



Lokalt nytt

Januar
2013

INFORMASJON FRA LNT, OSLO OG AKERSHUS FYLKESLAG

Årsmøte 2013

Vi innkaller med dette medlemmer i
LNT Oslo og Akershus fylkeslag,
til Årsmøte 2013
Tid: Tirsdag 26. februar 2013 kl 18.00
Sted: Rica Helsefyr Hotel,
Strømsveien 108, 0663 Oslo



Etter Årsmøtet inviteres de fremmøtte til middag samme sted.

Dagsorden:

1. Åpning av årsmøtet med godkjenning av innkalling og dagsorden
2. Valg av møteleder og referent, samt 2 protokollunderskrivere
3. Årsberetning(er)
 - 3a. Årsberetning for Fylkesstyret
 - 3b. Årsberetning for Besøks-tjenesten
4. Revidert regnskap og revisjonsrapport
5. Innkomne forslag
6. Handlingsplan for perioden
7. Budsjett
8. Valg av:
 - Fylkeslagsstyre
 - Valgkomitee
 - 2 revisorer
9. Avslutning av Årsmøtet

Forslag til Årsmøtet kan fremmes av alle medlemmer, og må sendes skriftlig til Fylkeslagets styre. Forslag sendes pr. e-post: lnt.oslo.akershus@gmail.com eller pr. post til LNT Oslo og Akershus, Postboks 6732 Etterstad, 0609 Oslo innen 14 dager før Årsmøtet avholdes.

Etter Årsmøtet inviteres alle fremmøtte til middag på Rica Helsefyr Hotel, og vi ber deg bekrefte pr. e-post: lnt.oslo.akershus@gmail.com eller send en SMS til 974 01 008 (Eirik Næss) om du ønsker å delta på middagen. *Frist for påmelding til middag er fredag 15. februar kl 12.*

Effekter av et kostholdsprogram for nyretransplanterte

Vi har funnet en forskningsartikkel fra tidsskriftet *Nephrology Dialysis Transplantation* fra 2007* som omhandler ernæring for nyretransplanterte. Det er et tema som interesserer mange som lever med transplantat. Vi tok kontakt med to kliniske ernæringsfysiologer på Rikshospitalet – Gry Irene Skodje og Ieva Toleikyte. De sa seg villig til å svare på spørsmål om artikkelen.



Tittel på studien er: «Role of dietary intervention on metabolic abnormalities and nutritional status after renal transplantation.» Hva blir det oversatt til norsk?

- Betydningen av ernæringsintervensjon på metabolske forstyrrelser og ernæringsstatus etter nyretransplantasjon.

Hva var bakgrunnen for studien?

- Man har i mange år sett at nyretransplanterte har økt forekomst av overvekt, forstyrrelser i fettmetabolismen, høyt blodtrykk og diabetes, det som vi til sammen kaller metabolsk syndrom. Dette er risikofaktorer for hjerte- og karsykdom. I de senere årene har man sett at disse risikofaktorene også har sammenheng med utvikling av kronisk nefropati i det nye organet – den viktigste årsaken til svikt i den transplanterte nyrens funksjon. Dette gjør det enda viktigere for nyretransplan-

terte å motvirke slike risikofaktorer. Det forskerne også visste fra før, var at det første året etter transplantasjon er avgjørende i forhold til å forebygge metabolsk syndrom og svikt i det transplanterte nyrens funksjon.

Hva var det disse forskerne ønsket å finne svar på?

- Det er kjent fra mange andre studier at endringer i livsstil, som for eksempel sunt kosthold, har positiv effekt på kroppsvekt, fettverdier i blodet, blodtrykk og diabetes. Derfor ønsket forskerne i denne studien å undersøke om et 12 måneders ernæringsprogram kunne vise effekt på slike metabolske faktorer hos nyretransplanterte det første året etter transplantasjon.

