



Eirik er ny leder for VMH

Side 2

NYHET:
Ungdomsmedlemskap

Side 4

*Tannlegeforeningen vil
at flere skal få støtte til å
sikre god munnhelse*

Side 6

LEDER

DET LILLE EKSTRA I HVERDAGEN

Dette er min første leder i Hjert^erom og jeg merker at det kribler litt.

Våren er en fin tid på godt og vondt. For min del er det mye nysing og kløing, men likevel en fin tid hvor jeg kan rydde opp i det gamle og starte på nytt.

Mange sier at de har dårlig tid, men det er ofte snakk om prioritertinger. For min del handlet det om å finne mer tid til meg selv. Jeg drar derfor ofte på ferie i min egen by, eller i Oslo når det er møtevirksomhet. Det å bli mer bevisst på hva jeg bruker min tid på, gjør at jeg prioriterer annerledes.

I august er det Arendalsuka, hvor FFHB og VMH skal ha felles stand. Nytt for i år, er at vi har skal arrangere en debatt hvor tannhelsen står i fokus. Så jeg oppfordrer våre lesere til å ta en tur innom! Siste helga i august arrangerer vi tur langs Rallarvegen, som er en av Norges vakreste sykkelstier. For å få best mulig utbytte av denne turen må jeg trene regelmessig, som noen ganger er en stor utfordring. Som nyvalgt leder ønsker jeg å få frem viktigheten av det lille ekstra i hverdagen. Ofte har de fleste av oss ikke energi til å trene, gjøre husarbeid, yte vårt beste på

jobb og så videre. Men for min egen del, så ser jeg at når jeg deler gjøremålene opp fra hovedmål til delmål, får jeg gjort mye mer. Vi trenger ikke å kunne gjøre alt, men vi kan alle gjøre litt.

Vi har vært heldig med en god og varm mai-måned, så nå er kajakken pusset og klar for årets første tur. Det tok litt lenger tid i år, men så blir det desto mer moro når jeg kommer meg på sjøen.

Ønsker alle medlemmer en varm og hæli' sommer ;-)

Eirik Møklegård
Styreleder

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

Daglig leder: Anne Giertsen

anne@vmh.no, telefon 97 71 49 90

Leder av Landsstyret:

Eirik Møklegård

eirik@vmh.no, telefon 41234601

Oversikt over hele Landsstyret og alle fem

regionlag finner du på vmh.no.

I redaksjonen: Marit Haugdahl

Redaksjonen avsluttet:

3. juni 2018

Forsidefoto: Marit Haugdahl

EIRIK ER NY LEDER AV VMH

Under landsmøtet på Gardermoen i april ble 43 år gamle Eirik Møklegård valgt til ny leder av Voksne med medfødt hjertefeil.

«Hei jeg heter Eirik, jeg er singel», har lenge vært Eirik Møklegårds faste åpningsreplikk. Nå har han endret den til «Hei jeg heter Eirik og er leder av VMH».

FLERE HJERTESAKER

– *Hva føler du nå?*

– Jeg har gåsehud og er ydmyk.

– *Valgkomiteen hadde innstilt deg som nestleder, men etter benkeforslag fikk du alle stemmene i avstemningen om ledervervet. Hvordan kjennes det?*

– Jeg er litt satt ut av at de ser meg som en leder. Jeg liker meg egentlig best i bakgrunnen. Nå blir rollen min noe annerledes, ja.

– *Det kom flere benkeforslag under landsmøtet, og mange avstemningsrunder måtte til før valget var avgjort. Hva tenker du om at det er sånn rift om tillitsvervene i VMH?*

– Det syns jeg er veldig positivt for foreningen. Vi har fått til en del de senere årene, og dette er en forening som ønsker å være der for sine medlemmer. Jeg håper og tror at årsaken til at det var rift om plassene er at mange ønsker å være med på å utvikle VMH videre. Det er moro å se at også den yngre garde ønsker å være med på dette, sier Eirik.

