

# Hjerteroom



NR. 2 • 2013



FORENINGEN VOKSNE MED  
MEDFØDT HJERTEFEIL

www.vmh.no  
www.facebook.com/vmh.no

**Besøksadresse:**  
Øvre Vollgate 11, 0158 Oslo

**Postadresse:**  
Postboks 222 Sentrum, 0103 Oslo

**Telefon:** 23 05 80 00

**E-post:** post@vmh.no

**Organisasjonsnummer:** 995 613 689

**Kontonummer:** 3000 24 64000

**Leder av Landsstyret:**

Marit Haugdahl  
marit@vmh.no, telefon 952 98 687  
Oversikt over hele Landsstyret og alle  
fem regionlag finner du på vmh.no

**I redaksjonen for Hjerteroom:**

Marit Haugdahl og  
Anne-Line Bjella-Fosshaug  
Redaksjonen ble avsluttet  
11. mars 2013.



s. 2-3

*Bli med Marianne, Vegard og Katie på rehabilitering*

## «THEY TRIED TO MAKE ME GO TO REHAB, I SAID, “YEAH, YEAH YEAH”»

Nylig var jeg en svipptur på rehabiliteringsavdelingen til Feiringklinikken. Det ga mersmak! Dette er et fantastisk tilbud til alle hjertepasienter, også voksne med medfødt hjerte-feil. Og utrolig nok er det aldeles gratis. Mange tror kanskje man må være nyoperert eller akkurat ha vært gjennom noe spesielt for å kunne delta, men slik er det ikke. Alle som på en eller annen måte møter utfordringer i hverdagen på grunn av hjerte-feilen, kan søke seg dit. Et par ganger i året har de også egne grupper for GUCHere, eller folk med medfødt hjerte-feil.

Jeg mener at langt flere voksne med medfødt hjerte-feil bør gripe sjansen som et slikt opphold gir. Det er utrolig mye god samfunnsøkonomi i å habiliterer kronisk syke. Da står de sterkere rustet til å klare både jobb og hverdagen bedre. Jeg tror tilbudet har vært alt for lite kjent blant vår

pasientgruppe. VMH ønsker å bidra til at flere får vite om hva hjerterehabilitering er og at nesten alle voksne med medfødt hjerte-feil kan ha stor nytte av det. Derfor har vi blant annet laget en reportasje om en gruppe med medfødt hjerte-feil som nylig var på et fire ukers opphold på rehabiliteringsavdelingen. Bla om og les mer! Jeg har snakket med de ansatte på avdelingen om forskjellen på oss som er født sann og de som har fått hjertesykdommer i godt voksen alder. Vi skal dessuten fortsette dialogen med rehabiliteringsavdelingen på Feiring fremover.

«Alle bør ha litt rehab innimellom», sa en av deltakerne til meg. Jeg kunne ikke vært mer enig! For når får du ellers en slik mulighet til en ny start? Til å bruke fire uker av livet på din egen helse, teste hvor mye du tåler i kontrollerte omgivelser, bygge

grunnlaget for noen nye og litt bedre vaner, komme i bedre form, få orden på eventuelle utfordring rundt NAV eller arbeidssituasjonen, rydde opp i alle tankene rundt det å skulle leve med din medfødte hjerte-feil med mer.

Hvis ikke nå, så når?  
Tenke det, mene det  
... men gjøre det?  
Kanskje ses vi på  
Feiring i september!

*Klem fra Marit*

Marit Haugdahl,  
leder i Foreningen  
voksne med  
medfødt hjerte-feil





Ballen er kastet. Nå er det opp til Marianne (t.v.), Vegard, Katie og de andre om de klarer å følge opp de gode forsettene etter å ha lagt et godt grunnlag under rehabiliteringsoppholdet ved Feiringklinikken.



Helhetlig trening med ball gir god trening for hele kroppen. Her er det ryggmuskulaturen som styrkes.

# En ny start på rehab

Rehab – jeg? Ja, hvorfor ikke? Vi ble med fem voksne med medfødt hjertefeil på trening på Feiringklinikken. - Alle bør ha litt rehab innimellom, sier en av deltakerne, Vegard Løvå.