Kostholdet i undersøkelsen var satt sammen etter de nasjonale anbefalingene med restriksjon på salt og lett reduksjon på proteininntak. Ernæringsprogrammet inkluderte også økning i lett fysisk aktivitet.

Hva fant de ut?

- De så at effekten av ernæringsprogrammet var redusert fettmasse og derfor redusert vekt. Likevel opprettholdt de muskelmasse og

forbedret sin ernæringsstatus. Samtidig observerte de reduksjon i kolesterol og blodsukker. I sin diskusjon mener de at tidlig henvisning til klinisk ernæringsfysiolog og gjentatte konsultasjoner sørget for bedre etterlevelse av ernæringsprogrammet og bedre resultater. De konkluderte slik: Etter nyretransplantasjon kan helseeffekten av god metabolsk balanse (reduisert kroppsfett, vekttap, redusert kolesterol og forbedret blodsukker) oppnås ved ernæringsintervensjon.

Basert på resultatene i denne studien, hvilke råd vil du gi til de som nettopp har blitt nyretransplantert og til de som har levd en stund med transplantat?

-Til de nytransplanterte vil vi anbefale å bruke tiden godt det første året til å etablere gode kostholds- og livsstilsvaner. Det er så mye enklere å forebygge enn å behandle. Til de som har vært transplanterte en stund anbefaler vi å gjøre opp en status for hvordan helsesituasjonen er, gjerne sammen med lege og eventuelt klinisk ernæringsfysiolog i forbindelse med kontroll. Det er stor helsegevinst av å forbedre kosthold og fysisk aktivitet uansett hvor langt man har kommet etter transplantasjon.

Hvis noen ønsker å bedre kostholdet sitt, hva er det mest hensiktsmessig å starte med?

- Kosthold har store individuelle variasjoner. Derfor er det vanskelig å gi ett generelt råd om hva det er larest å starte med fordi det vil være forskjellig fra person til person. Ved individuell veiledning må vi alltid ta utgangspunkt i personens aktuelle kosthold. For en nyretransplantert som ønsker å gjøre endringer i kostholdet sitt anbefaler jeg å gjøre seg kjent med Helsedirek-

toratets anbefalinger for et sunt kosthold. Dette kostholdet er det vi kaller hjertevennlig, det vil si at det er med på å forebygge overvekt, økte blodfettverdier, høyt blodtrykk og diabetes. Videre vil jeg anbefalt personen å se på hvordan eget kosthold passer med de nasjonale anbefalingene og gjøre endringer ut ifra det. Et hjerte- og nyrevennlig hverdagskosthold etter nyretransplantasjon betyr rikelig inntak av grønnsaker, frukt og grove kornprodukter. Det betyr også at kjøtt og meieriprodukter er magre, men helst fet fisk, og at man velger plantebaserte fettkilder og ikke hardt animalsk fett. Regelmessige måltider og god variasjon i matvarevalg kjennetegner også et slikt kosthold.

Og til slutt, hvis noen føler at de trenger litt mer informasjon og hjelp for å komme i gang - er det noen steder de kan henvende seg?

-Lærings- og mestringssenteret på Rikshospitalet har opplæringskurs som inkluderer kosthold etter nyretransplantasjon. Disse arrangeres 4-6 ganger i året. Det er en god start. Dersom man ønsker eller har behov for individuell veiledning kan man bli henvist til klinisk ernæringsfysiolog på sitt lokalsykehus eller på Rikshospitalet hvor man er til regelmessig kontroll. Det er viktig å formidle at man må bruke trygge informasjonskanaler når man søker råd om kosthold som transplantert. Det er mange aktører som er aktive med kostholdsveiledning, og det er i disse dager mange populære spesialdietter. Her må transplanterte utvise forsiktighet. Pålitelige kilder til kosthold er blant annet Helsedirektoratet og Mattilsynet. LNT har brosjyremateriell under utarbeiding av fagpersonell, men disse er ikke ferdige enda.

