hukommelsen og konsentrasjonen. Dette resulterte i en depresjon og redusert livskvalitet. Han beskriver det som at alle ledningene i hodet var klippet av og satt feil sammen. Han synes det ligger terapi i å snakke om det, og deler derfor sine egne erfaringer gjennom foredrag om slag og påfølgende depresjon.



Sven Runar Knutsen

Fysisk aktivitet og kosthold

-Jeg sammenligner den psykiske situasjonen med en trakt. Til daglig lever vi oppi toppen av denne trakta, ved så å falle litt lenger ned, til det blir færre og færre ting som har noen betydning for deg. Faller du helt ned i trakta, er det bare én ting som står i hodet på deg, og det er å komme vekk fra denne verdenen. Da vil du bare forlate alt. Det er ikke noe du styrer selv, det bare kommer, hvis ingen tar tak i deg, sier Sven Runar.

For Sven Runar ble møtet med Frisklivssentralen vendepunktet som bidro til et nytt syn på livet. Økt fysisk aktivitet og satsing på kosthold har uten tvil hatt stor påvirkning på det mentale planet.

-Hadde ikke Frisklivssentralen tatt tak i meg, så vet jeg ikke hvor jeg hadde havnet. Derfor er dette et viktig tiltak, som jeg

er veldig takknemlig for. Det er det ikke noe problem å skrive under på. Det fysiske og psykiske henger sammen, derfor har den fysiske aktiviteten blitt viktig for meg. Frisklivssentralen skulle tatt tak i mange flere. Det er sikkert veldig mange som sitter og ikke har peiling på at det finnes et slikt tilbud.

Ta skrittet

Hva er ditt råd til andre som sliter med å komme i gang med

livsstilsendring?

-Det er å ta det første skrittet. Å prøve. Du må prøve det for å se hva det er for noe. Den dørstokkmila er jo tung å komme over, men sånn er det med alt, sier Sven Runar.

Det er spesielt én episode Sven Runar husker fra tiden som deltaker hos Frisklivssentralen.

-Vi var på tur, og som ellers så prater jeg. Plutselig kommer en av de ansatte fra Frisklivssentra-

len opp ved siden av meg og sier jeg må gå litt fortere. At jeg ikke går så fort jeg kan. Jeg forklarer henne at jeg ikke klarer å gå fortere, men det tror hun ikke noe på og svarer: "Hvis du går så fort du kan så klarer du ikke å prate". Da jeg økte tempoet forstod jeg hva hun mente. Det har blitt en replikk jeg selv bruker hvis jeg skal få folk til å yte litt ekstra, avslutter Sven Runar med et smil.



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

Jensens Conditori AS

elfag

Askestad-Aas Elektro AS
Spikkestadveien 143
Tlf. 31 29 07 99
www.askestad-aas.no

Furulund Kro & Motel AS

Stokke Ravei 158, 3160 Stokke
Tlf: 33 38 36 00
www.furulundkro.no

NorMec

Kleivi Næringspark
3570 AI
Tlf. 32 08 63 63
www.normec.com



CATERING TIL ALLE...

Snitter
Smørbrød
Møtemat
Baguetter
Rundstykker
Koldtbord
Kaker
Kringler

Ring og bestill
Tlf. 32 23 68 88
Vi leverer på døren

Ryghgt.6, 3050 Mjøndalen
Fax. 32 23 68 81
E-post: catering@eikervekst.no

EIKER VEKST
Medisinsk utstyr



LHL Bassentrening på Kongsberg

Tekst: Torgeir Solberg Mathisen

Foto: Jan Arne Dammen

LHL Kongsberg starter opp med tilbud om bassentrening for slagrammede. LHL Kongsberg fikk tildelt 28 000 kroner via ExtraExpress til å starte opp et tilbud om bassentrening for slagrammede.

LHL Kongsberg ønsker å være lokalforening også for de slagrammede i lokalområdet og ønsket derfor å starte opp med egne tilbud til denne gruppen. De søkte Extrastiftelsen og fikk midler til å starte opp dette tilbudet. I tillegg hadde de egen slagkafe under kampanjen til LHL Hjerneslag våren

2016, og har flere arrangementer denne våren.

- Vi håper å nå ut til flere slagrammede slik at de føler tilhørighet til LHL Kongsberg, og føler at vi er foreningen for dem, sier prosjektleder for bassentrening i LHL Kongsberg, Wenche Haukeli.



Nå håper lokalforeningen at flere slagrammede vil finne veien til slagkafeene og spesielt til bassenggruppen. Bassentrening har god effekt på opptrening av balanse og styrke etter hjerneslag, tillegg er det en god bivirkning å møte andre til felles aktiviteter.



LHL Nesbyen - Årsmøte

Tekst: Aasta Magnvor Teigen

17 medlemmer møtte opp til årsmøtet som ble holdt på Thoen Hotell onsdag 15. februar 2017.

Laget har hatt to medlemsmøter og eitt julemøte/julebord pluss to kakelotteri. Vi hadde en utsending til lagsamling på Bardøla 30. november til 2. desember 2016.

16. juni var vi med Nes Pensjonistforening på dagstur til Valdres. Det var full buss.

På lagsmøte i april snakka kom-

munelege Ståle Onsgård Saga-bråten om grunnlaget for en god alderdom. Helse er en tilstand av fysisk, sosialt og mentalt velvære, ikke bare fravær av sykdom.

På møte i oktober snakka leder i Rådet for menneske med nedsett funksjonsevne, Eivind L Jensen om hva de har fått til, bl.a. utstyr til teleslynge i Nes kirke, isfri trapp og gelender.

Det møtte 27 personer på julemøte/julebordet tross speilblankt føre og sykdom.

Berit og Levor Vestheim underholdt oss med opplesing og musikk, Det ble en trivelig kveld. Regnskapet viser at vi gikk med kr. 4.500,- i overskudd dette året og det må vi være fornøyd med. Arbeidsplanen ble vedtatt med de samme aktivitetene som i 2016.

Styret for 2017:

Leder: Aasta Magnvor Teigen.
Styremedl.: Inger-Lise Antonsen – Ragnhild Haraldset – Kolbjørn Vincent – Eva Rustand.

Varamedlem: Tore Sven



29 forventningsfulle personer reiste fra Hønefoss kl. 10.00. Bussen fra Hallingby reiseservice kjørte oppover Hallingdal med en lite kaffestopp på Bromma.

Det var bra vær, men lite snø. Det ble litt bedre da vi nærmet oss Golsfjellet, men heller ikke der var det noe snømengde, heller litt glatt.

På hotellet ble vi tatt imot av «husverten» som ønsket oss velkommen og vi fikk alle anvist rom.

Så ble vi servert julegrøt m/ mandel og det smakte godt. Etter dette slappet de fleste av (noen var også i bassenget) frem til middagen om kvelden. Så ble det dans til flott musikk og sosialt samvær resten av kvelden.

Det var også hyggelig at der var et par andre foreninger i vår aldersgruppe.

Neste dag så var det frokost og deretter julemarked. Der var det mange forskjellige ting som man kunne både se og kjøpe. Noen tok seg også en spasertur ut selv om det var litt glatt.



Så var det juletrerefest med gang rundt juletreet. Det tror jeg mange synes var koselig, det er dessverre ikke så vanlig med å synge rundt juletreet lenger. Så ble vi servert kaffe og kaker etterpå.

Det ble også solgt lodder til inntekt for kreftforeningen og mange fikk med seg en gevinst. Deretter slappet vi litt av før kveldens store julebord hvor det bugnet av alt mulig godt. Så var det å forflytte seg til dansesalen hvor det ble dans ut i de små timer.

