KOLS-prosjektet «Lufta er for alle - vi trener med KOLS»

01.07.18 – 30.06.20

TELEN | Onsdag 28. november 2018 | NYHETER | 3

Skreddersydd for kols-syke:

Unikt treningstilbud

NYTT TILBUD: *Martin Bergersen i fysio- og ergoterapitjenesten i Notodden kommune håper mange benytter seg av det nye treningstilbudet for mennesker med kols.*

Kols-syke får et nytt, skreddersydd tilbud i Notodden på nyåret med trening og informasjon.

BEATE EVENSEN
beate.evensen@telen.no

Det er nemlig dobbelt så mange kols-innleggelser i Notodden som i resten av landet. Det er også en større andel personer med kols i Notodden enn landsmiddet: 130 av 1000 personer i Notodden og 115 av 1000 i Norge.

Ukentlig trening

Notodden kommune og LHL Notodden starter nå sammen opp et nytt tilbud til mennesker med kronisk obstruktiv lungesykdom. Nå haster det med å melde seg på.

– Vi starter i februar med gruppetrening to dager i uken for mennesker med kols i gnad tre og fire. Det vil si de som er hardest rammet av kols. Treningene blir selvfølgelig tilrettelagt for helsetilstanden til hver enkelt, sier fysioterapeut Martin Bergersen i Notodden kommune.

Han håper mange benytter sjansen, for litt trening vil hjelpe de fleste til å mestre hverdagen bedre.

Det blir både fysioterapeut og sykepleier til stede på treningene som i tillegg vil sette av tid for teori, spørsmål og informasjon.

Nytt treningsrom

Underetasjen på Skoland Aktivitetshus innredes nå som treningsrom med ribbevegger og ulike apparater som ergometersykkel, beinpress, romaskin og tredemølle.

– Vi fikk 200 000 kroner via Extra-stiftelsen til utstyr – og det håper vi at på sikt kan brukes til flere formål og grupper, forklarer Bergersen.

Test på sykehuset

Fysioterapeuten går ut med informasjonen i god tid før oppstart, for alle deltakere må gjennomføre en arbeids-EKG-test på sykehuset og få en legevurdering på at de kan delta på treningen først. De som vil delta må derfor via fastlegen sin for å få rekvisisjon.

– Å komme i gang med noe når man er syk, er ikke alltid så enkelt. Man må komme over kneika, men vi håper mange vil prøve ut dette, for vi er sikre på at det vil være et godt tilbud for mange. Man kan melde seg på via fastlegene eller ta kontakt med enten meg i kommunen eller LHL Notodden, sier Martin Bergersen som håper på åtte-ti deltakere på vårkurset som går over 15 uker. Hvis det blir populært, fortsetter treningene neste høst.

ROMASKIN: *Fysioterapeuten forsikrer at treningene tilpasses hver enkelt.*

SKONDA FORBEREDT PÅ SNØEN I VINTER?
J. Løvheim Maskin a.s
Hostakrovveien 65A, Notodden, Tlf 35022892

BYTTE SIKRINGSSKAP?
EL-PROFFEN
Elektriker'a
24 timers vakttelefon
472 76 176
E-post: post@elproffen.no
www.elproffen.no

kjøkkenkompaniet
KJØKKENFORNYING
Garanti garanti
Kjøkkenkompaniet - din store kjøkkenforretning!
Ring meg for en uforpliktende og gratis befaring.
Hedvig Faerø, Tlf: 990 45 151
Hjemmeside: dere og skeffer.
Du far kostelt, vi gjer resten.

flexiruter
Et kollektivtilbud til alle i Telemark!
Bestill transport fra hjemmet til sentrum og hjem igjen for kun kr 35 per vei!
Mer informasjon og hvordan du bestiller tur på flexiruter.no.
Flexiruter er dør-til-dør-transport og tilbys i alle kommunene i fylket.

Faksimile fra lokalavisa Telen, 28.11.18

Prosjektnummer: 2018/HE2-235943

Søkerorganisasjon: Landsforeningen for hjerte- og lungesyke (LHL)

STØTTET AV STIFTELSEN DAM

Forord

Denne rapporten beskriver prosjektet «Lufta er for alle – vi trener med KOLS», et prosjekt med mål om å etablere et trenings- og informasjonstilbud til mennesker med KOLS i Notodden kommune. Prosjektet ble gjennomført i perioden fra 01.07.18 til 30.06.20, og var et samarbeid mellom LHL Notodden og fysio-/ergoterapitjenesten i Notodden kommune. Prosjektledere var Martin Bergesen og Kristine Veiding Skevik.

Noe vi tar med oss fra dette prosjektet er erfaringen med at ikke alt går som man planlegger. For oss ble det endringer både på personer i prosjektgruppa, testing, innkjøp av utstyr og i gjennomføringen. I tillegg ble avslutningen amputert av Korona-epidemien våren 2020, da hele samfunnet ble stengt ned i flere uker. Til tross for dette ser vi positivt tilbake på denne prosjektperioden, og vi er mange erfaringer rikere, og med mange nye idéer i hodet.

Vi ønsker å takke Stiftelsen DAM (tidligere Extra-stiftelsen) for bevilgningen på kr 200 000,-, som muliggjorde dette prosjektet, og prosjektrådgiver Irene Steinsvik i LHL for svært god veiledning underveis i prosjektet.

Vi ønsker også å takke Arvid Gullbring, tidligere leder i Notodden LHL, for uvurderlig hjelp og oversikt. Han har, til tross for sykdom, holdt i alle tråder, hatt kontakt med eksisterende og mulige støttespillere, hatt kontroll på økonomien, og vært en positiv støttespiller til alle våre idéer. Tusen takk!

Til sist vil vi takke turnusfysioterapeutene våre som har drevet gruppetreningene sammen med Martin, og Notodden kommune ved vår leder, Gunnar Sjursen, for at vi har fått prioritere å bruke tid på dette prosjektet og for innkjøp vi har fått gjøre. Vi håper kommunen fortsetter å se nytten av dette tilbudet, og at det muliggjør økt ressursbruk slik at flere yrkesgrupper kan bidra også.

Sammendrag

Bakgrunnen for dette prosjektet var at Notodden kommune er en kommune med ca 12600 innbyggere, og av de er det anslagsvis 750 personer som har KOLS. I tillegg så man av statistikker at de med KOLS på Notodden var innlagt på sykehus dobbelt så ofte som landsgjennomsnittet. Dette gjorde at Notodden kommune og LHL Notodden ønsket å starte et trenings- og informasjonstilbud til mennesker med KOLS.

Målsetningen med prosjektet var todelt. Hovedmålet var at LHL Notodden, i samarbeid med Notodden kommune, skulle etablere et informasjons- og treningstilbud for personer med diagnosen KOLS som er bosatt i Notodden kommune. Dette har vi oppnådd. På individuelt plan var målet med prosjektet å gjøre mennesker med KOLS i Notodden kommune i stand til, og godt rustet for, å mestre egen sykdom. Dette målet er vanskeligere å vurdere måloppnåelse på, men tilbakemeldingene vi har fått viser at deltakerne ser tilbudet som et positivt bidrag i hverdagen på flere områder.

Planlagt oppstart av prosjektet var høsten 2018, men hovedsakelig grunnet mangel på tid til promotering og testing, ble dette utsatt. Første treningsgruppe ble gjennomført våren 2019, etterfulgt av en ny treningsgruppe høsten 2019. Av ulike årsaker har det vært enkelte forandringer fra innholdet i prosjektplanen, blant annet inklusjonskrav, innholdet i treningstimene, og antall treningsdager. Gruppene har bestått av 1 times trening, 2 dager i uken, med oppvarming, hoveddel med fokus på styrketrening med øvelser og ved apparater, samt en kort avslutning. Vi har i tillegg hatt 2-3 teoridager, der vi har tatt opp temaer rundt KOLS.

Alle deltagerne ble testet i for- og etterkant av gruppene, med ISWT, Benpress, og CAT-spørreskjema (se side 5). I de fysiske testene har bedringen vært på 18 til 57%, mens det på spørreskjemaet har vært bedring på 4 til 16%. Resultatene viser at gruppene har hatt relativt god bedring på de fysiske testene, men liten bedring i sykdomsfølelse- og plager, men vi har en opplevelse av at deltagerne har hatt stor glede av gruppen ut i fra tilbakemeldinger. Samtlige av deltagerne har vært kvinner, og vi ser et lavere oppmøte til gruppetimene enn ønsket. Vi opplever at KOLS-tilbudet har vært vellykket, og vi har generelt fått positive tilbakemeldinger fra deltagerne. Samtidig har vi lært at det er flere utfordringer knyttet til en slik gruppe, som vi må evaluere og forbedre i det videre arbeidet. Resultatene bør vurderes i forhold til mulige feilkilder. Dataene gir et inntrykk av våre gruppers fremgang, men kan ikke uten videre overføres på generelt grunnlag til andre prosjekter.

Oppsummert mener vi at dette har vært et vellykket prosjekt. Notodden kommune har fått etablert et treningstilbud til mennesker med KOLS, det etablerte treningsrommet er/kommer til å bli tatt i bruk av flere treningsgrupper og vi opplever at leger og andre samarbeidspartnere har oppdaget tilbudet. Totalt sett er vi godt fornøyd med det vi har oppnådd hittil, og vi ser frem til alt vi kan få til videre. Corona-situasjonen satt en stopp for gruppene i 2020, men vi er klare til å starte opp igjen på kort varsel, og har deltakere klare på venteliste.

