



LHL i Viken

"Bladet vårt" Nr. 4 - 2023



Kjære LHLer

Vi går mot vinter, vinterdekkene er satt på, julemarsipan er på plass, den første snøen har som vanlig skapt kaos og noen har opplevet å få en elg på panseret en sen fredagskveld. Vi har også flyttet klokka. Nå nærmer vi oss jul!

Butikkene bugner over av juleting, før vi har startet november. Handelsnæringen er oppattatt av at vi skal kjøpe mest mulig. Det er da vi blir lykkelige og glade. De frister med gode avtaler om å betale senere, om 6 måneder slik at vi kommer i lånefellen. Så feil kan de altså ta. Det er og hjelpe og trøste som gir oss mening og lykke.

Her i Rakkestad er det som så mange andre steder behov for å hjelpe de som ikke har så mye. Jeg har vært så heldig at jeg, sammen med kirken og frivillige organisasjoner, har fått være en del av timet som har ansvar for matutdeling til de som trenger det mest. Det varmer et LHL hjerte å være med på en slik oppgave. Bli rørt bare jeg tenker på dette. Er det virkelig så mange - - i mitt nærrområde som trenger hjelp og støtte? Det viser seg at her får vi aldri gjort nok.

Under vårt landsmøte i juni kom det frem at vår generalsekretær hadde fått et lån på kr. 3 000 000 som etter landsmøtets vurdering ikke var i tråd med våre etiske retningslinjer.

Vår nyvalgte leder av sentralstyret, Else Magni Horten, har stått i spissen for å finne en god løsning for alle parter, og onsdag 25. okt. fikk vi endelig en grei orientering om rikets tilstand.

"LHL har inngått sluttavtale med tidligere generalsekretær Frode Jahren.

Den 29. september 2023 ble Frode Jahren meddelt oppsigelse fra sin stilling som generalsekretær i LHL. Oppsigelsen var begrunnet i manglende tillit mellom styret og øverste administrative leder. Jahren bestred grunnlaget for oppsigelsen og krevde forhandlinger.

Sentralstyret mener at grunnlaget for oppsigelsen er og var riktig, og at grunnlaget for å avslutte arbeidsforholdet har blitt forsterket i etterkant av at oppsigelsen ble gitt. Av hensyn til organisasjonen har sentralstyret likevel kommet til at det er best å bli enig om en omforent løsning som innebærer at det ikke blir noen fortsatt rettslig tvist mellom partene. Hensynet til organisasjonen og et ønske om å unngå en rettslig



Håkon Stubberud

tvist er også Jahrens begrunnelse for å akseptere en omforent løsning.

Sentralstyret vil på neste sentralstyremøte beslutte prosess og tidsplan for rekruttering av LHLs nye generalsekretær.

LHL har de siste årene vært gjennom store endringer. Nå skal vi rendyrke rollen som pasientorganisasjon. Vi skal bidra til kunnskapsspredning, politiske gjennomslag og godt lokalt organisasjonsarbeid for medlemmene våre. Som en av Norges største organisasjoner har vi store muligheter. Vi ser frem til å få en ny generalsekretær på plass som kan bidra til å gjøre LHL sterkere."

I forrige nummer av Bladet vårt skrev jeg om pilotprosjekter Hjertesikker sone der vi skulle



Fra v.: Morten Bakkerud (OsloMet), Håkon Stubberud (leder LHL Viken) og Naser Mostafaei (El.tjenesten Fredrikstad/EL-Proffen).

utplassere hjertestartere i Fredrikstadregionen. Vi er dessverre ikke kommet så langt som vi hadde ønsket, men nå er det like før vi er i full gang. Flere uheldige situasjoner er dukket opp, situasjoner som nå er løst. Endelig har vi på plass de nødvendige formalitetene så nå kan vi begynne og glede oss.

Vi nærmer oss splittelsen av LHL Viken og skal på nyåret gå

tilbake til våre «gamle» fylker. Det blir å reverser den prosessen vi var igjennom på vårt fylkesårsmøte på LHL sykehuset 28.-29. februar 2020. Nå nærmer vi oss 2024 og skilsmisjonen er et faktum.

Jeg har i disse åren blitt kjent med mange av dere, et kjennskap og et vennskap jeg har satt stor pris på og som jeg håper vi kan bygge videre på i tiden fremover. Jeg tror på samarbeid. Det snakkes mye om

avstand, men avstanden er ikke med enn 8 tastetrykk unna. Vi har lært oss å bruke Teams, noe som har lettet kommunikasjon betraktelig. I fylkesstyret har vi snakket om å samarbeide om kurs og høstsamlingene. Dette tror jeg vi kan få til og ikke minst glede oss over og se frem til.

Jeg har vært så heldig disse 4 årene at jeg har fått besøke mange av dere. Det kunne selvfølgelig vært mange, mange flere. Her har korona og helsa skapt utfordringer og begrensninger.

Med disse linjen ønsker jeg dere alle en riktig god og innholdsrik jul med fred. En fred som varer.

Beste hilsen deres fylkesleder
Håkon Stubberud

LHL i Viken - Bladet Vårt

ISSN 2703-7975 – Utgiver: LHL Kongsberg, Bladet Vårt

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

Årgang 31 – Nr. 4–2023 Opplag: 3600

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: Jan Arne Dammen

Neste nummer av Bladet Vårt: medio mars – Frist innsending av stoff: 10. februar 2024.

LHL Viken blir historie - Bladet Vårt fortsetter

Av Roald Adolfsen, ansvarlig redaktør

Da LHL Viken hadde sin fylkeslagsamling på Olavsgaard 22. og 23. september 2023 tok undertegnede opp spørsmålet om hva de nye fylkene ønsket når det gjelder Bladet Vårt etter oppsplitting til LHL Buskerud, LHL Akershus og LHL Østfold. Etter en presentasjon hvor jeg skisserte følgende 3 alternativer (redaksjonens anbefaling var alternativ 3):

1. Bladet Vårt legges ned fra 1. januar 2024 eller etter årsmøtene i de nye fylkene som opprettes i mars 2024.
2. Bladet Vårt fortsetter kun for LHL Buskerud (slik det var før sammenslåing av fylkene). Dette vil på sikt kunne føre til en kritisk lav

annonsemengde.

3. Bladet Vårt videreføres som et blad for alle 3 fylkene, eventuelt under et nytt navn. Da må vi bli enig med LHL sentralt om hvordan det skal kunne lastes ned enkelt for alle 3 fylkene.

... ble det en ganske kort diskusjon og en avstemning som endte opp med et «enstemmig» ønske om å velge alternativ 3, dvs. videreføre Bladet Vårt i nåværende form. Videre ble det vedtatt at organiseringen under LHL Kongsberg skal fortsette.

Vi annonserer i derfor dette nummeret av Bladet Vårt en uhøytidelig navnekonkurranse for å se om noen har gode

ideer til navn på Bladet Vårt etter oppsplittingen. Se egen artikkel om dette.

Web og linker

Rent praktisk vil vi måtte få lagt inn linker på websidene til LHL (lhl.no) for alle de 3 fylkene, men det har LHL sagt ikke skal være noe problem.

Gode tilbakemeldinger

I det hele tatt fikk vi svært gode tilbakemeldinger når det gjelder Bladet Vårt og stoffet som vi presenterer. Som redaktør vil jeg takke både redaksjonen, skribentene og lagene som sender inn stoff:

**Dere gjør en kjempejobb!
Og fortsett med det!**

Vinneren av artikkelkonkurranse i Bladet Vårt nr. 3-2023 ble:

LHL Ål

Det hadde kommet inn en del artikler fra lokallagene til Bladet Vårt nr. 3/2023. Hensikten vår med å arrangere en skrivekonkurranse er jo å motivere flere lag til å skrive litt både for å fortelle om aktivitetene i laget sitt, og også kanskje presentere laget og omgivelsene (byen/bygda/lokalteter

e.l.). Men også helsepolitiske artikler og en rekke andre temaer og reportasjer er velkommen i Bladet Vårt.

Forfatteren Kjell Torgersen hadde skrevet en kort, lettfattelig artikkel om lagets tur rundt Mjøsa med buss, inkl. overnatting. Denne var illustrert med flere gode bilder,

og redaksjonen synes derfor det er denne artikkelen som fortjener premien i artikkelkonkurransen i Bladet Vårt nr. 3/2023.

Vi gratulerer LHL Ål, og sender over pengene så snart vi har fått kontonummer pengene skal inn på.

Bladet Vårt arrangerer navnekonkurranse

LHL Viken blir historie 2024 og vi trenger et nytt navn på Bladet Vårt. Fra og med Nr. 2/2024 skal bladet utgis for fylkeslagene Akershus, Østfold og Buskerud, tidligere Viken. Har du forslag til et nytt eller modifisert navn. I dag er tittelen knyttet opp mot LHL Viken, se bildet.



Har du forslag til nytt navn på bladet, send det inn og bli med i konkurransen!
Redaksjonen er jury. Vinneren/vinnerne blir premiert med produkter fra LHLS medlemsbutikk verdi opptil 500 kr.

Send dine forslag på SMS til
Vera på tlf. 957 02 837.
Innsendingsfrist: 15. januar 2024.

