



LHL

Bladet Vårt

Medlemsbladet for LHL i Akershus - Buskerud - Østfold
Hjerte- og lungesyke, allergi, hjerneslag, afasi og pårørende

Nr. 3/24
32. årgang



Hei alle LHL'ere i Akershus!

Sommeren er tilbakelagt og vi må vel alle si at denne sommeren ble i kaldeste- og våteste laget her på Østlandet.

Av Gitte Christine Korvann, fylkesleder i LHL Akershus



Gitte Christine Korvann

De av dere som er plaget av allergi, merket vel også at Burrota begynte allerede å slippe pollen i juli. Ikke like greit å rømme fra den i år altså.

Nå på sensommeren fikk vi likevel noen fine sommerdager og det er godt å ta med seg nå som høsten kommer.

Alle lokallag er nå kommet i gang med ulike trimgrupper, likepersonsarbeid, brukermedvirkning og aktiviteter av ulike slag. Det er godt å være i gang. Flere har også hatt møter med kommunenes representanter og politikere for å fortelle hva LHL kan gjøre og bistå med i lokalsamfunnet. Det er viktig arbeid. Slikt politisk påvirkningsarbeid på lokalt nivå

setter LHLs diagnosegrupper på dagsorden. Vi skal både sees og vi skal lyttes til for å bedre hverdagen til den enkelte. Fortsett med det!

Høstens kampanje – Hjertelig hilsen! Vi ønsker at alle skal være med på årets kampanje og den 24. september skal alle som ønsker det være med på «Alle hjerter trener». Da er det mulig å vise fram våre aktiviteter ute der hvor folk befinner seg; i parker, kjøpesenter, utenfor biblioteket, kulturhus, etc. Nivå 3 trim er jo de vi før kalte for «Hjertetrim». Kanskje det går an å invitere den lokale pressen på en treningstime denne uken? Dere kan lese mer om kampanjen på www.lhl.no

Fylkesstyre har gjennomført styremøte nå i august og planlegger nå for høstens lagsamling. Den skal gjennomføres i samarbeid med LHL Østfold og tema blir: LHL vår organisasjon. Samlingen blir på Olavsgaard hotell fra lunsj den 25.- til lunsj den 26. oktober. LHL dekker én representant fra hvert lokallag, men det vil bli mulighet for å melde på flere men da må kostnadene bæres av det enkelte lokallag. På denne lagsamlingen blir det også besøk fra en representant fra Sentralstyre.

Invitasjonen sendes ut i disse dager. Så følg med!

Med dette ønsker jeg dere alle noen fine høststuer.

Etter oppløsning av LHL Viken har lenker til nedlasting av Bladet Vårt på nett blitt lagt inn på respektive fylkeslagssider for LHL Buskerud, LHL Akershus og LHL Østfold. Webadressene (URL'ene) til disse stedene er som følger:



LHL

<https://www.lhl.no/lokallag/lhl-buskerud/>

<https://www.lhl.no/lokallag/lhl-akershus/>

<https://www.lhl.no/lokallag/lhl-ostfold/>

Etter hvert som nye utgaver publiseres, vil ovennevnte lenker peke til sist utgitte nummer. Og her finner du også lenke til å laste ned tidligere utgaver av Bladet Vårt.

Artikkelkonkurransen i Bladet Vårt fortsetter i 2024, nå med forhøyet premiebeløp!

Fra og med nr. 1/2024 har vi høynet premiebeløpet til vinneren av artikkelkonkurransen i hvert nummer til kr. 1.500. Beløpet utbetales til lagets bankkonto slik at det kan komme alle medlemmene i laget til gode.

Vi tror dette øker motivasjonen ytterligere for å skrive

artikler til Bladet Vårt, og siden Bladet Vårt fortsetter som organ for medlemmer (og andre) i alle 3 fylkene som tidligere utgjorde LHL Viken, tror vi at vi ved hjelp av dette kan bidra til å øke skrivegladheten og markedsføringen i de forskjellige lagene.

Send artikler inkl. bilde(r) – VIKTIG! til redaksjonen@bladetvaart.no, og angi i emnefeltet at dette er en artikkel for skrivekonkurransen. Oppgi gjerne hvem forfatteren(e) er og eventuelt hvem som har tatt bilder (dette kan dere oppgi rett under overskriften i artikkelen).

Vinneren av artikkelkonkurransen i Bladet Vårt nr. 2/2024 ble:

LHL Drammen og Lier



May Kværnstuen i LHL Drammen og Lier hadde skrevet en lettlest, innbydende og koseelig artikkel i Bladet Vårt nr. 2/2024 om fylkeslagsamlingen på Sole Gjestegård i slutten av mai 2024. Artikkelen roste bla. valget av dette «lokale» hotellet sett i forhold til de store hotellene som ofte har blitt brukt.

Hensikten vår med å arrangere en skrivekonkurransen er

jo å motivere flere lag til å skrive litt både for å fortelle om aktivitetene i laget sitt, og også kanskje presentere laget og omgivelsene (byen/bygda/lokaliteter e.l.). Men også helsepolitiske artikler og en rekke andre temaer og reportasjer er velkommen i Bladet Vårt. Ved å studere hvordan vinnerne i ulike nummer av Bladet Vårt skriver og utformer artiklene, kan andre lag

forbedre sine ferdigheter på dette området og dermed få nyttig omtale som mange kan lese.

Vi gratulerer LHL Drammen og Lier, og sender over pengene så snart vi har fått bekreftet kontonummeret pengene skal inn på (de har jo vunnet 1 gang før).

Bladet Vårt

ISSN 2704-1875 – Utgiver: LHL Kongsberg, Bladet Vårt

Pb. 27 Gamlegrendåsen, 3607 Kongsberg – E-post:redaksjonen@bladetvaart.no

Årgang 32 – Nr. 3–2024 Opplag: 3600

Layout: Ola Tom Evje Trykk: X-IDE AS Ansvarlig annonser: Faktureringservice Sør AS

REDAKSJONSKOMITÉ:

Vera Jagland, redaksjonen@bladetvaart.no • Mobil 957 02 837

Roald Adolfsen, redaktor@bladetvaart.no • Mobil 920 80 624

Jan Arne Dammen, epost: arnedam@online.no

Ansvarlig redaktør: Roald Adolfsen Forsidefoto: Gråhegre - Jan Arne Dammen

Neste nummer av Bladet Vårt: Primo desember – Frist innsending av stoff: 20. november 2024.

- Det går nok over....

Av Svein Olav Tovsrud, fylkeslagsleder i Buskerud og leder i LHL Sigdal

Det dunker og rister inni brystet. Hjertet jobber hardt og litt ujevnt, omtrent som en gammel bensinmotor i utakt. Jeg får snu meg over på andre sida og slappe av litt før jeg står opp. Det går nok over.

Slik starta dagen for meg sist lørdag. Jeg var stadig urolig – det var noe som ikke stemte. Etter frokost var sofaen veldig god og det var uvanlig tungt å jobbe med ryddesaga for å slå litt gras. Stolen inni det nye redskapshuset fikk flere besøk. Det var ikke slik dagen skulle bli! Helga og jeg skulle jo på hytta hennes og nyte det fine været. Til middag fristet hun med finnbiff, nyplukka kantarell og tyttebær – pluss rødvin. Jeg skulle jo slappe av og nyte dagen etter en litt hektisk og stressende periode. Men da jeg reiste meg opp etter å ha sett en fotballkamp på Gol og følte meg svimmel, ble jeg usikker. Skulle jeg for sikkerhets skyld ringe legevakta? En følelse av prikking og nummenhet i leppene på venstre side fikk meg til å slå 116117. Kanskje gikk ikke dette over av seg selv.

Sykehuset neste

I stedet for finnbiff og rødvin ble det tur til Ringerike sykehus og overvåkning omgitt av ledninger. Jeg fikk litt dårlig samvittighet for å ha brydd helsevesenet. Jeg var

da ikke så sjuk. Nei, jeg var ikke i livsfare. Konklusjonen var at jeg hadde hatt et litt langvarig og plagsomt tilfelle av forkammerflimmer, atrie-flimmer på fagspråket. I tillegg hadde pulsene fra pacemakeren min laget uvante bølger på EKG-en. Det hadde nok gått over av seg sjøl. MEN, når man er hjertesjuk og bypass-operert, skal man ta slike signal på alvor. Det understreket alle som hjalp meg.

Hvorfor forteller jeg dette, hva har dette med LHL å gjøre? Jo, det er ikke bare meg som opplever slike episoder og som håper at det skal gå over av seg sjøl. I mitt tilfelle ville det gått over av seg sjøl. Men for alle gjør det ikke det. Det kan gå over for godt.

