



LHL i Buskerud

"Bladet vårt"

Nr. 2 - 2017





Rolf B. Haukland

Leder LHL Buskerud

Innleveringsfristen for vårt siste blad var før fylkets årsmøte ble avholdt. Derfor er det en stund siden, men jeg vil gjerne få takke for at jeg på årsmøtet fikk fortsatt tillit som fylkesutvalgsleder. I forrige periode var jeg så heldig og ha med meg et veldig godt fungerende styre, med motiverte og engasjerte styremedlemmer. Og da valgkomiteen indikerte en linje med kontinuitet, 3 medlemmer følger med videre og 1 er ny, samt 2 nye varamedlemmer, var det ikke så vanskelig å si ja til vervet for et nytt år. Jeg gleder meg til å samarbeide med det nye styret.

Årsmøtet la opp til et fortsatt aktivt handlingsprogram, men ga også tilslutning til et relevant budsjett. Det er ikke til å legge skul på at det koster å drive eget kontor med ansatt, men det har vist seg helt nødvendig i og med at vi legger opp til større aktivitet i fylkeslaget enn hva den såkalte grunnpakka inkluderer.

Dette fikk vi merke da vår ansatt ble sykemeldt, og da i den verst tenkelige fase med årsregnskap, årsberetning og øvrig forberedelse til årsmøtet. Alt dette arbeide falt da på styret og det ble lange møter, og sene kveldstimer, men vi fikk det til!! Jeg vil derfor takke hver og enkelt av dere i styret for den innsats og stå på vilje dere utviste da.

Dette er ikke noe som fylkesutvalget ønsker skal bli vanlig praksis, så jeg ser frem til at vår fylkessekretær kommer tilbake sunn og frisk, og med det pågangsmot som er kjennetegnet på henne. Uten at denne funksjon fungerer som vi er vant

med, kan ikke fylkeslaget drive med egen økonomi og aktiviteter som går ut over grunnpakka. Vel nok om utfordringer men tilbake til muligheter.

Fylkesutvalget disponerer en ikke ubetydelig økonomi som vi kan forvalte til fylkesutvalgets viktigste mandat;

Bygge nettverk i fylket

- * Styrke og dele kompetanse innenfor LHLs kjerneoppgaver
- * Inspirere lokallagene til å hente ideer og dele erfaringer
- * Få veiledning i drift av lokale aktiviteter

Jeg tenker da på lagsamlinger, hvor fylkesutvalget sponser deltakelse og hvor medlemmer i hele fylket, ikke nødvendigvis bare tillitsvalgte, møter personer «i samme båt» og utveksler og deler erfaringer og ikke minst hygger seg sammen.

I fylkesutvalgets Handlingsprogram for årsmøte perioden 2017 er det lagt opp 5 samlinger på fylkesnivå som bør være aktuelle. Se Handlingsprogram i påfølgende sider i dette bladet

Men husk! Du er selv ansvarlig for å få mest ut av det!! Jeg har en følelse av at du som vanlig medlem av LHL ikke er oppmerksom på de tilbud som er tilgjengelig for deltakelse gjennom ditt medlemskap, så derfor i disse valgtider (uten partipolitisk tilnærming)

GJØR DIN PLIKT OG KREV DIN RETT !!!

Jeg ønsker dere alle en riktig god sommer.



LHL Buskerud

Redaksjonen ønsker alle en riktig god sommer.
Vi minner om innleveringsfristen av stoff til neste nummer av "Bladet Vårt", 20. august 2017.



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.



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



Tlf: 922 44 333
www.roys.no

www.facebook.com/RoysSelskapsmat



OLEANA

NORSK VELKOMMEN TIL EN HYGGELIG HANDEL.

FLID HUSFLIDEN®
Honefoss AS, Storgt 8
Telefon 32 12 12 80 www.norskflid.no

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. 2–2017 Opplag: 2700

Layout: Ola Tom Evje, olatom@amn.no

Trykk: HG Media AS

Ansvarlig annonser: Outsiders AS

Distribusjon: Postverket

Neste nummer: Medio september 2017.

Frist innsendelse av stoff: 20. august 2017.

REDAKSJONSKOMITÉ:

Jan Arne Dammen, epost: arnedam@online.no
Roald Adolfsen, Svein Olav Tovsrud
og Vera Jagland.

Anvarlig redaktør: Rolf Haukland.

Forside: Sommerkveld i Drammen, Jan Arne Dammen

På kontoret: Vera Jagland

Mobil LHL Buskerud 475 08 952



LHL

Årsmøteperioden mars 2017 – mars 2018

Fylkesutvalget LHL BUSKERUD

I LHLs vedtekter § 10 står det:

"Fylkesutvalget skal bygge nettverk gjennom å arrangere lagsamlinger samt tilrettelegge for styrking og deling av kompetanse innenfor likemannsområdet, studieområdet, brukermedvirkning og LHLs kampanjer."

Det å tilrettelegge for styrking og deling av kompetanse vil i hovedsak gjøres ved at:

- ett eller flere av de aktuelle tema tas opp på lagsamlingene og på organisasjonskurset
- fylkesutvalgets medlemmer besøker lokallag for å snakke om relevante tema
- medlemmer i fylkesutvalget deltar i LHLs landsstyre, samlinger for fylkesstudieledere, likemannskoordinatorer og representerer LHL overfor FFO og Funkis i fylket

Planlagt aktivitet i årsmøteperioden mars 2017 – mars 2018

- I tillegg til utvalgsmøter og AU møter etter behov planlegges det:
- **10. – 11. mars 2017** – lagssamling med årsmøtesaker med tema «Aldringsprosess og medisinbruk». Sted: Lampeland Hotell.
- **23. – 25. juni 2017** – lagssamling med tema « Mestring – hvordan takler vi utfordringer og det å være i fysisk aktivitet etter sykdom» Sted: Tyrifjorden Hotell
- **29. sep. – 1.okt. 2017** – Organisasjonskurs i forbindelse med Landsmøte 27. - 29. Oktober.
Tema og hotell ikke avklart
- **06. - 08. des. 2017** – lagssamling med Tema « Kosthold» Sted : Bardøla Hotell.
- I tillegg planlegges det mulighet for å arrangere « Mestringskurs for LHL Interessegrupper». Kursinnhold, økonomi og sted er ikke fastsatt.

