



*Møt Tov &  
The Pacemakers*  
side 2

*Fighteren  
Veronica*  
side 4

*Nye muligheter  
på Feiring*  
side 6

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:** 15034036168

**Organisasjonskonsulent:**

Anne Giertsen

anne@vmh.no, telefon 97 71 49 90

**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 Hjerterom:**

Marit Haugdahl

Redaksjonen ble avsluttet 17. mars

## DEN ALLER VIKTIGSTE KØEN .....

Jeg hater å stå i kø. Det er nesten det mest meningsløse jeg gjør (men ikke det kjedeligste, for det er å vaske huset). Jeg får kort lunte, høy puls og de minst sympatiske trekkene ved meg kommer frem. Jeg går helst i butikken nær stengetid, og tar gladelig toget i stedet for bilen til jobb. Det mest irriterende, er kanskje å stå i en stillestående kassak og ergre seg over at det er en spesielt lite rasjonell og effektiv person som sitter og betjener den. Stort sett alle køene jeg står eller sitter i, er ganske så betydningsløse. Heldigvis. Og det er bare mitt problem at jeg håndterer det så dårlig.

Jeg kan ikke forestille meg hvordan det er å stå i or-

gankø.

Men jeg kjenner noen som gjør det. Et ungt menneske som har hele livet foran seg, men har fått livet satt på vent. Hele familien har livet på vent. Det blir vanskelig å planlegge mer enn én dag om gangen, og som dagene, ukene og månedene går blir det stadig vanskeligere å få tankene bort fra noe annet enn dette: Transplantasjonen.

Vil organet komme i tide?

Vil det gå bra? Hvor mange komplikasjoner vil de støte på underveis?

Jeg kjenner jeg blir stressa bare av å tenke på det.

Transplantasjonskøene i Norge vokser, blant annet fordi stadig flere barn med veldig kompliserte hjerte-feil vokser

opp – og én dag kan trenge et nytt hjerte. Mange av våre medlemmer kan få behov for et nytt hjerte en gang – og flere har allerede fått det. Derfor er organdonasjon så viktig for oss. Hvis flere sier ja til organdonasjon, blir tilgangen på organer større. Vi må bidra til at flere sier til sine nærmeste: Jeg er organ-donor.

Når du leser dette, håper jeg at familien til min unge venn har fått den telefonen de går og venter på hvert våkne minutt. At ventetiden er over. At livet kan starte på nytt.

MARIT HAUGDAHL

STYRELEDER I VOKSNE MED MEDFØDT  
HJERTEFEIL

# Tov & the pacemaker

## I HARMONI

*Tov August Kvammen Forberg fikk ikke til å spille piano på grunn av senskader etter en hjerneblødning. Da lærte han seg bare å spille trompet i stedet for.*

**DET HANDLER IKKE OM** hvordan du har det, men hvordan du tar det, heter det. Akkurat det er Tov et godt eksempel på.

Listen over utfordringer han har støtt på, er lang: 18 år gamle Tov August er født med flere hjerte-feil, har hatt en banding (hjelpeoperasjon som kan benyttes ved hjerte-feil som gir for mye blod til lungene) og er Fontan-operert (som er en serie operasjoner som utføres når det ikke er mulig å ha fire kammer i hjertet). Sin unge alder til tross har han også hatt to hjerneblødninger, med det resultat at han har noe nedsatt førlighet i venstre arm og hånd samt venstre fot. Han har innlagt pacemaker og har måttet gjennomføre en ablasjon.

– Jeg hadde ikke vært den jeg er nå uten de utfordringene jeg har hatt. Og jeg er veldig fornøyd med den jeg er nå.

Sist han opererte var i 8. klasse, det var en stor ablasjon (avbrytelse av elektrisk ledningsvei i hjertet).

– Etter det har det funka som bare det! Man blir født inn i verden med forskjellige muligheter. Ikke alle er like heldige som meg, sier Tov.

