Livsglede

BLADET FOR AMPUTERTE/PROTESEBRUKERE 2/2020

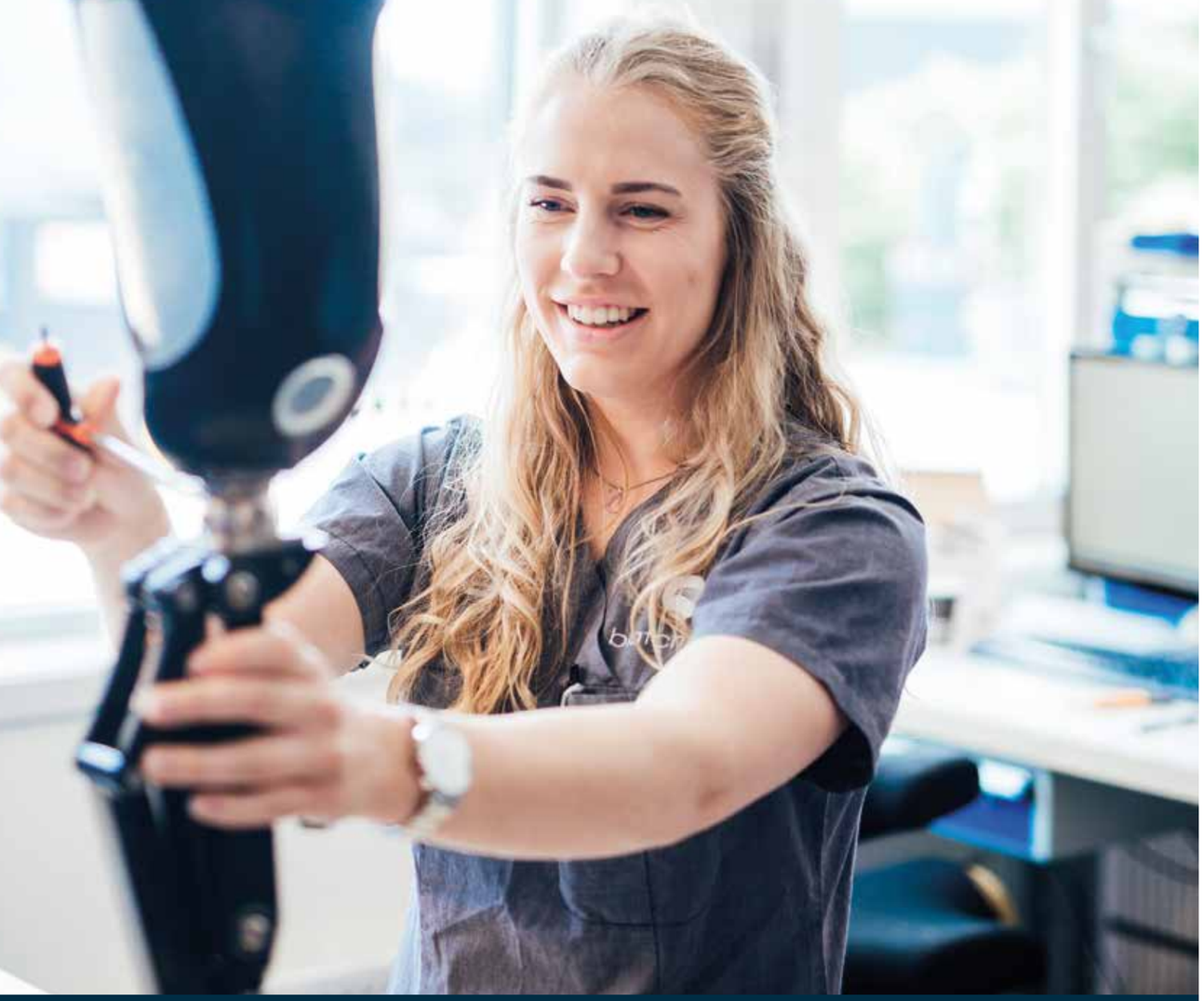
AMPUTASJONEN FIKK NAUY UT AV RUSAVHENGIGHETEN 14

MOMENTUM ER GODT FORNØYD MED DET MANGFOLDIGE AKTIVITETS-TILBUDET SOM ER TILPASSET PROTESEBRUKERE OG FUNKSJONSHEMMEDE 20

MOMENTUM NORD SØKER FLERE ENGASJERTE FOLK I HELE NORD- NORGE 10

MEDLEMSBLAD FOR MOMENTUM, FORENINGEN FOR ARM- OG BENPROTESEBRUKERE

WWW.MOMENTUM.NU



Vi gjør det mulig

Vi i Blatchford har et stort engasjement for våre kunder. Vi søker alltid etter å tilby deg de beste ortopediske hjelpemidlene. Sammen kan vi utgjøre en forskjell.

Du finner oss på våre avdelinger i Tromsø, Harstad, Bodø, Bergen, Kristiansand og Arendal.

blatchford.no

Blatchford Ortopedi

Foto: Hans Hekneby Reinertsen

MOMENTUMS ÆRESMEDLEM:
PRINSESSE MÄRTHA LOUISE

Livsglede 2/2020

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 lårprotesebruker
nils.tonnevold@connectum.no
Tlf. 92 20 16 26

Marte Nordahl
Journalist og fotograf
ip@momentum.nu
Tlf. 95 86 07 93

Internett:
www.momentum.nu

Annonser:
Kontakt Petter Thime
petter.thime@momentum.nu
Tlf. 90 01 90 95

Forside:
Nauy lever i dag et fullgodt og aktivt familieliv som han alltid har drømt om.
Foto: Marte Nordahl.

ISSN: 1891-3040

«Det er bedre å tenne et lys enn å forbanne mørket»

En utfordrende tilværelse er snart ved veis ende

Først og fremst håper jeg alle våre medlemmer, tillitsvalgte og samarbeidspartnere er friske. Likeledes at dere kommer dere gjennom denne utfordrende perioden hvor verden har vært rammet av en pandemi.

Både som privatperson, pasient/bruker og tillitsvalgt, har jeg også fått føle hvordan pandemien har påvirket hverdagen. Med hensyn til befolkningen har regjeringen også endret flere av helselovene som skal sikre nødvendig helsehjelp på rett sted og til rett tid. Også helseinstitusjoner som sykehus og rehabiliteringssentre har begrenset pasientantallet og behandlingstilbudet, for å forebygge og hindre spredning av Covid-19. Dertil har også ortopediske verksteder gjennomført ulike tiltak for å begrense smittespredning. Blant annet har verkstedene med visse unntak holdt helt eller delvis stengt. Jeg forstår at dette kan være nødvendig i slike krisetilfeller. Dernest håper jeg det ikke fører til flere uheldige konsekvenser for våre medlemmer enn hva som er absolutt nødvendig.

Ettersom regjeringen gjennomførte flere restriktive tiltak i samfunnet, har derfor alle fysiske arrangementer og møter i organisasjonen og hos våre samarbeidspartnere blitt avlyst eller utsatt. Dette omfatter også interne seminarer og styremøter. Som følge av det resulterer det uheldigvis i et mer begrenset tilbud for våre medlemmer. Som et supplement har vi forsøkt å finne digitale løsninger ved blant annet å dele treningsvideoer som proteseleverandører og andre har laget på nett. Vi har i tillegg sendt søknader om ulike digitaliseringstiltak, men dessverre foreløpig fått avslag. I tillegg vurderte vi å legge opp til en Momentum weekend i høst. Beklageligvis har den usikre prognosen fra helsemyndighetene vedrørende smittesituasjonen gjort dette vanskelig. Våre tillitsvalgte har likevel forsøkt å jobbe så godt det har latt seg gjøre, tross omstendighetene.

Det ser nå ut til at vi går lysere tider i møte hvor samfunnet i større grad åpnes opp igjen. Framover vil vi kunne gjenoppta møteaktiviteter og annonsere planlagte arrangementer for høsten. Ettersom vi vil arrangere enkelte aktivitetstilbud likens til at en knippe fylkeslag vil holde lokale tilbud, anbefaler jeg å utnytte muligheten til å delta på slike aktiviteter. Nærmere jul vil i tillegg flere fylkeslag tilby juleavslutning i form av julelunsj, julebord og avholde sine årsmøter. Jeg ønsker på det sterkeste at våre medlemmer møter opp og aktivt deltar på fremtidige arrangementer. Slik kan dere være med på å forme organisasjonen ved å gi uttrykk for deres mening. Dersom du selv ønsker å bidra i Momentum, ser vi gjerne at du blir med og stiller deg til disposisjon. Vi har stadig behov for nye aktive medlemmer og tillitsvalgte som kan hjelpe til.

Frem til vi og eksterne samarbeidspartnere åpner opp igjen for aktiviteter, håper jeg dere vil nyttiggjøre dere av informasjon vi publiserer på nett og i bladet. I denne utgaven av Livsglede kan du blant annet lese om tidligere rusmisbruker Nauy som måtte amputere høyrebenet etter en overdose. Også hvordan ergoterapeutene arbeider på Sunnaas sykehus for å gjøre pasientene mest mulig klar for en ny hverdag etter behandling.

Jeg håper, tross omstendighetene, at dere får en riktig god sommer og holder dere friske og raske.

