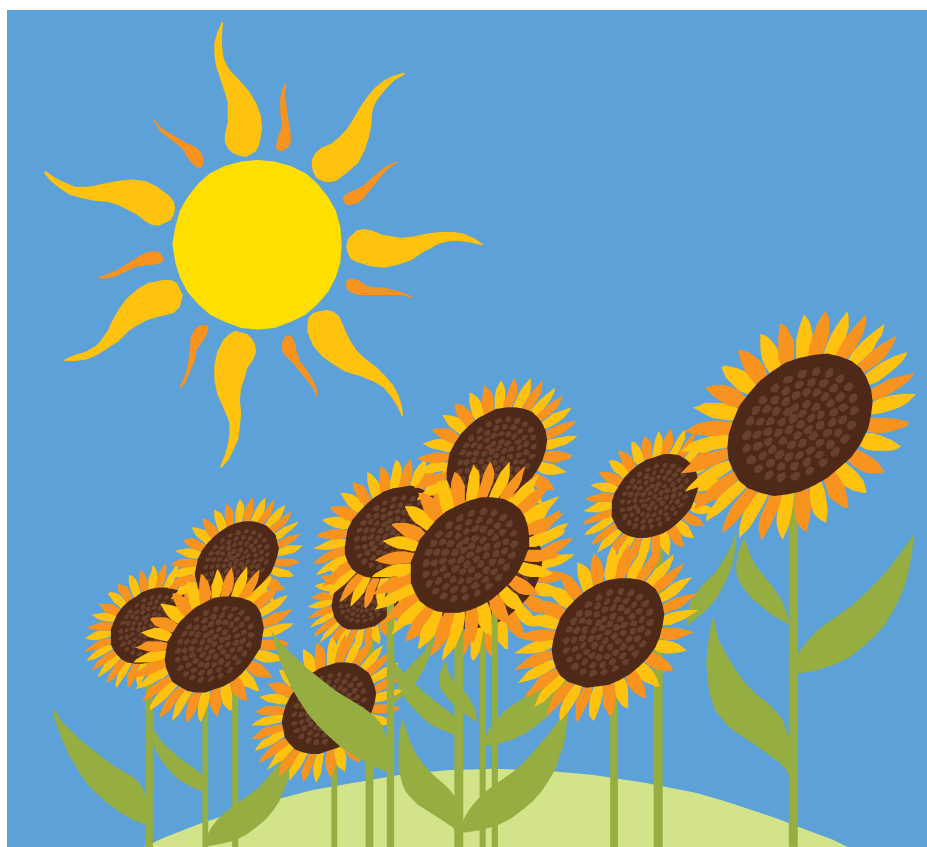


LSHDB

SynHør-bladet

22. årgang

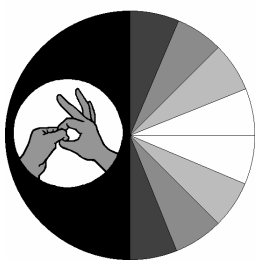
Nr 3 - 2013



**Landsforbundet for kombinert Syns- og Hørselshemmede/Døvblinde
(LSHDB)**

Innhold

Styrets hjørne	3	Invitasjon til sjakk-kurs	12
Protokoll fra LSHDBs representantskapsmøte	4	Kosttilskudd - er det nødvendig?	13
EDBU-konferansen, Plovdiv	7	Trafikklys i nederlandsk by	15
Rapport fra NM i sjakk	10	Nytt fra forskningen	16
Det er viktigere.....	11		



LSHDB

Landsforbundet for kombinert Syns- og Hørselshemmede/Døvblinde

Leder: Åshild Johansen
Tlf: 402 34 452
E-post: aashild.lovise@ebnett.no

Nestleder: Kari Kristine Engan
Tlf: 72 88 94 01
E-post: kariengan@c2i.net

Styremedlem: Birgit Hagerupsen
Tlf: 960 46 065
E-post: bibbihagerupsen@lshdb.no

Styremedlem: John Sandell
Tlf: 915 45 424
E-post: johnsandell44@gmail.com

Styremedlem: Hege Dahlen
Tlf: 970 01 093
E-post: hebedahl@online.no

1. varamedlem: Odd Paulsen
2. varamedlem: Harald Vik

SynHør-bladet
Redaktør: Birgit Hagerupsen
SMS. 960 46 065
E-post: bibbihagerupsen@lshdb.no

Adresse:

LSHDB
Skippergata 33
0154 Oslo

E-post: kontor@lshdb.no
Internett: www.lshdb.no
Tlf: 22 41 34 24
Mobil: 95 94 93 57
Daglig leder: Karin Andvig

Kontoret er åpent onsdager
(annenhver), torsdager og fredager.
Kontoret ligger i 5. etasje.

Trykk: Rycon AS
Layout: Birgit Hagerupsen

Opplag 330 stk

Styrets hjørne



**Hege Dahlen,
styremedlem**

Kjære medlemmer og lesere.

Denne gang er det jeg som skal skrive i styrets hjørne.

Vi har nå kommet i juni og sommer er her med lange lyse dager, det må bare nytes, hvor enn man bor i det vakre landet vårt.

For en uke siden var hele styret (ikke Harald) med på døvblindekonferansen i Bulgaria, en by som heter Plovdiv. Interessante temaer og generalforsamling.

Må si at jeg føler meg heldig som bor i Norge med alle muligheter vi har tilgang på. Når jeg sammenligner de andre landene som ikke har de samme rettighetene som vi i Norge, på grunn av den store økonomiske uroen som er i Europa nå og det igjen gjør det enda vanskeligere å være en funksjonshemmet i noen av landene.