Tusen takk for intervjuet!

Nasjonal enhet for pasientsikkerhet har laget en brosjyre med enkle råd om hva pasienter selv kan bidra med i møte med helsetjenesten.

Den norske helsetjenesten er blant de beste i verden. Likevel skjer det feil. Pasientsikkerhet handler om at pasienter ikke skal utsettes for skade når de er i kontakt med helsevesenet. Dette er helsevesenets ansvar. Men pasienter kan også selv bidra til egen sikkerhet. Ved å være en aktiv pasient kan du i samarbeid med pårørende og helsepersonell bidra til å forhindre uønskede hendelser.

Her presenteres ti initiativer som du som pasienten kan ta i møte med helsetjenesten:

1. Informer om deg selv

- Om medisiner du tar
- Om alternativ behandling
- Om annet du gjør for å bedre din egen helse

2. Spør til du forstår

- Når du er bekymret eller lurer på noe
- Hvis du er usikker på om du har forstått helsepersonellet
- Noter informasjon du får og spørsmål du vil stille

3. Sjekk at du er deg

- Vær sikker på at behandlingen er tiltenkt deg
- Pass på at identiteten din blir sjekket ved prøver og undersøkelser

4. Sjekk medisinen

- Er den din?

- Hvorfor skal du ta den?
- Hvordan virker den?
- Er det rett dose?

5. Pårørende kan hjelpe deg

- Med å huske detaljer
- Med å tale din sak når du selv ikke har krefter

6. Få kunnskap om hva som feiler deg

- Lær om diagnosen
- Spør om undersøkelser og behandlinger
- Be legen tegne med spritpenn på deg hvis du skal opereres

7. Si fra om smerter eller plager

- Gjenta det om nødvendig
- Be eventuelt om å få det nedtegnet i rapport/journal

8. Hva skjer etter sykehusoppholdet?

- Hvilke smerter og plager kan oppstå?
- Skal du gjøre noe med kostholdet?
- Hvor aktiv kan du være?

9. Ved akutt behov for helsehjelp:

- Hvem skal du kontakte?
- Hva vil de trenge av informasjon?

10. Still spørsmål om kvalitet!

- Hvem er ansvarlig for deg?
- Hvilken erfaring har de med din sykdom?
- Spør hvem som skal operere deg og skriv det ned

Kilde: Nasjonalt kunnskapssenter for helsetjenesten.

Brosjyren finner du ved å søke på internett. Bruk søkeordene "10 råd til deg som pasient".

Forskningen bak årets nobelpris i økonomi kan ha bidratt til å redde livet til flere transplantasjonspasienter.

Livreddende økonomipris

NOBELPRIS

ROAR ØSTGÅRDSGJELTEN

Amerikanerne Alvin E. Roth (60) og Lloyd S. Shapley (89) deler økonomiprisen på 8 millioner svenske kroner.

– Hvordan skal prisen feires? spurte en TV-reporter i Stockholm den søndrukne prisvinneren Alvin E. Roth på den andre siden av Atlanteren.

– Det er for tidlig å si. Først må jeg få en kopp kaffe, svarte økonomiprofessoren ved Harvard-universitetet.

Det var kona som vekket ham og fortalte om telefonen fra Stockholm.

Roth og Shapley, som er økonom, matematiker og professor emeritus ved Universitetet i California, får økonomiprisen for forskningen om hvordan ulike aktører kobles sammen mest mulig effektivt i ulike markeder og forskjellige sammenhenger.

– Mange av de viktigste avgjørelsene i vårt liv handler om det, fortalte Roth på telefon under pressekonferansen da det svenske Kungliga Vetenskapsakademien kunnngjorde prisen.

Roth brukte resultatene av den teoretiske forskningen til Lloyd S. Shapley.