**O. K. Andersen
Byggautomasjon AS**

Fjellveien 18
1470 LØRENSKOG
Tlf. 469 16 236

**Proterm
Service AS**

Martin Linges vei 16B
1465 STRØMMEN
Tlf. 900 29 048

**Nils Ivar
Braathen AS**

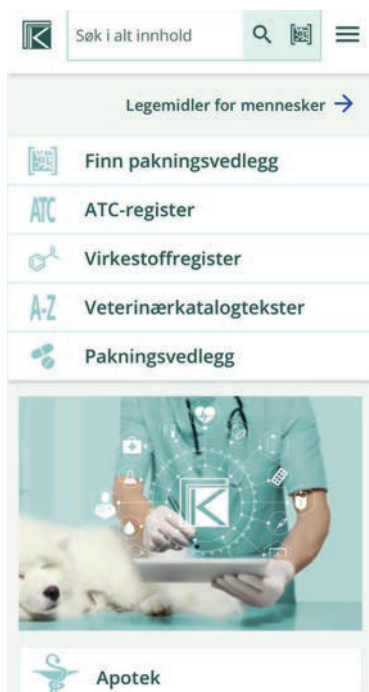
Horgenveien 37
3303 HOKKSUND
Tlf. 913 94 618

The advertisement features a background image of a tropical beach with turquoise water, palm trees, and a small boat. At the top, the text "Oksygen på utenlandsreise" is displayed in a dark blue font, with a stylized airplane icon flying to the right. Below this, the text "Kostnadsfri ordning for oksygenbrukere" is written in a bold, dark blue font. A testimonial in a smaller, italicized font reads: "«Jeg har reist mange ganger med hjelp fra dere. Føler meg **alltid trygg** på reisen. Tusen takk for all hjelp.»". Below the testimonial, it says "- Hilsen Anna". In the bottom right corner, the "MEDITEK" logo is shown in a bold, dark blue font, with the contact information "Tlf. 380 98 900", "reise@meditek.no", and "www.meditek.no" listed below it.

Digitalt pakningsvedlegg - skann koden

Av Jan Arne Dammen

Du har sikkert sittet der med pakningsvedlegget. Det er ofte et stort flak med alt for liten skrift. Nå finnes det en digital løsning som gjør det lettere. Teksten kan forstørres og kan også leses opp.



På felleskatalogen.no finnes det digitale pakningsvedlegg for alle markedsførte legemidler i Norge.

Det er mange fordeler med å lese det digitale pakningsvedlegget fremfor papirpakningsvedlegget i legemiddelpakningen. - Viktigst er det at det digitale pakningsvedlegget alltid er

oppdatert. Papirpakningsvedlegget pasienten finner i legemiddelpakningen kan være flere måneder gammelt. Pasienten kan derfor gå glipp av ny, viktig informasjon om sitt legemiddel ved å lese papirpakningsvedlegget. Vi oppfordrer derfor alle til å lese det digitale pakningsvedlegget, hvis mulig sier administrerende direktør Bente Cecilie By Jansen i Felleskatalogen AS.

Tilgang til bilder, film og tale

I tillegg får vi via det digitale pakningsvedlegget tilgang til bilder av legemidler, instruksjonsfilmer og annet opplæringsmaterieill, som støtter opp under riktig bruk av legemidlet. Lesbarheten er også bedre ved at man lett kan navigere mellom ulike avsnitt i pakningsvedlegget, ved at skriften kan forstørres og at pakningsvedlegget kan leses opp (tekst-til-tale).

Du kan få tilgang til det digitale pakningsvedlegget på to måter:
1. Ved å søke på legemiddelnavnet på

nettsiden til felleskatalogen.no
2. Ved å skanne koden på legemiddelpakningen med mobilen

Slik skanner du koden:

Gå inn på felleskatalogen.no via mobilen din

Trykk på «Finn pakningsvedlegg»

Gi tilgang til kameraet ditt

Hold den røde streken på mobilskjermen over koden på pakningen

Og vipps – ditt digitale pakningsvedlegg dukker opp

På sikt ønsker både legemiddelindustri og legemiddelmyndigheter at man kan kutte ut papirpakningsvedlegget, sier administrerende direktør i Felleskatalogen AS, Bente Cecilie By Jansen.



Skanner pakningsvedlegg

Hva skjer i medlemsregisteret når et LHL medlem går bort?

Av Alf E. Smørgrav, leder LHL Kongsberg og Roald Adolfsen

Mange har spurt oss om hva som skjer med medlemskapet i LHL når et medlem går bort. LHL v/ Espen Oddvin, ansvarlig for medlemsprogrammet svarer følgende:

LHL sentralt får automatisk beskjed via Folkeregisteret om dødsfall. Det kan dessverre ta noe tid før dette registreres (kanskje opptil ½ år), men det er en rutine LHL gjør jevnlig når et hovedmedlem går bort.

Pårørende kan også ta kontakt med medlemsregisteret direkte (se faktaboks) og melde ifra om dødsfallet. Opplysningene sjekkes så mot medlemsregisteret, og dersom den som har gått bort er aktivt medlem, blir denne strøket, uansett medlemskapstype.

Når et hovedmedlem dør, blir

et eventuelt husstandsmedlemskap automatisk endret til hovedmedlemsskap. Dette systemet sikrer husstandsmedlemmer (pårørende) videre tilgang på «Min side» (på lhl.no), Bladet Vårt, Nyhetsbrev, turer og julebord etc.(i lokallag)» uten opphold.

Derfor oppmuntrer vi alle hovedmedlemmer til også å tegne en i husstanden som husstandsmedlem. Dermed vil ikke et bortfall av et hovedmedlem medføre at viktig informasjon om LHL aktiviteter forsvinner for den som sitter igjen.



Alf E. Smørgrav

Dersom en pårørende ikke ønsker å fortsatt være medlem, kan medlemskapet selvfølgelig sies opp ved å ta kontakt med medlemsregisteret.

Slik kontakter du medlemsregisteret:

Telefon: 22 79 90 00 (be om medlemsregisteret)

E-post: medlem@lhl.no

Fyll ut et kontaktskjema på lhl.no:

Gå til www.lhl.no/kontakt/kontaktskjema



LHL

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

Mye kan forbedres for slagpasienter

Av Tore Holtet, LHL Eidsvoll og Hurdal

Bor du i Norge og rammes av hjerneslag, er sjansen for å overleve større enn i noe annet land. Likevel kan mange av tilbudene forbedres.

Dette var kjernen i budskapet til professor emeritus Bent Indredavik da han forleden innledet på et åpent møte i regi av LHL Eidsvoll og Hurdal. Den mangeårige overlegen ved St. Olavs hospital i Trondheim er opprinnelig fra Hurdal, og var nærmest på hjemmebane da han besøkte det lokale LHL-laget på Gladbakk aktivitetssenter i Eidsvoll.

Flere må skjerpe seg

Indredavik leder i dag norsk hjerneslagregister, og han kunne fortelle de 77 frammøtte at Eidsvoll og Hurdal har litt mindre forekomst av hjerneslag enn landsgjennomsnittet.

På den annen side la han fram tall som viser at folk på Romerike bør reagere mye raskere enn de gjør i dag; og varsle 113 så fort de har mistanke om at noen rundt seg har fått hjerneslag.

Den lokale ambulansetjenesten bør også skjerpe seg. Kravet er at ambulansen skal være framme innen 25 minutter fra varsling. I dette området skjer det kun i halvparten av tilfellene.



LA FRAM TALL: Bent Indredavik la fram tall som viser at lokale sykehus kan bli bedre ved behandling av hjerneslag.

Mister 120 millioner hjerneceller

- Hvorfor stresser vi så mye med tida, spør han og gir selv svaret: - Hvis vi somler en time når det først har blitt stopp i en blodåre, mister personen 120 millioner hjerneceller. I alt dreier det seg om 70 mil med nervefibere, og et så stort tap kan bety mye for hvordan livet blir videre. Vi har ingen tid å miste når vi skal prøve å begrense hjerneskadene. Der en blodpropp har oppstått, dør cellene. Men et stort område med nedsatt blodsirkulasjon kan reddes med rask og effektiv behandling. I motsatt fall blir dødssonen til cellene større, og i verste fall fører det til komplette lammelser og store språkproblemer.

Må rapportere

Hva kan en hjerneslagpasient forvente hvis vedkommende har kommet raskt til sykehus? For det første: Akuttbehandling i løpet av en halvtime. Senest innen tre timer skal pasienten være overført til en spesialenhet med overvåking for å begrense skaden. Dernest gjelder det å starte tidlig med rehabilitering og forebygge for å unngå nye slag.

Dramatiske resultater

Indredavik ledet i sin tid et prosjekt i Trondheim som dokumenterte behovet for raskest mulig behandling på sykehus. - Vi fikk noen dramatiske resultater: Vi halverte akutt dødelighet. Også alvorlig funk-

sjonshemming ble halvert. Det samme gjaldt sykehjemsbeho- vet. Og kostnadene ble redusert med over 50 000 kroner per pasient. Resultatet for pasientene blir bedre livskvalitet, og effekten viste seg å være der både fem og ti år etter akuttbehandlingen.

For første gang hadde noen klart å vise fram en modell som kunne redde livet til en rekke hjerneslagpasienter.

Indredavik og hans medarbeidere ble invitert til WHO/ Verdens helseorganisasjon, og "Trondheim-modellen" ble etter hvert en standard som alle europeiske sykehus skal følge.

Slik kan sykehus bli bedre

Kvaliteten ved norske sykehus måles med ti indikatorer, fem på akuttbehandling og fem på forebygging.

Under foredraget i Eidsvoll viser Bent Indredavik hvordan lokale syhus kan forbedre seg:



HALVERTE DØDELIGHET: Bent Indredavik innførte nye rutiner for behandling av hjer- neslag, og dødeligheten ble halvert. Her er han sammen med studieleder May-Brit Beck under medlemsmøtet i LHL Eidsvoll og Hurdal.

- Kongsvinger sykehus har gode resultater, men kunne gitt mer blodproppopløsende behandling. Ahus har liten bruk av blodpropphemmende medisiner for å hindre nye slag, og litt liten tverrfaglig vurdering for å kunne bestemme gode tilbud i forbindelse med utskriving.

Tren i kjente omgivelser

Hva er den beste rehabiliterin- gen etter akutt sykehusbe- handling?

- Her strever vi med å finne ut av hva som er mest effektivt, men vi vet at det er viktig å starte tidlig – allerede etter ett til to døgn. Alle som møter en slagrammet i det videre forløp- pet, skal bidra til trening. Jo mer trening jo større effekt, konstaterer Indredavik før han trekker fram "noe som er rart":
- Det ser ut som om hjernen repareres best i kjente omgi-

velser; hjemme eller ute i samfunnet og ikke i institusjon. Og det er viktig å komme opp av senga. Du taper 40 prosent muskelkraft etter ei uke til sengs. Men gjennom aktiv tren- ning reorganiserer hjernen seg. Funksjoner flyttes fra det skad- de området til en annen del av hjernen.

