

# Rehabilitering

UTGITT AV STIFTELSEN SOFIENLUND OG SOFIENLUNDS VENNER

NR. 1 2010 14. ÅRGANG

STIFTELSEN  
**SOFIENLUND**

For rehabilitering av ulykkeskadde  
og kronisk syke

Stiftelsen Sofienlund er en humanitær, ideell organisasjon med det formål å bidra aktivt for å bedre rehabiliteringstilbudet for ulykkeskadde og kronisk syke.

Stiftelsen Sofienlund kunne planlegge og bygge CatoSenteret i Son takket være alle de hundretusener som gjennom mange år har kjøpt Bil Pluss lodd.

Senteret åpnet 4. juni 1998, og kan etter 11 års drift vise til usedvanlig gode resultater, noe som stadig bekreftes av de mange tusen brukerne.

Behovet for rehabilitering utover ordinær sykehusbehandling er mye større enn det CatoSenteret kan klare. Vår målsetting om å støtte rehabilitering i hele landet innebærer at mange opptreningssentre og sykehus har mottatt betydelig støtte fra oss.

**Rehabilitering  
- en menneskerett!**  
Side 2

**CatoSenterets Venner**  
Side 3

**Ridderrennet 2010**  
Side 5

**Kranselag på CatoSenteret**  
Side 6 og 7

**Stiftelsen Gatebarn i Kenya  
bygger skole i slummen**  
Side 9

**Stiftelsen Sofienlunds  
landslotteri**  
Side 12

## Karin Endsjø hedret med Erling Stordahls ærespris

"Fondet "Erling Stordahls ærespris" har som formål å dele ut stipend til utøvere som har gjort en særdeles god innsats, eller vært særlig aktiv innen idrett, kultur eller kunst lokalt, nasjonalt og/eller internasjonalt. Prisvinneren skal være syns- eller bevegelseshemmet og være aktiv innadfor idrett, kultur eller kunst".

"Lev livet, og la det bli et fotefar etter deg!"

Karin Endsjø har polio, men det har ikke stoppet henne i å engasjere seg. Under avslutningen av Ridderuken 2009 ble Karin hedret med Erling Stordahls ærespris som ble delt ut for 15. gang.  
- Fantastisk! Jeg begynte å gråte. Dette er sterkt! sier Karin Endsjø etter utdelingen.

Men først hadde Karin Endsjø Ridderrennet igjen gått løypa på en mil. Det var for første gang på mange år. - Jeg brukte to timer og femti minutter, og hadde en hyggelig politimann som følgesvenn, forteller Karin Endsjø entusiastisk.

Som kjent var det den blinde Erling Stordahl som skapte Ridderrennet, og Karin Endsjø forteller om deres første møte.  
- Erling forandret livet mitt. Fra å være en unnselig, liten poliodame ble jeg sterk og modig, forteller prisvinneren. - Erling ble min venn og han ga meg et motto: Lev livet, og la det bli et fotefar etter deg!

**Jobbet sammen**

De to jobbet også sammen for å gi funksjonshemmede bedre livskvalitet. Karin Endsjø forteller at hun blant annet var med Stordahl til Bulgaria i 1986, da østblokklandet i bulgarske fjell arrangerte Ridderrennet for første gang.

Karin tok gull i kjelkepigging i Paralympics i 1984, og hun har promotert handikapidrett og Ridderrennet rundt om i verden. Gjennom sitt engasjement i for-

skjellige foreninger og media har hun kommet i kontakt med nyskadde og introdusert dem for handikapidretten.

**Et unikum**

Karin er en ildsjel som aldri gir opp. Personlig har jeg hatt gleden av å samarbeide henne siden 1988. Først fra vår tid i Landsforeningen for Trafikk-skadde da vi lanserte "Unge ut av gamle hjem!", dro rundt i landet og hjalp mange unge ut av gamle hjem eller forhindret dem i å bli plassert der.

Senere engasjerte Stiftelsen Sofienlund Karin Endsjø for å promotere, registrere, skaffe fly og lede våre rehabiliteringsreiser til Casas Heddy på Lanzarote. Her også gjorde hun en kjempeinnsats. Det er svært mange som er henne evig takknemlig for hva hun tilførte dem av kunnskap, livsmot og glede.

**Æresprisen**

Det var i 1994 at regionen og næringslivet i Valdres opprettet et fond med en grunnkapital på 100.000 kroner, for på den måten kunne hedre Erling Stordahl

for det arbeidet han har lagt ned for kommunen - og det er rentene av fondet som brukes til "Erling Stordahls Ærespris". Juryen har bestått av Ordføreren i Øystre Slidre kommune, direktøren på Beitostølen Helse- og sportscenter og formannen i Ridderrennets Venner.

**Les om Ridderrennet på side 5.**

**Vinterens flotteste skisportsuke - nå med prøve NM i skiskyting.**

FOTO: JAN ARNE DAMMEN



Karin Endsjø er rørt til tårer etter å ha mottatt Erling Stordahls ærespris for 2009.

**A**ntall trafikk- og ulykkes-skadde, kronisk syke og mennesker med nedsatt funksjonsevne som trenger rehabilitering bare øker. Behovet er stort og udekket, til tross for at regjeringen i Soria Moria-erklæringen lovet rehabilitering til alle som trenger det!

## Rehabilitering – for n'gang

### En menneskerett

Jeg mener habilitering og rehabilitering – det å bedre og bevare menneskers funksjonsnivå, funksjonsfremmende arbeid – er en menneskerett.

Rehabiliteringens oppgave er å hjelpe mennesker til å fungere best mulig i dagligliv, arbeidsliv og samfunnsliv. Habilitering og rehabilitering må anerkjennes som den selvstendige, helhetlige og betydningfulle virksomheten det er.

Målet er livsmestring, livsutfoldelse og meningsfullt liv for den enkelte og et menneskeverdig, inkluderende samfunn som gir mulighet for deltakelse, til beste for den enkelte og fellesskapet.

### Ikke en krone til satsning

Regjeringen gjentar i Statsbudsjettet for 2010 at et overordnet mål er å styrke posisjon og prestisje for habiliterings- og rehabiliteringsfeltet. Men i det fremlagte budsjettet er det ikke prioritert en eneste krone til en slik satsning!

Riktignok er det avsatt 230 mill kroner til forebyggende helsearbeid i kommunene, men det råder stor usikkerhet om hvordan pengene skal brukes. Regjeringen ønsker at innsatsen skal begrenses til noen få områder, slik at man kan få raske resultater, og de foreslår at et slikt område kan være forebygging av ulykker. Det er bra for dem det gjelder, men for mange dreier forebygging seg om helt andre innsatser, som reduksjon av behandlingsbehov og sykdom.

### Rehabilitering i Samhandlingsreformen

I St.meld. nr. 47 (2008-2009) Samhandlingsreformen, er det nettopp regjeringens manglende satsing på rehabilitering som savnes. I mer enn 25 år har personer med tilknytning til Stiftelsen Sofienlund, i både skrift og tale, påpekt behovet for en mer sammenhengende helsetjeneste, styrking av kommunehelsetjenesten og økt satsing på forebygging.

Vi er derfor svært skuffet over at meldingen er så svak når det gjelder rehabilitering. Og håper Helse- og omsorgskomiteen kan gripe inn og bidra til at habilitering og rehabilitering gjøres til samhandlingsreformens satsingsområde.

### Forpliktende kommunalt samarbeid

Jeg kan være enig i analysene og problemformuleringene i meldingen, og kan støtte flere hovedgrep som skisseres, men ser at det vil bli svært krevende å gjennomføre en kommunehelseform i tråd med intensjonene i meldingen.

Skal dette lykkes, er det utilstrekkelig å henvise til interkommunalt samarbeid og overlate til kommunene å finne egnede samarbeidsformer. Helse- og omsorgskomiteen bør også her understreke behovet for et mer forpliktende samarbeid mellom kommunene.

### Øremerkede midler til forebygging og rehabilitering

Regjeringen legger opp til å økte oppgaver for kommunehelsetjenesten skal finansieres med økte frie inntekter. I tillegg skal kommunal medfinansiering ved sykehusinnleggelse og ansvar for utskrivningsklare pasienter gi insentiver til oppbygging av kommunale tilbud.

Jeg tror ikke økte frie inntekter vil gi tilstrekkelig utbygging av de kommunale helsetjenestene. Jeg er også skeptisk til innføring av generell kommunal medfinansiering av spesialisthelsetjenesten. *Nei, det trengs øremerkede midler til opprustning av forebygging og rehabilitering i kommunene.*



*Erling Lauritzen*

Jeg viser her til en rapport utarbeidet av Terje P. Hagen, Institutt for helseledelse og helseøkonomi ved Universitetet i Oslo: "Modeller for kommunal medfinansiering av spesialisthelsetjenestene".

