



# LHL i Viken

"Bladet vårt" Nr. 4 - 2022



# Hei alle LHL´ere

Da er vi på god vei mot jul. Mørketiden er over oss og de fleste med lungeproblematikk føler nok på at tåkete og regntunge dager kan skape forverring av sykdom. Håper virkelig at dere alle går klar av både influensa, lungebetennelse eller Covid 19.

Lederne i lokallagene møttes på Kongsberg i slutten av oktober. Der fikk vi orientering om arbeidet med en ny strategi i LHL, og tanker for videre arbeid sentralt. Dere får alle Nyhetsbrev på e-post. Der kommer det mye og interessant informasjon. Les det, så er dere godt informert om arbeidet som gjøres.

Hvordan få gjennomslag for LHLs saker på 1-2-3? Dette er den Lokalpolitiske plattformen som ble godkjent på Landsmøtet. Den ble presentert av Lars Fjærli Hjetland, som er Politikk og samfunnsjef i LHL og gir oss gode innspill på hva vi selv kan påvirke i vårt lokalsamfunn.

Nå er også den nye medlems-siden oppe og går på hjemmesiden, LHL.no. Gjør dere kjent med denne. Gledelig for de tillitsvalgte og lokallagene, er at vi nå kan skrive litt lengere SMS meldinger til glede for våre medlemmer.

Det vi i LHL Viken må jobbe med videre, er hvordan vi

skal organiseres når Fylkeskommunen opphører den 1. januar 2024. Styret i LHL Viken skal utarbeide et høringsnotat som alle lokallag vil få til gjennomgang. Kanskje har dere allerede begynt å diskutere hvordan vi skal organiseres. Vi i fylkestyret gir dere tre muligheter for videre organisering av fylkestyret:

1. Fortsette som før som LHL Viken
2. Dele opp slik vi var tidligere i tre fylkestyrer; LHL Akershus, LHL Buskerud og LHL Østfold
3. Dele opp med et samarbeid mellom LHL Akershus og Østfold og beholde LHL Buskerud som eget fylkestyre.

Bruk muligheten dere har til å komme med nettopp deres innspill når høringene kommer ut til lokallagene. Fremtidig organisering avgjøres på Fylkesårsmøtet den 17.-18. mars 2023. Vi ønsker dere lykke til med arbeidet!

Ønsker at dere alle fremsnak



*Gitte Christine Korvann*

ker LHL og etablerer et godt samarbeid med Afasiforbundet. 1. januar 2023 blir de en del av LHL familien.

LHL etablerer seg nå pånytt som en medlemsorganisasjon, som skal være der for det enkelte medlem. Vi skal gjøre en forskjell!

Ønsker dere alle en riktig god november og etter hvert advent!

Gitte Christine Korvann  
Fungerende leder i LHL Viken  
og leder LHL Nittedal/ Hakadal

# Vinneren av artikkelkonkurranse i Bladet Vårt nr. 3-22 ble LHL Drammen og Lier.

Til Bladet Vårt nr. 3/2022 hadde det kommet inn mange fine artikler fra en rekke lokal-lag. 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/lokaliteter e.l.). Men også helse-politiske artikler og en rekke andre temaer og reportasjer er velkommen i Bladet Vårt.

May Kvernstuen hadde skrevet en flott artikkel om nytten av frivillig arbeid, folkehelse med mer. Denne synes vi fortjente

en påskjønnelse, og LHL Drammen er derfor vinner av artikkelkonkurransen i Bladet Vårt nr. 3/2022.

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

## Bladet Vårt fortsetter sin premiering av gode artikler for hvert nummer også i 2023!

**O**gså i 2023 vil redaksjonen i Bladet Vårt plukke ut og premiere gode artikler tilsendt fra lagene. Reglene stod på trykk i Bladet Vårt nr. 3/2021 (på baksiden). Trenger du

**dette tilsendt, send oss en SMS eller e-post.**

Premien for vinnende artikkel blir utbetalt til laget artikkelforfatterne tilhører, og er på kr. 1.000,-. Så benytt sjansen til å tjene noen kroner til inntekt

for laget! Hvis du/dere angir i emnefeltet i e-posten at dere vil delta i konkurransen med en artikkel, kan det lette juryens arbeid. Fine/fint bilde(r) som illustrerer det artikkelen handler om, er et pluss.

### LHL i Viken - Bladet Vårt

ISSN 2703-7975 – Utgiver: LHL Kongsberg, Bladet Vårt  
Pb. 27 Gamlegrendåsen, 3607 Kongsberg – E-post: redaksjonen@bladetvaart.no

Årgang 30 – Nr. 4–2022 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

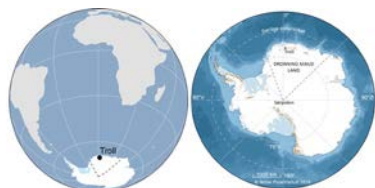
Forsidefoto: Rød Fluesopp i lyngen. Jan Arne Dammen

Neste nummer av Bladet Vårt: Primo mars – Frist innsending av stoff: 20. februar 2023.

# Troll kan temmes

## – fastlegen som ble polareventyrer

Tekst: Roald Adolfsen, Foto: Laila Røise, Ekstern kilde: Norsk Polarinstittutt (npolar.no)



Lokalisering



Beltevognsjåfør må man være

I begynnelsen av oktober 2022 hadde vi invitert fastlege Laila Røise i Kongsberg til å kåsere for lagsmøtet i LHL Kongsberg om hennes eventyrlige år i Antarktis. Hun hadde vært på et drøyt års opphold på den norske forskningsstasjonen Troll, som ligger i den norske delen av Antarktis, Dronning Mauds land.

### Utfordringen

Dette må vel sees på som en for utfordring for en fastlege? Ifølge Laila var det selvfølgelig en stor utfordring, men lysten til å få litt «fisk luft» fikk henne til å søke på jobben som en av de 6 faste, og eneste kvinnelige, overvintringspersonene på denne stasjonen i 2018-

2019. Oppholdet hadde en varighet på ca. 1 år, og hennes hovedrolle var selvfølgelig å være lege og medisinsk sakyndig. Men dette var bare en liten del av jobben. Alle på stasjonen måtte dele oppgavene mellom seg, så Laila måtte både betjene det meste av det tekniske utstyret og stasjonen, kjøre «brøytebil», dirigere fly som kommer med personell og utstyr osv. Altså en veldig allsidig jobb hvor man ikke måtte være redd for å bli skitten på henda.

### Flyplassarbeideren

Troll-stasjonen ligger 1 270 meter over havet, 220 kilometer fra kysten. Troll ble først etablert som en sommerstasjon



Laila på 17. mai

i 1989-1990, og i 2005 ble den innviet som heilårsstasjon. I nærheten av Troll er det laga ei flystripe, Troll Airfield, som er lang nok til å ta ned en jumbojet. Denne er klassifisert som en internasjonal flyplass og må operere etter sikkerhetskrav som gjelder for slike flyplasser. Laila måtte ta sin del av jobben med å ta ned, dirigere og etterfylle drivstoff på en rekke flytyper, til og med store fraktfly. Drivstoff og andre forsyninger blir fraktet til



Den internasjonale flyplassen



Måtte lære seg å ta i mot fly



Stort fraktfly på flyplassen



*Fantastisk natur*

basen om sommeren med skip til kysten, over 200 km unna. Men det kommer selvfølgelig også utstyr og forsyninger med fly. Basen har imidlertid forsyninger lagret for å kunne klare seg i lange perioder om vinteren, da været kan forhindre flytrafikk i lange perioder.

#### Gjester om sommeren

På sommerstid (dvs. på vinteren her i Norge) kunne stasjonen fylles opp med gjester av forskjellig type, hovedsakelig forskere fra ulike land. Da kunne det bli temmelig folkosomt der, ja kanskje overfylt i perioder. Med det var selvfølgelig en kjærkommen anled-

ning til å treffe nye mennesker. Som lege hadde tilgjengelig masse moderne hjelpemidler og teknisk utstyr samt nødvendige medisiner for å kunne håndtere både sykdommer og eventuelle uhell. Ja, hun hadde til og med en egen røntgen tilgjengelig. Hun hadde også tilgang til Telemedisin, dvs. mulighet for assistanse fra et sykehus i Norge (ved UNN – Universitetssykehuset i Nord-Norge, Tromsø). Hun måtte jo også fungere som tannlege, for det var ingen tannlege stasjonert der.

#### Fasiliteter

På stasjonen hadde de det

mest nødvendige av fasiliteter som kjøkken, bibliotek, treningsrom, rom med biljard, utendørs badestamp, TV-stue osv. Det ble selvfølgelig feiret både jul og andre høytider inkludert 17. mai, og da ble det disket opp herlige, og til dels uvanlige retter, som f.eks. krokodille til forett.

Det går selvfølgelig ikke an å gjengi særlig mye av den nær times lange presentasjonen hennes i denne artikkelen. Men de over 40 fremmøtte var veldig begeistret over et veldig interessant og inspirerende foredrag på bortimot 1 time. Vi hadde det med andre ord svært hyggelig!



*Medisinsk utstyr*



*Oversiktsbilde*

# Lanserer virtuelt sykehus

## Vestre Viken helseforetak går fremtiden i møte.

Av Jan Arne Dammen Foto Vestre Viken HF



Lisbeth virtuelt sykehus 02

Vi blir flere, vi blir eldre, vi lever lengre med sykdom og vi forventer mer av helsetjenesten. Samtidig har helsevesenet begrenset med ressurser og personell. Teknologi blir pekt på som en del av løsningen for å møte disse utfordringene, skriver Vestre Viken HF i en pressemelding.

- En bærekraftig helsetjeneste for fremtiden forutsetter at vi utnytter mulighetene teknologien gir, og løser oppgavene på nye måter som ikke krever like mye innsats fra helsepersonell, sier Lisbeth Sommervoll, administrerende direktør i Vestre Viken.

### Flere digitale tilbud

Hun viser til at pasienter og brukere er en viktig del av løsningen, og at de er kraftfulle endringsagenter.

