



LHL  
Oslo

## BUDSTIKKA – Medlemsblad for LHL Oslo

JUNI 2024



# Innhold

Leders betraktning	3
Arrangement for LHL Oslo høsten 2024	4
Studietur til Kiel: LHL Oslo Medlemsseminar 2024	6
Tur til Bogstad gård i deilig vær	9
LHL og forskerne– sammen for framtidens hjertepasienter	10
Arveseminar i september med advokatfirmaet Halvorsen & CO	12
Tigergruppa/ Program	14
Norsk forskning på atrieflimmer/Afib.no folkemøte 2024	15
Trening med LHL Oslo høsten 2024	16
Lavterskeltrening – Fysisk aktivitet nivå 1	17
Hva med de pårørende?	18
Senterfunksjonen til LINK Oslo	19
Sommeren - en unik mulighet til å revitalisere både kropp og sinn!	20
Opptrening etter dyp venetrombose	23
Tanker om livet	24
Frisklivsmarsjen på Sognsvann	26
LHL OSLO – styret etter årsmøtet 15.2.2024	28
Frivillig arbeid gir bedre helse	29
Likeperson	30



## Leders betraktning

Etter en lang vinter med mye snø og is og kulde kom det plutselig sommervær i mai, og naturen «eksploderte». Det ble grønt og fint og frukttrær blomstret før 17. mai. Og dette gjør jo at det kom enorme mengder pollen. Selv om bjørk og or nå har hatt sin periode vil nok mange av dere være plaget av gress, burot og andre vekster gjennom sommeren, men jeg håper de som har behov for medisiner blir hjulpet og at alle kan nyte en lang og god sommer.

Vi i LHL Oslo er heldige og har mange trofaste medlemmer, og gjennom det siste året har det kommet mange nye medlemmer. Takk til dere alle – vi forsøker å gjøre det slik at de som ønsker å være aktive medlemmer skal finne noe de ønsker å være med på i lokallaget. LHL er jo nå en ren medlemsorganisasjon, og de som er ansatt sentralt gjør en god jobb for at lokallagene skal få hjelp til å gjøre ting attraktive for medlemmene. Det viser seg at nesten halvparten av de som melder seg inn i LHL gjør det for å støtte saken, og dermed er det litt over halvparten som ønsker å være aktivt med.

I Oslo er det treningsaktivitetene som vi har satset mye på, og hver uke er det langt over 100 personer som trener aktivt med oss rundt omkring i byen. Vi vil gjerne nå flere – det står mest på å få nye instruktører og lokaler til trening. Det er en kjent sak at vi mangler tilbud både syd og vest i byen, og vi skjønner at det ikke er enkelt å komme seg f.eks. fra Holmlia til Groruddalen for å være med på trening. Tigergruppa er et alternativ som kan være enklere da det er gode kommunikasjonsmuligheter til Jernbanetorget fra de fleste stedene i byen.

Vi skal selvfølgelig ikke bare tenke trening, og med litt hjelp fra noen som vil være med å bidra skal vi få til både litt kulturelt og noe møtevirksomhet utover høsten. Alle som ønsker å bidra er velkommen med forslag. Noe ser dere annonsert her i bladet, men det kan også komme til annet som blir informert om på e-post, sms eller på Min side. Sørg derfor for at det er riktig informasjon om deg på Min side (postadresse, e-post og mobilnummer). På FaceBook siden LHL Oslo Medlemmer kan alle som er medlemmer hos oss melde seg på, og der kommer det også forskjellig informasjon.



Vi er glad for å ha fått kontor og møtelokale på Lilletorget 1. Det betyr at vi har et sted å samles, og de onsdagene Tigergruppa ikke går på tur steker de vafler og serverer kaffe o.l. så dere kan komme og ha et sosialt møtepunkt. På sikt kan vi kanskje få til litt mer program på disse dagene, men vi vet jo hvor viktig det for folk å ha noe sosialt og ikke nødvendigvis må «gjøre noe fysisk» for å treffes.

Som før nevnt har vi mange medlemmer, og felles for de fleste er at de har eller har hatt en eller annen form for hjerte- eller lungelidelse, eller er pårørende. Men det er jo mange varianter av disse diagnosene, så noen føler at vi ikke snakker nok om det de lider av. Nei, vi klarer ikke å treffe alle, men er fullt åpne for at noen lager interessegrupper i lokallaget.

LHL jobber også mye med interessepolitikk, og vi er avhengige av at noen medlemmer melder interesse for å jobbe med lokale saker og ha kontakt med lokalaviser og f.eks. politikere som kan ha en innflytelse på ting som er viktige for oss. (Styret klarer ikke å gjøre alt alene). Eksempelvis at barn og unge får tilgang på gode treningmuligheter så de kanskje slipper å rammes av noen av livsstilssykdommene som gir dem plager senere i livet.

*Til slutt vil jeg ønske alle en riktig god sommer!*

*Hilsen Liv Skaanes,  
leder i LHL Oslo*

# Arrangement for LHL Oslo høsten 2024

Vi inviterer medlemmene våre på følgende arrangement

<b>21. august kl. 10:30</b> Båttur til Hovedøya med omvisning og lunsj.	Egenandel kr. 250,- Påmelding innen 1.8.24
<b>Mandag 9. september kl. 18:00</b> <b>ARVESEMINAR</b> Sted: Lilletorget 1, 0184 Oslo	Gratis Påmelding innen 1.9.24
<b>Mandag 14. oktober kl. 18:00</b> <b>FOREDRAG</b> om dyp venetrombose Sted: Lilletorget 1, 0184 Oslo	Gratis Påmelding innen 1.10.24
<b>24.-26.november (søndag-tirsdag)</b> Juletur med Color Line Fremmøte på Filipstad	Egenandel: Medlem kr. 2.000,- Ledsager (hvis ikke-medlem) kr. 4.500 Påmelding innen 1.10.24
<b>Onsdag 11. desember kl. 13:00</b> Julelunsj / hyggesamvær Sted: Lilletorget 1, 0184 Oslo	Egenandel kr. 250,- Påmelding innen 15.11.24

Påmelding til alle aktiviteter til

**Eva Eide – tlf.: 917 89 342**

Betaling til konto 1503.77.49041

NB – bindende påmelding også ved gratis arrangement

Første aktivitet for høsten blir båttur til Hovedøya **onsdag 21. august** med omvisning og en enkel lunsj. Oppmøte på Rådhuskaia ca. 10:30 hvor vi tar båten kl. 10:55 Etter omvisning og lunsj er det fritt frem å kose seg videre på Hovedøya eller ta båten tilbake til byen.

(Båtbilletten er inkludert når du kjøper vanlig Ruter-billett).

**Mandag 09. september** blir det Arveseminar med advokatfirmaet Halvorsen & Co (se omtale i bladet).

Foredraget holdes i møtelokalet vårt på Lilletorget 1 kl. 18:00  
Det vil være mulighet til å stille spørsmål.

**Mandag 14. oktober** er det Foredrag – **Opptrening etter dyp venetrombose** v/fysioterapeut Silvia Tajana Harung. Se eget innlegg her i bladet.

Foredraget holdes i møtelokalet vårt på Lilletorget 1 kl. 18:00  
Det vil være mulighet til å stille spørsmål.

**Søndag - tirsdag 24.-26. november** blir det tradisjonell juletur med Color Line til Kiel. Det blir konferanse/seminar med interessante temaer (ikke helt fastsatt ennå). Color Class lugar (tidligere 4-stjerners), lunsj søndag, middag søndag og mandag, frokostbuffet mandag og tirsdag. Det blir servert 1 mineralvann til hvert måltid. Eventuell vin/øl må man kjøpe selv.

De som ønsker å være med på show må melde fra ved påmelding og betale det separat (kr. 200,-).

Begrenset antall plasser!

**Onsdag 11. desember** skal vi ha julelunsj i lokalet på Lilletorget 1 (samkjøring med Tigergruppas juleavslutning). Det vil bli servert julemat og vi har hyggelig samvær.

# Studietur til Kiel: LHL Oslo Medlemsseminar 2024

Fra 26. til 28. mai 2024 arrangerte LHL Oslo et medlemsseminar ombord på Color Magic, med destinasjon Kiel. Turen hadde 55 påmeldte deltakere som fikk oppleve en informativ og sosial helg med fokus på LHLs historie, politikk og medlemstilbud.

Søndag 26. mai møttes 55 deltakere tidlig i avgangshallen til Color Line, hvor de fikk utdelt billetter og program. Etter ombordstigning gikk turen direkte til konferansesenteret på dekk 12. Første del av programmet skulle ha vært et inspirerende «Kick-off» om treningsmotivasjon ved Yngve Andersen – men han fikk ikke komme ombord fordi han manglet korrekt ID..... Dermed ble programmet fremskyndet med at Lars Fjærli Hjetland og Frøydis Myrhaug Danielsen fra LHL sentralt startet opp med et innsiktsfullt foredrag om "LHL – en organisasjon i forandring". Dette foredraget ga deltakerne dypere innsikt i LHLs nåværende prosesser og fremtidsplaner.

