



FORNØYD: Knut Bekkjorden ved minigraveren som ble stjålet i Veggli rett før helga, men som kom fort til rette.

FOTO: EVEN TRÅEN

– Det dummeste du kan stjele

Knut Bekkjorden i Veggli har fått tilbake minigraveren sin.

LEVEN TRÅEN
redaksjonen@laagendalsposten.no

– Denne graveren er utstyrt med en kodet nøkkel, sier han.
– Alt ved kodinga er elektronisk, så det får ingen gjort noe

med, legger han til og gliser.
– Ingen får brukt denne graveren uten nøkkelen, sier han.
Bekkjorden forklarer at han savnet graveren lørdag ettermiddag.
– Politiet ble varslet og saken kom fort på nettsidene til Laagendalsposten, sier Bekkjorden.
Så forteller han at en grunneier i Dagali var inne ved Ossjøen

lørdag ettermiddag. Han stusset nok over denne minigraveren som sto der inne opplastet på en henger.
– Da han kom hjem så han nyheten på Lp-nett og ringte politiet.
Klokka halv ett hadde Bekkjorden graveren hjemme i tu-net.

Trener livsgnisten tilbake

Forskningsprosjekt på fysisk helse i Kongsberg

Trening øker livskvaliteten og sparer samfunnet for mange penger.

BRITA SØRUM
redaksjonen@laagendalsposten.no

Stor forskjell

55 år gamle Torbjørn Rasmussen er lærer i byggfag på den videregående skolen i Sagrenda. Han tør nesten ikke tenke på hvordan han hadde vært hvis han ikke hadde fått Ragnhild Karlsens kyndige hjelp og veiledning.

For noen år siden ble han nakkeoperert. Ikke før hadde han kommet seg, før han falt og brakk kragebeinet. Nå er det knærne som har slått seg fullstendig vrang.

Etter jul skal han opereres på ortopedisk senter ved Ullevaal sykehus.

– Jeg gleder meg til å bli kvitt smertene og er overbevist om at perioden etter operasjonen skal gå bra fordi jeg nå er i så god fysisk form, sier Torbjørn Rasmussen.

Med godt tilrettelagt treningsopplegg følger han seg nesten ti år yngre enn da han startet.

Forebygging

Fysioterapeut Ragnhild Karlsten er overbevist om at kommunene kunne spare millionbeløp hvis de satset mer på forebyggende arbeid.

– Når folk blir virkelig syke, trenger de selvsagt den hjelp

de kan få. Men jeg er rett og slett lei av at diskusjonen om at eldreomsorg alltid dreier seg om sykehjemsplasser og varme hender, sier fysioterapeuten.

– Eldreomsorg er mye mer enn bare pleie. Det gjelder å holde seg i form for å unngå en del plager, sier hun.
Ragnhild Karlsten adresserer også sitt utspill til fastlegene. Etter hennes mening bør de være mye flinkere til å motivere pasientene til å ta vare på sin egen helse.

Det er snakk om å være tidlig ute. Ofte er det heller ikke så mye som skal til og det tar ikke lang tid før de fleste merker at formen blir bedre.

Sparer penger

– Fysisk aktivitet gir god livskvalitet og sparer samfunnet for mye penger, sier Karlsten.

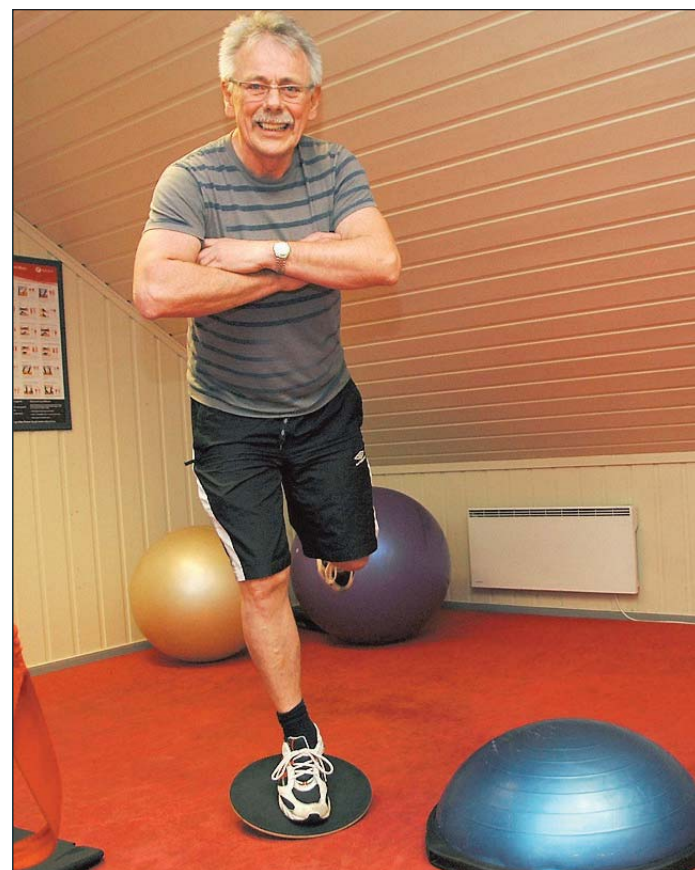
Hun mener fysioterapeuter bør bli trukket mye mer inn i

» Eldreomsorg er mye mer enn bare pleie.