Livsglad hilsen
Kjetil Bragstad
Leder

AV INNHOLDET:

Sunnaas sykehus - bringer fram motivasjon .....s 4
Momentum Nord - kontakt med amputerte .....s 10
Nauy ut av rusavhengigheten .....s 14
Aktiviteter tilrettelegges .....s 20
Jostein – Teknologisk forsker .....s 24
Momentum landet rundt .....s 26

www.momentum.nu

Indre motivasjon og lystbetonte aktiviteter går hånd i hånd

Sunnaas sykehus arbeider med å bringe fram motivasjonen gjennom meningsfulle aktiviteter for hver enkelt pasient.

Tidligere ergoterapeuter, Geir Ove og Tina har lang fartstid som ergoterapeuter på Sunnaas. De vet godt hvordan de kartlegger meningsfulle aktiviteter som er viktig for hver enkelt pasient.

Marte Nordahl (tekst og foto)

Formiddagssola skinner på Sunnaas rehabiliteringssykehus. Det flotte uteområdet med den frodige eplehagen og den storslåtte sjøutsikten fra verandaen, blir godt tatt i mot av amputerte multitraumepasienter i rehabiliteringsperioden på Sunnaas.

Geir Ove Karlsson og Tina Kopseng har begge lang fartstid på Sunnaas ved avdelingen for multitraume, brannskade og nevrologi. Geir Ove er i dag avdelingsleder på avdelingen mens Tina er fagansvarlig ergoterapeut i klinikk.

– Selv om vi to ikke arbeider like klinisk som tidligere, jobber vi fortsatt ofte og tett sammen med pasientene innenfor mange livssituasjoner. Vi blir veldig godt kjent med dem, sier Geir Ove og Tina.

Preget av coronasituasjonen

Som alle andre sykehus i landet har også Sunnaas de siste to månedene vært mye preget av coronasituasjonen. Før nye besøkende får adgang videre innover de lyse sykehuskorridorene, er resepsjonsdama nøye med å stille fem raske spørsmål for å avkrefte symptomer på virus.

– Vi fikk en tøff start med mange ansatte som måtte ut i karantene. Dermed havnet vi raskt i en beredskapssituasjon. Likevel er vi heldige som har klart å opprettholde full drift på alle våre primæravdelinger. Alle pasienter som har hatt behov for kompleks rehabilitering, har kommet direkte fra sykehusene og videre til rehabilitering her, sier Geir Ove fornøyd.

Han løfter fram at den største utfordringen de har møtt er at pasientene ikke har fått mulighet til å ha besøk. Grunnet smittevernhensyn har de heller ikke fått anledning til å reise hjem på permisjon. Derimot har de fått mulighet til å ta i mot noe familie på utendørs besøk. Han vender blikket ut mot den fine eplehagen hvor pasienter har kost seg med besøket.

Tina og Geir Ove er fornøyd med at de fikk en tidlig topp med utfordringer knyttet til koronasituasjonen på sykehuset, hvor nesten hele sykehuset nå har gått tilbake til normal aktivitet.

Samarbeider med tverrfaglige team

Tina står avslappet på den store trebelagte terrassen og nyter panoramautsikten mot indre Oslofjord. Hun løfter fram det velfungerende tverrfaglige teamet rundt pasienten på Sunnaas. Teamet består av lege, sykepleier, hjelpepleier, logoped, sosionom, ergoterapeut og fysioterapeut.

– En av våre viktigste suksessfaktorer på Sunnaas er det gode og tette samarbeidet med det tverrfaglige temaet. Vi arbeider sammen for å mobilisere pasientene og hjelpe dem med å mestre hverdagen hjemme etter en skade eller sykdom. Vi arbeider også sammen med eksterne spesialister og ortopeder ved OUS, i tillegg til ortopediingeniører med tilhold her, sier Tina.

Komplekse traumer på Sunnaas

Tina opplyser at de skriver inn rundt ti multitraumepasienter i året med ulike amputasjoner. De fleste pasientene kommer fra Ullevål sykehus. Likens får de inn noen pasienter fra Ahus. På Sunnaas har de kun pasienter med komplekse traumer med tilleggsdiagnoser. De får ingen planlagte amputasjoner som følge av diabetes eller andre underliggende sykdommer.

– Til Sunnaas ankommer det kun pasienter som trenger kompleks rehabilitering. Dette kan være pasienter som eksempelvis har vært i en alvorlig bilulykke, og har amputert benet eller armen i tillegg. Dertil kommer det personer med store og omfattende bruddskader etter fall og som ender opp med en amputasjon, informerer hun.

Arbeider med den indre motivasjonen

Det første Tina og kollegaene gjør når pasienten ankommer Sunnaas, er å utføre en tverrfaglig vurdering av pasienten. Målet er å få dannet et fullgodt bilde av pasientens helhetssituasjon på bakgrunn av skaden pasienten har fått.

– Vi forsøker å finne ut hva som er viktigst på grunnlag av pasientens erfaringer. Også hvilke mål hver enkelt har. Det mest essensielle for oss er å få tak i personen sin motivasjon, sier Tina.

– Målet vårt som ergoterapeut er at pasienten skal bli selvstendig i alle dagligaktivitetene. Hovedmålet er å rehabilitere menneskene tilbake til et vanlig liv utenfor Sunnaas. Vi arbeider derfor med alle de meningsfulle aktivitetene som er vanlig å utføre i løpet av en dag. Likens tilfører vi lystbetonte aktiviteter pasienten ønsker å mestre, sier Tina.

Geir Ove framhever at de også arbeider med at den innlagte skal kunne fungere i de rollene rundt seg, enten om det er som ektefelle, foreldre, søsken eller i arbeidslivet.

Fysisk og mental opptrening

– På Sunnaas er vi også opptatt av å oppdage ressursene til hver enkelt person, i tillegg til aktivitetene de kan mestre når de skrives ut av sykehuset, legger Tina til.

Hun løfter fram rehabiliteringen som foregår alle timer i døgnet som pasienten tilbringer på sykehuset. Her har de grunnleggende oppmerksomhet på alt det vedkommende forbedrer seg på i løpet av en dag, både med terapeuter og på egenhånd.

– Vi har individuelle- og gruppetreninger i tillegg til lystbetonte aktiviteter med idrettspedagog. I løpet av uken gjennomfører pasienten et så bredt spekter av aktiviteter som mulig. Gjøremålene kan eksempelvis bestå av aktiviteter i gymsal, kreative aktiviteter og å lage seg en lunsj på egenhånd på ergoterapien, legger hun til.

– For mange av pasientene våre er psykologen en del av det tverrfaglige teamet. Psykologen er en viktig støttespiller og en del av behandlingen som arbeider med pasienten med å akseptere den nye situasjonen. Å godta at livet har endret seg og å lære å måtte leve helt annerledes, er en lang prosess for mange. Når pasienten gjør fremskritt i læringsprosessen med en av terapeutene eller psykologen, samarbeider hele det tverrfaglige teamet om å arbeide videre med prosessen, sier hun.

Tina og Geir Ove bruker også mye tid sammen med pasientene sine utendørs. Målet er at det tverrfaglige teamet skal få dem trygge til å utføre alle hverdagsaktiviteter når de kommer hjem.

Mulig med hjelpemidler

– Siden vi må ta hensyn til tilleggsskader hos pasientene kan tilpasningen av protesen ta noe lengre tid. Men vi prøver å starte opp så tidlig som det er mulig, sier Tina.

Tina framhever at de har som mål for alle protesepasienter å bli selvstendig i all aktivitet. Blir personen en kombinasjonsbruker tilpasser de behovene de har for hjelpemidler til aktiviteter, som eksempelvis bilkjøring. Behovene tilpasses individuelt hver enkelt pasient avhengig av tilleggsdiagnose, sier hun.

– Når pasienten vil dra nytte av en protese, avhenger av alder, tilleggsskade og hvor godt trent vedkommende er, fortsetter hun.

Kontakt med brukerorganisasjoner

Tina løfter fram at på Sunnaas etablerer de et godt nettverk rundt pasienten før de skrives ut. Her etablerer de god kontakt med ortopediingeniør lokalt mens de er skrevet inn på Sunnaas. De oppretter også relasjon med et lokalt institutt hvor de kan trene. I tillegg etterser de at pårørende vet hvor de kan henvende seg hvis ting blir vanskelig.

– Sammen med pasienten forsikrer vi at de også har fått kontakt med noen brukerorganisasjoner, samt en mentor som kan hjelpe dem i den prosessen når de kommer hjem. Vi har dessverre ikke livslang oppfølging for traumepasienter med amputasjon. 3-6 måneder etter at de er utskrevet innkaller vi dem til en kontroll. Har ting stoppet opp forsøker vi å få de inn i systemet igjen, informerer Tina.

Tilrettelegger for best mulig behandling

– På lærings- og mestringssenteret arrangerer vi pasientundervisning om livet som skal leves etter skaden. Vi har også ansatt erfaringskonsulenter som selv har vært igjennom en skade og som jobber sentralt med det mentale sammen med pasienten, informerer Tina.

Tina Kopseng, fagansvarlig ergoterapeut i klinikk, løfter fram det gode samarbeidet med det tverrfaglige teamet som sikrer et resultatbringende opphold for pasienten.

Inviterer brukerorganisasjoner.