Innholdsfortegnelse

Forord…….. s. 2
Sammendrag…….. s. 2
Innholdsfortegnelse…….. s. 3
Bakgrunn…… s. 4
Organisering…… s. 4
Målsetting og målgruppe…….. s. 4
Prosjektgjennomføring/metode…….. s. 5
Resultater vår 2019 og høst 2019…… s. 8
Resultatvurdering…… s. 10
Økonomi…… s. 10
Oppsummering og videre planer…….. s. 11
Referanser…… s. 12
Vedlegg
Artikkel fra lokalavisen Telen 28.11.18……. s. 13
Avisannonser i prosjektperioden …….. s. 14
09.11.18…….. s. 14
17.06.19…….. s. 15
21.08.19…….. s. 16
29.01.20…….. s. 17
Brosjyre A5-format, 2-sidig…….. s. 18

Bakgrunn

Notodden kommune er en relativt liten kommune med ca 12 600 innbyggere. Fra tidligere var Notodden en industriby, mens det i dag er et handelssenter med industri og høyskole.
Ny, norsk forskning (2) viser at ca 6 prosent av den norske befolkningen over 40 år har KOLS. På Notodden utgjør 6 prosent ca 750 personer. Folkehelseinstituttets kommunehelse statistikkbank (1) viser at Notodden har store utfordringer med KOLS, både når det gjelder hvor mange som får legemidler for KOLS (og astma) og i forhold til bruk av spesialisthelsetjenesten. Statistikken viser at Notodden ligger ca 24% høyere enn landet for øvrig i perioden 2009-2011. I årene etter ser man at tallene for Notodden går ned, før de igjen stiger fra 2013-2016. Dette betyr at det er flere enn landsgjennomsnittet som får legemidler for enten KOLS eller astma på Notodden, og det kan derfor tenkes at det er flere enn 750 personer på Notodden som har KOLS. Statistikken viser også at i Notodden er mennesker med KOLS nær dobbelt så ofte innlagt som i landet for øvrig. Man ser også at det etter noen år med nedgang har begynt å øke igjen.

I tillegg til dette sluttet Lærings- og mestringssenteret på Notodden å ha KOLS-kurs, og denne gruppen ble derfor stående uten noe diagnosespesifikt tilbud. Dette ønsket vi å gjøre noe med. Det ble derfor initiert et samarbeid mellom LHL Notodden og fysio-/ergoterapitjenesten i Notodden kommune. Behov ble diskutert og kartlagt, og muligheter ble funnet sammen med prosjektgruppa. Vi hadde mangel både på utstyr og lokaler, og Notodden kommune startet leting etter egnet lokale, mens LHL Notodden foreslo å søke midler til utstyr fra Extrastiftelsen. Sommeren 2018 ble et lokale omdisponert til oss og vi fikk innvilget søknad om økonomisk tilskudd fra Extrastiftelsen. Da var alt klart for prosjektet «Lufta er for alle – vi trener med KOLS»!

Organisering

Prosjektleder var fysioterapeut Kristine Veiding Skevik. Fysioterapeut Martin Bergesen overtok rollen i september 2018. Kristine Veiding Skevik var tilbake i prosjektet i februar 2020 etter svangerskapspermisjon.

<u>Prosjektgruppa for øvrig har bestått av:</u>
Arvid Gullbring, leder i LHL Notodden (prosjekteier), brukerrepresentant og økonomioversikt
Gunnar Sjursen, virksomhetsleder fysio-/ergoterapitjenesten, Notodden kommune
Egil Rye-Hytten, LHL Notodden
Mie Jørgensen, kommuneoverlege, Notodden kommune
Toril Åsmundstad, sykepleier, Frisklivssentralen Notodden
Elin Hetle, fagsykepleier, Notodden kommune

Målsetting og målgruppe

Målgruppen var mennesker med diagnosen kols i Notodden kommune. Utgangspunktet var å ha gruppe for de med GOLD-klassifisering 3-4, men det viste seg vanskelig å skille på dette. Deltakerne var derfor fra GOLD 1-4.

Målsetningen ved prosjektet var todelt. Hovedmålet var at LHL Notodden, i samarbeid med Notodden kommune, skulle etablere et informasjons- og treningstilbud til personer med diagnosen KOLS som er bosatt i Notodden kommune.

På individnivå var målet med prosjektet å gjøre mennesker med KOLS i Notodden kommune i stand til, og godt rustet for, å mestre egen sykdom.

Prosjektgjennomføring/Metode

Prosjektet hadde planlagt oppstart august/september høsten 2018. Dette ble ikke muliggjort hovedsakelig grunnet lite tid til promotering av prosjektet i forkant, som igjen førte til vanskeligheter med å rekruttere nok deltagere innen planlagt oppstart. I tillegg ble det vanskelig for de aktuelle kandidatene til å gjennomgå ergospirometri-test i tide til å bli med på treningsgruppen. Fremdriftsplanen for oppstart av prosjektet ble dermed forskjøvet et halvt år til våren 2019 som første treningsgruppe.

Inklusjonskravet om å ha gjennomført ergospirometri-test i forkant av kurset ble i løpet av høsten 2018 forandret til å måtte gjennomføre en arbeids-EKG-test (AEKG). Etter anbefalinger fra lungelege på sykehuset og kommuneoverlege, kom vi frem til AEKG var en test som var tilstrekkelig, uten å stille for store fysiske krav til aktuelle kandidater. Etter første treningsgruppe gikk vi likevel vekk fra kravet om AEKG, ettersom sykehuset ikke lenger hadde kapasitet til å utføre disse. En annen endring som ble bestemt i samsvar med kommuneoverlege, var at alle med KOLS-diagnose kunne søke om å få bli med i gruppen, og ikke kun de med GOLD 3 og 4, som tidligere. Dette grunnet viktigheten av å stanse sykdomsutviklingen tidlig. Det var også viktig for oss å få satt i gang første gruppe, og med så få påmeldte fra før, ønsket vi at alle interesserte med KOLS kontaktet oss.

Videre på høsten og vinteren 2018 var promotering av prosjektet i hovedfokus. Dette ble gjort med avisoppslag i lokalavisen, utdeling av brosjyrer på aktuelle steder, foredrag på LHL's KOLS-møte, og lokale møter med blant annet byens fastleger, hjemmesykepleien og Notodden Sykehus. Vi opplevde effekt av dette, og hadde ca. 20 interesserte som ville bli med på første treningsgruppe. Av disse var kun 9 aktuelle ved testdag, og til slutt endte vi opp med 8 deltagere på gruppen. Grunner til dette var nyoppståtte helseproblemer, at inklusjonskriteriene ikke ble oppnådd, at de hadde fått plass på annet rehabiliteringstilbud, at de hadde ombestemt seg, eller at de ikke svarte på gjentatte forsøk på kontakt.

Første treningsgruppe ble startet opp 19.03.2019 og varte til 20.06.2019, totalt 24 treningsdager. Oppstarten ble utsatt en måned fra februar grunnet stor pågang på sykehuset som førte til forsinkelser for AEKG-testene. De 8 deltagerne var alle kvinner, alle med GOLD-grad 2 eller 3, en med grad 4. Vi opplevde i løpet av juni frafall av ulike årsaker, stort sett av gyldige, medisinske grunner. Vi hadde til slutt kun to deltagere igjen, og ble enige med disse om å avslutte gruppen, 2 uker tidligere enn planlagt.

I forkant og etterkant av hver gruppe ble alle potensielle deltakere invitert én og én til en samtale og test. Alle deltakerne gjennomgikk da to fysiske tester og ett spørreskjema. Alle testene ble utført innendørs på Skoland Aktivitetshus, med minst to terapeuter til stede. I den første fysiske testen, Incremental Shuttle Walk Test, går deltagerne etapper frem og tilbake i rommet på en 9 meters linje med en kjegle på hver side, der de får progressivt kortere tid til å fullføre hver lengde, veiledet av lydsignaler. Når deltageren ikke rekker frem til kjeglen før lydsignalet eller hvis de føler seg for slitne, avsluttes testen. Testen ga oss ett inntrykk av deltagernes utholdenhet, gange, og oksygenmetning (Sp02) under aktivitet, sistnevnte målt kontinuerlig hvert minutt under testen med pulsoksymeter. I den andre fysiske testen målte vi 1 RM på benpress-maskinen, det vil si hvor mye motstand deltageren klarte maksimalt å løfte én gang på apparatet. Ettersom lårstyrke er sentralt i de viktigste dagligdagse aktivitetene mennesker utfører, og at quadricepsstyrke er en direkte predikator for

mortalitet, ønsket vi å måle dette. Vi valgte til slutt å benytte spørreskjemaet CAT (COPD Assessment Test), som viser en persons egenoppfatning av hvordan KOLS påvirker deres daglige liv. Vi gikk bort fra et generelt helseskjema fordi vi ønsket å knytte spørsmålene mer spesifikt til KOLS, og CAT er et anerkjent verktøy utbredt over store deler av verden, og har god reliabilitet og validitet (5).