LHLs rolle

LHL har viktige oppgaver i samfunnet. Vi skal fortsette med å gi saklig og god informasjon og være gode medmennesker, vi skal være der når noen trenger «ei hånd å holde i». Likepersoner kaller vi slike medmennesker. Den 10. og 11. oktober



arrangerer LHL Buskerud kurs for likepersoner. Det ser jeg på som et svært viktig og godt tiltak. Jeg ønsker meg at legene ute i kommunene skal vite at når en pasient har hatt f.eks. hjerteinfarkt skal han/hun kunne si: «Ta kontakt med LHL, de har en du trygt kan snakke med, det du forteller blir mellom dere. Han/hun har hatt infarkt selv og vet hvordan du har det».

Likepersonkurset kommer i oktober

Kurset blir altså holdt på Lampedland hotell den 10. og 11. oktober og er gratis for alle. LHL Buskerud har noen kroner som skal brukes til å bygge opp igjen organisasjonen og dette ser vi i styret på som et godt tiltak. Kurset avsluttes til lunsj den 11. Da starter ei lagsamling som går fram til lunsj den 12. LHL sentralt tar seg av innbydelse og alle formaliteter. Så om kort tid får dere invitasjon til å møtes på Lampedland. Med dette vil jeg varmt ønske alle vel møtt. Jeg veit at det er hyggelig der og at de har god mat.

Blodtrykk ved 40 års alder knyttes til hjerneslagsrisiko over 30 år

Av Marte Meyer Walle-Hansen Foto Vestre Viken



Marte Meyer Walle-Hansen

Lege og stipendiat Marte Meyer Walle-Hansen ved Forskningsavdelingen på Bærum sykehus har nylig publisert en artikkel i BMJ Open Heart som viser at forhøyet systolisk blodtrykk ved 40 års alder er forbundet med økt risiko for hjerneslag over de neste 30 årene.

Tidlig blodtrykkskontroll

Studien, som har analysert data fra over 2600 deltakere i den pågående ACE 1950-studien, fant at både menn og kvinner med forhøyet blodtrykk ved 40 års alder hadde signifikant høyere risiko for hjerneslag senere i livet.

Denne sammenhengen var spesielt tydelig hos kvinner med høyt blodtrykk i 40-årene. Resultatene indikerer at tidlig blodtrykkskontroll kan være et sentralt forebyggende tiltak mot hjerneslag.

Bedre forståelse

Resultatene fra studien bidrar til en bedre forståelse av hvordan risikofaktorer tidlig i livet kan påvirke langtidsrisiko for sykdom, og kan få betydning for fremtidige strategier innen forebygging og behandling av hjerneslag i befolkningen.

Nettec AS

Kolbotnv 14
1410 KOLBOTN
Tlf. 66 81 06 40

El Ringen AS

Torsbyveien 1
3370 VIKERSUND
Tlf. 918 07 918

Ravnsborg Gartneri og Hagesenter

Jahrenbakken 3
3484 HOLMSBU
Tlf. 908 79 486

Årnes Revisjon AS

Seterstøavegen 4
2150 ÅRNES
Tlf. 63 91 28 50

Caverion

Industriveien 33
1337 SANDVIKA
Tlf. 67 55 35 00

TORGET APOTEK

Haugesgate 9
3019 DRÅMMEN
Tlf. 32 82 81 60

Kolesterolet går ned og treningsgleden går opp

Av Christine Mathiesen, Sykehuset Østfold

Etter hjerteinfarkt og hjerteoperasjoner får pasientene nå enda tettere oppfølging. – Nå viser tallene at flere av pasientene våre har fått nedgang i kolesterolnivåene sine. Dette er viktig for å forebygge nye hjerteinfarkt, sier sykepleier Mia Hanstad ved hjerterehabiliteringen.

Hjerterehabiliteringen i Sykehuset Østfold er nominert til forbedringsprisen 2024. Forbedringsprisen deles ut fredag 20. september og er sykehusets interne konkurranse som setter fokus på forbedringsarbeid.

Pasienter som har vært innlagt på grunn av hjerteinfarkt eller har vært hjerteoperert, får se- nest etter tre uker sin første time i hjertepoliklinikken i Sykehuset Østfold Moss. Time-avtalen får de med seg i hånden allerede når de skrives ut fra sykehuset. På den første timen kalles pasienten inn til samtale med sykepleier og lege, og pasienten får en individuell rehabiliteringsplan.

Treningsglede

Hjerterehabiliteringen varer i seks uker, med trening to ganger i uken i tillegg til undervisning. Pasientene får også tilbud om et videregående kurs med trening to ganger i uken i yt-



En gruppe mennesker som poserer for et bilde:

F.v. Kardiolog Vinjar Romsvik, sykepleierne Martin Nygaard, Daniella Røstadi-Bjerknes, Mia Hanstad, Lena Skjegstad og fysioterapeut Anna Sørlie Heranger.

terligere seks uker. Treningen legges opp og ledes av fysioterapeut fra fysikalskmedisinsk avdeling. Hver gruppe består av 12 pasienter. Sykepleiere fra hjerteavdelingen stiller også i treningstøy.

- Pasientene synes det er gøy at vi trener sammen med dem, og ikke minst gir det en følelse av trygghet, sier sykepleier Mia Hanstad.

Det å ha opplevd et hjerteinfarkt kan være en stor påkjenning, så derfor er trening i gruppe med helsepersonell til stede veldig betryggende. Mia forteller videre at flere av dem som deltar på hjertetreningen blir kjent med hverandre og fortsetter å trene sammen etter at tilbudet på sykehuset er ferdig.

– Det er en sann glede å se at

fortsettelse fra side 6

flere får nye treningsvenner og tør å fortsette å være fysisk aktive, sier hun.

Flere kontroller

I tillegg til treningen får pasientene undervisning om alt fra stress og medisiner, til ernæring og rettigheter i arbeidslivet. Helsepersonell fra hjerteavdelingen, fysikalskmedisinsk avdeling, klinisk ernæringsfysiolog og sosionom bidrar med kunnskap.

I motsetning til tidligere da pasientene kun fikk én kontrolltime etter innleggelse, får de nå en kartleggingstime etter 1-2 uker og kontroller etter 6 uker, 12 uker, 6 måneder og 1 år. I høst blir oppfølgingen enda bedre med personlige timebøker slik at pasientene møter den samme sykepleieren på alle kontrollene.

På kontrollene jobbes det med å nå behandlingsmål som settes på sykehus og som er i tråd

med europeiske retningslinjer for kardiovaskulær forebygging (European Association of Preventive Cardiology - EAPC). Medarbeiderne ved hjerterehabiliteringen jobber systematisk ut fra sju hovedpunkter: Blodtrykk, lipider, fysisk aktivitet, røykeslutt, kosthold, og kontroll på psykososiale faktorer

Økt antall kontroller er viktig for pasientene, både for å gi dem økt trygghet og for å hjelpe dem med å skape varige endringer i livsstil, der hvor det er nødvendig. Samtidig gir det en unik mulighet til å følge pasientene som har hatt hjerteinfarkt over tid, og se resultatene av den jobben som gjøres sammen med pasientene.

Hjerterehabiliteringen har tatt i bruk et oppfølgingskjema fra det nasjonale og obligatoriske hjerteinfarktregisteret, og Sykehuset Østfold er på topp tre av sykehus i Norge som bruker dette i stor grad. Oppfølgings-

skjemaet vil gi mye nyttig informasjon om behandlingen pasientene får har ønsket effekt.

Nedgang i kolesterolnivå og kliniske målinger

Flere av sykepleierne arbeider også i sykehuset på Kalnes, og har møtt pasientene allerede da de var innlagt i hjerteavdelingen.

- Det har vært virkelig bra å kunne følge opp pasientene over lengre tid med kontroller på hjertepoliklinikken etterpå, sier sykepleier Mia Hanstad. På kontrollene måles blant annet pasientenes kolesterolnivå, og spesielt nivåer av LDL-kolesterol følges med på. LDL omtales ofte som «det dårlige kolesterolet» fordi for mye kolesterol bundet til LDL kan øke faren for hjerte- og karsykdommer.

- Fordi vi følger opp med flere målinger og justerer medisineringen, har flere pasienter nådd behandlingsmålet for LDL-kolesterol, avslutter Hanstad.

Solheim Bygg AS
Skauveien 2A
3472 BØDALEN
Tlf. 993 08 052

 **Mestergull**
OLAF E. OLSEN
Nedre Torggate 4 | DRAMMEN | Tlf. 32 83 25 47
Gulskogen Senter | DRAMMEN | Tlf. 32 83 23 23

Norén Maler og Byggtapetserforretning AS
Roald Amundsens vei 136
1658 TORP
Tlf. 905 25 067

HS retail Drammen AS
Solfjellveien 75
1389 HEGGEDAL
Tlf. 480 03 088

REMA 1000
VIKERSUND
Tlf. 32 78 99 11

 **EL-ENTREPRENØR**
FINN HAUGEN A/S
Arbeidergata 11, 3050 MJØNDALEN
Tlf. 32 23 14 50

Uberørt av menneskehender

Nytt sykehus i Drammen - Vestre Viken

I disse dager starter monteringen av den store, automatiske analysehallen ved nytt sykehus i Drammen. Forskjellen fra det gamle til det nye sykehuset blir enorm og de ansatte vil få en helt ny hverdag.

