



LHL
Oslo

BUDSTIKKA – Medlemsblad for LHL Oslo

DESEMBER 2016



Innhold

| | |
|--|----|
| Leders betraktninger | 3 |
| Stormøte 1. oktober | 4 |
| Tur med LHL Oslo 2017 Prøysenhuset | 5 |
| Kulturkomiteen | 6 |
| Organisasjonskurs Likemannsarbeid – et satsningsområde | 7 |
| Tuberkulose – en sykdom kvesser knivene! LHLs kamp mot tuberkulose | 8 |
| Tanker om livet | 10 |
| Visdomsordet | 11 |
| Treningsgrupper i LHL Oslo | 12 |
| Om treningsprogrammene | 13 |
| Fysisk aktiv med LHL | 14 |
| Kvinnegruppa Stovner | 16 |
| Tigergruppa | 17 |
| Glimt fra lagsamling LHL Oslo 20.-22. november | 18 |
| Lagsamling LHL Oslo mars 2017 | 19 |
| Portrettet Unni Brodin | 20 |
| Markerer ett år med stor slagkafé | 21 |
| Julehygge | 22 |
| Kosthold Julemat | 23 |
| Kryssord | 24 |
| Aktiviteter og møter i avdelingene til LHL Oslo | 25 |

LHL, Landsforeningen for hjerte- og lungesyke

Layout: LHL og Pur Design

Trykkeri: Gamlebyen Grafiske

Papir: Scandia 2000 White

Utgitt: 12 / 2016

Opplag: 2500

Leders betraktninger

Gledelige nyheter! LHL Oslo har på ett år økt antall medlemmer med 344. Som lokallag teller vi nå hele 2533 medlemmer. Dette er et fantastisk resultat og jeg ønsker å gi en stor honnør til alle dere der ute som har bidratt til denne formidable veksten. Deres innsats er uvurderlig.

I dette bladet vil dere se deler av hva som gjøres til felles beste for alle medlemmer i LHL Oslo, som vi håper og ønsker dere vil delta i.

LHL Oslo har i november hatt en lagsamling med 29 deltagere, temaene som ble belyst var: Hjerteflimmer v/ Helge Istad, Storbyklinikk v/ Siri Skumlien og Fra Astma til Kols ved Helle Grøttum LHL Astma/Allergi og du kan lese egen sak om dette på side 19 i bladet. Det ble også gjort stas på de to æresmedlemmene, Arvid Bråten og Berit Johnson. Unni Brodin ble utnevnt til nytt æresmedlem i LHL Oslo. Alle fikk et skriftlig bevis på dette.

LHL Oslo hadde også gleden av å tildele to Hedersmerker i Sølv for langt og betydningsfullt arbeid for LHL. Dette ble tildelt Berit Johnson og Unni Brodin. Vi vil i neste nummer komme med en presentasjon og begrunnelse for tildelingene/utnevnelserne.

I medlemsbladet som nå er omdøpt til: BUDSTIKKA, medlemsblad for LHL Oslo, vil dere finne informasjon

om trimgruppene, likemenn, kulturtilbudet vårt, faglige arrangementer, lokale aktiviteter, kurs, samt informasjon om møter vi arrangerer i 2017.

Er du golfinteressert? Ja da ønsker vi deg hjertelig velkommen til Golf Grønn Glede, et samarbeid LHL Oslo har med Grønmo golfklubb. 26 personer har allerede tatt kurset og flere ønsker å ta dette sommeren 2017. Påmelding kan sendes til: lhl.oslo@lhl.no.

LHL Oslo går spennende tider i møte med flere saker som vil ha betydning for LHL Oslo, fylkesutvalget håper derfor at flest mulig av LHL sine medlemmer aktiviserer seg. Spesielt på lagssamlinger/møter og LHL Oslo sitt årsmøte. Din stemme betyr veldig mye for felleskapet. Oversikt over lagssamlinger/årsmøter finner du i medlemsbladet.

På vegne av fylkesutvalget i LHL Oslo vil jeg takke alle frivillige i trimgrupper, medlemmer i sosiale- og kultur grupper, styremedlemmer og ønske alle medlemmer.

En Riktig God Jul og Et Godt Nytt År.

John Bjørnøy, leder



Stormøte

1. oktober

LHL Oslo holdt sitt første stormøte på Thon Hotell Opera 1. oktober fra kl. 10.00 til kl. 14.00

Dagens tema var pårørende i fokus. 32 av 2300 medlemmer hadde meldt seg på for å høre sykepleier og familierapeut Hilde Tretterud Næss holde et foredrag om det å være pårørende. Hun hadde et innlegg på ca. 90 minutter og med sitt enkle forståelige språk og engasjement, fikk hun alle til å følge med og delta aktivt under foredraget.

Det å leve med kronisk lungesykdom rammer ikke bare den enkelte, men også de pårørende. Vi fikk mange gode råd både for den syke og den pårørende. Hun avsluttet med at GOD KOMMUNIKASJON ER LIK GOD MEDISIN.

Etter en pause med kaffe og rundstykker tok LHLS leder John Bjørnøy opp tråden fra lagsamlingen i juni. Aktive lokallag, rekruttere, aktivisere og beholde medlemmer. John ville gjerne opprette en studiering som skulle jobbe videre med disse sakene. Fem personer meldte seg til denne oppgaven og de starter opp i november på lagsamlingen til LHL Oslo.

Det ble noen fine timer i regi av LHL Oslo og det hele ble avsluttet kl. 14.00.



Tur med LHL Oslo 2017

Prøysenhuset

I 2017 ville Alf Prøysen ha fylt 101 år, det feirer vi med en sosial tur sammen. Tur til det nye Prøysenhuset som sto ferdig juni 2014.

Avreise fra bussterminalen
onsdag 26. april kl. 09.00
Pris kr. 570,-

Prisen inkluderer buss, inngang, guide og middag med dessert og kaffe.

Bindende påmelding med betaling innen 15. januar 2017.

Kontonummer: 1503 77 49041
Påmelding til Terje Haugsmoen
Mob: 957 52 100



Kulturkomiteen

10. mars ser vi på Cabaret på Oslo Nye Teater.