Det finnes flere grunner til at vi valgte å gjennomføre pre- og retest individuelt på alle deltakerne. I tillegg til det overnevnte var testene viktige for å gi et helhetsinntrykk av deltagerne før gruppeoppstart, som særlig var nyttig i forhold til planlegging av den individuelle tilretteleggingen. Deltakerne ville bli litt kjent med oss, vi ville få et inntrykk av dem, vi kunne ufarliggjøre manges bekymring rundt det å trene i gruppe. Ved å teste før og etter gruppen har deltagerne selv også fått sett effekten treningen har hatt. Vi valgte standardiserte tester, som har gitt oss konkrete, målbare data vi kan bruke til sammenligning med fremtidige grupper, og som forteller oss noe om graden av effekt treningsgruppen har hatt. Dette diskuteres videre i kapittel 4.

Selve gruppetreningene hadde varighet på en time, og ble utført på tirsdager og torsdager i treningssalen vår på Skoland Aktivitetshus. En normal time besto av 10-15 minutters oppvarming, 30-40 minutters hoveddel, samt ca. 10 minutter til uttøyning/avslutning. Ofte ble første eller siste 5 minuttene av timen brukt til at deltagerne delte sine erfaringer rundt KOLS eller stilte spørsmål. Oppvarmingen har stort sett blitt utført sittende og stående i sirkel, der rolig bevegelighetstrening i samsvar med pusteteknikk har vært i fokus. Under hoveddelen har vi vanligvis delt gruppen i to, der halvparten har trent ved treningsapparatene, mens den andre halvparten har utført andre øvelser under instruksjon, i variasjoner med resten av treningsutstyret. Vi har hatt 5 minutter felles uttøyning ved slutten, i tillegg til 5 minutter med avspennende øvelser når det har vært tid.
En viktig forandring i treningsprogrammet som ble gjort var å ha teorien separert under egne teoridager. Grunnen til dette var at vi ønsket å bruke mer tid på trening per økt, samt at vi manglet tid og hjelp fra faglærte til å dekke 30 temaer om KOLS i løpet av perioden. To av treningsdagene derfor ble erstattet i overkant av en time med teori. Her gikk vi igjennom temaer knyttet til KOLS, blant annet lungefysioterapi-øvelser, kosthold og veien videre etter gruppen. Vi satte også av tid til diskusjoner og spørsmål rundt temaer deltagerne ønsket å vite mer om.

Vi hadde sommeren 2019 mellom gruppene en ny runde med annonse, promotering på KOLS-møte og til byens helseaktører, men fikk likevel få henvisninger til gruppen. Vi valgte derfor å ta inn 5 av deltagerne fra vår-gruppen, sammen med 5 nye, til høst 2019-gruppen. Disse 5 deltagerne uttrykte et sterkt ønske om å bli med videre, og vi fikk inntrykk av at samtlige hadde fått godt utbytte av vårens gruppe. 3 av de nye deltagerne frafalt tidlig av medisinske årsaker, og vi valgte derfor å ta inn 2 nye deltagere midtveis i perioden. 8 av disse 9 deltok på re-test. Alle deltagerne ønsket å bli med på neste treningsgruppe vår 2020, med unntak av en deltager som skulle videre på hjertetrimgruppe.

Vår- og høst-gruppene 2019 har vært ledet av fysioterapeut Martin Bergesen, turnusfysioterapeuter Susann Kvalø Bugodt og Hilde Jansen, og sykepleier Toril Åsmundstad og Elin Hetle. Kristine Veiding Skevik er siden februar 2020 tilbake i prosjektet etter svangerskapspermisjon. Vi har ønsket å være en fysioterapeut og en sykepleier til stede under hver trening, men heller vært 2 fysioterapeuter når sykepleier ikke har vært tilgjengelig. Ettersom Åsmundstad kun kan bli med oss en dag i uken, har vi etterspurt sykepleiere med kompetanse til å bli med på fremtidige grupper, men til tross for interesse blant flere, har ikke ledelsen i kommunen/på sykehuset hatt noen å avse til dette.

Underveis i gruppen og ved retest har vi bedt deltagerne om tilbakemeldinger, særlig på om det er noe vi kan forbedre oss på, eller om det er deler av programmet de ønsker mer eller mindre av. Vi har generelt fått tilbakemelding på at gruppen har gjort dem godt, at de har fått til flere aktiviteter og gjøremål i dagliglivet, og at de forbinder det å komme dit som noe positivt de gleder seg til. Noen

har vært engstelige i starten og vært redde for at de ikke var flinke nok, men etter hvert følt seg tryggere, fordi de har blitt bedre kjent med det å trene, og fordi de har vært sammen med mennesker med lignende bakgrunner og utfordringer. Flere deltagere har uttrykt at de gjerne skulle ønsket lengre treningstimer per gang, fordi tiden går så raskt, og at gruppeperioden varte lenger, ettersom de føler det er vanskelig å ha disiplin til å følge opp treningen på egenhånd. Det har vært positive tilbakemeldinger på innholdet i teorien, men enkelte deltagere føler de har lært nok om temaene fra tidligere, og har derfor ikke stilt opp på teori-dagene.

Fra våre egne erfaringer etter ett år med grupper, har vi merket hvor krevende det har vært å individuelt følge opp hver enkelt deltager i løpet av en times trening. Det er svært forskjellig nivå på deltagerne innenfor forskjellige områder, som gjør at alle har et ulikt behov for øvelser og veiledning, og med kun 1 til 2 terapeuter på 8 personer kan dette bli vanskelig å utføre optimalt. Vi har forsøkt å løse det ved bytte på hvem vi prioriterer mest i forskjellige timer, og balansere det over tid. Vi har observert at flere av deltagerne har syntes det har vært skummelt å sette i gang med trening, og at mange er redde for at de ikke er flinke nok, og at de ofte sammenligner seg selv med andre deltagere i gruppen som får til ting de ikke gjør. Vi har brukt mye tid i starten av gruppene på å ufarliggjøre aktivitet, og at hver enkelt må ha fokus på sine egne mål ut i fra sine egne forutsetninger.

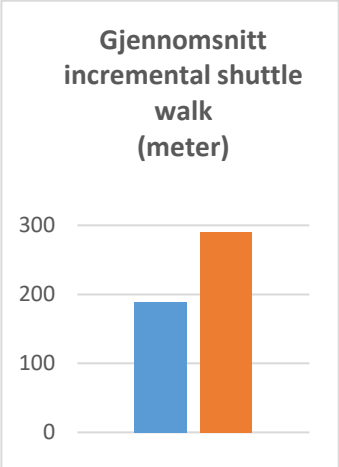
Videre diskuteres det muligheter rundt lengre treningsøkter hver gang, mulighet for teori hver gang, og mulighet for veiledet trening med fysioterapeut også etter endt kurs. Dette handler om ressursbruk og prioriteringer, og må avgjøres på ledernivå i kommunen. Ikke alle deltakerne har ønsket å bruke ytterligere tid på treningene utover de timene det allerede tar, og det må derfor vurderes om det er et ønsket grep å ta. Alle tilbakemeldinger fra deltakere blir vurdert, og vi ønsker å kunne tilpasse opplegget slik at det passer best mulig for flest mulig.

Planen var å ha tredje treningsgruppe våren 2020, men grunnet korona-pandemien ble ikke dette gjennomført som planlagt. Vi utførte pre-test, der vi endte opp med en gruppe på 10 deltagere. Vi hadde 3 treninger i mars før vi den 12.mars bestemte oss for å avlyse treningene. Samme dag ble det gitt restriksjoner på gruppetrening også fra nasjonalt hold. I skrivende stund er det fortsatt usikkert når vi kan gjenoppta treningsgruppen, men alt ligger til rette for å raskt starte opp igjen.

Resultater

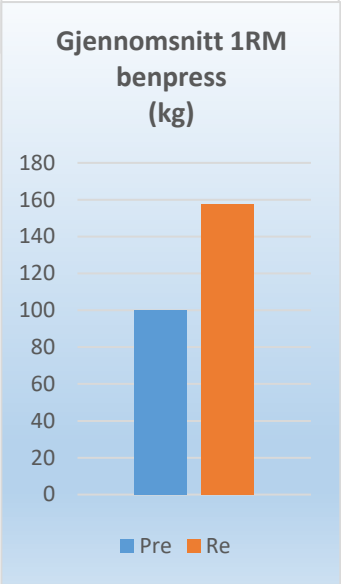
Resultater våren 2019:

7 deltakere, bare kvinner. Gjennomsnittsalderen på gruppen var 69,3 år, med et aldersspenn fra 53 til 83 år. Deltakerne møtte i snitt opp 15,5 ganger av 24 mulige.



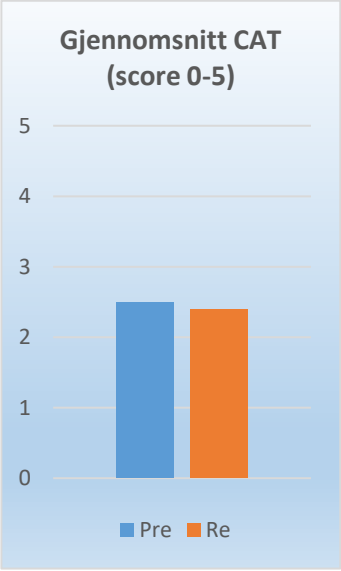
Grafen viser gjennomsnitt av bedring på testen Incremental shuttle walk. Endringen var 188,6 meter ved pretest, til 290 meter ved retest. Bedringen var på 53,8%. Klinisk signifikant endring er 48,5 meter (3), deltakerne hadde bedring på 40-130 meter.

