



LHL

Et bedre liv

LHLs medlemsmagasin / #1 2022

Gjenåpning med bismak

John Solheim, nestleder i LHL IPF

LHL FINNSNES
OG OMEGN

Danser for helsa!



LHL Steinkjer
Gjør medlemmene
sprekere



LHL Hjerneslag
– I LHL fikk jeg fellesskapet
jeg savnet



LHL krever
Test kolesterolverdiene
hos ungdom!

Medlemsfordeler

Som medlem i LHL får du mange gode tilbud og fordeler:



LHLs likepersonlinje

LHLs likepersoner har selv opplevd hjerte, lungesykdom, hjerneslag eller er pårørende, og har lagt den første tiden med sykdom bak seg.

Har du behov for en likeperson å snakke med?

Ta kontakt med lokallaget ditt eller ring tlf. 22 79 90 90 Åpen hverdager mellom kl. 12-18.



LHLs rådgivningstjeneste

Som medlem kan du få hjelp av våre helsefaglige rådgivere på tlf. 67 02 30 23.

Åpningstider:

- Hjerneslag: mandag kl. 12-15 og onsdag 17-21
- Astma, allergi, inneklimate og atopisk eksem: tirsdag kl. 12-15
- Fysisk aktivitet, rehabilitering, lungesykdom og kols: onsdag kl. 13-15
- Hjertesykdom: torsdag kl. 12-15



LHLs medlemsmagasiner

- Alle medlemmer får tilsendt medlemsmagasinet "Et bedre liv" to ganger i året.
- Som medlem i LHL Hjerneslag vil du i tillegg få tilsendt medlemsmagasinet "SlagNytt" tre ganger i året.
- Som medlem i LHL Astma og allergi vil du i tillegg få tilsendt et magasin to ganger i året.



Kurs og aktiviteter i ditt lokallag

Du kan delta på lokale treningsgrupper, kurs og temakvelder. Leser mer på lhl.no/lokallag.



LHLs pasientombud

Bistand fra LHLs pasientombud er gratis for medlemmene. Sakene gjelder ofte trygdeytelser, rett til helsehjelp, forsikring m.m.
E-post: atle.larsen@lhl.no



Nyhetsbrev om hjerte- og lungehelse, hjerneslag og astma og allergi

Se lhl.no/nyhetsbrev.



LHL Førstehjelp

15% rabatt på alle produkter i LHL Førstehjelp. Bestill her forstehjelp.no og bruk rabattkoden: 2021medlemlhl.



Rabatt fra Hjemmelegene

Som medlem betaler du kr 900,- (ordinær pris kr 1290,-) for hjemmebesøk, og kr 299,- (ordinær pris kr 350,-) for Chat med lege. Bestill på hjemmelegene.no bruk rabattkoden etbedreliv.



Rabatt fra Farmasiet

15% rabatt på nesten alle varer hos Farmasiet (bortsett fra legemidler og varer dekket av det offentlige), fri frakt på pakker i postkasse og på hentested. Bruk avtalekode lhl2017.



Rabatt på Word Medical Card

Et medisinsk nødkort som samler dine medisinske opplysninger. Gratis prøveperiode i 3 måneder og deretter kr 19,- per mnd. (Veil. Pris kr 325,- per år, ingen bindingstid). Bestill på wmc-card.no/lhl.



Rabatt fra SATS

15% rabatt på treningsavgift ved SATS. Bestill på sats.no, bruk rabattkode doomshpiad.



Rabatt på hotellopphold

Rabatt på hotellopphold hos Scandic Hotels, Thon Hotels og Nordic Choice Hotels. Du kan lese mer om hotellavtalene på lhl.no/medlemsfordeler.



Les mer på www.lhl.no/medlemsfordeler

Vi tar forbehold om endringer i medlemsavtalene.



Covid-19 situasjonen i Norge er per nå under kontroll. Vi kan leve og arbeide tilnærmet normalt, og lokallagene i LHL har startet opp med aktiviteter igjen.

Et bedre liv

Et bedre liv er et magasin fra Landsforeningen for hjerte- og lungesyke. LHL (Landsforeningen for hjerte- og lungesyke) er en medlemsbasert, ideell og helhetlig helseorganisasjon med nærmere 54000 medlemmer. LHL har 250 lokallag som tilbyr trimgrupper, likepersonstilbud, og et sterkt fellesskap over hele Norge. Gjennom forskning, politisk påvirkning, profesjonell behandling, folkeopplysning har LHL siden 1943 bidratt til å gi folk et bedre liv. Det skal vi fortsette med.

Adresse/
Ragnar Strømsvei 4, 2067 Jessheim
Postboks 103 Jessheimbyen, 2051 Jessheim
Tlf: 67 02 38 00
post@lhl.no
Lhl.no

Ansvarlig redaktør/
Even Gulbrandsen
Tlf: 47 84 46 35
even.gulbrandsen@lhl.no

Redaktør/
Julie Cathrine Knarvik
Tlf: 93245185
julie.cathrine.knarvik@lhl.no

Layout og produksjon/
Apriil Media AS
Apriil.no

Kjære medlemmer,

Mye aktivitet i lokallagene!

Lagene gjennomfører igjen møter, planlegger aktiviteter og trimgruppene har startet opp. Dette har vi lengtet etter nå i to år. La oss håpe at situasjonen varer ved.

Jeg vil takke dere alle sammen for at dere har holdt fast ved LHL i denne perioden selv om det fysiske tilbudet har vært redusert. Nå skal vi sammen gjenoppbygge aktiviteten og engasjementet rundt om i hele Norge.

LHL har gjort det vi har kunnet. Vi har holdt arbeidet i gang med videomøter. De ansatte har jobbet hjemmefra og gjort en god jobb i hele perioden. LHL har utviklet digitale kurs, kjørt digitale konferanser, arrangert webinarer og vi gjennomførte et godt landsmøte i oktober 2021 digitalt for første gang i historien.

LHL har stilt opp og hjulpet myndighetene med en Covid-19 hjelpetelefon sammen med andre frivillige organisasjoner. LHL har hatt en stor teststasjon på landets hovedflyplass og vi har etablert Covid-rehabilitering på LHL-sykehuset på Gardermoen. LHL-sykehuset Gardermoen har rehabilitert flest Covid-19 pasienter i Norge, fordi vi fra før har førsteklasses kompetanse på rehabilitering av hjerte- og lungepasienter.

LHL har også jobbet opp mot helsemyndighetene for å gjøre myndighetene oppmerksomme på de særskilte behovene en del av våre pasientgrupper har i en pandemi.

Det myndighetene burde lære av situasjonen vi har vært gjennom er at de frivillige helseorganisasjonene bør være en del av den totale beredskapen. Mye kunne vært gjort bedre og håndtert smidigere om frivilligheten hadde vært inkludert i beredskapsplanene. Det samme ser vi nå med flyktnings situasjonen i Europa. De fri-

villige helseorganisasjonene burde vært en del av beredskapen når vi nå står i en situasjon der vi skal ta imot mange mennesker fra Ukraina. Vi er tilstede i hele landet og vi kan bidra med hjertevarme, aktiviteter og praktisk hjelp.

Nå som vi vender tilbake til en mer normal arbeidshverdag vil LHL fortsette sitt arbeid for å skaffe våre pasientgrupper et bedre behandlingstilbud. Det er særlig et område som peker seg ut og som gjelder alle de pasientgruppene LHL representerer. Hjertesyke, lungesyke, de slagrammede – alle trenger de rehabilitering. Rehabiliteringstilbudet for disse gruppene er skammelig dårlig. Politikerne har over flere tiår lovet at alle som har behov for rehabilitering skal få det. Men, tilbudet har heller blitt mindre. Vi ser det godt her på LHL-sykehuset hvor vi har ventetider på 1. år, samtidig som vi har kapasitet for å behandle langt flere. Men, vi gir ikke opp. Nå arbeider vi sammen med en rekke andre organisasjoner og fagmiljøer for å løfte behovet for en rehabiliteringsreform.

Vi har gjennom de siste årene gjort en god del endringer i LHL. Endringene gir gode resultater og vi kan nå virkelig samle kreftene for en offensiv satsing for medlemmene og alle de LHL representerer.

Jeg ønsker dere alle sammen en riktig god sommer. Ta vare på helsen og hverandre.

Frode Jahren
generalsekretær



Et bedre liv

Ny giv etter krevende år!

Etter to år med pandemi, begynner fylkeslag og lokallag å se fremover mot lysere tider. Her tar leder i Sentralstyret, Bjørn Egil Bjørnstad og fylkeslederne Jan Tore Odd og Håkon Stubberud et tilbakeblikk på årene som har vært og kaster blikket fremover!

T/ Julie C. Knarvik



Bjørn Egil Bjørnstad



Jan Tore Odd



Håkon Stubberud

I følge Bjørn Egil Bjørnstad, leder i Sentralstyret, lokallagsleder i LHL Tromsø og representerer Troms og Finnmark, har tiden under koronaen vært svært vanskelig for LHL Tromsø. – Vi stengte ned 12. mars for 2 år siden og har så vidt vært oppe og vaka i forbindelse med at det åpnet seg opp litt. Da fikk vi kjørt trimprogrammene 1, 2 og 3 og vanntrim. Vi har ikke hatt noen form for lagsmøter eller sosialt samvær. Det har vært en vanskelig tid. Vi har hatt kontakt med medlemmene via sms for å informere og spørre om de trengte hjelp til noe. Sms har reddet oss litt, sier han.

Oppe og går igjen

– I slutten av januar var vi oppe og gikk igjen. Nå kjører vi alle trimprogrammene våre på nytt. Av de eldste er mange fortsatt reservert mot å komme i frykt for smitte, men vi får stadig nye medlemmer som kommer til, særlig på nivå 2. og 3. Alle går jo og venter på at vi skal kunne åpne opp og ha lagssamlinger og lagsmøter og slike aktiviteter som vi hadde tidligere, sier han.

Nylig avholdt de årsmøte i LHL Tromsø. Det var fysisk.

– Jeg var på det første Sentralstyremøtet i Oslo i forrige uke. Det var jo litt rart, for det var 4 måneder siden vi ble valgt inn i Sentralstyret. Vi har ikke sett hverandre annet enn på Teams, så det var veldig bra å treffes! I LHL Tromsø holder vi på å komme tilbake til det normale livet igjen. De som møter opp er entusiastiske. Jeg tror vi snart er tilbake til der vi var for to år siden, avslutter han.

Endring i sikte

Jan Tore Odd, Leder av interimsstyret LHL region vest ser tilbake på noen vanskelige år.

– Pandemien har nå vart i to år og ødela for etableringen av det nye fylkeslaget LHL Vestland på våren 2020. De gamle fylkeslagene LHL Hordaland og LHL Sogn og Fjordane ble stående, siden det ikke var mulig å avholde ordinært årsmøte for et samlet LHL Vestland i 2020, sier han. Et forsøk på å starte opp i 2021, strandet, da det ikke var mulig å rekruttere leder til laget på høsten 2021. Et interimsstyre ble valgt med Jan Tore Odd som leder.

– Forutsetningen var at valgkomiteen skulle arbeide videre med rekrutteringen til styret og det arbeidet er i gang. Interimstyret skal ha forberedende møter før ordinært årsmøte, som skal avholdes den 4. og 5. mai i Bergen. Dette møtet blir fysisk avholdt på hotell og vi håper på stor deltakelse og engasjement blant lagene i regionen, sier Odd.