På treningskjøkkenet praktiserer deltakerne det de lærer om et sunnere kosthold. Her dekker Siv Anita bordet mens resten av gjengen lager vegetarlunsj.



En av de tøffeste øktene er intervalltrening i oppoverbakke. Gå (eller løp) så langt du kommer på fire minutter – fire ganger. Alle går i sitt eget tempo.



På pårørededagen hadde Hans Petter besøk av sin Catrine. De pårørende fikk også testet ut treningsfasilitetene. Her i dobbeldans på tredemølla.

Mange voksne med medfødt hjertefeil har aldri testet ut hva de tåler av fysisk aktivitet, eller trent over tid med helsepersonell til stede. Et rehabiliteringsopphold på Feiringklinikken byr på begge deler. De fleste deltakerne har erhvervet hjertesykdom, og tilbys et opphold for å kunne lære seg å leve bedre med denne. Men på Feiring tar de også imot voksne med medfødt hjertefeil, og de siste årene har de

hatt egne grupper med GUCHere et par ganger per år. Det er det eneste rehabiliteringstilbudet vi vet om som henvender seg spesielt til voksne med medfødt hjertefeil. Hjerterom tok turen for å snakke med noen av GUCHerne som var «på rehab» fra 11. februar til 8. mars i år.

**- Har kommet et stykke på vei**  
Fontan-opererte Vegard Løvå (34) fra

Oslo er kjent som trenings-Vegard i medfødt hjertefeil-miljøet. I flere år testet han ulike treningsformer i Hjerterbarnet, han har skrevet boken *Med hjerte for trening* og lansert en egen nettside med samme tema. Likevel reiste han på en måneds rehabiliteringsopphold med to daglige treningsøkter og sunnhet og helse i alle måltider. – Jeg har slitt med psykiske plager i forbindelse med hjertefeilen. De

sa på Rikshospitalet at dette opplegget var bra, og de hadde rett! Jeg har ikke løst alle problemer disse ukene, men jeg har kommet et stykke på vei, sier Vegard åpenhertig. Oppholdet har vært intenst og slitsomt også utenfor treningsrommet. – Jeg har hatt fokus på endringer og å identifisere problemer og legge en plan for veien videre. På et sånt opphold får du tid til å se ordentlig på problemene, og du får hjelp og svar. Det blir klarere hva du selv må gjøre når du kommer hjem. Alle bør ha litt rehab innimellom, sier Vegard. Med det mener han at alle med medfødt hjertefeil bør ta inn over seg at de faktisk er hjertesyke. – Jeg mener ikke at de skal få flere problemer, men bli klar over hvilke utfordringer de kan møte på, og lære hvordan de kan gjøre det beste ut av det. Det handler ikke om at hjertefeilen skal styre livet ditt, men om at den *ikke* skal gjøre det. Jeg vil ha et så normalt og avslappet forhold til det som mulig, sier Vegard. Han er svært fornøyd med opp-

holdet og all den positive energien han har fått fra de ansatte.

#### - Alle er forskjellige

Katie Greet Toivonen (35) fra Drammen har hatt ni operasjoner på grunn av sin medfødte Fallot Tettrade, og er en av de mest opererte «hjerdebarna». Hun har nå gjennomført sitt andre rehabiliteringsopphold på Feiringklinikken. – Første gang tok jeg det mer som en ferie, men nå er jeg mer seriøs. Jeg har vært gjennom mye siden jeg var her sist, jeg har opplevd hvor tøft det kan være, og sett hvor mye det har slitt på den psykiske helsa. For et år siden ble jeg igjen veldig, veldig syk da jeg fikk en ny hjerteklaff via lysken. Jeg hadde så mange problemer gjennom hele fjoråret, og da jeg endelig var i stand til det, turte jeg ikke å komme meg ut på tur. Her visste jeg at jeg ville kunne trene og dra på tur i kontrollerte omgivelser. Jeg er så glad for at jeg fikk muligheten til å komme hit igjen, sier Katie som skamroser de ansatte

ved Feiringklinikken. – De er så dyktige og passer så godt på deg. Og så lar de deg trene i ditt tempo og med dine forutsetninger. Alle med medfødt hjertefeil er jo forskjellige, sier Katie.

