



LHL
Oslo

LHL OSLO-NYTT
AUGUST – 2016



Innhold

Leders betraktninger	3
Aktive LHL Oslo	4
Nytt kulturtilbud i LHL Oslo	5
Julebord på Kielferga	5
Tanker om livet	6
Visdomsordet	7
Treningsgrupper i LHL Oslo	8
Om treningsprogrammene	9
Kan man trene med KOLS?	10
Treningsgruppen på Løren	12
Portrettet Harald Eide	14
Lagsamling LHL Oslo november	15
Hjertevennlig kosthold om høsten	16
LHL-klinikken Gardermoen	17
Matoppskriften	18
Stormøte 1. oktober	19
Aktiviteter og møter i avdelingene til LHL Oslo	21

LHL, Landsforeningen for hjerte- og lungesyke

Layout: LHL og Pur Design

Forsidefoto: Jeremy Thomas

Trykkeri: Gamlebyen Grafiske

Papir: Scandia 2000 White

Utgitt: 08 / 2016

Opplag: 2500

Leders betraktninger

Da har vi lagt sommeren bak oss, håper alle har nytt denne og hentet inn nytt overskudd til høsten og vinteren som ligger foran oss.

Som dere også har lest har vi siden sist, gjennomført endringen som ble vedtatt i fylkesutvalgets årsmøter. LHL Oslo består nå av et lokallag/fylkesutvalg, men er som tidligere registrert både i Brønnøysundregisteret samt Frivillighetsregisteret som en selvstendig enhet.

Det er derfor viktig at dere som tidligere hadde grasrotandelen på deres respektive lokallag, nå overfører denne til LHL Oslo, med nr 871527512. Dette for at støtten fra dere fortsatt skal gå til LHL Oslo.

Dvs at økonomien er nå samlet i et lag, dette innebærer at 40 % av medlemsinntektene blir samlet i LHL Oslo. Dette gjør at LHL Oslo har et bedre økonomisk grunnlag til å opprettholde og skape nye aktiviteter.

2016 er fortsatt en aktiv periode med fokus på organisering og økonomien for fremtiden, sett i forhold til å holde aktivitetsnivå, og aller helst øke dette tilbudet ytterligere. I løpet av året, vil vi satse på aktivisering og kursing, via kurs og aktiviteter som skaper ytterligere fokus på nye tilbud.

I denne forbindelse vil vi sette fokus på seminaret Aktive Lokallag, hvor vi var samlet 30 personer fra hele Oslo, hvor vi hadde fokus på hva vi kunne gjøre for å skape ny aktivitet. Samt hvordan engasjere nye og gamle medlemmer til å bidra til at LHL Oslo, blir en sterk organisasjon for hjerte-, kar og lungesyke og deres pårørende. Det fine med kurset var at det var så mange helt nye medlemmer som stilte, og som i en eller annen grad kunne tenke seg å bidra.

Fylkesutvalget vil følge opp kurset med samlinger for å få diskutert dette videre for å få satt ideer ut i livet, til beste for alle LHL Oslo sine medlemmer.

LHL Oslo vil fortsatt satse på at tidligere aktiviteter i de gamle lokallagene fortsatt skal være et sosialt møtepunkt. Samtidig vil LHL Oslo arbeide for å skape nye felles møtepunkter sentralt i Oslo. Disse møtepunktene vil ha fokus på felles faglig innhold, samt det sosiale. Møtepunktene vil bli lagt på steder som er lett

tilgjengelig fra alle bydeler. Dette vil på mange måter minne om de gamle stormøtene som var i LHL Oslo.

Et selvsagt annet hovedfokus vil være å sette fokus på trening/rehabilitering. Vi satser på å opprette nye arenaer for trening/rehabilitering til flere plasser i Oslo sine bydeler. Dette i samarbeid med Frisklivssentrene til Oslo Kommune. I denne forbindelse søker vi kontakt med deg som kan tenke seg å delta på et kurs for triminstruktører i regi av LHL, og dermed starte en trimgruppe. Opplæringen og kurset er gratis.

Representanter fra LHL Oslo har deltatt på flere kurs i regi av LHL. Som det har blitt fortalt om tidligere har vi startet opp og forsetter med golf Grønn Glede, i samarbeid med Grønmo golfklubb. Vi er en gruppe på 26 personer som har tatt golf-kurset, vi har flere som ønsker å ta dette i sommer. Vi har plass til flere, så det er bare å melde seg på, lhl.oslo@lhl.no eller pr brev. Minner ellers om våre sider i bladet om trimtilbud og aktiviteter i Oslo.

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. Dette gjør du via nye tilbud fra LHL Oslo, eller via sosiale aktiviteter, som fortsatt vil skje via de gamle lokallagene. Din stemme betyr veldig mye for felleskapet. Oversikt over møter og aktiviteter og tilbud finner du i medlemsbladet.

