



LHL
Oslo

BUDSTIKKA – Medlemsblad for LHL Oslo

JANUAR 2020



Innhold

Leders betraktning	3
Nyheter og invitasjoner	4
Barn med tuberkulose	6
Kols – en av vår tids folkesykdommer	8
Helsefestivalen 2019	10
Samvalg	12
Søvnapné	13
Medlemstur til Bogstad gård	14
Besøk i Operaen i august	15
Omvisning på Nationaltheatret 13. november	16
Juletur til Kiel i november	17
Portrett Rita Hartford	18
Kosthold Sunne mellommåltider	19
Treningsgrupper i LHL Oslo	20
Om treningsprogrammene	21
Golf Grønn Glede 2020	22
LHL trimgruppe NIMI Ullevål	23
Visdomsord	24
Kryssord	26
Medlemsfordeler, kommunikasjon og informasjon	28

LHL, Landsforeningen for hjerte- og lungesyke

Layout: LHL og Pur Design

Trykkeri: Grafisk Mailing Distribusjon AS

Papir: 120g Amber Graphic

Utgitt: 01 / 2020

Opplag: 2700

Bilder:

s. 6-7: M. Taksdal

s. 13: Jon Stutfeld på Unsplash

s. 18: Olav Heggø

s. 19: Jamie Street på Unsplash

s. 22: tsg pixels på Unsplash

s. 23: (øverst/midt) Vidar Håby

s. 23: (nederst) Tone Skramstad Brække

s. 24: Fabrice Villard på Unsplash

s. 25: Jason Blackeye på Unsplash

Øvrige foto: Arne Skaanes

Leders betraktning

Riktig godt nytt år til dere alle! Tenk, det er allerede 20 år siden årtusenskiftet med alle de usikkerhetene vi forventet den gangen.

Det nærmer seg året for min inntreden som styreleder i LHL, og det har vært en tid med mye opprydding og usikkerhet både lokalt og i forhold til LHL sentralt. Det meste av arbeidet som gjøres er nok ikke synlig for medlemsmassen, men dere skal vite at jeg sammen med resten av styret har brukt mye tid på å forsøke å få LHL Oslo til å fungere så bra som mulig. Jeg vet at en del av dere ikke er fornøyd med jobben vi gjør og gjerne vil ha ting gjort annerledes, men fra veldig mange får vi positive tilbakemeldinger og det gjør at vi orker å stå på. «Til lags åt alle» osv.

LHL sentralt har hatt sine utfordringer, noe som har gjort at mye av kursvirksomhet har blitt stoppet og økonomisk støtte til lagsamlinger har uteblitt. Andelen av medlemskontingent ble ikke utbetalt på forventet tidspunkt, men nå før jul fikk lokallagene overført det resterende slik at vår økonomiske situasjon nå er tilfredsstillende.

Etter forrige årsmøte fikk vi overraskende beskjed om at det var opprettet et nytt lokallag i Oslo, til tross for at det bare er tre år siden det ble besluttet at det bare skulle være ett lokallag som samtidig var et fylkeslag. Det betyr at fra 2020 blir det på ny eget fylkeslag med to lokallag, LHL Oslo og LHL Hjerneslag Oslo. I skrivende stund er det ikke helt klart hvordan organiseringen vil bli for fylkeslaget, men dette skal vi få til. Forhåpentlig vil ikke dere som medlemmer merke forskjell.

Til tross for redusert kursvirksomhet fra LHLS side har de opprettholdt Likemannskurs og kurs for triminstruktører. I høst ble det avholdt to Likemannskurs og nye Likemenn ble godkjent. Nå gjelder det bare å få innpass på sykehusene slik at de får praktisert ny kunnskap. Ettersom LHL i 2020 skal drifte St.Hanshaugen sykehjem skal vi forsøke å få inn likemannsarbeid der, og det arbeides med andre steder. Det skulle settes opp kurs for triminstruktører på Gardermoen i november, men det måtte avlyses pga for få interesserte. Nytt forsøk gjøres på nyåret, sannsynligvis i samarbeid med lokallag i Akershus

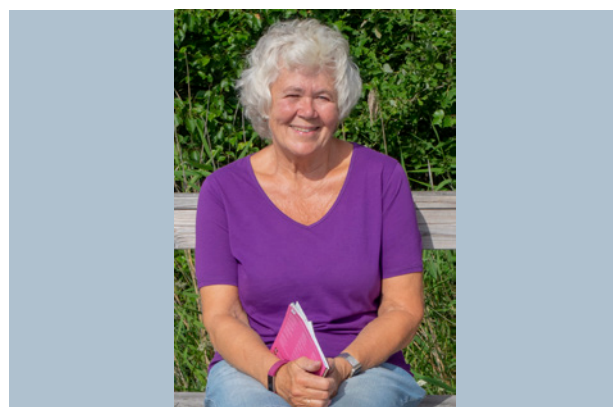
(Viken). Vi håper på flere interesserte når kurset settes opp, for vi har behov for flere instruktører slik at vi kan utvide treningstilbudet og ha trening flere steder i byen.

Vi har hatt flere sammenkomster det siste halve året, og det var hyggelig å treffe mange både på Bogstad i juni (tross dårlig vær), i Operaen i høst og på Nationaltheatret i november, og på den årlige juleturen til Kiel. Vi har planer for 2020, så følg med når noe annonseres.

Enkelte fra styret (inklusive leder) er på valg på årsmøtet slik at styresammensetningen kanskje blir litt annerledes etter det. Nytt styre kan ha nye planer. Det er ikke så enkelt å kommunisere med alle medlemmene. SMS fungerer sånn tålelig, men med maks 140 tegn blir det ikke så mye man får skrevet. E-post er ikke så enkelt når vi ikke kan lage enkle distribusjonslister, og vi kan ikke sende brev i posten pga kostnader. Forhåpentlig blir det endringer slik at vi får enklere distribusjonsmuligheter, og jeg ber dere om å sjekke at dere har riktig mobilnummer og e-postadresse registrert på «Min side».

Håper å se mange av dere på møter og arrangementer i året som kommer!

*Hilsen Liv Skaanes
Styreleder*



Nyheter og invitasjoner

Likepersonsarbeidet

Sentralstyret i LHL vedtok på sitt møte i desember 2019 å fase ut begrepet Likemann for å gå over til å bruke det langt mer vanlige begrepet Likeperson. Foreninger og forbund LHL liker å sammenlikne seg med bruker likepersonsbegrepet, og LHL synes det var på høy tid å følge med på dette.

14 personer fikk opplæring som Likepersoner i Oslo høsten 2019. Vi trenger flere likepersoner, så ta kontakt om du er interessert.



Trimutdanningen

Tre program har blitt oppdatert i løpet av 2019, og på landsbasis har til sammen 152 nye triminstruktører vært på kurs med fysioterapeuter fra LHL. De har gitt grundig praktisk opplæring i de aktuelle trimprogrammene, så vel som teoretisk opplæring i fysisk aktivitet og helse.

Forhåpentlig klarer vi å få flere triminstruktører i Oslo, og kurs er planlagt våren 2020.



Organisasjonsrådgiver Per Buvik orienterer om likepersonsarbeid på LHL medlemsmøte i Oslo 27. mai 2019

Medlemsmøte tirsdag 25. februar kl. 17.00

LHLs lokaler i Vitaminveien 1A (Storo)

Olav Kåre Refvem, spesialist i lungesykdommer og indremedisin holder foredrag om lungesykdommer.

Bindende påmelding til Eva Eide, 917 89 342 senest 20. februar.

Hjertelig velkommen!

Dagstur

Kulturgruppa inviterer til dagstur Sandefjord-Strømstad med Finn Carlsen Turistbusser AS

Tidspunkt: Onsdag 22. april 2020

Pris: kr. 600,- (inkl. lunsj)

Vi reiser fra bussterminalen kl. 11.00 til Sandefjord. Der går vi om bord på en av Color Lines båter. Vi spiser lunsj om bord i båten. Husk pass.

Påmelding og betaling innen 20. mars 2020.

Påmelding til Eva Eide tlf. 917 89 342

Betaling til konto: 1503.77.49041



LHL flyttet hovedkontoret tilbake til Oslo

Senhøsten 2019 flyttet hovedkontoret til organisasjonen i LHL fra sykehuset på Gardermoen til LHLs lokaler på Storo. Lokalene ligger sentralt rett ved T-bane, buss og trikk.

Besøksadresse

Vitaminveien 1A, 3. etasje

Postadresse

LHL, Postboks 4246 Nydalen, 0401 Oslo

LHL overtar driften av St. Hanshaugen bo- og omsorgsenter

LHL og Sykehjemsetaten i Oslo har inngått avtale om at LHL Omsorg overtar driften av St. Hanshaugen bo- og omsorgsenter fra 1. februar 2020 og de neste åtte årene.