Lokallagene i regionen

– På samme måte som for fylkeslaget, har pandemien satt sterke begrensninger på aktiviteten i lokallagene. De møtene som er avholdt, har vært nettmøter, og treningen har vært preget av restriksjoner av smittevern hensyn. Dette er i ferd med å endre seg nå og flere lokallag har startet opp trimaktiviteter og forbereder årsmøtene, sier han og legger til:

– Det er likevel en stor bekymring at flere lag melder om lav aktivitet og tilbakeholdenhet fra medlemmene om å møtes. Dette kan få følger for generell medlemsaktivitet og rekruttering av nye medlemmer og må få oppmerksomhet både fra LHL sentralt og fylkesorganisasjonen. Jeg vil anta at dette blir en hovedsak for behandling i det nye styret i fylket i tiden som kommer, avslutter Odd.

Holder god kontakt med lagene digitalt

Fylkesleder i LHL Viken, Håkon Stubberud, sier det er stor variasjon blant lokallagene i fylket. – Det er mye som kan sies om et så stort fylke. Det er lag som ligger helt nede og andre har omtrent ikke merket noe. De har klart å finne nisjer og har hatt en god kommunikasjon med medlemmene. De som har ligget og ligger nede har fortsatt en delvis panikk for å bli smittet og tør ikke å sette i gang med noe. Fra fylkets side har vi forsøkt å holde kontakten med lagene gjennom digitale samlinger. Årsmøte 2021 ble digitalt. Det samme vil skje i år også. Den største utfordringen her er å samle folket. Våre 40 lag, med forskjellig erfaring i forhold til den teknologiske verden er krevende. Ikke minst er det trist for de som ikke får koblet seg opp og dermed mister mye informasjon. Det er ikke alle steder i vårt fylke at nettet er stabilt nok. Disse føler seg fort utenfor, sier han.

Samling på Kongsberg

– Vi fikk til en kjempesamling på Kongsberg i september 2021. Dette var virkelig en positiv samling der vi behandlet innspill og forslag som var lagt frem til landsmøte. Her fikk vi en fysisk samling. Noen lag var dessverre ikke representert på grunn av frykten for korona, eller de av andre grunner ikke kunne være med. Eller de er av den oppfatning at Viken er blitt alt for stor. Dette er forhold det mest sannsynlig vil bli en endring på, sier han.

Inspirerende møtepunkter

– Vi i Viken tror at det nå, når det åpner opp, blir utrolig viktig å møte de små gruppen rundt omkring. Det er viktig å gi disse opplæring i den digitale verden på et nivå og en måte der alle kan forstå at det ikke er farlig og trykke på tastaturet. Møtepunktene med lagene er inspirerende.

”Det er fantastisk å se hva enkelte får til selv om det er korona.”

– Får man ikke til annet enn å møtes på spaser-turer, så møtes man slik. Lag har kjøpt LHL jakker, slik at alle er «uniformert», og de som møter disse gjengene er ikke i tvil om at nå er LHL på tur. Vi har en fantastisk natur og naturopplevel-sene lar ikke vente på seg. ”Et bedre liv med LHL” er mottoet til alle lag av LHL. Jeg var nylig med på årsmøte hos LHL Sarpsborg og vi kjørte et styrekurs for LHL Øvre Eiker. Det er spennende og inspirerende samlinger.

– Vi nærmer oss fylkesårsmøte. Vi er, ut fra det vi erfarer, det eneste fylket som kjører årsmøte digitalt. Vi har et langstrakt fylke og har derfor valg å ha dette på Teams. De fleste laglederne i vårt fylke behersker denne plattformen og vi gleder oss til at vi igjen kan møtes, avslutter Stubberud.



Tips oss om gode historier redaksjon@lhl.no

”Det er i slike sammenhenger vi opplever at med LHL har vi ”Et bedre liv”.”

Et bedre liv

LHL Steinkjer

Gjør medlemmene sprekere!

Da LHL Steinkjer startet prosjektet LHL Sprekere, fikk de med seg både unge og eldre medlemmer på en stor livsstilsendring.

T/ Julie C. Knarvik F/ Privat



Mye av suksessen bak LHL Sprekere er at LHL Steinkjer har vært flinke på markedsføring.

Det er høyt tempo på Saga FT Dampsaga-senteret i Steinkjer når LHL Sprekere har treninger. Både yngre og eldre gir jernet og progresjonen er formidabel! Prosjektet LHL Sprekere har fått mange opp av sofaen og deltagerne har funnet stor treningsglede sammen. – Ideen til LHL Sprekere kom utfra at flere av oss i styret har vært på LHL rehabiliteringsklinikk på Røros. Etter endt opphold er det for mange vanskelig å følge opp, finne motivasjon og treningsfelleskap som kan hjelpe en til å opprettholde et nødvendig trykk av trim og bevissthet rundt egeninnsats i forhold til helsa. Slik kom ideen om å opprette noe som siktet inn hjerte- og lungegruppa, sier Jan Frode Hagstrøm, leder i LHL Steinkjer.

Tenkte bredt

Styret i LHL Steinkjer drodlet om treningskonseptet de ønsket å starte. – Vi endret hjerte- og lungefokuset til et livsstilsendringfokus og ønsket de som var arvelig disponert inn i gruppen. Vi etablerte et samarbeid med Saga FT Fysioterapi, et treningssenter som drives av et knippe fysioterapeuter og naprapat. De møtte dette med stor entusiasme og ville være med. Vi ønsket å måle effekten av treningen opp mot denne gruppa og tok kontakt med Norges Idrettsforbund sitt testsenter på Steinkjer for å bistå oss i å teste alle deltagerne for å dokumentere effekten. Vi fikk til en avtale der de skulle følge gruppa med testing før oppstart og retest etter 10 uker. Vi ønsket også et sterkt

fokus på gruppedynamikken, det å skape et sosialt klima der det er lett å trives, mestre, se og bli sett.

“Erfaringer rundt omkring understreket viktigheten av at gruppedynamikken er en særdeles viktig faktor for å lykkes.”

Flinke på markedsføring

– Det startet som et prosjekt, men med mål om at det skulle bli et varig selvstående tiltak. Vi søkte midler fra Stiftelsen Dam og fikk 30 000 kr. Vi hadde et informasjonsmøte med instruktører og de som skulle teste, og fagekspertisen



Det er stort oppmøte og god stemning på treningene til LHL Sprekere.

er treninger onsdag og torsdag. På onsdager er vi ute og nylig innførte vi torsdagstreninger som da holdes inne på Saga FT sitt treningssenter. De har kondisjonstrening med innlagt styrketrening tilpasset gruppen.

“Folk er så glade og fornøyde og da er det så artig å holde på!”

Korona og nye prosjekter

LHL Steinkjer har i dag ca 250 medlemmer. Medlemstallet gikk litt ned under pandemien, men er på vei opp igjen nå. Som alle lokallag har kjent på, har koronaen påvirket aktivitetene. – Dessverre har koronaen innvirkning på alt av aktiviteter, og vi føler vi har mistet kontakten med mye av det vi holdt på med. Vi har alltid vært et aktivt lag og vi prøver å eksponere innholdet i LHL Sprekere og dele kunnskapen om helsebevissthet.

“Vi venter på at koronasituasjonen skal normaliseres så vi kan begynne å sette igang med å legge trykk på rekrutteringen igjen.”

som snakket om effekten av trening og ernæring. Det var et gratis, åpent møte for alle. Vi hadde tre forelesninger på en kveld: Ernæring og kosthold, trim som helse, og coaching. Da var vi igang! Vi hadde fått til informasjonsmøtet og den boosten vi ønsket! Sier Jan Frode.

I forbindelse med oppstart av LHL Sprekere, ble deltakerne tatt med til idrettscenteret og fikk testet O2 opptak, styrketester osv., med mål om re-testing etter 10 uker. – Vi kjørte trening to ganger i uken. Det var så artig!

“Det var stort engasjement og skikkelig trøkk på treningen med gode treningsinstruktører.”

Det var ganske tøffe tak. Dag én hadde vi hovedvekt på kardio og den andre dagen var det en blanding av styrke og kondisjon, rett og slett crossfit. Folk likte det og møtte opp hver time. Etter 10 uker tok de en re-test. Kvinnedelen av gruppen hadde størst progresjon, med 15 prosent økning i snitt. Da hadde vi solid dokumentasjon på effekten av denne typen trening. Det brukte vi for det det var verd og gikk ut i pressen. Og på nytt stod det folk og banket på, forteller Jan Frode.

“Lokal-tv kom og filmet og de trodde ikke det de så! At denne spreke gjengen var hjerte- og lungesyke... Vi fikk mye blest rundt det!”

Rekrutterer både yngre og eldre medlemmer

– Treningsopplegget appellerer til den yngre garden. Vi har medlemmer mellom 30-80 år. Her tar man det så hardt som man individuelt er kapabel til, og de ulike nivåene kan trene parallelt. Det er det som har vært hovedmagneten i engasjementet hos yngre, sier han.

LHL Steinkjer har og startet Sprekere senior.

– Det er langt mindre intensitet i dette treningstilbudet, men også her er det fokus på kondisjon og styrke. Treningen er åpen for alle, og i hovedsak godt voksne med høyere snittalder. Denne gruppen ledes også av helsefagutdannet instruktør. Vi finansierer kostnadene for å ha instruktør. Det



Leder i LHL Steinkjer, Jan Frode Hagstrøm, tester formen på Idrettscenteret.

Et bedre liv

Mer kunnskap om PAH vil gi bedre behandling

Pulmonal arteriell hypertensjon (PAH) er en sjelden lungelidelse som fører til høyresidig hjertesvikt om den ikke blir behandlet. Mange får ikke diagnosen før alvorlig hjertesvikt har utviklet seg. Det fikk Ina Lill Øvre Torp erfare!

T/ Julie C. Knarvik F/ Privat



”Jeg hadde aldri møtt noen med PAH før og plutselig så var det en gjeng med damer som fortalte om hvordan de hadde det i hverdagen sin. Det var fantastisk!”

Ina Lill Øvre Torp

Ina Lill Øvre Torp hadde følt seg syk siden 2005. – Jeg ble veldig fort andpusten, og måtte ta pauser bare jeg hadde gått opp en trapp, forteller hun.

Ina Lill snakket med både legen sin og en psykolog om symptomene, men fikk beskjed om at hun var i dårlig form og at hun måtte begynne å trene. – Min utfordring var at jeg på det tidspunktet var veldig overvektig. Men jeg følte sterkt at det ikke var riktig å trene. Jeg kjente at det skjedde noe inne i brystkassen min når jeg anstrengte meg, sier hun.

Hun ble stadig dårligere og hadde mange turer til fastlegen og det lokale sykehuset, uten at noen fant ut noe galt.

– En gang nevnte legen at han hørte en bilyd på hjertet mitt, men at den var så svak at det var sikkert ikke noe galt.

Feildiagnostisert

I løpet av disse årene fikk Ina Lill mange ulike diagnoser.

– Jeg sa: ”Det er noe galt med hjertet mitt”, men legen mente det skyldtes overvekt, livsstil, og jeg ble beskyldt for å være lat. Jeg gikk til psykolog og fikk behandling for angst. Jeg fikk diagnosen deprimert. Psykologen sendte meg på sykehuset for å ta en sykkeltest med EKG-måling. Jeg ble sendt hjem med beskjed om at hjertet var helt friskt og at jeg kunne begynne å trene. Min utfordring var at jeg på det tidspunktet var veldig overvektig. Men jeg følte veldig sterkt at det ikke var riktig å trene. Jeg kjente at det skjedde noe inne i brystkassen min når jeg anstrengte meg, sier hun.

2 måneder etterpå, våren 2012, var Ina Lill veldig dårlig. Kroppen begynte å samle på væske. Hun



orket nesten ingenting. Lå store deler av dagen på sofaen og sov mye.

– Jeg tenkte at dette er ikke noe normalt liv for en 26 år gammel jente. Jeg hadde noen tilfeller av hjertebank anfall, og etter et av disse anfallene ble jeg innlagt på sykehuset. Legene fant en bilyd på hjertet. Da ble det endelig tatt flere undersøkelser, blant annet ultralyd av hjertet.