-Vi ønsker å utvikle tjenestene sammen med de som skal bruke dem. Målet er at mange skal slippe å reise til sykehuset, og at de kan motta nødvendig oppfølging der de måtte befinne seg, sier Sommervoll. Hun understreker at de som har behov for å møte fysisk naturligvis skal fortsette med det.

Vestre Viken har over tid utviklet flere digitale tilbud, og har et ønske og mål om at det skal bli flere.

-Det at vi nå etablerer et virtuelt sykehus betyr at vi samler alle eksisterende tilbud og gjør dem synlige og lettere tilgjengelige. Tanken er at pasienter og brukere da enklere kan etterspørre disse tjenestene, sier hun.

### ?Et felles tak

- Det vi gjør nå er å samle alle virtuelle tjenester under ett felles tak for å gjøre dem synlige og mer tilgjengelige for pasienter og brukere. Vi setter nå brukermedvirkning og brukerstyrt tjenesteutvikling høyt opp på dagsordenen. Lanseringen av det virtuelle sykehuset er en

del av dette, sier Sommervoll.

### Mer oppfølging hjemme

Selv om det virtuelle sykehuset nå lanseres med en grunnsteinsnedleggelse, og med det markerer en start, tilbyr Vestre Viken allerede flere ulike digitale løsninger.

-Det er dette fundamentet vi skal bygge videre på i årene som kommer sammen med pasienter, pårørende og de ansatte, sier Sommervoll.

### AMK har fått øyne

Frem til våren 2021 var innringers stemme det eneste operatørene på Akuttmedisinsk kommunikasjonscenter (AMK) hadde å forholde seg til. I dag har den medisinske nødtelefonen fått på plass videosamtale og operatøren kan se bilder fra skadestedet og få oversikt over omfang. Det har gjort det enklere å veilede samt sette inn riktige ressurser.



Videosamtale legebil1

# Drammen kommune samler hjelpemiddellageret i Mjøndalen

Av Jan Arne Dammen

**Kommunen har et eget lager med enkle hjelpemidler som kan lånes gratis av innbyggere med midlertidig nedsatt funksjonsevne etter skade, sykdom og andre årsaker.**

Hjelpemidlene kan bidra til å gjøre hverdagen enklere, og kan lånes for en kortere eller lengre periode. Eksempler på hjelpemidler man kan låne er rullatorer, dusjkrakker, toalettforhøyer eller manuelle rullestoler. Det er NAV som har ansvar for hjelpemidler til innbyggere som har et varig behov, men kommunen er ansvarlig for å hjelpe innbyggere med å søke om dette. Kommunen har også ansvar for utkjøring av hjelpemidler fra NAV via hjelpemiddellageret.

## Samlet i ett lager

Før kommunesammenslåingen var det egne lagre for hjelpemidler i de tidligere kommunene Svelvik, Nedre Eiker og Drammen. Nå samles alt i ett hjelpemiddellager. 1. november var driften i gang i Evjegata 13 i Mjøndalen.

– Dette lokalet er større og etter oppussing mer egnet enn tidligere lokaler, og flere kan parkere på utsiden og hente hjelpemidler, sier Eilin Ekeland, virksomhetsleder Aktivitet og rehabilitering.

## Mindre lager i Svelvik

Ekeland understreker at de som har behov for å få hjelpemidler kjørt hjem til seg, fortsatt vil få tilbud om det. Samtidig vil det også være et mindre lager i

Svelvik som er åpnet på torsdager fra 14:00 til 15:00

## Mer effektivt

Med et egnet lager og gode muligheter for at innbyggere kan hente hjelpemidler når det selv passer dem, er målet at systemet med utlevering blir enda mer effektivt.

– På sikt ønsker vi å utvide åpningstidene, slik at innbyggere kan bestemme når de vil komme innom, også på kveldstid, sier Eilin.

Nå i starten vil åpningstiden foreløpig være fra klokka 11 til 15, mandag til fredag i Evjegata 13 i Mjøndalen. Du kan også ta kontakt på telefon 32 04 85 70 mellom kl. 09:00 til 12:00.



*Hjelpemiddeltekniker Øyvind Lande på vei ut med en arbeidsstol skal leveres hjem til en bruker. Foto Jan Arne Dammen*



*Hjelpemiddellageret i Evjegata finner du om du kjører rundt bygningen. Det er god parkering og inngang i underetasjen på baksiden av bygget.*

# LHL Ringerike på høsttur til Sverige

Av Kari Torgersen



*Fornøyde turdeltakere fra LHL Ringerike på handletur til Sverige. Fra v Berit Vangby, Kjell Raastad, Else Bjerknæs, Janicke Knudtzon, Astri Busterud og Svein Erik Olsen*

Etter mange medlemmers ønske reiste Lhl Ringerike på vår tradisjonelle handletur til Charlottenberg 12.oktober. Dette er en videreføring av samarbeid med Jernbanepensjonistene i vårt distrikt. Lhl Ringerike ble i sin tid invitert på handletur sammen med dem. Nå blir de invitert med oss, da deres lokalforening er nedlagt.

Sammen med reiseleder Kari Torgersen og sjåfør Tor Eirik Frog satte over 30 personer kursen mot svenskegrensen. Turen gikk med buss fra Hønefoss, via Jevnaker, den nye veien over til Gardermoen med frokoststopp på Sanngrund ved Glomma og Skarnes.

Vel over grensen ble det to handlerunder, der de fleste nok fikk med seg det de hadde tenkt av både vått og tørt.

I løpet av bussturen informerte Kari Torgersen om nytt fra LHL sentralt og hvilke planer lokalaget har resten av året. Det ble også tid til gemyttelige samtaler underveis på bussen og på stoppesteder i Norge og Sverige.

Planer fremover :

\* Invitasjon og deltakelse på foredrag og HLR demonstrasjon i Pasientsikkerhetsuka, Ringerike sykehus 20.oktober

\* Lagsmøte 14. november, med besøk av Frivillighetskoordinator i Ringerike kommune, Ullerål kirkes festsal. Servering av varmende suppelapskaus kaffe og julekake. Utlodning av bl.a. fruktkurv gitt av Coop Xtra Heradsbygda og produkter innkjøpt av styret fra LHL førstehjelp.

\*3 dagers julebordstur til Oset høyfjellshotell. 7.-9. desember

Styret i LHL Ringerike takker medlemmer og samarbeidspartnere for i år og ønsker hele LHL Viken en God jul og et godt nytt år!



# REFERAT LAGSMØTE LHL RINGERIKE 12. sept. 2022

**LHL Ringerike avholdt lagsmøte i Ullerål Kirke mandag 12. september 2022. Møtet ble annonsert i «Det Skjer» i Ring Blad samt over SMS til lagets medlemmer.**

Det var svært godt fremmøte, 44 personer inklusive styret var på plass da møtet begynte kl.1730

Leder Kari Torgersen åpnet møtet med å ønske gamle og nye medlemmer hjertelig velkommen og orienterte om programmet for kvelden

Åpnet med sangen Sol ute, sol inne.....

Videre en oppsummering av lagets aktiviteter siden Årsmøtet

2022. Så ble ordet gitt til møtets foredragsholder med tema:

## **Medisiner og resepter**

v/Provisorfarmasøyt Ida Moen Sykehusapoteket Bærum avd. Ringerike Sykehus

Ida Moen innledet temaet med Apotekenes opprinnelse i Norge Og gikk over til «Hvordan bruke Medisin»: de 4 R-er : riktig medisin - riktig dose – riktig tidspunkt - riktig måte

Et meget interessant foredrag som ble avsluttet med at Leder Kari Torgersen takket så mye for foredraget og overrakte en oppmerksomhet til kveldens utmerkede foredragsholder

Det ble åpnet for påmelding til: Handletur til Charlottenberg 12.

oktober. Avgangstider vil bli annonsert på et senere tidspunkt med SMS og i Ringerikes Blad under «Det Skjer»

Julebords tur 7-9. desember til Oset Høyfjellshotell er dessverre allerede nå fulltegnet

Kveldens bevertning var flere slag nydelig Pizza, mineralvann og kaffe. En takk til de som bemannet kjøkkenet og «ryddekomiteen»

Leder takket for fremmøte og ønsket alle vel hjem i regnværet.

Neste samling blir handletur til Charlottenberg 12. oktober. Neste lagsmøte blir i Ullerål Kirkes møtelokaler 14. november 2022 Kl.1730

Møtet avsluttet kl. 2030  
Sekretær LHL Ringerike

# Medlemsmøte LHL Hole 2. nov. 2022.

Av Tove, LHL Hole

Denne kvelden kom Knut Grande for å orientere oss om byggingen av Vikingskipet, som blir bygd nede på Sundvold stranda.

Vi fikk se tegninger og bilder fra prosjektets begynnelse til i dag. Det kan være opptil 80-90 mennesker som er med på dette, og alle gjør en frivillig innsats. Knut er prosjektleder, og er en meget flink mann i jobben. Han er også flink til å formidle tema videre, dette var et foredrag, som virkelig kan anbefales, det var alle medlemmene ening i.

Håper han kommer igjen og forteller, når vikingskipet er på vannet

Etter foredraget ble det kaffe og smørbrød, med utlodning etter hvert. En vellykket kveld for alle.

LHL i Viken 4/2022



# LHL Ullensaker har gjennomført følgende aktiviteter høsten 2022

Tekst og foto : LHL Ullensaker

## **Faste ukentlige trimaktiviteter:**

Mandag: Gå-gruppe, hvor man møtes til en 3-5km spassertur i ute naturen.

\* Kaffe og sosialt samvær etter trening

Tirsdag: Sirkeltrening m/avspenning i hall.

\* Kaffe og sosialt samvær etter trening

Torsdag: Sirkeltrening m/styrke i hall.

\* Kaffe og sosialt samvær etter trening

Hjertetrin med fysioterapeut (m/egenandel)

Fredag: Trening i varmtvannsbasseng.

