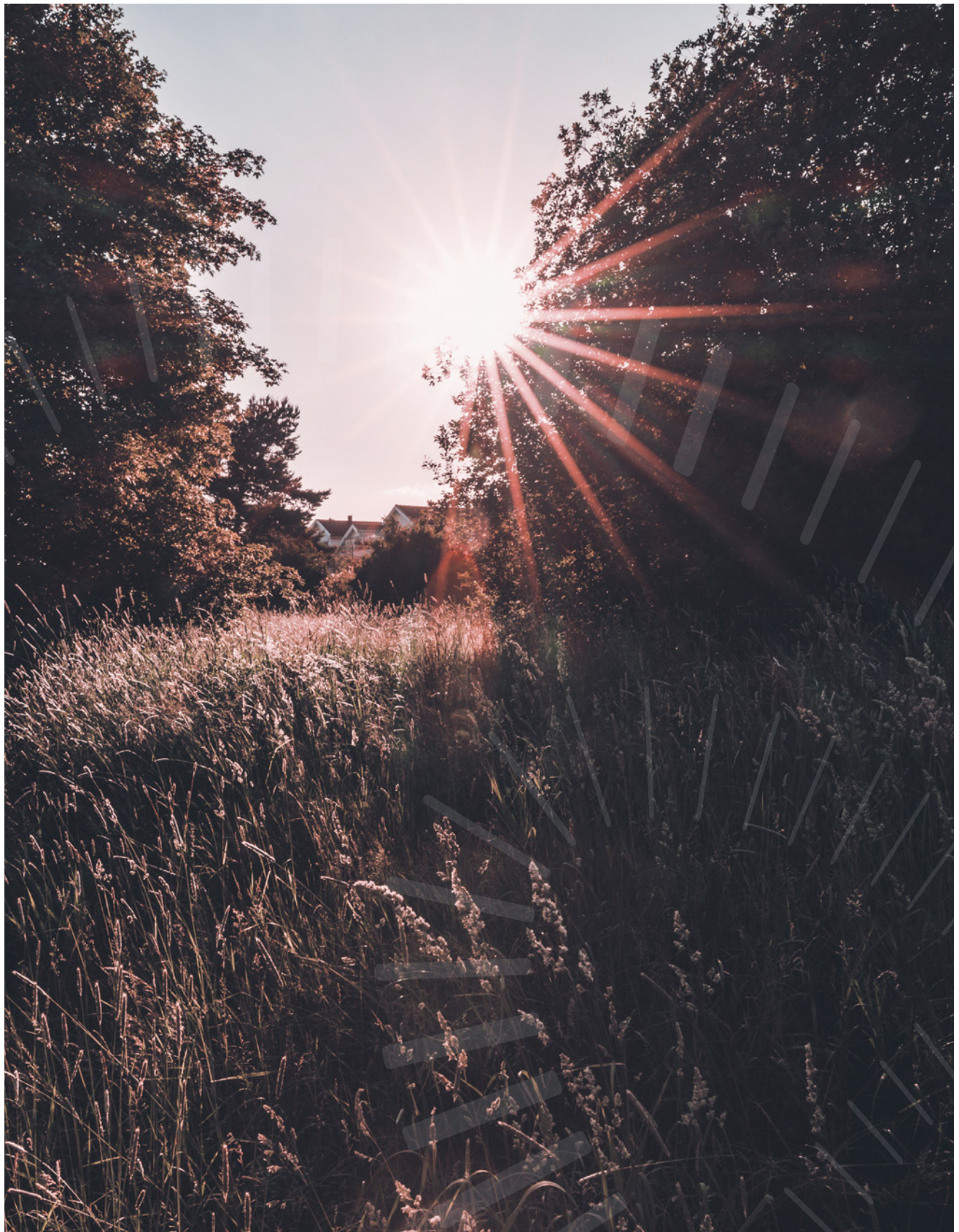




LHL  
Oslo

# BUDSTIKKA – Medlemsblad for LHL Oslo

## SEPTEMBER 2018



# Innhold

Leders betraktninger	3
Portrettet Grethe Gustafson	4
Spis deg glad?	5
LHL-sykehuset Gardermoen er offisielt åpnet og i drift	6
LHL – 75 år med helsetjenester samfunnet har behov for	7
Hva med de pårørende?	8
Reisebrev «Harrytur»	9
Lagsamling LHL Oslo 11.-13. juni – et sammendrag	10
Treningsgrupper i LHL Oslo	12
Om treningsprogrammene	13
Noe for noen	14
Ordtak	15
Invitasjoner	16
Juletur til Kiel med LHL Oslo	18
Kryssord	20
Informasjonsstand på Majorstuetrappa	22
LHL Oslo avholder årsmøte 5. mars	22
Lagsamling 4.-6. november LHL Oslo	23
Aktivitetsskalender	27

LHL, Landsforeningen for hjerte- og lungesyke

Layout: LHL og Pur Design

Trykkeri: Gamlebyen Grafiske

Papir: Maxi silk - 130g

Utgitt: 09 / 2018

Opplag: 3000

Bilder:

s. 1: Simon Zachrisson / Unsplash

s. 5: NordWood Themes / Unsplash

s. 15: Aaron Burden / Unsplash

s. 15: Xavier Mouton Photographie / Unsplash

s. 19: Image Photo AS

# Leders betraktninger

## Da har vi lagt sommeren bak oss, den varmeste på veldig mange år. Håper alle har kunnet kost seg i varmen og hentet inn overskudd til høsten.

Vet at noen får problemer i varmen, men håper dere har kommet dere gjennom den uten for store problemer.

Vi går nå inn i en meget aktiv periode med møter og aktiviteter. Det blir avholdt 6 møter + 1 lagsamling i løpet av høsten. Se aktivitetsoversikt i bladet.

Vi har også 9 trimgrupper som trener 1 til 2 ganger pr uke. Vi arbeider fortsatt med å få flere trenings-/trimgrupper. Vi takker alle som har drevet trenings-/trimgrupper i vår for en fantastisk innsats.

Vi takker også likemenn og brukermedvirkere for innsatsen, det samme gjør vi til alle som har stilt opp på aksjoner og møter for LHL Oslo. LHL Oslo er avhengig av at medlemmer stiller opp i tillegg til fylkesutvalget for at vi skal ha et aktivt lag/fylkesutvalg.

I bladet som kommer i august 2018, kan dere lese om hvilke aktiviteter som kommer. Vi håper dette kan gi inspirasjon til at flere deltar. Her er det bare å se i bladet om hva vi arrangerer i høst, og melde seg på. Vi kan love både et faglig og sosialt utbytte.

### LHLs historie – 75 år

I år er det 75 år siden LHL ble stiftet. På stiftelsesmøtet til Tuberkuloses Hjelpeorganisasjon (THO) som Ragnar Strøm organiserte i oktober 1943, bestemte tre kvinner og to menn seg for at de skulle begynne å jobbe med tre saker: medlemsorganisering, krav om ettertrygd og bygging av yrkesskole på Krokeide.