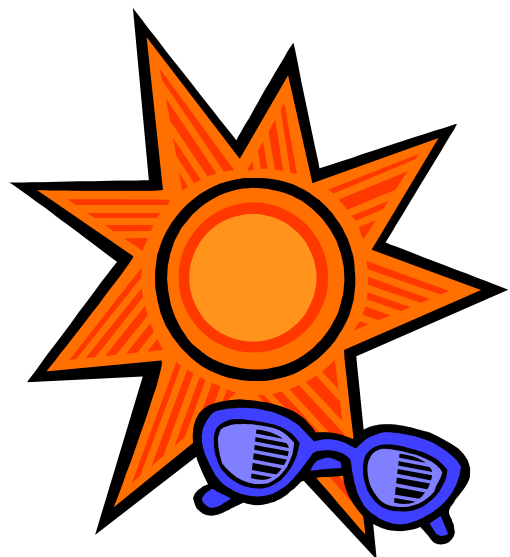
Derfor er det viktig at vi kjemper fortsatt for å få fjernet de nye retningslinjene, slik at vi kan ha mulighet til å dra på forskjellige fysiske aktivister og gjøre dagligdagse gjøremål med en tolk/ledsager som har den kompetansen vi trenger.

Den 13 juni er det et nytt møte med AD og de har invitert HLF,NDF,FNDB,

NAV tolketjenesten og LSHDB. Vi får håpe det går vår vei!!! Dere får informasjon om hvordan møtet har gått via Facebook-side til støttegruppen og vår hjemmeside LSHDB

Det nærmer seg sommertreff i Ålesund. Jeg håper på sol og varme og er helt sikker på at det blir en kjempe fin opplevelse å være der. Har hørt at Ålesund er en vakker liten by!

Jeg ønsker dere alle en strålende fin sommer!



Protokoll fra LSHDBs representantskapsmøte

Protokoll fra LSHDBs Representantskapsmøte 3. april 2013 på Eikholt Nasjonalt ressurscenter for døvblinde, Drammen.

Leder Åshild Johansen, kunne kl 10.00, ønske velkommen til representantskapsmøtet og erklærte det for åpnet.

1. Navneopprop og fastsettelse av antall stemmeberettigede.

Det ble gjort oppmerksom på at hvert distriktslag kun har en stemme, og distriktslagene måtte bli enige om hvem som skulle stemme.

Midt Norge/Nordland: Ragnhild Håbjørg

Oslo, Akershus og Østfold: Inger Kristin Hauge

Telemark: Per Jonassen

Buskerud: Erik Korneliussen

Rogaland: Erling Kvalsund

I alt 5 stemmer. Sentralstyret var representert med 6 stemmer.

- Vedtak:

Totalt 11stemmeberettigede. I tillegg deltok 4 med tale- og forslagsrett.

2. Valg av møteleder, referenter, protokollunderskrivere og tellekorps.

Møteleder - styret hadde foreslått Kjell-Henrik Hendrichs.

Referenter - Bjørn Egil Hammerlund og Kari Kristine Engan.

2 protokollunderskrivere - Hege Dahlen og Magnus Baal.

Tellekorps - møtelederen tok på seg denne oppgaven.

Vedtak:

Alle valgt ved akklamasjon.

Møteleder overtok.

3. Godkjenning av innkalling til Representantskapsmøtet

Vedtak:

Enstemmig godkjent.

4. Enstemmig godkjenning av dagsorden

Vedtak:

Enstemmig godkjent

5. Godkjenning av sakslisten

Leder for Oslo, Akershus og Østfold, Hege Dahlen, ba om at vedtekter for Oslo, Akershus og Østfold ble behandlet på dette representantskapsmøtet. Hun beklaget at hun ikke hadde fått dette sendt ut på forhånd. For LSHDB Oslo, Akershus og Østfold var det viktig at representantskapsmøtet godkjente vedtektene.

Vedtak:

Sakslisten enstemmig godkjent. Vedtektene for Oslo, Akershus og Østfold behandles under punkt 9, innkomne forslag

6. Godkjenning av forretningsorden

Vedtak: Godkjent.

7. Årsberetning for forbundet

Møtelederen gikk gjennom beretningen punkt for punkt.

Vedtak:

Beretningen for 2012 enstemmig godkjent.

8. Årsregnskap for forbundet

Det kom merknad om at det burde stå hvor mye hvert distriktslag fikk i støtte.

Vedtak:

Årsregnskapet for 2012 ble enstemmig godkjent. For fremtiden bør det stå hvor mye distriktslagene har fått.

9. Innkomne saker til behandling

a) Godkjenne vedtekter for LSHDB Oslo, Akershus og Østfold.

Leder Hege Dahlen beklaget igjen at vedtektene ikke fulgte de øvrige saksapirene. Vedtektene er lik de som LSHDB godkjente tidligere som distriktslagene skulle følge. Vedtektene som er lagt frem ble godkjent på årsmøtet 12.2.2013.

Etter ønske leste møtelederen opp paragrafene og uklarheter ble gjennomgått.

Vedtak:

Ingen stemte imot, vedtektene for LSHDB Oslo, Akershus og Østfold ble godkjent.

Styresammensetning i distriktslagene
Under diskusjonen ovenfor kom en inn på hvor mange støtte-medlemmer som kunne sitte i styret. I diskusjonen som fulgte var det ulik praksis i hvert distriktslag.

Vedtak:

Representantskapsmøtet ber Sentral-

styret vurdere om det bør lovfestes at døvblinde skal ha flertall i styrende organer i LSHDB.

b) Arven etter Franz Odin Harjo.