Pasientenes talerør

Av Jan Arne Dammen

Brukerutvalget er pasientenes og befolkningens talerør inn i helseforetaket. Adm. dir. Nils Fredrik Wisløff understreker brukerutvalgets viktige rolle i spesialisthelsetjenesten. Han forteller at dialogen er god og konstruktiv for foretaket.

- Brukermedvirkning er et av de beste midlene for å sikre at pasienter og pårørendes stemmer blir hørt, slik at vi kan videreutvikle helsetjenestene våre på best mulig måte for alle pasienter, sier han.

Pasienter og brukere har rett til å medvirke, og tjenestene har plikt til å involvere pasient og bruker i undersøkelse, behandling og valg av tjenestetilbud. Denne retten er lovfestet i Pasient- og brukerrettighetsloven § 3-1.

Utvalget består av representanter for ulike pasientorganisasjoner i Vestre Vikens sykehusområde. Medlemmene er personlig oppnevnt og skal representere befolkningen som får sitt sykehustilbud gjennom Vestre Viken.



Medlemmer

Leder Torild Krogsund FFO, Nestleder Anne Helene Lindseth FFO Akershus, Arne Moe Kreftforeningen, Aina Rugelsjøen FFO Buskerud, Torill Viervoll FFO Akershus, Kjell Jensen FFO Buskerud, Rune Hansen Gunnerød FFO Buskerud, Franck Tore Larsen SAFO, Heidi Hansen Rio Buskerud, Lillemor Sandberg FFO Buskerud (Ny).

Terningkast 6 til Helseekspressen

Av Jan Arne Dammen

God service, hyggelig sjåfør og bussverter var det som møtte oss ombord i Helseekspressen ved Drammen Sykehus.

Det var vårt første møte med Helsereiser og Helseekspressen. Litt usikre på hvordan dette ville fungere med taxi og busstider var vi. Men det var



Tore Sagløyken tar Helseekspressen trygt frem til sykehusene

ingen grunn til bekymring. Taxien kom til avtalt tid, på bussen ble vi tatt vel imot og det ble servert både kaffe og te. Første stopp var Radiumhospitalet og ved adkomst på Rikshospitalet tilbød vertene og følge de som ønsket hjelp, veien til rette avdeling, noe de også gjorde på Radiumhospitalet.

En liten glipp viste oss at alle blir tatt vare på. Behandlingen ble ferdig noe tidligere enn planlagt og bussen vi hadde plass på skulle ikke gå før kl. 17.00. Derfor ble vi sendt hjem i taxi noen timer tidligere. Glippen var at den som bestilte taxi

for oss ikke avbestilte Helseekspressen. Men det viste oss hvordan Helseekspressen tar vare på sine passasjerer.

Vel hjemme og godt plassert på sofaen litt før kl.17 ringer telefonen og en hyggelig røst: «Hei, nå skal vi snart reise, hvor er du?»



Trivelig vertskap på Helseekspressen Tore Sagløyken, Stine Natadal og Jan Einar Sjøflot.



Mange hadde møtt opp til det ekstraordinære årsmøtet, hvor valg av ny kasserer var temaet. Årsaken var at vår kasserer Per Arvid Stenmo dessverre gikk uventet bort i mai.

Valgkomiteen med Sverre Corneliusen, Sigmund Helgesplass og Reidun Gundersen har gjort en kjempejobb, men lyktes ikke med å finne noen som ville påta seg vervet.



Sverre Corneliusen og Reidun Gundersen

Men de kom fram til en fin løsning ved at Sverre Corneliusen og Reidun Gundersen kunne dele på jobben. Sporty gjort!

De ble enstemmig valgt med denne innstillingen: Sverre Corneliusen velges som ansvarlig kasserer med funksjonstid frem til ordinært årsmøte februar 2018. Formell Assistent for Sverre er Reidun Gundersen. Personlig varamedlem i styret for Sverre er Reidun.



Marit Rutle

Kongsberg kulturskole

Etter valget ble vi overrasket av elever fra Kongsberg kulturskole som underholdt med vakre toner. En ting er sikkert, det gror godt i kulturlivet på Kongsberg. Takk til Vilde, Norah Marie, Anna, Leyla og Kjetil. Kvelden ble avsluttet med quiz før Marit Rutle vartet opp med nydelig spekemat.



Kjetil, Leyla, Anna, Vilde og Norah Marie

MAGNUS CORNER

Søt glede

Av Magnus Jagland Kjeldsen

Tenk at
dom små
røde bæra
fra marka
smake
så himla godt

Dom søte
små mark
jordbæra
som sett
så fin farge
på ny vaska
bluse

Fotograf: Jan Arne Dammen

Og gleda dom
sprer
til småunga
som løper
lett på tå
over eng
og plukker
med en
neva av dom
søteste markjordbæra

Hjem til a mor
som gleder
seg til første
smak av
søt rød
sommerglede.



«Ut på tur i Hole»

10. mai var det verdens aktivitetsdag og prosjektet "Ut på tur i Hole" lanserte to merke turer i Holebygda; Viksrunden på Vik og Svensrudmoen på Svensrud.