Helge Jagmann, etatsdirektør i Sykehjemsetaten i Oslo, sier de er spesielt glad for at LHL som en ideell organisasjon med så lang fartstid ønsker å drifte sykehjem i Oslo.

Barn med tuberkulose

LHL Internasjonal bidrar til at flere barn med tuberkulose får behandling i Tanzania. Tuberkulose er fortsatt et enormt folkehelseproblem i store deler av verden, og over 10 millioner mennesker får tuberkulose hvert år. En av de største utfordringene i den globale kampen mot tuberkulose er at det er vanskelig å finne alle som har sykdommen. Over 30% får aldri diagnose og behandling. Mange av disse er barn under 14 år. I Tanzania jobber vi systematisk med å finne og behandle flere barn med tuberkulose, og har nesten doblet antall barn på behandling.

Barn med tuberkulose blir dessverre ikke prioritert i den globale tuberkulosekampen. Selv ikke når vi vet at minst en million barn utvikler tuberkulose hvert eneste år, og at nesten ¼ av disse dør av sykdommen. Dessverre mangler vi gode og enkle måter for å diagnostisere tuberkulose, og det er spesielt vanskelig å finne og diagnostisere barn. Men i Temeke, en bydel i Dar-Es-Salaam, med 1,8 millioner innbyggere, har vi klart nettopp dette!

Pasientorganisering

Samarbeid mellom det offentlige helsevesenet og pasientorganisasjonen Mukikute har vært helt avgjørende for å klare å finne og behandle flere med tuberkulose. De frivillige i Mukikute er tidligere tuberkulosepasienter, og de gjør mange oppgaver som helsepersonell ikke har kapasitet til, eller ikke er flinke nok til. Den viktigste jobben til de frivillige er å spre informasjon om tuberkulose i lokalsamfunnet, samt å hjelpe og støtte pasienter gjennom den lange behandlingsperioden. De frivillige har god kjennskap til sine naboer, og de kan mye om tuberkulose. De har vært gjennom alt selv, og kan dele av sine erfaringer.

Mukikutes frivillige i bydelen Temeke, har nå også blitt eksperter i å identifisere barn som har høy risiko for å få tuberkulose. Barn blir nesten alltid smittet av en nær omsorgsperson. Å spore opp alle barn som bor i samme husholdning som voksne med tuberkulose, undersøke dem og tilby behandling, er nå en viktig oppgave for dem. Særlig viktig er dette for hiv-positive barn og barn med dårlig ernæring. Mukikutes frivillige besøker dem hjemme, gir god informasjon, og formidler håp om at barna blir friske etter behandling.



En ung mor som har blitt henvist til helsesenteret med barnet sitt

Helsevesenet sjekker alle barn for tuberkulose

Helsevesenet i Temeke er også LHL Internasjonals samarbeidspartner. De har bestemt at alle syke barn som blir brakt til helsevesenet, uansett grunn, skal bli sjekket for tuberkulose gjennom fem enkle spørsmål om deres symptomer og kontakt med tuberkulosepasienter. Dersom det er positivt svar på ett av spørsmålene, undersøkes barnet nærmere for tuberkulose. Dette høres enkelt ut, men utgjør en enorm forskjell. Og alle kan bidra her; både de frivillige, resepsjonistene, sykepleiere og leger passer på å stille spørsmålene til alle barn.

Vi har også gitt opplæring til hundrevis av helsepersonell om tuberkulose hos barn. Blant annet har de lært om diagnostisering av barn gjennom et poengskjema. Barn som skårer 8 eller mer, starter tuberkulosebehandling. Dette gjøres fordi det er vanskelig å diagnostisere barn med lungetuberkulose med de vanlige metodene som man bruker på voksne.

Lørdagsåpent helsesenter

De frivillige i Mukikute opplevde ofte at barn og kvinner de henviste til helsesenteret, ikke dukket opp. Dette var vanligvis fordi kvinner ikke hadde tid eller mulighet til å reise langt fra hjemmet i ukedagene. På helsesenteret i Kisuani i Temeke har de derfor tatt initiativ til å starte med «Saturday Communication Club».

«Saturday Communication Club» betyr at helsesenteret holder åpent på lørdager. De serverer te og kjeks, og har koselige aktiviteter for både barna og mødrene deres. Gjennom å gjøre tilbudet mer tilgjengelig og attraktivt har de fått muligheten til å teste enda flere barn som har høy risiko for tuberkulose. Hittil i år har nesten en tredjedel av alle barna med tuberkulose blitt funnet på disse lørdagene.

Helsevesenet i Temeke ønsker nå å utvide tilbudet, og skal prøve å ha flere lørdagsåpne helsesentre i 2020.

Nesten dobling av antall barn som får behandling

Gjennom å sjekke barn for tuberkulose hver gang barn og deres foreldre oppsøker helsetjenesten, sikrer vi at flere blir oppmerksomme på sykdommen og at flere med tuberkulose får diagnose og behandling. Vi har også klart å finne og behandle nesten dobbelt så mange syke barn gjennom dette systematisk arbeidet! Dette resultatet er vi veldig stolte av, og det redder barns liv!

Hvis du ønsker å støtte eller å vite mer om arbeidet til LHL Internasjonal gå inn på: www.lhl.no/lhl-internasjonal/ eller følg oss på «Stopp tuberkulosen - LHL Internasjonal» på Facebook.

Du kan også støtte det viktige arbeidet til Mukikutes frivillige i Temeke: Vipps: 49236 eller kontonummer: 1503 33 09462

I perioden 2016 til 2018 økte diagnose og behandling av tuberkulose hos barn fra 477 til 887 pasienter per år i Temeke. Dette tilsvarer en økning på 85 % over to år. I 2019, frem til slutten av september, har Temeke allerede diagnostisert tuberkulose hos 590 barn.



Også på mor-barn klinikken er det viktig å spørre om barna bor i samme husholdning som en voksen med tuberkulose.

Score chart for Diagnosis of TB in Children						
Score if sign or symptom present	0	1	2	3	4	Score
General features						
Duration of illness	< 2 weeks	2-4 weeks		> 4 weeks		
Failure to thrive or weight loss	Weight gain	No weight gain		Weight loss		
TB contact	None	Reported SS neg or EPTB		SS+ documented		
TST	Negative, not done			Positive		
Malnutrition not improved after 4 weeks of therapy				Present		
Unexplained fever not responding to appropriate therapy			Positive			
Local features						
Painless enlarged lymph nodes		Any non-cervical		Positive cervical		
Swelling of bones or joints				Positive		
Unexplained ascites or abdominal mass				Positive		
Central nervous system findings; meningitis, lethargy, irritability and other behavioural changes				Positive		
Angle deformity of the spine					Positive	
Total score of 7 or more indicates high likelihood of TB. Refer child to TB treatment						TOT

Eksempel på er poengskjema som brukes for å diagnostisere barn med tuberkulose.



Mukikutes frivillige sammen med Lusambi (nummer to fra høyre) som er distriktsansvarlig for tuberkuloseprogrammet. Her på helsesenteret i Kisuani der de har «Saturday Communication Club».

Kols – en av vår tids folkesykdommer

Historikk

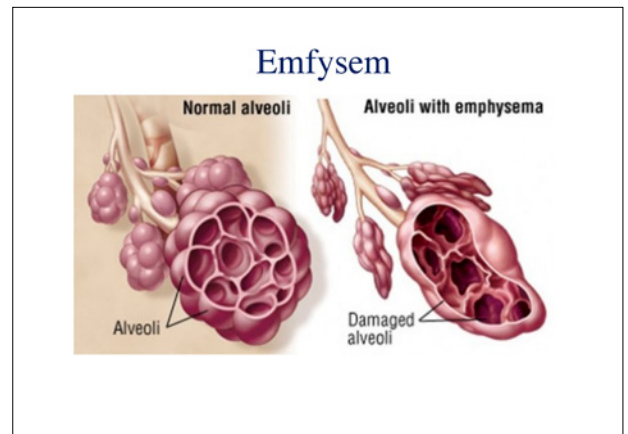
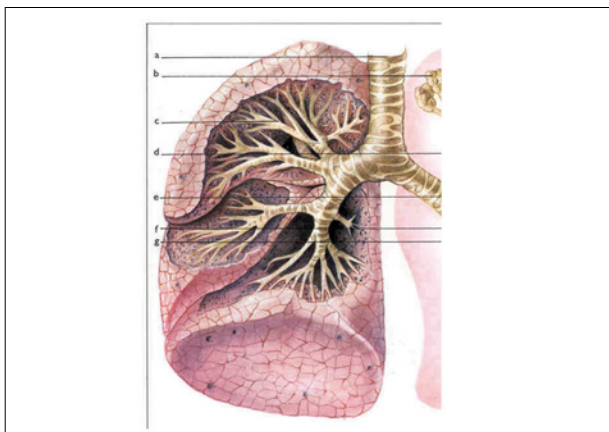
Tidligere var ingen oppfatning om at astma og kols var to forskjellige tilstander. Alt var astma. Etter hvert kom det stadig mer viten og økende interesse for kols. Fra å være en tilstand man ikke kunne gjøre noe med, har man forstått at det finnes flere muligheter for å bedre tilstanden for den enkelte. Vanlige mennesker i Norge fikk øynene opp for at det var en lungesykdom som het kols, kanskje særlig fra ca. 1980. Det skyldtes kanskje ikke minst at man internasjonalt etablerte «Verdens kolsdag» medio november hvert år.