### Rehabiliteringstilbudet må styrkes på alle nivåer

I samhandlingsmeldingen legges det opp til en viktig og riktig styrking av det kommunale tilbudet både når det gjelder forebygging, behandling og rehabilitering. Men dette er ikke bare tenkt som en opprustning av det totale helsetjenestetilbudet, for regjeringen legger også opp til at kommunene skal ivareta oppgaver som i dag ivaretas i spesialisthelsetjenesten.

På en del områder er dette både ønskelig og mulig, men når det gjelder forebygging og rehabilitering, er det totale tilbudet i dag altfor lite i forhold til behovet. *Derfor må det kommunale tilbudet rustes opp først i tillegg til det som i dag foregår i spesialisthelsetjenesten.*

Dette gjelder lærings- og mestringsentrene i spesialisthelsetjenesten, men ikke minst rehabiliterings/opptreningsentrene, selv om det skal bygges opp kommunale sentre.

*For mange pasienter vil fortsatt ha behov for et spesialisert rehabiliteringstilbud selv om det generelle tilbudet i kommunene bygges opp.* I tillegg vil kommunehelsetjenesten ha behov for oppdatere seg fortløpende på den kompetansen som finnes og utvikles i spesialisthelsetjenesten.

### Vi har ventet i over 20 år

Mennesker som lever med kronisk sykdom og funksjonshemming har ventet mer enn lenge nok og opplevd alt for mange brutte løfter: Mange kommuner oppfyller ikke sin lovpålagte plikt til rehabilitering, en oppgave kommunene har hatt siden 1980-tallet. 20 år er gått siden den første nasjonale helseplanen lovet å gjøre rehabilitering til et satsingsområde. Og siden har Stortinget, uten resultat, behandlet tre stortingsmeldinger med løfter om handling. Vår tålmodighet er slutt. Vi krever en nasjonal rehabiliteringsreform, nå!

### Vi forventer at ord blir til handling, og stiller mange konkrete krav til reformen, deriblant disse:

- \* Rehabiliteringskapasiteten må økes kraftig.
- \* Kvalitet og fagutvikling må stimuleres.
- \* De ulike brukergruppene må få sitt behov for spesialisert rehabilitering analysert og vurdert.
- \* Arbeidsrettet rehabilitering må bli en integrert del av satsingen.
- \* Kommunenes rehabiliteringsinnsats må gis et kraftig løft.
- \* Brukermedvirkning og likemannsbasert rehabilitering i regi av funksjonshemmedes organisasjoner må stimuleres.
- \* Samhandlingen og koordineringen på individnivå med og rundt den enkelte bruker må forbedres.
- \* Behovet for rehabilitering må forebygges, også gjennom satsing på universell utforming, røykfri skole- og arbeidstid osv.
- \* Forvaltningen må bli sterkere på rehabilitering (et forbilde kan være miljøområdet).
- \* Rehabiliteringen må gis et økonomisk løft, det må bli slutt på at funksjonsfremmende arbeid bare mottar en brøkdel av helseressursene.

### Rehabilitering til alle som trenger det

Samtlige interesseorganisasjoner står samlet i en allianse med ett mål: Rehabilitering til alle som trenger det! Vi aksepterer ikke dette som et fjernt, uvirkelig mål, men krever nasjonale og lokale handlings- og opptrappingsplaner som sikrer at målet blir nådd innen ti år.

Vårt krav til Regjering og Storting er: *Gjør habilitering og rehabilitering til det neste store nasjonale satsingsområdet!*



For rehabilitering av ulykkeskadd og kronisk syke

<p>Utgiver: Stiftelsen Sofienlund, tlf. 64 97 46 05, fax 64 97 46 02</p> <p>Redaktør: Erling Lauritzen tlf. 66 78 92 37/920 26 355 E-post: erlaurit@broadpark.no</p> <p>Layout: One Man Show Knut T. Frøyhaug, tlf. 66 78 28 26.</p>	<p>Annonser: Faktureringservice sør as, tlf. 32 24 44 33, fax 32 24 44 34</p> <p>Trykk: Orkla Trykk AS Opplag: 10.000</p> <p>Redaksjonen avsluttet 5. mars 2010</p>
--	---

<p>Postboks 124 1431 Ås Tlf. 64 97 46 05 Fax 64 97 46 01 Besøksadresse: Myrveien 2, 1430 Ås Foretaksnr.: 96 1340195 Bankgiro: 8380 08 53462 www.sofienlund.no</p>	<p>Stiftelsen Sofienlunds styre: Arbeidende styreformann Erling Lauritzen Daglig leder Truls Thv. Falkenberg Styremedlem Thor Bjørn Lie</p>	<p>Sofienlunds Venner: Tlf: 64 97 46 00 Fax 64 97 46 01 E-post: medlemservice@lottcon.no Foretaksnr.: 976805518 Bankgiro: 8380 0865509 Erling Lauritzen Tlf. privat 66 78 92 37 Mobil 920 26 355 E-post: erlaurit@broadpark.no</p>	<p>Gavekonto Bankgiro: 8380 40 09941</p> <p>Stiftelsen Sofienlunds landslotteri tlf. 64 97 46 40</p> <p>Lars Henrik Lauritzsens Minnefond Bankgiro: 8380 40 09941</p>
---	---	--	---

**C**atoSenteret økonomiske drift er avhengig av avtaler med offentlige instanser, helseforetak, NAV og lignende for å kunne dekke definerte driftsmessige og behandlingsrelaterte kostnader. Mens midler til fritidsaktiviteter, forskning, spesialtilpasninger og utstyr med trivselsfaktor må hentes utenfra.



En smilende formann viser frem jubileumsgaven venneforeningen fikk fra Rebekkaloge nr. 1 St. Sunniva. En sjekk til foreningens arbeide på hele 100.000 kroner!

FOTO: JULIANNE BERGER, VESTBY AVIS

# CatoSenterets Venner

## En viktig støttespiller

Redaksjonen har tatt turen til CatoSenteret for å snakke med Kari Fangel. Et aktivt medlem av foreningen og formann siden 2007.

- Det primære mål for CatoSenterets Venner er derfor å bidra til at brukerne får en stimulerende fritid, sier Kari Fangel. Vårt hovedformål er å skaffe midler ved medlemskap og donasjoner. Midlene vi får inn går uavkortet til brukerne. I tett samarbeid med ledelsen og det svært dyktige personalet ved Senteret, har

vi dekket behov og ønsker som gjør livet for brukerne ” litt gladere”. Venneforeningens styre har ingen økonomisk kompensasjon for sitt arbeid. Bare gleden, presiserer hun.

## Stor innsats

Venneforeningen har siden 2001 gitt en rekke gaver til forskjellige formål til glede for brukerne. Vårt bidrag har vært med på å finansiere CatoSenterets buss og båt, sikkerhetsutstyr til sjølivsaktiviteter og ridning, utstyr til hobby- og aktivitetsrom, seiler og utstyr for klatring og videokamera til bruk for treningsoppfølging. Rene driftsmidler til fritidsaktiviteter har vi også kunnet yte, sier Kari.

Forrige vinter leide CatoSenteret Grevlingen slalåmbakke to ganger, og hvor Venneforeningen betalte for leien, noe som ble godt mottatt. Vi har også gitt gaver som har bedret leke- og aktivitetstilbudet for barn og unge, både i fritiden og som et ledd i rehabiliteringen.

Takket være en storslått jubileumsgave fra Rebekkaloge nr. 1 St. Sunniva, kunne Venneforeningen gi betydelige bidrag til Power Plate og Kinesis-utstyret, som ble tatt i bruk i 2009 og som bidrar til effektivisering av opptreningen for mange.

## Trivsel

Trivsel er som kjent en ikke uvesentlig del av rehabiliteringen. Brukerne har behov for en meningsfull fritid. Ulike typer handikap krever ulike former for assistanse. Ønsket er at brukernes fritid, uavhengig av handikap, skal være mest mulig lik andres fritid. Selv om personalet gjør langt mer enn forventet, koster instruktør og følgebåt ved seiling, hesteleie og ekstra mannskap ved ridning for å nevne noe. Skinner til rullestoler på strender og stropper og festeordninger for økt sikkerhet i båt, er også helt nødvendig.

## Medlemsdrevet forening

Venneforeningens medlemmer er i stor grad rekruttert fra tidligere (fornøyde) brukere og deres pårørende. De ansatte på CatoSenteret er entusiastiske medlemmer selv. Lokale brukere av CatoSenterets treningsfasiliteter er en annen bidragsgruppe. Etter hvert som Senteret kan ta i mot flere, øker også presset på ”det meningsfulle fritidstilbudet”. Jeg håper derfor at enda flere kan være med og støtte tiltak som kan gi mer glede i hverdagen og motivere brukerne til enda større innsats i egen rehabilitering.