– Jeg hadde ikke vært den jeg er nå uten de utfordringene jeg har hatt. Og jeg er veldig fornøyd med den jeg er nå. Det har jo gått greit, så da kan jeg si jeg er fornøyd med hvordan det er blitt og med livet. Jeg har ingenting å klage på, og vet hvordan det kunne vært. Nå er jeg så frisk som jeg noen gang har vært og kan være. Jeg skal leve på den bølgen til det går over...

### TIL OL PÅ LILLEHAMMER

Ablasjonen ble gjennomført i juni 2011, og i dag lever han livet optimalt med skole (han er russ denne våren), trompetspilling, uorganisert idrett og friluftsliv.

I februar spilte bandet hans, Ska-punkbandet Tov & The Pacemakers, under Ungdoms-OL på Lillehammer. Bandet med de unge musikerne fra Bø i Telemark vant fylkesfinalen i UKM 2015, og under landsmønstringen i Trondheim i fjor sommer ble de plukket ut til å være med på Sjoggfest, den kulturelle delen av ungdoms-OL. Til sammen var rundt 100 musikere og artister med i kulturprogrammet som gikk parallellt med idrettskonkurransene.

– Vi måtte bare si ja! Men bandet er litt oppløst, så vi har øvd i ferier og sånn. På den første konserten var det full fart. Vi var så heldige at Morgan Sulele og Innertier skulle spille etterpå, så det var tjåka fullt, spesielt av småjenter. Da passet det fint med musikk med litt liv i – folk var i modus for den type musikk. Det ble full klaff. Vi spilte også på Hafjell. Utendørs. Det var verre. Det var 12 blå, og gitaristen sprakk opp en finger så blodet stivnet på gitaren...

Tov August Kvammen Forberg har spilt trompet over halve livet, i 10 år.

– *Hemmer den nedsatte førligheten deg når du spiller?*

– Det er minimalt. Jeg prøvde å spille piano, men det ble vanskelig. Derfor ble trompet det enkleste, for da bruker jeg den ene armen bare til støtte, forteller han.

Til tross for at han har et eget band oppkalt etter seg, og at spilleoppdraget på Lillehammer ga mersmak, har han ikke tenkt å bli musiker.



Her feirer Tov pacemaker-byttet med Grandiosa.



Tov August er mye ut på tur, og sjelden sur.



Foto: Jostein Vedvik

Tov & The Pacemakers i aksjon på Lillehammer.

– Det er en hobby, men en fin hobby. Jeg spiller også i korps, og har et annet band i tillegg, sier Tov.

Han planlegger å bli student til høsten, og vil studere fornybar energi eller geofag.

### BEVEGELSE ER BRA

– Jeg er heldig som har vokst opp i en idrettsglad familie. Jeg har fått idrettsleden inn med morsmelka. Det var aldri snakk om å slippe fordi jeg var syk. De presset på og dro meg ut, selv om jeg i starten var veldig grinete av og til. Jeg er takknemlig for det. Det er ikke bare du selv som skaper hvem du er. De rundt betyr også mye, og jeg har vært heldig med de folka, slår han fast. Tov spiller fotball, tennis, bordtennis, han jogger innimellom – selv om han synes det er veldig kjedelig – går på tur på fjellet og i skogen, og han går både langrenn og står alpint.

– Hva slags aktiviteter jeg driver med? Jeg må nesten si «alt». Frisbee er kjempemoro, og ishockey. Vi har ingen bane her, så det går ikke så hardt for seg. Det har aldri vært noe problem – alt med bevegelse er bra.

– Er du aldri redd?

– Jeg tenker jo på risiko, men kjenner kroppen min så godt. Jeg vet at hvis det går galt, er det kroppen som svikter, og da kan jeg ikke gjøre noe med det uansett. Jeg kan ikke leve et liv og bare tenke på alt som kan skje. Og det er så mange andre ting enn å hoppe i strikk man kan gjøre her i livet. Det handler bare om å ta litt hensyn, sier Tov August.

### KJENNER KROPPEN GODT

Han har alltid vært åpen om sykdommen sin både blant venner og på skolen.

– Derfor er det alltid folk rundt meg som vet hva de skal gjøre. Det er viktig for meg med åpenhet.

For tenk om det skjer noe – og bare du vet hva man skal gjøre, sier han.