Geir Ove informerer om at i de siste årene har de også arrangert jevnlige brukertorg. Her inviteres alle brukerorganisasjonene til å holde stand rundt på sykehuset. Slik får pasientene møte representanter fra de ulike brukerorganisasjonene og prate ansikt til ansikt med dem. I tillegg får de også besøk av firmaer som er inne på sykehuset med ansatte med ulike amputasjoner.

– Vi er godt fornøyd med det gode oppmøtet blant pasientene på sykehuset. De opplever det som en god måte å bli bedre kjent med brukerorganisasjonene. Her kan de stille direkte spørsmål på ting de lurer på, sånn at de kan begynne å tenke på prosessen som skjer videre når de kommer hjem, sier Geir Ove.

– Likens arrangerer vi også en pårørendedag slik at vi får truffet de pårørende. På den måten finner vi også ut av hvordan vi kan samarbeide bedre med dem, og ivareta både barn og pasienten som er innlagt hos oss, sier Tina og forsvinner inn i heisen opp til en av traumepasientene.

Geir Ove Karlsson arbeider som avdelingsleder på avdeling for multitraume, brannskade og nevrologi. Han er fornøyd med at pasientene er ivrige på å få kontakt med brukerorganisasjonene som holder stand på sykehuset et par ganger i året.

ÖSSUR®
LIFE WITHOUT LIMITATIONS

RHEO KNEE® XC &
PRO-FLEX® LP ALIGN

For en litt enklere hverdag

Litt enklere hverdag med Rheo Knee XC og Pro-Flex LP Align
Rheo Knee XC er et utrolig raskt og smart protesekneledd. Det tilpasser seg automatisk og gir deg *alltid* riktig motstand i enhver situasjon. Uansett aktivitet og belastning.

Rheo Knee XC og Pro-Flex LP Align – En god kombinasjon
Rheo Knee XC kan med fordel brukes sammen med Pro-Flex LP Align, en protesefot som gir deg frihet til å bruke fottøy som passer til en rekke ulike aktiviteter. Hælhøyden kan enkelt justeres opptil 7 cm for individuell tilpasning i forskjellige sko eller ved barfotgange.

Kontakt din ortopediingeniør for mer informasjon!

©Össur 02.2020
WWW.OSSUR.SE

BUSKERUD TEKNISK
ORTOPEDI

Buskerud Teknisk Ortopedi AS
PB 3568 - 3007 Drammen

- hjelpemidler som gjør hverdagen enklere!

- Fotsenger/løpsinnlegg og spesialsko
- Ortoser og korsett
- Proteser

Besøksadresse: Ingeniør Rybergsgate 114
Tlf.: 32 80 93 93
E-post: post@bto.no
Web: www.bto.no

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 brukere skal vokse og utvikle seg med sine hjelpemidler. Med stadig bedre teknikk og fokus på hver enkelts personlige behov ønsker vi å gjøre hverdagen best mulig for våre brukere. Vi vet muligheten og har løsningene som gir en god funksjon.

NTOR

Norsk Teknisk Ortopedi AS
Vikaveien 17 – 2312 Ottestad
Tlf: 62 57 44 44 nto@ortonor.no
www.ortonor.no

VI BEVEGER MENNESKER

- Vårt fokus er at du oppnår optimal hylsekomfort og best mulig protesefunksjon
- Vi strekker oss langt for at du skal føle deg trygg
- Vi er en kvalitetsbevisst organisasjon med fokus på hele mennesket

OCH
ORTOPEDI

Oslo og omegn, Innlandet, Østfold (Viken), Møre og Romsdal, Rogaland og Nord-Norge

www.och.no

Drevelins etablering i Kristiansand har gått over all forventning og den nyoppstartede bedriften har høstet mange gode tilbakemeldinger siden de åpnet dørene for et år siden.

Drevelin Ortopedi er Norges eldste ortopediske verksted og har i over 160 år levert proteser til både store og små på Vestlandet.
Den samme høye faglige standarden leverer vi nå også på Sørlandet.

Velkommen til oss på Lund i Kristiansand!

Kongsgård Allé 53, 4632 Kristiansand

E-post: drevelin@drevelinsor.no Tlf: +47 4000 4808

www.drevelin.no

drevelin
ORTOPEDI

Momentum Nord har et stort ønske om å knytte flere kontakter med amputerte

– Vi har mange ulike erfaringer vi ønsker å dele med alle.

Marte Nordahl (tekst)

Martin Johan Hartløff fra Lødingen (76) finner stor glede av å være styremedlem i Nord- Norge. Han er selv benamputert og jobber også som likeperson.

– I en lengre periode etter amputasjonen famlet jeg i blinde, helt til Momentum ga meg det jeg trengte. Nå lever jeg et aktivt liv i beste velgående. Med håp om å hjelpe andre i tilsvarende situasjon som meg selv, takket jeg ja til å sitte i styret i Nord, sier han.

Søker flere kontakter i Nord

Martin etterspør mer kontakt med amputerte i nord. Grunnet de store avstandene er det i dag utfordrende å komme i kontakt med flere amputerte.

– Det har vært et labert oppmøte på de siste møtene vi har arrangert. Derfor ser vi nå etter engasjerte folk i hele Nord-Norge som trives med organisasjonsarbeid, som også kan være kontaktpersoner i Momentum, sier han.

Fordelaktig med nyttig informasjon

Kjetil Bragstad, styreleder i Momentum framhever at det er viktig å knytte kontakt med protesebrukere.

– Momentum er en arena hvor hvert enkelt medlem kan få stor egennytte av å være medlem. Eksempelvis får de tilegnet seg verdifull informasjon som hjelper dem framover. Likens kan de også bidra slik at deres erfaringer kan komme andre til gode, sier Kjetil.

– Organisasjonen er også avhengig av medlemmer for å kunne være en relevant aktør, som også kan fremme målgruppens sak i ulike sammenhenger. Som eksempel når behandlingstilbud skal etableres eller endres. De er også avhengig av tillitsvalgte som kan bidra i organisasjonsarbeidet, informerer han.

Samarbeider med helsetjenesten

Mark Miller, styremedlem og likepersonskoordinator i Momentum, framhever at de ønsker et tett samarbeid med ortopediske verksteder, sykehus og rehabilitering for å kunne komme i kontakt med nye amputerte i nord.

Kjetil løfter fram at coronasituasjonen har vanskeliggjort noe av dette arbeidet. Nå som situasjonen vil endre seg framover, vil de prioritere å få etablert en god dialog med flere lokale helseinstitusjoner- og personell.

– Til høsten har vi planer om å reise nordover, slik at vi kan etablere kontakt med ortopediverkstedene. Målet er å få en dialog mellom dem og fylkeslaget og tillitsvalgte lokalt, samt oss i hovedstyret. Jeg har tidligere vært i kontakt med helsepersonell hos UNN i Tromsø, i tillegg til enkelte ortopediske verksteder som står parat til å få til et samarbeid, sier Kjetil.

Geir Bornkessel, varamedlem i hovedstyret i Momentum, skal også besøke de ortopediske verkstedene til høsten sammen med Kjetil.

– Vi reiser nordover fortrinnsvis for å treffe andre protesebrukere. Å motta drahjelp gjennom møter hos protesebrukere er essensielt for å fungere i hverdagen. Det er viktig å snakke sammen, diskutere løsninger og høre hvordan ting fungerer og hva hver enkelt kan gjøre annerledes, sier Geir.

Martin Johan Hartløff fra Lødingen er styremedlem og likeperson i Momentum Nord. For Martin startet hans aktive liv da han meldte seg inn i Momentum. Han etterspør mer kontakt med flere amputerte i nord. Foto Marte Nordahl

Kjetil Bragstad, styreleder i Momentum har planer om å reise nordover til høsten for å etablere kontakt med ortopediverkstedene. Foto: Privat

Geir Bornkessel, varamedlem i hovedstyret i Momentum, ser fram til å treffe flere pasienter i nord. Til høsten reiser han sammen med Kjetil til de ortopediske verkstedene. Foto: Privat

Mark Miller, styremedlem og likepersonskoordinator i Momentum reiser til høsten nordover for å holde likepersonskurs i nord. Foto Thorleif Bache.

Større initiativ

– Av erfaring oppnår vi god dialog med de ulike helseinstitusjonene, men som på sikt svinner bort. Dette kan skyldes at begge parter sitter og venter på at den andre skal ta initiativ og ender med at ingenting skjer. Samtidig vet vi av erfaring at helsepersonell i enkelte tilfeller har lite kapasitet til overs, som fører til at denne type arbeid ikke blir fulgt opp. Derfor er det viktig å være en pådriver for at vi får til noe og tar initiativ til å følge opp tråden, sier Kjetil.

Kjetil framhever at i en ideell situasjon ville de tillitsvalgte i fylkeslaget og likepersonene hatt ønsker om å ha god kontakt med alle helseinstitusjonene lokalt. Også at de videreformidler informasjon om Momentum til andre amputerte og protesebrukere de er i kontakt med. I tillegg har Momentum et ønske om å få til ulike samlinger fra tid til annen, slik at de når ut og engasjerer flere.

Likepersonsarbeid

Til høsten har Momentum planer om å holde likepersonskurs i nord.

