



LHL  
Oslo

## BUDSTIKKA – Medlemsblad for LHL Oslo

JUNI 2017



# Innhold

Leders betraktninger	3
Lagssamling LHL Oslo november 2017	4
Lagssamling april 2017	5
Treningsgrupper i LHL Oslo	6
Om treningsprogrammene	7
Reisebrev fra Australia	8
Organisasjonskurs 7.-10. mai 2017	10
Teaterkveld	11
Medlemsmøte 9. september 2017	11
Ordtaket	12
Juletur på Color Line	13
Tema hjerneslag	14
Matoppskriften	16
Kryssord	18
Portrettet – John Bjørnøy	20
Arv	22
Ikke alltid deilig å være norsk i Danmark	24
Hjerte- og lungeredning v/ Vertikal Helse På Thon Hotell 20. mai	25
Sommerhilsen	26
Aktiviteter og møter	27

LHL, Landsforeningen for hjerte- og lungesyke

Layout: LHL og Pur Design

Trykkeri: Gamlebyen Grafiske

Papir: Maxi silk - 130g

Utgitt: 06 / 2017

Opplag: 2400

# Leders betraktninger

LHL Oslo har i 2016 hatt et aktivt år bak seg, som jeg skrev om i årets første blad, vi har som sagt økt antall medlemmer betraktelig. Som lokallag var vi 2391 medlemmer ved utgangen 2016. Dette er et fantastisk resultat som det står respekt av, medlemmenes innsats er uvurderlig. Denne trenden ser ut til å fortsette inn i 2017.

Arbeidet for å skape en god og trygg økonomi forsetter, og vi ser positive resultater av dette. Både med offentlig støtte (Helse Sør/Øst og Oslo Kommune). Vi ser også en økt inntekt på Grasrotandelen og antall medlemmer som gir sitt bidrag her. Her kan vi bare oppfordre medlemmer til å støtte oss. Vi ser også en økning i inntekten for Bingoandelen, noe som også gir oss gode inntekter. Alt dette kommer så tilbake til medlemmene via samlinger og aktiviteter, hvor vi kan gi tilskudd til at det enkelte medlem kan delta uten for store kostnader for den enkelte.

Et eksempel på dette er juleturen som du kan lese om i bladet, hvor hvert enkelt medlem som deltar blir sponset med kr. 1000. Vi bruker også midler som bidrar til at flere enn de 20 personene som LHL dekker sentralt, kan delta på lagssamlinger. Dette gjør at vi kan ha med flere medlemmer på dette. I Bladet vil du finne invitasjon til lagssamling i november, hvor det er anledning til å melde sin interesse.

På Organisasjonssamlingen LHL Oslo hadde fra 7. mai til 10. mai med 28 medlemmer, ble det gjennomgått flere interessante temaer som: Likemannsarbeid, Brukermedvirkning og LHL Oslo sitt informasjonsarbeid. Tilbakemeldingen var svært positive og at samlingen hadde vært lærerik. Samt at det sosiale bidro sammen med det faglige til at flere hadde lyst til å delta i LHL Oslo sitt arbeid.

Tilbakemeldinger fra de som har deltatt på våre lagsamlinger, kurs og faglige møter, samt andre arrangementer er svært positive. I dette bladet vil vi fokusere på hva som skal skje i resten av 2017 for LHL Oslo, som vi håper og ønsker dere vil delta i.

I medlemsbladet BUDSTIKKA, vil dere også finne informasjon om trimgruppene, kulturtilbudet vårt, faglige arrangementer, lokale aktiviteter, kurs, samt

informasjon om møter vi arrangerer i 2017. Husk at flere av treningsgruppene også går i sommer. Sjekk med din treningsgruppe.

Når det gjelder tur i Oslo/Oslomarka, så vil vi minne om TIGERGRUPPA. Dette er en trimgruppe som hver onsdag går fra Jernbanetorget, oppmøte tigerstatuen kl 11.00. Turene går over hele Oslo, en gang i uken. Er du interessert ta kontakt på tlf 909 32 231, ved Åse Solberg. Vi håper mange nytter seg av dette, og nytter den fantastiske naturen vi har i Oslo.

Er du golfinteressert? Ja da minner vi om at vi ønsker 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, vi tenker her spesielt på Landsmøtet. LHL Oslo håper derfor at flest mulig av LHL sine medlemmer aktiviserer seg, spesielt på lagssamlinger/møter. Din stemme betyr veldig mye for felleskapet. Oversikt over lagssamlinger/turer m.m, finner du i medlemsbladet.

På vegne av fylkesutvalget i LHL Oslo vil jeg ønske alle medlemmer, frivillige i trimgrupper, sosiale og kulturgrupper i LHL Oslo

## EN RIKTIG GOD SOMMER

*John Bjørnøy, leder*





## Lagssamling LHL Oslo november 2017

### LHL Oslo avholder lagssamling i november på DFDS.

Lagssamlingen vil holdes på DFDS, fra søndag 19. november, kl. 10.00, med tilbakekomst i Oslo, tirsdag 21. november, kl. 10.00. Det er plass til maks 40 personer. Lugarer er Commodore Class utvendig, singel eller dobbel lugar. Om noen ønsker å oppgradere disse blir det for egen regning. Vi må ta forbehold om det er ledige andre lugarer.

Lagssamlingen vil ha følgende temaer: Hva skjer etter landsmøtet til LHL, ved Sentralstyrets leder John Normann Melheim. Samt lagsaker for LHL Oslo. Atle Larsen vil også holde innlegg og svare på spørsmål om arv.

Fokuset er temaer om hvordan lykkes vi med målene og strategien etter LHL sitt Landsmøte, hva betyr dette for LHL Oslo. Hvilken påvirkning har LHL Oslo etter Landsmøtet. Dette betyr at vi må se 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, og hvordan kommuniserer vi, og hvordan følger vi dette opp.

Med denne lagssamlingen 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 LHL Oslo er vi 2300 medlemmer og det er derfor viktig for oss å se på hvordan vi kan skape et best mulig og interessant tilbud for disse medlemmene.

Et annet fokus er å bidra til et miljø for bedre og flere brukermiddvirkere. Et sentralt spørsmål blir derfor, hvordan får vi flere brukermiddvirkere og hvordan skolerer og følger vi disse opp på en måte som gagnar både brukermiddvirkerne og LHL.

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

### Priser for oppgradering

Commodore Balcony dobbel: Kr. 3000 pr. lugar  
Commodore Balcony singel: Kr. 3500 pr. lugar

Prisene inkluderer all mat og drikke, inkl. lunsj i København

Innbetaling oppgradering innen 12. oktober til konto 1503 77 49041. Hvis ikke dette er innbetalt til dato bortfaller oppgraderingen.

**Vi ser frem til en givende lagssamling til nytte for alle medlemmer.**

Påmelding innen 20. september, helst på e-post til [lhl.oslo@lhl.no](mailto:lhl.oslo@lhl.no), eller til LHL Oslo, Nyjordeveien 42, 1275 Oslo, tlf 484 88 002.



## Lagssamling april 2017

### 27 medlemmer møtte opp på terminalen til DFDS kl. 10.00 klare for et nytt og spennende seminar med bl.a. tema LHL Internasjonal.

To representanter fra LHL Internasjonal hadde innlegg om sin egen organisasjon. Anders Bolstad fortalte om TUB (tuberkulose) – en infeksjon (bakterie) som tar flest liv i verden. 10,5 millioner mennesker har sykdommen, 1,8 dør. 0,5 er resistente for antibiotika. Fattigdom er hovedgrunnen til at sykdommen har så stor utbredelse.

Mona Drage fortalte at LHL internasjonal konsentrerer sitt arbeide i fire land i Afrika. I Europa er det Romania som har mest TUB, i Russland er det også mange tilfeller. I Norge har TUB dukket opp igjen, det kommer med personer som kommer til Norge. Disse blir fanget opp og behandlet til de blir friske.

Mye av arbeidet til LHL Internasjonal er opplæring av likemenn som kan følge opp syke personer. En viktig del av oppfølgingen er at de tar sine medisiner (resistens oppstår når pasienten slutter for tidlig med medisin). Kroppsspråk er en viktig helsekommunikasjon. Leger blir ofte oppfattet som autoritære. Likemannsarbeid i disse landene er derfor svært viktig og gir resultater.

