



Norges  
Handikapforbund  
Oslofjord Vest

# grenseløst

03/2024 \* Vestfold og Telemark og Buskerud \* Norges Handikapforbund

## Luftige svev under årets fellesamling

*Årets fellessamling • Studietur til Warszawa • Nytt ungdomsmedlem i regionstyret • LFA Oslofjord Vest inviterte til landssamling • Poliosidene: Smerte og smertemestring • Husk påfyll av Poliovaksinen!*



Regionleder

Gro Rohde  
ansvarlig redaktør

# Hei på dere alle sammen!

Sommeren er på hell og høsten er i anmarsj. Noen vil si at den allerede har vært her en god stund. Hjemme hos meg ble villvinen rød allerede i slutten av juli, den pleier ikke bli det før i midten av september.

I går herjet stormen Lillian byen, det blåste så trær velket, trampoliner flakset og badebøyer ble slengt langt oppå land. Bølger kan være vanvittig fascinerende å se på, det er bare viktig å huske på å holde god nok avstand, men det er noe eget med å se havet bygge seg opp og bølgene komme farende inn over land. Det er en naturkraft som i alle fall fasinerer meg veldig.

## Nytt medlem i regionstyret

Nå er endelig vår ungdom på plass i regionstyret! Det er vi både glade for og stolte av. NHFU sin kandidat til vårt regionstyre er Andreas Melby er en ung mann på snart 25 år som er oppvokst i Bærum og nå bor i Drammen og er student. Litt lenger bak i bladet kan du lese litt mer om Andreas. De av dere som var på felleskapssamlingen fikk hilst på han der. Vi gleder oss veldig over at NHFU i vår region har kommet seg opp i aktiv modus i igjen! Vi trenger ungdommer, det er de som er fremtiden vår!

## Studietur til Warszawa

I dette bladet vil du kunne lese om studieturen regionstyret hadde til Warszawa 3 – 7 juni i år. En tur med masse inntrykk, som også etterlater seg mange gode minner, erfaringer vi kunne vært for uten og en ny beundring for hvor sterk gaffateip egentlig er! En ting er sikkert, det er at selv om det er veldig mye som kunne vært forandret her hjemme, så har vi i dagens 2024 det godt med tanke på hjelpemidler og stønader!

## Fellesskapssamlingen

Årets store begivenhet i regionen er fellesskapssamlingen, den kan du også lese om lenger bak i bladet. Som jeg skrev i forrige blad var jeg fast bestemt på at jeg ikke skulle nærme meg ziplina, men akkurat slik gikk det jo ikke. Fellesskapssamlingen handler jo også om å utfordre seg selv, så jeg kom meg opp i båra, ble heist opp men der stoppet det bom. Ikke søren om kroppen ville samarbeide, så da var det bare å ta mitt lille nederlag med et påklistra smil og bli heist ned i igjen. Akkurat det var ikke mye gøy! Men jeg var oppe, hang der og dingla og bare det er

et stort skritt! Derfor beundrer jeg veldig de som klarte å fyke gjennom luften og komme ned til den andre siden. Da var det i grunnen veldig greit at jeg rulla ned aleine for å ta i mot de andre, da kunne jeg kjeft litt på meg selv og det var ingen som så tårene som rant. Jeg skulle så inderlig gjerne ha fått det til, men hvem vet kanskje jeg får det til en annen gang?

## Hc plasser er ikke utstillingsplasser!

I sommer har jeg fått en del henvendelser fra flere som har vært på tur både i egen by og i andre byer og det er en ting som går igjen. Nemlig kjøpesenter og store dagligvarekjeder som har store parkeringsplasser som glatt og elegant gir bort hc plasser til utstillere av ett eller annet, eller som griller til kundene. Det er så innmari respektløst at det er til å bli kvalm av! Der har de altså en stor parkeringsplass og de velger da de få hc plassene de har til sånt tull! Når man kontakter de om det er utstilling eller demonstrasjon eller grilling eller andre aktiviteter som fint kunne vært på ordinær parkeringsplass så har jo ikke den som har utstillingen noen bedre holdning enn den som har gitt dem plassen. Og verre er det når firmaet parkerer firmabilen på den ene plassen, hengeren på den andre og setter opp rælet sitt på en plass med unnskyldningen det var denne plassen vi fikk av butikken. Tenk at det ikke går an å tenke såpass at de sa sier det er jo en hc plass der kan vi ikke stå. Min oppfordring er ta bilder, send til senteret, til NorgesGruppen, Reitangruppen eller hvem det måtte være, send det til firmaet som står og styr langt unna produkter slike useriøse folk selger. Ja, du gjetta riktig jeg blir eitrengende sint når jeg får høre om slikt!

Helt på slutten så vil jeg minne dere om at 3. Desember er FN's internasjonale dag for mennesker med nedsatt funksjonsevne. Jeg håper at landsforeninger og lokallag finner på en aktivitet for markering av dagen og at dere sender inn bilder og tekst til det dere måtte finne på. Så vil jeg oppfordre dere alle til å delta på arrangementer som avholdes.

Frem til vi ses eller høres igjen så ønsker jeg dere alle en fin høst, med alle de flotte fargene den bringer med seg.

Hilsen  
Gro Rohde

# Innhold:



## Årets fellessamling

s 06-08



## Studietur til Warszawa

- I år fikk vi endelig gjennomført studieturen vi har hatt på planen i flere år

s 10-14



## Nytt ungdomsmedlem i regionstyret

- Rett før sommeren var NHFUs representant i regionstyret i NHF Oslofjord Vest på plass.

s 17



## LFA Oslofjord Vest inviterte til landssamling

- En etterlengtet samling av amputerte fra hele landet ble avholdt i Drammen i august

s 20

**ELLERS:** Poliosidene: Smerte og smertemestring, Husk påfyll av Poliovaksinen!



Norges  
Handikapforbund  
Oslofjord Vest

## Grenseløst

Medlemsblad for Norges  
Handikapforbund Oslofjord  
Vest (Buskerud, Telemark  
og Vestfold) - 36. årgang  
Utkommer 4 ganger pr. år

Årsabonnement kr 150,-  
for 4 utgaver.  
Bankkonto: 8380.08.05964

**Redaksjonen avsluttet**  
26. august 2024

**Manusfrist neste utgave**  
01. november 2024

**Kontakt Grenseløst:**  
Skogergata 1,  
3112 Tønsberg  
Tlf 913 03 738  
kontoret@nhfoslofjordvest.no

**Nettside**  
oslofjordvest.nhf.no

**Ansvarlig redaktør:**  
Gro Rohde  
regionleder  
@nhfoslofjordvest.no

**Redaksjonen:**  
Anna-Lisbeth Mikalsen  
anna-lisbeth@nhf.no

Birgitte Kristiansen  
birgitteh05@gmail.com

**Design/Layout:**  
Steinar Zahl  
studiozate.com

**Annonser:**  
Bell Media  
Tlf. 48 00 54 24

**Trykk:**  
RK Grafisk AS  
Tlf. 99 21 42 00

ISSN 189-3971

**Forsidefoto:**  
Anna-Lisbeth Mikalsen



Anna-Lisbeth Mikalsen  
Regionkontorleder

## Hvordan ligger vi an med CRPD?

I skrivende stund er jeg i ferd med å gjøre siste innsjutt med årets SAFO TVB konferanse, som foregår 13.-14. september i Drammen. Det blir som alltid hyggelig å se våre medlemmer i råd og utvalg fysisk! Fysiske møter gjør noe med meg, jeg får alltid mye energi av å diskutere saker som angår oss alle, med engasjerte medlemmer i råd og utvalg, enten det er i plenumsdiskusjoner eller i mer uformelle diskusjoner i pausene.

Årets tema (som i fjor) er FN konvensjonen for mennesker med nedsatt funksjonsevne (CRPD). På årets konferanse har vi jobbet med å få både representanter fra fylker og kommuner til å komme og snakke om hvordan de jobber med CRPD i fylket/kommunen, i tillegg til at vi har fått daglig leder i SAFO Janne Skei til å komme å snakke om hvordan organisasjonene kan jobbe med dette temaet. Det blir spennende å høre hvordan det jobbes med denne viktige konvensjonen i våre tre fylker og kanskje kan vi lære noe av hverandre.

Norge har undertegnet og ratifisert CRPD, derfor er norske myndigheter både folkerettslig og politisk forpliktet til å følge konvensjonens bestemmelser. Dette følger også av Grunnloven § 92, som slår fast at alle myndighetene i Norge skal sikre menneskerettighetene slik de er nedfelt i konvensjoner som Norge har sluttet seg til.

Norske myndigheter skal ivareta konvensjonens forpliktelser i all politikktutforming og i alle former for myndighetsutøvelse på alle nivåer, både nasjonalt, i fylker og i kommuner. Det er ikke bare myndighetsorganer som har ansvar etter konvensjonen, men også den enkelte ansatte må forventes å følge konvensjonens krav. For å ivareta menneskerettighetene, bør norske kommuner jobbe helhetlig for å sikre grunnleggende rettigheter for personer med funksjonsnedsettelse (Kilde: Bufdir).

Ifølge CRPD (artikkel 19) slås det fast at personer med funksjonsnedsettelse har samme rett som andre til å bo og leve i lokalsamfunnet, med de samme valgmulighetene.

Artikkel 19 sikrer dermed retten til å leve selvstendige, frie og uavhengige liv. Dette berører flere områder som kommunene jobber med: Kommunenes boligpolitikk, organiseringen av helse- og omsorgstjenester, universell utforming av lokalmiljøet og tilgjengelighet til samferdsel.

Bufdir er tydelige på sine nettsider: Myndighetene skal iverksette effektive og hensiktsmessige tiltak for at mennesker med funksjonsnedsettelse skal bli fullt inkludert og delta i lokalsamfunnet.

Så hvordan gjøres dette i praksis i våre kommuner og fylker? Dette håper vi å finne svar på under årets SAFO TVB konferanse.

**Jeg ser frem til en lærerik konferanse!**

- Anna-Lisbeth



Ønsker du å motta vårt medlemsblad Grenseløst kun elektronisk?

Dette kan du få ved å sende en e-post til [anna-lisbeth@nhf.no](mailto:anna-lisbeth@nhf.no)

Takk for at du støtter dette miljøvennlige tiltaket!



[www.mcdonalds.com](http://www.mcdonalds.com)

### Restauranter:

McDonald's Flå  
Bjørneparken kjøpesenter  
Åpningstider:  
Alle dager 09.00-23.00

McDonald's Åssiden  
Ing. Ryebergsgt 56a  
3024 Drammen  
Åpningstider:  
Alle dager 08.00-23.30

McDonald's Gulskogen  
Gulskogen kjøpesenter  
Åpningstider:  
Alle dager 10.00-22.00  
Lørdag 09.00-22.00

McDonald's Notodden  
Tuvenbøygen 2  
3676 Notodden  
Åpningstider:  
Alle dager 09.00-23.00

 STATSBYGG



## UNIVERSELL UTFORMING I OFFENTLIGE BYGG

Bygg for alle er Statsbyggs nettsted med informasjon om universell utforming i våre offentlige bygg som universiteter, museer, trafikkstasjoner med mer.