Etter en lang og god frokost

neste morgen ble det å sette nesen hjemover igjen.

Hjemturen gikk via Fagernes med en kaffestopp på Valdresporten.

Det var mildvær og regn som frøs på bakken så det var skikkelig kaos på grunn av glatte veier.

Vi klarte oss bra og alle ga utrykk for at det hadde vært en fin tur.

Vi takket Tor Erik Frog for trygg kjøring og ønsket alle en riktig GOD JUL!

Ss/sekr.



LHL ICD-kurs «Å leve med hjertestarter»

Kurset holdes i Auditoriet på Drammen sykehus onsdag 19.april. Kurset er for ICD-bærere og deres pårørende. Påmelding til Lærings- og mestringscenteret, enten på telefon 32 80 40 25 eller til LMS@vestreviken.no innen 7. april.



Av Kjell Torgesen

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. Den eine var ei storsatsing over to dagar. Vi tok opp ulike tema om hjertesjukdom og opptrening, og foredrag om å takle livet når ein har ein lungesjukdom. Vidare drøfta vi eit interessant tema om slagamma og opptrening. Frisklivsentralen på Ål hadde orientering om sitt arbeide.

Pasientombodet i LHL hadde tatt turen til Ål for å prate om «Rettigheter for hjarte- og lungesjuka». På den andre samlinga på hausten fekk me ei orientering om arbeidet til frivilligsentralen på Ål. Me har hatt eit hyggeleg julebord på Thon Hotell, med god deltaking.

Førebyggjande helsearbeid

Trimmen på Ål vidaregåande skule på tysdagar er eit lågterskeltilbod. Alle som

ynskjer litt fysisk aktivitet til hyggeleg musikk er velkomne.

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

Skitrim er det på Liatoppen på torsdagar. Få råd og hjelp med skismøring før turen. Gå så langt du har lyst. Etterpå møtast me i klubbhuset til varmt drikke og medbrakt niste. Alle desse aktivitetane har hatt stor deltaking siste året.

Rehabiliteringsarbeid.

Laget har faste timar ved Lærings- og mestringskurs og på Hjerteskula på Sjukestugu.

Buskerud fylkeslag

Laget har hatt utsendingar til årsmøtet i Buskerud fylkeslag, og på den store samlinga på Bardøla i desember deltok heile styret.

LHL Ål har saman med fylkeslaget avvikla eit innføringskurs for nye medlemmer i Råd for mennesker med nedsett funksjonsevne i kommunane i Hallingdal.

Hjerneslag rammar årleg statistisk 15000 nordmenn. LHL ynskjer sterkt å redusere dette talet, difor er dette no inne i

vårt arbeidsprogram. Ubehandla hjarteflimmer (forkammerflimmer) er uheldig å gå med. Dette kan føre til hjerneslag.

Ål legekontor vil skaffe ei Registreringseining som på ein grei måte kan påvise forkammerflimmer hjå pasientar som har symptom på slik tilstand. LHL Ål har vedteke å støtte innkjøp av slikt nytt utstyr ved Ål legekontor med kr. 50.000,-

Turar

Laget har hatt ein busstur til Hallingdal Museum, og vidare til Nystølkroken Kafe i Natten, der me fekk servert middag. Den lange turen var med buss til Hardanger – Haugesund – Stavanger m/Flor & Fjære. Heimtur igjennom Suldal og Suleskaret til Setesdalen. Dette var ein 6 dagers tur.

Det var full buss på begge turane.

Styret

For 2017 er:

Leiar Kjell Torgesen, nestleiar Odd Einar Gjerden, kasserar Magne Jarstadmarken, skrivar Ragnar Rokne, styremedlemmer Eva Teigen, Magnhild Hagen og Liv Sorteberg.

Din leverandør av rørleggertjenester

Assemblin AS - Teglverksveien 1 - 3413 Lier
Tlf. 09030 - www.assemblin.no

Assemblin



BRYN BYGGKLIMA AS

Hønefoss
Hvervenmoenveien 29
3511 HØNEFOSS
Tlf: 32 10 96 20

NISJE METALL

Hyggenvæien 35
3440 RØYKEN
Tlf: 31 00 39 59

Grimnes Buss

Olaroa 2, 3360 GEITHUS
Tlf: 32 78 48 88
Vakt tlf: 913 55 005
www.grimnesbuss.no

Kåre Lokreim Mekanisk

Briskevegen 19
3551 GOL
Tlf: 970 74 450

TIMMERMEISTER
ERLAND AURE AS

Furumoen 11, 3534 Sokna
Tlf: 32 14 54 86
Mob: 995 89 380
post@erlandaure.no

BRODRENE
MYHRE
SPONSORING
SPESIALSØDNING

Tlf: 32 11 44 80
www.brdmyhre.no



unicon

CEMENTIR HOLDING

Tlf: 03880

KAARE MORTENSEN
Buskerud AS

Teglverksveien 83, 3057 Solbergelvi
Tlf 32 82 65 00
www.kaare-mortensen.as

MESTERHUS
- det blir som avtalt

Centrum Bygg Horten AS
Storgata 19, 3181 Horten
Tlf. 33 04 78 17

Røyken kommune
Kommune, natur og beredskap

Tlf. 31 29 60 00

OppBevaringService AS
Tlf. 32 80 27 00

Vegard Kirkestuen Transpor
Elvebakken, 3420 Lierskogen
Tlf 928 49 080

Sigdal kommune

Tlf. 32 71 14 00

Minibusstransporter
Egil Lindbo
3350 Prestfoss
Tlf. 992 76 707

ISOenergi
Midt-Norge

Sagveien 12, 3370 Vikersund
Tlf. 97 76 90 35
post@isoenergi.no
www.isoenergi.no/isoenergi

OPPLEV GEILO - BO PÅ BARDØLA

— UNIK SERVICE OG GODE MATOPPLEVELSER —



Kos deg hos oss i lune omgivelser. Bruk dagen til å bli kjent med den vakre naturen, skiløypene eller andre aktiviteter. Tilbake på hotellet er alt tilrettelagt for en fin avslutning på en spennende dag.

Hotellet har nyoppussede fasiliteter og matopplevelsen er unik. Du kan leie enten en av våre 26alfede hytter eller et av våre koselige rom. Vi arrangerer aktiviteter både ute og inne. Basseng og treningsrom står til deres disposisjon og kvelden kan nytes i våre salonger. Barock'n bar er et livlig alternativ.

Basseng og treningsrom
Hyggelige salonger
Bowling og shuffleboard
på Vestlia Resort, som er
et av våre hoteller

Bardøla
HØYFJELLSHOTELL

bardola.no / post@bardola.no / 32 09 45 00

Tennis om sommeren
Frisk luft og vakker natur
Fjellturer
Kort vei til skiløyper
Shopping

©Landskaps arkitekt: nva-studio.no • Illustrasjon: 32 09 45 00





LHL Hol - trimgruppa gir bivirkninger

Av Sverre Moen

Trimgruppa ble startet i 1995 av Bjarne Slåtto og Per Englund. Hele tiden har vi holdt til i gym-salen på Hallingskarvet skole i Hol. Vi møtes hver fredag kl.17.00 med ca. en times trim i salen med påfølgende svøm-ming i bassenget. Det hele av-sluttes med en tur i badstua.

Flere møter gjerne en halvtime før og river litt kjeft i garderoben. Stemningen er god og det blir servert mange gode historier, særlig i herregarderoben.