«Økonomisk ingeniørkunst» – Roth og hans kolleger ville bli. finne ut hvordan man mest mulig effektivt kan finne frem til donorer av menneskelig organ til transplantasjoner. Det er én av de praktiske an-



Alvin E. Roth (øverst), professor i Economics and Business Administration ved Harvard-universitetet og Lloyd S. Shapley, økonom og matematiker, pensjonert professor ved University of California, deler årets nobelpris i økonomi.

vendelsene av forskningsinnsatsen til årets nobelprisvinner.

– Forskningen deres er et utmerket eksempel på økonomisk ingeniørkunst, fremholder Vetenskapsakademien i sin begrunnelse for pristildelingen.

– Det er kombinasjonen av Shapleys grunnleggende teori med Roths empiriske studier, eksperimenter og praktiske reformarbeid, som har skapt et nytt blomstrende forskningsfelt og bedret mange markeds funksjon, heter det.

Kooperativ spillteori
Shapley brukte såkalt koopera-

Fakta



Nobels økonomipris

► Sveriges Riksbanks pris i økonomisk vitenskap til Alfred Nobels minne ble opprettet i forbindelse med Riksbankens 300-årsjubileum i 1968.

► Den Kungl. Vetenskapsakademien, som utdeler alle de svenske nobelprisene, utdeler også økonomiprisen.

► Prisbeløpet (8 millioner svenske kroner i 2012) er like stort som de andre nobelprisene, men betales av Riksbanken.

► Tre nordmenn har fått økonomiprisen – Ragnar Frich (1969), Trygve Haavelmo (1989) og Finn E. Kyjland (2004).

tiv spillteori da han kartla en mest mulig effektiv og stabil kobling mellom ulike aktører. Roth studier viste hvordan Shapleys teoretiske forskning kunne fungere i en rekke markeder og gi fremgangsrrike resultater. Blant annet hvordan man best kan koble nyutdannede leger med sykehus, skolebarn med skoler og altså organdonorer med pasienter. roar.ostgardsgjellen@aftenposten.no

Lloyd Shapleys grunnleggende teori og Alvin E. Roths empiriske undersøkelser, eksperimenter og praktisk design har resultert i et blomstrende felt av forskning og forbedret ytelsen i mange markeder. Årets pris ble tildelt for fremragende eksempler på økonomisk ingeniørkunst. Den belønner disse forskerne som har tatt oss med på en reise fra abstrakt teori om stabile bevilgninger til praktisk utforming av marked-saktorene.

Det økonomiske spørsmålet som ble stilt var: Hvordan matche ulike agenter så effektivt som mulig? For eksempel; Hvordan matche ulike elever til ulike skoler, og givere av menneskelige organer med pasienter som trenger transplantasjon. Hvordan kan en slik matching oppnås så effektivt som mulig? Hvilke muligheter er gunstige for hvilke grupper?

Shapley brukte et såkalt kooperativ spillteori for å studere og sammenligne ulike matchende metoder. Han og hans kolleger brukte spesielt Gale-Shapley algoritmen – som alltid skal sikre en stabil matching. Denne metoden skal også begrense aktørenes muligheter til å manipulere match-

ingprosessen. Shapley kunne med denne algoritmen bevise hvordan den spesifikke utformingen av en metode systematisk kan tjene den ene eller den andre siden av markedet.

Roths studier viste hvordan Shapleys teoretiske forskning kunne fungere i en rekke markeder og gi fremgangsrrike resultater. Blant annet hvordan man best kan koble nyutdannede leger med sykehus, studenter med skoler og organdonorer med pasienter.

Nobelpris i økonomi

STABILE BEVILGNINGER – FRA TEORI TIL PRAKSIS

Prisen for 2012 ble tildelt to amerikanske forskere som har jobbet uavhengig av hverandre. Kombinasjonen av



Nyre-Amund

Jeg gleder meg til bursdagen min, den første. Jeg er over seksti og skal feire bursdag for første gang. Ikke den vanlige, men dagen da livet fikk en restart, transplantasjonsdagen. Hvem min salig donor er, vites ikke. Kanskje er det en dame, kanskje er det en kar som kan fire språk jeg ikke kan, kanskje har jeg litt av en muslim i magen.