De ville bygge en medlemsorganisasjon for å få pasientmakt, de ville jobbe med politikk for å få en rettferdig og nødvendig trygd, og de ville bygge et tjenestetilbud til mennesker som trengte det.

I 1978 etablerte LHL «Hjertebroen» til England for å redusere hjertekøen. I løpet av vel 11 år fikk over 2000 mennesker hjelp fra LHLs hjertebro. Dette er ett av mange viktige høydepunkter i LHLs historie.

Slik har det altså vært helt fra stiftelsesmøtet til LHL. Dette er en arv vi er stolte av å videreføre.

### LHL-sykehuset

I år har vi også åpnet LHL-sykehuset på Gardemoen. Det nye LHL-sykehuset Gardermoen samler vårt tilbud fra LHL-klinikkene på Feiring og Glittre – med rehabilitering til hjerte-, lunge- og kreftpasienter, søvnutredning, hjertekirurgi og invasiv kardiologi. I tillegg til nye medisinske og kirurgiske tjenester, som ortopedi og fedmekirurgi.

Alt dette kan du lese mer om i medlemsbladet.

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

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

## Ønsker dere en riktig god høst og ser frem til et godt og aktivt samarbeid.



John Bjørnøy, leder

## Portrettet Grethe Gustafson

### Ingen skulle tro at den lille fargesprakende damen på full fart oppover Kirkevegen for å rekke en stand for LHL går i sitt åttiende år, men dåpsattesten viser at det er riktig.

Grethe kom til verden den 14. januar 1939, mellom to brødre og oppveksten ble tilbrakt i Vika og senere på Enerhaugen.

Etter folkeskole og framhaldsskole begynte Grethe som visepike hos Emil Mostue mens hun ventet på å bli 16 år slik at hun kunne skrive kontrakt som bokbinderlærling. Grethe ble i jobben hos Emil Mostue til hun sluttet som 24-åring for å ta seg av familien.

Grethe møtte sin store kjærlighet Svein Gustafson som 15-åring. Svein utdannet seg til rørlegger og de giftet seg i 1959 da de fikk tilbud om leilighet i Tøyengata gjennom firmaet til Svein.

I 1963 ble sønnen Roger født og de flyttet til Smedstua, samtidig ble den flittig brukte hytten på Skiptvet kjøpt. Men livet blir ikke alltid som man ønsker. I 1998 ble Svein hjerteoperert og utviklet samtidig kols og emfysem. Trappene hjemme på Smedstua ble for bratte og hytta for slitsom. Etter nøye overveielser ble leilighet og hytte solgt. De kjøpte seg hus i Ski sammen med sønn og svigerdatter.

Svein og Grethe meldte seg inn i LHL og Grorudlaget i 1999. Og som de ja-menneskene de begge var, ble det fort mange verv i LHL. Svein ble formann i Grorudlaget, likemann på sykehusene hvor han også holdt foredrag, mens Grethe tok seg av de pårørende. De var aktive i LHL fram til 2011, da var Svein så syk at de måtte flytte til omsorgsbolig på Ski.

Grethe er en dame som lett omstiller seg. Etter Sveins død i 2013 ble hun boende i leiligheten. Ble aktiv med i pensjonistforeningen, seniordansen og aktivitetssenteret.

Hun er fremdeles medlem av LHL hvor hun sitter i redaksjonskomiteen for avisa Budstikka, avisen til LHL Oslo og deltar aktivt på alle møter, seminarer og turer som LHL Oslo holder. Det blir også et par sydenturer i løpet av året mellom møter og seminarer, da Grete elsker å reise.

I disse dager flytter Grethe tilbake til huset i Ski hvor hun bosetter seg i kårboligen til sønn og svigerdatter. Grethe koser seg sammen med familien og har god kontakt med barn, barnebarn, oldebarn og svigerdatter.

Vi takker LHLs blideste medlem, Grethe for den kjempeinnsatsen hun har gjort for lokalmiljøet og ikke minst for LHL Oslo. Vi gleder oss til å se mer fra denne spreke dama i årene fremover.



Eva

## Spis deg glad?

### Enda en grunn til å spise mer frukt og grønnsaker.

Av Erik Arnesen, helsefaglig rådgiver i LHL

Det finnes mange gode grunner til å spise mer frukt og grønnsaker, noe nesten alle av oss bør strebe etter. Dersom alle hadde spist «fem om dagen», ville mange tilfeller av «folkesykdommer» som hjertesykdom, hjerneslag og diabetes vært unngått hvert år. Mindre anerkjent er det at dette også har en effekt på den mentale helsa. Psykiske lidelser er i sin tur knyttet til andre kroniske sykdommer, og særlig hjertesykdom.

Én stor undersøkelse fra England viste at et sunnere kosthold var sterkt knyttet til mindre symptomer på depresjon hos kvinner. I en tiårsperiode hadde de med et generelt sunt kosthold faktisk hele 65 prosent lavere sjanse for å få depresjon enn kvinner med et lite sunt kosthold. Et høyt inntak av frukt og grønnsaker var blant komponentene som var spesielt beskyttende. I en annen undersøkelse, denne blant 130 000 menn og kvinner fra Canada, fant også at de som oftest spiste 5 porsjoner frukt og grønt hadde nesten

30 prosent lavere risiko for depresjon, og bedre mental helse generelt, enn de som spiste mindre enn én porsjon daglig. En rekke studier viser til den samme sammenhengen, ifølge tidsskriftet British Journal of Nutrition.

Dette er gode nyheter for hver enkelt av oss, men enda mer for folkehelsa som helhet. Innen år 2030 forventes det faktisk at depresjon vil være den ledende årsak til sykelighet og uhelse på verdensbasis. Hvorfor nettopp frukt og grønnsaker kan være forebyggende vites ikke sikkert, men vi vet jo at de inneholder stoffer som reduserer celleskade og styrker kroppens antioksidantforsvar, noe som er relatert til psykiske lidelser. En annen forklaring er at et høyt inntak av frukt og grønnsaker demper lysten på søtsaker og snacks med mye fett og salt.

Å spise mer frukt og grønt er med andre ord godt for både hjertet og hjernen!



## LHL-sykehuset Gardermoen er offisielt åpnet og i drift

Torsdag 7. juni 2018 ble LHL-sykehuset Gardermoen offisielt åpnet.

Med over 200 gjester tilstede foretok stortingspresident Tone Wilhelmsen Trøen den offisielle snorkuttingen – med kirurgisk skalpell (bilde). Stortingspresidenten som er fra sykehusets nabokommune Eidsvoll, er selv utdannet sykepleier og har arbeidet ved lungeavdeling. En mer kompetent døråpner kunne ikke sykehuset få.

Med et høytidelig arrangement i sykehusets foajé fikk de over 200 inviterte gjestene overvære en videohilsen fra statsminister Erna Solberg, rørende pasienthistorier og tanker om fremtidens helseutfordringer presentert av Kåre Hagen, professor ved Storbymetropolitanuniversitetet OsloMet.

