



LHL i Viken

"Bladet vårt" Nr. 4 - 2020

God jul



Kjære LHLe

Julen nærmer seg og forventningene hos små og store er i høyspenn. Vi ser alle frem mot en velfortjent julefeiring og vi ser frem til et nytt år og lysere tider.

Året 2020 har på mange måter vært et vanskelig år for de fleste av oss. Men i vanskelige tider er oppfinnsomheten stor. Et av våre lag meldte om at de hadde arrangert fjelltur i korona perioden. Da landet vårt stengte ned 12 mars har mange stengt seg inne. Vi får ikke lengre gi hverandre en god klem, den gode kommunikasjon med venner og kjente er stoppet opp.

Det er fortsatt utfordrende tider for medlemsorganisasjonen grunnet Covid-19 i økonomisk trange tider. Likevel honnør til dere alle tillitsvalgte og medlemmer som klarer å holde aktiviteter i gang innenfor smittevernregler.

Vi i LHL må være forsiktig da vi er en gruppe som har økt risiko for alvorlig forløp av Covid-19. Vi vet ikke hvor lenge de nye retningslinjene vil vare. Viktig å følge med på lokal smittesituasjon. Gladmeldingen kom nå før jul. Flere selskaper omkring i verden tilbyr nå vaksine mot Covid-19. de byr over hverandre. Planlagte vaksinasjonsprogram er snart en realitet og vi kan kanskje håpe og tro at det om ikke så lenge igjen blir normal drift.

Fra utvalgets side har vi ønsket å besøke dere, med dette har ikke vært mulig av smittevernhen-syn. Det ble en god erstatning når vi kunne møtes på «Teams». Vi håper at vi utover i 2021 kan gjenopprette det personlige møte. Vi tror vi likevel vi ha en god kombinasjon av nettmøter. Takk til alle dere vi har møtt på den digitale plattformen. For oss i utvalget har det vært inspirerende og godt å se dere. Dette har vært et godt hjelpemiddel.



I forberedelsen mot julen er det jo så mye bedre med det som er godt gjort enn som bare er godt sagt.

Vi takker for samarbeidet i året som ligger bak og vi ser fremover og gleder oss til igjen og treffes enten ansikt til ansikt eller på den digitale måten. Med dette ønsker vi fra utvalget en riktig god jul og et godt nytt år.

Lederhilsen fra fylkesutvalget LHL Viken
Håkon Stubberud

LHL i Viken Bladet Vårt

Utgiver: LHL Kongsberg, Bladet Vårt

Pb. 27 Gamlegrendåsen, 3607 Kongsberg

E-post: redaksjonen@bladetvaart.no

Årgang 28 – Nr. 4–2020 Opplag: 3200

Layout: Ola Tom Evje **Trykk:** HG Media AS

Ansvarlig annonser: Faktureringservice Sør AS

REDAKSJONSKOMITÉ:

Vera Jagland, redaksjonen@bladetvaart.no

Mobil 957 02 837

Roald Adolfsen, redaktor@bladetvaart.no

Mobil 920 80 624

Jan Arne Dammen, epost: arnedam@online.no

Ansvarlig redaktør: Roald Adolfsen

Forsidefoto: Julepyntet på Strømsø torg i Drammen

Foto: Jan Arne Dammen

Neste nummer av Bladet Vårt: Ultimo mars.

Frist innsending av stoff: 10. mars 2021.

Oppsummering av 2020 og utsikter for 2021

Vi går mot slutten av et veldig spesielt år, på alle vis. Ikke bare har mye av samfunnet vært stengt ned eller begrenset i sin aktivitet, men også vi i LHL har vært sterkt berørt. Aktiviteten i mange av lokallagene har blitt veldig begrenset eller stoppet helt opp, noe som kan ha ført til mer inaktivitet blant våre medlemmer.

Covid-19 og vaksiner

Vi håper at ingen LHL medlemmer har fått Covid-19, og spesielt ikke om noen har dødd av det. Men dette vet vi jo ikke noe om. Og det er svært viktig å fortsatt holde ut. Vaksinerings av utsatte grupper kan forhåpentligvis starte tidlig i 2021, og vi regner med at LHLs medlemmer (spesielt de som har sykdom eller har en alder som gjør at de kommer i risikozonen) får høy prioritet. Her må den enkelte følge godt med hva myndighetene sier de nærmeste ukene og månedene, slik at man ved å holde kontakt med sin fastlege kan få den prioritet man ønsker. Også på LHLs nettsider lhl.no kan man finne nyttig informasjon.

Nå har det jo blitt kjent at det (trolig) kommer flere vaksiner, og noen av disse er kanskje spesielt godt egnet for våre grupper av medlemmer. Også her må man selv følge godt med og diskutere det med sin lege. Dette er viktig for å få den beste beskyttelsen.

Aktiviteter i lagene

Vi får håpe at 2021 blir et bedre år for oss alle, og at aktivitetene både i LHL og i samfunnet tar seg opp etter hvert. Et av de store spørsmålene er jo om vi i 2021 kan gjenoppta reiseaktivitet, spesielt til utlandet. Vi vet at mange lokallag har fått plan-

lagte gruppereiser og turer avlyst i 2020, både innenlands og utenlands. Med den usikre smittesituasjonen vi fortsatt har, vil det trolig bli vanskelig med reiser også i 2021, dessverre. Vi får håpe at vi i alle fall kan reise litt innenlands i 2. halvår 2021, uten å ta for mye risiko.

Julefeiring

Mange av LHLs medlemmer har familie, barn, barnebarn og oldebarn de ønsker å feire jul sammen med. Når vi ser på situasjonen slik den ser ut i slutten av november 2020, kan det kanskje spøke for slike sammenkomster. Her bør hver enkelt familie legge en strategi for hvordan man skal kunne feire jul sammen. Det er kanskje ikke lurt å feire julen alle sammen på en gang, men muligens dele dette litt opp, og ta romjula til hjelp. Det kan vært lurt å sjekke om alle kan bli testet for Corona før man møtes, slik at man slipper unødvendige smitte, spesielt for de i risikozonen.

Bladet Vårt

På tross av alle restriksjoner i 2021 har vi lyktes med å utgi 4 nummer av Bladet Vårt som planlagt. Vi har distribuert et lite antall blad til alle lagene i LHL Viken, til lederen i laget. Dessuten ligger alle bladene på

nett under www.lhl.no/lokallag/lhl-viken.

Det har til tider vært store utfordringer med å få stoff nok, men det håper vi skal bedre seg i 2021. Selv om aktiviteten blir lavere, spesielt første halvår, gjelder det for lagene å være litt kreative. Gå gjerne sammen flere stykker og skriv noe om ditt nærmiljø, om aktiviteter dere tross alt bedriver f.eks. trim, om turløyper, om attraksjoner i din kommune osv. Vi tar gjerne imot det dere ønsker å skrive om, og vi hjelper gjerne til med korrektur og formulering hvis det skulle være ønskelig. Første nummer i 2021 kommer i mars, og vi håper å få noen bidrag til det nummeret. E-post adressen er redaksjonen@bladetvaart.no. Se annet sted i bladet for innsendingsfrist.

Julehilsen fra redaksjonen

Jul 2020 blir for mange ulik tidligere julefeiringer. Dette er synd, for i Norge er jula den viktigste høytiden i året, og det er høytiden da flest familier samles. Vi har medfølelse for de som ikke får anledning til å møtes som før, og spesielt til de som har hatt tap av sine kjære i denne perioden.

Vi i redaksjonen ønsker alle våre medlemmer og lesere

**En riktig God Jul
og Godt Nytt År!**

Pressemelding

Verdens Hjerneslagdag 29.oktober 2020

Kilde: LHL Hjerneslag

Kunnskap om hjerneslagsymptomer redder liv! Ved hjerneslag teller hvert minutt, derfor må alle kunne symptomer på hjerneslag og ringe AMK 113 når disse oppstår. Slagforum og LHL Hjerneslag ber Stortinget i forbindelse med statsbudsjettet for 2021 bevilge penger til å gjennomføre en ny «Prate, Smile, Løfte»-kampanje i regi av Helsedirektoratet.

Hvert år rammes om lag 12 000 av hjerneslag. Hva er symptomene på hjerneslag?

Hovedsymptomer på hjerneslag er plutselig problemer med å prate, smile eller løfte armene. Symptomer på hjerneslag inntreffer plutselig og uventet med tap av en eller flere kroppsfunksjoner. I de fleste tilfeller skjer det som beskrevet over:

Gjennom halvsidig nedsatt kraft i arm/bein, talevansker (problemer med å snakke eller forstå enkle ord/setninger) eller som ansiktsskjevhet, altså problemer med å «Prate, Smile, Løfte».

Andre symptomer på hjerneslag kan være nummenhet i en kroppshalvdel, synsforstyrrelser (for eksempel tap av sidesyn, dobbeltsyn eller blindhet på ett øye), nedsatt balanse eller koordinasjon eller plutselig innsettende, eksplosjonsaktig hodepine som fører til at man umiddelbart avbryter aktiviteten man holder på med.

Hva gjør man ved mistanke om hjerneslag?