Tekst og foto Vestre Viken HF. Tilpasset bladet av Jan Arne Dammen



I analysehallen på det nye sykehuset i Drammen vil prøver bli behandlet og analysert automatisk.



Den store analysehallen fylles gradvis opp med utstyr.

Monteres og tilpasses

I den store analysehallen i det nye sykehuset jobber et knippe personer fra leverandøren konsentrert om å skru sammen moduler til det som skal bli ett sammenhengende transportbånd. Delene har ankommet i trailere, er omhyggelig pakket ut og står nå spredt utover den over 300 kvadratmeter store analysehallen. Nå skal hver enkelt del justeres og tilpasses før de monteres sammen til et sammenhengende transportsystem for blodprøver. Langs båndet blir det tilknyttet en rekke forskjellige analysemaskiner.

Gammel tanke, ny løsning

Ahus har hatt analysehall siden 2008 og Kalnes i Østfold åpnet sin i 2016. Transportbånd, eller

samlebånd om man vil, er jo ingen ny oppfinnelse. Men slike systemer krever gjerne store arealer, og det er krevende eller nærmest umulig å ta i bruk i gamle sykehusbygg. Nå starter monteringen av løsningen på det nye sykehuset i Drammen.

Mye manuelt arbeid

Ved Drammen sykehus i dag gjøres det over 6 millioner forskjellige analyser i året på medisinsk biokjemi. Basert på historisk utvikling antar man at det kommer til å øke i årene framover. For å utføre en analyse gjøres det i dag en mengde manuelle operasjoner. Blodprøveglass skal fraktes fra der de er tatt og det skal sentrifugeres og i noen tilfeller prepareres. Videre skal prøven fraktes, av mennesker, til det

instrumentet som skal gjøre analysen. Skal det gjøres flere typer analyser av samme prøve må glasset bæres til en annen maskin. Til slutt må prøven plasseres i et kjøleskap for oppbevaring. Skulle det være behov for noen flere prøver, må personalet finne fram riktige prøve, frakte til riktig maskin, analysere og frakte tilbake. Slik blir det IKKE på det nye sykehuset.

Går av seg selv

Silja Schaug Aarstad jobber i Vestre Vikens mottaksprosjekt og er faglig rådgiver for utstyr og laboratoriemedisin. Hun skisserer flyten av prøver og analyser i det nye sykehuset.

– Etter blodprøven er tatt, skal prøven legges i en spesialpatron og sendes med røpost til labo-

ratoriet. Dette er siste gang noen tar i prøveglasset. Fra patronen ankommer analysehallen vil alt bli håndtert automatisk, forteller hun.

Schaug Aarstad har lang fartstid som bioingeniør og som leder i Vestre Viken. Hun er svært entusiastisk for den nye løsningen;

– Antallet manuelle operasjoner er nærmest borte. Når strekkoden på glasset leses av avgjør datasystemet hva som skal skje med prøve videre. Da sendes den til rett sted, en maskin tar av korken, prøven klargjøres og sendes videre til riktig analysinstrument. Når den er ferdig korkes prøveglasset automatisk og prøven fraktes til kjøleskapet, forteller hun.

Foruten den opplagte ressursbesparelsen som løsningen bidrar med, mener hun at andre gevinster er vel så viktig. – Løsningen innebærer en standardisering, og det gir bedre kvalitet. De menneskelige ressursene kan benyttes til mer kvalitetsfremmende arbeidsoppgaver og til å løse flaskehals. Løsningen innebærer også kortere svartid som bidrar til mer effektiv behandling, sier hun.

Omfattende innkjøp

Det er kjøpt inn nytt utstyr til

det nye sykehuset for over 1,5 milliarder kroner. Sykehusbygg HF står for anskaffelser til en verdi av 1.07 milliarder kroner. Vestre Viken står for anskaffelser av utstyr til 490 millioner. Samlet sett skal det kjøpes nytt utstyr for over 1,5 milliarder kroner til det nye sykehuset. I tillegg til utstyr som kjøpes nytt, skal utstyr for store verdier tas med fra eksisterende sykehus.

Utstyr til analysehallen er en del av byggeprosjektet og håndteres av Sykehusbygg HF, med Vestre Viken som faglig rådgivere.



Transportbåndet består av mange komponenter som skal klargjøres og til slutt monteres sammen til ett sammenhengende transportbånd.

– Det har vært et veldig godt samarbeid mellom Sykehusbygg HF og Vestre Viken. Innkjøp av systemet til analysehallen har vært en tidkrevende og grundig prosess. Fra Vestre Vikens side har det vært bred involvering fra engasjerte og dyktige fagpersoner fra samtlige sykehus, sier Schaug Aarstad.

En betydelig kostnad til drift av analyseinstrumentene er kjemikalier og annet forbruksutstyr. I forbindelse med kjøp av utstyret har også Sykehusbygg i samarbeid med Vestre Viken forhandlet fram en langvarig avtale med kjemikalier og forbruksutstyr som vil innebære en betydelig reduksjon i kostnader for sykehuset.

Bra for de andre

Når det nye sykehuset får ny analysehall, så får det også konsekvenser for de andre sykehusene i Vestre Viken. Kontrakten med leverandøren innebærer nemlig at de andre sykehusene også kan benytte seg av vilkårene i avtalen, og kjøpe inn utstyr på samme kontrakten. Alle sykehusene har benyttet seg av dette, og ved Ringerike Sykehuset er allerede utstyret i drift. De andre kommer etter.

– Dette er noe vi har ønsket for laboratoriene i Vestre Viken i veldig mange år, nemlig at vi får samme metoder og standardiserte laboratorietjenester. Det gjør det mulig å standardisere prosesser og utstyr. Det gjør det også lettere å drive kvalitetsarbeid, og til syvende og sist er dette noe som kommer pasientene våre til gode, avslutter Schaug Aarstad.

Skal du til akuttmottaket på Kalnes?

Av: Anne-Grete Melkerud, Sykehuset Østfold

Fra 2. september skal du bruke hovedinngangen til sykehuset. Sykehuset Østfold utvider akuttmottaket og etablerer en ny MR i sykehuset på Kalnes.



Mona Larsen, Heidi H. Olafsen og Ståle Andre Wiig Trafikkflyt fra 2.-september

- Vi skal utvide akuttmottaket med 700 kvadratmeter. I byggeperioden skal alle pasienter som ikke kommer med ambulanse, bruke hovedinngangen til sykehuset, sier Trond Karlstad, eiendomssjef og prosjektleder for utbygging av akuttmottaket og etablering av ny MR.

Godt skiltet

Veien til hovedinngangen vil være godt skiltet fra hovedveien. Fra hovedinngangen og inn i sykehuset, er veien til akuttmottaket tydelig merket med røde piler i gulvet og øvrig skilting i rødt.

Alle pasienter som kommer med taxi til akuttmottaket, skal

kjøres til hovedinngangen og følges inn til resepsjonen i vestibylen. Pasient som trenger taxi ved hjemreise fra akuttmottaket, skal vente i taxisonen i vestibylen. På dagtid vil det være portør i vestibylen som kan bistå i forbindelse med taxitransport.

- At alle skal bruke hovedinngangen, vil bety mer trafikk både i vestibylen og inne i sykehuset, men det er helt nødvendig siden nåværende inngang må stenges i byggeperioden. Vi håper og tror at løsningene vi har funnet, vil fungere godt, sier Karlstad.

Har du behov for følge?
En gruppe røde og hvite skilt

Veien er tydelig skiltet fra hovedinngangen. Pasienter som har behov for følge fra hovedinngangen til akuttmottaket, eller har spørsmål, vil få hjelp i resepsjonen ved inngangen. Ved hovedinngangen er det også rullestoler tilgjengelig.

Bruk dørklokken om natten

I tidsrommet fra kl. 22.00 til 06.30 vil hovedinngangen være låst. Da skal pasient/pårørende/taxi ringe på dørklokken slik at vaktentralen åpner døren. Vaktentralen kontakter akuttmottaket og informerer om pasienten trenger bistand eller ikke, for å komme til akuttmottaket.

Parkering

Pasienter og pårørende som skal til akuttmottaket, skal parkere på sykehusets besøksparke- ring. Hvis du trenger å bli kjørt så nært hovedinngangen som mulig, er det opprettet noen korttidsplasser rett utenfor inngangen.

Nytt kjøremønster

Sykehusgata som går parallelt

med sykehuset, vil bli stengt der den møter veien hvor ambulanser kjører til akuttmottaket. Dette vil bidra til at ikke det blir konflikt mellom transport til byggeplassen og ambulansetra- fikk. Følg skilting fra hovedveien.