Spiller ingen rolle, de religiøse, politiske og filosofiske spørsmål er det ikke min nyanskaffelse som baler med, men hun/han/den skaper forutsetningen for at jeg kan ta stilling til de store spørsmål, samt trivialiteter som hva jeg skal ha til middag i morgen og om jeg blir nødt til å ta oppvasken i dag. Uten nyren stopper Amund.

Hva ønsker jeg meg til bursdagen? Barnebarnet kan få rangle til sitt ettårsdag, min nyre var over det stadiet lenge før han/hun/den havnet i min buk; en flaske fra polet skulle nok passe bedre. Det har nyren ikke vondt av, sier noen, men medisinene belaster allerede leveren så det holder, og det kan blir fort bli en dram eller et glass for mye, for den delen. Hva kan man ellers tenkte seg? Nei, det



er ikke lett å finne på noe nyre-relatert.

Påskudd for å feire, kan man aldri få nok av. For min del feirer jeg hverken jul eller 17. mai for noen annen grunn enn samværet med andre, hvis du skjærer det helt ned til beinet. Desto større grunn til å feire operasjonsdagen. Uten våre helsearbeideres arbeidsinnsats, moderne vitenskap og medmenneskelighet fritt for liksomreligiøse dogmer hadde jeg ikke kunnet skrevet denne teksten — og frekt låne Hans Børllis avsluttende ord fra “Junikveld”, der dikteren sitter på kjøkkentrammen og fastslår: “Den er så sviende kort den stund / vi mennesker er sammen.”

Hurra for deg ... !

Nils A Raknerud

Leve et friskere liv!

Nytt nettkurs starter 4. februar

Studieforbundet FUNKIS arrangerer et nettbasert kurs kalt «Å leve et friskere liv» som kan være aktuelt for alle som har vært gjennom et sykdomsforløp eller er pårørende til en som har vært eller er syk.

Kurset er utviklet i USA, og bearbejdet for norske forhold av Enhet for mestrings og pasientundervisning ved Sykehuset Østfold. Kurset er evaluert i et 5 års forskningsprosjekt, og studien viser at de som gjennomgikk kurset fikk en bedre helse, både evaluert av legen og ved egevaluering av pasienten selv.

Kurset tar opp tema som å gjenkjenne symptomer, sette seg mål, lage handlingsplan, kosthold, fysisk aktivitet, mestrings av trøtthet, problemløsning, negative følelser, kommunikasjon, medisinerbruk, og mange andre relevante tema. Fokus er på mestrings og muligheten for å dele erfaringer med andre som er eller har vært i samme situasjon. Som metode for dialog, diskusjon og kommunikasjon med andre kursdeltakere brukes nettkonferanse. Alle deltakere får en stor kursbok og en avslappings-dvd.

Vi anbefaler kurset for alle som er opptatt av å mestre sin situasjon etter sykdom, enten du er pasient eller pårørende. Du finner mer informasjon på nettsidene til FUNKIS: www.funkis.no der kan du også lese mer om hva tidligere kursdeltakere sier om kurset.

Statens legemiddelverk
Norwegian Medicines Agency



Takrolimus settes ikke på byttelisten

Legemiddelverket har bestemt at takrolimus ikke egner seg for likeverdig bytte på apotek. Flere preparater med takrolimus er godkjente i Norge. Disse legemidlene er generisk likeverdige. Takrolimus brukes til å hindre avstøtning av transplanterte organer. Etter en grundig vurdering, i samarbeid med spesialister på transplantering, er Legemiddelverket kommet til at automatisk bytte på apotek kan

medføre uheldige konsekvenser. Det kan bli behov for ekstra kontroller, samtidig som bytte kan medføre risiko for feildoseringer.