På vegne av fylkesutvalget i LHL Oslo vil jeg ønske alle medlemmer en super høst og ikke for kald vinter.



John Bjørnøy, leder

Aktive LHL Oslo

13.-15. juni

I strålende sommervær møtte 31 nye og gamle medlemmer opp på Vippetangen kl. 10.00 for å delta på et seminar om aktive LHL Oslo. Danskebåten lå der og ventet på oss og vi gikk om bord kl. 10.30.

Kursansvarlig var John Bjørnøy, kursvert Per Simensen og innleder Ragnhild Rørvik.

Ragnhild presenterte satsningsområde motivasjon og endringsvillighet og hvilke forventninger vi hadde til temaene. Vi jobbet med dette fram til lunsj.

Etter lunsj ble vi delt inn i gruppearbeid hvor vi deretter ble samlet for å høre om frivillighet anno 2016. Det hele ble avsluttet med gruppearbeid hvor temaet var: Hvordan er det å bli medlem av LHL Oslo.

Kl. 20.00 samlet vi oss til middag og sosialt samvær. Etter en lang kursdag, ble det tidlig kveld for de fleste. Tirsdag den 14. juni dro vi alle sammen på en guidet busstur som ble avsluttet med en god lunsj på CAP HORN i Nyhavn.

Seminaret fortsatte kl. 16.00 som blant annet handlet om hvordan LHL Oslo skal nå sine mål.

Før avslutning kl. 18.00 takket John Bjørnøy Unni Brodin og Berit Johnson for mange års arbeid i styret og komiteer for LHL med en liten gave til begge. To flotte aktive damer gir seg etter flere tiår

som frivillige i LHL. Vi håper selvsagt at noen av de nye medlemmene kan tenke seg å ta på seg verv etter hvert. Vi trenger flere som kan fyllene skoene etter Unni og Berit.

Seminaret ble avsluttet med en god middag og vi takker Ragnhild, John og Per for et godt seminar. Også en stor takk til Tor Arne som alltid hjelper til med rullestoler og kofferter.

Eva/Harald



Nytt kulturtilbud i LHL Oslo



Kulturkomiteen har startet opp sitt arbeid og tilbyr medlemmer et teaterbesøk i slutten av oktober. Medlemmer som er interessert i å gå sammen i operaen, teater, kino og konserter må registrere seg hos:

Björg Bruu, tlf: 922 98 628
Wenche Bjørnøy, tlf: 484 86 100

De som melder seg vil bli kontaktet for nærmere informasjon.

Foto: Erik Berg

Julebord på Kielferga

Med frivillig vinkurs – søndag 11. til tirsdag 13. desember

Lugarpriser

5 stjerners dobbel: pr. person kr 2485,-
4 stjerners dobbel: pr. person kr 1835,-
3 stjerners enkel: kr 1888,-
4 stjerners enkel: kr 2435,-

Vinkurset på kr. 545,- kommer i tillegg for de som ønsker det.

Bindende påmelding innen 1. oktober til Eva B. Eide, tlf. 917 89 342

Disse prisene inkluderer 2 frokoster, 2 3-retters middag med en valgfri drikke. Kaffe avec på showet på vei til Kiel.

Betaling innen 1. oktober til kontonr. 1503 77 49041



Foto: Lars Verket

Tanker om livet

Den følelsen.

I nærheten av dette stedet, fikk jeg følelsen som ledet til dette innlegget.

Jeg gikk en liten kveldstur her om dagen, i et usedvanlig rolig tempo. Jeg hadde musikk på ørene, og tenkte blant annet at mennesket er den desidert merkeligste arten av alle skapningene på denne lille planeten. Tenk at vi er i stand til å skape noe så vakkert som musikk og at den samme merkelige rasen er i stand til å lage noe så destruktivt som våpen.

Jeg kom til en høyspentmast og tittet opp på den enorme konstruksjonen. Ved siden av den, erkjente jeg hvor liten jeg faktisk er, da jeg plutselig følte meg uendelig mye mindre. Mellom metallet på høyspentmasten ble jeg oppmerksom på den stjerneklare himmelen. Jeg så månen som en liten, anonym stripe til venstre, tydelig skamfull over egen prestasjon sammenlignet med de andre himmellegemene. Audioslave spilte I am the Highway, og i det Chris Cornell sang «I am not your autumn moon – I am the night...», så jeg det som skulle gjøre disse få sekundene til noe helt magisk for meg. En tynn lysstripe over himmelen. Kanskje var det en satellitt, men i mitt hode var det definitivt et stjerneskudd. Til sammen varte det kanskje fem sekunder, fra jeg tittet på masten til stjerneskuddet forsvant. Likevel gjorde det voldsomt inntrykk. Stort nok til at jeg fortsatt tenker på det.

