

Livsglede



BLADET FOR AMPUTERTE/PROTESEBRUKERE 2013

SE, DER DUKKET PREKESTOLEN OPP 14-18

JEG VIL BLI... ORTOPEDIINGENIØR 6-7 og 22-23

NILS-ODD TALTE, VERDENS HELSETOPPER LYTTET 8

A black and white photograph of two men playing frisbee in a grassy park. The man on the right is jumping to catch the frisbee, while the man on the left is in a ready position. They are both smiling and looking at the frisbee. The background shows trees and a cloudy sky. In the top right corner, the 'ottobock.' logo is visible. On the left side, there are two overlapping circles, one green and one blue, with the text 'Quality for life' inside the green one.

ottobock.

Quality for life

Den ene bruker Genium.

– Neste generasjons benprotese

Å kunne gå som vanlig uten å måtte tenke seg om, fremover eller bakover, noen ganger fort, noen ganger sakte – alt avhengig av situasjonen – å gå opp og ned trapper, gå over hinder og sitte avslappet. Enhver amputert og benprotesebruker vet, at dette på ingen måte er en selvfølge.

Nye OPG-funksjonen (optimert fysiologisk gange) gjør at anstrengelsen og behovet for koordinasjon reduseres betydelig, spesielt når brukeren går i skråninger eller på ujevnt underlag.

Ytterligere egenskaper:

- induktiv lading av protesen
- batteridriftstid på fem dager
- interaktiv fjernkontroll
- fem stillbare ekstraposisjoner
- maks. 150 kg brukervekt





MOMENTUMS ÆRESMEDLEM:
PRINSESSE MÄRTHA LOUISE

Livsglede 2/2013

Utgiver: MOMENTUM
Postboks 49 Skøyen 0212 Oslo.
Utkommer 4 ganger årlig.

Layout: Christine Wigaard
Trykk: Wisa Grafisk AS

REDAKSJONEN I LIVSGLEDE
Nils-Odd Tønnevold
Ansvarlig redaktør
Legg- og lærprotesebroker
nils.tonnevold@connectum.no
Tlf. 92 20 16 26

Flemming Dahl
Journalist
flemmdahl@hotmail.com
Tlf. 98 62 55 96

Hans H. Reinertsen
Fotograf
hasse8@mac.com
Tlf. 90 12 29 30

Internett:
www.momentum.nu

Annonser:
Kontakt Nils-Odd Tønnevold
nils.tonnevold@connectum.no
Tlf. 92 20 16 26

Forside:
Momentum-weekenden i april
inkluderte en båttur på Lysefjorden, der
Prekestolen dukket opp.
Foto: Hans Hekneby Reinertsen.

ISSN: 1891-3040



*“Det er bedre å tenne et lys
enn å forbanne mørket”*

LEDER

Samfunnets ansvar - og ditt ansvar

En sommer står foran oss, og uansett hvordan og hvor du vil tilbringe den, håper jeg at den kan være en kilde til mye hygge og kos. Jeg vil gjerne oppfordre deg til å være fysisk aktiv på en eller annen måte. Gå eller trille tur, løpe, hoppe, padle, seile, ride, sykle, trene friidrett eller styrke eller noen annet eller en kombinasjon. Uansett er aktivitet bra. Det gir glede og overskudd. Altså Livsglede!

Det krever gode hjelpemidler, dessuten egeninnsats i form av trening og viljestyrke. Dette er grunnen til at vi i Momentum står på for at du skal kunne være trygg på at du også i fremtiden får det du trenger av proteser mv. uten å betale selv. Ja, du leste riktig. Det burde være en selvfølge, men det er ikke det.

Hovedstyret og Samfunnspolitisk utvalg har jobbet målrettet overfor politikere for å sikre fortsatt finansiering av proteser gjennom NAV, og vi ser ut til å lykkes. Det ser også ut til at vi får gehør og politisk flertall for å fjerne 26-årsregelen for fritidshjelpemidler, slik at alle som ønsker det snart kan søke om og få det fritidshjelpemiddel de trenger. Momentum ledet delegasjonen som for flere år siden fikk løftet taket for innvilgelse av fritidshjelpemidler fra 18 til 26 år. Målet har alltid vært å fjerne aldersgrensen. Nå nærmer vi oss målet.

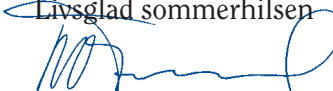
*”Momentum står på for at du skal kunne
være trygg på at du også fremtiden vil få det du
trenger av proteser mv. uten å betale selv”*

Uten Momentum – og mange andre gode hjelpere - ville det slett ikke være sikkert at noe av dette ville lykkes. Uten Momentum kan du risikere å måtte betale for proteser til både hverdags- og fritidsbruk av egen lomme.

Du kan velge å være gratisspassasjer og la andre ta jobben og regningen. Men hvis du ønsker at du selv og andre skal få det bedre, må du engasjere deg. I hvert fall ved å være medlem. Og betale kontingenten. Moralsk sett har du et ansvar.

Du som leser dette har nå fått to meget gode grunner til å være medlem og informere andre om at de bør bli medlem. Vi trenger hverandre. Og desto flere vi er, desto sterkere er vi og desto mer kan vi oppnå. Du vinner. Og vi vinner alle.

God sommer!

Livsglad sommerhilsen

Dr. Nils-Odd Tønnevold
Styreleder

INNHold:

En rask prat med: Anne Mork..... s	4	Momentums april-weekend s	14-18
Et blikk på: Silje Haga Lunde..... s	6	Ola Kvisgaard skriver kronikk s	19
Tønnevolds budskap i Geneve..... s	8	De vil bli ortopediingeniører..... s	22-23
Lesertorget s	10-11	En ledig teaterrolle..... s	27

...Anne Mork

Hun er vinner av Momentumprisen



Jette Schack, flankert av Sophies Mindes direktør Håkon Jensen og Kristin Holter-Sørensen, styremedlem i Momentum. Foto: Privat

Jette Schack, fysioterapeuten som ikke minst gjennom sitt gåskole-engasjement har bidradd til at amputerte har fått en bedre hverdag, er tildelt Momentumprisen 2013.

Under overrekkelsesseremonien uttalte Momentum-leder Nils-Odd Tønnevoll at "prisvinneren er en svært verdig mottaker av Momentumprisen som årets fysioterapeut."

Seremonien fant sted i Sophies Mindes lokaler i Oslo, like før denne utgaven av Livsglede gikk i trykken.

"Det er mange som gjør en god jobb", sa Tønnevoll. "Men det er ikke tilstrekkelig til å få Momentumprisen. Hensikten med Momentumprisen er å premiere og stimulere til vedvarende, ekstraordinær innsats for amputerte. Vi ønsker oss flere ildsjeler."

Momentumprisen kan, gitt at verdige kandidater blir funnet, deles ut hvert år og til opptil flere vinnere. Enkeltpersoner, team, avdelinger og helseinstitusjoner kan vinne.

Om Schack sa Tønnevoll at hun "har gjennom sin innsats og sitt engasjement vist en pliktfølelse og et samfunnsengasjement overfor amputerte og protesebrukere som går langt ut over hva jobben krever."

Han nevnte spesielt at prisvinneren har spilt en nøkkelrolle i gåskole-etablering og at hun "har forsket og tatt mastergrad på gangtrening og funksjonsforbedring for amputerte - kort sagt har viet store deler av sitt liv til vårt beste."

Hun var bare jentungen da hun i 1981 ble låramputert, høyre side, på grunn av kreft. Anne Mork - egentlig fra Sandnes, men bosatt i Oslo de siste par tiårene - jobber nå, som hun har gjort i mange år, i skatteetaten, etter i sin tid å ha studert sosialantropologi (hovedfag), psykologi og statistikk. Hun lever som alenemor, nærmere bestemt mor til 10 år gamle Anders, som sammen med henne deltok i Momentumweekenden på Sola ved Stavanger i april.

Det lar seg høre at du inntil i fjor aldri hadde vært gjennom noen opplæring i å gå uten høyrebein, men at du så nærmest kranglet deg til et opphold på rehabiliteringssenteret Bakke ved Halden. Fikk du en nyttig opplæring der?

Ja, det er jeg veldig glad for at jeg fikk kranglet meg til. Jeg har hatt svært stor glede og nytte av opplæringen på Bakke. Det var fantastisk å få veiledning og støtte av proffe folk med spesialkompetanse på amputasjon. Kan ikke få skrytt nok av de som jobbet der... Vi var fem stykker som deltok på kurset "Et skritt videre". For meg var det også både nyttig og motiverende å trene sammen med andre amputerte. Selv om vi hadde et ganske ulikt utgangspunkt og ambisjonsnivå, hadde vi veldig mye å lære av hverandre.

Det lar seg også høre at du ble Momentum-medlem først under oppholdet på Bakke. Hvorfor ikke tidligere, og hva har du så langt fått ut av medlemskapet?

Jeg er ikke helt sikker, men tror kanskje at jeg har vært opptatt av alt annet enn det å ha et handikap - eller kanskje har jeg sågar også mer eller mindre ubevisst forsøkt å minimere og bagatellisere eget handikap. Jeg har kanskje derfor heller ikke vært spesielt opptatt av å oppsøke medlemsorganisasjoner eller treffe andre i kraft av at



Inspirert av sin unge sønn, sier Anne Mork: "Ikke la den armen eller det benet som er borte, komme i veien for deg." Foto: Hans Hekneby Reinertsen

en har det til felles å være amputert. På Bakke lærte jeg imidlertid at det var mye støtte og motivasjon å hente blant likemenn, og ikke minst at også jeg, med mine erfaringer, kunne være til inspirasjon og støtte for andre. Og da Momentum hadde lagt en av sine weekender til Bakke samtidig som jeg var der, og jeg ble kjent med hva Momentum stod for og hvordan organisasjonen arbeidet, syntes jeg det var helt opplagt at jeg måtte melde meg inn. Det jeg har fått ut av medlemskapet så langt er først og fremst fellesskap og glede. Det har vært berikende å møte så mange tøffe folk som gir så mye av seg selv. Likemannsarbeidet til Momentum synes jeg er en flott ordning og noe jeg har lyst til å bidra til etter hvert.

