

## *Min Historie: Monika*

Side 2

## *Fra hjerte til hjerte: Ny spalte*

Side 4

## *Mestring i tretoppen*

Side 6

[www.vmh.no](http://www.vmh.no)  
[www.facebook.com/vmh.no](https://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](mailto:post@vmh.no)

**Organisasjonsnummer:** 995 613 689

**Kontonummer:** 15034036168

**Daglig leder:** Anne Giertsen

[anne@vmh.no](mailto:anne@vmh.no), telefon 977 14 990

**Leder av Landsstyret:**

Eirik Møklegård

[eirik@vmh.no](mailto:eirik@vmh.no), telefon 412 34 601

Oversikt over hele Landsstyret og alle fem

regionlag finner du på [vmh.no](http://vmh.no).

I redaksjonen: Marit Haugdahl.

Redaksjonen avsluttet 9. september 2019.

Forsidefoto:

Ann-Karin Gjertsen-Davidsen

## LEDER – FRA GLEDE TIL GRÅT .....

Da har enda en god sommer gått forbi med sine varme og flotte dager.

I sommer har jeg fått opplevd mye moro. Den startet med norsk sommerleir for FFHB, som ble holdt på Frambu, et kompetansesenter med flott beliggenhet til naturen – ikke langt fra Oslo. Dette er en flott boltreplass for ungdom og for voksne.

I juni sto vi på stand for Stiftelsen Organdonasjon i Arendal. Jeg tror ikke jeg kan si mange nok ganger hvor viktig det er å ta standpunkt på dette området; «Du må si det for å bli det». I juli dro jeg til Bergen, hvor jeg fikk den store gleden å være forlover og toastmaster i bryllupet

til min beste venn.

Dagen etter bryllupet dro jeg på nordisk sommerleir som ble holdt på Island, en opplevelse av de sjeldne. Her fikk vi (også voksne) lekt oss med ridning, ATV, Rib, varme kilder, shopping og rafting. Jeg må ærlig innrømme at jeg er litt usikker på om det var ungdommen eller de voksne som var mest fornøyde i løpet av uka. Island er et reisemål som bør oppleves! Som dere alle kjenner på, så er ikke livet en dans på roser. Dødsfall blant nære venner er tøft uansett. Dette setter perspektiv på livet og hvor viktig det er å leve i nuet. I sommer ble det også en tur til Stavanger for å delta i begra-



velsen til et nydelig hjerte barn som bare ble 23 år. Det var en tung og trist, men samtidig varm og vakker dag. Man får ikke gjort så mye for å trøste familien i slike situasjoner – men det gjorde godt å kunne være til stede.

Ta vare på hverandre.

*Eirik*

# DRAMAQUEEN OG DANSEDRONNING

AV MONIKA SJÅSTAD



## FAKTA

NAVN: Monika Sjøstad

ALDER: 39 år

BOSED: Stadlandet

FAMILIE: Singel

**HJERTEFEIL:** Medfødt korrigeret transposisjon av de store arterier (ccTGA). Korrigeret transposisjon er en sjelden, medfødt hjertefeil, der lungearterien og aorta har byttet plass (transposisjon av de store arteriene), og dette samtidig har blitt «korrigeret» av at hjertekamrene (ventriklene) også har byttet plass. Høyre og venstre ventrikel har imidlertid forskjellig oppbygning og funksjon som er tilpasset deres tiltenkte oppgave, og er ikke tilpasset jobben med å pumpe blod på «feil» side av sirkulasjonen.

Les mer: <https://www.ffhb.no/om-hjertefeil/diagnoser/korrigeret-transposisjon/>

Her ser du en av de to faste Zumba-instruktørene på Stadlandet.

Hjertefeilen ble oppdaget da jeg ble født. Jeg ble født seks uker for tidlig ved Åse sykehus i Ålesund. I etterkant var jeg på Haukeland Universitetssykehus, der de gikk inn via lysken for å se om det var nødvendig med operasjon, men det var det ikke. Pappa har fortalt at bedøvelsen var konjakk på en smokk. Det kan vel diskuteres om historien stemmer...