– Vi ønsker å få kontakt med personer som har kommet seg gjennom amputasjonsprosessen på en god måte, og som ønsker å bidra til at andre skal få en like god eller bedre reise. Likepersonsarbeidet er både givende og engasjerende, i tillegg til at det utfordrer deg på mange områder, sier Mark.

– Målet er få et bredt tilbud av erfarne likepersoner som kan tilby både en-til-en møter og gruppemøter. Vi ønsker å komme i kontakt med amputerte så tidlig som mulig, helst før operasjonen. I dag foregår det meste av arbeidet på

Forts.

LINDHE XTEND
xtend your life
XTEND CONNECT
Utviklet for et enklere liv med proteser.

Raskt, enkelt og trygt bytte av protesedeler til samme bein.

Mer info på lindhextend.com
Følg oss gjerne på YouTube

NOW AVAILABLE

TASKA®

Cheers to the world's only rugged, water-resistant, multi-articulating hand—now in an additional smaller size.

Fillauer®

Exclusive Distributor for the Nordics

www.fillauer.se

rehabilitering og etter at de har kommet hjem, legger han til.

Grundige kurs

Mark løfter fram at likepersonskurset kan holdes alt etter behov. Kurset gjennomføres i løpet av en dag, som gir deltagerne en gjennomgang av hvordan arbeidet organiseres og gjennomføres.

– På kurset snakker vi om prosessen som alle amputerte går gjennom, med sjokk(tap), aksept, nyorientering og mestring. Mens noen disponerer kort tid bruker andre måneder og kanskje år, avhengig av hvilken informasjon de får. Hver enkelt lærer også hvordan de kan takle de enkelte fasene. Også hvordan man kan hjelpe andre med å komme oss igjennom dem på en god måte. Vi går også gjennom grensesetting og forventninger til oss selv og den amputerte, slik at likepersonene kan forstå hvilken rolle de får. Det vil også bli mye tid til diskusjon og refleksjon, sier Mark.

– Vi forsøker å gi hver nye likeperson en mentor som blir med på de første besøkene, som kan coache og gi trygghet i utførelsen. Vi ønsker også at koordinatoren organiserer jevnlige møter der likepersonene kan utveksle erfaringer, sier Mark.

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.ffo.no/hotellavtaler

Rabattene gjelder både private opphold og Momentum-arrangementer.

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.eliassen@scandichotels.com
(avtalekode D000004481).

HOTEL

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

LINDHE XTEND

xtend your life

XTEND FOOT

Så lik en menneskelig fot som mulig.

Prøv gratis i 30 dager!

Mer info på lindhextend.com

Følg oss gjerne på YouTube

Amputasjonen fikk Nauy ut av rusavhengigheten

– Jeg lever livet jeg alltid har drømt om

Marte Nordahl (tekst)

En kjølig vinterdag i mars 2009 hadde Nauy Vu Nguyen (28) hatt en hektisk dag på jobb som håndverker. Det var fredags ettermiddag og han bestemte seg for å reise inn til Oslo sentrum for å få tak i heroin.

Etter en heroinoverdose hos en bekjent ble Nauy fraktet i livløs tilstand med en ambulanse til Ullevål sykehus. Siden hjertet ikke klarte å pumpe ut nok blod til organene i kroppen, este kroppen hans til det dobbelte på vei til sykehuset. Da han kom fram ble han lagt rett på operasjonsbordet og splittet opp slik at de fikk ut all vesken.

Aggressive streptokokker

Tre dager senere hadde Nauy utviklet aggressive streptokokker i det høyre benet. Som resultat ble de nødt til å fjerne det raskt nok slik at det ikke skulle spre seg videre til resten av kroppen. Sjansen for å overleve var også veldig små hvis de ikke umiddelbart fjernet benet, sier Nauy.

– Selve amputasjonen gikk veldig bra. Fantomsmertene som kan holde på en hel natt må jeg leve med, sier Nauy, som tar smertestillende tabletter for å blokkere smertene.

Våknet opp etter to uker

Nauy lå i respirator i nesten to uker, og husker kun glimt av da han våknet opp. Alt var tåkete.

– Jeg husker ansiktet til broren min som sto tett over meg og fortalte at jeg hadde amputert benet. Fysioterapeuten kom inn like etter og strakk ut venstrebenet mitt siden jeg hadde ligget rett ut så lenge. Først da hun gikk ut døra, undersøkte jeg hvor mye jeg hadde igjen av høyre ben. Da jeg så at jeg hadde blitt amputert rett over kneet raste hele verden sammen, sier han alvorsfull.

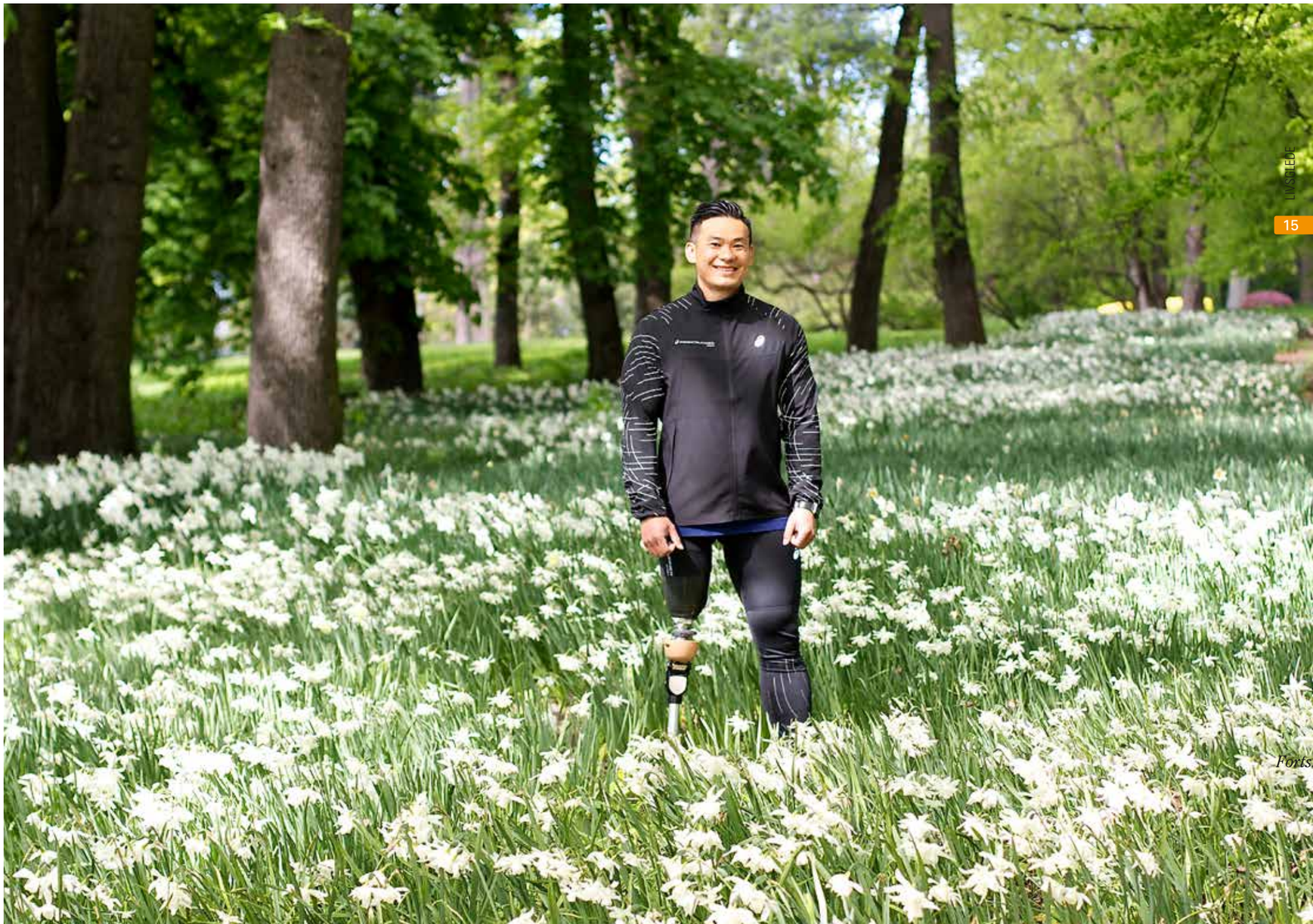
Nauy tenkte også at han hadde veldig flaks. Han kunne tross alt ha mistet armen og begge bena, og i verste fall livet. På samme dag satte han seg et mål om å klare å gå igjen.

Lagt inn på Sunnaas

Tre uker etter amputasjonen fikk Nauy plass på Sunnaas sykehus på Bjørnemyr. Han husker perioden som trygg og god med folk rundt seg hele tiden.

– Jeg ønsker å takke alle som jobbet på Sunnaas i perioden jeg var innlagt. Sykepleiere, fysioterapeuter, ergoterapeuter og leger har hjulpet meg veldig mye. Under oppholdet traff jeg også mennesker med ulike utfordringer som gjorde at jeg ikke følte meg så alene.