Som instruktør for trimmen har vi hele tiden benyttet trimkassetten og CD platene fra LHL sentralt. Vi har nå tre programmer som kjøres på omgang. En bivirkning av denne trimmen er at vi har fått flere medlemmer. Du må være medlem for å være med.



Trimgruppa 2017

Prosjekt Friskliv

Hol kommune er stor i utstrekning, med Geilo som det mest kjente, mens vi i tillegg har Hol, Hovet, Skurdalen og Dagali. Det kan bli lang reisevei for mange og i 2013 startet vi et prosjekt med "Friskliv" i kommunen. Her møtes alle som vil i trenings-

hallen på Geilo hver onsdag kl. 16.30 til ca. en times styrketrening. Dette ledes av to av våre medlemmer etter et program vi har fått i samarbeid med fysioterapeutene i "Friskliv".

Trimgruppa vil berømme Hol kommune som sponser oss med gratis lokaler.



Hvervenmoen 49, 3512 Hønefoss
Tlf: 32 17 91 70 - E-post: honefoss@sagaservices.no
Hjemmeside: www.sagaservices.no

Kirkeng Eiendom AS

Kjøp, salg, leie og utleie av eiendom og bedriftsleie

Problikk AS

Ringveien 6
3409 TRANBY

Tlf: 932 47 901



Ole Gulbrand Grønvoid
Andalsveien 92, 3516 HØNEFOSS
Tlf: 909 62 992
E-post: oleggronvoid@live.no



Kartverksgt. 5
3511 Hønefoss

Tlf. 32 11 69 00
Fax. 32 11 69 01



Tlf. 957 44 534
kgb@norebygg.no



Drammen Travbane

LOKALLAGSSTOFF

BUSKERUD SNEKKERSERVICE PETTER ERIKSEN

Semmen, Vestre Ådal, 3516 Hønefoss

**NYBYGG
TILBYGG
RESTAURERING
VÅTROM**

Tlf: 991 65 802 - E-post: pet-e2@online.no
www.buskerudsnekkerservice.no



BYGG og
Eiendomspartner AS

Asheimveien 2
3490 Klokkearstua
Jan H. Østli:
Tlf. 99 31 61 56
bias@epost.no
www.b-ep.no
Representant for Klaro Renseanlegg



Bertel O. Steen Ringerike

Hensmov. 1, 3516 Hønefoss
Tlf. 32 17 13 40 - www.bosringerike.no



Tlf. 32 08 13 95
post@pukkverk.no
www.pukkverk.no



Tlf. 32 08 60 50
www.aalhytta.no

Måkinentreprener
Tor G. Heggelien
3630 Rødberg
Tlf. 915 80 561

Furulund Kro & Motel AS
Stokke Ravei 158, 3160 Stokke
Tlf: 33 38 36 00
www.furulundkro.no



Besøk oss, ring oss, send en e-post, eller chat med oss.
Når du ønsker det. Når du har tid. På den måten du vil.



Alltid tilgjengelig

Sparebanken
HEDMARK **1**

Smile, Prate, Løfte

Av Torgeir Solberg Mathisen
Foto: Jan Arne Dammen og
Christopher Olssøn

Har du fått med deg hjerneslagkampanjen til Helsedirektoratet? Budskapet er enkelt og skal bidra til at flere får rask behandling ved hjerneslag. Har du problemer med å prate, smile eller løfte? Ring 113!

I vår kunne vi høre helseminister Bent Høie fortelle på morgennyhetene at de hadde bevilget 10 millioner til en nasjonal hjerneslagkampanje. Generalsekretær i LHL Hjerneslag, Tommy Skar, var i studio sammen med helseministeren og fortalte om hvor viktig dette tiltaket er. En informasjonskampanje har blitt etterlyst av fagpersoner og LHL Hjerneslag i lang tid. Men hvorfor er det så viktig å ringe 113 ved symptomer på hjerneslag?



To millioner hjerneceller dør per minutt

Ved et hjerneslag forårsaket av

en blodpropp (hjerneinfarkt) dør 2 millioner hjerneceller per minutt. Dersom man skal kunne gjøre noe for å redusere skaden i hjernen ved hjerneinfarkt, må blodåren som har fått en propp åpnes igjen. Dette kan gjøres på to måter, enten ved trombolyse (blodproppløsende medisin) eller ved trombektomi (blodproppfisking). Den mest aktuelle behandlingen er trombolyse som er en medisin som gis i blodåren og kan løse opp blodproppen. Trombolyse har fått kallenavnet Plumbo. Denne behandlingen gis ved Kongsberg, Ringerike og Drammen sykehus. Nå har det også kommet CT-maskin ved Hallingdal Sjukestugu og de vil kunne ha mulighet til å gi trombolysebehandling med tett samarbeid med Ringerike sykehus.

Det haster

Når hjernecellene dør så raskt, må trombolysen gis så fort som mulig. Effekten av medisinen er avhengig av hvor raskt man får den. Dersom man behandles innen 90 minutter etter at man får symptomer på hjerneslag, har den effekt hos en av fem. Etter fire og en halv time har den kun effekt hos en av

femten. Altså, jo raskere jo bedre. Effekten etter fire og en halv time er så liten at man ikke gir trombolyse etter så lang tid.

Varsler for sent

Dessverre er det for mange som varsler om symptomer for sent. I følge Norsk Hjerneslagregisters årsrapport for 2015 var det på landsbasis kun 44,3 prosent av alle som ble lagt inn med hjerneslag som ble innlagt innen fire timer etter symptomene oppstod. Altså er over halvparten av slagpasientene allerede ved innleggelse for sent ute til trombolysebehandling. I Buskerud er de litt raskere. På Kongsberg sykehus 46,5 prosent av pasientene innlagt innen fire timer og på Drammen sykehus 46,2 prosent. Pasientene på Ringerike var litt tregere enn landsgjennomsnittet med 42,9 prosent innen fire timer etter symptom på hjerneslag. Størsteparten av denne tiden skyldes at man venter og ser. Kanskje håper de



at det går over? Det man da gjør er å gå glipp av effektiv akutt behandling.

Hvor mange får behandling med trombolyse?

Andel pasienter med hjerneslag som fikk trombolysebehandling i 2015 var 18 prosent. I Buskerud ligger vi noe over landsgjennomsnittet med 25 prosent på Kongsberg sykehus, 22,9 prosent på Drammen sykehus og 23,9 prosent på Ringerike sykehus. Dette er en av de viktige kvalitetsindikatorerne på sykehusenes behandling av hjerneslag og målet er at det skal være over 20 prosent. Sykehusene i Buskerud ligger altså godt over dette målet, men kan bli enda bedre.

Skyldes noe forsinkelse helsepersonell?

LHL Hjerneslag kontaktes av en del slagrammede som fortviler over manglende reaksjon hos helsepersonell når de varsler om symptomer på hjerneslag. Særlig gjelder dette når de ikke har varslet 113, men tatt kontakt med legevakt, fastlege, hjemmesykepleie eller sykehjem. Det er avgjørende at helsepersonell reagerer raskt uansett i hvilken del av helse-tjenesten de arbeider, slik at ikke de ikke bidrar til unødig tidsbruk.