Har du et råd til nyamputerte?

Aldri lett å gi generelle "gode råd" og i hvert fall ikke på tre linjer... Men jeg tror jeg vil si som sønnen min på ti år sa at han ville sagt: "Ikke la den armen eller det benet som er borte, komme i veien for deg". Så kan jeg tilføye: Lev!

Terrengfoten Genesis

er blitt lettere, sterkere
og med livstidsgaranti
på bumpere.



VI FORHANDLER OGSÅ:

- ✓Proteser ✓Ortoser/skiner ✓Innleggsåler
- ✓Karbonføtter og knær ✓Kompresjonstrømper ✓Aktivortoser

Ortopro AS, Hardangerveien 72, 5224 Nestun, NORGE.

Tlf.: +47 55 91 88 60 - Fax.: +47 55 91 88 69 - E-post: post@ortopro.no

www.ortopro.no

Totalleverandør av protesekomponenter.



Vi er distributør for:

- Endolite:** Karbonføtter og protese knær.
- Uniprox:** Materialer, komponenter og tilbehør.
- Medex:** Protese komponenter.
- PDI:** Komplette protese system.
- Mica:** Karbonføtter.
- Silipos:** Linere og tilbehør.
- Alps:** Linere.



Med kunden i fokus



Velkommen til starten på en ny hverdag!

Fjøsangerveien 215 (Krambua) 5073 Bergen - Tlf.: 55 27 11 00



**Atterås
Ortopediteknikk®**

Ortopediteknisk Institutt
www.atteraas.no

Hun vil bli en god hjelper

En lørdagskveld i april ble hun enda mer sikker, forteller 18 år gamle Silje Haga Lunde, på at det er ortopediingeniør hun ønsker å bli.

Flemming Dahl (tekst)
Hans Hekneby Reinertsen (foto)

Momentum, foreningen for arm- og benprotesebrukere, arrangerte week-end-samling i et hotell på Sola ved Stavanger, og Silje hadde takket ja da hun et par uker før ble invitert til å delta i lørdagens festmiddag.

Her kom Silje i snakk med amputerte mennesker og folk i miljøet omkring dem, inklusive leverandører av ortopediske produkter og tjenester.

“Det er noe av det mest spesielle jeg har vært med på”, sier Silje med entusiasme i stemmen. “Alle menneskene jeg møtte... de var så utrolig hyggelige.”

Silje forteller at hun snakket med mange og lærte mye.

Det finnes en forklaring på at hun ble invitert:

Som et ledd i at hun har gått på Jåttå videregående skole i Stavanger, nærmere bestemt på fotterapi- og ortopediteknikklinjen, har hun hatt praksisperioder hos Atterås Ortopediteknikk i Bergen, der daglig leder Svein Vidar Ersvær utpå vårparten fikk den idé at det ville være fint for Silje å bli kjent med Momentum-miljøet.

Silje ble født i Stavanger, men vokste opp på Askøy ved Bergen, før hun begynte på skolen i Stavanger – for innimellom, altså, å ha praksisperioder i Bergen.

Hva som fikk henne til å satse på fotterapi og ortopediteknikk?

Hun forteller: “Jeg har alltid hatt lyst til å jobbe med noe der jeg hjelper mennesker, men ikke som sykepleier.”

Hun forteller også at hun det første året på videregående, ved Bergen, kom over begrepet ortopeditekniker – ikke ortopediingeniør, altså – og tente på det.

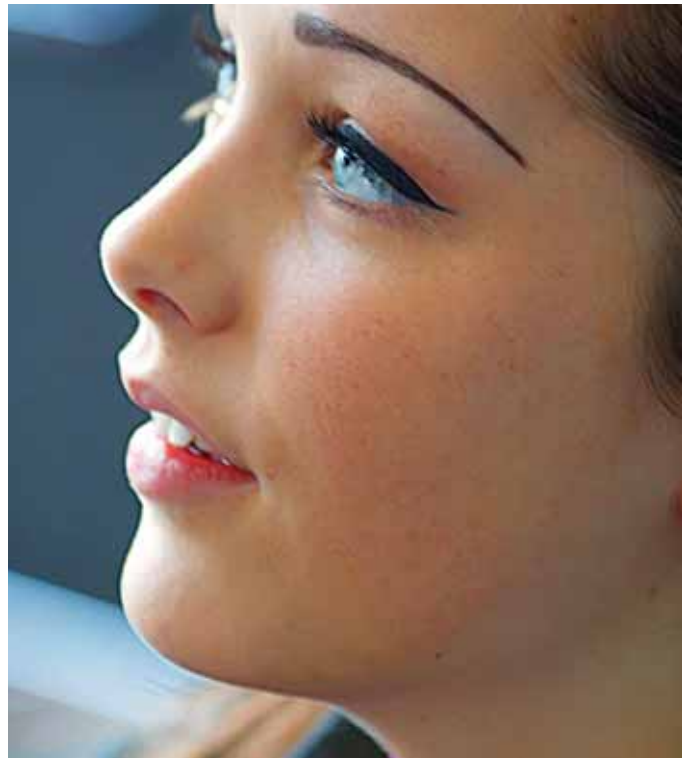
Før dette hadde hun intet kjennskap, forteller hun, hverken til ortopediteknikk eller proteser. Men begrepet amputasjon var hun kjent med, forteller hun videre, for da hun ennå bare var jentunge, hadde farmoren måttet amputere en fot, uten å bli utstyrt med noen protese før hun snart etter døde.

“Det var den første gangen jeg så en amputert fot”, forteller Silje. “Men jeg visste ikke engang at det var mulig å få en protese, jeg visste ikke noe om dette.”

Silje sier at hun er litt forundret og nærmest litt sur over at knapt noen hun snakker med utenfor det faglige miljø har kjennskap til amputasjoner, proteser, ortoser, ortopediteknikere, ortopediingeniører... Og på Jåttå videregående, poengterer hun, var det mer vektlegging av fotterapi enn av ortopediteknikk, med den følge at hun nærmest måtte krangle seg til å få praksis innen ortopediteknikk fremfor på en fotterapiklinikk.

Hun ble altså, etter søking her og der, ønsket velkommen til Atterås Ortopediteknikk.

“Det er et utrolig bra arbeidsmiljø der. Alle er veldig hyggelige, jeg har lært sykt mye”, sier hun.



Etter å ha tatt sikte på å bli ortopeditekniker, fant Silje Haga Lunde ut at ortopediingeniør nok vil passe bedre for henne.

Så, i løpet av skolegangen i Stavanger og praksisen hos Atterås, har Silje kommet til at det snarere er ortopediingeniør enn ortopeditekniker hun ønsker å bli.

“Jeg har alltid hatt lyst til å jobbe med noe der jeg hjelper mennesker”

Ortopediingeniørene finner gjennom klinisk vurdering og samtaler med brukerne frem til det hjelpemiddelet - protese, ortose eller hva det måtte være - som vil tjene brukeren best, og så er det i neste omgang ortopediteknikeren som står for den tekniske produksjonen av hjelpemiddelet.

Her ligger Siljes forklaring på at hun finner det mer interessant å bli ortopediingeniør enn ortopeditekniker, for som hun sier:

“Som ortopediingeniør har du mer kontakt med brukerne, med menneskene.”

Silje husker at hun var litt nervøs før festmiddagen på Sola, ikke minst fordi hun ennå ikke hadde funnet anledning til å snakke ordentlig med Svein Vidar Ersvær eller andre Atterås-folk om at hun kunne tenke seg å bli ingeniør istedenfor tekniker. Men nå fant hun anledningen, og hennes bilde av utfallet viser at det ikke var motforestillinger fra Ersværs side. "Det virket som han ble veldig glad. Dette gikk jo mye bedre enn jeg hadde ventet."

"Det er et utrolig bra arbeidsmiljø der. Alle er veldig hyggelige, jeg har lært sykt mye"

Hva Silje nå på kort sikt ser for seg, er enda et år på videregående, nå ved Bergen - for å lese matematikk og andre fag som ta gi henne et solid utgangspunkt for å søke seg inn ved en ortopediingeniør-utdanning.

Hun har hørt pene ord om ortopediingeniør-utdanningen i Glasgow, forteller hun, og hun har alltid hatt lyst til å reise, så hun ser Glasgow som en by hvor hun gjerne vil lære mer.

"Jeg har aldri vært i Skottland. Det må være et fint sted å bo i tre år. Men jeg vil selvfølgelig søke på alle skoler som tilbyr ortopediingeniør-utdanning, for å være mer sikker på å komme inn et sted."

Siljes begeistring for det miljøet som er representert i Momentum, kan sees som ytterligere dokumentasjon på at Momentum spiller en ikke uviktig rolle - som støtteapparat, som møtested for amputerte og miljøet omkring dem.

"Jeg hadde nesten ikke lyst til å gå derfra den kvelden," sier Silje om lørdagskvelden på Sola. "Den kvelden er jeg så utrolig takknemlig for at jeg fikk lov til å være med på."

(Mer om Momentum-weekenden på sidene 14-18, mer om ortopediingeniører på sidene 22-23).

Hamar Ortopediske AS har gleden av å kunne tilby individuelt tilpassede proteser i moderne materialer.

Vi ønsker våre nye ansatte medarbeidere velkommen!



Jon Terje Myklebust, offentlig godkjent ortopediingeniør, 12 års erfaring innen ortopediske hjelpemidler.



Daniel Eldøen, Ortopeditekniker med høy kunnskap og erfaring innen karbon/pre preg materialer.