Alle de ukentlige aktivitetene er godt besøkt. Våre lokale triminstruktører har tatt relevante kurs i regi av LHL, og øvelsene som gjennomføres er derfor relativt godt tilpasset deltagerens fysiske evner. Triminstruktørene gjør en fantastisk jobb og sørger for at deltagerne får god trim under trygge forhold.

## **Lagskvelder:**

Styret i LHL Ullensaker hadde gleden av å invitere medlem-

mer, pårørende og venner til lagskveld og sosialt samvær onsdag 28.sept i Frivillighetens hus på Jessheim. Som vanlig var alle velkomne uavhengig om man var medlem eller ikke. I invitasjonen oppfordret vi til å ta med naboen eller venner.

I tillegg til å samle medlemmene til sosialt samvær over en kopp kaffe med noe å tygge på ønsket vi å fokusere på noen utfordringer noen og enhver kan slite med i hverdagen.

Vi hadde derfor vært så heldige å få sykepleier/ernæringsfysiolog Camilla til å holde et foredrag om kosthold og ernæring med fokus på LHLS medlemmer. Foredraget ble meget godt mottatt blandt de fremmøtte.

## **LHL Ullensaker avholdt førstehjelpskurs 3.nov**

LHL Ullensaker hadde gleden av å arrangere et veldig nyttig og informativt førstehjelpskurs tilpasset våre medlemmer. Kurset var gratis for lokallagets medlemmer og deres pårørende.



Kurset ble avholdt på LHL sykehuset på Gardermoen torsdag 3.nov og gikk over ca 3 timer. Emnene som kurset dekket var blandt annet generell livreddende førstehjelp, kort innføring i bruk av hjertestarter og hvordan man kan/bør opptre om man kommer opp i en skade/ulykkessituasjon. Svein Hilde fra LHL Førstehjelp forklarte og demonstrerte entusiastisk hva man kan og bør gjøre dersom en står overfor en person med hjertestans eller som har behov for førstehjelp. Vi fikk også øve oss på Hjerter-Lunge-Redning og bruk av hjertestarter.



De fleste av kursdeltagerne hadde sikkert hørt mye av denne informasjonen tidligere, men det viste seg at mye også var glemt. Kurset fungerte dermed som en repetisjon og oppdatering, og vi lærte også en god del nytt. Etter kurset følte alle deltagerne seg mye mer selvsikre og forberedt om vi noen gang skulle komme ut for en reell situasjon. En klar anbefaling til alle fra kursleder var å laste med appen 113 fra Norsk Luftambulans. Denne appen kan redde liv ved raskt å komme i kontakt med nødetatene og få tilkalt kyndig hjelp.



Det var en lydhør gruppe som fulgte nøye med på hva kursleder Svein hadde å fortelle.

Det er begrenset med plass på disse kursene, og kurset ble derfor raskt fulltegnet. Men siden interessen var så stor planlegger LHL Ullensaker nytt kurs på nyåret en gang.

### **Juletur med buss til Hadeland Glassverk - lørdag 5.nov**

LHL Ullensaker hadde gleden av å invitere medlemmer med partner/følge til en minnerik og

flott opplevelse på Hadeland Glassverk på Jevnaker.



37 medlemmer og pårørende var påmeldt til bussturen vår. Busselskapet VIP Transport fraktet oss trygt frem og tilbake til Hadeland.

Ved ankomsten ventet det gløgg og pepperkaker i kafeen før vi fikk en orientering om historien til glassverket og en kort omvisning i glasshytta.



Etter omvisningen ble vi sluppet løs på egenhånd. På området som Hadeland Glassverk består av er det mange forskjellige utsalg og butikker, så det var god anledning til å handle både julegaver og diverse annet som måtte falle i smak.

Etter at vi hadde fått anledning til å se oss omkring og besøkt de butikker en hadde interesse for samlet vi oss i kafeen til

tradisjonell julemat med ribbe og riskrem.

Før vi returnerte mot Jessheim hadde vi organisert en overraskelse. COOP Ekstra på Gystad hadde donert en rikholdig fruktkurv som vi trakk lodd om, og som en heldig vinner fikk med seg hjem.

Ved hjemkomsten var alle turdeltagerne enige om at det hadde vært en koselig, sosial og fin tur.

For LHL Ullensaker frister dette til gjentakelse, og vi ser frem til å få gode forslag til aktiviteter og reisemål for et tilsvarende arrangement på et senere tidspunkt.

L H L U l l e n s a k e r

Følg oss på Facebook

E-Post: [lhl.ullensaker@lhl.no](mailto:lhl.ullensaker@lhl.no)

Konto: 1606.09.07378

Vipps: 503297

Organisasjonsnummer / Grasrotandel: 983 893 902



## Godkjenningsordningen i fritt behandlingsvalg kan bli avviklet

Regjeringen har fremmet forslag om å avvikle godkjenningsordningen i fritt behandlingsvalg (FBV). Retten til å velge behandlingssted videreføres.

I lovproposisjonen som ble fremmet for Stortinget 21. oktober, fremgår det at godkjenningsordningen i fritt behandlingsvalg kan avvikles fra og med 1. januar 2023. Det blir opp til Stortinget å fastsette endelig tidspunkt for avvikling. Saken vil trolig bli avgjort i løpet av desember.

Vi vil oppdatere denne nettsiden fortløpende.

### Hva betyr en eventuell avvikling for de godkjente virksomhetene?

Hvis de foreslåtte lovendringene blir vedtatt, vil ikke godkjente virksomheter lenger motta betaling fra staten for ytelse av spesialisthelsetjenester etter 1. januar 2023, med mindre pasientbehandlingen er omfattet av en foreslått overgangsordning på inntil tolv måneder.

Fra og med 1. januar 2023 vil det dermed ikke være mulig å ta inn nye pasienter. Det vil si at virksomhetene ikke vil få betalt for nye pasienter fra og med denne dato.

Pasienter som har startet sin behandling og er i et behandlingsløp, kan behandles så lenge det gjøres innen overgangsperioden på tolv måneder – og spesialisthelsetjenesten som ytes er forsvarlig.

1. januar 2024 må pasientene enten være ferdigbehandlet eller ha blitt overført til et offentlig behandlingssted eller et privat behandlingssted som har avtale med et regionalt helseforetak. Pasientene må samtykke til overføringen.



**LHL**

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

# Nytt fra LHL Røyken og Hurum

Tekst og foto : Solveig

Laget er godt i gang med høstens aktiviteter, og kan konstatere bra oppmøte på lagets månedlige kveldsmøter.

På vårt medlemsmøte tirsdag 13. september fikk vi besøk av Kjetil

Dybvik, fra LHL International, en engasjert og dyktig foredragsholder. Han fortalte om LHL sitt arbeid, og om tuberkulosens herjinger på verdens basis, ikke minst hvordan og hvorfor dette angår oss.

Det var en lydhør forsamling som fikk høre om sykdom og problemer som vi her, i dagens Norge, knapt kan forstille oss.



*Kjetil Dybvik*

Han var sterkt opptatt av Spleis en tjeneste under Sparebank

1 som står for innsamling av midler til bl.a. barn uten foreldere i Uganda.

Et spontant avholdt styremøte gikk enstemmig inn for å gi inntekten av dagens loddsalg til de omtalte barna i Uganda. Til tross for dagens alvorlige emne, gikk praten livlig rundt kaffebordet.

Lagets leder, Håkon avsluttet med vel hjem, og minnet om neste møte 11. oktober.

**Møtet 11. oktober ble åpnet av lagets leder, Håkon Skjolden med en bekymring, som nok preger mange lag og foreninger, ved at det er vanskelig å få medlemmene til å påta seg tillitsverv.**

Han kunne imidlertid ønske velkommen til dagens underholdere Kate Gulbrandsen og Jon Vold, fra Øvre Eiker.

Et allsidig par, som vartet opp med kjente viser i et stort spekter fra Henning Kvitnes, Jonas Fjeld, Alf Prøysen og Dolly Parton, med fler. Et reportoar, som nok var kjent for mange,



*Kate Gulbrandsen og Jon Vold*

ble satt stor pris på, og de fleste både sang og nynnet med på flere av melodiene. Veldig bra at alt ble presentert i norsk utgave.

Selvsagt ble kveldens avslutning med loddsalg, kaffe og kaker, godt mottatt av et tydelig oppstemt publikum.

Håkon avsluttet, og mente at stemningen nok blir like god på neste møte, når vi får besøk av trekkspilleren Trygve Ingebretsen.

Det ble heller ikke lagt skjul på at mange gledet seg til årets julebord 25. november.

# Verdens hjerneslagsdag 29. oktober

Vil ha med «Se» i symptomkampanje | Prate-Smile-Løfte- «Se»

Av Jan Arne Dammen



Tommy Skar

**Hvert år rammes 12.000 av hjerneslag, og tidlig diagnose og behandling er viktig. Ved hjerneslag teller hvert minutt, derfor må alle kunne symptomer på hjerneslag og ringe AMK 113 når disse oppstår.**

## Symptomer

Symptomer på hjerneslag inntrer plutselig og uventet med tap av en eller flere kroppsfunksjoner. For eksempel problemer med å prate, smile eller løfte armene. Når det gjelder syn, kan det være tap av sidesyn, dobbeltsyn eller blindhet på ett øye.

## Prate – smile - løfte – se – ring 113

LHL Hjerneslag har skrevet brev til Helsedirektoratet og ber om at synsforstyrrelser inkluderes i hovedsymptombe-

skrivelsen for hjerneslag.

- Budskapet med plutselig problemer med å prate, smile, løfte, se – ring 113 – kan bidra til at enda flere enn i dag kommer tidlig til diagnostisering, sier generalsekretær Tommy Skar i LHL Hjerneslag.

## Synsforstyrrelser

Bakgrunnen for forslaget, i tillegg til at det behov for at flere kommer raskere til diagnostisering og eventuelt behandling ved symptomer på hjerneslag, er at en betydelig andel slagrammede har synsforstyrrelser som symptom på slaget.