Medlemskap i CatoSenterets Venner er en form for forsikring, siden alle kan havne i den situasjonen at de trenger tjenes-

tene senteret tilbyr. Senteret har rehabiliteringstilbud til personer som er rammet av kompleks skade/sykdom. Disse brukerne kommer gjerne rett fra sykehuset til senteret. CatoSenteret har også tilbud til personer som er sykmeldte, og som trenger arbeidsrettet rehabilitering for å komme tilbake til arbeid.

*Idrettspedagog Elisabeth Eyde demonstrerer Power Plate.*

*En maskin som kan doble effekten av den enkeltes trening takket være vibrasjoner som utfordrer kroppens muskulatur.*



## CatoSenterets Venner

Venneforeningen har plass til mange flere medlemmer og tar gjerne i mot gaver! Pengene går uavkortet til brukernes beste.

Medlemskontingent er kr 250, for familier kr 400. Minimumskontingent for bedrifter er kr 1 000.

Vårt kontonummer er: 1080 18 38621

Har du spørsmål, ta gjerne kontakt med leder Kari Fangel på telefon 64 95 72 82 eller e-post [venneforeningen@catosenteret.no](mailto:venneforeningen@catosenteret.no)

**N**AV inngikk avtaler om hjelp til langtids-sykemeldte med 15 rehabiliteringssentre i landet så sent som i oktober. Nå har de "ikke råd" til å gjennomføre opplegget.

## NAV bryter avtaler med 15 rehabiliteringssentre

Dette skaper selvsagt sterke reaksjoner. Ikke minst fordi man i alle sentrene har erfaringer med at opplegget har gitt store og positive resultater.

### Gode resultater

- Resultatene våre er at opptil 90 prosent av de langtids-sykemeldte har kommet seg tilbake til jobb, sier direktør Bjørn Frydenborg ved Røros rehabiliteringssenter.

NAV signerte en avtale med Røros Rehabiliteringssenter om to nye år med døgnbasert rehabilitering så sent som i oktober i fjor, men nå har de fått beskjed fra NAV Sør-Trøndelag om at NAV hadde brukt opp pengene i midten av februar, og at de derfor har måttet stoppe henvisningen til døgnrehabilitering. Dette gjelder også 14 andre rehabiliteringssentre i landet.

### Føler seg lurt

Direktør Iselin Marstrander ved Valnesfjord Helseportssenter i Nordland reagerer krast på avtalebruddet fra NAV

- Jeg føler at vi er holdt for narr, sier direktør Marstrander. Hun mener det er ille at senteret, etter å ha brukt veldig mye tid og penger på å bygge opp et tilbud som har gitt gode resultater, bare blir vraket av NAV nå.

### Gjensidig forpliktelse

Direktør ved Muritunet i Møre og Romsdal, Arne Sandnes reagerer på at avtalen ikke er gjensidig forpliktene for begge parter.

- Vi har leveringsplikt, mens NAV har ikke kjøpeplikt. Det vil jeg karakterisere som dårlig foretningsskikk, sier han.

### Må kutte ned

Seksjonssjef i Arbeids- og velferdsdirektoratet, Trond Helgaker forklarer at potten til Raskere tilbake-prosjektet blir 20 prosent mindre i år enn i fjor.

- Nå har vi signaler fra NAV-kontorene om at disse tiltakene er gode og hensiktsmessige, men vi må forholde oss til de budsjettammene vi har, sier Helgaker.

### Kan bli permitteringer

Ved Røros Rehabiliteringssenter håper de at det likevel blir funnet penger som kan holde tilbudet i gang.

- Vi håper i det lengste, i motsatt fall blir det snakk om permitteringer av ansatte hos oss, sier direktør Bjørn Frydenborg.

Redaksjonen vet i skrivende stund ikke hvorledes de andre rehabiliteringssentrene vil greie seg.



Direktør Iselin Marstrander ved Valnesfjord Helseportssenter reagerer kraftig på NAVs avtalebrudd.

## Mange oppgaver for ny minister

**D**en nye likestillingsministeren, Audun Lysbakken, liker forsøksordninger som funksjonsassistent og arbeidsreiser, men kan foreløpig ikke love at de blir rettighetsfestet.

Til tross for at vi har et lovverk på plass har vi ennå langt igjen. Å få flere personer med nedsatt funksjonsevne i jobb er viktig, ikke minst i krevende økonomiske tider, sa barne-, likestillings- og integreringsminister Audun Lysbakken i høst under fremleggelsen av likestillingsregnskapet saLDO.

Alle ordninger som gjør at funksjonshemmede kan jobbe, er riktig måte å tenke på. Jeg må se på forsøksordningene, og kan bare si at jeg er tilhenger av slike ordninger. Samtidig ber jeg om forståelse for at jeg trenger litt tid til å sette meg inn i tingene, sa Lysbakken.

Det var i høst han overtok barne- og likestillingsdepartementet etter Anniken Huitfeldt, og dermed også ansvaret for å koordinere regjeringens politikk overfor funksjonshemmede.

I november deltok han på en pressekonferanse der avtroppende likestillings- og diskrimineringsombud Beate Gangås presenterte det årlige likestillingsregnskapet saLDO. Regnskapet viste at Lysbakken har nok å ta tak i når det gjelder funksjonshemmede.

### Funksjonshemmede utestenges

At 55 prosent av alle funksjonshemmede stenges ute fra arbeidsmarkedet, viser at myndighetene må iverksette mange tiltak for å fjerne hindringer, sa Beate Gangås. Hun viste til at i Danmark har nærmere 2000 funksjonshemmede funksjonsassistent på jobb, mot under 200 i Norge. Der har de også en ordning som dekker drosjereiser i forbindelse med jobb og utdanning for funksjonshemmede.

### Sviikt også i boligpolitikken

Mangel på universelt utformede boliger som et problem ble også trukket frem i årets saLDO. I statsbudsjettet i høst ble det foreslått å bygge 1000 nye studentboliger, og det uten at regjeringen nevnte krav om universell utforming!

Dette illustrerer behovet for en helhetlig inkluderingspolitikk. Her blir det min oppgave å utfordre de andre statsrådene på viktige tiltak for personer med nedsatt funksjonsevne innen deres fagområder, svarte Lysbakken.

Ingen er i mot likestilling av funksjonshemmede, men nå forventer jeg at holdningene vises i budsjettene, for vi har ikke sett mange signaler på det fra regje-

ringen, sa den avtroppende likestillings- og diskrimineringsombud, Beate Gangås.

### Lovendring

Lysbakken fortalte etter at konferansen var ferdig at **regjeringen vil innføre ny felles lov mot**

**diskriminering av flere grupper i 2012.**

Loven som forbyr diskriminering av funksjonshemmede, innført 1. januar 2009, vil inngå i en slik lov.



# Ridderuken 11. – 18. april 2010- en internasjonal vintersportsuke for funksjons- hemmede.

Jan Arne Dammen forteller at Ridderrennet arrangeres i år for 47 gang, og interessen for arrangementet er stort, blant deltagere, ledsagere, sponsorer og andre.

Rundt 400 deltagere fra 12 nasjoner startet i fjorårets Ridderrenn. Ridderrennets Venner samarbeider med Forsvaret, Norges Idrettshøgskole og Beitostølen Helse- og idrettscenter om planlegging og gjennomføring av arrangementet.

I starten var det bare blinde og svaksynte skiløpere med i Ridderuken. I dag deltar både syns- og bevegelseshemmede, og mennesker med andre funksjonshemninger på arrangementet. For å være med må du være fylt 15 år. Oppad er det ingen aldersgrense

## NYSKADDE (Bevegelseshemmede/synshemmede) og UNGDOM (mellom 15-19 år)

Takket være støtte fra «Helse og Rehabilitering» og Kulturdepartementet, kan vi tilby et tilpasset

program for deg som inkluderer full dekning av reise og opphold. Ta kontakt med Ridderrennets Venner for søknadspapirer, begrensede plasser.

program for deg som inkluderer full dekning av reise og opphold. Ta kontakt med Ridderrennets Venner for søknadspapirer, begrensede plasser.

ken. Vis respekt for fjellet - skap ikke problemer for deg selv og andre ved å neglisjere reglene for godt fjellvett. Pakningene kontrolleres ved målpassering, for lette pakninger vil føre til diskvalifikasjon. Sekken skal ha en minimumsvekt på 3 kg under hele løpet. Nærmere informasjon om løypetrase, matstasjoner og kart kan fåes ved henvendelse til RRV.

For mer info:  
[www.ridderrennet.no](http://www.ridderrennet.no)

# Ridderrennet 2010



FOTOS: JAN ARNE DAMMEN

## Innbydelse

I dagene 11. april – 18. april – 2010 kan du oppleve en uke med skiaktiviteter, naturopplevelser og sosialt fellesskap på Beitostølen. Under Ridderuken kan du trene og konkurrere i et løypenett som tilhører Beitostølen Helse- og idrettscenter. Løypene er spesielt tilrettelagt for fysisk funksjonshemmede skiløpere.