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

Fakta om hjerneslag

- Oppstår plutselig, og skyldes en blodpropp eller en blødning i hjernen
- Rammer hvert år ca. 12 000 i alle aldre
- Ca. 85 prosent av hjerneslagene er infarkt (blodpropp) og ca.15 prosent er blødning
- Vanlig årsak til død og hyppig årsak til alvorlig funksjonshemning og langvarig institusjonsomsorg
- Høyt blodtrykk, høyt kolesterol, atrieflimmer, tidligere hjerneslag, røyking og diabetes er viktige risikofaktorer
- Sunn livsstil - med sunt kosthold, mosjon, røykestopp, vektkontroll og moderat alkoholforbruk - og behandling av høyt blodtrykk, høyt kolesterol, atrieflimmer og diabetes, kan redusere risikoen for hjerneslag

Kilde: LHL Hjerneslag

For behov for mer fakta eller kommentarer, kontakt generalsekretær Tommy Skar, mobil 905 06 449, tommy.skar@lhl.no



LHL

Følg oss på LHL sine nettsider:
<https://www.lhl.no/lokallag/lhl-viken/>

Fastlegen viktig etter hjerneslag

Fastlegen har en viktig rolle i norsk helsevesen, ikke minst for de som har hatt hjerneslag. Derfor bør du både vite hva fastlegen kan bidra med og bruke han eller henne når det er utfordringer du har, eller spørsmål du trenger svar på.

Av Tommy Skar



Etter at den slagrammede er utskrevet fra sykehuset er det fastlegen som har hovedansvaret i oppfølgingen av sekundærforebygging for å hindre nye slag, tilpasninger av medisinsklister og i koordinering av eventuell rehabilitering.

Ved rehabilitering i den kommunale helse- og omsorgstjenesten har fastlegen det medisinskfaglige koordineringsansvaret. Fastlegene bør delta i tverrfaglig samarbeid sammen med andre relevante aktører,

både i tverrfaglige team, ansvarsgrupper, møter rundt individuell plan og nettverksmøter med pasient og pårørende.

Det er fastlegen – i tillegg til sykehuslegen – som kan henvise til rehabiliteringsinstitusjoner. Og det er fastlegen som følger opp om helsekravene til førerkort er innfridd.

De færreste fastleger har systemer for å kalle inn pasienter til oppfølgingstime. Pasienten skal få informasjon om å bestille

kontroll hos fastlegen. Dersom pasienten ikke er i stand til å bestille time selv, kan pårørende eller annet helsepersonell hjelpe til med dette.

Om man ikke er fornøyd med egen fastlege, hva gjør man da? Det mest praktiske er å bytte fastlege. Men det er ikke alltid det er praktisk mulig.

Etter pasient- og brukerrettighetsloven har en pasient rett til en ny vurdering av en annen fastlege. Dette kan være en løsning for noen.

Trenger du informasjon etter hjerneslag?

Mange slagrammede og pårørende trenger informasjon etter hjerneslag. På www.lhl-hjerneslag.no finner du mye god informasjon.

Av Tommy Skar



Remi Drageset, talsperson for LHL Hjerneslag Ung Østfold

Sliter du med for eksempel kognitive vansker, afasi (språkforstyrrelser), synsproblemer eller fatigue (utmattelse), så kan du finne mye om dette på nettsiden www.lhl.no/lhl-hjerneslag/brosjyrer-og-podkast/. Her finner du brosjyren som forteller alt om hjerneslag, du finner opptak av webinarer og podkaster. LHL Hjerneslag har en egen side hvor du finner tips

til egen trening: www.lhl.no/egentrening-etter-hjerneslag/. LHL Hjerneslag vil arrangere mange webinarer framover. Neste er 8. desember klokka 18.00. Da er tema rehabilitering i spesialisthelsetjenesten tema. Du finner oversikt over arrangementer på LHL Hjerneslags Facebook-side eller her: www.lhl.no/arrangementer

Tre ganger i året utgir LHL Hjerneslag hjernehelsetidsskriftet SlagNytt. Er du slagrammet eller pårørende og ikke mottar det, så ta kontakt på hjerneslag@lhl.no for å få det tilsendt.

Ønsker du å snakke med noen av LHL Hjerneslags likepersoner, så finner du oversikt over de her: www.lhl.no/lhl-hjerneslag/likeperson/

Subway Buskerud Storsenter
Sandstranda 24
3054 KROKSTADELVA
Tlf. 400 38 024

AKTIV
VEDSKIFT AS / ENTREPRENDR
Dråpen 6
3036 DRAMMEN
Tlf. 32 85 50 40

Byggmester Knut Bjørge
Berglia 18
2056 ALGARHEIM
Tlf. 975 71 044

Hokksund Auto AS
Skotselvv 2
3302 HOKKSUND
Tlf. 32 75 51 51

Buskerud Olje AS
Geithusveien 69
3370 VIKERSUND
Tlf. 32 78 77 99

Bratvold Boligventilasjon AS
Sandakerveien 363
3519 HØNEFOSS
Tlf. 901 97 554

Sigdal mekaniske AS
Eggedalsveien 269
3358 NEDRE EGGEDAL
Tlf. 32713886

Eirik Nørgaard
Hamarbispens vei 220
3531 KROKKLEIVA
Tlf. 476 88 995

Hetschline AS
Peckels gate 12 A
3616 KONGSBERG
Tlf. 32 73 25 25

Klinikk/Blix
Vinterroveien 34 B
3517 HØNEFOSS
Tlf. 91824649

2 ganger 90 år



To fornøyde damer; Else Kristiansen, til venstre og Dorothy Kjemperud. Henholdsvis 90 og 91 år.

I Øvre Eiker har vi omkring 12-14 personer som trofast stiller opp og trimmer etter LHLS CD, hver mandag, påfulgt av sosialt samvær med kaffe og litt frukt. Blant disse flotte trimdamene, finner vi to superspreke damer. Else Kristiansen som rundet 90 år. Dorothy Kjemperud er 91 år.

Begge mener seg å ha hatt et godt liv. De har hedersbeteg-

nelsen husmor og har tatt vare på mann og barn i tillegg til jobb.

Etter 17 år hjemme begynte Else på kontoret til Hokksund Ungdomsskole, mens Dorothy forble hjemmearbeidende.

Et godt og riktig kosthold, koblet sammen med det å holde seg i god fysisk form, har vært viktig for begge. Else gikk stort sett frem og tilbake til jobben

i Hokksund fra Steinberg.

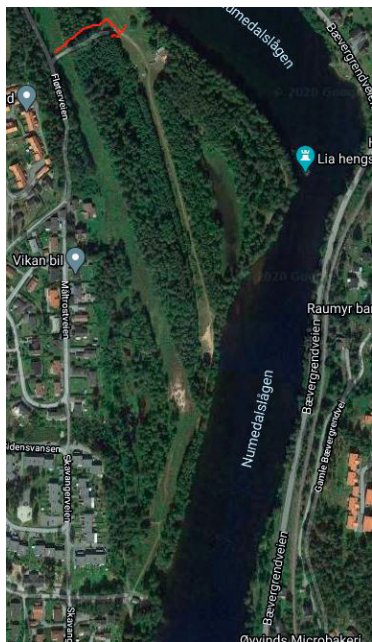
LHL trimmen har dermed også blitt et viktig tilbud for å holde formen ved like, og de er begge kjempefornøyde med vårt tilbud.

Deltakerne har sammen blitt en fin og humorfylt gjeng, hvor det har blitt rom for mye god latter, i tillegg til den fysiske aktiviteten og de gode samtaler.

Ny turløype i Kongsberg med universell utforming: Flystripa

Tekst: Roald Adolfsen

Bilder: Roald Adolfsen og Kongsberg Kommune v/Linda van der Spa, Google Maps (satelittkart)



Flystripa oversikt nord med pil



Flystripa oversikt syd med pil

Kongsberg Kommune er for tiden aktive med tilrettelegging og utbygging av turtilbud til byens innbyggere. I den forbindelse har det blitt oppgradert og bygget ut en lett turløype som vi kan kalle for Flystripa. Hensikten med denne er å lage en turløype som tilfredstiller kravene for universell utforming, dvs. tilrettelegge for alle, inkludert personer med bevegelseshemninger, f.eks. sitter i rullestol, og turgåere med barnevogn og lignende.

Navnet Flystripa kommer av at det tidligere (bla. På 1970- og 80-tallet) var en flystripe her for småfly. Denne ble benyttet av privatpersoner, både i foretningssøyemed og til privat bruk. Brukerne hadde til og med bygd en hangar for flyene sine samt et lagerbygning, begge disse står der ennå (om i noe dårlig forfatning). Disse har kommunen tenkt å rehabiliterer, for de har stor verneverdi ifølge fylkeskommunen. Dette arbeidet blir trolig påbegynt i 2021.



Flystripa



Turvei ved Lågen

Undertegnede har prøvegått turløypa, og jeg må si at jeg er imponert over hvor fint det har blitt. Løypa er ifølge kommunen ca. 1200 meter lang og ligger lett tilgjengelig fra begge ender, både til fots og med kjøretøy, se vedlagte satellittkart (kilde: Google Maps). Den er dessuten koblet til gangstien på



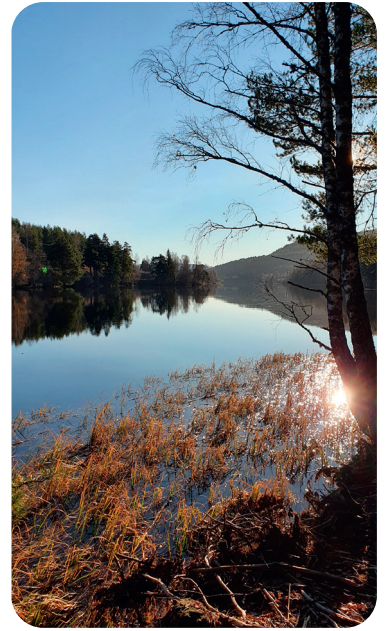
Rester fra Tømmerfløting i Lågen

vestsiden av Lågen, starter i Kongsberg sentrum, ved Gamlekroa. Hovedløypa er ukomplisert å bevege seg i for alle der den går mellom enden av Fløterveien og Sagbruksveien. Og i tillegg til hovedløypa går det, for deler av løypa, en flott skogsti langs elvebredden. Dermed kan de som ikke trenger en fin vei å ta seg fram på, ha en liten «rundløype» å bevege seg i. I tillegg har Kommunen sammen med Turistforeningen, laget en litt mer utilgjengelig forlengelse av løypa i nord-enden, denne

egner seg ikke for bevegelseshemmede.