«Ut på tur i HOLE» er et turprosjekt som har som mål å etablere universelt utformede turer som kan benyttes av alle. Turene er spesielt tilrettelagt for de med nedsatt funksjonsevne. Turprosjektet er et samarbeid mellom Landsforeningen for hjerte og lungesyke (LHL) Hole, Frisklivssentralen i Hole og Frivilligsentralen i Hole. Prosjektleder Tove Botten i LHL Hole forteller at dette bare er starten.

- Vi ønsker å utvide antall turer og har allerede planlagt to nye turer som skal lanseres til høsten i Sundvollen og Kroksundområdet, sier Tove Botten.



Ordfører Per R. Berge lanserer Viksrunden

Kort dørstokkmil

Turene utformes og tilrettelegges slik at de stiller små krav til form og funksjon, de er godt merka og har enkel adkomst.

- Områdene bærer også preg av rik natur og utsikt. Vi har også tilrettelagt turene med flere pausebenker underveis og turkort for alle som beskriver turene. Målet vårt er selvfølgelig å få flere ut på tur! Og nå de som ikke kommer like mye ut på tur i dag på grunn av fysiske og psykiske utfordringer, forteller Tove.

Fornøyd ordfører

Ordfører Per R. Berge (H) i Hole kommune hadde også tatt turen til lanseringen og fikk æren av å klippe båndet for åpningen av "Viksrunden". Han er opptatt av at turgåing er viktig for folkehelsen. Han er glad i å gå tur selv, og forteller at han tar med barnebarne på turorientering.

- Det er mange flotte turområder i Hole som allerede er gått, men det er viktig å få de kjent og det gjør man i dette prosjektet slik at flere kan benytte de. Dette gjør også at man ikke trenger å gå samme tur hver gang og det gjør det morsomt og variert, fortalte ordføreren i sin tale før han klypte snora. Etter at ordføreren hadde klyppet snoren, gikk nærmere 50 stykker Viksrunden. Da alle var vel tilbake fikk turgåerne servert både grønnsakssuppe og loff samt kaffe og marsipankake. Den ene kaka var pyntet med logoen «Ut på tur i Hole», de andre med hvilekrakken på. I det sure været med regn og sludd så smakte dette fortreffelig.

- En stor takk til V O V. "Vik Omsorgsboligers Venner", og Frivilligsentralen som stod for matlaging og servering, sier en fornøyd Tove Botten etter en vellykket åpning av prosjektet.



Ordfører Per R. Berge, Tove Botten, Maylinn H. Lykken og Morten Heggelund



LHL En million i gave til Ringerike sykehus

Av Jan Arne Dammen

Ringerike sykehus får 1 million kroner i gave fra LHL Ringerike. Pengene skal brukes som startkapital for en CT-maskin på sykehuset. LHL Ringerike har mottatt en testamentarisk gave og det gjør det mulig å gi den store pengegaven til sykehuset.

- Det er ikke hver dag man mottar slike gaver, dette er julaften, sa konstituert klinikkdirektør May Janne Botha Pedersen, da hun mottok sjekken.

Pengegaven skal brukes som startkapital for en CT2-maskin på sykehuset. Ringerike sykehus har i dag én CT i drift, men ser etter hvert behovet for en økning av kapasiteten.

- Vi ønsker å takke LHL Ringerike for den generøse pengegaven. Disse pengene vil komme pasientene til gode i fremtiden, og vi er på vegne av dem



LHL Ringerikes leder Kari Torgersen og konstituert klinikkdirektør May Janne Botha Pedersen.



Fra v. Jon Haakon Malmer-Høvik, Oddmund A. Nestegard, May Janne Botha Pedersen, Kari Torgersen, Solveig Stokke, Nina Moen Haugen og Asbjørn Fægri.

takknemlige. To CT-maskiner på sykehuset vil redusere risikoen for nedetid og forbedre pasientsikkerheten, sa konstituert klinikkdirektør i Klinik for medisinsk diagnostikk, Trude Steinsvik.

Gave til lokalbefolkningen

Leder av LHL Ringerike, Kari Torgersen, sier at det er en testamentarisk gave til lokalforeningen som gjør det mulig å gi disse pengene til Ringerike sykehus.

- Vi gir penger til sykehuset hvert år, men har aldri gitt en så stor gave tidligere. Vi ønsker å gi noe tilbake til lokalsamfunnet, og en ny CT-maskin vet vi vil komme pasienter med hjerte- og karsykdommer og andre til gode, sier Torgersen.

Viktig for mange pasienter

Avdelingssjef på Medisinsk avdeling ved Ringerike sykehus, Oddmund Nestegard, sier at ytterligere én CT-maskin vil kunne være til stor nytte for pasientene i regionen.

- En CT-maskin er et sentralt verktøy for utredning og undersøkelse av pasienter i alle medisinske fag. Spesielt gjelder det ved akutte traumer, og ved spørsmål om hjerneblødning hvor man er helt avhengig av slik diagnostikk for å kunne gi riktig behandling, sier Nestegard.

På vegne av sykehuset takket avdelingssjef ved avdeling for bildediagnostikk Jon Haakon Malmer-Høvik for den storslåtte gaven, ved å overrekke leder i LHL Ringerike Kari Torgersen blomster.



– No er det like trygt å få slag på Sundre som i Slottsparken, seier fastlege i Ål, Robert Tunestveit.

BERNT IVAR BERGUM
bib@hallingdolen.no

Sjølv om slag er ein alvorleg diagnose, kostar Robert Tunestveit på seg eit smil. I hendene står han med to flunkande nye apparat som både kan avdekke risiko for, og betre behandlinga av hjerneslag.

– No har me ein komplett slagplan, seier han.