I 2020 ble det fra sykehusene innrapportert 8 917 slag til Norsk hjerneslagregister (NHR). Av alle slag med symptomer relatert til syn, og uavhengig av andre slagsymptomer, hadde 16,8 prosent synsfeltutfall eller dobbeltsyn. 0,6 prosent hadde både synsfeltutfall og dobbeltsyn registrert i akutfasen, ifølge Norsk hjerneslagregister (NHR).

## Pakkeforløp

Det er ifølge pakkeforløp hjerneslag et mål at andelen som

ringer AMK 113 innen 15 minutter fra symptomdebut skal være på over 50 prosent. I årets første og andre tertial viste pakkeforløpets oversikt at andelen nasjonalt er i underkant av 30 prosent.

Andel pasienter med hjerneinfarkt innlagt innen fire timer etter symptomdebut har gått ned hvert år siden 2018. I 2018 var den på 45,9 prosent, mens den i 2021, som er siste oversikt, var på 43,3 prosent, ifølge NHR. 2022-tallene kan ifølge pakkeforløp hjerneslag se bedre ut, men det er for tidlig å konkludere.

## Slagrammede med synsforstyrrelser

Ifølge Norsk hjerneslagsregister var andelen slagrammede med FAST-symptomer (facialisparese, armparese, språk-/taleproblemer) i 2021 på under 70 prosent (66,4), noe som betyr at over 30 prosent har andre symptomer.

- Blant disse 30 prosentene finner vi slagrammede med synsforstyrrelser som symptom på hjerneslaget, sier Skar, som legger til at flere andre land



Ring 113



Hvert sekund teller ved hjerneslag

har, inkludert syn og balanse i sin symptombeskrivelse.

### Enhetlig kommunikasjon

I brevet til Helsedirektoratet tar LHL Hjerneslag også opp at det er behov for enhetlig kommunikasjon.

- Avslutningsvis vil vi også be

Helsedirektoratet om å oppfordre brukerorganisasjoner, helseforetak, fagmiljøer og andre om å kommunisere hjerneslagsymptomer med utgangspunkt i samme beskrivelse – Prate, Smile, Løfte (som kan få Se som tillegg) – slik at man har en enhetlig publi-

kumsinformasjon. I dag ser vi at flere igjen kommuniserer slagsymptomer gjennom også FAST-regelen, som gjør publikumsinformasjonen mindre effektiv (vi skiller her på utadrettet publikumsinformasjon og intern helsefaglig kommunikasjon), sier Tommy Skar.

## Helsedirektoratet vil vurdere

### I en e-post til LHL Hjerneslag og Afasi opplyser Helsedirektoratet at de vil vurdere forslaget.

-Helsedirektoratet takker for innspill fra dere, og vil på bakgrunn av deres henvendelse, sende en forespørsel ut til fagfeltet med spørsmål om hvordan de oppfatter behovet for å utvide informasjonskampanjen til også å omhandle synsproblematikk som symptom på hjerneslag, skriver seniorrådgiver Liv Hege Kateraas.



Liv Hege Kateraas

# Folkehelseinstituttet anbefaler barn og voksne i risikogruppene å ta influensavaksine

Det er to år siden sist Norge hadde en skikkelig influensasesong, men influensan er tilbake og man forventer en epidemi denne vinteren.



De fleste tåler influensa godt, men barn og voksne med noen kroniske sykdommer eller tilstander blir oftere alvorlig syke. Disse risikogrupperne bør ta vaksine mot influensa hvert år. Dette er nødvendig fordi influensaviruset endrer seg hele tiden og vaksinen tilpasses disse endringene hvert år.

Vaksinen er også anbefalt til de som bor sammen med eller er tilsvarende nære personer med svekket immunforsvar, for å redusere sannsynligheten for at de blir utsatt for smitte.

– Vi venter at virus som ikke har vært i omløp på flere år vil vende tilbake. Dette er virus som vi har lite beskyttelse mot, og da spesielt små barn. Noen barn har aldri møtt influensavirus, og har derfor heller ingen eller lite immunitet. Derfor er det viktig at barn i risikogrupperne får influensavaksinen i år, sier Are Stuwitz Berg, barnelege og avdelingsdirektør for smittevern og vaksine i Folkehelseinstituttet.

Barn får oftere influensa enn voksne og de aller fleste barn tåler influ-

ensa godt. Men, hvert 14. barn anbefales influensavaksine fordi de har en grunnsykdom som øker risikoen for alvorlig forløp av influensa. Likevel fikk bare åtte prosent av disse barna influensavaksine forrige sesong. Det betyr at bare en brøkdel av de barna som trenger ekstra beskyttelse fikk vaksinen.

For de mellom 18-64 år med samme type sykdom eller tilstand var vaksinasjonsdekningen noe bedre, men fortsatt et stykke unna målet om 75 prosent dekning. I denne aldersgruppen tok over 50 prosent influensavaksinen i fjor, ifølge SSB.

– Hver eneste dose teller for å unngå alvorlig sykdom og dødsfall på grunn av influensa. Smittespredningen kan øke svært raskt hvis influensaviruset først får fotfeste i befolkningen. Alle som anbefales influensavaksine, bør ta den nå for å få effekt av vaksinen før influensa blir utbredt, sier Berg.

**Hvorfor er influensa farlig for risikogrupperne?**

Nær 1,6 million mennesker i Norge

tilhører grupper med økt risiko for alvorlig influensa. Sannsynligheten for et alvorlig sykdomsforløp er høyere dersom man har flere sykdommer forbundet med økt risiko. Influensa kan føre til alvorlig lungebetennelse. Det er også økt risiko for ørebetennelse, bihulebetennelse, og blodforgiftning.

– Voksne og barn med risikotilstander kan også oppleve at grunnsykdommen forverres når de får influensa. Dette kan skje i form av symptomforverring, eller ved at det blir vanskeligere å regulere sykdommen med medisinene man går på til vanlig, sier Berg.

Ved alvorlige komplikasjoner av influensa er sykehusinnleggelse nødvendig. Alvorlig influensasykdom kan også føre til varig svekket helse og økt hjelpebehov.

Influensavaksine er det viktigste tiltaket for å unngå alvorlig sykdom. Typisk influensasyntomer kommer brått, gjerne med

- feber
- hoste
- muskelsmerter



- hodepine
- påvirket allmenntilstand
- mageplager og diaré kan opptre, spesielt hos barn

Influenzasyke med sterke symptomer, bør ha tilsyn. Som ved annen sykdom som kan forverre seg raskt, er det nødvendig å ha kontakt med små barn også i løpet av natten.

– Vaksine er det beste de i risikogrupperne kan gjøre for å beskytte seg selv mot alvorlig influensas sykdom. Dette er spesielt viktig for barna i risikogrupperne denne sesongen, avslutter Are Stuwitz Berg.

### Hvem bør vaksinere seg?

Personer i følgende risikogrupper bør ta influensavaksine årlig:

\* Beboere i omsorgsboliger og sykehjem

\* Alle fra fylte 65 år

\* Gravide etter 12. svangerskapsuke (2. og 3. trimester). Gravide i 1. trimester med annen tilleggsrisiko skal også få tilbud om influensavaksine

\* For tidlig fødte barn, fra de er 6 måneder (kronologisk alder) til de blir 5 år. Anbefalingen gjelder særlig de barna som er født før uke 32 i svangerskapet.

\* Barn og voksne med:

o kronisk lungesykdom (inkludert astma),

o hjerte- og karsykdom (annet enn velregulert høyt blodtrykk),

o diabetes type 1 og 2

o leversvikt eller nyresvikt

o kronisk nevrologisk sykdom eller skade, spesielt personer med nedsatt lungekapasitet og/eller hostekraft

o nedsatt immunforsvar som følge av sykdom eller behandling av sykdom (f.eks. organtransplanterte, kreft, HIV, reumatoid artritt og andre sykdommer)

o svært alvorlig fedme (KMI over 40) o annen alvorlig og/eller kronisk sykdom der influensa utgjør en alvorlig helseisiko, etter individuell vurdering av lege (f.eks. personer med medfødte kromosomavvik, genetiske syndromer og sammensatte kromosomavvik som ikke er klassifisert annet sted)

### Andre målgrupper

I tillegg anbefales influensavaksine til følgende grupper, primært for å beskytte andre (indirekte beskyttelse):

• Helsepersonell og andre ansatte i helse- og omsorgstjenesten som har nær kontakt med pasienter ved behandling eller pleie

• Personer som bor sammen med (eller er tilsvarende nære) immun-supprimerte

• Svinerøktere og andre som har regelmessig kontakt med levende griser

• Saneringspersonale og andre som jobber med mistenkt eller bekreftet influensasyk tamfugl for å redusere sannsynligheten for samtidig smitte med både fugleinfluensavirus og sesonginfluensavirus. Sesonginfluensavaksinen beskytter ikke mot fugleinfluensavirus.

### Om influensavaksine

Influenzaviruset er i stadig endring, og derfor blir influensavaksinene oppdatert før hver sesong. Årets influensavaksiner inneholder fire influensavirustyper: to A-stammer og to B-stammer.

Effekten av influensavaksine varierer fra år til år, men ligger i gjennomsnitt på cirka 60 prosent. Det betyr at noen får influensa selv om de har tatt vaksine, men vi ser likevel at vaksinen kan redusere risikoen for

alvorlig sykdomsforløp.

For barn er det to ulike typer vaksiner tilgjengelig. En som man stikker i armen, og en nesepprayvaksine. Injeksjonsvaksinen er godkjent for barn fra 6 måneder, mens nesepprayvaksinen er godkjent for aldersgruppen 2-17 år, med noen unntak (klinisk nedsatt immunforsvar, graviditet, alvorlig astma eller aktivt pus-tebesvær og ubehandlede craniofaciale misdannelser).

Vaksinen bør tas i perioden oktober til desember, før influensas sesongen starter. Det tar 10-14 dager fra vaksinen settes til du kan forvente effekt. Hvor og når får vi satt den?