Kommunen har, sammen med en del frivillige organisasjoner, ryddet hele området for skogskjerr slik at det ikke skal være hindringer i løypa. I selve hovedløypa har kommunen lagt et fint dekke med «subbus» på toppen. Det har blitt som et stueguly, se bildene.

Kongsberg Kommune har flere planer for området. Hangaren og nevnte lagerbygning skal rehabiliteres, og det skal bygges toaletter i nordre del av løypa



Idyllisk ved elva

(ved parkeringsplassen som man kommer til fra Fløterveien).

Vi i LHL tror denne løypa kan være fin å benytte uansett årstid. Om det blir laget ski-spor her på vinteren får vi nå se, men forhåpentligvis blir det i hvert fall en labbeløype her, slik at de som ikke liker å fly i fjellet kan bruke dette området som et fint rekreasjonsområde.



Lagerbygning



Flyhangar

Matoppskrifter

Trenger du tips til en sunnere middag, inspirasjon til noe eksotisk eller noe som kan lages raskt? LHLs kostholdsekspert har samlet et knippe middagsretter som garantert blir en suksess i heimen!

Torsk med hjemmelaget blomkålpuré og tomat- og basilikumsaus

Blomkål i potetmosen er en lur måte å "snike" inn mer grønnsaker i middagen på.

Tekst: Cathrine Borchsenius & Lise von Krogh (bramat.no)

Foto: Synøve Dreyer Stylist: Kristin K. Vorkinn



Fisken skal stå i ovnen på 160 grader til den skiver seg, ca. 15 minutter.

Ingredienser (4 porsjoner)

Torsk i ovnen

* 600-800 gram torskefilet

* litt olivenolje

* salt og pepper

Potet- og blomkålpuré

* 1 blomkål

* 4 potet, i biter

* 2 fedd hvitløk

* 1-2 ss margarin

* 2 ss lettrømme

* salt og pepper

Grønne bønner

* 10-20 grønne bønner per pers

Tomat- og basilikumsaus

* 20 cherrytomater

* basilikum, frisk

* 1,25 dl olivenolje

* 1 fedd hvitløk

* 10 stk sorte oliven

* pinjekjerner

* fersk chili

* salt og pepper

Fremgangsmåte

Sett ovnen på 160°C. Krydre fisken med salt og pepper og legg den i en ildfast form. Vent med å sette fisken i ovnen til du er ferdig med å lage potet- og blomkålpuré. Den lager du på følgende måte:

Kok opp en stor gryte med vann, uten salt! Vask og skrell potetene, kutt den i store biter og ha nedi det kokende vannet sammen med grovkuttet hvitløk. Del blomkålen i buketter

og ha i vannet. Kok til både blomkål og poteter er myke. Hell av vannet, la det siste vannet dampe av, og mos poteter og blomkål med en stavmikser. Ha i margarin, salt og pepper, og smak til med lettrømme.

Sett puréen til side, og sett fisken i ovnen. Fisken skal stå til den skiver seg, ca. 15 minutter. Kok opp vann med litt salt i til bønnene, og kok bønnene i 3-5 minutter til de er møre. Samtidig lager du tomat- og basilikumsausen.

Skjær tomat i små terninger og hakk basilikum. Varm opp olje, og tilsett tomat, basilikum og finhakk hvitløk etter smak. Ha i oliven, og smak til med salt og pepper.

Fisk og skalldyrssuppe med safran

Denne suppen passer fint som festmat. Velg helst fiskeslag som er faste i kjøttet, slik som laks, sei eller torsk. Server gjerne med grovt brød.

Foto: Synøve Dreyer Stylist: Kristin K. Vorkinn



La fisken småkoke i noen minutter, og legg i skalldyrene helt til slutt.

Ingredienser (4 porsjoner)

- * 2 sjallottløk
- * 2 fedd hvitløk
- * 1 bit sellerirot (ca. 200 g)
- * 1 fenikkel (ca. 200 g)
- * 1 ss olivenolje
- * 0,5 g safran
- * 1 fiskebuljongterning
- * 1 dl hvitvin
- * 3 dl vann
- * 2 bokser hele tomater
- * 2 laurbærblad

- * kajennepepper
- * litt sukker
- * salt
- * 300-400 g fiskefilet i små biter (for eks. laks og torsk)
- * ca. 200 g reker eller blåskjell
- * 1 bunt frisk dill

Fremgangsmåte

Skrell og hakk løk og hvitløk. Rens sellerirot og fenikkel, og skjær dem i små terninger. Fres løk, hvitløk, selleri og fenikkel i olje i en stor gryte uten at det tar farge. Tilsett safran, buljong-

terninger, vin, vann og tomater. Ha oppi laurbærblad og litt kajennepepper og la suppen småkoke i 10-15 min. Smak til med salt og sukker.

Legg i fisken, og la den småkoke noen minutter til fisken er nesten ferdig. Legg i skalldyrene slik at de blir gjennomvarme. De må ikke koke, da blir de seige! Strø over dill, og server!

Oppskriften er hentet fra "Alle hjerters kokebok"

 **Park & Kombimaskiner AS**
Ingvald Ludvigsgens gate 23
3027 DRAMMEN
Tlf. 32 89 66 66
www.pkm.no

Sundbrei Transport AS
Tiltaksvegen 821
3570 ÅL
Tlf. 481 71 721

Apotek 1 Askim
Eidsbergveien 7
1830 ÅSKIM
Tlf. 69 84 41 40

 **Flesberg kommune**
3623 LAMPELAND
Tlf. 31 02 20 00
flesberg.kommune.no

Kvanhøg Turistsenter
Golsfjellet
3550 GOL
Tlf. 32 07 39 57

Romerike Bilverksted AS
Dyrskuevegen 28
2040 KLØFTA
Tlf. 405 14 000

EiendomsMegler 1 Modum
Vikersundgata 29
3371 VIKERSUND
Tlf. 32 78 76 65

Råde Vertshus
Mosseveien 16
1640 RÅDE
Tlf. 69 28 57 25

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

Byggmester John Fjeldstad
Rødsbakkene 22
3480 FILTVET
Tlf. 930 99 324

Sigmund Hvila AS
Nordbygda207
3359 EGGEDAL
Tlf. 32 71 47 25

 **YX Klokkarstua**
Åsheimeveien 32
Tlf. 32 79 88 10

Noresund Fjellsprenging AS
Vestsdeveien 1019
3535 KRØDEREN
Tlf. 918 25 407

 **Hallingdal kraftnett**
Lienv 41, 3580 GEILO
Tlf. 32 08 71 00
hallingdal-kraftnett.no

Hallingsag AS
Nordbygdvegen 713
3570 ÅL
Tlf. 970 78 501
Din leverandør av spesialtrelast

Fullkornspasta med ristede grønnsaker og tomatsaus med parmesan

En smak av Middelhavet. Å riste grønnsaker i ovnen gjør dem ekstra smakfulle.

Tekst: Lise von Krogh (bramat.no) Foto: Synøve Dreyer



Ovnsbakte grønnsaker med masse smak gjør denne pasta retten ekstra god.

Ingredienser til 2 porsjoner

- * 170 g tørre pastaskruer, fullkorn
- * 3 dl «passata», tomatsaus på flaske eller fra glass
- * ½ ts salt eller Seltin
- * 3 ss olivenolje
- * 100 g (ca. 1/3 stk) squash, i store biter

- * 100 g (ca. 1/2 stk) rød og/eller grønn paprika, i store biter
- * 100 g (ca. 1/3 stk) aubergine, i store biter
- * 3 fedd hvitløk med skallet på
- * 5 ss parmesan, revet
- * 2 ss persille, hakket

Slik gjør du:

Kok pastaen som beskrevet på pakken, i lettsaltet vann. Smør halvparten av olivenoljen

i en ildfast form. Legg i biter av squash, paprika, aubergine og hvitløk. Vend dem i olje og dryss litt salt på. Bakes i ovnen på full effekt, 250 °C, i ca. 20 minutter eller til grønnsakene har fått en litt brent overflate. Varm opp tomatsausen.

Server lagvis pasta, saus og grønnsaker med dryss av parmesan og persille.