Mobil og «smart»

Rundt 15.000 personar i Norge får hjerneslag i løpet av eit år. Utan behandling døyr ein liten del av hjernen, som i neste omgang vil gå ut over funksjonsnivået til vedkomande.

– Slagpasientar kan difor ha ein hjerne med små hol, som ein sveitersost, seier Johannes Poulsen, legevaktssjef og fastlege i Ål, før han demonstrerer korleis det nye utstyret verkar.

Det som har skjedd i Ål er at utrangerte apparat og tungvinne metodar er erstatta med moderne teknologi som både er mobil og «smart». Utstyret kan både førebyggje, behandle og rehabiliterer pasientar med slag.

Mogeleg på grunn av LHL-støtte

For å ta det akutte først:

Ei corpuuls-maskin er eit multi-verktøy til akutte tilfelle, der ein normalt vil ha behov for ambulanse.

– Før måtte me logge oss på ein PC. Med denne, som er portabel, kan me enkelt lese av både EKG (hjarterytme) og starte gjenoppliving, og få svar på minuttet, seier Poulsen.

Han demonstrerer på Kjell Torgersen, fordi han er ein av dei «medskuldige» i at Ål kommune har fått apparatet i hus. LHL-Ål har siste to år lagt til saman 50.000 kroner på bordet. Det utgjer kring ein tredel av totalkostnaden.

– Me er veldig glad legekonto-ret satsar. Dette er midt i blinken og no passa det for oss å støtte, seier Torgersen. Det var Sissel Skrindo, avdelingsleiar ved legeteneste i Ål, som varsla at dei trong økonomisk hjelp. Utstyret har stått på ønskelista lenge. – Utan midlar hadde me ikkje hatt råd, seier ho.

Enklare

Det andre apparatet registrerer hjarterytme og er omtrent så stort som ein mobiltelefon. Dette kan pasientar låne med seg.

– Dette handlar om å oppdage risiko for hjerneslag. 85 prosent av alle som får hjerneslag får hjerneslag på grunn av blodpropp i hjernen, og i 25 prosent av tilfella skuldast det rytmeforstyrningar i hjartet og

koagulert blod, seier Tunes-tveit.

For å avdekke risikofaktorar har praksis til no vore å registrere alle hjerteslag over periodar på to dagar i samband med undersøkingar på sjukehus. Med den nye avlesaren kan ein låne apparatet med heim og måle når ein føler seg uvel. Resultatet blir sendt direkte til legekonto-ret.

– Problemet til no har vore å sortere ut kven som skal vidare til oppfølging. Terskelen har vore høg. Dette er god samfunnsøkonomi fordi me kan spare folk frå å få hjerneslag. Det er denne pasientgruppa som gir flest behandlingdøgn i helsevesenet, seier Tunes-tveit. Og med CT-utstyr i ein annan del av bygget er slagplanen komplett.

– Det er no like trygt å få slag på Sundre som i Slottsparken, seier han.



Slagplan: Kjell Torgersen legg seg gjerne på legebanken for å vise at Ål legekantor er blitt betre rusta for både å avdekkje og behandle hjerneslag. Johannes Poulsen, Eva Teigen, Robert Tunestveit og Sissel Skrindo er også fornøgde.



Av Jan Arne Dammen

LHL Ringerike har hatt tilhold i FFO-huset (Sykehusets gamle barnehage), men 1. juni er det slutt. Det var i 2010 at daværende leder i FFO (Funksjonshemmedes Felles Organisasjon) skrev under kontrakt med Vestre Viken om at FFO Ringerike/Hole skulle få et eget hus hvor de kunne samle alle sine 17 lag/foreninger til møter og festlige lag.

- Tidligere så hadde vi hatt våre møter på forskjellige steder i byen, men ikke alle steder var så godt egnet. Det må være tilrettelagt for handikappede, bussforbindelse, parkeringsplasser, kjøkken for å nevne noe. Her på FFO-huset har vi hatt alt dette og det har virkelig vært et trivelig sted å være.

LHL Ringerike har vært så heldig også å ha hatt både kontor og lagerplass til disposisjon, forteller Asbjørn E. Fægri i LHL Ringerike.

Mange dugnadstimer har gått med og en stor terrasse ble bygd, hvor lagene har holdt grillfester. Etter noen år ble det lekkasje på taket og mange foreninger kom med bidrag til nytt tak. Her støttet også Bankstiftelsen Ringerike med kr 150 000,-.

- Alle synes at det er veldig trist å forlate dette huset som vi ha sett på som vårt, men Vestre Viken skal nå bruke huset selv og da må vi bare respektere det og takke og være glad for den tiden vi har disponert det, sier Asbjørn.



Kari Torgersen og Asbjørn E. Fægri synes det er vemodig å forlate dette funksjonelle huset.

Etter så mange år i trivelig og funksjonelt hus er det tungt å måtte starte på bar bakke igjen.

- Nå er jakten etter et nytt sted å være i gang. Det er ikke så lett å noe tilsvarende. Vi får håpe det ordner seg etter hvert, avslutter Asbjørn og ønsker alle i LHL Ringerike og FFO en riktig God Sommer!

I det bladet går i trykken kommer meldingen om at LHL Ringerike har fått leid lokaler i underetasjen i Ullerål Kirke. Det ordinære lagsmøtet i begynnelsen av september vil bli avholdt her. LHL Ringerike ønsker alle velkommen.

Minneord

Av Solveig Stokke, Foto Jan Arne Dammen

Det var med sorg vi mottok budskapet om at vår tidligere leder var gått bort etter kort tids sykdom.