Forslaget var lagt ved innkallingen.

Styret foreslår at forrige års renteinntekter av arven kan benyttes til aktiviteter på LSHDBs sommertreff. Styret foreslår videre at saken legges fram til endelig behandling på Landsmøtet 2014.

Det fulgte en livlig diskusjon om hvordan pengene burde plasseres, hvor noen var plassert i pengemarkedsfond til bedre rente. Kari Engan svarte på spørsmål at arven er plassert i en egen langtid parekonto for å oppnå høyest mulig rentesats. Et år det være rimelige aktiviteter, mens det andre ganger kan være li dyrere aktiviteter.

Vedtak:

Styrets forslag om at forrige års renteinntekter av arv kan brukes til aktiviteter på LSHDBs sommertreff, legges fram for Landsmøtet i 2014 til endelig behandling.

10. Rapport om arbeid med arbeidsprogrammet

Det ble beklaget at rapport ikke fulgte med innkallingen. John Sandell redgjorde kort hva som var gjort til nå.

De nye begrensende retningslinjene for tolk- og ledsagerhjelp til døvblinde, som trådte i kraft 17. juli 2012, har ført til at denne saken har vært og fortsatt er - prioritert. Det er derfor ikke blitt fokusert på saken om å få dekket tolk/ledsager til dagliglivets gjøremål i utlandet. Når kapasiteten tillater det, vil styret jobbe videre med denne saken.

Møtelederen minnet representantskapsmøtet på at også årsberetningen informerer om hva som er blitt gjort.

Åshild Johansen orienterte om at det hadde vært møter med bl.a. HLF, FNDB, Norges Blindforbund (NBF) og NDF. Kari Engan sa det var godt samarbeidsklima mellom FNDB og LSHDB.

Vedtak:

Tatt til orientering.

11. Budsjett for kommende år med kontingentsatser

Kari Engan orienterte om budsjettet som var nøkternt satt opp. En eventuell kontingentøkning ville gjelde fra neste år.

Vedtak:

Budsjettet ble tatt til orientering. Det forelå ingen forslag til kontingentøkning.

12. Valg av Valgkomite for neste landsmøte skjer på representantskapsmøtet, året før landsmøte avhol-

des. Det velges 3 medlemmer og et varamedlem. Representantskapsmøtet velger lederen av de tre valgte medlemmer i valgkomiteen.

Vedtak:

Følgende ble valgt ved akklamasjon:

Leder: Inger Kristin Hauge.

Sekretær: Bjørn Egil Hammerlund.

Medlem: Erling Kvalsund

Varamedlem: Ragnhild Håbjørg

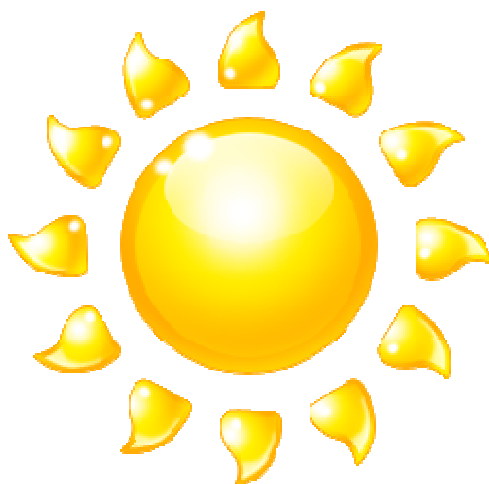
Leder Åshild Johansen kunne kl. 13.30 erklære representantskapsmøtet avsluttet. Hun takket for et godt og saklig møte.

Bjørn Egil Hammerlund
Referent

Kari Kristine Engan
Referent

Hege Dahlen
Protokollunderskriver

Magnus Baal
Protokollunderskriver



EDBU - konferansen, Plovdiv, Bulgaria

Av Bibbi Hagerupsen, LSHDB

EDBU (European DeafBlind Union) holdt sin konferanse for døvblinde i Plovdiv, Bulgaria, i tiden 20. - 24. mai. Fra LSHDB deltok Åshild Johansen, Kari Kristine Engan, Hege Dahlen, John Sandell, Odd Paulsen og jeg, samt våre flotte tolker/ledsagere som gjorde hverdagen lettere for oss.

Vi ankom stekende varm Plovdiv søndag 19. mai sammen med en delegasjon fra FNDB. Vi ble innlosjert på Hotel Notovel i Plovdiv, som er stedet for EDBU-konferansen. Vi fikk et bra inntrykk fra byen Plovdiv, og at hotellet ikke er så verst selv om maten ikke er mye å skryte av. De fleste av oss valgte å gå ut å spise middag og frokost til og med.

Mandagen bruktes til å bli kjent med byen Plovdiv, på egen hånd, og noen valgte dagen til shopping og cafeliv. Mandag kveld var det velkomstcocktail på hotellet for deltakere. Vi var ca 120 deltakere på konferansen. På cocktailen ble vi kjent med folk fra andre land. Lederen i Bulgarias døvblindedeforbund ønsket oss velkommen til Bulgaria og Plovdiv og gledet seg å være sammen med oss i uken som kommer.

Tirsdag var det arrangert kvinnekongressen for første gang for døvblinde kvinner i Europa. Hovedtemaet for kvinnekongressen er: Å være en anerkjent døvblind kvinne med like rettigheter i det moderne samfunn.