– Mens jeg på Sunnaas hadde et speil som kun viste ansiktet mitt, fikk jeg se hele meg da jeg våknet opp morgenen etter at jeg hadde kommet hjem. Jeg synes at jeg så ut som et misfoster. Den kommende tiden gravde jeg meg så dypt ned i det sorte hullet, at jeg ikke



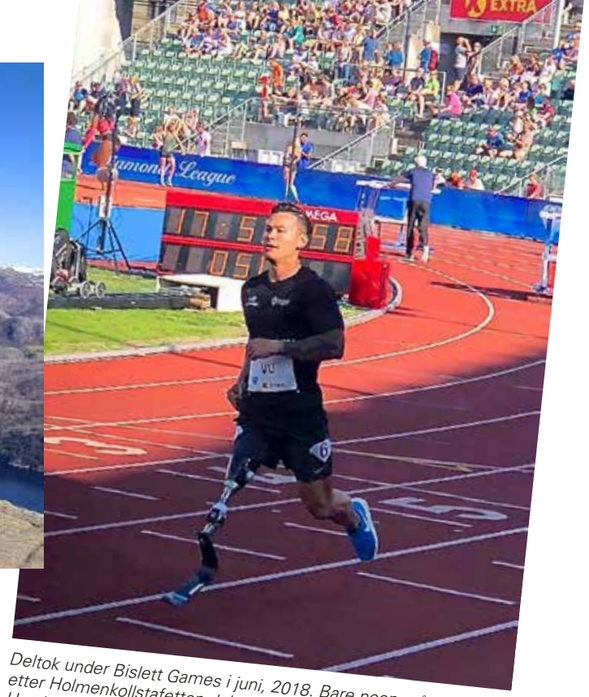
Nauy mistet høyre ben grunnet en overdose som 28- åring. Etter mange turbulente år, har han klart å vokse seg frisk både fysisk og mentalt. I dag lever han livet han alltid drømte om med kone og to små barn på Siggerud. Foto, Marte Nordahl

Forts.

Lytter til kroppen. Løpet under Bislett Games ble svært smertefullt for Nauy, hvor han røyk to miskelfibre på to ulike steder. I dag er han flink til å lytte til sin egen kropp slik at han unngår trenings-skader. Foto: Privat

Nauy fullførte sitt første løp. Her løper Nauy Holmenkoll-stafetten med gode resultater. Foto: Privat

Gikk opp Preikestolen. Nauy brukte venstrebenet til å heise seg selv opp trapper og bratte skråninger på vei opp Preikestolen. Med en godt tilpasset protese og litt hjelp fra lillebror Bao, lykkes han tilslutt å nå helt til topps. Foto: Privat



Deltok under Bislett Games i juni, 2018. Bare noen måneder etter Holmenkollstafetten deltok Nauy i paralympic i løping. Han kom på en fornøyelig tredjeplass. Foto: Privat

viste hvordan jeg skulle komme meg opp igjen. Dog viste jeg at heroinen kunne fjerne alle de vonde følelsene. En varm og overskyet dag i juli tok jeg på meg protesen og begge krykkene, og tok bussen ned til Oslo sentrum for å kjøpe meg heroin på plata, minnes han.

Nauy var på kjøret i et halvt år før moren spurte om han ville bli innlagt på rehabilitering på Mestringshusene på Vegårshei. Dette takket han ja til, og i begynnelsen av 2010 startet oppholdet.

Lærte å bli glad i seg selv

I gruppeterapien fortalte Nauy hvor mye han hatet seg selv. Han husker at terapeuten sa tidlig at det var viktig å lære å bli glad i den du er.

– Allerede neste morgen stilte jeg meg opp foran speilet og fortalte at jeg er god nok som den jeg er. Dette har jeg sagt til meg selv hver dag de siste ti årene. Positive tanker har hjulpet meg med å endre tankegangen, sier Nauy, som var totalt seks måneder i gruppeterapi.

Ny protese

For Nauy var det utfordrende å vente i flere måneder før han fikk seg ny protese. For at ortopediingeniøren skulle få støpt en hylse måtte hevelsen på stumpen reduseres først. I mellomtiden gikk han derfor med en silikonhylse mesteparten av dagen. De første månedene krympet hylsen drastisk. Han fikk sin første protese i juli 2009 hos OCH ortopedi.

– Selv om jeg var veldig fornøyd med den første protesen, tok det noen år før jeg trivdes å gå med den, sier Nauy som brukte sin første protese i fem år.

En ny start på livet

Nauy flyttet til Kristiansand i juli i 2011 for å komme seg bort fra Oslo i en periode og bli mer selvstendig. Han slet fortsatt med sitt eget selvbilde.

– Jeg husker at jeg gikk haltende nedover hovedgata i Markens gate og følte at alle stirret på protesen min. Jeg skammet meg veldig over at jeg var protesebruker.

På den tiden hadde kameraten begynt å trene på Sats og lurte på om Nauy ville melde seg inn. Selv om det ikke var noe for han ønsket han å gi det en sjans. Allerede neste dag møtte han opp på trening.

– I starten følte jeg at alle stirret på det amputerte benet mitt. Etterhvert som jeg ble kjent med folk som arbeidet der, forstod jeg at årsaken til all oppmerksomheten var at jeg var ny. Treningen ga meg en masse endorfiner. Jeg trivdes veldig godt på treningssenteret og oppnådde raskt gode resultater. Selvtilliten økte mer. I tillegg til treningen fortsatte jeg å jobbe med det mentale, sier Nauy smilende.

Etter å ha bodd i Kristiansand i noen uker søkte Nauy på en salgsstilling i Sats som han lykkes med å få. Siden treningen har hjulpet han mye, ønsket han selv å motivere nye medlemmer til å fortsette med treningen. Nauy vokste mye i de totalt fem årene han bodde i Kristiansand. Her fant han ut hvem han var. I dag er protesen blitt en del av han som han anvender så ofte som mulig.

Opp Prekestolen

Med en godt tilpasset protese og mengder av mot og styrke, gikk Nauy i 2014 opp Prekestolen sammen med lillebroren Bao.

– Etter den første harde bakketoppen sa jeg til meg selv at jeg kunne like gjerne fullføre nå som jeg var så godt i gang. Hvis jeg ikke nådde helt opp hadde jeg i det minste forsøkt. Jeg brukte venstrebenet til å heise meg selv opp trapper og bratte skråninger. Jeg husker godt de gode tilbakemeldingene jeg fikk underveis som motiverte meg helt til topps, sier han stolt.

Løp under Bislet Games

På denne turen forstod Nauy at han kunne mestre flere ting. I 2018 løp han Holmenkollstafetten for Sats med gode resultater. Han la ut et bilde på Instagram som Runar Steinstad fra Norges Idrettsforbund la merke til. Runar har selv amputert det venstre benet. Han har en bronsemedalje i spyd fra Paralympiske sommerleker i London i 2012, og gull i NM i friidrett i 2015.

– I et personlig møte spør han meg om jeg har lyst til å løpe paralympisk sammen med de raskeste jentene i verden under Bislett Games. To- tre av dem hadde meldt forfall slik at Nauy fikk en gylden sjanse til å delta. Jeg tenkte at hvis Runar har klart å delta i paralympisk så kunne jeg også klare det, sier han med glød i blikket.

Bare noen måneder senere løp Nauy 100 meter under Bislett Games. 30 meter etter start kjente han at det røsket i stumpen. Med store smerter løp han alt han kunne inn til en tredjeplass. Nauy røyk to muskelfibre på to ulike steder på stumpen. Legen ga han forbud mot å bruke protesen i to uker. Selv om det var trasig synes han det var verdt skaden. Skaden har lært han å bli flinkere til å lytte til sin egen kropp. I dag er han helt skadefri.

Lykkefølelser av treninga

Nauy jobber fortsatt på Sats, ved hovedkontoret i Nydalen. Her treffer han folk som har hatt skader og andre erfaringer.

Selv i dag når Nauy har dager hvor han ikke ønsker å trene velger han å gjennomføre en økt. Han vet godt hvor bra treningen er for hodet og kroppen. Lykkefølelsene han får av å holde seg i fysisk aktivitet lever han lenge på. I dag utfører han rundt fire styrkeøkter i uken for hele kroppen.

– Siden alle treningssentre har vært stengt grunnet coronaviruset, ser jeg fram til å kunne trene i studio igjen. For å holde treningen vedlike trener jeg med strikk, i tillegg til en kettlebell. Det er viktig å tenke kreativt og finne nye treningsformer.

– For å øke min egen motivasjon setter jeg meg små realistiske delmål, som jeg vet at jeg kan lykkes med. Slik oppnår jeg en mestringsfølelse slik at det blir givende å jakte på nye mål, sier han med et smil om munnen.

Ambassadør for ASICS

Nauy er i dag også ambassadør for ASICS Frontrunner Norway som han trives godt med.

– Som ambassadør motiverer vi og deler tips til folk som interesserer seg for løping og trening. Det kan være alt fra veteraner til nybegynnere, sier han.

– Jeg gleder meg veldig til jeg får meg ny hylse slik at jeg kan begynne å løpe igjen, sier Nauy, som for tiden går med en protese som han fikk rett før viruset brøyt ut. Den nye hylsen er forsinket fordi ortopediske verkstedet har vært stengt.

Ikke lengre alene

For noen år siden ble Nauy kjent med Momentum gjennom et delt innlegg på Facebook. Etter å ha lest flere artikler bestemte han seg for å melde seg inn i foreningen.