Prøv selv på [byggforalle.no](http://byggforalle.no)

Foto: Trinnfri adkomst, studenthuset Granheim, Høgskulen på Vestlandet, Campus Stord  
Statsbygg/Hans Fredrik Asbjørnsen





# Fellessamling 21.-23. juni i fritidsparken

*Tekst: Nancy Therese Botan Aadalen  
Foto: Anna-Lisbeth Mikalsen*



*Tove Grøtterud var fornøyd etter å ha fløyet i Zipline!*

I år var NHF Oslofjord Vests likepersonsamling lagt til Hotell Fritidsparken som ligger i Skien fritidspark. I Skien fritidspark er det mange aktiviteter med aktivtører som kan tilpasses alle som har lyst å prøve noe nytt eller noe de interesserer seg veldig for. De har blant annet bading, ishall, klatrepark med zipline, store haller man kan spille både innebandy, håndball, fotball, friidrettsbane m.m. De har også 2 store gapahuker som man kan tenne bål i og grille litt små snacks.

Da vi kom på fredag, ble vi mottatt veldig fint og fikk en buffet der det var noe å spise for alle. Det var også veldig fint tilrettelagt for de som måtte ha litt annet å spise på grunn av allergier. Etter middag hadde vi fått et eget konferanserom, som vi hadde hele helgen, der vi ble ønsket velkommen av Gro Rohde som er leder i NHF Oslofjord Vest og Anna-Lisbeth Mikalsen som er regionskontorleder, deretter skulle vi bli kjent med hverandre og presentere oss. I denne samlingen var det representanter fra flere lokallag i NHF Oslofjord Vest. Etter at vi hadde presentert oss så hadde vi en quiz som Stein Wilmann hadde laget som hadde fokus fra 1985. Først ønsket han oss velkommen med en veldig festlig sang som han hadde laget og som jeg helt ærlig trodde han hadde sunget inn selv. Det viste seg at han hadde skrevet teksten og latt dataen lage sangen, dette var kjempeartig. Tilbake til quiz fra 1985 så må jeg si jeg ble litt skuffet først, da jeg er født i 1981 og tenkte at her har ikke jeg så mye å bidra med, men der tok jeg grundig feil. Quiz var med både musikk og spørsmål som de fleste kunne svare på. Han lagde forskjellig quiz

til både fredag og lørdag så vi hadde det veldig artig disse kveldene.

På lørdag startet vi med Buffetfrokost og etter dette hadde vi Rigmor læringsprogram som handlet om å være likeperson. Dette var et spill hvor vi skulle trille en terning, trekke et kort og så snakke sammen om diverse ting angående hvordan vi skulle hjelpe andre i for eksempel en vanskelig situasjon eller om noen spurte deg om noe som var upassende. Etterpå skulle de andre gi deg poeng etter hvordan du svarte. Dette var ganske gøy, og jeg må si at vi kom ikke ganske langt i spillet siden diskusjonene holdt på en stund.

Vi hadde så et mediakurs med Tor Andreas Bremnes som var veldig informativt med tanke på hvordan vi kan være mer aktive på nett. Både med tanke på å få nye medlemmer som ikke har hørt så mye om sine lag og hvordan få ut informasjon til de som allerede er medlemmer. Vi fikk også informasjon om InClue, som handler om at man skal gi norsk arbeidsliv fordomsfrie rekrutteringsprosesser med funksjonsmangfold. Dette er laget for at alle skal kunne komme seg ut i arbeidslivet selv om man har en funksjonshemming, noe som er veldig viktig.

Etter lunsj hadde vi et kurs med fysioterapeut Daniel Egeland om Energiøkonomisering og aktivitetsregulering som handlet om at det er viktig å både spise riktig og samtidig holde seg i aktivitet. Det er også viktig å ikke overstimulere seg selv og ta en pause når man trenger dette. Veldig informativt.



*Thana Shreki, Line Vegum, Birgitte Kristiansen og Andreas Melby klare for Zipline.*

Etter dette var det meningen at vi skulle ha en liten matbit rundt bålet i gapahuken, men siden været ikke helt var på vår side denne dagen, ble det en liten snacks i kafeteria ved ishallen og spilling av curling med aktivtører. Her var mange med og dette var veldig gøy! Alle kunne være med å spille curling, da personer i rullestol fikk utdelt «pinner» de kunne bruke for å skyve steinene med. Vi andre prøvde oss på vanlig måte. Siden jeg var en av de som var litt redd for å falle på isen så jeg hadde ikke på meg den på benet som gjorde isen glattere. Det er lenge siden jeg har hatt det så gøy. Deretter var det middag og sosialt samvær med overnevnte quiz.

På søndag hadde vi fått meldt oss på forskjellige aktiviteter som var blant annet curling, trening i vann og tilrettelagt zipline. Jeg hadde valgt trening i vann, samt curling og må si at trening i vann er absolutt å anbefale da du får brukt det meste av kroppen nesten uten å merke det. Curling var like gøy som dagen før, men vi var litt færre denne dagen da det var mange tøffe denne dagen som hadde meldt seg på zipline. Jeg fikk dessverre ikke sett dette, men fikk høre av de som var der at dette var utrolig gøy og at de hadde fått det til ganske bra etter en litt trøblete start. Deretter var det lunsj og vel hjem.

Jeg vil takke for en veldig koselig helg med mange koselige mennesker, fine foredrag og ikke minst aktivitetene som var med oss fra start til slutt.



*Daniel Egeland.*



*Thor Andreas Bremnes får takk fra regionleder.*



*Cathrine Bergan var fornøyd med Zipline i Skien Fritidspark*





## En liten hilsen fra NHF Vestfold

Tekst: Gro Rohde

Vi håper dere alle har hatt en fin sommer selv om været ikke har vært det beste hele tiden, men noen fine dager har vi jo også hatt.

Lørdag 1. juni deltok vi på Læring og mestringssenteret i Sandefjord sin årlige dag: Organisasjonenes dag. Den, den dagen var det ikke noe i veien med været, det var rett og slett steik varmt og brennende sol. Været og at det var veldig mange andre aktiviteter rundt om i byen gjorde nok noe med at det var færre folk innom, men litt informasjon fikk vi gitt ut og det var også noen som tegnet medlemskap.

En ting som er utrolig fint med organisasjonenes dag er at man møter mange andre organisasjoner. Det er en fin arena å treffe andre organisasjoner på for samtlige av oss har jo et mål, og det er å få ut mest mulig informasjon om all den flotte frivilligheten som finnes der ute. Vi setter utrolig stor pris på Læring og mestringssenteret i Sandefjord og måten frivillige organisasjoner blir ivaretatt der. Skulle rett og slett ønske at det var flere kommuner i Vestfold som ser nytten av å ivareta frivilligheten og legge til rette for den slik som Sandefjord kommune gjør!

Vi har fått noen henvendelser vedr akutt hjelpa på NAV hjelpemiddelsentral Vestfold og Telemark, det er riktig at det blir endringer den. Vi venter på en mer utfyllende tekst fra NAV, det vi har fått til nå er at utgangspunktet for endringen som gjøres er at ordningen med akuttvakt har vært ulikt praktisert i ulike deler av landet. Målet er å få en ordning med lik tjenestestandard i hele landet. Videre er ordningen

å betrakte som et tilbud og ikke en rettighet. Helt siden ordningen ble etablert, har intensjonen vært å kunne rykke ut innen 24 timer for å reparere akutte feil og mangler. Intensjonen om å kunne rykke ut innen 24 timer kan fint overholdes uten å ha akuttvakt tilgjengelig på hverdager. Akuttvakttelefonen vil være bemannet, selv om det ikke vil være teknikere tilgjengelig for utrykning, slik at det kan veiledes og gjøres avtaler om videre oppfølging. Alle kommunene i Vestfold og Telemark har blitt orientert om denne endringen. Vi vil informere mere om dette når vi mottar mer informasjon.

Vi er godt i gang med planleggingen av høstens aktiviteter. I skrivende stund og når dere får bladet i postkassen så er det ikke så lenge før de som meldte seg på mestringsturen til Kiel farer av gårde, vi holder på å planlegge en bowling og en dato som dere gjerne må merke dere er at vi skal ha julebord den 12. desember. Denne gangen skal det være på Tønsberg Mathus.

Ellers så jobbes det med drømmen om en fagdag med litt forskjellig tema, blandt annet smertelindring, energiøkonomisering og aktivitetsregulering ved utmattelse/fatigue, men som sagt det er foreløpig på planleggingsstadiet, men følg med på mail/ brev!

Er det aktiviteter dere ønsker dere, eller tema dere har lyst til at vi skal prøve å få til en medlemskveld om, så gi oss beskjed.

**Håper vi ses på noen av aktivitetene våre!**

**Ønsker dere en flott høst!**



# Studietur til Warszawa

## 3-7 juni 2024

*Tekst: Gro Rohde og Stein Wilmann etter innspill fra Abdirahim Botan, Birgitte H. Kristiansen, Stein Wilmann og Gro Rohde.  
Bilder: Anniken Rohde, Gro Rohde, Atle Haglund og Stein Wilmann*

I år fikk vi endelig gjennomført studieturen vi har hatt på planen i flere år. Først ble den avlyst pga. Corona pandemien, så hadde krigen i Ukraina nettopp startet, noe som gjorde at vi følte at det ikke var trygt å reise.

Vi hadde en avstemming i regionstyret på hvor turen skulle gå og endte opp med Warszawa. Det ble satt ned en reisekomite ledet av Stein som dermed også ble vår reiseleder på turen. Booking og kontakten med stedene som skulle besøkes og sjekkes ut var det Askeladden reiser og transport med sine kontakter som sto for og selv om det fungerte fint mesteparten av tiden så var det noen glipper vi gjerne skulle vært foruten.

Polen var for noen år siden kjent som et "billig" land, hvor du f.eks. kunne gå ut og få en bedre middag for en veldig lav sum. Slik er det ikke lengre. Det er fortsatt noe billigere enn i Norge, men ikke så veldig mye. Selv om de er i EU bruker de ikke Euro, men har fortsatt sine Zloty. Inflasjonen der er også ganske høy (nesten tre ganger så høy som her i Norge), selv om den har avtatt noe de siste årene. Også på andre måter er det enkelt å være turist fra Norge der. De tar kort (Mastercard/Visa) så og si overalt,

selv i små kiosker. Noen av oss var overhodet ikke i kontakt med Polske mynter/sedler mens vi var der. De har både lik spenning på strømmen og like plugger i vegg, så man er ikke avhengig av noen form for overganger eller adaptere. Og man kan drikke vannet som kommer ut av springen uten at man blir syk av det, eller det lukter svømmehall pga. høyt klor-innhold.