Da jeg gikk videre, innså jeg at jeg aldri ville kunne dele dette magiske øyeblikket med noen. Å forsøke å beskrive det, slik jeg gjør nå, er egentlig fåfengt. De små øyeblikkene der alt stemmer, den følelsen, er umulig å fange. Du må nyte dem der og da. Først gjorde det meg litt trist, at jeg ikke kunne dele det med noen, men så tenkte jeg følgende: Sett at jeg hadde gått der denne kvelden sammen med noen. Ville jeg lagt merke til masten? Jeg ville garantert ikke hørt på musikk, og dermed ville jeg gått glipp av timingen til Cornells strofe om høstmånen i det jeg la merke til den tynne flisa på himmelen. Og stjerneskuddet ville høyst sannsynlig gått til en annen

oppmerksom sjel. Hadde jeg gått sammen med en annen, ville jeg aldri ha opplevd disse fem sekundene.

Så hvorfor forsøker jeg å beskrive noe jeg allerede har slått fast ikke lar seg beskrive, nemlig den berømte følelsen? Først trodde jeg at det var for å minne meg selv om å ta vare på øyeblikket, noe jeg i og for seg synes er viktig, men så gikk det opp for meg hva det egentlig var. Jeg gikk, som jeg skrev, usedvanlig rolig. Jeg ga meg rett og slett muligheten til å få med meg ting. Både det som stod stille, og det som var i bevegelse. (nevnte jeg katten som satt ved foten av masten?) Jeg tror det er det den følelsen har forsøkt å fortelle meg de siste dagene. Hvis jeg roer ned, så kommer den igjen. Og igjen. For dersom en sang, en mast og en stjernehimel kan gi den følelsen, da er det mange gode øyeblikk som ligger der ute og venter. Både alene og sammen med andre.

Om jeg bare tar meg tid til å oppdage dem.

Trond Erik Eide



Foto: Krysztof Puszczynski

Vennskap har en spesiell plass.
Vær glad når du har funnet den.



Visdomsordet

Foto: Ismael Nieto og Kristina Litvjak



Bruk hodet når du vurderer deg selv,
Men bruk hjertet når du vurderer andre

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
			Nivå 2	Torsdag kl 13.30
			Nivå 3	Tirsdag kl 15.00
			Nivå 3	Torsdag kl 10.00
Oscar	Lillian Lydersen	936 62 063	Nivå 2	Onsdag kl 16.00
STERK på Løren torg	Thor Dilling	930 00 288	Nivå 3	Mandag kl 11.00
			Nivå 3	Onsdag kl 11.00
Bjølsen	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
			Nivå 3	Onsdag kl 17.00
Grønmo Golf	Bernhard Rudjord	908 64 985	Nivå 1-3	Onsdag kl 11.00
Veitvet bowling	Første mandagen 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

Kan man trene med KOLS?

Min erfaring er at mange som får påvist kols er redde for og tror at det er farlig å trene når man har denne diagnosen. Så feil kan man ta.

Etter et raskt søk på ordene «trening og kols» på Google viser det seg at det kommer opp 55400 treff på dette temaet. Jeg skal ikke skryte på meg at jeg har vært innom alle disse sidene, men på de sidene jeg har besøkt mest og som tilsynelatende støtter seg til forskning står det følgende. (lenker til alle sidene kommer i slutten av artikkelen. Jeg anbefaler både kolspasienter og pårørende å lese disse i sin helhet). Jeg siterer følgende fra nettet:

*Alle med kols kan trene*¹

*Fysisk aktivitet er viktig for alle mennesker og ekstra gunstig for personer med kols.*²

*Mer enn 200 000 nordmenn er rammet av den kroniske lungesykdommen kronisk obstruktiv lungesykdom (kols), og tallet øker stadig. For disse pasientene er det avgjørende for funksjonsnivå i dagligliv og livslengde å drive regelmessig trening.*³

Da pappa fikk diagnosen kols, fikk han beskjed om at det ikke var noe å gjøre med lungekapasiteten. Den var som den var og det var ingen vits for han å trene. På bakgrunn av min utdanning ved Norges Idretts-høgskole følte jeg at dette måtte være helt galt. Det må være mulig å trene opp den delen av lungene som fungerer til å fungere så optimalt som mulig. 28 % lungekapasitet som er trent må fungere mye bedre enn 28 % lungekapasitet som ikke er trent.

Heldigvis hørte pappa på meg, han begynte å trene. Et høyt maksimalt oksygenopptak er en viktig indikator for helse relatert livskvalitet og overlevelse ved en rekke ulike sykdomstilstander, inklusive kols. Lunge-rehabilitering har dokumenterte gunstige effekter ved kols ved at den øker anstrengelsestoleransen, bedrer symptomene og den helse relaterte livskvaliteten.