Der kom det tydelig frem at høyre side av hjertet var altfor stor, og at Ina Lill hadde alvorlig hjertesvikt. Da hadde hun også 20 liter væske i kroppen, hovedsakelig i buk og bein.

– Hadde ikke dette blitt oppdaget på daværende tidspunkt, hadde det mest sannsynlig gått skikkelig ille med meg, sier hun.

Livet snudd opp ned

Hun ble henvist til Rikshospitalet.

– Det første som skjedde da jeg kom dit var at jeg ble satt på en sterkt vann drivende kur. Det endte med et vekttap på 20 kg i løpet av 5 dager. I tillegg fikk jeg masse nye medisiner. Jeg fikk diagnosen IPAH og beskjed om at jeg ikke fikk lov til å bli gravid. Så ble jeg sendt hjem. På den ene siden hadde jeg fått livet mitt snudd på hodet.

”Jeg hadde fått en livstruende sykdom som endret hele tanken min om hvordan livet mitt skulle bli.”

Samtidig følte jeg meg bedre enn jeg noen gang hadde gjort. Jeg var 20 kg lettere og hadde en pust som ikke kjempet imot hvert steg jeg tok.

Sorgreaksjon

– Hjemme gikk jeg en hverdag i møte hvor jeg opplevde stor sorgreaksjon over det å ha blitt syk, og ikke minst over det å ikke kunne få egne barn. Jeg var veldig redd for å dø. Jeg visste ikke hva jeg skulle gjøre, hvor jeg skulle henvende meg eller hva slags hjelp jeg kunne få. Hjelpen jeg fikk omhandlet kun selve sykdomsbildet. Men ingen så sammenhengen mellom den fysiske og psykiske helsen min, eller spurte hvordan jeg hadde det. Jeg følte meg veldig alene. Jeg var kjemperedd og i sjokk og sorg over situasjonen jeg hadde kommet i.

Rehabilitering på LHL endret alt!

Det gikk fire ensomme år før hun tok mot til seg og ba om hjelp.

– Jeg fikk henvisning til et rehabiliteringsopphold

hos LHL på Feiring. Det endret hele livet mitt! Jeg sier at jeg har et liv før og etter Feiring. For det første møtte jeg noen fantastiske damer som visste hvordan det var å være meg. I tillegg møtte jeg ansatte som ville meg så vel. De ville hjelpe meg til å ta tilbake livet mitt. De ville vise meg at livet kunne være verdt å leve til tross for at jeg hadde fått PAH, forteller hun.

Ina Lill lærte å trene og finne ut hvor mye kroppen og hjertet tåler. At det ikke er skummelt å bli andpusten eller at hjertet slår litt fort. – Jeg lærte at den angsten jeg trodde jeg hadde bare var at kroppen sa ifra at her er det noe galt. Jeg lærte så mye under dette oppholdet som jeg skulle ønske at jeg hadde visst mange år tidligere. Jeg ble et nytt menneske. Jeg ble glad i å være i aktivitet. I dag sitter jeg på første rad i spinningsalen flere ganger i uka og går turer i fjellet hver høst. I dag føler jeg at livet er verdt å leve.

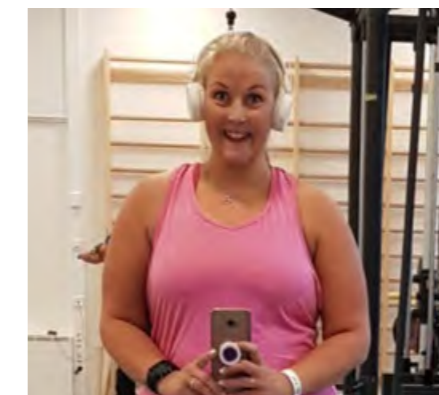
Et nytt syn på livet

– Livet med en kronisk lidelse er utfordrende og det er skummelt. Men det kan og inneholde mye fint, fordi man får et helt eget nettverk av mennesker som forstår og vet hvordan det er å være meg, og som vet hvordan det er å ha det slik som jeg har det. Man får et ganske nytt syn på livet.

Ina Lill savner et mer tverrfaglig tilbud rundt pasienter med PAH.

– Jeg savnet et helsevesen som hadde sett hele meg og som kunne veiledet meg til den hjelpen jeg trengte. Både det fysiske, men og det psykiske. Nå syns jeg det er helt greit at legen på Rikshospitalet fokuserer på det medisinske bildet når jeg kommer dit. For nå har jeg de andre verktøyene selv. Jeg har et stort nettverk rundt meg som jeg kan kontakte hvis jeg trenger det og jeg vet hvor jeg kan henvende meg.

”Hvis jeg trenger hjelp til å bearbeide sorg, hvis jeg trenger råd til trening som er så viktig for oss eller problemer jeg får knyttet til lidelsen min, så vet jeg hva slags verktøy jeg har og hvor jeg kan henvende meg!”



Da har man ikke når man er nydiagnostisert. Da vet man ikke hva man trenger eller hva man har behov for. Da har du det bare vanskelig og da trenger man noen til å lede deg den veien, forteller hun.

Ble oppdaget i siste liten

Ina Lill ble satt på medisiner, og fikk en umiddelbar og god virkning av dem. I dag trener hun mer enn hun noen gang har gjort før.

– Jeg har aldri vært i så god form før. Jeg er heldig, og legene har ikke satt noen begrensninger for hva jeg kan gjøre fysisk, sier hun.

Men hun har også dager der energien er på bunn og hun ikke kommer seg ut av sofaen.

– Den største utfordringen i hverdagen er fatigues. Det påvirker arbeidsliv, sosialt liv, familie og



venner. En del av diagnosen ble også å takle at jeg ikke kan få barn. Som ung, barnløs kvinne var det en vanskelig prosess. Jeg syns det er veldig trist at sykdommen min ikke ble oppdaget før. Jo tidligere den blir oppdaget, jo bedre responderer man som regel på behandlingen. Men det er en sjelden sykdom og den likner på veldig mye annet. Mange får feil diagnose. Og er man i tillegg overvektig, som jeg var, kan man bare glemme å bli tatt på alvor, sier hun.

Må øke kunnskapen om PAH

Ina Lill bekymrer seg for hvor mange som går der ute med de samme opplevelsene som hun hadde. Som aldri ble hørt eller trodd på. Som fikk andre diagnoser fordi legene ikke hadde PAH eller andre sjeldne diagnoser på radaren når de får inn pasienter som henne.

– Det å øke kunnskap om sjeldne diagnoser gir behandlere muligheten til å hjelpe raskere og bedre, og så får vi som har det muligheten til et langt og godt liv, avslutter hun.

Et bedre liv

Gjenåpning med bismak

Da samfunnet igjen åpnet opp etter pandemien, var det mange i risikogruppen som stengte seg inne. – Det er et paradoks, sier John Solheim, nestleder i LHL IPF.

T/ Julie C. Knarvik F/ Bård Gudín

– For at du skal kunne «gå på byen», så er det andre som tenker seg godt om før de går i butikken, sier John Solheim. Han har selv IPF (Idiopatisk Lungfibrose), er nestleder i LHL IPF og likeperson i LHL.

Over natten forsvant «meteren» og munnbind og alle andre restriksjoner, samtidig som smitten var på vei oppover. Befriende for mange, men for de i risikogruppene betydde det en mye større frykt for smitte.

– Plutselig forsvant alle hindringer. Man glemmer litt i bakspeilet de som er i risikosonen. Men på den andre siden er jeg opptatt av å skryte av unge og unge voksne som har ofret mye under pandemien, nettopp for at vi som er i risikogruppene skulle være godt beskyttet. Det er vi veldig takknemlige for!

Spurte medlemmene

– Vi vet at mange av våre medlemmer med alvorlig sykdom også før pandemien la begrensninger på sine aktiviteter og for eksempel var opptatt av å ta årlige influensavaksiner. De første koronavirusvariantene var alvorlige og særlig mennesker med høy alder og underliggende sykdom hadde stor risiko for alvorlig forløp ved infeksjon, sier John.

LHL IPF stilte spørsmål på den lukkede Facebook-gruppen: Når meteren og munnbind nå er fjernet, hvor store sikkerhetstiltak tar du i hverdagen?

Her er noen av svarene:

«Fortsetter med munnbind og avstand. Vil være enda mer forsiktig enn tidligere til vi kommer over smittetoppen.»

«Fortsetter med håndsprit, maske og avstand. Utviser forsiktighet som tidligere. Ingen oppmykning fra min side.»

«Litt stressa når man ikke lenger trenger å være hjemme når man ikke føler seg syk. Kommer nok til å møte mange smitta som lærer på en ungdomsskole. Kommer til å ha munnbind i nærkontakt med elever og prøve å holde avstand så godt jeg kan.»

«Munnbind, håndvask og avstand, men ikke veldig bekymret.»

«Samme tiltak som tidligere, men mindre handling de neste ukene.»

«Fortsetter med samme tiltak som før, men nå er det nesten umulig å holde smitten borte med to barn i barnehage og barneskole. Når reglene er som de er så er det umulig å beskytte seg.»

«Fortsetter å være forsiktig og bruke hodet, men jeg vil nok prøve å leve litt mer fritt, for det hører også til det å leve! Ta vare på dere alle sammen så godt dere kan!»

«Jeg lurer på hvordan pårørende har det nå

som munnbind og meteren opphører og smittetrykket øker?»

«Jeg har jobbet fra hjemmekontor hele tiden. Er usikker på hva jeg gjør nå når det ikke lenger er anbefaling om hjemmekontor. Å dra tilbake til åpent landskap høres ikke lurt ut slik situasjonen er nå.»

«Jeg syns dette er vanskelig. Har snakket med arbeidsgiver og fått bekreftet at det er akseptabelt å fortsette med hjemmekontor. Problemet er å skulle rettferdiggjøre beslutningen overfor kollegaer og andre. Det må være greit å si at jeg er pårørende til en person som fortsatt må skjerme seg. Selv om det ikke er påbudt med meteren og munnbind er det ikke forbudt å holde fast ved disse.»

«Som bruker av kollektivtransport prøver jeg å reise på tidspunkter som ikke er så travle.»

Viktig balansegang

Vi må finne balansegangen mellom det å være syk, og det å leve sammen med og for de vi har rundt oss og er glad i.

Pendelen har gått helt fra den ene siden til den andre: enten så stenger vi helt ned, eller vi åpner helt opp. Etter litt erfaring så vil nok pendelen stabilisere seg nærmere midten. Jeg tror at man vil se at det i perioder av året kanskje ikke er så dumt å ha munnbind på kollektivtransport. Ikke bare beskytter det oss for covid, men det vil og beskytte oss for en del annen luftbåren smitte. Gode tips til våre medlemmer kan være å reise og ta kollektivt utenom vanlige arbeidstider, hvis du kan, sier John.

Dialog med pasientorganisasjoner

Han etterlyser bedre informasjon fra Helsemyndighetene.

– Som vanlig dekker informasjonen fra Helsemyndighetene de store gruppene. Det er så viktig at FHI har dialog med pasientorganisasjoner, for vi har jo tilgang til medlemmene som representerer veldig mange av pasientene. De store gruppene får oppmerksomhet uansett. Det er de mindre gruppene som er lettere å overse, sier han.

Ansvarlig for egen helse

– Personlig er jeg mer restriktiv nå, for jeg vet ikke hvem som er smittet eller hvor fra. Vi vet ikke helt hvor farlig Omikron er og hva som skjer hvis vi blir smittet? Det å ikke vite er kanskje noe av det verste, sier John.

Jeg tar på en måte mer forhåndsregler nå, for jeg er tilbake til selv å måtte ta ansvaret for egen helse. For et halvt år siden så delte vi det ansvaret likt.