De som er interesserte, kan registrere seg hos Bjørg Bruu tlf. 922 98 928 eller Wenche Bjørnøy mail: wenche@lyhnari.com

Pris: Honnør kr. 520,00 ellers kr. 585,00

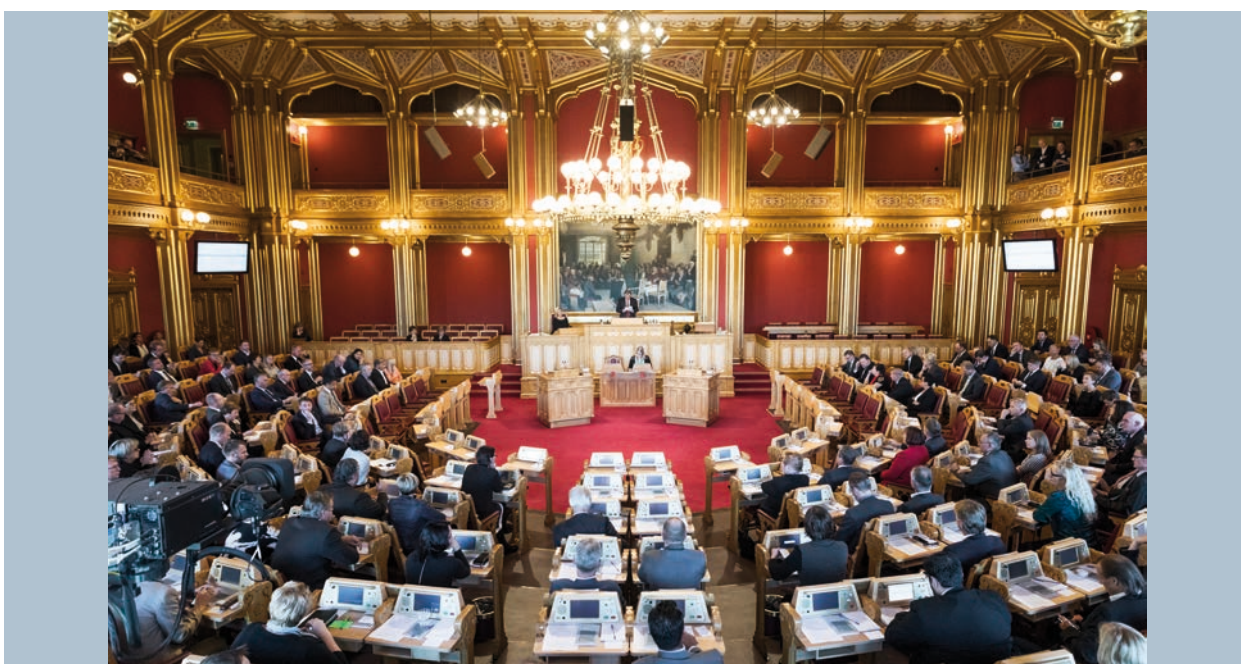
Påmeldingsfrist med betaling innen 15. januar til konto: 1503 77 49 041

Husk å sette på navn og hva innbetalingen gjelder både på turer og teater.



Foto: Fredrik Arff

Kulturkomiteen har tenkt å ha en omvisning på Stortinget i løpet av våren 2017. Er du interessert, meld deg på til Bjørg Bruu eller Wenche Bjørnøy



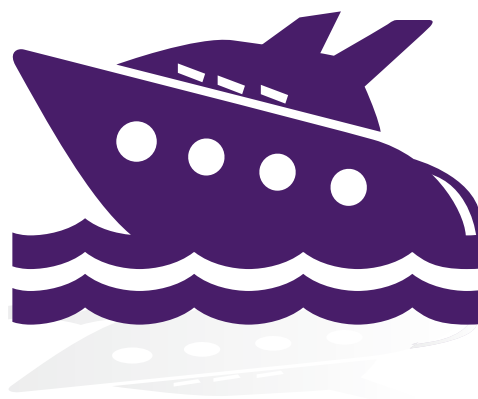
Fotograf: Stortinget

Organisasjonskurs

Likemannsarbeid – et satsningsområde

Kurset vil holdes på DFDS, fra søndag 07. mai, kl 10.30, med en overnatting i København, og tilbakekomst i Oslo, onsdag 10. mai, kl. 10.00. Kurset omhandler hvordan skape et godt og interessant tilbud for opplæring og selve likemannsarbeid i LHL Oslo.

I det nye LHL Oslo er vi 2533 medlemmer og vi ønsker å sette fokus på hvordan vi kan skape et best mulig og interessant tilbud for disse medlemmene. Vi søker medlemmer som er interessert i å delta i utviklingen av tilbudene. Derfor ber vi om at medlemmer som har et ønske om å bidra til denne utviklingen melder seg på. Vi ønsker deltagelse og engasjement under kurset.



Søndag 7. mai til onsdag 10. mai 2017

Påmelding innen 19. mars, helst pr e-post til lhl.oslo@lhl.no, eller til LHL Oslo, Nyjordeveien 42, 1275 Oslo

Ny spalte: «Medlemmenes side»

Ønsker du som leser å bidra inn i bladet? Kanskje med et dikt, et fint bilde, glimt fra lokale aktiviteter eller tekst?

Både ris og ros er velkomment.

Send oss gjerne ditt bidrag til: iselin.lovhoiden@lhl.no

Innlegg som kommer på trykk belønnes med LHL-lodd.

Tuberkulose – en sykdom kvesser knivene!

- LHLs kamp mot tuberkulose

LHL Internasjonal har nå eksistert i 3 år som en selvstendig stiftelse. Med god støtte fra LHL sine lokallag har vi og partnerne våre fått utrettet mye i løpet av denne tiden. Men, tuberkulosen ødelegger fremdeles millioner av menneskers liv.

Nye tall fra Verdens helseorganisasjon viser at tuberkulosen rammer enda flere enn man tidligere trodde; i 2015 ble 10,4 millioner syke og 1,8 millioner døde av tuberkulose. Dette gjør tuberkulose til den dødeligste infeksjonssykdommen i verden! I tillegg ser man en økning av resistens: Resistent tuberkulose er en alvorlig global helsetrussel og uten effektiv handling vil utviklingen kunne bringe oss tilbake til der vi var før vi hadde antibiotika. Resistent tuberkulose er en økende utfordring særlig i våre nærområder som Russland og Romania. Årlig får over 500 000 mennesker resistent tuberkulose.

Men det finnes allikevel mange positive eksempler på at arbeidet vårt nytter. Historien om Stefan er både sterk og rørende. På tross av en lang og tøff behandling for multiresistent tuberkulose (MDR-TB) har den unge mannen Stefan klart å starte et nytt liv, han kjempet seg gjennom den steintøffe behandlingen og ble nemlig frisk av multiresistent tuberkulose. I dag jobber han for en pasientorganisasjonen, Association for support of MDR TB patients (ASPTMR), som LHL Internasjonal støtter og jobber sammen med.