Besøksadresse: Torggt. 1, 2317 Hamar • Telefon: 62 51 19 50 • E-post: post@hamar-ortopediske.no

Alt innen
ORTOPEDISKE
hjelpemidler

ORTOPEDITEKNIKK
er en totalleverandør av ortopeditekniske løsninger. Dyktige medarbeidere på lokale klinikker, samhandling med brukerne og kompetanse på både moderne og tradisjonelle metoder gir våre brukere trygghet på at de beste løsningene velges.

www.ortopediteknikk.no
Ryensvingen 6, 0680 Oslo

ORTOPEDITEKNIKK



Oslo, Lillestrøm, Gran, Mo i Rana 23 03 56 00. Sandvika 67 80 50 50.
Horten 33 01 76 02. Tønsberg 33 01 76 00. Sandefjord 33 01 76 03. Stavern 33 01 76 04.
Sandnes 51 66 44 83. Stavanger 51 88 56 60. Sogndal 57 67 28 65. Førde 57 72 24 84.

Opptådte i Genève til fordel for bevegelseshemmede:

Verden lyttet til Tønnevold

Et par hundre beslutningstagere i FN-organet Verdens helseorganisasjon lyttet da benprotesebruker Nils-Odd Tønnevold stilte opp i Genève og ba dem gjøre mer for millioner av bevegelseshemmede som trenger hjelpemidler og rehabilitering.

Hjemme i Norge er Tønnevold kjent som Momentum-frontfigur. Men i Genève talte han som representant for ISPO (International Society for Prosthetics and Orthotics), den verdensomspennende organisasjonen som fremmer kunnskap om og bruk av proteser, ortoser og andre hjelpemidler.

“Jeg står foran dere uten ben, som følge av en trafikkulykke da jeg var 24”, sa Tønnevold. Dermed ga han tilhørerne et nærbilde av den helse- og velværeutfordringen han manet dem til å fokusere på.

Tønnevold viste til ISPO-anslag som forteller at over 350 millioner mennesker har behov for protese- og ortose-utstyr, men at bare mellom fem og femten prosent av disse behovene er dekket.

Han sa at behovet kan øke, ikke minst som følge av diabetesutbredelse og aldrende befolkninger, og han poengterte at riktig hjelp gjør bevegelseshemmede i stand til å delta mer i samfunnslivet, i mange tilfeller i arbeidslivet.



Nils-Odd Tønnevold har ordet i Genève. Foto fra YouTube.

“Det er ikke en utgift, det er en investering”, sa han for å tydeliggjøre hva det betyr å være et selvhjulpent og produktivt medlem av samfunnet.

Tønnevold ble i år innvalgt i ISPOs styre. At han der figurerer som den første og eneste bruker av protese eller ortose, og at han snakker engelsk som om det var hans morsmål, kan ha vært avgjørende da ISPO valgte ham til å fremføre budskapet overfor Verdens helseforsamling (World Health Assembly, WHA), det høyeste beslutningsorganet i Verdens helseorganisasjon (World Health Organization, WHO).

Tønnevold hadde ordet 22. mai, under den 66. i rekken av årlige møter under for Verdens helseforsamling. Årets runde ble avviklet i dagene 20. - 28. mai.

Da Tønnevold brukte seg selv som bilde på hva hjelpemidler og rehabilitering kan bety for en bevegelseshemmet, sa han:

“Jeg har et godt liv, og jeg ønsker at andre får muligheten til det samme.”

Tønnevolds budskap i Genève har nådd frem til langt flere enn helsetoppene som var til stede i forsamlingssalen: En vel fire minutter lang video som viser Tønnevolds opptreden fra ende til annen, ble umiddelbart lagt ut på YouTube på Internett.

TOV AS

Trøndelag Ortopediske Verksted AS
St. Olavs Hospital, 7006 TRONDHEIM

Ditt behov - vår utfordring

Les mer om vår virksomhet på
www.tov.no

SERVICE MED ORTOPEDISKE OG TEKNISKE HJELPEMIDLER

Produkter

- Ben- og armproteser
- Ben- og armortoser; støtteskiner
- Korsetter
- Ortopediske spesialsko
- Innleggsåler og fotsenger
- Varmehjelpemidler for kuldeintoleranse
- Kompresjonshjelpemidler for brannskadet hud
- Sitteskall

Tjenester

- Vurdering av behov
- Måltaking og avstøpning
- Produksjon
- Trening og opplæring
- Justeringer og reparasjoner
- Etterkontroll og oppfølging
- Forskning og utvikling

Ny Design, Ny Teknologi...



Real Technology - Real People

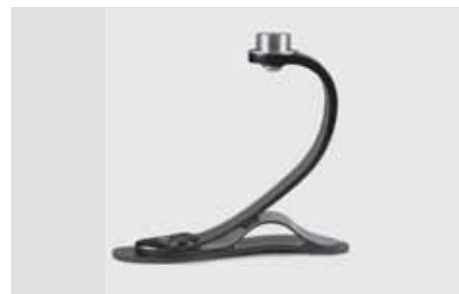
...og anbefaling av ortopediverksted. Det er grunnen til at mange velger Centris føtter. Siden 2007 har Centri arbeidet med å utvikle nye proteseføtter sammen med søsterselskapet Emotis. Gjennom ny design og ny teknologi har resultatet blitt bedre enn noensinne, 9 nye føtter for alle typer livsstil. Sammen med ortopediingeniører og teknikere har vi tilpasset føttene etter brukernes liv så de slipper å tilpasse sine liv etter føttene.



Element



Aeris Performance



Wave Activity

FILLAUER EUROPE
CENTRI

Noen gode vinteropplevelser

Helge Viken, Momentum-medlem fra Oslo, lar Livsgledes lesere få del i noen opplevelser han hadde tidligere i år, på Tryvann og Beitostølen:

Det hele begynte vel med at jeg hadde lyst til å prøve å kjøre slalåm, det har jeg gjort før, men da fikk jeg en vridning i venstre kne. Så jeg ville prøve meg på én ski, da utfordret jeg ikke det venstre kneet. Så jeg ble med til Tryvann, en dag jeg kunne prøve krykkestaver. Men det var ikke lett.

På slutten av dagen var det en søt jente som spurte: "Du skal ikke prøve snowboard, da?" Det var ikke det jeg hadde planlagt, jeg tenkte at det var jo på slutten av sesongen, og kanskje neste sesong? Jeg svarte vel et nølende ja. Da satte hun i gang og fant støvler, brett og hjelm. Så sa hun: "Vi starter på det bratteste." "Å ja?" svarte jeg litt nølende. Det var jo i barnebakken, så det var ikke så bratt, men ...

Nedover "bratthenget"

Jeg var kjempenervøs, og begge beina satt fast på brettet, det hele var ganske uvant. Så var det en som holdt

meg med begge hender, vi startet på tvers, og jeg så ned på brettet for å se hvordan det gikk. "Se opp", fikk jeg beskjed om, og så skrenset vi ned "bratthenget". Det tok kanskje 3-4 minutter. Så sa hun: "Du får komme igjen på onsdag, da har vi trening." Og det gjorde jeg.

På jobben fortalte jeg om denne Funkis-klubben, der man fikk låne snowboard-utstyr, fikk heiskort og hadde instruktører tilgjengelig hver mandag og onsdag kveld i vinterhalvåret. "Hvor mye koster dette?" spurte en kollega. "Hundre kroner", svarte jeg. "Det var billig." "Ja, og så må du amputere et bein eller noe sånt", svarte jeg. Da var han ikke så interessert lenger.

Fredag ettermiddag kjøpte jeg brukt snowboard-utstyr, mandag morgen lagde Lennart på Sophies Minde en "legg" som jeg kunne ha inne i venstre støvel rundt protesen, så kjørte jeg til Beitostølen for å øve på å kjøre på snowboard.

Det var litt spesielt å være tilbake, det var 6 år siden jeg hadde vært med i nyskadegruppa på Ridderuka. Det var



Helge trer protesen med "leggen" ned i innerstøvelen. "Leggen" ble laget for at støvelen skulle sitte bedre rundt selve protesen. Foto: Privat.

flere jeg kjente igjen, blant annet en fra Amerika, han hadde vært soldat og hadde blitt blind og mistet deler av ansiktet i en ulykke, eller om det var en trefning, det vet jeg ikke. For 6 år siden sang og spilte han gitar i baren.

Noen ganger er det all right...

Jeg satt og så på han på den andre siden av matsalen og kom på en strofe fra Evert Taube: "... vem har sagt att just du skall ha hörsel och syn (...) och kan valsa omkring uti Havanna!" Jeg

Herleg vinter på Gran Canaria

Bøye Prestegård, Momentum-medlem i Flekkefjord, har oversendt Lesertorget noen betraktninger om vinteropphold på en sydlig øy:

Jan Hojem og Bøye Prestegård på "Norskeplassen". Foto: Privat



Gran Canaria desember til mars er ein herleg plass for oss litt funksjonshemma. Her er 25 varmegrader om dagen og litt kjøligare til natta, altså ein norsk sommar.

Blir det ikkje kjedeleg med 3 månader?

Nei, her er rikelig med aktivitetar, ikkje minst takka "DEN NORSKE KLUBBEN" og den store dugnadsgjengen der.

Fjellturane er kanskje dei mest populære for min del. Her vandrar eg i beste Nils-Odd- og Momentumstil (protesen først). Leggprotesen, eit Arne Paulsen-produkt frå Sophies Minde, blir

beundra og får "bein å gå på". Ca. 300 km registrerte fjellturar sist vinter.

Langt innpå fjellet, på "Norskeplassen", møter eg på Klubbens vandresejef, Jan Hojem. Han fortel at kvar søndag og onsdag er det guida turar innover fjellet. På søngdagar kan det vere over 100 vandrarar med.

"Norskeplassen" er ein møtestad som dugnadsgjengen har ordna med bord, benker og ein flott palmelund. Kilo-metervis med opparbeidde vandre-løyper blir også passa på av dugnadsgjengen.

Hojem fortel vidare at Klubben disponerer grusbaner for Boccia og Skotthyll. Her spilles det tirsdager, torsdager og fredager. Onsdager er det Kjeglespill. I Klubbens lokaler er bibliotek med dagens Aftenposten og

ble veldig takknemlig for at jeg både kunne se og høre, og danse hadde jeg jo gjort (i Göteborg). Jeg begynte å gråte, heldigvis hadde de andre gått, så det var ikke så mange som så meg.