Etter en innholdsrik formiddag, fikk deltakerne tilgang til lugarene sine. Lunsjen ble servert i den elegante Oceanic à la Carte Restaurant på dekk 6, der deltakerne fikk en nydelig skalldyrssuppe.

Seminaret fortsatte på ettermiddagen med obligatoriske foredrag og diskusjoner i konferansesenteret, noe som skapte et godt faglig engasjement blant deltakerne. Etter en innholdsrik dag, samlet deltakerne seg til et show på dekk 7 før kvelden ble avsluttet med en nydelig tre-retters middag. God mat og drikke bidro til hyggelige samtaler og



Lars Fjærli Hjetland og Frøydis Myrhaug Danielsen

nettverksbygging, og før sengetid møttes flere til sosialt samvær ved pianobaren.

## Dag 2: Mandag 27. mai

Dagen startet med en deilig frokost før ankomst Kiel. Deltakerne hadde anledning til å gå i land og utforske byen, noe mange benyttet seg av, mens andre slappet av og koste seg på båten i det nydelige været. Det faglige programmet fortsatte i konferansesenteret, og ettermiddagen var fylt med interessante







foredrag og diskusjoner, hvor deltakerne fikk mulighet til å dykke dypere inn i LHLs arbeid og planer. Disse sesjonene var svært nyttige for å forstå organisasjonens fremtidige retning og hvordan den enkelte også kan bidra til dette. Frøydis og Lars hadde laget en quiz og deltakerne ble delt inn i lag og fikk mange spørsmål om det som var fortalt disse

to dagene. Det ble livlige diskusjoner, og fine premier til det laget som vant.

På kvelden møttes alle igjen til show, middag og sosialt samvær, noe som skapte en avslappet atmosfære og styrket samholdet blant medlemmene.

Forts. >>>







### Dag 3: Tirsdag 28. mai

Den siste dagen startet som de forrige med en rikholdig frokost. Båten ankom Oslo rundt klokken 10:00, og etter en del problemer med provisorisk landgang kom vi i land etter en halvtimes venting ombord. Deltakerne tok farvel etter en helg fylt med faglig påfyll og sosialt fellesskap.

Det kom mange gode tilbakemeldinger på programmet og gjennomføringen av konferansen, og det er hyggelig å høre.

Enkelte mente det ble slitsomt med så mye program, men det er nå en gang sånn at for å få økonomisk støtte til å ha en slik samling er vi pliktig å ha et program som går over så-og-så mange timer. Det er nødvendig for at vi skal kunne ha en slik tur med en overkommelig egenandel for de som deltar.





# Tur til Bogstad gård i deilig vær



**Det var 17 stykker fra LHL Oslo som dro til Bogstad Gård i strålende sommervær. Kunne ikke vært bedre.**

På vei mot gården, guiden forteller om borggården og bygningene.

Hovedbygningen er fra ca 1760. Ble reist av Morten Leuch d.y. Siden utvidet av Peder Anker. Han var også statsminister fra 1814-22. Så kom Grev Wedel Jarlsberg. Stattholder 1836-40. Huset ble donert i 1955 av de tre søstrene som det er statuer i hagen. Hagen ble anlagt som en fransk hage.

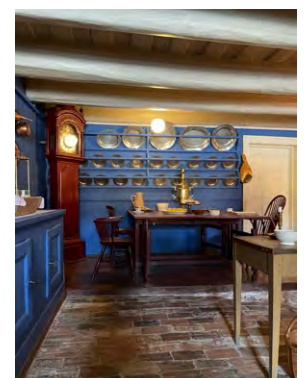
Selve hovedinngangen ble bygd ut av Peder Anker. Vi kommer inn i en liten hall med trapp til høyre og venstre opp til andre etg. Der hang det malerier av alle som hadde styrt huset gjennom tidene. Flott marmorpeis, og vegg. Gikk så inn i en sal med prismekroner i taket.

Her holdes det konserter etc. Flotte franskinspirerte møbler, lyst og flott. Ett stort klaver står der fra tidenes morgen, som kan spilles på.

Hovedhuset ble bygget ut 17 meter i begge endene. Så gikk turen inn i de forskjellige rommene. Ett med dør ut til den flotte hagen, som er inspirert av franske

hager. Trappen ned er nyrestaurert ( 2.0000 kr ). Peder Anker var den første som hadde egen spisestue med vannfontene som pynt. ( skylle vinglass etc..) under middagene som ble holdt der. Spisebordet kunne utvides til ca 30 gjester. Videre innover kom vi til soverommene. Så ned trapper til kjøkkenet som var stort og flott. Holdt i blått, da holdt fluene seg borte. Så ble det deilig lunch, med rundstykker og deilig kaffe.

Vi hadde en fantastisk guide. Ett sted alle egentlig skulle besøke. Takk for turen.



# LHL og forskerne

## – sammen for framtidens hjertepasienter

**I 2023 inngikk LHL og Institutt for eksperimentell medisinsk forskning et samarbeid. Hvorfor er pasientperspektivet viktig for et forskningsmiljø med tyngdepunktet blant laboratoriebaserte metoder? Og hva kan LHL få ut av samarbeidet?**

*Av Mathis Korseberg Stokke, professor, kardiolog, instituttleder, Institutt for eksperimentell medisinsk forskning, Universitetet i Oslo og Oslo universitetssykehus*

Siden 1951 har Institutt for eksperimentell medisinsk forskning (IEMF) drevet forskning ved Ullevål sykehus. Med Universitetet i Oslo som den ene bærende søylen og Oslo universitetssykehus som den andre har instituttet benyttet laboratoriebaserte metoder og forsøksdyr for å utvikle bedre diagnostikk og behandling for pasienter. Mye av forskningen har vært nysgjerrighetsdrevet grunnforskning med et langsiktig perspektiv, selv om instituttet gjennom historien også har bidratt med vesentlige resultater som har kommet pasienter til nytte på kort sikt.

I dag er IEMF Norges største miljø for såkalt *translasjonsforskning* innenfor hjerte og karsykdommer. Som begrepet tilsier kjennetegnes slik forskning av at resultater fra laboratoriet «oversettes» til noe som i siste ende kan komme pasienter til gode, eller av at observasjoner i pasienter tas tilbake til laboratoriet for videre undersøkelser, som igjen kan forbedre diagnostikk og behandling på sikt.

På tidspunktet for IEMFs etablering var både pasientbehandling og forskning langt mindre spesialisert enn i dag. Det var opplagt at medisinsk forskning i hovedsak ble utført av leger og annet helsepersonell, selv om personell med annen utdanningsbakgrunn var en viktig styrke for instituttet helt fra starten. Medisinsk forskning var preget av ønsket om å forstå kroppen og sykdomsutvikling bedre, som utgangspunkt for behandling. Forskningen hadde sin forankring i laboratoriet, og det meste av forskningen ble gjort med forsøksdyr, selv om koblingen til klinisk medisin var tett.



På 60-, 70- og 80-tallet kom gjennombruddet for kliniske studier med pasienter. Samtidig fikk de naturvitenskapelige fagene et stadig større spekter av metoder og tilnærminger, og dermed et økt behov for spesialkompetanse. Det var naturlig at kliniske studier ble drevet av leger og annet helsepersonell, mens laboratorieforskningen i økende grad ble drevet av personell med annen grunnkompetanse enn medisin. Dette reflekteres også i dagens forskere ved IEMF, som har bakgrunn fra bl.a. biologi, kjemi, fysikk, matematikk, nanoteknologi og ingeniørfag, i tillegg til medisin. Samlet gir dette en bredde i kompetanse og ulike perspektiv som sammen gir ny kunnskap om kropp og sykdom.

Utviklingen mot en spesialisering i henholdsvis klinisk medisin og laboratoriebasert grunnforskning har imidlertid medført en fare for en oppdeling i to ulike miljøer av forskere. På sikt vil dette paradoksalt



nok kunne hemme utviklingen av nye løsninger på dagens problemer og på problemer vi vil stå overfor i framtiden. Et nærliggende eksempel på potensialet som ligger i at forskere med klinisk spesialkompetanse og forskere med kompetanse innen laboratoriefag opprettholder en tett dialog er vaksinene mot Covid-19. Utviklingen av disse bygget på forskning der målet var økt forståelse av hvordan cellenes arvestoff uttrykkes og reguleres. På et tidspunkt oppfattet man at denne kunnskapen kunne benyttes i vaksineutvikling, og da verden trengte det var teknologien klar. Fra IEMF har vi flere eksempler på at observasjoner i laboratorieforsøk i dag brukes i diagnostikk av hjertepasienter, og lovende nye prinsipper for behandling er på vei.

For at slike gjennombrudd skal skje kreves det at kunnskap om funn fra den grunnleggende forskningen settes inn i en kontekst med betydning for behandling av pasienter. Derfor er translasjonsforskningen viktig: Noen må oversette. Selv om man kanskje tenker at pasientorganisasjonene jobber nært pasienter og pårørende, kan organisasjoner som LHL faktisk spille en viktig rolle for å styrke translasjonsforskningen: LHL kan minne forskerne om det overordnede perspektivet, og dermed motivere til at resultater fra grunnforskningen bringes nærmere nytte for pasientene. Forskerne kan på sin side sørge for at LHLs medlemmer får innsikt i grunnlaget for dagens behandlinger. Dersom pasientenes representanter taler den langsiktige forskningens sak vil det kunne ha stor innflytelse på hva slags forskning som støttes og utføres. Dette vil ha gevinst både for pasientene og for forskerne som ønsker å drive forskning med et langsiktig perspektiv.