Trening er vist å være hjørnesteinen i lungerehabilitering. Kolspasienter har blant annet redusert hjerte- og muskelfunksjon i tillegg til redusert lungefunksjon. Den reduserte muskel- og hjertefunksjonen, kan man

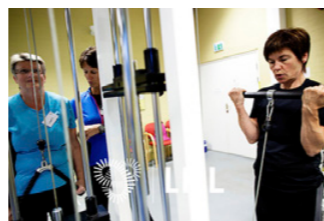
imidlertid gjøre noe med ved trening hos kolspasienter, og kommer for en stor del av inaktivitet.⁴

All bevegelse er positiv. Hverdagsaktivitet slik som hus- og hagearbeid, trappegang, aktiv transport og regelmessige pauser i løpet av dagen, er viktig for å redusere stillesitting og øke aktiviteten.⁵ Med andre ord er det bare å brette opp ermene og bli med familie, venner, barn og barnebarn på lek og moro.

Fysisk aktivitet, mosjon, trening eller hva du vil kalle det er viktig uansett hvilken tilstand du befinner deg i. Dette støttes også av Professor Sigurd Loe Steins-hamn ved Institutt for sirkulasjon og bildediagnostikk ved NTNU. «Det viktigste er at pasienter med kols er fysisk aktive og beveger seg. All trening/aktivitet er bedre enn ingen trening». Det er dermed viktig at man gjennomfører den daglige spaserturen om du ikke trener på andre måter. Det er vanlig å bli and-pusten når man trener. Andpustenheten kommer litt raskere hvis man har kols, men det er ikke farlig å bli andpusten når du trener, det er normalt.

Inaktivitet fører til redusert oksygenopptak og muskelsvekkelse. Fysisk aktivitet og trening har stor betydning for kondisjonen og bedrer denne effektivt. Pasienter med obstruktiv lungesykdom og hjertesykdom har ofte svært nedsatt maksimalt oksygenopptak, men dette kan forbedres mye ved trening. Det må allikevel presiseres at lungefunksjonen ikke er trenbar, men trening bedrer funksjonen i hjerte- og kretsløp samt i muskulaturen. Fordi kolspasienter har begrensninger i forhold til pusten har trening av mindre muskelgrupper også vist seg effektive.⁴

I artikkelen Trening ved Kols kan vi lese at høy belastning ved styrketrening ved kols kan gi store



effekter. Det er vist at trening i beinpress med 4-5 serier med 4-5 repetisjoner med submaksimal belastning er svært effektivt, men også flere repetisjoner med lavere belastning vil kunne gi betydelige effekter.⁴ I mail skriver Sigurd Steins-hamn at eldre pasienter med kols som gjerne har vært inaktive før de får påvist kols skal være forsiktige med trening av styrke med stor belastning på grunn av faren for overbelastning og skader. Det viktigste er at pasienter med kols er fysisk aktive og beveger seg. Styrketrening ved kols bedrer både styrke, arbeidsøkonomi og utholdenhet av muskulaturen.

Lykke til med treningen!

Lars Harald Eide

Kilder

¹ <https://www.lhl.no/om-lhl/aktuelt/nyhetsarkiv-2012/2012/alle-med-kols-kan-trene/>

² <http://aktivmedkols.no/leve-med-kols/fysisk-aktivitet/>

³ <http://www.trening.no/helse/trening-med-lungesykdommen-kols/>

⁴ http://www.naaf.no/Documents/1.%20Allergi%20i%20Praksis/2.2013/Sider%20fra%20AIP%202013_Steinshamn_Trening_ved_kols_side_14-17.pdf

⁵ <https://helsedirektoratet.no/folkehelse/fysisk-aktivitet/anbefalinger-fysisk-aktivitet>



Fra treningsgruppen på Løren, se egen sak på side 12. Foto: Per Simensen

Treningsgruppen på Løren

Som kjent har LHL 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 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 treningseffekten avhenger av hvor mye du tar i.

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.

For å se hvilke nivåer du mener passer til deg, se

oversikt over våre tilbud i medlemsbladet, eller gå til lhl.no, for mer informasjon.

På Løren driver LHL Oslo en treningsgruppe nivå 3, under ledelse av Thor Dilling. Her trener ca 22 personer fordelt på ca 10 kvinner og 12 menn, hver mandag og onsdag fra kl 11.00. Treningene avsluttes med en sosial samling. Trivsel er veldig viktig. Alle trives og etter trimmen så spiser de medbrakt matpakke og STERK stiller med kaffe. Dette foregår ute i det fri, hvis været tillater det.