Ridderuken består ikke bare av fysiske utfordringer. Her treffer du nye og gamle venner, og kan delta i alt fra folklorekvelder, talentaften, diskotek, dans og picnic med grilling i det fri.

Ridderrennets Venner (RRV) ønsker alle hjertelig velkommen til Beitostølen og håper å se DEG som deltaker under årets Ridderuke.

Ridderuken 11. – 18. april 2010 – en internasjonal vintersportsuke for f

## Stort program:

- Fjellrennet – tirsdag 13. april – en naturopplevelse i en meget krevende trasé. Vi vil igjen gi godt trente og fjellvante deltagere ridderrennsopplevelsen fra "gamle dager".

- Uoffisielt NM i skiskyting på onsdag – et samarbeid med Norges Skiskytterforbundet. Dette er i tillegg til den vanlige skiskytingskonkurranse.

- Alpindag i Olabakken fredag – med grilling og picnic i bakken, Direksjonsmusikken, Hans Majestet Gardens Signalkorps. Fart og spenning i alpiskonkurransen

- Spesielle tilbud for nye deltagere (gratis reise og opphold hele uken) med tilrettelagt program: ungdom mellom 15 og 19 år, og nyskadde over 20 år. (Må søke om plass)

## Ridderuken noe for deg?

Til Ridderuken kommer det hvert år nærmere 500 funksjonshemmede skiløpere fra flere nasjoner. Noen med lite trening bak seg, noen ivrige mosjonister og noen tilhørende toppsjiktet i handikapidrett. Side om side deltar de på aktivitetene, og gir hverandre inspirasjon og motivasjon i treningsarbeidet. I tillegg til skitrening og konkurranser, er det et tett program med sosiale og kulturelle aktiviteter.

program for deg som inkluderer full dekning av reise og opphold.

Ta kontakt med Ridderrennets Venner for søknadspapirer, begrensede plasser.

## Fjellrennet

- en naturopplevelse i en meget krevende trasé

Fjellrennet ble arrangert for første gang i fjor, og ble en stor suksess. Vi vil igjen gi godt trente og fjellvante deltagere mulighet til å oppleve Ridderrennet fra "gamle dager" i en



Karin blir fulgt til æresprisutdelingen av hele HMGs signalkorps med en stram tamburmajor i spissen.

# CatoSenteret er mulighetens senter, en veiviser innen egen mestring.

- CatoSenteret er et bevis på hva man kan utrette med motivasjon, målrettet innsats, kreativitet og samarbeid. Vi har mer fokus på funksjon enn på diagnose, og vi har erfart at mennesker med ulike diagnoser har mye å bidra med i forhold til hverandre, sier senterets styreformann, Bjørn Nordby, i forbindelse med den pågående utbyggingen.

## Meningsfylt arbeide

Mange arbeidere vi snakket med sa det var så hyggelig å arbeide på CatoSenteret. Det var jo på en måte et bygg, som alle andre bygg, men det var mer meningsfylt å arbeide på et bygg som rommet så mye ekspertise til beste for folk som var rammet av ulykker eller sykdom!

## Ny veiløsning

Den nye veien foran hovedinngangen har allerede vist sin berettigelse. Innføringen av enveiskjøring og utvidelsen av gangveien forbi hovedinngangen har gjort at bilene slipper å snu for så å kjøre tilbake. CatoSenteret har dermed fått en bedre logistikk-løsning og en langt tryggere kjørevei.

til de deltagende arbeiderne. - Dette har vi greid fordi utbygger og byggerne har hatt et utmerket samarbeid hele tiden.

- Veidekkes prosjektleder, Magnus Bøe, sa i sin takketale at Veidekke var både stolte og glade over at de hadde fått oppdraget med å fornye det bygget firmaet hans tidligere hadde oppført. Det viser tillit. Han var også opptatt av det gode samarbeidet man hadde etablert med utbygger. Til slutt takket han vertskapet for god mat og drikke, før han med et smil tilføyde.

- Det har til sine tider vært utfordrende å ta mine runder i bygget, for stadig møter jeg svært engasjerte senteransatte som alle har sine meninger, både om fremdrift og utforming. Da er det greit å kunne vise til ledelsen og til prosjektgruppen som blir utmerket ledet av Thor Bjørn Lie.

## Prosjekteringsgruppen

Prosjekteringsgruppen består av følgende personer:

Thor Bjørn Lie fra Stiftelsen Sofienlund, Kjell Dahl fra CatoSenteret, Espen Rande og Magnus Bøe fra Veidekke Entreprenør AS, Distrikt Follo/Indre Østfold, Arne Bergdal fra BAS arkitekter AS, Morten Andersen fra Østlandske Elektro AS, Martin Aasheim fra K Bygg AS, Odd Haktor Slåke fra Drøbak Rørleggerservice, Gjermund Hybberstad fra Nordconsult AS, og Arne Birkeland fra Bright Rådgivende ing. AS.

# Kranselag på CatoSenteret

Etter 11 års bruk får nå CatoSenteret sin etterlengtede utvidelse. Noe som var blitt helt nødvendig på grunn av stor økning i etterspørselen for rehabilitering. Ansatte har lenge hatt behov for mer plass til behandling og opptrening, også for den økende polikliniske virksomheten og større arealer til både administrasjon, kjøkken, spisesal og lager.

## Granbusken på plass

Den pyntede granbusken var på plass da Stiftelsen Sofienlunds styreformann ble med vår oppnevnte byggherreansvarlig og prosjektleder, Thor Bjørn Lie, på befaring.

Det var en tydelig stolt anleggsleder Magnus Bøe fra Veidekke Entreprenør AS som viste oss rundt. I og med at CatoSenteret påbygges på flere kanter og mange innvendige vegger rives, var det for meg nesten som å være tilbake på byggplassen i 1997/98. Overalt møtte vi snekere, rørleggere, elektrikere og malere i sving, og kan derfor bekrefte det jeg skrev i siste nummer av Rehabilitering: Her går det unna!

## Påbyggene har fått tak

- Det viktigste nå er at bygget er tett, i den forstand at taket er tekket, sa Magnus Bøe. Vegger som skal rives er revet, reisverk for nye vegger er stort sett ferdig, de nye vinduene er bestilt til uke 8, og når vinduene er på plass skal fasadene kles ferdig, og nye innvendige dører skal leveres i uke 12.

- Det innvendige arbeidet, med omgjøring av eksisterende rom vil vi ferdigstille og overlevere fortløpende. De ansatte som skal flytte ut i den nye delen kan antagelig flytte inn i april. Men Thor Bjørn Lie, er av den oppfatning at det er bedre å få bygget helt ferdig, enn å overflytte de ansatte for tidlig. Ferdigdato inklusive utvendig oppussing er derfor satt til medio mai.

## Nordøst

CatoSenterets utvidelse mot nordøst nærmer seg også ferdigstillelsen. Der blir det forskjellige kontorer, behandlingsrom, treningsrom og nødvendig lager. Den nye veien dit og egne parkeringsplasser er ferdig utgravet. De vil bli satt i stand så snart telen går av bakken

## Større kantine

Den største og hyggeligste overraskelse under befaringen var å komme inn i kantine. Etter at den tidligere glassveggen er flyttet ut til den ferdiglagde nye ytterveggen, og den lave mursteinsveggen inne i kantine er revet, har kantine ikke bare blitt større, men mye lysere og mer innbydende. Senteret har her fått en kjærkommen økning av serveringsarealet. De ansatte vi traff utykte sin store begeistring for denne forandringen.

## Kranselaget

Mat er godt. God mat er enda bedre. Kjøkkenet hadde laget i stand et stort og rikelig lunsjbord til oss som var så heldige på få delta i kranselaget. Ja flere av deltagerne forsynte seg ikke bare en, men mange ganger. Etter lunsjen var det kaffe og spesiallaget marsipankake.

- Fremdriften har vært god og bygningsarbeidet er i rute. Byggingen har medført en del støy, noe en skulle tro ikke ville ha vært forenlig med driften av senteret, men likevel har arbeidet kunnet gå for fullt, sa direktør Erik Adland i sin takketale



CatoSenterets utvidelse mot nordøst, på baksiden av svømmehallen, bygges det kontorer, behandlingsrom, treningsrom og lager. Her kommer det også en ny vei og flere parkeringsplasser.

Bildet til høyre:  
Tømrerlærling Kristoffer Barli på stillaset er ivrig opptatt med å få lettveggen på plass.

Bilde under: Fra venstre Martin Slåke, Drøbak Rørleggerservice, Erling Lauritzen, Stiftelsen Sofienlund, Erik Adland og Kjell Dahl, CatoSenteret.