Dette samarbeidet er spesielt viktig nå fordi det siste tiåret har hatt en trend til økende krav om kortsiktig nytte når forskning skal forsvares og forskningsmidler fordeles. Dette kan være rimelig for pasientstudier og studier på helsevesenets organisering og drift, hvor det er behov for kontinuerlig forbedringsarbeid med et kortsiktig perspektiv. Men det er fortsatt behov for grunnforskning med et langsiktig perspektiv: Framtidens pasienter fortjener at vi ikke stopper utviklingen ved de problemstillingene som



må forbedres på kort sikt. For å nå de langsiktige målene må vi ta hele spekteret av metoder i bruk, og oversette mellom alle spesialistfeltene i forskning og klinikk. I denne prosessen kan pasientenes representanter bidra med et langsiktig perspektiv, samtidig som vi sammen bevarer målet om at forskningen skal komme pasienter til gode.

Samarbeidet mellom LHL og IEMF er i ferd med å finne sin form: En gruppe representanter fra LHL utgjør nå IEMFs brukerpanel. En gang i halvåret møter brukepanelet forskere fra IEMF for en oppdatering av pågående og planlagt forskning. Dette gir mulighet for andre perspektiver og innspill til forskerne, slik at de minnes om at forskningen på lang sikt skal komme pasienter til gode. Slik får LHLs representanter mulighet til å påvirke forskningen, og utnyttelsen av denne. Samtidig får de økt innsikt i forskningsprosessen, og har dermed et grunnlag for å tale den langsiktige forskningens sak overfor bevilgende myndigheter og andre med innflytelse på forskningens rammebetingelser. Samarbeidet oppfyller dessuten kravet om brukerinvolvering som stilles fra myndigheter som bevilger forskningsmidler, uten at dette pålegger forskerne et kunstig krav om umiddelbar nytte. Til sammen gir dette mange gevinster, for forskerne, brukerorganisasjonene – og for framtidens pasienter.



Arv er kilden til mange konflikter, og kan snu de mest harmoniske familier til uvenner. Arveplanlegging er derfor svært viktig for å ikke bare sikre at arven går dit en ønsker, men å spare familien for konflikter. Arv er et komplekst rettsområde som kan være utfordrende å forstå og håndtere.

Advokatfirmaet Halvorsen & Co inviterer i samarbeid med LHL deg til å delta på vårt arveseminar, hvor vi vil belyse viktige temaer og gi deg nyttige verktøy for å navigere gjennom arverettens labyrint. Målet er å gi deg bedre forutsetninger for å gjøre en grundig og korrekt arveplanlegging som sikrer at dine interesser blir oppfylt.

*Temaer for seminaret vil være:*

## **Arv etter loven, herunder slektens arverett, ektefellers arverett og samboeres arverett**

Det er viktige forskjeller i reglene for arv avhengig av relasjoner. Det er derfor nyttig å ha kunnskap om utgangspunktene for din situasjon før du går i gang med planleggingen.

Utgangspunktet er at dersom du etterlater deg egne livsarvinger arver de alt etter deg. Etterlater du deg ikke egne livsarvinger vil arven fordeles på din

øvrige slekt etter en bestemt rekkefølge. Etterlater du deg ektefelle vil ektefellen ha krav på ektefellearv tilsvarende  $\frac{1}{4}$  minimum 4 x statens grunnbeløp. Samboere uten felles barn har ingen arverett etter hverandre. Dersom man ønsker en annen fordeling må det opprettes testamenter.

## **Uskiftet bo, herunder uskiftet bo for ektefeller og for samboere.**

Der det viktige forskjeller og ikke minst begrensninger for uskifte for ektefeller og samboere. Et særlig viktig tema er hvorvidt en faktisk bør benytte seg av uskifteretten. Hvilke konsekvenser kan dette ha, og hva bør du være oppmerksom på før du tar en slik beslutning?

Ektefeller med felles barn kan velge å overta boet uskiftet. Det betyr at en avventer med utdeling av arv etter førstavedde frem til lengstlevende går bort. Er det imidlertid særkullsbarn involvert vil en slik uskifterett være betinget av samtykke.

Samboere har en svært begrenset adgang til å sitte i uskifte. Dersom samboerne har felles barn kan de sitte i uskifte med felles bolig, innbo, bil og felles



fritidseiendom. Skal gjenlevende samboer sitte i uskifte med verdier ut over dette må det nedfelles i testament eller ved samtykke av barna. Samboere uten felles barn kan ikke sitte i uskifte.

Likevel kan samboeren i begge tilfeller velge å sikre seg bedre gjennom samboeravtaler, testament eller lignende juridiske dokumenter for å sikre arverettigheter og fordeling ved samlivsbrudd. Det er viktig å være klar over at loven gir begrenset beskyttelse, og derfor kan det være lurt å søke juridisk rådgivning for å sikre ens interesser.

### **Arv etter testament**

Ønsker man en annen fordeling enn den arveloven legger opp til må en opprette testamenter. I et testament kan du for eksempel bestemme å øke ektefellearven og samboerarven eller begrense barnas rett til arv. Du kan også bestemme over spesifikke eiendeler og eiendom. Det er likevel viktige begrensninger i hva en kan testamentere over og hvordan en må gjøre det formelt. Arveloven oppstiller ufravikelige pliktdelsarvregler til barn, ektefeller og samboere med felles barn som har betydning for din mulighet til å bestemme over fordeling av din formue i testament.

### **Skattemessige konsekvenser ved arv/arveforskudd**

Hva skjer når arven får uventede konsekvenser? Selv om det ikke er arveavgift i Norge i dag, kan arven få skattemessige konsekvenser av utdeling av arv både før og etter arvelateren er død. Dette gjelder særlig ved overføring av fast eiendom samt fond- og aksjesparing. Det er viktige forskjeller for skatte-regulering ved arveforskudd og arv som faller på dødstidspunktet.

### **Fremtidsfullmakter**

Hvem skal ivareta dine rettigheter når du ikke lenger er i stand til det? Med en fremtidsfullmakt kan du ta avgjørelser om hvordan du ønsker å ha det i fremtiden. Det gir deg kontroll over din fremtidige omsorg og økonomiske anliggender dersom du skulle havne i en situasjon der du ikke lenger kan handle selvstendig fordi du mangler rettslig handleevne.

Fremtidsfullmakt er et privatrettslig alternativ til vergemål. Du kan selv bestemme innholdet i en fremtidsfullmakt. Den skal representere dine ønsker for fremtiden. Likevel er det en rekke juridiske aspekter som bør reguleres i en fremtidsfullmakt for å sikre en helhetlig regulering av din fremtid. Privat eller offentlig skifte/skiftebehandling  
Hvilke alternativer har du for å skifte boet etter arvelateren? Når en dør må arvingene bestemme seg for å overta boet på privat eller offentlig skifte.

Et privat skifte gjennomføres av arvingene selv, mens et offentlig skifte gjennomføres av en bobestyrer oppnevnt av tingretten. For begge tilfeller er det i det store og det hele de samme oppgaver som må gjennomføres, men det kan av ulike årsaker være behov for å få oppnevnt en offentlig bostyrer.

### **Meld deg på!**

Er du usikker på arveretten? Lurer du på hva som skjer med arven etter dine nærmeste? Eller ønsker du rett og slett å få bedre oversikt over hva du bør vite om arv og arveplanlegging? Da er vårt arveseminar i september akkurat det du trenger!

Ved å delta på vårt arveseminar vil du få kunnskap om hvem som er arvinger, og hvordan arvefordelingen påvirkes av ulike faktorer. Du vil lære om hva du bør tenke på når du oppretter eller endrer et testament, og hvordan du kan sikre dine ønsker for arven. Videre vil du få kunnskap om hvordan arv kan påvirke din skattesituasjon, og lære om potensielle skattefordeler eller -forpliktelser knyttet til arveoppgjøret. Du vil også få god innsikt og informasjon om hvordan gå frem for å opprette en fremtidsfullmakt og kunnskap om hva en slik fullmakt bør inneholde og regulere.

Vårt dyktige familie- og arverettsteam hos Advokatfirmaet Halvorsen & Co vil gi deg grundig innsikt i viktige regler og aspekter rundt arveplanleggingen og står klare til å svare på dine spørsmål. Hold av datoen og meld deg på. Vi gleder oss til å se deg på vårt arveseminar!



## Annenhver onsdag siste halvår har Tigergruppa vært på tur, og det har stort sett vært godt fremmøte.

(Mest damer – hvor blir mennene av?)

Første tur var planlagt 7. februar til Kirkens bymisjon, men svært glatt og dårlig vær gjorde at de havnet i Oslo Domkirke og avsluttet med et hyggelig kafébesøk. 21. februar gikk turen til Søndre Ås gård på Holmlia der det var kanefart og en hyggelig lunsj.