Kravet om generisk likeverdighet er oppfylt, men kravet om medisinsk likeverdighet er ikke oppfylt. Medisinsk likeverdighet betyr blant annet det er liten risiko for at det kan oppstå behandlingsmessige problemer som følge av bytte.

Verdens nyredag 2013

Verdens nyredag markeres i mange land, og i 2013 er dagen torsdag 14. mars. Har du lyst til å bli med og markere dagen sammen med andre medlemmer i LNT?

Vi arrangerer stands på sykehusene i Oslo og Akershus på dagtid, og på ettermiddagen inviterer vi alle medlemmer i fylkeslaget til en interessant fagkveld med tema rettet spesifikt mot oss som nyresyke.

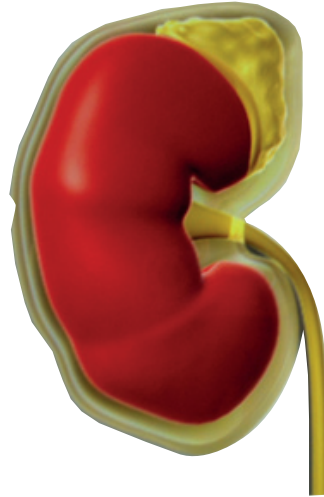
Nyresykdommer er på frammarsj og det er beregnet at opp mot 10 % av Norges befolkning vil ha tegn på kronisk nyresykdom i årene som kommer. Det er derfor viktig at nyresykdom oppdages tidlig, og helsemyndighetene jobber med forebygging og tidlig behandling.

En enkel kontroll av blodtrykk, blodprøve og urinprøve hos fastlegen vil kunne avdekke sykdom tidlig. Personer med diabetes er også en gruppe som bør undersøkes tidlig. Dette er et «budskap» vi som medlemmer i LNT kan gå ut med, som selv har erfaring med dette!

Stand:

På dagtid har vi stands på Ullevål sykehus og Rikshospitalet samt Ahus der vi deler ut informasjonsmateriell om nyresykdom og LNT, og svarer på spørsmål fra interessert helsepersonell, pasienter, pårørende og besøkende til sykehuset.

Har du lyst til å bli med? Send oss en e-post til Int.oslo.akershus@gmail.com med navn og telefon og hvilket



sykehus som passer best for deg, så tar vi kontakt med nærmere detaljer om tidspunkt og fremmøtested.

Faglig møte.

Tema 1:

Hud og hudkreft for transplanterte

Overlege Ingrid

Roscher ved avdeling for revmatologi, hud- og infeksjonssykdommer ved Oslo Universitetssykehus, Rikshospitalet, snakker om om effekten av legemidlene vi tar når det gjelder hud, faren for hudkreft hos transplanterte og utfordringene når det gjelder soling.





Tema 2:
Tannlegebe-
handling for
transplanterte

Vi har invitert
tannlege
Yngve
Haugstvedt

(www.godtanna.no) som forteller om viktigheten av tannhygiene og støt-teordingen for transplanterte ved tannbehandling.

Til begge temaene er det selvsagt

anledning til å stille spørsmål, så er det noe du lurer på når det gjelder tannbehandling og hud bør du sette av noen timer denne ettermiddagen.

Tid: 14. mars 2013 kl 17.00
Sted: Møterom på Rikshospitalet,
Sogsvannsveien 20, 0372 Oslo

Enkel servering, og påmelding til møtet er ikke nødvendig.

Du finner fler detaljer om stands og møtet på våre nettsider
www.lntoa.no



STIFTELSEN
ORGANDONASJON

Støtt opp om organdonasjon på Valentinsdagen 2013!



Torsdag 14. februar er det Valentinsdagen. Dette er dagen vi skal vise kjærighet og omtanke for andre. Vi oppfordrer alle til å si "JA" til organdonasjon og fylle ut et donorkort. Slik kan vi redde liv.