Feilkilder: 7 stykker ble testet ved pretest, men bare 3 var i form til testing ved retest.



Grafen viser gjennomsnitt av bedring på testen 1RM på benpress. Endringen var på 100,4 kg på pretest, til 157,5 kg på retest. Bedringen var på 56,8%.

Feilkilder: 7 stykker ble testet ved pretest, men bare 3 var i form til testing ved retest. Ingen av deltakerne nådde apparatets maks (166,5 kg) ved pretest, men 2 av 3 nådde maksgrensen ved retest. Takeffekten hindret derfor ytterligere bedring.

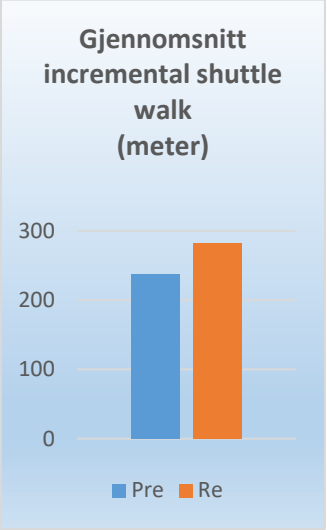


Grafen viser gjennomsnitt av bedring på spørreskjemaet COPD Assassment test. Jo lavere score, jo mindre oppfatter man lungesykdommen som plagsom. Endringen i denne gruppen var på 2,5 ved pretest, til 2,4 ved retest. Bedringen var på 4%.

Feilkilder: 7 stykker ble testet ved pretest, men bare 3 var i form til testing ved retest.

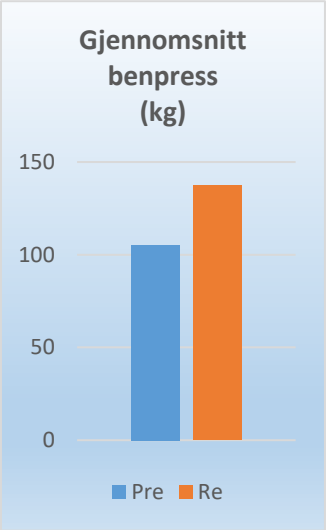
Resultater høsten 2019:

9 deltakere, bare kvinner. Gjennomsnittsalderen på deltakerne var 67,6 år, med et aldersspenn fra 53 til 77 år. Deltakerne møtte i snitt opp 12,8 ganger av 24 mulige.



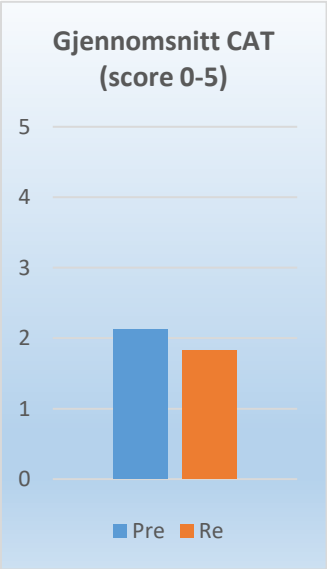
Grafen viser gjennomsnitt av bedring på testen Incremental shuttle walk. Endringen var 237,8 meter ved pretest, til 282,5 meter ved retest. Bedringen var på 18,8%. Deltakerne hadde bedring på 0-170 meter. Klinisk signifikant endring er 48,5 meter (1), og bare 3 stykker var over dette.

Feilkilder: 1 deltaker ble ikke retestet.



Grafen viser gjennomsnitt av bedring på testen 1RM på benpress. Endringen var på 105,3 kg på pretest, til 137,2 kg på retest. Bedringen var på 30,3%.

Feilkilder: 1 deltaker ble ikke retestet. Ingen av deltakerne nådde apparatets maks (166,5 kg) ved pretest, men 2 deltakere nådde maksgrensen ved retest. Takeffekten hindret derfor ytterligere bedring for disse to.



Grafen viser gjennomsnitt av bedring på spørreskjemaet COPD Assassment test. Jo lavere score, jo mindre oppfatter man lungesykdommen som plagsom. Endringen i denne gruppen var på 2,1 ved pretest, til 1,8 ved retest. Bedringen var på 16,2%.

Feilkilder: 1 deltaker ble ikke retestet.

Resultatvurdering:

Resultatene i seg selv viser at gruppene har hatt relativt god bedring på de fysiske testene, men liten bedring i sykdomsfølelse- og plager. Det er i tråd med forventningene om at treningen ikke endrer selve kols-sykdommen, men at det kan bedre den fysiske funksjonen. Vår erfaring er at deltakerne blir bedre på det de trener på, men at de også har hatt stor glede av å møte likemenn jevnlig og i et trygt miljø. Mange har også opplevd effekt psykososialt og på fysisk yteevne generelt. Kommentarer vi har fått er:

«Gruppa er høydepunktet i uka»

«Det er godt å dele erfaringer og være med folk som har samme symptomer som meg»

«Nå orker jeg mer enn tidligere, for eksempel å lage meg mat og å skifte på senga selv»

«Jeg var endelig i form til å feire 17.mai med barnebarn på Sørlandet for første gang på flere år»

Det er likevel viktig å nevne at det er en rekke variabler og mulige feilkilder som må tas i betraktning når en tolker resultatene. Først og fremst må det nevnes at mennesker med KOLS har en svært variabel dagsform, som kan spille stort inn på utførelsen ved test-dag. Sykdom i forkant, om deltagerne tok inhalasjonsmedisin eller ikke før test, og om de nylig hadde vært på rehabiliteringsopphold er noen av tingene vi noterte oss som kan ha hatt sterk innvirkning på testresultatene. Vi fikk også et inntrykk av at enkelte av deltagerne hadde et stort ønske om å vise oss at de hadde hatt fremgang, og derfor ytet mer ved retest. Fra terapeutenes side var samtlige testere enten i turnus eller nyutdannet, kombinert med at både prosjektet var nytt, og testene relativt ukjente eller lite brukt tidligere hos oss. Utskiftning av hvilke terapeuter som ledet testingen kan også ha hatt innvirkning. Rommet vi hadde tilgjengelig for testing, treningssalen på Skoland, var ikke ideelt utformet for ISWT, og vi måtte benytte en meter i rommet ved siden av for å få nok plass til en 9 meters linje. Vi merket at flere av deltagerne hadde mindre interesse av CAT-spørreskjemaet enn de øvrige testene, og at det virket som det ofte ble svart uten særlig refleksjon over spørsmålene. Alle de nevnte faktorene, samt flere, gjør at testresultatene kun kan brukes som en pekepinn, og gi et inntrykk av deltagernes status og fremgang.

Uavhengig av testresultatene som er oppnådd i treningsgruppene i dette prosjektet, så vil konseptet som sådan være overførbart til andre kommuner.

Økonomi:

Notodden kommune har, som prosjektplanen tilsa, dekket utgifter til lokaler og personell. Ved prosjektoppstart fikk vi overta en gammel festsal på Skoland Aktivitetshus med automatisk inngangsdør, handicaptoalett og trappefri adkomst. Gjennom prosjektmidlene ble det gjort innkjøp av flere store treningsapparater og –utstyr, samt noe medisinsk utstyr. Budsjettplanen ble fulgt, men vi fikk forhandlet frem noen andre priser, noe utstyr viste seg vanskelig å få tak i, og noe ble utsatt for å se an behovet. Våren 2020 hadde vi gjort oss en del erfaringer fra de tidligere gruppene og så at det kunne være behov å supplere med noe utstyr som vi ikke hadde tenkt på i prosjektplanen, blant annet treningsstrikker på rull som kan deles ut til deltakerne for bruk i egentrening. Vi har brukt noe mer enn vi hadde i budsjettmidler, og LHL Notodden har dekket merforbruket. LHL Notodden sponset også julebord på deltakerne i desember ’19. Notodden kommune har kjøpt inn veggoppheng, kurver, osv til oppbevaring av utstyret. Ved endt prosjektperiode er vi godt fornøyd

med utnyttelsen av prosjektmidlene, og føler vi har fått svært mye utstyr for pengene.
LHL Notodden har hatt regnskapet, og Ernst & Young Notodden har hatt revisjon.

Oppsummering og videre planer:

Notodden kommune og LHL Notodden nådde hovedmålet om å etablere et trenings- og informasjonstilbud til mennesker med KOLS. Ikke alt gikk etter planen underveis i prosjektet, men til tross for dette føler vi at vi har lagt et godt grunnlag for videre drift. Vi er også godt fornøyd med at tilbudet vil fortsette i vanlig drift i kommunen, og at mange flere mennesker med KOLS i Notodden kan få delta på tilbudet. I tillegg håper vi at tilbudet vil bli allmenn kjent og godt etablert slik at vi kan nå ut til alle som har behov, og at dette tilbudet dukker raskt opp i tankene når man møter noen i målgruppen.

Treningsrommet og –utstyret brukes også av andre treningsgrupper, og det har blitt meldt interesse om oppstart av ulike likemannsgrupper. Prosjektets midler har derfor kommet svært mange av Notoddens innbyggere til gode og vil gjøre det i mange år fremover.

Selv om korona-epidemien har satt en stopper for tilbudet sist vår, er vi klare for å starte opp igjen så raskt det lar seg gjøre, smittevernhensynene kan ivaretas og det er trygt for deltakerne.