Senere oppfølging har vært hos Haukeland Universitetssykehus i Bergen og barnelege på Nordfjordeid sjukehus.

## REHABILITERING: SÅ HELE MEG!

Jeg er jo ikke hjerteoperert, men har hatt pacemaker siden 1991 på grunn av total AV-blokk. Nå har jeg min 4. pacemaker. Jeg har alltid vært i «godt hold» og er

overvektig. Jeg bruker blodtryksmedisin mot for høyt blodtrykk. Innimellom har jeg noe hodepine og migrene, men det er enkelt dager.

For et par år siden tok jeg meg tid til å reise på rehabilitering for personer med medfødt hjertefeil på Feiring-klinikken. Jeg hadde tenkt på det en stund, men følte aldri at det passet å være vekke så lenge fra jobb. Jeg kan ikke få fullrost opplegget som de har på Feiring (nå LHL-klinikken Gardermoen)! Å kunne komme til noen som ser hele deg – ikke bare om pacemakern din fungerer eller ultralyden av hjertet er ok – var en god opplevelse.

Det var nyttig læring om trening og

kosthold. Men det er klart at tilbake i hverdagen er det fort gjort å gå tilbake til gamle uvaner, og ting er ikke like enkelt å fikse alene. Jeg er nok ikke noe god til å spørre om hjelp. Men til slutt gjorde jeg det, og med endring av kostholdet og tett oppfølging fra kostholdsveileder, så kjenner jeg at jeg er på rett vei.

I det daglige går det stort sett greit. Jeg hovner en del opp i beina, spesielt når jeg sitter lenge. Det er vanskelig å si om det er på grunn hjertefeilen eller andre ting.

Det mest utfordrende med å ha hjertefeil er at den er ikke synlig. Nå er jeg veldig åpen om det både til de som kjenner meg godt og ukjente. Men det er ikke alle som forstår at du blir sliten på en litt annen måte. At du kan gå i bra tempo bortover, men at det stopper litt opp når du kommer til en bratt bakke.

## FØRSTEGENERASJONEN

Jeg er engasjert i VMH, og sitter blant annet i Kontrollkomiteen. Jeg er også med i Livsløpsutvalget, som er et samarbeid mellom FFHB og VMH. Hjertefeilen har vi fra vugge til grav, og vi støter på stadig nye utfordringer gjennom hele livsløpet. Selv om vi er to organisasjoner, så har vi felles sak: å fremme hvordan det er å leve med medfødt hjertefeil.

VMH er viktig for meg, for der treffer jeg «sånne som meg». Det sosiale og å utveksle erfaringer er viktig, men også at det er noen som jobber for oss som har hjertefeil. Vi er en stadig voksende pasientgruppe og vi er litt «førstegenerasjon». Det betyr at vi må rydde vei både for oss selv, men ikke minst for at det skal bli litt enklere for generasjonene som kommer etter oss.

Det første arrangementet jeg var med på gjennom VMH var da region vest inviterte til arrangementet Hjertekvinner fra vest - KK-mila 2016. Det hadde aldri passet for meg å delta på noe arrangement tidligere. Men jeg tror jeg knapt hadde lest ferdig e-posten før jeg hadde



Stad byr på dramatisk og vakker natur – noe Monika vet å sette pris på.



meldt meg på. At jeg skulle delta på noe sånt hadde jeg aldri trodd. Men når jeg så at «du kan løpe eller gå», så tenkte jeg at det skal vel jeg også klare! Det ble en super helg og jeg ble kjent med flere som jeg har god kontakt med den dag i dag, og som er mine hjertevenner.

Å ha en pasientorganisasjon som driver med likepersonsarbeid, slik VMH gjør, er også svært viktig. Det å vite at du kan ta kontakt hvis du har behov for det, og få snakke med noen som vet hvordan du har det – det er helt avgjørende.