– De to første årene etter amputasjonen følte jeg meg veldig alene. Jeg kjente få amputerte. Da jeg oppdaget Momentum og alt det positive som følger med foreningen ble jeg veldig glad. De positive artiklene gir meg også mye motivasjon og glede. Som medlem føler jeg at jeg ikke er alene om amputasjonen og livet som protesebruker, sier Nauy.

Ser lyst på livet

Nauy gleder seg mye til å se sine egne barn vokse opp på Siggerud, og å være en god far for dem. Det gir han utrolig mye.

– Livet jeg lever nå er det livet jeg har drømt om. Det gir meg en fantastisk følelse, sier han med et smil om munnen.

Hamar Ortopediske AS
Vi tilbyr individuelt tilpassede hjelpemidler.

- Proteser
- Ortoser
- Ortopediske sko
- Fotsenger
- Spesialsko
- Innleggsåler
- Korsetter
- Oppbygg mm.

Ortopediteknikk i sentrum

HAMAR Ortopediske

Besøksadresse: Grand Helsesenter,
Torggata 1, 2317 Hamar
Telefon: 62 51 19 50
E-post: post@hamar-ortopediske.no
Web: www.hamar-ortopediske.no

MOMENTUM
FORENINGEN FOR ARM- OG BENPROTESEBRUKERE

Husk å melde deg på
Aktivitetsweekend 2020
på Hjerkinn.

21.–23. august

Du finner mer informasjon på
www.momentum.no

TOV flyttet til nye lokaler i Trondheim våren 2019.

Lokalene i trikkestallen i Prof. Brochs gate 6 («teknostallen») er totalrehabilitert for TOV.

Parkering og inngang finner dere i atriet, med innkjøring fra baksiden.

VELKOMMEN!

TRØNDELAG ORTOPEDISKE VERKSTED

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

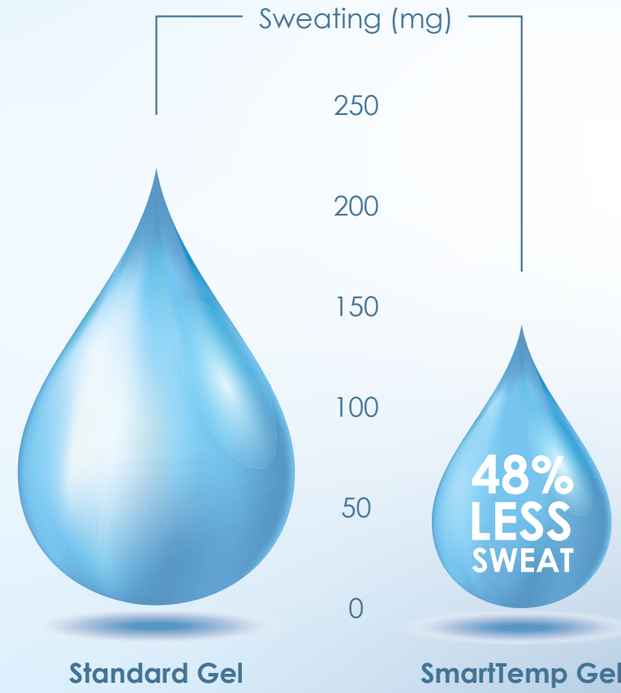
ORTOPEDITEKNIKK

*Oslo, Gran 23 03 56 00. Lillestrøm 63 80 20 00. Sandvika 67 80 50 50.
Horten, Tønsberg, Sandefjord, Stavern 33 01 76 00.
Sandnes 51 66 44 83. Stavanger 51 88 56 60. Sogndal 97 17 22 87. Førde 57 72 24 84.*

EXPERIENCE 48% LESS SWEAT

With the brand new
Alpha SmartTemp Gel Liner

- Proactively reduces sweating while offering the comfort and support of TPE Gel
- Premium outer fabric controls pistoning, knee abrasion and bunching
- 30 day trials available



In a randomized clinical study, participants experienced, on average, a 48% reduction in sweat when wearing the Alpha SmartTemp Gel Liner compared to a standard TPE liner.*

*Study data on file and online at ortho-europe.com

nordicortopedica
+46 (0)18 34 92 91 | info@nordicortopedica.se | www.nordicortopedica.se

Aktivitetene som tilrettelegges for amputerte motiverer stort

For mange er deltakelsene på aktivitetene i Momentum ofte starten på et godt og aktivt liv som protesebruker.

Marte Nordahl (tekst)

Styreleder i Momentum, Kjetil Bragstad er godt fornøyd med det mangfoldige aktivitetstilbudet som er tilpasset protesebrukere og funksjonshemmede. For Kjetil selv har deltakelse på ulike arrangementer gjennom Momentum resultert i et langt mer aktivitetsfullt liv.

– Arrangementene fikk meg til å innse hvor mye mer jeg kunne gjøre av aktiviteter enn hva jeg forestilte meg i starten. Jeg har lært mye om det store mangfoldet av tilbud som finnes der ute. Likens har jeg fått et helt nytt syn på hvilke begrensninger som finnes og ikke. Som amputert har du mulighet til å drive med alle de ulike idrettsformene som funksjonsfriske gjør, sier han fornøyd.

Mangfoldig aktivitetstilbud

– Langrennshelg på Venabu, samlingen på Ridderuka, Momentumweekend, fjelltur på Hjerkinn i tillegg til lokale initiativ, er alle arrangementer som både bidragsytere og deltakere gleder seg over å kunne delta på, sier Kjetil.

Kjetil presiserer at på vinteraktivitetstilbudene innen eksempelvis alpint og langrenn, tilbys det hjelpemidler som blant annet sitteski og piggekjelke, både med og uten ledsager. Dermed får også de som ikke bruker proteser til slike aktiviteter mulighet til å delta.

Kjetil løfter fram de minneverdige turene med tung sekk, samt de herlige dagene på snowboard, alpint og langrenn. Ukentlig er han dessuten nøye med å trene styrketrening, i tillegg til at han trives på landeveissykkelen. Selv om Kjetil har måtte kutte ned på enkelte aktiviteter, har han også tilpasset andre i forhold til problemstillingene han har møtt på.

Arrangementer som gir mersmak

Silje Bjerga Nesland, sports- og aktivitetsutvalget i Momentum, har deltatt på en rekke arrangementer på vegne av Momentum. Hun husker spesielt godt turen til Hjerkinn i 2018, hvor de hadde en dagsutflukt på hesteryggen til utsiktspunktet på Snøhetta.

– Jeg gru-gledet meg til turen siden det var den første lengre utfarten på hest etter at jeg ble amputert i 2011. Frykt for å falle av hesteryggen eller å miste protesen, var noen av kampene jeg måtte gjennom med meg selv. Selv om protesen ble hengende fast i et tre stoppet heldigvis hesten. Deltakelse på aktiviteten ga meg en utrolig mestringsfølelse, i tillegg til at jeg ble inspirert til å våge meg ut i flere eventyr, sier hun fornøyd.

– Dertil har Momentum weekend vært ekstra stas å delta på. Aktivitetene er ofte varierte og man får treffe leverandører som viser siste nytt av proteser. I tillegg er flere medlemmer samlet gjennom helgen, sier Silje.

Artig å delta

Petter Thime, nestleder i styret i Momentum har deltatt på en rekke arrangementer opp gjennom årene. Siste arrangement han deltok på var på Momentum weekend i fjor i Trondheim.

– Jeg trives godt med ulike samværsformer og har søkelyset på hva som går an å delta på av aktivitetstilbud rundt omkring. På de ulike arrangementene er det gode muligheter for å bli inspirert og til å bli kjent med andre i samme situasjon. Dernest opplever jeg også at sammenkomstene også er inspirerende for dem som har alle lemmer i behold, sier Petter.

– Jeg ønsker også at flere unge skal delta og engasjere seg i aktiviteter og arrangementer. Aktivitetene er for alle aldre og har et spennende og variert program tilpasset mange ulike interessenter, sier Petter.

Passende aktiviteter for alle

– Et av Momentum sine mål er at alle uavhengig av alder og funksjonsnivå skal finne en passende aktivitet. Dernest ønsker vi også at hvert enkelt arrangement man ønsker å delta på, i stor grad bør avhenge av aktivitetsnivå og interesser fremfor funksjonsnivå, legger Kjetil til.

Kjetil løfter fram det rike tilbudet av arrangementer på de ulike arrangementene som Momentum sine medlemmer kan boltre seg i.

– På Ridderuka finnes det et stort spenn av ulike aktiviteter, med både langrenn, alpint, hundekjøring og annet. Under fjellturen på Hjerkinn kan man prøve ridning, gå på tur eller anvende rullestol opp til utsiktspunktet Snøhetta. På kvelden arrangeres det quiz. Momentum weekend tilbyr dessuten en rekke arrangementer for ulike interessegrupper, sier Kjetil.

Sosiale arrangementer

Kjetil framhever at sannsynligheten er ofte større for å møte likesinnede med tilsvarende utfordringer som deg selv på arrangementene i regi av Momentum, enn på arrangementer i regi av andre.

– Momentum weekend er et flott sted for å møte likesinnede fra hele landet. På de ulike aktivitetene treffer du deltakere med mange erfaringer med bruk av forskjellige proteser. Her får du mulighet til å diskutere varierte problemstillinger. I tillegg har leverandører utstilling på hva de kan tilby oss brukere, sier han.