Det er ikke å legge skjul på at det er spennende å reise på tur med en gruppe der de fleste har forskjellige utfordringer og forskjellige hjelpemidler. På avreisedagen møttes vi på Gardermoen til innsjekk. Det tar litt tid å sjekke inn elektrisk rullestol, manuell rullestol, og reisescooter og medisinsk utstyr, men denne gangen gikk det både forbausende raskt og fint. Hos de fleste flyselskap er det vanlig rutine at de med assistansebehov går om bord i flyet først, så også nå, men med forsinkelse hos de som skulle bære fikk vi plutselig resten av passasjerene som «pustet oss i nakken.» Det å få en elektrisk rullestol inn i bagasjerommet på flyet er heller ikke bare enkelt, men vi tilbød selvsagt å hjelpe dem med å klargjøre stolen for lasting, men fikk til svar at det var ikke nødvendig.

Litt artig var det da å sitte å se ut av vinduet at de sleit med det. De klarte å kjøre den elektriske stolen opp og ned i høyde, men det var også alt. Brått så vi en som gikk mot flyet og da var det bare å forberede seg på å forklare det likevel. Det var ikke verre enn at de ikke tenkte på å flytte joysticken sidelengs for å endre program på stolen, men litt latter blir det jo.



Fremme i Warszawa var det tilsvarende interessant å se hvordan de fikk hjelpemidlene våre ut igjen av flyet. På Gardermoen brukte de gaffeltruck på den elektriske stolen, i Warszawa brukte de rett og slett 3 sterke menn som viste seg ikke å være så sterke likevel etter å ha lempet en del annet først. Den manuelle stolen overlevde fint, scooteren likeså, men den elektriske stolen var ikke fult så heldig, den tok bakken med et smell og ble bøyd og tøyd og forsøkt satt opp i stilling uten å bli slått på. Til og med flyvertinnen som så det ble overrasket over hvordan stolen ble behandlet. Her var det bare for assistenten som kjenner stolen å få på en vest og bli med ut, slik at de fikk hjelp og unngikk å ødelegge stolen. Å komme seg ut av flyet tok med dette uforholdsmessig lang tid, og allerede da gikk vi på en liten smell på tiden. Og det ble ikke noe bedre av at bagasjebåndet var stoppet med de fleste av koffertene våre «på innsiden» slik at vi ikke fikk tak i dem. Og dermed fikk vi vårt første møte med Polsk byråkrati. Hvorfor hadde vi ikke hentet koffertene våre før? Vi forklarte at det var fordi det tok tid både å få ut rullestolene våre, og å vente på at løftebilen kom. Og etter litt ringing kom det omsider en person med nøkkel som kunne låse opp så vi fikk ut koffertene våre.

Når vi endelig kom ut møtte vi guide og sjåfører. Sjåførene måtte diskutere og spekulere litt hvordan de skulle plassere oss for å få festet stoler og få med all bagasje. Og dermed gikk det enda mer tid, men omsider var vi på vei mot hotellet for en kjapp lunch før vi et par timer forsinket satte nesa mot Polin Museet som vi på grunn av forsinkelsen dessverre fikk veldig liten tid på. Reiseselskapet hadde nok ikke tenkt på at vi ikke kommer oss av flyet like fort som gående passasjerer eller at det går med tid til å laste, feste og plassere stoler og bagasje i bilene og at det kunne være en del trafikk mot hotellet.

Polin Museet er et museum for de polske jødernes historie

og ligger på stedet der Warszawaghettoen lå. Polin betyr både Polen og «hvil her» og har sammenheng med en legende om hvordan de første jødene kom til Polen. En del av bildene spesielt fra andre verdenskrig gjorde ganske sterkt inntrykk, for vi vet jo dessverre hvordan funksjonsnedsatte ble behandlet under den andre verdenskrig. Polakkene er veldig stolte av identiteten sin. Polen var ikke et eget land i 349 år fra 1569 til 1918, men de har identifisert seg som polakker hele tiden. De er veldig opptatt av historien sin og i særdeleshet jødernes historie i Polen, noe Polin Museet tydelig får frem. Dette museet er veldig godt tilrettelagt.

Warszawa ble mer eller mindre jevnet med jorden av tyskerne mot slutten av 2. verdenskrig, men en del av de historiske bygningene og slott har blitt bygget opp igjen, med en stor del av det de fant i ruinene etter at tyskerne hadde sprengt de gamle byggene i stykker. Noe måtte erstattes med nytt, men det har fremdeles den gamle stilen. Kongeslottet som vi besøke på dag to er et godt eksempel på det. Der var de veldig opptatt av at man skal slå av lyset på scooteren av samme grunn som at de ikke tillater blitzfotografering, nemlig falming. Men på den scooteren vi hadde med oss var ikke det mulig når den var påslått. Så med litt forklaring og diskusjon så ordnet det seg. Problemet var bare at vi måtte ta samme runden med hver nye vakt vi møtte, og det var mange av dem!

Dag to skulle være på Royal Lazienki Park som er en park og et palass i sentrum av Warszawa, og er kjent for sine klassiske severdigheter, Chopin-monumentet, Den kongelige Rute, det kongelige slott og Gamlebyen med markedsplassen. Det hele startet veldig bra, men da vi kom til gamlebyen fikk vi problemer for den består av brostein eller rullebrostein som er komplett umulig å komme frem på dersom man er «hjulbeint». Gående risikerer å vrikke ankler og sitter du får du ristet løs i kroppen eller risikerer å velte. Så vi kan trygt si at universell utforming ikke har vært et tema i Gamlebyen. Vandringen der ble dermed ganske uaktuell. Guiden vår viste seg å være veldig løsningsorientert og fant på noe annet for oss på sparket. Vi fikk en ekstra kjøretur rundt i Warszawa hvor hun fortalte og fortalte i stedet. Det var nesten ikke et eneste hus hun ikke kunne si noen ord om.

Warszawa kommune er veldig opptatt av å ha fine parker, det er mange av dem og de er velstelt! Her har norske kommuner mye å lære! En annen ting vi så når vi fartet rundt var at det var veldig mange HC parkeringsplasser, og de er lette å se for bakken er malt blå. Og en viktig ting, de blir faktisk respektert! Folk her hjemme har noe å lære av det, spesielt de med «skal bare» holdninger! Selv om de fleste bygg er bygget etter krigen er det trapper på veldig mange steder man skal inn, men da er det ofte en knapp/ringeklokke man kan trykke på, så kommer de ut med rampe eller rampen ligger allerede ute og du får assistanse når du skal opp den. Og ligger den ikke ute vet de hvor de har den, så også her har Norge mye å lære! Men vi møtte også på ramper som hadde det vi kan kalle en interessant



plassering, som rett i en glassvegg, etter noe som sannsynligvis har vært en ombygging uten at de flyttet rampen tilsvarende slik at der stoppet tilgjengeligheten til det stedet.

Grunnet at hotellet presterte å fryse insulinet de skulle oppbevare kjølig oppdaget vi at det å skaffe insulin ikke er like enkelt der som her. Det er mange apotek, og en del av de var stengt, men insulin har de rett og slett ikke. Vi fikk beskjed om at det er kun på sykehusene de har slikt, og da må man være pasient for å få det. Vi vet selvsagt ikke hvordan det da er med andre legemidler, men vi kan tenke oss at tilgangen på andre reseptbelagte medisiner også ikke er like lettvinndig der som her. Om det kommer av at man var turist og det da er «lukrativt» å legge personen inn på sykehus vet vi ikke.



Dag tre var dagen for besøk på ambassaden, vi trillet og gikk av gårde rett etter frokost. På turen dit fikk vi kikket på flere flotte bygninger, men også noen bygninger som ga oss litt frysinger på ryggen. Det var bygg som minnet veldig om institusjoner, med gitter foran vinduene også opp i høyden. Ambassaden vår har for tiden en midlertidig plassering, fordi den ordinære ambassaden er under renovering. Det var på denne ambassaden som på andre ambassader passelig strenge tiltak for å komme inn med sluser der bare en og en kunne passere. Heisene var relativt trange, det gikk bare en rullende og en tobeint i heisen, så selv om det var flere heiser så tok turen opp til 10 etg. litt tid. På ambassaden møtte vi Lars Løberg som er Rådgiver ved ambassaden. Han er også rullestolbruker selv. Vi konkluderte for oss selv at de nok ikke var helt tilfeldig at det var han som fikk oppdraget med å ta imot oss. Han hadde også invitert inn Jakub Gietka fra stiftelsen Fundacja Celujac w Przysloc. (Du kan lese om stiftelsen her: <https://celujacwprzysloc.org>) Gietka er grunnlegger og president for stiftelsen, han har selv SMA og har en spesialtilpasset rullestol.

Vi hadde før reisen sendt inn spørsmål slik at han visste hva vi ønsket å vite noe om. Han fortalte litt om sin erfaring som funksjonsnedsett og hvilke muligheter som finnes, men dessverre er ikke de mulighetene for alle. Og noen av tjenestene er kun på «papiret» slik at det skal se bra ut for omverdenen. Her i Norge er vi jo vant til å bli ivaretatt dersom vi ligger på sykehus, der er de avhengige av at de har familie eller pårørende som kan hjelpe til med mat og stell. Han fortalte at da han ble operert i Tyskland, så ble foreldrene hans behandlet som gjester på sykehuset. Det var en ny erfaring og de ble positivt overrasket over det. Når det kommer til behov for hjelpemidler ved funksjonsnedsettelse kan du få låne et standard hjelpemiddel, for eksempel en rullestol, men trenger du spesialtilpassinger så må du selv kjøpe hjelpemiddelet, det er dyrt, og det er få som har mulighet til det, selv om man får en liten støtte.

Dersom en funksjonsnedsett er så heldig stilt at man får mulighet til å gå på skole, så må man gjennomføre flere



tester (årlig testing, til dels flere tester) for å se om man kan nyttiggjøre seg undervisningen, og stryker man på testene så mister man retten til å gå på skole. Og skole er ikke for alle typer funksjonsnedsettelse, hovedsakelig kun for de med fysiske funksjonsnedsettelse.

BPA er ikke noe man får fra det offentlige, det må man betale selv, så landet er med på å lage et klasseskille ikke bare mellom mennesker med og uten funksjonsnedsettelse, men også mellom forskjellige typer funksjonsnedsettelse, og ikke minst om man kommer fra en familie med god råd eller ikke.

Vi lurte på hvordan Polen arbeidet med CRPD. Det viser seg å være et fint ord på papiret som man i praksis ikke gjenkjenner som funksjonsnedsettelse. Man får etter diverse tester et sertifikat på at man har en funksjonsnedsettelse, og det gir en form for trygd/ stønad, men den er ikke stor nok til at man kan leve av den, eller skaffe seg en egen bolig utenfor foreldrehjemmet eller familien. Man er rett og slett avhengig at familie/venner/velgjørere kan hjelpe til økonomisk og praktisk.