Anders har vært leder for LHL Ringerike i ca. 10 år, ved juletider i 2016 ønsket han å gi seg. Anders har vært et meget aktivt medlem siden 1989. Hans verv og oppgaver har vært mange og LHL og Ringerike sykehus har vært hans «hjerdebarn».

Han har i mange år vært med i Likemannstjenesten på sykehuset som startet i 1993, og fikk etter hvert hele ansvaret for denne tjenesten. (2 representanter fra LHL er tilstede på sykehuset

2 ganger i uken). Senere deltok han også med innlegg på Lærings- og mestringssenteret og på Hjerteskolens v/sykehuset flere ganger i året. Anders har også vært en pådriver når laget skulle støtte sykehuset, senest nå i år var han med på å bestemme at vi skulle gi 1.mill. til CT-maskin 2. Dette gledet hans hjerte.

I mange år har LHL Ringerike holdt julelotteri på Mega samt lotteri på Torvet om våren og her var Anders alltid med. I de senere år har vi også deltatt på Ringeriksdagen m/stand hvor Anders alltid stilte opp med sin hjelp. Han har også vært med i reisekomiteen. Anders

har også vært med i LHL Buskeruds fylkesstyret og deltatt på Landsstyremøte.

Han var en person som var lett å be og å samarbeide med selv om han hadde sine bestemte meninger. Han passet vel på økonomien. Her skulle det ikke sløses, men all støtten skulle gå til LHL.

Vi er mange som savner Anders og LHL Ringerike vil takke han for alt han har gjort. Vi lyser fred over Anders Strømsodd sitt minne.



LOKALAGSSTOFF

Din leverandør av rørleggertjenester

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

Assemblin



FOSS

Foss & Co Røyken og Hurum AS

Sætrealleén 1
3475 Sætre

Tlf: 32 79 28 80
E-post: hurum@fossco.no

Grønland Hagesenter AS

Vintergata 19, 3048 DRAMMEN
Tlf: 32 83 90 18
E-post: gronland.hagesenter@gmail.com



unicon

CEMENTIR HOLDING

Tlf: 03880

Hurum Rør AS

Åsveien 1
3475 Sætre

Tlf: 32 79 22 00
E-post: post@hurumror.no

Bolig-Service AS

3300 Hokksund
Tlf 952 89 602
E-post: davida@hotmail.no



- godt arbeid til riktig pris

Anleggsgartnerfirma

Hovedentreprenør julegater - snørydding/strøing- hagedesign - råd og veiledning
Vedlikehold grøntanlegg - natursteins- plen og plantearbeider - servicebedrift

Velleveien 15 - 2118 TØNSBERG - Tlf. 99 11 60 00 - Fax. 94 77 04 76
post@strandman.no - www.strandman.no

CATERING TIL ALLE...

Snitter
Smørbrød
Møtemat
Baguetter
Rundstykker
Koldtbord
Kaker
Kringler

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

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

SVELVIKSAND

Din lokale sand- og grusleverandør



Røyken kommune
Greit, når du leverer.

Tlf. 31 29 60 00

MESTERHUS
- det blir som avtalt

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

EIKER VEKST
Entreprenør og Service

Tid er hjerne

- Vi har ingen tid å miste

Av Jan Arne Dammen

Hvert år rammes ca. 12 000 av hjerneslag i Norge, tilsvarende rundt 32 nye tilfeller hver dag. Ved et hjerneslag forårsaket av en blodpropp (hjerneinfarkt) dør 2 millioner hjerneceller per minutt. LHL Kongsberg arrangerte slagkafé der lege og fysioterapeut gav viktig informasjon om hjerneslag.

Slagkafé

Lege Oscar Kristiansen ved slagenheten på Kongsberg sykehus, forklarte hva som skjer når det foreligger mistanke om hjerneslag.

Behandling av hjerneslag avhenger av om hjerneslaget er forårsaket av en blodpropp (hjerneinfarkt) eller en hjerneblødning. Allerede i ambulansen starter behandlingen, med blant annet oksygen for å forhindre at deler av hjernen dør som følge av oksygenmangel.

- Inne på sykehuset blir det foretatt en full medisinsk undersøkelse og det tas CT eller MR av hodet for å finne ut om det er hjerneinfarkt eller hjerneblødning. Det blir tatt blodprøver, hjerterytmen sjekkes og det tas ultralydundersøkelse av



Iselin Løvhøiden fra LHL Hjernesykehuset, Roald Adolfsen, Oscar Kristiansen, lege ved slagenheten ved Kongsberg sykehus og Wenche Haukeli.

halsens hovedpulsårer. Den videre behandlingen avhenger av om hjerneslaget er forårsaket av en blodpropp eller en blødning, fortalte Oscar Kristiansen.

Ved hjerneslag kan det gis Trombolyse

Trombolyse

Hjerneslaget kan behandles med blodproppløsende medisiner (trombolyse), også kalt "plumbobehandling". Det er det samme som plumbo i tette rør; medisinen løser opp proppen.

- Når hjernecellene dør så raskt må trombolyse gis så fort som mulig. Effekten av medisinen

er avhengig av hvor raskt man får den. Behandlingen må skje senest 4.5 time etter at symptomene startet, fortalte Oscar.

Jo raskere jo bedre

Har man symptomer på hjerneslag har man ingen tid å miste. Ring 113! Det haster.

- Dessverre er det for mange som varsler om symptomer for sent. Det var annerledes for 30 år siden, da kunne man vente til dagen etter, for da fantes ikke de behandlingsmulighetene vi har i dag. Terskelen for å ringe nødtelefonen 113 må være lav, det er bedre å kontakte de en gang for mye, understreket han.



CT-maskin



Luftambulansen

Symptomer

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

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.

Forebygging

Spesialfysioterapeut Iselin Løvhøiden fra LHL Hjerneslag fortalte og motiverte om livet etter hjerneslaget.