Første turen i mars var Seniorkino på Storo, og 20. mars tok man buss til Fornebu og gikk kyststien ned til Storøya. Det var bra med snø og det var glatt, men det ble en fin tur.

Første onsdag etter påske gikk turen til Sagene kirke hvor det var omvisning. En flott kirke som er åpen for alle. Etter omvisning gikk man ned Akerselva med en stopp hos Hønselouisa. Den 17. april gikk turen igjen med buss til Bærum og man gikk Kyststien ved Henie Onstad senteret. Blåveis lyste opp langs stien. Det ble en fin tur til tross for sur vind.

I mai var det mange fridager, så første tur var den 15. Planen var å ta toget til Hauketo og gå til Hvervenbukta, men grunnet lite fremmøte ble det båttur i finværet i stedet..

Tigergruppa avslutter sesongen med lunsj i Drøbak den 19.juni.



## Tigergruppa høsten 2024.

28.8.	Kyststien Nesodden
4.9.	Åpent hus
11.9.	Bygdøy
18.9.	Åpent hus
25.9.	Klosterenga
2.10.	Åpent hus Tigergruppa
9.10.	Rustadsaga/Nøkle vann
16.10.	Åpent hus
23.10.	Lysakerelva
30.10.	Åpent hus
6.11.	Sognsvann
13.11.	Åpent hus
20.11.	Kino på Storo med tur.
27.11.	Åpent hus
4.12.	Julemarked Bærum verk
11.12.	Åpent hus med julemat kr 250.- Påmelding..



Åpent hus Lilletorget 1 Link. Fra klokken 12.00-14.00. Servering av vaffer og kaffe.

Turene møtes vi ved Tigeren på Oslo sentralbanestasjon klokken 11.00.

### NB! Husk mat og drikke.

Er det over 10 kuldegrader i vintermånedene blir turene avlyst.

### Kontakt personer for Tigergruppa:

<i>Gerd Helene Hansen</i>	97975091
<i>Wenche Melgård.</i>	99300819
<i>Eva Eide.</i>	91789342
<i>Kine Bøk.</i>	90076737
<i>Unn Wigdahl.</i>	97188951
<i>Doris Lien.</i>	41685841
<i>Ellen-Marie Wilborn</i>	90289357





# NORSK FORSKNING PÅ ATRIEFLIMMER

Afib.no folkemøte 2024



I april var det innbudt til folkemøte om Atrieflimmer. Dette var samarbeid mellom LHL, Vestre Viken helseforetak og Nasjonalforeningen for folkehelsen.



Det er overlege og professor Arnljot Tveit som er leder av afib.no, og han ønsket velkommen sammen med nestleder, lege Ingrid E. Christophersen. Disse jobber ved Forskningsavdelingen på Bærum sykehus i Vestre Viken helseforetak, og det er samarbeid med andre forskningsmiljøer.

Temaene som var oppe var:

- **Risikofaktorer for atrieflimmer – hvem, hva og hvorfor?**  
v/Maja-Lisa Løchen professor, overlege og instituttleder UIT – Norges Arktiske universitet
- **Genetiske årsaker til atrieflimmer**  
– Er atrieflimmer arvelig? Hvis jeg har det – vil mine barn få det?  
v/Ingrid E. Christophersen, overlege Forskningsavdelingen Bærum sykehus
- **Kvinner og atrieflimmer – hvorfor er det forskjell på atrieflimmer hos menn og kvinner?**  
v/Julie Horn, førsteamanuensis, overlege HUNT forskningscenter, NTNU
- **Behandling av atrieflimmer – hvordan bremser man best farten på atrieflimmer?**  
Katrine Enge, lege forskningsavdelingen Bærum Sykehus

- **Elektrokonvertering – nytter det å restarte hjertet for å bli kvitt atrieflimmer?**  
v/Elisabeth L. Andersen, lege Forskningscenteret Bærum sykehus
- **Blodfortynnende medikamenter – hvem bør få forebyggende behandling mot hjerneslag?**  
v/Marian Anjum, lege Forskningscenteret Bærum sykehus
- **Ultralyd av hjerter med atrieflimmer – hvordan påvirker atrieflimmer forkammerets størrelse og funksjon?**  
v/Magnar G. Solberg, lege Forskningsavdelingen Bærum sykehus
- **Atrieflimmer og trening - Er trening bra for en «vanlig» person med atrieflimmer?**  
v/Jon Magne Letnes, lege St. Olavs Hospital & Institutt for sirkulasjon og bildediagnostikk, NTNU
- **Er trening bra for aktive utholdenhetsutøvere med atrieflimmer?**  
v/Turid Apeland, lege Bærum sykehus

Det var mye god og nyttig informasjon som ble gitt, og vi anbefaler andre å delta neste gang muligheten byr seg.

## Trening med LHL Oslo høsten 2024

Sted/gruppe	Ansvarlig/kontakt	Telefonnr.	Nivå	Tidspunkt
Rødtvedt seniorsenter Martin Strandlis vei 9, 0956 Oslo	Arne Skaanes	952 06 850	Fysisk aktivitet nivå 1	Tirsdag 12:00
Verdenshuset Haugenstua Ole Brumms vei 1, 0979 Oslo	Elilarasi Sripalan	954 55 805	Fysisk aktivitet nivå 2/3 for kvinner	Onsdag 17:30 Torsdag 17:30
Jesperud Aktivitetshus Fossumbrget 58, 0983 Oslo	Elilarasi Sripalan	954 55 805	Fysisk aktivitet nivå 2/3 for kvinner	Tirsdag 17:30 Fredag 17:30
Grorudhuset Martin Skatvedts vei 1, 0950 Oslo	Liv Skaanes	945 20 200	Fysisk aktivitet nivå 1	Torsdag 14:00
Grünerløkka Flerbrukshus, Helgesensgt. 62	Eva Neumann	986 03 243	Fysisk aktivitet nivå 1	Mandag 11:00
Grünerløkka Flerbrukshus, Helgesensgt. 62	Anne Dahl Karin Aarøe Gro Bakken	415 35 898 412 60 575 993 03 585	Fysisk aktivitet nivå 3	Tirsdag 11:00 Torsdag 11:00
Oscar, Oscarsgate 36, 0258 Oslo	Mette Høgseth	450 73 469	Fysisk aktivitet nivå 2/3	Mandag 16:15 Fredag 16:15
Volvat NIMI Vitaminveien 1A 0485 Oslo	Vidar Håby	901 04 591	Fysisk aktivitet nivå 3	Mandag 11:30 Onsdag 10:30
Krokhol Golf Enebakkveien 640A, 1404 Siggerud	Arnfinn Johnsen	995 66 660	Golf	Onsdag 12:00 (mulig å trene alle hverdager på avtalen vi har)
Tigergruppa Oppmøte ved Tiger'n på Jernbanetorge	Se eget innlegg		Gåturer forskjelli- ge steder i byen. Se eget program	Onsdag 11:00 (annen hver)
Link Lilletorget 1 0284			Tigergruppa har sosialt samvær de onsdagene de ikke går på tur	Onsdag 12:00 (annen hver)

Dager og tidspunkt for trening kan endres. Er du ny, så kontakt ansvarlig for å sjekke!

All trening med LHL er åpen for alle, men enkelte grupper kan være fulle slik at det er best å sjekke om du må melde deg på. (Trening på Grünerløkka Flerbrukshus bruker Nyby-app for påmelding. Denne kan lastes ned av alle).



# Lavterskeltrening – Fysisk aktivitet nivå 1



**Vi blir stadig minnet om hvor viktig det er med trening. Der man tidligere trodde man måtte være forsiktig med å trene blir vi fortalt hvor viktig treningen er for de aller, aller fleste.**

Vi blir stadig minnet om hvor viktig det er med trening. Der man tidligere trodde man måtte være forsiktig med å trene blir vi fortalt hvor viktig treningen er for de aller, aller fleste.

Det vil jo ikke si at alle kan klare å trene det samme. Alle kan ikke «hoppe og sprette», og for mange er det f.eks. for tungt å komme seg ned på en matte (og ikke minst opp igjen).

Fysisk aktivitet nivå 1 er et trimprogram med moderat til lav intensitet. Det er i hovedsak basert på treningsprinsipper for de med redusert funksjonsnivå, uavhengig av om det skyldes lungesykdom, hjertesykdom eller andre årsaker. Programmet kan passe for de fleste, og treningseffekten avhenger av hvor hardt en tar i. Øvelsene gjøres på stol eller stående.

Oppbyggingen av programmet er likt de andre treningsprogrammene i LHLs regi. Det vil si at det inneholder oppvarming, hoveddel, nedtrapping og avslapping. Programmet

inneholder vekselvis utholdenhetsøvelser og styrkeøvelser. Det er basert på intervallprinsipp som betyr at det har perioder med høyere intensitet og perioder med lavere intensitet. Hver enkelt har selv ansvar for å avpasse treningen ut fra egne forutsetninger, både i forhold til generell fysisk yteevne og dagsform.

Vi i LHL Oslo forsøker å utvide tilbudet for nivå 1 trening, da dette er noe alle kan være med på. Gruppen som trener i Rødtvedt kirke har trent på nivå 1 i mange år. Vi har nå også tilbud på Grorudhuset (Kalbakken) og på Grünerløkka Flerbrukshus.