– *Hva er din hjertesak i VMH?*

– Den er vanskelig! Det er mange saker som jeg brenner for. Tannhelsen er viktig. Og NAV, som er en institusjon mange av medlemmene våre må forholde seg til. Jeg vil foreslå å sette opp NAV på arbeidsplanen i kommende periode. Vi trenger rett og slett å få mer kunnskap om hele arbeids- og velferdsetaten. Vi må lære mer om den og hvordan den fungerer, fordi den berører så mange. Hvordan kan NAV hjelpe folk til å kunne stå i arbeidslivet lengst mulig, for eksempel? Det er



Eirik Møklegård satt som regionrepresentant for VMH region sør i forrige landsmøteperiode. Nå er han leder av foreningen.

gørrviktig! Mange blir enten 50 eller 100 prosent ufør. Hva med 10 eller 20 prosent ufør? Mange jeg har snakket med syns det er tøft gå fra å jobbe 100 prosent til å bli 50 prosent ufør. Det burde være mulig å trappe ned enklere – mer humant, sier Eirik.

IKKE VERDENSMESTER

Møklegård er en uformell type som ønsker å ufarliggjøre det å ta på seg verv. Han tenker ofte som Pippi. «Det har jeg aldri prøvd før, så det tror jeg sikkert at jeg kan klare», er et av hennes mest berømte sitater.

– Ledervervet er en helt ny rolle for meg som jeg nå har hopper inn i. Jeg havner i nye roller ganske ofte. Jeg er som regel

usikker, men tenker at jeg får prøve likevel. Man kan ikke «safe» på alt. Jeg liker å utfordre meg selv og er ikke redd for å spørre om hjelp. Det tror jeg er viktig. Jeg er ikke verdensmester i alt. Ikke i noe, faktisk, sier Eirik.

– *For de som ikke kjenner deg: Hvem er Eirik?*

– Jeg er en ung mann på 43 somre, er utdannet både konditor og psykiatrisk vernepleier. For tiden arbeider jeg som tjenesteansvarlig i en psykiatrisk bolig. Jeg er født i Kragerø, men er nå bosatt i Arendal. Så driver jeg med padling, sykling, foto og fjellturer. Og håper på flere fjellturer fremover. Nå gleder jeg meg veldig til Rallarveg-turen i august!

VELLYKKET LANDSMØTE

Over 30 engasjerte VMHere var 14. – 15. april samlet på Gardermoen for å avholde landsmøte.

Landsmøtet holdes annet hvert år, og består av delegater valgt på årsmøtene i regionene, observatører og inviterte gjester. Denne gangen var både representanter fra Stiftelsen Organdonasjon, Unge Funksjonshemmede og Foreningen for hjertesyke barn tilstede.

ETISKE RETNINGSLINJER

På landsmøtet behandles regnskap og budsjett, årsberetningene for de to siste årene, handlingsplaner og forslag til vedtektsendringer. Denne gangen var det flere innkomne saker, blant annet ble det vedtatt at VMH skal ha egne etiske retningslinjer for organisasjonen. Mange av sakene skapte debatt, og engasjementet var stort.

Lørdag kveld var det landsmøtemiddag hvor feststemte deltagere fikk ta del i trylleshows, quiz og ikke minst ble det avslørt hvem som var mottaker av VMHs ærespris «GUCHelov og takk-prisen». (se egen sak).

Søndag holdt daglig leder i Stiftelsen Organdonasjon, Hege Kuhle, et miniforedrag om donasjon. Her var det mye nyttig informasjon for alle å ta med seg.

NYTT STYRE

Valget er siste punkt på agendaen under et landsmøte, og denne gangen ble det svært spennende helt til siste slutt. Mange benkeforslag, stort engasjement, og flere runder med skriftlig avstemming måtte til. Dette viser at flere vil være med å bidra i VMH, og er et sunnhetstegn i en aktiv organisasjon!