Treningene har en egenandel på kr 750,- for 1 gang pr uke, og 1500 for 2 ganger pr uke, pr semester. Det er valgfritt å trene 1 eller 2 ganger pr uke. Egenandelen dekker husleie, sosiale tiltak etter trening, samt sommer og juleavslutning.

Treningsgruppen har plass til flere. Treningslokalet er tilknyttet STERK Helse, Petter Møllers vei 5, på Løren, ved T-banen. For kontakt til treningsgruppen ring Thor Dilling, 930 00 288.



Om STERK Helse

Som sagt samarbeider LHL Oslo med STERK Helse om treningstilbud, dette gjelder gruppen, samt at LHL Oslo har egne priser på treningstilbud utover dette. Prisen for LHL sine medlemmer er 347,- for basis medlemskap, da kan du trene så mye du vil frem til kl 15.00 og i helgene.

Stedets ordspråk er: Trening og fysisk aktivitet er god medisin. STERK er fullt bemannet fra kl. 06.00-22.30 med fysioterapeuter og personlige trenere. Hjerte- starter er på plass og alle ansatte er opplært til å bruke den.

STERK er et annerledes treningscenter

Tanken bak STERK, var å presentere et annerledes treningscenter. Et sted du kan komme å trene, uansett mål eller utgangspunkt. Vi vet at terskelen for å gå inn på et treningscenter blir høyere og høyere. Kanskje ikke rart med den visuelle profilen og kropps-idealet våre medkonkurrenter bruker i sin markedsføring? I dag er det ikke sjelden vi hører at folk føler de

må komme seg i form før de melder seg inn på et senter. Dette ønsker vi å gjøre noe med. Vi har som en del av vår målsetning å lage et treningscenter og helsehus som alle kan trives på!

LHL Oslo vil komme tilbake med en egen sak om tilbud og fordeler for LHL sine medlemmer.



Foto: Per Simensen

Portrettet Harald Eide



Harald Eide ble født på Hønefoss, men voks opp i Oslo, hvor han bodde i nærheten av Bislet og gikk på Bolteløkka skole. Etter realskole og handelsutdanning gikk han ut i arbeidslivet og har arbeidet innen salg og service til han gikk av med pensjon.

Harald har alltid vært glad i å bevege seg og var i sine unge dager en aktiv fotballspiller i Vålerenga IF. Som voksen har han også spilt en del bedriftsfotball. Han har også bak seg mange år som trener i Manglerud Star hvor han hadde treneransvar for yngre årsklasser, hvor også hans tre sønner spilte.

Det var da han hadde passert 50 år at han følte at formen ikke var slik den hadde vært og han ønsket den skulle være. Han var tungpustet og orket ikke de samme anstrengelsene som tidligere. Dermed oppsøkte han lege.

Det ble satt i gang grundige undersøkelser, og man skjønte at ikke alt var som det skulle. Man var inne på kronisk bronkitt, astma ble også nevnt, men etter hvert kom man frem til at Harald led av KOLS. Det var nok både en overraskelse og et sjokk å få en diagnose som han ikke visste så mye om hva det innebar. Heldigvis hadde Harald en lege som tok dette på alvor. Det ble søkt om at han kunne få plass på «kolsskolen» på Ullevål, og ikke lenge etter var han i gang med rehabiliteringen.

Kolsskolen er en behandlingsform for KOLS-pasienter under ledelse av et helseteam bestående av lege, sykepleier, fysioterapeut m.v. som har spesialisert seg på denne behandlingsformen. Behandlingen består av et «kurs» på seks uker med behandling to ganger hver uke.

På Ullevål ble Harald kjent med Svein Gustafson, som var der som likemann, det vil si at han selv hadde KOLS og var med i teamet som en som kunne snakke med pasientene og dele sin erfaring med dem. Det oppsto et vennskap med Svein og etter hvert spurte han Harald om han kunne tenke seg å overta hans funksjon, noe Harald svarte ja til.

Behandlingen på Ullevål viste seg å ha god effekt for Harald. Men det kreves en egeninnsats, og det har

han forsøkt å etterkomme. Han forsøker å få til en treningsøkt 3 ganger i uken på ELIXIA på Lambertseter. Det gjør at han faktisk i disse 10 årene har klart å holde sykdommen i sjakk, og synes nå at han har et bra liv. Men han må fortsatt tilpasse tempoet etter sin egen yteevne.

Medlemskap i LHL

Vennskapet med Svein Gustafson førte også til at Harald meldte seg inn i LHL, og han ble medlem i lokallaget Oslo Grorud. Der ble han etter hvert med i styret, og har gjennom årene hatt de fleste verv i lokallaget, også som leder.

Harald er et ja-menneske, og da han ble spurt om å stille til valg i fylkeslaget, sa han seg også villig til det. Gjennom årene har det blitt mange oppgaver, og man må vel kunne si at han har vært en av de bærende krefter i så vel fylkeslaget, og nå også i det nye fylkesutvalget.