Men i dag er vi tilbake til at det er opp til den enkelte å beskytte seg selv. Jeg sier ikke at det er feil. Vi kan ikke forvente at samfunnet skal beskytte oss til enhver tid, men må selv bestemme hvilken risiko vi vil utsette oss selv for og på hvilken måte. Jeg skal ut å fly om noen uker og der kommer jeg til å ha på meg en beskyttelsesmaske og ikke bare et munnbind. Hjemme har vi fortsatt vaskestasjon i garderoben der alle som kommer på besøk må vaske hendene før de kommer inn. Dette er et enkelt tiltak som vi kommer til å fortsette med også etter pandemien er over. Det er enkelt, effektivt, fornuftig og har en stor effekt, sier han.

Viktig informasjonsflyt

Hvordan kan vi som pasientorganisasjon best hjelpe til?

– For LHL så gjelder det likepersonlinje, nyhetsbrevne, websider og slike lukkede dialoggrupper som det vi har på Facebook, hvor du kan være inne og diskutere og spørre om ting man lurer på uten at det blir noe offentlig. I forhold til alle mindre pasientgrupper så spiller pasientorganisasjonen en vesentlig rolle, fordi de har dialog med disse.

Vi kan ikke forvente at storsamfunnet vet hvem alle små grupper er. Men vi kan forvente at de legger til rette for at det blir dialog med dem.

Kunnskap må gå begge veier

Hva bør helsemyndighetene lære av dette? Ifølge John så kan avstanden mellom FHI og den enkelte pasient oppleves som ganske stor og det slår seg spesielt ut ved mindre pasientgrupper og sjeldne diagnoser.

– Myndighetsdialogen kommer sjeldent helt ut til den enkelte pasient når det dreier seg om sjeldne diagnoser. Vi har ikke funnet en smart nok måte å jobbe på. Det blir for byråkratisk. Det er utopi at alle små pasientgrupper skal ha et «sugerør» kommunikasjonsmessig inn til beslutningstakerne. Men hvordan sikre kunnskapen begge veier? Det er mange som ikke har tenkt på de små diagnosegruppene, for fokuset har naturlig vært på de store.

Vi må ha en sterkere grad av dialog helt ut til pasientene, og det kan vi få til med en enda sterkere dialog mellom FHI og pasientorganisasjonene.

Det er viktig å gi stemme til de sjeldne diagnosene, de med få pasienter som er spredd både geografisk og demografisk. Det er vanskelig å få øye på en liten andunge i en stor innsjø, før du kommer nær nok. Slik kan det å ha en sjelden diagnose med høy risiko for alvorlig sykdom av og til føles i en pandemisituasjon, avslutter John.

Fersk undersøkelse viser at LHL-medlemmene har levd i isolasjon

En stor andel LHL-medlemmer har vært isolerte under koronapandemien, viser en ny undersøkelse.

Koronapandemien har påvirket oss alle. Vi har gjort en undersøkelse blant våre medlemmer om hvordan koronapandemien har påvirket dem.

Isolerte

Undersøkelsen viser at 54 prosent har unngått å forlate hjemmet sitt. Lungesyke har vært mest isolerte, med hele 63 prosent som har holdt seg hjemme. Det er en overvekt med 59 prosent av kvinner under 60 år.

Godt over halvparten av de spurte har unnlatt å gå i butikken og de fleste har unngått å ta offentlig transport. Her toppe lungesyke statistikken med 85 prosent.

Hele 79 prosent, blant hjertesyrke, lungesyke og slagrammede har unnlatt å delta på sosiale arrangementer og samlinger. Her er og kvinner overrepresentert med hele 83 prosent.

Godt over 60 prosent av alle spurte har ikke hatt besøk

av venner og familie og 66 prosent har unngått all fysisk kontakt med andre mennesker.

Minimalt med sosial kontakt har ført til at mange har vært både ensomme, isolerte og redde.

Færre har oppsøkt lege

Blant lungesyke har 28 prosent unngått å oppsøke lege eller kontakte fastlegen og 23 prosent blant hjertesyrke. En liten andel på kun 8 prosent totalt har latt være å følge pågående behandling og medisiner, mens 40 prosent totalt har blitt fulgt opp av fastlegen /legekontoret under pandemien. Og hele 54 prosent av dem med hjerneslag synes de har blitt fulgt godt opp.

16 prosent har gjennomført digitale konsultasjoner hos fastlegen. Og hele 74 prosent har fått tilstrekkelig informasjon om vaksiner og smitteverntiltak. 19 prosent har opplevd en forverret helsetilstand under pandemien. Undersøkelsen er basert på svar fra 249 medlemmer.

Et bedre liv

LHL Fredrikstad

Pandemitilpasset trening for eldre hjerte- og lungesyke

Etter pandemi og nedstengning er LHL Fredrikstad stolte og glade over å nå kunne tilby medlemmene pandemilpasset trening for eldre hjerte- og lungesyke. Takket være et ivrig styre og Stiftelsen Dam!



T/ Julie C. Knarvik F/ Privat



Medlemmene i LHL Fredrikstad er glade for de nye treningsapparatene.

– Det er viktig å vise andre lokallag at dette går an å få til og at man kan få støtte, sier Rolf Bakkum, leder i LHL Fredrikstad.

LHL Fredrikstad er et aktivt lokallag og har fra før av trening med LHLS treningsprogrammer trinn 1, 2 og 3, vanntrim, to grupper med stavgang og bocce, et boulespill som er veldig likt boccia.

– Vi har mange medlemmer, og hensikten er å få flere i aktivitet. Ideen til dette treningsopp- legget kom som en konsekvens at vi hadde en del utstyr fra før av. En tredemølle, noe for balansetrening, og vi tenkte å kjøpe inn et og et apparat når økonomien tillot det. Men så leste vi om Stiftelsen Dam og om lokallag som hadde mottatt støtte, i nyhetsbrevet til LHL, så tenkte vi: Det prøver vi på! Jeg ringte Irene Steinsvik i LHL og fikk mange gode råd og mye bistand.

Og i nært samarbeid med Irene Steinsvik fikk vi levert en søknad om midler til dette prosjektet i fjor høst. Søknaden ble innvilget. Hensikten med prosjektet: Pandemitilpasset trening for eldre hjerte- og lungesyke, er å kunne gi medlemmene trygge omgivelser for å kunne trene litt mer variert, sier Bakkum og legger til: Den lange perioden med avlyste trimaktiviteter har vært vanskelig for våre eldre medlemmer.

Mange har vært isolert og har savnet det sosiale samværet i trimgruppen. For å hjelpe disse i gang igjen med trening, samt invitere nye brukere inn, vil vi derfor skape et nytt lavterskel treningstilbud som appellerer til eldre hjemmeboende hjerte- og lungesyke og slagrammede.

Smittevern godt ivarett

Ifølge Bakkum ser det ut som om folk fremdeles

er litt redde for å komme på trening med tanke på korona.

– Dette ser vi på sal-treningen spesielt. Der er det langt færre enn tidligere, og nå har det gått to år. Vi har klart å holde en del aktiviteter gående i henhold til retningslinjer i forhold til korona. Vi har klart å holde fire lokallagsmøter i 2021 og tilsvarende året før. Så vi har klart å holde en viss aktivitet, men det er færre folk tilstede. Uroen er nok der fremdeles.

Med gode smitteverntiltak og nye apparater, går medlemmene i LHL Fredrikstad en lys vår i møte. – Nå har vi kjøpt et multi-treningsapparat hvor man kan ha styrketrening av ulike muskelgrupper. Det er et roapparat, en tredemølle og tre sittesykler. Disse gir god ryggstøtte og man kan sitte på dem selv med dårlig balanse. Disse syklene er beregnet på de med størst nedsatt



funksjonalitet. Så har vi balansebrett og step- kasse, og strikker som man bruker til styrke- trening.

Vi har en spinningssykkel fra før. I salen kan vi ha 20 stykker uten bruk av apparater. Vi leier store lokaler. Her har vi dusjer og toaletter, vi har montert inn en heisstol, for det er ikke heis ned i kjelleretasjen. Så hvis du kommer med rullator så kan vi få deg trygt ned. Det samme gjelder hvis du sitter i rullestol. Vi har og egne rullestoler i kjelleren, forteller Bakkum.

Sosialt samvær og trening

– Den første gruppen er i full gang. Etter litt sosialt samvær spilte de bocce i halvannen time etterpå. Virkningen av det nye utstyret er at flere valgte å begynne med bocce. Det har ring- virkninger både for de som drev med bocce fra før, de vil og gjerne begynne med annen type trening. Da oppnår vi målet i første omgang med å ha minimum to grupper og vi planlegger å få til mer. Men vi må skaffe flere folk som vil være der.

Gruppene på inntil 10 personer ledes av lokal- lagetts egne instruktører som har lang erfaring med å lede trimgrupper og veilede og motivere trimdeltagere.

Det legges vekt på øvelser med fokus på styrke, utholdenhet og balanse, og øvelser og intensitet skal tilpasses den enkeltes tempo og kapasitet.

Viktig styrketrening

LHLs fysioterapeut og treningsinstruktør i Hjertekampen, Ona Eirin Eklund, har besøkt LHL Fredrikstad for å se på de nye treningsapparatene og gi råd i forhold til trening.

– Det som er veldig fint er at de har mange alternativer for ulike målgrupper. Man kan gå eller løpe på tredemølle. De har fine sittesykler som gir god avlastning av kroppen, samtidig som man kan bruke beina og bli andpusten og få opp pulsen.

”Vi kan gi et veldig variert tilbud med utstyr og vi har god plass til 8-10 personer.”



Ona Eirin Ulimoen Eklund, fysioterapeut i LHL.



Dette passer fint for de som sliter med tung pust i daglige aktiviteter, som for eksempel ved hjerte- og lungesykdømmer.

Selv om man bruker rullator, så er dette en fin måte å være aktiv på, og trene utholdenheten og kondisjonen. Det som også er veldig bra er at de har fått apparater og vekter som gjør det lett for alle å trene styrke. Styrketrening er veldig viktig for alle aldre og for denne målgruppa. Det gir god effekt.

Man øker muskelmassen, får bedre balanse og styrker skjelettet.

Hvis man sliter med å trene kondisjonstrening fordi man sliter med pusten eller har mistet mye muskelstyrke i beina av ulike årsaker, så bygger disse apparatene opp musklene dine så du får mer styrke og dermed også blir mer utholdende så du klarer å yte mer på trening og i hverdagen, sier Ona.

LHL Fredrikstad har, ifølge Ona, muligheten til å både ha individuell trening på apparatet eller å holde en gruppetime hvor man kan rotere mellom ulike øvelser.

– Treningen veiledes av frivillige instruktører som gir individuell veiledning og som gjør det trygt å være der, sier Ona.

Ifølge Rolf Bakkum har likeperson instruktørene fått opplæring i bruk av treningsutstyret og gjennomgått aktuelle øvelser.

– Blir tiltaket populært vil vi gjennom 2022 gradvis utvide med flere grupper spredt over flere ukedager og involvere flere trim- instruktører.

Vi forventer at trimtilbudet blir en viktig sosial og helsefremmende møteplass som virker positivt inn på deltakernes fysiske og psykiske helse.

Deltakerne får mulighet til å etablere nye rela- sjoner som kan åpne for deltagelse i andre aktiviteter, og treningen kan bidra til bedre mestring av dagliglivets aktiviteter og gjøre deltakerne mest mulig selvhjulpne i hverdagen, avslutter Bakkum.



LHL HJERNESLAG

- I LHL fikk jeg fellesskapet jeg savnet

T/ Julie C. Knarvik
F/ Marianne Otterdahl-Jensen

Merethe Claussen fikk livet snudd opp ned da hun ble rammet av hjerneblødning i 2016. Møtet med LHL endret alt!