– Dette er en utrolig stor dag. LHL har spilt en helt vesentlig rolle i norsk helsevesen i 75 år, og jeg er helt sikker på at det kommer LHL til å fortsette å gjøre, understreket stortingspresident Trøen før hun kuttet åpningssnoren, med sykehusdirektør Siri Skumlien og Frode Jahren, generalsekretær i LHL ved sin side.

Åpningen ble ledet av virksomhetsleder ved LHL-klinikkene Skibotn, Stine Jacobsson Strømsø. Sammen med sykehusdirektør Siri Skumliens velkomsttale og generalsekretær i LHL, Frode Jahrens historiefortelling, knyttet Strømsø seansen sammen i ekte LHL-ånd – verdidrevet og pasienten i sentrum.

– Vi er med på å bygge pasientenes helsetjeneste, og dette sykehuset er et bevis på hva vi klarer hvis vi løfter sammen, sa Jahren stolt.

Ved åpningen hadde imidlertid sykehuset vært i drift i tre måneder. Vi må si at flyttingen fra Glitre og Feiring gikk ganske smertefritt. Men det skyldes ene og alene god planlegging og stå-på vilje fra LHLS medarbeidere. Det har vært spennende å flytte inn i splittet nye lokaler og ta mye nytt avansert utstyr i bruk. Vi har oppdaget ting som må rettes og justeres, blant annet var ribbeveggene i gymsalen montert feil vei. Jeg vet ikke om noe annet sykehuset bygget i nyere tid som så raskt har kommet opp i full drift med velfungerende systemer.



Samtidig fortsetter LHL med det interessepolitiske arbeidet. Blant annet har sykehusdirektør Siri Skumlien invitert helseminister Bent Høie til et mer forutsigbart offentlige-ideelt helsesamarbeid, i forbindelse med innspillsmøte til utformingen av ny nasjonal helse- og sykehusplan den 20. juni.

– Uten en aktiv innsats og samarbeid med ideelle helseaktører og frivilligheten vil ikke det offentlige helsevesenet alene kunne møte fremtidens helseutfordringer i Norge, sier Skumlien.

Hun viser til at det i 1950 så var det mer enn syv i yrkesaktiv alder per pensjonist, mens vi i 2050 kan forvente oss om lag to yrkesaktive per pensjonist.

– Denne neste eldrebølgen kan for alltid forandre helsevesenet i Norge – og føre til en irreversibel todeling av helsetilbudet. Hvordan har helseminister Bent Høie og de politiske lederne tenkt å møte denne utfordringen? Vi trenger økt behandlingsskapasitet i Norge fremover, men vi trenger også å forebygge og rehabiliterer enda mer, sier Siri Skumlien og inviterer helseministeren til at aktivt og forutsigbart offentlig-ideelt helsesamarbeid for å møte fremtidens helseutfordringer. Hun viser til at ministeren har et flertall i stortinget i ryggen for mer aktivt å benytte ideelle aktører i det nasjonale helsearbeidet.

*Are Helseth  
Medisinsk sjef, LHL*

## LHL – 75 år med helsetjenester samfunnet har behov for

Det offentlige helsevesenet makter ikke alene å dekke befolkningens behov for helsetjenester. En presset offentlig økonomi og voksende helseproblemer i befolkningen gir et stadig større gap mellom hva det offentlige helsevesenet kan tilby og hva befolkningen ønsker og trenger.

LHL som ideell pasientorganisasjon og leverandør av helsetjenester har lang tradisjon i å bistå det offentlige innen forebygging, behandling og rehabilitering. På stiftelsesmøtet til Tuberkuloses hjelpeorganisasjon (THO), som Ragnar Strøm organiserte i oktober 1943, bestemte tre kvinner og to menn at de skulle begynne å jobbe med tre saker: medlemsorganisering, krav om ettertrygd og bygging av yrkesskole på Krokeide. LHL som ideell pasientorganisasjon fortsetter å bygge pasientenes helsetjeneste, med et utvidet og enda bedre tilbud.

LHL sin visjon er «Et bedre liv». LHL har, som ideell og ikke kommersiell pasientorganisasjon, lange tradisjoner med å tilby helsetjenester som samfunnet har behov for. For LHL er pasientene viktigere enn pengene.

Helt fra etableringen av Tuberkuloses Hjelpeorganisasjon i 1943, Krokeide yrkesskole i 1946 og Hjertebroen til England i 1978 til opprettelsen av Feiringklinikken i 1989 og Glitreklinikken i 1991 har LHL bidratt til å styrke helsetilbudet rundt om i landet. Overskudd som følge av LHL sin virksomhet kommer pasienter og samfunnet til gode.

LHL sine 250 lokallag utfyller hver dag helsevesenet på en unik måte ved å tilby likemannstjeneste, trimgrupper og kursvirksomhet.

LHL styrker i 75 års jubileumsår i 2018 vårt bidrag til å løse landets helseutfordringer, ved å:

- Samle Feiringklinikken og Glitreklinikken under ett tak i LHL-sykehuset Gardermoen
- Etablerer nye helsetjenester som etterspørres
- Oppretter byklinikker nær der folk bor og jobber
- Styrker vårt tilbud innen forebygging og aktivitetsmedisin
- Tilby medisinsk rådgivning og veilede pasienter til riktig og rask behandling

- Tilby finansiering av helsetjenester gjennom behandlingssikring

### Krevende, men ryddig omstilling i LHL

Det har i våres vært en svært krevende omstillings- og nedbemanningsprosess i LHL, mye grunnet i en styrt avvikling av avtalen om åpen hjertekirurgi med Helse Sør-Øst RHF.

Denne nedbemanningsprosessen har dessverre vært nødvendig for å sikre en bærekraftig økonomisk drift av LHL-sykehuset Gardermoen og LHL i det videre. Dette har vært en svært krevende prosess for alle involverte, spesielt de ansatte ved LHL-sykehuset Gardermoen og ved hovedkontoret. Vi opplever samtidig at nedbemanningsprosessen har vært en ryddig prosess, fra alle parter.

Totalt har 36 medarbeidere i LHL mottatt oppsigelsesbrev som følge av nedbemanningsprosessen nå i våres. Vi har sammen med fagforeningene og de ansatte også funnet løsninger gjennom omplasseringer og naturlig avgang. Vi har egentlig ingen å miste, men vi må heller ikke miste motet. Et lyspunkt er at vi har fått henvendelser fra Ahus, OUS og Nes kommune, som har vist interesse for de ansatte som LHL nå ikke har rom for å beholde. Dette er primært for sykepleiere, men også andre yrkesgrupper. Dette er gode skussmål og stadfester at våre ansatte er dyktige og ettertraktede.

LHL har en svært viktig samfunnsoppgave som vi skal videreføre, som landets mest moderne sykehus, og som en sterk og tydelig pasientorganisasjon. Vi er trygge på at vi nå har sikret LHL den nødvendige økonomiske bærekraften i det videre. Vi skal fortsette å utvikle pasientenes helsevesen. Og vi skal befeste LHL som en helhetlig, sterk og tydelig pasientorganisasjon.