Vi skulle veldig gjerne kunnet tilby nivå 1 trening flere steder i byen, men da trenger vi flere instruktører! Vi må ha flere lokaler også, men i og med at det ikke stilles så store krav til lokaler for denne type trening tror vi det vil være mulig å finne lokaler andre steder, f.eks. i eldresentre eller få låne lokaler hos Frivilligsentraler o.l.

# Hva med de pårørende?

Det er gledelig å følge utviklingen i forhold til pårørendearbeid. Her skjer det mye. Det er et økende fokus på at dette er en kompleks rolle, som også kan være svært utfordrende for noen.

Regjeringens program for 2014-2020 som ble kalt morgensdagens omsorg hadde pårørendepolitikk som en av de langsiktige satsingsområdene. Stortingsmelding 29 visete ønske om et nasjonalt løft vedrørende pårørendesamarbeid.

Ny lov om rett til opplæring av pårørende fra kommunenes side er under behandling. Der forslaget til ny lovbestemmelse innebærer informasjon, opplæring, veiledning, avlastning og omsorgstiltak. Mange pårørende etterlyser kunnskap om hvordan en best skal leve med kronisk sykdom. Rett medisinering, sunt kosthold, røykeslutt og trening er viktige fokus områder for lungesyke. God kommunikasjon partene i mellom er også en stor fordel i hvordan håndtere situasjonen best mulig. Åpenhet for at pårørende kan være med på legesamtaler, slik at en kan få økt innsikt i hvordan helsetilstanden egentlig er, kan være lurt.

Det er lett å bli engstelig og usikker hvis den som er syk sliter med mye tung pust, og til tider anfall hvor han eller hun kan oppleve at det ikke er mulig å trekke inn nok luft. Da er det viktig at de som står rundt klarer å beholde roen og ikke kave opp situasjonen mer enn nødvendig. Det å snakke sammen om hvordan det er ønskelig at en skal forholde seg i disse situasjonene er lurt å avklare på en god dag og ikke midt oppe i en kaotisk situasjon.

Mange kronisk syke venter for lenge med å ta kontakte helsepersonell. De ønsker i det lengste at det skal gå over av seg selv, og at de skal slippe f. eks en sykehusinnleggelse som kan virke belastende i seg selv. Det kan være lurt å snakke litt sammen om viktigheten av å ikke drøye for lenge, da det kan være vanskeligere å snu tilstanden hvis en venter for lenge.

Noen pårørende gir også tilbakemelding om at de opplever seg selv som masete. Gjennom informasjon har en kanskje fått vite at det å bli sittende i en sofa eller bli mer og mer inaktiv ikke er en lur strategi. Så hvis den syke gjør akkurat det kan det oppleves som masete og si nå må du opp å gå, nå må du trene. Et tips kan være å prøve å ta hverandres perspektiv.

Hvordan ville jeg ønsket å ha det hvis jeg var pårørende, kanskje er det lettere å forstå behovet for informasjon hvis en prøver å tenke seg inn i pårørenderollen? Vi vet fra evalueringer at mange kronisk syke holder kortene tett inntil brystet og ønsker ikke mere fokus på sykdommen enn det som er høyst nødvendig. Tilbakemeldinger fra kurstilbud for lungepasienter og deres pårørende på sykehus viser at det handler noe om ikke å ønske å være mere til bry enn det en opplever at en allerede er.

Hva ville jeg ha behov for, hvis jeg var den som var syk? Ved å stille seg dette spørsmålet vil det da være lettere å forstå at en kanskje ikke ønsker mere fokus, mere mas og isteden blir litt stille om egen sykdom? Kanskje vil det åpne opp for noen nye perspektiver hvis en prøver å sette seg i den andres stol. Kanskje er det en mulighet å snakke sammen med en tredjeperson som kan se situasjonen litt utenfra. Respekt for at en håndterer utfordringer forskjellig og bevissthet rundt at samme sko passer ikke for alle, kan være lurt å ha med seg som bakteppe hvis en skal ha samtaler rundt disse temaene.

Erfaringer fra pårørendearbeidet ved tidligere Glittre- klinikken kan tyde på at de familiene som klarer seg best i møte med kronisk sykdom er de som har en åpen kommunikasjon både innad i familien og utad. En studie fra 2010 viser også at pårørende som opplever å ha støtte i formelt og uformelt nettverk beskriver mindre omsorgsbyrder enn de som opplever manglende støtte. Det kan være lurt å tenke litt over hvilke muligheter som kan ligge i åpenhet og det sosiale nettverket.

#### Kilder:

Nær mestringsbok for pårørende av pårørendesenteret i Oslo PIO  
Pårørende i kommunale helse- og omsorgstjenester Siri  
Tønneseen og Bente Liljan Lind Kassah  
Pårørendesenteret i Oslo [www.piosenteret.no](http://www.piosenteret.no)  
Pårørendesenteret i Stavanger [www.paroendesenteret.no](http://www.paroendesenteret.no)

**Hilde Tretterud Næss,**  
sykepleier/familieterapeut og medarbeider på  
lærings- og mestringscenteret på tidligere  
Glittreklinikken.



*Et godt samarbeid med LHL Oslo har vært viktig for LINK Oslo. Det skaper aktivitet og god trivsel for alle som bruker senteret. Her bilder fra førstehjelpskurs som vi håper blir en årlig aktivitet da det er viktig for alle å kunne.*



**LINK Oslo har gjennom årenes løp inkludert frivillige- og ideelle organisasjoner som trenger en møteplass for sine aktiviteter. Herunder mange ulike samtalegrupper som møtes ukentlig, og representerer noe av mangfoldet av frivilligheten i Oslo.**

Vi holder til på Lilletorget 1 i Oslo, har fine lokaler som innbyr til trivsel og samhold.

Link Oslo er en møteplass for alle som ønsker et sted hvor man kan møte andre mennesker som søker sosial tilhørighet. Tanken er at vi skal skape en arena på tvers av organisasjoner, frivillige og andre. Det er gjennom samarbeid og møter vi utveksler erfaringer og utvikler oss. Vi organiserer, driver og tar imot påmeldinger til og starter opp nye samtalegrupper fortløpende for deltakere med ulike problemer.

LHL Oslo har fått eget kontor på senteret, i tillegg til at alle fellesareal er til fritt bruk. Tigergruppa (tiggergruppa som møtes ved Tigeren utenfor Stortinget, derav navnet) har etablert «Åpen dag» annen hver onsdag fra 12.00 – 14.00 for alle som ønsker å komme innom for en kaffe og vafler. Bare for å bli litt sosial og møte andre som er her også utenfor LHL Oslo. Det er veldig fint for oss alle å få møte andre mennesker.

Her kan vi ha ulike kurs som matlaging, baking,

håndarbeid og annet. Snekring er litt vanskelig å få til. Men fluebinding må la seg gjøre dersom det er ønskelig.



*Øving er viktig for å kjenne på hvordan det føles.*



*Klar for å øve på det praktiske med dukker.*

# | SOMMEREN - en unik mulighet til å revitalisere både kropp og sinn!



## Ved å kombinere fysisk aktivitet med sunn og god mat, kan vi nyte alt det beste denne årstiden har å tilby.

En ting er å spise sunnere, trimme litt mere. MEN det som virkelig gir en opptur er å være positiv. Dropp å henge deg opp i bagateller og ande ubetydelige ting som måtte dukke opp. Kommer det problemer, så tenk at det finnes en løsning – det gjelder bare å finne den – helt enkelt.

Å være positiv og å samle på glede har en rekke betydelige fordeler for både mental og fysisk helse. Her er noen grunner til hvorfor dette er viktig og hvordan det påvirker kroppen:

- Positiv tenkning bidrar til å redusere stressnivået.
- Når vi fokuserer på det positive, produserer hjernen mindre av stresshormonet kortisol. Positivitet fremmer produksjonen av neurotransmittere som dopamin og serotonin, som er knyttet til følelser av lykke og velvære.
- Personer som er positive har ofte bedre evne til å takle livets utfordringer og motgang. Dette øker deres psykiske motstandskraft.
- Å samle på glede og ha en positiv holdning kan forbedre selvfølelsen og selvtiliten.

Hvordan du har det mentale påvirker hvordan du også har det fysisk.

- Positivitet kan styrke immunforsvaret, noe som

gjør kroppen mer motstandsdyktig mot infeksjoner og sykdommer.

- Positive følelser kan bidra til å senke blodtrykket og redusere risikoen for hjerte- og karsykdommer.
- Studier har vist at mennesker som har en positiv holdning ofte lever lenger. Optimisme er knyttet til redusert risiko for tidlig død.
- En positiv tankegang kan forbedre søvnkvaliteten, noe som igjen har en gunstig effekt på generell helse. Vit at kvsliteten på søvnen din styrer overskudd og humør den kommende dagen

### OG

Positivitet tiltrekker andre positive mennesker og forbedrer relasjonene med familie, venner og kolleger. Dette gir en følelse av tilhørighet og støtte. Å være positiv gjør det lettere å bygge og opprettholde et godt nettverk og gode venner, noe som er viktig for både mental og fysisk helse.

Så det å bruke denne sommeren til å sjekke ut om dette stemmer er din utfordring.