Vaksinene er nå tilgjengelig over hele landet. Sjekk med legekantoret eller på kommunens nettsider om hvor du kan vaksinere deg.

### Pris

Hvor mye det koster å få satt vaksine vil variere etter hvor du bor. Det er opp til kommunene, legekantorene og vaksinasjonsstedene å bestemme totalprisen for vaksine og vaksiner-ing. Selve vaksinen koster 88 kroner fra Folkehelseinstituttet til kommuner og fastleger. Det pasienten betaler utover 88 kroner er dermed vaksinasjonsstedets pris for å vaksinere.

Folkehelseinstituttet har gått bredt ut og gitt beskjed om at det er viktig at de som vaksinerer tilstreber lav pris, slik at alle som bør ha vaksinen har råd til å ta den. Snakk med fastlegen eller sjekk kommunens nettsider for å forhøre deg om pris.

Vaksinerer i apotek er ikke en del av influensavaksinasjonsprogrammet, og alle som vaksinerer seg der må betale full pris for vaksine og vaksinerer. Dette gjelder også barn i risikogrupperne.

# Blir nektet livsforlengende medisin

Av Jan Arne Dammen

Mats Bjerkens er 32 år og for gammel til å få medisinen Spinraza. Først var argumentet at medisinen var for dyr, men nå er prisen halvert. Beslutningsforum skal ha ett nytt møte om Spinraza for voksne med SMA før jul. Lederen i SMA Norge er ikke optimist denne gangen heller.

Mats har en medfødt muskelsykdom (SMA type 3). Men det har ikke stoppet ham fra å følge drømmene sine. Mats er godt kjent i bilcrossmiljøet, der han har vært aktiv med sine spesialbygde biler siden 2006. Bilkjøringa er lagt på hylla, men er fortsatt i miljøet som speaker på stevner. Han jobber som regissør, skriver ofte manuset selv og er en god historieforteller. Dette vil han gjerne fortsette med.



## Les det sterke leserbrevet fra Mats

Nå er det snart 5 år siden den livsforlengende medisinen Spinraza ble tilbudt pasienter med sykdommen SMA. Men kun de under 18 år. De som fikk behandling den gang, er sikret medisinen livet ut. Men vi som var over 18 år venter fortsatt. Først var argumentet at medisinen var for dyr, men nå er prisen halvert. Det neste argumentet var at det ikke lå nok forskning til grunn for å vise at

medisinen også hadde effekt på voksne. Nå er det bevist ved studier fra blant annet Tyskland at den fungerer også på oss.

## Så hvorfor skriver jeg denne teksten?

Jo, fordi jeg er en av disse voksne med muskelsykdommen SMA. Vi er ikke mange, det antas at vi er ca. 60 voksne som lever med sykdommen. Jeg har vokst opp med tanken på at det ikke fantes noen «kur» eller behandling for sykdommen min. Det endret seg i 2018. Nå finnes den, og blir tilbudt voksne i de fleste vestlige land, - men ikke Norge. Hadde jeg f.eks. bodd i Polen ville jeg hatt tilgang på medisinen.

## Ønsker å leve et normalt liv

Det medisinen (Spinraza eller Evrysdi) gjør er at den stopper sykdommen fra å forverre seg, at musklene svekkes og at jeg kan leve et relativt normalt liv. Noen rapporterer også om bedring i muskellkraft. Jeg ønsker å leve så lenge som mulig og bidra til samfunnet i så stor grad som overhodet mulig. Denne medisinen kan gjøre at jeg fortsatt greier å skrive manus og jobbe som regissør slik jeg gjør i dag.

## Møte før jul

Grunnen til at jeg skriver denne teksten nå, er at Beslutningsforum (de som avgjør hva slags medisiner

som skal godkjennes i Norge) skal ha ett nytt møte ang medisin for voksne med SMA før jul. Lederen i SMA Norge er ikke optimist denne gangen heller. Men vi må bare håpe. Det er mange viktige medisiner som lever samme skjebne for andre grupper, men for meg personlig betyr jo dette ekstra mye. Vi er ikke mange, og det koster ikke Norge mye å prioritere dette. Alt vi ønsker er å leve lange og meningsfulle liv!

## Folk dør mens vi venter

Hva kan dere gjøre? Selv om mange av dere foreslår spleis, så vil ikke det fungere, da det fortsatt blir for dyrt og dette også gjelder flere enn meg. Det dere KAN gjøre er å dele innlegget, eller bare snakke om det på butikken, frisørsalongen eller på verkstedet. Det er noen få mennesker som sitter i Beslutningsforum. De bestemmer over mange liv i Norge. Hvis det blir oppmerksomhet rundt saken, kan det nå dem. Vi ønsker i hvert fall et endelig svar! Folk dør mens vi venter.

Mats Bjerkens



Mats i sine glansdager på banen

# Likepersonkurs for LHL Viken

Tekst: Rolf Aikio og Roald Adolfsen. Foto: Rolf Aikio

Den 29. oktober ble det avholdt et likepersonkurs på Grand Hotell i Kongsberg. Deltakere på dette kurset var (kommende) likepersoner fra en rekke forskjellige lag i LHL Viken, som Romerike, Fred-

rikstad, Sarpsborg, Askim og omegn, Moss, Asker, Drammen og Kongsberg.

Den kunnskapsrike kursholderen Svein Gurvin ledet kurset, som bidro til 13 nye likepersoner godkjent for sykehus og

institusjoner, hvorav 9 er aktuell for Sykehuset Østfold, Kalnes. En meget engasjert gruppe gjorde kurset ekstra interessant.

Deltakerne fikk utlevert kursbevis etter endt kurs.



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

# TUBFRIM på Nesbyen vedtatt nedlagt - har delt ut 26 millioner kroner

Av Jan Arne Dammen

TUBFRIMs eier, Nasjonalforeningen for folkehelsen, har vedtatt å legge ned driften av TUBFRIM fra sommeren 2023. Fra 1928 og frem til 2021 har TUBFRIM delt ut kr 26 millioner kroner til ca. 2700 gode tiltak.

## Mindre post

Samfunnet digitaliseres, og mengde innsamlede frimerker har gått drastisk ned. De siste fem årene, 2017-2021, viser at det vil bli vanskelig og produsere overskudd i årene fremover. Derfor er beslutningen om å avvike driften nødvendig, skriver de i en pressemelding.

Den store reduksjonen i inngang av frimerker, allerede nedskalert drift med hensyn til antall ansatte, og kostnader på ett minimum gir svært små handlingsmuligheter til fortsatt å kunne forvente overskudd i drift. Med dette bakteppet kan vi ikke lenger forsvare drift på TUBFRIM, uten at vi drifter på oppsparte midler. Styret i TUBFRIM har derfor vedtatt at ordinær drift av TUBFRIM opphører fra og med 22. oktober 2022, skriver de.



Daglig leder Kåre Myro

## Stor takk

Nasjonalforeningen for folkehelsen, styret i TUBFRIM og de ansatte på TUBFRIM ønsker å uttrykke en stor takk til alle som har samlet og sendt frimerker til TUBFRIM gjennom snart 100 år. Dette gjelder privatpersoner, bedrifter, statlige kontorer og kommuner. I tillegg har det blitt klippet kilovis med frimerker på ett hundretalls dagsenter landet rundt. Dette har til sammen bidratt til at TUBFRIM har kunnet «gjøre brukte frimerker om til gode tiltak for barn og unge»

TUBFRIM har pr i dag tre ansatte, som utgjør ca. 1,5 års-

verk. Den ordinære driften vil opphøre fra og med 22. oktober 2022. Men TUBFRIM vil frem til nyttår 2022/2023 fortsatt ta imot alt av brukte frimerker etc., samtidig som det jobbes med alternative løsninger for dette.

## Historikk

TUBFRIM ble etablert i 1928 på Nesbyen av postmester Ditlef Frantzen. TUBFRIM skulle samle inn og selge brukte frimerker. Overskuddet skulle brukes til tuberkulosearbeidet blant barn i Norge.

TUBFRIM ble overdratt til Nasjonalforeningen for folkehel-



Daglig leder Kåre Myro med en postsekk som stadig har blitt lettere.



Ridderdagene er ett av de mange prosjekter som har fått midler fra Tubfrim

sen i 1947. TUBFRIM bygget sitt eget frimerkehus, Solstad, i 1958. På det meste jobbet det 14 personer på TUBFRIM. Innsamling av frimerker og annen filateli har hele tiden vært hovedaktiviteten, selv om

både Telekort og postkort har vært tilleggsprodukter i senere ti-år. Det har også skjedd endringer i hva overskuddet skal brukes til. I dag går overskuddet til

helse- og trivselsfremmende tiltak for barn og unge i Norge, og til bekjempelse av tuberkulose. Fra 1928 og frem til 2021 har TUBFRIM delt ut 26 millioner kroner til ca. 2700 gode tiltak.

## Dette er siste nummer med Kryssord i Bladet Vårt (sorry...)

Redaksjonen i Bladet Vårt har diskutert interessen for Kryssordet i Bladet Vårt basert på mengden av innsendte løsningsforslag. De siste årene har antall innsendte løsninger ligget stort sett mellom 5 og 10 pr. nummer, og det er ofte de samme personene som sender inn løsninger. Dette har medført at det har blitt mange gjengangere blant premievinnerne.

Det er derfor med tungt hjerte at vi har besluttet å legge ned Kryssordet i Bladet Vårt fra og med nr. 1/2023. Det blir selvfølgelig trukket ut vinnere av kryssordet i dette nummer på vanlig vis.

Dersom det skulle være et stort antall lesere som løser kryssordet, men som ikke sender det inn, vil vi gjerne høre fra dere. Da kan vi være villige til å revurdere beslutningen. Hvis du ønsker at

vi skal fortsette med kryssordet, og er en av de som (nesten) aldri sender inn, send oss da en e-post til redaksjonen@bladetvaart.no eller en SMS til mobilnummer 957 02 837 og fortell hvorfor vi ikke bør legge det ned.

Kommentarfrist: 1. februar 2023.