Hva er kols?

Den oppdages vanligvis fordi pusten blir dårligere ved fysiske anstrengelser. Dette inntreffer som regel gradvis over lengre tid, flere år, oftest etter fylte 40 år. Det kan ta tid før det blir klart at det ikke bare er manglende trening som er forklaringen. Det starter ofte med at man føler tetthet i brystet, samt ofte hoste og økt sekret fra lungene. Bronkiene blir trangere, og dette skyldes at bronkiene er irriterte og hovner litt opp. Da blir det tyngre å puste luften ut og inn. Hos flere blir også etter hvert lungevevet rammet, slik at lungene ikke blir like effektive til å ta opp oksygen fra luften man puster inn.

Hva er årsakene?

Tobakksrøyking er fortsatt den viktigste årsaken, men eksponering for mye støv og gasser over tid, særlig i arbeidslivet, kan være like viktig, alene eller sammen med røyking. I tillegg skal det ikke stikkes under en stol at arvelige forhold spiller sterkt inn. Dette er en



viktig årsak til at kols ofte ses hos foreldre og besteforeldre til den som merker sykdommen.

For noen år siden ble det også oppdaget en sammenheng mellom astma i ung alder og utvikling av kols senere i livet. Dette er en ny erkjennelse, og betyr i praksis at man må regne med økt fare for kols når man får astma i barne- og ungdomsårene. Omsatt i praktisk handling betyr det at astmatikere bør unngå eksponering for lungeskadelige stoffer i yrke og privatliv. Det kan også bety at astmatikere bør sjekke tilstanden og behandlingen oftere for å sikre at man har en behandling som gir god nok virkning og derved kan bidra til å beskytte mot en slik utvikling senere i livet.

Hvordan behandles kols?

Behandlingen ved kols er for det aller meste inhalasjonsbehandling. Tidligere tablettbehandling er forlatt, og bare enkelte trenger tabletter ved spesielle forløp av tilstanden. Unntaket er ved forverringer og ved sykehusinnleggelseser hvor det som regel gis behandling med medisiner inn å blodårene og kortisontabletter i den mest akutte fasen.

Kols kan behandles med medisiner som kan gi bedring av symptomene, i praksis ved å gi bedre åpning av bronkiene som gir letter pusting. Noen som har astma fra tidligere skal ha behandling både for sin astma og kols. I praksis betyr det at man legger til en medisin som er mer spesifikk for kols, men beholder den samme behandlingen som man har hatt for astma. I dag kan man få



Den viktigste behandlingen:



- Røykeslutt bremser utviklingen av KOLS.
- Gir mindre hoste/sekretproduksjon.
- Reduserer dødelighet.

kombinasjonspreparater av både to og tre medisiner som gjør at man kanskje bare trenger å bruke en enkelt inhalator.

Hva er viktig?

De fleste tror nok at medisinerene er viktigst, men i virkeligheten har det vist seg at økt fysisk aktivitet og en sunnere livsstil gir enda bedre uttelling på pust og fysisk yteevne. Men i tillegg brukes medisiner som må tilpasses best mulig til den enkelte person. Like viktig som behandling av tilstanden er forebygging av akutte forverringer og det å bremse/stoppe videre sykdomsutvikling. Her er røyking og yrkesmessig eksponering svært viktig, samt forebygging i form av vaksiner.

Hva kan vi gjøre vi i den kalde delen av året?

Ofta er den kalde årstiden og vinteren tidsrommet som er mest utfordrende ved kols. Det skyldes delvis den kalde luften som mange har problemer med å puste i. I tillegg blir luften i tettsteder ofte mer forurenset pga eksos fra biler og røyk fra piper. I denne tiden kommer dessuten forkjølelsesvirus og ikke minst influensavirus på besøk. Det er viktig å forebygge influensa for å unngå alvorlig forverring og eventuelt sykehusinnleggelse. Influensa gir økt fare for utvikling av lungebetennelse, som kan føre til betydelig forverring av tilstanden. Heldigvis har vi influensavaksine og lungebetennelsesvaksine som kan være livreddende hvis de tas i tide. Kuldemaske

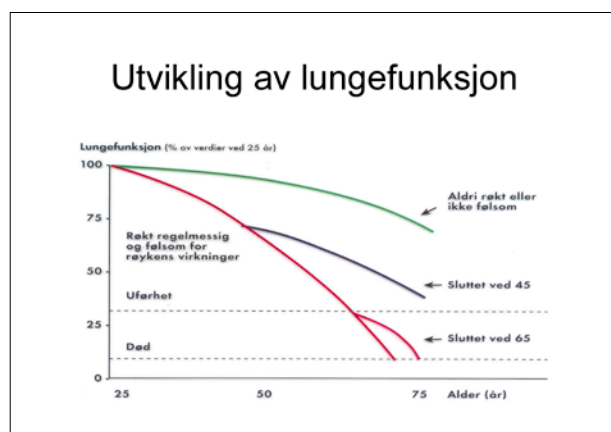
til bruk i den kalde årstiden kan bedre muligheten for å få bevege seg utendørs. Det kan også være lurt å bruke inhalatoren med hurtigvirkende medisin før man går ut.

Hva skjer?

Helsemyndighetene har lovet en økt innsats for å redusere dødeligheten av de store folkesykdommene kols, diabetes, kreft og hjertesykdom i den såkalte NCD-strategien. Dette er en internasjonal satsing, men krever en betydelig innsats på områdene. I praksis tror vi ikke at målene kan nås uten at vi må markere oss gjennom de store pasientorganisasjonene.

Nasjonalt kolsråd LHL overtok stafettspinnen fra Nasjonalt kolsråd som var etablert gjennom Helse- og omsorgsdepartementet og drevet av Helsedirektoratet. Dessverre er LHL sitt kolsråd for tiden ikke i drift på grunn av manglende ressurser i LHL. Men håpet er at det skal gjenoppta arbeidet når ting bedrer seg. For tiden pågår en betydelig faglig satsing ved revisjon av nasjonale retningslinje for kols, et arbeid som gjøres av en tverrfaglig arbeidsgruppe nedsatt av Helsedirektoratet. Vi regner med at dette arbeidet skal være ferdigstilt før sommeren 2020.

Et Kolsprosjekt LHL med støtte fra ExtraStiftelsen (Stiftelsen Dam) drives av fire medlemmer av kolsrådet. Prosjektet består i å kartlegge rehabiliteringstilbudene for mennesker med kols i alle norske kommuner. Dette er viktig å vite noe konkret om for å kunne påvirke den fremtidige utviklingen av disse tilbudene gjennom LHL sine organer til beslutningstakere i kommunene. Og da må vi stå på, for her er det mange som vil ha til mange gode formål. Vi håper å ha dette arbeidet ferdigstilt før sommeren neste år. Rapporten skal leveres til LHL som skal kunne bruke resultatene til beste for mennesker med kols i Norge.



*Olav Kåre Refvem,
spesialist lungesykdommer og indremedisin*

Helsefestivalen 2019

I september deltok LHL Oslo på Helsefestivalen 2019, en festival om helse for befolkningen i Oslo.

Helsefestivalen ble arrangert for første gang i år. Et mål med festivalen er å nå ut til innvandrerbefolkningen og å skape en møteplass for minoritets- og majoritetsbefolkningene og organisasjoner som representerer dem. Organisasjonene som arrangerte festivalen var LHL Internasjonal, Tverrkulturell helseinfo, MiR – Multikulturelt initiativ og ressursnettverk og Link Oslo – Senter for Selvhjelp og mestring. Festivalen besto av et fagseminar og en åpen dag på Youngstorget.

Fredag 20. september var det fagseminar på Røde Kors konferansesenter i Hausmanns gate. Seminaret hadde et særlig fokus på sosial ulikhet i helse og temaer knyttet til helse blant innvandrere. Byråd for helse i Oslo, Tone Tellevik Dahl, åpnet seminaret.