Stefan er en frisk og oppvakt ung mann som bor og arbeider i Bucuresti, hovedstaden i Romania. Han har



Mistet hørselen

et solid håndtrykk, raske bevegelser. Snakker godt engelsk. Han har vært frisk i tre år nå. Da han for fem år siden følte seg konstant sliten med en stygg hoste, sendte kjæresten hans han til legen. Hun jobber på apotek, og hadde sterke mistanker om hva det kunne være. Hun hadde rett. Stefan hadde tuberkulose.

- Egentlig var det ikke så ille å få den beskjeden, sier Stefan. - Jeg var glad det ikke var kreft. På sykehuset hadde jeg god tid, jeg sov mye og medisinene var ikke så ille. To måneder seinere får han en ny diagnose: tuberkulosen er av den multiresistente sorten. - Da ble jeg redd. Jeg så jo de andre pasientene. De så dårlige ut. Legene informerte han om at risikoen for å miste hørselen var stor, på grunn av de sterke medisinene. - Jeg valgte å gjennomføre behandlingen likevel, jeg tenkte det var helt usannsynlig at jeg skulle være så uheldig. Etter noen måneders behandling, merket han at han hørte dårligere for hver dag.

Selv om Stefan var på det beste sykehuset i Romania, opplevde han forholdene som krevende. - Vi hadde to toaletter på hundre pasienter. På rommet var vi elleve pasienter. Men hagen var fin. Det var vår, og ute var det grønt. Jeg var ute nesten hele tiden. Så begynte altså hørselen å skranke. Nå, flere år etter, bruker han høreapparat og kan føre en vanlig samtale både på rumensk og engelsk. - Men mange lyder er svært forstyrrende. Rennende vann, tasting på tastatur, trafikk. Det er så vanskelig å stille nivået riktig.

I tillegg måtte Stefan også operere bort deler av den ene lungen fordi det var fullt av innkapslede tuberkulosebakterier der. Det gjør at han blir fort sliten og ikke lenger kan gå i det fantastiske rumenske fjellene, sånn han elsket å gjøre før. Nå jobber han i en pasientorganisasjon og er fornøyd med det.

Hva var det som hjalp deg mest da du var syk? - De tidligere pasientene, som delte sine erfaringer og ga meg håp om at den fæle behandlingen kom til å ta

slutt og at livet kom til å bli mer normalt igjen. Også psykologtjenesten på sykehuset hjalp meg veldig. Uten den og de friske pasientene skjønner jeg ikke hvordan jeg skulle ha kommet meg gjennom det. For Stefan klarte å gjennomføre behandlingen.

- Hva skiller deg, tror du, fra de som ikke klarer det?
- Jeg hadde en familie som støttet meg, jeg hadde tid og råd til å være syk så lenge, nettopp på grunn av familien min. Jeg kunne slutte å jobbe og bare hvile meg. Og ikke minst fikk jeg psykologhjelp. Det er det nesten ingen tuberkulosepasienter som får. Det finnes bare tre psykologer på tretti tusen pasienter i Romania. Ett av de største problemet med tuberkulosepasienter, er at de ikke føler seg så syke, mens de blir skikkelig dårlige av medisinene. Da trenger man god motivasjon for å klare å ta medisinene punktlig. Uten støttende familie eller psykolog, er det ikke rart at svært mange avbryter behandlingen. - Nettopp derfor er det så givende for meg å få jobbe i denne pasientorganisasjonen. Jeg vet hva som trengs, hva en tuberkulosepasient har behov for. Gjennom denne jobben kan jeg bidra til at vi kan komme litt lenger i å tilby mer enn bare medisin til disse pasientene.

Hvis du vil hjelpe tuberkulosepasienter som Stefan, har du anledning til å støtte oss med en gave til konto: 1503 33 09462.

Da LHL ble stiftet i 1943, het vi Tuberkuloses hjelpeorganisasjon. Da var tuberkulose en folkesykdom i Norge. Vår oppgave som pasientorganisasjon ble først og fremst å jobbe sosialpolitisk for pasientenes rettigheter og bidra til å svekke tuberkulosens livsbetingelser. LHL Internasjonal jobber i land og områder med høy forekomst av tuberkulose og hvor nasjonale helsemyndigheter og andre aktører har store utfordringer knyttet til å kontrollere denne sykdommen. Våre samarbeidsland sliter alle med fattigdomsproblematikk i større eller mindre grad, og store deler av befolkningen har dårlige levekår. Vi jobber aktivt og systematisk med særlig utsatte grupper, grupper som av ulike grunner har mindre tilgang til helsetjenester enn andre, og høy risiko for å få tuberkulose.

Fakta om tuberkulose

- Hvert år blir 10,4 millioner mennesker i verden syke av tuberkulose
- En person som har smittsom tuberkulose, kan smitte 10-15 andre i løpet av et år
- 10 millioner barn i verden er foreldreløse på grunn av tuberkulose
- Ingen andre infeksjonssykdommer tar flere liv i verden i dag; 1,8 millioner dør hvert år (over 4000 hver dag)
- Det finnes ingen effektiv vaksine mot tuberkulose. Du kan fortsatt få tuberkulose selv om du har fått BCG.



Foto: Synnøve Nes

Tanker om livet

Hvert år i januar, gjør moren min noe som for meg fram til nå har vært helt uforståelig. Hun handler julegaver. Når de fleste andre puster ut etter julestria, setter hun i gang med en ny runde. Økonomisk har jeg alltid skjønt det, det er tross alt januarsalg, men likevel. Men nå, i en alder av 40 år, gikk det opp et julelys for meg.

Jeg har et svært underutviklet shoppe-gen, og jeg kan ikke fordra å oppholde meg i overfylte kjøpesentre. Likevel utsetter jeg julegaveinnkjøpene til aller siste liten hvert eneste år. Helt til butikkene er proppfulle av stressede og småirriterte menn og kvinner som trekker kredittkortet raskere enn Lucky Luke trekker revolveren. Jeg kan ikke tenke meg noe sted med mindre julestemning enn slike butikker, men der inne går jeg altså, som en annen julebukk, og irriterer meg over at alle er så irriterte. Dessuten burde de ha ordnet julegaver mye før.

Men når jeg er der ute, midt i smørøyet av shopping-grøten, da kan moren min gjøre andre, antakeligvis mye hyggeligere ting. For eksempel bake med barnebarna, som er på besøk når foreldrene deres, altså blant annet meg, er ute på juleshopping.