I forbindelse med tildeling av prosjektmidlene nevnte fagutvalget i Stiftelsen Dam blant annet følgende i sin kommentar «Det er viktig at videreføring sikres når et slikt tilbud først etableres. Tilbudet kan bli en modell og til inspirasjon for andre kommuner, derfor bør en se litt mer på hvordan resultatene kan formidles. ExtraStiftelsen anbefaler at prosjektet sees i sammenheng med prosjektet 2018/HE2-233521 «Rehabilitering for kols i kommunene».» Tilbudet som nå er etablert vil som tidligere nevnt fortsette som tilbud i regi av Notodden kommune. Sluttrapporten fra vårt prosjekt skal sendes til LHL sitt nasjonale kolsråd som gjorde en kartlegging av rehabiliteringstilbudene for personer med kols i norske kommuner i prosjekt «Rehabilitering for kols i kommunene». I dette prosjektet var Notodden inkludert i den innledende piloten som ble gjennomført i november 2018, men på daværende tidspunkt var det i vårt prosjekt ennå ikke startet opp treningsgruppe, og vi måtte også ta i bruk prosjektets sluttår (2 halvår 2019 og 1 halvår 2020) før vi kunne konkludere. Kartleggingen av kolstilbudene i kommunene i prosjekt «Rehabilitering for kols i kommunene» var derfor avsluttet før det kom på plass et treningstilbud for de med kols i Notodden. Både LHL og LHLs nasjonale kolsråd er imidlertid gjort oppmerksom på at tilbudet nå er etablert: LHL vil omtale prosjektet og bidra til at prosjektresultatet gjøres kjent. Vi vurderer også å presentere prosjektet i fagbladet «Fysioterapeuten», og på den måten sikre spredning/omtale blant andre fysioterapeuter.

Referanser:

1. http://khs.fhi.no/webview/ (velg sykdommer – KOLS –legemidler/spesialisthelsetjeneste i menyen på venstre side)
2. https://www.fhi.no/nyheter/2018/150-000-har-kols
3. Probst et al, 2011, *Reference values for the incremental shuttle walking test*
4. https://erj.ersjournals.com/content/44/4/873
5. P.W. Jones, G. Harding, P. Berry, I. Wiklund, W-H. Chen and N. Kline Leidy. 2009. *Development and first validation of the COPD Assessment Test*

Vedlegg:

1: Artikkel i avisen Telen, 28.11.18

2: Annonse i avisen Telen, 09.11.18

3: Annonse i avisen Telen, 17.06.19

4: Annonse i avisen Telen, 21.08.19

5: Annonse i avisen Telen, 29.01.20

6: Brosjyre, opprinnelig to-sidig i A5-format.

Vedlegg 1: Artikkel i avisen Telen, 28.11.18

Skreddersydd for kols-syke:

Unikt treningstilbud

NYTT TILBUD: *Martin Bergersen i fysio- og ergoterapitjenesten i Notodden kommune håper mange benytter seg av det nye treningstilbudet for mennesker med kols.*

Kols-syke får et nytt, skreddersydd tilbud i Notodden på nyåret med trening og informasjon.

BEATE EVENSEN
beate.evensen@telen.no

Det er nemlig dobbelt så mange kols-innleggelser i Notodden som i resten av landet. Det er også en større andel personer med kols i Notodden enn landssnittet: 130 av 1000 personer i Notodden og 115 av 1000 i Norge.

Ukentlig trening

Notodden kommune og LHL Notodden starter nå sammen opp et nytt tilbud til mennesker med kronisk obstruktiv lungesykdom. Nå haster det med å melde seg på.

- Vi starter i februar med gruppetrening to dager i uken for mennesker med kols i grad tre og fire. Det vil si de som er hardest rammet av kols. Treningene blir selvfølgelig tilrettelagt for helsetilstanden til hver enkelt, sier fysioterapeut Martin Bergersen i Notodden kommune.

Han håper mange benytter sjansen, for litt trening vil hjelpe de fleste til å mestre hverdagen bedre.

Det blir både fysioterapeut og sykepleier til stede på treningene som i tillegg vil sette av tid for teori, spørsmål og informasjon.

Nytt treningsrom

Underetasjen på Skoland Aktivitetshus innredes nå som treningsrom med ribbevegger og ulike apparater som ergometersykkel, beinpress, romaskin og tredemølle.

- Vi fikk 200 000 kroner via Extra-stiftelsen til utstyr - og det håper vi at på sikt kan brukes til flere formål og grupper, forklarer Bergersen.

Test på sykehuset

Fysioterapeuten går ut med informasjonen i god tid før oppstart, for alle deltakere må gjennomføre en arbeids-EKG-test på sykehuset og få en legevurdering på at de kan delta på treningen først. De som vil delta må derfor via fastlegen sin for å få rekvisisjon.

- Å komme i gang med noe når man er syk, er ikke alltid så enkelt. Man må komme over kneika, men vi håper mange vil prøve ut dette, for vi er sikre på at det vil være et godt tilbud for mange. Man kan melde seg på via fastlegene eller ta kontakt med enten meg i kommunen eller LHL Notodden, sier Martin Bergersen som håper på åtte-ti deltakere på vårkurset som går over 15 uker. Hvis det blir populært, fortsetter treningene neste høst.

ROMASKIN: *Fysioterapeuten forsikrer at treningene tilpasses hver enkelt.*

HONDA
FORBEREDT PÅ SNØEN I VINTER?
J. Løvheim Maskin a.s
Heddalsveien 834, Notodden, tlf 35022692

BYTTE SIKRINGSSKAP?
EL-PROFFEN
Elektriker'n
24 timers vakttelefon
472 76 176
E-post: post@stromgutta.no
www.stromgutta.no

kjøkkenkompaniet
KJØKKENFORNYING

Fornøyd garanti
Kjøkkenkompaniet - din lokale kjøkkenforsyner!
Ring meg for en uforpliktende og gratis befaring.
Hedvig Færø, Tlf: 990 45 151
Måltilpassede dører og skuffer.
Du tar kontakt, vi gjør resten.

flexiruter
Et kollektivtilbud til alle i Telemark!
Bestill transport fra hjemmet til sentrum og hjem igjen for kun kr 35 per veil
Mer informasjon og hvordan du bestiller tur på **flexiruter.no.**

Flexiruter er dør-til-dør-transport og tilbys i alle kommunene i fylket.

Vedlegg 2: Annonse i avisen Telen, 09.11.18

PRIVILEGIUM

Vårt fordelsprogram Privilegium gir deg rett til gode rabatter!

NOTODDEN OPTIKK
Timebestilling synsundersøkelse tlf. 35 01 87 30
post@notodden-optikk.no
Telegata 4, Notodden

HUSK BILBELTE

FRA 1988 BLE DET PÅBUD Å BRUKE BILBELTE DER DETTE ER MONTERT, UANSETT HVILKET SETE SOM BENYTTES

Hvor mange klokker har du plass til på armen?

Store anledninger med gaver, gjester, sanger og taler gir gode minner. Men mange av oss har alt vi trenger og noen velger derfor å bruke anledningen til å støtte Kreftforeningen.

Mer informasjon om gratulasjonsgaver finner du på www.kreftforeningen.no eller ring 07877

Notodden Håndballag

Velkommen til kamper i hallen:

LØRDAG 10. november
Kl. 12.00 Gutter 12 NHL – Holmestrand
SØNDAG 11. november
Kl. 13.00 Jenter 16 NHL – Ramnes
ONSDAG 14. november
Kl. 19.00 Herrer 3.div. NHL – Ros

Entrè voksne: kr 50,-
Barn/ungdom under 18 år, gratis.

www.notoddenhandball.no Støtt NHL gjennom

Ull-levering

Container står ved:
Gml. Fossen kro
fra onsdag 14.11 kl. 16.00 til torsdag 15.11 kl. 09.00.

I Hjartdal, ved garasjen til Høgetveit, fra torsdag 15.11 kl. 09.20 til kl. 10.00.

HUSK: Dere må stable sekkene selv og skrive på liste som henger ved inngangen.

FÅTLAND GJESTAL ULL AS
FÅTLAND, HUSTON, 4299 AKLDSNES

LHL Notodden

KOLS - ASTMA

Vidar kulturhus Heddal
onsdag 14. november kl. 18.00

Overlege Oddvar Øygarden.
Torill Aasmundstad og Eivor Bjerke fra Friskliv-sentralen.
Fysioterapeut Martin Bergersen – Trening/Lufta for alle.
Servering. Underholdning.
Utlodning – husk gevinster.

Vel møtt!

Hjertegode støttespillere:

Hjertedallianse, Joker, Allbil Transporter

UTLYSNING AV FORKJØPSRETT

Boligtslag: Sagafoss I
Adresse: Sagafossveien 21 C, 3675 Notodden
Salgspris: kr. 650.000,-
Andel fellesgjeld: kr. 63.000,-
Totalpris: kr. 713.000,-
Felleskostnader pr mnd kr. 2.550,-
Overtakelsesdato: 01.12.18
Bygningstype: Lav blokk Areal: P-rom: 38 kvm
Antall rom: 2 Etasje: 3. etg
Megler: DNB Eiendom,
Unni-Merethe Vildmyren tlf. 934 40 580
Meldefrist for forkjøpsrett: 16.11.18 kl. 12.00
For visning kontakt: Megler

Forkjøpsrett meldes til:
Notodden Boligbyggelag,
Storgata 51, 3674 Notodden,
tlf. 35 02 90 10

Notodden Boligbyggelag
Storgata 51 Tlf. 35 02 90 10

SNØGG SUPER FOTBALL

Vi takker følgende sponsorer for støtte til gruppas aktiviteter for 2018

- Notodden kommune
- Sparebank1 Telemark
- Stiftelsen Dagsrudhelmen
- FLT avd. 39 Notodden
- Notodden Energi
- Listul Taxi
- Lupe
- IDEA Kompetanse avd.