Den profilerte legen Wasim Zahid, som tidligere har vært med i LHL sitt ekspertpanel og er kjent fra NRK-programmet «Hva feiler det deg?», var konferansier for dagen. Zahid hadde også et innlegg om kosthold og livsstilssykdommer hos innvandrere.

I tillegg var det mange andre, gode innlegg om blant annet sosial ulikhet i helse, friluftsliv og psykisk helse. Dagen ble rundet av med en interessant paneldebatt, under fanen «Helse og det gode liv».

«Åpen dag» på Youngstorget 21. september ble åpnet av varaordfører Kamzy Gunaratnam. Etter å ha åpnet



Varaordfører Kamzy Gunaratnam åpner dagen på Youngstorget.



Byråd for helse i Oslo, Tone Tellevik Dahl, holder åpningsinnlegg.

dagen ble varaordføreren med på mye av det øvrige programmet.

LHL Oslo og en rekke organisasjoner stilte med stand i telt rundt scenen og fikk presentert seg og arbeidet sitt fra scenen.

I tillegg til LHL Oslo og arrangørorganisasjonene stilte blant andre Helseforum for kvinner, Diabetesforbundet, Norsk Folkehjelp, Bydelsmødre Norge, Oslo LIN – Likestilling, Inkludering og Nettverk, Flerkulturell Doula (Oslo universitetssykehus), Aksept (Kirkens Bymisjon), Syklistenes Landsforening og Norsk Friluftsliv.

Publikum ble loset gjennom dagen av sykepleier og samfunnsdebattant Safia Abdi Haase, som var konferansier.

Dagen bød på mange fine underholdnings- og kulturinnslag, og vi fikk sett og prøvd oss på dans og trim med opphav i andre kulturer, bl.a. zumba og orientalsk dans.

Helsefestivalen ble en fin anledning til å presentere LHL Oslo og bli kjent med andre organisasjoner som jobber med helse og innvandrere i Oslo. Takk til ExtraStiftelsen som gjorde det mulig for oss å delta på disse to begivenhetsrike dagene!



Wasim Zahid var konferansier for et fulltegnet seminar.



Wasim Zahid holdt et engasjerende og personlig innlegg om helse blant innvandrere.



LHL Internasjonal og LHL Oslo presenteres.



Konferansier Safia Abfi Haase og varaordfører Kamzy Gunaratnam.



Arne og Liv Skaanes sto på stand.



Zumba-gruppen fra Helseforum for kvinner fikk hele Youngstorget til å danse i takt.



Samvalg

Helsevesenet skal ta i bruk SAMVALG som metode. Hva betyr det for DEG?

SAMVALG handler om samarbeid mellom pasient og helseperson om å treffe beslutninger om utredning, behandling og oppfølging, i den grad og på de måter du som pasient ønsker.

Som pasient har du rett til å forstå og delta i beslutninger som gjelder deg. Samvalg er et verktøy for bedre beslutninger, og helsemyndighetene har bedt helsepersonell om å ta metoden i bruk.

Samvalg innebærer:

- At du som pasient på en forståelig måte må få vite hvilke alternative undersøkelser og behandlinger som er aktuelle for deg.
- At du må få vite mulige fordeler og ulemper ved disse alternativene.
- At du skal fortelle hva som oppleves viktig for deg i din situasjon.

Samvalg handler ikke om at behandleren din skal overlate valget til deg som pasient, men om å få fram hva du vektlegger, før dere sammen finner fram til den beste behandlingen eller undersøkelsen.

Noen ganger er det ikke mulig for helsepersonell å si sikkert hvilke alternativer som passer best for deg, enten fordi det er flere likestilte muligheter, eller fordi valget er avhengig av dine verdier og hvordan du ønsker å leve. Derfor er det viktig at du bidrar i beslutningen.

Brukerutvalget (BU) ved Diakonhjemmet Sykehus har engasjert seg og vil gjerne bidra til å gjøre «Samvalg» kjent for pasienter og pårørende.

Mange pasienter våger ikke å spørre hvis de ikke forstår, og de synes det er vanskelig å fortelle hva som er viktig for dem selv. BU ønsker å gi pasientene et dytt og litt drahjelp til å våge å spørre og til å fortelle hva som har betydning for den enkelte.

Samvalg handler i stor grad om at pasienten og helsepersonen sammen utgjør et team. De deler begge sine kunnskaper og erfaringer, før de sammen tar nødvendige avgjørelser.



Liv Hopen

livhopen@hotmail.com

LHL-medlem og nestleder i Brukerutvalget, Diakonhjemmet Sykehus (DS).

Likeperson ved atrieflimmerkurs ved Lærings- og mestringssenteret, DS.

Les mer om samvalg og samvalgsverktøy på helsenorge.no

Søvnapné

Lider du av søvnapné?

Informasjon publisert av LHL på Facebook:

Behandling med CPAP-maske

En CPAP-maskin kan hjelpe mange som har søvnapné. Den bruker du når du legger deg for å sove, og sørger for økt lufttrykk til nese og munn.

Det kan hende legen mener du har behov for en CPAP-maskin. Den er koblet til en maske som legges over munn og nese. Du bruker den når du legger deg for å sove. Og den sørger for økt lufttrykk til nese og munn. Dermed holdes luftveiene åpne, og du får god oksygen i blodet, sover roligere og unngår oppvåkningene.

Maskinen virker bare så lenge du ha den på den gir altså ingen varige endringer i luftveiene.

Forebygging

Det er mye du kan gjøre selv hvis du har søvnapné. Du kan sove så regelmessig som mulig, og forsøke å

legge deg og stå opp til omtrent samme tid hver dag. Vekten vil også kunne påvirke sykdommen, så dersom du er overvektig vil det kunne være gunstig å gå ned i vekt.

Andre måter å forebygge på er å:

- Unngå å bruke sovemedisiner
- Redusere alkoholinntaket
- Slutte å røyke (hvis du røyker)

Noen har pustestanser bare når de sover på ryggen. Tiltak for å hindre ryggleie kan dermed bedre situasjonen.

Blir ikke borte av seg selv

Det er sjelden at sykdommen forsvinner av seg selv, men de fleste mennesker med obstruktiv søvnapné føler seg bedre når de følger behandlingsplanen som er anbefalt av legen.



Medlemstur til Bogstad gård

Sommertreffet ble lagt til Bogstad i juni, og vi hadde jo håpet på en fin sommerdag. Det vi fikk var regn og kjølig vær, og det var nok årsaken til et noe lavt fremmøte. Men vi som kom hadde det hyggelig, og det var både quiz og en slags Kims lek med premie-ring. Turen rundt i området ble droppet pga været, og niste ble fortært inne i kafeen. Enkelte hadde nok forventet omvisning på gården, men det var det ikke lagt opp til.

Vi håper å gjenta sommertreff i 2020, og vil komme tilbake med tid og sted – og håper på godt sommervær.

Liv



Besøk i Operaen i august

Mange var interessert i å være med på omvisning i Operaen denne nydelige sensommerdagen, og det var lang venteliste da de tildelte plassene var fylt opp.

Først fikk vi en innføring i historien til operaen og omvisning i det fine bygget. Vi fikk overvære litt av kostymeprøve på forestillingen som skulle ha premiere kort tid etter, før vi fikk omvisning i «de bakre gemakker» med blant annet treningssaler og rekvisitalager.

Etter omvisningen var det nydelig lunsj i restauranten, og underveis fikk vi et foredrag om operaens

ballettskole. Det er mye talent og trening som skal til for å komme gjennom nåløyet her, og vi hørte hvordan dedikerte barn og ungdommer står på for å komme med i balletten.

Takk til Randi Frønsdal Brustad som hadde ideen til dette besøket i et miljø hun kjenner så godt. Med den interessen som var for dette besøket skal vi forsøke å gjenta dette i 2020.



Omvisning på Nationaltheatret 13. november

Oppslutningen var stor da LHL Oslo inviterte til omvisning på Nationaltheatret.

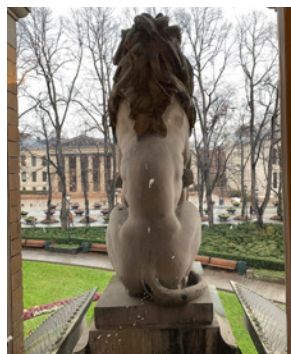
Da det kun er plass til 30 på hver omvisning ble det fort en lang venteliste på medlemmer som ønsket å delta. Det er derfor synd at kun 19 møtte opp, og de fleste som uteble ikke sa fra på forhånd.