- Det viktigste du kan gjøre for å redusere risikoen for hjerne­slag er å ha en sunn livsstil. Hvis du tidligere har hatt drypp eller hjerneslag, har hjerteflimmer eller diabetes bør du være ekstra oppmerksom. Trening i minst 30 minutter de fleste

dager er en god målsetning, sa hun.

Et hjerneslag fører ofte til en ny og annerledes livssituasjon. Slaget kan svekke både den fysiske og psykiske helsen, og by på mange store og små utfordringer i hverdagen.

- Slagrammede må leve videre med ulike utfall. Forskjellige former for mosjon og trening har effekt både som rehabilitering og som forebygging av nye slag. Tenk bevegelse i hverdagen, gå til butikken, la heisen stå og ta trappa, det er noen enkle grep man kan gjøre i hverdagen, sa Iselin Løvhøiden.

Bassengtrening

Roald Adolfsen fra LHL Kongsberg kunne fortelle at de starter opp med bassengtrening 20. mars for sine medlemmer.

- Dette er bra da mange slagrammede får utfordringer med balansen, koordinasjonen og styrken. For disse er bassengtrening veldig effektiv fordi van-

net gir treningsmostand, demper smerter og hindrer skade – for eksempel lårhalsbrudd - ved fall, fortalte Iselin Løvhøiden fra LHL Hjerneslag.

LHL landets største trenings­senter for de over 60

- LHL har 260 lokallag over hele Norge som ukentlig arrangerer trimaktiviteter. Dette gjelder både hjertetrim og lungetrim, bassengtrening (vanntim) og trimdans. Andre trimtiltak er stavgang og turgrupper ledet av likemenn, samt andre former for fysisk aktivitet i grupper for eksempel bowling, golf, boccia, sykkel og ski, sa Iselin Løvhøiden fra LHL Hjerneslag.

Mer info på www.LHL.no

LHL Hjerneslag <https://www.lhl.no/lhl-hjerneslag/livet-etter/>

LHL Kongsberg <https://www.lhl.no/lhl-hjerneslag/lokallag/buskerud/lhl-kongsberg/>

Det er trygt å trene - også for personer med hjertesykdom

Av Svein Olav Tovsrud

For personer med hjertesvikt er fysisk aktivitet svært positivt for de aller fleste. Trening er helt gratis og det har ingen negative bivirkninger, bare positive. Det reduserer faren for ny sykdom og død. Det sa lege og forsker Marius Myrstad på en Hjertesvikt-kafé i Oslo den 9. mai i år.

Marius Myrstad er lege og arbeider til daglig ved Medisinsk avdeling på Bærum sykehus og blir i fagmiljøet sett på som en person med stor kunnskap om hjertesvikt. Høsten 2015 tok han doktorgrad om temaet utholdenhetstrening og atrieflimmer. (raske sammentrekninger i forkamrene i hjertet). Han undersøkte 509 eldre mannlige deltagere i Birkebeinerrennet og fant ut at langvarig kondisjonstrening gir økt risiko for atrieflimmer. Hans studie viser også den samme tendensen for eldre kvinner.

-Men når din doktoravhandling viser at personer som driver langvarig kondisjonstrening har større sjans for å få atrieflimmer enn personer som ikke driver slik trening, hvordan kan du da så sterkt anbefale fysisk aktivitet?

Den høyeste forekomsten av

atrieflimmer finner man blant personer som er fysisk inaktive. Regelmessig fysisk aktivitet reduserer risikoen for både atrieflimmer og andre hjertesykdommer og har mange andre gunstige virkninger på helsa vår. Imidlertid fant vi en overraskende høy forekomst av atrieflimmer blant birkebeinere, som ellers er stort sett friske. Årsaken til det er sannsynligvis at langvarig og regelmessig hard utholdenhetstrening hos noen påvirker hjertet på en slik måte at treningen kan forårsake eller i hvert fall bidra til atrieflimmer, svarer Myrstad. Dette kan skyldes at hjertet under trening er utsatt for høyt trykk og må arbeide med store blodvolum, som over tid kan gi forandringer i hjertemuskulaturen, noe som disponerer for hjerterytmeforstyrrelsen.

Det er svært viktig å få fram at regelmessig fysisk aktivitet og trening har veldig mange gunstige effekter og reduserer risikoen for både atrieflimmer og andre hjerte- og karsykdommer hos de aller fleste, understreker Myrstad. I dag vet vi at trening er trygt, også for pasienter med hjertesykdom, slår han fast. Men det er viktig å understreke at trening må ikke komme i stedet for



Lege Marius Myrstad er spesielt opptatt av å forebygge aldersrelaterte sykdommer og funksjonstap hos eldre.

medisiner, begge deler er viktig, slår han fast.

-Men hvor hardt bør man trene etter et infarkt eller en bypass-operasjon?

Målet med treningen må jo være at hjertepasienter oppnår størst mulig helsegevinst og lavest mulig risiko. Dette avhenger av flere ting, og hjertepasienter bør derfor få individuelle råd om trening. For de aller fleste hjertepasienter med stabil sykdom kan man si at moderat fysisk aktivitet er trygt og sunt. For de fleste pasienter med koronar sykdom (trange årer) som er godt behandlet (utblokkning eller medisiner) er hard trening også trygt.

For noen år siden skjedde det en revolusjon i opptreningen etter hjerteinfarkt, sa Myrstad. Nå anbefaler vi fysisk aktivitet.