Iflg. GUS (tilsvarende SSB i Polen) er det 2,3 millioner mennesker (av totalt 38 millioner) som innehar et slikt sertifikat på at de har en funksjonsnedsettelse. Det er ca. 6% av befolkningen. Andelen mennesker med funksjonsnedsettelse i Norge er til sammenligning ca. 17% av befolkningen. Vi konkluderte derfor med at det er store mørketall der, for vi tror ikke andelen reelt sett er så veldig forskjellig.

Når vi var ute, så vi utrolig mange skoleklasser på tur, men vi så ingen barn/unge med funksjonsnedsettelse blant dem. Vi kunne møte på noen eldre som ble trillet av en hjelper.

Lars Løberg på ambassaden sa at han synes Warszawa er et inkluderende samfunn, og at han blir møtt på en grei måte. Vår opplevelse var at det ikke var så

verst når vi ikke var samlet, men bare en eller to med funksjonsnedsettelse sammen. Var vi samlet opplevde vi stort sett at polakkene konsekvent forholdt seg til de uten synlig funksjonsnedsettelse. Var vi bare en eller to av gangen gikk det mye greiere. Vi tenker da at denne endringen i holdning når vi er få kontra når vi er en gruppe skyldes at de ikke er vant til å se flere mennesker med funksjonsnedsettelse samlet og lett tenker at da «er de ute og blir luftet».



Den fjerde dagen startet vi med å dra på et elvecruise. Det viste seg å bli en litt «interessant» opplevelse. Vi lurer fortsatt litt på hva reiseselskapet tenkte på når de booket den båten? For det første skulle du ned en rimelig bratt skråning før du kom til en enda brattere rampe, før du endelig kom ned til båten. Det gikk nå på et vis, men så var det å komme seg om bord i båten fra brygga. Kapteinen og hans hjelper viste seg å være kreative. De forsto at vi faktisk ikke kunne bare trille om bord, så en stige, en plate,

en kasse og litt plank ble til en høyst improvisert rampe, og så tar man fart og jumper inn. Ikke behagelig og ja litt skummelt. Så over til selve turen: Elvecruiset viste frem en brun elv som faktisk er så forurenset at det er forbudt å bade langs hele elvebredden. Og der sto det folk og fisket. Vi så frem og bakside av en gangbro, en bil bro, en bro med 2 etasjer, en for tog og en for biler, og baksiden av det kongelige slott i Gammelbyen, mer interessant enn det var det ikke. Vi så flere steder som vi enklere kunne kommet oss både av og på båten, men båten måtte tilbake til sin ordinære plass. Så da var det den improviserte rampen igjen. Hadde båtfolket bare vært villige til å høre på oss, som er vant til å omgås stoler og vet grunnleggende hvordan de fungerer, så hadde vi kanskje kommet oss greit i land. Så med hjertet i halsen var det å ta fatt på rampa som gikk rett til vær, og noen tok tak i stolen på fullstendig feil måte med det resultat at en rullestol som allerede hadde fått litt røff behandling på flyplassen måtte spjelkes. Det er heldigvis mye som kan fikses med litt gaffateip og et par kvister!

Siste dagen / avreisedagen hadde ikke en god start. Det var bestilt 2 store hc biler på samme måten som da vi kom, men det som kom var den ene bilen vi hadde reist rundt i mens vi var her og en liten privat stasjonsvogn. Løsningen ble å stappe all bagasjen i stasjonsvognen og alle menneskene i HC-bilen. I tillegg kom guiden for sent, uten at vi fikk noen beskjed. Hun kom faktisk ikke før den fullstappa stasjonsvognen var kjørt. I den store HC-bilen der var det kun plass til oss. Så da ble stasjonsvognen ringt opp så den kunne hente guiden vår.

På veg til flyplassen skulle vi innom Wilanow Royal Residence Park og Palace som er et tidligere kongelig palass. Det er ikke til å legge skjul på at vi var spente på hvordan det kom til å gå med erfaringene fra palassene tidligere på turen friskt i minne. Det viste seg å være en egen inngang for oss rullende, og der var de ikke veldig villige til å la de av gruppa som ikke var rullende gå inn, men vi insisterte på at vi var en gruppe med likeverdige mennesker og etter litt argumentering løste det seg til slutt. Inne var det å følge rom til rom for å se på utstillingen, det var tett luft, en mengde skoleelever, men ingen med synlige funksjonsnedsettelse der heller. Det var lagt ramper på tersklene og høyde forskjellene så man ble nesten litt mer opptatt av å se hvordan de hadde løst det enn å følge med på utstillingen. De rullende kunne forøvrig bare se på utstillingen i første etasje, for heis opp til andre etasje og loftet fantes ikke.

En opplevelse som også setter ting litt i perspektiv er når noen av oss rulla ut og satte oss i parken på utsiden så var det en stor klasse med elever der. Vi fant et bord og de som kunne gå gikk ned trappa til kjelleren til kafeteriaen for å kjøpe kaffe, brus og is. Da kom noen av elevene bort og bare nappet til seg stolene til de som hadde gått for å handle for oss som ikke kom ned trappene. Ikke et hei, ikke et spørsmål om stolen var ledig. Når de så fikk beskjed om at de ikke fikk ta de ble vi ganske enkelt stirret i senk av



sure blikk. Det er ikke en grei holdning for ungdom å ha! Vi var liksom bare luft akkurat der og da.

Etter slottsbesøket gikk turen greit til flyplassen og hjemreisen kunne starte. Innsjekkingen gikk rimelig greit, men da vi skulle gå om bord i flyet ble vi rammet av opptil flere problemer. For det første var heisen for å komme ned fra terminalbygget til bakkenivå på den gaten vårt fly sto på i ustand så vi ble geleidet bort til en annen gate med en fungerende heis. Så var det problemer med løftebilen så de måtte bytte den med en annen. Det gikk i grunnen rimelig kjapt, men helt uten venting var det ikke, og det resulterte i at vi ikke var først, men sist ombord. Og det bli båret inn mens alle sitter og ser på deg er ikke like hyggelig.

Noen tanker etter turen til slutt: Det er mye her hjemme som kan endres, men sett opp mot hvordan ting er i et land som Polen, som er medlem av EU og som ikke er så veldig langt borte fra Norge så har vi det rimelig bra. Det er selvsagt viktig at vi fortsatt holder fokus på CRPD slik at rettighetene ikke bare blir fine ord på et papir. Og det er viktig å si i fra uansett hvor man er, at man har en rett til å bli behandlet med respekt og delta på lik linje med andre! Turen setter ting i perspektiv, det var slitsomt, vi hadde ett tett program med mye på agendaen, men det var veldig koselig å bli kjent med alle de andre i styret på en litt annen måte, og med vår spesielle funksis humor kom vi oss greit igjennom det og har et godt minne om turen.



## NHF Hovet på tur til Odda

*Tekst: Knut Arne Hamremoen Bilder: NHF Hovet*

Onsdag 8. mai 2024 inviterte NHF Hovet og «Vikas venner» medlemmer av lagene og andre bygdefolk på tur til Odda. Vi var 14 stykker som la på tur over Hardangervidda. Tåka lå og trykte hele veien, men da vi kom til Eidfjord lettet det. Hele dagen var det oppholdsvær og masse sol. I Eidfjord spiste vi formiddagsmat på Vik cafe & restaurant. En gammel koselig historisk cafe med mange gode minner på veggene. Videre dro vi til Tysedal kraftmuseum som ble åpnet i 1989. Her fikk vi egen guide rundt på omvisning med mye gode historier. Vi fikk også se en film om utviklingen fra starten av ca. 1908 og fremover, og hvordan livet ble forandret i en liten Vestlandsbygd. Det var moro å se/høre hvordan de utnyttet vannkraften til å lage strøm. Her var det mye flott ingeniør arbeid.

Videre kjørte vi til brygga på Odda som Leif Einar Lothe «Lotepus» driver, «Camp Lotepus» med butikk og lager. Parkering for personer i rullestol og inngangspartier var tilrettelagt. Lotepus selv dukket plutselig opp og var med i butikken. Mange kjøpte seg hatt, klær og andre ting med Lotepus sin logo på. Inne på lageret viste han sin samling av traktorer m.m. Han inviterte oss opp til byggeplassen, hvor han bygger opp en stor campingplass, campinghytter, stavkirke/restaurant i et bygg. Det er et flott anlegg som skal være ferdig i 2025. Middagen spiste vi på Smeltehuset AS ved Camp Lotepus, før vi dro over Hardangervidda. I og med at værgudene var på vår side, ble det en minnerik dag.





Norges Handikapforbund  
Oslofjord Vest

## Stein informerer fra Sentralstyret

---

Det har vært sommer og ferietid både for administrasjonen sentralt og for oss i sentralstyret, så jeg har ikke så veldig mye helt nytt å presentere denne gangen, men det betyr ikke at det ikke skjer noe!

### Eksterne arrangementer

Før sommeren hadde vi det ene av våre to «fysiske» sentralstyremøter, og vi passet på å legge det til samme helgen som Stolthetsparaden gikk av stabelen i Oslo, så vi startet med å delta der. Slagordet er «Stolt, Sterk, Synlig», og spesielt det siste er viktig med Stolthetsparaden. Så fort paraden var over dro vi til kontoret på Galleriet og hadde sentralstyremøte resten av helgen og frem til lunsj på mandag. Tre dager med mye formaliteter og mange gode faglige diskusjoner.

Så nå i sommer har det som vanlig vært Arendalsuke. Der var en stor gjeng fra forskjellige deler av Organisasjonen vår, inkludert NHF sentralt tilstede. Forbundsleder Tove Linnea deltok i mange debatter som Hatprat, FN-konvensjonen, Vergemålsordninger og Universell Utforming. Hun har også hatt mange møter med mange politikere og andre aktører som vi enten har noe vi ønsker fortelle noe til, eller som ønsker å fortelle oss noe. I tillegg var folk fra oss med i «Tilgjengelighetsgeriljaen» som satte preg på mange arrangementer og ellers i gatebildet ved at de fikk testet hvilke arrangementer og lokaler som ble brukt under Arendalsuka som var tilgjengelig for de som ikke kan se, høre eller gå å delta på. Og på den måten fikk vi gitt direkte tilbakemelding til de som har arrangementer om at de må ta andre valg for at alle skal kunne oppsøke dem på lik linje neste gang.