#### - Ville trene meg opp

34 år gamle Marianne Petersen fra Åheim i Vanylven på Sunnmøre har Ebsteins anomali og ble operert for første gang i desember i fjor. – Jeg søkte meg hit fordi jeg ville trene meg opp og se hva jeg tålte. Det har jeg virkelig fått svar på, sier Marianne. Hun synes det var veldig betryggende med den grundige formtosten som ble gjort i starten av oppholdet, og gledet seg til å få resultatene fra testen som skulle gjøres ved oppholdets slutt. – Jeg trodde kanskje at jeg ville kunne være med på alt, men har fått beskjed om at det ikke er tilfelle. Men jeg merker formstigningen, og vil absolutt anbefale rehabilitering til andre, sier Marianne.

## Ønsker flere GUCH-pasienter

2. september er det igjen rehabilitering spesielt rettet mot voksne med medfødt hjertefeil på Feiringklinikken. Søknadsfrist er 1. juni!

- Vi har en forkjærlighet for de med medfødt hjertefeil, sier ansvarlig sykepleier Nina Midthun (bildet) ved Feiringklinikken. – De har andre utfordringer enn våre vanlige rehabiliteringspasienter, men er mer spennende å jobbe med, legger hun til. Derfor håper hun flest mulig av de 10 GUCH-plassene fylles opp for søknadsfristen går ut. Etter 1. juni må Feiringklinikken avse eventuelt ledige plasser til de «vanlige» rehabiliteringspasientene. Kunne du tenke deg å prøve tilbudet? Det er ingen krav til at du er nylig operert eller har vært gjennom behandling den siste tiden. At du er ung eller voksen og har en medfødt hjertefeil som påvirker deg på en eller annen måte, er i utgangspunktet det eneste kriteriet du trenger å oppfylle. Du vil bli sykemeldt under oppholdet, så det har ingen økonomiske konsekvenser for din arbeidsgiver. Søknad finner du på feiringklinikken.no, eller du kan kontakte Nina Midthun på [nina.midthun@feiringklinikken.no](mailto:nina.midthun@feiringklinikken.no) eller på telefonnummer 63 92 41 86. Søknad fylles ut av fastlege eller sykehuslege og sendes så til Feiringklinikken.

Målet for de fire ukene er blant annet å finne riktig treningsbelastning (mengde og intensitet) for den enkelte. Alle deltakere vil bli testet på tredemølle med EKG og direktemålt oksygenopptak. I tillegg blir hjerterytmen registrert i 24 timer. Det blir mye variert trening samt forelesninger og diskusjoner omkring livsstil. Klinikken har en egen attføringskonsulent som har samtaler med hver enkelt vedrørende jobbsituasjon og hvordan nettopp du fungerer i arbeidslivet, eller gir råd vedrørende studier og offentlige støtteordninger. «Å leve med hjertesykdom» er et sentralt tema under oppholdet. Her blir det egne samtalegrupper for GUCH-pasientene.

Feiringklinikken har hatt tilbud om hjerterehabilitering i over 20 år, og mer enn 3000 pasienter har deltatt. Siden i 2009 har Feiringklinikken tilbudt rehabilitering for voksne med medfødt hjertefeil i samarbeid med Rikshospitalet. Oppholdet varer i fire uker. Blant fasilitetene er svømmebasseng, gymsal, treningsrom og treningskjøkken der deltakerne kan få praktisere den kostholdsinformasjonen de får under oppholdet. Det tverrfaglige teamet består av leger, sykepleiere, fysioterapeuter, idrettspedagoger, attføringskonsulent, kostholdsveileder og ernæringsfysiolog. Tilbakemeldinger fra deltakere viser at man gjennom rehabiliteringstilbudet blir i bedre stand til å takle hverdag og arbeidsliv og at utrygghet og angst reduseres. I det fysiske aktivitetsopplegget får deltakerne prøvd ut egne grenser og blir som regel overrasket over hvor mye de faktisk kan tåle. Og det beste av alt: Rehabiliteringstilbudet dekkes i sin helhet av det offentlige – det er ingen egenandel.



Feiringklinikken eies av LHL og er både sykehus og rehabiliteringssenter.