Religiøse møter

BETEL Pinsemenighet Hjartdal
Møte sundag 11/11 kl. 18.00.
Taler er Simon B. Johansen.
Velkommen

PINSEKIRKEN BETANIA
Søndag kl.11.00: Møte med IBRA.
Onsdag kl.19.00: Møte. Tor Erik.
Velkommen
www.betanianotodden.no

Den norske kirke

Søndag 11. november
Gransherad kyrkje kl.11.00: Gudstjeneste v/spesialprest Sunde. Nattverd.

Notodden kirke kl.11.00: Gudstjeneste v/Sverre Henriksen. Nattverd. Sang ved Elisabeth Moen Petterson.

Heddal lågekyrkje kl.17.00: Gudstjeneste v/spr. Nyvoll. Nattverd. Låvekoret deltek.

Sauland kyrkje kl.11.00: Familiegudstjeneste. Sauland barnegospel tek del. Takkoffer til Sauland Barnegospel. Kyrkjekaffi.

BETESDA
Fredag Kl 19:00 Møte
med Medieleder fra Egypt
Cilla L. Hector deltar
Lørdag kl 12:00
Tusen Hjem – smågruppeseminar
Elisabeth Giske, SALT
Søndag kl 11:00
Møte - barnevelsignelse
Simon B. Johansen
Celebration Kids
For øvrige samlinger/info:
www.betesdaheddal.no
VELKOMMEN!
Heddalsvegen 350, 3676 Notodden

Normisjon
Bedehuset, Hydrosgata 6
Velkommen til bibelhelg
Fredag kl. 18:
Hans Olav Hardang taler.
Randi Therese og Andrine synger.
Kveldsmat.
Søndag kl. 18:
Olav Bergene Holm taler
Nils Jørgen synger.
Bevertning.
Normisjon/Misjonssambandet

MISJONSKIRKEN NORGE
ELIM
Tirsdag:
Kl.11.00
på Vidar Kulturhus
Formiddagstreff
Kl.18.00 På Øygarden
Spire
Kl.19.00 **Kvinnemisjon**
Torsdag kl.19.00 **MØTE**
Sverre Granlund taler
Evangelievennene synger. Bevertning.
Alle er varmt velkommen!
Fredag 16. nov. kl.20.00
Elim Ung

RIIS
Notodden Biglass
938 40 222
922 94 380
Null stress!
Ring 09009

NOTODDEN VIDEREGÅENDE SKOLE

Ledig stilling

Undervisningsstilling 70% vikariat
Undervisningsstilling 70% vikariat ledig fra 01.02.18 ved Notodden videregående skole. Gjelder følgende fagområder: programfag på service og samferdsel, entreprenørskap og bedriftsutvikling, engelsk.

Fullstendig utlysning finner du på vår hjemmeside: www.telemark.no

Har du spørsmål ang. stillingen, ta kontakt:
Rektor Tomm Svarstad:
35 91 85 02/971 96 642, e-post: tomm.svarstad@t-fk.no
Studieleder Karl Agnar Wåle:
35 91 85 03/930 33 697, e-post: karl.agnar.wale@t-fk.no

iltakst

Ledig stilling: Takstmann

For stillingsbeskrivelse og mer informasjon, se våre nettsider.

Arbeid utføres

Minibuss - 16 seter
ledig for oppdrag.
Tlf 92 85 27 09
Ole (Hustveitlåven)

Tapt og funnet

Prisme-briller mistet
Prisme-briller mistet i område Sykehuset -Tinnesgata- Heddal.
Vennligst ring tl. 971 73 900

Bil kjøpes

Hiace/Hilux/RAV4/ Dyna/Canter/tipp-biler/ L200/Sprinter/Gd
samt div. varebiler/lastebiler i alle størrelser. Kjøper også personbiler fra 80-tallet og eldre.
Erik Wasshaug
tlf. 450 08 427

Eiendom til leie

Leilighet i Heddalsvn 35
i 2 etg. ledig. Husleie kr 5500.- pr mnd + strøm.
Hybel i 1 etg. husleie kr 3000.- pr mnd + strøm.
Henv mobil 957 03 271

BOLKESJØ SKYTTERLAG
ÅRSMØTE
onsdag 14. november kl.18.30 på skytterhuset.
Vanlige årsmøtesaker.
Saker til årsmøte må være styret i hende innen tirsdag 13. november.
Vel møtt!

Kvinner i Nettverk
Høstmøte
Velkommen til Notodden menighetshus lørdag 17. nov. kl. 11.00
Marit Garrett deler med oss.
Randi Brøttetveit synger.
Påmeld. innen 15. nov.: Olaug Deila tlf. 901 42 746.
Lunsj kr. 150,-
(gjerne kontanter)
Håper vi sees!

Proklama

Proklama utstedt før skifte etter begjæring, skiftelovens § 70 annet ledd.

Krav etter nedennevnte avdøde må, om de ikke skal tapes, meldes innen seks uker til Aust-Telemark tingrett, postboks 84, 3671 Notodden

18-076076DFA-AUTE
Houda Lamsaouri
fødselsnr. 01.06.1979 14291

Vedlegg 3: Annonse i avisen Telen, 17.06.19

Arbeid utføres

Smalfilm, video, bilder
dias og lydbånd kan du få digitalisert til en gunstig pris før det er for sent. Gratis henting, lang erfaring.
Tlf. 995 51 900 www.videov.no.

MINIBUSS - 16 seter
ledig for oppdrag.
(Ole - Husveitlåven)
Tlf. 928 52 709

Bil kjøpes

Biler kjøpes kontant
fra 0-999.999,-. Vi kjøper alle typer bil med feil, rust, skader og defekter. Ingen hindring. Oppgjør der og da, vi ordner alt av papir arbeid for deg og ingen reklamasjoner i etterkant! Du skal være trygg på alle måter når du selger til oss. Vi kan også hente bilen samme dag.
Autonavia AS, tlf. 45 39 08 33/ 95 44 45 54 eller besøk vår hjemmeside
www.bil-kjøp.no

Hiace/Hilux/RAV4/ Dyna/Canter/tipp-biler/ L200/Sprinter/Gd
samt div. varebiler/lastebiler i alle størrelser. Kjøper også personbiler fra 80-tallet og eldre.
Erik Wasshaug
tlf. 450 08 427

Eiendom til leie

Liten leilighet på gård
i Heddal til leie. 35 m2.
Med TV, Wi-Fi.
Kr. 3.000,- pr.mnd. + strøm.
Møblert om ønskelig.
Tlf. 915 50 646

Trivelig leilighet
til leie sentralt fra 1.juli.
Delvis møblert. 1 soverom.
Kr. 3.900,- pr.mnd. + strøm.
Depositum.
Tlf. 992 55 174

Timebestilling:
940 99 555
35 02 50 10
TONE'S FOTTERAPI AS

VONDT I RYGG OG NAKKE!
LANGÅPENT torsdag og fredag
NOTODDEN KIROPRAKTORSENTER
Tlf. 35 01 20 00

Akupunktør
Tlf. 957 78 289
Aina Slåstuen Olsen
Telegata 22
Godkj. AKUPUNKTURFORENINGEN
Off.godkjent sykepleier
Besøk oss på
notoddenakupunktur.no

HUSK
TINE/NFK FOTBALLSKOLE
24.-25.-26.juni
For mer info. og påmelding:
www.notoddenfk.no

MARKISER-PERSIENNER OG INNVENDIG SOLSKJERMING
GRATIS BEFARING!
Tlf. 928 70 800
Bryngulf Kaasa
kaasa@mibutikken.no
mibutikken.no

Kunngjøring

Notodden kommune
Styret

Notodden kommunestyre

har møte torsdag 20.6.2019 kl 17.00 - i Kommunestyresalen i Sentrumsbygg
MERK tidspunkt!!
For saksliste og saksdokumenter - se:
www.notodden.kommune.no
- Selvbetjening og politikk
- Politiske møter
- Kommunestyret - velg dato

Møtet blir direkteoverført på WEB-TV
- se www.notodden.kommune.no
- Selvbetjening og politikk
- Nett-TV kommunestyret

Ordføreren

Telen
WWW.TELEN.NO

SKOLAND
aktivitetshus - tlf. 35 01 51 53
Sommertreff
Fredag 21. juni kl. 11.00.
Sanggruppa på Skoland underholder.
Trekning av sommerlotteriet.
Servering av rømmegrøt m.m.
Hjertelig velkommen!