Bakgrunnen for den første døvblindekvinnekongressen er at det forekom ofte i Europa at døvblinde kvinner kom alltid i siste rekke bak døvblinde menn ang utdanning, jobb og rettigheter til stønad og tekniske hjelpemidler. Det gikk ofte utover over de døvblinde kvinner som ble enker, at de ble behandlet som "feil vare" eller hjerneskadde. Målet for kvinnekongressen er å få et samarbeid og opprette en kvinnekomite i EDBU, der man skal markere betydningen for en døvblind kvinnes rolle i det moderne samfunn.



To hovedforelesere ved kvinnekongressen holdte sin foredrag. Den første fra Italia, Angela Pimpnella, foreleste i temaet Samarbeid, vår første objektiv som døvblinde kvinner. Den andre fra Bulgaria, Boryana Koskina foreleste i temaet Fremtidens perspektiv av døvblinde kvinner.

Så var det workshops på konferansen, og det var to workshop. Jeg valgte å være med på den ene, som Sanja Tarczay fra Kroatia, holdt et så spennende tema i workshop; Firedelt diskriminering av døvblinde kvinner. Ho hadde hatt hovedoppgaven på



Universitetet i Kroatia, der ho skrev om firedelt diskriminering av døvblinde kvinner og satte fokus på typisk eksempler hos firedelt diskriminering.

1. Kjønnssdiskriminering, der kvinner er ofte diskriminert, på jobb, utdanning, lønn og rettigheter i forhold til menn. 2. Diskriminering av funksjonshemming der funksjonshemmet kvinner er diskriminert i forhold til funksjonshemmede menn. Funksjonshemmede kvinner er blitt ofte betraktet som store tapere i forhold til menn. 3. Diskriminering av døvblind kvinne; Døvblinde kvinner er ofte behandlet som usynlige, og de er ofte glemt i samfunnet. De taper sin identitet. 4. Sosialøkonomi. Kvinner er tapere når det gjelder sosialøkonomi, der de ikke klarer å leve på sin inntekt, der de ikke får gode ordninger. Sanja gjorde undersøkelser i sitt hjemland Kroatia og vil tro at det gjelder det samme i andre land i Europa bortsett fra Skandinavia.

Ut fra denne første kvinnekonferansen kom det frem at EDBU må opprette en komité som skal jobbe og analysere med å markere frem en døvblind kvinne i lik linje som menn i Europa.

Onsdag var det døvblindekonferansen med hovedtema; Deltakelse og

inkludering i samfunnet. Effektiv kommunikasjon på en måte er å overvinne sosial isolasjon av personer med døvblindhet. Det fins ulike kommunikasjonsmetoder der en døvblind person kan være en del av i samfunnet, når man bruker tolk/ledsager, og at de bruker kommunikasjonsmetoder som lorm, haptisk, taktilt tegnspråk, talespråk, tegnspråk osv. Og nå er det tilbudt kurs i kommunikasjonsmetoder i de andre land, slik at døvblinde kan bli en del av samfunnet og ikke bli isolert i sine egne hjem. Workshops ble det også, men jeg har ikke deltatt på noe denne dagen. Etter lunsjen ble det holdt generalforsamlingen i EDBU med totalt 16 stemmer fra 16 land. Rapport for de siste årene ble godkjent, og det samme med regnskapet. Torsdag fortsatte konferansen med spennende forelesere i samme tema som onsdagens tema.



Den ene forelesningen som feng- et meg, var ho Sanja Tarczay, Kroatia, som holdte foredrag om "Hva er nytt i døvblindetolk i Europa?". Ho har gjort undersøkelser der ho har

sendt spørreskjema til døvblinde i Europa om bruk av døvblindetolk i sitt hjemland. Ut fra kom resultatet frem, at Skandinavia er det landet som kom langt fram med rettigheter for døvblindetolk og ledsager, i forhold til andre land i Europa. De andre land i Europa der døvblindeorganisasjoner betaler lønn til tolk, og hvor mye begrensninger i bruk av tolk i hverda-

gen.

Så var det workshops, og jeg deltok på en workshop, med tema om hvordan situasjonen for døvblindetolk i Spania er. Et interessant workshop var det. I Spania har det opprettet kurs i å være døvblindetolk, og den spanske døvblindeorganisasjonen betaler lønn til tolkene, i samarbeid med private sponsorer. De får ikke hjelp fra Staten, og ikke heller tolketjenester som i Norge. Døvblindesenter i Spania har ansvaret for mottak av bestillinger for tolk fra døvblinde. Tolking for døvblinde er kun til offentlige gjøremål, som lege, sykehus og advokat. Ikke i private gjøremål, de må bruke personlig assistent, som blir ordnet fra døvblindesenteret. Døvblinde får opplæring i gjøre selv ved å vaske hjem og gå på butikker der de ikke får bruke personlig assistent. Foredraget var interessant å høre på. Jeg tenkte hvor heldige vi er som bor i Norge.

Etter lunsjen ble den andre del av generalforsamlingen gjennomført. Det var valg av nytt styre i EDBU, og Sanja Tarczay ble valgt som president i EDBU. Vi gratulerer henne med dette vervet. Med henne er det friskt og nytt blod i styret, og vi gleder oss å følge med videre på EDBUs arbeid. Visepresidenten er fra Finland. I styret er det Italia, Ungarn, Spania, England og Frankrike, en hver representant fra hvert land. Kassereren er Geir Jensen fra Norge. Ole Elvesveen er blitt valgt som leder i valgkomiteen. Vi gratulerer de to med sine verv i EDBU.

Torsdag kveld var det gallamiddag, og det kom takkehilsninger fra andre



land til arrangørkomiteen for konferansen, med vellykket og gjennomført konferanse. Det ble underholdning; sang, dans og pantomime.