Her er også noen gode oppskrifter til lett og hyggelig sommermat!



# Sommer med overskudd og trivsel!

## Yoghurtfromasj

6 porsjoner:

1 pk gelé sitron, eldoradoo

6 dl yoghurt mango og pasjon

1. Kok opp 2,5 dl vann (halvparten av vannmengden som er anvist på pakken) og bland inn gelé pulver.
2. Avkjøl gelé litt og bland inn yoghurt.
3. Hell blandingen i 6 dessertskåler eller glass som rommer minst 1,5 dl.
4. Avkjøl desserten.
5. Server den helt naturell eller pimp den opp med frukt og bær.



## Provencekrydrede Kyllinglår med hvitløksbakte gulrøtter og kremet appelsinsaus

### Sitronbakte gulrøtter og kyllinglår

600 g gulrøtter

½ stk sitron

4 stk grillede kyllinglår

1 ss olje

¼ ts salt

¼ ts pepper

160 g fullkornsris, tørr

### Salat:

100 g spinat

1 stk sjalottløk

1 stk appelsin

### Saus: 200 g kremet appelsinsaus, ferdig

1. Varm opp stekeovnen til 220 °C varmluft.
2. Skrell og kutt gulrøttene i staver. Skrell og kutt hvitløken i skiver. Fordel gulrøttene på et stekeberett med bakepapir, og vend inn hvitløken, 1 ts olje, salt og pepper. Spar litt plass til kyllingen. Stek gulrøttene i ovnen i 20–25 minutter, eller til de er gylne og møre. Stek kyllingen sammen med gulrøttene de siste 15–20 minuttene av steketiden.
3. Tilbered risen som anvist på pakken.
4. Skyll og tørk spinaten. Skrell og kutt sjalottløken i i tynne skiver. Kutt bort appelsinskallet, og del appelsinen i båter eller terninger. Bland alt sammen i en salatbolle.
5. Hell sausen over i en liten kjele, og kok opp på middels varme under omrøring.
6. God middag!



Forts. >>>

## Rask pitamiddag med svinekjøtt/ kyllingkjøtt og yoghurt

- 1 stk hjertesalat
- ½ stk agurk
- 2 stk tomat
- 1 stk rødløk

### Krydderstekt svinekjøtt:

- 500 g strimlet ytrefilet av svin/  
kyllingkjøtt
- urtemiks, cemo/ eller det du har av  
krydder
- 1 ss olje
- ½ ts salt
- ½ ts pepper

- 4 stk fullkornspita
- 150 g yoghurt naturell

1. Varm opp ovnen til 220 °C varmluft.
2. Skyll agurken og tomatene, og skrell rødløken. Kutt agurken, tomatene og rødløken i skiver. Skyll og tørk hjertesalaten. Riv salaten i mindre biter, og legg grønnsakene på en stor tallerken, eller i hver sin serveringskål.



3. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kjøttet i omtrent 4 minutter, eller til det er gjennomstekt. Stek det gjerne i to omganger, slik at det blir stekt og ikke kokt. Krydre med urtemiksen og litt salt.
4. Fukt pitabrødene, og stek dem i ovnen i 2-3 minutter før servering. Server pitabrødene og yoghurten til retten.

Varm pitabrødene forsiktig i en brødrister hvis du heller vil det. Da slipper du å skru på stekeovnen.

**RESTETIPS:** Rester fra denne middagen er perfekt å bruke til lunsj neste dag.

## Ønsker alle lesere en nydelig sommer!



Bilde og oppskrifter: Grete Roede AS og  
Anne Lise privat

*Anne Lise Berg*  
Kursleder i Roede AS

\*Trondheim | \*Stjørdal | \*Teams



# Opptrening etter dyp venetrombose

## Hvem?

- Utdannet Fysioterapeut fra Høgskolen i Bergen
- Utdannet Samfunnsøkonom med spesialisering i helseøkonomi ved NTNU, UIB og UIO
- Utdanning i overvekt ved NTNU (videreutdanning for helsepersonell)
- Utdanning som Kostholdsveileder fra TMS (Tunsberg Medisinske senter)
- Medlem av Funksjonellmedisinsk Forum og Den Norske Forening for Livstilsmedisin
- Varier arbeidserfaring innen helse, bl.a. fem år innen psykisk helse og prosjektleder for «Ute rom» (aktivitetstilbud til innvandrerkvinner)
- Egenerfaring med blodpropp i forbindelse med tredje og siste fødsel
- 43 år, gift, mamma til 3 barn på 2, 6 og 8 år

## Bakgrunn:

- Hvert år rammes mellom 6-10 000 over 20 år av blodpropp
- Forekomsten har økt de siste 20 årene
- Det er forbundet en rekke senplager med blodpropp, som åreknuter, smerter og leggsår som ikke vil gro. Det estimeres at 20 – 30 % (enkelte studier viser opp til 50%) får slike posttrombotiske plager

Hvorfor opplever vi denne dramatiske økningen?

### Mulige årsaker:

- Økt forekomst av overvekt og fedme
- Økt forekomst av diabetes
- Økt forekomst av kreft
- Endring av folks levevaner
- Kvinner får barn senere i livet
- Bedre diagnostisering

### Status

Det har historisk vært forsket mye mer på sykdom i arterier enn i vener. Derfor har vi fremdeles sparsomt med kunnskap. Vi bruker i stor grad de samme behandlingsprinsippene som for 80-90 år siden.



Livsstilshjelpen v/Silvia Tatjana Harung

- Det er stor mangel på kunnskap blant helsepersonell
- Økte lidelser som en konsekvens
- Medisiner (blodfortynnende) eventuelt kompresjonsstrømper brukes til forebygging/ behandling. Det er ingen helhetlig tilnærming utover dette.

### Behandlingsprinsipper for fremtiden:

- Aktivitet og trening
- Kosthold
- Stressmestring
- Søvnråd
- Egenpleie og egenomsorg
- Skotøy og klær
- Eventuelt medisiner (lengre/livsvarig)

## For et par år siden fikk jeg følgende regnestykke å bryne meg på en torsdag seint i juni. Hva får man om man legger sammen verdien av en seksåring og en tidligere rusmisbruker i Bogstadveien?

Det er varmt. Vondt og varmt, for sånne som meg. Andre hyller sola når den viser seg på denne måten, men jeg, en skyggens mann, sniker meg langs hushjørnene og tar grådig for meg av butikkenes aircondition. Ingen butikk blir uinteressant på en dag som denne, så lenge den har klimaanlegg, og butikker er det mange av i Bogstadveien, som jeg befinner meg i. Dessverre er min karma for venting i butikk på aller laveste nivå, og nå slår den tilbake med full kraft i form av min utålmodige, seksårige datter. Hun synes butikkene er like kjedelige som jeg normalt synes, og det er bare 7-11-kiosken som klarer å fange oppmerksomheten hennes i mer enn tretti sekunder.

Folk i Oslo blir vennligere når varmen kommer. Eller, vi blir varmere, ikke bare bokstavelig talt. Skulle man komme til å se noen i øynene, er sjansen for å bli møtt med et smil til stede. Ikke stor, naturlig nok, vi er fortsatt et innadvendt folkeslag, på generelt grunnlag, men sjansen er i alle fall større om sommeren.

Likevel er det noen som nesten aldri blir sett i øynene. Og det til tross for at de nærmest har smilegaranti dersom du vier dem et nanosekunds oppmerksomhet. Du har garantert sett dem, om ikke øynene, så i alle fall i øyekroken. Noen sitter på fortauet, kanskje har de en liten papp-plakat som sier hvorfor de sitter der. Andre står og noen få går rundt. Noen selger magasiner. Andre har satt fram et pappkrus. De er, som Jøkke skrev, verdiløse menn, og det er nok av de verdiløse kvinnene også. Jeg vet ikke om de har sin egen sang, men jeg tviler på om de egentlig er spesielt opptatt av akkurat det.