– På de lokale arrangementene får du mulighet til å møte flere i ditt lokalmiljø, samt stifte nye bekjentskaper med noen du kan utveksle erfaringer med. Her får du også innsikt i organisasjonens virksomhet på lokalt nivå, med eventuelle muligheter for å engasjere deg aktivt i arbeidet vi gjør. Deltagelsen på de lokale arrangement er også viktig for dem som driver det lokale arbeidet som tillitsvalgte. Slik kan de se at arbeidet som blir gjort er virkningsfull, og at medlemmene ønsker en møteplass og lignende tilbud, sier Kjetil.

Etterspør mer kunnskap om hjelpemidler og proteser

Kjetil framhever at de ortopediske verkstedene savner mer kontakt med brukeren.

Under blant annet OTWorld, verdens største messe for ortopediske hjelpemidler, samt Momentum weekend 2019 i Trondheim, opplevde helsepersonell å ikke få direkte kontakt med brukeren.

– Vi fikk tilbakemeldinger om at mange brukere dessverre ikke kjente til hjelpemidlene de hadde tilgjengelig. Hjelpemidler åpner i stor grad opp for et mer aktivt liv, sier Kjetil.

Sosiale kvelder med verksteder

Kjetil løfter fram arrangementene Momentum holder fra tid til annen sammen

Kjetil Bragstad, styreleder i Momentum synes det var stas å få prøve piggkjelke under Ridderuka på Beitostølen. Foto. Tatjana Breda Guldbrandsen.

Silje Bjerga Nesland, sports- og aktivitetsutvalget i Momentum, er på dagsutflukt på hesteryggen til utsiktspunktet på Snøhetta på Hjerkinn med Momentum. Foto: Privat

Forts.

ETAB 1927
SOPHIES MINDE

Drammen Ortopediske Institutt blir Sophies Minde Ortopedi Drammen.

Norges største komplette fagmiljø innen ortopediteknikk blir med det enda større.

SOPHIES MINDE ORTOPEDI AS er totalleverandør av ortopediske hjelpemidler, og tar i mot pasienter fra hele landet.

sophiesminde.no

Beste funksjon og livskvalitet for den enkelte!

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

teknomed
Ortopediteknisk senter

Vestfold: Skolmar 13, 3232 Sandefjord,
Tlf. 33 45 45 33, e-post: info@teknomed.no

Telemark: Storgata 118, 3921 Porsgrunn,
Tlf. 33 45 45 35, e-post: info@teknomed.no

www.teknomed.no

Østo Ortopedisenter as

Bevegelse – Helse – Glede

ØSTO Ortopedisenter AS
Innlandet: Gartnervegen 10 | 2312 Ottestad | Tlf.nr: 62573900 | E-post: post@osto.no | **www.osto.no**
Trøndelag: Vestre Rosten 79 | 7075 Tiller | Tlf.nr. 90701400 | E-post: post@osto.no | **www.osto.no**

Petter Thime, nestleder i styret i Momentum, er her på morsom trening under Løbeskolen som Danske ortopedikjeden Sahva holder hvert år. Foto: Privat

med verksteder flere steder i landet. Her samles protesebrukere, helsepersonell og pårørende seg sammen for en inspirerende kveld med stor variasjon. Fra verkstedet får du informasjon om ulike proteseløsninger og hjelpemidler, likens til mange inspirerende foredrag hvor du møter likesinnede.

– Enkelte verksteder har varierende tilbud i form av gåskoler og treningssamlinger sammen med fysioterapeuter. Andre verksteder tilbyr også aktiviteter som utprøving av protesekomponenter for langrenn, alpint, surfing, friidrett og lignende, med eller uten leverandører til stede, informerer Kjetil.

6000- 8000 amputerte

Kjetil løfter fram at det kan være nokså utfordrende å finne en god balansegang mellom tilbud og etterspørsel av ulike aktiviteter og arrangementer. Norge har anslagsvis 6000- 8000 protesebrukere spredt rundt i hele landet. Langt i fra alle protesebrukere er spesielt aktive.

– Noen kan ha lang og kronglete reisevei. I tillegg har de som alle andre mennesker ulike interesser. Det kan derfor være utfordrende å treffe med aktivitetstilbudet man arrangerer.

– Framover ønsker vi å utnytte arrangementene eksterne aktører gjennomfører, slik at vi ikke må bruke like mye ressurser på det. I tillegg ønsker vi å rette blikk mot mer spissede aktiviteter, som er spesielt rettet mot vår målgruppe. Eksempler på aktiviteter er langrenn, alpint, kajakkpadling, sykling eller lignende med eller uten protese, sier Kjetil.

Momentum- medlemmer koser seg på guidet tur i regi av Momentum ved Nidarosdomen i Trondheim.

Oversikt over muligheter innen paraidretten;

- Norges Idrettsforbund satser på Paraidretten. De tilbyr forskjellige kurs og tilbud på aktiviteter for bevegelseshemmede i ulike deler av landet. I noen av aktivitetene tilbys det ulike typer løsninger og utstyr. De tilbyr blant annet roing, klatring, sykling, rullestolbasket- og rugby og kjelkehockey. Få en full oversikt på hjemmesiden. Du kan også følge dem på Facebook. På hjemmesiden deres har de også kontaktskjema for de som ønsker å starte med paraidrett.
- Norges Skiforbund Para tilbyr også et variert tilbud av vinteridretter. De tilbyr flere ulike aktiviteter gjennom hele året i ulike deler av landet. På hjemmesiden og Facebook- siden deres kan du holde deg informert.
- Brettforbundet tilbyr aktiviteter som omfatter snowboard, skating og surfing. De satser også på tilrettelegging av aktiviteter for funksjonshemmede. De har enkelte klubber lokalisert i Oslo, Ringebu, Trondheim og på Geilo. I likhet med andre forbund tilbyr de også samlinger i ulike deler av landet. For mer info gå inn på hjemmesiden deres.

Jostein anvender den teknologiske forskningen til å styrke livskvaliteten til armprotesebrukere

– Drømmen er å fortsette å lage produkter som forbedrer folk liv

Marte Nordahl (tekst)

Oslogutten Jostein Løwer er masterstudent ved NTNU i Trondheim innen robotikk og kybernetikk. Han synes det er spennende å kunne anvende kunnskapen og teknologien til å hjelpe mennesker. Foto: Privat

Oslogutten Jostein Løwer (23) har de siste fire årene studert robotikk og kybernetikk ved NTNU i Trondheim. For tiden arbeider han med en masteroppgave ved NTNU. Som en del av oppgaven har han utviklet og laget et styringssystem, hvor han har brukt Hy5 sin håndprotese, MyHand som utgangspunkt. MyHand er en myoelektrisk hydraulisk styrt håndprotese for personer som er enten er født uten arm (dysmeli), eller som har gjennomgått en amputasjon. Selve protesen styres av muskelsignaler via EMG elektroder som sitter på huden.

– Mye av utfordringen med en elektrisk håndprotese er at den styres via muskelsignaler uten at brukeren får informasjon tilbake igjen. I proteseforskningen er jeg derfor opptatt av propriosepsjon. Brukeren får en intuitiv forståelse av hvor protesen befinner seg, hvordan den beveger seg og i hvilken posisjon den er i. Videre har jeg tatt i bruk sensorteknologi for å kartlegge om jeg kan anvende sensormålingen i protesen, til å gjøre styringen i protesen enklere å benytte, sier Jostein.

Hy5 sin håndprotese MyHand styres av muskelsignaler via EMG elektroder som sitter på huden. Foto: Paul Paiewonsky

Tidlig teknologientusiast

Jostein var allerede som barn veldig opptatt av teknologi. Spesielt godt minnes han artikkelen i Illustrert Vitenskap, om selskapet som hadde bygget robothjerter og implementert det i et menneske med hjertefeil. Den store fascinasjonen for kombinasjonen medisin og teknologi ble grobunnen for den store entusiasmen for fagområdene.

– Allerede på videregående fant jeg ut at det var teknologi jeg hadde lyst til å arbeide med. Studiespesialisering innenfor området ble et naturlig valg og entusiasmen fortsatte å stige. Å begynne på robotikk og kybernetikk ved NTNU ble dermed et enkelt valg. Motivasjonen for selve studiet var å få jobbe med robotikk, som er det kuleste i hele verden. I studiet inngår det spennende fag innen tung matematikk, elektronikk og programmering som samles i et fagfelt.

Teknologi som hjelper andre

– Selv om utvikling av proteser er et høytsvevende mål, synes jeg det er morsomt å anvende kunnskapen og teknologien til å hjelpe mennesker, sier han.

Jostein synes det har vært veldig spennende å få jobbe med det teknologiske aspektet. Også å få interagere med mennesker og sette seg inn i deres ulike behov.

– Det å tenke seg til hvordan det er å mangle en arm, og å forstå hva slags problematikk de møter har vært veldig interessant. Det har vært moro å arbeide med å kjenne behovene til protesebrukerne på et dypere plan, sier han.

