Livsglede

BLADET FOR AMPUTERTE/PROTESEBRUKERE 3/2020

ANITA HAR DYSMELI OG LEVER ET FULLGODT LIV MED TO BENPROTESER 4

MASSER AV ENERGI OG AKTIVITETSGLEDE PÅ HJERKINN 14

GEIR-OVE LEVER ET NORMALT OG AKTIVT LIV MED EN VELTILPASSET ARMPROTESE 20

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 3/2020

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

Layout:
Christine Wigaard

Trykk:
Wisa Grafisk AS

REDAKSJONEN I LIVSGLEDE
Marte Nordahl
Ansvarlig redaktør
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:
Geir Arne Hageland t.h.
og John Arne Rosenlund t.v
på håndsykkel på Dovre.
Foto: Tatjana Breda-Gulbrandsen

ISSN: 1891-3040

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

En forening for både arm- og benprotesebrukere

Momentum er en forening jeg håper kan ha medlemmer innenfor alle deler av den målgruppen vi ønsker å representere. Gjennom demokratiske prosesser har våre medlemmer valgt at vi skal være en forening for arm- og benprotesebrukere. Derfor er det viktig at vi også klarer å få med oss alle sammen.

Men det er utfordrende. Statistikk jeg har fått presentert tilsier at 95% av alle utførte amputasjoner gjelder for bein. Med andre ord er det relativt få som er armamputert og bruker armprotese. Med dette utgangspunktet blir det naturligvis utfordrende å nå ut til denne målgruppen. Det betyr dessverre at armprotesebrukere i Momentum savner flere likesinnede med lignende problemstillinger de kan dele erfaringer med. Dermed oppstår det også tilfeller hvor enkelte melder seg ut, nettopp som følge av mangel på likesinnede med samme type amputasjon eller protese.

Under dysmeliforeningens årlige store treff i fjor, kom jeg i dialog med flere av deres tillitsvalgte. Blant dysmelirammede er statistikken nærmest omvendt. De fleste som har dysmeli er oftest født uten hender eller armer. Samtidig er det et fåtall av dem som velger å bruke protese.

«Gjennom demokratiske prosesser har våre medlemmer valgt at vi skal være en forening for arm- og benprotesebrukere. Derfor er det viktig at vi også klarer å få med oss alle sammen.»

For å nå fram til flere armamputerte og armprotesebrukere, samt andre med lignende problemstillinger og erfaringer, er følgende tiltak av aktualitet;

Å etablere egne utvalg som retter seg spesielt mot denne brukergruppen. Her kommer de selv med råd om ytterligere tiltak, for å inkludere flere fra ulike respektive amputasjons- og protesebrukergrupper. Dette mener jeg bør komme på initiativ av representanter fra denne målgruppen. Som de fleste av oss allerede har erfart, er man sin egen lykkes smed. I den anledning kan Momentum stille med en plattform, som i større grad gir mulighet til å iverksette slike tiltak mot spesielle målgrupper. Ekstra bevilging av midler vil kunne medvirke i iverksetting av tiltak for slike målgrupper, egne aktiviteter eller lignende.

Å rette oppmerksomheten spesielt mot denne delen av målgruppen vår, for eksempel i medlemsbladet og lignende, kan også være effektivt. I tillegg til å intensivere samarbeidet med ortopediske verksteder og sykehus som behandler/har behandlet denne pasient- og brukergruppen. Dertil kan vi arbeide med å etablere et tettere samarbeid med andre brukerorganisasjoner med relevant målgruppe som Momentum.

I denne utgaven kan du lese en reportasje om armamputerte Geir-Håkon Øverby. I likhet med tidligere vil vi forsøke å rette oppmerksomheten mot samtlige protesebrukere og amputerte i vår målgruppe. Jeg håper for øvrig at organisasjonen kan klare å gjøre dette på flere måter i tiden fremover. Slik kan vi bli mer inkluderende for alle i vår målgruppe. I mellomtiden håper jeg også at de av dere som har innspill og ønsker å bidra i arbeidet vårt, tar kontakt og stiller seg til disposisjon.

Livsglad hilsen

Kjetil Bragstad

Kjetil Bragstad
Leder

AV INNHOLDET:

Et fullgodt liv med to benproteser ..... s 4
Ny klinikk i Arendal ..... s 10
Høy aktivitetsglede på Hjerkinn ..... s 14
Jan Ove lever et aktivt og innholdsrikt liv ..... s 20
Armamputerte Geir-Håkon ser lyst på livet ..... s 24
Gi noe tilbake ..... s 28

www.momentum.nu

Anita lever et fullgodt liv med to benproteser

Tekst: Marte Nordahl
Foto: Private

Alle erfaringer hun har høstet kommer godt med som nyutdannet ortopediingeniør og som likeperson

Anita Hellan på 24 år fra Sparbu i Steinkjer, er født med dysmeli uten foten fra ankelen på venstrefoten, samt benet fra leggen på høyre ben.