### Pågående arbeid

I tidligere utgaver har denne spalten har jeg fortalt om forskjellig arbeid vi har startet opp. Mye av dette arbeidet er ikke noe som bare gjøres i løpet av kort tid. Det er ting som derimot arbeides med over tid. Det er ting som Virksomhetsplan for 2025, ny strategi for arbeidet i NHF totalt sett som skal legges frem på neste Landsmøte. Det er bytte av Landsmøteår, som kanskje høres ut som noen man «bare gjør» men om man velger å gå for det utløser det en god del formaliteter som må på plass for å ivareta demokratiet i organisasjonen, formaliteter som kan få konsekvenser helt ned på lokallagsnivå siden flere regioner og lokallag velger å ha årsmøte bare annethvert år, og at det skal være i landsmøteår. Vi skal også ha på plass et Helsepolitisk nettverk, mye av det grunnleggende er på plass, men det må bemannes og det er en ting som det har vært jobbet aktivt med i sommer. Og sist men ikke minst er det valgår neste år, og det er lenge siden vi startet arbeidet mot det, og der er det mange aktiviteter og mye arbeid som pågår hele tiden.

### Lederkonferanse

De årene det ikke er Landsmøte er det Lederkonferanse. Da samles alle tillitsvalgte og ansatte sentralt, i regionene og i Landsforeningene for diskusjoner og drøftinger av både faglig og organisatorisk art. Den største forskjellen på Lederkonferansen og Landsmøtet er at lederkonferansen ikke er et formelt organ som vedtar noe, det gir sine innspill råd og signaler/anbefalinger til oss i Sentralstyret som tar med det videre i vårt arbeide for å sikre at vi ikke er i utakt med resten av organisasjonen. Årets lederkonferanse går av stabelen helgen 21-22. september.



Nytt ungdomsmedlem i regionstyret:

# Andreas Melby

På NHFs landsmøte i 2021 kom det en ny bestemmelse inn i NHF lover: Vår ungdomsorganisasjon (NHFU) skal oppnevne et medlem som blir fullverdig medlem i regionstyret. NHFUs representant tiltrer regionstyret med fulle rettigheter. Rett før sommeren var NHFUs representant i regionstyret i NHF Oslofjord Vest på plass.

*Tekst: Grenseløstredaksjonen Foto: Anna-Lisbeth Mikalsen*



Melby er snart 25 år og oppvokst i Bærum, men bor nå i Drammen. Han jobber i Uloba, og flyttet til Drammen pga jobben, men er nå også student i Drammen.

På fritiden liker han å slappe av med en god serie på tven, og da gjerne en situasjonskomedie. Han brenner for et likestilt samfunn hvor alle har like muligheter uavhengig av funksjonsevne, og akkurat nå er han mest opptatt av kampen for CRPD.

Han opplever ofte diskriminering, og da er det mye av de små barrierene som gjør at han ikke får deltatt i samfunnet. Det kan være utilgjengelige tilbud i samfunnet, små ting som fortauskanter etc som gjør at man må ta omveier for dit man skal eller at folk ikke lar han være i fred, men skal absolutt hjelpe han selv om han sier det går bra.

For Andreas er det viktig å få synliggjort arbeidet vi gjør i større grad, og da særlig blant ungdommen så vi kan få med flere av dem på laget vårt. Dette ønsker og håper han å kunne bidra med i regionstyret.

Når Andreas skal uttrykke seg foretrekker han sosiale medier, og han tror dette er den letteste måten å nå ut til ungdom på. En av hans forbilder er Ulobas generalsekretær Vibeke Marøy Melstrøm, som er og har vært en viktig stemme for BPA (Brukerstyrt personlig assistanse) og funksjonshemmedes rettigheter

i samfunnet, men han lar seg også inspirere av forbundsleder i NHF Tove Linnea Brandvik.

Om 100 år håper og tror han at personer med funksjonsnedsettelse i Norge lever i et helt universelt utformet samfunn, der de får deltatt på alle arenaer.

Avslutningsvis ba vi Andreas å beskrive seg selv med fem ord, og dette er hva han svarte:

Skal jeg beskrive meg selv med fem ord må det bli: lojal, omtenkksom, utholdende, sta og selvbevisst.

**Grenseløstredaksjonen ønsker Andreas Melby lykke til med arbeidet i regionstyret!**



L F P S



*Informasjon fra Landsforeningen for Polioskadde  
- Vi har lokallag i Vestfold, Buskerud og Telemark.*

## Husk å ta påfyll av poliovaksinen!

*Tekst: Line Vegum*

Poliovaksinerte anbefales å revaksinere seg hvert 10 år. Det er en kombivaksine på difteri, tetanu, kikhoste og polio (DTP-IPV-vaksine).

I voksenalder er det lurt å vaksinere seg når man skal til land hvor det faktisk eksisterer polio. Dette har vaksinasjonskontorene en oversikt over. Den siste dosen man får i det offentlige vaksinasjonsprogrammet, er siste året på ungdomsskolen. Etter dette må man selv ta ansvar for påfylling av vaksinen.

Vi nordmenn reiser mye, og vi får innvandrere fra land der polio fortsatt eksisterer, derfor er det viktig å

vaksinere seg. Det har vært tilfeller av polio i Spania, England, USA og Ukraina den siste tiden. Hvis man skal reise til Asia bør man vaksinere seg!! Det finnes 3 typer polio, muligens 4. Og man er immun mot den ene, hvis man har fått polio, men ikke de andre. Så vi med polio, må fortsatt vaksinere oss også. Vi unner ingen andre å få polio med de senskadene som vi i dag sliter med. I tillegg er det en av polio-typerne man dør av, siden denne lammer lungene. Så det er verdt å vaksinere seg, og det koster så lite i forhold til det å leve med lammelser, puste problemer og senskader resten av livet.

## 1 juni:

*Tekst: Line Vegum*

Stor takk til Lærings- og mestringssenteret i Sandefjord som arrangerer fast dato hvert år for frivillige organisasjoner ved Hvaltorvet. Vi fikk informert mange den dagen om nytten ved å ta påfyll av poliovaksinen, noe mange ikke vet om. Dette er noe vi anbefaler andre poliolog til å gjøre også.

Bakpå t-skjortene har vi budskapet «Husk påfyll av poliovaksine» samt kulepennar med samme budskap som vi delte ut. Vi var heldige med været, og vi ble godt kjent med de andre som også hadde stand.



*Toril Eriksen, Torunn Jacobsen og Line Vegum fra Vestfold poliolog på stand.*

**LFPS.NO**

## Likepersonkonferanse for LFPS Vestfold, Telemark og Buskerud

**Fredag 24. mai hadde vi besøk av Mathilde Myklebust som er spesialist i fysioterapi. Hun er ansatt ved Smerteklinikken ved Drammen sykehus. Møtested for konferansen var som vanlig Torp Hotel, Sandefjord.**

*Tekst: Torunn Jacobsen og Ellen Damsleth Foto: Jorunn Rimstad*



Mathilde holdt foredrag om temaet smertemestring. Foredraget var delt inn i 3 deler: Smerte, det autonome nervesystemet og til sist tanker og følelser. Nedenfor vil vi gjengi det som var hovedessensen i foredraget.

### **Del 1: Smerte**

Smerte er en ubehagelig opplevelse som forbindes med skade, eller noe som oppfattes som skade i en del av kroppen. Smertefølelsen er subjektiv, som vil si at samme utløsende årsak, kan gi varierende grad av smerte hos forskjellige individer.

Akutt smerte gjør oss i stand til å beskytte oss mot mulige skadelige ting i omgivelsene. Hadde vi ikke følt smerte, ville vi ikke overlevd lenge. Til forskjell fra mer kronisk smerte, reagerer akutt smerte også godt på smertestillende medisiner.

Langvarig smerte er på en måte meningsløs, noe som bidrar til at den kan ha store psykiske følger. Den er gjerne fulgt av depressive følelser, energifattigdom, fordøyelsesproblemer eller søvnforstyrrelser.

Smertefølelsen kan etter hvert bli mer preget av psykiske og sosiale faktorer. Smertestillende medisiner har mindre effekt.

### **Del 2: Det autonome nervesystemet**

Menneskekroppen har et automatisk nervesystem og hormoner som skal gjøre oss i stand til raskt å mobilisere krefter hvis vi møter en truende situasjon. Å være i stressmodus er veldig energikrevende. Cellene i kroppen forbruker mye energi og oppmerksomheten spisses mot nye farer.

Mange av oss lever i denne stressmodusen hver dag. Dette kan føre til neurologiske endringer i kroppen som gjør at smertesignaler eller andre tegn på fare blir forsterket. Det endrer også kroppens produksjon av kortison, adrenalin og andre hormoner. Det kan også påvirke immunforsvaret. Vi får lettere infeksjoner og betennelsestilstander, høyt blodtrykk, risiko for hjerteflimmer, nyrens utskillelse av salter. Huden kan bli tynn og sår kan gro sakte.

Vagusnerven er hovednerven i det parasympatiske nervesystemet. Den får oss til å roe oss ned, kjenne glede og føle alle de gode følelsene. Det parasympatiske nervesystemet er aktiv når kroppen sparer energi og gjenoppretter normale funksjoner etter stress og handling.

Vagusnervens superkrefter er at den booster immunforsvaret, reduserer betennelser, regulerer humøret, stimulerer fordøyelsen og kontrollerer hjerterytme og pust.

En god start for å øke vagusfunksjonen, er rolige og dype bevisste inn- og utpust gjennom nesene med mål om å komme ned til 4-7 pust per minutt.

Diafragma er det samme som mellomgulvet. Den er sentral for respirasjon, sirkulasjon og emosjon. Den er enestående fordi den reagerer på det meste som skjer i oss. Diafragma eksisterer i skjæringspunktet mellom kropp og følelser.

### **Del 3: Tanker og smerte**

Hvordan vi tenker, påvirker hvordan vi har det både i følelser og kropp. Hvordan vi tenker, påvirker hvilke valg vi tar. Hvordan vi tenker, kan forsterke eller minske vår smerteopplevelse.

### **Målet med smertemestring?**

Smertemestring tar utgangspunkt i hva målet er. Å bli kvitt smertene? Det er et urealistisk mål for mange. Smerte er ikke alltid mulig å bli kvitt.

God smertemestring er ikke å bli kvitt smertene, men heller fylle dagene med meningsfylt innhold selv om du har vondt. Å flytte oppmerksomheten bort fra smertene. Det er livet med dagens små og store gjøremål som fortjener oppmerksomhet, ikke smertene.

### **Betydning av aksept**

Et viktig prinsipp i å leve med smerter, er å akseptere og observere de følelsene og tankene som smertene bringer med seg.

Bruk ikke krefter på å kjempe imot tanker og følelser som dukker opp, men forsøk heller å observere og akseptere det som kommer.

Tanken er fri og lar seg ikke stanse. Det du kan påvirke, er hvor mye oppmerksomhet du gir de smertefulle tankene. Hvor mye du tror på dem og hvilken innflytelse de får over deg. Jo mer du prøver å kontrollere smertene, desto større plass får de. Det er ikke så mye smertene, men din reaksjon på dem som er problemet.