En lang prosess

For Jostein har arbeidet med masteroppgaven vært en lang prosess. I starten gjorde han seg kjent med protesen som er utviklet av Hy5. Slik fikk han en større forståelse av hva den kunne gjøre, hvordan teknologien fungerer og ikke minst hva brukerens behov er.

– Etterhvert utviklet jeg egne tanker og idéer. Målet er å kunne gjøre teknologien enda bedre. Prosessen har vært veldig gøy og utfordrende, sier Jostein som sitter med en MyHand ved siden av seg.

Som student har han hatt tilgang til nevromotorisk laboratorium på NTNU

Forts.

Momentum landet rundt

Vi er til for deg og dine. Ta kontakt!

MOMENTUM ØST

Oslo, Akershus og Østfold
Leder:
Steinar B. Hansen
steinar@regnskapsnettet.no
T: 91 38 22 21

Likepersonkontakt:
Kristin Holter Sørensen
kriholtesor@hotmail.com
T: 99 71 97 56

MOMENTUM INNLANDET

Hedmark og Oppland
Leder:
Oda Solhaug Kokslien
oda_solhaug_kokslien@hotmail.com
T: 99 25 01 63

Likepersonkontakt:
Rune Søstuen
runesostuen@yahoo.no
T: 95 96 52 42

MOMENTUM SØR-ØST

Buskerud, Telemark og Vestfold
Leder og likepersonkontakt:
Merete Linde-Nielsen
kongsberg.vita1423@vita.no
T: 90 41 07 13

Likepersonkontakt:
Nils Kåre Lohne-Fosserud
nklohne@gmail.com
T: 90 57 40 31

MOMENTUM VEST

Hordaland, Sogn og Fjordane
Leder:
Mariann Vestbøstad Marthinsen
mariann_ve@hotmail.com
T: 99 22 53 15

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

MOMENTUM MIDT-NORGE

Trøndelag, Møre og Romsdal
Leder og likepersonkontakt:
Tor Aalberg
toraal@hotmail.com
T: 46 63 06 42

MOMENTUM SØR

Rogaland og Agder
Leder og likepersonkontakt:
Terje Tobias Finnsådal
ttfinsaadal@marnardal.com
T: 91 59 54 66

MOMENTUM NORD

Nordland, Troms og Finnmark
Nestleder og likepersonkontakt:
Martin Hartløff
hartloe@online.no
T: 90 12 00 25

Alle bilder ©Hans H. Reinertsen

UTVALGSKONTAKTER

Likepersonutvalget
Mark Miller
Tlf.: 92 88 76 60
E-post: mark.miller@momentum.nu

IT-utvalget
Petter Thime
Tlf.: 90 01 90 95
E-post: petter.thime@momentum.nu

Studieutvalget
Kjetil Bragstad
Tlf.: 48 60 19 74
E-post: kjetil.bragstad@momentum.nu

Sports- og aktivitetsutvalget
Silje Bjerga Nesland
Tlf.: 40 24 10 81
E-post: silje.bjerga.nesland@momentum.nu

Samfunnspolitisk utvalg
Nils-Odd Tønnevold
Tlf.: 92 20 16 26
E-post: nils.tonnevold@connectum.no

Momentumprisutvalget
Hans Emil Møller-Hansen
Tlf.: 90 18 38 10
E-post: h-moelle@online.no

Livsgledeutstillingsutvalget
Rune Søstuen
Tlf.: 95 96 52 42
E-post: runesostuen@yahoo.no

Jostein mener at en framtidig robotisert håndprotese vil kunne forenkle mange hverdagsaktiviteter og føles mer ekte. Foto: Paul Paiewonsky

hvor de jobber med proteser. Her har de tilgang på alt av måleutstyr, proteser, prosessering og datamaskiner.

Mer robotstyrt i de neste årene

Jostein ser allerede en tydelig trend på at protesene kommer til å bli mer robotstyrt i framtiden. Likens vil det forekomme to store utviklinger, nye styringssystemer og større integrering av protese og kropp. Jostein sin masteroppgave omhandler også denne forskningen.

– Det vil bli utviklet nye styringssystemer som er flinkere til å tolke signaler som kommer fra kroppen. Dermed evner vi å gjøre protesene mer kompliserte med håndproteser som kan styre hver finger individuelt, opplyser Jostein.

– I tillegg vil det lages proteser som i større grad er en del av kroppen. Berøringen i protesen kan sendes tilbake til mennesket, slik at de kan kjenne at de tar tak i et glass eller stikker seg på noe skarpt.

Samarbeid med Hy5

Som en del av masteroppgaven samarbeidet Jostein i 2019 med det norske helseteknologi selskapet Hy5. Her arbeidet de med styringssytemenet av håndprotesen MyHand. MyHand er verdens første håndprotese som er drevet på hydraulikk. Protesen styres ved hjelp av en motor og mikrohydraulikk som skaper trykk i små pumper, som gjør at fingrene kan åpnes og lukkes.

– Jeg har målt trykket i hydraulikkoljen i MyHand for så å tatt sensormålingene fra trykket. På den måten har jeg kunne tolke om protesen har kommet borti noe. Også hvor hardt protesen griper på et gitt tidspunkt ut ifra trykket. Denne informasjonen har jeg brukt til å finne løsninger på hvordan styringssystemet på protesen kan optimaliseres, sier han.

Jostein framhever at små utviklinger som dette kan bidra til at protesen føles som en mer naturlig del av kroppen. Også at det blir et større ønske om å ta i bruk en protese. Selv om teknologien er tilegnet håndproteser, er også teknologien overførerbar til andre kroppsdeler som bein.

– Målet mitt er å kunne bidra med noe som kan lede til noe enda større teknologisk. Også at utviklingene jeg kommer fram til kan anvendes av brukere, og som faktisk kommer ut i produksjon i medisinindustrien, sier Jostein.

Doktorgrad om slangeroboter

Etter å ha skrevet ferdig masteroppgaven skal Jostein fortsette som stipendiat på Institutt for teknisk kybernetikk ved NTNU. De neste tre årene skal han skrive en doktorgrad om slangeroboter.

– Slangerobotene kan bevege seg både på land og i vann. I tillegg kan den åle seg mellom betongklosser etter mennesker når bygninger har rast sammen. Mye av den teoretiske kunnskapen jeg har tilegnet meg ved å jobbe med proteser, vil bli direkte overførbar til dette arbeidet, sier han.

– Etter studiene drømmer jeg om å arbeide i et lite team med et produkt som jeg har eierskap til og som forbedrer livskvaliteten til folk, sier han.

MyHand er verdens første håndprotese som er drevet på hydraulikk, som gjør det mulig å åpne og lukke fingrene. Foto: Paul Paiewonsky

MOMENTUM
FORENINGEN FOR ARM- OG BENPROTESEBRUKERE

Hovedstyret i Momentum

KJETIL BRAGSTAD
Styreleder
kjetil.bragstad@momentum.nu
T: 48 60 19 74

PETTER THIME
Nestleder
petter.thime@momentum.nu
T: 90 01 90 95

MORTEN BERG
Styremedlem/
økonomiansvarlig
morten.berg@momentum.nu
T: 90 16 30 66

MARK MILLER
Styremedlem/
Likepersonkoordinator
mark.miller@momentum.nu
T: 92 88 76 60

SILJE BJERGA NESLAND
Styremedlem
silje.bjerga.nesland@momentum.nu
T: 40 24 10 81

GEIR BORNKESSEL
Varamedlem
geir.bornkessel@momentum.nu
T: 97 15 58 78

THOMAS S. BLANCAFLOR
Varamedlem
sebastian@sentrumterapi.no
T: 96 87 41 97

Momentum
T: 40 00 43 60
info@momentum.nu

LIV KARIN SØSTUEN
Adm. sekretær
info@momentum.nu
T: 47 02 10 94

Alle bilder ©Hans H. Reinertsen

Returadresse:
Momentum
pb. 49 Skøyen
0212 Oslo

KLIMANØYTRAL DISTRIBUSJON
Levert av Posten

NORGE P. P.
posten

Gi noe tilbake!

Rundt 5000 personer i dagens Norge mangler arm og/eller bein som følge av dysmeli, sykdom eller ulykke. Momentum driver et omfattende landsdekkende arbeid for å gjøre deres hverdag bedre. Ved å støtte oss økonomisk hjelper du oss i dette arbeidet.

PENGEGAVE

Overfør din gave til Momentums konto – 2095 49 74503 – og oppgi «Gave» samt ditt personnummer under «Beløpet gjelder», oppgi også ditt navn og din adresse.

MOMENTUMS ARBEID

Blant Momentums arbeidsoppgaver:

- Besøkstjeneste/likepersontjeneste ved sykehus og opptreningssenter
- Store og små sammenkomster samt sports- og aktivitetssamlinger
- Kurs og opplæring av frivillige og tillitsvalgte
- Lobbyvirksomhet overfor politikere
- Spredning av livsglede og fjerning av barrierer gjennom visning av vandreutstillingen Livsglede
- Utgivelse av medlemsbladet Livsglede
- Drift av organisasjon nasjonalt og i fylkene

VIL DU BLI LIKEPERSON?

Husker du …

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

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.

Har du spørsmål? – kontakt
Kontakt Momentums administrasjonssekretær
Liv Karin Søstuen. Tlf.: 4000 4360
E-post: info@momentum.nu

Foto: Dag Thorenfeldt