Det samme gjelder tidsbruken inne på sykehuset. Mange undersøkelser, deriblant CT-bilde av hodet, skal tas og det må være et system hvor akuttavdelingene samarbeider med ambulansen og røntgenavdelingen slik at dette går så fort som mulig. Tidligere var det vanlig at det kunne ta godt over en time fra pasienten kom til sykehuset til oppstart av trombolysebehandling, nå er dette betydelig redusert. Egne varslingsrutiner og team på sykehusene sørger raskere behandling. Av de som fikk trombolysebehandling i 2015 fikk 35 prosent av pasientene på Kongsberg Sykehus dette innen førte minutter etter innkomst. På Drammen sykehus 46,7 prosent og på Ringerike sykehus 47,8 prosent. Her ligger Buskerud noe under landsgjennomsnittet som var 59,4 prosent. Her er det forbedringspotensial.

Lær deg symptomene!

Prate, har du problemer med å finne riktig ord eller forstå hva som blir sagt. Snakker du utydelig og har vansker med artikkulasjon?

Smile, er det skjevhet i ansiktet når du forsøker å smile eller vise tenner?

Løfte, er det forskjell i kraft når du forsøker å løfte armene? En av armene siger ned?

Har et eller flere av disse symptomene kommet akutt, så kan det være hjerneslag. Ring 113, hvert sekund teller. De fleste av oss har ingen hjerneceller å miste. Hjerneslagbehandlingen i Buskerud er god, men kan bli enda bedre. En viktig faktor som kan bidra til det, er at de som opplever å få symptomer tar rask kontakt.



LHL

Lagssamling på Bardøla

Av Jan Arne Dammen

Lagsamlingen 2016 på Bardøla samlet nærmere 50 medlemmer fra hele Buskerud. En trivelig samling med sosialt samvær og nyttig og lærerik informasjon fra dyktige foredragsholdere.



Leder Rolf Haugland og styret



Torgeir Solberg Mathisen



Anders Bolstad, LHL Int.nasj.

Leder Rolf Haukland hadde gleden av å åpne samlingen og ønske alle velkommen denne onsdagen i slutten av november. Deretter fulgte Bjørn Egil Bjørnstad fra sentralstyret opp med et interessant innlegg om LHLs status i dag, bla. om det nye sykehuset på Gardermoen. Dette ble fulgt opp av en spørsmåls- og diskusjonsrunde.

Deretter var det Morten Espedal Påsche, avd.leder rehabilitering Lier kommune som fortalte om temaet «Helhetlige behandlingslinjer hjem til hjem». Dette dreide seg om rehabilitering knyttet opp mot et helhetlig pasientforløp, og her var det mange innspill.

Hjerneslag

På tampen av dagen var det

opplysning om hjerneslagkampanjen ved Torgeir Solberg Mathisen.

- Ved mistanke om hjerneslag – også om man er usikker – ring 113 umiddelbart. Hvert minutt teller!

Rask diagnostisering og behandling er avgjørende for utfallet. Det som skjer i løpet av den første timen påvirker i stor grad resultatet av behand-



Vera J. og Roger Raknerud



Bladet Vårt blir tatt godt i mot



God Stemning



Roar Adolfsen lærer oss litt mer om sosiale medier



Vigdis Bache Semb og Bjørn Egil Bjørnstad



Morten E. Påsche

lingen, forteller han. Mange venter for å se om plagene går over eller de vil vente til fastlegen har tid. Dette kan føre til at effektiv behandling ikke kan gis og konsekvensene av hjerneslaget kan bli unødig store. Det er ikke uvanlig at den som selv er rammet ikke kjenner symptomene, men at andre oppfatter at noe er galt. (Se egen sak.) Etter middag var det som vanlig Quiz ved Lise-Lotte.

Lagets timer

Torsdag fortsatte det med lagenes timer, det er alltid spennende og høre hvordan de forskjellige lagene driver. Det gir inspirasjon og ideer som er viktig å ha med seg i lokallagenes arbeid.



Gruppearbeid

Før det ble trim og uteaktiviteter ble veien videre og videre drift av kontoret ble diskutert. Her var det stor enighet om at man vil fortsette med kontoret slik det er i dag. Etter trim og lusj ble det gruppearbeid og livlige diskusjoner. Dagen ble avsluttet med julebord med dans og god musikk ved REAL - for music lovers.

Hjem til hjem

Fredag fortsatte det med det spennende temaet «Helhetlige behandlingslinjer hjem til hjem». Vigdis Bache Semb som er prosjektleder for dette i Vestre Viken HF gav en god beskrivelse av dette.

Internasjonal

Anders Bolstad fra LHL Inter-



I sofakroken

nasjonal fortalte hva LHL gjør internasjonalt i kampen mot tuberkulose. LHL Internasjonal har som hovedoppgave å videreføre og videreutvikle LHLs arbeid mot tuberkulose, og arbeider i dag med tuberkulosebekjempelse i Norge, Malawi, Sudan, Tanzania, Zambia, Nepal og Russland. Hovedmålet er å sikre rett til liv og helse for tuberkulose-rammede, sikre brukermedvirkning for tuberkulosesyke, hindre at tuberkulosesyke blir diskriminert og bekjempe tuberkulose og stoppe smittespredningen i samfunnet.

Sosiale medier

LHL Kongsberg er gode på sosiale medier, som Facebook og de benytter også SMS beskjeder til sine medlemmer. Roald Adolfsen fra Kongsberg er mannen bak dette og han delte sine erfaringer med oss. Dette var veldig nyttig og jeg er sikker på at dette er det flere lag som kommer til å begynne med.

MAGNUS CORNER



Lengter vår

Fly fra meg
kvitkonge
Med frost
I pust

La meg få fly
Møte vår
Mot mark

Dra nå kulde
forlat meg
Frost

Eg vil fylle
Min ving
Med luft
Av vår

Fotograf: Lilli Hermine Green



Hallingdal
kraftnett

Hallingdal Kraftnett AS

Lienvegen 41, 3580 Geilo

32 08 71 00

kundesenter@hallingdal-kraftnett.no

www.hallingdal-kraftnett.no



Montering - Makulering - Plastpakking
Jobbfrukt.no - Snekkerverksted - Gartner
& Anlegg - Masseutsendelser - Pakking og
Sortering - Lekestuer & Anneks -
Møtemat & Catering - Ved og Briketter
HVA KAN VI GJØRE FOR DEG?

Tlf: 32 88 87 00
firmapost@sorvangen.no
www.sorvangen.no

THON & CO AS

VARMEFAG Comfort

Strandgata 13, 3440 Åmot

Kontor: 32 78 14 40
Vakttelefon: 97 05 44 00
Fax: 32 78 14 41

post@thonco.no
www.thonco.no



LHL

Følg oss på LHL sine nettsider:
<http://www.lhl.no/lokallag/buskerud/>

der kan du lese mer om fylkeslagets
aktiviteter og finne tidligere utgaver
av Bladet Vårt

En stor takk til alle
våre annonsører

Kjernejournal gir sikrere behandling

Av Jan Arne Dammen

Foto: Direktoratet for e-helse

Fra 1. mars 2017 vil alle innbyggere i Buskerud, Vestfold, Telemark, Østfold samt Asker og Bærum som de siste i landet få kjernejournal. Det betyr at du kan lese journalen din på nettet.

Slik det var før 1. mars, deltes ikke alltid helseopplysninger mellom de ulike behandlingsstedene. Det som stod om pasienten i fastlegens journal-system var ofte ikke tilgjengelig på andre behandlingssteder.

Kan redde liv

Kjernejournal er en ny elektronisk tjeneste som inneholder

viktige opplysninger om helsen din, som både du og helsepersonell har tilgang til. Blir du akutt syk, har helsepersonell rask og sikker tilgang til opplysningene i din kjernejournal.