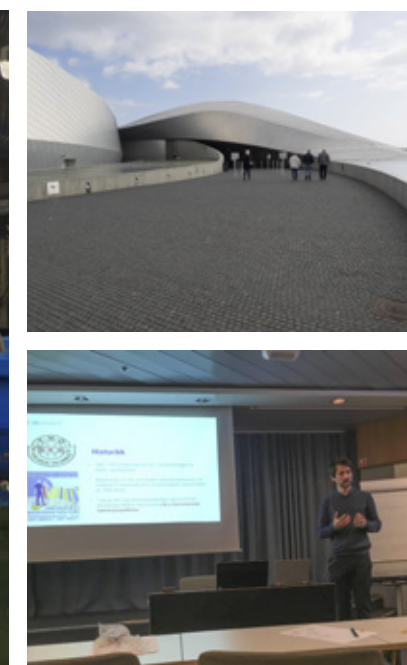
Ole Bele, medlem av sentralstyret avsluttet første dag med en orientering om Landsmøtet den 27.-29. oktober 2017. Landsmøtene er hvert tredje år. Dette blir det 25. landsmøtet. Kvelden ble som vanlig avsluttet med en god middag og sosialt samvær.

Etter frokost dag to ble vi hentet i buss og kjørt til den Blå Planet. Tilbake på båten fortalte Ole Bele om Sentralstyret. Målet med antall medlemmer er nådd og det ønskes flere.

Organisasjonen har tradisjon for å være i endring for å møte folkets behov. LHLs private helsetilbud er i endring. Byggingen på Gardemoen (ferdig 1. februar 2018) sammen med byklinikker, samt oppkjøp av Vertikal Helse viser vilje til endring.

En stor takk til John Bjørnøy for et godt gjennomført seminar. Per gjør som vanlig en kjempeinnsats som kursvert. En stor takk til Tor Arne som denne gangen fikk en langt større oppgave enn å trille rullestoler.

Unn/Eva – Bilder: Arne Skaanes



## 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 16.00
Oscar Oscarsgt. 36, 0258 Oslo	Lillian Lydersen	936 62 063	Nivå 2	Onsdag kl 16.00 Fredag kl 16.00
STERK Løren torg Peter Møllers vei 5, 0585 Oslo	Thor Dilling	930 00 288	Nivå 3	Mandag kl 11.00 Onsdag kl 11.00
Sagene	Grete Rødtrøen	951 03 125	Nivå 2	Onsdag kl 18.00
Hasle skole Haraldsvei 1, 0576 Oslo	Hans Christian Bestum	934 05 667	Nivå 3	Mandag kl 17.00 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
Grønmo Golf Sørlivn. 1279 Oslo	Per Simensen Terje Haugsmoen	917 81 825 957 52 100	Nivå 1-3	Onsdag kl 11.00
Veitvet bowling Veitvetveien 8 0596 Oslo	Første tirsdag hver måned kl 11.00			
Rødvet 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: Åse Solberg tlf. 909 32 231, Kari tlf. 934 30 804, Gunvor tlf. 901 85 742			

## 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.





# Reisebrev fra Australia

**Endelig var dagen kommet for avreise til Australia. For mange et forholdsvis ukjent reisemål. Den store avstanden er nok årsaken og vi så ikke akkurat fram til den lange flyreisen på drøye 20 timer.**

Vår første destinasjon var Brisbane, hovedstaden i delstaten Queensland på Australias østkyst. Byen har ca 2 millioner innbyggere og er den raskest voksende byen i Australia. Byen har flere universiteter, og studenter fra mange land kommer hit for å studere. Byen har mange flotte parker og hager og flotte restauranter som ligger vegg i vegg nede ved elven. Klimaet er subtropisk og litt uvanlig for oss. Det tok noen dager før vi vendte oss til den høye luftfuktigheten (*bilde 1*).

Vår neste destinasjon var Byron Bay, en liten by 165 km sør for Brisbane. Vi reise med Greyline buss og følte oss som backpackere på reise. Den lille byen er svært populær blant ungdommen med sine flotte strender som er ypperlige for surfing. Vi nøyde oss med å gå turer langs strendene og å bade i svømmebassenget på hotellet.

Tre dager senere fortsatte turen sørover til Port Macquarie (i delstaten New South Wales). Også her benyttet vi buss for å få sett mest mulig av dette vakre kystområdet. Denne lille byen bød på vakker natur og en flott strandpromenade med stenmolo i særklasse (*bilde 2*). Byen hadde endel hoteller så dette er nok en populær ferieby for mange.

Mens vi var her på sørøstkysten herjet syklonen Debbie i nord. Den gjorde virkelig skade på flere steder og spesielt på ferieøya Hamilton Island som vi

besøkte for fem år siden. Veldig synd for denne øya er virkelig vakker.

Neste destinasjon var Sydney. En millionby av dimensjoner. Rundt 6,5 millioner mennesker. Vi bodde på et bra hotell i Darling Harbour og hadde gangavstand ned til havnen. Havnen er vakker. Mange restaurantbåter, ferjer og lystbåter. Fergene fungerer som våre busser og frakter folk fra sted til sted langsmed kaiene.

Vi tok «hop on, hop off»-buss for å kunne komme oss rundt for en rimelig penge. Byen er stor og det tar tid å komme seg fra A til B. Selv om byen er stor så er området rundt alle bryggene vakre og med store grønne områder får man rikelig med mulighet til å slappe av og kose seg. The Bridge og Operahuset er kjente landemerker (*bilde 3*).

Etter tre dager i Sydney gikk turen videre med tog til Canberra (hovedstaden i Australia). Byen har ca 340 000 innbyggere og ble hovedstad fordi Sydney og Melbourne ikke ble enige om hvilken av byene som skulle bli hovedstad. Denne byen ble planlagt etter en internasjonal konkurranse og byggingen av byen startet i 1913.

Det gamle parlamentet er et praktbygg som nå er museum. Det nye parlamentet er et landemerke i byen. Vi besøkte begge bygningene og det var



Brisbane



Port Macquarie



Havnen i Sydney



Parlamentet i Canberra



St. Kilda



Marked i Adelaide

absolutt verdt besøket. Det nye sto ferdig i 2006 og kostet 1,2 billioner australske dollar (X med 6,7 så får du NOK). Den store hallen man kommer inn i først er fantastisk (*bilde 4*).

Byen er veldig flott og som andre byer i Australia så har den god plass til flotte parker og grøntanlegg. I tillegg finnes mange lands ambassader i byen.

Etter tre dager var neste stopp på reisen Melbourne. Denne gang reiste vi med fly. Byen ligger i delstaten Victoria og har ca. 4 mill.innbyggere. Byen er utrolig flott og er min favorittby i Australia. Den har et meget godt utbygd kollektivnett. Byen har også mange universiteter og for de sportsgale australierne så finner du store sportsarenaer her og de har i mange år vært arrangør av Australian Open (tennis) og Formel 1-kjøring.

En annen populær attraksjon er restauranttrikken som kjører rundt i byen mens man inntar 3 retters middag med viner. En tur som anbefales (*bilde 5*). Vel all moro ender en gang og det var tid for å reise videre etter fem dager i Melbourne.

Neste stopp Hobart på Tasmania. Tasmania er en øy og delstat i Australia. Hobart er «hovedstaden» på øya og har ca 220 000 innbyggere. Byen ble grunnlagt i 1803 av britiske fanger og militære vakter. I dag har havnen en stor betydning. Bl.a stor fiskeindustri, polarforskning og turisme. Byen har den dypeste naturlige havnen i Australia.

Vi besøkte også Port Arthur og Richmond mens vi var der. Port Arthur var en stor fangeleir opprettet i begynnelsen av 1800 tallet og Richmond har det best bevarte fengslet fra denne tiden. Historien og bakgrunnen fra Tasmania er ganske utrivelig. Stakkars mennesker som ble sendt til disse stedene helt fra

England, Skottland og Irland for i noen tilfeller svært bagatellmessige «forbrytelser». Vil du vite mer så les historiene fra denne tiden.