Stiftelsen Organdonasjon har også i år inngått et verdifullt samarbeid med CC Vest. I hele uke 7 (fra 9. februar t.o.m. 16. februar) blir det stand og aktiviteter på kjøpesenteret. Har du lyst å bruke litt av din tid til å stå på stand på CC Vest og informere om organdonasjon?

Nettpåmelding

Nå har det blitt enda enklere å melde seg på stand. Alle kan melde seg på

via nettet fra 1. januar. Gå inn på donordag.no og meld deg på før 30. januar 2013!

Få med venner og kjente og bli med! Kontakt Annette Halvorsen på tlf: 21 04 34 00 eller mailadr: valentinsdagen@organdonasjon.no.

For å bli donor gjør du slik:

1. -Fortell dine nærmeste at du har sagt ja.
2. -Fyll ut et donorkort (fra brosjyre på apoteket eller direkte på din smarttelefon)
3. -Putt kortet i lommeboken eller synlig på mobilen

Mer info på: www.organdonasjon.no
Bli tilhenger av Stiftelsen Organdonasjon:
<http://www.facebook.com/>



I november 2012 ble levertransplantasjon nummer 1000 gjennomført ved Rikshospitalet. Vi har kommet langt siden februar 1984. Og tirsdag 4. desember ble dette behørig feiret i glassgaten. 300 pancreas skulle også markeres. Altså: Organdekorert bløtkake til alle! Ett tusen tre hundre kakestykker! (Og kaffe.)

Godt humør er framdeles halve helse, så undertegnede konfronterte sjølsagt professor og kirurg Aksel Foss med valget av festmat: - Sukker til oss som går på immunsuppressiva, professor? Vil De ha tilbake disse levrene?! (Diabetes, diabetes ..) Foss smiler avvæpnende og forsikrer at dette bare er for å understreke hvor solide dagens transplantater er ..

Og frammøtet var upåklagelig. Foruten (egentlig ikke helt) tilfeldig forbipasserende hadde opptil flere tatt turen til Rikshospitalet ens erønd i solskinnen i anledning dagen. Rikshospitalet er faktisk et sted det går an å ha som mål for en søndagsutflukt. Det er blant annet mye vakker kunst å beskue her. Ja, glassgata er et kunstverk i seg sjøl.

Det var også salg av boka "En gave for livet - Historien om organtransplantasjon i Norge". Anbefales! Jeg fikk mitt eksemplar signert av Pål-Dag Line - kirurgen som skiftet lever på meg i november 2004. Takk!

"Et blikk inn i fremtiden" heter siste kapittel. Og framtida når det gjelder organtransplantasjon er virkelig spennende. Det er nok å minne om Shinya Yamanaka, som nettopp fikk nobelprisen i medisin 2012 for arbeidet sitt med å lage stamceller av en hvilken som helst moden kroppscelle. Altså, barnebarna våre vil kunne få en ny versjon av sitt eget defekte organ. Ingen medisiner mot avstøtning nødvendig! Og så videre. Godt nytt år!

(Og husk - enn så lenge - kake bare til helt spesielle anledninger!)

Ola Bog



Veien videre for deg som er nyretransplantert

Læring og mestring for deg som er nyretransplantert, donor eller pårørende.

Oslo Universitetssykehus, Rikshospitalet, arrangerer jevnlig læring- og mestringskurs for nyretransplanterte, donorer og pårørende. Hvis du nettopp er transplantert er dette definitivt noe for deg!

Kursene går over 5 dager med ca. 2 timer pr gang, og dekker temaer som

- Mestring – å leve best mulig – med innlegg fra en tidligere pasient
- Virkninger og bivirkninger av imundepende medisiner – med innlegg fra lege
- Generisk bytte av medisiner – med innlegg av farmasøyt
- Rettigheter og hjelpeapparat – med innlegg av sosionom

- Fysisk aktivitet – med innlegg av fysioterapeut
- Kost og ernæring – med innlegg av ernæringsfysiolog
- Informasjon om pasientorganisasjon og nettverk – innlegg fra LNT Landsforeningen for nyre pasienter og transplanterte

Kurset gir rikelig anledning til å dele erfaringer og stille spørsmål til tidligere pasient og helsepersonell. Benytt anledningen til å få svar på det du lurer på og møt andre i samme situasjon.