Før slaget var aktivitet livet for trebarnsmoren. Hun spilte aktivt håndball, var trener, klatret i fjell og gikk på ski. Kalenderen var alltid full! Alt som tidligere definerte meg, forsvant over natta. Det var brutalt. 48 år gammel satt hun i rullestol på et dagsenter og feiret en 90-årsdag. Merethe følte seg veldig utilpass. Da hun, gjennom LHL, ble forespurt om å være med å starte et nettverk for unge slagrammede, endret alt seg!

– Fra den dagen følte jeg veldig på at vi ble ivaretatt. Det var godt å møte så mange dedikerte ledere som jeg virkelig følte at ville meg godt. Og som la opp til at vi kunne mestre og få hverdagen i orden, og motivere oss til å få det så bra som mulig.

– Jeg er sosial og veldig glad i mye folk. Det var et sjokk plutselig å skulle være hjemme alene med en ny kropp. Alle dro på jobb, og så satt jeg der. Jeg savnet et fellesskap. Det fikk jeg gjennom nettverket i LHL hjerneslag Ung Trøndelag. Det betyr utrolig mye å være medlem av LHL.

“Jeg fikk fellesskapet jeg manglet. Det ble nesten som en ny familie.”

Å stå utenfor alt, som man gjør når man får et hjerneslag, det tror jeg ikke man skal gjøre for lenge. Da kommer fort tunge tanker. Og det er lett å komme inn i en negativ sirkel og miste selvtilliten på så mye du ikke får til. Uansett hvor mye du prøver, så er det fysisk umulig. Da er det godt å ha likesinnede i det fellesskapet som både kan motivere, ha forståelse og trøste når det trengs.

– Jeg begynte som likeperson for å få opp andre som er gjennom det samme som meg. Det er utrolig mange faser etter et slag. Mestringen som ligger i det å hjelpe til. Jeg var et JA-menneske tidligere og god på å se og inkludere andre. Alt jeg likte å gjøre forsvant over natten. Så det er godt å få en rolle som gjør at du har betydning for andre. Og en god måte å bygge seg opp på igjen. Likeperson er et tilbud gjennom LHL som jeg synes er helt suverent!

“Man trenger å bli sett og hørt og finne glede og nytte i hverdagen.”

– Andre tilbud jeg har benyttet meg av er Medisinsk rådgiver. Jeg har og treningstilbud gjennom LHL. Det er et kjempebra tilbud hvor vi har fysioterapeut fra LHL klinikken i Trondheim som har laget program. Jeg får trent sammen med likesinnede med ulike treningsutfordringer. Jeg anbefaler alle å bli medlem av LHL, for jeg tror det er farlig å være for lenge i utenforskap. Kom deg opp av sofaen, og tør å komme første gang! Jeg garanterer at du finner et fellesskap som du får et bedre liv av, rett og slett!

– Mange dører lukkes ved brå sykdom og halvsidig lammelse, mens andre dører åpnes. Jeg har fått et rikt liv med nye, gode vennskap gjennom LHL. Jeg har truffet mange FANTASTISKE mennesker som deler gode og dårlige dager, treningstips m.m. Vi er en stor familie som støtter og heier på hverandre. Unik!



Av Lars Fjærli Hjetland, Politik- og samfunnsjef LHL

LHL i førersetet for rehabiliteringsreform

Sammen med 20 andre aktører krever LHL en nasjonal rehabiliteringsreform, som skal sørge for at pasientene får effektiv og riktig oppfølging etter behandling. Årsaken til kravet er at flere rapporter gjennom mange år har vist at tilbudene både i spesialisthelsetjenesten og i kommunen er for tilfeldig, mangler ressurser og har lange ventelister.

– Vi må sørge for at pasientene får en reell mulighet til å bli så friske som mulig etter behandling. Om ikke er det en nasjonal aksept for at folk som er syke ikke skal kunne få den livskvaliteten de egentlig kunne ha hatt. Norge kan bedre enn det, sier Frode Jahren, generalsekretær i LHL.

LHL og aktørnettverket jobber nå målrettet mot politikere i Stortinget og i regjeringen for å sørge for at arbeidet med en rehabiliteringsreform blir igangsatt, sånn at ansvarfordelingen mellom sykehus og kommuner blir avklart og at ressursene økes betydelig for å styrke kvalitet og kapasitet.

– Pasientene kan ikke være kasterbatter i et system der stat og kommune ser på hverandre om hvem som har ansvaret for å gi god og effektiv oppfølging. Reformen må sørge for en avklaring til det beste for pasientene, og ikke akseptere at kortsiktig økonomisk tenkning styrer prioriteringene i helsetjenesten. LHLS mål er at de som bør få spesialisert rehabilitering, skal få det, sier Jahren.



Nytt e-læringskurs om hjerneslag



Har du behov for informasjon om hva hjerneslag fører til og hvordan du skal takle ulike utfordringer etter slag? Et nytt e-læringskurs hvor landets fremste fagpersoner gir deg fakta og mestringstips, er nå klart. Kurset er åpent og gratis for alle. Og det kan tas når som helst og flere ganger.

Kurset tar utgangspunkt i slagrammede og pårørendes erfaringer og behov. Innholdet har blitt til i et samspill mellom brukere og fagpersoner.

Kurset er delt inn i tre hovedbolker:

1. Fysiske utfordringer
2. Kognitive utfordringer
3. Psykisk helse

Hver hovedbolk har undertemaer. Her finner du informasjon om kjente utfordringer som afasi, fatigue og syn. Men også om mindre omtalte emner som neglekt og apraksi. Ett område som angår de fleste, og som ellers ikke blir mye omtalt, er seksualitet. Kurset dekker også det. Og mye mer.

Du kan velge hvilket tema du vil gjennomgå. Da får du opp en video med forelesning. Etter forelesningen får du en oppsummering og tips.

Kurset er utviklet av Afasiforbundet i Norge, Landsforeningen for Slagrammede (LFS) og LHL Hjerneslag, med støtte fra Stiftelsen Dam.



Her finner du e-læringskurset: [slagkurs.no](#)

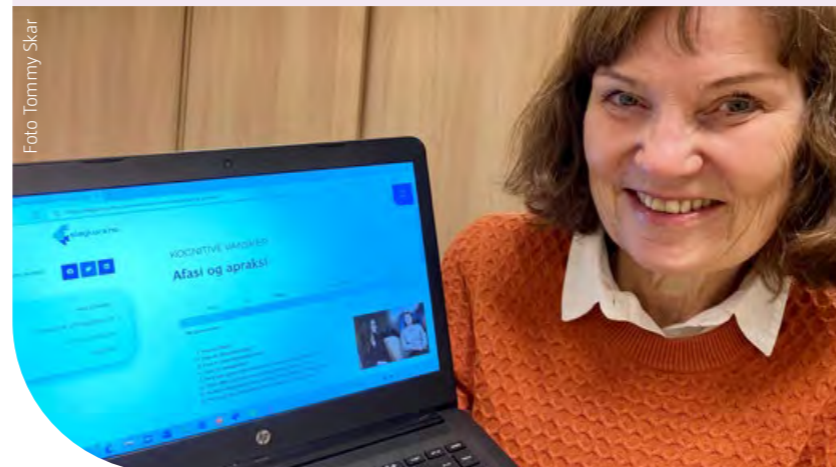


Foto Tommy Skar



Et bedre liv

LHL Finnsnes og omegn Danser for helsa!

Til rytmer som spenner fra sydlige strøk til gammeldans og linedance, svinger medlemmene seg på *Seniordansen Hjerteringen* og holder seg unge både til kropp og til sinns.

Dansen gir både glede, sosialt samhold og en sterk kropp!

T/ Julie C. Knarvik F/ Susanne Noreng



Seniordansen er populær og deltagerne utstråler stor danseglede.

– **D**ansen holder både kroppen og hjernen ved like! Sier Solfrid Nergård Hafstad, leder av *Hjerteringen*.

Seniordansen har startet opp igjen etter en lang pause på grunn av pandemien. Det har vært etterlengtet!

– Nå er vi klare for å starte opp. Vi går inn i vårt 20. år som likepersonsaktivitet i LHL. Vi startet i 2003. Da var vi 26 dansere på første samling. Det var stor interesse!

Hjerteringen seniordans er en gjeng med dansegledede voksne kvinner og menn som har øving én gang i uken. På øvingene lærer de nye danser, danser og koser seg med kaffe og sosialt samvær i pausen. *Hjerteringen* var veldig aktive og

“Dansen gjør oss rett og slett glade!”

opptrådte på ulike arrangementer i LHL regi, på hjerte- og lungesykes dag, kolsdagen og på den årlige festivalen: Finnsnes i fest. Men ettersom årene har gått har både danserne og opptredene blitt færre.

– Det er en voksen aldersgruppe med en gjennomsnittsalder på 82 år. Mange av de som var med i begynnelsen har gått bort og andre har sluttet av ulike årsaker. Tilstrømningen har ikke vært like god.

Snuoperasjon i sammenslåing

Da medlemstallene var synkende måtte de tenke litt utenfor boksen.

– I 2017 gjorde vi noe lurt. Vi måtte være et visst antall for å holde *Hjerteringen* i gang. Så da gikk vi sammen med nabokommunene Sørreisa og



Etter dansen er det tid for en kaffekopp og ikke minst etterlengtet sosialt samvær!

Målselv. Vi danset sammen og byttet på å være i de tre kommunene. Da ble vi dobbelt så mange dansere og dobbelt så mange instruktører. Instruktørene blir kurset av seniordans-forbundets utdanningsledere.

– Vi lagde vår egen fane og reiste på stevne. Målselv har etterhvert blitt så få at de ikke er med mer, så nå er det Sørreisa og Finnsnes igjen. Og vi fortsetter og øver annen- hver gang på Sørreisa og på Finnsnes. Så fortsetter vi å opptre på sykehjem og i omsorgsboliger til glede for både beboerne og oss. Nå er vi 20 medlemmer totalt i *Hjerteringen*, forteller Solfrid.

Glede over å kunne danse igjen!

– Flere har uttrykt at de gleder seg til å begynne å danse igjen etter en lang pause. Vi har hatt pause nesten hele 2020 og halve 2021, men startet opp igjen i høst. Da holdt vi på til 1. desember. Jeg var redd for at mange falt fra da i høst, for vi hadde hatt et nybegynnerkurs, og de nye hadde jo bare så vidt fått begynt å danse før det ble stopp igjen. Men de fleste ble med videre likevel. Det var positivt overraskende at så mange ble med videre, sier Solfrid.

Trening og danseglede

Danseglede er, ifølge Solfrid, et viktig stikkord for alle som er med i *Hjerteringen*.

– Vi har det tilfelles at vi er glade i å danse og glade i å komme sammen sammen og danse. I seniordansen får vi god anledning til det, for vi trenger ikke å ha en dansepartner. Ikke alle har det. Dansen gjør oss rett og slett glade!

Ifølge Solfrid er det i de fleste senior dansegruppene overvekt av damer.

– Halvparten får på seg et blått bånd og resten et rødt, så har vi løst det problemert, ler hun.

Sosiale skravlepauser

Under selve dansen er det ikke tillatt å skravle. Det er det bare instruktørene som får lov til.

– Men i kaffepausene, da er det god anledning til å skravle. Det er viktig, ikke minst nå etter pandemien. Mange har hatt en lang periode med isolasjon og ensomhet, så det er nok mange nå som er veldig pratesjuka. De skal få tid til å skravle masse, sier Solfrid.

Trening for hode og kropp

Hjerteringen danser alt fra gammeldans til sør-amerikanske rytmer, tango, linedance, selskapsdans, vals, tango, swing og foxtrot.

Dansen er selvfølgelig tilpasset eldre. Det er mye å konsentrere seg om og mange begreper de må lære seg. Dans er god trening både for kroppen og hjernen. Samtidig som det styrker muskler, skjelett og ledd.