Nina Midthun ønsker flere GUCH-pasienter.



## MEDLEMSPROFILEN: Line Skåtøy



Foto: Dag Olav Nymoen

**Alder:** 25 år  
**Bosted:** Haugesund  
**Sivil status:** Kjæreste  
**Jobber:** Deltidsstudent  
**Diagnose:** Transposisjon og VSD, med rytmeforstyrrelse etter operasjon. Kort forklart: Transposisjon betyr at hovedpulsåren og hjertepulsåren har byttet plass og VSD er hull i hjertet.  
**Verv i foreningen:** Sitter som økonomiansvarlig i region vest og har vært med i styret siden oppstart av foreningen. Er også vara for regionsrepresentanten i landsstyret.

# Engasjert student

### Hvorfor meldte du deg inn i Foreningen voksne med medfødt hjertefeil?

Har alltid vært aktivt medlem i Foreningen for hjertesyke barn (FFHB), og tenkte at det hadde vært kjekt å være med når VMH startet opp for de over 18.

### Hva ønsker du å få ut av ditt medlemskap i Foreningen voksne med medfødt hjertefeil?

Jeg ønsker å lære mye nytt og holde meg oppdatert om hvilke tilbud som finnes for personer med medfødt hjertefeil innen organisasjonen, sykehus, behandling og NAV. Samtidig ønsker jeg å være til hjelp for andre og dele erfaringer og komme med råd og tips om hva som kan være lurt.

### Hvilke saker som berører de voksne hjertebarna opptar deg mest?

Hvor vanskelig det kan være for personer med medfødt hjertefeil å bli trodd hos

instanser som ikke forstår problemene som kan ramme personer med hjertefeil. Selv om det som regel ikke går an å se at vi har hjertefeil, vil det ikke si at vi ikke har eventuelt redusert kapasitet, problemer og plager som er relatert til hjertefeilen. Mange av oss må igjennom flere operasjoner i løpet av våre liv. Og det å ikke orke eller klare forskjellige ting er ikke alltid like lett å forstå siden vi ser så oppegående ut. Jeg synes også det er viktig at VMH samarbeider med FFHB.

### Hvorfor vil du anbefale andre å bli medlem?

Det er veldig kjekt sosialt og her kan du dele og få råd og hjelp basert på andres erfaring. Om ikke dette kan gi deg svar på det du lurer på så er det garantert noen som vet hvor du skal kunne henvende deg for å få svar på det du lurer på.

### Beskriv deg selv med maks tre setninger.

Jeg er utadventd og liker å være sosial med venner.  
Sier aldri nei til å finne på noe kjekt.  
Jeg er en lojal person.

### Hva gjør du når du har fri?

Er sosial med venner. Alltid kjekt med kafebesøk, vennekvelder og lignende.

### Hva drømmer du om?

3 års drøm: Drømmer om å bli ferdig med HMS-ingeniørstudiet om ikke så altfor lenge. Få meg en god jobb, kjøpe hus og ut og reise.



# VMH på Verdenskonferansen om medfødt hjertefeil

Cape Town: Over 3500 deltakere fra store deler av verden var samlet til den sjette verdenskonferansen for barnekardiologi og barnehjertekirurgi i februar. Her ble det siste innen forskning på hjertefeil presentert.

17.–22. februar møttes 3500 kardiologer, kirurger, sykepleiere, pasientorganisasjoner og andre i Cape Town, Sør-Afrika. De skulle lære mer om blant annet kirurgi og kateterbehandling, omsorg og tverrfaglig oppfølging, livsstil og voksne med medfødte hjertefeil. Konferansen bar preg av at den ble avholdt i et land i den tredje verden, med mye fokus på revmatisk hjertesykdom og prioriteringer innen helsevesenet. Fra Norge deltok det sykepleiere og kardiologer fra flere av de største sykehusene i Norge. Foreningen for hjertesyke barn var også representert, samt meg, legestudent Kjersti, som er med i VMH.