Neste destinasjon var Adelaide (hovedstaden i delstaten Sør Australia). Byen har mer enn 1 million innbyggere og er omgitt av skog og hav. Denne byen er også universitetsby. Byens store marked er kjent og her får du kjøpt ferske grønnsaker, fisk, kjøtt og ost (*bilde 6*). Min manns kusiner og fetter bor i denne byen så 12 dager her ble familiesammenkomster.

Fra Adelaide reiste vi med det berømte toget The Ghan til Alice Springs. Turen startet på formiddagen og neste ettermiddag var vi framme i Alice Springs. Togturen på luksusklasser var en opplevelse, men noe langdrygt. Alice Springs ligger omtrent midt i Australia og er omgitt av ødemark.

Etter en overnatting ble det flyreise til Darwin. Darwin ligger i tropisk området og er utsatt for sykkloner og tropisk tordenvær. Byen har ca 124 000 innbyggere og har den største andelen av aboriginere av de australske hovedsteder. Byen er kjent for alle sine krokodiller som lever ganske tett innpå menneskene og hotellene er gjerdet inn for å unngå besøk. Selv dro vi til en krokodillefarm for å kunne se disse forhistoriske dyrene.

Darwin har ekspandert mye de siste årene og det bygges stadig nye hotell og boliger her. Det er ikke så langt over til de asiatiske landene og turismen derfra øker stadig. Darwin var vår siste destinasjon og med fly herfra til Singapore hadde vi startet reisen hjem.

Takk for følget. Håper dette vekket lysten til å reise til dette eksotiske kontinentet.

### 27 medlemmer fra LHL møtte opp på terminalen til DFDS på Vippetangen kl. 10.00 lagt opp av styret i LHL Oslo med studieleder John Bjørnøy som hovedansvarlig.

Etter velkommen og presentasjon av alle sammen redegjorde Per Buvik (ansatt i LHL) om Strategi for LHL som en sterk organisasjonsbygger. John Bjørnøy fortsatte etter lunsj med LHL Oslos formål og oppgaver.

Per Buvik fortalte om likemannsarbeid, hva er det og hva kan vi bruke det til. Likemannsarbeid handler om å utveksle erfaringer:

- om det å bli syk
- om å leve med sykdom
- eller være pårørende til en som er syk

Likemannsarbeid er frivillig og ulønnet. LHL har opplæring av likemenn på alle nivåer.

Siste økt på programmet dag 1 var et gruppearbeid hvor oppgaven var planer og ideer for likemannsarbeidet i Oslo. Som vanlig på LHL Oslos seminarer ble dagen avsluttet med en hyggelig middag.

Mandag 8. mai startet vi opp kl. 9.30 hvor Harald Eide fortalte om sin erfaring som likemann, hva en likemann er og oppgavene som likemann på sykehus og hvem som kan være likemenn.

John Bjørnøy gikk igjennom brukermedvirkning og informasjonsarbeidet vårt. De ulike måtene og nå medlemmene på både de som er på nett og de som er uten.

Før vi forlot båten kl. 13.30 fikk alle utdelt tre oppgaver som skulle besvares og leveres på veg hjem. Alle måtte svare på minst en av oppgavene. Etter en kort busstur til hotell Admiral i København hadde alle bortsett fra styret i LHL Oslo fri til middag kl. 20.00.

Tirsdag 9. mai ble benyttet til handling og avslapping fram til bussen fraktet oss tilbake til båten. Der fortsatte seminaret med oppsummering og innlevering av oppgaver.

Deltagerne på seminaret var medlemmer med både hjerte, lunge og karsykdommer. Da er det viktig å tenke stort og jobbe i fellesskap mot de mål vi setter oss slik at alle grupper føler seg sett og ivaretatt.

En stor takk til innleiderne, kursansvarlig, kursvert og hans assistent som gjorde at seminaret ble gjennomført på en god og effektiv måte.

Eva

#### En Likemann er en person som har:

- Egnerfaring med sykdom eller med å være pårørende
- Må ha lagt den første tiden med sykdom bak seg
- Først og fremst medmenneske, med evne til å lytte og vise omsorg
- Taushetsløfte

### LHL Oslo hadde billetter til Cabaret på Oslo Nye Teater 10. mars.

Forestillingen var et fyrverkeri med sang og musikk. Stykket hadde en var undertone av begynnende krig og jødeforfølgelse. Teaterkvelden gav oss en fin opplevelse. Synd at ikke flere av våre medlemmer hadde anledning til å gå.

### Teaterkveld 20. september

Kulturgruppa inviterer til teaterkveld på Oslo Nye Teater 20. september 2017 hvor vi skal se «En tjener for to herrer».

Pris  
kr. 395,- (pensjonister)  
kr. 520,- (ordinær)



Påmelding innen 1. august  
til Bjørg Bruu tlf: 922 98 628

Betaling innen 20. august  
til konto 1503.77.49041

**Husk å sette teaterkveld på innbetalingen.**

## Medlemsmøte 9. september 2017

Thon Hotel Opera – Kl 11.00-14.00

#### Tema:

- Landsmøte 2017
- Saker som skal behandles
- LHL Oslos syn på dette
- Forslag til landsmøtet fra LHL Oslo
- Kosthold, ved ernæringsfysiolog Erik Arnesen

Vi ønsker å sette fokus på landsmøtet og hva som skjer der. Du har mulighet til å meddele hva du mener, om LHL sin fremtid.

Når det gjelder kosthold er dette et viktig tema for LHL. Vi ønsker å sette fokus på dette, hva som er godt kosthold og hvordan dette kan bety en bedre helse for hjerte-/kar og lungesyke.

Vi ønsker alle medlemmer til en opplysende samling om aktuelle temaer.  
Lett servering.

Hjertelig velkommen!



*På skolen lærte vi lekse først og så kom prøven.  
I livet kommer prøven først og så lærer vi lekse.*

Nomen Nescio



*Mangel på  
medlidenhet er  
den verste av alle  
hjertelidelser.*

Forfatter ukjent

## *Juletur på Color Line, Kielferja*

LHL Oslo inviterer til juletur på Color Line  
28.-30. november 2017

### **Juleturen inkluderer følgende:**

Opphold i lugarer, som den enkelte velger, frokost begge veier,  
samt 2 x 3-retters meny m/ 1 drikke (ut- og hjemreise),  
show med 1 longdrink på utreise. Alt annet må dekkes av den enkelte.

### **Priser:**

3 \* dobbel lugar med sjøutsikt kr 2412 per person  
Singel lugar kr 2562

Ved oppgradering gjelder følgende priser,  
som må dekkes av den enkelte:

4 \* dobbel per person kr 2500  
4 \* singel per person kr 3100  
5 \* dobbel per person kr 3150  
5 \* singel per person kr 4300

LHL Oslo dekker/sponser alle medlemmer med kr 1000 per medlem.

**Frist for bindende påmelding 15. september 2017,  
med beskjed om valg av lugartype.**

Maks 39 deltagere, prinsippet er førstemann til mølla.  
Påmelding til [lhl.oslo@lhl.no](mailto:lhl.oslo@lhl.no), eller Bjørg Bruu tlf. 922 98 628

Endelig betalingsfrist 1. oktober 2017. Hvis ikke betaling er  
på konto 1503 77 49041 innen den tid bortfaller bestilling.

All aktivitet utover show og to felles middager må den enkelte ordne selv.  
Alle må være selvhjulpne på turen, trenger du hjelp må du ha med ledsager.

**Vi ser frem til å møtes i en sosial og felles hyggelig samvær.**



### På veien mot målet mitt – 2469 meter over havet sto hjerneslag, kolitt, høydeskrekk og en elendig form.

Det er på nyåret i 2002, jeg er 27 år, nygift og gravid med vårt første barn. Jeg er på halvårskontroll etter hjerneslaget. Nevrologen sier at alle tester er tatt og alt ser bra ut. Ingen store utfordringen og det kan jeg takke alderen min for. Det er ikke mer de kan gjøre for meg nå. – Men jeg føler meg ikke frisk sier jeg. Hvor lang tid vil det ta før jeg føler meg frisk eller som meg selv igjen? spør jeg. – Du vil kanskje aldri bli som før. Jeg tror ikke du noen gang vil klare å jobbe 100 prosent. Mitt råd er at du skaper deg et så godt liv som du kan, er svaret.