Jeg er kanskje et følsomt menneske, og det har ikke blitt noe bedre etter ulykken for 8 år siden. Noen ganger føler jeg at jeg er tøff i pysjamas og andre ganger er det skorpe på leverposteien (men noen andre ganger er det all right.) Det å ha kontakt med sitt indre følelsesliv er viktig. Jeg ser på det som en styrke, det er en del av livet, det å ha en indre dialog med seg selv. Skal man være et levende menneske, må man ha det, kunne innrømme for seg selv og andre at man ikke er like sterk hele tiden og ikke alltid gjør de riktige tingene.

Jeg prøver å være meste mulig i bakken, så mye jeg orker, men jeg er jo ikke 40 år lenger. Vi tar stolheisen opp, og så holder jeg i et tau til en instruktør som kjører bak meg. Det er ikke lett, synes jeg, men det er morsomt, og det er det viktigste. En takk til alle som har bidratt til å gi meg denne gleden.

Hilsen Helge.

VG. I same lokala er kafé og klubbsekretariat. I Klubbens regi freistar han også med spanskurs, handarbeidsgruppe, klubbkor og seniordans. Utenom er det ein stor norsk bridgeklubb.

I gåavstand (5 min.) frå Klubben ligg den norske sjømanskirka, som også er ein populær møtestad. På lørdager kan der vere 1000 personar innom for å smake på grøten eller spesialiteten vafler.

Kvifor ikkje ta vinterturen til Gran Canaria - og stikk gjerne innom Den Norske Klubbens lokaler i Arguineguin.

Livsgledehelsing

Bøye

Gi noe tilbake - støtt Momentum



I Norge er det i dag ca. 5000 personer som mangler arm og/eller bein som følge av dysmeli, sykdom eller ulykke. Ved å støtte vårt arbeid økonomisk hjelper du oss å hjelpe flere amputerte og pårørende.

Hvorfor bør du støtte Momentum?

– du støtter en god sak og får skattefradrag.

Dette er fordi Momentum er på listen over godkjente organisasjoner som du kan gi en gave til og få skattefradrag.

Slik gjør du:

Overfør din gave til Momentums konto 9235.17.01406 og oppgi "Gave" og ditt personnummer under "Beløpet gjelder" og oppgi ditt navn og adresse. Resten går av seg selv. For øvrig har det offentlige bestemt følgende for at fradragsrett skal gjelde: Samlet gave må være minst kr 500 i løpet av inntektsåret per giver. Maksimalt fradragsberettiget beløp per giver er kr 12.000 per år (du kan gi mer enn dette, men vil kun få skattefradrag for de første 12.000).

Har du spørsmål? – kontakt

Momentums generalsekretær
Elin Holen De Capitani,
tlf 99 01 66 92, info@momentum.nu



Hva med å gi en gave til Momentum?

– ring 4000 4360 eller send e-post til info@momentum.nu, så sender vi deg et lite hefte som beskriver hvordan du går frem.

Momentum driver et omfattende landsdekkende arbeid for å gjøre hverdagen til amputerte og pårørende bedre.

Blant de mange oppgavene er besøkstjeneste/likemannstjeneste ved sykehus og opptreningscenter, kurs og små sammenkomster, kurs og opplæring av frivillige og tillitsvalgte, lobbyvirksomhet overfor politikere for å oppnå bedre kår, spredning av livsglede og fjerning av barrierer gjennom visning av utstillingen Livsglede, utgivelse av medlemsbladet Livsglede, drift av organisasjon nasjonalt og i fylkene.



Ny generasjon ytterkosmetikk

Norsk representant:
www.nor-sea.no



Inspired by patients
Inspired
by patients



Vanntett

Selvbærende

En protese for
alle aktiviteter

Uten skum under



Når høyteknologi møter design

Renegade® AT



Plié® 2.0



Den beste kombinasjon mellom pålitelighet og ytelse

Protesefoten **Renegade All-Terrain** har høyere ytelse enn noensinne og setter en ny standard for dynamikk og slitestyrke. En perfekt kombinasjon med **Plié® 2.0**, verdens mest responsive og vanntette mikroprosessorstyrte kneledd, som gjør at det fungerer i forhold til et bredt spekter av aktiviteter. Plié leveres med 36 måneders garanti og to gratis serviser.

Norsk representant: Norsesea. Kontakt hsklausen@msn.com for mer informasjon og bestilling.

Freedom Innovations Europe

Jaargetijdenweg 4

7532 SX Enschede, The Netherlands

Tel.: +31 (0)53 - 20 30 300

Fax: +31 (0)53 - 20 30 305

www.freedom-innovations.eu



En ledig teaterrolle

I England finnes det en ledig teaterrolle for en mann i aldersgruppen 18-25 og som er lår-amputert på den ene siden, melder Limbless Association.



Salgsplakat på Crucible Theatre's nettsider.

Folk bak teaterstykket, som sent på høsten i år skal settes opp på Crucible Theatre i Sheffield, har ifølge foreningens nettsider henvendt seg til Limbless Association for å få hjelp til å finne en mann som innfrir kravene.

Teaterstykket, *Love your Soldiers*, skal handle om en soldat som har kjempet i Afghanistan. Det er snakk om en profesjonell teaterproduksjon - og om betaling til den aktuelle rolleinnhaveren.

Vedkommende behøver ikke være erfaren skuespiller, han loves opplæring før stykket åpner for publikum.

Hjelp vurderes

Hva kan gjøres fra Norge for å hjelpe de to straffeamputerte afrikanerne som Livsglede skrev om i forrige utgave (1/2013)? Svaret er ennå ikke gitt. Gjennom internasjonale kontakter arbeider Momentum fortsatt med tanke på å finne en eller annen løsning. Livsglede tar sikte på å bringe oppdatert informasjon om dette i en senere utgave.



OCH
OCH ortopedi AS

Å være et
helt menneske,
er å føle seg
som et

Bevegelseshemming skal ikke stå i veien for livskvalitet.

OCH ortopedi har siden 1846 vært en ledende aktør i utvikling av ortopediske hjelpemidler. Vi er stolte over å være ISO-sertifisert. For deg som pasient innebærer dette at vi kan tilby spesialtilpassede hjelpemidler av høyeste kvalitet og standard.

Oslo og
Akershus
23 28 82 00

Møre og
Romsdal
70 14 50 40

Østfold
69 30 17 70

Oppland
61 24 73 30

Telemark
35 56 15 50

Spar penger - få rabatt på overnatting og møterom

Ta kontakt med hotellet du ønsker å benytte eller direkte med oppført kontaktperson - oppgi avtalekoden.

God tilgjengelighet til hotellene er ett av FFOs mål med avtalene.

Mer informasjon

Les mer om hotellavtalene på - www.ffa.no/hotellavtaler

Rabattene gjelder både private opphold og Momentum-arrangementer.

Hotell

Hvordan bestille?

Choice Hotels - tlf 22 34 42 00
Kontaktperson: Karen Fischer
Telefon: 93 00 16 02 eller e-post:
karen.fischer@choice.no
(avtalekode CH14660)

Scandic Hotels - tlf 23 15 50 00
Kontaktperson: Mads Eliassen
Telefon: 90 50 19 11 eller e-post:
mads.eliasen@scandichotels.com
(avtalekode D000004481).

Thon Hotels - tlf 815 52 400
Kontaktperson: Line Raaen
Telefon: 92 69 77 56 eller e-post:
line.raaen@thonhotels.no
(avtalekode FFO).

En weekend i Stavanger og der omkring:

Imponerende natur, im

LIVSGLEDE

14

Ikke minst de utenlandske deltagerne, folk fra Nord-Amerika og Frankrike, lot seg begeistre av denne fossen. Mannskapet ombord i "Rygerkongen" sørget for at vi kom på kloss hold av det. En bølge ble stukket ut fra baugen, og dermed vanket det veldig friskt drikkevann til de ombordværende gjester.

ponerende mennesker

Et ungt par som ser nyforelsket ut, og en kjendis av en mann som mangler halvannen arm... Disse er blant de mange bildene som sitter i hodet, og i kameraet, etter Momentum-weekenden i Stavanger-området i april.

Flemming Dahl (tekst)
Hans Hekneby Reinertsen (foto)

Under den uformelle middagen fredag kveld viste fotograf Hasse, som satt ved siden av sin Wenche, en påfallende interesse for en ung dame ved nabobordet. Hun utgjorde den ene halvpart av det tilsynelatende nyforelskede paret.

Hasse løftet endog på bordduken for å få kameraet i posisjon, under bordet, til et nærbilde av damens venstre legg...

Det er typisk for Hasse, dette å konsentrere seg om noe annet enn restaurant-måltidet han er i ferd med å innta. Så jeg spurte ham ikke der og da hva meningen

med det hele var, skjønt jeg så det som ute av harmoni med god folkeskikk å gjøre hva han her gjorde.

Først neste dag, under båtturen til Prekestolen, denne naturens egen steinkloss som rager vel 600 meter opp i luften fra Lysefjorden, skulle jeg få en forklaring på Hasses under-bordet-fotografering kvelden før.

EN HALV ARM, INTET MINDRE

Men ta først rammen for det hele: Momentum, foreningen for arm- og benprotesebrukere, hadde invitert til samling, en båtutflukt altså inkludert, i weekenden 19. - 21. april. Samlingspunktet var et hotell like inntil den stadig mer travle flyplassen på Sola.



De to som så nyforelsket ut... Janet Lynn Surette og Hans Magnus Mikalsen Nedreberg, her under båtturen på Lysefjorden.

Allerede før fredagsmiddagen ble deltagernes oppmerksomhet fanget av mannen som mangler halvannen arm, men som selv synes å se dette fra en annen synsvinkel:

*Han gir inntrykk av å tenke noe sånt som at **hjelpes meg, jeg har en halv arm til disposisjon, intet mindre enn en halv arm, og det finnes vel knapt grenser for hva jeg kan bruke den og meg selv forøvrig til.***

HVIS CATO KAN FÅ DET TIL ...