*Frode Jahren*

## Hva med de pårørende?

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

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

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

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

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

Noen pårørende gir også tilbakemelding om at de opplever seg selv som masete. Gjennom informasjon har en kanskje fått vite at det å bli sittende i en sofa eller bli mer og mer inaktiv ikke er en lur strategi. Så

hvis den syke gjør akkurat det kan det oppleves som masete og si nå må du opp å gå, nå må du trene. Et tips kan være å prøve å ta hverandres perspektiv. Hvordan ville jeg ønsket å ha det hvis jeg var pårørende, kanskje er det lettere å forstå behovet for informasjon hvis en prøver å tenke seg inn i pårønderollen? Vi vet fra evalueringer at mange kronisk syke holder kortene tett inntil brystet og ønsker ikke mere fokus på sykdommen enn det som er høyst nødvendig. Tilbakemeldinger fra kurs tilbud for lungepasienter og deres pårørende på Glittre viser at det handler noe om ikke å ønske å være mere til bry enn det en opplever at en allerede er.

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

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

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

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

## Reisebrev «Harrytur»

### Kulturgruppa LHL Oslo arrangerte «Harrytur» Sandefjord-Strømstad onsdag 18. april.

29 fornøyde medlemmer (noen venner inkludert) var med på turen.

Da vi kom om bord i Color Lines båt «Bohus» gikk vi inn i restauranten, der var det reservert bord til oss for hele overfarten. God mat fra buffe, og god drikke. Siste stopp med bussen var Strømstad. Så var det hjem til Oslo.

De fleste bar tungt, men var blide likevel.



Tekst: Unn  
Bilder: Arne

# Lagsamling LHL Oslo

## 11.-13. juni – et sammendrag

### Mandag 11.juni møttes en entusiastisk gjeng på danskebåten, med store forventninger til kurstemaene Brukermedvirkning og Pårørende.

Etter velkomst av Fylkesutvalgets leder John Bjørnøy og presentasjon av alle deltakerne fikk første foredragsholder Trude Aamotsmo, Foretaks koordinatør for barn og unge ved OUS, ordet med sitt pårørendeforedrag.

#### Barn som pårørende

Bakgrunnen for å ivareta barn som pårørende er bl.a. at sykdom rammer hele familien, det går ut over barn at foreldre strever med sykdom, og selv om de fleste barn klarer seg bra er det kjent at noen kan utvikle egne problemer som angst, depresjon, atferds- og konsentrasjonsvansker osv. Det er viktig at barna blir sett hørt og inkludert i det som skjer.

Barn som pårørende er nedfelt i lovverket, og helsepersonell har plikt til å bidra til å ivareta mindreårige barn som er pårørende til foreldre eller søsken når de opplever alvorlig sykdom i familien (Helsepersonelloven paragraf 10a), samt ny paragraf 10b som gjelder mindreårige barn som er etterlatte etter foreldre eller søsken. Det er viktig at dette gjøres i nært samarbeid med de som har omsorg for barna, og det må gjøres på et nivå som er tilpasset barnets alder. Helseinstitusjoner skal ha barneansvarlig personell med ansvar for å fremme og koordinere oppfølging av mindreårige barn av psykisk syke, rusmiddelavhengige og alvorlig somatisk syke eller skadde pasienter.

*«Barn tåler mer, og er mer robuste enn hva vi voksne tror dersom de får den informasjon, anerkjennelse og støtten de trenger i en krevende livssituasjon»*

Barn og unges rett til informasjon og til å si sin mening i alt som angår dem selv:

1. Barn har rett til å vite om hendelser i familien som vil kunne påvirke dem. Tenk igjennom hva barnet ditt trenger å vite for å oppleve trygghet og forutsigbarhet
2. Barn og unge skal kunne stole på de voksne! Det er viktig at barn får informasjon fra foreldre eller helsepersonell. Hvis andre informerer kan det bli gitt mye feilaktig informasjon.

#### Pårørendes situasjon i hverdagen

Helsedirektoratet har en Pårørendeveiledning som er tilgjengelig for de som ønsker den: <https://helsedirektoratet.no/retningslinjer/parorendeveileder>

Dette er viktig mener pårørende selv:

- Lag et nettverk av støttepersoner – du vil trenge dem. Snakk med fagfolk, familie og andre du har tillit til om hva de kan gjøre for å støtte deg/dere.
- Tenk over hvordan du kan få fristunder for deg selv og husk å gjøre det du har lyst til innimellom. Selv om det i perioder ikke er lett, så er det helt nødvendig.
- Sett av tid til omsorg for deg selv. Ikke kutt ut sosiale aktiviteter og ferier.
- Sørg for å få nok mosjon og frisk luft.
- (Ref. pårørendesenteret.no: Ta vare på....)
- «Så enkelt, men så vanskelig!?»

#### Brukermedvirkning

Neste foredragsholder var Majuri Nanthakumaran som er Organisasjon- og helsefaglig rådgiver i LHL, med tema.

*«Brukermedvirkning vil si at de som berøres av en beslutning, eller er brukere av tjenester, får innflytelse på beslutningsprosesser og utforming av tjenestetilbud»*

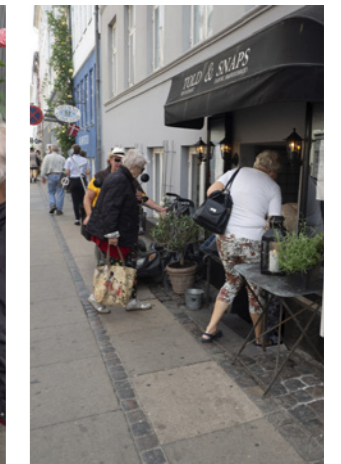
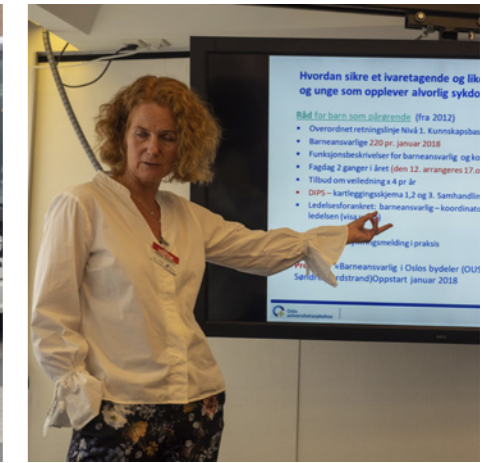
Altså brukermedvirkning er en rett til å virke med de prosesser som angår en selv.

Det finnes to typer medvirkning:

- **Individuell brukermedvirkning** – Brukeren representerer seg selv, kan ha hjelp av andre.
- **Repræsenterende brukermedvirkning** – Skal ivareta interessen til flere brukere enn seg selv.