Trenger mer forskning

- Slagbehandlingen er god, men kan bli bedre. Spesielt innen rehabilitering er det be- hov for forbedringer, oppsum- merer professor emeritus Bent Indredavik, som startet å forske på hjerneslag i 1992 ved en tilfeldighet. Gjennom sitt yr- kesliv har han vært med på/ bidratt ved 37 forskningspro- sjekter, men ser behov for fle- re: - Ikke minst trenger vi å forske mer på hvordan sla- grammede kan trene seg for å fungere enda bedre.

Livet etter hjerneslaget

Hvordan går det med de slagrammede i Norge, hva er tallenes tale?

- * 7 av 10 er selvhjulpne i daglige gjøremål.
- * 9 av 10 kan gå selvstendig innendørs.
- * 8 av 10 får dekket sitt hjelpebehov/har ikke noe hjelpebehov.
- * 7 av 10 har fått så mye trening som de ønsker.
- * 5 av 10 er like fornøyd med tilværelsen etter slaget som før.
- * 2 av 10 har lese- eller skriveproblemer.
- * 2 av 10 har synsproblemer.
- * 1 av 10 har problemer med å svelge.
- * 2 av 10 som var i arbeid før slaget, er blitt redusert til 1 av 10.
- * Halvparten føler seg mer utmattet enn før slaget.

LHL Fredrikstad – mye skjer gjennom 50 år

LHL Fredrikstad er på langt nær det eldste lokallaget i landet, ikke en gang i Østfold. Stiftelses dato er 20. november 1973, dette blir markert på Hotel City ti dager senere. I de første 20 årene sto nok turer og medlemsmøter mest sentralt, men vi leser også i gamle styrepermer: LHL disponerer fire leiligheter via FOBBL i denne perioden (det var egne rettigheter tilknyttet disse). Det ble etter søknad f.eks. i 1980, gitt støtte til ferie til enslige uføretrygdede i hele 10 dager på Skreia.

Av Rolf Bakkum, LHL Fredrikstad

Dagens leder:
Rolf Bakkum



I forbindelse med jubileet har vi over tid jobbet med en jubileumsberetning, eller det kan vel kanskje kalles bok, den blir på over 50 sider. Det er alltid moro å grave seg ned i fortiden selv om det ikke er så lenge siden. Men vi dveler litt ved perioden rundt den tiden like før og etter vi rundet 20 år, og mye av det angår faktisk hele organisasjonen:

- «Aksjonsåret 92», forløperen til det vi senere kaller kampanjer
- Vi bytter navn til det som er dagens navn, LHL Fredrikstad
- Fokus ble også rettet mot fysisk aktivitet - Trimkurs ble fra da av arrangert, et av de første på Skibotn.
- Panterløpet ble introdusert
- Likemannsarbeidet (likepersonsarbeidet) ble synliggjort og klart definert som et viktig arbeidsområde.
- «Omsorgsbussen» - senere kalt

«Hjertebussen» var på besøk i Fredrikstad årlig fra 1996 og flere år framover, kanskje noen fortsatt savnet den.

- Samme år hadde LHL Fredrikstad sin første julemesse, i 2022 hadde vi en brutto omsetning på drøye kr. 90 000.

- Som en kuriositet fikk LHL Fredrikstad sin første mobiltelefon i 1994 for bruk i likepersonsarbeidet.

Nok historie, men det som skjedde på 90-tallet har lagt grunnlaget for hvordan vi driver i dag. Og da først og fremst knyttet til trim som opplagt er vårt største bidrag til folkehelsen. Fra trimmen kom tidlig på



Helle Grøttum har deltatt på lagsmøte og første kveld KOLS-skolen



90-tallet, har vi vært på stadig flyttefot, mange lokaliteter har vært benyttet opp gjennom årene. Fortsatt leier vi lokalene vi benytter, men et av de vi leier nå, er så stort at vi kan drive flere av våre trimtilbud der. Der er det med mange treningsapparater som vi eier selv takket være Stiftelsen DAM, og ikke minst Irene Steinsvik i LHL. Takket være hennes hjelp mottok vi kr. 125 000 i støtte høsten 2021 til innkjøp av tre sittesykler, multitrenings-apparat, romaskin og diverse småutstyr som steppekasser, strikker og balansebrett. Siden lokalene ligger i kjelleretasjen har vi selv investert i stolheis slik at de fleste kan benytte seg av lokalene. Vi håpet å kunne få til et parti med 10 deltakere i første omgang, men nå to år etter har vi tre partier, det siste startet nå i

Sittesykler



Fra venstre: Anny Skjæveland (kasserer), Marit Karlsen og Grethe Arneberg Berg. Sistnevnte nyutdannet instruktør nivå 3.

høst. Nå har vi over 15 navn på lista på de to første partiene og nær 10 på det siste. Ikke nok med det, vi har en bowlsgruppe, som ofte har over 15 deltakere på onsdags ettermiddag, tidlig kveld.

Lokalene benyttes også til styremøter, produksjon ulike dekorasjoner for salg på den årlige julemessen og ikke minst



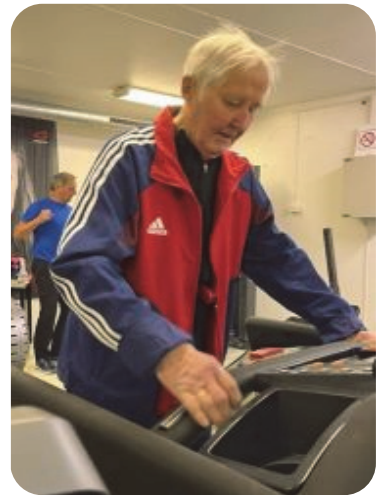
Ann-Helen Stangnes prøver ut bowls, mange år i sentralstyret og instruktør matkurs for menn



Ole Aleksandersen er en av mange nye som har begynt å trene med oss etter vi fikk tilskuddet fra DAM.

til interne møter knyttet til det daglig arbeidet i komiteer og utvalg.

I år har vi dessuten gjennomført KOLS-skolen ved å bruke LHLs videoer, men hadde også besøk av Helle Grøttum på første kursdag. Hun var også



Finn Frost (t.h) var over 90 da han begynte i januar i år.

kåsør på et av de senere lagsmøtene.. Kurs i hjerte- og lungeredning (HLF) blir også jevnlig gjennomført i de relativt nye lokalene våre, med egen instruktør, Per Sveinung Olsen. Vi har 10 dukker og hjertestarter til benyttelse på slike samlinger.



HLR med Per Sveinung Olsen som instruktør

LHL Ringerike på fine turer siste halvår

LHL Ringerike liker å sponse og ta med medlemmer på tur i forskjellige årstider. Vår og høst, april og oktober, har vi tradisjon for handleturer til Charlottenberg i Sverige.

Tekst og foto : Kari Torgersen

God mat og drikke, fortsatt til greie priser for oss nordmenn, ble med hjem over grensen. Hallingby Reiseservice var transportør. Veldig hyggelig at det på siste svensketur vi arrangerte i oktober deltok flere medlemmer, som ikke hadde vært med tidligere. Stopp på spisestedet Sanngrund begge veier er også tradisjon. Litt vemodig var det å passere LHLsykehuset ved Gardermo-

en, der mange av oss har vært til behandling og rehabilitering. Vi hadde medlemstur dit da grunnstenen ble lagt ned og senere på innvielse da sykehuset kom i drift. Nå er sykehuset overtatt av Lovisenberg-stiftelsen fra LHL sentralt, og navnet blir nå Cathinka Guldbergs Sykehus. Heldigvis vil den gode hjerte og lungerehabiliteringen der fortsette. Ellers var stemningen i bussen

god, og leder informerte underveis, blant annet om planene for LHL Ringerike resten av året.

Vi har også hatt langturer til vakre Hardanger med overnatting på Brakanes hotell i Ulvik - og til Roseslottet, Holmenkollen og Voksenåsen hotell i Oslo. På langturene har Buss og Reiseservice hatt regien. Mange flotte opplevelser og ny lærdom å ta med seg fra disse turene.



Interessant og god guiding og vakker utsikt over Oslo fra Roseslottet ved Holmenkollen



Medlemstur til vakre Hardanger- utsikt fra Brakanes hotell Ulvik

Nå ser vi frem til lagsmøte 13. november med besøk av forfatter Frank Tverran, som har skrevet historisk roman " Ved Hønefossen". Her skildres livet ved fossen rundt 1850. Dessuten blir det 75års julebord på Restaurant Tonys Matglede 11. desember.



Samarbeidsprosjekt mellom turledere for hver sine lag Håkon Skjolden og Kari Torgersen på Hardangertur ,i regi av Buss og Reiseservice.

**GOD FØRJULSTID OG FIN
JULEHØYTID ØNSKES VÅRE
LHL- VENNER OG
ANDRE SAMARBEIDS-
PARTNERE I VIKEN!**



Johnny, Inger og Laila venter på god vestlandsk tradisjonsmat på Ola Løo i Hardanger.



Fornøyde turdeltakere på Sanngrund etter svenskehandel. Håkon Skjolden og Kari Torgersen.



LHL

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

**NB! <https://www.lhl.no/lokallag/lhl-viken/>
vil endre navn for Akershus, Buskerud og Østfold fra
ca. 1. mars 2024 - vi informerer fortløpende.**

LHL Kongsberg donerer 30.000 kroner til Demenskooret i Kongsberg

Av Roald Adolfsen

Styret i LHL Kongsberg besluttet like før sommeren å donere kr. 30.000 til Demenskooret i Kongsberg. Dette kooret har i år vært gjennom en oppstartsperiode siden tidlig på sommeren, men er avhengig av donasjoner for å få en økonomi som gjør at de kan holde på også i 2024. Den opprinnelige planen var 20 øvinger frem til desember 2023, men donasjonen fra LHL Kongsberg og andre givere kommer godt med for videre drift.