Mange klager på at jula kommer altfor tidlig. I alle fall i butikkene. Marsipangriser, uansett hvor gode de er, hører ikke til i oktober for eksempel. Men jula er jo så mye mer enn det. Det er jo ikke først og fremst gaver og mat, selv om begge deler er viktige ingredienser. Jo eldre jeg blir, jo mindre opptatt er jeg av gaver. Jeg har ikke noe i mot dem, det ville være å lyve, og det skal man være forsiktig med så tett opp til jul, men det betyr ikke like mye som før. Det som derimot betyr mer, er tid. Tid med familien, og tid med venner. Rett og slett tid med de jeg er glad i. Jeg tror på ingen måte jeg er unik på det punktet.

Kanskje skulle vi latt oss inspirere av butikkene, og slippe jula til litt oftere. Hvorfor ikke sende et kort til noen og ønske dem en god høst? Jeg vet jeg ville satt pris på det. Eller hva med å invitere noen på julibord? Jeg tror i alle fall at vi kunne fått det enda litt bedre om vi tok det beste fra jula og spredde det litt utover ellers i året også.

Men marsipangrisen slakter jeg ikke før 1. juledag.

Trond Erik Eide



| Visdomsordet

*Folk ler av meg
Fordi jeg er annerledes.
Jeg ler av dem
Fordi de er like.*



*I motgang lukes venner bort
Som du fikk på grunn av medgang.*

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 | Rita Hartford | 971 18 234 | Nivå 2 | Tirsdag kl 10.00 Torsdag kl 13.30 |
| | | | Nivå 3 | Tirsdag kl 15.00 Torsdag kl 10.00 |
| Oscar | Lillian Lydersen | 936 62 063 | Nivå 2 | Onsdag kl 16.00 |
| Bjølseren | Grete Rødtrøen | 951 03 125 | Nivå 2 | Onsdag kl 18.00 |
| Hasle skole | Hans Christian Bestum | 934 05 667 | Nivå 3 | Mandag kl 17.00 Onsdag kl 17.00 |
| Verdenshuset på Haugenstua | Elilarasi Sripalan Gopana Sripalan | 954 55 805 906 45 550 | Nivå 1-3 | Tirsdag (kvinnegruppe) kl 17.00-18.00 |
| Jesperud Aktivitets- og rehab.senter | Elilarasi Sripalan Gopana Sripalan | 954 55 805 906 45 550 | Nivå 1-3 | Torsdag (kvinnegruppe) kl 18.00-19.00 |
| Grønmo Golf | Bernhard Rudjord | 908 64 985 | Nivå 1-3 | Onsdag kl 11.00 |
| Veitvet bowling | Første tirsdag hver måned kl 11.00 | | | |
| Rødtvet seniorsenter | Harald Eide | 976 06 932 | Nivå 1 | Tre siste tirsdager hver måned 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. Kontaktperson Åse Solberg, telefonnr. 909 32 231. | | | |

Av Bernhard Rudjord, fylkesutvalget

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.



Foto: Christopher Olsson

Fysisk aktiv med LHL

LHL har to ulike grupper du kan være med på i Haugenstua/Stovner-området. Dette er trening som er åpen for og passer for alle.



Foto: Christopher Olsson

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

Vi har to grupper som er kun for kvinner. Det er gratis å trene med LHL.

Aktivitetstilbudene i LHL er åpen for alle. Dette er frisktrening som passer veldig godt for å forebygge sykdom.

Når: Tirsdager (Kvinnegruppe)
Hvor: Verdenshuset på Haugenstua, Ole Brummsvei 1, 0979 Oslo
Klokken: 17.00-18.00

Når: Torsdager (Kvinnegruppe)
Hvor: Jesperud Aktivitets- og rehabiliteringssenter, Fossumberget 58, 0983 Oslo
Klokken: 18.00-19.00

Kontakt: Hovedinstruktør
Elilarasi Sripalan 954 55 805
Instruktør Gopana Sripalan 906 45 550

STERK

HELSE • TRENING • KOMPETANSE



Trening og fysisk aktivitet er god medisin!

LHL vet hvor viktig fysisk aktivitet er for nettopp din helse og har derfor inngått ett samarbeid med Sterk Helse, trening og kompetansesenter.

På STERK trener du i trygge omgivelser. Hos oss er det alltid kvalifisert personell på jobb. Alle ansatte har gode kunnskaper om bruk av førstehjelp. Vi samarbeider med din lege om å gjøre nettopp din helse sterkere!

Som medlem av LHL får du:

- Gratis innmelding
- Rabattert medlemskap, kun 449,- pr mnd!
- Veiledet hjelp til å nå dine mål, uansett utgangspunkt

Forskning viser at regelmessig trening gir:

- Styrket immunforsvar
- Bedre hjerte- og lungefunksjon
- Sterkt redusert risiko for hjerte- og karsykdommer
- Redusert risiko for enkelte krefttyper: Tykktarmskreft og brystkreft
- Bedre mage- og tarmfunksjon
- Mindre muskel- og skjelettplager og sterkere rygg
- Mindre risiko for utvikling av benskjørhet
- Mindre risiko for slitasjegikt
- Bedre blodsukkerregulering
- Bedre søvn, mer overskudd og økt psykisk trivsel
- Langsommere aldring
- Mindre bruk av medisiner

Vi hjelper deg i gang med riktig trening etter dine forutsetninger!

STERK finner du på Løren torg!

Peter Møllers vei 5A, 0585 Oslo, Tlf. 21 08 28 00



Vi ses!)

www.sterktrening.no

Kvinnegruppa Stovner

Kvinnegruppa på Stovner ledet av triminstruktør Elilarasi Sripalan

10 blide damer varmer opp etter fengende musikk til nivå 3 da vi møtte opp i Jesperudhuset for å ta en prat med triminstruktør Eli (som vi får lov å forkorte det til).

Eli flyttet til Sverige i 1992. Det var krigen i hjemlandet Sri Lanka som gjorde at Sverige i første omgang ble det nye hjemlandet for henne og mannen. Etter 6 år i Sverige flyttet de til Norge hvor de hadde familie, og bosatte seg på Stovner i Oslo.

Ved siden av mann og tre barn, begynte Eli på Høgskolen i Oslo hvor hun utdannet seg til førskolelærer. I dag jobber hun som språkpedagog for barn i bydelen.