Det er brukermedvirkning i følgende fora:

- Helseforetakene
- Alle fylkeskommuner og kommuner
- NAV
- Forskning



#### Brukerkompetanse, hva er det?

Brukerkompetanse er summen av opplevelser, refleksjoner og kunnskap som er ervervet i tiden som bruker:

- erfaring med egen sykdom/funksjonshemming
- erfaring med behandling av egen sykdom/funksjonshemming
- erfaring med å finne løsninger
- erfaring fra bruk av offentlige systemer

#### Denne kompetansen er unik.

Husk LHLs formål:

- Å være hjerte- og lungesykes samlingspunkt og nettverk
- Å påvirke samfunnet til full likestilling og deltakelse
- Å utvikle tjenestetilbud til hjerte- og lungesyke
- Å styrke samholdet blant funksjonshemmede

Alle disse punktene kan vi ikke oppnå uten brukermedvirkning!

Som vanlig var Per Simensen «krumtapp» i arrangementet, og sørget for at vi hadde en nydelig middag og hyggelig samvær på kvelden.

Etter frokost la båten til i København, og enkelte passet på å være tidlig ute, og på første buss inn til sentrum. Anført av Eva strenet endel damer til

«stambutikken» på Strøget der alle fant seg noe nytt og pent. Resten av gjengen kom med egen buss til Nyhavn, og alle hadde en nydelig dansk frokost (lunsj) med smørbrød og godt drikke på Toll og Snaps før bussen tok oss tilbake til båten der et nytt tema sto på programmet.

#### Orientering fra sentralstyret

1. nestleder i LHL, Ole Bele, skulle da gi en orientering om dagens situasjon. Han startet med en oversikt over LHLs 75-årige historie og de forskjellige tilbudene som finnes rundt i landet. Det ble informert om det nye sykehuset på Gardermoen, og vi fikk se bilder fra det flotte bygget og omgivelsene. Det kom mange spørsmål rundt økonomi, organisering o.l. Dette er tydelig noe som mange har stor interesse i.

Det ble litt tid til avslapping før vi nok en gang møttes til middag og sosialt samvær. Det var mange lovord om denne lagsamlingen og de viktige temaene som ble tatt opp. En sosial gjeng kom hjem med mye ny og viktig kunnskap!

#### Ønsker du å få presentasjonene tilsendt?

Presentasjoner fra både Trude Aamotsmo og Majori Nanthakumaran er tilgjengelig for de som måtte være interessert.

Send e-post til [lhl.oslo@lhl.no](mailto:lhl.oslo@lhl.no)

Tekst: Liv  
Bilder: Arne

## 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 10.00 Torsdag kl 14.30
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	Britt Visedo	922 20 493	Nivå 3	Mandag kl 11.00 Onsdag kl 11.00
Granstangen Skole Granstangen 52, 1051 Oslo	Hans Christian Bestum	934 05 667	Nivå 3	Mandag kl 16.00 Onsdag kl 17.00
Verdenshuset på Haugenstua Ole Brumms vei 5, 0979 Oslo	Elilarasi Sripalan Gopana Sripalan	954 55 805 906 45 550	Nivå 1-3	Tirsdag (kvinnegruppe) kl 17.00-18.00
Jesperud Aktivitetssenter Fossumberget 58, 0983 Oslo	Elilarasi Sripalan Gopana Sripalan	954 55 805 906 45 550	Nivå 1-3	Torsdag (kvinnegruppe) kl 18.00-19.00
Grønmo Golf Sørlivn. 1279 Oslo	Terje Haugsmoen Terje Ekseth	957 52 100	Nivå 1-3	Onsdag 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.



## Noe for noen

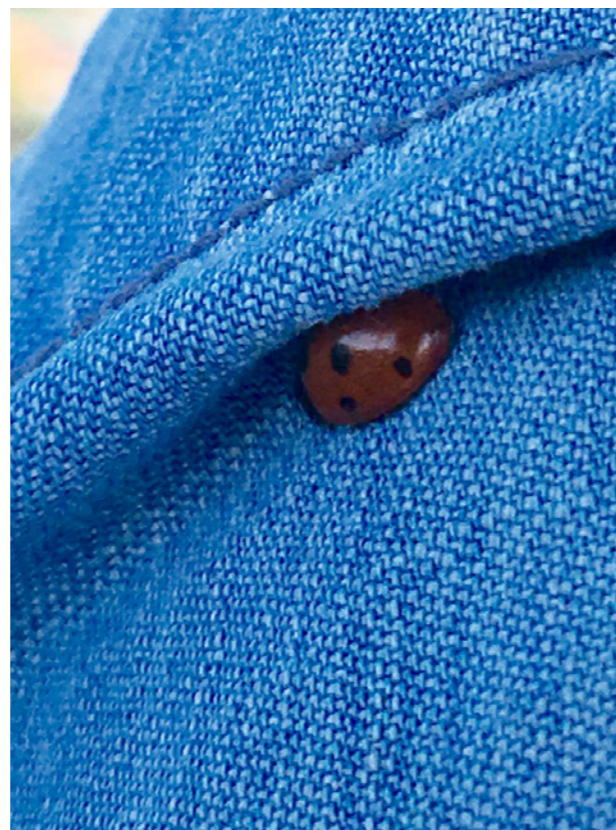
Det er en fin sommerdag i Tønsberg. Sola skinner, som den stort sett har gjort hele sommeren, men i dag har den fått besøk av en meget velkommen vind som gjør varmen enklere å bære for en skyggemann som meg selv.

Jeg er alene i Norges eldste by, og jeg skal få timene til å gå mot kveld. Da skal jeg plukke opp døtrene mine som har vært på båttur. Jeg går først en tur langs bryggene og fortsetter inn i et boligområde før jeg snur og setter kursen mot sentrum igjen. Der stikker jeg innom Narvesen og kjøper blant annet en bok som jeg har hørt mye bra om. Så setter jeg kursen mot Slottsfjellet.

Vel oppe, finner jeg et tre jeg kan lene meg mot og begynne på boka. Vel blåser det, men som sagt, jeg er en skyggemann, og jeg er sjelden så glad i trær som når de tilbyr meg skygge for solen. Jeg er eplet som ikke faller fra, men klynger seg til stammen.

Mens jeg sitter der og leser, hender det tankene glir bort fra boka og over på meg selv. Jeg mener, jeg er alene, og har bare meg selv å tenke på. Det føles uvant. Jeg er liksom alltid der for noen. Barna mine, familien, elevene mine. Men akkurat nå, er det bare jeg som vet hvor jeg er og hva jeg gjør. Det er helt fint, bare uvant, men likevel sniker det seg inn et snev av vemod over at jeg kan sitte her, tilsynelattende glemt av hele verden, under mitt gjestmilde tre.

Det er da, mens jeg er i ferd med å dulle meg inn i selvmidlidenhet, jeg får besøk. Hun setter seg på låret mitt. Finner en liten fold midt på shortsene, og kryper innunder og finner ly for vinden. Lille Maria. Coccinellidae heter hun visst på latin, finner jeg ut mange uker senere, kjært barn har mange navn. En liten marihøne og jeg, under et tre på Slottsfjellet. Plutselig er jeg ikke alene lenger. Jeg er ikke ubetydelig i verden. Jeg er til nytte. Jeg lar min nye venn sitte så lenge hun vil, og når hun til slutt velger å fly videre, skilles vi som venner.