Dansen gir oss og bedre kondisjon, og den stiller krav til konsentrasjon og koordinasjon.

– Hjernen må ta imot informasjon, bearbeide den og bringe det videre til kroppen som skal utføre jobben i samhandling med andre. Noe som skiller seniordans fra annen dans er at det er så mange begreper i seniordans som må læres og huskes, så de er nødt til å konsentrere seg og tenke. Det er hjernetrim! Det er stadig forskning på hva som kan forebygge demens, og her scorer seniordans høyere enn både annen fysisk aktivitet og kryssord! Seniordans er bra for å forebygge demens. I vår gruppe har vi to 90-åringer. En av dem fyller 92 i år. De er fortsatt med og danser, og ingenting tyder på at de har tenkt å gi seg med det første. Seniordansen er en sosial og trivelig aktivitet.

“Å gjøre noe meningsfylt og artig sammen med andre kan motvirke ensomhet og depresjon.”



Dans er trening for kropp og sjell



Tips oss om gode historier redaksjon@lhl.no

Et bedre liv

Hjertekampen

Trening rett inn i stua

En halvtime tre ganger i uka gir deg et sterkere hjerte og reduserer risikoen for å utvikle alvorlig sykdom! Takket være Hjertekampen så har ekteparet Bente og Håkon sammen trent seg til toppform på stuegulvet!

T/ Julie C. Knarvik



– Det har vært veldig bra å følge Hjertekampen. Vi er pensjonister og trener sammen. Det er på med joggeskoa og bare å komme seg i gang. Det er jo egentlig veldig behagelig og trene hjemme. Du slipper og dra av gårde, og det er bare å dusje rett etter at du er ferdig. Det er jo praktisk, sier Bente.

Ekteparet Bente og Håkon Gebhart (67) fra Tromsø har alltid holdt seg aktive, gått på ski, gått lange turer, og vært på svømming. Håkon har akkurat kommet inn fra flere timers snømåking.
– Det er mye god trening i det, ler Håkon. Bente er enig:
– Vi syns det er viktig å trene styrke, de store muskelgruppene, bevegelighet, balanse og utholdenhet. Særlig leksjon 14 og 17 i Hjertekampen har blitt favoritter hos oss. Vi driver og med spinning en gang i uken. Det syns jeg er helt grusomt, men det er veldig deilig etterpå, ler Bente.

De liker best treningsøktene hvor de følger en instruktør hele veien gjennom.
– Vi er jo litt late av natur, spøker hun og legger til at der hvor man viser en øvelse og sier: «Vær så god, gjør det så og så mange ganger», det er ikke så inspirerende. Selv om øvelsene er flotte og man kan gjøre de innimellom. Men det å bli dratt videre av en instruktør som sier: "Tre til, kom igjen! Det klarer du!" Det er det som virker.

Rask progresjon med Hjertekampen
Bente og Håkon begynte å trene med *Hjertekampen* da appen kom.
– Da korona kom, Norge stengte og treningsentrene stengte ned, så ble det litt stusselig. Da ramlet jeg over en treningsvideo fra LHL og begynte å følge det litt sporadisk og etterhvert mer og mer systematisk. Da Hjertekampen kom så kastet vi oss med på det. Vi tenkte at her har vi en progresjon i øvelsene, og dette kan vi følge. Det blir gjerne sånn når man er hjemme og skal dra seg selv litt i håret for å komme i gang. Vi har jo veldig mange gode unnskyldninger for å slippe dette her, ler hun og legger til: Så da ble det en greie å følge.

En fin forpliktelse
Bente har en søster som bor langt av gårde på et annet sted i landet.
– Hun hev seg også med på *Hjertekampen*. Så det ble det sånn at hver gang vi hadde trent, så måtte vi melde til hverandre. Det gikk litt sport i det og det ble en liten forpliktelse. Det var god drahjelp for henne som var alene, sier Bente.

Ekteparet har fulgt *Hjertekampen* jevnt og trutt.
– Først fulgte vi et 8 ukers program, og så måtte vi kjøre på en runde til. Da sommerferien kom lå vi litt lavt i terrenget. Så begynte høsten igjen, og nå har vi holdt det gående tre ganger i uken mer eller mindre et helt år, forteller de.

"Treningen har blitt en del av hverdagen vår."



Brukervennlig og enkel
De er enige om at appen fungerer helt fint. Og de bruker mest ipad så de får en større skjerm.

– Det beste med Hjertekampen er at vi får et spark bak til å drive med trening. Og noe som dytter oss i gang. Det er kjempeviktig å holde seg i aktivitet. Vi skal holde kroppen noenlunde i gang. Som jeg sier: Vi skal knytte sko så lenge vi lever. Og hvis vi har glede av kroppen så lenge vi lever, så er jo det positivt. Det kan ikke sies for ofte, sier Bente
– Og så skal det egentlig så lite til. De tre halv-timene i uken er jo ingenting. Men det er kjempeviktig. Hvis det er en periode vi ikke har fått gjort det like regelmessig, så kjenner vi at nå må vi igang igjen, supplerer Håkon.

Sprekere enn på lenge
– Jeg tør påstå at jeg er i bedre form nå enn da jeg jobbet og det var mye stillesitting. Det med bevegelighet kjennes så deilig når det funker, og for mannen min sin del så har det med bevegelighet blitt mye bedre. Jeg prøver å reklamere for venner og bekjente for jeg syns *Hjertekampen* er et så fint tilbud. Dette er trening rett inn i stua som passer for alle. Og så kan du

gjøre det på det nivået du vil. Det er veldig ok at det er forskjellige nivåer. Og så kan du ta i så mye du vil og gjøre så mange økter du vil.

Særlig for oss som er litt opp i åra, så er dette med styrke og balanse så innmari viktig.

Hjertekampen har vært en god inspirasjon nå når vi er pensjonister. Det er lett å bli sittende i stolen. Treningen har blitt en del av hverdagen vår, sier Bente.



Last ned Hjertekampen-appen





LHL Førstehjelp

medlemmenes egne butikk

Som medlem får du **15 % rabatt.**
 Bruk rabattkode: 2021medlemlhl

Nettbutikken eies og drives av LHL.
 Ved å handle i medlemmenes egne nettbutikk, bidrar du samtidig til det viktige arbeidet LHL gjør for landets pasienter. Alt overskudd går til dette.

forstehjelp.lhl.no











Et bedre liv

LHL krever

Test kolesterolverdiene hos ungdom!

Mange unge går rundt med for høyt kolesterol, noe som kan føre til hjerte- og karsykdom. Derfor krever LHL at ungdom skal teste sine verdier som en del av vaksineprogrammet.

T/ Julie C. Knarvik F/ Agurtxane Concellon

Flertallet i den norske befolkningen kjenner ikke til, eller er ikke bevisst sine kolesterolverdier eller forhøyet blodtrykk. Dette er bekymringsfullt fordi det kan medføre alvorlige hjertelidelser i voksen alder og er en risikofaktor for hjerneslag. Høyt kolesterol er en av de viktigste risikofaktorene til hjerte- og karsykdom, og er fortsatt en stor sykdomsbyrde i Norge. Etter tobakk er usunt kosthold det som tar flest liv før vi fyller 70 år, gjennom hjerte- og karsykdom.

Vit din verdi før voksenlivet starter

LHL krever at all ungdom tester sine verdier som en del av vaksineprogrammet, når de avslutter videregående skole. Å vite sine verdier før voksenlivet starter, vil bidra til økt bevissthet om betydningen av en sunn livsstil videre. Fysisk aktivitet og bevissthet om en sunn livsstil er viktig for kropp og sjel, og som beskyttelse mot utvikling av hjerte- og lungesykdommer, astma og allergi, hjerneslag og andre livsstilssykdommer, slik som overvekt og diabetes. Det må føres en politikk for at det sunne kostholdet blir billigere og lett tilgjengelig.

Ifølge Jostein Grimsmo, overlege ved hjerterehabiliteringsavdelingen på LHL-sykehuset Gardermoen, er det først og fremst viktig å teste unge for kolesterol for å unngå hjerte- og karsykdom.

– Vi vet at høyt kolesterol er en skikkelig risikofaktor for hjerte- og karsykdom. Det gjelder hovedsakelig både koronar hjertesykdom og hjerneslag. Det vi vet er at man får betydelig redusert risiko ved å senke kolesterolet med 30–40 prosent, sier han.

Arv og usunn livsstil

Årsakene til høyt kolesterol hos unge er, ifølge Grimsmo, primært at det er arvelig. Overvekt og inaktivitet bidrar og til at det blir høyt. Og

dårlig kosthold som gjør at man legger på seg og derfor får forhøyet kolesterol. – De som er mest utsatt er de som har tidlig hjertesykdom i familien. Og hvor det er kolesterol som er årsak til hjertesykdommen og at de har fått det tidlig. Det er en del som har moderat forhøyet, og som kan være i en risikosone hvis de går med for høyt kolesterol lenge. Så er det de familiære, de som er sterkt arvelige. De er ekstra utsatt. Og de med den høyeste risikoen skal følges opp fra de er barn. En del har moderat risiko. Det er de med diabetes type 1 fra 35 årsalderen, og de med diabetes type 2 under 50 år som har forhøyet risiko, sier Grimsmo.

blodtrykk og som står i fare for å utvikle diabetes. Derfor mener vi at det er viktig å sjekke kolesterolverdi tidlig for å kunne følge det og se at de ikke kommer opp i farlige verdier over tid, sier Grimsmo.

Samfunnsbesparende

Å forebygge hjerte- og karsykdom er, ifølge Grimsmo, samfunnsbesparende. – Å vite sine kolesterolverdier allerede fra myndighetsdagen kan redusere risikoen for hjerte- og karsykdommer senere i livet. Å ta en kolesteroltest bør være en enkel og billig investering for både den enkelte og folkehelsen. Enkelte vil mene at screening av kolesterolverdier er ressurskrevende for helsevesenet, samt at det i noen tilfeller kan gi økt grad av engstelse og stigmatisering. Vi mener imidlertid at det er bedre å vite enn og ende opp med et hjerteinfarkt. Det er verdt å ta det hos de man ser at har økt risiko, sier Grimsmo.

At vi i tidlig voksen alder får en økt bevissthet om egen helse, sunne valg og vaner i hverdagen, vil, ifølge Grimsmo, igjen spare oss for menneskelige lidelser og offentlig ressursbruk i helsevesenet i neste omgang. – For å forebygge høyt kolesterol må man prøve å holde vekten nede og følge de vanlige livstilsrådene med sunn mat, kosthold og noe grad av fysisk aktivitet. Vi ser mange 40-åring med hjertesykdom som åpenbart har hatt et for høyt kolesterol opparbeidet fra tidlig voksen alder. Med et lite stikk i fingeren som 18-åring, og på nytt som 30-åring, ville vi kunne redusert tilfeller av hjerte- og karsykdom, gjennom endret kosthold og økt bevissthet om egen livsstil, sier Grimsmo.

Anbefaler testing ved 18 års alder

Arbeidsgruppen for preventiv kardiologi i Norsk cardiologisk selskap, hvor Grimsmo er med, anbefaler de med litt familiehistorie at de tester seg ved 18 års alder, for da å fange opp en økt risiko hvis de har for høyt kolesterol. – Det vanligste er å gjøre det hos fastlegen. Men jeg tror at mange fastleger er for lite obs på dette og litt forsiktige i forhold til å teste kolesterolet. Vi ser mye overvektig ungdom med høyt

”Å vite sine verdier før voksenlivet starter, vil bidra til økt bevissthet om betydningen av en sunn livsstil videre.”