Kooret har i dag 16 medlemmer, men de jobber for å øke medlemstallet. Det drives av Åpent verksted, som er en del av Folkeuniversitetet Senior i Kongsberg, og holder til i lokaler stilt til rådighet av Kongs-



Alf Smørgrav overreker donasjonssjekken til Åpent verksted ansvarlige (f.v.) Monica Elden, Ellen Kværna og Nina Save.

berg Kommune. Sentrale personer på Åpent verksted er Ellen Kværna og Nina Save. Øvelsene drives av dirigent Elise Holtan Valseth og pianist Catharina Janner Røed. Begge er musikkterapeuter som til vanlig jobber i kulturskolen.

Men også en god del frivillige er med i organiseringen og tilrettelegging for kooret, og Monica Elden er frivillighetskoordinator. Ja, et lite antall frivillige synger også med i kooret. Da vi fra LHL Kongsberg besøkte kooret under en øvelse den 19. oktober, hadde de



Kooret synger og noen frivillige deltar også (tilhørere på bakste benk)



Frivillige Siv Storfors og Gro Stensby-Andersen synes tilbudet er veldig bra.

også invitert journalist og fotograf fra Laagendalsposten. Artikkelen fra disse kom på trykk i Laagendalsposten den 27. oktober, og fikk til og med førstesideoppslag. Vi fra LHL Kongsberg som besøkte øvelsen synes koret var veldig flink, og det lød veldig bra. Vi tok

også opp litt video, som vi skal legge ut på LHL Kongsbergs Facebook sider.

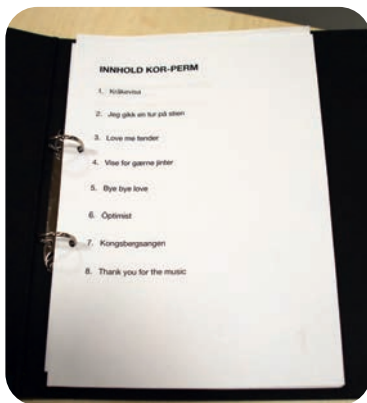
Litt uti programmet fikk Alf Smørgrav, leder i LHL Kongsberg, anledning til å si noen ord i forbindelse med overrekningen av «sjekken» på kr.

30.000. Beløpet er med på å sikre driften for en god periode i 2024. Andre deltakere fra LHL var Toril Stangnæs og undertegnede.

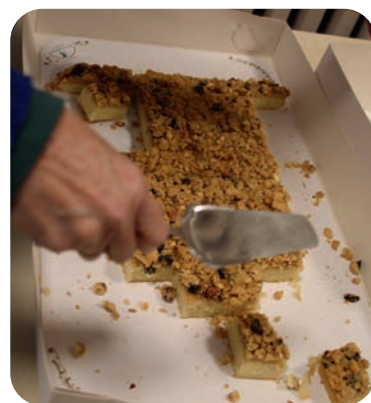
Vi ønsker koret lykke til fremover, og ser frem til mer samarbeide i fremtiden.



Musikterapeutene Elise Holtan Valseth og Catharina Janner Røed leder korøvelsene



Repertoiret består av en rekke friske og kjente sanger både på norsk og engelsk



Etter øvingen var det sosialt samvær med kaffe og kake

Mer informasjon om demenskolet ligger på Internett, bla. på denne linken:
<https://kongsberg.kommune.no/artikkel/80cb3cf4-d0d4-4878-b5e5-d33bfce9bc9d>

Påminnelse om artikkelkonkurransen i Bladet Vårt videre i 2024

Tekst: Roald Adolfsen

Vi høyner premien til vinnerne av artikkelkonkurransen i Bladet Vårt i 2024!

Artikkelkonkurransen i Bladet Vårt har nå befestet seg idet vi har delt ut kr. 1.000 i «skrivepremie» for vinnerartikkel i alle nummer siden nr. 3/2021. Og konkurransen fortsetter, men nå **høyner vi premiebeløpet med 50% til kr. 1.500 pr. utgave av Bladet Vårt fra og med nr. 1/2025!** Dette burde gi enda mer motivasjon til å få noen i laget (i styret eller andre) til å skrive artikler. Vi tar sikte på 4 utgaver i 2024 også!

Send artikler (inkl. bilde(r) – VIKTIG) til redaksjonen@bladetvaart.no, og angi gjerne i emnefeltet at dette er en artikkel for skrivekonkurransen. Oppgi gjerne hvem forfatteren er og eventuelt hvem som har tatt bilder (dette kan dere oppgi rett under overskriften i artikkelen). Premien for vinnende artikkel blir utbetalt til det laget artikkelforfatterne tilhører, og er altså på kr. 1.500,- i 2024. Så benytt sjansen til å tjene noen kroner til inntekt for laget!

**Enter
Kompetanse AS**

Tømmerkrana 20
3048 DRAMMEN
Tlf. 32 27 61 00

Mrex Motor AS

Ingeniør Rybergs gate 103
3027 DRAMMEN
Tlf. 31 00 02 60

Centec Norge AS

Strøket 8
1383 ASKER
Tlf. 66 75 81 60

**Malermester
Bjørn Tore Stenersen**

Skapeliveien 47
3535 KRØDEREN
Tlf. 970 39 325

**Brødr.
Gomnæs ANS**

Bygata 2
3530 RØYSE
Tlf. 913 73 211

**DRAMMEN
PADEL**

Gjetergata 20
3015 DRAMMEN
Tlf. 951 82 952



TLF 47 63 33 85
Egil Hålands vei 14 B
3055 KROKSTADELVA

Malermester Geir Knædal AS

Nedre Tomtegate 4A
1651 SELLEBAKK
Tlf. 907 78 849

**Ål
kommune**

aal.kommune.no

Revisorkollegiet AS

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

**Fageraas
Skogsdrift DA**

Permobakken 21
3534 SOKNA
Tlf. 959 22 322

**Norén Maler og
Byggtapetserforretning AS**

Roald Amundsens vei 136
1658 TORP
Tlf. 905 25 067

**Sigdal
Renhold AS**

Støaveien 91
3533 TYRISTRAND
Tlf. 473 89 477

**Lund &
Reistad AS**

Finnerudskogen 625
3350 PRESTFOSS
Tlf. 971 25 127

**Takstmann NTF
Gunleik Bondal**

Kleiva 20
3622 SVENE
Tlf. 918 98 840

Jans Byggservice & Sønn AS

Granheimveien 10
1580 RYGGE
Tlf. 452 94 255



Trøskenvæien 36
1712 GRÅLUM
Tlf. 69 14 26 00

A/S BOKFØRING

Kindsveien 1
3533 TYRISTRAND
Tlf. 32 14 04 70

**Søm &
Idestua DA**

Sentrumsvegen 120
3550 GOL
Tlf. 32 07 42 29

Moss Hagemaskinservice AS

Varnaveien 41
1526 MOSS
Tlf. 69 27 70 90



Olav Ingstads vei 12
1351 RUD
Tlf. 67 17 19 30

**Drammen kommune
eiendomsutvikling AS**

Grønland 53
3045 DRAMMEN
Tlf. 951 59 331

Byggmester Bernt Sandstrøm

Kjølholtveien 107
1680 SKJÆRHOLDEN
Tlf. 957 62 238

Askland Service og Salg AS

Kobbervikdalen 75
3036 DRAMMEN
Tlf. 32 81 03 02

REMA 1000

LIERSTRANDA
Tlf. 32 84 94 90



- Bistand ved overtakelse
- Teknisk rådgivning
- Tilstandsvurdering
- Vedlikeholdsplan
- Forhåndstakster
- Arealmåling

☎ 922 64 215

haaland.boligtakst@gmail.com

**Stiftelsen Våler Bo
og servicesenter**

Vålertunet 1
2436 VÅLER I SOLØR
Tlf. 908 24 512

Kulelagerhuset AS

Teglverksveien 9 B
3413 LIER
Tlf. 32 24 41 80

**EL-ENTREPRENØR
FINN HAUGEN A/S**

Arbeidergata 11, 3050 MJØNDALEN
Tlf. 32 23 14 50

**Viken Kjøleservice
Per-Emil Hellgren**

Markveien 1, 1870 ØRJE
Tlf. 408 93 893

**Bygg og Tøermester
Hans Petter Krane**

Berglibakken 14
3484 HOLMSBU
Tlf. 970 98 482

Rørpost gir raskere og sikrere leveranser

Av Jan Arne Dammen

I det nye sykehuset i Drammen vil rørpost og en ny analysehall sørge for effektiv og sikker håndtering av blodprøver.

Blodprøver og legemidler som i dag blir fraktet manuelt, vil i det nye sykehuset fraktes gjennom rørpostsystemet. Det som skal sendes legges i patroner som sendes i rør ved hjelp av trykk og/eller vakuum, og er en kjent logistikkmetode.

Løsningen reduserer leveranse-tiden betydelig. Dessuten er rørposten koblet til ny automatisert løsning på laboratoriet, som vil gi raskere og mer standardisert svartid på blodprøver.

Enkelt system

Dette kan blant annet fraktes med rørpost: Laboratorieprøver, blodposer, mindre utstyr og legemidler.



1-Salzburg Linear coupler
Foto: Aerocom Norge AS

Det som skal sendes pakkes i så kalte patroner. En autorisert medarbeider plasserer patronen inn i rørstasjonen, og taster nummeret til mottaksstasjonen. Deretter sendes patronen ut i rørsystemet og leveres på riktig stasjon, der den blir hentet ut.

Blodprøver håndteres automatisk ved at innholdet i patronen tømmes i en sorteringsmaskin som fordeler prøverørene på et transportbånd inne på laboratoriet. Avdelinger som har mange forsendelser, for eksempel akuttmottaket og sykehusapoteket, har tilgang til flere rørpoststasjoner.



Stavanger Universitetssykehus
Foto: Aerocom Norge AS

Tidsbesparende og sikkert

I dagens sykehus blir alle prøver fraktet manuelt mellom avdelinger og laboratoriet. Med ny rørpostløsning vil f.eks. blodprøver kunne transporteres til laboratoriet omtrent rett etter at prøvetakingen er utført. Det er kun autoriserte medarbeidere som vil ha tilgang til å åpne og tømme rørstasjonene, noe som også gir høyre pasientsikkerhet. Det er kapasitet til over 350 sendinger per time i sykehuset.