I Landsstyret var det noen som kom inn, og noen som gikk ut. Vi takker Morten Eriksen for seks år i landsstyret, de to siste som leder. Morten er fortsatt med, for den neste perioden som medlem av kontrollkomiteen. Og Morten fortsetter selvfølgelig å gjøre en super innsats som leder i region øst. Moïra Warner ble også takket av som landsstyreprerentant for region midt. Torunn Brandvold fra region øst forlater også styret.

Nyvalgt leder av VMH er Eirik Møklegård fra region sør, og Kari Anne Pedersen fra region nord ble valgt til nestleder. Gratulerer med valget og lykke til!

STYRET I VOKSNE MED MEDFØDT HJERTEFEIL (VMH) BESTÅR I PERIODEN 2018 – 2020 AV:

Leder	Eirik Møklegård
Nestleder	Kari Anne Pedersen
Region Øst	Trond Eirik Hart
Region Sør	Frøydis Løvberg Lien
Region Vest	Line Skåtøy
Region Midt	Siw Ø. Johannessen
Region Nord	Hilde Gorboe



Det nye styret i VMH: Fra venstre: Hilde Gorboe (region nord), Frøydis Løvberg Lien (region sør), Kari Anne Pedersen (nestleder), Eirik Møklegård (leder), Line Skåtøy (region vest), Siw Ø. Johannessen (region midt) og Trond Eirik Hart (region øst).

GUCHelov og takk, Marit!

«GUCHelov og takk-prisen» er i 2018 tildelt Marit Haugdahl, tidligere leder og nå informasjonsansvarlig for Voksne med medfødt hjertefeil.



Marit med prisen.
Foto: Are Knudsen

Hedersprisen deles ut av foreningen.

– Marit Haugdahl var en opplagt kandidat og ble enstemmig valgt som mottaker av prisen av styret. Den innsatsen hun har gjort og gjør for VMH er unik. Marit er en fantastisk engasjert ambassadør for pasientgruppen og for VMH, sier nestleder Kari Anne Pedersen.

Haugdahl er ansvarlig for VMHs medlemsblad Hjerterom, nettstedet vmh.no og hun holder stadig foredrag

for helsepersonell, pasienter og pårørende om livet som voksen med medfødt hjertefeil. Foredraget «Født sånn, ikke blitt sånn» har fått svært god mottakelse over mange år.

– Jeg er en svært ydmyk og takknemlig mottaker av «GUCHelov og takk-prisen». Det gir en veldig, veldig god følelse å vite at det man gjør blir lagt merke til, sier Marit Haugdahl.

«GUCHelov og takk-prisen» er en

hederspris fra Voksne med medfødt hjertefeil, som deles ut i forbindelse med foreningens landsmøte annet hvert år. VMH avholdt sitt landsmøte på Gardermoen 14. – 15. april 2018.

Prisen ble første gang utdelt i 2014 og består av et glassfat med plakett. Tidligere vinnere er Helene Thon, generalsekretær i Foreningen for hjertesyrke barn, og Gunnar Erikssen, overlege dr. med. ved GUCH-enheten ved Oslo universitetssykehus Rikshospitalet.

NYHET: UNGDOMSMEDLEMSKAP

Landsmøtet i VMH vedtok i april å opprette eget ungdomsmedlemskap for alle mellom 18 og 26 år.

Det vil koste kr. 100,- per år – gjeldene fra i år.

Landsstyret i VMH ønsker å ha fokus på unge i organisasjonen, og flere tiltak og aktiviteter er allerede iverksatt. De håper at en redusert kontingent vil bidra til at flere melder seg inn i foreningen.

Erfaringsmessig «faller mange ut» på vei fra Foreningen for hjertesyrke barn til Voksne med medfødt hjertefeil. Landsmøtet tror mange av de unge mener at 250 kroner er mye når de for eksempel er studenter.

I forslaget til Landsmøtet argumenterte de også med at flere organisasjoner har egne ungdomsmedlemskap, blant annet Kreftforeningen (UG), Skiforeningen og Den Norske Turistforening.