Han har i flere år vært nestleder i Oslo Fylkeslag, og det samme vervet har han nå også i Fylkesutvalget. Der er han også likemanns koordinator. Han har også vært varamedlem til Landsstyret, et verv han fortsatt har.

Som vi skjønner, så bruker Harald Eide mye av sin fritid til arbeid som kommer til nytte for LHL. Vi vil også nevne at Harald sitter i Rådet for funksjonshemmede i Østsjø bydel, og at han også er med i Nasjonalt kols råd.

I likhet med andre humanitære og frivillige organisasjoner er også LHL avhengig av det er mennesker som er villige til å bruke av sin fritid for at de skal lykkes i arbeidet, og Harald er et eksempel på det.

Til daglig bor Harald i rekkehus på Manglerud sammen med Eva. Også hun er et ivrig medlem i LHL, med tillitsverv både på lokal- og fylkesplan. Ettersom de er besteforeldre til flere småbarn har de nok oppgaver også på dette planet når de ikke sysler med LHL-oppgaver.

Olav G. Jensen.

Lagsamling LHL Oslo november

LHL Oslo avholder lagsamling i november på DFDS.

Lagsamlingen vil holdes på DFDS, fra søndag 20. november kl. 10.30, med tilbakekomst i Oslo tirsdag 22. november kl. 10.00. Det er plass til maks 25 personer. Lugarer er Commodore Class. Om noen ønsker å oppgradere disse blir det for egen regning. Vi må ta forbehold om det er ledige andre lugarer.

Lagsamlingen vil ha følgende temaer: Hjerteflimmer v/ lege Helge Istad, Asma/allergi v/ generalsekretær Helle Grøttum i LHL Astma og Allergi, Storby poliklinikk v/ Siri Skumlien, samt lagsaker for LHL Oslo

Fokuset er temaer om hvordan lykkes, dette betyr at vi ser på hva vi har, hva vi kan tilby, hva med nye tilbud, rekruttere mulige nye medlemmer, beholde, aktivisere, hva gjør vi i forhold til å ønske nye

medlemmer velkommen, hvordan kommuniserer vi, og hvordan følger vi dette opp.

Med denne lagsamlingen ønsker vi å samle medlemmer fra hele Oslo for å se hvordan vi kan gi et godt tilbud for alle medlemmer av LHL Oslo. I det nye LHL Oslo er vi 2.300 medlemmer og vi ønsker derfor 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 kan tenke seg å bidra til denne utviklingen melder seg på.

Du er herved invitert!

Påmelding innen 15. oktober

Helst pr e-post til lhl.oslo@lhl.no,
eller til LHL Oslo, Nyjordeveien 42,
1275 Oslo, tlf 48488002.



Foredragsholderne. Foto: Eirik Harstad

Hjertevennlig kosthold om høsten

Mørketiden er en tid som for mange betyr mye hjemmekos og hygge. Da er det viktig å huske at hverdagskos ikke trenger å gå på bekostning av sunnhet.

Mye av den typiske høstmaten passer godt inn i et sunt kosthold. Rotgrønnsaker er for eksempel for veldig mange et kjennetegn på varmende «husmannskost», og det er ofte om høsten de har best kvalitet. I tillegg til at de smaker godt og er rimelige, er rotgrønnsakene også ernæringsmessig sett svært gunstige; de har relativt få kalorier, men er rike på blant annet fiber, C-vitamin, folat og kalium. Gulrot og søtpotet er gode kilder til A-vitamin.

Det er flere gode grunner til å bruke grønnsaker som er i sesong – det er når de er modne de smaker best. Da trenger du ikke å tilsette salt for å få frem smaken, og mye salt bør vi jo helst unngå. Ved å ovnbake rotgrønnsaker i ovnen, får du frem ekstra mye av den naturlige aromaen og smaken.

Sollys er vår største kilde til D-vitamin. I mørketiden er vi imidlertid avhengig av å få i oss D-vitamin fra mat. Nok D-vitamin er viktig for skjelettet og for forebygging av benbrudd og dårlig muskelfunksjon, men muligens også forebygging av hjerte- og karsykdommer.

Det gamle rådet om å ta tran alle måneder med bokstaven «r» i er ganske fornuftig; én teskje tran dekker hele det anbefalte daglige inntaket av D-vitamin for voksne (10 mikrogram). Er du 75 år gammel eller eldre, og er lite ute i sola, bør du ta to. Fet fisk og fiskepålegg (for eksempel laks, ørret, kveite, makrell i tomat) gir også mye D-vitamin, og dessuten omega-3-fettsyrer som er gunstige for hjertehelsen.