Dagen var fin og lærerik. Det var god dialog mellom foredragsholderen og deltakerne. Foredragsholderen både lyttet og svarte på spørsmål.



## Landstreff LFA

*Tekst: Åse Jakobsen, bilder: Franck Larsen*

En etterlengtet samling av amputerte fra hele landet ble avholdt i Drammen fra fredag 16.8. til søndag 18.08.24. Vi inviterte til felles aktiviteter i Drammensmarka og omvisning på Aass Bryggeri med middag i Gildehallen. Hotellet som ble brukt var Scandic Ambassadeur Drammen.

Det var lenge siden sist vi møttes, grunnet pandemien, og gleden med å treffe gamle og nye venner var stor. 47 medlemmer deltok på landstreffet.

Vi startet fredagen med inspirasjonsforedrag av Atle Haglund. Han holdt et flott foredrag og hvordan han gjennom livet hadde klart å tenke positivt og legge vekt på alt han hadde fått til, bl.a. idrettskarriere, og sitt engasjement i NHF.

Dagen ble avsluttet med 4 retters middag på hotellet. Nydelig mat, all ære til kokken, stemningen sto i taket.

På lørdag ble vi hentet med buss kl. 10:30. Vi skulle til Spiraltoppen og utfordres i Drammensmarka. Det var lagt opp til 3 forskjellige løyper med forskjellig lengder og vanskelighetsgrad. Ortopediteknikk sto for opplegget og fulgte med på turene. Alle deltakerne var med, og vi opplevde en herlig tur med skjønn natur i marka. Slitne og glade gikk vi til lunsj på Spiraltoppen kafe hvor vi fikk deilig lasagne. Ortopediteknikk holdt et foredrag om proteser, viktigheten av gode hjelpemidler og et godt forhold mellom bruker og ortopediingeniør for best mulig opplevelse og

oppnåelse av protesebruk. Hjemreise med felles buss, litt hvile før neste arrangement på Aass Bryggeri.

På bryggeriet fikk vi omvisning og ble fortalt om bryggeriets historie. Etter omvisning ble det prøvesmaking i Gildehallen med påfølgende middag. Dette var et vellykket arrangement. Verten var veldig dyktig, vi fikk prøvesmake øl og mat og fikk nærmere innblikk i de forskjellige øltyper og hvilken mat de passet til. Deretter spiste vi middag som besto av buffet med drikke. Kl. 22 ble vi hentet med buss og kjørt til hotellet.

Søndag etter frokost var det avreise. Alle som hadde deltatt var veldig fornøyde og gledet seg til neste landstreff.

LFA Oslofjord Vest sto for arrangementet. Vi søkte om midler fra Bufdir og Sophies Minde og mottok til sammen kr. 100.000,-. LFA's lokallag støttet oss også med midler slik at vi kunne få til en flott samling.

Ortopediteknikk, som LFA har Samarbeidsavtale med, bidro med et flott opplegg i Drammensmarka og viste stort engasjement for at alle skulle kunne være med på fysiske aktiviteter.

Tusen takk til alle bidragsytere og ikke minst alle de flotte folkene som var med på å gjøre helgen til en hyggelig og minneverdig opplevelse for alle.



Blikkenslagerfirma  
Walther Karppinen & Sønn AS



karppinen.no - Tlf. 33 30 99 33



**JOTRON**

Performance for Life

**DNB**

Fra A til Å

**DNB**

**& BAKKE SØRVIK  
PARTNERS**

EIENDOMSMEGLING Tlf: 333 11 333 [www.bs-partners.no](http://www.bs-partners.no)

**Beste funksjon og livskvalitet for den enkelte!**



**teknomed**

Ortopediteknisk senter

Teknomed AS, Postboks 1251, 3205 Sandefjord

e-post: [info@teknomed.no](mailto:info@teknomed.no), [www.teknomed.no](http://www.teknomed.no)

Telefon 33 45 45 33, Faks: 33 45 45 34

**Sandefjord:** Skolmar 13  
**Porsgrunn:** Storgata 118




Sundrejordet 4,  
3570 Ål

Tlf. 417 99 417

[www.asplanviak.no](http://www.asplanviak.no)

Entreprenør og rådgivning



Tømmerarbeid Blåseisolerings Betongarbeid 3D-visualisering

Byggeskand Teknisk tegning Konstruksjon Kranarbeid

**FLAGET** VÅR KVALITET

Web: [www.flaget.no](http://www.flaget.no) Tlf: 32 20 09 99 E-post: [post@flaget.no](mailto:post@flaget.no)



**KONGSBERG**

[www.kongsberg.com](http://www.kongsberg.com)



**Engros AS**  
Avdeling Kongsberg  
Bandasje

Kirkegata 9, 3616 Kongsberg

Tlf: 32 73 63 75

[kundeservice2@kongsberg-bandasje.no](mailto:kundeservice2@kongsberg-bandasje.no)

**TRYGG VEI**

– veien til sikker trafikk

**Verdens viktigste avis**  
er den som skriver om det som skjer  
**der DU bor.**



Ring 32 17 95 00 eller send e-post  
til [abonnement@amedia.no](mailto:abonnement@amedia.no)

**Ringerikes Blad**



BYGNINGSARBEIDERNE  
FAGFORENING

VI HAR ALT AV SLANGER, KUPLINGER,  
DRIFT OG VEDLIKEHOLDSPRODUKTER

**TESS 24/7**

**02018**  
SLANGEVAKT

[www.tess.no](http://www.tess.no)

**TESS**  
TEKNISK FAGHANDEL

**VI GIR OSS ALDRI  
PÅ PRIS!**






**KIWI mini pris**  
Kjøp kjapt, trygt og billig

**KIWI PRISLOETTE**  
"VI GIR OSS ALDRI  
PÅ PRIS!"

HOLMESTRAND

# Aven

MEMBER OF THE DTE GROUP

LARVIK

Maskinentreprenør

# Stensvold Anlegg AS

**Elektro**

Arild Andersen Elektro AS

Tlf. 33 13 55 90 Mob. 915 53 232

**BJERKE**  
HELGERØA

[www.bjerkemat.no](http://www.bjerkemat.no)

LEDENDE INNEN FJELLSIKRING  
Et maskinentreprenørfirma med over 40 års erfaring

GJØR KREVENDE OPPDRAG ENKLERE

**GJERDEN FJELLSIKRING**

KAREN SOGNS VEI 49, 3275 SVARSTAD  
E-post: post@gjerd-fjellsikring.no  
TELEFON: 400 03 780  
[www.gjerd-fjellsikring.no](http://www.gjerd-fjellsikring.no)

**Specsavers**

Specsavers Larvik  
Torget 7, 3256 Larvik, Telefon: 33 18 20 52  
[www.specsavers.no](http://www.specsavers.no)

NØTTERØY

**Til deg som skal bygge!**

Om det gjelder nybygg, tilbygg, rehabilitering eller modernisering.  
Fra det minste til det største. Med dyktige fagfolk garanterer vi resultatet.

E-post: joachim@andersenbakke.no

**ANDERSEN & BAKKE**  
Entreprenørforetning a/s  
NØTTERØY

**PowerTech**

Member of **MIDROC**

**NÅR DU TRENGER ELEKTRIKER**

Ring 320 86 170  
[ehi.no](http://ehi.no)

5 års garanti

Elektroservice  
Hallingdal Installasjon AS

**elfag**

SANDE

**Hermansen Maskin as**

Graving • Snøbrytting  
Masse transport

Tlf. 906 89 244  
[www.hermansenmaskin.no](http://www.hermansenmaskin.no)

SANDEFJORD

**Fatland**

Tlf. 32 48 52 00  
[www.fatland.no](http://www.fatland.no)

**JOTUN**

**Fjorden Elektro**

[www.fjordenelektro.no](http://www.fjordenelektro.no)

SANDEFJORD

**Istrail**

Nordre Kullerød 17, 3241 Sandefjord  
Tlf. 35 94 87 50 • [www.istrail.com](http://www.istrail.com)

TØNSBERG

**Athenas**  
Vi tilbyr de beste foredragsholderne

Tlf. 911 16 989  
[www.athenas.no](http://www.athenas.no)

**McDonald's Vestfold og Telemark**

**Vestfold Antirust**

Raveien 320, 3184 BORRE  
Tlf: 33 33 25 99 | [vestfoldantirust.no](http://vestfoldantirust.no)

**ALENTO**

«Vi gjør hverandre gode»

Alento er en handlekraftig bygg- og anleggsentreprenør, hvor kundefokus, entreprenørskap og tillit står sentralt. Kunnskap og kompetanse er vårt viktigste verktøy. Vi ønsker å gjøre hverandre gode gjennom tett samarbeid med kunder og leverandører.

Tlf: 474 50 630 | [post@alento.no](mailto:post@alento.no) | [www.alento.no](http://www.alento.no)

## DRAMMEN



Buskerud AS  
Tlf: 32 82 65 00  
www.kmbas.no



antanas@antonasbygg.no  
Gundesøhagen 78, 3039 Drammen  
Tlf: +47 454 79 006



LOTHE & MOTZFELDT  
MALERMESTERE • INTERIØRSENTER  
FARGERIKE

## HURUM

*Helle Og Jonsson AS*

Navarhaugen 3, 3475 Sætre  
Telefon: 917 29 735

**WEAR MASKIN AS**

Hurumveien 19 B, 3440 Røyken  
Telefon: 31 28 52 13 • Mob.: 412 57 634  
post@wearmaskin.no • www.wearmaskin.no



Åsveien 9 – 3475 Sætre  
Mobil : 916 51 094



**Hurum Mølle**

Ravnsborg  
Gartneri og Hagesenter  
3484 Holmsbu  
Tlf. 908 79 486

**BYGG- OG TØMRERMESTER  
HANS PETTER KRANE**

Berglibakken 14, 3484 Holmsbu  
Tlf. 97 09 84 82  
25-årsjubileum

## KONGSBERG

**KCT**  
KONGSBERG  
CONTAINERTRANSPORT AS  
Tlf. 464 70 000

## LIER

**REMA 1000  
LIERSTRANDA**

Lierstranda 93  
Åpningstider: 7-23 (7-23)



**ACCEPT** ✓  
SERVICEPARTNER

## MODUM



Øvre Bergsvei 47, 3370 Vikersund  
979 60 613 / 901 44 594  
post@ebaservice.no

Vi bygger på tillit!