Det går ikke helt inn hva han sier. Det er for mye for den skada hjernen min å forstå. Jeg spør om hvor han tror jeg er i livet om 5 år eller om 10 år. Det er vanskelig å svare på. Men han oppfordrer meg til å sette meg et eller flere mål for hva jeg ønsker å klare. Se for meg noe jeg vil eller drømmer om og jobbe mot det. Når du når det målet er du så god som du kan bli, mener han. – Da vil jeg stå på toppen av Galdhøpiggen, svarer jeg. – Flott mål. Send meg et bilde av deg på toppen, returnerer han raskt. – Det skal jeg gjøre! sier jeg og drar hjem.

Galdhøpiggen? Hva tenkte jeg på? Det er jo helt umulig. Jeg ramser opp for meg selv alt som er negativt og som taler i mot at dette noen gang kan skje. Jeg er gravid, jeg har dårlig balanse, høydeskrekk og jeg er konstant sliten. Det må bli et veldig langsiktig mål blir jeg og mannen min enige om. Mange små mål må nås først, så Galdhøpiggen blir bare en drøm langt der framme. Hverdagen blir mer enn nok. Vil mestre, klare meg selv sammen med babyen, finne tilbake til den jeg var, klare å komme tilbake på jobb

Jeg vil begynne å trene. Fysioterapeuten sier jeg er som en godt trent 50-åring med balanse som en full sjømann. Jeg er 29. Jeg må trene for å få energi og styrke til hverdagen. Jeg blir sliten av å gå opp trappa til loftet. Jeg blir sliten av å trille barnevogna opp bakkene til barnehagen. Jeg trener ikke for å gå til Galdhøpiggen. Jeg trener for å leve...for å overleve. Jeg motiveres av datteren min og mannen min. Jeg vil være en del av deres liv, deres aktive liv. Ikke være den



som må sitte hjemme, å vente på at de skal komme tilbake fra morsomme turer.

Etter tre år føler jeg meg ganske så bra. Utfordringene etter slaget er mindre. Jeg lever mer. Jeg blir gravid igjen, og så får jeg ulcerøs kolitt. Om jeg hadde hatt utfordringen fra før av, var det ingenting i forhold til en autoimmun, helt uforutsigbar og ukontrollerbar kronisk sykdom. Den tar i fra meg alt jeg hadde bygget opp etter slaget. Den tar i fra meg muligheten til å leve et godt liv. Den tar i fra meg muligheten til å være den moren jeg gjerne vil være.

Galdhøpiggen? Ingen tenker på den nå, men samtidig føles det som om jeg bestiger fjell etter fjell hver uke. Og stiene er uendelig lange og kronglete. I sju år styrer sykdommene mine meg. Jeg prøver å kjempe, men de slår meg ut og vinner gang på gang.

– Du fortjener et bedre liv! Jeg har time hos en lege på gastroavdelingen. Igjen. Jeg har møtt mange leger der i løpet av årene, men denne gang skjer det noe annerledes. Han gir meg nytt håp med ordene sine. Ny medisin prøves og vi får faktisk kontroll over kolitten og kontroll over livet mitt.

Jeg griper om livet og tar fram målet om Galdhøpiggen igjen. Jeg har ikke glemt samtalen med nevrologen for 12 år siden. Det starter med turer i nærmiljøet. Jeg må ta hensyn til en svekket kropp. Etter hvert blir turene lenger og bakkene brattere. Kroppen jobber endelig sammen med meg. Det føles godt. Jeg setter meg delmål underveis. Det blir tur til Gaustadtoppen og til Preikestolen. Bare jeg får gå i mitt tempo, er det ingen problem å nå toppen. Det tar bare litt lenger tid.

Jeg bestemmer meg også for å delta i et mosjonsløp på fem kilometer. Jeg har ikke løpt siden før hjerneslaget. Fem kilometer føles som et maratonløp for meg. Jeg må trene meg opp. Jeg starter med å løpe fra en lyktestolpe til den neste, deretter går jeg til den neste og slik fortsetter jeg.

Formen øker raskt og snart glemmer jeg å følge med

på lyktestolpene. Jeg klarer 2 kilometer, så 3 og så 4. Jeg løper 5 kilometer sammenhengende på mosjonsløpet. For en mestringsfølelse! Det er få rundt meg som skjønner hvor stort det er for meg.

Vi begynner å planlegge turen til Galdhøpiggen. Jeg, mannen min og døtrene våre som er 12 og 8 år. De har motivert og heiet på meg hele veien. Dette blir vårt felles prosjekt! Det er juli 2014. Vi har valgt en guidet tur fra Juvasshytta. Turistforeningen benevner den som en relativt enkel tur for folk i normalt god form. Jeg er i grei form, men spent.

Vil jeg klare dette? Jeg håper det, men er ikke sikker. Det viser seg at vi har valgt en av sommerens varmeste dager. Det er uvanlig varmt på toppen sier guidene. De gir oss tidspunkter for når vi må være ved isbreen for felles brevandring over Styggebreen, når vi bør være på toppen og når vi bør være tilbake til isbreen for å bli guidet tilbake. Jeg kjenner det i magen allerede. Jeg er jo vant med å gå i mitt eget tempo og bruke den tiden det tar.

Vi går i taulag med 20 andre oppover. Det går for fort, jeg sliter med å henge med, minstejenta klarer nesten ikke få beina ned i snøen på grunn av farten og begynner å gråte. Vi var forespeilt en tur på 45 minutter over breen. Når vi er framme ved bunnen av fjellet ser jeg på klokka. Vi har brukt 30 minutter. Jeg føler meg utslitt allerede og må sitte der en stund for å hente meg inn igjen. Jeg sitter der sammen med en dame og hennes eldre far. Han og jeg føler nok på det samme. Sprengt på første etappe. Faren har alltid drømt om å komme seg til Galdhøpiggen. Om det så skal ta hele dagen, så skal han til toppen er de enige om. Jeg velger å tenke det samme. Jeg kan ikke snu nå.

Mine tre går litt i forveien. Jeg klarer ikke gå sammen med dem. Jeg må gå i mitt tempo. Jeg sliter med høydeskrekk og balansen og må holde meg i det jeg kan finne. Jeg er langt utenfor komfortsonen min. Sola steiker og svetten siler. Dette er noe av det hardeste jeg har gjort. Hva er det jeg har utsatt meg selv for? Jeg ser toppen der oppe, men føler at jeg ikke kommer noe nærmere, jeg går treigere og treigere til høyere vi kommer. Jeg ser at familien min er kommet til toppen. Jeg har ca 100 meter igjen og er i ferd med å gi opp. Minstejenta kommer ned igjen. – Du kan bare sitte her, så sier vi til alle at du har vært på toppen, trøster hun. – Nei, jeg må opp. Jeg er så nær nå.

Etter nok en pause og gode klemmer starter jeg på siste økt. Ser at fjellet myldrer av folk. Ingen legger merke til meg som kaver meg oppover. Ingen der, unntatt mine 3 vet hvilken kamp som foregår inni meg akkurat der og da. Kjære mannen min kommer i

mot meg de siste 10 meterne og følger meg helt opp.

Jeg strekker armene i været. Tårene triller. Vi klemmer. Jeg er så sliten så sliten. Men JEG KLARTE DET! Jeg står på Norges tak. Jeg har nådd målet mitt!

Jeg ser på klokka. Det er 10 minutter til vi må gå ned igjen for å rekke taulaget vårt. Jeg blir helt fortvila. Jeg har jo ikke spist, jeg vil ta bilder. Jeg vil nyte å være på toppen, se på utsikten. Og jeg trenger å hvile meg litt før vi går ned igjen.

Vi blir så lenge vi vil. Det er alltid et annen tau å henge seg på over breen sier mannen min. Vi koser oss der oppe i en time. Gleder oss over utsikten, det fine været, mestringsfølelsen og at vi er der alle fire. Etterhvert kommer den gamle mannen også opp. Han var den eneste jeg kom før til toppen på den turen.