Vennene til Tov vet at støt kan være litt farlig, de spør alltid på forhånd om ting er greit, og vet at de skal ringe 113 hvis det går riktig ille.

– For at de også skal ha det bra, må de vite hva de skal gjøre. En gang fikk jeg flimmet og veldig høy puls da vi var ute i nærheten av huset. Vennene mine skjønte med en gang hva de skulle gjøre. Det var veldig fint for meg å vite, sier han. På barneskolen lærte han raskt at flimneranfallet gikk over når han satte seg ned.

– I dag har jeg helt stålkontroll på når jeg må ta pause. Jeg har lært å kjenne meg selv og kroppen min, og det er viktig. Og for å lære det, må man være litt i aktivitet. Du lærer ingenting av å sitte på ræva, for å si det sånn.

Mange dramatiske hendelser til tross; denne unge mannen har ikke følt behov for hjelp til å sortere tankene rundt alt som har skjedd.

– En gang skulle jeg snakke med en psykolog, men skjønte ikke hvorfor. Andre hadde taklet det verre, kanskje. Det er lett å grave seg ned og bruke unnskyldninger, sier han, vel vitende om at han kun kan uttale seg på egne vegne.

– Tenker du er annerledes enn andre 18-åringer?

– Kanskje. Det er ikke så mange i vennegjengen som hadde giddi å hørt så mye etter på sanne ting som vi snakker om nå...

– Er du takknemlig for at du er født syk?

– Det er vanskelig å si «ja» til det. Men jeg er takknemlig for det som har hendt etter at jeg ble født. Det er mange dyktige folk her i landet. Fy fasen, de derre legene, ass. De er dyktige!



Tov som liten gutt. At man var syk, var aldri noen unnskyldning for å slippe unna familieaktivitetene.

Å leve med en genetisk hjertefeil:

# Fra knock-out til fighter spirit



## LANG QT-TID SYNDROM

Lang QT-tid syndrom er en arvelig sykdom som skyldes unormal elektrisk ledning i hjertet.

Hjerteslagene er styrt av elektriske impulser i hjertemuskelcellene, som man kan registrere ved å ta et elektrokardiogram (EKG). Man ser da et bestemt mønster som er angitt med bokstavene P, Q, R, S og T. Ved lang QT-tid syndrom er avstanden mellom Q og T i EKG lenger enn normalt.

Årsaken til lang QT-tid syndrom er en defekt i en av ionekanalene som transporterer ionene inn og ut av hjertemuskelcellene. Disse ionekanalene er bestemt av genene dine (arveanlegg).

Forlenget QT-tid medfører økt risiko for hjerterytmeforstyrrelser. Dette kan oppleves som hjertebank, og kan føre til at man blir svimmel eller besvimer. I sjeldne tilfeller kan hjerterytmeforstyrrelsene føre til hjertestans.

De aller fleste pasienter med lang QT-tid syndrom behandles med betablokkere. I alvorlige tilfeller må det vurderes om man skal operere inn en ICD (hjertestarter).

Hvis én av foreldrene har lang QT-tid syndrom, er det 50 prosent sannsynlighet for at hvert av barna arver sykdommen.

Flere faktorer kan utløse hjerterytmeforstyrrelser hos personer med lang QT-tid syndrom, som hard fysisk aktivitet, psykisk stress, svømming og kraftig lyd. Enkelte vanlig brukte medikamenter (antibiotika og antidepressiva), kraftig diaré og andre former for uttørring kan øke risikoen for hjerterytmeforstyrrelser. Svangerskap og tiden etter forløsning er en risikosituasjon hos noen.

Stort sett lever pasienter med lang QT-tid syndrom helt normale liv, og mange opplever aldri symptomer.

Kilde: Enhet for hjertegenetikk, kardiologisk avdeling, Oslo Universitetssykehus, Rikshospitalet

Frem til i februar 2010 levde Veronica W. Urdal et helt vanlig liv. Så fikk hun hjertestans.

TEKST: MARIT HAUGDAHL FOTO: JONNY SOLHEIM

– FEBRUAR ER EN SPESIELL måned for meg. I februar 2010 fikk jeg min første hjertestans.