LHL- LÅG- VIKEN		SPILTE SETT OSTLAND	ROPER DALSØ STAD	SPRØ HOLDE LØRD- SØNDEN	LAND- SAR- FUNKET	ILD- SØEL	ØI	OPP- DRETT	RENLÅN ØBLAT PAPLE	M	3/4	P	I
V E S T B		A	C	D	A	L	A	L	K	A	E	I	E
DEKA	T	I	Y	T	A	S	I	E	N	T	O	J	R
SPRØ- LÅG- VÅRET	T	N	T	E	S	T	E	T	I	K	S	B	E
DEIK	I	N	E	O	N	S	B	D	O	U	N	N	E
LØSRA SØNTER TALL 00	R	I	K	S	M	E	K	L	E	R	E	N	S
M	D	E	T	N	Y	E	O	N	S	O	R	G	



• NYBYGG - TILBYGG  
 • PÅBYGG OG OMBYGGING  
 • SKIFTING AV VINDUER  
 • SKIFTING AV DØRER  
 • TAK OG UTVENDIG ARBEID  
 • INNVEDIG ARBEID  
 • VÅTROM

**Tlf: 416 32 170**

[www.sundbygg.no](http://www.sundbygg.no)  
[sundbyggas@gmail.com](mailto:sundbyggas@gmail.com)



**Borgan  
Kjøkken  
og Bad**

Tordenskiolds gate 26  
 3044 DRAMMEN  
 Tlf. 32 88 88 90



**REGNBUE  
GJENVINNING** - en del av  
**AS Follo Truckutleie**

**CONTAINERUTLEIE**

*Din lokale  
avfallspartner*

**Tlf: 64 86 31 03**  
**[follotruckutleie.no](http://follotruckutleie.no)**



**NIOS**  
 NORSK INDUSTRI OG OFFISORDE SERVICE

Vi tilbyr

- Mekanisk vedlikehold
- Automasjon
- Hydraulikk
- Konsulenttjenester

90 63 47 90  
[espen.pedersen@nios.no](mailto:espen.pedersen@nios.no)



**BYGG  
MED OSS**

Bygg Med Oss AS

Serviceveien 10  
 1940 BJØRKELANGEN  
 Tlf. 900 90 046



**Strømlleverandør som kan strøm**

Med nesten 30 års fartstid er Ustekveikja Energi blant de mest erfarne strømselskapene i Norge. Vi er en nøktern og fremtidsrettet aktør i markedet, opptatt av å tilby fornuftige råd og gi den beste kundeservicen. Bli kjent med oss på [ustekveikja.no](http://ustekveikja.no)

**Ustekveikja  
Energi** 

# KRYSSORD


Vinnere forrige nr. av Bladet Vårt.

1.Liv Berit Fredheim, Ingedalsveien 480, 1747 Skjeberg

2.Lars Myhre Leirimo, Olavsgate 13 B, 3612 Kongsberg

3.Knut Raaen, Hovdeveien 6 A, 3370 Vikersund

Vinnerne får tilsendt hver 5 hjertelodd.



	DOKTOR	AVGASS	CAPP SPRÅK		BAKERST	INNTEKSKILDE KYR	LYRISK DIKT		
	↳				FAMILIEMEDLEM			↶	
	GUDSTRO						TIDL. LEF TØR		
	TENNIS-SLAG					TIDL. CITROEN-MODELL		BILKJ. TÆGN UNGARN	
	RØYK				LEGEKUNST			ROPERTALL 50	
	ODDE				GAPPEL MYNT				
LHL-LAG	↓					HUSD	DRIKK		
FINNES DET MANLE AV		ORGAN	PROGRAMMERINGS-SPRÅK	TO LIKE	PERSON FRA AGDER	ROVDYR NONE	ISLANSK HØYTID	KONGELIG	
↳							LYSBILDE		
	↓		NORSK INDUSTRIKONSERN	DRIKK	LEVERBILTOPP (OPV)	KOMPUNE I VIKEN	URETT HAST	ROPERTALL 500	↑
FORPELL							LEVER	AVLEGGES I RETTEN FUGL	
NAGLE	↳				VANNARE		HYLE, VRÆLE	SOLGUD	
RYDDER				LITEN			FROST, TELE		
ROPERTALL 100				FUGL		PADLE			
↳					→			↗	

Kryssord laget av: Rolf Bangseid

Navn: \_\_\_\_\_

Adr.: \_\_\_\_\_

Poststed: \_\_\_\_\_


**Frist for innsendelse av kryssord er 10. februar 2023**

**Merk konvolutt "Kryssord nr. 4-2022"**

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

Adresse for innlevering er:  
**LHL Kongsberg, Postboks 27 Gamlegrendåsen, 3607 Kongsberg**

Løsningen for kryssord nr. 3-2022



	H	L	U	F	T	A	M	B	U	L
	O	A	S	E	K	U	N			
	U	R	T	E	N	L	E	E	D	S
LHL-LAG	B	R	U	K	E	R	M	E	D	
N	V	I	E	R	V	Å	N	D	E	N
E	S	B	Y	E	N	S	N	I	S	
F	T	U	E	N	E	M	O	R	S	
V	I	S	N	E	S	E	K	S	K	A
G	K	H	S	A	N	A	N	M	E	I
M	E	N	T	A	L	L	I	M	E	T
M	A	R	I	E	R	Ø	R	E	N	E
H	A	U	D	V	I	L	Ø	E	G	N



## 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  
Tlf. 97 58 12 63  
lhl.gol@lhl.no

### LHL Hol

Kjell Persson  
Brusletto. 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

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

### LHL Krødsherad

Turid Hjertaas  
Midtre Sundvollia  
3535 Krøderen  
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  
lhl.nedre-eiker@lhl.no

### LHL Nesbyen

Marit Medalen  
Klypevegen 40, 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

Håkon Skjolden  
Heimannsåsen 11,  
3470 Slemmestad  
Tlf. 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

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

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 44 69  
lhl.droebak-frogn@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/Hakadal

Kallbrennerveien6,  
1487 Tøyenhaugen  
Tlf. 95 17 47 57  
lhl.nittedal-hakadal@lhl.no

### LHL Oppegård

Kruttmølleveien 15,  
1414 Trollåsen  
Tlf. 91 32 15 20  
lhl.oppegaard@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

Stein Ruud  
Osveien 292,  
1890 Rakkestad  
Tlf. 92 43 96 77  
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

Violgt. 3  
1776 Halden  
Tlf. 40 47 75 49  
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. 90 82 42 55  
lhl.sarpsborg@lhl.no



Apalveien 1  
3360 GEITHUS  
Tlf. 32 78 36 06

### Vesetrud Sag

Kolkinnveien 14  
3533 TYRISTRAND  
Tlf. 32 13 94 12

### Øverby Plan og Byggservice

Gunhildrudveien 40  
1930 AURSKOG  
Tlf. 920 83 300

## Kongsberg Containertransport AS

Skrubmoen 17  
3619 SKOLLENBORG  
Tlf. 464 70 000

### Gulbrandsen Bil AS

Hønengata 89  
3515 HØNEFOSS  
Tlf. 932 82 222

### El Ringen AS

Torsbyveien 1  
3370 VIKERSUND  
Tlf. 918 07 918

### Genial Elektro AS

Ingelstun 45  
2022 GJERDRUM  
Tlf. 414 23 747

### Brødr. Gomnæs ANS

Bygata 2  
3530 RØYSE  
Tlf. 913 73 211

### Magnetun Maskindrift

Tuppeskogen  
3550 GOL  
Tlf. 901 58 664

### Maskin Entreprenør Tor Heggelien AS

Tunhovdvegen 63  
3630 RØDBERG  
Tlf. 32 74 41 33

### Bademiljø Nordheim VVS AS

Sundrevegen 176  
3570 ÅL  
Tlf. 32 08 63 00

### Herstua Miljø AS

Mauravegen 99  
2032 MAURA  
Tlf. 63 99 50 50



Teglverksveien 100  
3057 SOLBERGELVA  
Tlf. 32 23 23 00

### Bygg & Håndverksservice AS

Stallbakken 11  
2005 RÆLINGEN  
Tlf. 404 67 578

### Vikingegarden Maurenga AS

Engervegen 137  
2030 NANNESTAD  
Tlf. 900 97 761



Jacob Borchs gate 4  
3012 DRAMMEN  
Tlf. 924 83 535

### Graff Gartneri AS

Husebyveien 6  
3480 FILTVET  
Tlf. 32 79 64 31



### Östberg Norge AS

Vakåsveien 7, 1395 HVALSTAD  
Tlf. 67 17 77 00

### T Fjeld Biltransport AS

Engaveien 6  
3425 REISTAD  
Tlf. 913 67 126

### Helge Bakken AS

Klemmavegen 4  
3550 GOL  
Tlf. 482 29 533



Dyrmyrgata 4  
3611 KONGSBERG  
Tlf. 926 30 300

### Sigdal Maskinforretning AS

Nerstad Industriområde 3  
3350 PRESTFOSS  
Tlf. 979 91 990

### Mirawa Restaurant

Schwenckegata 1  
3015 DRAMMEN  
Tlf. 32 83 65 85



Ringeriksveien 171  
3300 HOKKSUND  
Tlf. 32 75 44 77

### Grefsen Eiendom AS

Henrik Bulls veg 48  
2069 JESSHEIM  
Tlf. 63 98 64 00

### KB Tangen Transport AS

Tangen  
3358 NEDRE EGGEDAL  
Tlf. 413 34 346

### Raa Skogdrift AS

Rokkeveien 794  
1763 HALDEN  
Tlf. 995 87 202



Bygdeveien 31  
3588 DAGALI  
Tlf. 32 08 98 65

### Rokkestad Maskin AS

Åsveien 20  
3475 SÆTRE  
Tlf. 909 22 333

### Birger N. Haug AS Drammen

Vestre Linnestvei 7  
3414 LIERSTRANDA  
Tlf. 32 24 15 00

Tlf. 63 87 05 50



Brukte bildeler - vrakpant



Hemsedalvegen 2883  
3560 HEMSEDAL  
Tlf. 31 40 88 88



### Nore Laft AS

Natten gård  
3630 RØDBERG

Tlf. 48085477  
91352313

### Hurum Bilsenter AS

Åsveien 14  
3475 SÆTRE  
Tlf. 454 73 090 / 958 75 033

### Ticon Utvikling AS

Strømsø torg 9  
3044 DRAMMEN  
Tlf. 32 21 36 00

## Moller Bil

Jessheim

Energiveien 1, 2050 JESSHEIM  
Tlf. 63 92 96 00

**Hønefoss  
Glass-service A/S**

Osloveien 31  
3511 HØNEFOSS  
Tlf. 32 12 33 70

**Oven  
Rørleggerservice**

Oven  
1580 RYGGE  
Tlf. 900 42 872

**Circle K Vik**

Holeveien 1741  
3530 RØYSE  
Tlf. 32 16 13 04

**Viken Kjøleservice  
Per-Emil Hellgren**

Markveien 1, 1870 ØRJE  
Tlf. 408 93 893

**Mrex Motor AS**

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



Fredrikstad

[www.feelgoodsenter.no](http://www.feelgoodsenter.no)