- Vi er veldig glad for at utbyggingen nå starter. Både pasien- ter og medarbeidere merker at

dagens akuttmottak er for lite hver eneste dag. Behovet for en ekstra MR er også stort, og det er ikke plass til en ny MR- maskin i sykehuset per i dag. For å få plass til den nye MR- maskinen vil sykehuset bygge en full underetasje i akuttmot- takbygget. Målet nå er at de nye arealene kan tas i bruk før jul i 2025, sier Karlstad.

MAGNUS CORNER



Haust magi

Eg likar våren
Som kjem
Med ljøsere
Tider

Sumaren er
Eg Forelska i

Som ein
Hefdig flørt
I solnedgangs bris

Men det
Er haustens
Vakre farge drakt

Som i
Mitt hjerte
Skaper den vakreste magi

M.j.k

Foto Jan Arne Dammen

Under lupen på Sentralstyret!

Av: Gitte Christine Korvann, medlem av sentralstyret



Gitte Christine Korvann

En litt heftig overskrift, men nå har under- tegnede vært på sin første samling som medlem av sentralstyret.

Sentralstyret er LHLs overordnede organ mellom Landsmøtene. Der skal vi drøfte saker, følge med på utviklingen og driften av organisasjonen. Men kanskje noe av det viktigste er at vi skal iverksette tiltak som ble gitt oss under Landsmøtet. To av disse sakene som vi nå har «kastet» oss inn i, er en stor organisasjonsutredning med forslag til nye vedtekter og et nytt interessepolitisk program. Vi skal nå se litt nærmere på saken om organisasjonsendring;

Det var på landsmøtet 2024 under sak 8 A Forslag til endringer i LHLs vedtekter, at sentralstyret la fram forslag om å gjennomføre en større utredning fram til neste landsmøte der en ser på LHLs struktur og oppbygning, virke og styresett, endring i navn samt hyppig på og tidspunkt for landsmøtet.

Landsmøtet fattet følgende vedtak:

Landsmøtet ber sentralstyret gjennomføre en utredning for å belyse dagens organisering og LHLs vedtektsbestemmelser. Utredningen skal legges til grunn for forslag til landsmøtet 2025.

I tillegg vedtok landsmøtet under behandlingen av vedtektene og sak 9 Andre Innkomne forslag at følgende punkter skulle vurderes i forbindelse med organisasjonsutredningen:

- Medlemskategorier
- Virketid for verv i fylkesstyrer
- Vurdere to-årlig landsmøteperiode
- Rolle og status for interessegrupper, inkludert stemmerett på landsmøtet
- Synliggjøring av utregning for representasjon på landsmøtet i vedtektene
- Vurdere opprettelse av vedtektskomité som et fast organ
- Vurdere valgkomiteer for lokallag og fylkesstyrer
- SMS-tjenester

Organisasjonsutredningen skal bidra til at LHL får en mest mulig hensiktsmessig struktur og oppbygning, sikre at organisasjonsdemokratiet blir ivaretatt og legge grunnlag for god drift av organisasjonen.

Selv er jeg valgt av Sentralstyret til å lede arbeidet med organisasjonsutredning. Det settes i disse dager ned en egen prosjektgruppe med representanter fra sentralstyret, fylkeslag, lokallag og interessegrupper. Generalsekretæren er også med i arbeidet og administrasjonen yter nødvendig sekretærhjelp.

Arbeidet skal videre ut til alle lokallag på høring på nyåret og saken kommer opp til behandling på Landsmøtet 12.-13. juni 2025.

Vi gleder oss til et spennende arbeid!

LHL Kongsberg inngår langsiktig leie- og samarbeidsavtale med ASVO-Kongsberg

Av Roald Adolfsen (kasserer) og Alf. E Smørgrav (leder) i LHL Kongsberg

LHL Kongsberg har med virkning fra 1. september 2024 inngått avtale med ASVO-Kongsberg om leie av lokaler til møter og andre tilstelninger (lagsmøter, styremøter, juleavslutninger, kurs og opplæring etc.). Avtalen inneholder også forpliktelse om at ASVO skal levere mat til disse arrangementene etter nærmere valg av menyelementer.

Avtalen innebærer også samarbeide om forbedring av kvaliteten på lokalene. Dette innebærer at ASVO pusser opp lokalene (mesteparten er allerede gjort) med hensyn til belysning, akustikk, samt moderne bord og stoler med dempet lydavtrykk.

LHL Kongsberg har i denne sammenheng forpliktet seg til å bidra med kr. 75.000 til oppussingen for å få den kvaliteten på lokalene vi ønsker. LHL Kongsberg betaler en begrenset leie de månedene hvor lokalene benyttes.



I tillegg til dette har LHL Kongsberg anskaffet profesjonelt lydanlegg (trådløse mikrofoner og veggmontert høyttaleranlegg) samt fastmontert projektor -alle disse er montert av ASVO. Dette fungerer glim-

rende og har vært i bruk siden tidlig på året.

Avtalen er inngått for 10 år med mulighet for 6 måneders gjensidig oppsigelsestid. Forlengning av avtalen er også en opsjon.

Etter oppløsning av LHL Viken har lenker til nedlasting av Bladet Vårt på nett blitt lagt inn på respektive fylkeslagssider for LHL Buskerud, LHL Akershus og LHL Østfold. Webadressene (URL'ene) til disse stedene er som følger:



LHL

<https://www.lhl.no/lokallag/lhl-buskerud/>
<https://www.lhl.no/lokallag/lhl-akershus/>
<https://www.lhl.no/lokallag/lhl-ostfold/>

Etter hvert som nye utgaver publiseres, vil ovennevnte lenker peke til sist utgitte nummer. Og her finner du også lenke til å laste ned tidligere utgaver av Bladet Vårt.

LHL Kongsbergs kulturhistoriske tur, Østfold rundt

Tekst: Alf E. Smørgrav, Leder, Kongsberg LHL | Foto: Roald Adolfsen



Historisk sus over Spydeberg prestegård og dets rolle ved etableringen av grunnloven i 1814

Turen startet på Kongsberg stasjon den 5. juni 2024, kl. 07.30 og var unnfanget av ett av våre medlemmer Ole Harald Bråten som er fra Spydeberg.

Første stopp var Hobøl Kirke,



Hele turfølget på ca. 50 pers. før omvisningen på Fredriksten festning

en langkirke i stein i romansk stil fra andre halvdel av 1100 tallet. Etter en runde i kirken fikk vi en omvisning i et lite museum i «låven». Her var det mange ting samlet opp gjennom årene og vi fikk en god gjennomgang av disse ved hjelp av en av kirkens mange entusiastiske venner.

Deretter gikk bussturen med Grimnes bussreiser til Spydeberg prestegård. Denne prestegården er nå anerkjent som

et rikshistorisk sted av nasjonal verdi. Hovedbygningen, staburet og hagen ble fredet i 1991 av Riksantikvaren. I 2007 ble Spydeberg prestegård kjøpt av Stiftelsen Spydeberg prestegård, som siden de har utviklet og drevet det fredede prestegårdsanlegget.

Jacob Nicolai Wilse ble født den 24. januar 1735 i Danmark. Sommeren 1768 ble han ordinert til sogneprest i Spydeberg og ankom med familien



Interiør fra Hobøl Kirke, som har aner helt tilbake til 1100-tallet



Fra den berømte hagen ved Spydeberg prestegård



Mange store og gamle trær ved Rød Herregård

og et stort flyttelass. Han ser med en gang potensialet i den nedslitte og middelmådige hagen som den forrige presten etterlot seg. Han tegnet sin formalhave, en renessansehage etter europeisk standard. I dag er det den best dokumenterte haven i hele Norge fra 1700-tallet. Vi fikk også et langt foredrag om all aktiviteten som skjedde rundt 1814 og proklamasjonen av Norges grunnlov på Eidvoll den 17.mai.

Fra Spydeberg gikk turen til Halden, med en planlagt «Harytur» for å hamster litt edle drikkevarer før innsjekking,



Halden havn og sentrum sett fra Fredriksten festning



Vår veldig entusiastiske tur- guide på Fredriksten festning

middag og overnatting på Park hotell i Halden. Hotellet ligger like i nærheten av Rød Herregård, og noen av oss fikk også tid til å ta en titt på den flotte hagen der før vi dro videre.

Dag to startet med en flott tur med omvisning av en særdeles opplagt guide på Fredriksten festning. Vi ble fortalt at der festningen ligger i dag ble det i årene 1640-45 bygget et mindre forsvarsverk i forbindelse med Hannibalfeiden. Fredriksten festning ble påbegynt i 1661, og er oppkalt etter den dansk-norske kongen Fredrik III. Festningen ble be-



Her ble visst Allsang på grensen arrangert (men ikke i år)



Statuen av byens grunnlegger, Fredrik II står midt på torget i Gamlebyen

leiret hele 6 ganger, men aldri inntatt.