Jeg ble funnet livløs, men vellykket gjenopplivet, og våknet uten mén etter fem dager i kunstig koma, forteller Veronica W. Urdal, som er fra Kristiansand og arbeider som tannpleier. Etter dette ble hun diagnostisert med Lang QT syndrom, og fikk implantert ICD (hjertestarter).

Fem år senere, i februar 2015, ble Veronica hjerteoperert. Dette var planlagt lenge, etter at det ble avdekket en stor lekkasje i mitralklaffen under utredningen etter hjertestansen i 2010.

– Operasjonen gikk strålende, men to uker etterpå fikk jeg hjertestans igjen. Mirakuløst nok våknet jeg igjen etter nedkjøling og kunstig koma. Deretter ble jeg som den første fra Norge sendt til Italia for sympatektomi-behandling, som er kirurgisk avskjæring eller fjerning av deler av det sympatiske nervesystemet. Deretter gikk turen til Rikshospitalet igjen for å skifte ICD, forteller Veronica videre.

## MYE PÅ HJERTET

Lang QT-syndrom er genetisk. Etter at Veronica hadde fått diagnosen, ble det avdekket at tre andre familiemedlemmer har den samme mutasjonen.

– Har den defekte mitralklaffen noe med dette å gjøre?

– Det er faktisk en egen defekt, noe sjeldne greier de kalte Barlows, en prolaps av mitralklaffen. Den ga stor lekkasje, og ingen kunne på forhånd si om den måtte erstattes av mekanisk klaff, eller om den kunne fikses med plastikk, sier Veronica. Men hjertekirurg Sigurd Birkeland på Rikshospitalet klarte å «klippe og lime» den defekte klaffen. Det ble utført en ablasjon i samme slengen, da hun også hadde atrieflimmer.



– Så jeg har mye på hjertet, kan du si, sier Veronica.

### FIGHTER SPIRIT

Nå i februar 2016, var hun igjen i stand til å se framover og glede seg over at fightene er over, i alle fall for en stund.

– Jeg er tilbake i jobb og hverdag, og prøver å opprettholde en viss mengde trening, sier 38-åringen.

En venn av henne som er fotograf, spurte om å få ta noen «fighterbilder» som et symbol på alt som har skjedd. Dette er usminkede bilder med ferske arr, som fotografen og Veronica gjerne deler med andre som inspirasjon.

– Jeg deler gjerne solskinnshistorien med andre «fightere». Få andre enn oss vet hva det koster å bli konfrontert med vår egen dødelighet, og skulle leve videre med arr på kropp og sjel. Og få er vel mer takknemlige og ydmyke for å leve i de små, gode øyeblikkene.

Det er viktig at vi heier på hverandre, sier Veronica W. Urdal.

– Hvis min historie og erfaring kan brukes til noe positivt gir det jo litt mer mening å ha gått gjennom alt.

## Teater for og med unge funksjonshemmede

Et teaterselskap i Oslo ønsker å sette opp en forestilling om, av og med unge mennesker med funksjonsnedsettelse.



Bacalao Performance Company ønsker å utvikle et teaterprosjekt med mål om å bidra til økt bevissthet, kunnskap og forståelse rundt funksjonshemmedes livssituasjon og utfordringer i dagens samfunn.

Proessen begynner med en samtale for deltakerne den første uken i april. Deretter vil en dramatiker bearbeide beretningene til en helhet som kan fortelles i en scenisk form, et manus. Utover høsten og vinteren vil forhåpentligvis forestillingen ta form, og innøves i samarbeid med regissør og koreograf, før deltakerne fremfører forestillingen for et publikum. Unge Funksjonshemmede ser etter deltakere i alderen 18-30 år, som bor i Oslo-området.

**Har du en god historie, og noe på hjertet?**

Ta kontakt på [sigrid@ungefunksjonshemmede.no](mailto:sigrid@ungefunksjonshemmede.no)

## Mats lever ut drømmen

Hjertesyke Mats Svendsen fra Trømsø er med i TV2-programmet The Stream, med en sang hvor han skildrer hvordan han opplevde å bli hjertesyk som ung.