I 2013 meldte Eli seg inn i LHL. Hun tok straks treningskurs nivå 2 og 3 og ble triminstruktør for en ren kvinnegruppe samme år. Denne kvinnegruppen holdt til på Haugenstua i 2 år før de flyttet til Jesperudhuset på Stovner.

På Haugenstua var de en aktiv gruppe med omtrent hundre kvinner fordelt på to dager. De trente stort sett etter nivå 2, da det var en del hjertesyke i gruppen.

På Stovner er plassen begrenset og det møter opp alt fra 10 til 25 damer tirsdager og torsdager fra klokka 18.00 til kl. 19.00 Her bruker Eli for det meste nivå 3, som er det tøffeste programmet til LHL. Deltagerne i gruppen føler stor forbedring både når det gjelder styrke og kondisjon.

Ved siden av at det settes opp plakater i bydelen, snakker Eli med foreldre i barnehagene. Legene i bydelen anbefaler kvinnene til å begynne å trene med gruppen.

Plassen til treningsgruppen er for liten, og Elis største ønske er å få et lokale med plass til flere. Like viktig som trening er den sosiale biten og det holdes både sommer og juleavslutninger.

Vi takker for praten og ønsker Eli lykke til videre med den viktige jobben som instruktør for kvinnegruppa på Stovner.

Bente & Eva Eide



| Tigergruppa



Tigergruppa er et tilbud for de noe sprekere lunge- og hjertepasientene. En gang i uka (onsdager) møtes de ved Tiger'n utenfor Østbanehallen kl. 11.00.

Programmet blir lagt opp for et halvt år av gangen og varierer fra skogsturer, byvandring og severdigheter i og rundt Oslo.

«Vi går tur sammen fra 12-14 og det er god plass til flere.»

Alle er velkommen. Vi prøver å unngå de bratteste kneikene men man må være i stand til å gå ute noen timer.

Tigergruppa blir ivaretatt av Åse, Kari og Gunvor. Kontaktperson tlf. finner dere i treningsoversikten i bladet vårt.

Eva Eide



Glimt fra lagsamling LHL Oslo

20.-22. november

I øsende regnvær og med utsikt til stiv kuling i Skagerak, møtte 29 fra LHL opp på DFDS Vippetangen kl. 10 for å delta på LHL Oslo sin lagsamling.

Som alltid kunne kursansvarlig, John Bjørnøy tilby oss flinke innledere med interessante temaer. Lege Helge Istad startet dagen med et foredrag om hjerteflimmer, symptomene og behandlingen av dette.

Etter lunsj informerte lege Siri Skumlien om storby-poliklinikkene og planene fremover. Bergen og Trondheim er alt godt i gang. Nå står forhåpentligvis Oslo for tur. Spørsmålet er hvor den skal ligge. Noen mente det måtte være knyttet opp mot det nye sykehuset. Andre mente den burde ligge nærmere eller i Oslo.

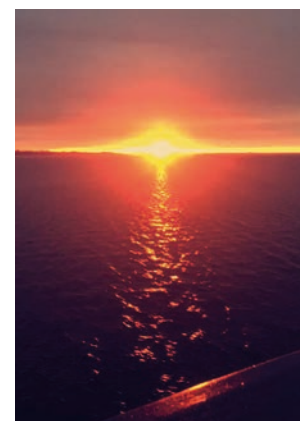
Den siste innlederen var generalsekretær Helle Grøttum med temaet fra allergi til kols. Hun vektla blant annet at dersom barn ikke fikk riktig behandling av for eksempel astma, kunne man lettere utvikle kols som voksen.

LHL Oslo har to æresmedlemmer: Berit Johnson og Arvid Bråten. På denne turen fikk vi et nytt æresmedlem, Unni Brodin. Alle tre fikk diplom som bevis på sitt æresmedlemskap. Berit og Unni fikk også utdelt et hedersmerke i sølv for sitt arbeid for LHL gjennom mange år.

Kvelden ble avsluttet med middag og sosialt samvær. Været var dårlig om natten men alle våknet friske og uthvilte til handling og lunsj på mandag.

Vel tilbake på båten kl. 16.30 holdt Asbjørn Johnsen og Bernard Rudjord, begge fra sentralstyret, et innlegg hvor vi fikk et innblikk i sentralstyrets arbeid. Kvelden ble avsluttet med en hyggelig middag. En stor takk til kursansvarlig John Bjørnøy, kursvert Per Simensen og ikke minst vår alltid blide rullestolsjåfør Tor Arne Sandlie.

Eva/Harald



Lagsamling LHL Oslo mars 2017

LHL Oslo avholder lagsamling i mars 2017 på DFDS.

Lagsamlingen vil holdes på DFDS, fra mandag 20. mars kl 10.30, med tilbakekomst i Oslo onsdag 22. mars kl 10.00. Det er plass til maks 30 personer. Lugarene er utvendige Commodore-lugarer. Om noen ønsker å oppgradere disse blir det for egen regning. Vi må ta forbehold om at det er ledige lugarer.

Lagsamlingen vil ha følgende tema: lagsaker, LHL Internasjonal og forberedelse til LHL Landsmøte 2017 Fokus denne gang er altså på lagsaker, 1 år siden vi ble ett lag og at første årsmøte i det sammenslåtte lokallaget er avholdt. Evaluering og hva gjør vi videre for å få flere aktiviteter. Vi skal også ha en gjennomgang av hva som skjer frem til landsmøtet i 2017.

Videre ønsker vi å sette fokus på arbeidet som LHL internasjonal gjør i forhold til tuberkulose.

Vi ønsker altså med denne samlingen å rette fokus på hva har skjedd siden sammenslåingen, hva er bra og hva må vi arbeide videre med. Dette for å oppnå et best mulig tilbud til medlemmene i LHL Oslo både faglig og sosialt.

Vi ønsker også å sette fokus på det sosiale samhold i LHL Oslo. Derfor legger vi opp til et besøk på den Blå Planet, med påfølgende lunsj.

Vi ønsker derfor medlemmer som ønsker å delta, samt utvikle LHL Oslo videre. Samlingen er åpen for alle som har en mening om LHL Oslo sin fremtid og hva vi kan gjøre for å skape dette fellesskapet som LHL står for.

Vi har maks plass til 30 personer. Her vil det bli en avveing av de som vil gjøre en innsats, opp mot hva som gagnar LHL Oslo og hvem som melder seg på først.

Du er herved invitert!