For oss i LSHDB som har deltatt på konferansen, har vi lært masse derfra, og vi skjønner at hvor heldige vi er i Norge med rettigheter og goder. Vi må hjelpe døvblinde i Europa å få det i lik linje som oss i Skandinavia.



"Old Town" i Plovdiv

Rapport fra NM i sjakk for synshemmede 2013

Av John Sandell

Norges synshemmedes sjakkforbund (NSSF) arrangerte NM i sjakk for synshemmede/blinde i sjakk, Kristi Himmelfartsdag, 9. - 11. mai på Hurdal syns- og mestringscenter.

Det deltok 19 spillere og av dem var der 4 medlemmer av LSHDB. Det ble spilt 5 runder.

Fra LSHDB spilte både i klasse B og klasse C. I klasse C ble Kjell Reidar Johnsen klassevinner og han vil i neste år, 2014, rykke opp til klasse B. Godt gjort av ham å komme seg høyt opp i nivået. Gratulerer!

Resultat:

Det 44. NM i sjakk for synshemmede, Hurdal syns- og mestringscenter, 9. - 11. mai 2013.

Turneringsleder: Johs R. Kjekken

Sluttstilling:

Klasse A

Norgesmester: Kai - Roger Johansen 5

2. Per Ivar Norum 3,5
3. Sverre Fuglerud 2,5
4. Ivar Viken 1,5 (2,5)
5. Oddvar Øyan 1,5 (1,75)
6. Olav Vik 1

Klasse B

1. Tormod Prytz 4,5
2. Magnus Strand 3,5
3. Steinar Volden 3
4. - 5. Arild Øyan og Kari Kristine Engan 2 (2,5) innbyrdes remis
6. Ivar Martinsen 0

Klasse C

1. Kjell R. Johnsen 4
2. John Sandell 3,5 (13)
3. Otto Prytz 3,5 (12) (13)
4. Magne Bolme 3,5 (12) (12)
5. Asbjørn Syslak 2,5
6. Erik Korneliussen 2
7. Bergvin Syslak 1



Det er viktigere å gripe mulighetene enn å ha øye for vanskelighetene

Av Cor van der Lijcke

Den 28. februar organiserte Blindeforbundets ungdom og Oslo fylkeslag en regional hjelpemiddelsmesse på Thon Opera Hotel, Oslo.

Det var 8 leverandører som stilte ut sine nye produkter.

Handy Tech Norge. ProVista. Dolphin Norge. Ablecon. Adaptor. Bojo. Gewa. Tagarno. I tillegg var det en stand fra Norges Blindforbund og Radio Z som hadde liveutsendinger fra messen hele dagen.

Samtidig var det også workshops om bl.a. universell utforming, nye utviklinger av norsk lyd- og blindeskriftsbibliotek (NLB) og om sosiale medier.

Det kanskje mest interessante på messen var en verdenspremiere av produktet AbleCenter fra Ablecon.

AbleCenter er en trådløs formidler av levende og vibrasjonsfrie nær- og avstandsbilder fra takmontert HD kamera med høy oppløsning. Man får levende bilder av tavle og skrivebord fra samme kamera.

AbleCenter har alle forstørrelsesmuligheter, det kan raskt skifte posisjon og lagre hele 9 kameravinkler med forstørrelses nivå. Det kan ta bilde, invertere bildet, endre til svart/hvitt bilde, lagre bilde, endre kontrast og

lys, samt fryse bildet. Utstyret kontrolleres trådløst direkte fra PC, der alle funksjoner styres fra tastaturet. All overføring av levende bilder til PC, skjer også trådløst. Dette innebærer at alt man har av utstyr på pulten/arbeidsplassen er en helt ordinær PC (bærbar eller stasjonær). AbleCenter kan også tilkobles Ipad og andre nettbrett.

AbleCenter kan også leveres med utbyggingsmodul for trådløs formidling av all informasjon som presenteres via projektor, eksempelvis: video, bilde, tekst, smartboard med mer. Samt utbyggingsmodul for OCR funksjon med opplesning av tekst (norsk tale). Kan leveres med ulike talfester og forlengelsesarmer.

Kan det være en ide at AbleCenter blir koblet til Inspiro fra Phonak (et hørselsteknisk hjelpemiddel) sammen med Dynamic Sound Field som er en høytalerplattform? Da er AbleCenter også tilgjengelig for syns- og hørselshemmede.

Det var bare en leverandør som hadde hjelpemidler for både syns- og hørselshemmede. Kan det være lurt å ha en messe for syns- og hørselshemmede og dyslektikere (kommunikasjonshemmede)?

Invitasjon til sjakk-kurs på Eikholt

Av Kjell R. Johnsen

LSHDB har gleden av å invitere sjakk-interesserte til sjakk-kurs på Eikholt Nasjonalt ressurscenter for døvblinde, Drammen, i tiden 30. september - 4. oktober 2013.

Deltakere kan velge mellom:

- En gruppe for tegnspråkbrukere
- En for viderekomne
- En for nybegynnere

Pauser etter behov. Bassenget kan benyttes mellom kl. 19.00 - 20.00.

Onsdag blir det arrangert lagkamp på Konnerudssenteret mot Konnerud sjakkklubb.

Egenandelen er på 500,- som dekker kurs, opphold og reisekostnader på billigst måte.