Det nye sykehuset på Brakerøya i Drammen skal tas i bruk i 2025 og vil erstatte dagens Drammen sykehus og Blakstad sykehus.



Illustrasjonsbilde rørpost
Foto: Aerocom Norge AS

Svelvikferja hedret med frimerke

Av Jan Arne Dammen

Nye frimerker hedrer hvordan ferjene binder landet sammen. Også Svelvikferja som er Norges korteste ferges-trekning blir nå å finne på Postens frimerker.

Det var i oktober Posten lanserte fire nye frimerker med motiver fra ferjesambandet i Norge. De fire motivene symboliserer hvordan de forskjellige ferjetyperne er med på å knytte større og mindre samfunn sammen her til lands.

– Langs den norske kysten er det ikke mindre enn rundt 130 ferjesamband, som totalt transporterer rundt 20 millioner biler og 40 millioner passasjerer hvert eneste år. Derfor har vi valgt fire forskjellige ferjetyper som motiver, for å belyse hvor viktige de er for folk flest, sier frimerkedirektør Halvor Fasting i Posten.

Flere steder har ferjesamband blitt erstattet med undersjøisk tunnel eller bro, til tross for at ferjer i mange tilfeller er en mer kostnadseffektiv løsning



1-Ferjer fra Norge



Fra v. Daværende ordfører Monica Myrvold Berg, Terje Sundfjord i Brakar, Øyvind Lund i Bastø-Fosen og frimerkedirektør Halvor Fasting i Posten

for å frakte personer og biler. – For mange er ferjer en naturlig del av hverdagen og offentlig kommunikasjon. Enkelte steder er de blitt ikoner i lokalsamfunnet, slik som for eksempel Sundbåten i Kristiansund. Det er nettopp på bakgrunn av dette at vi ønsker å framsnakke ferjene og vise hvordan de knytter samfunn og regioner sammen med denne frimerkeutgivelsen, fortsetter Fasting.

Frimerkene har motiv fra både Nord-Norge, Vestlandet og Østlandet:

MF «Ampere» – E39 Lavik og Oppedal – Verdens første store elferje i rutetrafikk.

MF «Værøy» – Rv. 80 Bodø-Værøy-Moskenes – Norges lengste ferjerute.

«Svelvik» – Svelvik-Verket – Norges korteste ferjerute. MS «Angvik» – Sundbåten i Kristiansund – representant for landets byferjer.

– Bakgrunnen for valget av motiv er for å få en så bred representasjon som mulig i de ulike ferjetyperne som binder landet sammen. Vi synes de nye frimerkene fra designer Jørn O. Jøntvedt er svært flotte og håper at lokalbefolkningen som benytter ferjene setter pris på hederen de nå får, avslutter Fasting.



Svelvik

Verdens Hjertedag - 35 000 har sikret seg Coxor

Av Jan Arne Dammen

29. september var «Verdens Hjertedag». Dagen ble opprettet i år 2000 for å øke kunnskapen om hjerte- og karsykdommer som er den største dødsårsaken i verden. Coxor er førstehjelpen alle bør ha i medisinskapet eller i vesken.

Blir du rammet av hjerteinfarkt, teller hvert eneste sekund. Jo tidligere behandlingen starter, jo større er sjansen for å overleve. Dette har 35 000 nordmenn tatt konsekvensen av ved å sikre seg flytende acetylsalisylsyre.

-Vi er svært fornøyde med utviklingen så langt. Vi opplever stor interesse fra nordmenn som ønsker å sikre seg denne medisinen som kan redde livet ditt ved hjerteinfarkt, sier Geir Ivar Westen, administrerende direktør i Asamedic.



Geir Ivar Westen

I salg fra februar

Det norske selskapet Asamedic lanserte i januar i år Coxor, et reseptfritt legemiddel som skal brukes umiddelbart ved mistanke om hjerteinfarkt. Salget i norske apotek startet i februar, og så langt har 35 000 nordmenn sikret seg medisinen. Salgstalene offentliggjøres på verdens hjertedag, 29. september, et initiativ i regi av WHO for å øke kunnskapen om hjerte- og karsykdommer.



Coxor

Hver flaske inneholder 300 mg acetylsalisylsyre (ASA) og en patentert oppløsningsvæske.

-ASA anbefales som første behandling ved akutt hjerteinfarkt, fordi det reduserer blodplatenes evne til å klumpe seg videre. Utfordringen er at en pille kan være vanskelig å svelge eller tygge tørt når man har brystmerter, og vann er ikke alltid lett tilgjengelig. I tillegg tar det noe tid før piller løser seg opp i magen og får virkning i kroppen. Coxor er flytende og tas raskt opp i kroppen, forteller Dan Atar,

professor i kardiologi ved Oslo Universitetssykehus Ullevål og rådgiver for Asamedic.

Dobler sjansen

Ifølge Folkehelseinstituttet får omtrent 13 000 mennesker hjerteinfarkt i Norge årlig. Av disse dør ca. 1 600. WHO rapporterer at 8,9 millioner mennesker på verdensbasis døde av hjerteinfarkt i 2019.

En klinisk studie fra 2002 med nesten 1 000 pasienter viste at å ta ASA så raskt som mulig og før man ankommer sykehuset mer enn dobler sjansen for å overleve et hjerteinfarkt. Coxor er førstehjelpen alle bør ha i medisinskapet eller i vesken, sier Atar.

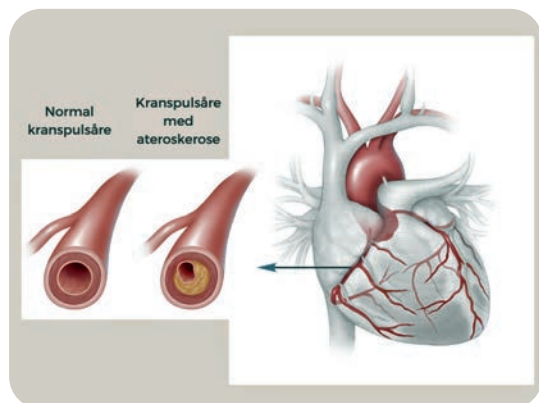
Fikk ideen

Ideen om å utvikle en flytende variant av ASA er utviklet av gründer Per Erik Stribolt-Halvorsen.

-Jeg har hatt ideen i flere tiår, helt siden jeg mistet både far og bror i hjerteinfarkt. Under medisinstudiet ble mye av tankevirksomheten brukt til å finne ut hvordan man best mulig kan behandle akutt hjerteinfarkt. Jeg er svært stolt av at vi har kommet så langt, og gleder meg over at så mange nordmenn har sikret seg medisinen, sier Stribolt-Halvorsen.

Hjertekrampe – angina – ustabil angina

Av Jan Arne Dammen



Illustrasjon



Snømåking

Snøen laver ned og det er tid for litt snømåking. Man har en hjertesykdom og tar det forsiktig, men så kommer ubehaget i brystkassa. For noen strammer det seg kanskje til i hals og kjeve med stråler ut i venstre arm og setter seg i ryggen.

Det er anginaen som slår til, hva gjør man? Tar en nitro og roer ned. Hva om smerten ikke gir seg, hvor lenge skal man vente før en kontakter AMK? Hva er forskjellen på ustabil angina og vanlig angina? Vi spør kardiologisk sykepleier Mona Seljevoll Tjordal som er helsefaglig rådgiver hos LHL.

Stabil angina

Hjertekrampe, også kjent som angina pectoris, er en betegnelse på den smertefølelsen

eller ubehaget som forårsakes av for liten blodtilførsel til en del av hjertemuskelen. I dagligtalen er det vanlig å bare si «angina». Angina kan være i noen få minutter, men sjelden over 20 minutter ved «stabil» angina.

Ved angina pectoris må en i samtale med sin lege vurdere om det er behov for en videre utredning med koronar angiografi

- Går det ikke over når du stopper belastningen, så ta nitroglyserin tablett eller spray som man får av legen om man har tilstanden. Da utvider blodårene seg og ubehaget går vanligvis over. Noen bruker å ta nitroglyserin før de skal trene eller gå tur da de av erfaring vet at de trenger det, sier Mona

Seljevoll Tjordal og legger til: Går det ikke over etter 20 minutter kan det være ustabil angina og man må ringe 113 for å få hjelp.

Ustabil angina

Det vanligste symptomet er sterke brystmerter, men det kan arte seg på ulike måter. Generelt ubehag som kvalme, oppkast, kaldsvette og svimmelhet kan opptre. Ustabil angina varer ofte lenger enn stabil angina, som regel i mer enn 20 minutter. Smertene kan komme i hvile, og ofte hjelper det ikke å ta nitroglyserin.

- Årsaken til ustabil angina pectoris er forsnevring av blodårene som ved stabil angina. Ved ustabil angina danner det seg i tillegg en sprekk i den

syke blodårevæggen. Dette oppfatter kroppen som et lite sår, og reagerer med å forsøke å tette sprekken med en blodpropp. Ustabil angina krever øyeblikkelig hjelp ved trykk eller smerter i brystet over 20 min - ring 113, sier Mona Seljevoll Tjardal.

Ikke vent for lenge

Tilstanden arter seg oftest som brystmerter og kan være vanskelig å skille fra et hjerteinfarkt og omtales også som «et truende hjerteinfarkt». Hos man-

ge er ustabil angina pectoris en forløper til hjerteinfarkt.

- Mange venter for lenge med å ringe 113. Ved 113-sentralen får man alltid snakke med noen som vurderer om det skal sendes en ambulanse, det er jo ikke en avgjørelse vi selv tar. Så er du usikker, ikke vent for lenge, men ring for å få gjort en vurdering av trenede sykepleiere. Og er du ikke i tvil om at noe er galt så ring allerede etter 5 minutt, ikke vent i 20, sier kardiologisk sykepleier Mona Seljevoll Tjardal.

113.no skriver på sine nettsider: Er du i tvil? Ring 113.

Vi takker kardiologisk sykepleier Mona Seljevoll Tjardal for god informasjon.