Han fanget altså oppmerksomheten, denne Cato Zahl Pedersen, og det var også meningen:

Han mistet venstrearmen og halve høyrearmen da han som guttunge klatret opp i en høyspentmast (litt gær'n må han altså ha vært allerede den gangen), senere har han gjort så mye oppsiktsvekkende at han forlengst er etablert som kjendis, og denne weekenden var han invitert til å holde inspirasjonsforedrag.

Og hvem blir ikke inspirert av en mann - han bruker en jernkrok fremfor to armproteser - som kan skilte med en lang rekke Paralympics-medaljer i gull og sølv, dessuten med å ha slitt seg frem til Sydpolen sammen med et par andre



Ingen tvil om at han inspirerte, denne Cato Zahl Pedersen.

En weekend i Stavanger og der omkring:



mannfolk, med å ha klatret i mange tusen meter høye fjell, med å ha gitt navn til CatoSenteret (for mestring og rehabilitering) i Østfold, med en lang rekke tillitsvern og utmerkelser...

Jo da, det var såpass inspirerende at både den ene og den andre blant oss tilhørere nok opplevde å se våre egne utfordringer i et dramatikkdempende perspektiv. For det går jo an å komme på den tanke at *hvis denne Cato kan få til det og det, så må jeg selv i det minste kunne få til sånn og sånn.*

EN DAME FRA CANADA

Neste formiddags båttur gikk ut fra Stavangers indre havn. Allerede lenge

før Prekestolen kom jeg i snakk med de to som så nyforelsket ut. Kunne det for eksempel ha seg slik at den unge, engelsktalende damen var på haiketour i Europa og så hadde truffet den unge mannen, og at han for sin del hadde en eller annen Momentum-tilknytning og dermed hadde invitert henne på denne weekend-samlingen?

Nei, det forholdt seg annerledes: Det skulle vise seg at hun heter Janet Lynn Surette, er fra provinsen Nova Scotia i Canada, er legeutdannet, har både fransk og irsk og indiansk og skotsk blod i årene og forlengst er gift med ham hun ser ut til å være nyforelsket i. Han heter Hans Magnus Mikalsen Nedreberg, er

odelsgutt fra Stryn og i arbeid som multimedia-designer.

Janet forteller at hun en gang i tiden reiste en tur ned fra Canada til New Orleans for å se nærmere på de franske kulturrøttene i området, og at "der traff jeg min mann, og det er akkurat 10 år siden i dag."

FRIERI I NEW ORLEANS

Janet forteller videre at odelsgutten fra Stryn den gangen var på jazzfestival i





- 1 Noen fikk god fart på kajakken.
- 2 Odd Arne Ingvaldstad, driftsleder på Lysefjord-Helleren, og Cato Zahl Pedersen bryter håndbak.
- 3 Klare for båttur fra Stavanger havn: Erik Halvorsen, Geir Kjølrsrud, Hanne og Trond Thorsen.
- 4 Mens noen padlet, var andre tilskuere.
- 5 Kjellbjørg og Per Steinar Lunde hygget seg.
- 6 Et av mange par i Momentum-gjengen, Marit Havre Nilssen og hennes mann Rolf.
- 7 Restaurantsjef Ingvaldstad, her i vikingdrakt.
- 8 Carl Patric Höglund (t.v.) og Anders Mork var blant de unge deltagerne.
- 9 Etter lørdagslunsjen langt inne i Lysefjorden, sto kajakkpadling på programmet.
- 10 Fem armamputerte samlet på ett brett etter lørdagslunsjen. Fra venstre: Olaf Hansen, Rune Søstuen, Anniken Kvaal, Thomas Sebastian Blancaflor og Cato Zahl Pedersen.
- 11 Skål for Henry Gerhardt Høiland (midten), et bursdagsbarn blant weekend-deltagerne.
- 12 Kirsti og Jonleiv Nyhammer var blant de mange som hygget seg.
- 13 Frédéric Rauch, låramputert franskmann var blant foredragsholderne. Han er nøkkelmann bak et selskap som tilbyr proteser til dagligbruk – også i vann.
- 14 Stearinlyset er, tradisjonen tro, tent. Dermed er Momentum-folket formelt samlet. Blant foredragsholderne før fredagens uformelle middag, var Saffran Möller. Her sørger Momentum-leder Nils-Odd Tønnevold for at hun får mikrofonen på plass.
- 15 En padletur i kajakk - for den som ville.
- 16 En tur innom hotellbaren før middagen i restauranten. Hans Magnus Mikalsen Nedreberg (t.v.) og Kjetil Bragstad.
- 17 Mye imponerende natur å ta bilder av under båtturen på Lysefjorden.

New Orleans, og som hun sier: “Den dagen forandret mitt liv seg, han fridde til meg den dagen vi møttes.”

Intet mindre, altså... Selv om de to viser seg å være litt mer voksne av alder enn en iakttager umiddelbart kunne forestille seg, og selv om det her nok er snakk om vedvarende forelskelse snarere enn nyforelskelse, har vi å gjøre med en kjærlighetshistorie som kunne legge lesten til en roman: Nova Scotia, Stryn, New Orleans, frieri der og da, 10 år siden i dag...

Det gikk et drøyt år før de giftet seg. De bor nå i Stryn. Av de to, er det Janet som har Momentum-tilknytning og har

tatt med seg Hans Magnus på denne weekenden, ikke omvendt. Og her kommer Hasses under-bordet-fotografering kvelden før inn i bildet: Hasse hadde oppdaget at den venstre dameleggen var en protese, i hans øyne en fotogen sådan.

TIDEN FØR BILDET UNDER BORDET

Janet forklarer, mens vi nå nærmer oss Prekestolen, at hun i en alder av etparogtyve, lenge før møtet med Hans Magnus, registrerte en kul på venstrefoten, en kul som hverken legene eller hun selv tok alvorlig før mange år senere, men som så medførte at hun i 2007 ble leggamputert i Canada, der hun raskt kom tilbake i sin daværende legejobb...



En weekend i Stavanger og der omkring:

Hun forklarer også at hun først i fjor, i Norge, kom i kontakt med et i hennes vurdering skikkelig oppfølgingssystem - med et utbytterikt treningsopphold på rehabiliteringssenteret Bakke i Østfold som resultat, dessuten med enda et resultat: På Bakke ble hun kjent med Momentum-folk, og så ble hun Momentum-medlem.

Forøvrig var det Hans Magnus, dette vil Janet gjerne ha presisert, som etter hvert fikk henne til å ta kulen på foten på alvor. Det var han som pushet henne, forteller Janet, til å få foten skikkelig undersøkt. "Han er min engel på jord", sier hun.

EN OPPTURENES WEEKEND

En mer fullstendig beretning om Janet og Hans Magnus - for den saks skyld også om denne Cato med en halv arm og om alle de andre weekend-deltagerne - vil nødvendigvis by på noen nedturbeskrivelser. Men Momentum-folk kom til Sola for å få en opptur, ikke for å vektlegge tilværelsens nedturer.

Lørdag kveld, etter Prekestolen-utflukten, fant weekendens festmiddag sted. Nå unnlot

Hasse å stikke kameraet under sidebordets duk. En festmiddag er en festmiddag, ett sted går grensen for å jakte på gode fotos.



Olav Hansen forteller ofte skrøner når Momentum-folk samles. Det gjorde han også under lørdagens festmiddag i hotellets restaurant.

østo Ortopedisenter as



Vi ønsker alle lesere av
Livsglede en fin sommer

ØSTO Ortopedisenter AS

Gartnervegen 10 | 2312 Ottestad | Tlf.nr: 62573900 | Faksnr: 62573901 | E-post: post@osto.no | www.osto.no

Ortopedisk Service

Servicen omfatter vurdering, måltaging, tilpassing og kontroll av ortopediske hjelpemidler som fotsenger, løpsinnlegg, såler, sko, proteser, støtteskiner, korsetter m.m.

Timebestilling:
32 83 04 15



Drammen
Ortopediske
Institutt a.s

ROSENKRANTZGATEN 17, 3018 DRAMMEN - T: 32 83 04 15

Spania



Sesong:

Oktober - april

Oppstart:

1. oktober 2013

Priser:

Fra 7.800.- pr pers
pr mnd

Lei av is og snø?

- Aktiv langtidsferie
- Egen, romslig leilighet i Torrevieja
- Gå-trening, svømming, styrketrening
- Mye sosialt samvær i et sunt klima
- Massevis av valgfrie aktiviteter
- Norske leger og fysioterapeuter

Arrangør: Steinar B. Hansen, Momentum Øst
Tlf. 0047 91382221, Steinar@regnskapsnett.no



Av **Ola Kvisgaard**

Bystyrerepresentant for Oslo Høyre, gift med Momentum-leder Nils-Odd Tønnevoll og leder av Samfunnspolitisk utvalg i Momentum.

Ja til like muligheter - også for funksjonshemmede

“Momentum er til for å inspirere til mer livsglede og at du mestrer”, står det å lese på Momentums hjemmesider. En slik visjon heier jeg på også som politiker.

Aktivisering, mestring og muligheter for alle preger min politiske tenkning. Det må gjennomsyre vår tenkning både når det gjelder transport og tilgjengelighet, byutvikling og generell inkludering i arbeids- og samfunnsliv.

Pårørende til protesebrukere og til andre mennesker med nedsatt funksjonsevne er viktige støttespillere i dagliglivet. Sammen med helsevesenet spiller vi den viktigste rollen i arbeidet med tilrettelegging og støtte. For å dekke våre behov har Momentum en egen likemannstjeneste for pårørende. Et godt liv for protesebrukeren er et godt liv også for oss pårørende.