Påmelding innen 29. januar 2017,
til: ihl.oslo@ihl.no, eller LHL Oslo,
Nyordeveien 42, 1275 Oslo



Portrettet

Unni Brodin

Unni Brodin er Oslo-jente, født på Bjølsen. Hun fikk sin skolegang på to av Oslos eldste skoler: Bjølsen og Foss.

Så lenge jeg har kjent Unni, har jeg skjønnet at hun er en dame med god smak, noe jeg fikk bekreftet da jeg møtte henne til en prat i hennes smakfulle leilighet på Majorstuen, der hun flyttet inn for 8 år siden.

Som ung var Unni en frisk og aktiv pike, glad i sport og idrett, særlig skisport.

Etter realskolen på Foss, tok hun sekretærlinjen på Vang handelsskole. Så arbeidet hun som sekretær i to ulike firmaer i Oslo. Etter 28 år fikk hun lyst på en forandring. Hun søkte jobb på Glassmagasinet og ble ansatt som butikksjef på interiørværdelingen. Det var en jobb som passet henne godt, men dessverre skulle hun ikke bli der så lenge som hun ønsket.

Hun, som hadde vært i så god form, klart kravene til Idrettsmerket flere år på rad, glad i å komme seg ut i marka, begynte plutselig å merke at pusten ikke lenger var slik hun ønsket. Interiørværdelingen krevde mye gåing over ganske stor arealer, og dette ble etter hvert ganske belastende.

Da skjønte Unni at noe måtte være galt, og hun oppsøkte lege. Det ble snart klart at hun led av en eller annen form for lungesykdom. Det ble antydning astma, men man kunne ikke med sikkerhet si hva som var årsaken til Unnis problemer.

Problemerkene forverret seg, og til slutt ble hun innlagt på Rikshospitalet, og der ble det konstatert at hun led av KOLS. Det var en tøff beskjed å få, og etter hvert måtte hun innse at det ikke var noen annen utvei enn en sykemelding. Før jul dette året hadde hun trykket på trygghetsalarmen, og to uker senere våknet hun i respirator på Ullevål.

Hun var jo bare 53 år, og hadde kanskje håpet at hun skulle komme tilbake i jobb, men dessverre endte det med at hun gikk over på uføretrygd. Og så hun som hadde vært så glad i å jobbe. Det var vondt for henne å se ut av vinduet på alle som var på vei til jobb, og

det var naturlig at hun tenkte på hvordan livet ville arte seg.

Gjennom sin sykdomsperiode hadde hun kommet i kontakt med LHL, og hun hadde meldt seg inn i foreningen, og ble medlem i Oslo Vest.

Men som det positive menneske Unni er, fant hun snart ut at hun kunne gjøre en jobb ut over lokallaget, og hun meldte seg til tjeneste som likemann i Oslo fylkeslag. Det har hun vært i mange år, og dermed har hun vært til stor glede og nytte for mange som har KOLS.

I 6 år var hun medlem i Brukerutvalget ved Aker sykehus, og gjennom det kom hun med i sykehusets styre. Etter at Brukerutvalget ble nedlagt, ble hun medlem av et nyopprettet LMS Forum på Aker. Det var et organ bestående av medlemmer fra ulike miljøer innen helse, og deres oppgave var å ha en samlende funksjon for foretakets opplæringsaktiviteter.

Etter at hennes funksjonstid på Aker var over, var hun knyttet til Lovisenberg sykehus når det gjaldt deres arbeid med KOLS. Der var hun brukerrepresentant på alle rehabiliteringskurs i 6 år. Hun deltok på alle planleggingsmøter med fagpersonene som gikk over 8-12 uker. Hun var også med på evalueringsmøtene. Nevnes må også at Unni har sittet i Nasjonalt KOLS-råd. Det består av 20 medlemmer, 19 fagpersoner og en representant for brukerne.

Også i bydelsammenheng har hun vært aktiv. Der har hun vært med i Rådet for funksjonshemmede i flere perioder. I dag er Unni knyttet til Diakonhjemmet, hvor hun har en «åpen linje» og kan komme på kort varsel hvis hun skulle ha behov for det.

Som en skjønner, har Unni vært en ressurs for LHL som det står stor respekt av. Nå har hun trappet ned, for som hun selv sier: «Kroppen vil ikke lenger være



med på et slikt hardkjør». Og det kan vi godt forstå. Hun har tross alt slitt med en alvorlig sykdom i mer enn 30 år. Mange ville nok gitt opp for lenge siden. Kanskje er det takket være sitt aktive liv både før og etter at hun fikk sykdommen som er årsaken. At hun har brukt mye tid på trening, viser statuetten som står i stuen. Det er bevis på at hun har tatt Idrettsmerket mer enn 20 ganger. Det er det ikke alle som har klart.

Og trening er fremdeles en del av hverdagen for Unni. Hun er 2 dager i uken på Diakonhjemmet. Det er rett

og slett kondisjonstrening som foregår i sal og på sykkel.

Det som jeg synes er typisk for Unni Brodin, er hennes vennlige væremåte og gode humør. Det ser ikke ut til at den langvarige sykdomsperioden har klart ta fra henne dette. Kanskje hjelper det at hun har et nettverk av familie og venner som hun kan støtte seg til. Ikke minst har hun mye glede av sin barn og barnebarn.

Olav Georg Jensen

Markerer ett år med stor slagkafé

Når LHL Hjerneslag markerer ettårsjubileum neste år, skjer det med stor slagkafé i Oslo kongressenter 9. februar klokka 18.00.

Slagkaféen blir kveldsarrangement for den 6. nasjonale konferanse om hjerneslag, og starter etter at det offisielle konferanseprogrammet er over.

På programmet står korte innlegg og foredrag:

- Ragnhild Mork, kjent for mange som bloggeren Slagdama og bokaktuell i januar, vil fortelle om hvordan det er å være slagrammet. Hun vil belyse utfordringer knyttet til afasi, fatigue og depresjon.
- Ulrik Sverdrup, som sammen med sin slagrammede ektefelle fortalte sin historie i NRK Dagsrevyen i februar, vil fortelle hvordan det er å ha ansvaret for sin partner 24 timer i døgnet og han vil gi gode råd til andre pårørende.
- Rocker og trubadur Arild Hagen, som er en av de første som meldte seg inn i LHL Hjerneslag, framfører et knippe gode låter.
- Frode Jahren, generalsekretær i LHL, orienterer om hvordan en moderne pasientorganisasjon skal gi organisasjonstilbud og kliniske tilbud i årene framover.
- Tommy Skar, generalsekretær i LHL Hjerneslag, peker ut den videre kursen for jublantens arbeid for slagrammede og pårørende.