**Påmelding senest 30. august til LSHDB, Skippergata 33, 0154 Oslo
E-post: kontor@lshdb.no
Telefon: 22413424**

Foreløpig program:

Mandag 30. september

Ankomst i løpet av formiddagen

Kl. 12.00 Lunsj

Kl. 14.00 Kurs

Kl. 16.30 Middag

Kl. 20. - 22.00 Kveldsmat, sosialt samvær

Tirsdag 1. oktober

Kl. 08.00 Frokost

Kl. 09.00 Kurs

Kl. 12.00 Lunsj

Kl. 14.00 Kurs

Kl. 16.30 Middag

Kl. 20.00 - 22.00 Kveldsmat, sosialt samvær

Onsdag 2. oktober

Kl. 08.00 Frokost

Kl. 09.00 Kurs

Kl. 12.00 Lunsj

Kl. 14.00 Kurs

Kl. 16.30 Middag

Kl. 18.30 lagkamp mot Konnerud sjakkklubb

Kl. Kveldsmat, sosialt samvær

Torsdag 3. oktober

Kl. 08.00 Frokost

Kl. 09.00 Kurs

Kl. 12.00 Lunsj

Kl. 14.00 Kurs

Kl. 16.30 Middag

Kl. 20. - 22.00 Kveldsmat, sosialt samvær

Fredag 4. oktober

Kl. 08.00 Frokost

Kl. 09.00 Kurs og evaluering

Kl. 12.00 Lunsj

Avreise

Kosttilskudd – er det nødvendig?

Av Jorunn Austad

Kilde: RP-Nytt nr 2 - 2013

Vi som har RP får ofte anbefalt ulike kosttilskudd, naturlegemidler og andre behandlingar av ymse opprinnelse. Vi har mottatt mange spørsmål om hvorvidt slike midler/ behandlingsformer er nyttige og trygge.

Vi vil i dette nummeret av RP-nytt starte en liten miniserie med faktaopplysninger om disse emnene, og starter med kosttilskudd. Vi har hentet informasjon frå de norske faginstanser, primært Helsedirektoratet og Mattilsynet.

Hva er kosttilskudd?

I Norge er det Mattilsynet som forvalter lover og forskrifter knyttet til omsetning av, og reklame for kosttilskudd. På Mattilsynets hjemmesider finner man mye god informasjon, og her definerer de kva som ligger i begrepet kosttilskudd:

”Kosttilskudd skal ha en ernæringsmessig– og/eller en fysiologisk effekt. Med ernæringsmessig effekt menes den virkningen vi får frå næringsstoffer som f.eks vitaminer og mineraler, aminosyrer og fettsyrer. Næringsstoffene kan være tilsatt eller finnes naturlig i produktet. Fysiologisk effekt er når kroppens virkning på vekt, benbygning, hud, hår, negler etc.

Kosttilskudd skal inneholde vitaminer, mineraler eller andre stoffer eller ingredienser i tilstrekkelig mengde til

å kunne påvirke kroppen ernæringsmessig og/eller fysiologisk. ”

Av denne definisjonen følger at kosttilskudd inneholder nyttige stoffer som kroppen bruker i sine normale prosesser. Det er også verdt å merke seg at definisjonen ikkje inneholder noe om behandling av/effekt på sykdommer.

De aller fleste av oss tenker på vitaminer og mineraler når det er snakk om kosttilskudd. Og som beksrevet ovenfor er dette langt på vei riktig. Helsedirektoratet er vår nasjonale faginstans på områdene kosthold og helse og på deres hjemmesider er vitaminer og mineraler grundig omtalt:

Vitaminer

Vitaminer er næringsstoffer som regulerer kroppens stoffskifte og er nødvendig for omsetninga av karbohydrater, fett, protein og mineralstoffer.

Vitaminene må tilføres via maten fordi kroppen ikkje selv er i stand til å bygge dem. Det er ikkje noe kjemisk slektskap mellom de forskjellige vitaminene, men det er vanlig å dele dem i to grupper:

fettløselige som vitamin A, D, E og K
vannløslige som vitamin B-gruppen og vitamin C

Mangel på et vitamin kan gi både spesielle funksjonsforstyrrelser, såkalte avitaminoser, og meir generelle og uspesifikke symptomer som nedsatt appetitt og veksthemning.

Anbefalt dose

Det er angitt anbefalt inntak av en rekke vitaminer. For en del vitaminer kan høye inntak føre til uønskede helseeffekter og forgiftningsymptomer. Det er derfor angitt øvre grenser for inntak for en del vitaminer.

For noen næringsstoffer er det stor margin mellom anbefalt inntak og grensen for øvre inntak. For andre som vitamin A og D, er denne marginen relativt liten.

De fettløselige vitaminene lagres i kroppen viss vi får meir av dem enn vi trenger.

De vannløselige kan ikke lagres i særlig grad. Viss vi får for mye B- eller C-vitamin, blir overskuddet skilt ut i urinen.

Hvilke vitaminer og hvor mye det er av dem i ulike matvarer og drikker, kan du finne i ulike matvaretabeller. (For eksempel på Helsedirektoratets hjemmesider)

Mineraler

Mineraler, eller mineralstoffer, omfatter uorganiske stoffer som kroppen trenger i relativt store mengder.

Eksempel på mineraler er kalium, kalsium og fosfat, og stoffer som trengs i små mengder, som jern, selen og sink. De siste kalles ofte sporstoffer fordi de trengs i meget små mengder (spormengder).

Kalsium, fosfor, kalium, svovel, natrium, klor og magnesium er de mineralstoffene som forekommer i størst mengde i kroppen. Deretter følger

jern, men i relativt mye mindre mengde. Kalsium utgjør omtrent halvparten og fosfor omtrent en fjerdedel av den totale mengden mineralstoffer i kroppen.