Mirawa Restaurant

Schwenckegata 1
3015 DRAMMEN
Tlf. 32 83 65 85

Lie Sport og Fritid AS

Sentrumsvegen 110
3550 GOL
Tlf. 32 07 40 27



Nordre Hollerud Gård

Hollerudveien 9
3533 TYRISTRAND
Tlf. 975 33 676

Fiskum Bygg A/S

Kongsbergveien 736
3322 FISKUM
Tlf. 32 75 04 00

HABEXAS

Eggedalsveien 255
3358 NEDRE EGGEDAL
Tlf. 911 44 654

Mesterbygg Ringerike AS

Tyrimyrveien 2
3515 HØNDEFLOSS
Tlf. 32 12 03 20



Mobile Jessheim AS
Energiveien 14
2069 JESSHEIM
Tlf. 63 97 94 00

Helge Bakken AS

Klemmavegen 4
3550 GOL
Tlf. 482 29 533

TG-Bygg AS

Nye Havdalsvegen 54
3580 GEILO
Tlf. 901 98 802

Modum Regnskap og Data AS

Rådnyr 2 A
3370 VIKERSUND
Tlf. 32 78 86 03



Gressgangen 4
3300 HØKKSUND
Tlf. 977 22 770



Vestbyveien 29
1540 VESTBY
Tlf. 64 98 30 40

Nils Løff AS

Skrubmoen
3619 SKOLLENBORG
Tlf. 32 76 33 50

Fjellhus AS

Olavsgate 26
3612 KONGSBERG
Tlf. 909 40 747

LPG Mjøndalen
Orkidehøgda 11
3050 MJØNDALEN
Tlf. 905 36 890

Arild Enderud
Vibergveien 40
2067 JESSHEIM
Tlf. 970 39 380

**ANONYM
STØTTE**

Hcm Entreprenør AS
Sigurd Ribbungs vei 1
3530 RØYSE
Tlf. 938 20 472


Dagens Høydepunkt
Mix Go'biten Kiosk
Lilleås gate 1, 3340 ÅMOT
Tlf. 32 78 36 00

Kias Reklame
BE YOUR BRAND
Vålerveien 65
1597 MOSS
Tlf. 69 20 58 50

**Ecit
Oslofjorden AS**
Åsveien 9
3475 SÆTRE
Tlf. 483 10 500

**SKEDSMO
BILOPPHOGGING**
Brukte bildeler – vrakpant
Tlf. 63 87 05 50 -
www.bilopphogging.no

Lås & Prosjekt AS
Baker Østbys vei 5
1351 RUD
Tlf. 469 48 806

Clean Service AS
Tollbugata 105
3041 DRAMMEN
Tlf. 982 63 849

Hurum Mølle
3490 KLOKKARSTUA
Tlf. 32 79 80 06

Eggedal Rør AS
Stubberudveien 29
3358 NEDRE EGGEDAL
Tlf. 975 06 258

Farfars Verksted
Bryggeveien 8B
3470 SLEMMESTAD
Tlf. 909 92 114

**Kai Yngve Vangen
Snekkerservice AS**
Storsjøvegen 2922
2120 SAGSTUA
Tlf. 952 77 940


**Topro
Industri AS**
Kalleraveien 21
1675 KRÅKERØY
Tlf. 61 13 46 00

Hovin Trevare
Krokfossvegen 13
2067 JESSHEIM
Tlf. 63 97 05 01

**Feelgood
Hønefoss AS**
Nordre Torv 4
3513 HØNEFOSS
Tlf. 930 24 803

**Johanssons
Auto AS**
Gistads vei 10
3511 HØNEFOSS
Tlf. 934 84 919

**ALFA
Trafikkskole AS**
Pakkhusgata 1 C
2150 ÅRNES
Tlf. 63 90 19 19


**Krødsherad
kommune**
3536 NORESUND
Tlf. 32 15 00 00

Auto Consult as
Verksveien 7
3330 SKOTSELV
Tlf. 32 75 64 21

**Feelgood
Kongsberg AS**
Karsches gate 3
3611 KONGSBERG
Tlf. 992 29 922

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


BIOSIRK
NORGE
Smiuhagan 25
2323 INGEBERG
Tlf. 917 71 400

Hydroclean AS
Osloveien 147
1536 MOSS
Tlf. 920 53 055

ÅLHYTTA
DESIGN SOM STANDARD SIDEN 1966
Gullhagen, 3570 ÅL
Tlf. 32 08 60 50 - www.aalhytta.no


Et en bedre livskvalitet
- kroppen din vet svaret!
Sjættren
Ring for time: 416 52 703 - www.sjættren.no
Bakke Rydgårds vei 203, Innvik (Egge sentrum)


Assiden Rør AS
Aronsvei 39
3029 DRAMMEN
Tlf. 32 82 00 50
Mobil 900 72 489
borjohns@online.no
www.aassidenror.no

SKARE & NES A/S

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


**DRAMMEN KJØL
OG FRYS AS**
KULDEENTREPRENØR
Drammen: Tlf.: 32 83 16 88 • www.dkf.no
Avd. Kongsberg: Tlf.: 32 76 43 00 • magne@dkf.no


Vurdert kvalitet

**Storstua Omsorgs- og
konferansesenter**
Hotellveien 2, 3440 RØYKEN
Tlf. 474 74 120

**FINNESTAD
PLANTESKOLE AS**
TOTALLEVERANDØR AV TRØNTANLEGGSPANTER
MOB: 908 32 425 post@jdoegnes@online.no


NORSK INDUSTRI OG OFFSHORE SERVICE


ditt apotek Rødberg
— tellere på
Mandag-Fredag: 09-17 Lørdag: 10-14
[@dittapotekroedberg](https://www.dittapotekroedberg.no) [f@dittapotekroedberg](https://www.dittapotekroedberg.no)


**PERFORERTE PLATER OG STREKKMETALL PÅ LAGER.
VI SKREDDERSYR OGSÅ ALT!**
Spiraltrapper, rettlopstrapper, ledere
Gitterrister, forskraperister, trappetrinn
Perforerte plater, strekkmetall, gitter
Metallfasader, arkitekturmesh, vevet duk
NISJE METALL
Hyggeneveien 35, 3440 Røyken. Tlf.: +47 31 28 78 88. post@nijemetall.no www.nijemetall.no

Vi tilbyr
• Mekanisk vedlikehold
• Automasjon
• Hydraulikk
• Konsulenttjenester

90 63 47 90
espen.pedersen@nios.no


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

LHL sykehuset Gardermoen

Rehabilitering etter Covid-19

Dette er et tilbud til deg som sliter med utfordringer knyttet til Covid-19 sykdom og trenger rehabilitering, uavhengig behandlingsform eller om du har vært innlagt som følge av sykdommen eller ikke.

* Varighet: 2-5 ukers opphold
Mange pasienter med et alvorlig Covid-19 forløp sliter med ulike symptom knyttet til kognitiv funksjon, angst, depresjon, nevromuskulære plager, nedsatt lungefunksjon og/eller tung pust. Dette kan føre til nedsatt livskvalitet.

Ved LHL-sykehuset Gardermoen får du hjelp til å mestre symptomer, utrede og behandle eventuelle senskader.

Kort beskrivelse

Gjennom oppholdet får du aktiv opptrening, kostholdsveiledning, bistand i utfordringer knyttet til jobb, hjelp til å takle stress og bearbeide eventuelle traumer knyttet til Covid-19 sykdommen. Underveis får du støtte fra et tverrfaglig team som består av leger, sykepleiere, hjelpepleiere, bioingeniører, psykolog, fysioterapeuter, idrettspedagoger, sosionom, ergoterapeut og klinisk ernæringsfysiolog.



Oppholdet gir deg gode muligheter til å utveksle erfaring med andre som er i samme situasjon og prøve ut nye aktiviteter i naturskjønne omgivelser, i svømmebassenget, gymsalen og i ulike treningsrom.

Passer for

LHL-sykehuset Gardermoen kan tilby rehabilitering til voksne pasienter over 18 år fra hele landet.

For å delta i rehabiliteringen må du ha et rehabiliteringspotensiale og være i stand til å delta i tilpasset fysisk aktivitet og andre tilbud under oppholdet.

Behandlingsdetaljer

I løpet av oppholdet vil du få økt kunnskap om egen helse, hvilke utfordringer du nå har fått og

hvordan du kan komme deg tilbake til hverdagen igjen. Alle får oppfølging med leger, sykepleiere/hjelpepleiere og fysioterapeut. Mange som har vært alvorlig syke av Covid-19 har tung pust og er redde for at det er farlig å trene – det er det sjelden! Ved LHL-sykehuset Gardermoen kartlegger vi din hjerte- og lungefunksjonen





grundig før du får et individuelt tilpasset treningsopplegg. Basert på dine utfordringer får du oppfølging av sosionom, ergoterapeut, klinisk ernæringsfysiolog eller psykolog. Dette kan være temaer som arbeids-

liv, NAV, daglige aktiviteter, kosthold / ernæring eller stress og angst etter den sykdommen og behandlingen du har vært igjennom. Du får opplæring, veiledning og undervisning, individuelt og i gruppe.



Hva kan jeg forvente av oppholdet?

Erfaringene viser at de som deltar i rehabilitering blir i bedre stand til å takle hverdag og arbeidsliv, og at utrygghet og angst reduseres. I det fysiske aktivitetsopplegget får du prøvd ut egne grenser.

Gjennom undervisning fra det tverrfaglige teamet og samtaler med andre i samme situasjon, lærer du mye om hvordan andre har mestret sine utfordringer. Bedre innsikt og forståelse skaper trygghet og bedre livskvalitet.

LHL Covid-19

Interessegruppe for mennesker som er behandlet for eller har symptomer på Covid-19.

Interessegruppen ønsker å tilby et fellesskap for å utveksle erfaring, gi hverandre støtte og innhente og spre informasjon.

LHL Covid-19 arbeider for å:

1. Samle og spre kunnskap om covid-19, gjennom temamøter, brosjyrer, media og internett.
2. Fokuserer på det friske og skape et godt liv på tross av covid-19.
3. Bidra til brukermedvirkning i relevante fora og prosjekter.
4. Påvirke helsetjenesten og politiske myndigheter til å gi nødvendig behandling og re-

habilitering samt bidra til forskning på området.

Mye er fortsatt uklart når det gjelder hvilke senskader som kan oppstå som følge av Covid-19. Dette er en ny sykdomsgruppe i Norge og i verden. Det er viktig at deres interesser, i forhold til behandling, rehabilitering, forhold knyttet til jobb, familie, helserettigheter og så videre ivaretas og følges opp, spesielt etter hvert som vi lærer og forstår mer av konsekvensene og senvirkningene.

Likepersoner

Personer som blir rammet av

covid-19 kan få behov for å snakke med andre som har vært eller er i samme situasjon. Kan du tenke deg å stille opp som frivillig likeperson? Kursing vil bli gitt i nærmeste fremtid. Ta kontakt hvis du ønsker å bidra.