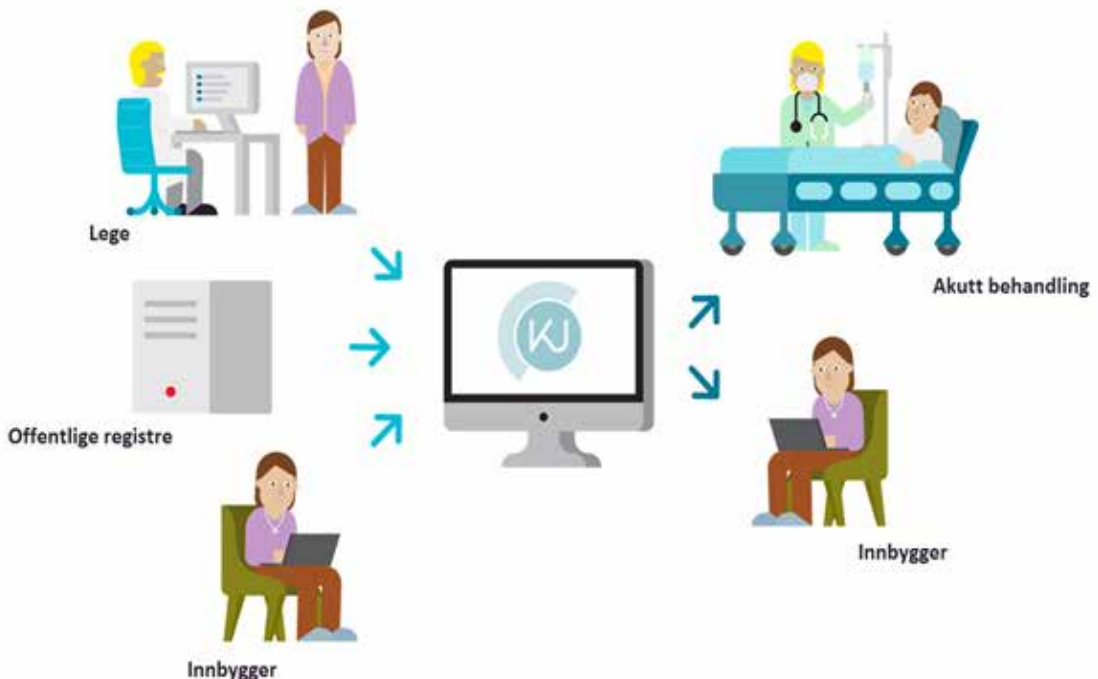
Kjernejournalen skal sørge for at fastlegen, helsepersonell på sykehus, legevakten og spesialister får tilgang til lik og oppdatert informasjon om pasienten. I situasjoner hvor det haster, kan rask tilgang til opplysninger gi bedre behandling og i ytterste konsekvens redde liv.

hun skal bruke. Pasientene kan selv legge inn egne registreringer om pårørende, sykehistorie eller andre forhold av betydning for behandlingen. Et viktig formål med kjernejournal er å unngå feilbehandling som følge av manglende eller gale helseopplysninger.

Alle innbyggere oppfordres til å gjøre seg kjent med sin kjernejournal, og legge inn relevante opplysninger. Du finner din kjernejournal ved å logge deg inn på helsenorge.no og gå til «Få kjernejournal».

Logg inn

For pasientene kan kjernejournalen også bety bedre innsikt i hvilke legemidler han eller



Sykkeltur fra Bangkok til Saigon

Tekst og foto: Svein Olav Tovsrud

Herrejemi – hva har dere funnet på nå da? Imponerende! Fantastisk! Dette var noen av reaksjonene vi fikk da vi la ut på Facebook at vi var med på sykkeltur fra Bangkok til Saigon. Ja – det var en fantastisk tur, men la oss innrømme det med en gang. Vi syklet ikke hele veien, vi satt i bussen også noen timer. Dette var ikke et sykkelritt – det var en ferietur – en fantastisk og spesiell ferietur.



De tre første dagene – i Thailand – var litt harde. 60 km, 80 km og 87 km på sykkel i temperatur på mellom 30 og 37 varmegrader, krevde både innsatsvilje og krefter. Men det gikk overraskende bra. Så vidt jeg registrerte var det ingen av de 18 deltakerne som satt i bussen på deler av disse etappene. Nøkkelen til det mener jeg var at sjefsguide Nut stoppet ofte, omtrent for hver 15. km. Han hadde med seg et utmerket service-team som serverte friskt kaldt drikke og nyoppskåret frukt. Når svetten renner fra hjelmen, er det utrolig godt å sette tennene i ei skive fersk ananas. Det må bare oppleves! Når man jobber såpass hardt og i så varmt vær, er det veldig viktig å tenke som idrettsutøvere. Drikk mye, og drikk ofte.

Det er bedre enn å drikke mye hver gang man stopper. Jeg drakk vel opp ei sykkelflaske omtrent for hver etappe, altså 15 – 20 km. Husk også å tilføre energi i form av bananer, frukt og nøtter. Og da krampa kom i låra første natta, hjalp det med magnesium-tabletter og sportsdrikke.

Gruppen vår besto av 18 deltakere, 14 britiske, to irske og oss to norske. (Helga Randen og undertegnede) Ingen var topp-trente, men vi er heller ikke typiske sofaslitere. Og selv om dette ikke var noe sykkelritt, men en ferietur, pirret det nok litt i konkurranseinstinktet på enkelte etapper. Jeg husker en strekning der marsjfarten var oppe i ca. 38 km i timen. Og det er ganske godt gjort av mo-

sjonister på terrengsykler med knastedekk. Da vi tok igjen en traktor, mista jeg bakhjulet til mannen foran meg og ble hekta av. Æsj!

Denne formen for ferie, aktiv ferie, er noe som stadig griper om seg verden over. Stadig flere oppdager at ved å sitte på et sykkelsete opplever man mye mer enn ved å sitte på et buss-sete. Og dette understreket også hovedguiden vår, Thanayut Subkhet (Nut) da jeg spurte om hvorfor denne turen fra Bangkok til Saigon har blitt så populær. Det er interessen for å komme tett på disse tre landene, svarte han. (Thailand, Kambodsja og Vietnam) De kommer mye nærmere folket enn om de skulle sittede i bil. Og det fikk vi erfare. Når vi syklet



Handelsmenn på veg inn i Thailand



Mopeder kan brukes til så mangt

gjennom trange bo-områder i Vietnam, ropte både barn og voksne: «Hello», og strakte ut hånda. Jeg har vel aldri klasket så mange ivrige barnehender noen gang.

-Hvem er det da som blir med på slike turer? Er det godt trent folk?

Omtrent halvparten er godt trent, svarer Nut. Tilbakemeldinger til oss viser at 37 % kommer for å være aktive. Mange er gode syklist. Men vi ser også at ganske mange setter seg i følgebussen på deler av turen.

-Er dette en ferieform du vil anbefale?

Ja, men, det er for de som vil oppleve noe ekstra på sykkel. De må være forberedt på at det

er varmt, lange turer og kanskje sitte i bussen på en del strekninger.

-Hvor gammel var den yngste og og hvor gammel var den eldste deltakeren du har hatt med?

Den yngste var 14-15 år, den eldste jeg har hatt med var 75, men en kollega hadde med en på 80 år.

En av deltakerne, Jan Przybys, var kanskje den ivrigste fotografen under turen. Han hadde stadig oppe sin Nikon F og syntes han lærte veldig mye om landene.

-Jeg så smil i Thailand, sier han, litt tristere ansikt i Kambodsja og glade vinkende barn i Vietnam. Og jeg liker den fysiske aktiviteten, legger han til.