Vi som trosset gråvær og slaps i Oslo fikk en times omvisning av en engasjert og kunnskapsrik guide. Nationaltheatret er et gammelt ærverdig teater, med flott kunstnerisk utsmykning. Vi fikk innblikk i endel

av historien til teatret, med alt fra byggeprosess og arkitektur og første forestillinger, og vi fikk besøke kongelosjen og ble vist rundt i kostymekjelleren. Vi fikk historier rundt kjente og kjære skuespillere som var portrettert rundt omkring i lokalene.

Dette er et teater med sjel, og vi takker for en interessant og lærerik omvisning.

Eva



Juletur til Kiel i november

Siste helg i november 2019 hadde vi vår etter hvert tradisjonelle juletur til Kiel. Turen ble tidlig fullbooket, og 30 av medlemmene var med.

Denne gangen startet vi opp med felles samling i et av møterommene hvor alle fikk presentert seg, og styret ga en oversikt over arbeidet som har vært gjort både lokalt og sentralt i året som hadde gått. Det kom forslag om ting vi kunne se på som medlemsaktiviteter fremover, og noen av deltakerne ville utarbeide forslag. Spennende å se hva det kan føre til.

Første kvelden på båten møttes vi så til det forrykende showet ombord før vi gikk til middagen. Der ble det servert nydelig mat, og alle så ut til å kose seg. Dette er jo en fin båt med mange muligheter, og noen benyttet seg av spa med boblebad og lignende, mens andre brukte mer tid i butikkene ombord. Mange fine tilbud både når det gjaldt klær, kosmetikk og ellers vanlige taxfree-varer.

De aller fleste gikk i land i Kiel og det ble både handling og kikk på julemarkedet som nettopp hadde åpnet. Været var bra med god temperatur, ikke nedbør eller islagte fortau. Man rekker jo ikke så mye på drøye tre timer, men det er en koselig avveksling.

Middagen dag to var også utmerket, og enkelte gikk og så show den kvelden også. Det var alt i alt en hyggelig tur hvor man hadde tid til å prate med mange og bli kjent med nye mennesker. Flere sa at de gledet seg til ny tur neste år, så det må vi se til at det blir.



Portrett

Rita Hartford

Jeg har vært Kultur- og aktivitetsleder på et seniorsenter på Oslo vest i mange år. Jeg har også bakgrunn som seniorinstruktør fra Norges Idrettshøyskole og har vel vært over gjennomsnittet opptatt av å gi tilbud om fysisk aktivitet på seniorsenteret.

Fra 2011 til 2014 ledet jeg et prosjekt som skulle kartlegge behov og utarbeide lavterskeltilbud for pasienter med bl.a. hjertesykdom, lungesykdom og hjerneslag. I denne sammenheng ble mitt samarbeid med LHL et faktum. Dette viste seg å bli det første treningstilbudet i regi av LHL i Oslo vest, og det ble rask oppslutning både på nivå 2 og nivå 3 og har vært det siden.

Siden prosjektet ble avsluttet har jeg fra januar 2015 ledet disse gruppene på frivillig basis på Helsehjørnet CC Vest. Treningstilbudet for begge grupper er to ganger pr. uke.

Vi er så heldige å disponere hyggelige lokaler sentralt på Oslo vest med gode parkeringsmuligheter. Men det viktigste er den hygge og glede vi kan skape sammen som gruppe. Jeg tilrettelegger med å sette frem et fruktfat, drikke, en blomst på bordet og nå i mørketiden er vi flittige brukere av kubbelys/ledlys. Dette skaper en fin ramme rundt oppladingen til en god treningsøkt. Treningen er det viktigste, men det

Om meg

Født	Oslo, 1952
Bosatt	Bærum
Familie	Mann: Steinar Datter: Silje Svigersønn: Sven Barnebarn: Hunden Bella

sosiale er nesten like viktig, for det legger et så godt grunnlag for motivasjon.

Jeg får så mange tilbakemeldinger om hva dette tilbudet betyr for deltakerne. Jeg opplever at så mange tilegner seg gode treningsvaner og forbedrer sin livsstil.

Jeg føler at jeg kan gjøre en forskjell for mange ved å inspirere/motivere til fysisk aktivitet.

Nå er jeg blitt pensjonist på heltid og gleder meg til mange gode treningsøkter med gruppene i årene som kommer.

Hilsen Rita



Kosthold

Sunne mellommåltider

Mellommåltider hjelper til med å holde blodsukkeret stabilt. Det gjør at du lettere holder tempoet og konsentrasjonen oppe gjennom en arbeidsdag.

Eksempler på gode mellommåltider:

- 1 dl vaniljekesam med rosiner og annen tørket frukt
- 1 grov brødslice med magert pålegg
- 1 lett Go'morgen yoghurt eller liknende
- 1-2 frukter
- 2 grove knekkebrød med magert pålegg
- Avokado
- En håndfull nøtter
- Grønnsaker, gjerne oppskåret, som paprika, agurk, kålrot, stangselleri, cherrytomater, knaskegulrøtter, minimais og sukkererter. Kan eventuelt serveres med dipp laget av yoghurt naturell eller cottage cheese.
- Havregrøt
- Smoothie

Tekst: Erik Arnesen



Treningsgrupper i LHL Oslo

I LHL er en stor del av likemannsaktivitetene knyttet opp mot ulike former for gruppebasert fysisk aktivitet, der likemannen som regel er instruktør eller leder for gruppen. I de siste årene har det vært lagt ned et godt arbeid for å utvikle slike tilbud i vår regi også i Oslo. Treningen er i utgangspunktet to timer inkludert en prat. Er du interessert i å delta eller hjelpe til så si fra.

Sted/gruppe	Instruktør	Telefonnr.	Nivå	Tidspunkt
CC Vest Helsehjørnet, Lilleakerveien 16, 0283 Oslo	Rita Hartford	971 18 234	Nivå 2	Tirsdag kl 10.00 Torsdag kl 13.30
			Nivå 3	Tirsdag kl 14.30 Torsdag kl 10.00
Oscar Oscarsgt. 36, 0258 Oslo	Jorunn Marie Hedemark Mette Høgseth	388 93 774 450 73 469	Nivå 2	Onsdag kl 16.00 Fredag kl 16.00
NIMI, Ullevål Sognsveien 75d, 0855 Oslo	Britt Visedo	922 20 493	Nivå 3	Mandag kl 11.00 Onsdag kl 11.00
Granstangen Skole Granstangen 52, 1051 Oslo	Hans Christian Bestum	934 05 667	Nivå 3	Mandag kl 16.00 Onsdag kl 17.00
Verdenshuset på Haugenstua Ole Brumms vei 5, 0979 Oslo	Elilarasi Sripalan Gopana Sripalan	954 55 805 906 45 550	Nivå 1-3	Tirsdag (kvinnegruppe) kl 17.00-18.00
Jesperud Aktivitetssenter Fossumberget 58, 0983 Oslo	Elilarasi Sripalan Gopana Sripalan	954 55 805 906 45 550	Nivå 1-3	Torsdag (kvinnegruppe) kl 18.00-19.00
Krokhol golf Enebakkveien 640A, 1404 Siggerud	Terje Haugsmoen Terje Ekseth Arnfinn Johnsen	957 52 100 971 43 132 995 66 660	Nivå 1-3	Onsdag kl 12.00
Rødtvet seniorsenter Martin Strandlis vei 9, 0956 Oslo	Harald Eide	976 06 932	Nivå 1	Tre siste tirsdager hver mnd. kl 12.00
Tigergruppa	Turgruppe som går tur over hele byen en gang i uken. Oppmøte Jernbanetorget, onsdag kl. 11.00 (ikke des.-jan.) Er det kaldere enn -10 grader blir turen avlyst. Kontaktpersoner: Merete Burkeland 917 09 147 og Eva Seim 936 69 399			

Om treningsprogrammene

LHL har utviklet egne treningsprogrammer til bruk i grupper eller alene. Treningen har ulik belastning slik at alle kan finne et nivå som passer. Øvelsene gjøres til musikk og programmene inneholder både oppvarming, styrke, kondisjon, uttøying og avspenning.

Fysisk aktivitet nivå 1

Dette programmet har moderat til lav intensitet og er i hovedsak tilpasset til de med redusert funksjonsnivå, uavhengig om det skyldes lungesykdom, hjertesykdom eller andre årsaker. Dette er øvelser de fleste kan gjøre, og trenings-effekten avhenger av hvor mye du tar i. Øvelsene gjøres sittende på stol, eller stående.

Fysisk aktivitet nivå 2

Dette programmet har moderat intensitet. Du kan velge å ta i skikkelig og få en betydelig treningseffekt,

eller du kan velge å ta det litt roligere ved for eksempel å gå i stedet for å løpe i intervalløktene. Programmet passer best for de med litt redusert fysisk kapasitet og yteevne, men du bør kunne stå og gå/løpe nærmere en hel time.