Du kan lese mer om hjertesykdommer på LHL sin hjemmeside www.lhl.no
Du kan også benytte LHLs gratis rådgivningstjeneste på telefon 22 79 90 10.
Her treffer du erfarende helsefaglige rådgivere.



Gråt ikkje mer Sumar

Gråt ikkje

Mer ljós

Fra sein

Sumar

Ild

Når

haust

Har lost

Vinter Tryggt

I havn

Vil ein varm

Vår tine

Liv

I ein

Sumar

Som lengter

Sin frihet

Foto M. J. K.

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

Viktig gjennomslag for pasienter med hjertesvikt

LHL jubler over statsbudsjettbevilgninger til nye legemidler for personer med hjertesvikt, sier Mari Larsen, konstituert generalsekretær i LHL.

Sakset fra LHLs nettsider



Et etterlengtet gjennombrudd har nå kommet for en stor gruppe hjertesviktpasienter i Norge som tidligere ikke har hatt et behandlingstilbud. I forslaget til statsbudsjett for 2024 har regjeringen foreslått å bevilge 20 millioner kroner til å gi denne gruppen pasienter med hjertesvikt tilgang til nye og moderne legemidler, gjennom godkjenning av offentlig finansiering av legemidlene Jardiance og Forxiga. LHL mener dette er en milepæl som markerer en betydelig forbedring av behandlingsmuligheter for personer med hjertesvikt.

Denne nyheten i statsbudsjettet kom som en etterlengtet oppløftning for de som lider av hjertesvikt og deres pårørende.

Dette er en svært gledelig nyhet for pasienter med hjertesvikt, og LHL er glad for at vår innsats opp mot myndighetene har gitt resultater. Nå kan pasientene se frem til bedre behandlingsmuligheter og en bedre fremtid dersom Stortinget vedtar regjeringens forslag.

Mari Larsen, konstituert generalsekretær i LHL

I over ett år har det vært en stadig økende spenning knyttet til muligheten for å få tilgang til nye legemidler som kan endre behandlingen av hjertesvikt i betydelig positiv retning. LHL har vært en iherdig pådriver for pasientene, og har arbeidet intensivt for å sikre at

nødvendige midler blir bevilget over statsbudsjettet.

Dette forslaget er ikke bare en seier for pasienter og LHL, men også et betydelig skritt fremover i den nasjonale helsepolitikken, sier Larsen.

Hjertesvikt er en alvorlig og ofte livstruende tilstand som berører tusenvis av mennesker i Norge. Til nå har behandlingsmulighetene vært begrenset, og tilgjengelige medisiner har ikke alltid tilfredstilt behovene til pasientene.

Legemidlene Jardiance og Forxiga har tidligere vært godkjent for pasienter med redusert pumpekraft i hjertet, men nå har de også vist seg å være effektive i behandlingen av hjertesvikt med lett nedsatt og bevart pumpefunksjon, også

kjent som HFpEF (hjertesvikt med bevart pumpefunksjon). Disse medisinene har blitt ansett som kostnadseffektive i kliniske studier og har potensial til å forbedre livskvaliteten til hjertesviktpasienter betydelig. Imidlertid har det vært knyttet spenning til om regjeringen vil bevilge de midlene som trengs for at pasientene får tilgang på medisinen.

LHL har jobbet mye med å få medisinene godkjent, og er glad for forslaget som nå foreligger, sier Larsen.

Helseministeren har tidligere understreket at kostnaden for å tilby disse legemidlene til pasienter med hjertesvikt er betydelig. Det har vært bekymringer om budsjettkonsekvensene, spesielt med hensyn til å inkludere både HFrEF (hjer-

tesvikt med redusert pumpefunksjon) og HFpEF. Imidlertid er det verdt å merke seg at kliniske eksperter har argumentert for at antallet pasienter som vil dra nytte av disse legemidlene kan være lavere enn tidligere anslått, og at det kan oppstå kostnadsbesparelser andre steder i helsevesenet på grunn av reduserte sykehusinnleggelseser.

Da er det jul igjen

Vi ønsker alle medlemmer og lesere en riktig god jul. Tusen takk for følget i 2023, og takk for mange gode tilsendte artikler. Vi håper på like godt samarbeid i 2024.

Hjertelig hilsen oss i redaksjonen

Redaksjonens julekveldsvise

(samme melodi som Prøysens)

Jeg skulle vaska gølv, jeg skulle bært inn ved,
jeg skulle satt opp fuglband,
jeg glømt bort alt det.
Jeg setter meg på krakken og puster på ei stønn
imorra skal jeg gjøra det, da er det inga bønn.

Med julebakst og julemat vi strei i flere dar,
men jeg veit ikke lenger hvor mange slag vi har,
for alle juleplaner
var laga på diskett
men koden den er borte, forsvinni rett og slett!

Og nå er det blitt julekveld, og alle lys er tent,
i lomma fant jeg julekort,
som skulle ha vært sendt.
Men stjerna står og blinker på himmelhvelven blå
og jula kommer uansett om tanker går i stå.

Ha en riktig god jul!



LHL Kongsberg i minnerike omgivelser

Tekst: Roald Adolfsen | Foto: Arne Moe og Roald Adolfsen

LHL Kongsbergs høsttur tidlig i november gikk i år til Rjukan og Vemork. Vi var 35 som ble med Aina og Terje i Grimnes Buss. De guidet oss trygt fram og tilbake med gode historier gjennom hele dagen.

Tungtvannsakksjonen

Fra Kongsberg gikk turen opp Jondalen og videre på vestsiden av Tinnsjøen. Morgentåka var i ferd med å lette noe som gav en trolsk stemning langs sjøen. Det ble tid for noen beinstrekk og vi var innom minneverdige steder for begivenhetene som fant sted i februar 1944. Da ble D/F Hydro som var lastet med 40 tønner tungtvann på vei til Tyskland, sprengt i en sabotasjeaksjon på Tinnsjøen. Endestasjonen Tinnoaset, der Tinnsjøfergen lastet tungtvannet over på jernbanen hørte med. DF Hydro ble senket ved Gravtjørn og der er det et minnesmerke som vi stoppet ved. Jernbanefergene Ammonia og Storegut er fredet og ligger ved



De fredede fergene Amonia of Storegut ligger til kai ved Mæl.

Mæl stasjon. De står på UNESCOs verdensarvliste sammen med bla. restene etter Vemork-anlegget på Rjukan.

Vemork – et moderne museum og opplevelsessenter

Vemork var i sin tid verdens største kraftstasjon og eid av Norsk Hydro. Strømmen som ble produsert ble opprinnelig brukt til produksjon av Hydrogen. Tidlig på 1930-tallet ble det oppdaget at et biprodukt ved denne produksjonen var tungtvann, eller deuterium på fagspråket.



Det nybygde opplevelsessenteret sett utenfra

Det var dette den tyske krigsmakten var på jakt etter under krigen, da det kunne brukes til produksjon av atomvåpen. Produksjonen foregikk i det som har fått benevnelsen tungtvannskjelleren som ble sabotert av norske motstandsmenn i februar 1943. Sabotasjonen hindret fienden i å gjøre planene om atomvåpen til virkelighet. Aksjonen er festet på flere filmer, bla. Heltene fra Telemark.



Stau av Gunnar Sørstebjø på torget i Rjukan

Hydrogen

Etter 2. verdenskrig utviklet behovet for mer kraft seg raskt. Kraftstasjoner og nye produksjonsanlegg for hydrogen og kunstgjødning ble bygd på Rjukan. Dette gjorde at det gamle anlegget ble umoderne. I 1977 ble hydrogenfabrikken inklusive tungtvannskjelleren revet ved å sprengte det. I 2014 mente en lokal historiker at man burde grave ut restene etter den gamle kjelleren. Så i 2017 ble den funnet, så å si urørt og det ble bestemt å bygge et museum rundt de gamle restene. Det er det som nå har blitt til besøksenteret i Vemork. Historien om Vemork kan du bla. lese på <https://no.wikipedia.org/wiki/Vemork>.

Besøk til Vemork-museet og tungtvannskjelleren

Veien opp til Vemork museet går over en smal og spinkel bro over juvet (bla. kjent fra tungt-

vanns-filmene). Fra parkeringa ble de som ikke ønsket å gå fraktet med Shuttle-busser. Før omvisningen på kraftstasjonen ble det en enkel lunsj på Cafe Vemork. Blant store generasjoner kunne vi kjente lukta av gammel historie i de store lokalene. Gamle bilder og den svarthvite filmen gav oss et innblikk i hvordan det var her.



Opplevelsessenterets auditorium

Opplevelsessenteret som omgir restene av den gamle tungtvannskjelleren, var spennende. Her har man bygget et moderne

museum rundt restene av det som ble sprengt på 1970-tallet og gravd frem igjen på 2010-tallet. Etter en fin sesjon med en lokal guide, kunne vi vandre rundt på egen hånd og se på bilder, animasjoner og andre multimedie-presentasjoner. Veldig bra og profesjonelt utført!

Solseilet og Hotell Amini

Etter besøket på Vemork fikk vi en guidet busstur i Rjukan. Vi tok en spasertur i Rjukan sentrum, der vi trodde vi skulle få se Solspeilet i aksjon. Dette var dessverre ute av drift, så noe sol på torget i Rjukan fikk vi ikke denne gangen.

Nå skulle det bli godt med mat, det fikk vi på det historiske hotell Amini. Hotellet ble bygget av Sam Eyde i 1908, og



God lunsj på hotell Amini

ble helt fram til 2015 kun benyttet til styremøter og representasjon for Hydro. Hotellet har mange fine rom, bla. en suite etter prinsesse Märtha. Vi ble tatt godt imot og lunsjen var svært god (kylling). En fjær i hatten til hotellet og dets personale for god service.

Hjemturen til Kongsberg ble gjort i naturskjønne omgivelser via Gausta og Tuddal. Takk til Grimnes buss for et veldig bra opplegg!