MC-teorikurs
Lørdag 22. juni kl. 09.30
Sted: A. Nielsen Trafikkskole Heddalsveien 44, Notodden
Påmelding:
Tlf. 913 07 861 eller www.oyvinds.no

LHL Notodden
LUFTA FOR ALLE
– VI TRENER MED KOLS
Åpent møte på Vidar kulturhus onsdag 19. juni kl. 18.00.
Kommuneoverlege Mie Jørgensen og fysioterapeut Martin Bergersen orienterer.
Enkel servering. Utlodning. Ta med gevinster.
Hjertegode støttespillere:
Hjertebilleriksen
joker
Alltid i nærheten

Lokale bedrifter
– det de trenger der de bor!
Et annonseprodukt fra Amedia Salg og Marked AS • For annonse: 40004075 • e-post: smbannonse@amedia.no

Advokatfirma

ADVOKATFIRMA SKONMÆR
Advokat Elin Folsernæs
• Barn-, familie- og arverett
• Personskade-, yrkesskade- og pasientskadeerstatning
• Fast eiendom • Forretningsjus
TLF. 994 05 070
www.skonmar.no
ef@skonmar.no

Catering og selskapslokaler

IDEA VEKST
Catering - Kaker
Bakmester - Kantiner
Vi lager festmat og fast kaker for deg denne våren.
TLF. 958 00 383
salg-vest@idealmatproduksjon.no

Elektrikere

bravida
Elektriker til bolig eller næringsbygg?
Vi utfører alle typer elektriske installasjons- og servicearbeider
Tlf. 35 02 71 20
notodden@bravida.no

Regnskapstjenester

BB økonomi AS
Regnskap | Lønn
Controller | Landbruk
tlf. 486 63 690
www.bbokonomi.no

Sykkelforhandlere

Sykkelsten
EL-SYKKEL-KAMPANJE I JUNI
Gjelder utvalgte el-sykkel-modeller!
Heddalsveien 24
3674 Notodden
tlf. 35 01 21 70
www.sykkelsten.no

Varmepumper/kjøleanlegg

Notodden Varmepumper AS
KAMPANJEPRIS
Tlf. 420 31 063

Bilskadering

Tuven Bilskadering AS
Tlf: 35 01 17 30
Mob: 916 50 670
service@tuvenbilskadering.no

Problemer med Batter og Alum?

Det beste alternativ
PILIAS
Telefon 33500460
www.pilias.no

Gullsmeder

Jan Brandsø
Gull og sølv
- Produser kunstnerisk
- Produser smykker i sølv, gull, bronse, messing
- Rep. og ombygging av smykker
- Modell- og kunstproduksjon på alle typer materiale.

Trafikkskoler

Notodden Trafikkskole AS
En lysgrønn og enklere vei til førerkortet
Tlf. 40 61 61 40

Problemer med Batter og Alum?

Det beste alternativ
PILIAS
Telefon 33500460
www.pilias.no

Bilverksteder

SURTEGUR BILDELER AS
BilXtra
TLF: 350 12 710
SURTEGURBILDELER.NO
Surtegurveien 58, 3675 Notodden

Dekk og felger

WANOR
Godkjent bilverksted
Tlf: 35 01 08 46

Rustbehandlinger

Antirust skandinavisk
- En verdi investering
Tlf: 35 01 06 28
Vakt: Tlf. 95 92 60 00

Verksted

Slåtta Bil AS
Vi vaker in kontroll på alle kjøretøy!
Godkjent kontrollorgan-verksted
Tlf. 35 02 68 00

Vedlegg 4: Annonse i avisen Telen, 21.08.19

Arbeid utføres

Flytting/Vask/Bortkjøring
Flytting 2 pers. med bil.
Hovedrengjøring. Flyttevask.
Rydding av lager og kjeller.
Bortkjøring av dødsbo.
telemarkrenhold.no
Tlf. 986 87 626

Entreprenørarbeid utføres
Tar på oss graving og grunnarbeid.
Gratis befaring.
Tlf. 918 12 702

Dyr/utstyr

Fjellbeite søkes
Søker fjellbeite for ca. 40 søyer m/lam, fra og med sommeren 2020.
Tlf. 907 65 216

Bil kjøpes

Biler kjøpes kontant
fra 0-999.999,-. Vi kjøper alle typer bil med feil, rust, skader og defekter. Ingen hindring. Oppgjør der og da, vi ordner alt av papir arbeid for deg og ingen reklamasjoner i etterkant! Du skal være trygg på alle måter når du selger til oss. Vi kan også hente bilen samme dag.
Autonavia AS, tlf. 45 39 08 33/ 95 44 45 54 eller besøk vår hjemmeside
www.bil-kjop.no

Hiace/Hilux/RAV4/ Dyna/Canter/tipp-biler/ L200/Sprinter/Gd
samt div. varebiler/lastebiler i alle størrelser. Kjøper også personbiler fra 90-tallet og eldre.
Erik Wasshaug
tlf. 450 08 427

Selges

God ved til salgs
Kirkevedforeningene produserer og selger ved på dugnad til inntekt for barne- og ungdomsarbeid i Notodden kirke.
Fritt tilkjørt i 60 liters sekker.
Ring oss på 966 11 034

Ved til salgs
Bjørkeved og blandingsved i 1500 liter storsekk.
Bjørkeved i 60 liters sekker.
Terje Graver tlf. 413 13 868 el. sms

Eiendom til leie

Ledig hybel
2.etg. i Notodden orienteringslags klubbhytte på Tinnemyra.
Klubbhuset har egen hybel bestående av bad, kjøkken, soverom og oppholdsrom. Kort veg til universitetet, ca. 15 min. gange.
Kr. 4.800,- inkl. kommunale avgifter, strøm og internett.
Kontakt: Hugo Christensen, 472 77 160
Inger-Lill Thorbjørnsen 975 13 064
Arve Paulsen 975 07 466

Hybel
nær USN campus Notodden (tidl. HiT), til leie.
Kr. 2.850,- + strøm.
Tlf. 992 55 174

Kunngjøring

Villaksens år 2019
Debattmøte om laks, storørret og vannmiljø
Idunnshall, Akkerhaugen - 26. august kl 18:00
Fri entré
Bø & Sauherad JFF
Midtre Telemark vannområde

LHL Notodden
LUFTA FOR ALLE – KOLS rehabiliteringskurs
Oppstart tirsdag 3. september kl.13.00
i underetasjen på Skoland
Forhåndstest i uke 35
Påmelding/kontakt:
Fysioterapeut Martin Bergersen tlf. 976 43 040
EXTRA STIFTELSEN
Notodden kommune

Den lokale vareruta
som dekker hele Norge
24 timers budbiltjeneste
Bø VARETRANSPORT
rask og pålitelig service
Daglig: Telemark | Vestfold | Buskerud | Akershus | Oslo
Ring Terje:
900 46 095
post@bovaretransport.no

Notodden Håndballag
1. runde NM senior damer
Notodden - Larvik Turn
Onsdag 21.8 kl. 19.00 Idrettshallen
Billettpriser fastsatt av NHF:
Voksne: kr. 50,-
Barn/studenter kr 25,-
www.notoddenhandball.no Støtt NHL gjennom

Me gratulerer Hjartdal og Tuddal
med dei nye Montessoriskulane.
Takk til alle dere som gjorde det mogleg, - å oppretthalde grendeskulane.
Lykke til!
Sp
Hjartdal Senterparti

NOTODDEN KIROPRAKTOR-SENTER
ÅPENT HVER DAG!
TIMEAVTALE
TLF 35 01 20 00
08.30 - 16.00

Telen
BLI ABONNENT
MER INFO:
WWW.TELEN.NO

NU Notodden Utvikling AS
NUAS inviterer til frokostmøte Telemark Teknologipark 3. september
Tema: Kundeperspektivet - spør hva kunden vil ha.

PROGRAM:

08:00 – 08:30:	Frokost og mingling
08:30 – 08:45:	Minox Technology: Effektiv drift for mer tid til utviklingsarbeid
08:45 – 09:00:	Pause/påfyll av kaffe
09:00 – 09:15:	Notodden Blues Festival: NBF sin snuoperasjon. Hvordan kan bluesen og næringslivet bygge videre på denne erfaringen?
09:15 – 09:30:	Spørsmål, dialog, avrunding og takk for i dag.

Påmelding: nuas@nuas.no eller via Facebook
Påmeldingsfrist: Torsdag 29. august.
Meld deg på våre nyhetsbrev:
nuas@nuas.no eller www.nuas.no

Nyt fritiden
med Honda Miimo robotgressklipper
Fra kr 17.995,-
J. Løvheim Maskin a.s
Heddalsveien 834, 3677 Notodden, tlf 35022932

LAGERBILKAMPANJE
Tilbudene gjelder KUN ut august!

Godt utstyrt e-Golf
kun kr 299.000,-*
inkl. vinterhjul og skvettlapper.
leasingeks. inkl. service og vedlikeholdsavtale
kr 2.680,- pr mnd.

e-Golf inneholder bl.a. følgende utstyr:
- Lettmetallfelger 16" Astana
- Varmepumpesystem
- Elektrisk innfellbare sidespeil
- ACC adaptiv cruise control
- Parkeringssensor foran og bak
- Proaktiv passasjerbeskyttelse
- LED-hovedlykter og LED-baklykter
- Trøtthetsvarsling
- FrontAssist med City nødbrems
- 3 år Car-Net Security & Service + 3 år Guide & Inform

Tilbudene gjelder kun frem til 31.08.19* Pris gjelder bil ferdig levert fra forhandler inkl. frakt og leveringsomk. Drivstoffbruk blandet kjøring: 15,9 kWh/100km. CO2-utslipp: 0 g/km. Vestlensen i Landbas reserverer seg mot trykkfeil

Arbeidsmarked

IDEA Kompetanse, Avd Vekst Bø og Sauherad søker

ARBEIDSLEDER/TILRETTELEGGER

Avdelingen jobber med ulike delproduksjoner, monteringsarbeid, treverk etc. En viktig del av oppdraget er veiledning, opplæring og kompetanseheving for arbeidstakere i varig tilrettelagt arbeid (VTA).