For det er ikke til å unngå å legge merke til at i forhold til de andre som går opp den dagen så er jeg ikke noe særlig i god form. Og det er tøft å innse. Men jeg klarer å snu det til at jeg er i veldig god form i forhold til hva jeg har vært. Jeg kan ikke sammenligne meg med hva andre klarte. Jeg vil fokusere på det JEG klarte og mestret den dagen.

Det tok meg 13 år, men jeg klarte målet mitt!

*Tone Helen Hebo*





## Fiskepakke med grønnsaker og villris

Dette er en enkel og smakfull fiskerett som det tar kort tid å lage. Varier gjerne hva slags fisk og grønnsaker du har i fiskepakken.

### Ingredienser til 4 porsjoner:

- 400 g torskefilet
- 400 g laksefilet
- 5-6 vårløk
- 1 fennikel i skiver
- ca. 50 g fersk, vasket spinat
- 1 gul paprika i biter
- 3 gulrøtter i skiver
- ¼ brokkoli i små bunter
- saften av ½-1 sitron
- 4 ss olivenolje
- sort pepper
- salt
- frisk dill
- 4 porsjoner ris, for eksempel villris.

### Slik gjør du:

Klipp til 5-6 kvadratiske ark av aluminiumsfolie, og fordel fisken utover arkene. Krydre med salt og pepper. Fordel alle grønnsakene, bortsett fra spinaten, over fisken. Ha over sitronsaft, og deretter spinatbladene. Hell til slutt over olje og strø litt hakket dill over.

Pakk folien sammen, og legg fiskepakkene med skjøten opp på et stekebrett. Stek i ovnen på 200°C i ca. 15 minutter til fisken er ferdig. Kok risen etter anvisningen på pakken.

Legg en fiskepakke på hver tallerken og server med ris og eventuelt litt letrømme blandet med dill og sitron, eller annen saus ved siden av

Tekst: Cathrine Borchsenius og Lise Von Krogh, [bramat.no](http://bramat.no)



## Langtidshevet brød med honning

### Ingredienser:

- 10 gram gjær
- 3 ½ dl lunken vann
- 1 ½ dl yoghurt naturell eller annet syrnet melkeprodukt (f.eks. kulturmelk)
- 1-2 ss honning
- 450 gram sammalt hvetemel
- 1 ½ ts salt
- 300 gram hvetemel

### Slik gjør du:

Rør ut gjæren i det lunkne vannet, og rør i yoghurt, honning og sammalt mel. La deigen stå tildekket i en halv time.

Tilsett salt og hvetemel. Elt hele deigen sammen til den er smidig, gjerne i kjøkkenmaskin. La deigen heve tildekket i ca. tre timer i romtemperatur.

Form deigen til et stort, ovalt brød (som et landbrød) på en stekeplate med bakepapir, eller fyll to brødformer. La brødet etterheve ca. 20 minutter med et håndkle over.

Forvarm stekeovnen til 200°C. Pensle brødene med vann og snitt overflaten med en skarp kniv. Dryss litt hvetemel eller havregryn over.

Stek brødet ved 200°C i ca. 40-45 minutter på nederste rille.

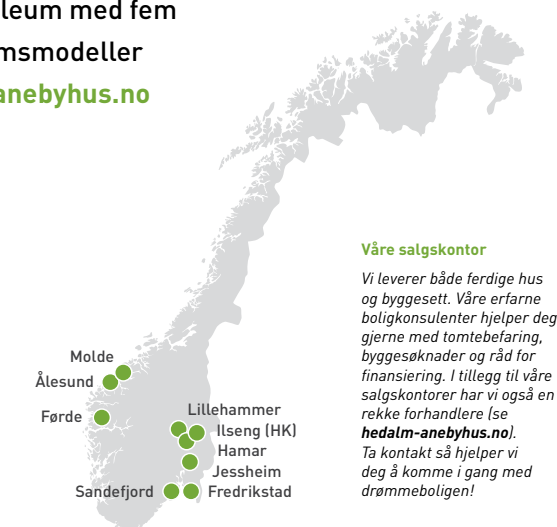
NYHET!  
5 nye  
jubileums-  
modeller  
i 2017!



## Med hjerte for din bolig

Hedalm Anebyhus feirer sitt 50-årsjubileum med fem helt nye boligmodeller. Se våre jubileumsmodeller og alle våre øvrige boliger på [hedalm-anebyhus.no](http://hedalm-anebyhus.no)

- » Stort utvalg av eneboliger og prosjektboliger
- » Spesielt utviklet for norske forhold
- » Norskproduserte hus med god kvalitet og rask levering
- » Vi hjelper deg med å oppfylle boligdrømmen



### Våre salgskontor


Vi leverer både ferdige hus og byggesett. Våre erfarne boligkonsulenter hjelper deg gjerne med tomtebefaring, byggesøknader og råd for finansiering. I tillegg til våre salgskontorer har vi også en rekke forhandlere (se [hedalm-anebyhus.no](http://hedalm-anebyhus.no)). Ta kontakt så hjelper vi deg å komme i gang med drømmeboligen!

Bestill vår boligkatalog eller uforpliktende konsultasjon på [hedalm-anebyhus.no](http://hedalm-anebyhus.no)

# Kryssord

1. premie: Hjemmetreningsprogram
  2. premie: Treningsstshirt
  3. premie: LHL-lodd
- Løsningen sendes til: [iselin.lovhoiden@lhl.no](mailto:iselin.lovhoiden@lhl.no)  
Riktig løsning kommer i neste blad.




		XORD .no		FLATE-INNHOLD	BRYGG	LØFTE	GREI	PERSONLIGE	LUKTE	SJAT-TERT
		HERMER						SKRYT KLEMME		
		SVEPE								
		STRØM				OVERTAR GJØRE LEVENDE				
		STUE-PLANTE							LEGG ... PÅ	
		MYK						KJEPP KOM- MUNE		
	SER FREM TIL	ØY I SOR- TRONDE- LAG	GLISE	↓	EK- STRAKT- ER	HEN- GIVEN	UJEVN KONGE- DØMME	↓	SPØKE- FULLE	SLEKT- NINGENE FOR- SØRGE
→				→					↓	FLY- PLASS
DISPO- NERES					HUS- FRED DØGN- DELENE			VIR- VÅRET SAM- LINGEN		DAMPET UTPOST
BØKER			DIGERT GODKJEN- NINGER					SVENSK BY EN GRIBB		TILFØY- ELSE
KOM- MUNE PÅ HELGE- LAND						IKKE OPP- LYSTE			OPP- HØYE BY I JEMEN	
SATS HELLIG- DOM					ESEL MONO- POLET			FAN ORIE- TALER VASENE		
→		SYKKEL- DELENE KONGE- NAVN						KAN GJEST VÆRE DEL		PUSSIG
ATLET- EN						BALTERE SITTE- PLASS			HEDER KAN INTERESSE VÆRE	
FAST- SETTE	PLATE SLETTE- LAND		TRÅKLE LEVEN					HOLDER UNNA SLIT		
→							PALATUM FENNEK		PREFIKS KAFFE- MERKE	
KVALM LUFT- NØRGE							BY I ALBANIA			←
→		HESTE- FOLK STREKER		↓				APPA- RAT FISKER		OM KAN MYTOLOGI VÆRE
DESI- LITER		DEROVER SVINERI					KNOKE LYRIKK		PREP. SLUTTE	DONOR
KJERR			GJENTA EN WINSLET						FISKE- REDSKAP SÆRLING	
→								STÅR OPP SEIG		SVELLE OPP
SPRØYTE- APPARAT	EN DON OM- DØMME					FLEIP- ENDE NOTA- BENE				MIKKEL UTSIKT
RESTER									SKVETNE	
PROFE- SJON					TITTE				TEPPER	

  
**Fellesorganisasjonen**  
0506 OSLO  
Tlf: 02 380 - www.fo.no

**Roed Fjellboring AS**  
Linåkerveien 8  
1900 AURSKOG  
TLF: 905 96 878 / 63 86 36 43

  
**PARTNER  
REVISJON**

 RÆLINGEN KOMMUNE  
Anonym støtte

  
**HELLVIK HUS**

**Grete Roede AS**  
1378 NESBRU  
Tlf 66 98 32 00

  
**ORTOPEDI  
TEKNIKK**

Ryensvingen 6  
0680 Oslo

Tlf: 23 03 56 00

**Oslo Bygg Teknikk AS**  
Professor Birkelands vei 37 A  
1081 OSLO  
Tlf: 454 17 355 - www-oslobyggteknikk.no



**Alltid tilgjengelig**

Besøk oss, ring oss, send en e-post, eller chat med oss.  
Når du ønsker det. Når du har tid. På den måten du vil.