#### FÅR ENERGI AV ZUMBA

Litt mer om meg – uten at dette skal se ut som noen jobbsøknad eller kontaktonnøse!

Etter studiene endte jeg opp på hjem-plassen min på Stadlandet lengst nord i Sogn og Fjordane. Jeg har en bachelor i økonomi og administrasjon og er autorisert regnskapsfører. Jeg har jobbet både i private bedrifter og kommunalt. Nå jobber jeg som kontroller i Mattilsynet med økonomi- og ressursstyring. Der er det mange kjekke kollegaer og spennende oppgaver.

Siden jeg har en stillesittende jobb, prøver jeg å være litt i aktivitet på fritiden. Jeg og noen venninner treffes oftest ved at vi tar oss en luftetur og skravler i stedet for å slenge oss i sofaen (vi gjør det

også, altså!). I fem år har jeg dessuten vært Zumba-instruktør og jeg har 1-2 treninger i uken. Zumba er danseinspirert trening med middels til høy intensitet og med mye latinamerikansk musikk. Det gir meg utrolig mye energi når jeg står foran en gjeng smilende og svette damer som er kjempefornøyde med dagens økt. Det som er så fint med Zumba, er du selv kan tilpasse treningen til din form og eventuelle begrensninger. Nå har jeg nettopp hatt første time med Zumba Gold, som er en forenklet variant av Zumba med lav til middels intensitet. Jeg vet jo selv hvordan det er å ha begrensninger, så det vil glede meg veldig hvis jeg kan hjelpe andre til å finne en treningsform som passer for dem. Ellers er jeg aktiv i teatermiljøet her på Stadlandet, både som instruktør og aktør.

Monika er en habil amatørskuespiller – her fra Dragseidspelet som jevnlig settes opp på Stad.





# DET ER HELT TRYGT Å SI JA TIL ORGANDONASJON I NORGE

I sommer har NRK tatt opp temaet organdonasjon på en måte som har gjort at en del har uttrykt usikkerhet for måten vi håndterer organdonasjon på i Norge. Slapp av, det er liten grunn til bekymring!

«Når er du egentlig død nok?», er tittelen på en artikkel publisert på NRK den 21. juni. Den handlet om en ny metode for å fastslå om en pasient er død. Det vil si – metoden er ikke så ny, men den er ganske ny i Norge. Debatten rundt den er heller ikke ny.

Bare tittelen i seg selv var nok til å sette kaffen i halsen for mange – og å skape usikkerhet rundt organdonasjon. I august fulgte NRK opp med saken «Pasienter fikk organer fjernet med ny metode som ikke var godkjent». Om ikke folk hadde blitt skeptiske til organdonasjon før, ble de det vel i hvert fall nå. I ingressen – som er artikkelens innledning – skriver journalisten «Flere norske sykehus tok i bruk en ny og omstridt metode for organdonasjon. Oslo universitetssykehus sa metoden var godkjent av helseministeren. Men det var ikke sant.»

Her er vi kanskje ved sakens kjerne – det er prosessen med å få metoden godkjent som har vært problemet – og ikke metoden i seg selv.

Kort fortalt handler saken om at landets fremste eksperter på organdonasjon ved Oslo universitetssykehus, som har landsfunksjon for transplantasjonskirurgi, ønsket å innføre en ny metode for dødsriterier, såkalt Donation after Circulatory Death (DCD) i Norge.

Dagens kriterier for å være en egnet donor kalles DBD og kan enkelt forklares som hjernedød. Den nye metoden,

cDCD, tillater at pasienter med svært alvorlige hodeskader, som er uforenlige med liv men med ikke fullstendig opphørt sirkulasjon til hjernen, kan bli organdonor. I begge tilfeller er organdonasjon først aktuelt etter at man er erklært død.