– du kjenner oss

**EUROSPAR VIKERSUND**  
GRANDPLASSEN • 3370 VIKERSUND  
Tlf: 32 78 17 80



3340 Åmot • Tlf. 32 78 41 09  
Epost: post@bergansmie.no

**FRODE LIEN  
TRANSPORT AS**

Sponeveien 23  
3370 Vikersund

## NEDRE EIKER

**price**

Price - Nybruveien 7-3055 Krokstadelva  
price@lagerbutikk.no - www.lagerbutikk.no  
Tlf. 32 23 10 80



## RINGERIKE

**Bratvold  
Boligventilasjon AS**  
90 19 75 54

## RINGERIKE

**XPND** ⊗



Kong Rings gate 1, 3510 Hønefoss  
Tlf. 466 65 714

## Barman Hanssen AS

Hvervenmoveien 45, 3511 Hønefoss  
Telefon: 31 09 30 00 | Mobil: 959 31 318  
Epost: support@barman-hanssen.no | www.barman-hanssen.no



Extra Klekken

Øvre Klekkenvei 53,  
3514 Hønefoss  
Tlf: 32 13 25 90

## SIGDAL



Tlf: 32 71 14 90  
www.blink-hus.no

## ØVRE EIKER

**RVS AS**

**Nils Ivar Braathen AS**  
Transport  
Horgenveien 37, 3300 Hokksund  
Tlf. 913 94 618



**ACLIMA** ®



BAMBLE

**BRB BYGG AS**

Hellebergvn. 37, 3960 Stathelle  
Bygg • Byggetegninger • Murer tjenester  
Tømrere og tømrertjenester  
Tlf. 35 96 27 70

NOTODDEN



Tlf. 35 02 94 40

PORSGRUNN

**Down Town**

PORSGRUNN




Jernbanegata 7, 3916 Porsgrunn  
nr1trafikkskole.no



Kollskjeggveien 1, 3917 Porsgrunn  
Tlf. 35 55 88 66

SELJORD

**Seljord kommune**

3840 Seljord  
Tlf. 35 06 51 00 • www.seljord.kommune.no

SELJORD

**Seljord Rekneskapservice AS**

Nyvn. 3A, 3840 Seljord  
Tlf. 35 05 80 00  
www.seljordregnskap.no

SKIEN



KITTILSEN VERKSTED AS



RÅDGIVENDE INGENIØRER BYGGETEKNIKK



Porsgrunn, Skippergata 12 – 415 34 707  
Skien, Rødmyrsvingen 53 – 41534 701  
www.cchristoffersen.no



RØRLEGGER



\* VANN  
\* VARME  
\* SANITÆR

( 930 05 181 - 35 53 46 02



www.svanstul.no / tlf. 904 77 871


**Maxitaxi**

Persontransport fra fem til 16 personer, transport av funksjonshemmede i rullestol, bryllups- og selskapskjøring, samt annen gruppetransport.

Neste gang dere skal på tur med foreningen, vennegjengen eller bedriften, så be om en pris fra oss.

# Wilmanns pusleside *Løsning på side 30*

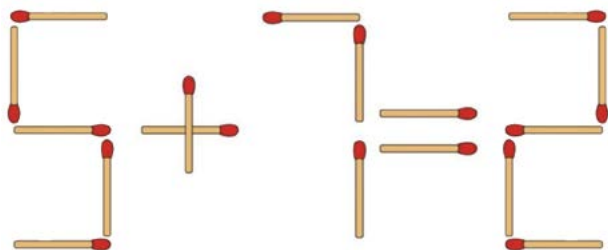
I denne spalten finner du litt forskjellige oppgaver. Det kan være alt fra tradisjonell Quiz til litt mer finurlige oppgaver. Dette er ikke en konkurranse, den eneste du konkurrerer mot er deg selv for facit finnes et annet sted i bladet.

## Finn 7 feil:

Regionen hadde i flere år et opplegg som het «Ambassadør i skoleverket», og flere av skolebesøkene ble presentert i bladet. Fra nr. 4 i 2013 har jeg hentet et bilde som Torleif Støylen tok i forbindelse med et skolebesøk på Ramsum skole. Jeg har klådd litt på bildet og har laget 7 feil i bildet til høyre som ikke er i det til venstre. Klarer du å finne dem?



## Flytt en fyrstikk:



Dette enkle regnestykket jeg har laget med fyrstikker er feil. Men ved å flytte bare en fyrstikk blir det riktig. Hvilken fyrstikk må flyttes?

## Mini-Quiz:

- 1 Hvilken by omtales som Kinas største havneby? Den har også gitt opphav til et begrep som betyr å bli kidnappet.
- 2 Hva heter Umberto Ecos berømte roman som er filmatisert med Sean Connery og Christian Slater?
- 3 Hvilken blomst ga navn til revolusjonen i Portugal i 1974?
- 4 I hvilket band heter vokalisten Till Lindemann?
- 5 Hva het romanen som Arthur Omre slo gjennom med i 1935? Da hadde han nettopp sluppet ut av fengsel.

# Trenger du **noen** å snakke med?

## En samtale med forståelse og tid!

Likepersonsarbeidet i vår region er og blir en stor satsning. Likepersoner er der for deg når du kjenner du trenger noen å snakke med og som forstår deg, uten at du trenger og unnskyldte deg. Alle samtaler er like viktige.

Gjennom vår likepersonstjeneste vil vi gi deg trygghet og støtte når du står i en livskrise eller du befinner deg i en utfordrende livssituasjon. Det kan være at du eller noen du står nær har vært gjennom alvorlig sykdom, utsatt for ulykke å må starte et annerledes liv enn det du så for deg. Eller at du har levd med funksjonsnedsettelse hele livet, men føler kroppen og energien har blitt forandret etter hvert som årene går. Det kan også være pårørende som trenger en å dele sine tanker med til noen som forstår.

I Norges Handikapforbund Oslofjord Vest har vi et nettverk av erfarne medlemmer som selv har opplevd å få livet snudd på hodet etter en alvorlig sykdom, en ulykke, fått barn med en funksjonsnedsettelse, har medfødte funksjonsnedsettelse eller er pårørende. Vi kaller disse personene for **likepersoner**. Disse personene har møysommelig gått gjennom sin egen situasjon og har dermed fått erfaring i hvordan de skal få «livet i gang igjen.» Rådene disse faglig dyktige personene kan gi er basert på prinsippet om hjelp til selvhjelp. Deres viktigste rolle er å være et medmenneske med egne erfaringer. En likeperson har fått opplæring og har taushetsplikt.

### En likeperson

Når livssituasjonen endres på ulike måter og kan bli mer krevende, viser det seg at det å kunne snakke med

noen som har vært gjennom noe lignende kan være svært nyttig. Leger og andre fagfolk gir gode råd om selve behandlingen, men en likeperson kan gi råd om hvordan man kan få tilbake hverdagen. Kanskje ikke alltid slik den var før, men med ulike virkemidler kan dette bli mindre utfordrende enn man fryktet.

Til en likeperson kan du prate om din situasjon uten at du trenger å forklare deg eller unnskyldte deg. Tersklene for å ta kontakt med en likeperson skal være lav. Alle nye livssituasjoner kan være krevende å stå i alene. Ikke nøl med å kontakte oss. Vi ønsker å være der for deg. Våre landsforeninger har utdannet mange (hovedsakelig diagnoserettet) likepersoner. Ta kontakt med disse så kan de gi deg råd og bistand (en oversikt finnes et annet sted i Grenseløst). I tillegg har regionen erfaringshjelpere, som kan vise vei om du trenger erfaringsbasert rettighetshjelp.

### Hvilke rettigheter har man!

Etter hvert som man har kommet i gang med behandling og rehabilitering møter man av og til nye utfordringer. Kanskje må boligen bygges om, kanskje klarer ikke familien selv å bidra med alt, hvilke tjenester kan familien da få hjelp til? Hvilke hjelpemidler kan være til hjelp og nytte og hvordan skal vi skaffe disse? Det kan være små eller store spørsmål som man ikke har hatt anledning til å forberede seg på.

## Ta gjerne kontakt med våre *erfaringshjelpere!*

### Regionens likepersonskontakter er:

#### Gro B. Rohde

Tlf.: 483 94 416

Epost: [regionleder@hfoslofjordvest.no](mailto:regionleder@hfoslofjordvest.no)

#### Birgitte Holmsen Kristiansen

Epost: [birgitte05@gmail.com](mailto:birgitte05@gmail.com)

### Bil, hjelpemidler og øvrige spørsmål:

Atle Haglund

Tlf.: 930 54 244

Epost: [atle@atlesiden.no](mailto:atle@atlesiden.no)

### Bilsaker, NAV og Husbanken

Arve Kristoffersen

Tlf.: 481 27 001

Epost: [arv-kr@online.no](mailto:arv-kr@online.no)

### Brukerstyrt personlig assistanse (BPA)

Petter Schupp

Epost: [BPA@nhfoslofjordvest.no](mailto:BPA@nhfoslofjordvest.no)

### Øvrige henvendelser kan rettes til:

NHF Oslofjord Vest

Tlf.: 913 03 738

Epost: [kontoret@nhfoslofjordvest.no](mailto:kontoret@nhfoslofjordvest.no)

# Oversikt regionstyret, lokallag og landsforeninger

## Regionstyret 2023-2025

### Leder:

Gro Rohde  
Tlf.: 48 39 44 16  
regionleder@nhfoslofjordvest.no

### Nestleder:

Stein Wilmann  
Tlf.: 90 62 85 04  
stein@gorgonvaktmester.net

### Styremedlemmer:

Birgitte Holmsen Kristiansen  
Tlf.: 98 84 22 21  
birgitteh05@gmail.com

Franck Tore Larsen  
Tlf.: 90 82 21 75  
franck-l@online.no

Abdirahim Mohamed Botan  
Tlf.: 97 19 02 84  
abdirahimbotan@gmail.com

Andreas Melby  
Norges Handikapforbunds  
Ungdom (NHFU)s  
representant i regionstyret  
andreas-melby@live.no

### Varamedlem:

Lillian H Nagel  
Tlf.: 94 17 27 87  
lillian.nagel@hbf.no

Cathrine Bergan  
Tlf.: 45 42 78 83  
bergan.cathrine@gmail.com

## Regionkontoret

Anna-Lisbeth Mikalsen  
Regionkontorleder  
Tlf.: 91 30 37 38  
anna-lisbeth@nhf.no