Helt siden jeg var liten har jeg hatt en stor interesse for medfødte hjertefeil. Jeg er selv født med hjertefeil, har vært aktiv i Foreningen for hjertesyke barn og Foreningen voksne med medfødte hjertefeil lenge og studerer nå til å bli lege. Å få mulighet til å reise på en verdenskonferanse om medfødte hjertefeil var derfor midt i blinken for meg! Det faglige utbyttet var stort, og jeg lærte mye jeg kan ta med meg inn i mitt framtidige yrke som lege og også som pasient. Jeg fikk i tillegg muligheten til å oppleve et veldig spennende land og bli kjent med en ny kultur.

Til enhver tid var det opptil åtte parallellforelesninger å velge mellom, og det var en daglig utfordring å velge forelesninger innenfor temaer man fant mest aktuelt. Selv om jeg ikke fikk muligheten til å delta på alt som foregikk på konferansen, var læringsutbyttet stort. En så stor konferanse som denne er også godt egnet for å knytte kontakter med fagpersoner fra andre land. Selv fikk jeg mulighet til

å hilse på Dr. Jane Somerville for andre gang. Hun har viet sin karriere til voksne med medfødt hjertefeil, og er en pioner innen temaet. Jane var FFHBs gjest på et GUCH-seminar for noen år siden, og gjorde et uutslettelig inntrykk på alle som møtte henne. Det er alltid gøy å få hilse på slike forbilder, og spesielt gøy var det at hun kjente meg igjen fra forrige gang jeg møtte henne.

Jane Somerville er en engelsk kardiolog og professor som har fått æren for å ha «oppfunnet» feltet voksne med medfødt hjertefeil. I en tid hvor fokuset var på behandling av barn med medfødte hjertefeil, forsto Somerville som en av de første at disse barna også i voksen alder ville ha behov for ekstra og spesialisert oppfølging. Hun kalles derfor ofte «the mother of GUCH», og selv om hun i dag er pensjonert er engasjementet for barn og voksne med medfødte hjertefeil fremdeles stort. Hun var i sin tid en av grunnleggerne bak konferansen «World Congress of Pediatric Cardiology», og er fremdeles en ivrig deltager på disse konferansene.

Cape Town er en av verdens viktigste konferansebyer, men byen har så utrolig mye mer å by på. Robben Island, øya hvor Nelson Mandela satt fanget på i 18 av de 27 årene i fengsel under Apartheidstyret, ligger bare en liten båttur utenfor byen. Cape Point med Kapp det gode håp ligger bare noen timers biltur unna. Table Mountain er et kjent landemerke i Cape Town, og et besøk hit er nesten obligatorisk når man er i byen. Utsikten fra toppen av dette flate fjellet er helt fantastisk, og det er også muligheter for å se mange spesielle dyr og planter her.

Sentrum av Cape Town kan minne om en hvilken som helst europeisk storby, med høyhus, moderne biler og godt utbygd

infrastruktur. Det er vanskelig å forestille seg at man er i Afrika når man besøker denne storbyen. Man skal derimot ikke langt ut fra sentrum før man får et annet inntrykk av dette landet. I townshipene utenfor byen bor det hundretusener av mennesker under svært kummerlige forhold. Som nordmann er det vanskelig å forestille seg hvordan det går an å leve under slike forhold, og enda mer uforståelig blir det når man ser alle smilene og den positiviteten som preger mange av de som bor her. Glade barn leker og smiler, og kvinner er opptatt med daglige gjøremål som klesvask og matlaging. Guiden vår kunne imidlertid fortelle oss at under overflaten var rus, vold, HIV/aids og mange andre utfordringer et stort problem. Et besøk i en av Cape Towns towshiper er et «must» for å få et mer nyansert bilde av dagens Sør-Afrika.

Turen til Sør-Afrika var helt fantastisk. Den spesielle historien til landet og de store forskjellene som preger landet i dag gjør dette til et svært spennende land å reise til. Jeg håper jeg får mulighet til å reise på en liknende konferanse senere!

Av: Kjersti J. Postmyr



PS: Kjersti kommer tilbake med flere artikler fra selve konferansen i neste utgave av Hjertebarnet.