Mineralene kan ikkje dannes i kroppen og må tilføres via mat og drikke. De har forskjellige funksjoner. Kalsium, magnesium, fosfor og svovel er viktige komponenter i beinvevet og i andre støttevev. I tillegg er kalsium og magnesium nødvendig for nervecellenes normale funksjon.

Fosfor inngår i en rekke organiske forbindelser som forfolipider, en viktig bestanddel i cellemembranenes struktur. Jern er det oksygenbærende stoffet i de røde blodlegemene. Natrium, kalium og klor betegnes både som mineralstoffer og elektrolytter. De har sin viktigste funksjon som ioner i regulering av kroppsvæskene.

Ikke for mye

Det er angitt anbefalt inntak av en rekke mineralstoffer. For en del mineralstoffer kan høye inntak føre til uønskede helseeffekter og forgiftningsymptomer. Det er derfor angitt øvre grenser for inntak for en del mineralstoffer.

Hvilke mineraler og hvor mye det er av dem i ulike matvarer og drikker kan du finne i matvaretabeller, for eksempel på Helsedirektoratets hjemmesider.

Trenger vi kosttilskudd?

I vårt land har det i mange år vært fokus på god og balansert ernæring. De aller fleste får tilstrekkelig med vitaminer og mineraler i kosten. Budska-

pet frå Ingrid Espelid Hovig og professor Kåre Norum er "barnelærdom" for mange av oss. Og frå et vitenskapelig ståsted er fortsatt deres bodskap om frukt, grønt og grove kornprodukter gyldig. Det same gjelder anbefalingane om at vi skal spise mindre, og riktigare fett. Meir fet fisk (umettet fett) og mindre "fett frå fjøset" (som inneholder mye mettett fett). Følger vi disse rådene får vi også naturlig tilført viktige vitaminer og mine-

raler.

Oppsummering

Kosttilskudd inneholder stoffer som kroppen trenger og bruker. De aller fleste av oss får nok vitaminer og mineraler tilført i kosten. Personer som av særskilte årsaker har et utilstrekkelig kosthold, vil ofte ha behov for kosttilskudd. Dersom man bruker tilskudd, er det viktig å følge bruksanvisningen.

Trafikklys i nederlandsk by

TRAFIKKLYS I NEDERLANDSK BY HAR FÅTT TALE OG RELIEFF

Kilde: Nyhetsredaksjonen Dedicon, Nederland

Oversatt av: Bart Hartog og Cor van der Lijcke

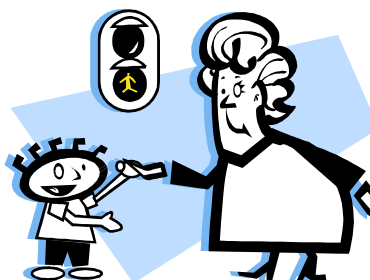
I byen Helmond har tolv trafikklys blitt utstyrt med en spesiell mekanisme tilrettelagt for syns- og hørselshemmede. Ved å trykke på en stor, gul knapp sier en stemme hvilket kryss du befinner deg i. I tillegg hører du en pipelyd. Lyden reguleres avhengig av trafikkstøy.

På Youtube kan man finne demontstrasjonsfilmer som forteller hvordan dette systemet virker i praksis. "Kryss Kasteel Traverse – Zuid Koninginnewal" lyder det fra knappen, som er omtrent like stor som en liters melkekartong..

På høyresiden av knappen er det i relieff laget en oversikt over krysset,

slik at man kan kjenne hvor mange kjørefelt det er, og om det for eksempel er sykkelsti ved siden av. Under knappen er det laget en vibrasjonsmekanisme, slik at hørselshemmede kan føle når trafikklyset går over til grønt.

På spørsmål om hvordan dette systemet blir finansiert (knappene koster ca. 800€ per stk.), er svaret at det blir betalt fra det årlige vedlikeholdsbudsjettet for trafikk. Det gamle "tikkesystemet" koster mye mer.



Nytt fra forskningen

Kilde: RP-nytt nr 2 - 2013
Av Ole Christian Lagesen

Stamceller

I april offentliggjorde et forskerteam fra Stowers Institute of Medical Research i Kansas City i USA spennende resultater med netthinne-stamceller. Det er laboratorieforsøk med mus med flere typer RP som legges fram i tidsskriftet Cell Research.

Utgangspunktet er såkalte adulte stamceller funnet i netthinnen, bearbeidet i laboratoriet og så transplantert til netthinne hos såkalt rd1 mus, med en vanlig form for RP.

Forsøkene viser at stamcellene med disse forskernes metoder lar seg differensiere til flere typer netthinne-celler, også fotoreseptorene staver og tapper, som er rammet i RP. Og i forsøk med en annen musetype, rd7, har de vist at de transplanterte cellene fikk samme struktur som de opprinnelige synscellene, dannet synapser, dvs. forbindelse til de øvrige nerve-cellene i netthinnen, og delvis ga netthinnen tilbake evnen til å motta - respondere - på lys. Dessuten, og det er viktig, hadde man ingen ukontrollert utvikling i cellene, dvs. ingen utvikling av svulster, som er en særlig viktig forutsetning for å kunne bruke stamceller i behandling.

Stowers-instituttet, som er en ikke-kommersiell stiftelse med en grunnkapital på 10 milliarder kroner, og 350 forskere og laboratorieingeniører, har

siden starten for 20 år siden markert seg som et av USAs ledende forskningsmiljøer på stamceller og annen biomedisinsk grunnforskning. Disse resultatene vil uten tvil få vesentlig oppmerksomhet også i de mange andre miljøene som nå driver stamcelleforskning, ikke minst med sikte på behandlingsformer for netthinnesykdommer som RP og AMD.