LHL vil også følge opp denne gruppens behov overfor helsevesen og politiske myndigheter. Alle som har vært rammet av Covid-19, uansett alvorlighetsgrad, eller pårørende, er hjertelig velkommen til å melde seg inn i LHL og i interessegruppen for Covid-19.

Leserinnlegg

Holdninger og fordommer - et hjertesukk fra Caisa

Foto: Jan Arne Dammen



Caisa Kirkeåsen (16 år) er en engasjert ungdom som har sett seg lei på hets og mobbing. Dette skoleåret går hun på UNG 11 i Drammen kommune. På fritiden driver hun med Teakwondo og er også glad i å fotografere.

Caisa skriver

Jeg er så lei av at barn, ungdommer og voksne blir trykka ned hver jævla dag. Du kan se det på busser på skoler, kanskje det ikke er så tydelig. Men det skjer rundt deg hele tiden uten at du registrerer det.

På bussen kan det være at folk flytter seg eller ser stygt på deg. På skolen kan det være kommentarer om hudfarge, nasjonalitet og som ikke egner seg på trykk. Sånne kommentarer må vi slutte med. For det er helt forferdelig. Det ødelegger mennesker.

Fordommer

Fordommer har vi alle mennesker, men noen av fordommene er verre enn andre. Vi vil jo ha tillit til dem rundt oss. Vi må stole på hverandre. Fins det en løsning på forskjellsbe-

handling og rasisme? Ja det gjør det, men hvor skal vi starte? Vi kan forandre verden, kanskje ikke hele verden, men vi kan forandre Norge og samfunnet vi lever i.

Så hvis vi klarer det i lille Norge, kan det påvirke land rundt oss å se at det er mulig å forandre på menneskesynet til folk. Jeg mener hvis vi starter med barn og ungdommer er det mye lettere å forandre på dette synet, i tillegg må vi også prate med de voksne.

FNs menneskerettighets-erklæring

Det står faktisk i FNs menneskerettighetserklæring: Alle mennesker er født frie og med samme menneskerverd og menneskerettigheter. De er utstyrt med fornuft og samvittighet og bør handle mot hverandre i brorskapets ånd.

Vi kan alle lære av barnehagebarn, de ser på alle som like mye verdt uavhengig av hudfarge og bakgrunn. De jobber mye med menneskeverd i



barnehagen rundt FN-dagen, de synger sanger og lærer om menneskes rettighet. Tar læringen om likeverd slutt et sted?

Er ungdommen løsningen? Ja!

De voksne kan faktisk lære noe av oss ungdommen. Vi må bare tørre å si ifra først til de voksne og lære dem hvordan vi vil at vi skal bli behandlet. Da snakker jeg om alle mennesker uansett hvordan vi ser ut og kommer fra. Men det er også opp til oss ungdom å

forandre på dette, for vi slenger mye dritt til hverandre. For hvis ikke vi ungdom klarer å forandre på hvordan vi ser på mennesker. Så klarer ikke de voksne det heller.

For 20 år siden sto 45 000 mennesker samlet etter drapet på Benjamin Hermansen. De lovet hverandre: Aldri igjen! Men ser vi på samfunnet i dag, har det virkelig endret seg, spør Caisa Kirkeåsen og lar spørsmålet henge.

 <p>Modum 46 88 75 90</p> <p>Åpent: Fre og lør 13-23, alle andre dager 13-22</p>	<p>Kortnes Gartneri AS Baneveien 118 3405 LIER Tlf. 900 60 360</p>	<p>Kjenaas Transport AS Enga 61, 3622 SVENE Tlf. 32 76 21 02</p>	<p>Siv Ing Braathen-Sømme AS Svelvikveien 65D 3039 DRAMMEN Tlf. 997 86 477</p>
	<p>Jahr Bilservice A/S Jarv., 3340 ÅMOT Tlf. 32 78 56 08</p>	<p>Tur og Taxi Julius Grøtjorden Borgegrendvegen 272 3630 RØDBERG Tlf. 900 20 725</p>	<p>Skogstjernen Familiebarnehage AS Båntjernveien 42 3514 HØNEFOSS Tlf. 976 71 369</p>
<p>Seg Entreprenør AS Gulsvik, 3539 FLÅ Tlf. 901 22 435</p>	<p>Rival SKYVEDØRER & INNREDNINGER Støttumveien 7 1540 VESTBY Tlf. 64 95 63 80</p>	<p>AN Gravedrift AS Norderhovsveien 43 3512 HØNEFOSS Tlf. 488 94 700</p>	<p>Walther Kristiansen AS Arbeidergata 26 3050 MJØNDALEN Tlf. 32 27 02 40</p>
	<p>Hellik Teigen A/S Loesmov 1 3300 HOKKSUND Tlf. 32 25 27 00</p>	<p>Bilbutikk 1 AS Kvaeneveien 7 1529 MOSS Tlf. 69 23 56 00</p>	<p>Eiker Husbygg AS Anemoneveien 5 3050 MJØNDALEN Tlf. 906 87 311</p>
 <p>Mercedes-Benz Das Beste oder nichts.</p> <p>MOTOR-TRADE AS Din Mercedes-Benz spesialist www.motortrade.no</p>	<p>Magnetun Maskindrift Tuppeskogen 3550 GOL Tlf. 901 58 664</p>	<p>Brække Eiendom AS Tollbug 115 3041 DRAMMEN Tlf. 32 81 66 00</p>	<p>Funnemark avd. Hokksund Sundmoen Næringsområde 3300 HOKKSUND Tlf. 32 25 26 80</p>
	<p>Dyrlege Else Randi Bjørnstad Sigdalsveien 685 3340 ÅMOT Tlf. 900 98 877</p>	<p>Taktekermester Bjørn Schramm AS Skjærdalen 2 3533 TYRISTRAND Tlf. 31 41 12 99</p>	<p>Jokstad Vilt og Tamt AS Søre Jokstad gård 3350 PRESTFOSS Tlf. 908 42 982</p>

HR Norges Lederpris 2020 - tildelt Espen Nakstad

Av Jan Arne Dammen Foto: HR Norge



Tove Selnes og Espen Rostrup Nakstad

Assisterende helsedirektør Espen Rostrup Nakstad mottok pris for sitt lederskap under Covid-19. Nakstad har blitt et nasjonalt symbol på kollektivt lederskap, sier HR Norge. Prisen ble overrakt av leder og nestleder i HR Norge sitt styre, Tove Selnes og Tom Simonsen.

- Nakstad har klart å lede, og leder fortsatt et helt folk gjennom en lang og krevende situasjon, sier daglig leder i HR Norge, Even Bolstad.

HR Norge deler hvert år ut «HR Norges Lederpris» for å

fremheve sammenhengen mellom godt lederskap av mennesker og gode resultater. God ledelse handler om å nå mål, men like viktig er måten det gjøres på. Bolstad er stolt over å kunne presentere årets prisvinner, som i tillegg til å ha vist godt lederskap, mottar prisen i respekt for et sterkt samlet politisk og faglig kriselederskap.

-Jeg er ydmyk for å ha mottatt HR Norges lederpris. Samtidig vil jeg dedikere den til alle de andre lederne i Helsedirektoratet og i helsetjenesten som har gjort en enorm innsats i

2020. Vi som står i front er tross alt bare en liten del av bildet, sier Espen Rostrup Nakstad, assisterende helsedirektør.

Symbol for kollektivt nasjonalt lederskap

-Krise krever godt lederskap; ledere som kan vise vei, kommunisere tydelig og skape handling uten å spre frykt. Disse egenskapene har Espen Rostrup Nakstad demonstrert fra første stund. På kort tid ble Espen Rostrup Nakstad hele Norges trygghet og et symbol for kollektivt nasjonalt leder-

skap under Covid-19, sier Bolstad.

-Med faglig autoritet, mild personlig trygghet, ro og effektiv kommunikasjon, bidro Nakstad sterkt til at beslutningene som ble fattet av politikere og embetsverk ble forstått, respektert og i stor grad fulgt opp, sier Bolstad.

Godt lederskap skaper gode resultater

Ledelse måles ofte på om man når mål, og Norge har klart seg godt under Covid-19, relativt sett. Men måten ledelsen utføres på er like viktig for resultatene. -Selv legger Nakstad vekt på at han jobber som en del av et team. Nakstad er opptatt av «vi» og ikke «jeg», som viser god




Tom Simonsen, Tove Selnes og Espen Rostrup Nakstad

norsk ledertradisjon. Lederskapet under koronakrisen har spart mange liv, sikret verdier og bidratt til å få frem, synliggjøre og forsterke den dugnadsånden som særpreger samfunnet vårt, avslutter Bolstad.

Om HR Norge:

Medlemsorganisasjonen HR Norge er kompetansesenter og Norges viktigste arena for dem som jobber med mennesker, organisasjon og ledelse i norske virksomheter.