# Bestill sykkelklær i VMH-design!

**VMH på to hjul: Nå kan du bestille sykkeldrakt og sykkelutstyr med VMH-logo. Men fort deg med bestillingen: Muligheten er bare åpen til 7. april!**

Et av medlemmene i Foreningen voksne med medfødt hjertefeil, sykkelentusiast Rune Larsen, har tatt initiativ til dette tilbudet. Utgangs-

punktet var at han selv ønsket sykkelklær med VMH på ryggen. Så synes han at flere skulle få muligheten til å promotere foreningen og vise hvem de er når de er ute og sykler.

## Om leverandøren

Kalas er profesjonell leverandør til en rekke sykkelklubber som driver på et høyt

nivå. De leverer svært slitesterke produkter av meget høy kvalitet. Prisene er derfor ikke av de rimeligste. Man kan kjøpe hele eller deler av kolleksjonen. Det er klær og utstyr både til kvinner og menn, og det finnes et utall ulike modeller og kvaliteter å velge mellom. På nettsidene (se under) finner du også en størrelsesguide.

## Priseksempler (eks. moms)

Kortermet sykkeltrøye, hel glidelås dame/herre	479 kr
Kortermet sykkeltrøye, 25 cm glidelås dame/herre	439 kr
Sykkeljakk	Fra 879 til 1 319 kr
Vest	599 kr
Shorts	559 kr
Sykkelshorts med seler	719 kr
Langbukser	519 kr
Sykkelbukse uten seler, Active dame	479 kr
Sykkelbukse med seler, Elite Herre	799 kr
Hansker	159 kr
Skotrekk	399 kr
Hjelmlue	159 kr

## Bestill i dag!

Sykkelutstyr med VMH-design kan kun bestilles i perioden 19. mars – 7. april, og ved å gå inn på hjemmesiden for bestilling. Den finner du på [vmh.no](http://vmh.no) under saken om sykkelklær. Du kan også gå direkte til bestilling på følgende nettside:  
<http://www.originalshop.no/1/1.0.1.0/59/1/>

Brukernavn (prosjektnavn): [ffvmhf](http://vmh.no)  
Passord (prosjektpassord): [ffvmhf2013](http://vmh.no)

Alle prisene finnes via [vmh.no](http://vmh.no) eller bestillingssiden



Slik ser sykkelklærne med VMH-design ut. Klikk deg inn på [vmh.no](http://vmh.no) og følg linken i saken om sykkelklær for å se flere varianter og mer utstyr. Du kan også gå direkte til bestilling på følgende nettside:  
<http://www.originalshop.no/1/1.0.1.0/59/1/>

Brukernavn (prosjektnavn): [ffvmhf](http://vmh.no)  
Passord (prosjektpassord): [ffvmhf2013](http://vmh.no)

## - Sykling gjør meg sterkere



La deg inspirere til å ta i bruk sykkel som fremkomstmiddel og treningskamerat. Her forteller initiativtaker Rune Larsen (bildet) om hvorfor sykling er blitt så viktig for ham.

«Jeg heter Rune, er 42 år og har en alvorlig medfødt hjertefeil. Jeg har alltid vært glad i å bevege meg, men har hatt en del begrensninger. Utfordringen har derfor vært å finne en aktivitet som passer meg og min hjertefeil.

Etter å ha prøvd meg på flere ulike aktiviteter, begynte jeg å sykle. Jeg fant fort ut at dette var tingen for meg! Jeg fikk til å trene både lengre per økt og oftere enn tidligere. For meg har det vært den mest effektive treningsformen, og i tillegg minst belastende. Ikke minst er det

deilig med påfyll av energi og frisk luft i en og samme økt.

I 2011 var jeg igjennom en stor hjerteoperasjon. Årene med sykkeltraining gjorde meg helt klart mye bedre rustet både under og etter operasjonen – og både fysisk og psykisk. Dette var noe også legene på Rikshospitalet bekreftet.

Ettersom jeg alltid har vært glad i å sykle, synes jeg det nå er ekstra morsomt å kunne tilby alle i VMH et helt nytt, designet sykkelantrekk. Våren er like rundt hjørnet, og det er på tide å få ut sykkel! Benytt derfor muligheten til å få dere et nytt sykkelantrekk, samtidig som vi kan reklamere for VMH.»