 Alltid tilgjengelig

**Sparebanken HEDMARK 1**



## Portrettet – John Bjørnøy

### John Bjørnøy ble født i Haram Kommune på Sunnmøre. Her bodde han de første årene av sitt liv og gikk på Gamlem/Søvik skole.

Han forteller at han ganske tidlig fattet interesse for å lage mat. Spesielt var det hyggelig å være på kjøkkenet sammen med bestemor. Han praktiserer fortsatt noe av det han lærte av henne, for eksempel julemattradisjoner fra Sunnmøre.

Derfor var det ganske naturlig for han at han etter grunnskolen søkte og kom inn på Rauma videregående skole, der de hadde en kokkelinje. Der fant han seg godt til rette, og han fant ut at det var kokkeyrket han ville satse på.

Etter endt utdanning mønstret han på en båt som gikk i utenriksfart, og i løpet av noen år steg han i gradene og endte opp som stuert. Han syntes han hadde et spennende liv, han fikk sett mange fremmede steder i verden, og det var bare en tilfeldighet som fikk han til å tenke på å oppgi det yrket han var blitt så glad i. På en ferie i Oslo traff han Wenche, piken som senere skulle bli hans frue. Det oppsto søt musikk, og de bestemte seg for å fortsette forbindelsen. Men det er ikke alltid like lett for et forelsket par hvor den ene seiler ute på de blå hav. Kanskje var det en grunn til at Wenche ble med John på en tur. Nå ble dessverre dette ingen suksess, for under en storm i Middelhavet bestemte Wenche seg for at sjømannslivet var det siste hun ville satse på. Så det ble med den ene gangen.

Da bestemte John seg for at han ville satse på en jobb i land, og dermed begynte han som kokk og kjøkkensjef på ulike hoteller på Østlandet. Blant annet jobbet han på en gresk restaurant og han var også innom høyfjellshoteller. Men hotellryrket kan være ganske fysisk krevende, og det var det også for John, og han merket at det hadde gått mye ut over ryggen.

Derfor bestemte han seg at han ville skifte yrke, og etter en tid satte han seg igjen på skolebenken. Nå var det økonomi som sto på programmet. Etter hvert utvidet han sine kunnskaper med både jus og statsvitenskap. Han hadde ikke vansker med å få jobb da han var ferdig, og han kan se tilbake på mange



interessante jobber. Blant annet var han en tid ansatt i Slottsforvaltningen, der han selv sagt arbeidet i økonomiavdelingen. Den siste jobben han hadde, var i Direktoratet for arbeidstilsynet.

John har siden 1983 vært aktiv i politikken. Den første tiden i Høyre, men siden 2008 i Venstre. I 21 år har han sittet i Bydelsutvalget i Søndre Nordstrand, blant annet fire år som nestleder.

I 2002 fikk John hjerteinfarkt. Han ble operert på Ullevål, og etterpå var han til opptrening på Feiring-klinikken. Han kom seg raskt og hadde noen gode år etter det. På Feiring kom han i kontakt med LHL, og han ble straks medlem. Så i 2005 fikk han et nytt hjerteinfarkt. Det var et hardt slag, men han kom seg på beina igjen.

Helt siden barndommen har John slitt med astma, og etter hvert utviklet den seg slik at han til slutt fikk diagnosen KOLS. Med både hjerte- og lungesykdom ble det tungt å fortsette i jobben, og i 2009 så han ingen annen utvei enn å søke uførepensjon.

Den første gangen jeg møtte John, var på et medlemsmøte i LHL i Oslo syd. Det var i 2008. Laget hadde lenge slitt med rekrutteringen, og det var problemer med å få etablert et nytt styre. John var ikke fremmed for tanken på å stille til valg, og på årsmøtet året etter ble han valgt som leder. Det skulle vise seg at heller ikke han klarte å få laget opp av

vanskelighetene, og det endte jo som kjent med at både Oslo syd og de andre lokallagene etter noen år ble lagt ned og erstattet med ett lokallag.

På årsmøtet i Oslo fylkeslag av LHL i mars 2014 ble John valgt til leder, og det viste seg snart at man hadde gjort et riktig valg. John hadde både evner, tid og lyst til å ta fatt på den krevende oppgaven, og da fylkeslaget ble nedlagt i 2015 og erstattet med det som nå går under navnet Fylkesutvalget, ble han den selvskrevne leder, et verv han fortsatt har. I tillegg til å være leder, er han også fylkesstudieleder, fører regnskapet og tar det meste av det administrative arbeidet. Takket være det arbeidet han og styret utfører, har ikke laget noen fast ansatt. Det sparer laget for store utgifter.

Foruten å være leder, sitter han i Landsstyret. I år møter han på sitt tredje landsmøte. Han husker godt det første, som i ettertid har fått betegnelsen «oppvaskmøte». Grunnen er at det var oppdaget store uoverensstemmelser i laget sentralt, og det endte da også med flere personer måtte forlate sine stillinger.

Man må kunne si at Fylkesutvalget i dag gjør en betydelig innsats i LHLs tjeneste. Det skyldes ikke minst at vi har et styre som arbeider målbevisst. Medlemstallet har økt, det satses på fysiske aktiviteter, studiearbeid og kursvirksomhet. Økonomien er god, og man arbeider for å aktivisere flere av medlemmene, noe som er viktig for enhver frivillig organisasjon.

Som vi skjønner, har ikke John problemer med å få dagene til å gå. Ofte kan nok jobben tære på kreftene. Da kan det være godt å se fram til sommerferien, da han sammen med Wenche kan dra opp til Vadsø, hvor de har et hus som krever arbeid av en annen karakter, men hvor man samtidig får ladet batteriene.

Da vil vi takke John Bjørnøy for innsatsen og ønske lykke til videre.

*Olav Georg Jensen*

## Kryssordløsning forrige utgave

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

## I denne artikkelen skal vi se på hovedreglene for arv.



Et viktig skille går mellom de som har livsarvinger (barn eller etterkommere av barn) og de som ikke har livsarvinger. Sistnevnte står friere til å bestemme hvem som skal arve gjennom bruk av testament. Det går også et viktig skille mellom de som er gift eller er samboere med felles barn. Her har lengstlevende rett til å sitte i uskifte slik at arveoppgjøret utsettes til lengstlevende går bort.

### Arveklasser etter arveloven

- Barn, barnebarn og videre nedover tilhører første arvegangsklasse, og kalles livsarvinger.
- Foreldre, søsken og videre nedover er andre arvegangsklasse.
- Tredje arvegangsklasse er besteforeldre, onkler og tanter, fettere og kusiner.

### Arv og livsarvinger

Har avdøde livsarvinger, men ikke ektefelle eller samboer, arver livsarvingene alt om ikke annet er bestemt i testament. Når avdøde har livsarvinger har de krav på to tredjedeler av nettoverdiene i boet, men begrenset oppad til 1 000 000 til hver av barna eller hvert barns linje.

En arvelater kan bestemme at pliktdelsarven skal være livsarvingens særæie. Tidligere ble dette særlig gjort for å sikre at arven ikke ble en del av boet som ble delt ved skilsmisse. Nå følger det av ektefelleloven at arv kan holdes utenfor delingen. Derfor har det lite praktisk betydning bestemme særæie for arven her. Men særæiepåbud kan også kan også bestemme at arven ved arvingens død straks skal gå videre til

dennes arvinger. Det betyr arven ikke blir omfattet av et uskiftebo.

### Arv og ektefelle/samboer

Etterlater arvelater seg livsarvinger, har ektefellen rett til en fjerdepart av arven og minst 4 ganger grunnbeløpet i folketrygden. Det betyr at er nettoverdien i boet 4 G eller lavere, blir det ikke noe igjen til livsarvinger eller arvinger tilgodesett i testament. Har avdøde ikke livsarvinger har ektefellen krav på halvparten av arven og minst 6 G.