TOTAL RØRSERVICE AS <small>RØRLEGGERMESTER</small> Verkstedveien 25A 1400 SKI Tlf. 64 87 67 00	Langebru Gjestegård AS 3301 HOKKSUND Tlf. 32 75 47 00	Kristiansen Byggservice Solumveien 14 3533 TYRISTRAND Tlf. 915 43 864	Aasberg Alarm AS Mjeltemyrvegen 2 3588 DAGALI Tlf. 957 92 215	Hage og Anlegg Vestby AS Tømtveien 196 1540 VESTBY Tlf. 948 45 984
Sigdal Maskinforretning AS Nerstad Industriområde 3 3350 PRESTFOSS Tlf. 979 91 990	 ANTONAS BYGG Gundesøhagen 78 3039 DRAMMEN Tlf. 454 79 006	Aztek Økonomi AS Ryggeraet 49 1580 RYGGE Tlf. 906 68 709	 REMA 1000 Lierstranda Lierstranda 93 3414 LIERSTRANDA Tlf. 32 84 94 90	Nils Bjørkens Bjørknes 45 1870 ØRJE Tlf. 900 12 555
Nyhus Transport AS Roaveien 6 3534 SOKNA Tlf. 414 56 705	 Roll Hansen <small>BRITELING SEIKO TAGHEUER</small> Nedre Storgate 3, 3015 Drammen Tlf: 32835424 / www.rollhansen.no	Sand Gård Storengene 2/4 3483 KANA Tlf. 924 88 904	Tor Ivar Martinsen Transport AS Østhellinga 31 3370 VIKERSUND Tlf. 971 25 054	 Hallingkraft 1995 25 Vi tar vare på deg! Tlf: 32 08 66 00 hallingkraft@hallingkraft.no
Drammens Tidende Strømsø Torg 9 3044 DRAMMEN Tlf. 32 20 40 00	BOATparts.no AS 2025 FJERDINGBY Tlf. 63 83 60 00	Hurum Dekk & Bilglass AS Riis bilglass Hurum Åsveien 4, 3475 SÆTRE Tlf. 32 79 19 99 www.hurumdekk.no	Mt Klima AS Tyrimyrvæien 2 3515 HØNEFOSS Tlf. 32 10 97 00	Heleforten Fotterapi Furuhallveien 17 B 3512 HØNEFOSS Tlf. 469 28 070 badethelsesenter.no

Allergi mot nøtter

Nøtteallergi er en av de vanligste matallergiene vi har. De vanligste reaksjonene ved allergi mot nøtter, frø eller belgfrukter er kløe eller nummenhet i munn og svelg, og noen ganger hevelser. Nøtteallergi kan oppstå i alle aldre, men er hyppigst hos store barn og voksne.



Allergi mot hasselnøtter/peanøtter er kanskje den aller vanligste matvareallergien. Dette skyldes at store deler av befolkningen er har pollenallergi, og at kroppen ikke klarer å skille mellom proteinene i pollen og nøtter, Dette kalles kryssallergi. Mange med pollenallergi kjenner derfor symptomer ved inntak av peanøtter, hasselnøtter, mandler, paranøtter og valnøtter. Kryssallergi er vanligvis ufarlig og forbundet med milde symptomer. Har man derimot en primærallergi mot en eller flere typer nøtter kan selv en svært liten mengde føre til alvorlige reaksjoner.

Studier ved Ullevål sykehus viser at støv fra nøtter kan gi ubehag men ikke utløse alvorlig allergisk reaksjon.

En nøtt er ikke alltid en nøtt:

Botanisk sett er en nøtt en frukt med tørt og hardt skall, og med ett frø. Eksempelvis hasselnøtt. Mange frø dekkes av skall og kalles nøtter selv om de ikke botanisk sett defineres som nøtt. Det gjelder blant annet paranøtt og valnøtt. Mandel oppfattes ofte som nøtt men er en stenfrukt. Peanøtt er en belgvekst og defineres heller ikke som nøtt. De fleste med nøtteallergi reagerer på has-

selnøtt, valnøtt, cashewnøtt, mandel, pekannøtt og pistasjnøtt.

I EUs merkeregelverk for hvilke nøtter og frø som skal deklarerer i mat inngår: hasselnøtt, mandel, valnøtt, cashewnøtt, pekannøtt, pistasjnøtt, paranøtt og macadamianøtt. Det betyr at det på alle matvarer skal stå hvilken nøtt som er tilsatt. Det er stor grad av kryssreaksjon mellom ulike nøtter og frø. Hvis du reagerer på en type nøtt er det økt risiko for at du også reagerer på en eller flere andre nøtter og frø. Muskatnøtt, muskatblomme og kokosnøtt er ikke i så nær familien med an-

dre nøtter at de gir reaksjon hos nøtteallergikere.

Hvor finner man nøtter?

Den eneste behandling av matallergi er å unngå det du ikke tåler. Det finnes ingen medisiner eller annen behandling som kurerer nøtteallergi eller forebygger en allergisk reaksjon.

Matvarer som kan inneholder nøtter er, blant annet: bakvarer, frokostblanding, kjeks og kaker, pesto, salater, desserter, veganske og orientalske retter. Vær ekstra forsiktig med mat fra buffeter, salatbarer og godteri i løsvekt. Risikoen for at nøtter har smittet over fra andre retter eller produkter via for eksempel bestikk kan være stor.

Sjokolade kan inneholde knuste eller hele nøtter. Ingen av sjokoladeprodusentene vil garantere at deres produkter er uten spor av nøtter. Marsipan og makronfyll består av mandler, og nougat inneholder hasselnøtter. Den som reagerer med sterk allergi på nøtter bør aldri kjøpe godteri i løsvekt, fordi risikoen for nøtteforurensetning fra annet godteri er stor.

Alternativ til nøtter

I stedet for hasselnøtter og mandler i kaker man bruke gresskarkjerner eller solsikkefrø. Som topping på er ristet havregryn et godt alternativ. I julegrøten kan en hvit bønne erstatte mandelen.

Marsipan uten mandler kan du lage selv.

- * 4 ss hvetemel eller glutenfritt mel
- * 1 dl fløte/melkefri fløte (evt. fløteerstatning av havre eller soya)
- * 1 ts tragant*
- * 2-3 mandeldråper
- * 300 g melis

Mel og fløte kokes sammen under omrøring og avkjøles. Bland i de øvrige ingrediensene og elt til en smidig deig. Dersom marsipanen blir litt løs, kan du tilsette litt mer melis slik at den blir lettere å arbeide med.



LIERHUS
Møt Fremtiden med et Lierhus!
Vebjørns vei 1, 3414 LIERSTRANDA
Tlf. 32 24 05 30 - www.lierhus.no

Hokksund Båt og Camping
Stryken
3300 HOKKSUND
Tlf. 32 75 42 42

Lyseng Billakkering
Norderhovsgata 23
3512 HØNEFOSS
Tlf. 919 12 220

Vidvei Eiendom AS
Skareveien 100
3359 EGGEDAL
Tlf. 900 73 701

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

Vesetrud Sag
Kolkinnveien 14
3533 TYRISTRAND
Tlf. 32 13 94 12

Bete Asfalt AS
Sigdalsveien 1431
3350 PRESTFOSS
Tlf. 32 69 90 19

når frisyreren betyr noe....
FEMINA
Dame- og Herrefrisør
Søndre Torv 2, 3510 HØNEFOSS
Tlf. 32 12 14 67
<https://femina-frisor.no>

Maskin Entreprenør Tor AS Heggelien
Tunhovdvegen 63
3630 RØDBERG
Tlf. 32 74 41 33



Cletta
Fjordveien 3
1363 HØVIK
Tlf. 67 81 81 00

Brødr. Gonnæs ANS
Bye Gård
3530 RØYSE
Tlf. 913 73 211



feelgood
Fredrikstad
www.feelgoodsenter.no

Kulelagerhuset AS
Teglverksveien 9 B
3413 LIER
Tlf. 32 24 41 80

Sigdal Element AS
v/Enger Næringspark
3358 NEDRE EGGEDAL
Tlf. 469 87 548

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

Der Ijset danser

I dag vil
Jeg ta dere
Med på en reise

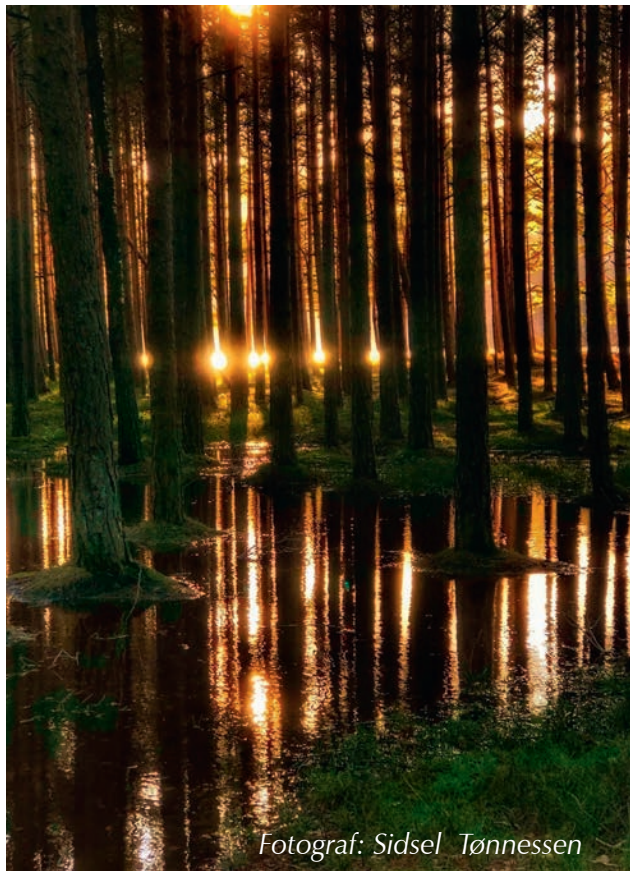
Dit hen hvor
Solen danser
Sine lette steg

Over skog
Bunnens
Våte hud

Lukk dine
Øyne bli
Med

Kan du
Føle det
Kribler
I foten

Nå er du
En del av
Dansen



Fotograf: Sidsel Tønnessen

**Malermester
Bjørn Tore Stenersen**
Skalpeliveien 47
3535 KRØDEREN
Tlf. 970 39 325

Etterlid AS
Sundrejordet 4
3570 ÅL
Tlf. 907 32 152

Wam Traktorservice
Ringeriksv. 342
3408 TRANBY
Tlf. 32 85 14 86
Mobil 907 28 019
Kommune, park, golf,
Landbruksmaskiner, Toro