Neste bilde under:  
Fra venstre Magnus Bøe og Espen Rande fra Veidekke Entreprenør

Bilde nederst fra høyre: Stian Kristiansen og Martin Slåke fra Drøbak Rør, Magnus Solheim, Kristoffer Barli, Jon Atle Berger, Kjell Roar Nygaard, Veidekke, Jonas Nygaard, John Roar Fjellengen fra Veidekke, malermester Henry Hansen og Michael Arvidsson fra Veidekke synes det er hyggelig med et solid måltid fra CatoSenterets kjøkken. Etterpå var det kaffe og marsipankake.



**M**uskel- og skjelettlidelser er den største utfordringen i forhold til både sykefravær og uføretrygd i Norge. Bare ryggplager og leddgikt alene koster det norske samfunnet 21 milliarder kroner hvert år.

Det viser en ny europeisk kartlegging, "Fit for Work", som er gjennomført i 24 land og som i Norge presenteres av Norsk Revmatikerforbund. Kartleggingen bygger på en analyse av både medisinsk forskning, helseøkonomi og intervjuer med blant andre norske eksperter.

#### Fit for work-rapporten

Fit for work-rapporten peker spesielt på at tidlig diagnose og behandling av revmatiske sykdommer vil være samfunnsøkonomisk lønnsomt.

Behandlingen må komme raskt i gang, før leddene får skader som ikke lar seg reparere. Greier vi det vil svært mange unngå å havne på uførestatistikken og staten vil spare enorme summer, mener forbundsleder Svein Dävøy i Norsk Revmatikerforbund.

Bent Høie (H), leder av helse- og omsorgskomiteen er enig med Eriksson, og legger til at Norge har mye å lære av Danmark, hvor man har et desentralisert system og for eksempel en ordning med "jobbflex". Han er heller ikke fremmed for tanken å redusere antallet detaljerte regler for å gi NAV og pasienten større muligheter til å finne gode løsninger.

Derfor er det alvorlig at behandlingstilbud kuttes ved innføring av nye finansieringsregler.

#### Behandlingstilbud kuttes

Norsk Revmatikerforbund frykter at mange blir uføretrygdet nå som viktig behandling legges ned. Fra nyttår ble finansieringsreglene for fysioterapeutene på sykehusene endret!

Dette gjelder blant annet fysioterapeutene på poliklinikkene og det tilskuddet de tidligere fikk per pasient de behandlet.

mange revmatikere som er redd de vil bli sykemeldte eller uføre hvis tilbudet om trening og behandling i varmtvann forsvinner.

Varmtvannstrening er et uhyre viktig tilbud for revmatikere landet rundt.

#### Komplisert finansieringsregelverk

Komplisert finansieringsregelverk gjør at pasienter mister viktig helsetilbud. For fra nyttår har myndighetene som sagt endret finansieringsreglene for sykehusene. Konsekvensen er at mange pasienter nå mister viktige helsetilbud. TV2 har intervjuet politimannen Thor Bertil Granum, som nå frykter at han vil bli uføretrygdet.

#### Det handler om livskvalitet

Thor Bertil Granum sliter med revmatisme, men har kunnet jobbe fulltid som politimann.

personer mistet tilbudet de hadde, sier Mona Lund Veie, foretakstillitsvalgt og fysioterapeut i Helse Nord-Trøndelag.

#### Fysioterapiforbundet fortviler

Årsaken er at sykehusene ikke lenger får noen refusjon fra NAV for fysioterapeutene som jobber poliklinisk. De får heller ikke ta egenandeler eller motta andre midler som er øremerket denne type behandling.

Det er en veldig hensiktsmessig tjeneste til brukerne og som nå blir en ren utgift for sykehuset, sier forbundsleder Eilin Ekland i Norsk Fysioterapiforbund.

Fysioterapiforbundet er fortvilet over myndighetenes nye finansieringsmodell fordi sykehus over hele landet har sett seg nødt til store kutt i rehabiliteringstilbudene. På lengre sikt vil disse tjenestene bli helt borte. Og da mister brukerne spesialisert poliklinisk tjeneste!

#### Frykter følgene

Ett år kan være alt for lenge å vente for Thor Bertil Granum, som nå får kun en time med behandling i uka. Dette er veldig beklagelig og et klart tilbakeskritt. I verste fall er det sann at jeg må slutte i arbeidslivet før jeg hadde tenkt å gjøre det. Det er vesentlig for meg at jeg kan bidra i samfunnet så lenge jeg kan, sier en oppgitt Thor Bertil Granum

# Muskel- og skjelettlidelser er den største utfordringen



Forbundsleder Svein Dävøy

Norsk Revmatikerforbund arrangerte nylig en rundebordskonferanse om rapporten der flere sentrale politikere og andre beslutningstakere var til stede. Temaet samhandling var sentralt i debatten.

#### Jobbflex

Vi vet at omkring 92.000 personer ønsker å komme inn i arbeidslivet. For å få det til, bør nok vi stortingspolitikere begynne å tenke mer helhetlig, over departementsgrensene, ved å "fjerne vegger og bygge broer," kommenterer leder av stortingets arbeids- og sosialkomité Robert Eriksson (FrP).

Konsekvensen av endringen er at mange sykehus ser seg nødt til å stenge bassengene, noe som rammer mange pasienter.

Dette tilskuddet ble i stor grad benyttet til å dekke den nødvendige bassengtreningen for kronikere, og i denne sammenheng var det et viktig tilskudd for å i det hele tatt kunne opprettholde bassengene på mange sykehus.

Når stadig flere sykehus nå ser seg nødt til å kutte i behandlingstilbudene er det svært alvorlig for mange revmatikere, sier Svein Dävøy, forbundsleder i NRF. Han har snakket med

Det er takket være treningen og varmebassenget på sykehuset i Levanger:

Denne varmtvannstreningen betyr veldig mye. Livskvalitet - og dette med å stå i arbeid er veldig viktig. Det handler om livskvalitet. Tilbudet gjør at jeg kan stå i arbeid til jeg blir pensjonist, forteller Granum. Men hva vil skje nå som sykehuset har redusert kraftig i rehabiliteringstilbudet til både Granum og mange andre pasienter.

Vi kan ikke lenger forsvare det økonomisk å fortsette, og i den forbindelse har rundt hundre

# Tester ut snakkende informasjonsmonitor for togavganger

FFO fikk nylig demonstrert en snakkende monitor som gir informasjon om togavganger. Jernbaneverket har utviklet den universelt utformede informasjonsmonitoren, som i første omgang snart skal prøves ut på Oslo S. Over monitoren henger en lyddusj, der samme informasjon som monitoren gir skriftlig gis med lyd.

- Dette med universelt utformet informasjon er en utfordring på mange områder. Spesielt utfordrende er det at all informasjon skal gis både gjennom øyet og øret for at alle skal kunne få tilgang til den. Heldigvis ser vi at visuelle displayer kommer mer og mer på plass i nye busser, trikker og tog, og her gis informasjon som man tidligere bare har fått over høyttaler, sier rådgiver Berit Therese Larsen i FFO.

#### Snakkende automater

Utfordringen framover er å få

alle typer automater, som i dag er "tause", til å snakke. Det er svært få eksempler på automater med lyd, noe som er et stort problem, spesielt for synshemmede. Denne gruppen har store problemer med å bruke NSB og Ruters billettautomater, ulike kølappsystemer, minibanker og betalingsterminaler, for å nevne noen.

#### Ønsker tilbakemeldinger

- Selv om det er mange utfordringer igjen, er Jernbaneverkets universelt utformede informasjonsmonitor en start. Når den er testet ut, vil den komme i drift på flere togstasjoner etter hvert. Norges Blindeforbund er testgruppe for monitoren, men alle reisende vil ha tilgang til automaten så lenge den står på Oslo S. Vi håper mange vil bruke den, og gi tilbakemeldinger til meg eller til Jernbaneverket om hvordan den virker, avslutter Larsen.



FFOs rådgiver Berit Therese Larsen tester ut lyddusj og informasjonsmonitor. I bakgrunnen står Hans Petter Ødegaard, leder av kontaktforum for tilgjengelighet til tog i Jernbaneverket.



# Jan Kristensen trenger hjelp for å kunne bygge en ny skole i slummen

**V**i er i gang med å bygge en ny skole i slummen som heter Nyalenda, forteller Jan Kristensen. Her bor det svært mange fattige mennesker, og hjelpebehovet er svært stort.

Vi er i gang med å bygge en ny skole i slummen som heter Nyalenda, forteller Jan Kristensen. Her bor det svært mange fattige mennesker, og hjelpebehovet er svært stort.

Aids florerer, foreldrene dør og barna blir dermed overlatt til seg selv. Barna leker i kloakken sammen med grisene og neste stoppested kan dessverre fort være gata.

Nå ønsker vi at mange av disse barna skal få tilbud om skole. - Vi bygger en midlertidig skole for dem. Dette gjør vi mens vi venter på NORAD-midler, da vi ikke er i tvil om at denne skolen er nødvendig å få i gang så fort som mulig, sier Jan.