Samhandlingsreformen er en av de store og viktige helsereformene i vår tid. Som del av Samhandlingsreformen har vi også fått en ny folkehelselov som stiller store og til dels nye krav til kommunene. Den nye loven flytter

ansvaret for folkehelsearbeid fra helsetjenesten til kommunen som helhet. Da blir “helse i alt vi gjør” et viktig prinsipp, og kommunens ansvar for å tilrettelegge

for et sunt og godt liv er en del av dette. I forlengelsen av dette har kommunen også ansvar for å tilrettelegge slik at mennesker med nedsatt funksjonsevne får de samme muligheter som andre - til skolegang, fritidsaktiviteter og deltakelse i samfunns- og arbeidsliv.

Universell utforming av skoler, arbeidsplasser og offentlige bygg burde være en selvfølge i vår tid. Transport er også vesentlig, både ved å tilby parkeringsplasser for forflytningshemmede og en målrettet TT-ordning. TT-ordningene varierer voldsomt fra fylke til fylke – både når det gjelder innretning og budsjetttramme.

For mange, spesielt i storbyene, er gode parkeringsmuligheter en annen forutsetning for å leve selvstendig og uavhengig. Jeg mener dispensasjonsordningene bør bli bedre. I Finland og Storbritannia har funksjonshemmede langt bedre ordninger enn i Norge. For meg er det viktig at mennesker med forflytningsut-

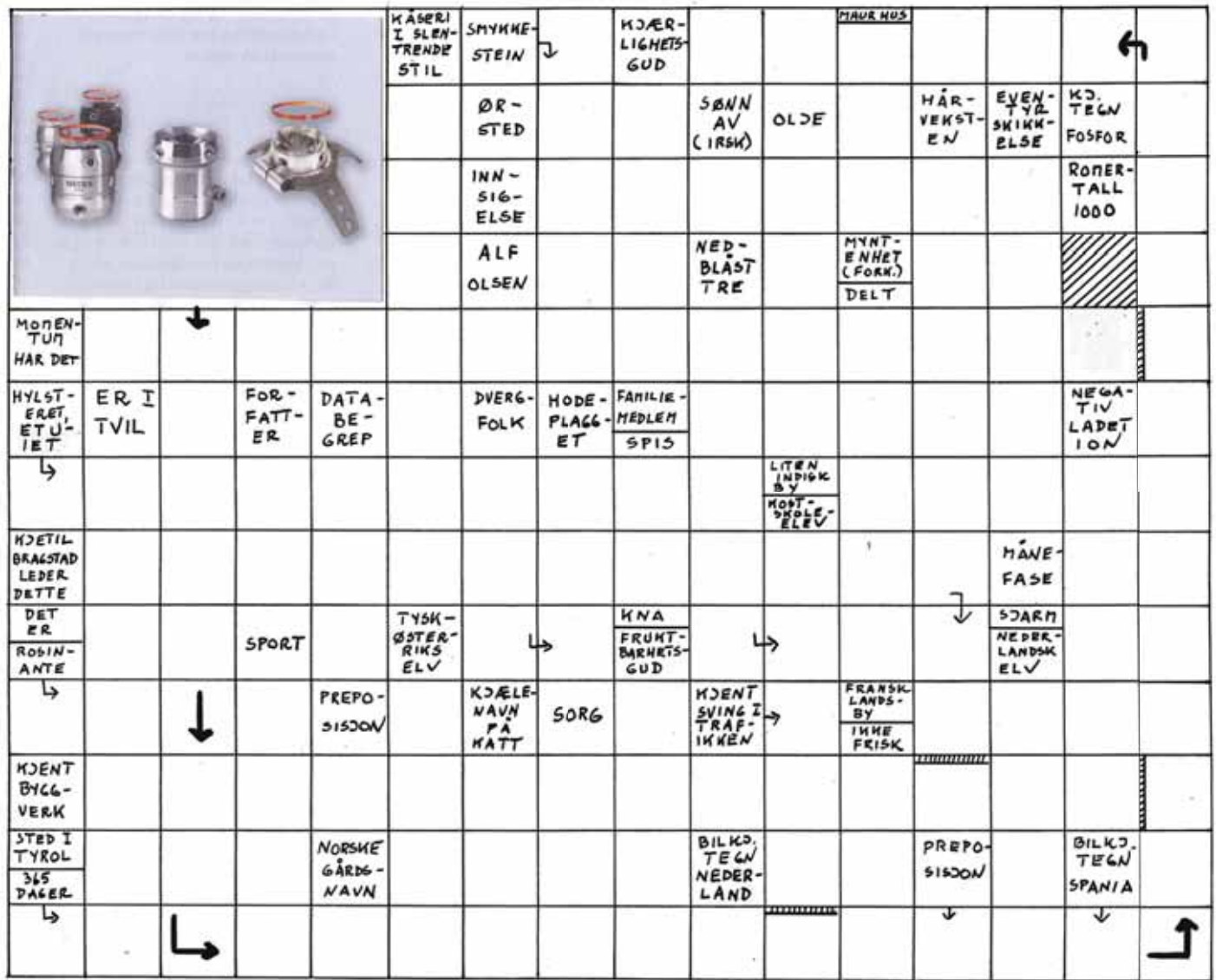
fordringer møter færrest mulig hindre og at det tilrettelegges for parkering som fungerer også når det er vinter med glatte gater og fortau. I Oslo har vi

vedtatt at all gateparkering skal være gratis for funksjonshemmede, også når det er private som håndhever parkeringsbestemmelsene. Det burde andre kommuner også gjøre.

I Oslo bystyre hadde vi nettopp en sak om å gjøre om Munkedamsveien ved Konserthuset til gågate. I en gågate er det verken anledning til å kjøre eller parkere. Da har vi politikere ansvar for tilrettelegging av annen hensiktsmessig tilgjengelighet og parkering. I dette konkrete tilfellet betyr det mest sannsynlig at det må etableres en heis til gateplan i parallellgaten. Ikke helt gratis, men så viktig at politikerne må stille krav om at det skjer. Hva skal vi med et konserthus som ikke er tilgjengelig for bevegelseshemmede?

Men ikke alle er interessert i konserter og det urbane liv. Den viktigste politiske saken Samfunnspolitisk utvalg i Momentum jobber med for tiden er å få fjernet 26-årsregelen. Som mange Momentum-medlemmer har erfart, får funksjonshemmede ikke dekning for fritidshjelpemidler etter at de fyller 26 år. Da Ingrid Schou var sosialminister, ble aldersgrensen hevet fra 18 til 26 år, og siden det har det ikke skjedd noe. Senest ved behandlingen av statsbudsjett for 2013 stemte regjeringspartiene ned forslaget om å oppheve 26-årsregelen.

Nå mener jeg det er på høy tid at aldersgrensen avvikles en gang for alle. Vi som er opptatt av likeverd og like muligheter, må bidra til at også funksjonshemmede får hjelpemidler som gjør at de kan være med barna på sykkeltur og familien på en liten skitur. Det handler både om folkehelse og like muligheter.



Finner du kryssord-løsningen?

Send den inn - og vinn Momentum-krus eller t-skjorte.

Tre vinnere trekkes ut blant dem som sender inn riktig løsning. Navn på vinnerne offentliggjøres i neste utgave av Livsglede.

Send løsningen til:

Kryssordløsning,
Momentum,
Pb 69 Skøyen
0212 Oslo

Løsning
kryssord
nummer 4 - 2012

Kryssord-produzent:
Rolf Bangseid



Et uteliv ikke for alle

Det er gammelt nytt at mange føler ubehag ved å gå på glatte fortauer - og ved å bli forbikjørt på kloss hold av en syklist, hva enten det skjer på glatt føre eller ikke. Men nå foreligger det ny dokumentasjon på at.... ja, slik er det, iallfall for eldre mennesker.

Dokumentasjonen foreligger i form av resultater fra en undersøkelse utført av Transportøkonomisk institutt (TØI) i samarbeid med Kristiansand kommune og Statens vegvesen, og med støtte fra Transnova.

Ifølge tidsskriftet Samferdsel, som i sin juni-utgave omtaler resultatene, var formålet med undersøkelsen å frembringe kunnskap om tiltak som kan gjøre det mer attraktivt og tryggere for eldre å gå.

Innledningsvis i omtalen skriver Samferdsel:

“Dårlig snøbrøyting, glatte fortauer og uforsiktige syklistene blir hyppig nevnt når eldre blir spurt hva som reduserer deres lyst til å bevege seg til fots utendørs.”

I omtalen heter det også at “flere forteller at de ikke går ut dersom det er for glatt”, dessuten at “flere nevner

utrygghet knyttet til syklistene. Mange liker ikke gang- og sykkelveier hvor syklistene og gående er ment å dele arealene. De opplever at syklistene sykler for fort, er uforsiktige og ikke ringer i bjella.”

Resultatene fra undersøkelsen kan sees som nytt vann på mølla for alle dem - yngre og eldre, protesebrukere eller ikke - som vil ha politikerne til å bekjempe både glatt vinterføre og plagsomme syklistene.



Ubehagelig glatt. Foto: Samferdsel.

AKTUELLE PRODUKTER OG TJENESTER

MOT FANTOMSMERTER

Helge Borgevad, aktivt medlem i Momentum gjennom mange år, forteller Livsglede om et spesialplaster som ifølge hans egen erfaring kan være til god hjelp mot fantomsmerter. Borgevad er armamputert og blant dem som vet hvor tøft det kan være å slite med fantomsmerter. Han understreker at plasteret skal forskrives av lege. Borgevad kan kontaktes via helge.borgevad@cemex.com og på telefonnr. 907 05 545 (helst etter kl 19).

AVANSERT ARMPROTESE

Sahlgrenska Universitetssjukhuset opplyser i en pressemelding at et kirurgisk team under ledelse av Rickard Brånemark “har gjennomført den første operasjonen i sitt slag for å koble en armprotese til nerver og muskler på en pasient som er armamputert.” Resultatet er ifølge Sahlgrenska at “styringen av en avansert robotprotese forbedres” slik at bevegelsesmønsteret ligner det i en menneskelig arm. To nøkkelpersoner i utviklingen av den aktuelle teknikken blir nevnt: Max Ortiz Catalan og Bo Håkansson. Brånemark selv kan kontaktes via rickard.branemark@vgregion.se og på telefonnr. +46 70 846 10 61.