**Øvre Østfold
Regnskapskontor AS**
Gulbringa 1
1825 TOMTER
Tlf. 69 92 22 52

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

**Sandvold
Boliger AS**
Osloveien 67
3511 HØNEFOSS
Tlf. 922 63 153

ISOenergi
BEST PÅ BLÅSEISOLERING
isoenergi.no • ☎ 97 76 90 35

**Thoresen AS
Flisekompaniet
Hønefoss**
Tyrimyrvеien 12
3515 HØNEFOSS
Tlf. 32 12 81 30

**Slemmestad
Autosenter AS**
Slemmestadveien 606
3470 SLEMMESTAD
Tlf. 31 28 13 43

ENTREPRENØRSKAPET
Johs. Granås a.s
Teiealleen 7
2030 NANNESTAD
Tlf. 63 99 99 10
www.johsgranas.no

**Eiker Tak &
Membran AS**
Hellebekkveien 4
3057 SOLBERGELVA
Tlf. 918 65 715

Borger AS
Borgergata 30
3514 HØNEFOSS
Tlf. 32 12 11 00

**Bygg og
Tøermester
Hans Petter Krane**
Falkeveien 19
3475 SÆTRE
Tlf. 970 98 482

**Brødr
Rodegård AS**
Gudbrandsrudvegen 111
3540 NESBYEN
Tlf. 959 22 408

**Active
Services AS**
Sagaveien 66C
1555 SON
Tlf. 930 04 146

**VIKEN
SKOG**

Hvervenmov 47
3511 HØNEFOSS
Tlf. 32 10 30 00

**Ole Jonny Tandberg
Transport AS**
3360 GEITHUS
Tlf. 915 11 937
Mobil 941 24 602
www.ojtt.no

**Hemsedal
Bygghåndverk AS**
Lykkavegen 1773
3560 HEMSEDAL
Tlf. 958 39 951

**DRAMMEN
FJERNVARME**
Jacob Borchs gate 5
3012 DRAMMEN
Tlf. 924 83 535

Autolakk as
Årvoldskogen 41
1529 MOSS
Tlf. 69 26 28 50

KRYSSORD

Vinnere forrige nr. av Bladet Vårt.

- Sverre Høgberg, Gamlevegen 68, 3570 Ål
 - Marit Fossum Sundre, Ålmannvegen 10, 3576 Hol
 - Lilliann Aslaksrud, Sundgata 5 A, 3510 Hønefoss
- Vinnerne får tilsendt hver 5 hjertelodd.



				IN	BEHANDLINGSFORM	RUGGER	HANNGRIS KROPPSØVING	ISLÅTSK HØYTID		
				LHL-LAG						
						←		←		
				↓	BRÅKE				STRÅAKS	
	PREPISJON		KJENT SVING I TRAFIKKEN			TIDL. POL. PARTI				
SOM. ANGAR KROPPEN	↓	REDUSERE STERKT	TAKTERRASSE TELEFON	KASUS					↑	
	↳				ROMERTALL 50	I AKT TA	ADAMS HUSTRU	BRILLETYPE	↓	
DESINFEKSJONSMIDDEL		ASKE		ETTERRETN. ORG.	DEL AV KINA			KJ. TEGN SVOLV	BILKJ. TEGN ØSTERRIKE	
	↳					ØY I KARIBIA RØDVINS-DRIKK			LEGENS-DEL	
PREPISJON		MEGET LITE			BAGATELL BY OG ELV			ES		
POP	↳							BRIE		
		LETT NEDBØR SYMBOL AMPERE-TIME		INDO-IRANSK DAL-SIDE			MANGE STEPPER FLATE-ØY			↑
RENSET			TO LIKE	FROSSET VANN		ELV I VIKEN		TITTER		
ROMERTALL 100										↗
	↳								→	↖

Kryssord laget av: Rolf Bangseid

Løsningen for kryssord nr. 3-2020

Navn: _____

Adr.: _____

Poststed: _____

Frist for innsendelse av kryssord er 20. februar 2021
Merk konvoluttet "Kryssord nr.4-2020"

Det vil bli trukket ut 3 vinnere som hver får 5 hjertelodd.
 Adresse for innlevering er:
 LHL Kongsberg, Postboks 27 Gamlegrendåsen, 3607 Kongsberg

	L	H	L	H	A	R	N	E	T
	I	E	R	E	E	E	D	O	T
V	I	S	E	S	T	E	I	K	E
A	P	N	E	T	E	S	F	L	O
U	N	I	K	V	E	L	F	O	R
I	D	E	U	R	E	N	N	O	K
D	E	R	D	A	S	E	N	E	N
M	S	O	L	S	O	L	Ø	N	O
K	O	R	R	E	K	T	U	R	E
S	T	U	P	E	N	Y	R	E	N
V	I	O	S	N	R	E	V	E	T



LHL Adresse og telefon til kontaktpersoner i LHL Viken

LHL Drammen/Lier

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

LHL Gol/Hemsedal

Ragnhild Vik
Gymnasvegen 4h
3550 Gol
Mob 975 81 263
lhl.gol@lhl.no

LHL Hol

Kjell Persson
Brusletto. 23 B,
3580 Geilo
Mob: 41 30 27 25
lhl.hol@lhl.no

LHL Hole

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

LHL Kongsberg

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

LHL Krødsherad

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

LHL Modum

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

LHL Nedre Eiker

Knut Tore Maudal
Skoleveien 4,
3055 Krokstadelva
lhl.nedreeiker@lhl.no

LHL Nesbyen

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

LHL Nore og Uvdal

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

LHL Ringerike

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

LHL Røyken og Hurum

Håkon Skjolden
Heimannsåsen 11,
3470 Slemmestad
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 Øvre Eiker

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

LHL Ådal

Wenche Pladsen
Hedalsvei 131
3524 Nes i Ådalen
Tlf. 41 31 35 24
wpladsen@altiboxmail.no
lhl.aadal@lhl.no

LHL Ål

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

Nils Gulsvik Transport

Nedre Hov 30
3350 PRESTFOSS
Tlf. 901 86 537



Vy Buss AS

Vestliven 3, 3570 ÅL
Tlf. 32 08 60 60

Liv Yvonne Heyerdahl

Enerhøgdsveien 15
1459 NÉSODDEN
Tlf. 905 08 691

KB Tangen Transport AS

Tangen
3358 NEDRE EGGEDAL
Tlf. 413 34 346

www.Bilplaneten.no



Økonomi I System AS

2. etg Husebysletta 9
3414 LIERSTRANDA
Tlf. 32 24 27 90

Norefjell Hyttetjeneste

Skinnesstoppen 9
3535 KRØDEREN
Tlf. 32 14 85 14

Alliance Optikk Optiker Hogstad AS

Christian IV. des gate 10
3616 KONGSBERG
Tlf. 32 73 04 00

Bademiljø Nordheim VVS AS

Sundrevegen 176
3570 ÅL
Tlf. 32 08 63 00

Assemblin Norge

Bjørnstadmyra 7
1712 GRÅLUM
Tlf. 09 030



LHL Adresse og telefon til kontaktpersoner i LHL Viken

LHL Asker

Postboks 51, 1371 Asker
Tlf. 95 25 10 04
lhl.asker@lhl.no

LHL Bærum

Att. Are Helseth,
Linderusvn. 1353 Bærum Verk
Tlf. 91 74 47 70
lhl.baerum@lhl.no

LHL Aurskog-Høland

Postboks 12,
1941 Bjørkelangen
Tlf. 90 61 95 74
Lhl.aurskog-hoeland@lhl.no

LHL Drøbak og Frogn

Att. Jørn Pettersen
Klommesteinveien 15,
1440 Drøbak
Tlf. 90 09 46 69
Lhl.droebak@lhl.no

LHL Eidsvoll

Puttetjernvegen 3D,
2074 Eidsvoll verk
Tlf. 94 86 56 99
Lhl.eidsvoll@lhl.no

LHL Follo

Postboks 495, 1401 Ski
Tlf. 98 06 82 03
Lhl.follo@lhl.no

LHL Lørenskog

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

LHL Nannestad og Gjerdrum

Att. Magne Håvard Kogstad
Kogstad 22, 2022 Gjerdrum
Tlf. 90 91 94 34
lhl.nannestad-gjerdrum@lhl.no

LHL Nes

Postboks 96, 2151 Årnes
Tlf. 92 82 80 51
Lhl.nes@lhl.no

LHL Nittedal Hakkadal

Kallbrennerveien 6,
1487 Tøyenhaugen
Tlf. 95 17 47 57
Lhl.nittedal-hakkadal@lhl.no