Landsmøtet var helt enig i denne argumentasjonen, og vedtaket var enstemmig.

PS: Giro for medlemskontingenten for 2018 er sendt ut i posten til alle. Har du ikke fått giro, ta kontakt med Anne (anne@vmh.no)



HØYT OG LAVT I SØR

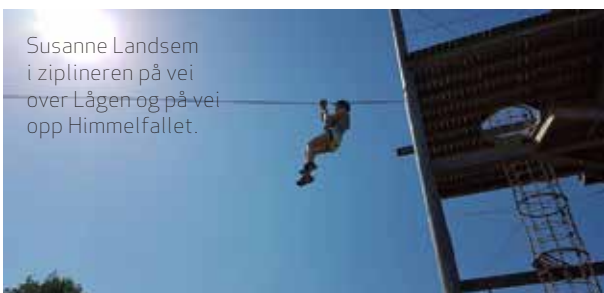
Den 26. mai tok en gjeng på ni personer fra region sør turen til Høyt & Lavt klatrepark i Larvik. Her koste de seg masse med grilling, klatring, is og avslapning i finværet, forteller Siri Kristiansen. Hun benytter anledningen til å ønske alle sammen en riktig god sommer.



Solveig M. Lode og Susanne Landsem i tretårnet.



Toivo Toivonen og Chrisander Connolly Jaehn (t.h.).



Susanne Landsem i ziplineren på vei over Lågen og på vei opp Himmelfallet.



DET KORTESTE INNSLAGET

Som i fjor kronet de trofaste onsdagsturgåerne i Sandnes, Brit og Fredrik, sesongen med å gå i folketoget på 17. mai i Sandnes. Vi var sikkert togets korteste innslag, men vi hadde vår flotte fane – denne gang med oppdaterte og helt korrekte farger – og strålende sol!

Men neste år truer Brit med å ikke gå i toget dersom ikke flere ikke stiller eller Fredrik fortsatt må med å stille i mørk dress med romslig livvidde i stedet for sin smekre bunad. Så her gjelder det å legge seg i hardtrening og kjenne sin besøkestid!

FOTO: KARI HULTMAN



Klar for rehabilitering?

I oktober er det klart for et nytt rehabiliteringsopphold spesielt tilpasset voksne med medfødt hjertefeil ved LHL-sykehuset Gardermoen.

Inntaket er 15. og 16. oktober, og søknadsfrist er 1. september i år. Da Hjerterom gikk i trykken var det fem ledige plasser. Oppholdet varer i fire uker, og er gratis for deltagerne.

Alle kan ha behov for en ny start med et rehabiliteringsopphold – uansett om de er nyoperert, trenger litt hjelp for å komme ut i arbeidslivet igjen, engster deg for fysisk aktivitet, trenger å legge om til en sunnere livsstil – eller rett og slett bare har behov for å vie fire uker til deg selv og din egen helse.

LHL-sykehuset Gardermoen er så vidt vi vet den eneste rehabiliterings-aktøren i landet som tilbyr egne GUCH-opphold, altså opphold for voksne med medfødt hjertefeil. Mange kjenner dette tilbudet fra Feiring, der LHL-sykehuset og hjerterehabiliteringen holdt til frem til i mars i år. På Gardermoen er det et splitter nytt, høyteknologisk sykehus og topp moderne rehabiliteringsfasiliteter. Men den kompetente og motiverende betjeningen er den samme som før! Husk at alle pasienter som har rett til rehabilitering nå kan velge mellom offentlige og private rehabiliteringsinstitusjoner som har avtale med regionale helseforetak. Det gjelder alle pasienter, uansett hvor de bor.