– Det har vært helt fint og naturlig for meg å vokse opp uten to ben. Likevel har det ikke vært helt smertefritt, sier Anita som i perioder har kjent på smerter på kroppen. Smertene kommer hovedsakelig av mye belastning.

Tidlig protesebruker

Anita fikk sin første protese på høyre ben som ettåring for å utjevne benforskjellen. Protesen gjorde at hun klarte å reise seg. Bare 17 måneder startet hun å gå med protese på begge beina.

– Det har først og fremst vært veldig positivt å anvende proteser. Likevel har jeg erfart å få proteser som ikke har sittet godt. Forutsetningen for å få en riktig protese har vært å finne en ortopediingeniør som jeg har god kjemi med og som forstår meg, sier hun.

Tidligere har Anita opplevd at enkelte verksteder ikke har opplyst henne om at hun selv står fritt til å velge sitt eget verksted.

– Det var Momentum som informerte meg om at det faktisk er lov til å velge verksted selv. Opp gjennom årene har jeg derfor testet ut ulike verksteder der enkelte har fungert bedre enn andre, informerer hun.

Svekket livskvalitet

I tenårene opplevde hun å ha proteser som ikke passet overhodet, og som ga henne store smerter. Som resultat var hun nær på å bli en rullestolbruker.

– Jeg var veldig inaktiv og lå mye rett ut. Jeg var sliten og lei og det fristet ikke akkurat å ta i bruk protesene. På den tiden trudde jeg at det skulle være slik, sier Anita.

Ulike proteser

I dag benytter Anita seg av aktivitetsproteser som har gjort henne mer aktiv. Den praktiske buen i bunnen av protesen gjør at hun får et godt fraspark, slik at hun klarer å gå lengre turer. Anita er fornøyd med at hun får til en fin tur i løpet av uken.

– Jeg trives best med å gå korte bratte turer i skog og mark, slik at jeg får brukt kroppen og kjenner at pulsen

Antita er stolt over å ha gått helt opp til Nonshøa (1210 m

stiger. I sommer gikk jeg en veldig tøff tur opp Nonshøa i Oppdal, på 1210 meter. Jeg gikk i hele 3,5 timer og er veldig stolt av å nå fram helt til toppen, sier Anita. Hun går vanligvis ikke lange turer grunnet smertene i beina.

Smerter som forsvinner

Smertene som Anita har vokst opp med har hun mer eller mindre vent seg til. Selv bruker Anita protesene hele dagen fra tidlig på morgenen til sent på kveld. Naturligvis merkes det også på kroppen.

– Det positive er at jeg som regel vet når smertene oppstår. Etter gåturen i Oppdal fikk jeg vondt i to dager etterpå. Jeg synes ikke det gjør like mye

oh) i Oppdal i 2020.

Bare 21 mnd. gammel deltok Anita på terrengløp på Mære, full av innsatsvilje, mai 1998.

når jeg er bevisst på det. Jeg får vondt i stumpene etter mye stillestående og gåing, som heldigvis forsvinner raskt. Derfor er jeg ekstra nøye med å ta meg gode pauser.

Som 22- åring synes Anita det også var stas å kunne løpe for aller første gang med ny løpeprotese. Grunnet et dårlig kne har hun lagt løpingen litt til side med håp om å kunne løpe igjen. I dag trener hun aktivt styrke og spinning på et lokalt treningssenter.

Operert kneet

Grunnet dysmelien er anatomien i Anita sitt høyre kne underutviklet og glir ut av ledd når hun utfører aktiviteter. Etter flere kneoperasjoner gjennom årene fungerte løpingen en liten stund, helt til kneet på nytt gikk ut av ledd.

– Foruten ved løping fungerer kneet veldig bra. Jeg er lykkelig over at jeg endelig klarer å gå turer, sier hun.

Momentum- medlem hele livet

Anita Hellan har vært medlem av Momentum siden hun ble født. Moren og faren var med på samlinger via Momentum da hun var ung.

– Jeg føler meg veldig heldig som har vokst opp med en familie som ikke har behandlet meg noe annerledes enn min fire år eldre bror. De har vært veldig åpne om mitt handikapp til alle rundt meg. Som resultat av det bryr jeg meg ikke når folk rundt meg stirrer. Jeg synes også det er positivt at nysgjerrige folk stiller meg spørsmål om protesene mine. Nysgjerrige unge får svar på det de lurer på, sier hun.

Hyggelig oppvekst

Anita kjente ikke om noen med dysmeli i oppveksten. Derimot ble hun kjent med ei med samme diagnose, da hun var på et rehabiliteringsopphold i åtteårsalderen på Sunnaas kompetansesenter for sjeldne diagnoser.

– Jeg minnes også godt informasjonsmøtet på barneskolen sammen med fysioterapeut og foreldrene mine foran de andre elevene i klassen. Her informerte jeg dem om min egen situasjon. Da jeg tok av protesen foran de andre elevene var det en som besvimte, sier Anita som opplevde barne- og ungdomsårene som trivelige.

Protese uten kosmetikk

Anita har derimot følt at det har vært utfordrende å ikke kunne gjøre ting som alle andre har klart. I ungdomsårene var hun også mer opptatt av å skjule protesene sine ved å bruke en kosmetisk protese.