Tekst: Erik Arnesen



Foto: Sven Scheuermeier

LHL-klinikken Gardermoen

LHL, Landsforeningen for hjerte- og lungesyke, skal gi pasientene et enda bedre tilbud og behandling til flere. Derfor samlokaliseres LHL-klinikkene Feiring og Glittre og det etableres nye tilbud i et nytt, moderne sykehus på Gardermoen fra 2018.

Avstanden til Norges hovedflyplass vil gjøre sykehuset lett tilgjengelig både for pasienter fra hele landet, og spesialister fra utlandet, når det er behov for det.

20 prosent av kols-pasientene ved LHL-klinikkene Glittre har hjertesykdom, og 85,8 prosent av pasientene ved LHL-klinikkene Feiring har en eller flere bidiagnoser. Blant hjerte- og lungepasienter er det mange som har diabetes, høyt blodtrykk, vektproblemer eller andre livsstilsrelaterte plager. Målsetningen er at disse nå skal få et mer helhetlig tilbud.

Utvendig bygg med tak skal være ferdig høsten 2016, mens selve sykehuset har planlagt oppstart januar 2018. Sykehuset vil utgjøre ca 30 000 kvadratmeter når det står ferdig

Følg byggingen dag for dag

Via webkamera kan du se fremdriften på sykehuset:
www.lhl.no/for-tillitsvalgte/artikler/nytt-sykehus-dag-for-dag/



Foto: Nordic

Gratinert løksuppe

Løksuppe er sunt, enkelt og billig. Perfekt kosemat en lørdagskveld.

Ingredienser for 4-6 porsjoner

5 store løk
3-4 ss rapsolje (eller olivenolje)
2 fedd hvitløk
1-2 ss hvetemel (kan sløyfes)
1,5 l ferdig utblandet hønsebuljong
½ fersk chili
Basilikum, timian, provencekrydder
eller andre urter
Ost og brød til gratinering

Fremgangsmåte

Hakk hvitløk, og fres i olje i en stor gryte. Skjær løken i tynne strimler, og ha i gryten. La løken surre til den har blitt blank.

Dryss over hvetemel, og rør rundt. Hell over buljong, og ha i finhakket chili og resten av krydder/urtene. La suppen småkoke i minst 20 minutter.

Spis suppen som den er, eller hell over i porsjonsskåler, legg i en skive brød i hver skål, og ha over litt revet ost. Gratinér i ovnen på 180 grader til osten er gyllen (5 min)



Tekst: Cathrine Borchsenius og Lise Von Krogh, bramat.no. Foto: Timur Saglambilek

Stormøte 1. oktober

LHL Oslo inviterer til en interessant og kunnskapsgivende temadag lørdag 1. oktober.

Dagens tema har pårørende i fokus. Foredragsholder er Hilde Tretterud Næss, sykepleier, familieterapeut og medarbeider på lærings og mestringssenteret på LHL-klinikken Glittre.

Næss har jobbet med pårørende temaet på Glittre gjennom mange år og har lang erfaring med hvorfor pårørende er en viktig ressurs. Temaet er relevant både for de som står i pårørendesituasjonen selv samt deres nærmeste.

Dato 1. oktober

Sted Thon Hotell Opera,
kl. 10.00-14.00.

Plasser 48

Påmeldingsfrist 15.september

Påmelding he_eide@hotmail.com
eller tlf: 976 06 932.

Enkel servering.

Velkommen til et inspirerende møte i sosialt fellesskap.



Foredragsholder Hilde Tretterud Næss

LHL OSLO



STØTT OSS MED DIN GRASROTANDEL!

Grasrotandelen gir deg som spiller hos Norsk Tipping mulighet til å bestemme hvem som skal motta noe av overskuddet til Norsk Tipping. Hver gang du spiller går inntil 5 prosent av din spillinnsats til den grasrotmottakeren du velger – uten at det går utover din innsats, premie eller vinningsjans. Vi oppfordrer deg til å støtte oss i LHL OSLO