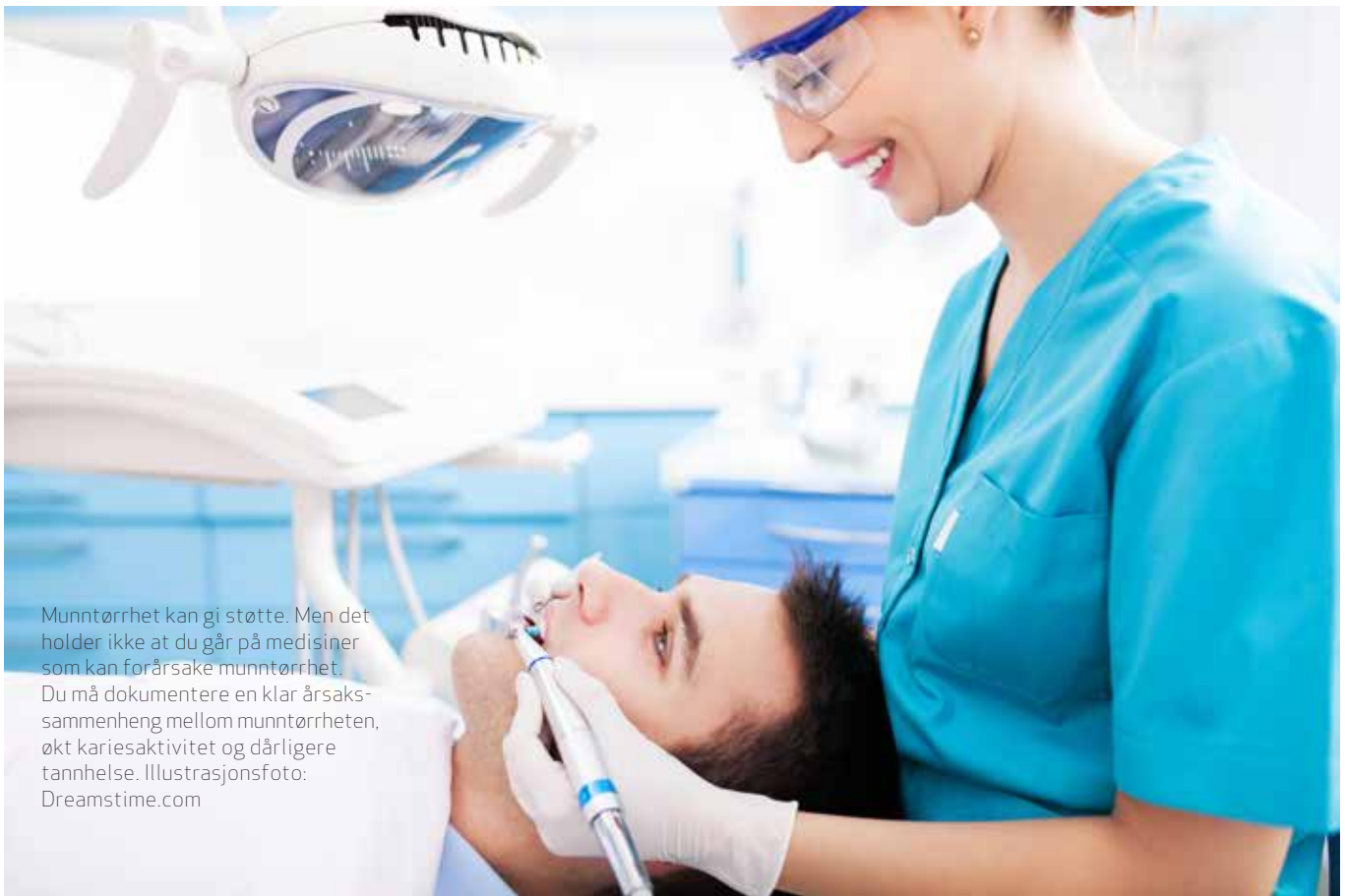
Har du spørsmål om rehabiliteringsopphold, kriterier eller søknadsskjema, kontakt inntakskordinator Aina Solbakken ved LHL-sykehuset Gardermoen på 67023602 eller se her: <https://www.lhl.no/gardermoen/rehabilitering/hjerterehabilitering/>

Takk for Bergen

Brit og Fredrik fra Sandnes vil gjerne takke Svein Olav i Bergen for en fantastisk tur på Fløyen 12. mai. Vi hadde strålende sol, morsomt møte med kasjmirgeiter (bak i bildet, Fredrik foran til venstre og Svein Olav til høyre), og en virkelig flott og lang tur helt til Svartediket og tilbake til sentrum. Det ble også tid til sightseeing ved Erna Solbergs barndomshjem i Øvre Kalfaret, og en herlig middag på italiensk restaurant til slutt.