Foto: Helge Mikalsen

Påmelding til hjerneslag@lhl.no eller mobil 905 06 449.



Legenden om Julelyset

Vanen med å plassere lys i vinduene i desember stammer antagelig opprinnelig fra før-kristen tid, som en del av vinter-solfesten. Denne legenden viser hvordan den kristne kirke forandret skikken til å representere lyset og freden i Kristus.

Det var en gang for lenge siden, en gammel skomaker og kona hans som bodde i Østerrike. Selv om de var veldig fattige delte de alltid det lille de hadde med andre. Hver aften satte de et lite lys i vinduet i den lille stua si, som et tegn på gjestfrihet for alle veifarende som måtte trenge ly for natten.

Gjennom årene ble den lille landsbyen deres plaget av krig og hungersnød. Men som om en ukjent kraft vernet dem, led skomakeren og kona hans mindre enn de andre i landsbyen.

Så en julekveld samlet landsbyboerne seg for å diskutere de vanskelige forholdene de levde under. «Det er noe spesielt med skomakeren og kona hans», sa en. «De slipper alltid unna ulykkene våre. Hva er det de gjør annerledes enn oss andre? La oss sette lys i vinduene våre. Kanskje det er det som verner dem fra alt det vonde», sa en annen.

Den natten var det tent lys i vinduet i alle hjem, og så – før solen sto opp, kom en budbringer med store nyheter til landsbyen: Det var fred! Da takket landsbyboerne Gud for å ha gitt dem fred, og sverget at de alltid skulle sette lys i vinduet på julaften.

Og denne nydelige skikken spredte seg ut over verden. Og hver julaften lyses verden opp av millioner av lys med sitt budskap om kjærlighet, glede og fred.

Advent

I tussmørket timer når dagen blir mindre.
Da tennes et lys med håp i ditt indre.
Da binder vi kransen av granbar på skolen
Og setter inn lys som en hilsen til solen.

Hver morgen når dagen et gråskimmer sender.
Vi åpner en port på en liten kalender
Og der er det nisser og nysnø på taket,
Men porten, den siste, står ennå tilbake



Kosthold

Julemat

Grovere julegrøt

Ingen jul uten grøt! Grøten kan med ett enkelt grep gjøres litt grovere og mer mettende.

Til 2 porsjoner

- 1 ½-2 dl vann
- 60 g grøtris (ca. 4 spiseskjeer)
- 100 gram kornblanding, f.eks. en blanding av ruggryn, havregryn, 4-korn el.l. (ca 2 dl)
- ½ liter lettmeik (eller mandelmelk)
- ¼ teskje salt eller seltin
- ½ teskje vaniljesukker (kan sløyfes)

Kok opp vann i en gryte, tilsett ris og kornblanding og rør i ca. 1 minutt. Senk platen til middels varme.

Tilsett melken og kok opp igjen under omrøring. La alt koke på svak varme under lokk i ca. ½ time, rør ofte underveis.

Tilsett litt salt/seltin og eventuelt vaniljesukker. Dersom grøten virker for tynn kan du la den koke videre uten lokk.

Erik Arnesen

Visste du at...

...grøt er den eldste varmretten vi har i Norge? Risengryn kom imidlertid ikke til Norge før på 1300-tallet.

...riskrem, som lages av rester av risgrøt, er den mest populære juledesserten i Norge?

... du kan lage en lettere riskrem av denne grøten ved å bytte ut pisket krem med mager kesam, Skyr naturell eller gresk yoghurt?



Vålerenga Legesenter

Østerdalsgata 1 A
0658 OSLO
Tlf. 22 68 20 55
www.jpvl.no



Vi leverer og monterer alle typer stålbygg

Vålaugsvegen 138, 2032 MAURA
Tlf. 63 99 77 90 - www.an-bygg.no

VAKTMESTERTJENESTEN UTFØRES AV



• Vaktmester
• Snørødding
• Renhold
• Vedlikehold

TLF: 99 21 81 10
24 t. døgnavt
www.novak-vaktmester.com



Nittedalsgata 31, 2000 LILLESTRØM
Tlf. 404 94 992
E-post: post@saetherelektriske.no
www.saetherelektriske.no

Hår Ateliet. Storo - Sandaker - Nydalen

Grefsenveien 27, 0482 OSLO
Tlf. 22 22 05 00

Oslo Bygg Teknikk AS

Professor Birkelands vei 37 A
1081 OSLO
Tlf. 454 17 355 - www.oslobyggteknikk.no

ENTREPRENØRSKAPET



Teiealleen 7, 2030 NANNESTAD
Tlf. 63 99 99 10
www.johsgranas.no

Lastebiltransport O. Westad & Sønner AS

Langbakken 22, 1430 ÅS
Tlf. 908 70 775



Kvalitet & Service

Din komplette dekk- og felg leverandør

Industrivegen 19, 2069 JESSHEIM
Tlf. 67 21 64 01 - www.dekkteam.no

Aktiviteter og møter i avdelingene til LHL Oslo

Lagsmøter i LHL Oslo avd. Grorud

Siste tirsdagen i måneden kl. 13.00
Rødtvet Kirke, Martin Strandlis vei 9

Lagsmøter i LHL Oslo avd. Nord

Hver tredje onsdag i måneden kl. 12.00
Sandakerveien 61 B, 15. etasje

Lagsmøter i LHL Oslo avd. Øst

Hver andre onsdag i måneden kl. 11.30
Oppsal samfunnshus, Oppsal Senter

Bowling på Veitvet

Starter opp første tirsdag i hver måned fram til og med desember. Første gang i september. Kom og prøv!

Vi har det morsomt og kaffekoppen med noe å bite i etterpå smaker godt.
Vi starter kl. 11.00

Kontaktperson Tor Olsen, tlf: 915 12 599

Årsmøte LHL Oslo

I henhold til LHL sine vedtekter § 8 avholdes årsmøtet i LHL Oslo, den 1. mars 2017, på Thon Hotell Opera fra kl 17.00 til 20.30

Temaer for dagen omfatter:

- Godkjenning av årsberetning og regnskap.
- Behandling av innkomne forslag
- Valg av styre + valgkomite

OBS: Forslag som ønskes behandlet på årsmøtet må være styret i hende senest to uker før møtet.