Etter besøket på festningen var det tid for en liten tur til Fredrikstad og Gamlebyen som er den eldste delen av byen og ble grunnlagt den 12.september 1567. Vi fikk en meget interessant guiding rundt i gamlebyen som ble avsluttet med en to retters middag på Majoren kro før vi forlot Østfold til fordel for Kongsberg. Ole Harald, Reidun og Alf hadde satt sammen en kjempetur og vitsene med gode latter ble det mange av.



Fredrikstad by sett fra Gamlebyen

Turaktiviteter i LHL Ringerike

Lhl Ringerike arrangerer godt sponsede turer til nytte og hygge for sine medlemmer.

Av Kari Torgersen

Før ferien reiste vi med Hallingby Reiseservice på tur fra Hønefoss til Sandefjord. Derfra ble det båttur med nydelig buffet, sosialt samvær og taxfrihandel på vei til Strømsstad. Videre handel både i Strømsstad og på Nordbysenteret før busstur hjemover via Oslo. Reiseleder var Kari Torgersen og Tor Eirik Frog.

Sommerturen i år gikk til Krødsherad med Askeladdens turbuss. Da turen ble sammenfallende med tidspunktet for LHL Buskerud sin første lag-samling etter oppløsning av LHL Viken, deltok leder Kari Torgersen der og Kjell Raa-

stad tok over turansvar på buss og båttur med M/S Kryllingen på Krøderfjorden.

På grunn av høy vannstand I fjorden fikk ikke båten lagt til brygga ved Villa Fridheim og måtte returnere til utgangspunktet ved Olberg kirke. Dermed rakk leder Kari Torgersen, eskortert av kjentmann Svein Olav Tovsrud, å komme etter møteslutt på Sole hotell ved Noresund - til Villa Fridheim og ønske hver og en deltaker velkommen til omvisning og ettermiddagskaffe i den grønne salongen.

De flinke guidene på Villa Fridheim sto for det historiske

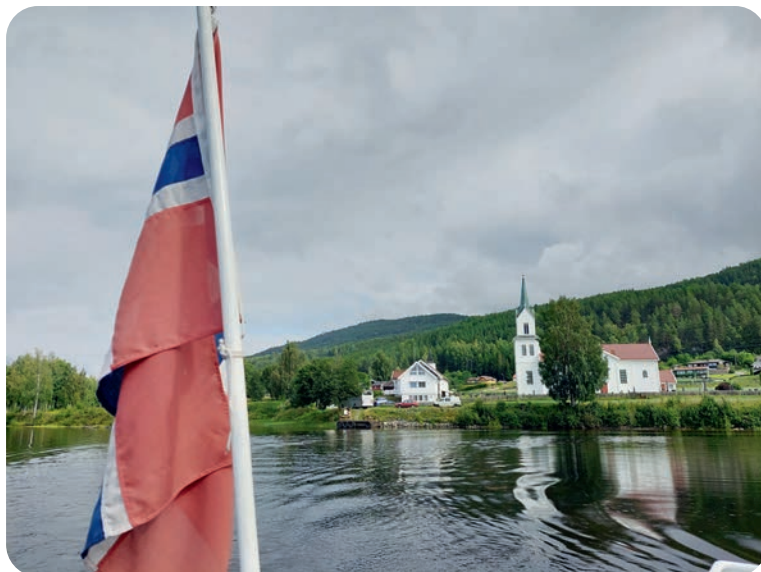


Guidene på Villa Fridheim

foredraget om dette spennende eventyrsløttet.

Lhl Ringerike vil videre bli å finne med egen stand på storarrangementet Ringeriksdagen, Søndre Torv i Hønefoss, lørdag 14. September. I tillegg til informasjon om LHL sine aktiviteter sentralt og lokalt, vil lokallaget tilby gratislotteri til de som besøker standen. Premiene er 2 bussturer til Charlottenberg 16.oktober. De medlemmer som ikke vinner kan likevel bli med på høstturen for en svært rimelig egenandel.

LHL Ringerike ønsker alle medlemmer og samarbeidspartnere i Buskerud, Østfold og Akershus en riktig fin høst!



Båttur med M/S Kryllingen på Krøderfjorden

Referat årsmøte LHL Ringerike 19.februar 2024

Tekst: Kjell Dørmænen, sekretær LHL Ringerike Foto: Vestre Viken HF

LHL Ringerike avholdt årsmøte den 19.februar 2024 i Ullerål kirke møtelokaler.

Møtet satt kl.1730 og det møtte 44 stemmeberettigede

Styrets leder Kari Torgersen ønsket velkommen til årsmøtet og åpnet møtet med 1.min stillhet for de av lagets medlemmer som har gått bort siden forrige årsmøte

Det ble behandlet ordinære årsmøte saker som:

- Årsberetning
- Regnskap og budsjett
- Valg

Laget har pr 31.12.2023 registrert 408 medlemmer mot 385 året før.

Det har vært avholdt 10 styremøter, 1 arbeidsmøte og behandlet 137 protokollførte saker

Laget har en tilfredsstillende økonomi og har prioritert økonomisk støtte til lokale medlemsaktiviteter i året som gikk

LHL Ringerike har hatt ett aktivt år med trim, mange turer og sosiale arrangementer i 2023.

Bladet Vårt 3/2024



LHL Ringerike styre for 2024

Fra venstre: Kjell Dørmænen sekretær/IT ansvarlig, Kari Gigstad Varamedlem til styret, Kari Torgersen Leder/likepersonkoordinator, Kjell Raastad kasserer og Grete Freitag Styremedlem

Lagsmøter er avholdt i Ullerål Kirkes Møtelokaler andre mandag i måneden, og da med forskjellige temaer og underholdning.

LHL Ringerike viderefører arbeidet med å få flere aktive medlemmer.

Valgkomiteens innstilling ble av årsmøtet tatt til følge og Kari Torgersen ble gjenvalgt som leder.

Som avslutning takket Leder Kari Torgersen for tilliten som gjenvalgt styreleder.

Årsmøtet hevet kl. 1830.

Etter årsmøtet orienterte Leder Kari Torgersen om fremtidige planlagte aktiviteter for LHL Ringerike frem mot sommeren 2024

Avslutningsvis ble det gjennomført en sosial sammenkomst med bevertning og lotteri.

Leder Kari Torgersen takket for møtet og ønsket alle vel hjem og velkommen til neste samling.

LHL Ål på busstur

Av: Kjell Torgersen

Årets busstur var i stor grad ein 4 dagars tur gjennom gamal historie.

Den starta på Oscarsborg – med omvisning og historia om det som hende der i april 1940.

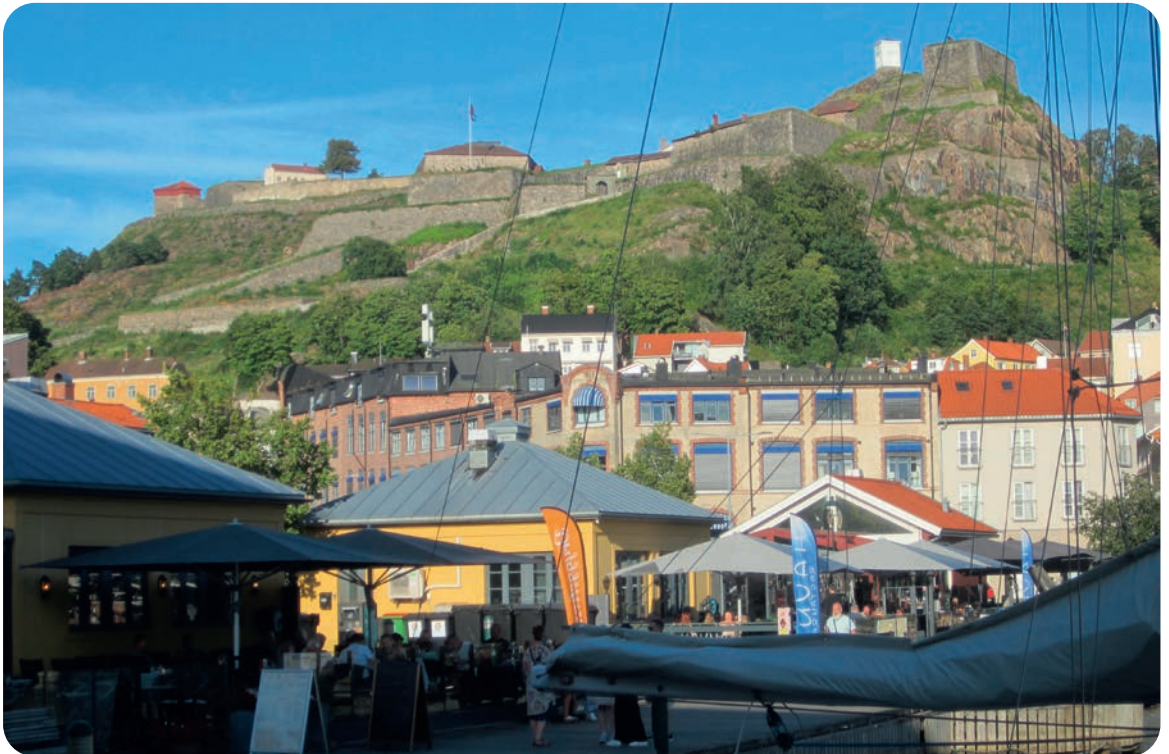
På tur vidare sørover var me innom dei gamle helleristning i Begby – før me kom til Halden og Fredriksten Festning. Bygginga av festninga starta på 1600 talet. Halden og festninga sto imot svenskanane sine mange angrep og overfall. Den vart beleira men aldri inntatt.