## Stor tro på prosjektet

Vi har stor tro på dette prosjektet, fortsetter Jan Kristensen. - For ved skolestart i 2009 begynte 30 barn fra rehabiliteringsgruppa i gatebarnsenteret, sin skolegang på Jan's Academy. Kun 2 av guttene som startet på skolen har avbrutt sin skolegang. Dette er et resultat vi er meget stolte av!

## Ny gruppe i gang

I januar 2009 startet det som vanlig en ny gruppe på gatebarnsenteret. 44 barn ble overtalt til å begynne. Utover året ble antallet redusert til 28. Michael Mutua og en lokal frivillig ved navn Rose Atonga ledet arbeidet med denne gruppa.

18. desember 2009 avholdt vi en seremoni for disse 28 barna, der mange av deres nærmeste lærere og rektorer var til stede.

Æresgjesten var The District Children's Officer. Han uttrykte stor tilfredshet med arbeidet og innsatsen som INTERFELK gjør for å hjelpe gatebarn i Kisumu.

Nå i januar begynte disse guttene på Jan's Academy og nå håper vi på en like stor suksess med disse gatebarna som med forrige kull.

Vi trenger penger for å få fullført dette viktige prosjektet.



## Siste nytt:

*Interfelk Education Centre har tyvstartet.*

*Ved å sette opp midlertidige yttervegger har man kunnet starte opp skolen. I skrivende stund har det kommet 28 små barn i alderen 5 til 8 år, men man tar sikte på å ta inn 40-50 i første omgang. Her deler Jan ut suppe til de første skolebarna.*

## Prosjekt Gatebarn i Kenya

Stiftelsen Prosjekt Gatebarn i Kenya ble registrert som stiftelse 1. januar 2001 med det formål å drive innsamling og forvalte penger til drift av skole og annen virksomhet med sikte på utdannelse for, og annen hjelp til, foreldreløse og gatebarn i Kenya. Stiftelsen kan også engasjere seg i annen hjelpevirksomhet".

Stiftelsen ledes av et styre på fem medlemmer og den daglige ledelsen forestås av SRAS AS, Skien v/Otto Halvorsen og fungerer

som samarbeidspartner for Jan Kristensen og organisasjonen Interfelks arbeid i Kenya.

Jan's Academy/Grunnskolen I 1997 begynte Jan Kristensen, sammen med den lokale hjelpeorganisasjonen Interfelk, å arbeide med planer for en internatskole for foreldreløse/gatebarn i byen Kisumu ved Victoriasjøen. Skolen ble innviet og tatt i bruk i januar 2000. Året etter ble "Prosjekt Gatebarn i Kenya" stiftet.

Det blir undervist i fagene engelsk, swahili, matematikk, naturfag, samfunnsfag.

Jan's Academy/Videregående skole I 2006 åpnet Secondary School Elevene går her i fire år (class 9 til class 12).

Det blir undervist i fagene engelsk, swahili, fransk, litteratur, matematikk, kjemi, biologi, fysikk, data, historie, geografi, landbruk, religion.

Målsetningen for Jan's Academy Å sørge for utdannelse og gjøre

elevene i stand til å bli ansvarlige innbyggere i Kenya, ved å - sørge for en sekulær utdannelse av god kvalitet kombinert med en åndelig dimensjon som gir individuell tilfredsstillelse.

- fostre utviklende bevissthet og selvtillit i alle elevene.  
- øke elevenes respekt og følelse av både nasjonal og internasjonal tilhørighet.  
- fremme sosial forståelse og respekt for andre menneskers kultur.  
- være talsmann for barnas grunnleggende rettigheter.

I en lederartikkel i Handikapnytt, skriver Lein at det negative fokuset i de siste ukens sykefraværs-debatt, kan føre til ekskludering, fordi arbeidsgivere vil vegre seg mot å ansette personer med funksjonsnedsettelse.

#### Sunn tilrettelegging

I de siste ukene har det vært en ganske intens debatt i media om sykefravær. Det har vært hevdet at sykefraværet har vært for høyt og steget betydelig det siste året. Dette koster penger både for arbeidsgiver og staten. Kostnaden

har hatt et sterkt fokus på tiltak for å få det høye sykefraværet ned, kan føre til at arbeidsgivere blir enda mer skeptisk til å ansette personer som de er redd vil få et høyt sykefravær. Det betyr at flere arbeidstakere skyves ut av arbeidsmarkedet og over på

rammer for god tilrettelegging av arbeidsplasser og inkludere alle som ønsker det i arbeidslivet. Det reduserer kanskje ikke sykefraværet, men det skaper et sunt arbeids- og samfunnsnivå, og kanskje er det også det økonomisk mest lønnsomme.

# Sykefravær kan være positivt

**H**øyt sykefravær kan være positivt, hvis det skyldes at det gis plass for personer med funksjonsnedsettelse i arbeidslivet, skriver NHF's forbundsleder Arne Lein i en lederartikkel.

- Jeg er ikke sikker på om sykefraværet har vært for høyt. Det kan være et sunnhetstegn ved arbeidslivet at det er et høyt sykefravær. Gitt hva årsaken til det høye sykefraværet er. For hvis det er slik at det høye sykefraværet skyldes at personer med funksjonsnedsettelse, som i perioder ikke har krefter til å gå på jobb hver dag, må ha en og annen dag til å hente seg inn, ja da er det positivt med et høyt sykefravær, fordi det viser at det er plass til dem i arbeidslivet, skriver Lein.

Han konkluderer med at myndighetene må skape gode rammer for tilrettelegging av arbeidsplasser og sørge for et arbeidsliv med plass til alle.

er selvfølgelig en utfordring. Det er også positivt at eventuelle tiltak for å redusere sykefraværet ikke skal gå ut over arbeidstakernes opparbeidede rettigheter.

Jeg er ikke sikker på om sykefraværet har vært for høyt. Det kan være et sunnhetstegn ved arbeidslivet at det er et høyt sykefravær. Gitt hva årsaken til det høye sykefraværet er. For hvis det er slik at det høye sykefraværet skyldes at personer med funksjonsnedsettelse, som i perioder ikke har krefter til å gå på jobb hver dag, må ha en og annen dag til å hente seg inn, ja da er det positivt med et høyt sykefravær, fordi det viser at det er plass til dem i arbeidslivet.

Jeg velger å tro at de fleste er enige med meg i dette. Jeg er imidlertid redd for at debatten, som

varige trygdeytelser. Noe som fører til enda større kostnader for det offentlige. Og enda verre, en slik utvikling vil føre til at flere settes på sidelinja, og ikke får delta med sin arbeidskapasitet i samfunnet.

Myndighetene er naturlig nok opptatt av velferdsutgiftene framover. Antallet på uføretrygd er høyt. Antall funksjonshemmede som ønsker å delta i arbeidslivet, men som i dag står utenfor, er også høyt. Nylig er det kommet et doktorgradsarbeid som viser at tilrettelegging av arbeidsplassen er viktigere for å få ned sykefraværet enn endringer i sykelønnsordningen.

Mangelfull tilrettelegging er også dokumentert i forskning. Vi anbefaler at myndighetene gjør det som har størst effekt: skape



Forbundsleder i NHF, Arne Lein.

FOTO WERNER JUVIK.

# GoRed-aksjonen

**L**angt flere kvinner dør av hjerte- og karsykdommer enn av kreft. Til tross for dette, er kun fire prosent av norske kvinner mer engstelig for hjerte og karsykdom enn for kreft.

Nærmere 40 prosent av alle kvinner i Norge dør av hjerte- og karsykdommer. Mange av dem vil få symptomer året før, men disse blir ofte ikke oppdaget av legene. - Ta ansvar selv, er rådet fra ekspertene.

#### GoRed-kampanjen.

GoRed er en internasjonal kampanje, der den opprinnelige ideen, GoRed for women kommer fra USA. Kampanjen gjennomføres i over 40 land. LHL har fått lisens til å gjennomføre kampanjen i Norge og som i år gjennomføres for 3. gang.

- Undersøkelsene viser at kunnskapen om kvinnehjertet fremdeles er mangelfull. Vår jobb er å informere og sørge for å sette kvinnehjertet på dagsorden slik at vi kan endre de triste tallene i dødsstatistikken, sier generalsekretær Frode Jahren i Landsforeningen for Hjerne- og Lungesyke

#### Ta skjeen i egen hånd

- Det er på tide at kvinner tar skjeen i egen hånd. Vi må bli kjent med våre risikofaktorer og selv få legene til å følge oss opp, sier Anne Grete Semb som er styremedlem i en stiftelse som deler ut midler til forskning på kvinnehjertet. Mona Løvlien, som for tiden tar doktorgrad i dette tema ved Medisinsk fakultet ved NTNU i Trondheim, støtter Semb i at det nå er på tide at kvinnene tar ansvar selv.