For mer informasjon om stillingen og om IDEA Kompetanse, se www.ideakompetanse.no. Spørsmål vedrørende stilling

Vedlegg 5: Annonse i avisen Telen, 29.01.20

Kunngjøring

NOTODDEN BIBLIOTEK

TORSDAG 30.1. KL. 19.00 FORFATTERKVELD

Nina Lykke i samtale med Amalie Kasin Lerstang

Boksalg og signering. Gratis inngang!

Velkommen!

Arrangør: Notodden litteraturforum i samarbeid m/biblioteket

Notodden kommune

Sundsbyen

Ordfører Gry er på plass i den røde sofaen ved Notodden bibliotek

fredag 31. januar 2020 kl 12.00 - kl 13.00.

Velkommen innom til en uformell samtale over en kaffekopp

LHL Notodden

LUFTA FOR ALLE – KOLS rehabiliteringskurs

Oppstart tirsdag 3. mars kl.13.00
i underetasjen på Skoland

Forhåndstest i uke 9

Påmelding/kontakt:
Fysioterapeut Martin Bergersen tlf. 976 43 040 snarest

Notodden kommune

SKIKARUSELL 2020

Skikarusellen for Hjartdal, Tuddal, Sauland og Gransherad starter opp **onsdag 5. februar i Hjartdal** (klassisk)

Fortsetter med følgende plan:
Tuddal 12.2 (fristil), Sauland 26.2 (klassisk) og Gransherad 4.3 (fristil) – avslutning m/premieutdeling.

Felles for alle fire kveldene:
Registrering: kl. 17.30-18.00, rennstart: kl. 18.30.
Informasjon angående første rennet kan fås ved å kontakte Hjartdal IL på tlf. 909 51 409.
Vel møtt!

Idrettslaga i Hjartdal, Tuddal, Sauland og Gransherad

En lokal støttespiller: HjartdalBanken

ÅPEN DAG PÅ HUSET VÅRT

Torsdag 30. januar kl 15 - 19

PROGRAM:

KL. 15: OFFISIELL ÅPNING
KL. 16: INTERNASJONAL DANS
KL. 17: CATWALK MED FOLKEDRAKTER
KL. 18: KONSERT MED AFRICAN SUNZ

Spennende møter med fine folk fra hele verden, salg av pizza, lapskaus, vårruller, sambusa og kaker, aktiviteter for barn, eget beauty- og velværerom, temarom for Afrika, Asia, Afghanistan og Midtøsten, salg av elevarbeid, eget språkrom, 4H med melkekonkurranse, møte med frivillige lag- og organisasjoner

Velkommen til en spennende ettermiddag i Huset Vårt – Senter for læring, kultur og frivillighet.
Storgata 81 - Notodden

Torsdag kveld på HUSET VÅRT
MED STØTTE FRA
GjensidigeSTiftelsen

Notodden Håndballag

Velkommen til kamper i hallen

ONSDAG 29. JANUAR
Kl. 18.30 Jenter 14 — NHL – Holmestrand 2

LØRDAG 1. FEBRUAR
Kl. 10.00 Jenter 14 — NHL – Slemmestad
Kl. 10.55 Jenter 11 — NHL – Gjerpen 3
Kl. 11.50 Jenter 11 — NHL 2 – Gulset 2
Kl. 12.45 Gutter 11 — NHL – Herkules 2
Kl. 13.40 Jenter 11 — NHL 2 – Gulset
Kl. 15.05 Gutter 14 — NHL – Flint Tønsberg 3
Kl. 16.00 Damer 5.div. — NHL 2 – Gulset

SØNDAG 2. FEBRUAR
Kl. 10.35 Jenter 12 — NHL – Gjerpen
Kl. 12.00 Damer 3.div — NHL – Ros
Kl. 13.15 Gutter 14 — NHL – Hei/Urædd
Kl. 14.10 Gutter 13 — NHL – Hokksund
Kl. 15.05 Jenter 11 — NHL – Herøya
Kl. 16.05 Gutter 13 — NHL 3 – Nøtterøy 2
Kl. 17.15 Gutter 16 — NHL – HK-72 Sande

Entré voksne: kr 50,-.
Barn/ungdom under 18 år, gratis.

www.notoddenhandball.no Støtt NHL gjennom GJENSIDIGE

TIPS OSS!

SMS: TLTIPS til 2005
Tipstelefon: 932 34 200
e-post: telen@telen.no

Bil kjøpes

Biler kjøpes kontant
fra 0-999.999,-. Vi kjøper alle typer bil med feil, rust, skader og defekter. Ingen hindring. Oppgjør der og da, vi ordner alt av papir arbeid for deg og ingen reklamasjoner i etterkant! Du skal være trygg på alle måter når du selger til oss. Vi kan også hente bilen samme dag.
Autonavia AS, tlf. 45 39 08 33/ 95 44 45 54 eller besøk vår hjemmeside
www.bil-kjop.no

Hiace/Hilux/RAV4/ Land Cruiser/Dyna/Canter/ tipp-biler/L200/Sprinter/Gd
samt div. varebiler/lastebiler i alle størrelser. Kjøper også MINIGRAVERE og personbiler fra 80-tallet og eldre.
Erik Wasshaug
tlf. 450 08 427

Selges

Har du lyst på din egen åker?
Send navn og tlf.nr. til post@telgbruket.no for mer informasjon.
Ved Akkerhaugen kan du få din egen grønnsakhage.
Ingen felleskostnader eller dugnader.
post@telgbruket.no

GULL KJØPES
Skrapgull, gullsmykker, sølvbeger og bunadssølv kjøpes kontant.
Olav Tjønnheim tlf. 913 12 512

Telen
Noe å fortelle?
-SEND OSS EN MAIL TELEN@TELEN.NO

FLOTTE BUTIKKLOKALER TIL LEIE

220 m2 i 1 etg. Tuvenbøygen 5
Lokalet ligger sentralt like ved E 134 på Tuven handel og industriområde. Nærmeste naboer er Tuven Senteret med 30 butikker, Funnemark Bilforretning og Notodden Rørleggerforretning. Andre leietagere i dag er G. Coward AS, Forenede Montører AS og IF Forsikring. Utleier kan tilpasse lokalene til leier etter avtale. Gode parkeringsmuligheter.

Kontakt: Eber Snipen tlf. 957 92 750
Forenede Montører Notodden AS, eber@fmnotodden.no

Forenede Montører Notodden AS

Den lokale vareruta

som dekker hele Norge

24 timers budbiltjeneste

Bø VARETRANSPORT
rask og pålitelig service

Daglig: Telemark | Vestfold | Buskerud | Akershus | Oslo

Ring Terje:
900 46 095
post@bovaretransport.no

sør arkitekter

Søndergaard Rickfelt AS

Torsdag 30.januar kl. 15 - 17 har vi dørene åpne for alle som har lyst til å ta en kikk i våre nye lekre kontorlokaler.

Sivilarkitekter
Landskapsarkitekter

Interiørarkitekt
Arealplanleggere

O.H. Holtasgate 29a

tlf. 350 29 500

Bruk REFLEKS

Det skiller mellom liv og død.

Telen
WWW.TELEN.NO

J. Løvheim Maskin a.s
HONDA

HUSK BILBELTE

Vedlegg 6: Brosjyre, opprinnelig to-sidig i A5-format.

Gruppetilbud for mennesker med KOLS

Et samarbeid mellom LHL Notodden, fysio-/ergoterapitjenesten og fagsykepleier

Dette prosjektet er støttet av Stiftelsen Dam

Et trenings- og informasjonstilbud

Notodden kommune og LHL Notodden

Notodden kommune og LHL Notodden har startet opp et nytt tilbud til mennesker med KOLS. Tilbudet er kursbasert over 30 samlinger, der hver samling består av 1 times trening på Skoland Aktivitetshus. Det vil alltid være en sykepleier og en fysioterapeut til stede.

Treningen ledes av fysioterapeut og inneholder utholdenhets-, styrke- og bevegelighetstrening etter retningslinjer for KOLS. Treningene tilpasses deltakerne og kan gjøres sittende på stol.

Vi vil også ha egne teoridager, der temaene er knyttet direkte til KOLS. Eksempler er demonstrasjon av pusteteknikker, gjennomgang av riktig bruk av inhalasjonsmedikamenter, hvorfor trening er gunstig og andre tilbud i Notodden for mennesker med KOLS.

Deltakerne testes individuelt ved oppstart og avslutning, og etter endt periode sendes epikrise til fastlege.

Inklusjonskriterier:

- KOLS-diagnose
- Henvisning fra fastlege om at dette tilbudet er hensiktsmessig for deg
- Bor hjemme (også omsorgsbolig)
- Kan komme seg til trening selv eller med drosje
- Motivert!

Eksklusjonskriterier:

- Desaturering <85% under aktivitet (ses ved AEKG/CPET). Bør ligge over 88-90%
- Komorbiditet som muskel-/skjelettplager som hindrer aktivitet, ustabil angina eller annet som vanskeliggjør trening i gruppe
- Demens

Ta kontakt med fysio-/ergoterapitjenesten på tlf: 97050340 / 97643040 / 97059512 for mer informasjon eller påmelding.

OBS: Egenandel på 55 kroner per trening.