Ragnhild Karlsten, fysioterapeut

arbeidet med å få folk på fote igjen. Kan skje kan trening også forhindre

kostbare operasjoner.
– Regelmessig trening øker muskelstyrken, og det er svært viktig når folk blir eldre. Det er aldri for sent å starte og variert trening kan forhindre svært mange sykdommer og minske faren for ulykker blant eldre, forteller hun.



BALANSE: Det er viktig å trene på å holde balansen.

FOTO: BRITA SØRUM



KYNDIG HJELP: Torbjørn Rasmussen får god hjelp med treningen og mye oppmuntring av fysioterapeut Ragnhild Karlsten.

FOTO: BRITA SØRUM

Selvangivelse av fysisk form

Alle som deltar i FYSIOPRIM må angi hva slags form de er i ved start og så igjen etter noen måneder.

BRITA SØRUM
redaksjonen@laagendalsposten.no

Pasienter over 18 år kan være med i prosjektet og alle fysioterapeutene på Kongsberg medisinske Treningssenter tester

sine pasienter. Ragnhild Karlsten sier at deltakerne merker at formen blir bedre etter kort tid.
– De orker mer, og det er en viktig motivasjon for å fortsette treningen, sier hun.
Når de starter skal de svare på mange spørsmål både om fysisk og psykisk helse.

Hvordan de ser på sin fysiske form og hvordan de har det generelt. De må svare på om helsetilstanden hindrer dem i å delta i sosiale aktiviteter og kontakt med andre.

I selvangivelsen skal deltakerne svare på om det er helt vanlig å gjøre måltidene, om de ikke klarer i hverdagen og om de blir bedre etter trening.

Mange må gå virkelig i seg selv når de skal svare på hvor mye de er i aktivitet i løpet av dagen og angi hvor mye de sitter stille.

– Det kan bli en nokså overraskende vekker når de ser hvor mye tid de bruker foran fjernsynsskjermen i løpet av en dag, sier Torbjørn Rasmussen.

FAKTA

- Kongsberg Medisinske Treningssenter er en av seks fysioterapiklinikker som deltar i prosjektet FYSIOPRIM. Det er i regi av Institutt for helse og samfunn ved Universitetet i Oslo.
- Testing av fysisk form er et femårig forskningsprogram med vekt på lidelser i muskler og skjelett, og fysioterapi i primærhelsetjenesten.
- Det er lagt opp til enkle tester av den fysiske formen. Den testes ved starten, etter seks uker og etter 12 uker.
- Gangtester som tester hvor langt pasientene kan gå i løpet

- av seks minutter.
- Trappetesten tester hvor raskt man kan klare å komme opp og ned et gitt antall trappetrinn.
- I en annen test skal pasientene sette seg og reise seg fra en stol i løpet av 30 sekunder.
- Håndstyrken testes med et dynamometer.
- Fingertupp/gulv tester bevegelsen i ryggen og baksiden av lårene.
- På bakgrunn av testene blir treningsprogrammene lagt opp. Testene kan også si noe om den enkeltes antatte livslengde.

EN AV NORDENS STØRSTE GULL-HANDLERE KOMMER TIL KONGSBERG!

Hei der,
jeg vil kjøpe
ditt gull.

Best Western Gyldenløve Hotell
Hermann Fossgt. 1, Kongsberg
Tor 10/11 kl 10.30-17.30
Fre 11/11 kl 10.30-17.30
Lør 12/11 kl 11-16

Penger settes inn på konto - husk
kontonummer og gyldig legitimasjon.

Velkommen!

GRATIS
VERDIVER-
DERING



Å selge dine gamle smykker
er resirkulering. Resirkulering
er miljøvennlig. Gullprisene er
høyere enn noensinne så du
får bra betalt også!



For dette ble det utbetalt:
5240,-



For dette ble det utbetalt:
1 190,-

GullAdam AS
Kirkegata 20, Oslo
Tel: 800 81 081
Mandag – Fredag 9 – 17.
Lørdag 10 – 14

GullAdam