- Nesten all forskning på hjertet ble inntil for få år siden kun gjort på menn. Heldigvis er dette i ferd med å endre seg, men kvin-

nehjertet ligger et stykke bak, forteller Semb, som håper LHL sin GoRed-kampanje bidrar til at flere kvinner og leger får opp øynene for risikofaktorene og symptomene.

#### Gi info til unge kvinner også

Siste års undersøkelse viser at kvinnene totalt sett er mer bekymret for kreft enn hjerte- og karsykdommer. Unge jenter fra Oslo er de som er minst bekymret for hjerte- og karsykdommer, mens kvinner i Midt-Norge er over dobbelt så engstelige for samme sykdommer.

LHL mener det må gjøres langt mer for å fange opp alle kvinner som har forhøyet risiko for hjerte- og karsykdom, uavhengig av alder. Jo yngre kvinnene er når de får nødvendig informasjon, desto større er muligheten til å forebygge sykdom.

#### 4 gode hjertetips fra GoRed: La deg sjekke regelmessig

Sjekk dine risikofaktorer når du er hos legen eller ta en årlig kontroll. Høyt blodtrykk og høyt kolesterol kan skade blodårer og hjerte. Uten å få blodtrykket og kolesterolet ditt målt hos legen din, vet du ikke om verdiene dine er for høye.

#### Opp av sofaen

Dans, jogg, svøm, gå på ski eller på tur. Vær aktiv minst 30 minutter hver dag. En skritteller kan være en enkel motivator. LHL anbefaler 10 000 skritt om dagen.

#### Stump røyken

Å stumpe røyken er det viktigste



Stiftelsens styre består av Janne P. Bjørklund og Ståle Lindbo fra LHL og ekstern styrerepresentant kardiolog og forsker Anne Grete Semb.

en røyker gjør for å bedre helsen. Fem år etter du har sluttet å røyke, er risikoen for hjerte- og karsykdommer like lav som hos en ikke-røyker.

#### Spis hjertevennlig

Forskningsresultater verden over viser at å spise mer bær, frukt og grønnsaker, er noe av det viktigste du kan gjøre for å holde deg sunn og frisk. Tre grønnsaker og to frukter om dagen er målet. I tillegg bør du spise grove kornsorter, fisk og magert kjøtt.

#### Ikke gå til lege uten en rød kjole pin.

Med GoRed kampanjen 2010 vil LHL at kvinner skal ha på seg en rød kjole-pin neste gang de skal til fastlegen. Da gir kvinnene et signal om at de ønsker at legen sjekker om de kan ha hjerte- og karsykdommer eller tilhører en risikogruppe for slike sykdom-

mer. Den røde kjolen viser altså at kvinnene tar ansvar for eget hjerte!

Mer informasjon: [www.go-red.no](http://www.go-red.no)



<b>Holmestrand kommune</b> www.holmestrand.kommune.no	<b>Stavanger kommune</b> Vei, Park og Idrett www.stavanger.kommune.no	<b>Ski kommune</b> www.ski.kommune.no	<b>Kvalsund kommune</b> www.kvalsund.kommune.no	<b>Hamar kommune</b> www.hamar.kommune.no	<b>Karmøy kommune</b> Skole- og Kulturetaten www.karmoy.kommune.no	<b>Grimstad kommune</b> Teknisk Etat www.grimstad.kommune.no	<b>Drangedal kommune</b> www.drangedal.kommune.no
<b>Etne kommune</b> www.etne.kommune.no	<b>Larvik kommune</b> www.larvik.kommune.no	<b>Volda kommune</b> www.volda.kommune.no	<b>Ringsaker kommune</b> www.ringsaker.kommune.no	<b>Drammen kommune</b> Omsorgstiltakene www.drammen.kommune.no	<b>Kristiansund kommune</b> www.kristiansund.kommune.no	<b>Sandefjord kommune</b> www.sandefjord.kommune.no	<b>Sørfold kommune</b> www.sorfold.kommune.no
<b>Finnøy kommune</b> www.finnoy.kommune.no	<b>Sør-Varanger kommune</b> Kultur og Oppvekst www.sor-varanger.kommune.no	<b>Ulvik Herad</b> www.ulvik.kommune.no	<b>Øvre Eiker kommune</b> www.ovre-eiker.kommune.no	<b>Sauherad kommune</b> Skolekontoret www.sauherad.kommune.no	<b>Rindal kommune</b> www.rindal.kommune.no	<b>Herøy kommune</b> www.heroy-no.kommune.no	<b>Sola kommune</b> www.sola.kommune.no
<b>Flora kommune</b> www.flora.kommune.no	<b>Balsfjord kommune</b> www.balsfjord.kommune.no	<b>Stange kommune</b> www.stange.kommune.no	<b>Ål kommune</b> www.aal.kommune.no	<b>Eidsberg kommune</b> www.eidsberg.kommune.no	<b>Lebesby kommune</b> www.lebesby.kommune.no	<b>Meråker kommune</b> Sektor for skole, oppvekst og kultur www.meraker.kommune.no	<b>Vestre Toten kommune</b> www.vestre-toten.kommune.no
<b>Utsira kommune</b> - Siratun sykestue www.utsira.kommune.no	<b>Vågsøy kommune</b> www.vagsoy.kommune.no	<b>Førde kommune</b> www.forde.kommune.no	<b>Sortland kommune</b> www.sortland.kommune.no	<b>Steinkjer kommune</b> www.steinkjer.kommune.no	<b>Mosvik kommune</b> Formannskontoret www.mosvik.kommune.no	<b>Høylandet kommune</b> www.hoylandet.kommune.no	<b>Vaksdal kommune</b> www.vaksdal.kommune.no
<b>Nore og Uvdal kommune</b> sentraladministrasjonen www.nore-og-uvdal.kommune.no	<b>Sykkylven kommune</b> www.sykkylven.kommune.no	<b>Flå kommune</b> www.flaa.kommune.no	<b>Lenvik kommune</b> www.lenvik.kommune.no	<b>Gratangen kommune</b> www.gratangen.kommune.no	<b>Surnadal kommune</b> www.surnadal.kommune.no	<b>Hvaler kommune</b> www.hvaler.kommune.no	<b>Steigen kommune</b> www.steigen.kommune.no