Nordens största
leverantör av
CAD/CAM
system inom
Ortopedteknik



nordic
Ortopedica



support

kreativitet

flexibilitet



www.nordicortopedica.se

Ortopediingeniør-studenter i Oslo:

De trenger noen å øve

F. Dahl (tekst)
Hans Hekneby Reinertsen (foto)

Øvelse gjør mester... Bare spør lærere og studenter ved ortopediingeniør-utdanningen ved Høgskolen i Oslo og Akershus.

Inger-Marie Starholm er høgskolelektor ved dette eneste lærestedet for ortopediingeniører i Norge, det ene av tre i de fem nordiske land. Hun sier:

"For at vi skal kunne gi elevene en mest mulig realistisk utdanning, trenger vi demonstrasjonspasienter. Mange er trofaste og stiller opp år etter år, men vi trenger alltid nye ildsjeler."

VELKOMMEN HIT...

Budskapet mellom linjene i det Starholm sier, er enkelt å lese: Brukere av ortopediske hjelpemidler, meld dere gjerne som prøvekaniner!

Det har skjedd, forteller Starholm, at elevene i sitt arbeid med demonstrasjonspasienter har laget så gode hjelpemidler, i samarbeide med pasientenes egne ortopediingeniører og ortopediteknikere, at pasientene har valgt å bruke dem permanent.



Ortopediingeniør, ortopeditekniker? Ingeniøren står kort sagt for kliniske vurderinger og finner sammen med pasienten frem til den beste hjelpemid-

Opplæring i verkstedmiljø. Inger-Marie Starholm, høgskolelektor, veileder Kine Knutsen og Therese Utvik.

delløsningen, mens teknikeren står for den tekniske produksjonen av hjelpemiddelet samt for reparasjon og vedlikehold.

Selv om ortopediingeniørene ikke står for selve produksjonen, vurderes det som viktig at de under utdanningen får et solid innblikk i materialer og teknologi som kan benyttes til hvert enkelt hjelpemiddel. Opplæring i et reelt verkstedmiljø inngår derfor i utdanningen ved Høgskolen.

Hva som kan friste et ungt menneske til å bli ortopediingeniør?

En av elevene ved Høgskolen, Kine Knutsen (25) fra Skien, sier: "Man kan jobbe

 **teknomed as**
ortopediteknisk senter

For deg som protesebruker
gjør vi en forskjell – det er ditt valg.

*beste funksjon og livskvalitet
for den enkelte*

Sandefjord:
Linglemveien 65
3225 Sandefjord

Porsgrunn:
Storgata 118
3921 Porsgrunn

Telefon: 33 45 45 33
e-post: info@teknomed.no
www.teknomed.no

seg på

med mennesker, hjelpe mennesker ved å lage noe konkret. Det er en fin kombinasjon.” Hun forteller at hun har en bachelor i nordisk språk og litteratur, at hun hadde tanker om arbeid i forlagsbransjen, men kom til at det kunne være mer spennende å satse annerledes, med den følge at hun tok realfag for å komme inn ved ortopediingeniør-utdanningen.

Therese Utvik (21) fra Haugesund, elev hun også, sier seg enig med Kine i at arbeid med mennesker er givende. Therese forteller at hun hadde lyst til å bli ingeniør, at hun syntes det var vel mye teori innen byggtექnikk, at hun var interessert i anatomi og så kom frem til det var ortopediingeniør hun ville bli.

Høgskolelektor Starholm ser de to elevens forklaringer som typiske. ”Studentene liker å jobbe med mennesker, men også med teknikk, de setter pris på å ha langtidskontakt med pasientene”, sier hun.

Slik langtidskontakt er nødvendig for et godt resultat, poengterer Starholm.

”Hver protese er unik, like unik som personen du har foran deg, ingen enkeltjobb i dette faget er lik en annen. Det blir ofte veldig sterke bindinger mellom ortopediingeniør og pasient”, forklarer hun.

SOLID BAKGRUNN...

Starholm er selv ortopediingeniør, utdannet i Glasgow, foruten at hun har mellomfag i pedagogikk og en master i helsefagvitenskap. Det hører med til



Studenter i arbeid. Kine Knutsen (t.v.) og Therese Utvik.

bildet av henne at hun ble låramputert i ung alder, som følge av sykdom, og at hun under rehabiliteringen fant ut av hva hun ville bli.



- et datterselskap av Oslo universitetssykehus HF

Sophies Minde Ortopedi AS

«LIVSKVALITET - muligheter fremfor begrensninger.»

Sophies Minde Ortopedi AS har siden 2006 samarbeidet med Dorset Orthopaedic i England. Dorset Orthopaedic er verdensledende innen naturtro silikonkosmetikk for proteser.

Vi samarbeider tett for å finne optimale løsninger i produksjonen av naturtro kosmetikk, ortoser og linere i silikon. Vår felles klinikk med kolleger fra Dorset Orthopaedic holdes hver tredje måned.

Arm- og benprotesebrukere fra hele Norge er velkomne til oss for å få laget naturtro kosmetikk til sine proteser.



Foto av hender og jente: Elena Garm



Sophies Minde Ortopedi AS

Besøksadresse: Trondheimsvn. 235, bygg 79 · Postadresse: Postboks 493 Økern, 0512 Oslo
Tlf: 22 04 53 60 · Fax: 22 04 53 65 · Hjemmeside: www.sophiesminde.no



Dorset Orthopaedic
Life without limits



FRI UTFOLDELSE er vår spesialitet

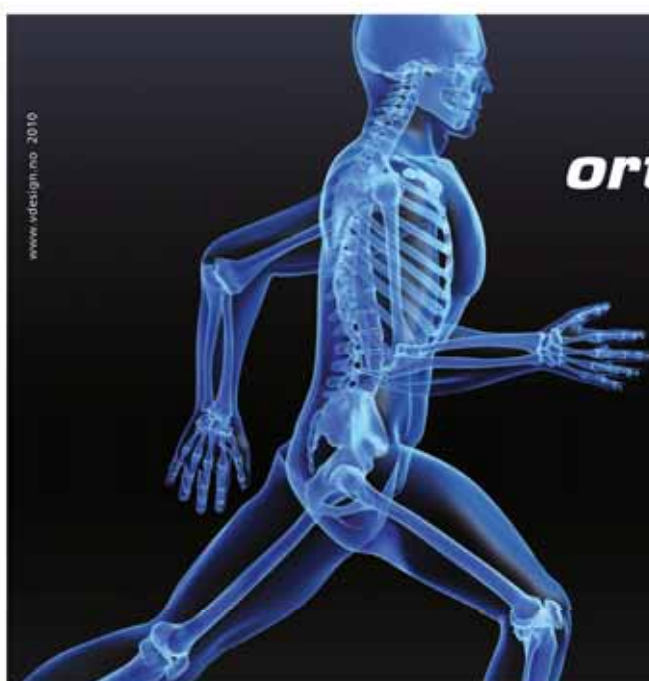
Norsk Teknisk Ortopedi tenker framover. Vi vil være i forkant av kroppens utvikling og skal være klare den dagen nye behov melder seg. Målet er at unge brukere skal vokse og utvikle seg med sine armproteser. Med stadig bedre teknikk og fokus på hver enkelts personlige behov ønsker vi å gjøre hverdagen best mulig for unge brukere.

Vi vet mulighetene og har løsningene som gir en god funksjon



I SAMARBEID MED ORTOCARE®

Norsk Teknisk Ortopedi AS
Vikaveien 17 - P.b. 10 - 2312 Ottestad
Tlf: 62 57 44 44 - nto@ortonor.no
www.ortonor.no



Vi leverer alle typer ortopediske hjelpemidler!

- Våre fagfolk hjelper deg til et mer aktivt liv

Ring oss!

tlf 75 50 74 20

eller se

ortocare-nordland.no



ORTOCARE®
NORDLAND

Medlem av Ortocarekjeden

Gidsken Jakobsens vei 32, Bodo

BUSKERUD TEKNISK ORTOPEDI

Buskerud Teknisk Ortopedi AS
PB 3568 - 3007 Drammen

Besøksadresse: Buskerudveien 217
Tlf.: 32 80 93 93
Faks: 32 80 93 94
E-post: post@bto.no
Web: www.bto.no

Innmelding? Adresseforandring?

Er du ikke medlem i Momentum, men ønsker å bli det? Er du medlem, men har skiftet adresse?

Klipp ut nedenfor, fyll ut og send utklippet til Momentum, eller ring oss på telefon 40 00 43 60 eller skriv epost til "info@momentum.nu".

Familiemedlemskap (for amputert/protesebruker og øvrige i husstanden), kr 450 per år.

Hovedmedlemskap (for amputert/protesebruker alene), kr 350 per år

Støttemedlemskap (for slektninger, venner, sympatisører, helsepersonell), kr 250 per år p.p

Bedriftsmedlemskap (for institusjoner, verksteder, leverandører), kr 1500 per år.

Momentum – foreningen for arm- og benprotesebrukere – er til for å spre livsglede og inspirasjon og gjøre hverdagen bedre for amputerte/protesebrukere og pårørende

Foreningen ble stiftet i 1996, har over 600 medlemmer og er representert med lokallag i de fleste av landets fylker

Som medlem får du bladet Livsglede tilsendt fire ganger årlig, mulighet til å delta i weekend-samlinger og andre sammenkomster til sterkt reduserte priser, rabatt på møterom og hotellrom, hjelp i spørsmål knyttet til protesebruk, protesetilpasning, rehabilitering, rettigheter osv.

Gjennom likemannstjenesten får du, ikke minst som nyamputert, tilgang til noen å snakke og utveksle erfaringer med – noen som har kjent det på kroppen selv – etter prinsippet like hjelper like. Slik kan du bli inspirert til raskest mulig å fungere bedre. Likemannstjenesten blir utført av protesebrukere og pårørende som har møtt egne utfordringer og stiller opp frivillig – på sykehus, på rehabiliteringssenter, hjemme hos deg og per telefon.