## Klart for Svartisen

Første helgen i august planlegger vi som kjent årets hårete mål for alle VMHere – tur til Svartisen. I begynnelsen av mars fikk vi et hyggelig brev fra Helse- og sosialdepartementet om at vi har fått økonomisk støtte til arrangementet! Dermed kan vi tilby en langhelg i Meløy i Nordland til en pris som er så lav at de fleste forhåpentligvis har mulighet til å delta. Turen til Svartisen er lagt opp slik at man kan velge selv om man vil gå lang eller kort tur – eller bare beundre isen fra sidelinjen. I tillegg til brevvandring med erfarne breførere, der vi deles inn etter funksjonsnivå, blir det havrafting og masse sosialt samvær i en av Norges vakreste kommuner!!! Turen var opprinnelig planlagt 1.-4. august, men i skrivende stund er det uklart om lokalene der vi skal bo er ledige den helgen. Vi sender ut invitasjon med all informasjon dere trenger så snart alt er klart!



## Nye i styrene

Da Hjerterom gikk i trykken hadde fire av fem regioner avholdt sine årsmøter. Her er en oversikt over styresammensetningen i alle regionene med unntak av region midt:

### Region Øst:

Leder: Morten Hansen

Nestleder: Siri Kristiansen  
Kasserer: Torunn Brandvold  
Sekretær: Anne-Line Bjella-Fosshaug  
Styremedlemmer: Marthe-Lene Sandsæter, Ann-Tove Amundsen, Kristian Holmstad, Benedicte Isabell Meidell  
Vara: Rune Larsen

### Region Vest:

Leder: Eirin Syversen

Nestleder: Hilde Klubben Svensson  
Kasserer: Line Skåtøy  
Sekretær: Ingvill Aurora Halsnes Århus

### Region Nord:

Leder: Nina Lauveng

Nestleder: William H. Steindal  
Kasserer: Audun Sivertsen

### Region Sør:

Leder: Maja Bruu Tanum

Nestleder: Susanne K. Gulliksen  
Kasserer: Erik Frøysaa Hals  
Sekretær: Katie Greet Toivonen

På menyknappen "Regionlagene" på [vmh.no](http://vmh.no) skal du finne oppdatert informasjon om styrene i de ulike regionene.

## VI ANBEFALER: VMH-BUTIKKEN

Husk at du kan kjøpe vaskeekte VMH-produkter fra vår egen «butikk». Her selges t-skjorter, gensere, mobildeksler med mer. Overskuddet av salget går til Foreningen voksne med medfødt hjertefeil. Varene blir sendt fra Tyskland, så det tilkommer toll på kjøp over kroner 200 + frakt, derfor lønner det seg å gjøre flere bestillinger når du bestiller flere produkter! Adressen er: <http://726130.spreadshirt.no/>



## Få hjelp til å velge riktig

Dette året skal VMH og Podium samarbeide om et yrkesveiledningskurs, fem steder i Norges land, ett kurs i hver region. Podium er et ledende firma innen karriereveiledning; les mer på [www.podium.no](http://www.podium.no). På kurset blir det fokus på hver enkelt deltakers muligheter og ferdigheter og det blir bevisstgjøring rundt valg av utdanning og yrke i forhold til de utfordringer man kan ha som hjertesyk. Det første kurset går av stabelen 8.-9. juni i Oslo. Invitasjon til alle medlemmer i region øst sendes ut i disse dager. Har du ikke mottatt noe, så kontakt oss!

Vi arrangerte en «prøverunde» med dette kurset i 2012, og det er der bildet er hentet fra. Tilbakemeldingene var udelt positive, så her er det bare å glede seg. En av deltakerne, Susanne K. Gulliksen, uttalte følgende etterpå: – Jeg hadde aldri forestilt meg at kurset skulle være så bra og så detaljert. Kurset traff meg veldig direkte og godt. Jeg blei veldig positiv overrasket, og det var en utrolig flink kursholder. Jeg lærte masse om meg selv. Man kan komme langt uten lange utdannelser, det handler ikke bare om skole her i livet. Og så erfarte jeg hvor viktig det er å ha mål, jeg lærte hvordan

man kan nå dem, og fikk en fin veiledning på veien. Det kommer jeg absolutt til å bruke videre fremover! Kursene arrangeres med støtte fra Extrastiftelsen.