Foreløpige datoer for vårens kurs er:
5., 6., 7. 12. og 13. februar
2., 3., 4., 9. og 10. april
4., 5., 6., 11. og 12. juni

For mer informasjon og påmelding, kontakt Vera Dahle, LMS Lærings- og mestringscenteret ved Rikshospitalet, telefon 23 07 08 20.

Gi Grasrotandelen fra tippekortet til LNT, Oslo og Akershus fylkeslag



GRASROTANDELEN 

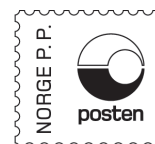
Grasrotandelen blir brukt til sosiale aktiviteter i fylkeslaget. Gi Grasrotandelen til fylkeslaget ved å sende en sms GRASROTANDELEN 985587140 til 2020.

Det koster deg ingenting å registrere dette. Informasjon: www.grasrotandelen.no.

Inntekter Grasrotandelen fra Norsk Tipping

| | 2011 | 2012 | Endring |
|-------------------------|----------------|------------------|---------------|
| Telemark | 23 945,53 | 30 229,00 | 26 % |
| Nordland | 15 072,20 | 17 316,00 | 15 % |
| Vestfold fylkeslag | 11 357,37 | 11 034,00 | -3 % |
| Rogaland | 10 296,50 | 13 466,00 | 31 % |
| Agderfylkene | 9 707,70 | 10 381,00 | 7 % |
| Sør-Trøndelag | 4 992,50 | 5 581,00 | 12 % |
| Buskerud | 3 857,41 | 7 627,00 | 98 % |
| Hedmark | 3 847,60 | 4 452,00 | 16 % |
| Nord-Trøndelag | 2 769,50 | 3 110,00 | 12 % |
| Oslo og Akershus | 1018,54 | 17 475,00 | 1616 % |
| Østfold | 880,80 | 3 521,00 | 300 % |

Avsender
LNT, Oslo og Akershus
Pb 6732 Etterstad
0609 Oslo



Slik blir du medlem i LNT - Landsforeningen for Nyrepasienter og Transplanterte

Betal direkte til LNTs kontonummer 8230.06.01398 og velkomstpakke er straks i posten. I meldingsfeltet på giro/nettbank skriver du navn og poststed.

I tillegg sender du adresse, postnummer, poststed, mobilnummer, e-post, fødselsår og type medlemskap til e-postadresse post@LNT.no eller ringer inn til LNTs sekretariat på telefonnummer 2305 4550. Type medlem-

skap: medlem nyre, medlem lever, støttemedlem nyre, støttemedlem lever, firmamedlem. Er du pasient er prisen kr 300. Støttemedlemskap kr 150. Firmamedlemskap kr 350.

Medlemskap gir deg informasjon om sosiale arrangementer i Oslo og Akershus, mer kunnskap om å mestre utfordringene med å være pasient og kanskje noen nye venner?

LNT - Landsforeningen for Nyrepasienter og Transplanterte
Oslo og Akershus fylkeslag
Postadresse: Postboks 6732 Etterstad, 0609 Oslo
Telefon: 23 05 45 50
Kontonummer: 2050.02.43458
Organisasjonsnummer: 985 587 140
E-post: lnnt.oslo.akershus@gmail.com

Hold deg oppdatert på www.LNTOA.no, søk etter LNT og LNTBU på Facebook, følg oss på Twitter LNTOA. På www.LNT.no finner du også besøkstjenesten, familiekontakter, levergruppe m.m.