-Men du kunne jo hatt det mye

mer komfortabelt på en buss, hadde ikke det vært bedre?

-Nei, jeg ville aldri fått så mye ut av turen. Jeg ble veldig godt kjent med de andre i gruppa, veldig hyggelige mennesker, og alle er veldig fornøyde.

Hva sitter så vi to norske igjen med av hovedinntrykk?

Det første må være at vi kom nær på mennesker som lever i en helt annen verden enn vi. Når man sykler gjennom bo-områder med svært enkle hus, får man virkelig bevis på hvor rike vi i Norge er. Og det slo ned en tanke i meg: «Lykke følger ikke penger». Masse penger gir ikke automatisk stor lykke. Jeg så mange glade ansikt foran primitive hus. (forts. side 20)



Hvem kjører først?



Vi har flotte hus i Norge

Fortsettelse fra side 19

Et annet hovedinntrykk må være nøysomhet og oppfinnsomhet. De bruker det de har av redskap og utstyr. Mopeder og små motorsykler kan brukes til nesten alt. Jeg så opptil 5 personer på en moped, ett barn foran far, to barn bak far, og mor helt bakerst. Et sted møtte vi to mopedister med fire griseskrotter på tvers bakpå et lite lasteplan.

Når man sykler i disse landene får virkelig prøvd ferdighetene sine i trafikken. Inne i byene er det så tett av biler, mopeder og

kjerrer at man ofte må ta sats for å komme over gata. Her er det en helt annen trafikkultur enn her i Norden. Hornet brukes mer enn bremsen. «Flytt deg, jeg skal fram!» Men guidene våre var rutinerte og loset oss gjennom kaoset. På hele turen hadde vi kun to velt som resulterte i skrubbsår på knærne.

Kontrastene var store. Vi syklet som sagt gjennom bo-områder med primitive hus. Men vi så også fantastisk flotte slott og imponerende skyskrapere. Både Kambodsja og Vietnam har vært gjennom fryktelige

kriger for bare 40-50 år siden og bærer preg av det. Men for oss så det ut som begge landene er i rask utvikling.

Apropos krig: Kambodsja var fra 1970 til 1975 styrt av Pol Pot og hans Røde Khmer, Vietnam hadde sin krig med amerikanerne. Vi besøkte både Killing Fields i Kambodsja og krigsmuseet i Saigon. Begge stedene fikk oss til å bli tause og grøsse. «At mennesker kan være så bestialske mot hverandre!» Men det får bli en artikkel i neste nummer av Bladet vårt.

Oseberg Medisinske Klinikkk på nye hender

Av Jan Arne Dammen

Landsforeningen for hjerte- og lungesyke og Norlandia Care Group AS overtar Oseberg Medisinske Klinikkk på Nøtterøy utenfor Tønsberg. Overtakelsen kommer i forbindelse med konkurs i selskapet som eier klinikken.

Driften ved klinikken skal videreføres i et selskap der LHL og Norlandia eier 50% hver. Tidligere ansatte i Oseberg Medisinske Klinikkk vil bli ansatt i dette selskapet. Selskapet viderefører også alle eksisterende avtaler med legespesialister ved klinikken. Tilbudet

ved Oseberg Medisinske Klinikkk vil ikke bli endret som følge av overtakelsen. Selskapet overtar også ansvar for alle pasientopplysninger og pasientjournaler.

- Oseberg Medisinske Klinikkk er en seriøs og velrenommert leverandør av helsetjenester både innen allmenn- og spesialistmedisin. LHL er svært glade for å kunne videreføre driften ved virksomheten. For LHL vil dette representere en utvidelse til nye tjenestetilbud og målgrupper. Dette er i tråd med LHLs strategi og vil bidra til å gi LHLs medlemmer og befolkningen for øvrig et enda bre-



Frode Jahren

dere og bedre tilbud, sier Frode Jahren, generalsekretær i LHL.

- Vi har et godt inntrykk av tjenestene og de ansatte ved Oseberg Medisinske Klinikkk og ser frem til å støtte dem i å utvikle sitt tjenestetilbud. For Norlandia er dette et ledd i en bredere anvendelse av vår kompetanse innen drift av helserelaterte virksomheter og vi ser frem til et godt samarbeid med både klinikken og LHL, sier Yngvar Tov Herbjørnsson, konsernsjef i Norlandia Care Group AS.

Ny brosjyre fra likemannstjenesten

Av Jan Arne Dammen

Likemannstjenesten ved Drammen sykehus har laget en ny brosjyre. Leder for likemannstjenesten Håkon Skjolden har sammen med Kjell M. Winge og Jan Arne Dammen stått for arbeidet.

- Likemannstjenesten ved sykehuset startet opp i år 2000. De første årene var tunge og drive, men etter at tjenesten kom under Lærings og Mestringscenterets vinger i 2005 har det fungert veldig bra, sier leder for likemannstjenesten Håkon Skjolden.



Wanted

Likemannstjenesten ønsker flere medlemmer til denne viktige oppgaven på sykehuset en gang i måneden. Drammen sykehus arrangerer månedlig informasjonsmøte for de som har angina pectoris, har hatt hjerteinfarkt, er utblokket og/eller har satt inn stent eller er hjerteoperert, og pårørende. På disse møtene er LHL representert sammen med sykepleiere, ernæringsfysiolog, leger og fysioterapeut. (se siste side)

Likemannsarbeidet er en organisert kontakt og samhandling mellom mennesker som er i samme båt. Målet er å hjelpe, støtte og veilede hverandre. Likemannen har et avklart forhold til egen sykdom og har overskudd til å fungere som rollemodell for andre. Det



betyr ikke at man er ekspert eller ufeilbarlig, men at man kan være en inspirasjon for andre. Likemannen har gjennomgått opplæring og avlagt taushetsløfte og er medlem i LHL. Oppgaven er ulønnet og frivillig.

Ønsker du å bli med på laget, ta kontakt med Håkon Skjolden på tlf. 906 73 403

Rekordtidlig pollensesong

Av Jan Arne Dammen

Allerede i januar var det tegn på at våren er i gang og ved målestasjonene i Kristiansand og Ørsta ble det funnet pollen. Allergikere må innfinne seg med en lengre pollensesong nå som vintrene blir mildere.

Pollenmålingen begynte 19. januar, og de første pollenkor-

nene ble fanget opp allerede 25. januar. Det er rekordtidlig, den forrige var fra 30. januar 2009. Rekorden er altså slått med fem døgn. Det anbefales at folk som bor sør i landet og er allergisk mot or og/eller hassel å begynne å ta antihistaminer allerede nå. Bor man lenger nord er det lurt å følge med på pollenvarslingen og i media.



Rennende, røde, kløende og hovne øyne, tett og kløende nese og nysing, trøtthet og dårligere konsentrasjon, slapphet og lite energi er de vanligste symptomene på pollenallergi.