Et pilotprosjekt fikk alle nødvendige godkjenninger, og den nye metoden ble testet ut. Etter hvert som resultatene kom, steg begeistringen blant de involverte fagfolkene. Men i iveren etter å få implementert den nye metoden så fort som mulig etter pilotperioden, snubles det kraftig. Metoden innføres uten at prosessen rundt det er gjort på riktig måte.

Protestene fra andre fagmiljøer lar ikke vente på seg. Det stilles store spørsmål rundt både etikk og jus. De regionale helseforetakene velger å stoppe bruk av metoden og melde saken inn for å få en fullstendig metodevurdering. Dette er det blitt skrevet om tidligere. Man venter i skrivende stund fortsatt på konklusjonen av denne vurderingen, men det er ikke ventet at noen vil sette foten ned hverken på medisinskfaglig eller etisk grunnlag.

Den svært respekterte helsejournalisten Anne Hafstad, som nå er tilknyttet Dagens Medisin, har skrevet en veldig god kommentar etter NRKs artikler, som jeg anbefaler alle å lese på [dagens-medisin.no](http://dagens-medisin.no). Hun setter ord på det alle i og rundt Stiftelsen Organdonasjon også har tenkt og snakket lavmælt og bekymret om: I en situasjon hvor behovet for flere organer er prekær, er det svært uheldig at det sås tvil om metodene som brukes ved organdonasjon i Norge. «Tilliten rundt organdonasjon står på spill», skriver Hafstad. For dersom det skapes et inntrykk i offentligheten av at



I denne spalten skriver Marit Haugdahl (45) om forskjellige temaer rundt det å leve med en medfødt hjertefeil. Marit er journalist i bransjeavisen *Dagligvarehandelen*, og har vært engasjert i VMH siden stiftelsen i 2010. I dag er hun informasjonsansvarlig i foreningen.

det er sterk faglig uenighet om dødsriteriene knyttet til organdonasjon, kan det føre til at tilgangen på organer går ned – noe som er stikk i strid med intensjonene til de som innførte den nye metoden.

Det er ikke riktig, slik NRK-artikkelen går langt i å skape inntrykk av, at den nye metoden er ulovlig. Den er vurdert både av Helsedirektoratets og OUS sine jurister til å være innenfor norsk lovverk. Både OUS, Helse Sør-Øst, helseministeren, Helsedepartementet og Helsedirektoratet har vært fortløpende informert om både metoden og bruken av den.

cDCD er i dag en etablert behandling i en lang rekke land, blant annet Frankrike, USA, England og Belgia. I England utgjør cDCD så mye som 40 prosent av alle donasjoner. Også Sverige er i ferd med å innføre cDCD.

Forhåpentligvis har ikke debatten om prosessen med å godkjenne den nye metoden fått flere til å bli skeptiske til å si ja til organdonasjon! Som ved organdonasjon generelt, er begge metoder kun aktuelle ved tilfeller der videre behandling – helt uavhengig av organdonasjon – er nytteløs, og bestemt avsluttet. Så uansett om du sier ja eller nei til organdonasjon, kan du være trygg på at helsepersonell alltid gjør sitt ytterste for å redde livet ditt. Og at det er helt trygt å si ja til organdonasjon i Norge!

Det er prosessen med å få metoden godkjent som har vært problemet – og ikke metoden i seg selv.



## EN PODKAST OM MESTRING

Underveis er en podkast om hvordan ungdom med ulike funksjonshemninger og kroniske sykdommer mestrer utfordringer i sin hverdag. Gjennom podkasten fra Unge Funksjonshemmede møter vi seks ungdommer som forteller om livet sitt. Vi får høre om strategiene de bruker for å mestre utfordringer i hverdagen som kan være nyttig for andre unge mennesker i lignende situasjoner.

Unge Funksjonshemmede ønsker å løfte dette temaet frem på en måte som gjør at den øvrige befolkningen kan sette seg inn i livet til de unge personene de hører på og bedre forstå deres verden. Prosjektet er støttet av ExtraStiftelsen Helse og Rehabilitering.