Fysisk aktivitet nivå 3

Dette programmet er intensivt. Det vil si at en skal bli svett og andpusten. Fysisk aktivitet nivå 3 krever at du kan stå og løpe/gå en hel time. Det er til tider høyt tempo og kan passe godt til deg som har trent noe før. Har du mindre erfaring med trening, er det imidlertid ikke noe i veien for at du prøver deg på dette programmet.



Golf Grønn Glede 2020

LHL Oslo fortsetter sitt tilbud «Golf Grønn Glede» i 2020.

Vi forflytter oss fra Grønmo golf til Krokhol golf, Enebakkveien 640A, Siggerud. Det er gjort en avtale mellom LHL Oslo og Krokhol golf v/ Tom Rune Larsen. Avtalen er svært gunstig. For en 9 hulls runde koster det kr 100,- per person og kr 100,- for Golfbil 9hull.

Medlemmer viser LHL medlemskort i Proshop og blir registrert. Onsdager kl. 12.00 blir reservert for LHL Oslo med 2 flighter. Resten av uka kan du spille til samme priser, men du må registrere deg i Golfbox eller Proshop.

Kontaktpersoner er:

- Terje Ekseth (971 43 132)
- Terje Haugsmoen (957 52 100)
- Arnfinn Johnsen (995 66 660)

Velkommen
til KROKHOL!



LHL trimgruppe NIMI Ullevål

Hvem er vi?

«LHL trimgruppe NIMI Ullevål» er en sosial og høyst oppegående gruppe av «unge» trimmere i alle aldre. Felles for gruppen er at alle vil holde seg i form. Noen fordi man har behov for rehabilitering etter hjerte- og/eller lungesykdommer. Andre fordi man vil forebygge det samme. Men mest av alt fordi man vil ha et godt og langt liv i hyggelig samvær med likesinnede. Vi kaller gruppen vår for «Hjerterom», og det er fordi det beskriver gruppen godt.

Trimgruppen som i dag teller over 20 aktive deltagere har eksistert i over 20 år, og noen av dem har faktisk deltatt i alle årene siden. Nå har vi 3 aktive trimmere over 80 år. Det er et solid bevis på at man kan leve godt og lenge med hjerte/lungesykdom så lenge man har fått god medisinsk behandling, og følger opp med å holde kropp og sjel i form. Dette dokumenteres også av ny forskning og aktuell statistikk.

Hva gjør vi?

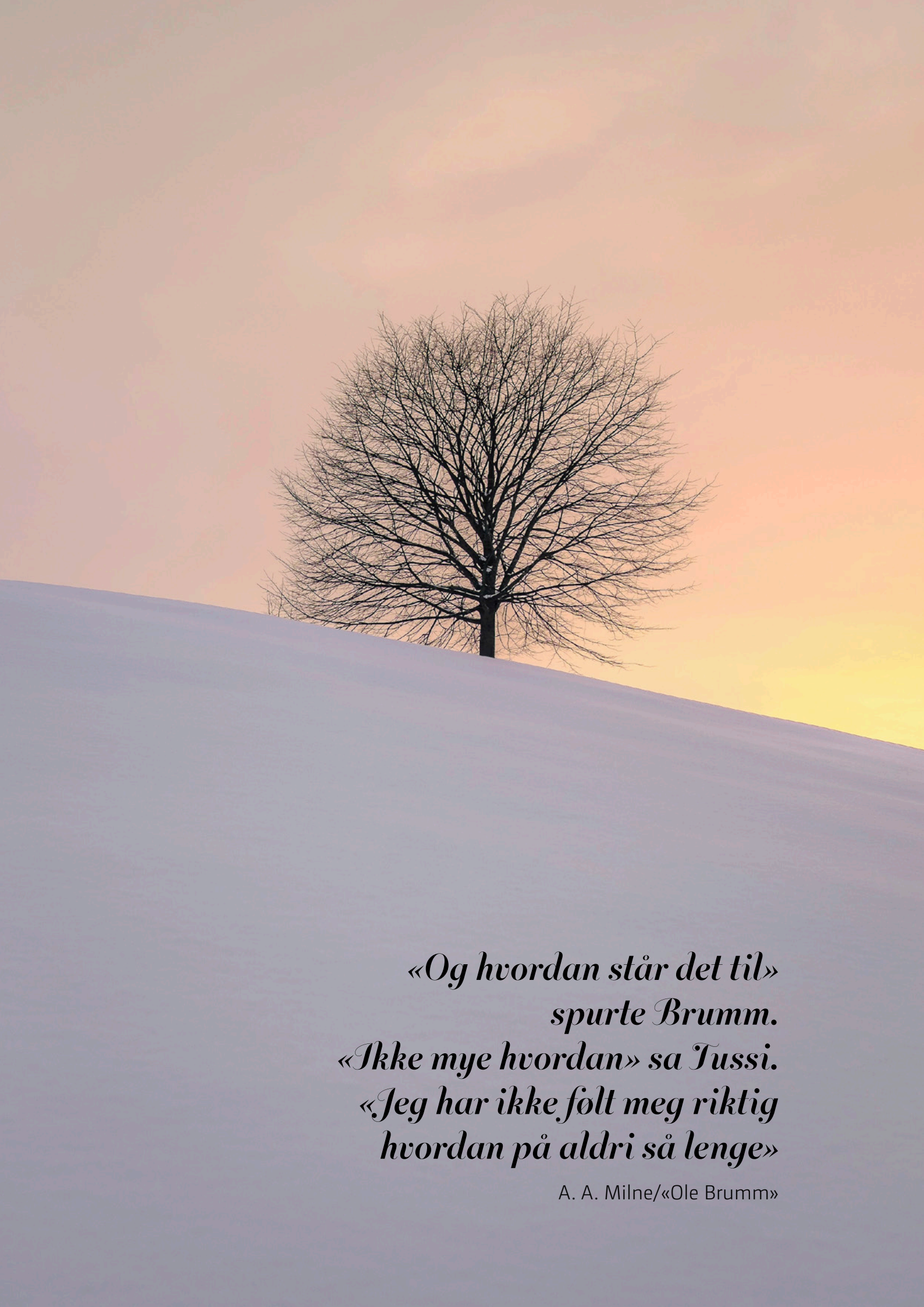
Trimgruppen på NIMI Ullevål tilbyr en times trim mandager fra klokken 11.30 og onsdager fra klokken 12.15. Aktiviteten skjer til LHLs ferdig innspilte trimprogram med instruksjon på nivå 3. Det innebærer at man skal kunne gå, løpe og gjøre øvelser i 1 time. Programmet er bygget opp som intervalltrening med korte pulstopper etterfulgt av rolige nedtrappinger. Når man har blitt varm i musklene fortsetter det med styrkeøvelser. Mange av deltagerne startet å trimme hos oss bare noen korte uker etter sine respektive hjerte- og slaghendelser. Det er en selvfølge at de ikke klarte alle øvelsene like bra i starten, men trimgruppens filosofi er at alle skal kunne sette seg individuelle mål. Det kan eksempelvis være å mestre alle øvelser på nivå 3 etter 6 måneder. Det er bra å ha «hårete» mål når man skal bygge opp livskvaliteten etter dramatiske sykdomshendelser.

I tillegg til den fysiske trimmen legger gruppen stor vekt på sosiale sammenkomster. Det er godt dokumentert at det å være sammen med likesinnede i hyggelig samvær også bidrar positivt i kropp og sjel. Hyggelig samvær med likesinnede reduserer blant annet negativt stress. Når trimmen er gjennomført tar vi en hyggelig kaffeprat sammen. Og ved jevne mellomrom arrangerer vi forskjellige andre

sammenkomster som gåturer i skog og park, restaurantbesøk, spennende omvisninger, og noen ganger har vi fått hyggelige invitasjoner til besøk i private hjem og hytter.