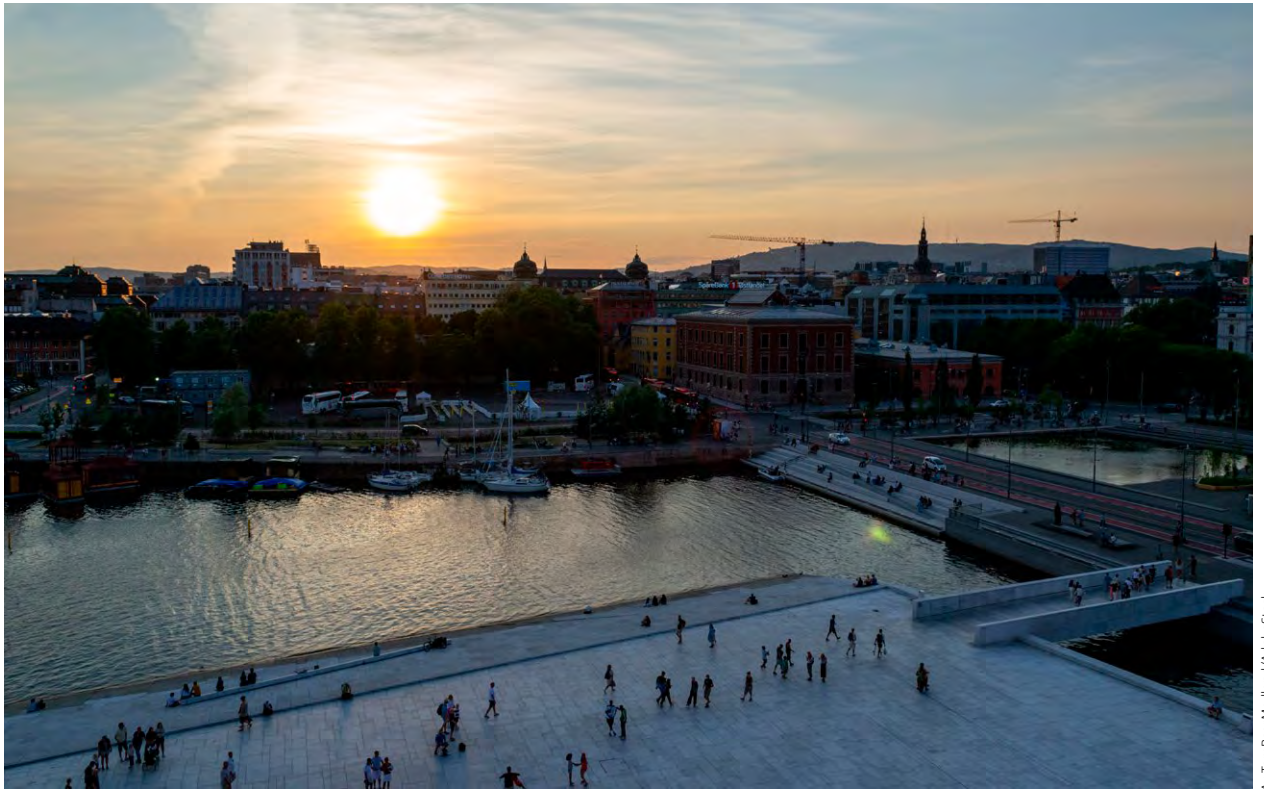
Uansett, samme hvor varmt det er, så forsøker folk å unngå dem. Ikke alle naturligvis, men de aller fleste. De ser en annen vei eller går litt unna. Noen går til og med i en helt annen retning. Hvorfor? Enkelte er irriterte på dem. De tenker at de ikke burde være der. At de burde tatt seg en jobb som alle andre og

slutte å plage vanlige, normale folk. Andre klarer ikke å forholde seg til dem. Det blir rett og slett for mye. Det er for vondt, og de minner dem om deres dårlige samvittighet. De burde jo gjøre noe. Men de er jo så mange. Hva hjelper det om jeg hjelper en?

Det som hjelper, er å leke struts. Stikke hodet i sanda og late som de ikke er der. Jeg går også nedover gata, med en is i hånda, sammen med datteren min, og leker struts. Jeg vil helst slippe å komme i kontakt med han som står ved søppelkassa rett utenfor kiosken. Han selger magasiner. Smiler og spør høflig de som blir presset nærme nok. Jeg er ikke bedre enn noen av de andre, men med hodet begravd i sand, får jeg ikke med meg at sangfuglen ved siden av meg, datteren min altså, stopper opp. Hun er ikke redd for å se på mannen ved søppelkassa. Tvert i mot. Hun ser på han, og han ser på henne. To mennesker i denne strutseflokken, som ser noe som vi andre ikke ser. Nemlig menneskelighet. Og takket være at jeg ikke bare er struts, men også hanefar, får jeg raskt med meg at datteren min ikke lenger går ved siden av meg.

«Er du fattig?» spør hun mannen med magasinene, før jeg rekker å si noe som helst. Jeg kjenner mitt allerede varme, røde ansikt sette inn enda et gir, og jeg forsøker å komme på noe lurt å si. Det gjør jeg ikke. Og det trenger jeg ikke heller. Han svarer rett og slett at han er det, fattig, men at han har det ganske bra likevel. Han får jo stå ute i det fine været og snakke med hyggelige jenter som datteren min, sier han. Og det ser virkelig ut som han mener det.

Så ser han meg. «Det der var en skikkelig musiker!» sier han. Jeg er forvirret, og aner ikke hva han snakker om eller hva jeg skal si. Så peker han på t-skjorta mi. Jim Morrison har nok prydet brystet til mer rebelske menn enn meg, men det er han som er trykket til mitt denne dagen. Jeg våkner til og svarer endelig. Vi er enige. Musikken i dag er ikke vår kopp te. The Doors, derimot. Fantastisk musikk.



Av TomRoarMadland/AdobeStock

Blanding av det beste som musikk har å by på. Rock, jazz, latinske rytmer. Og det musikalske geniet Ray Manzarek. Mannen som spilte bass og solo samtidig på orgelet. Undervurdert musiker. Det er vi skjønt enige om, mannen med magasinene og jeg.

Så blir han litt fjern i blikket. «Det gikk med han som med mora og faren min» sier han og tenner en røyk. «daua av kreft dem også.» Jeg kjenner en blanding av beundring, tristhet og forundring. Mannen følger med. Det er ikke lenge siden organisten til The Doors tapte kampen mot kreften, noe han tydeligvis har fått med seg. Begge foreldrene hans er døde av samme sykdom. Det kjennes fryktelig tungt, for hva sier man til en person som åpenbart ikke har hatt fru Fortuna på sin side på en god stund. Jeg sier som jeg pleier i slike situasjoner. Jeg sier ingen ting.

Hvorfor jeg er forundret, vet jeg ikke. Hvorfor skulle ikke han følge med på musikknyheter? Det er tydelig noe han er opptatt av. Fordi han står på gata og selger magasiner? Er det noe mer naturlig at en kortklippet, relativt sunn mann går rundt med en t-skjorte med bilde av en av 60-tallets største mannlige sexsymboler, som, etter all sannsynlighet, døde som følge av sitt utagerende liv med alkohol og rus? Jeg skammer meg litt over å bli overrasket over hans innblikk i musikk generelt og The Doors spesielt. Jeg skal til å spørre om hva slags annen musikk han liker, men noen kommer meg i forkjøpet.

«Det er farlig å røyke!» sier plutselig datteren min, og ser magasinselgeren rett i øynene. Hun er ikke spesielt begeistret for røyk, noe hun aldri legger

skjul på. Igjen kjenner jeg varmen pumpe i ansiktet og igjen svarer magasinselgeren før jeg får summet meg. «Det har du helt rett i, lille venn!» sier han. Så stumper han røyken på søppelkassa og klapper datteren min på hodet. Han lurar på hva slags musikk hun liker, og jeg blir tilskuer til en ny, god samtale om musikk.

Og det er da det endelig går opp for meg, det opplagte, og det som mange av oss voksne så lett glemmer. Datteren min snakker med en mann. En helt vanlig mann. Jeg snakker med en magasinselger. Jeg kjenner hans historie uten å ha spurt. Jeg er som trikken i Bogstadveien. Jeg følger et fast spor. Datteren min derimot, er ikke bundet av noe, og derfor klarer hun å tenke selv, spørre om det hun lurar på, og si det hun mener, uten at det virker dumt eller belærende. Det er farlig å røyke. Hvorfor skulle ikke mannen ved søppelkassen også få del av den kunnskapen?

Vi går tilbake til kiosken og tar ut penger. Så kjøper vi et magasin og takker for praten. Datteren min, og mannen ved søppelkassen, har mest sannsynlig glemt alt sammen. For dem var det jo bare en helt vanlig samtale en helt vanlig dag. Jeg derimot, sitter her nå, to år senere, og skriver om det. Jeg føler at jeg lærte noe viktig den dagen.

Jeg lærte at verdien av en seksåring + en tidligere rusmisbruker i Bogstadveien = Oslo. I alle fall sånn Oslo burde være

**Trond Erik Eide**  
(tidligere publisert i 2017)



# FRISKLIVSMARSJEN

## på Sognsvann

Frisklivsentralene i Oslo holdt i år Frisklivsmarsjen på Sognsvann en fin onsdag i slutten av mai. LHL var denne gangen med sammen med flere andre organisasjoner, og hadde synlig stand på sletta. Det var godt fremmøte av deltakere fra alle bydelene, og de var godt synlige i sine fine røde t-skjorter! Det var program fra scene både før og etter selve marsjen. Det var to løyper – den lengste rundt hele vannet (som nok de fleste gikk), og en litt kortere nærmere Idrettshøgskolen.

Vi var heldige å ha besøk av vår erfarne fysioterapeut Ona Eirin Ulimoen Eklund fra LHL sentralt, og sammen fikk vi gitt mye god informasjon om LHLs aktiviteter i Oslo. Det var mange som var interessert i å besøke vår stand, og vi delte ut brosjyrer og fortalte om LHL og ikke minst de treningsgruppene vi har i Oslo.

Det er mange organisasjoner som har gode tilbud til innbyggerne, og mange grupper av bl.a. gå-grupper. LHL tenker at det kan være en ide å samarbeide med Frisklivsentralene, og én tanke er at de kan informere sine brukere om LHLs treningstilbud når de er ferdige med den perioden de har fått tildelt via helsesystemet. Dette er noe vi vil se nærmere på.