Spill av Underveis her: <https://play.acast.com/s/ungefunksjonshemmede>

## KURS FOR 40+ IGJEN

Det har tidligere vært lange ventelister når alle over 40 år med medfødt hjertefeil inviteres til kurs ved Rikshospitalet. I oktober blir det nye muligheter! Da Lærings- og mestringssenteret ved Rikshospitalet inviterte voksne med medfødt hjertefeil og deres pårørende over 40 år til kurs for første gang for et par år siden, ble det raskt fulltegnet. Ventelisten ble fort så lang at arrangørene holdt et nytt kurs for denne målgruppen samme år.

10. og 11. oktober ønskes igjen alle over 40 år med medfødt hjertefeil hjertelig velkommen til todagers kurs på OUS Rikshospitalet. Evalueringene fra deltagerne på tidligere kurs har vært svært gode. Et tverrfaglig team bestående av kardiolog, Guch-sykepleier, sosionom og rådgiver fra Lærings og mestringssenteret bidrar med sin fagkunnskap. I tillegg vil en erfaren bruker (pasient) dele sin erfaringskunnskap. På kurset legges det opp til gruppesamtaler med plenumsdiskusjoner for erfaringsutveksling og nettverksbygging. Dessuten inviterer voksne med medfødt hjertefeil (VMH) alle kursdeltakerne til middag og sosial aften torsdag kveld! Dette arrangementet er gratis.

Mer informasjon finnes på [vmh.no](http://vmh.no)

## UNDERSØKELSE OM SKOLEMILJØ

Unge funksjonshemmede jobber nå med et prosjekt som heter «Stå opp mot hatprat!». I den forbindelse gjør de en undersøkelse om mobbing og hatprat i skolen på bakgrunn av funksjonsnedsettelse eller kronisk sykdom.

Selv om fokus på mobbing i skolen har økt de siste årene, så ser de at mobbing av unge med funksjonsnedsettelser og kronisk sykdom i liten grad er en del av denne samtalen. «Mobbing og hatprat er viktige temaer å sette fokus på, og vi ønsker å se på hvordan disse ungdommene opplever dette og hvilke konsekvenser det kan få. Vi ønsker også å se på hvordan ulike skoler jobber med tematikken», skriver prosjektleder Maren Hagen Fuglesang i en epost til VMH. Som en del av arbeidet med å samle inn data og informasjon har de laget en spørreundersøkelse for å kartlegge unge med funksjonsnedsettelser og kronisk sykdom sine erfaringer rundt skolemiljø. For å kunne delta i undersøkelsen må man være 16-35 år og ha en funksjonsnedsettelse eller kronisk sykdom. Er du i målgruppen, finner du undersøkelsen her:

<https://no.surveymonkey.com/r/XGXP6D8>

## PÅ STAND FOR ORGANDONASJON

Fredag 7. juni sto Ann-Karin Gjertsen-Davidsen og Eirik Møklegård fra region sør på stand for Stiftelsen Organdonasjon.

– Vi sto på Arendal Amfi, rett på utsiden av polet for å kapre flest mulig potensielle donorer. Jeg ble positiv overrasket hvor mange som hadde tatt standpunkt og informert sine nærmeste, forteller Eirik.

### HAR DU LYST TIL Å BIDRA TIL AT FLERE SKAL TA STANDPUNKT FOR ORGANDONASJON?

VMH oppfordrer alle til å delta når Stiftelsen Organdonasjon arrangerer stands, som på Donasjonsdagen (som i år var lørdag 21. september) og i tiden rundt Valentinsdagen i februar. Påmelding og mer informasjon finner du på [www.donordag.no](http://www.donordag.no).

Det er behov for mer informasjon om organdonasjon! Mange nordmenn ekskluderer seg selv som organdonor grunnet myter og feilinformasjon. En utbredt misforståelse er at man ikke kan si ja til organdonasjon hvis man er for gammel, har svekket helse eller bruker medisiner.