Svenskekongen Karl X11 vart skoten på festninga. Det er

aldri klarlagt om det var av ei svensk eller norsk kule.

Ein kunnskapsrik guide gav oss ein fin rundtur i historia.





Ein dag brukte me på Haldenkanalen. Den var ferdig i 1849. Denne vannvegen som var så viktig i gamal tid. Alt tømmeret som skulle fløytast fram til Halden.



I seinare tid er den mest kjent som turistveg. MS. Brekke tok oss gjennom gamle sluser, innsjøer og trange kanaler.

Heimreise var via Charlottenberg og Kongsvinger. Det vart ein vellykka tur i godt og varmt sumarver.



LHL Ål stiller sterkt i Boccia

Tekst: Kjell Torgersen

LHL Ål har fått eit stort og aktivt Boccia-lag. Gjennom lang tid med iherdig og nøyaktig trening, har det gitt resultater. God veiledning saman med ei lang og god kaffepause, er bra for alle. Me tenker toppformen er der når det lir mot hausten.

Årets ambulansesarbeider 2024

Geir Atle Mylius fra Geilo ambulansestasjon og Vestre Viken HF er kåret til Årets ambulansesarbeider 2024.

Foto: Jørn Finsrud, Ambulanseforum



Birgitte Larsen, Selma Guttorm og Madeleine Sørstad Johansen

Årets ambulansesarbeider kåres under Ambulanseforum på Gardermoen - og det er 7. gang denne prisen deles ut. I år var det Geir Atle Mylius fra Geilo ambulansestasjon og Vestre Viken HF som ble kåret til Årets ambulansesarbeider i Norge.

Atle Mylius sine faglige utmerkelser ligger til grunn for prisen.

Tre abstrakter

I tillegg til denne prisen er det tre ambulansespersonell fra Vestre Viken som har vist frem vitenskapelige arbeider/abstrakter:

Birgitte Larsen legger frem sammendraget fra sin masteroppgave i Prehospital Critical Care: «Hvilke erfaringer og opplevelser har ambulansespersonell med vurdering av smerter hos barn».

Vi gratulerer vinneren - veldig hyggelig at fjell og redning trekkes frem i kåringen og at Geir



Geir Atle Mylius ble ropt opp på scene under Ambulanseforum 2024 og kåret til Årets ambulansesarbeider

fortsettelse fra side 20

Selma Guttorm viser frem sammendraget fra sin bacheloroppgave i paramedisin: «Hvilke

utfordringer møter ambulanspersonell på når de skal sende bekymringsmelding til barnevernet».

Madeleine Sørstad Johansen

delers også sammendraget fra sin bacheloroppgave: «Hvordan kan paramedisinere redusere undertriage av eldre med fall fra egen høyde?».

21 nye ambulanselærlinger

Vestre Viken HF har fått hele 21 nye 1-års lærlinger hos ambulanseavdelingen og nå er de i gang.

Her er de nye lærlingene samlet under oppstarts samlingen. Lærlingene har deltatt på en oppstarts samling i Drammen og på Torpomoen i Ål. De har fått utdelt uniformer og bøker, møtt sentrale personer fra ambulansetjenesten i Vestre Viken og gjennomgått følgende temaer:

- CBRNE
- Smittevern
- Hjerter- og lungeredning
- Nødnett
- Multimonitor og EPJ (elektronisk pasientjournal)
- Kliniske systemer
- Kollegastøtteordning
- Pasientundersøkelse
- Innføring i AMLS (Advanced Medical Life Support)
- PLIVO (Pågående livstruende vold)
- Utstyrsgjennomgang



De var også så heldige å få lov til å besøke luftambulansen på Ål. Det har vært noen fine dager med mye sosialt samvær.

Nå begynner de nye lærlingene å jobbe ute på ambulansene. Ta dem godt imot på stasjonene. Lykke til!



Teglverksveien 100
3057 SOLBERGELVA
Tlf. 32 23 23 00

Sentrum Bilservice AS

Kristian Augusts gate 6
1776 HALDEN
Tlf. 69 18 15 31

Nøstetangen Entreprenør AS

Dyngve 52
3303 HOKKSUND
Tlf. 406 01 010



Vestre Brugate 12 | 3300 Hokksund | Tlf. 936 34 444

Kraftriket Telemark

Numedalsvegen 1920
3623 LAMPELAND
Tlf. 32 76 07 00

Graff Gartneri AS

Husebyveien 6
3480 FILTVET
Tlf. 32 79 64 31

Gol Stål AS

Liagardsvegen 252
3550 GOL
Tlf. 32 07 42 77

Øvre Østfold Regnskapskontor AS

Gulbringa 1
1825 TOMTER
Tlf. 69 92 22 52

Lyseng Billakkering

Norderhovsgata 23
3512 HØNEFOSS
Tlf. 919 12 220

Norefjell Hyttetjeneste

Skinnestoppen 9
3535 KRØDEREN
Tlf. 901 47 300

Smart Økonomi AS

Pancoveien 24
1624 GRESSVIK
Tlf. 480 79 918



3579 Torpo - Tlf 3208 3009 Faks 3208 3013
www.hallingdalbetong.no

Helge Bakken AS

Klemmavegen 4
3550 GOL
Tlf. 482 29 533

A/S BOKFØRING

Kindsveien 1
3533 TYRISTRAND
Tlf. 32 14 04 70



SIGDAL MASKINFORRETNING AS

Nerstad Industriområde 3, 3350 Prestfoss
Tlf. 97 99 19 90 - www.smf-as.no



post@bvbygg.as
482 88 624 / 958 47 803



hole.kommune.no

Brødrene Stigen AS SKOSENTREPRENØR

Lykkjaveien 4, 1960 Løken
Tlf. 99107435/99460711



Autorisert Regnskapsførerselskap
Postboks 116, 1941 Bjørkelangen
Tlf.: 95 25 90 22