LHL Oppegård

Kruttmølleveien 15,
1414 Trollåsen
Tlf. 91 32 15 20
Lhl.oppegard@lhl.no

LHL Rælingen Enebakk

Ekornveien 36, 2014 Blystadlia
Tlf. 90 18 43 24
Lhl.raelingen-enebakk@lhl.no

LHL Skedsmo og Fet

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

LHL Sørums

Asavegen 8, 1920 Sørumsand
Tlf. 97 08 31 08
Lhl.soerum@lhl.no

LHL Ullensaker

Skogmosletta, 2052 Jessheim
Tlf. 90 83 03 15
Lhl.ullensaker@lhl.no

LHL Vestby

Postboks 149, 1541 Vestby
Tlf. 90 92 17 68
Lhl.vestby@lhl.no

LHL Askim og omegn

Osveien 292,
1890 Rakkestad
Tlf. 92 43 96 97
Lhl.askim@lhl.no

LHL Cardio Club

Engelsvikveien 21,
1628 Engelsvik
Tlf. 90 20 14 49
Lhl.CardioClub@lhl.no

LHL Fredrikstad

Pancoveien 7, 1624 Gressvik
Tlf. 41 24 06 56
Lhl.fredrikstad@lhl.no

LHL Halden

Os Alle 13, 3. etg.
1777 Halden
Tlf. 95 77 00 77
Lhl.halden@lhl.no

LHL Moss og omegn

Postboks 78, 1501 Moss
Tlf. 90 74 80 09
Lhl.moss@lhl.no

LHL Rakkestad

Storgata 3, 1890 Rakkestad
Tlf. 90 79 47 27
Lhl.rakkestad@lhl.no

LHL Rygge og Råde

Postboks 21, 1640 Råde
Tlf. 91 84 94 55
Lhl.RyggeogRade@lhl.no

LHL Sarpsborg

Postboks 27, 1701 Sarpsborg
Tlf. 93 45 19 46
Lhl.sarpsborg@lhl.no

Skade og Lakk AS

Smørbøttav 7, 1617 FREDRIKSTAD
Tlf. 69 39 64 40 - www.skadeoglakk.no

JANOME

kakle



DIN SYMASKINFORHANDLER I KONGSBERG

Eget syverksted - Åpent etter avtale

Gry Aamodt • Bævergrendveien 240 • 992 28 004 • www.kakle.net

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

A/S BOKFØRING

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

Sigdal Motorsenter Halstenrud Gokart & ATV-utleie

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



Midtkraft Strøm AS
Øvre Nedmarken 15
3370 VIKERSUND
Tlf. 32 78 32 78
www.midtkraft.no

Oddbjørns Vann og Gass



Hemsedalsvegen 2801
3560 HEMSEDAL

Tlf. 992 97 890



GPX
BUD • VARE • LAST
gpx.no ☎ 63 98 27 77

LØRENSKOG BANDASJE AS

Din lokale bandagist

Skårersletta 18, 1473 Lørenskog
Tlf. 67 91 96 72 - www.loban.no



**ASKEL
INSTALLASJON AS**

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

Kongsberg Containertransport AS

Skrubbenmoen 17, 3619 SKOLLENBORG
Tlf. 464 70 000



Vålerv. 157, 1599 MOSS
Tlf. 69 24 11 30 - www.mtf.no



Kristian Sørby AS



Vangsjordet 28, 1811 ASKIM
Tlf. 905 50 356 - www.sorby.as

Vi vil at din bedrift skal lykkes!

Hos SpareBank 1 Økonomihuset får du en engasjert samarbeidspartner som hjelper deg med alle ledd innen sunn foretningdrift.



Regnskap



Lønn



Rådgivning



Digitale løsninger

☎ 32 12 92 60 ✉ post@okohuset.no www.okohuset.no

SpareBank 1
ØKONOMIHUSET

**Ruud
Transport DA**
Granløkka 9
3320 VESTFOSEN
Tlf. 906 89 656

No Dig
SE
Steg Entreprenør as
3360 GEITHUS
Tlf. 32 78 36 06

KM Grunnmur AS
Ringeriksveien 28
3414 LIER
Tlf. 32 70 00 77

Nitschke
Vollsveien 1713
1366 LYSAKER
Tlf. 67 10 77 00

 **Andersen
Transport AS**
Tlf. 463 22 222 - post@andersen.no - Kongsberg

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

El Ringen AS
Torsbyveien 1
3370 VIKERSUND
Tlf. 918 07 918

**ALT
RENS**
ditt miljøvennlige rensert 

Nordicgsa AS
Flyspeditørens Senter
2060 GARDERMOEN
Tlf. 63 93 06 90

 **STANGESKOVENE**
Nedfre Hagaveg
2150 ÅRNES
Tlf. 63 90 07 00

 **NTM**
TRAILER & TIPP AS

Olav Ingstadsv 12
1351 RUD
Tlf. 67 17 19 30
www.ntm.no

MEDI BUSKERUD
HELSEARTIKLER

Rosenkrantzgata 11, 3018 DRAMMEN
Tlf. 32 80 80 80 - www.medibuskerud.no

Cleaningservice AS
Sagveien 7
3012 DRAMMEN
Tlf. 478 93 559

 **HaSt**
maling & interiør as
VI FARGELØSER KONNERE
Pettersvollan 3
3032 DRAMMEN
Tlf. 401 97 700

 **BLINK HUS Sigdal**
- EKTE VARE -
Bruveien 12,
3055 Krokstadsløve
Telefon: 32 71 14 90
www.blinkhus-sigdal.no

 **BVSFILTER.no**
10% rabatt

Flexit • Enervent • Nibe • mfl.

Det beste for deg og ditt innemiljø

 **NORE
LAFT**

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

 **Hallingdal
Bergboring**

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

Sigdal Blikk & Tak AS
Gustamoen Industriområde
3360 ÅMOT
Tlf. 928 36 638

 **HALLINGDAL
BETONG as**
3579 Torpo - Tlf 3208 3009 Faks 3208 3013
www.hallingdalbetong.no

 **Strai**
KJØKKEN

Hallingdal AS
Enden 1, 3550 GOL
Tlf. 940 26 320

 **MECA**
MECA Norway avd. Drammen
Ingvald Ludvigsgens gate 21,
3027 Drammen
Telefon 32 89 57 20
www.meca.no

 **FOLLO
TAXI**
På veien for deg!
Ring 64 85 68 68
Taxibestilling kan nå også gjøres
med vår nye app.
Gå inn på våre hjemmesider:
www.folletaxi.no
for å laste ned appen.

**Graff
Gartneri AS**
Husebyeveien 6
3480 FILTVET
Tlf. 32 79 64 31

**Geilo
Tomteservice AS**
Bruslettovengen 5
3580 GEILO
Tlf. 32 09 32 16

 **KRLarsen as**
Gravarbeider - Transport - Pakkverk - Deponi
Tlf. 952 14 751
www.krlarsen.no

Amok Geilo AS
Geilovegen 52
3580 GEILO
Tlf. 32 09 01 00

**CRUX Bergfløtt
behandlingsenter**
Bergfløttveien 69
3404 LIER
Tlf. 32 22 68 00

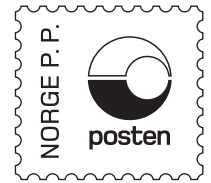
**Aasand
Regnskap AS**
Eggedalsveien 1470
3359 EGGEDAL
Tlf. 32 71 18 50

Helle og Jonsson AS
Navarhaugen 3
3475 SÆTRE
Tlf. 917 29 735

**Pam
Refrigeration AS**
Flatebyeveien 8
1792 TISTEDAL
Tlf. 69 19 05 55

**PowerTech
Elektro**
Gråterudveien 1
3036 DRAMMEN
Tlf. 995 76 937

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



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

En liten hilsen fra en utgående brukermedvirker

Tekst: Lillemor Sandberg Foto: Jan Arne Dammen, arkiv



Etter ni år som brukermedvirker i Vestre Viken HF er nå tiden inne for å tre til side og la yngre krefter overta.

Det har vært utrolig flotte, interessante og ikke minst spennende år. Nå er det vel noen som reagerer litt - ni år? Dette er en oppgave en kan ha i inntil seks år, tre ganger to år. Men historien er denne: Gikk ut etter fire år, men ble hentet inn igjen som vikar da en av medlemmene ble langvarig syk, som det ble sagt den gang. "Hent inn Lillemor for hun kjenner utvalget, vi kan ikke lære opp midt i året."

Ble gledelig overasket da spørsmålet om på ny gå inn i brukerutvalget for nye to år. Dette har da resultert at to ganger fire år, plus vikaråret som ikke telte med.

Hele denne tiden har jeg hatt glede av å følge Kongsberg sykehus. Fast oppgave er klinikkens kvalitets utvalg, pluss

mange forskjellige tiltak for å ha et best mulig tilbud til brukere og pasienter.

Samtidig fulgte jeg også PHT; prehospitaltjenester, som er ambulanse, luftambulanse og AMK. Også der mange og varierte oppgaver.

Da jeg kom inn annen gang var det naturlig å bytte litt, men Kongsberg fortsatte.

Nytt ble Klinikk for intern service. Tenker vi som brukere, pasienter, over alt som foregår bak i kulissene? Internservice er alt det som skal føre til at sykehuset skal gli sømløst og skal fungere, som har ansvaret for alt fra renhold til eiendomsdrift og forvaltning.

Har også hatt gleden av å følge nytt sykehus i Drammen, først i skisseprogrammet, så forprosjektet og nå Kunstutvalget for NSD. Dette er en del av kunst i offentlige rom.

Det har i det hele tatt vært en meget god og lærerik reise å få

lov til å være med på. Det skal ikke stikkes under en stol at det er en krevende oppgave. Ser en på timene en bruker pr år, blir det nok fort nesten et årsverk, og ikke minst en stor mengde dokumenter som må leses, men også veldig givende og Vestre Viken er et flott helseforetak. Der er gjennomgangs melodien « Her må vi ha med en bruker, eller hvor er brukermedvirkeren vi må ha med en. Dette gjør det godt å være brukermedvirker, vi er ønsket, og vi blir sett og hørt . Det er jo masse som kunne vært sagt, men vi har skrevet under på taushets plikt.

Hvem som etterfølger meg er ikke bestemt ennå, men det blir nok ikke noen fra LHL siden det er FFO som melder inn ut fra innstilling og hvilken organisasjon som har meldt inn egnet og ferdig skolert bruker. Så takk for meg og et stort lykke til for den som trer inn.