**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

Tlf. 95 70 28 37
lhl.buskerud@lhl.no

LHL Hol

Kjell Persson
Brusletto. 23 B, 3580 Geilo
Tlf. 32 09 08 89
Mob: 41 30 27 25
kjellpersson2@hotmail.com

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

Björg Rimjorde
Krødsherad, 3536 Noresund
Tlf. 41 56 58 95
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

Tlf. 95 70 28 37
lhl.buskerud@lhl.no

LHL Nesbyen

Aasta M. Teigen
Eggedalsvn. 214, 3540 Nesbyen
Mobil 45 60 55 86
magteige@online.no

LHL Nore og Uvdal

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

LHL Ringerike

Kari Torgersen
Svingveien. 1c, 3515 Hønefoss
Tlf. 98 42 24 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

LHL Sigdal

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

LHL Tyrstrand/Nakkerud

Tove Tajet
Kolkinnveien 70
3533 Tyrstrand
Tlf. 32 13 93 50
lhl.tyrstrandognakkerud@lhl.no

LHL Øvre Eiker

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

LHL Ådal

Harald Hømanberg
hhoman@online.no

LHL Ål

Kjell Torgersen
3570 Ål
Tlf 32 08 20 35
lhl.al@lhl.no

Fylkesutvalget i LHL Buskerud:

Rolf Haukland

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

Gerd Johnsen

Rådyrveien 1 B, 3370 Vikersund
Mob. 90 08 59 21
ger-john@online.no

Nina Tronerud

Ekornveien 7B, 3413 Lier
Mob: 911 74 878
chrtrone@online.no

Solfrid Andersen

Ø. Skistadv. 59, 3300 Hokksund
mob 958 63 226
solfridand@outlook.com

Svein Olav Tovsrud

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

1. vara:**Håkon Skjolden**

Heimannsåsen 11,
3470 Slemmestad
Mob 90 67 34 03
haabri@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. Aase Myrvang, Apotekvn. 2d, 3340 Åmot
 2. Marit J. Simensen, Brennerigt. 7, 3617 Kongsberg
 3. Bjørn Olsen, Slemmestadvn. 21, 3470 Slemmestad
- Vinnerne får tilsendt hver 5 hjertelodd.

		PEN ↘	LEGENS-DEL ↘	ROMERTALL 100	HAR LHL-BUSKERUD		FOR-TUNLET	
		PRE-FIKS (LUFT)	VOKSE	STYGG, LEI	FRUKT AV ROSE-SLEKTEN	DRIKK	HANGE STENNER	FORNAT BULDER
							HESTE-HÅR	DYREG-PLANET
MOBBE ↘	JOBB PLAGG-ENE		SØLE KAN ARBEIDSKRAFT VÆRE		KUNST BIBELSK PERSON		SØB-PLANTE ↙	
↳			EN SOL-BERG	VAK-RESTE				
RØYS		MØTES BAK				BY		
DUKKE VIKT I LHL-TILTAK		SITTE TIL HEST	SOL-GUD EN FLUGER DET	KD. TEGN SVØVEL	KD. TEGN GULL DUNK	FARGE	↑	
↳						LITE TALL SLÅSS		
KONPONENT I NETT-HINNEN				RAP-TUS	RIKE-LIG STRIK KLANC		ÆR-FUGL-HUNN	
LEGENS-DEL PAD-LERNE		LITT	AMBIS-IØSE				IN	
↳			HØVED-STAD			DRIKKE-PANNE-TINE	↓	
PA NORSKE BILER	SØNN AV (IRSK)	LITEN BY I JAPAN (OMV.)		KNA		DEL-STAT I INDIA	↘	
↳	↳		→	→			↘	

Kryssord laget av: Rolf Bangseid

Løsningen for kryssord nr. 4-2016

Navn: _____

Adr.: _____

Poststed: _____

Frist for innsendelse av kryssord er 20. mai 2017

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

Adresse for innlevering er:
LHL Buskerud, Torgeir Vraasplass 5, 3044 Drammen



The solution grid shows the following words filled in:

- Across: TOMMY, SKA, R, S, LAN, R, NES, LAG, C, E, T, T, A, R, MA, J, O, R, I, T, E, T, E, G, E, N, I, MO, HA, I, R, B, O, E, R, E, N, G, LES, T, S, E, O, D, D, T, U, E, R, L, E, B, L, O, D, B, A, N, L, N, I, T, H, L, O, K, R, R, I, G, E, N, E, U, G, L, E, O, B, U, R, N, E, E, R, R, Å, L, I, R, Å, T, E, R, K, E, S, L, Å

Vilt på ville veier

Av Jan Arne Dammen

Over 5 000 elg, hjort og rådyr blir drept i veitrafikken hvert år i Norge. Denne vinteren er risikoen svært høy da det nå er forbudt å legge ut fôr og salt. Det er på grunn av den svært smittsomme sykdommen Chronic Wasting Disease (CWD). For å rette oppmerksomheten mot den økte trafikkfaren deles det nå ut viltbånd i hele Norge.

Båndet, som er trykket i 100 000 eksemplarer, kan oppbevares i hanskerommet og er en del av den pågående kampanjen Vilt på ville veier. Båndet inneholder all nødvendig informasjon om hvordan du kan redusere risikoen for å kjøre på dyr, og hva du skal gjøre om uhellet er ute.

Foring forbudt

Viltbåndet er en del av den pågående kampanjen "Vilt på

ville veier", hvor hensikten er å gi god informasjon om både hvordan sjåførere kan redusere risikoen for påkjørsel og hva en skal gjøre om uhellet er ute.

– Derfor blir fôring og saltsteiner forbudt, men da mister vi samtidig effektive virkemidler for å holde dyrene unna trafikken, sier prosjektleder Knut Erik Jetlund i en pressemelding.

Han er bekymret for at viltet nå kan trekke mot veiene, blant annet for å slikke salt i veibanen.

Øke oppmerksomheten

For å øke oppmerksomheten blant bilistene deles det nå ut gule viltbånd på Circle K-stasjoner over hele Norge. Dette er et verktøy som Jetlund håper bilister tar med seg og oppbevarer i kjøretøyet. Hvis en skulle være så uheldig at en kjører på et hjortedyr, finner en all nødvendig informasjon på viltbåndet.



Praktisk funksjon

Dessuten har viltbåndet en praktisk funksjon. Etter en påkjørsel er det svært vanlig at viltet løper til skogs, ofte med store skader. For å redusere lidelsene er det viktig at vilt-nemda så raskt som mulig finner sporene for å kunne lete opp dyret. Med det gule båndet kan en merke stedet hvor viltet forlot veien og på den måten bidra til at det ikke lider unødige.

Årets kampanje gjennomføres med drahjelp fra Norges Lastebileier-Forbund (NLF), If og Circle K.



Nødplakat kan redde liv

Av Jan Arne Dammen

Ikke alle hytter og hus har egen adresse og det kan være vanskelig å vite akkurat hvor hytta er for luftambulansen. Vet du hvordan du skal forklare veien til hytta dersom du må ringe 113?



Skulle du trenge hjelp av nødetatene som brannvesen, politi, ambulanse eller luftambulansen kan en unøyaktig beskrivelse føre til store forsinkelser. Det er over 400 000 fritidsboliger i Norge. Ikke alle har en adresse, og det gjør jobben til luftambulansen vanskelig. Norsk Luftambulanse har derfor utarbeidet en Nødplakat som man kan lage selv og henge opp på veggen.

Tiden er viktig

Nødplakaten viser koordinatene og kart over den hytta eller det huset du selv velger. Det er disse koordinatene du må oppgi dersom du må ringe medisinsk nødtelefon 113.

- Når uhellet er ute kan det stå om minutter. Kommer vi ikke raskt nok fram kan liv gå tapt,

sier Stephen Sollid, luftambulanselege og sjeflege i Stiftelsen Norsk Luftambulanse.

Stiftelsen Norsk Luftambulanse oppfordrer derfor hyttefolk til å laste ned en nødplakat med hyttas nøyaktige posisjon. Denne kan lastes gratis ned på www.nodplakat.no. Nødplakaten bør henges opp på veggen så alle i familien enkelt kan fortelle hvor man er.