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



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

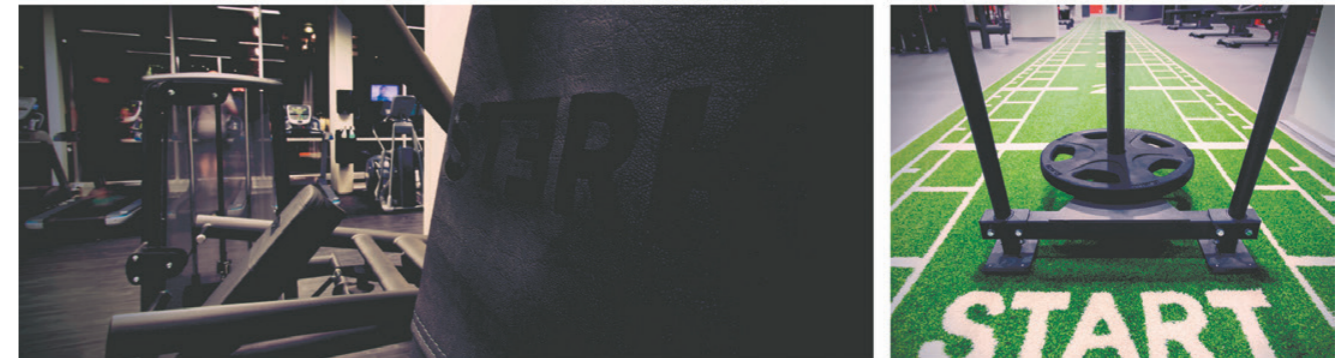
Starter opp første mandag i hver måned fram til og med desember. Første gang i september. Kom og prøv!

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



Foto: Skitter Photo



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!

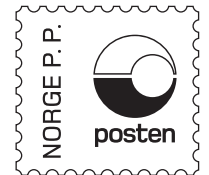
STERK finner du på Løren torg!
Peter Møllers vei 5A, 0585 Oslo, Tlf. 21 08 28 00



Vi ses!)

www.sterktrening.no

Automester Karosseri Spesialisten AS Malerhaugveien 15 0661 OSLO Tlf. 23 21 09 90	Autolakkservice AS Malerhaugveien 15 0661 OSLO Tlf. 21 50 77 26 autolakkservice.no	Solli Rens og Vaskeri Parkveien 76 A 0254 OSLO Tlf. 22 56 13 49	Auto-Skade Terje Schie AS Haralds vei 15 1470 LØRENSKOG Tlf. 23 37 89 40	Caverion avd Asker/Bærum Industriveien 33 1337 SANDVIKA Tlf. 67 55 35 00	Bedriftsøkonomi & Regnskap Fjordveien 3 1363 HØVIK Tlf. 67 59 10 09
Akershus og Østfold Virkestransport 1/2 Solheimsgata 1, 2000 LILLESTRØM Tlf. 415 42 320 - www.aov.as	Stangeskovene Arnes Nedre Hagaveg 2150 ÅRNES Tlf. 63 94 45 06 stangeskovene.no	Rose Blomsterbutikk Kværnerbyen Turbinveien 1 0195 OSLO Tlf. 22 19 80 00	Gudmundsen Regnskapsbyrå AS Åsvegen 315 2033 ÅSGREINA Tlf. 63 93 06 30	Arild Enderud Vibergveien 40 2067 JESSHEIM Tlf. 970 39 380	
Mg Bygg Partner AS Nybrottveien 12 B 0980 OSLO Tlf. 412 80 550	Bilskade & Lakk AS Verkseier Furulunds vei 17 0668 OSLO Tlf. 22 90 51 80	Flaskebekk Kapellveien 84 1450 NESODDTANGEN Tlf. 66 91 16 02	Transport-Formidlingen SA Østre Aker vei 255 0976 OSLO Tlf. 22 90 75 00	Bekom AS Borgenvegen 311 1923 SØRUM Tlf. 934 03 414	
Oslo Bygg Teknikk AS Professor Birkelands vei 37 A 1081 OSLO Tlf. 454 17 355 - www.oslobyggteknikk.no	Ing. H. Asmyhr A.S. Hvamsvingen 10 2013 SKJETTEN Tlf. 64 83 45 50	Grete Roede AS 1378 NESBRU Tlf. 66 98 32 00	Voksentoppen skole Ullv 12 R, 0791 OSLO Tlf. 23 22 20 70	TALJER & MASKINER AS Griniveien 159 1359 EIKSMARKA Tlf. 67 16 69 90	
<p>Kostnadsfri ordning for oksygenbrukere</p> <h1>OKSYGEN</h1> <p>på utenlandsreisen</p> <p>REISEERFARINGER "Meget fornøyd med ordningen med deres opplegg. Dere ordner jo alt, enkelt og greit." Hilsen Kjell Aarø</p> <p>Tlf: 38 09 89 00 www.meditek.no</p> <p>Medisinsk utstyr</p>	<p>T: 64 97 23 00 M: post@kisif.no W: http://kisif.no A: Langbakken 9, 1430 ÅS</p>	<p>Rådgivningstelefon for pårørende</p> <p>22 49 19 22</p> <p>PIO – ressursenter for psykisk helse</p>	<p>Rosenholmveien 6 1252 OSLO Tlf. 23 69 69 60</p>	<p>Rosenholmveien 6 1252 OSLO Tlf. 23 69 69 60</p>	<p>Ole Deviksv 18 0666 OSLO Tlf. 23 37 37 40 www.naturimport.no</p>



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

Björg 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



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