– Dette er bekymringsfullt når vi vet at ventelistene for et nytt organ blir stadig lengre, og folk dør mens de venter. For oss er det viktig å få frem at alle i dag kan si ja til organdonasjon, sier Aleksander Sekowski, informasjonssjef i Stiftelsen Organdonasjon. Stiftelsen har nylig inngått et samarbeid med Norsk forening for allmennmedisin og Helsesekretærforbundet i Delta for å styrke bevisstheten om organdonasjon på landets fastlegekontorer.

Les mer: <https://organdonasjon.no/samarbeid-fastlegekontorene/>







Eirik og Ann-Karin fikk testet grensene i klatreparken.



## SOMMERAKTIVITET I SØR

Lørdag 24. august dro en spent liten gjeng på to personer til Evje for å utfordre «skjebnen» med diverse aktiviteter. Grunnet sykdom ble vi ikke så mange, men det stoppet ikke gleden ved å utfolde seg.

Vi tok for oss klatreparken denne dagen.

Etter en sikkerhetsjekk og opplæring, sto vi klare for å presse grensene. For noe av oss var grensen nådd på toppen av trappa. Heldigvis for min del, så fikk jeg da en «coach» som muntret meg opp mens jeg, ikke helt grasiøst, krabbet og klatret meg gjennom alle løypene. Etter nærmere

tre timer i tretoppene, hadde jeg passert samtlige ruter og var sliten og meget fornøyd. At jeg skal tilbake og teste ut flere aktiviteter, har jeg allerede avtalt med venner.

Av Eirik Møklegård

## Bli med å bidra: JUBILEUMSLOTTERI

I april 2020 fyller Voksne med medfødt hjertefeil 10 år. Hurra!. Dette skal selvsagt markeres på behørig vis. Mer om den offisielle feiringen får du vite når det nærmer seg!

Administrasjonen og Landsstyret har også lyst til å involvere flest mulig av medlemmene i feiringen. Vi legger opp til et storstilt jubileumslotteri der du får rikelig anledning til å både gi gaver – og å vinne gaver.

I jubileumslotteriet kan du kjøpe lodd og by på mange gevinster med ekstra mye hjertevarme. Temaet er «Hjertesom varmer» – og gevinstene er det dere medlemmer og våre støttespillere som skal lage! Finn frem garnrester, strikkpinner, heklenål, scrapboken eller hva det måtte være, og sett i gang! Vi tar imot luer, votter, skjerf, gensere, lapper, sokker, grytekluter, duker, kort, bilder, pyntegjenstander, lampeskjermer – ja, hva det måtte være. Poenget er at du har laget det selv, og det må veldig gjerne ha

hjertermønster eller hjerte som tema, men dette er ikke noe krav.

Vi håper å engasjere både deg, svigermor, svoger, slekt og venner nå i høst. Frist for å melde inn og levere gevinster er 15. januar 2020.

Send oss gjerne bilder underveis!

Vi satser på å ha både lotteri og auksjon med gevinstene i tiden rundt jubileet i april 2020, med hovedtrekning under Landsmøtet.

Har du spørsmål eller kommentarer? Kontakt daglig leder Anne på [anne@vmh.no](mailto:anne@vmh.no)

Gevinster sendes eller leveres til VMH, Øvre Vollgate 11, PB 222 Sentrum, 0103 Oslo – eller til et av våre landsstyremedlemmer. Sendingen merkes «Hjertesom varmer» - og husk å få med hvem som er avsender.



Ideen til jubileumslotteriet kom etter at vi mottok denne fantastiske genseren i gave fra Marit Haugdahl sin svigerinne Mona Riberg. «Selg den til inntekt for foreningen», var hennes budskap. Vi takker hjertelig for bidraget – og håper å få inn mange, mange store og små gevinster i tiden som kommer.