Dråpen 6
3036 DRAMMEN
Tlf. 32 85 50 40



Hensmoveien 31
3516 HØNEFOSS
Tlf. 32 17 22 00

Itavdeling1 AS

Kobbervikdalen 67
3036 DRAMMEN
Tlf. 901 96 949

Hønefoss Glass-Service a.s

• Bilglass • Bygningsglass • Speil



- fagkunnskap gir trygghet



Byggpartner Akershus AS

Hvamstubben 14
2013 SKJETTEN
Tlf. 900 76 192



Tlf 47 63 33 85
Egil Hålands vei 14B
3055 KROKSTADELVA

Nøstetangen Bolitjeneste AS

Svelvikveien 61
3039 DRAMMEN
Tlf. 911 94 144



Nybygg • Tilbygg • Rehabilitering ☎ 915 43 864

Viken Varmepumpe AS

Bramers vei 10
1613 FREDRIKSTAD
Tlf. 69 33 40 04

Vikenstrøm AS

Krutthuset 94
3030 DRAMMEN
Tlf. 32 82 33 00

Pam Refrigeration AS

Flatebyveien 8
1792 TISTEDAL
Tlf. 69 19 05 55



Øvre Nedmarken 15
3370 VIKERSUND
Tlf. 32 78 32 98



Apalveien 1
3360 GEITHUS
Tlf. 32 78 36 06

SKARE & NES A/S



Tlf: 32 71 18 70
Fax: 32 71 18 79
3350 Prestfoss



HURUM
NETT

Øvre Skoledalen 12
3482 TOFTE
Tlf. 32 79 20 00

Uteanlegg AS

Holterveien 4G
1448 DRØBAK
Tlf. 476 11 200

Elektriker Øst AS

Gamle Riksvei 49C
3057 SOLBERGELVA
Tlf. 900 54 965

**Granlund
Kompetanse AS**

Markadompa 5
2760 BRANDBU
Tlf. 915 91 731



Jacob Borchs gate 4
3012 DRAMMEN
Tlf. 924 83 535



Autorisert regnskapsførerselskap

Dyrmyrgata 4
3611 KONGSBERG
Tlf. 926 30 300

**Klokkarstua**

Tlf. 32 79 88 10

**Kvanhøgd
Turistsenter**

Golsfjellet
3550 GOL
Tlf. 32 07 39 57

Fenstad Regnskapskontor AS

Droggetoppen 2
2150 ÅRNES
Tlf. 63 91 29 00

**Hurum Dekk &
Bilglass AS**

Åsveien 4
3475 SÆTRE
Tlf. 32 79 19 99

**Helle og
Jonsson AS**

Navarhaugen 3
3475 SÆTRE
Tlf. 917 29 735

**Tangen
Transport AS**

Gravfossveien 1A
3360 GEITHUS
Tlf. 451 57 070

ISOenergi
BEST PÅ BLÅSEISOLERING
isoenergi.no ☎ 97 76 90 35

**Monér
Hønefoss**

Tyrimyrveien 19
3515 HØNEFOSS
Tlf. 469 37 000

**Eiker Tak &
Membran AS**

Hellebekkveien 4
3057 SOLBERGELVA
Tlf. 918 65 715

**FFF Hage og
Miljø AS**

Follestad Industriområde
3474 ÅROS
Tlf. 31 29 26 30

Skendo Renhold AS

Nedre Bramannloftet vei 2
1940 BJØRKELANGEN
Tlf. 957 77 442

Brødr Løver AS

Vikersundgata 26
3370 VIKERSUND
Tlf. 32 78 33 70

**Brødr.
Gomnæs ANS**

Bygata 2
3530 RØYSE
Tlf. 913 73 211

**Nyhus
Transport AS**

Roaveien 6
3534 SOKNA
Tlf. 414 56 705

Kulelagerhuset AS

Teglværksveien 9 B
3413 LIER
Tlf. 32 24 41 80

**Fageraas
Skogsdrift DA**

Permobakken 21
3534 SOKNA
Tlf. 959 22 322

**Romerike Tak
og Membran AS**

Smedstadgrenda 15
2022 GJERDRUM
Tlf. 63 99 28 89

**Nils Ivar
Braathen AS**

Horgenveien 37
3303 HOKKSUND
Tlf. 913 94 618

**Östberg Norge AS**

Vakåsveien 7, 1395 HVALSTAD
Tlf. 67 17 77 00

**Hokksund
Camping AS**

Stryken 73
3303 HOKKSUND
Tlf. 32 75 42 42

**Hære Sveis og
Vedlikehold**

Skoleveien 16
3055 KROKSTADELVA
Tlf. 911 01 897

**Terje Markussen
Transport**

Krokstadjordet 8
3055 KROKSTADELVA
Tlf. 938 17 731

CRUX Bergfløtt behandlingssenter

Bergfløttveien 69
3404 LIER
Tlf. 32 22 68 00

Hallingsag AS

Nordbyggdvegen 713
3570 ÅL
Tlf. 970 78 501



Loe bruk 14
3300 HOKKSUND
Tlf. 915 49 789

**Magnetun
Maskindrift**

Tupesekogen
3550 GOL
Tlf. 901 58 664

Norsk Elk kontroll AS

Rundtom 11
3055 KROKSTADELVA
Tlf. 400 87 700

**Kongsberg
Containertransport AS**

Skrubmoen 17
3619 SKOLLENBORG
Tlf. 464 70 000

**Hallingstuene**

Geilov.
3580 GEILO
Tlf. 32 09 12 30/50



Sigdal
www.blinkhus-sigdal.no
Tlf. 32 71 14 90

**Ragnar Larsen
& Sønner AS**

Engelsvikenv 158
1628 ENGALSVIK
Tlf. 69 33 91 80



LHL Adresse og telefon til kontaktpersoner i LHL Buskerud

LHL Drammen og Lier

May Kværnstuen
Nøsteveien 2, 3413 Lier
Tlf. 41 63 24 23
lhl.drammen.liер@lhl.no
may@kvarnstuen.com

LHL Gol og Hemsedal

Ragnhild Vik
Gymnasvegen 4 H, 3550 Gol
Tlf. 97 58 12 63
lhl.gol@lhl.no

LHL Hol

Kjell Persson
Bruslettovegen 23 B,
3580 Geilo
Tlf. 41 30 27 25
lhl.hol@lhl.no

LHL Hole

Tove Botten
Viksveien 2, 3530 Røyse
Tlf. 41 32 86 24
lhl.hole@lhl.no

LHL Kongsberg

Alf. E. Smørgrav
Gamle Drammensv. 55 D
3612 Kongsberg
Tlf. 92 03 90 68
lhl.kongsberg@lhl.no

LHL Krødsherad

Turid Hjertaas
Midtre Sundvollia 7
3535 Krøderen
Tlf. 91 30 24 05
lhl.krodsherad@lhl.no

LHL Modum

Lise-Lotte Hovde
Tomtavegen 6, 3360 Geithus
Tlf. 47 03 25 39
lhl.modum@lhl.no
liselotte.hovde@outlook.com

LHL Nedre Eiker

Knut Tore Maudal
Skolevn. 4, 3055 Krokstadelva
Tlf. 90 60 00 98
lhl.nedreeiker@lhl.no
knut.tore.maudal@ebnett.no

LHL Nesbyen

Marit Medalen
Klypevegen 42, 3540 Nesbyen
Tlf. 45 61 78 42
lhl.nesbyen@lhl.no
maritmedalen@hotmail.com

LHL Nore og Uvdal

Olav Julius Deinboll
Fønnebøveien 46, 3632 Uvdal
Tlf. 99 36 22 33
lhl.nore-uvdal@lhl.no

LHL Ringerike

Kari Torgersen
Svingveien 1C, 3515 Hønefoss
Tlf. 98 42 44 45
lhl.ringerike@lhl.no

LHL Røyken og Hurum

Solveig T. Solberg
Bjønndalslia 8
3442 Hyggen
Tlf. 48 10 10 50
lhl.royken@lhl.no

LHL Sigdal

Svein Olav Tovsrud
Bergrudlia 30
3350 Prestfoss
Tlf. 91 35 70 63
lhl.sigdal@lhl.no

LHL Øvre Eiker

LHL Øvre Eiker ble på årsmøtet 2024 besluttet nedlagt. Medlemmene blir overført til LHL Nedre Eiker.

LHL Ådal

Wenche Pladsen Strømberg
Hedalsveien 131
3524 Nes i Ådalen
Tlf. 41 31 35 24
lhl.adal@lhl.no
wpladsen@altiboxmail.no

LHL Ål

Kjell Torgersen
Nersetvegen 35, 3570 Ål
Tlf. 45 67 49 73
lhl.al@lhl.no



LHL

Akershus, Buskerud og Østfold



LHL Asker

Anne Carine Børresen
Gjellumstubben 5
1389 Heggedal
Tlf. 95 25 10 04
lhl.asker@lhl.no

LHL Aurskog-Høland

Inger Olsen
Postboks 12,
1941 Bjørkelangen
Tlf. 90 61 95 74
lhl.aurskog-holand@lhl.no

LHL Bærum

Per Albert Bjørseth
Kantarellveien 4
1352 Kolsås
Tlf. 90 58 94 77
lhl.barum@lhl.no

LHL Drøbak og Frogn

Bjørn Ramberg
Orrelia 4, 1448 Drøbak
Tlf. 99 58 81 20
lhl.drobak.frogn@lhl.no

LHL Eidsvoll og Hurdal

Aase Fosshaug
Årnesvegen 19, 2093 Feiring
Tlf. 91 10 37 02
lhl.eidsvoll@lhl.no

LHL Follo

Christine Laurendz
Postboks 495, 1401 Ski
Tlf. 97 06 65 45
lhl.follo@lhl.no

LHL Lørenskog

Torunn Figenschou
Postboks 228, 1471 Lørenskog
Tlf. 90 08 47 94
lhl.loerensskog@lhl.no

LHL Nannestad og Gjerdrum

Magne Håvard Kogstad
Kokstad 22
2022 Gjerdrum
Tlf. 90 91 94 34
lhl.nannestadogjerdrum@lhl.no

LHL Nes

Inger-Lise Gunhildrud
Spireavegen 53
2150 Årnes
Tlf. 91 59 40 21
lhl.nes@lhl.no

LHL Nittedal og Hakadal

Gitte Christine Korvann
Kalkbrennerveien 6,
1487 Hakadal
Tlf. 95 17 47 57
lhl.nittedal-hakadal@lhl.no

LHL Oppegård

Inger Blaabjerg
Konglestien 18,
1412 Sofiemyr
Tlf. 48 99 25 01
lhl.oppegard@lhl.no

LHL Rælingen Enebakk

c/o Odd Henrik Jensen
Bjerkeliveien 49
2005 Rælingen
Tlf. 91 66 39 99
lhl.raelingen.enebakk@lhl.no

LHL Skedsmo og Fet

Per Martinsen
Postboks 106, 2017 Kjeller
Tlf. 47 26 23 73
lhl.skedsmo@lhl.no

LHL Sørum

Øivind Dahl
Asavegen 8, 1920 Sørumsand
Tlf. 97 08 30 18
lhl.soerum@lhl.no

LHL Ullensaker

Eva Fjell
Konvallvegen 1, 2052 Jessheim
Tlf. 40 04 43 24
lhl.ullensaker@lhl.no

LHL Vestby

Steinar Setten
Postboks 149, 1541 Vestby
Tlf. 90 92 17 68
lhl.vestby@lhl.no

LHL Askim og omegn

Liv Holt
Hestehagen 105
1816 Skiptvet
Tlf. 90 05 41 85
lhl.askim@lhl.no
liv.holtlivholtliv-holt@outlook.com