LHL Ringerike deltok på Ringeriksdagen lørdag 2. september 2023

LHL Ringerike var representert med egen stand på Ringeriksdagen lørdag 2. september og fikk tildelt plass sentralt i gågaten. Standen var godt besøkt og det ble informert om LHL virksomhet både lokalt og sentralt og det ble vervet nye medlemmer. Det ble også arrangert gratislotteri med en premie som var handleturn til Charlottenberg arrangert av LHL Ringerike til en verdi av kr 420.-. Vinneren er trukket og kontaktet.

Styret i LHL Ringerike vil rette en takk til de frivillige som bidro til å bemanne standen.

En del av de som bemannet LHL Ringerikes stand



Fra V: Janicke Knudtzon, Leder Kari Torgersen



Fra V: Kjell Raastad og Janicke Knudtzon

Stortinget må sette pasientsikkerhet først

Av Mari Larsen

I statsbudsjettet for 2024 er det foreslått å innføre en permanent anbudsordning for blå resept i folketrygden. Dette er en omlegging av stor betydning for pasienter og ansatte i helsetjenesten, og forslaget har reist betydelig bekymring blant pasienter, leger og organisasjoner. En anbudsordning for blå resept kan ha uønskede konsekvenser for pasientsikkerheten, legenes verktøykasse og helsetjenestens økonomi.

Pasientsikkerheten i fare

En anbudsordning kan svekke pasientsikkerheten. Pasienter med alvorlige og kroniske sykdommer er avhengige av å ha tilgang til riktig medisiner. Ved et anbudssystem vil ett legemiddel vinne og bli det foretrukne alternativet, og situasjoner vil oppstå der pasientene ikke lenger kan motta

behandling som er best tilpasset deres individuelle sykdomsbilder. Pasienter kan også ende opp med å bli tvunget til å gjennomføre bytter av medisiner som følge av anbudsprosessen. Dette vil ikke bare kunne skape forvirring blant pasienter, men vil og øke risikoen for uheldige interaksjoner og i verste fall feilbehandling.

Legenes verktøykasse reduseres

Fastlegene har en unik innsikt i hver pasients helsetilstand og historikk. Dermed kan de tilpasse behandlingen individuelt basert på pasientenes behov og påfølgende reaksjoner. Med et prioritert legemiddel tilgjengelig etter anbud, svekkes legenes verktøykasser. Selv om en eventuell anbudsordning vil gi legene mulighet til å



Mari Larsen

andre legemidler, vil dette heve terskelen for individuell tilpasset behandling ved å medføre byråkrati og merarbeid blant leger. Dette mener vi er spesielt uheldig i en tid hvor Norge allerede står midt i en fastlegekrise. LHL mener det er svært betenkelig å øke arbeidsbelastningen for fastlegene ved å skulle gi pasientene best mulig behandling.



Stortinget



Medisinhylle

Myndighetene vil bestemme behandlingen

Med anbudsordningen vil myndighetene begrense tilgangen til medisiner for pasienter og fastleger. Dette betyr at myndighetene vil diktere hvilket legemiddel som skal brukes for hele pasientgrupper, i stedet for å la legene og enkelt-pasienter ta beslutningen sammen. Dette mener vi er reduktivt og ødeleggende for pasientbehandlingen. LHL representerer store diagnose-grupper, som består av individuelle pasienter med betydelige variasjoner i helsetilstand, underliggende helsefaktorer og behov. Å skjære alle over én kam ved å begrense tilgang til legemidler som kan være bedre for enkelte pasienter vil føre helse-Norges utvikling i feil retning. Hvis vi ønsker et bærekraftig helsevesen for fremtiden, må vi gi fastleger og pasientene muligheten og verktøyene til å sikre best mulig behandling i primærhelsetjenesten.

Økonomi vs. pasientsikkerhet

God økonomisk styring er en

selvfølge i et sterkt, offentlig finansiert helsevesen, men dette bør ikke gå på bekostning av pasientenes sikkerhet. Reduserte kostnader til legemidler må ikke gå på bekostning av kvaliteten i behandlingen eller tilliten mellom leger og pasientene, som er helt vesentlig for høy oppslutning og god oppfølging. Dessuten er det en risiko for at kostnadene øker andre steder i helsevesenet, for eksempel på grunn av økt arbeidsbelastning for fastlegene eller feilbehandling som må utredes videre i spesialisthelsetjenesten.

Piloten gir ikke relevant innsikt

Myndighetene gjennomfører for tiden et pilotprosjekt om anbud for legemidler. Regjeringen viser blant annet til denne piloten for å begrunne forslaget om en permanent anbudsordning, men piloten er begrenset i sin relevans for andre mulige anbudsområder og den har heller ikke i praksis vart særlig mye lengre enn et halvt år. Prosjektet har også innebåret at pasienter kan fortsette med nåværende me-

disiner, mens en permanent anbudsordning trolig vil kreve hyppige bytter.

LHL er bekymret for konsekvensene av en anbudsordning for blå resept. Vi oppfordrer Stortinget til å nøye vurdere denne saken. De må ta hensyn til pasientsikkerheten, legenes behov i en presset hverdag og helsevesenets helhetlige bærekraft. Vi håper at politikerne ser de bekymringene som er reist og søker løsninger som ikke setter pasienters helse i fare. En mulighet kan være å videreføre det allerede igangsatte pilotprosjektet og utvide dette til å omfatte også mer komplekse anbudsområder for å høste mer erfaring før man eventuelt ruller ut en helhetlig anbudsordning.

Stortinget må sørge for at pasientenes helse og trygghet alltid er det viktigste når helsetjenesten skal gjennomføre store endringer.

Mari Larsen
Konstituert generalsekretær,
LHL



LHL

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



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 og Hemsedal

Ragnhild Vik
Gymnasvegen 4 H
3550 Gol
Tlf. 97 58 12 63
lhl.gol@lhl.no

LHL Hol

Kjell Persson
Bruslettovengen 23 B,
3580 Geilo
Tlf. 41 30 27 25
lhl.hol@lhl.no

LHL Hole

Tove Botten
Viksveien 2, 3530 Røyse
Tlf. 41 32 86 24
lhl.hole@lhl.no

LHL Kongsberg

Alf. E. Smørgrav
Gamle Drammensv. 55 D
3612 Kongsberg
Tlf. 92 03 90 68
lhl.kongsberg@lhl.no

LHL Krødsherad

Turid Hjertaas
Midtre Sundvollia 7
3535 Krøderen
Tlf. 91 30 24 05
lhl.krodsherad@lhl.no

LHL Modum

Lise-Lotte Hovde
Tomtavegen 6, 3360 Geithus
Tlf. 47 03 25 39
liselotte.hovde@outlook.com

LHL Nedre Eiker

Knut Tore Maudal
Skolevn. 4, 3055 Krokstadelva
Tlf. 90 60 00 98
knut.tore.maudal@ebnett.no

LHL Nesbyen

Marit Medalen
Klypevegen 42, 3540 Nesbyen
Tlf. 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.nore-uvdal@lhl.no

LHL Ringerike

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

LHL Røyken og Hurum

Solveig T. Solberg
Bjørndalslia 8
3442 Hyggen
Tlf. 48 10 10 50
lhl.royken@lhl.no

LHL Sigdal

Svein Olav Tovsrud
Bergrudlia 30
3350 Prestfoss
Tlf. 91 35 70 63
lhl.sigdal@lhl.no

LHL Øvre Eiker

Mary Anne Borlaug Lundemo
Hobbelstadjordet 43
3303 Hokksund
Tlf. 47 81 33 96
lhl.ovreeiker@lhl.no

LHL Ådal

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

LHL Ål

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



LHL

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



LHL Asker

Anne Carine Børresen
Gjellumstubben 5
1389 Heggedal
Tlf. 95 25 10 04
lhl.asker@lhl.no

LHL Bærum

Are Helseth,
Linderudveien 105,
1353 Bærums Verk
Tlf. 91 74 47 70
lhl.baerum@lhl.no

LHL Aurskog-Høland

Tittin Foss-Haneborg
Postboks 12,
1941 Bjørkelangen
Tlf. 91 16 59 06
lhl.aurskog-hoeland@lhl.no

LHL Drøbak og Frogn

Jørn Pettersen
Klommesteinveien 15,
1449 Drøbak
Tlf. 90 09 44 69
lhl.droebak-frogn@lhl.no

LHL Eidsvoll og Hurdal

Karin Helland
Andelsvegen 8 A, 2037 Bøn
Tlf. 97 16 20 11
lhl.eidsvoll@lhl.no

LHL Follo

Christine Laurendz
Postboks 495, 1401 Ski
Tlf. 97 06 65 45
lhl.follo@lhl.no

LHL Lørenskog

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

LHL Nannestad og Gjerdrum

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

LHL Nes

Arne Stenerud
Brautergutua 5, 2150 Årnes
Tlf. 92 82 80 51
lhl.nes@lhl.no

LHL Nittedal og Hakadal

Gitte Christine Korvann
Kalkbrennerveien 6,
1487 Hakadal
Tlf. 95 17 47 57
lhl.nittedal-hakadal@lhl.no

LHL Oppegård

Inger Blaabjerg
Konglestien 18,
1412 Sofiemyr
Tlf. 48 99 25 01
lhl.oppegaard@lhl.no

LHL Rælingen Enebakk

Tore Sjølie
co/Odd Herik Jenssen
Bjerkeliveien 49, 2005 Rælingen
Tlf. 91 66 39 99
lhl.raelingen-enebakk@lhl.no

LHL Skedsmo og Fet

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

LHL Sørum

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

LHL Ullensaker

Eva Fjell
Konvallvegen 1, 2052 Jessheim
Tlf. 40 04 43 24
lhl.ullensaker@lhl.no

LHL Vestby

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

LHL Askim og omegn

Stein Ruud
Osveien 292
1890 Rakkestad
Tlf. 92 43 96 77
lhl.askim@lhl.no

LHL Cardio Club

Nils Are Magerøy
Lillegaard 7
1618 Fredrikstad
Tlf. 91 65 74 80
lhl.CardioClub@lhl.no

LHL Fredrikstad

Rolf Bakkum
Pancoveien 7, 1624 Gressvik
Tlf. 95 02 19 12
lhl.fredrikstad@lhl.no

LHL Halden

Stein Roger Andersen
Busterudgata 4
1776 Halden
Tlf. 48 15 67 75
lhl.halden@lhl.no