**Ålhytta AS**

Gullhagen, 3570 ÅL  
Tlf. 32 08 60 50

**Proff1  
Montasjemateriell AS**

Lunds gate 26  
3043 DRAMMEN  
Tlf. 901 27 620



3535 KRØDEREN  
Tlf. 32 14 70 50

**Brække  
Eiendom AS**

Tollbug 115  
3041 DRAMMEN  
Tlf. 32 81 66 00

**Smart  
Økonomi AS**

Pancoveien 24  
1624 GRESSVIK  
Tlf. 488 82 105



**Sigdal  
Renhold AS**

Støveien 91  
3533 TYRISTRAND  
Tlf. 473 89 477

**Lier Rørsenter AS**

Vebjørns vei 1C  
3414 LIERSTRANDA  
Tlf. 32 24 45 50

**Lars E. Strand  
Malermester og  
Entreprenørforretning AS**

Hvamsvingen 11B, 2013 SKJETTEN  
Tlf. 901 26 631

**Best  
Bilsenteret AS**

Hotvetalleen 3  
3018 DRAMMEN  
Tlf. 939 19 783

**Asle Skoveng  
Kranservice AS**

Prost Stabels vei 14  
2019 SKEDSMOKORSET  
Tlf. 64 83 51 00

**Kraftriket  
Telemark**

Numedalsvegen 1920  
3623 LAMPELAND  
Tlf. 32 76 07 00

**Ringerike Anleggsservice AS**

Veisteingaten 14  
3512 HØNEFOSS  
Tlf. 952 73 994



Rotorveien 15  
3514 HØNEFOSS  
Tlf. 32 12 92 48



Gressgangen 4  
3300 HOKKSUND  
Tlf. 977 22 770

**UKB Håndverk**

Gardermovegen 9  
2050 JESSHEIM  
Tlf. 63 93 67 33



**Østfold Olje**

Ragnar Larsen & Sønner AS  
Engelsvikenv 158  
1628 ENGALSVIK  
Tlf. 69 33 91 80

**Brødrene  
Stigen AS**

Lykkjaveien 4  
1960 LØKEN  
Tlf. 991 07 435

**Snarum  
Pukkverk AS**

Krøderveien 1060  
3370 VIKERSUND  
Tlf. 416 00 860

**Airon AS**

Trøskenveien 36  
1712 GRÅLUM  
Tlf. 69 14 26 00



**DRAMMEN KJØL  
OG FRYS AS**

Drammen: Tlf.: 32 83 16 88 • [www.dkf.no](http://www.dkf.no)  
Avd. Kongsberg: Tlf.: 32 76 43 00 • [magne@dkf.no](mailto:magne@dkf.no)



Kirkegata 9 A  
3616 KONGSBERG  
Tlf. 32 73 63 75

**Årnes  
Revisjon AS**

Seterstøvegen 4  
2150 ÅRNES  
Tlf. 63 91 28 50

**Trætteberg Trelast AS**

Nyveien 1041  
1960 LØKEN  
Tlf. 991 61 769



**Mestergull**

OLAF E. OLSEN

Nedre Torggate 4 | DRAMMEN | Tlf. 32 83 25 47  
Gulskogen Senter | DRAMMEN | Tlf. 32 83 23 23



Serviceveien 10  
1940 BJØRKELANGEN  
Tlf. 900 90 046



**Holt Sag  
Lars Wisur**

Børtevatnsveien 353  
1730 ISE  
Tlf. 950 21 949



**Kongsberg  
Mester Rør AS**

Fløterveien 2  
3617 KONGSBERG  
Tlf. 32 73 51 80



**TrafikkDirigering**

a SAFEROAD company

Valhallavegen 12, 2060 GARDERMOEN  
Tlf. 400 46 000



**Krodsherad  
kommune**

[krodsherad.kommune.no](http://krodsherad.kommune.no)

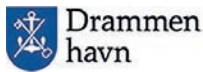
**HB HALLINGDAL  
BETONG as**  
3579 Torpo - Tlf 3208 3009 Faks 3208 3013  
www.hallingdalbetong.no