Ta vare på huden

Huskeregler om barn og sol

Det er viktig å ha gode solvaner og at vi voksne er gode rollemodeller når det gjelder å tenke solbeskyttelse. Hvis barna lærer hva som er bra med sola og hva som er for mye, så kan de slippe mange episoder med vond solbrenthet. Hyppig forbrenning som barn øker risikoen for hudkreft senere i livet.

Det må du gjøre

- 1 Barn under 6 måneder bør ikke være i sola, og barn under et år bør ikke oppholde seg i direkte sol.
- 2 Selv om vi ikke utsettes for direkte sollys bør bar hud smøres med solkrem, for eksempel på kinn, hender og føtter.
- 3 Snø og vann reflekterer sollyset og forsterker.
- 4 Litt sol er bra, men på solrike sommerdager bør vi sørge å ta noen pauser i skyggen.
- 5 Solkrem er viktig på bar hud.
- 6 Har du vært lenge i solen midt på dagen, bør du smøre de på nytt.
- 7 La det bli en vane å ha med solkrem på tur, i barnehagen - og i skolesekken.
- 8 Gi rikelig med drikke.



Velg riktig solkrem

- Velg en krem som gir beskyttelse mot både UVA- og UVB-stråler. En kombinasjon av fysiske og kjemiske filter finnes i mange solkremer og beskytter mot både UVA og UVB stråler.
- Solkrem med fysisk filter blir gjerne liggende som et hvitt lag, beskyttende hinne, utenpå huden og reflekterer solstrålene bort noe som er gunstig.
- Solkrem med kjemisk filter trenger ned i huden og absorberer de skadelige strålene og omgjør dem til uskadelig infrarød stråling, dvs varme. Disse kremene er lettere å smøre ut.
- Noen reagerer på solkrem. Hvis du opplever rødhet i huden, det klør, du tror du er blitt "solbrent", smører på mer og blir stadig verre, kan det være en allergisk reaksjon. Det kan være en reaksjon på en av ingrediensene i kremen, eksempelvis parfyme. Velg derfor en solkrem med minimal risiko for allergi, og uten parfyme. Spør på apoteket etter en solkrem egnet ved solekssem og tilpasset sensitiv hud.
- En del kremer kan ha innholdsstoffer som trenger inn i huden, og som i verste fall kan være helseskadelige. Ved valg av krem er det derfor viktig å bruke sunn skepsis, unngå ekstra kjemikalier som bl.a. parfyme, tenke på behovet ditt og ved usikkerhet, spør om råd på apoteket.

Smart smøring

- Vær raus med solkremen. Bruk en stor håndfull med krem, tilsvarende 40 ml (ca. to spiseskjeer) for voksne og en barnehånd (20 ml) for barn. Påsmøres det et for tynt lag, kan den solfaktoren du benytter reduseres. Eksempelvis vil faktor 15 i tynt lag, kun tilsvare faktor 3-5.
- Bruk solkrem med minst SPF 30.
- Smør jevnt og rikelig.
- Smør ofte, minst hver andre til tredje time.
- Husk å smøre øreflipper, hender og panne.
- Har du lys hud trenger du ekstra beskyttelse.

Velg allergivennlige blomster:



Unngå
Liljer, Solsikke, Gerbera, Løkplanter
(som påske- og pinseliljer og tulipaner)



Bruk gjerne
Gule, duftfrie roser, Gul ildtopp,
Fioler, Stemorsblomster

Et bedre liv



Senk kolesterolet med riktig kosthold!

Senk kolesterolet med enkle grep!

Klinisk ernæringsfysiolog, Marte G. Byfuglien, gir deg her sine beste tips.

T/F LHL i samarbeid med Mills

Et kolesterolvennlig kosthold handler, enkelt forklart, om å spise mer av det gode umettede fett og redusere inntaket av mettet fett. Her får du syv enkle endringer du kan gjøre og konkrete tips til hva du bør spise:



Fisk og fiskepålegg (både fete og magre)

Spis 300–450 gram ren fisk i uken. Det tilsvarer for eksempel fisk til middag to til tre ganger i uken. Det er ikke alltid like lett å få tid eller mulighet for en ordentlig fiskemiddag, men heldigvis er fiskepålegg et godt og enkelt alternativ. Seks påleggsporsjoner med fisk tilsvarer omtrent en middagsporsjon.

Minst 200 gram bør være fet fisk som laks, ørret, kveite, makrell, sardiner og sild.

Spis: Ren fisk

Hvorfor? Erstatter du fete kjøttstykker eller kjøttprodukter som pølser eller medisterkaker med fisk så får du i deg mindre av det usunne, mettede fett og mer av det sunne umettede fett.



Produkter med plantesteroler

Vita Proaktiv er en lettmarginer laget spesielt for deg som ønsker å redusere kolesterolet. Den er laget av raps- og solsikkeolje, og tilsatt plantesteroler. Studier har dokumentert at det er mulig å redusere kolesterolet med 7–10 prosent på 2–3 uker, forutsatt at man spiser 1,5–2,4 gram plantesteroler daglig. 25 gram Vita hjertego' Proaktiv tilsvarer 2 gram plantesteroler. Det blir ca. 3–4 brødsiver daglig.

Spis: Vita hjertego' Proaktiv

Hvorfor? Plantesteroler er plantenes kolesterol og inntak av dette kan gi kolesterolreduksjon, ved at de hindrer kolesterolet å gå fra tarmen til blodet og reduserer dermed kolesterolet.

Kilder: 1. Ulven SM, Leder L, Elind E, et.al. Exchanging a few commercial, regularly consumed food items with improved fat quality reduces total cholesterol and LDL-cholesterol: a double-blind, randomised controlled trial. Br J Nutr. 2016 Oct;116(8):1383–1393. Epub 2016 Oct 14. 2. Law MR, Wald, NJ, Thompson SG. By how much and how quickly does reduction in serum cholesterol concentration lower risk of ischaemic heart disease? BMJ. 1994 Feb 5;308(6925):367–72.



Havre og bygg

Havre og bygg inneholder betaglukaner, en type fiber, som har vist seg å være gunstig for å redusere kolesterolet. Spis for eksempel byggrynsgrot, havregrot, havrebrød eller havrekjeks. Havre kan også males til mel og brukes i for eksempel pannekaker. For å oppnå effekt på kolesterolet bør du spise 3 g betaglukan fra havre eller bygg. Det tilsvarer ca. 75 gram havre, eller en stor bolle havregrot.

Spis: Havregrot

Hvorfor? Havre er rik på en type vannopløselige fibre som kalles betaglukan. Disse produserer en «gele» i tarmen som suger opp LDL kolesterol, og fører det ut av kroppen.



Magre kjøtt- og meieriprodukter

Fileter av kjøtt og magre kjøttprodukter er et bedre valg enn fete kjøttstykker, bearbeidet kjøtt og kjøttprodukter som også kan være røkt eller saltet (f.eks. bacon eller spekepølse). Begrens mengden rødt kjøtt og bearbeidede produkter av rødt kjøtt til 500 gram per uke. Dette tilsvarer to til tre middager og litt kjøttpålegg. La gjerne de resterende middagene være fisk eller vegetar.

Fete meieriprodukter inneholder mye mettet fett, velg derfor de magre variantene. En enkel måte å finne magre meieriprodukter på er å gå for de som er merket med Nøkkelhullet. Det vil for eksempel være ekstra lett melk og lett gulost.

Spis: Karbonadedeig og ekstra lett melk

Hvorfor? Kjøttdeig og medisterdeig har et mye høyere innhold av mettet fett enn karbonadedeig. Ved å velge magre meieri- og kjøttprodukter sparer du deg for mettet fett.



Olje, flytende margarin og myk margarin

Myke og flytende plantemargariner og matoljer er laget av planteoljer. Planteoljer som rapsolje, olivenolje eller solsikkeolje har et høyt innhold av umettet fett, og bør være en del av kostholdet. Unntaket er palmeolje og kokosfett, som faktisk har mer mettet fett enn meierismør.

Velg: Flytende margarin til steking og annen matlaging

Hvorfor? Erstatter du fast margarin og meierismør med flytende margarin og myke margariner får du i deg mindre av det mettede fett og mer av det umettede fett.



Grønt og grovt

Et triks når du vil redusere inntaket av mettet fett er å fylle på med andre godsaker som kan ta plassen til den ekstra pølsa eller koteletten du kanskje ellers ville ha spist. Grønnsaker og frukt er kalorifattige, samtidig som de gir volum. Erter, bønner og linser inneholder fiber, har et lavt innhold av både fett og mettet fett og er uten kolesterol. Grovt brød, fullkornsrís og fullkornspasta bidrar også til å gi et måltid som metter godt.

Spis: La grønnsaker utgjøre halve middagstallerkenen

Hvorfor? Grønnsaker metter samtidig som de inneholder lite fett og kalorier.

Filterkaffe

Et moderat inntak, dvs. 3–5 kopper kaffe per dag, er vist å være helsefremmende. Kaffe inneholder en stor mengde biologisk aktive stoffer og en del av disse er gunstige for helsen. Kaffe er for eksempel vår største antioksidant. Samtidig inneholder kaffe kolesterolholdige stoffer. Det er derfor viktig å fylle kaffekoppen med riktig tilberedt kaffe hvis ditt kolesterol er for høyt.

Drikk: Filterkaffe

Hvorfor? De kolesteroløkende stoffene i kaffe, cafestol og kahweol, vil ved filtermalt kaffe feste seg til kaffefilteret og ikke bli med over i kaffekoppen.

Et bedre liv

Ta LHL Quizen!

Ta quizen som LHLs eksperter har laget for deg og øk kunnskapen om hjerte, lunge, kols, astma, hjerneslag og ikke minst fysisk aktivitet!

Få med deg ektefelle, kjæresten, en venn, en nabo eller ta den til kaffen i plenum på et lokallagsmøte!

Hjerte

Hjertets blodårer

Hjertemuskelen har sin egen blodforsyning. Den ligger som en krans rundt hjertet og tilfører oksygenrikt blod. Hva kaller vi disse blodårene?

- 1. Vener eller kransvener
- 2. Hovedpulsårer
- 3. Kranspulsårer eller kransarterier

Hjerteklaffer

Hva heter hjerteklaffen som åpner seg når blodet strømmer ut i kroppen fra hjertets høytrykksside og ut i hovedpulsåren(aorta)?

- 1. Aortaklaffen
- 2. Pulmonalklaffen
- 3. Fullklaffen

Kolesterol

Hva omtales ofte som det gode kolesterolet? Vi tilfører kroppen det ved å spise fet fisk, nøtter, avo cado og oljer som raps og olivenolje

- 1. LDL (low density lipoproteins)
- 2. Totalkolesterol
- 3. HDL (high density lipoproteins)

Røykeslutt Både hjerte og lunge

Hvor lang tid tar det fra røykeslutt til lukt og smakssans våkner mer til liv og maten smaker bedre?

- 1. To måneder
- 2. To døgn
- 3. To uker

Astma og allergi

Allergi

Hvor mange opplever en eller flere allergiske reaksjoner i løpet av livet

- 1. 2-3% av befolkningen
- 2. Nesten 50%
- 3. 30-40%

Pollenallergi

Ved pollenallergi er det typisk å

- 1. Klø i øynene, nyse og være trøtt
- 2. Hoste opp gult slim
- 3. Være tett i nesen hele året

Matallergi

Dersom du er allergisk mot egg

- 1. Må du unngå eggehvite og eggeplomme
- 2. Kan du kun spise det gule i egget
- 3. Kan du heller ikke spise fiskerogn

Inneklima

Julerengjøringen gjør du best ved å

- 1. Bruke rikelig med vann og såpe
- 2. Bruke støvsuger med hepafilter og vaske med mikrofiberklut
- 3. Sett en skål med grønnsåpe i gangen så det lukter rent

Pelsdyrallergi

Ved pelsdyrallergi utløses reaksjonen av

- 1. Hår fra pelsdyr
- 2. Fluss, spytt og urin fra pelsdyr
- 3. Å se en hund

Matallergi

Mange er allergisk overfor nøtter. Peanøtt er ikke en nøtt men

- 1. En stenfrukt
- 2. En belgfrukt
- 3. Et frø

Atopisk eksem

Atopisk hud klør konstant

- 1. Ja det gjør den
- 2. Nei, den har naturlige svingninger mellom gode og dårlige perioder
- 3. Vanligvis ikke

Astma

Hvor mange skolebarn i Norge har astma

- 1. 5-8%
- 2. 10-12%
- 3. 30-38%

Astma og idrett

Dersom man har astma kan man

- 1. Drive idrett med god oppvarming og riktige medisiner
- 2. Bare stå i mål
- 3. Ikke drive med vinteridrett

Hjerneslag

Hjerneslag

Om du får hjerneslag, hva er de tre huskereglene du må lære?