<b>Spar Bremanger M. Håvardstun</b> 6727 BREMANGER Tlf. 57 79 13 08	<b>Sund Fiskerimuseum AS</b> Sund 8384 SUNDILOFOTEN Tlf. 76 09 36 29	<b>Røros Aut. Trafikkskole</b> Gymbygget BM Mullersv 10 7374 RØROS Tlf. 72 41 12 64	<b>Advokat Jon Reidar Aae</b> Orkedalsv 53 7300 ORKANGER Tlf. 72 48 79 90	<b>Kvaleberg Industri AS</b> Midtgårdv 2 4033 STÅVANGER Tlf. 954 00 300	<b>Vandsvik Mek Verksted</b> Vang, 7629 YTTERØY Tlf. 74 08 98 87	<b>Vegårshei Sparebank</b> 4973 VEGÅRSHEI Tlf. 37 17 00 60	<b>Østfold Olje Ragnar Larsen &amp; Sønner AS</b> 1628 ENGALSVIK Tlf. 69 33 91 80	
<b>Element og Spesialtransport AS</b> Industriv 1 3300 HOKKSUND Tlf. 32 75 08 08	<b>RevisjonsCompaniet</b> Fritjof Nansensg 8 1501 MOSS Tlf. 69 20 94 50	<b>Juel Johansen Bilruter ANS</b> Rådalsv. 16 1663 ROLVSØY Tlf. 69 33 51 39	<b>Eiker Tannhelsesenter Bjørn Ole Westby</b> Arbeiderg. 28 3050 MJØNDALEN Tlf. 32 87 71 35	<b>Norsk Oljelaboratorium AS</b> Strandgata 3 7900 RØRVIK Tlf. 74 39 37 90	<b>Color Line SuperSpeed</b> 4662 KRISTIANSANDS Tlf. 38 07 88 00	<b>Domus Mega Førde</b> Langebruv. 22 6801 FØRDE Tlf. 57 83 07 40	<b>Falck</b> Tlf. 02 222 <b>OPPLAND</b> <b>Ringebu</b> Tlf. 61 28 02 54 <b>SØR-TRØNDELAG</b> <b>Melandsjø</b> Tlf. 72 44 49 30	
<b>Elveg 5 SARPSBORG</b> Tlf. 69 15 51 33	<b>Vest-Agder fylkeskommune</b> Todenskjoldsg 65 4614 KRISTIANSANDS Tlf. 38 07 45 00	<b>H. Lunde Autoverksted</b> 2266 ARNEBERG Tlf. 62 95 32 83	<b>Høyanger Bil A/S</b> Einar Ramslis g 29 5900 HØYANGER Tlf. 57 71 32 77	<b>Agder Sentralvaskeri A/S</b> Industriv. 9 4900 TVEDESTRAND Tlf. 37 19 69 60	<b>Sannæs Transport A.S.</b> Kløftav. 1454 FAGERSTRAND Tlf. 66 91 82 16	<b>Haugesund Sparebank</b> avd. Bømlo 5443 BØMLO Tlf. 03 240		
<b>Huseiernes Landsforbund Oslo og Akershus</b> Fred Olsens g 5 0152 OSLO Tlf. 22 41 31 00	<b>Vulkan Skandinavia AS</b> 4601 MOLDE Tlf. 71 24 59 90	<b>Trygg Trafikk Østfold</b> Værftsg. 7, 1511 MOSS Tlf. 815 22 000	<b>ProsjektPartner Bodø AS</b> Terminalveien 10 8006 BODØ Tlf. 75 55 13 00	<b>Aaserud Møbler A/S</b> Røllighetsv 9 1738 BØRGENHAUGEN Tlf. 69 16 66 60	<b>Finnås Kraftlag</b> 5430 BREMNES Tlf. 53 42 89 00	<b>Stjørdal Taxi A/S</b> Innhærreds. 63 B 7500 STJØRDAL Tlf. 74 83 75 00	<b>Skien Trafikkskole Ulefoss AS</b> 3745 ULEFOSS Tlf. 35 94 55 65	
<b>Hepso Maskinstasjon</b> 7228 KVAL Tlf. 72 85 22 08	<b>Storbilskolen Fredrikstad</b> Brog 17 1608 FREDRIKSTAD Tlf. 69 31 03 53	<b>Solberg Regnskap- og Bedriftstjenester</b> Sjukehusv 1, 5416 STORD Tlf. 53 41 18 33	<b>BDF Beiersdorf AS</b> Tevlingsv 23, 1081 OSLO Tlf. 22 90 79 50	<b>ELEMENTMONTASJE AS</b> Industriv 1 3300 HOKKSUND Tlf. 32 75 08 08	<b>Orkdal Trafikkskole</b> Franslykkja 7 7300 ORKANGER Tlf. 72 48 73 25	<b>Team Aut Trafikkskole ANS</b> Måløy Stormarked 6718 DEKNEPOLLEN Tlf. 57 85 10 35	<b>Transportbedriftenes Landsforening avd Trøndelag</b> 7001 TRONDHEIM Tlf. 73 88 39 20	
<b>ØYTEX</b> - Praktiske løsninger for funksjonshemmede 6917 BATALDEN Tlf. 57 74 55 20	<b>Vågen Trafikkskole</b> Vågsgerdsv 6 4306 SANDNES Tlf. 51 66 00 27	<b>Arendal Dyreklinikk</b> Sentralg 12 4836 ARENDAL Tlf. 37 02 48 05	<b>Klæbu Sparebank</b> 7541 KLÆBU Tlf. 72 83 00 00	<b>Autover Bilglass AS</b> Apenes g 16 1607 FREDRIKSTAD Tlf. 69 31 88 70	<b>Orkdal Trafikkskole</b> Franslykkja 7 7300 ORKANGER Tlf. 72 48 73 25	<b>Taxi Magnar Bjerkreim</b> 4387 BJERKREIM Tlf. 51 45 01 56		
<b>Hangerød &amp; Nilsen AS</b> 3701 SKIEN Tlf. 35 50 33 50	<b>Tannlege Tor Frost Nielsen</b> Strandg. 19 5013 BERGEN Tlf. 55 32 67 24	<b>Jahr Bilservice</b> Jarv, 3340 ÅMOT Tlf. 32 78 56 08	<b>NOR-TRAPP</b> Bedriftsv. 8 1890 RAKKESTAD Tlf. 69 22 70 10	<b>forebygging.no</b> Kunnskapsbase og interaktiv arena for forebyggende og helsefremmede arbeid. Nett-tjenesten utvikles gjennom et bredt samarbeid mellom fagmiljøer i Norge. Forebygging.no inneholder mer enn 10.000 fagemner med særlig fokus på rusforebyggende arbeid.			<b>Nyheter 2008 ØYTEX</b> Øytex presenterer en helt ny kolleksjon kroppstilpassede, funksjonelle kjøreposer med attraktivt snitt og detaljering. <b>AktivSit</b> og <b>KomfortSit</b> er klimabeskyttende plagg for den kvalitetsbevisste og aktive rullestolbruker. <b>Sit-serien for aktive brukere</b> <b>ØYTEX AS 6917 Batalden</b> Telefon 57 74 55 20 Telefaks 57 74 54 77 post@oytex.no • www.oytex.no	
<b>Sæterdals Frisørsalong</b> Skriver 16 1920 SØRUMSAND Tlf. 63 82 76 76	<b>ANONYM STØTTE</b>	<b>Hedmark Transportarbeiderforening</b> Folkets Hus, 2326 HAMAR Tlf. 62 54 09 79						
<b>Forlaget Last og Buss A/S</b> Waldemar Thranesg 98 B 0175 OSLO Tlf. 23 23 47 50	<b>Redningssselskapet Småbåtregisteret</b> Tlf. 815 44 055	<b>Stiftelsen Blå Kors Fredrikstad</b> <i>består av:</i> - Fredrikstad attføringssenter - avd. - APS - Jobbkonsulentene (AB/IO) - Attføringstiltaket M/S Ny-Vigra APS - BlåKors Hauga - Krise- og incesstenteret i Fredrikstad - Kulassenteret - Ilaveien Bosenter - Barnas Stasjon - Varmestua i Fredrikstad - Seiersborg videregående skole AS Fellesadm. Pb. 585, 1612 FREDRIKSTAD - Tlf. 69 30 18 40		<b>VIKING Redningstjeneste</b> DIN TRYGGHET PÅ VEIEN <b>VIKING</b> www.vikingredning.no <b>AUST-AGDER</b> Arendal.....Tlf. 37 06 02 00 Lister.....Tlf. 38 35 49 00 <b>SØR-TRØNDELAG</b> Røros.....Tlf. 951 46 246 <b>VEST-AGDER</b> Sirdal.....Tlf. 38 37 18 21				

# Stiftelsen Sofienlunds landslotteri

**DU KAN VINNE FØRSTEGEVINSTEN PÅ KR. 500 000, ELLER EN AV TOTALT 200 674 PREMIER TIL EN SAMLET VERDI PÅ OVER 9 MILLIONER KRONER!**



## PREMIEPLAN

**Totalt: 1.000.000 lodd med 200.674 premier  
til en samlet verdi av kr. 9 188 500**

### Spill 1

1 pengepremie à kr. 500.000,-  
20 pengepremier à kr. 5.000,-  
500 termossett à kr. 700,-  
650 oljelamper à kr. 590,-  
2500 førstehjelpspakker/turpakker  
à kr. 400,-  
30 000 pennesett à kr. 60,-  
167 000 nytt lodd/kulepenn  
Gave til Solfondet à kr. 30,-

### 3 like gir gevinst.

F.eks. skraper du frem 3 x «500 000» har du vunnet fem hundre tusen kroner. Skraper du frem 3 x «Termos-sett» har du vunnet en kjekk termos o.s.v.

### Spill 2

3 Vingreiser à kr. 15.000,-  
Skrap frem 3 x «Reise» og du har vunnet en reise til en verdi av kr. 15.000,-.

### Spill 3

Ekstrasjansen: Skrap frem en bokstav. Har du lodd med bokstaver som til sammen danner ordet Penger, sender du inn loddene, og du er med i trekningen av kr. 10 000,-

Trekningen foretas 10. august 2010 av Lotteritilsynet.

Vinneren offentliggjøres i norske trekningslister 18. august på <http://norsk.lysningsblad.no>. Kun innsendte lodd er med i trekningen.

Lotteritillatelse er gitt av Lotteri- og stiftelsestilsynet for perioden 01.08.2009 – 31.07.2010. Alle vinnere tilskrives.

### SPILLEREGLER

1. Lodd med premie sendes til lotteriets adresse. Lodd med premie over kr. 500,- bør sendes rekommandert. Husk å ta kopi.

2. Lodd som er forandret, ødelagt, stjålet eller hvor feltet «MÅ IKKE SKRAPES» er fjernet eller forsøkt fjernet, kan bli erklært ugyldig.

Eventuell erstatning for ugyldig lodd er begrenset til verdien av loddsettelen.

Lotteriet påtar seg intet ansvar for bortkomne lodd.

Premier som ikke er avhentet innen 31.10.2010 tilfaller lotteriets formål.

Inntektene av lotteriet går til Stiftelsen Sofienlunds arbeid for ulykkesskadde og kronisk syke.

Lotteriets adresse:  
Stiftelsen Sofienlunds landslotteri.  
Postboks 43,  
1431 Ås.

Tlf. 64 97 46 40  
Faks 64 97 46 01  
e-post:  
[kundeservice@sofienlund.no](mailto:kundeservice@sofienlund.no)

Les mer om stiftelsen på  
[www.sofienlund.no](http://www.sofienlund.no)