Trenger ikke kosttilskudd

Av Svein Olav Tovsrud

Med et normalt og balansert norsk kosthold trenger vi ikke kosttilskudd. Det mener Gro Ramsten Wesenberg, tidligere direktør i Statens legemiddelverk. Folk som tar mange legemidler skal være spesielt skeptiske, sier hun. For eksempel skal de som bruker det blodfortynnende preparatet Marevan, være veldig forsiktige med tilskudd som inneholder vitaminet K2 og Omega 3.

De som var med på lagsamlingen for LHL Buskerud på Lampeland hotell den 10. mars i år satt som tente lys da Gro Ramsten Wesenberg foreleste om aldringsprosessen, medisinbruk og naturpreparat. Dette er tema som denne aldergruppa er veldig opptatt av. Mange går på medisiner, og de alle fleste har med interesse kikket på annonser for Omega-3, VitaePro og K2.

Alle blir eldre

Aldringsprosessen er noe vi alle må gjennom, sa Gro Ramsten Wesenberg, men vi får den i litt ulikt tempo. Vi gjenomgår hormonforandringer, vi mister muskelmasse og vi

blir mer utsatt for sykdom. Allerede i 20-årene begynner vi å miste hjerneceller. Men vi mister ikke noe av intellektet for det. Vi blir bare litt langsommere, men kompenserer med livserfaring. Og vi kan gjøre mye selv for å forebygge forfall. Det aller beste er i følge den pensjonerte direktøren å være fysisk aktive. Det bygger muskler, vi får bedre balanse – noe som reduserer faren for beinbrudd – vi forebygger hjerte- og karsykdommer, overvekt - ja, til og med demens.

Power to the people

Før godtok vi uten å spørre alt legen skrev ut av medisiner, sa direktør Gro. Nå bør dere bli bevisste brukere av medisiner. Ikke stol blindt på legen. Alle medisiner har bivirkninger, understreket hun. Gir de ønsket effekt, kan de være vår beste venn. Men gir de uønskede bivirkninger, kan de være vår verste fiende. Ikke alle mennesker reagerer likt på medisiner og noen medisiner går ikke sammen med andre. Derfor er det viktig å diskutere trygg medisinbruk med sin lege. Spør om hvorfor, virkning og hvor lenge du skal ta preparatet.



Tre grupper preparat

Gro Ramsten Wesenberg deler preparatene våre inn i tre hovedgrupper. Vanlige legemidler, natur-legemidler og naturmidler. Den første gruppa er medisiner vi i de fleste tilfeller får på apoteket. De to siste gruppene blir det skrevet og snakket mye om for tida. Vi forbrukere blir bombardert med annonser. Naturlegemidler inneholder urter, blant annet Johannesurt og Dvergpalm. Og de er forhåndsgodkjente av Legemiddelverket for tradisjonell bruk. Naturmidler er det ingen forhåndsgodkjenningsordning for og det er ingen rutinekontroll med innholdet. Disse blir klassifisert som kosttilskudd. Og det er denne gruppen Gro Ramsten Wesenberg mener vi skal være spesielt skeptiske til. Med et normalt og balansert norsk kosthold trenger vi ikke naturmidler eller kosttilskudd, mener hun.



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
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

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
lhl.nesbyen@lhl.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 Tyristrand/Nakkerud

Tove Tajet
Kolkinnveien 70
3533 Tyristrand
Tlf. 32 13 93 50
lhl.tyristrandognakkerud@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
Nersetvegen 35, 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

GEPRO AS - HØNEFOSS

ICE-T

T-shirt i polyester til dame og herre. 150g/m², 100% polyester. Leveres i 10 farger.



ICE SPORT-T

Unisex t-shirt i polyester med lett avrundet i nederkant, bånd i nakkesøm, kontrastsømmer og piping. Ingen sidesømmer. 150g/m², 100% polyester. Leveres i 5 farger.



Pris ekskl. frakt og mva. Prisene varer t.o.m. 15.08.17 eller så langt beholdningen rekker.

PRIS INKL. TRYKK!

Pr stk **149,-**
v/ 10 stk inkl.
brystmerke 1 farge





PRIS INKL. TRYKK!

Pr stk **145,-**
v/ 10 stk inkl.
brystmerke 1 farge

GEPRO AS

REKLAME PROFILERING
GEPRO.NO

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

<p>Makinentreprenør Tor G. Heggelien 3630 Rødberg Tlf. 915 80 561</p>	<p>Kåre Lokreim Mekanisk Briskevegen 19 3551 GOL Tlf: 970 74 450</p>	<p>Haarcompaniet AS Storgt 8. 3050 Mjøndalen Tlf 32 87 68 40</p>	<p>Utfører blant annet:</p> <ul style="list-style-type: none"> - hytter og hyttetomter - transport - konsulenttjenester - renseslegg, store og små - busskjøring og busstransport - Sentrale godkjenninger, TK2 <p>Helje Medalen - helje.m@online.no</p>	
<p>Parlock AS Ringeriksveien 171 3300 Hokksund Tlf: 32 75 44 77 E-post: parlock@parlock.no</p>	<p>Fjell-Laft AS Lunda 3632 Uvdal Tlf: 951 75 429 E-post: jonbrun@online.no</p>	<p>Wear Maskin Hurumveien 19 3440 Røyken Tlf: 31 28 52 13 E-post: post@wearmaskin.no</p>	<p>elfag Askestad-Aas Elektro AS Spikkestadveien 143 Tlf. 31 29 07 99 www.askestad-aas.no</p>	<p>Sigdal kommune Tlf. 32 71 14 00</p>
<p><i>Bertel O. Steen</i>  </p> <p>Bertel O. Steen Ringerike Hensmov. 1, 3516 Hønefoss Tlf. 32 17 13 40 - www.bosringerike.no</p>			<p>NISJE METALL Hyggenveien 35 3440 RØYKEN Tlf: 31 00 39 59</p>	<p> Ole Gulbrand Grønvold Åndalsveien 92, 3516 HØNEFOSS Tlf: 909 62 992 E-post: oleggronvold@live.no</p>
			<p>Kirkeng Eiendom AS Landfalløya 105 3023 Drammen</p>	<p>ÅLHYTTA Tlf. 32 08 60 50 www.aalhytta.no</p>
			<p>TA Regnskap AS Box 606 Strømsø 3003 Drammen Tlf: 900 60 126 E-post: post@taregnskap.no</p>	<p>ISOenergi Midt-Norge Sagveien 12, 3370 Vikersund Tlf. 97 76 90 35 post@isoenergi.no www.isoenergi.no/isoenergi</p>

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

SVIPPR

10%

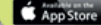
rabatt ved bestilling
via appen



Gjelder 1-4
passasjerer

Gjelder alle
distanser!