FOTO: BRIT HULTMAN BJØRGO





Munntørret kan gi støtte. Men det holder ikke at du går på medisiner som kan forårsake munntørret. Du må dokumentere en klar årsaks-sammenheng mellom munntørret, økt kariesaktivitet og dårligere tannhelse. Illustrasjonsfoto: Dreamstime.com

TANNLEGEFORENINGEN: – *Regelverket er vanskelig*

Tannlegeforeningen er på lag med pasientene for at flere skal få offentlig støtte til å sikre god munnhelse.

TEKST: MARIT HAUGDAHL

– De vi er mest bekymret for, er de som faller utenfor alle ordninger. De som har en sammensatt problematikk og dårlig råd, sier Camilla Hansen Steinum, president i Den Norske Tannlegeforening.

SPENT PÅ PRIORITERINGSUTVALGET

Derfor er hun spent på konklusjonene fra Blamkholmvalget, som skal levere sin innstilling i løpet av året. Utvalget skal se på prioriteringer i helse- og omsorgstjenesten, inkludert tannhelsetjenesten.

Fem offentlige utredninger har vurdert prioritering i helsetjenesten de siste tretti årene. Disse arbeidene har i hovedsak tatt for seg prioriteringer i spesialisthelsetjenesten. Det har aldri tidligere vært en helhetlig gjennomgang av prioriterings-

utfordringene i den kommunale helse- og omsorgstjenesten – inkludert tannhelsetjenesten.

STØNADSORDNINGER SVEKKET

Tannlegeforeningens president er bekymret for at det ikke bevilges mer penger til tannhelse – all den tid det er et klart politisk mål at støtteordningene skal styrkes, ikke svekkes. Blant annet mener hun at medfødte lidelser bør være bedre dekket enn i dag.

– Det er ikke tvil om at det er hull i regelverket. Og regelverket er vanskelig, også for oss og politikerne. Alle politiske partier mener vi bør få bedre støtteordninger. Men i realiteten er trygdens stønadsordning blitt svekket, hevder Camilla Hansen Steinum.

Tannlegeforeningen har etterspurt en full revisjon av hele trygderegelverket.

STRAMMET INN

Som privatpraktiserende tannlege har Camilla Hansen Steinum ofte vurdert om pasientene kunne ha krav på støtte.

– Punkt 10, munntørret, brukes en del. Men det holder ikke at du går på medisiner som kan forårsake munntørret. Du må dokumentere en klar årsaks-sammenheng mellom munntørret, økt kariesaktivitet og dårligere tannhelse, sier Hansen Steinum.

Punkt 4 om infeksjonsforebyggende arbeid, i forkant av for eksempel en hjer-teoperasjon, har blitt strammet inn.

– Nå må det være en livstruende risiko.

HVEM KAN FÅ STØTTE TIL TANNHELSETJENESTER?

Barn får gratis tannbehandling i den offentlige tannhelsetjenesten. Som hovedregel må voksne betale utgiftene til tannbehandling selv, men det finnes unntak dersom du har visse sykdommer, tilstander eller skader. Tannlegen/tannpleieren skal vurdere om du faller inn under noen av unntakene og har krav på støtte fra Helfo.

På <https://vmh.no/tannhelse-og-endokarditt/> finner du en oversikt over disse 15 tilstandene/tilfellene som kan gi rett til stønad, litt mer utfyllende opplysninger om noen av dem og link til hvor du kan finne mer informasjon.