Jeg vet at jeg bare var en tilfeldig holdeplass for den lille marihøna, men det fikk meg til å tenke at vi kanskje er mer betydningsfulle enn vi tror vi er noen ganger. Vi betyr noe for noen. Ofte mer enn vi er klar over, og kanskje på andre måter enn vi blir fortalt.

Kanskje det handler om å tro litt bedre om seg selv. Kanskje handler det om å fortelle folk hvor viktige de er for deg, selv om du tror at de vet det.

Maria-fly-fly maktet i alle fall å si det før hun fløy.

*Skrevet av Trond*



*Nasse gikk bort til Brumm og la poten sin på poten til Brumm  
«Hva er det» spurte Brumm  
«Ikke noe» svarte Nasse  
«Ville bare vise at jeg er her hvis du trenger meg.»*

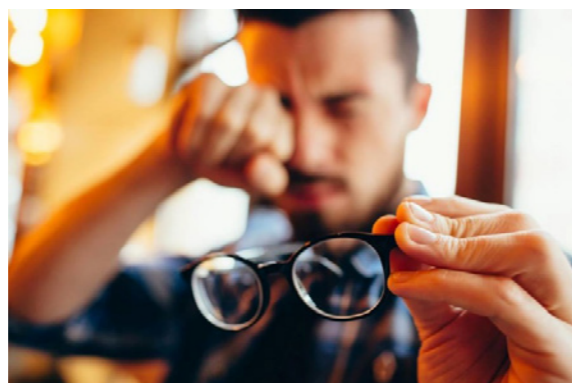


*En god latter  
Er den beste medisin  
Og helt  
Uten bivirkninger  
Arnold Glasgow*





## LHL-kafé i Oslo 6. september om synsforstyrrelser



Stipendiat *Torgeir Solberg Mathisen* orienterer om hjerneslag og syn, og svarer på spørsmål.

Likemann *Arild Hagen* forteller om hvordan mestre hverdagen med utfordringer knyttet til synet, og han gir gode tips og råd.

**Sagenehemmet, Maridalsveien 177C, kl. 15-17:**

Åpent for alle interesserte – enkel bevertning – gratis inngang.

Gi gjerne lyd fra deg om du kommer til: [hjerneslag@lhl.no](mailto:hjerneslag@lhl.no)

**Velkommen!**

Arrangør: LHL Hjerneslag / LHL Oslo

[lhl-hjerneslag.no](http://lhl-hjerneslag.no)

## Trenger du oppfriskning av hjerte og lungeredning eller tips til et godt kosthold?

LHL Oslo inviterer sine medlemmer til en utflukt med faglig påfyll. Temaer for dagen er Hjerte/lungeredning og kosthold.

**Dato:** 6. oktober 2018

**Sted:** LHL Sykehuset Gardermoen

### Program

**Kl. 09.15** Avreise Oslo

Vi reiser sammen til Gardermoen med felles buss for de som ønsker det. Se avreise og stoppesteder nedenfor.

**Kl. 11.00** Ankomst og lunsj ved LHL Sykehuset Gardermoen

Del 1: Hjerte og lungeredning med Vertikal Helse  
Del 2: Kosthold med Klinisk Ernæringsfysiolog.

**Kl. 15.00** Avreise

**Bindende påmelding innen 20. september.**

Eva Eide: 917 89 342

Egenandel på kr. 250,- som dekker lunsj og transport  
Konto: 1503.77.49041 senest 25. september  
(husk navn og hva det gjelder)

**Bussen stopper på følgende plasser:**

**09.15** Sørkedalsveien ved Majorstua Skole/Café Condio Paviljongen  
**09.45** Mortensrud T-bane **10.00** Manglerud T-bane (Narvesen)  
**10.15** Grorud (Esso bensinstasjon)

## Juletur til Kiel med LHL Oslo

### Kulturkomiteen i LHL Oslo holder sin tradisjonelle juletur søndag 25. november 2018.

Bortsett fra 3-stjerners hvor ikke frokost er inkludert, får man 2 3-retters middag med drikke, colordrink på showet nedover og 2 frokoster.

Middag den 25. november er kl. 17.30 i Oceanic à la carte-restaurant som ligger akter dekk 6. Frammøte ved pianobaren kl. 17.15.

Show med colordrink kl. 20.30. Frammøte kl. 20.00.

Middag 26. november på samme sted, men kl. 20.30. Møter i pianobaren kl. 20.15.

Vi har holdt av 42 plasser. Husk det er kun middagen og showet på vei ned som er samlingspunkt på denne turen.

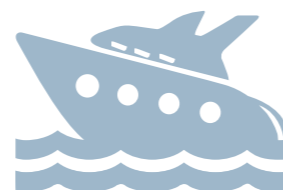
#### Bindende påmelding og betaling innen 1. oktober 2018

Påmelding: Eva B. Eide tlf: 917 89 342

Betaling til konto: 1503.77.49041  
Husk navn og hva det gjelder.  
Pengene må være på konto 1. okt. 2018

Hver og en henter billetten sin i skranken og henviser til LHL Oslo.

Husk pass.



#### Priser

##### Lugar

5-stjerners dobbel  
5-stjerners enkel

4-stjerners dobbel  
4-stjerners enkel

3-stjerners utvendig enkel

##### Medlem

kr. 2197,00 pr. person  
kr. 3317,00 pr. person

kr. 1522,00 pr. person  
kr. 2097,00 pr. person

kr. 1627,00 pr. person

##### Ikke medlem

kr. 3197,00 pr. person  
kr. 4317,00 pr. person

kr. 2522,00 pr. person  
kr. 3097,00 pr. person

kr. 2627,00 pr. person





## Informasjonsstand på Majorstuetrappa

### I forbindelse med 75-årsjubileet til LHL lørdag 6. juni arrangerte kampanjeleder Inger Frydendal informasjonsstand på Majorstuetrappen.

I forbindelse med 75-årsjubileet til LHL lørdag 6. juni arrangerte kampanjeleder Inger Frydendal informasjonsstand på Majorstuetrappen.

Der kunne forbigående møte engasjerte frivillige for en hyggelig prat, samtidig som en fikk litt mer kunnskap om LHL og LHL Oslo sitt arbeid.

*fv. Eva Eide, Grethe Gustafson  
og Inger Frydendal  
fikk delt ut alle brosjyrene.*



## LHL Oslo avholder årsmøte 5. mars

Valgkomiteen for LHL Oslo ønsker forslag til kandidater som kan ta på seg styreverv fra og med årsmøte i mars 2019.

Årsmøtet vil avholdes i henhold til vedtektenes § 8. Her skal det velges styre jf. Vedtektenes bestemmelser.

Har du ønske om å bidra eller har forslag på kandidater. Så sendes forslag til Berit Johnson e-mail: [bejoh@icloud.com](mailto:bejoh@icloud.com) eller brev: Kaldbakkslyngen 24, 0951 Oslo.