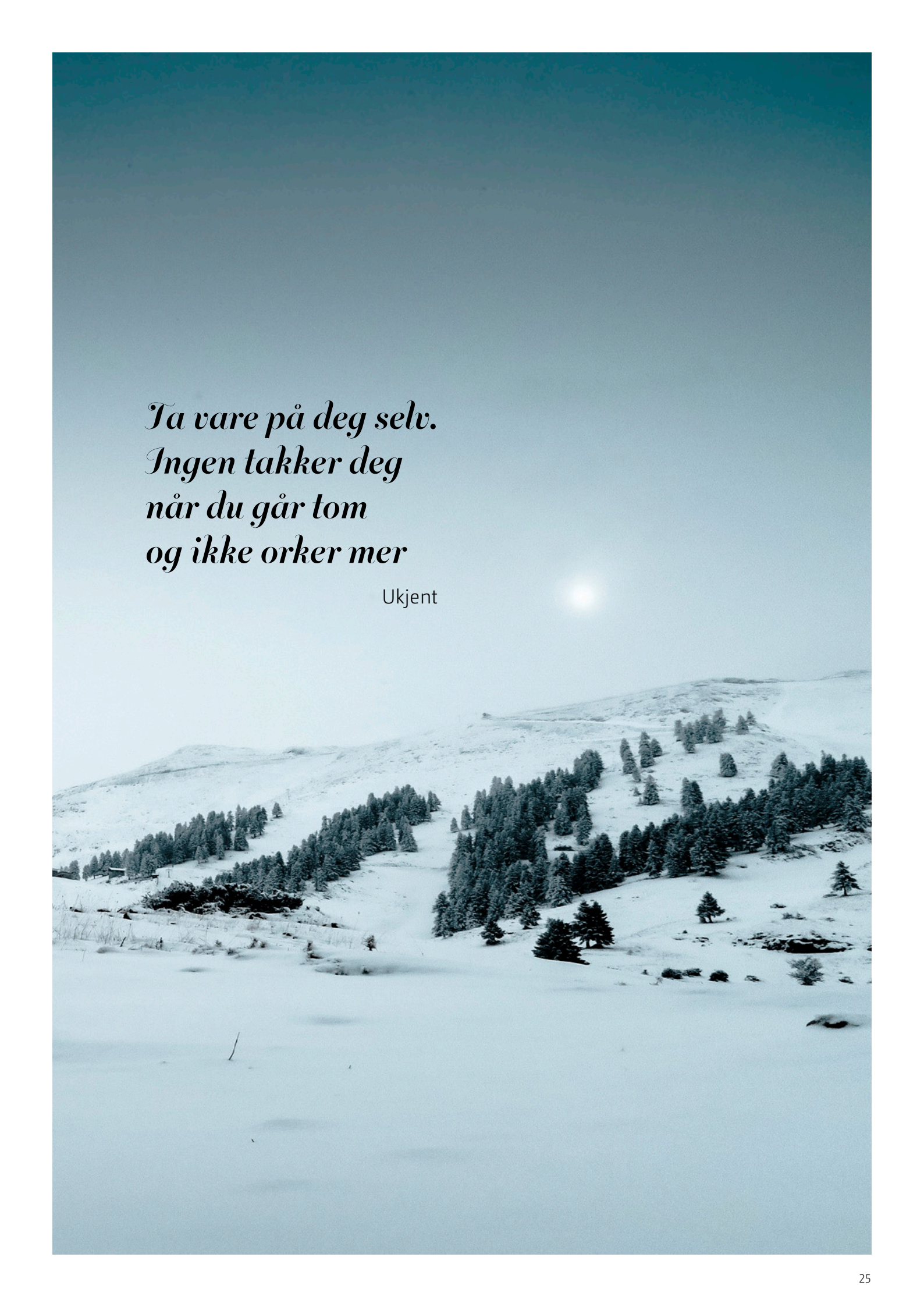
Om du som leser dette får lyst til å bli kjent med oss er du hjertelig velkommen til å komme og trimme med oss. Det er alltid plass til flere hvor det er «Hjerterom».





*«Og hvordan står det til»
spurte Brumm.
«Ikke mye hvordan» sa Tussi.
«Jeg har ikke følt meg riktig
hvordan på aldri så lenge»*


A. A. Milne/«Ole Brumm»



*Ta vare på deg selv.
Ingen takker deg
når du går tom
og ikke orker mer*

Ukjent

Kryssord

							XORD no	70-TALLSFENOMEN	BØKER	ELTE	VARMT AVKOK UT-PRØVD	↓	EN SEDAKA	DRØFTER	MAKE-LØSE KVINNER		
KIRKELIG TJENER	↓	SITUASJON	SOGN I VESTFOLD	BUDSTIKKE	↓	ART.	↓	DIKSJON	BIFIGUR FØLE								
SJØ-OMRÅDE								LENGDEMÅL JEVNE				FOR-TYNNER HAY-ØRNEN					
DRIK-KENE										IRONI FOR-SØKET							
ILDSTED						SPIONER ARVE-RETT							MØTES MASKIN-DELER				
FRØYAS MAKE			BRETT BÅND BY I LATVIA						LAGE UNDER-TØY								
				UTSØKT IKKE NEDRE						HERR SOVE PÅ							TEMA
FOR-FEDRE	MYNT LYS-KASTER						AMORIN AVIS-AVDELING				KALD	VASKET BE-FORDRE					
M.NAVN								UFAR-BARE BASENE									
EN KENT						EK-STRAKTER SKLJR								ANONYM TALER			
EU FØR			AV-SATSER STRØM								GENIER FISKE-KROKER						MER KRY
AVTA				MINST AV ALT UT-FØRSEL					GÅ AGI-TERTE								BYGEN
MELLOM 10 OG 12							UVENN TANN-RÅTE						LEDELSE PLEIE				
HYL			GEIST-LIGE SUFFIKS									ALENE BAUTA					
ALKE-FUGL												VEST-LENDING ELV I TYSKLAND					
HØYDE-DRAG						PART ... 1000											
		HIND-RINGEN DUB-LINER								PLAGE PRON.				BØKER FRYSE			
PLANTE								SOBRE FASE									
MYLD-RER						SIKTET TIL					VINKER						
SLAG-STED			FILLE						RUND-REISENE								

Premier

1. premie: Hjemmetreneringsprogram

2. premie: Treningstshirt

3. premie: LHL-lodd

Løsningen sendes til: lhl.oslo@lhl.no

Riktig løsning kommer i neste blad.



Løsning forrige utgave

Sommerblomster

Vinnere:

1. Randulf Elsaas Stürtzel

2. Unni Kvarmesbakk

3. Anne-Karin Kjeldset

														A					
											O	S	E	N		L	A	V	
											S	P	I	T	F	I	R	E	
										K	E	A		O	R	K	E	T	
												K	A	N	O	E	N	E	
											V	E	D		S	V	A	R	
	Å				↓				O		A	N	V	I	S	E		A	
	R	E	V	E	S	A	K	S	E	R		A	D	E	L	E	N		
	T	R	E	M	O	L	O		S	I	T	R	E	T		T	E		
	U	L	L		M	G		S	T	E	R	E	O		T	A	N		
	S	E	D	I	M	E	N	T	E	R	E		L	A	S	T	E		
	E	R	O	D	E	R	E	R		T	R	E	O	L	J	E			
N	N		K	A	R		S	I	N	E		Ø	G	L	E	N	E		
	E	M	U		B	Y	T	T	E		Å	S	E		K	E	N		
	R	Å	M	A	L	M		T	A	T	T		N	E	K		D		
			T	E	P	O	T	T	E		R	E	D	E	R	I	E	R	
A	M	E	N		M	E	R		M	Ø	T	E		F	A	R	E		
	A	N	T	A	S		E	F	Ø	Y		F	R	A		O	R		
I	R		E	R	T	S		A	T	E	L	I	E	R	E	T			
	K	O	R		E	V	E	N	T		I	N	N	E	L	I	V		
	E	T	T	E	R	A	R	B	E	I	D	E	T		I	S	E		
	R	I	E	N		R	O	R		B	E	R	E	T	T	E	T		
	T	U		S	E	T	T	E	R	I		T	R	E	E	R	E		
	E	M	N	E	N	E		V	I	S	T	E		A	N	E	N		

Medlemsfordeler, kommunikasjon og informasjon

Som medlem i LHL har vi flere medlemsfordeler. Disse finner du på hjemmesiden til LHL, men her ser du hva som er pr. nå.

Fellesskap og støtte

Som medlem kan du delta på kurs, samlinger, temakvelder, trimgrupper med mer i lokallaget ditt. Her får du oppleve et fellesskap med andre i samme situasjon, og hjelp til å bedre mestre livssituasjonen og sykdommen.