31 år gamle Mats forteller: – Jeg har meldt meg på en konkurranse hvor alt handler om å få flest mulig mennesker til å spille av mitt bidrag flest ganger! Jeg bidrar i konkurransen med låta «Living The Dream» som skildrer hvordan jeg opplevde å bli hjertesyk som ung.

Hver uke frem til i begynnelsen av mai kåres en vinner. Da Hjerterom gikk i produksjon rett før påske, lå Mats på en knallsterk 3. plass. Bidragene på de to øverste plassene hadde begge gått videre i hver sin ukerunde. Alle bidragene som går videre, blir med i konkurransen når den flytter seg til TV-skjermen til høsten. Vil du høre og se Mats der, må du stemme på ham nå...

Til sangen er det laget en musikkvideo, der også sykehusmiljøet er med. – Det er utrolig kult at min hjertelege, som ga meg beskjeden som endret livet mitt fullstendig, er med i musikkvideoen! Håpet er at deltakelsen min kan synliggjøre at også unge kan bli hjertesyke, og at det kan gi håp til andre i liknende situasjoner, sier Mats.

Hjertelegen heter Kristina Larsby, og Mats kan ikke få fullrost henne nok.

– Et fantastisk medmenneske og lege. Hun evnet å se helheten, og har gitt meg mange tunge beskjeder på en utrolig fin og trygg måte. Hun er virkelig et eksempel til etterfølgelse, sier han.

Les mer på [thestream.no](http://thestream.no)

## Flere danske forskningsprosjekter

### KØBENHAVNS UNIVERSITET SKAL FORSKE PÅ MEDFØDT HJERTEFEIL

Lars Søndergaard, Professor og overlege ved Hjertemedicinsk Klinik på Rigshospitalet i København, setter i gang en rekke forskningsprosjekter i de kommende årene, skriver danske Dagens medisin.

Prosjektene som skal dekke hele spekteret innen medfødt hjertesykdom – fra fosterstadiet og langt inn i voksenlivet. Særlig den voksne pasientgruppen er ukjent land for forskerne, forteller professoren.

I dag overlever som kjent de aller fleste hjertebarna, og de vokser opp og går inn i de voksnes rekker.

– Det har hatt den positive utviklingen at vi i dag har mer enn 25.000 voksne som lever med medfødt hjertesykdom i Danmark, og det er en interessant pasientgruppe, som på mange måter er helt ukjent land for oss, nettopp fordi vi ikke tidligere så disse hjertebarna bli voksne, sier Lars Søndergaard.



## NYE MULIGHETER PÅ FEIRING

Årets første GUCH-gruppe på Feiringklinikken er allerede ferdige med sitt fire uker lange opphold. Det er planlagt ytterligere to rehabiliteringsgrupper med voksne med medfødt hjertefeil i 2016. Det første er allerede i mai!

Dersom du ønsker rehabiliteringsopphold spesielt for GUCHere på Feiringklinikken i år har du følgende muligheter:

Fra 02.05.2016 – 27.05.2016 – søknadsfrist 10.04 eller så fort som mulig etter det dersom det er plass.

Fra 12.09.2016 – 07.10.2016. med søknadsfrist 15.08.16.

Oppholdet er gratis og du søker dit via din fastlege. Dersom du får innvilget søknaden, blir du sykemeldt i perioden, og det får ingen økonomiske konsekvenser for din arbeidsgiver.

Les mer om kriterier og oppholdet på [vmh.no](http://vmh.no)

## HVA SKJER PÅ LANDSMØTET?

8. – 10. april er det fagdag og landsmøte i VMH. 40 personer er påmeldt til fagdagen, mens vi blir rundt 30 på landsmøtet. Følg med på [vmh.no](http://vmh.no) og på vår Facebook-side for oppdateringer og nyheter fra årets store begivenhet!

## HÅRETE MÅL

Mange har lurt på hva som blir VMHs hårete mål i år. Vi satser fortsatt på Rallarvegen siste helgen i august. Her blir det muligheter for sykling og aktiviteter som alle kan være med på. Invitasjon vil bli sendt ut i løpet av våren. Hold av helgen!