## NHF Ung Voksen

Kontaktperson:  
Birgitte Holmsen Kristiansen  
Birgitteh05@gmail.com

## Lokallag

**NHF Gol**  
Marie Hoftun Treverket  
Tlf.: 41 42 21 34  
mtreverk@online.no

## NHF Grenland

Heidi Skare Kristiansen  
Tlf.: 99 38 41 94  
nhf.grenland@nhfoslofjordvest.no

## NHF Hovet

Magda Lerberg  
Tlf.: 95 21 26 44

## NHF Hurum

Inger Marie Nilsen  
Tlf.: 46 95 11 46  
roge-n2@online.no

## NHF Nome

Fung leder: Ruth Vetne  
ruth@vetne.com

## NHF Nore og Uvdal

Inga Haugen  
Tlf.: 98 61 29 89  
ingakravik@gmail.com

## NHF Ringerike

Harald Mælingen  
Tlf.: 90 13 96 72  
harmaeli@online.no

## NHF Røyken

Lisbeth Larsen  
Tlf.: 91 31 66 86  
lisbet2@online.no

## NHF Vestfold

Gro B. Rohde  
Tlf.: 48 39 44 16  
nhf.sondre.vestfold@nhfoslofjordvest.no

## NHF Vestfossen

Jan Ronald Skogsrud  
Tlf.: 92 61 37 94  
jaskogs@online.no

## NHF Vest Telemark

Gunvor Hegni  
Tel: 35 05 22 95 / 90 95 22 95  
gunvorhegni@gmail.com

## Arbeidsmiljøskaddes Landsforening:

### ALF Buskerud

Jan Arne Dammen  
Tlf.: 90 59 31 53  
arnedam@online.no

## Handikappede Barns Foreldreforening:

### HBF Buskerud og Vestfold

Leder: Lillian H Nagel  
Tlf.: 94 17 27 87  
lillian.nagel@hbf.no

## AMC

Kontaktperson: Berit Evensen  
Tlf.: 35 51 01 30 / 92 02 63 17  
beritev@online.no

## Landsforeningen for Ryggmargsskadde:

### LARS Oslofjord Vest

Leder: Oksana Kodenchuk  
Tlf.: 908 09 123  
leder.oslofjordvest@lars.no

## Landsforeningen for Amputerte:

### LFA Oslofjord Vest

Leif Larsen  
Tlf.: 48 28 49 01  
le-l2@online.no

## Landsforeningen for Nakkeskadde:

### LFN Telemark

Kimmie Skarbø  
lfntelemark.kas@yahoo.com

### LFN Buskerud

Kontaktperson: Vidar Holst  
Tlf.: 95 87 45 97  
vidhols@online.no

## Landsforeningen for Polioskadde:

### LFPS Buskerud

Leder: Anne-Lise Bekkevold  
Tlf.: 48096818  
annelise.bekkevold@gmail.com

### LFPS Telemark

Jan Ivar Hennum  
Tlf.: 41 33 88 48  
jan-hennum@outlook.com

### LFPS Vestfold

Torunn Jacobsen  
Tlf.: 91 19 34 61  
torunnjac@gmail.com

## Landsforeningen For Slagrammede:

### LFS Buskerud

Leder: Roger Amundsen  
Tlf.: 489 99 797  
leder@slag.no

### LFS Telemark

Leder: Vibecke Selliken  
Tlf.: 98 82 25 76  
vselliken@outlook.com

### LFS Vestfold

Arne Mjåland  
Tlf.: 90 19 83 05  
firehjuling@gmail.com

## Landsforeningen for kvinner med Bekkenleddsmerter:

### LKB Buskerud

Leder:  
Lenny Moholt  
Tlf.: 93420970  
buskerud@lkb.no

### LKB Telemark

Inga Lill Gabrielsen  
Tlf.: 92 65 30 11  
telemark@lkb.no

### LKB Vestfold

Sol-Hege Nathalie Kotte  
Tlf.: 41 23 29 33  
vestfold@lkb.no

## Norsk Forening for Arvelig -Spastisk Paraparese/ -Ataksi (NASPA):

### NASPA (kontaktperson)

Rune Johansen  
Tlf.: 94 32 43 90  
naspa@nhf.no



Norges  
Handikapforbund  
Oslofjord Vest

# Lokallagskalender 2024

- Vår aktivitetskalender er også på nett <http://aktivitetskalender.nhfoslofjordvest.no/>

## Slik ser kalenderen ut i øyeblikket:

### September 2024

24. Medlemsmøte NHF Gol

### Oktober 2024

09. Dialogmøte SAFO TVB  
SAFO-medlemmer i kommunale- og fylkeskommunale råd
09. Dialogmøte SAFO TVB  
SAFO-medlemmer i brukerutvalg ved helseforetak
10. LKB Buskerud - Dagskonferanse med foredrag om smertemestring
16. Regionstyremøte
17. Medlemsmøte om nettbank og sikkerhet  
LFPS Vestfold Torp Hotel Fokserød
22. Medlemsmøte NHF Gol

### November 2024

13. Regionstyremøte
- 27.-28. Styremøte SAFO TVB
28. Julemøte med underholdning LFPS Vestfold  
Torp Hotel Fokserød Endret

### Desember 2024

03. FNs internasjonale dag for funksjonshemmede
05. LKB Buskerud - Julebord LKB Buskerud Ask  
og Loke, Øvre Torggate 4, 3017 Drammen

---

## Faste aktiviteter:

### ALF Buskerud

- Kafétreff på Årbogen hver onsdag kl. 12.00

### LFS Telemark

Fra august blir det faste møter første torsdag hver måned kl 18 på Lærings- og mestringssenteret, bygg 70.

### LFS Vestfold

SLAGKAFE: Hver 1. torsdag i måneden. Shuffelboard annenhver uke.

### LFPS Vestfold

- Hver onsdag fra kl. 1600 – 1700 (varmtvannstrening) på Kysthospitalet i Stavern.

### HBF Notodden

El-bandy hver tirsdag fra kl. 16.30 – 18.00.  
Kontakt lokallaget om dere vil være med.

### LKB Telemark

Badedag torsdager kl. 20.00 – 2130 på Stridsklev.

### NHF Vestfold

El innebandy og ledsagerstyrt el innebandy i Bugårdshallen tirsdager fra kl. 17.00.  
Kontakt lokallaget for mer informasjon.

### NHF Nome

Trening i oppvarma basseng (Dagsrud) torsdager fra kl. 15.00 – 16.00

# Nytt fra NHF Gol

NHF Gol har arrangert aktiviteter for sine medlemmer i sommer.



Våre medlemmer er godt voksne og derfor må vi dele opp tilbud etter ønske og kapasitet til medlemmene.

3-5 juni satte vi kursen fra Gol med 17 forventningsfulle medlemmer med buss til Oslo og Color Magic. Vi hadde en trivelig tur med show, god mat og hygge og alle var godt fornøyde.

13. august samla vi de som ikke var med på båttur på Kalles Corner på Gol til en hyggelig lunsj. Her gikk praten livlig og alle hadde det hyggelig.

16.august ble det arrangert rullatormila på Gol Helsetun hvor noen av våre medlemmer deltok. Flott arrangement med musikk og grilling.

Vi starter høsten med møte 24.september og 22.oktober med medlemsmøte, og julemøte i november.

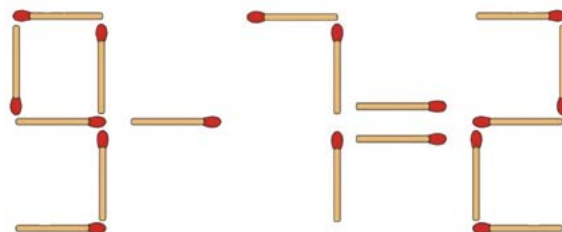
**Vi ønsker alle en fin høst.**  
NHF Gol, Torill Stolt (sekr.)

## Løsning pusleside fra side 26

### Løsning på «Finn 7 feil»:



### Løsning på «Flytt en fyrstikk»:



### Løsning på «Mini-Quiz»:

- |               |             |
|---------------|-------------|
| 1 Shanghai    | 4 Rammstein |
| 2 Rosens navn | 5 Smuglere  |
| 3 Nellik      |             |



PDF

## Ønsker du å motta vårt medlemsblad Grenseløst kun elektronisk?

Dette kan du få ved å sende en e-post til [kontoret@nhfoslofjordvest.no](mailto:kontoret@nhfoslofjordvest.no)

### VI ØNSKER NYE MEDLEMMER – FUNKSJONSHEMMEDE, PÅRØRENDE ELLER VENNER!

Som medlem av Norges Handikapforbund (NHF) og våre landsforeninger har du tilgang på en rekke medlemsfordeler som kommer deg til gode. Spør oss om vår individuelle veiledningstjeneste eller våre medlemsrabatter på mobiltjenester, fasttelefoni, Internett ADSL, drivstoff, forsikring m.m. Gi gjerne denne kupongen til en i familien eller en venn, som du mener vil ha glede og nytte av å stå som medlem i Norges Handikapforbund.



### Innmelding i Norges Handikapforbund

#### Medlemstype (velg én)

- Hovedmedlemskap kr 350,-
- Husstandsmedlemskap kr 175,-\*
- Juniormedlemskap kr 75,-\*
- Sidemedlemskap kr 40,-

\* For husstands- og juniormedlemskap forutsettes et hovedmedlem i husstanden. Medlemsnummer til hovedmedlem:

Det gis 50 % studentmoderasjon på hoved- og husstandsmedlemskap. Det kan ikke tegnes æresmedlemskap, eller andre former for medlemskap som ikke betales av det enkelte medlem.

- Jeg ønsker ikke medlemskap i NHFU (gjelder de under 30 år)
- Mitt medlemskap gjelder følgende landsforening av NHF \_\_\_\_\_

Navn: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Postnummer: \_\_\_\_\_ Poststed: \_\_\_\_\_

E-post: \_\_\_\_\_

Telefon/mobil: \_\_\_\_\_

Fødselsdato og år: \_\_\_\_\_

Kategori:

- Funksjonshemmet    Pårørende    Interessemedlem

Sted/dato: \_\_\_\_\_

Underskrift: \_\_\_\_\_

Når jeg melder meg inn i Norges Handikapforbund (NHF) samtykker jeg i å motta informasjon fra organisasjonen gjennom alle kanaler. Innmeldingsopplysninger behandles sensitivt og etter Datatilsynets retningslinjer. Medlemskapet følger kalenderåret fra 1.1 til 31.12 samme år.

Adressaten betaler for sending i Norge



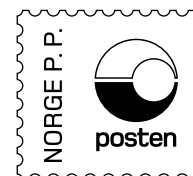
Distribueres av Posten Norge



Norges Handikapforbund

Norges Handikapforbund  
Svarsending 0047  
0090 Oslo

Returadresse:  
Norges  
Handikapforbund  
Oslofjord Vest  
Skogergaten 1  
3112 Tønsberg



# Tretopptur med rullator og rullestol

*Tekst: Arne Mjåland Bilder: LFS Vestfold*

I starten av august dro Landsforeningen for slagrammede (LFS) i Vestfold på felles tur med overnatting til Hammaren i Fyresdal. Det var 16 stykker som dro på tur, med ulike funksjonsnedsettelse. Den første del av turen gikk til Bø hotell med overnatting, neste dag videre til

Hammaren Aktivitetspark. Hammaren er et område som er tilrettelagt for rullator og rullestol, et fantastisk flott tilrettelagt område, som anbefales! Hjemturen var vi innom Treungen, for en felles middag.

## **Turen anbefales!**

*Denne turen var støttet av Stiftelsen Dam.*