## Lagsamling 4.-6. november LHL Oslo

### Lagsamling LHL Oslo november 2018.

LHL Oslo avholder lagsamling i november 2018. Lagsamlingen blir holdt på DFDS, fra 4. november kl 10.30, med tilbakekomst i Oslo onsdag 6. november kl 10.00. Det er plass til maks 40 personer.

Lugarene er utvendige commodore-lugarer. Om noen ønsker å oppgradere disse blir det for egen regning. Vi må ta forbehold om det er ledige lugarer.

*Lagsamlingen vil ha følgende tema:  
Lagsaker, Kols og Hjertekirurgi. Samt at NIMI vil være med, og snakke om deres tilbud.*

Vi ønsker derfor medlemmer som ønsker å delta, samt å utvikle LHL Oslo videre. Samlingen er åpen for alle som har en mening om LHL Oslo sin fremtid og hva vi kan gjøre for å skape dette fellesskapet som LHL står for. Vi har maks plass til 40 personer. Her vil

det bli en avveining av de som vil gjøre en innsats, opp mot hva som gagnar LHL Oslo og hvem som melder seg på først.

Fylkesutvalget har besluttet i å innføre egenandel som dekker drikk, samt lunsj i København. Denne er på 850,- per person.

For de som ønsker oppgradering av lugar, er egenandelen på 1.000,- for singel og 1.600,- for dobbel

Egenandeler må innbetales innen **påmeldingsfristen som er 1. oktober**. Innbetales innen påmeldingsfrist, til konto 15037749041. Påmelding er bindende. Fylkesutvalget forutsetter at alle som melder seg på deltar på alt det faglige, og respekter fastsatt program.

Påmelding skjer til [lhl.oslo@lhl.no](mailto:lhl.oslo@lhl.no)



<b>Valter Jensen &amp; Sønn A/S</b> <b>Valter Jensen Eiendom ANS</b> 0207 OSLO Tlf. 22 12 46 60 - <a href="http://www.vje.no">www.vje.no</a>	<b>Kjell Skutle AS</b> Sandbakkveien 17 2020 SKEDSMOKORSET Tlf. 63 87 30 94	 <b>AN Bygg</b> Vi leverer og monterer alle typer stålbygg Vålaugsvegen 138, 2032 MAURA Tlf. 63 99 77 90 - <a href="http://www.an-bygg.no">www.an-bygg.no</a>
<b>Guriby Elektroentreprenør AS</b> Løxaveien 11, 1351 RUD Tlf. 67 17 78 50 - <a href="http://www.guriby.no">www.guriby.no</a>	<b>NOVAK AS</b> VAKTMESTERTJENESTEN UTFØRES AV • Vaktmester • Snørydding • Renhold • Vedlikehold TLF: 99 21 81 10 24 t. døgnvakt <a href="http://www.novak-vaktmester.no">www.novak-vaktmester.no</a>	<b>Bedriftsøkonomi &amp; Regnskap</b> Fjordveien 3, 1363 HØVIK Tlf. 67 59 10 09
<b>ÖSTBERG</b> Løxaveien 13, 1351 RUD Tlf. 67 17 77 00 - <a href="http://www.ostberg.no">www.ostberg.no</a>	 <b>TF TRANSPORT - FORMIDLINGEN</b> Østre Aker vei 255, 0976 OSLO Tlf. 22 90 75 00 - <a href="http://www.tf.no">www.tf.no</a>	 Slemdalsveien 70 A, 0370 OSLO Tlf. 22 51 62 00 - <a href="http://www.solstadgruppen.no">www.solstadgruppen.no</a>
 <b>HELSEHUSET SINSEN</b> <a href="http://www.helsehusetsinsen.no">www.helsehusetsinsen.no</a> Hasleveien 38, Inng. Sinsenveien 0571 OSLO - Tlf. 22 35 67 81	<b>Caverion</b> avd Asker/Bærum Industriveien 33, 1337 SANDVIKA Tlf. 67 55 35 00 - <a href="http://www.caverion.no">www.caverion.no</a>	 <b>GPX</b> <b>Gardermoen Parcel Xpress</b> TRANSPORT - FLYFRAKT Tel. 63 98 27 77 - <a href="http://www.gpx.no">www.gpx.no</a>
 <b>TF TRANSPORT - FORMIDLINGEN</b> Østre Aker vei 255, 0976 OSLO Tlf. 22 90 75 00 - <a href="http://www.tf.no">www.tf.no</a>	 <b>KISiF</b> Kist- og maskinforretning T: 64 97 23 00 M: <a href="mailto:post@kisif.no">post@kisif.no</a> W: <a href="http://kisif.no">http://kisif.no</a> A: Langbakken 9, 1430 AS	<b>Gulbrandsen &amp; Olimb AS</b> <b>Elektro Installasjon</b> Tvetenveien 164 0671 OSLO Tlf. 22 80 37 50
 <b>SNAP DRIVE</b> Vi kan bil <b>Snap Drive Lørenskog</b> Solheimsveien 54, 1473 LØRENSKOG Tlf. 03 010 / 977 03 010 <a href="http://www.snapdrive.no">www.snapdrive.no</a> tidligere Lørenskog Bil og Caravan Service AS	 <b>MOTOR-TRADE AS</b> Mercedes-Benz spesialist Mercedes-Benz Din bil er din identitet	<b>Rådgivningstelefon for pårørende</b> <b>22 49 19 22</b> Mandag - fredag 10.00 - 15.00 Tirsdag 11.00 - 19.00 <a href="mailto:radgivningstelefonen@piosenteret.no">radgivningstelefonen@piosenteret.no</a> <a href="http://piosenteret.no">piosenteret.no</a>
<b>STERK</b> HELSE • TRENING • KOMPETANSE Peter Møllersvei 5 A, 0585 OSLO Tlf. 21 08 28 00 - <a href="http://www.sterkhelse.no">www.sterkhelse.no</a>	 <b>Sykepleie Rett Hjem</b> <b>Privat Hjemmesykepleie</b> <a href="http://www.sykepleieretthjen.no">www.sykepleieretthjen.no</a> Asker og Bærum   Oslo vest   Lier og Drammen <b>466 77 600</b>	



Kostnadsfri ordning for oksygenbrukere

# OKSYGEN

på utenlandsreisen

**REISEERFARINGER**  
 "Meget fornøyd med ordningen med deres opplegg. Dere ordner jo alt, enkelt og greit."  
 Hilsen Kjell Aarø

Tlf: 38 09 89 00  
[www.meditek.no](http://www.meditek.no)