## Støtter Organdonasjon

Har du tatt stilling til organdonasjon, spør VMH region midt. De vet at mange med medfødt hjertefeil risikerer å komme på en transplantasjonsliste en dag. På Valentinedagen i februar arrangerte de stand for Stiftelsen Organdonasjon i Trondheim. Her er det Siw og Moira som mobiliserer for en god sak.



## Liv går tapt grunnet usikkerhet om avdødes vilje

Mange potensielle organdonasjoner som kunne reddet liv, blir ikke realisert, viser nye tall fra Oslo Universitetssykehus, Rikshospitalet.

Når spørsmålet om donasjon har kommet opp på sykehuset endte 40 (26%) av dem med avslag i 2015. Syv av disse skyldtes at den avdøde var uttalt negativ til organdonasjon. Ved 33 av tilfellene ble ikke organdonasjon gjennomført fordi pårørende sa nei på den avdødes vegne, ofte da avdødes vilje var ukjent.

Troels Mathisen, informasjonssjef i Stiftelsen Organdonasjon er bekymret.

– Vi vet at kun en veldig liten andel av befolkningen er uttalt negative til å donere sine organer. Vi antar derfor at de fleste av avslagene var på vegne av personer som egentlig ønsket å redde liv.

I Norge redder én organdonor i snitt tre liv. Det betyr at bare i fjor kunne over 90 mennesker ha fått den livsnødvendige hjelpen de trengte.

– Fortell det til familien, sier Troels Mathisen, informasjonssjef i Stiftelsen Organdonasjon.

En ny opinionsundersøkelse utført av Stiftelsen Organdonasjon i samarbeid med IUM/IPSOs MMI, viser at 74 prosent av befolkningen er positive til å donere sine organer, men at kun halvparten av disse har meddelt dette til sin familie. 22 prosent har ennå ikke tatt stilling og bare fire prosent oppgir å være negative til organdonasjon. Dette er langt lavere enn den reelle avslagsprosenten på 26.

– Det betyr at mange som ønsket det, likevel ikke fikk donere sine organer etter at de gikk bort, fordi de aldri formidlet sitt ønske. Alt som skal til er å si «jeg er organdonor» til sine nærmeste, sier Mathisen.

I Norge er det din vilje til organdonasjon som gjelder, i henhold til loven. De pårørende skal kun bekrefte denne. Men vet ikke familien, fører denne usikkerheten ofte til et nei.

Tallene fra OUS, Rikshospitalet viser at antall transplantasjoner i 2015 har holdt seg relativt stabilt i forhold til året før, med 110 realiserte donasjoner, og totalt 431 transplanterte organer. Tilsvarende tall i 2014 var henholdsvis 116 og 456. Antall avslag har gått ned fra 28 til 26 prosent. Ventelistene fortsetter å øke.



## BLI MED PÅ ARCTIVITY

Er du over 16 år, liker å være ute og vil utfordre deg selv fysisk? Da er kanskje Arctivity noe for deg?

Arctivity er et landsdekkende tilbud 10.-15. juli 2016 som arrangeres på Valnesfjord Helse- og idrettsenter i Nordland, for deg med fysiske funksjonsnedsettelse som:

- Er over 16 år
- Liker å være ute
- Er interessert i og nysgjerrig på å utfordre deg fysisk
- Ønsker å utvikle personlige ferdigheter i nye aktiviteter
- Trives i et inkluderende og kreativt miljø
- Vil oppleve, og dele lyse sommernetter nord for polarsirkelen

Arctivity er godt tilrettelagt og har ulike aktiviteter med mange og flinke ledere og hjelpeledere. Man får mulighet til å prøve ut en aktivitet man liker eller synes virker spennende, og får trene på dette i flere dager. Og at det er et helt supert sted å bli kjent med andre med andre funksjonsnedsettelse, og man kan lære av hverandre. Lederne er opptatt av mestring og at alle skal få utfordringer som passer sitt nivå og sin funksjonshemming. På bildet ser vi VMH-er Solveig som deltok i 2015 – og som var en av de første som meldte seg på årets Arctivity. Les mer på <http://arctivity.no/>