- Når vi flyr over et hyttefelt med flere hundre hytter med gress på taket er det ikke lett å vite hvor vi skal alltid. Det er viktig at alarmsentralen får disse opplysningene så de vet hvor ambulansen eller luftambulansen skal, sier Sollid.

Appen Hjelp 113-GPS

Alternativt kan man laste ned appen Hjelp 113-GPS. Den er gratis og telefonens nøyaktige posisjon kommer opp på skjermen.

- Hjelp 113-GPS gjør det enkelt for deg å viderefordre den til akutttsentralen. Appen bruker mobilnettet og GPS til å finne posisjonen. Du kan ringe direkte til 113 fra appen, sette på høyttaler og lese opp koordinatene for AMK. Denne har slått virkelig godt an og per 1. februar 2017 har appen blitt lastet ned 616.840 ganger, forteller



Kristine Grønli Schjerven, kommunikasjonsrådgiver i Stiftelsen Norsk Luftambulanse.

Last ned nødplakat

Gå inn på www.noplakat.no og zoom deg inn på kartet til stedet du vil markere. Klikk på det røde ikonet som kommer opp, sjekk så stedsnavn og fyll ut tilleggsinformasjon og skriv ut.

Ideell stiftelse

Stiftelsen Norsk Luftambulanse er en ideell stiftelse. Formålet er å redde liv og helse gjennom å styrke luftambulansetjenesten og akuttmedisin. Stiftelsens datterselskap Norsk Luftambulanse AS er operatør på ni av Norges tolv legehelikopterbaser på oppdrag for staten.



Adrenalinkick i luftens Ferrari - Shark Aero

Av Jan Arne Dammen

I verdens raskeste mikrofly Shark Aero med Øyvind Røkeberg fra Drammen Flyklubb bak spakene ble det en luftig dag på Høksund Flyplass. Som en hauk lå vi i luften og kretset da Landsforeningen for Ryggmargsskadde (LARS) og Drammen Flyklubb (DFK) arrangerte treff der funksjonshemmede ble introdusert for seilflysporten. Med hjelp fra flyklubben som stilte med verdens raskeste mikrofly fulgte vi et opptrekk og fikk noen kule bilder.

Extrastiftelsen

Med økonomisk støtte fra Extrastiftelsen, lån og egne driftsmidler, har flyklubben bygget et nytt funksjonelt klubbhus og gått til innkjøp av et nytt seilfly

til 1,5 millioner kroner. Seilflyet LN-GHC er spesialutstyrt og har en egen hendel som gjør at piloten kan styre sideroret uten å bruke beina.

Lufta for alle

- Det var utrolig givende å kunne tilby funksjonshemmede denne muligheten, og oppleve ekte flyglede, sier leder av Flyklubben Stig Harald Hovind.

Klubben har stor tro på at det nye universelt utformede klubbhuset de har bygget og at den fortsatte satsingen på rekruttering av nye piloter, vil videreføre klubbens lange tradisjon. Seilflygruppa i Drammen flyklubb er Norges største seilflyklubb med rundt 200 medlemmer og er tilsluttet Norges Luftsportsforbund, et særforbund i NIF.



- En ting til, sier han, når vi pratet om fly og flyging så ble rullestolen på en måte usynlig. Den var ikke noe tema. Det var flyging dette dreide seg om, ikke om man satt i rullestol eller ikke, avslutter en entusiastisk leder Stig Harald Hovind.

Shark

Flyet Shark Aero bærer navnet med rette, med sitt slanke utseende og den hailignende halefinnen ser den ut som en hai. Flyet har et vingespenn på 7,9 meter er 6,7 m langt og veier 275 kg. Motoren en Rotax 912 ULS har 100 hk og gir en toppfart på 340 km/t, mens den optimale hastigheten er 250 km/t.

- Flyet er et av verdens raskeste småfly og haikroppen gir lav luftmotstand og med halefinnen er den i tillegg veldig stabil, forteller Øyvind Røkeberg.



Kick

Det var med andakt og følelse jeg tok plass i cockpiten med røde skinnseter, og som var like trang som i en F-16 fikk jeg høre. Vi takser rolig til enden av rullebanen der vi venter på klarsignal. Turtallet økes og vi blir presset bakover i setet i det vi akselerere bortover gressplenen. Etter 150 meter stiger vi bratt til værs og farten økes. Det kiler i magen og gir et aldri så lite adrenalinkick.

Mens vi ventet på opptrekket av glideflyet kretset vi over Eikerbygda, før vi la oss etter dem da de kom opp. Vi fulgte tett på og fikk noen flotte bilder. Mens mannskapet i seilflyet fant oppdrift og svevde over skogkledde åser, tok vi en tur mot Konnerud.



Kjenner kreftene

Vi vinker farvel med flykroppen, gjør en kjapp vending og Eikerbygda forsvinner bak oss. I over 200 km i timen legges flyet i 45 grader mens vi stiger til værs og det kjennes i kroppen. Konnerud og Drammen nærmer seg og vi går lavere, gjør et par svinger over byggefeltet der jeg bor. Nå var det

tid for retrett og kursen settes mot Hokksund og den faste landingsrunden. Farten er ca. 70 km/t når vi setter hjulene på gressplenen.

- Med dette flyet så går det helt fint å utføre luftakrobatikk, men det tillater ikke regelverket, sier Øyvind. Heldigvis, tenker jeg.

Ta kontakt

Har du lyst på en prøvetur og kanskje vil starte opplæringen som fører frem til seilflybevis?

Ta kontakt med Drammen Flyklubb <http://www.drammenflyklubb.no/>

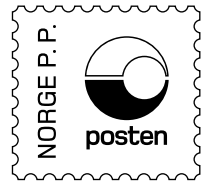
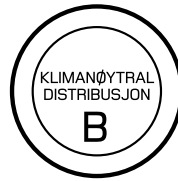


UTFØRER BLANT ANNET:

- Hytter og hyttetomter
- Renseanlegg, store og små
- Transport
- Busskjøring og busstransport
- Konsulenttjenester
- Sentrale godkjenninger, TK2

Helje Medalen

helje.m@online.no



Returadresse:
LHL Buskerud
Torgeir Vraasplass 5
3044 Drammen



Å leve med hjertesykdom

Vestre Viken, Drammen sykehus arrangerer månedlig informasjonsmøte for deg som har angina pectoris, har hatt hjerteinfarkt, har utblokket og/eller satt inn stent eller er hjerteoperert, og dine pårørende.



AGENDA

- | | |
|-----------|--|
| 0930-0940 | Velkommen |
| 0940-1030 | Å leve med kronisk sykdom
v/sykepleier |
| 1030-1115 | Ernæring ved hjertesykdom
v/klinisk ernæringsfysiolog |
| 1115-1140 | Brukerorganisasjonene
v/ likemann fra LHL |
| 1145-1200 | Legens kvarter |
| 1200-1230 | Lunsjpause
Mat kan kjøpes i kantine eller så kan du ta med matpakke. |
| 1230-1315 | Fysisk aktivitet ved hjertesykdom
v/fysioterapeut |

Kursdatoer 2017

- 3. april
- 8. mai
- 12. juni
- 4. september
- 2. oktober
- 6. november
- 4. desember



Hvor

Møtet holdes i Lærings- og mestringscenterets lokaler i sykehusets vestibyle. Senteret ligger til venstre rett før apoteket.

For mer informasjon kontakt:

Medisin 1/OBS post
på telefon 32 80 34 60/32804120

Påmelding skjer til Lærings- og mestringscenteret på

Tlf: 32 80 40 25 eller til
Mail: LMS.drammen@vestreviken.no
Begrenset med plasser.