Har avdøde samboer og de har felles barn, har samboeren rett til en arv på minst 4 G. Dette gjelder selv om avdøde også har barn med andre enn samboeren. Har de ikke felles barn, men har vært samboere i minst de fem siste årene før dødsfallet, har også samboeren krav på minst 4 G i arv.

Når de har felles barn kan samboeren sin arverett begrenses gjennom testament. Men det gjelder kun om samboeren har fått kunnskap om at dette står i testamentet før arvelateren dør.

### Arv og testament

Med de begrensninger som følger av reglene om pliktdelsarv for ektefelle, samboer og livsarvinger, står arvelater i utgangspunktet fritt til å fordele verdiene ved bruk av testament. Skal et testament være gyldig må det som hovedregel være skriftlig. Det må undertegnes av to vitner som begge er tilstede når testator skriver under eller vedkjenner seg underskriften på testamentet. Vitnene må forstå at det dreier som om et testament. Vitnene må ikke selv ha økonomiske interesser i testamentet. Det gjelder for andre som står vitnene nær. Disse formkravene er meget strenge. Er de ikke oppfylt er det klare utgangspunktet at testamentet vil være ugyldig.

Et testament kan når som helst endres eller tilbakekalles av testator. Men testator kan også ved arvepakt binde seg til ikke å gjøre endringer i testamentet. En arvepakt kan også være et løfte om å ikke opprette testament. En arvepakt opprettes på samme måte som et vanlig testament. Er det et løfte om å ikke endre et testament, tas dette inn i testamentet. Løfte

om å ikke opprette testament, skal følge samme formkrav som et testament. En arvepakt er først bindende for testator når adressaten for løftet er blitt informert.

To eller flere personer kan disponere til fordel for hverandre i testament. Dette kalles et gjensidig testament. Et gjensidig testament kan si at den som lever lengst skal arve første avdøde. Men kan for eksempel også si at gjenlevende skal arve alt med unntak av 200 000 som skal gå til et nærmere angitt formål. Et gjensidig testament kan også bestemme hvordan verdiene skal fordeles ved lengstlevendes død. For ektefeller med felles barn er det på grunn av pliktdelsreglene og retten for lengstlevende til å sitte i uskiftet bo, lite behov for å bruke ordningen med gjensidig testament.

### Forskudd på arv

Avkortning av arv på grunn av forskudd på arv, er kun aktuelt ovenfor livsarvinger. Arveforskudd skal kun avkorte arv om det er i samsvar med giverens vilje. For eksempel om arvelater skriftlig eller muntlig har gitt beskjed om det. Er for eksempel en pengegave eller overdragelse av en hytte til en livsarving betegnet som forskudd på arv fra giveren, er utgangspunktet at avkortning skal skje.

### Lengstlevende ektefelle eller samboer sin rett til å sitte i uskiftet bo

Uskifte betyr at skiftet utsettes og at lengstlevende får tilnærmedesvis full disposisjonsrett over avdødes eiendeler. Så lenge uskifteboet består utbetales det ikke noe til arvingene. Ektefellen har rett til å sitte i uskifte med førsteavdødes andre arvinger etter arveloven. Det betyr at en som er tilgodesett i testament kan kreve sin arv umiddelbart. Har avdøde særkullsbarn har disse rett til arven straks. Men de kan gi sitt samtykke til uskifte. Dette kan gis før førsteavdødes bortgang eller i forbindelse med bortgangen.




Retten til uskifte gjelder fellesei. Ved ektepakt kan det bestemmes at hele eller deler av særæie skal omfattes av uskifteboet.

Samboer av avdøde med felles barn, har rett til å sitte i uskifte med arvingene etter loven når det gjelder felles bosted, innbo, bil og fritidseiendom. Andre eiendeler kan inngå i uskifteboet om dette følger av testament eller samtykke fra arvingene.

Retten til uskifte kan bortfalle. Dette gjelder hvis de som har krav på førsteavdøde risikerer å ikke få innfridd sine krav på grunn av forpliktelser som påhviler lengstlevende. Det betyr at er det grunn til å tro at lengstlevende ikke kan forvalte boet på en forsvarlig måte, er retten til å sitte i uskifte ikke oppfylt. Med dette unntaket råder den lengstlevende som en eier over alt som tilhører boet. Lengstlevende trenger ikke ta hensyn til arvingene og kan forbruke verdier i boet på en slik måte at det er lite eller ingen ting igjen til arvingene etter førsteavdøde. Men arvingene kan kreve skifte om lengstlevende ved sin adferd på en utilbørlig og unødvendig måte reduserer boet. Lengstlevende kan heller ikke gi gaver som står i misforhold til boets formue. Lengstlevende står heller ikke fritt til å utbetale arv til noen arvinger. Da skal alle arvinger ha forholdsmessig like mye.

### Skifte av dødsbo

Etter skifteloven er utgangspunktet at enhver loddeier kan kreve at boets eiendeler blir solgt. Dette kan være aktuelt når loddeierne ikke blir enige om fordelingen av eiendelene. Men om det ikke er åpenbart urimelig, kan gjenlevende ektefelle kreve utlagt bestemte eiendeler på sitt lodd. Ektefellen har også rett til å få utlagt på sin lodd bolig som har vært felles. Er for eksempel verdien av boligen høyere enn arvelodden, må ektefellen betale det overskytende til de andre arvingene.

 <p><b>KIWI mini pris</b> Flaskebekk TLF: 66 91 16 02</p>	<p><b>Arild Enderud</b> 2067 Jessheim Tlf: 970 39 380 E-post: arild_enderud@hotmail.com</p>	<p><b>Bedriftsøkonomi &amp; Regnskap AS</b> 1363 Høvik Tlf nr : 67 59 10 09</p>
<p><b>Sole Invest AS</b> Pb. 389 Sentrum 0102 OSLO</p>	 <p><b>HUSEIERNES LANDSFORBUND</b> www.huseierne.no</p>	 <p><b>AOV</b> Akershus og Østfold Virketransport AS Solheimsgata 1, 2000 Lillestrøm Tlf. 415 42 320 - www.aov.as</p>
 <p><b>WAGO</b> www.wago.no Tlf: 22 30 94 60 info.no@wago.com</p>		



## Ikke alltid deilig å være norsk i Danmark

De aller fleste som har vært i stand til å lese, se og høre reklame de siste 20 + årene, kan nikke gjenkjennende til sitatet «Det er deilig å være norsk i Danmark».

Jeg så reklamen seinest på en bussholdeplass like ved Norges tannlegehøyskole forrige uke, og jeg kan lett skrive under på at Danmark har gitt meg noen av mine fineste ferieopplevelser. Både som barn og voksen. Og det gjelder nok flere enn meg, vil jeg tro. Ingen reklamerøyk uten ild. Likevel, heller ingen regler uten unntak. Dette unntaket gjelder en episode i mars. Jeg var der ikke selv, men det var en signifikant annen, som det så fint heter.

20. mars satte LHL Oslo kursen for Kongens by i forbindelse med et av sine mange seminarer. På DFDS Crown of Scandinavia var stemningen god, som den som regel er. LHL har, så vidt jeg har forstått, tradisjon for gode turer lagt til rette for nettopp mennesker med hjerte- eller lungeproblemer. Rett og slett et lavterskeltilbud for at hjerte- og lungesyke skal komme seg opp og ut.

Er du medlem av LHL, er det dessverre som oftest fordi du nettopp har problemer med hjertet eller lungene dine. Dermed er også risikoen for at man kan bli dårlig på grunn av dette til stede. Det kan skje når som helst og hvor som helst. Denne gangen skjedde det altså med en signifikant annen av meg, fra nå av kalt pappa.

Pappa har kols, og har derfor naturlig nok begrenset lungekapasitet. Natt til 21. mars fikk han en infeksjon på båten som kraftig forverret tilstanden i lungene. I stedet for en hyggelig dag i København, ble derfor store deler av dagen tilbrakt på Bispebjerg og Frederiksberg hospitaler, cirka tjue minutter med bil utenfor sentrum av byen.