Last ned her:




05060
DRAMMEN TAXI

KRYSSORD

Vinnere forrige nr. av LHL i Buskerud.

1. Knut Raen, Postboks 78, 3361 Geithus
 2. Anne Marie Heiberg, Olavsgt.13B, 3612 Kongsberg
 3. Hanne Nordmarken, Vikermyra 5, 3370 Vikersund
- Vinnerne får tilsendt hver 5 hjertelodd.



			NED- BØR		SPOLE- VALSE		TØM	HALV- RØNS- UTBYGG PRON- OMEN		GREK- GUD			ROMER- TALL 100	
			→		→									
			TINNI- TUSEN									PREFUS 1 MILLI- ARDDEL		↓
				KJ. TEGN SVOVEL	LEGENS- DEL		PREPO- SISJON	FROSSET VANN OSS			RES- PEKT			
LHL- LAG I BUSKE- RUD	HELSE- FREM- NEDE TJENESTE											ENGST- ELSE		
↳		LØNN- SOM	BYRDE		KVIST- EN	↳	FANGST- RED- SKAP- ET	SANG- GRUPP- EN				LAND		↓
VIKTIG MØTE- Plass	HVILTE RUGGET			↑	KJ. TEGN KALI- UM	SLOTT NER PRAHA	FOR- FATTER T		GANG- ART					
↳										FRED			RYKE	
					PRON- OMEN	KRUSNING PÅ VANN			↓	GÅ- BERS- ERK				
HAR KRAV PÅ YTELSE					SKOLE- BARN	DAHL		ÆR- FUGL- HUNN		GODS, VARER FYR VARME				
ALMAN- AKKER							↓	DEKA			NEKT- ELSE			
								POP						
HIMMEL- ROM					BILKJ. TEGN	NESTEN BLINK			VRIEN, ATAL				ROMER- TALL 500	
ANSPENT, STRUNK				↳	ØSTER- RIKE								↓	↙
			↳	↖			←			←				↘

Løsningen for kryssord nr. 1-2017

Navn: _____

Adr.: _____

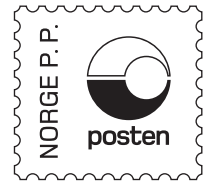
Poststed: _____

Frist for innsendelse av kryssord er 20. august 2017

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

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





Returadresse:
LHL Buskerud
Torgeir Vraaspllass 5
3044 Drammen

Skulpturstopp på Dovrefjell - Mental genbank

Av Jan Arne Dammen

Bare et steinkast fra Nasjonalparkmonumentet på Dovre langs E6, ligger det noe som glinser i sola og som i første øyekast ser ut som en gedigen bunt med stål. Vi svinger av for å ta dette i nærmere øyesyn.

Her hengende utover en skråning mellom jernbanen og europaveien ved Hjerkin og med Snøhetta i bakgrunnen, finner vi kunstneren Per Inge Bjørlos skulptur «Mental genbank». Skulpturen var en gave

fra Sparebankstiftelsen DNB til Dovre som en del av prosjektet Skulpturstopp.

Mental genbank er utformet i rustfritt stål. Tynne, korte rør danner et ytre nettverk som omslutter en kjerne som er satt sammen av flere kuleformede deler.

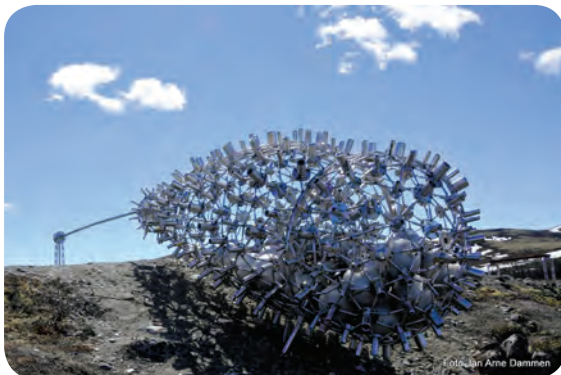
Skulpturen kan sees som en visualisering av noe dypt menneskelig: Det indre rommet vi alle bærer på, kan vi lese. Selv har Bjørlo sagt at det handler om «å fange det mentale».

– Vi går alle og bærer på noe, tanker vi ikke deler med andre,

sier han.

Skulpturstopp er et kunstprosjekt initiert og drevet av Sparebankstiftelsen DNB. I prosjektet inviteres anerkjente kunstnere til å lage en skulptur eller et kunstverk i en kommune på Østlandet. Kunstnerne får selv velge stedet der kunstverket skal stå og utformer verket tilpasset dette stedet. På den måten blir stedet en del av kunstverket.

<https://www.sparebankstiftelsen.no/no>



Kjører du over Dovrefjell bør du ta deg tid til en stopp ved skulpturen «Mental genbank»



“Mental genbank” fotografert med Snøhetta i bakgrunnen. <http://www.skulpturstopp.no/dovre>