Momentum

Svarsending
0091 Oslo

Porto betales av mottaker

Navn:

Adresse:

E-postadresse:

Mobil:.....

☐ **Familiemedlemskap**

☐ **Hovedmedlemskap**

☐ **Støttemedlemskap**

☐ **Bedriftsmedlemskap**

☐ **Allerede medlem,
men ny adresse**

☐ **Ny adresse,
ring ved tvil**

Momentum landet rundt

Vi er til for deg og dine. Ta kontakt!

Momentum Øst:
Østfold, Oslo og Akershus:
Leder Oslo og Akershus:
Bjørn-Christian Blindheim
bch.rb@hotmail.com
T: 94 87 33 74

Likemannskontakt Momentum Øst:
Kristin Holter-Sørensen
kriholtesor@hotmail.com
T: 99 71 97 56

Momentum Innlandet:
Leder:
Liv Karin Søstuen
Livkarins@yahoo.no
T: 47 02 10 94

Likemannskontakt:
Rune Søstuen
Livkarins@yahoo.no
T: 95 96 52 42

Buskerud:
Helge Borgevad
helge.borgevad@cemex.com
T: 90 70 55 45

Vestfold:
Leder: Hans Emil Møller-Hansen
h-moelle@online.no
T: 90 18 38 10

Likemannskontakt:
Hanne Thorsen
hanne.thorsen@telefast.no
T: 97 19 61 05

Telemark:
Bjørn Thorsen
b-thor@online.no
T: 93 03 30 06

Momentum Sør:
Leder: Henry Gerhard Høyland
henry.gerhard.hoyland@gmail.com
T: 47 83 94 62

Likemannskontakt:
Bjørn Nodeland
bjoenode@online.no
T: 95 84 52 09

Rogaland:
Kontaktperson:
Helge Svalestad
svaleh77@gmail.com
T: 95 02 41 34

Hordaland:
Per Arvid Butz
perbutz@broadpark.no
T: 56 33 16 94

Marit Havre Nilssen
hnmarit@frisurf.no
T: 92 03 06 16

Sogn og Fjordane:
Finn Atle Leirpoll
fin-atle@online.no
T: 95 19 50 75

Møre og Romsdal:
Ronny Strandbø
rs@tusssa.com
T: 90 79 92 78

Momentum Nordland:
Leder: Jan-Henry Søberg
jan_henry48@hotmail.com
T: 91 32 65 70

Momentum Troms & Finnmark:
Likemannskontakt:
Håkon Gebhardt
b-gebhar@online.no
T: 41 64 03 50

Likemannskontakt Finnmark:
Jill Helen Nilsen
jillhni@start.no
T: 91 39 57 95

SPORTSKONTAKT:

Kjartan Haugen, T: 90 57 86 15
kjartan@haugen.org

PÅRØRENDEKONTAKTER:

Østfold, Oslo og Akershus:
Turid S. Bornkessel, T: 99 24 67 12
tusle@hotmail.com

Hedmark og Oppland:
Liv Karin Søstuen, T: 47 02 10 94
livkarins@yahoo.no

Hordaland:
Marit Havre Nilssen, T: 920 30 616
hnmarit@frisurf.no

Sogn og Fjordane:
Sigrunn Leirpoll, T: 48 10 56 13
sigrunn-leir@hotmail.com

Nordland, Troms og Finnmark:
Bente Gebhart, T: 41 64 03 50
b-gebhar@online.no

Rogaland:
Erla Einarsdottir, T: 90 79 25 09
erla.einarsdottir@momentum.no

Agder:
Magne Nodeland, T: 47 89 84 54
mnod@online.no



Bli likemann - gi noe tilbake

Husker du ...

- Alle de spørsmålene du hadde?
- Alle utfordringene du trodde var uoverkommelige?
- At du lurte på hvor du kunne få ordnet med det ene og det andre?
- Følelsen av å være den eneste som har det akkurat slik?

Du kan nå få en nyamputert til å se at det meste ordner seg og at livet er godt.

Å møte deg kan inspirere og motivere en nyamputert til å se mulighetene fremfor begrensningene.

Enten du er amputert eller pårørende til en som er det, vil vi gjerne ha kontakt med deg.

Ta kontakt nå
Tlf 4000 4360 eller info@momentum.no

Det nye styrets smil

Ligner det mer på en sirkustropp enn på et seriøst arbeidende Momentum-styre? Skyld i så fall gjerne på fotografen.

Det var han som beordret en oppstilling som denne.

Momentums årsmøte 2013, herunder valg av styre, var blant alt det som sto på programmet under Momentum-weekenden på Sola ved Stavanger i dagene 19.- 21. april (weekendens forløp er omtalt på midtsidene).

Det nye styret, inklusive noen som satt i det gamle, er slik sammensatt:

Nils-Odd Tønnevold (leder), som har med seg (alfabetisk rekkefølge): Kjetil Bragstad, Geir Arne Hageland, Hans Emil Møller-Hansen, Marit Havre Nilssen, Kristin Holter-Sørensen og Arne Wilberg.

Medlemmer som satt i det gamle styret og av diverse grunner ikke ble med inn i det nye, men som under årsmøtet naturligvis ble takket for innsatsen:

Elin Holen De Capitani, Finn Atle Leirpoll og Lillian Perret.

Den rullerende handlingsplanen for årene 2012-2015 viser at styret så visst



Bak fra venstre: Marit, Geir Arne, Kjetil, Nils-Odd og Kristin. Foran har Hans Emil inntatt en sittende posisjon. Nyvalgte Arne Wilberg var ikke tilstede. Foto: Hans Hekneby Reinertsen.

har noe å videreføre, noe å ta fatt i:

En likemannstjeneste som skal bli stadig bedre, aktiviteter rundt om i landet som gjerne skal bli flere og bedre, den vandrende Livsgledeutstillingen som helst skal vandre videre, det interessepolitiske påvirkningsarbeidet som helst skal få politikere og byråkrater til å i større grad agere i tråd med Momentums ønsker...

Godt å ha bil...

Folk som i miljøets navn snakker stygt om bilen, tenker kanskje ikke alltid på at noen føler seg mer avhengige av den en andre - gitt at disse noen skal kunne delta i samfunnslivet på linje med de andre.

En påminnelse om hvor god bilen kan være å ha, kom da den unge og prisbelønte krimforfatteren Jan-Erik Fjell i vinter ble intervjuet i NAFs medlemsblad Motor, der Fjell uttalte:

“Bilene er føttene mine. Uten den kommer jeg ingen steder.”

I omtale av Fjell i andre sammenhenger er det blitt opplyst at han alltid har vært rullestolbruker, etter å være blitt født med en ryggmargsskade.



Krimforfatter Jan-Erik Fjell - rullestolbruker og bilbruker. Foto: juritzen forlag as

Glem ikke at...

... det finnes stadig mer Momentum-relatert stoff på nettet. Nyheter legges ut løpende på nettsidene.

Følg med i hva som skjer, gjør det via:

www.momentum.nu og www.facebook.com/momentum.nu

Hovedstyret i Momentum

DR. NILS-ODD TØNNEVOLD
 Styreleder
 nils.tonnevold@connectum.no
 T: 92 20 16 26

KJETIL BRAGSTAD
 Nestleder/iT-ansvarlig
 k-brag@online.no
 T: 48 60 19 74

GEIR ARNE HAGELAND
 Styremedlem/Økonomiansvarlig
 gah@funkibator.no
 T: 90 97 26 82

HANS EMIL MØLLER-HANSEN
 Styremedlem/likemannskoordinator
 h-moelle@online.no
 T: T: 90 18 38 10

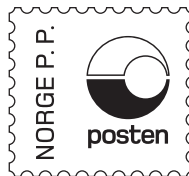
KRISTIN HOLTER-SØRENSEN
 Styremedlem
 kriholtesor@hotmail.com
 T: 99 71 97 56

MARIT HAVRE NILSEN
 Varamedlem
 hnmarit@frisurf.no
 T: 92 03 06 16

ARNE WILBERG
 Varamedlem
 awilberg@bbnett.no
 T: 41 52 40 80

Momentum
 Tlf 40 00 43 60
 info@momentum.nu

LIV KARIN SØSTUEN
 Adm. sekretær
 livkarins@yahoo.no
 T: 47 02 10 94



Returadresse:
Momentum
pb. 49 Skøyen
0212 Oslo



GÅ UBEKYMRET HVOR DU VIL. NÅR DU VIL.

For første gang i verdenshistorien tilbyr Össur trans-femoralt amputerte en fullt integrert proteseløsning med Bionic Technology – SYMBIONIC® LEG.

Benytter du deg av spesielle teknikker for å overvinne trapper, hellinger og ujevnt terreng? Eller unngår du slike områder helt?

Med SYMBIONIC LEG kan du gå ubekymret *hvor* du vil, *når* du vil og i tillegg på en energibesparende, behagelig og selvsikker måte. Protesens evne til å oppfatte og reagere – hurtigere enn deg selv – på om du er i ferd med å snuble er ytterligere en virkelig verdifull egenskap.

SYMBIONIC LEG består av et protesekneledd og en protesefot som begge hver for seg er programmert med en kunstig intelligens slik at den på best mulig måte forstår og reagerer på hvordan nettopp *du* vil gå. Knees og fotens unike evne til samarbeid gjør at funksjonen blir "1 + 1 = 3".

Vil du vite mer om SYMBIONIC LEG?
Kontakt Össur Nordic, tlf. 2261 5770 eller
tlf. +46 18 18 22 00, eller gå inn på
www.ossur.com/bionic.

Se filmen "Össur's Health Heroes"
på www.youtube.com. Søk på Össur Media.
Get the free mobile app at <http://gettag.mobi>



SYMBIONIC® LEG

bionic
TECHNOLOGY BY ÖSSUR 

www.ossur.com/bionic



Life Without Limitations®