Formiddagen på Sognsvann ga mersmak, og vi regner med vi stiller med stand neste år også!









## LHL OSLO – styret etter årsmøtet 15.2.2024



**Leder velges for ett år. Styret konstituerte seg og har følgende sammensetning:**

Leder	Liv Skaanes
Nestleder	Arnfinn Johnsen
Kasserer	Eva Eide
Regnskapsfører	Roald Olsen
Studieleder	Steinar Hjell
Likepersonskoordinator	Roger Gustafson
Sekretær	Inger Skaurum Frydendal
Styremedlem	Inger Berit Stene
Styremedlem	Unn Wigdahl
Styremedlem	Arne Skaanes
Varamedlem	Aud Skjeppestad
Varamedlem	Tone Skramstad Brække

(Tone var ikke tilstede da bildet ble tatt)



# Frivillig arbeid gir bedre helse



Av WFP Studio/AdobeStock

Britisk forskning som ble publisert i det medisinske tidsskriftet BMJ Open i august viser at mennesker som driver med frivillighet får bedre helse fra de er 40 år. Dette gjelder både mentalt og fysisk og fortsetter til 80-årsalderen. Forskningen viser at de som aldri tidligere hadde gjort frivillig arbeid hadde et lavere nivå av lykke.

Man føler seg absolutt bedre av å bidra med frivillig arbeid. Det er noe med det å være sammen om aktiviteter. Enten det handler om felles interesser eller konkrete oppgaver som skal løses, eller saker som man kjemper for. Det er så mye som gir positive effekter. Man får nettverk, informasjon og vennskap. Det er noe vi alle trenger og styrkes av.

Å finne en aktivitet som passer akkurat for deg skal ikke være vanskelig, da det finnes over 100 000 lag og foreninger i Norge som står klare til å ta i mot frivillige. Det er ikke bare LHL Oslo som står klare å deg i mot, det er bl.a. også Oslo Røde Kors og deres 4 200 frivillige.

## Røde Kors i Oslo

I en ideell verden hadde det ikke vært behov for Røde Kors. Men 152 år etter stiftelsen driver Oslo Røde Kors over 40 humanitære aktiviteter i hovedstaden.

I 1865 ble det etablert en norsk avdeling av den internasjonale Røde Kors-bevegelsen i Kristiania, inspirert av sveitseren Henry Dunants visjon om å yte hjelp til sårede i krig – uansett hvilken side de kjempet på. Foreningen var langt på vei en hovedstadsforening de første 30 årene, men var også starten for det som i dag heter Norges Røde Kors og alle de 19 distriktene og nesten 400 lokalforeningene som eksisterer over hele landet.

Nåtidens Oslo Røde Kors er et distriktskontor ledet av et frivillig medlemsstyre. Rundt 100 ansatte jobber for å legge til rette for frivillig innsats i over 40 aktiviteter. De om lag 4 200 frivillige er

organisasjonens største ressurs og helt avgjørende for at oppdraget skal bli gjennomført. I dag fokuserer Oslo Røde Kors på storby-utfordringer som ensomhet, integrering, sosial isolasjon – og beredskap. Det handler om å skape møteplasser og tilrettelegging for flere og bedre møter mellom mennesker. Barn og unge, eldre, migranter og tidligere innsatte er alle prioriterte grupper. I dag er det Besøktjenesten (startet i 1949), Flyktningguiden (startet i 2001) og Hjelpekorpsset (startet i 1933), de største aktivitetene til Oslo Røde Kors.

I tillegg til forebyggende virksomhet tilbys akutt hjelp til mennesker i ekstremt sårbare situasjoner som personer utsatt for menneskehandel, papirløse, bostedsløse tilreisende eller personer som er i ferd med å bli tvangsgiftet eller utsatt for kjønnslemlestelse. For å sikre at ressursene brukes riktig vurderes byens humanitære behov kontinuerlig. Oslo Røde Kors samarbeider med andre organisasjoner når det kan skape bedre resultater. I dag samarbeider Oslo Røde Kors eksempelvis med Kirkens bymisjon om SAFIR (Senter for frivillig innsats i rusfeltet), akut- tovernatting (Overnattings-tilbud for bostedsløse tilreisende) og Helsesenteret for papirløse.

## LHL Oslo

Vi har flere ulike trim- og treningsgrupper i byen. Se eget innslag i bladet. Vi utvider gjerne dersom vi får flere frivillige instruktører (og egnede lokaler til trening).

Ta kontakt med oss på [lhl.oslo@lhl.no](mailto:lhl.oslo@lhl.no) Spesielt etter pandemien merker de frivillige organisasjonene nedgang i personer som er villige til å delta. Både LHL Oslo, Oslo Røde Kors og andre foreninger i hovedstaden har behov for deg som ønsker å gi litt av din tid til andre.

Finn noe som engasjerer deg blant 1000 små og store oppdrag på [www.frivillig.no](http://www.frivillig.no)

## LIKEPERSON

Likepersonsarbeidet i LHL har til dels ligget nede siden Covid-19 kom. Nå åpnes det imidlertid opp på flere sykehus og helseinstitusjoner, og vi trenger flere personer som kan tenke seg å stille som Likeperson. Det gjelder både de som har egen sykdomserfaring og pårørende. Det avholdes kurs – vi kommer med informasjon om når det blir kurs, men meld deg gjerne som interessert til [lhl.oslo@lhl.no](mailto:lhl.oslo@lhl.no)



**LHL**

### LHLs likepersonlinje

Telefon: **22 79 90 90**

Åpen: hverdager fra kl. 10–21



En likeperson i LHL har egenerfaring med sykdom, som pasient eller som pårørende.

Tastevalg tar deg til en likeperson med erfaring fra ditt diagnoseområde.



**LHL**

### LHLs rådgivningstelefon

Telefon: **22 79 90 10**

Se [lhl.no](http://lhl.no) for åpningstider



På LHLs rådgivningstelefon treffer du erfarne fagfolk som kan bistå med faglig veiledning og råd innenfor våre fagfelt;

- Hjertesykdom
- Kols og lungesykdommer
- Hjerneslag og afasi
- Astma, allergi, inneklime og atopisk eksem
- Fysisk aktivitet og kosthold
- Rehabilitering

## VIL DU BIDRA?

Sittende valgkomité tar gjerne imot forslag om kandidater til styre og komiteer.

**Kontakt Wenche Melgård, 99300819**

om du vil være med eller om du har forslag til kandidater.

## MIN SIDE

Alle medlemmer har et medlemsnummer, og alle har tilgang til informasjon på Min side. Her er det viktig at det er oppgitt korrekt adresse, telefonnummer og e-postadresse.

**Gå inn på <http://www.lhl.no> og sjekk at informasjonen vi har om deg er korrekt**



**GRØNERLØKKA FLYTTEBYRÅ  
STØTTER LHL GJENNOM  
ET GODT SAMARBEID!**



WWW.FLYTTEBYRAET.NO



**MYCOTEAM**

Forskningsveien 3 B  
0373 OSLO  
Tlf. 469 75 500

**Melba VVS AS**  
Tvetenveien 30B  
0666 OSLO  
Tlf. 900 46 534

**ABA-Elektro AS**  
Blindernveien 41  
0371 OSLO  
Tlf. 22 97 07 50

**Robust Elektro AS**  
Nils Hansens vei 14 E  
0667 OSLO  
Tlf. 916 67 080



**OAR** Oslo-Akershus Rørleggerbedrift as  
Ole Deviks vei 38, 0668 Oslo

Tlf. 22 07 66 90



**Malermester  
TOM BEVING A/S**

**Tlf. 23 30 00 20**



**NATUR  
import**

Ole Deviksv 18  
0666 OSLO  
Tlf. 23 37 37 40

**Løvenskiold Gran AS**  
Rådhusgata 27  
0158 OSLO  
Tlf. 24 14 54 90



**B** **BACKE**  
STOR-OSLO

Vi bygger funksjon og verdi til bolig- og næringsprosjekter

backe.no

**Oslo Stillasutleie AS**  
Alfaset 1. Industrivei 6  
0668 OSLO  
Tlf. 23 25 34 00

**Aabø-Evensen & Co  
Advokatfirma AS**  
Karl Johans gate 27  
0159 OSLO  
Tlf. 24 15 90 00

**Astrup AS**  
Haavard Martinsens vei 34  
0978 OSLO  
Tlf. 22 79 15 00

**Jordet Elektro AS**  
Rognerudveien 53  
0681 OSLO  
Tlf. 22 26 14 00



## LHL Oslo

Postadresse: c/o Svartdalsveien 30A, 0678 Oslo

Tlf: 905 04 223

E-post: [lhl.oslo@lhl.no](mailto:lhl.oslo@lhl.no)

Vil du støtte oss med grasrotandelen er LHL Oslos organisasjonsnummer 871527512

### Leder

Liv Skaanes

### Nestleder

Arnfinn Johnsen

### Redaksjonsansvarlig

Arne Skaanes

### Redaksjonskomité

Liv Skaanes, Arne Skaanes, Eva Eide, Inger Berit Stene

# *God sommer!*

Vi ønsker alle nye medlemmer velkommen til LHL