**MEDITEK**  
 Medisinsk utstyr

<b>Kile Stockholm Arkitekter AS</b> St. Olavs plass 3 0165 OSLO Tlf. 22 99 46 20	<b>Navitro AS</b> Strandveien 37 1366 LYSAKER Tlf. 907 73 759	 <b>Kiwi Flaskebekk</b> Kapellveien 84 1450 NESODDTANGEN Tlf. 66 91 16 02
 <b>Kiwi Bogstad</b> Ankerveien 117 0766 OSLO Tlf. 22 51 99 89	<b>Bekom AS</b> Borgenvegen 311 1923 SØRUM Tlf. 934 03 414	<b>HH Bilskade AS</b> Nedre Hagaveg 15 A 2150 ARNES Tlf. 417 30 423
 <b>Sæther Elektriske A.S.</b> Nittedalsgata 31, 2000 LILLESTRØM Tlf. 404 94 992 - <a href="http://www.saetherelektriske.no">www.saetherelektriske.no</a>	<b>Arild Enderud</b> Vibergveien 40 2067 JESSHEIM Tlf. 970 39 380	
<b>Autolakkservice AS</b> Østre Aker vei 243, 0976 OSLO Tlf. 22 68 68 48 <a href="http://autolakkservice.no">autolakkservice.no</a>	 <b>Kiwi Haugenstua</b> Ole Brommsvei 1 0979 OSLO Tlf. 22 10 32 19	
 <b>Panvulk</b> Folkvangveien 22, 1348 RYKKINN Tlf. 22 51 48 00 <a href="http://www.panvulk.no">www.panvulk.no</a>	<b>Oslo Varmepumpe AS</b> Gamle Enebakkevei 28 1188 OSLO Tlf. 22 28 04 50 <a href="http://oslovarmepumper.no">oslovarmepumper.no</a>	




Se vår nye bolig-katalog!

**HEDALM ANEBYHUS** Med hjerte for din bolig

3D-illustrasjon: © Gunnar Skjelsvåg

## Arkitekttegnede ferdighus med fleksible løsninger

Med ferdighus fra Hedalm Anebyhus får du et norskprodusert hus av god kvalitet, laget av ferdige elementer. Vi hjelper deg med boligdrømmen og leverer til avtalt tid og pris!

- » Eneboliger med mulighet for individuell tilpasning
- » Spesielt utviklet for norske forhold
- » Produsert i Norge med god kvalitet og rask levering
- » Vi følger deg gjennom hele byggeprosessen

Bestill vår nye boligkatalog eller finn nærmeste salgskontor på [hedalm-anebyhus.no](http://hedalm-anebyhus.no)

<b>Marisol Kakedesign</b> L. 32, Rådøyveien 5 0595 OSLO Tlf. 465 05 631	<b>KIWI mini pris</b> <b>Kiwi Hovinveien</b> Hovinveien 45 0576 OSLO Tlf. 22 71 45 01	<b>CircleKE6Berger</b> Bølerveien 2016 FROGNER Tlf. 63 00 06 30	<b>Byggmester Evensen as</b> Industriveien 3 A 1400 SKI Tlf. 952 33 850	<b>Oslo Trefelling</b> 1101 OSLO Tlf. 928 93 724	<b>SOS Biloppretting AS</b> Myrvangveien 6 2040 KLØFTA Tlf. 63 98 04 90
<b>Fornebu Pizza AS</b> Solgangsbrisen 5 1364 FORNEBU Tlf. 67 42 42 02	<b>Grete Roede AS</b> 1378 NESBRU Tlf. 66 98 32 00	<b>KIWI mini pris</b> <b>Kiwi Tøyen</b> Kolstadgata 18 0652 OSLO Tlf. 22 57 19 50	<b>Lambertseter Bilverksted AS</b> Cecilie Thoresens vei 7 1153 OSLO Tlf. 22 74 04 33	<b>KIWI mini pris</b> <b>Kiwi Slemdal</b> Frognersterveien 27 0775 OSLO Tlf. 22 13 77 00	<b>KIWI mini pris</b> <b>Kiwi Vestby</b> Vestbyveien 31 1540 VESTBY Tlf. 64 95 06 01



**ER BRUKERSTYRT PERSONLIG ASSISTANSE (BPA) INTERESSANT FOR DEG?**

*Ta kontakt med en av HAV's rådgivere i dag!*



**HAV BPA**  
Vi vil gi den enkelte tjenestemottaker en god og meningsfull hverdag. Alt vårt arbeid er basert på vår visjon om å skape en lettere hverdag med BPA. Vi legger stor vekt på at den enkelte tjenestemottaker selv bestemmer hvordan dagen skal være. Vi vet verdien av gode relasjoner til tjenestemottaker, ansatte og oppdragsgiver, som totalt sett gir deg ett bedre tilbud.



**HAV AKTIV**  
Hav Aktiv er for deg som ønsker å være mer i aktivitet. Alt fra sit-ski, ski pigging, basket, sykling etc. Vi gir veiledning ift. aktivitet og opplæring.



**HAV FUNKSJONSASSISTANSE**  
Ordningen med funksjonsassistenter er et nytt brukerstyrt virkemiddel for mennesker med funksjonsnedsettelse. Nødvendig assistanse skal sørge for at du kan få eller beholde ordinært arbeid.

Bygdøy allé 23 • 0262 Oslo • Tlf. 45 22 22 88 • E-post: hav@havas.no • www.havas.no



## Aktivitetskalender

### LHL Café

torsdag 6. september  
kl. 15.00-17.00

Tema: Synsforstyrrelser ved hjerneslag  
v/ likemann Arild Hagen  
Sted: Sagenehjemmet  
Arrangør: LHL Oslo

### Slagkafé

torsdag 11. oktober  
kl. 15.00-17.00

Tema: Kosthold for god hjerne helse  
v/ ernæringsfysiolog Erik Arnesen  
Sted: Sagenehjemmet  
Arrangør: LHL Oslo

### Slagkafé

torsdag 1. november  
kl. 15.00-17.00

Tema: Ortopediske hjelpemidler for slagrammede  
v/ Camp Scandinavia og Alfimed  
Sted: Sagenehjemmet  
Arrangør: LHL Oslo

### LHL Café

torsdag 6. desember  
kl. 15.00-17.00

Tema: Hjernens plastisitet og rehabilitering etter hjerneslag  
v/ klinikkoverlege og førsteamanuensis Frank Becker  
Sted: Sagenehjemmet  
Arrangør: LHL Oslo

### LHL Oslo Lagsamling

4.-6. november

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

Vi har maks plass til 40 personer. Her vil det bli en avveining av de som vil gjøre en innsats, opp mot hva som gagnar LHL Oslo og hvem som melder seg på først.

Påmelding skjer til [lhl.oslo@lhl.no](mailto:lhl.oslo@lhl.no)  
Sted: DFDS

### Temamøte

### Thon Hotel Opera

17. november  
kl. 11.00-15.00

Tema: Risikoen for at hjerte, kar og lungesyke kan få hjerneslag og symptomer på dette.  
Pårørendes situasjon for hjerte, kar og lungesyke. Hva er likt og hva er forskjellig?

Egenandel som dekker lunsj er kr 250,-  
Bindende påmelding innen 15.10.2018.  
Egenandel innbetales til konto 15037749041 innen påmeldingsfrist.

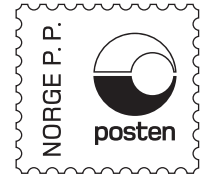
Sted: Thon Hotel Opera






**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





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, Grethe Gustafson, Unn Wigdahl og Liv Skaanes

**Vi ønsker alle nye medlemmer velkommen til LHL**