Medikamenter

Forskere på University of South Carolina har gjennomgått 50.000 forskjellige kjemiske stoffer for å finne fram til noen som kan bremse eller stoppe utviklingen av sykdommer i netthinnen, som RP. De har funnet særlig to, som virker gjennom å beskytte mitokondriene, cellenes «energiverk». De har raffinert stoffene, og i laboratorieforsøk har de holdt liv i praktisk talt samtlige synsceller i en muse-modell av RP.

De har også slått fast at dette medikamentet kan gis til netthinnen som øyedråper, også i større øyne enn museøynene.

Med støtte fra den amerikanske organisasjonen Foundation Fighting Blindness har forskerne nå etablert et selskap, MitoChem, som nå er i gang med å forberede søknad til godkjenningsorganet FDA om å få gjennomføre kliniske forsøk på mennesker. De vil da velge det mest lovende stoffet, og må da først undersøke om medikamentet er sikkert og uten vesentlige bivirkninger for mennesker.

Andre amerikanske forskere, ved Johns Hopkins-universitetet i Baltimore, har funnet ut at et medikament som er i bruk mot visse kreftsykdommer, sunitinib, har evnen til å beskytte synscellene i noen dyremodeller med RP. Siden sunitinib allerede er godkjent av FDA som tilstrekkelig sikkert for behandling av mennesker, kan veien til kliniske forsøk trolig være forholdsvis kort for å kunne prøve ut denne behandlingsformen.

Det er etablert et samarbeid med University of Southern California for å videreføre prosjektet, og det er også kontakt med farmasiselskapet som laget sunitinib, for et mulig samarbeid om gjennomføringen av kliniske forsøk på pasienter med RP. Hovedforskeren, professor Donald Zack, mener at dette kan bli en medikamentell behandlingsform for en lang rekke netthinne- og synssykdommer, uavhengig av hvilke genfeil som har utløst synstapet.

Genterapi og optogenetikk

I april ble det kjent at GenSight, et firma nylig dannet av noen av verdens ledende forskere på genterapi for netthinnesykdommer, er sikret over 40 millioner dollar til sin fortsatte forskning. Støtten kommer fra farmasiselskapet Novartis og tre andre fond som bidrar med såkalt risikokapital til medisinsk forskning.

Midlene skal gå til to prosjekter. Det ene er utvikling av en optogenetisk behandling av retinitis pigmentosa. Den andre er genterapi for LHON, en genetisk betinget øyesykdom der synstapet skyldes en delvis ødelagt synsnerve.

GenSight har base i Paris, i det franske Øyesykehuset der, med professor Jose Sahel som leder. Professor Botond Roska fra Sveits, som i 2010 overraskende kunne legge fram de første vellykkede forsøk med optogenetisk behandling av RP-celler, er med i teamet, og det samme gjelder Jean Bennett fra Philadelphia (en av de som står bak vellykkede genterapiforsøk for Lebers (LCA)), og to av Harvard-universitetets fremste genterapiforskere.

Som tidligere omtalt i RP-nytt baserer optogenetisk terapi seg på at man gjør synsceller, særlig tappene, i stand til å motta og reagere på lys igjen, etter at de har sluttet å fungere. Som kjent dør ikke cellene samtidig med bortfall av funksjon. Det kan gå en rekke år før apoptose, celledød, inntreffer. Optogenetisk metode tilfører gjennom genterapi tappene et lysømfintlig protein, halorhodopsin, som likner på det ødelagte proteinet og som viser seg å fungere slik at den biokjemiske syklus i cellene som gir syn, gjenopprettes.

Til nå har man brukt de samme AAV-virus som i Lebers-forsøkene som «lastebil» for optogenetiske forsøk, men blant andre Harvard-forskerne som er med i dette teamet arbeider med å finne fram til former for virus, også AAV-virus, som kan klare større «last» inn i cellene, noe som også kan bli viktig for optogenetisk behandling. GenSight vil starte kliniske forsøk på pasienter med LHON allerede i slutten av 2013, men regner med litt lenger tid før man er klar til RP-forsøkene.

Arbeidet med å finne passende kandidater til slike forsøk er imidlertid i gang, særlig i Paris, under ledelse av professor Thierry Leveillard, dr. Sahels nære medarbeider.

Han arbeider også med planene om å kombinere optogenetisk behandling med tilførsel av det tapp-beskyttende proteinet RdCVF. Det var dette Paris-miljøet som for noen år siden fant ut at stavene produserte et slikt protein som beskyttet tappenes funksjon, en av grunnene til at også tappene slut-

ter å funksjonere når stavene dør på grunn av RP-genfeil.

Tilførsel gjennom genterapi eller på annen mulig måte, av dette RdCVF-proteinet til tappene er da også en del av planen for de framtidige kliniske forsøk, som er trygget økonomisk gjennom de over 40 millioner dollar i utviklingskapital.



Returadresse:

LSHDB (Landsforbundet for kombinert Syns- og Hørselshemmede/Døvblinde, Skippergata 33, 0154 Oslo

LSHDB-sentralstyre 2012 - 2014

<i>Forbundsleder:</i>	<i>Åshild Johansen</i>
<i>Nestleder:</i>	<i>Kari Kristine Engan</i>
<i>Styremedlemmer:</i>	<i>Birgit Hagerupsen</i>
	<i>Hege Dahlen</i>
	<i>John Sandell</i>
<i>Varamedlemmer:</i>	<i>Odd Paulsen</i>
	<i>Harald Vik</i>

LSHDBs hjemmeside: www.lshdb.no (stadig oppdatert)