- 1. Prate, smile, løfte
- 2. Gå, hoste, høre
- 3. Huske, prate, se

Hjerneslag

Hva gjør du hvis plutselige symptomer på hjerneslag oppstår?

- 1. Legg deg ned, vent 10 minutter og se om det går over
- 2. Kontakt fastlegen når han har telefontid
- 3. Ring 113 straks, hvert sekund teller

Hjerneslag

Hvor mange får hjerneslag hvert år?

- 1. Ca. 1 000 personer
- 2. Ca. 12 000 personer
- 3. Ca. 20 000 personer



Hjerneslag

Hvilke påstander er riktige?

- 1. Høyt blodtrykk påvirker ikke risikoen for å få hjerneslag
- 2. Atrieflimmer/hjerteflimmer kan forårsake hjerneslag
- 3. Diabetes og hjerneslag har ingen sammenheng



Hjerneslag

Den vanligste akuttbehandlingen for hjerneinfarkt er

- 1. Det finnes ingen akuttbehandling
- 2. Operasjon
- 3. Blodpropløsende medisin



Fysisk aktivitet

Hvor mange minutter er det anbefalt å minimum være i fysisk aktivitet i løpet av en uke?

- 1. 10 minutter
- 2. 150 minutter
- 3. 300 minutter



Fysisk aktivitet

Hvilke positive helsegevinster kan trening gi?

- 1. Blant annet: reduserer og forebygger høyt blodtrykk, bedre sammensetning av blodfettet i kroppen, sterkere skjelett, økt overskudd, glede og bedre søvn
- 2. Ingen
- 3. Økt overskudd og glede



Fysisk aktivitet

Hvor mange trener med LHL hver uke?

- 1. 100
- 2. 10 000
- 3. 10 000-20 000



Kols

Hvilke behandling anbefales ved KOLS?

- 1. Røykeslutt, medisiner, fysisk aktivitet/trening og slimmobilisering ved behov.
- 2. Røykeslutt
- 3. Medisiner



Kols

Hva slags type trening anbefales ved KOLS?

- 1. Ingen spesielle anbefalinger
- 2. Styrketrening og utholdenhetstrening for eksempel kondisjonstrening etter intervallprinsippet
- 3. Rolige aktivitet



Kols

Kan trening redusere tung pust ved KOLS?

- 1. Nei, det vil ikke ha noe påvirkning
- 2. Ja, ved at man ved trening blant annet får mer muskelmasse, sterkere hjerte og flere blodårer
- 3. Ja, ved at lungene brukes mer i aktivitet

Et bedre liv

Ferieopphold på Beitostølen

LHL Innlandet arrangerer ferieopphold på Radisson Blu Mountain Resort hotell på Beitostølen 13.–17. juni 2022, for LHLS pasientgrupper, medlemmer og deres pårørende fra hele landet.

PRAKTISK INFO

Tidspunkt
Vi sjekker inn mandag 13. juni kl. 12. og spiser lunsj kl. 13. Oppholdet avsluttes med frokost fredag 17. juni.

Sted
Radisson Blu Mountain Resort hotell på Beitostølen
Resepsjon: 61 35 30 00 / info@beitostølen.com

Priser
Dobbeltrom: kr 4 600 per person.
Enkeltrom: kr 5 800 per person.
Prisen inkluderer full pensjon under hele oppholdet.
Pristillegg på kr 450 for deltakere som ikke er medlemmer i LHL.

Pris for opplevelsestur til Valdres Folkemuseum: kr 350 per person. Dette betales kontant på Beitostølen, til ferielederne.

Reisen ordnes og dekkes av den enkelte.

Påmelding
Du melder deg på med referanse "Ferieoppholdet 2022" til:
E-post: marit@beitostolen.com
Telefon 61 35 30 14

Frist for påmelding til hotellet er 10. mai

Ved avbestilling etter 6. juni kreves det legeattest for å få refundert deltakeravgiften.

Det tas forbehold om at korona-situasjonen tilsier at det er forsvarlig å gjennomføre arrangementet.

Har du spørsmål kan du ta kontakt med LHL Innlandet, Ferieoppholdet:
• Ingrid (leder): Tel. 97 06 84 56
• Arne Tel. 99 25 79 07

Velkommen til et trivelig ferieopphold!



Les mer på www.lhl.no/beitostolen



LHL lanserer Helsekanalen

LHL har de siste par årene produsert og gjennomført et titalls webinarer og podkaster, for å belyse og diskutere pasienters behandlingstilbud, rettigheter og oppfølging av pårørende. I tillegg til en rekke temaer innen hjerte, lunge, hjerneslag og folkehelse. Disse ulike webinarne og podkastene har blitt fulgt av flere tusen personer.

I 2022 samler LHL produksjonen av webinar og podkaster inn under konseptet LHL Helsekanalen. – Dette gjør vi for enda tydeligere å synliggjøre LHL sitt arbeid og vårt engasjement. Ved å samle alle våre

senderinger under paraplyen LHL Helsekanalen blir det lettere for pasienter, pårørende, helsepersonell, politikere og andre å finne og følge våre sendinger, sier Martin Steen (bildet), kommunikasjonssjef i LHL.

LHL Helsekanalen vil ta opp saker som er viktig for pasienter, pårørende, LHLS lokallag og organisasjonens interessegrupper.

– Vi skal snakke om og dele erfaringer om hvordan leve med sykdom, vi skal fronte folkehelse og ikke minst skal vi diskutere helsepolitikk og pasientrettigheter, sier Steen.

Riktig svar:

Hjerte

Astma og allergi

Hjerneslag

Hjertets blodårer 3

Hjertekafferi 3

Røykeslutt 2

Både hjerte og lunge 2

Allergi 3

Pollenallergi 1

Matallegi 1

Inneklima 2

Feltdyrallegi 2

Astma 2

Astma og idrett 1

Hjerneslag 1

Hjerneslag 3

Hjerneslag 2

Hjerneslag 2

Hjerneslag 2

Fysisk aktivitet 2

Fysisk aktivitet 2

Kols 1

Kols 2

Kols 2

Kols 2

Kols 1

Kols 2

Kols 2

Kols 2

Kols 2

Kols 2

Kols 2

Kols 2

Kols 2

Kols 2

Kols 2

Kols 2

Kols 2

Kols 2

Kols 2

Kols 2

Kols 2

Kols 2

Kols 2

Kols 2

Kols 2

Kols 2

Kols 2

Kols 2

Kols 2

Kols 2

Kols 2

Kols 2

Kols 2



Hjertekampen bidrar til bedre folkehelse!

Over 30.000 personer har lastet ned Hjertekampen-appen, og folk over hele landet er i ferd med å trene seg spreke både sammen og hjemme alene på stuegulvet!

T/ Julie C. Knarvik

Med over 30.000 nedlastninger på *Hjertekampen* appen så langt, så kan vi trygt slå fast at treningsappen har blitt en braksuksess! – Det er veldig bra! Så langt ser vi at dette kan bidra til en bedre folkehelse. Målet med *Hjertekampen* er å hjelpe både de som er inaktive til å bli aktive og de som er litt aktive, men ikke har et klart mål med det de gjør. Med *Hjertekampen* får de hjelp til å kunne bedre både utholdenheten og styrken, så helsegevinsten blir endra større, sier fysioterapeut i LHL, Ona Eirin Ulimoen Eklund.

”Alle” bruker Hjertekampen

– Jeg tror det er stor variasjon i hvem som har tatt *Hjertekampen* appen i bruk. Vi vet at LHL medlemmer, den generelle befolkningen og mange lokallag bruker *Hjertekampen*. Det er og et stort sprik i aldersgrupper. Det er morsomt at dette er et tiltak som har truffet mange med ulike utgangspunkt, sier Ona.

Hun tror suksessen ligger i at *Hjertekampen* er en enkel måte å komme i gang med treningen på. – Det er veldig tilgjengelig siden du bare kan trene i hjemme i stua eller om du ønsker å gjøre det ute. Det er veldig lavterskel. Appen

ble utviklet i en periode under pandemien da mange ikke hadde mulighet til å gå på treningssenter, eller være i lokallagene sine og man ikke skulle møte så mange. Så det ble mest naturlig å trene på egenhånd. Appen gir en struktur på treningen for folk som kanskje ikke har noen treningserfaring. Det finnes jo utallige treningsapper, men dette skal være lavterskel. Det har litt lavere intensitet for mange flere. I andre treningsapper er intensiteten ofte høy med en gang og øvelsene vanskelige. *Hjertekampen* har ulike nivåer og bygger seg gradvis oppover. Det er øvelser som skal være gjennomførbare for alle og det er mye fokus på mestring i utviklingen av treningsprogram og øvelser, sier Ona.

Trening på dine premisser

– Vi har laget tre forskjellige ”8-ukers treningsprogram» beregnet for ulike nivåer, og som består av tre ukentlige aktiviteter. Programmet har en progresjon fra uke til uke, i takt med at du blir i bedre fysisk form. Om man ønsker å følge sin egen treningsplan kan man velge fritt blant ulike treningsvideoer og enkeltøvelser fra ”Øvelsesbiblioteket”.



Last ned Hjertekampen-appen

Hjertekampen er gratis, motiverende og enkel å følge – enten du begynner å trene for første gang på lenge, eller om du ønsker å trene mer systematisk for å få raskere fremgang. Vi hjelper deg i gang - og til å fullføre! Få tips, treningsprogram og inspirerende videoer rett på telefonen!



LHL-medlem vant 1 MILLION i LHL-lotteriet!

LHL-medlem ble den lykkelige vinner av 1 million kroner. Blir du den neste vinneren?

Fredag 11. mars gjennomført Lotteritilsynet trekning av hovedpremien i LHL-lotteriet, som ble avsluttet 1. mars. Vinneren, som ønsker å være anonym, ble svært lykkelig da han ble ringt opp med den glade nyheten. Mannen som vant har vært medlem i LHL gjennom mange år. Samtidig har han månedsabonnement i LHL-lotteriet. Han delte den gode nyheten med sin kone under telefonsamtalen, som også uttrykte stor glede over å ha vunnet en million kroner i LHL-lotteriet. LHL takker vinneren og alle som støtter LHL sitt viktige arbeid for engasjement og giverglede.

– LHL-lotteriet er svært viktig for at vi skal gjøre en innsats for medlemmene og pasientene. Samtidig er det veldig givende å kunne få gi noe tilbake, sier Martin Steen, kommunikasjonssjef i LHL.

LHL-lotteriet er i gang med ny runde lotteri. **Kjøp og registrer lodd på www.lhl-lotteriet.no**



LHL-lotteriet

medlemmenes eget lotteri

At du kjøper lodd bidrar til at LHL kan gi et bedre liv til enda flere hjerte- og lungesyke, slagrammede og andre som trenger støtte og råd.



BMW i4-m50
verdi kr 750 000

KJØP LODD
lhl-lotteriet.no