## Ny brosjyre om yrkesveiledning



VMH har utarbeidet en yrkesveiledningsbrosjyre for unge voksne med medfødt hjertefeil. Så vidt vi vet, finnes det ingen slik brosjyre fra før. Teksten er skrevet i samarbeid med Smart Karriere, og på bakgrunn av informasjon fra kardiologer. Sosionomen ved OUS Rikshospitalet har dessuten lest gjennom teksten før trykking. Her finner du gode råd for å velge riktig utdanning og yrke for deg med medfødt hjertefeil. Brosjyren er finansiert av Lasse Liten-stiftelsen.

Du kan laste ned brosjyren på [vmh.no](http://vmh.no) eller få den tilsendt ved å sende en epost til [anne@vmh.no](mailto:anne@vmh.no). Vi ønsker å få distribuert yrkesveiledningsbrosjyren til så mange venteværelser, rådgivningskontorer, skoler, sykehus, helsestasjoner etcetera som mulig. Vet du om et sted de bør ha brosjyren? Tips oss – og vi sender en bunke!

## OUS SATSER PÅ UNGDOMSHELSE

12. – 15. april 2016 arrangerer Oslo universitetssykehus en ungdomshelseuke. Målet er å gi ansatte økt kunnskap om ungdom og unge voksne som pasientgruppe.

– Unge er i en sårbar periode av livet. Det er mye press om å være som alle andre. Det er ikke bare enkelt å være ung og samtidig være på sykehus og ikke får være med på alt, sier Frøydís Løvberg Lien, leder av ungdomsrådet. Hun er også leder av VMH region sør.

– Det er viktig at vi blir sett og tatt godt vare på i situasjoner som kan være utrygge for oss sammenlignet med hverdagen til «vanlig» ungdom. Det er derfor flott at helsepersonell i løpet av Ungdomshelseuke får mulighet til å få økt kunnskap om ungdom, sier Løvberg Lien.

OUS etablerte Ungdomsråd i juni 2012, og har langt på vei oppnådd intensjonen om et mer ungdomsvennlig sykehus som utvikler sine tjenester sammen med pasientene.

Ungdom og unge voksne defineres til å være i aldersgruppen 12-25 år og er en pasientgruppe med særskilte behov. Denne aldersgruppen er i en annen livsfase, er mer sårbare og har derfor behov for informasjon og tilrettelegging som kan skille seg fra både barns- og voksnes behov. Derfor må helsepersonell ha særskilt kompetanse om ungdomshelse.

I ungdomshelseuka vil det bli flere aktiviteter på sykehuset, du vil merke at noe skjer. Helseminister Bent Høie vi åpne uken og barneombudet vil snakke om unges rettigheter. Fredag 15. april skal Mia Börjesson holde foredraget «Motive-rende samtaler med ungdom».

Les programmet for uken her: [www.oslo-universitetssykehus.no/ungdomshelseuka](http://www.oslo-universitetssykehus.no/ungdomshelseuka)

## CAFÉ I NORD

VMH region nord har hatt café både i Trømsø og Bodø denne våren. Her er det William og Rolf-Olav som jabber om det dårlige været utenfor i Bodø by.



## HJERTELITTERÆR AFTEN I VEST

Før jul inviterte VMH region vest alle som hadde lyst til å lese den selvbiografiske romanen «Verden som var min. Sekstitallet» av Ketil Bjørnstad til lesesirkel. Gry og Eirin møtte opp og ble traktert av Fredrik med gløgg, juleknausk og hjemmebakke lefser (de er da region vest, for svingende!). Hvorfor hadde de valgt denne boka? Først og fremst fordi Bjørnstad er en av oss – han har erfaring med hjerteflimmer. Fredag 15. april klokka 18 blir det ny hjertelitterær aften hos Fredrik i Hoveveien 7, leilighet 702, på Sandnes. Her blir det noe å bite i og ta gjerne med noe godt i glasset, oppfordrer arrangøren. Kveldens bok er «Sjef i eget liv» av Ingvard Wilhelmssen.