SATS

Medlemmer i LHL får 15 prosent rabatt på treningsavgift hos SATS. Bestill hos ditt lokale senter, oppgi at du er medlem i LHL. Bruk rabattkode doomshpiad
Les mer på www.sats.no

Farmasiet

Som medlem i LHL får du alltid 15 prosent rabatt på alle varer, unntatt legemidler, i tillegg til fri frakt. Bestill dine apotekvarer når det passer deg og de sender varene dit du ønsker. Tilbudet gjelder ikke allerede rabatterte varer. Bruk avtalekode LHL2017 når du oppretter deg som kunde. Les mer på www.farmasiet.no (dette var tidligere Komplette apotek)

World Medical Card

Få rask og riktig behandling overalt – kortet er et medisinsk nødkort som samler dine medisinske opplysninger og informasjon om din reiseforsikring. Dette gir deg optimalt trygghet på reise. Medlemmer i LHL får 3 måneders gratis prøveperiode på World Medical Card. Deretter kr. 19 pr. måned (veiledende pris kr. 325). Det er ingen bindingstid.
Les mer på www.wmc-card.com

LHL Førstehjelp

Som medlem i LHL får du alltid 10 prosent rabatt på alle varer. Bestill når det passer deg og de sender varene dit du ønsker. Tilbudet gjelder ikke allerede rabatterte varer. Bruk rabattkode lhlmedlem2020. Denne kan brukes i handlekurven, eller på Min side (hvis du lager bruker).
Gå til nettbutikken til LHL på forstehjelp.lhl.no

Hjemmelegene

Du kan

- Bestille lege hjem til deg
- Snakke med lege online

Som medlem betaler du kr. 900 (ordinær pris kr. 1290) for hjemmebesøk og kr. 299 (ordinær pris kr. 350) for chat med lege.
Bruk rabattkoden «EtBedreLiv» når du bestiller. Gå til www.hjemmelegene.no

Nordic Choice Hotels

Du får rabatt på beste tilgjengelige pris i bestillingsøyeblikket, i Norden og Baltikum. Bestill på www.choice.no og bruk avtalekode (BedriftsID) CH46827. Denne registrerer du på «Min side» under «Mine avtaler». Du kan også bestille på telefon 22 33 42 00 eller booking@choice.no

Bruk hjemmesidene til LHL – der ligger mye informasjon.

Medlemmer kan logge på «Min side» med medlemsnummeret sitt og vil der finne informasjon fra lokallaget. Ta kontakt hvis du trenger hjelp.

De som bruker Facebook kan også koble seg til både LHL Oslo og LHL der. Dette er åpne grupper, men det

finnes også lukkede grupper for enkelte av trimgruppene for eksempel, og for noen diagnosegrupper.

Det er nok bare å innse at mye kontakt og informasjon fremover vil foregå på sosiale medier.

LHLs podkast – Helsepodden LHL

Mer og mer av informasjon kommer nå elektronisk, og heldigvis har de fleste av oss tilgang på dette via pc, nettbrett eller smarttelefon.

LHL gir nå pasienter, pårørende og helsepersonell en ny kanal for informasjon og kunnskap. Du kan høre dem i iTunes eller i din podkast-app. Søk opp LHL.

Podkast om **kols**

Podkast om **søvnapné**

Podkast om **afasi**

Podkast om **blodtrykk**

Podkast om **fatigue** (utmattelse)

Podkast om **medisinstart**

Podkast om **fritt behandlingsvalg**

Podkast om **nøtteallergi**

Podkast om **pollenallergi**

Podkast om **melkeallergi**

Podkast om **matallergi i skole og barnehage**

Podkast om **rare allergier**

Podkast om **allergivennlige planter og blomster**

Podkast om **renhold**

LHL Sykehuset på Gardermoen

Mange tenker kanskje at LHL sykehuset bare er for hjerte- og lungesyke. Men det er så mye mer! De har tilbud for blant annet kirurgisk behandling av rygg, ankel, skulder, prolaps og fedme, i tillegg til proteser, hofter og knær, og også gynekologi. Man må ha henvisning fra lege, men ellers er det behandling her som på de tradisjonelle sykehusene. Husk at det er

fritt sykehusvalg, så om du selv eller noen du kjenner trenger behandling kan LHL sykehuset anbefales. Flott og moderne, med flinke spesialister.

Dette er jo i tillegg til behandling og rehabilitering av hjerte- og lungesyke som er behandling videreført fra Glitre og Feiring.

Arild Enderud

Vibergveien 40
2067 JESSHEIM
Tlf. 970 39 380



Apotek 1 Nittedal
Mattias Skyttersvei 2, 1482 NITTEDAL
Tlf. 67 06 77 00

**Høybråten
Glasservice AS**

Professor Birkelands vei 27
1081 OSLO
Tlf. 22 30 30 70

**Jordet
Elektro AS**

Rognerudveien 53
0681 OSLO
Tlf. 22 26 14 00



BUD · VARE · LAST
gpx.no ☎ 63 98 27 77



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

PKF ReVisjon AS

Sandstuveien 70 G
0680 OSLO
Tlf. 22 78 28 00

Bekom AS

Borgenvegen 311
1923 SØRUM
Tlf. 934 03 414

**Sulland Gardermoen AS**

Energivegen 9, Jessheim
Tlf. 63 94 27 50 www.sulland.no



Nittedalsgata 31, 2000 LILLESTRØM
Tlf. 404 94 992 - www.saetherelektriske.no

**Kråkstad
Bilverksted**

Askimveien 145
1408 KRÅKSTAD
Tlf. 64 86 35 15

**Rovik
montasje AS**

Persveien 32
0581 OSLO
Tlf. 924 43 174

LØRENSKOG BANDASJE AS

Din lokale bandagist



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

**Guriby
Elektroentreprenør AS**

Løxaveien 11, 1351 RUD
Tlf. 67 17 78 50 - www.guriby.no

Ole M. Almeli AS

Bølervegen 71
2020 SKEDSMOKORSET
Tlf. 63 95 50 44

**ANONYM
STØTTE****Ås kommune**

Skolev 1, 1430 ÅS
Tlf. 64 96 20 00 - www.as.kommune.no

**Valter Jensen & Sønn A/S
Valter Jensen Eiendom ANS**

0207 OSLO
Tlf. 22 12 46 60 - www.vje.no

**Norsk
Gjenvinning AS**

Lysaker torg 35
1366 LYSAKER
Tlf. 09 700

**Enebakk
Maskinstasjon**

Brevigveien 224
1912 ENEBAKK
Tlf. 905 72 015

Anthøn B Nilsen AS

Rådhusgata 27, 0158 OSLO
Tlf. 24 14 54 90 - www.abn.no

SOS Biloppretting AS

Myrvangveien 6, 2040 KLØFTA
Tlf. 63 98 04 90 - www.sosbiloppretting.no

Computas AS

Akersgata 35-39
0158 OSLO
Tlf. 21 99 33 20

Ski Bygg AS

Kjeppestadveien 44
1400 SKI
Tlf. 64 85 46 00

Toras AS

Jordstjerneveien 29F, 1283 OSLO
Tlf. 939 79 445



Teknologi
for livsmestring
www.karde.no
www.mylifeproducts.no



Luhrtoppen 2
1470 LØRENSKOG
Tlf. 67 15 92 90



Verkseier Furulunds v 17
0668 OSLO
Tlf. 22 30 60 60
www.sagaantirust.no

Caverion**avd Asker/Bærum**

Industriveien 33, 1337 SANDVIKA
Tlf. 67 55 35 00 - www.caverion.no



Ole Deviksv 18
0666 OSLO
Tlf. 23 37 37 40
www.naturimport.no

Oksygen på utenlandsreise



Kostnadsfri ordning for oksygenbrukere

«Jeg har reist mange ganger med hjelp fra dere.
Føler meg **alltid trygg** på reisen.
Tusen takk for all hjelp.»
- Hilsen Anna



MEDITEK

Tlf. 380 98 900
www.meditek.no

amajo

spesiell kjærlighet
for
spesielle behov

Amajo AS har jobbet med hjelpemidler og utstyr for utviklingshemmede barn og voksne i snart 30 år. Vi har spesialisert oss på produkter for aktivitet, stimulering og kognisjon.

Sjekk www.amajo.net



Hjeltinga 16D, 1481 Hagan | 67074340 | firmapost@amajo.no | www.amajo.no



LHL

STØTT OSS MED DIN GRASROTANDEL!

Bli Grasrotgiver i dag! Du kan bli grasrotgiver i alle Norsk Tippings kanaler eller ved å sende SMS «Grasrotandelen 871527512» til 2020

**GRASROT
ANDELEN**

NORSK TIPPING

LHL Oslo

Postadresse: Svartdalsveien 30 A, 0678 Oslo

Tlf: 945 20 200

E-post: lhl.oslo@lhl.no

Vil du støtte oss med grasrotandelen er LHL Oslos organisasjonsnummer 871527512

Leder

Liv Skaanes

Tlf: 945 20 200

Nestleder

Per Simensen

Tlf: 917 81 825

Redaksjonsansvarlig

Eva B. Eide

Tlf: 917 89 342

Redaksjonskomite

Eva Eide, Liv Skaanes, Arne Skaanes, Unn Wigdahl

Vi ønsker alle nye medlemmer velkommen til LHL