Camilla Hansen Steinum, president i Den Norske Tannlegeforening.

Det kan være vanskelig å få gode nok legeerklæringer, sier hun.

TANNLEGENS RÅD: SNAKK OM DET!

Nettopp samarbeidet mellom leger og tannleger er viktig, og bør bli bedre. For at du som pasient skal få innvilget støtte fra det offentlige, er du blant annet avhengig av gode legeerklæringer. – Det er ofte et problem at legene ikke kjenner våre systemer godt nok, innrømmer tannlege-presidenten.

– Men det er den behandelende tannlege som vurderer om pasienten har krav på støtte?

– Ja, og det er viktig at pasienten selv tør å snakke om problemene med sin tannlege! Mange er ikke selv klar over hva de har krav på, og jeg har hatt

mange pasienter som har diagnoser de ikke har fortalt meg om.

Hun anbefaler derfor folk å være åpne om diagnoser og relevante medisinske forhold både hos tannlege og fastlege. – Det viktigste for å kunne få innvilget støtte fra det offentlige er en god dialog med tannlegen, og at tannlegen får tilgang på god dokumentasjon, sier hun. Tannleger skal kjenne til regelverket, og dersom du som pasient er i tvil, kan du spørre Helfo eller be om å bli henvist til spesialist.

Regelverket er komplisert – og man må bruke skjønn. Regelverket fungerer ikke så godt ved sammensatte problemer, sier Camilla Hansen Steinum.

ØNSKER SYKEHUSTANNLEGER

Som et tiltak for bedre forebyg-

ging, er Tannlegeforeningen svært positive til den prøveordningen som er satt i gang med sykehusodontologi. Prosjektet skal evalueres nå. Hansen Steinum håper evalueringen blir så god at prosjektet videreutvikles slik at det blir odontologer på flere sykehus.

– Veldig mye kan gjøres med forebygging, det er svært viktig, understreker hun. Regjeringen har også satt av penger til en abonnementsordning som skal fange opp unge over 18 år. Her er det satt av penger i statsbudsjettet til et forprosjekt.

– Hva med privat tannlegeforsikring?

– Det er helt greit at folk vil forsikre seg hvis de ønsker det. Men de skal være klar over at de fleste slike forsikringer ikke er spesielt gode for pasientene – og den enkelte må vurdere nøye om det er et produkt som er godt for dem.

UNG MED HJERTEFEIL – HVA NÅ?

Er du mellom 18 og 26 år og har hjertefeil eller er pårørende til en ung voksen som har det? Da anbefaler vi dette kurset.

Når du er barn, tenker du kanskje ikke så mye på at hjertefeilen trenger jevnlig oppfølging. Men når du passerer 18 år, er det ditt ansvar å følge opp. Da kan det være veldig nyttig med et kurs om

sykdom og behandling av medfødt hjertefeil. Og ikke minst møte andre i samme situasjon.

Kurset går over to dager, 11. og 12. oktober 2018, med påmeldingsfrist 17. september. Målgruppe er pasienter med medfødt hjertefeil som er mellom 18 og 26 år og deres pårørende. Kurset foregår ved Rikshospitalet. Kardiologisk avdeling ved OUS Rikshospitalet samarbeider med Voksne med medfødt hjertefeil (VMH) og Lærings- og mestrings-senteret om dette kurstilbudet. Et tverrfaglig team

(kardiolog, Guch-sykepleier, sosionom og rådgiver ved Lærings og mestrings-senteret) bidrar med sin fagkunnskap og en erfaren bruker (pasient) deler sin erfaringskunnskap.

På kurset legges det opp til gruppesamtaler med plenumsdiskusjoner for erfaringsutveksling og nettverksbygging. VMH inviterer dessuten alle kursdeltakere til middag og sosial aften torsdag kveld. Dette arrangementet er gratis.

Har du spørsmål? Ring GUCH-sykepleierne på 23 07 38 67.