LHL Moss og omegn

Lisbeth Gerd Lund
Sjøgata 41, 1516 Moss
Tlf. 90 74 80 09
lhl.moss@lhl.no

LHL Rakkestad

Håkon Stubberud
Storgata 18 A
1890 Rakkestad
Tlf. 90 79 47 27
lhl.rakkestad@lhl.no

LHL Rygge og Råde

Eva Inger Torp
Postboks 21, 1640 Råde
Tlf. 97 98 62 30
lhl.RyggeogRade@lhl.no

LHL Sarpsborg

Rolf Aikio
Postboks 27, 1701 Sarpsborg
Tlf. 90 82 42 55
lhl.sarpsborg@lhl.no

Graff Gartneri AS

Husebyveien 6
3480 FILTVET
Tlf. 32 79 64 31

**Kraftriket
Telemark**

Numedalsvegen 1920
3623 LAMPELAND
Tlf. 32 76 07 00

Gol Stål AS

Liagardsvegen 252
3550 GOL
Tlf. 32 07 42 77

ÖSTBERG

Vakåsveien 7
1395 HVALSTAD
Tlf. 67 17 77 00

TRYGG VEI
- veien til sikker trafikk

Teglverksveien 100
3057 SOLBERGELVA
Tlf. 32 23 23 00

AKTIV
VEDSØPT AS / ENTREPRENØR

Dråpen 6
3036 DRAMMEN
Tlf. 32 85 50 40

**Lyseng
Billakkering**

Norderhovsgata 23
3512 HØNEFOSS
Tlf. 919 12 220

**SPYDEBERG
UTEMILJØ AS**
Anleggsgartner tjenester

nærslj norske anleggsgartnere - miljø og landskapsentreprenører

**Eiker Tak &
Membran AS**

Hellebekkveien 4
3057 SOLBERGELVA
Tlf. 918 65 715

**Sundbrei
Transport AS**

Tiltaksvegen 821
3570 ÅL
Tlf. 481 71 721

**Magnetun
Maskindrift**

Tuppeskogen
3550 GOL
Tlf. 901 58 664

Ravnsborg Gartneri og Hagesenter

Jahrenbakken 3
3484 HOLMSBU
Tlf. 908 79 486

MotorForum
Follo

Teglveien 16
1400 SKI
Tlf. 64 97 69 69

**Bademiljø
Nordheim VVS AS**

Sundrevegen 176
3570 ÅL
Tlf. 32 08 63 00

Itavdeling1 AS

Kobbervikdalen 67
3036 DRAMMEN
Tlf. 901 96 949

**SIGDAL
MASKINFORRETNING AS**

Nerstad Industriområde 3, 3350 Prestfoss
Tlf. 97 99 19 90 - www.smf-as.no

PROZO
LIVE LIFE YOUR WAY

Tuneveien 10
1710 SARPSBORG
Tlf. 69 15 39 00

MOTOR-TRADE

Tlf. 73 82 01 00
mercedes5pluss.no

**H-vinduet
Magnor AS**

Furumoen 61
2240 MAGNOR
Tlf. 62 83 19 20

TAXI 03550
ROMERIKE**Kvanhøgd
Turistsenter**

Golsfjellet
3550 GOL
Tlf. 32 07 39 57

**Norefjell
Hyttetjeneste**

Skinnestoppen 9
3535 KRØDEREN
Tlf. 901 47 300

**Haglebu
Turistheim AS**

Haglebu
3359 EGGEDAL
Tlf. 32 71 33 10

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

Geilov.
3580 GEILO
Tlf. 32 09 12 30/50

**Trond Weum
Transport**

Formov
3340 ÅMOT
Tlf. 908 59 515

**Modena
Fliser A/S**

Brastadveien 58
3425 REISTAD
Tlf. 32 24 44 10

**DRAMMEN
FJERNVARME**

Jacob Borchs gate 4
3012 DRAMMEN
Tlf. 924 83 535

interoptik
Wegerson

Vikersundgata 31
3370 VIKERSUND
Tlf. 32 78 88 99

Son VVS AS

Elgveien 2
1555 SON
Tlf. 934 48 809

**Rørlegger
Haugen AS**

Blåbærsvingen 5
3360 GEITHUS
Tlf. 906 52 269

ISO energi

BEST PÅ BLÅSEISOLERING

isoenergi.no • ☎ 97 76 90 35

**Kongsberg
Containertransport AS**

Skrubbmoen 17
3619 SKOLLENBORG
Tlf. 464 70 000

SKARE & NES A/S

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

**ASK
ELEKTRO**

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

SE
Steg Entreprenør as

Apalveien 1
3360 GEITHUS
Tlf. 32 78 36 06

**SØSTRENE
GRENE**

Hovin Trevare

Krokfossvegen 13
2067 JESSHEIM
Tlf. 63 97 05 01

**FFF Hage
og Miljø AS**
Follestad Industriområde
3474 ÅROS
Tlf. 31 29 26 30

ÅLHYTTA 
DESIGN SOM STANDARD SIDEN 1966
Gullhagen, 3570 ÅL
Tlf. 32 08 60 50



Mobile Jessheim AS
Energiveien 14
Tlf. 63 97 94 00



post@bvbygg.as
482 88 624 / 958 47 803

Helge Bakken AS

Klemmavegen 4
3550 GOL
Tlf. 482 29 533

Øvre Østfold Regnskapskontor AS

Gulbringa 1
1825 TOMTER
Tlf. 69 92 22 52

**Årnes
Revisjon AS**

Seterstøvegen 4
2150 ÅRNES
Tlf. 63 91 28 50

**Smart
Økonomi AS**

Pancoveien 24
1624 GRESSVIK
Tlf. 488 82 105

Sole AS

3359 EGGEDAL
Tlf. 32 71 17 00

CRUX Bergfløtt behandlingssenter

Bergfløttveien 69
3404 LIER
Tlf. 32 22 68 00

**EIDSVOLL
BILSENTER**

Botshaugtangen 54A
2080 EIDSVOLL
Tlf. 63 95 89 00

**Hurum Dekk &
Bilglass AS**

Åsveien 4
3475 SÆTRE
Tlf. 32 79 19 99

**KB Tangen
Transport AS**

Tangen
3358 NEDRE EGGEDAL
Tlf. 413 34 346



Hyggenveien 35, 3440 RØYKEN
Tlf. 31 28 78 88

**T Fjeld
Biltransport AS**

Engaveien 6
3425 REIStAD
Tlf. 913 67 126

UKB Håndverk

Gardermovegen 9
2050 JESSHEIM
Tlf. 63 93 67 33

**Snarum
Pukkverk AS**

Krøderveien 1060
3370 VIKERSUND
Tlf. 416 00 860

Bratvold Boligventilasjon AS

Sandakerveien 363
3519 HØNEFOSS
Tlf. 901 97 554

Brødrene Stigen AS
SKOGSENTREPRENØR

Lykkjaveien 4, 1960 Løken
Tlf. 99107435/99460711

**Rælingen
Graveservice AS**

Wessels veg 12
2005 RÆLINGEN
Tlf. 918 77 899

**Sentrum
Bilservice AS**

Kristian Augusts gate 6
1776 HALDEN
Tlf. 69 18 15 31

Nordsiden Renseri AS

Ullerålgaten 4
3513 HØNEFOSS
Tlf. 32 12 41 64

Nordicgsa AS

Flyspeditørenes Senter
2060 GARDERMOEN
Tlf. 63 93 06 90



Dråpen 16
3036 DRAMMEN
Tlf. 32 88 22 60

**Helle og
Jonsson AS**

Navarhaugen 3
3475 SÆTRE
Tlf. 917 29 735

Hønefoss Glass-Service a.s

• Bilglass • Bygningsglass • Speil



- fagkunnskap gir trygghet



**Norsk
Elkontroll AS**

Rundtom 11
3055 KROKSTADELVA
Tlf. 400 87 700

Takringen AS

PB 4134 Gulsbogen
3005 DRAMMEN
Tlf. 32 20 29 00



Vålerv. 157
1599 MOSS
Tlf. 69 24 11 30



Autorisert Regnskapsførerselskap
Postboks 116, 1941 Bjørkelangen
Tlf.: 95 25 90 22



Smuihagan 25
2323 INGEBERG
Tlf. 917 71 400

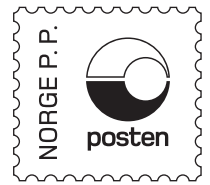


www.blinkhus-sigdal.no
Tlf. 32 71 14 90



Eiendomsservice
og vedlikehold

Huginveien 16
3518 HØNEFOSS
Tlf. 480 88 634



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

Russeguttene mistet kameraten – hedrer ham med innsamling

Av Jan Arne Dammen

I sommer mistet russeguttene en god kamerat etter russetreff i Hellas. Det var i august kameraten på 18 år døde av meninokokktype B, en bakteriell og svært farlig type hjernehinnebetennelse som er mer vanlig i Sør-Europa. Guttene på russebussen «Breadheads» tok tak og startet en spleis for å øke informasjonen om smittsom hjernehinnebetennelse. En rørende og fantastisk historie om russeren.

Midlene som doneres vil gå til LHL Sepsis og Meningitt. Pengene vil brukes til interessegruppens informasjonsarbeid / kunnskapsspredning om hjernehinnebetennelse og om viktigheten av vaksiner mot smittsom hjernehinnebetennelse

SPLEIS
fra SpareBank 1

Hva er Spleis? For organisasjoner Utforsk Tips Pris Hjelp



Russebussen «Breadheads» fra Bærum har nå Bladet Vårt går i trykken samlet inn over 286 100 kroner for å øke informasjonen om smittsom hjernehinnebetennelse.

Slik minsker du sjansen for å bli smittet

I tillegg til vaksine, anbefaler Folkehelseinstituttet følgende

tiltak for å minske sjansen for å bli smittet av hjernehinnebetennelse:

Ikke dele flaske og glass med andre - få nok søvn og hvile - unngå for mye alkohol - ikke røyke eller snuse - unngå å kline med mange.



LHL

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