



MEDLEMSINFORMASJON nr. 5 - 2016

Kjære medlem!

Akershus, august 2016

Vi nærmer oss nok slutten av sommeren for i år, men høsten håper vi kan bli fin. Dette er en liten påminnelse om hva som skal skje på vår front i tiden som kommer.

Det første som skal skje er **FAGDAGEN lørdag 17. SEPTEMBER kl.11.00, på Mastemyr hotell**, og har som overskrift: **PUST og PUSTETEKNIKK**.

Det er dessverre ikke så mange som har meldt seg på ennå, men vi håper og tror at det bare skyldes en liten forglemmelse i forbindelse med sommeren. Dagen blir veldig spennende, lærerik og viktig, og vi har jo fått tak i eksperter på området fra Haukeland sykehus.

Så sett av denne dagen og meld deg på!!! Påmeldingsfristen er **15. september!**

Vi vet at mange i vår gruppe føler seg slitne og har søvnforstyrrelser og setter dette i sammenheng med polioen generelt og det at man blir eldre. Dette stemmer ikke helt. Det er faktisk ganske mange som kan ha **søvnapné** uten at man er klar over det, og det kan være farlig. Flere har fått hjelp og har fått et bedre liv uten den konstante trettheten og slitenheten.

Det er ikke sikkert at symptomene og konsekvensene er som du tror med søvnapné.

KOM OG LÆR, før det er for sent.

Påmelding til: **Helene Kjølstad, Framvn. 9, 1472 Fjellhamar, tlf.: 971 10 207, e-post: helene.kjolstad@gmail.com**. Det er veldig greit med påmelding pr. SMS eller e-post, da jeg ikke alltid er tilgjengelig pr. telefon. Si også fra om du bruker rullestol eller har noen matallergier. Hvis du har problemer med transport, så si fra, det kan vi ordne!
Nærmere program om fagdagen er sendt ut tidligere, og det står i Poliobladet nr. 2, 2016 og Regionnytt nr. 2, 2016.

Så vil vi minne om **Medlemsmøtet 28. september kl. 18.30** på Dovre Bolig-og servicesenter, Ole Liansvei 4, 1472 Fjellhamar (Lørenskog kommune). Vi får besøk av **"Pasient-og brukerombudet"** i Akershus, og vi har vel alle mer eller mindre kontakt med helsevesenet, så her kan man både få og videreformidle nyttig informasjon. **Vi setter pris på om mange vil møte opp**. Nærmere veibeskrivelse er sendt ut tidligere. Hvis noen har behov for hjelp til transport, så si fra, der kan vi være behjelpelige.

Til slutt vil vi bare minne om tidspunktet for årets julebord, selv om det er lenge til. Hold av fredag 25. november 2016 og vi kommer tilbake med nærmere informasjon.

Vi ønsker dere velkomne til høstens aktiviteter!

Hilsen fra oss i styret for LFPS Akershus.