LHL Cardio Club

Nils Are Magerøy
Lillegaard 7, 1618 Fredrikstad
Tlf. 91 65 74 80
lhl.CardioClub@lhl.no

LHL Fredrikstad

Rolf Bakkum
Pancoveien 7, 1624 Gressvik
Tlf. 95 02 19 12
lhl.fredrikstad@lhl.no

LHL Halden

Stein Roger Andersen
Busterudgata 4, 1776 Halden
Tlf. 48 15 67 75
lhl.halden@lhl.no

LHL Moss og omegn

Bjørn Erik Norman
Sturlasvei 11, 1524 Moss
Tlf. 98 44 92 57
lhl.moss@lhl.no

LHL Rakkestad

Håkon Stubberud
Storgata 18 A
1890 Rakkestad
Tlf. 90 79 47 27
lhl.rakkestad@lhl.no

LHL Rygge og Råde

Eva Inger Torp
Postboks 21, 1640 Råde
Tlf. 97 98 62 30
lhl.RyggeogRade@lhl.no

LHL Sarpsborg

Petter Lilleby
Blessomveien 44
1709 Sarpsborg
Tlf. 90 82 42 55
lhl.sarpsborg@lhl.no

LIKEPERSONARBEID I LHL

Av Rolf Haukland, Likepersonkoordinator LHL Kongsberg

Likepersonarbeid i LHL handler om omsorg for hverandre og utveksling av erfaringer, om det å bli syk, leve med sykdom eller å være pårørende.

LHL har over 300 frivillige likepersoner som er til stede og tilgjengelig på gitte tidspunkt ved nærmere 30 sykehus og rehabiliteringssteder over hele Norge. I tillegg er det opprettet en Likepersonlinje som er åpen hverdager 10-21. Det er en telefonsentral med tastevalg for kols, slag, hjerte, lungesyke og pårørende. Her kommer du i kontakt med spesielt utplukkede likepersoner som har telefonvakt.

De fleste av våre lokallag har medlemmer som utfører forskjellige former for likepersonarbeid. Tilbudene baseres på medlemmenes ønsker og behov, samt tilgjengeligheten på frivillige som ønsker å bidra.

Likepersonarbeid i LHL Kongsberg

I LHL Kongsberg er Likepersonarbeid vesentlig knyttet til trimaktiviteter og lagsmøter. Ikke noe galt med det, men vi har lenge hatt en visjon om å organisere Likepersonarbeid noe bedre. Vårt største hinder har vært å

motivere potensielle medlemmer til å bygge opp kompetanse og ta et ansvar her.

Likepersonarbeid virker for de fleste noe diffust og vanskelig - det å handtere sårbare og vanskelige livssituasjoner er ikke noe man ønsker å involvere seg i. Det kan også ha sin årsak i at vi ikke har vært bevisste på hva vi mener når vi snakker om Likepersonarbeid.

Hva er det og hva er det ikke?

* Dreier det seg om å ta vare på noen? NEI ! - Omsorg er bra hvis begge parter sammen ønsker å finne veien videre, basert på utveksling av erfaringer.

* Dreier det seg om foreslå behandling? NEI ! - Forsiktig!! -selv om du har erfaring, har du ikke medisinsk kompetanse, likepersonarbeid er ikke helsehjelp. Det som hjalp deg er ikke sikker passer den andre.

Likepersonarbeid er en organisert samhandling mellom personer som opplever å være i noenlunde samme livssituasjon, der målet med samhandlingen er å være en hjelp, støtte og veiledning partene imellom. Samhandling handler om å GI OG FÅ.

Hvorfor har jeg uthevet «gi og få»?

Jo, jeg vil skille Likepersonarbeid fra Tradisjonelt helsehjelp. Tradisjonelt har vi en pasient som ønsker og forventer å FÅ, og en hjelper som forventes å GI. Vår likeperson er ikke den hjelperen. Vår likeperson er først og fremst et medmenneske som kan lytte og dele av egne erfaringer, og således være en støtte for andre i en vanskelig livssituasjon og bidra med kunnskap om muligheter som finnes. Det handler om å gjensidig bevege seg fra frykt til håp og mulighet.

For å prøve å få et mer organisert Likepersonarbeid, besluttet styret i LHL Kongsberg å ta FUNKIS kurs i likepersonarbeid. Nesten alle styremedlemmene som ikke fra før var registrerte som Likepersoner tok kurset, og etterpå godkjenning kurs i LHL for å bli registret som Likeperson i LHL systemet.

LHL Kongsberg har nå en gruppe av likepersoner innen hjerte-, kar-, hjerneslag og lunge sykdom samt egen Likeperson for pårørende. De har alle lang og bearbeidet erfaring innen sin diagnose. Har du noe du lurer på kan du kanskje få svar gjennom kontakt med en likeperson.



Autorisert Regnskapsførerselskap
Postboks 116, 1941 Bjørkelangen
Tlf.: 95 25 90 22

Viken Kjøleservice Per-Emil Hellgren

Ysterud 25
1870 ØRJE
Tlf. 408 93 893



Hole kommune

Viksveien 30
3530 RØYSE
Tlf. 32 16 11 00
hole.kommune.no

Byggmester Jonny Skaug & Sønn AS

Svalerødveien 17
1794 SPONVIKA

Tlf. 48208450
92826558



Kveldroveien 17
1407 VINTERBRO

BeslagTEKNIKK as

Kobbervikdalen 75
3036 DRAMMEN
Tlf. 32 21 02 88



Ingvald Ludvigsgate 21
3027 DRAMMEN
Tlf. 32 89 57 20

REMA 1000

LIERSTRANDA

Tlf. 32 84 94 90

Clean Service AS

Tollbugata 105
3041 DRAMMEN
Tlf. 982 63 849



Oppussingsprosjekter i hjem og hage?

Gå på skattejakt blant brukte møbler og gjenstander hos OMGJØRAS - og velg kvalitetsjord laget på ditt matavfall hos oss.

ØRAS - sammen gjør vi avfall til ressurser!

Miljøstasjon Dal Skog

Hverdager 8 - 15

Torsdager 8 - 19

Lørdager 9 - 15

OMGJØRAS bruktbutikk

Hverdager 10 - 15

Torsdager 10 - 19

Lørdager 9 - 15

ØRAS
Øvre Romerike
Avfallsselskap IKS



Tlf. 63 92 78 80 | firmapost@oeras.no | www.facebook.com/oeras.no

B**F** Bobil og Fritid AS

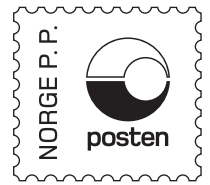
Billigste kommisjonssalg
Eget verksted
Innendørslagring

Åpningstider: man-fre 10-17. Lørdag: Etter behov.

Mysenveien 19, 1890 RAKKESTAD

Ta kontakt i forkant på 481 70 603

www.bobilogfritid.no



Returadresse:
LHL Kongsberg, Bladet Vårt
Pb. 27 Gamlegrendåsen
3607 Kongsberg

«Helsebombe»

Av Jan Arne Dammen

Visste du at tyttebær har mange helsefremmende egenskaper, som å dempe økningen i blodsukker, redusere risikoen for hjerte- og karsykdommer og bekjempe celledskader.

I tillegg kan de forebygge urinveisinfeksjon. Tyttebæra har også et høyt kostfiberinnhold som er gunstig for fordøyelsen. Nå har jeg hørt at hvis man tilsetter en skvett konjakk i tyttebærsyltetøyet så setter det en ekstra spiss på måltidet.

Tyttebæra trives i furuskog og



lyngheier over hele landet og opptil 1800 meter over havet. Kjært barn har mange navn, det har også den norske Tyttebæra. Som Tittebær, Typpbær,

Tyt, Tyting, Tutling, Tysling, Tytling og Tippbær.

Med dette ønsker redaksjonen alle en riktig god høst!

Etter oppløsning av LHL Viken har lenker til nedlasting av Bladet Vårt på nett blitt lagt inn på respektive fylkeslagssider for LHL Buskerud, LHL Akershus og LHL Østfold. Webadressene (URL'ene) til disse stedene er som følger:



LHL

<https://www.lhl.no/lokallag/lhl-buskerud/>
<https://www.lhl.no/lokallag/lhl-akershus/>
<https://www.lhl.no/lokallag/lhl-ostfold/>

Etter hvert som nye utgaver publiseres, vil ovennevnte lenker peke til sist utgitte nummer. Og her finner du også lenke til å laste ned tidligere utgaver av Bladet Vårt.