**Si-Rs AS**  
Lienga 6  
1414 TROLLÅSEN  
Tlf. 481 77 831  
www.sikkerrorservice.no



**Kraftia Tjenester AS**

Øvre Nedmarken 15  
3370 VIKERSUND  
Tlf. 32 78 32 98



**Drammen  
havn**  
Hans Kiærsgt. 1A  
3003 DRAMMEN  
Tlf. 32 20 86 50

**Veggli Bil og  
Maskin AS**

Bakkevegen 74  
3628 VEGGLI  
Tlf. 922 93 142

**Norefjell  
Hyttetjeneste**

Skinnestoppen 9  
3535 KRØDEREN  
Tlf. 901 47 300

**Hemsedal  
Bygghåndverk AS**

3560 HEMSEDAL  
Tlf. 958 39 951  
www.snekker-hemsedal.no

**A/S BOKFØRING**

Kindsveien 1  
3533 TYRISTRAND  
Tlf. 32 14 04 70

**Lund &  
Reistad AS**

Finnerudskogen 625  
3350 PRESTFOSS  
Tlf. 32 71 03 91

**Montér Hønefoss**

Tyrimyrvæien 19  
3515 HØNEFOSS  
Tlf. 469 37 000

**Nettec AS**

Kolbotnv 14  
1410 KOLBOTN  
Tlf. 66 81 06 40

**Rælingen  
Graveservice AS**

Wessels veg 12  
2005 RÆLINGEN  
Tlf. 918 77 899

**Son VVS AS**

Elgveien 2  
1555 SON  
Tlf. 934 48 809

**Modum Maling & Håndverk AS**

Solsikkeveien 13  
3370 VIKERSUND  
Tlf. 906 07 075



LIVE LIFE YOUR WAY  
Tuneveien 10  
1710 SARPSBORG  
Tlf. 69 15 39 00



Tlf. 47 68 33 85  
Egil Hålands vei 14 B  
3055 KROKSTADELVA



DRÅPEN 6  
3036 DRAMMEN  
Tlf. 32 85 50 40

**Subway Buskerud Storsenter**

Sandstranda 24  
3054 KROKSTADELVA  
Tlf. 400 38 024

**Ecit  
Oslofjorden AS**

Åsveien 9  
3475 SÆTRE  
Tlf. 483 10 500



Rosenkrantzgata 11  
3018 DRAMMEN  
Tlf. 32 80 80 80

**Wam  
Traktorservice**

Ringeriksv. 342  
3408 TRANBY  
Tlf. 32 85 14 86

**Malermester Bjørn Tore Stenersen**

Skalpeliveien 47  
3535 KRØDEREN  
Tlf. 970 39 325

**Modena  
Flisgiganten AS**

Brastadveien 58  
3425 REISTAD  
Tlf. 32 24 44 10

**Form og  
Stanseteknikk AS**

Hananbakken 22  
1529 MOSS  
Tlf. 69 26 73 00

**Bolig-Service AS**

Horgenv 68  
3300 HOKKSUND  
Tlf. 952 89 602

**Revisorkollegiet AS  
avd. Kongsberg**

Nymoens Torg 11  
3611 KONGSBERG  
Tlf. 32 72 28 80

**Linneruds  
Biltransport AS**

Finstadvegen 217  
2072 DAL  
Tlf. 905 45 735

**Hurum Mølle**

Mølleveien 29  
3490 KLOKKARSTUA  
Tlf. 32 79 80 06

**Storm Elektro AS**

Leркеveien 2  
1624 GRESSVIK  
Tlf. 69 36 00 40

**Thoresen AS  
Flisekompaniet Hønefoss**

Tyrimyrvæien 12, 3515 HØNEFOSS  
Tlf. 32 12 81 30

**SKARE & NES A/S**



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



Mølleveien 44  
3360 GEITHUS  
Tlf. 400 87 841

**Aasberg  
Geodata**

Haldenvæien 689  
1940 BJØRKELANGEN  
Tlf. 907 92 810

**Nils Ivar  
Braathen AS**

Horgenvæien 37  
3300 HOKKSUND  
Tlf. 913 94 618

**Andreas Bottolfs Verksted AS**



Heggenveien 9, 3370 Vikersund 95228625 32788481

post@bottolfs-verksted.no

**Byggpartner  
Akershus AS**

Hvamstuppen 14  
2013 SKJETTEN  
Tlf. 900 76 192

**Viken  
Kjøleservice**

Markveien 1  
1870 ØRJE  
Tlf. 408 93 893

ANONYM  
STØTTE

- Grunnarbeid
- Betongarbeid
- Fjellsprengning
- Vann og avløp
- Utomhus

**Kvanhøg  
Turistsenter**

Golsfjellet  
3550 GOL  
Tlf. 32 07 39 57

**Powertech  
Service as**

Ringeriksveien 20  
3414 LIERSTRANDA  
Tlf. 908 89 070

**Eiker Tak &  
Membran AS**

Hellebekkveien 4  
3057 SOLBERGELVA  
Tlf. 918 65 715

**Maskinentreprenør  
Karsten Mikalsen AS**

Telefon: 905 66 770  
E-post: post@kmikalsen.no  
www.kmikalsen.no

**Hallingstuene**

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

**Aasand  
Regnskap AS**

Eggedalsveien 1470  
3359 EGGEDAL  
Tlf. 32 71 18 50

**Hovin Trevare**

Krokfossvegen 13  
2067 JESSHEIM  
Tlf. 63 97 05 01

**Blåseisolasjon AS**

Dalstuppen 10  
3520 JEVNAKER  
Tlf. 939 30 096

**Hage og Anlegg  
Vestby AS**

Tømtveien 196  
1540 VESTBY  
Tlf. 948 45 984

**TARGET APOTEK**

Haugesgate 9  
3019 DRAMMEN  
Tlf. 32 82 81 60

**Bratvold Boligventilasjon AS**

Sandakerveien 363  
3519 HØNEFOSS  
Tlf. 901 97 554

**Rua bygg & Takst**

Nordre Ruavei 7  
3614 KONGSBERG  
Tlf. 916 93 669  
www.ruabyggogtakst.no

**Nordicgsa AS**

Flyspeditørenes Senter  
2060 GARDERMOEN  
Tlf. 63 93 06 90

**Nitschke**

Vollsveien 17B  
1366 LYSAKER  
Tlf. 67 10 77 00

**Grimnes Bussreiser**

Olaroa 2, 3360 GEITHUS  
Mobil 913 55 005

**Sundbri  
Transport AS**

Tiltaksvegen 821  
3570 ÅL  
Tlf. 481 71 721

**Terje Markussen  
Transport**

Krokstadjordet 8  
3055 KROKSTADELVA  
Tlf. 938 17 731

**FUNDERUD  
ANTIRUST**

1880 EIDSBERG  
Tlf. 69 89 89 89

**Stiftelsen Våler Bo og servicesenter**

Vålertunet 1  
2436 VÅLER I SOLØR  
Tlf. 908 24 512

**Hurum Sport AS**

Åsveien 4  
3475 SÆTRE  
Tlf. 988 86 434

**Helle og  
Jonsson AS**

Navarhaugen 3  
3475 SÆTRE  
Tlf. 917 29 735

**Active  
Services AS**

Sagaveien 66C  
1555 SON  
Tlf. 930 04 146

**Ravnsborg Gartneri og Hagesenter**

Jahrenbakken 3  
3484 HOLMSBU  
Tlf. 908 79 486

**Terje Rustand  
Transport AS**

Seterv 11  
3623 LAMPELAND  
Tlf. 902 09 822

**TAXI 03550  
ROMERIKE**

Elektrovegen 1  
2069 JESSHEIM  
Tlf. 63 97 35 00

**Heleforten  
Fotterapi**

Anita Svendsbakken  
Botilrudveien 16  
3512 HØNEFOSS  
Tlf. 469 28 070

**Hallingsag AS**

Nordbygdvegen 713, 3570 ÅL  
Tlf. 970 78 501

Din leverandør av spesialtrelast

**Mekonomen  
Bilverksted****EIDSVOLL  
BILSENTER**

Botshaugtangen 54A  
2080 EIDSVOLL  
Tlf. 63 95 89 00

**Sole AS**

3359 EGGEDAL  
Tlf. 32 71 17 00

**Norsk  
Elkontroll AS**

Rundtom 11  
3055 KROKSTADELVA  
Tlf. 400 87 700

**Askland Service og Salg AS**

Kobbervikdalen 75  
3036 DRAMMEN  
Tlf. 32 81 03 02

**O. K. Andersen Byggautomasjon AS**

Fjellveien 18  
1470 LØRENSKOG  
Tlf. 469 16 236



**BYGGMAKKER** K

**EIKER**

Prestebråtan 11, 3300 Hokksund  
Tlf: 32 25 25 70 - Åpent: 7-17 (9-14)

[www.byggmakker.no](http://www.byggmakker.no)

## DITT LOKALE BYGGEVAREHUS

### MOTOR-TRADE AS

Din Mercedes-Benz spesialist

Østre Rosten 8, 7075 TILLER  
Tlf. 73 82 01 00  
[www.motortrade.no](http://www.motortrade.no)

### Pooltech AS

Tåjeveien 8  
3470 SLEMMESTAD  
Tlf. 922 68 682



### Gjerdrum kommune

[gjerdrum.kommune.no](http://gjerdrum.kommune.no)

### Mr. Pukk AS avd Høland

Nyveien 797  
1963FOSSER  
Tlf. 22 64 64 00

### Tigre Norpukk AS

Minne industriområde 41  
2092 MINNESUND  
Tlf. 918 75 701

### ARGUS KREDITT AS

Løser mer - koster mindre

Kartverksveien 7, 3511 HØNEFOSS  
Tlf. 32 11 69 90



- en del av  
**AS Follo Truckutleie**

## CONTAINERUTLEIE

*Din lokale  
avfallspartner*

**Tlf: 64 86 31 03**  
**[follotruckutleie.no](http://follotruckutleie.no)**

ANONYM STØTTE



**LHL**

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



**NØSTED BRYGGE**

[www.nøstedbrygge.no](http://www.nøstedbrygge.no)

# PREMIUMLEILIGHETER HELT I FRONT MOT DRAMMENSFJORDEN

**Våre borettslagsleiligheter har gunstig finansiering som gir deg en fantastisk bolig med en lav inngangsbillett. Kun kr. 100.000,- i depositum ved kontrakt!**

Nøsted Brygge gir deg alle muligheter. Her bør du bokstavelig talt på bryggekannten. Egen båthavn. Restaurant. Treningsstudio. Store fellesarealer. Parkeringskjeller. Mulighet for båtplass. Heis til hver etasje. Nøsted Brygge har en svært solrikt beliggenhet. Her kan du nyte lange, deilige sommerkvelder.

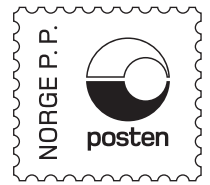
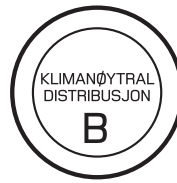
Nøsted Brygge er et gjennomarbeidet premiumprosjekt som virkelig gir deg kvalitet for pengene. Og best av alt; her er det meste inkludert i standard leveranse. Tre valgfrie interiørkonsept. Vannbåren energi med egen varmegjenvinning. Gulvvarme, og oppvask- og vaskemaskin forsynt med varmtvann gir inntil 75% redusert energibruk. Her finner du leiligheter fra BRA 55,5 m<sup>2</sup> og egen balkong til 160,5 m<sup>2</sup> med egen takterrasse og balkong.

Nøsted Brygge er starten på transformasjonen av en ny bydel i Drammen. Solrikt. Fredelig. Kort vei til Drammen sentrum og til marka. Velkommen til vårt visningsenter torsdager fra 13.00-17.00, Svelvikveien 61, 3039 Drammen, eller kontakt megler for en privat avtale.

**EiendomsMegler 1**

Kent Salte  
Tlf.: 907 81 789  
[kent.salte@eiendomsmegler1bv.no](mailto:kent.salte@eiendomsmegler1bv.no)

Ole Kristian Skretteberg  
Tlf.: 976 21 203  
[Ole.kristian.Skretteberg@eiendomsmegler1bv.no](mailto:Ole.kristian.Skretteberg@eiendomsmegler1bv.no)

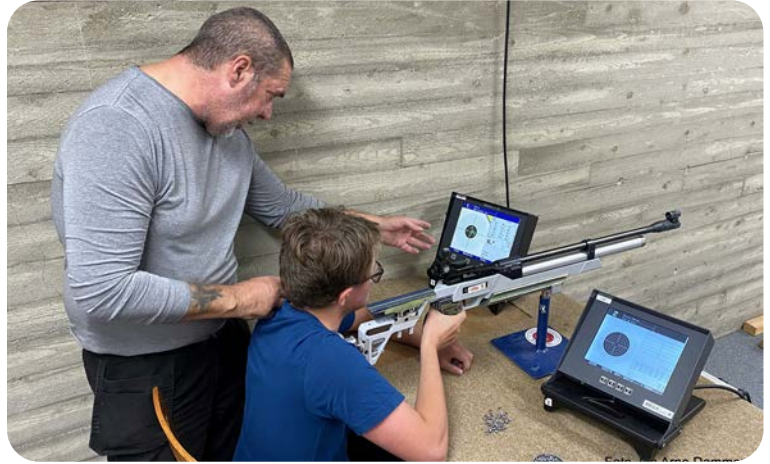


Returadresse:  
LHL Kongsberg, Bladet Vårt  
Pb. 27 Gamlegrendåsen  
3607 Kongsberg

## Midt i - Paraskyting

Av : Jan Arne Dammen

**Etter å ha ligget brakk i over om lag 2 år er Paraskytinga i gang igjen i Drammenshallen.** Primus motor er Lasse Johansen i Strømsgodset Handikapidrettslag som før han ble syk var en aktiv skytter. Skytinga har vært et savn og derfor har han tatt initiativet til dette. Han har ryddet og stått på et par dager og 13. oktober var det klart. En som satte pris på dette var Theodor Størdal som kom rett fra skolen, som også har savnet tilbudet. Har du lyst til å prøve deg, så er det bare å stikke innom Drammenshallen.



*Lasse og Theodor*

Skytinga foregår hver tirsdag og torsdag fra 14:00 – 19:00. De har luftrifler 4.5. luftpistoler, linksvåpen og våpen til synshemmede. Ring 406 03 073 for mer informasjon.

## LHL Viken - Bladet Vårt

*Vi ønsker alle våre medlemmer og lesere en riktig god jul.*

*Tusen takk for følget i 2022, og mye gode artikler tilsendt. Vi håper på nye flotte artikler i 2023.*

*Redaksjonen*