Servering: kaffe og te

Bindende påmelding innen 15. januar 2017 til: lhl.oslo@lhl.no
Eller LHL Oslo, Nyjordeveien 42, 1275 Oslo



Stangeskovene Arnes
Nedre Hagaveg
2150 ÅRNES
Tlf. 63 94 45 06

Eriks Oljeservice
Fuglåsve 98
1488 HAKADAL
Tlf. 928 86 828

Caverion
avd Asker/Bærum
Industriveien 33
1337 SANDVIKA
Tlf. 67 55 35 00

Ing. H. Asmyhr A.S
Hvamsvingen 10
2013 SKJETTEN
Tlf. 64 83 45 50

Grønne Fingre
Linjeveien 39
1087 OSLO
Tlf. 924 08 848

Grenør Bygg AS
Askeladdveien 7
1482 NITTEDAL
Tlf. 473 14 807

THON
Hotel Oslo Airport
0509 OSLO
Tlf. 63 92 94 20
www.thonhotels.no

Wennergard AS
Løkenveien 51 A
Søndre Ski Gård
1400 SKI
Tlf. 900 77 782

Arild Enderud
Vibergveien 40
2067 JESSHEIM
Tlf. 970 39 380

Fet Regnskapskontor
1901 FETSUND
Tlf. 63 88 12 55

Tonnam
Trondheimsveien 10
0560 OSLO
Tlf. 462 27 539

Tømrer Yonathan Woldu
Linderudsletta 19 A
0597 OSLO
Tlf. 930 41 932

Rovik montasje AS
Persveien 32
0581 OSLO
Tlf. 924 43 174

Skedsmo Biloppogging
Industriveien 9 A
2020 Skedsmokorset
Tlf. 63 87 05 50

ANONYM STØTTE

Eidsvoll Auto Mekanomen Bilverksted
Løkenvangen
2072 DAL
Tlf. 63 95 17 90

Grete Roede AS
1378 NESBRU
Tlf. 66 98 32 00

KEN Norge AS
Verkseier Furulunds vei 21
0668 OSLO
Tlf. 22 79 33 00

Elstad Oljesenter as
Dyrskuevegen 34
2040 KLØFTA
Tlf. 67 02 45 00

Bilskade & Lakk AS
Verkseier Furulunds vei 17
0668 OSLO
Tlf. 22 90 51 80

Øvre Romerike Taxi
Energivegen 14, Jessheim Næringspark
2069 JESSHEIM
Tlf. 03 550
www.romeriketaxi.no

Arribatec AS
Prinsens gate 21
0157 OSLO
Tlf. 994 42 378

SOS Biloppretting AS
Myrvangveien 6
2040 KLØFTA
Tlf. 63 98 04 90

Røed Fjellboring AS
Linåkerveien 8
1930 AURSKOG
Tlf. 905 96 878 / 63 86 36 43

TAKTORV
PATENTERT
Nittedals Taktorv
Lett å legge - lett i vekt...
Kvalitetsprodukter
NITTEDAL TORVINDUSTRI A.S
www.nittedal-torvindustri.no

Thorsteinsen Transport
Stenfeltbakken 77
1405 LANGHUS
Tlf. 934 06 670

Bilia Follo
Myrfalet 1, 1406 SKI
Tlf. 08 555

INDUSTRI ENERGI

Youngsgt 11, 0181 OSLO
Tlf. 02 390
www.industrienergi.no

Bilia Personbil as Bilia Jessheim
Brannmannsv 2
2050 JESSHEIM
Tlf. 53 02 57 80

Auto Øst AS
Bedriftsveien 10
0950 OSLO
Tlf. 23 33 90 30
www.autoost.no

Kostnadsfri ordning for oksygenbrukere

OKSYGEN

på utenlandsreisen

REISEERFARINGER

"Meget fornøyd med ordningen med deres opplegg. Dere ordner jo alt, enkelt og greit."

Hilsen Kjell Aarø

Tlf: 38 09 89 00
www.meditek.no

MEDITEK
Medisinsk utstyr

Rådgivningstelefonen for pårørende
22 49 19 22



PIO - Pårørendesenteret
i Oslo

www.piosenteret.no
radgivningstelefonen@piosenteret.no

Rose Blomsterbutikk Kværnerbyen
Turbinveien 1
0195 OSLO
Tlf. 22 19 80 00

Auto-Skade Terje Schie AS
Haralds vei 15
1470 LØRENSKOG
Tlf. 23 37 89 40



LHL
Oslo

Støtt oss med din grasrotandel!

Grasrotandelen gir deg som spiller hos Norsk Tipping muligheten til å bestemme hvem som skal motta noe av overskuddet. Vi oppfordrer deg til å støtte oss i LHL Oslo!



Foto: Christopher Olsson

Slik fungerer det

Hver gang du spiller går inntil 5 prosent av din spillinnsats til den grasrotmottakeren du velger – uten at det går ut over din innsats, premie eller vinnersjansje. Ved støtte av grasrotandelen, støtter du også de lokale trimaktivitetene til LHL Oslo.

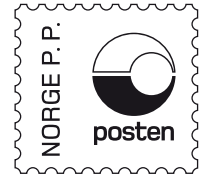
Bli grasrotgiver i dag! Du kan bli grasrotgiver i alle Norsk Tippings kanaler eller ved å sende SMS "Grasrotandelen 871527512" til 2020.

www.lhl.no

Landsforeningen for hjerte- og lungesyke



 NORSK TIPPING



Returadresse: LHL Oslo, Nyjordeveien 42, 1275 Oslo

LHL Oslo

Postadresse: Nyjordeveien 42, 1275 Oslo
Tlf: 484 88 002
E-post: lhl.oslo@lhl.no

OBS: Hvis du tidligere har støttet et av lokallagene til LHL Oslo, må du nå endre din tilknytning til LHL Oslo org.nr 871527512 for å fortsatt kunne gi din støtte til LHL Oslo.

LHL Oslo avdeling Vest

Bernhard Rudjord, tlf: 908 64 985

LHL Oslo avdeling Øst

Bjørg Strømberg, tlf: 22 26 33 64

LHL Oslo avdeling Nord

Per Aasmundsen, tlf: 22 22 82 06

LHL Oslo avdeling Syd

John Bjørnøy, tlf: 484 88 002

LHL Oslo avdeling Grorud

Harald Eide, tlf: 976 06 932

*God jul og
godt nytt år!*



Redaksjonskomite

Eva Eide, Olav Georg Jensen, Tor Olsen, Grethe Gustafson, Bente Tømte.

Vi ønsker alle nye medlemmer velkommen til LHL



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