## VMH PÅ ARENDA SUKA

12. – 17. august, gikk Arendalsuka av stabelen.

VMH har deltatt også i år, ved daglig leder i VMH, Anne Giertsen. Her er hun på besøk hos daglig leder i Stiftelsen Organdonasjon (SO), Hege Kuhle, på deres stand.

Tema hos SO er i år «Vent med en som venter». Alle bildene på veggen på standen viser enkeltpersoner som har valgt å sette seg ned en stund, samtidig som de har sett en liten film om en som venter på organer.

VMH har ikke egen stand i år, men vi er medarrangør på debatten til Den nasjonale alliansen for helsepsykologi i somatikken, der Thomas Stavø Johnstone, som selv har medfødt hjertefeil, bidro i debatten.

## MIDDAG MED REGION ØST

Region øst arrangerte hjertekaffe/middag på Egon Byporten i Oslo lørdag 7. september. Seks medlemmer møtte opp for god mat og en hyggelig prat.

Region øst har flere aktiviteter på trappene nå i høst. 26. oktober har de invitert medlemmene til show og middag på Wallmanns til en svært hyggelig pris.



## STYRET I ARBEID

Her får du en oversikt over hva Landsstyret i VMH har arbeidet med den siste tiden, og skal fortsette å jobbe med utover høsten:

- Samarbeidsprosjekter med Foreningen for hjertesyke barn. Spesielt på ungdomssiden er det gjennomført en del arrangementer, og flere nye aktiviteter skal planlegges. Flere fra styret har deltatt som ledere på ungdomsleir i sommer, både i Norge og på Island.
- Det jobbes også med både et søskenprosjekt og et fellesprosjekt om minoritetshelse i samarbeid med FFHB.
- Livsløpsutvalget er et eget utvalg som ser på samarbeid og muligheter fremover med barneforeningen. Ulike prosjekter og forslag til samarbeidsmodeller diskuteres, og styret er godt representert i utvalget.
- Personvern er på dagsorden også hos oss; de nye GDPR-lovene er implementert og styret har vært tett orientert underveis.
- Ny vervekampanje skal planlegges – hvordan få flere til å melde seg inn i VMH? Er vi gode nok på synlighet, når vi de vi burde? Hvordan skal vi få frem budskapet vårt?
- På Arendalsuka i år var vi engasjert gjennom vårt medlemskap i den Nasjonale alliansen for klinisk helsepsykologi i somatikken under en debatt, men vi hadde ikke egen stand i år.
- Samarbeidsmøte med GUCH-teamet på OUS Rikshospitalet tidlig i høst; hva kan vi jobbe sammen om av felles prosjekter fremover? Vi holder allerede på med å produsere en felles brosjyre om hjertefeil og behandlingmuligheter som blir ferdig før jul.
- Likepersonsarbeidet er en av grunnpilarene til VMH. Det er viktig å følge opp og kurse likepersonene våre. Nytt seminar for frivillige skal avholdes før jul.
- Styret er representert og sitter i ulike utvalg i andre organisasjoner, brukerutvalg og andre styrer med sterk tilknytning til VMH. I Stiftelsen Organdonasjon har vi både en styreplass og en plass i representantskapet.
- ExtraStiftelsen, som nå har byttet navn til Stiftelsen Dam, er en viktig bidragsyter når det gjelder finansiering av ulike prosjekter. Styret er med, både på regionalt og nasjonalt nivå, på å skrive gode søknader.
- Våren 2020 fyller VMH hele 10 år, og dette skal markeres og feires. Planleggingen er i full gang og flere jubileumsaktiviteter vil fylle året. Her er det bare å følge med!

Landsstyret i VMH består av en representant fra hver av våre fem regioner, samt styreleder og nestleder. I tillegg møter daglig leder på alle styremøtene. Det avholdes minst fem styremøter i løpet av et år, alle foregår lørdag og søndag, så det blir en del helger styret er samlet.