«Ikke rart dette ikke var deilig!» tenker du kanskje nå. Og det var det sikkert ikke. Men det var ikke årsaken til at det slett ikke var deilig å være norsk i Danmark for pappa og følget hans, mamma og Tor Arne, denne dagen. Har du diagnosen kols, eller andre hjerte/ lungediagnoser, er du innforstått med at dagen kan bli snudd på hodet i løpet av svært kort tid. Det er en del av livet. Det som derimot gjorde det danske eplet surt å bite i denne dagen, var holdningen til det danske

helsepersonellet på Bispebjerg og Frederiksberg.

Jeg kunne skrevet mye om for eksempel mottakelsen, mangel på informasjon og generell service og motvilje til å dele ut oksygen til nordmenn, men alt kan i grunnen oppsummeres i følgende utsagn fra en av sykepleierne. «Hvis du er så syk, får du holde deg hjemme!»

Det kan vanskelig tolkes annerledes enn at man, i følge vår vennlige og serviceinnstilte danske søster, alltid bør holde seg hjemme, helst i armlengdes avstand til senga, i tilfelle man blir syk, og særlig om man har kols eller lignende. Det er ikke bare å trappe opp på legevakta i Danmark og forvente hjelp og oksygen. Lufta er slett ikke for alle. Skal du ha hjelp på Bispebjerg og Frederiksberg hospitaler, bør du være frisk, sånn at du ikke er til bry. Du bør i det minste være dansk.

Om det ikke var hjelp og husrom å få på land, så var historien annerledes når det gjaldt danskene på DFDS. Sjølufta var nemlig for alle, og overstyrmannen på skipet, sørget for at hjemturen ble best mulig både for faren min og hans personlige sykepleier, mamma. Dessuten, og dette har jeg tenkt på mange ganger før denne episoden, må det nevnes at mange av medlemmene i LHL, til tross for sine hjerte- og lungeproblemer, viser at hjertevarme og friske pust i hverdagen langt fra er helseavhengig.

Vel hjemme i Norge ble pappa hentet i sykebil og kjørt på Ullevål sykehus hvor han ble liggende i tre dager. Før han dro, spurte han om hvordan legen stilte seg til en fotballtur til England med sønnene sine uka etter. «Ikke noe problem! Bare dra!» var det kontante svaret. Kontrasten kunne ikke vært større til opplevelsen fire dager tidligere. Og ære være legens innstilling.

Å ha hjerte- eller lungeproblemer skal jo ikke handle om å overleve. Det handler faktisk først og fremst om å leve.

Trond Erik Eide

## Hjerte- og lungeredning v/ Vertikal Helse På Thon Hotell 20. mai

To sykepleiere, Linda og Hong, begge ansatt i Vertikal Helse ledet oss gjennom det tre timer lange kurset.

17 deltagere fordelt på treningsgruppene fra Frogner og Løren samt styremedlemmer fra LHL Oslo valgte å bruke lørdagen til å lære mer om HLR (hjerte- og lungeredning) samt bruk av hjertestarter.

Flinke instruktører fortalte, viste film og hadde praktiske oppgaver, og holdt forsamlingens oppmerksomhet fra begynnelse til slutt.

Eva

### God HLR

- Forebygger hjerneskade.
- Opprettholder VF (Ventrikkelflimmer)
- Gode kompresjoner forhindrer at hjertet fylles med blod og gjør hjertet mer mottagelig for «sjokk»



## Sommerhilsen

**Gode LHL-medlemmer og alle dere andre som leser Budstikka. Det er veldig hyggelig for meg å få treffe dere på denne måten. Forsommeren er en travel tid for de fleste av oss, slik også i LHL. For LHLs ledelse er det stor oppmerksomhet omkring landsmøtet, som skal avvikles på Gardermoen den 27. til 29. oktober.**

Når en av Norges største demokratiske medlemsorganisasjoner avvikler landsmøte hvert 3. år, så skal det være en stor happening. Det skal være en god sosial møteplass for de over 300 aktive deltakerne. Og så skal det legges til rette for at landsmøtet som LHLs høyeste myndighet får evaluert den nære fortid (sist landsmøteperiode) og «meislet ut» nye planer og nye målsettinger for videre utvikling.

Det er med stor glede jeg registrerer at LHL Oslo er en stor aktør i dette arbeidet. Som det største lokallaget i landet, så forplikter det. Da er det svært hyggelig å konstantere at denne forpliktelsen blir tatt på alvor.

Ellers er det en fornøyelse å registrere at LHL har en positiv utvikling og måloppnåelse på alle våre sentrale målkrav. Det blir stilt store krav til en organisasjon som ønsker å bli størst og best som pasientorganisasjon, og samtidig vokse i en ellers knallhard konkurranse som tjenesteleverandør innen spesialisthelsetjeneste og rehabilitering.

LHL har som en av sine bærebjelker Solidaritet. Dette har vi vist gjennom den siste årsmøteperioden ved å:

- Utvide vårt arbeidsområde som pasientorganisasjon til også å omfatte LHL Hjerneslag og LHL Astma og Allergi
- Har rekruttert rekordmange tillitsvalgte som har gått inn i helse- og omsorgs-Norge som brukermedvirkere (for å tale brukerne og de pårørende sin sak)
- LHL har fra april ansatt egen medarbeider som skal sørge for å utvikle organisasjonen vår ytterligere på brukermedvirkning
- LHLs leder er valgt inn som leder av Helsedirektoratet sitt Brukerråd

Alt dette arbeidet gjør vi for brukerne og deres pårørende generelt, og ikke bare for egne medlemsgrupper. Dette viser LHL fra en side som vi er veldig stolte over.

Jeg vil til slutt få takke alle og en av dere. Som dere forstår gir alle våre medlemmer og støttespillere oss krefter til å utvikle organisasjonen vår ytterligere, til det beste for alle brukere av helse- og omsorgstjenester og deres pårørende.

Ha en fin sommer og ta godt vare på dere og deres nære.

Så snakkes vi igjen til høsten.



**Med sommerlig hilsen**  
*John Normann Melheim*  
Sentralstyreleder LHL

## Aktiviteter og møter

### Nettverksmøter LHL Hjerneslag Ung Oslo

7. september  
12. oktober  
2. november  
7. desember



### Bowling på Veitvet

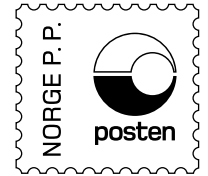
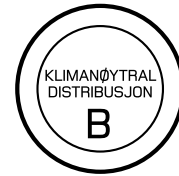
Starter opp første tirsdag i hver måned fram til og med desember. Første gang i september. Kom og prøv!

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







Returadresse: LHL Oslo, Nyjordeveien 42, 1275 Oslo

### LHL Oslo

Postadresse: Nyjordeveien 42, 1275 Oslo

Tlf: 484 88 002

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

### Leder

John Bjørnøy

Tlf: 484 88 002

### Nestleder

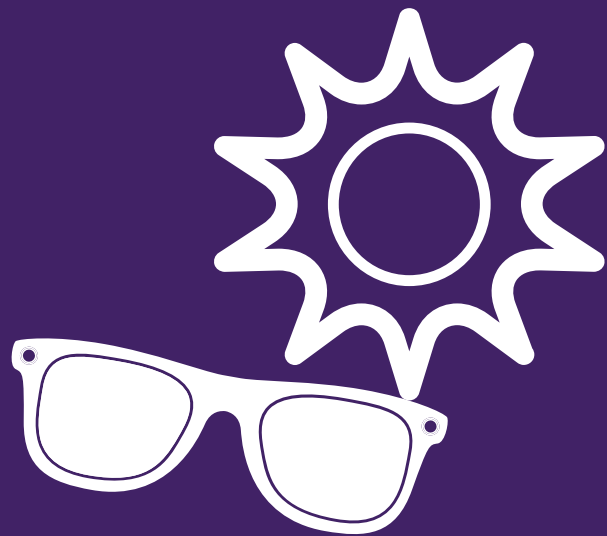
Harald Eide

Tlf: 976 06 932

### Redaksjonsansvarlig

Eva B. Eide

Tlf: 917 89 342



### Redaksjonskomite

Eva Eide, Olav Georg Jensen, Grethe Gustafson, Unn Wigdahl, Bjørg Bruu.

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