– I dag bruker jeg ikke lengre kosmetikk på protesene. Siden protesen ikke ser ut som en ekte fot ser du tydelig at jeg er protesebruker. Jeg trur det kan bidra til at det er vanligere å se en protesebruker.

Nytt syn på livet

Anita har fått et annet syn på livet ved å anvende proteser. Hun har blitt sterkere psykisk og takler utfordringer bedre. Små problemer blir ikke like store siden hun har andre utfordringer å stri med.

– Jeg kan allikevel føle meg litt alene som protesebruker selv om jeg vet at det er mange som anvender en. Momentum har vært gode å støtte seg til. De har også hjulpet meg til å innse

Fornøyd treåring på bærplukking i skogen, sept. 1999.

På tur med storebror Audun, sept. 2000 (4 år).

Klarer å stå helt selv, nov. 1997 (16 mnd.).

Hunderfossen med pappa, juli 1998 (23 mnd.).

at jeg ikke er alene. Det er også fint å møte mennesker i alle aldersgrupper som anvender proteser, og som er i samme situasjon som deg. I Momentum deler vi erfaringer og kunnskap med hverandre, sier hun.

Hjelper andre protesebrukere

Anita tok et likepersonkurs i Tønsberg for tre år siden med ønske om å hjelpe andre amputerte og protesebrukere videre. Her møtte hun flere protesebrukere.

– Til nå har jeg hatt flere samtaler som jeg synes har vært utrolig givende. Siden jeg startet i ny jobb i juni i år på Østo Ortopedisenter på Tiller i Trondheim, er det litt utfordrende å ha ulike roller som både protesebruker, likeperson og ortopediingeniør. Jeg trenger tid til å finne min egen greie, sier hun oppglødd.

Anita har planer om å jobbe mer som likeperson etterhvert som hun har tilpasset seg den nye jobben.

– Jeg har også planer om å delta på flere arrangementer og helgeturer i regi av Momentum. Grunnet skole og studier har jeg ikke deltatt på like mye som ønsket. Selve studietiden har vært veldig fin og tøff med mye praktisk arbeid samt mye gåing og ståing. Det har vært tre fine og krevende år, sier hun.

Kapret drømmejobben

– Jeg trives ekstremt godt i den nye jobben som ortopediingeniør. Østo Ortopedisenter på Tiller har et veldig godt faglig og sosialt miljø, sier hun fornøyd.

Anita har drømt om å bli ortopediingeniør så lenge hun kan huske. Hun vet godt hvordan gode og dårlige proteser påvirker livskvaliteten. Erfaringen hennes vil virke positivt i yrket hvor hun har god forståelse for hvordan brukeren har det.

– En ortopediingeniør har en bred kunnskap, både medisinsk og teknisk. Her får jeg både jobbet praktisk og med mennesker, sier hun fornøyd.

Framtiden

Anita ser lyst på framtiden. Hun gleder seg over å fortsette i den nye jobben. Hun har også kjøpt seg leilighet som er innflyttingsklar til høsten.

– Jeg ser allerede at min erfaring som protesebruker kommer godt med i jobben. Jeg gleder meg til å hjelpe andre brukere av et ortopedisk hjelpemiddel, sier hun fornøyd.

Anita er fornøyd med nye proteser, okt. 1998.

Spent jente som skal begynne i 1. klasse ved Mære skole, aug. 2002.

Kreta Analipsi sammen med faren og broren, aug. 2003.

Klatretur opp til Inderøy med nye protesebøyler i 2019.

Øvelseskjøring i juli 2012.

Anita koser seg på verandaen, juni 1997 (16 mnd.).

Anita med splitter nye langrennsski, feb. 1999.

På tur til Italia med moren i 2013.

Anita og kollega Øyvind.

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

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

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

Et privilegium å starte ny klinikk i Arendal

– Vi gleder oss til å ta imot nye protesekunder til høsten, sier fysioterapeut og daglig leder Bjarne Lindebø.

Tekst: Marte Nordahl
Foto: Kristine Ottersland

– Endelig har østre del av Agder og Telemark fått en fullverdig ortopedisk klinikk. Mottakelsen fra kundene har vært upåklagelig. Nå ser vi fram til å få et mer tydelig fotfeste. I midten av oktober i fjor flyttet vi inn i nyrenoverte lokaler. Ett år etter er nesten alt «på plass». Vi er en klinikk som ønsker å holde oss oppdatert på alle viktige aktiviteter og formål som foregår i bransjen, sier han spent.

Den nye klinikken ligger idyllisk til like ved avkjørselen på E18 til Arendal sentrum, i nabobygget til Statens Vegvesen.

Seks klinikker

Bjarne løfter fram Blatchford Ortopedi som et konsern med hele seks klinikker spredt rundt om i landet. Her veksles det mellom kompetanse og erfaring på tvers av klinikkene. Blatchford Ortopedi i Kristiansand er deres moderklinikk som de har et nært samarbeid med om både fag og produksjon.

Daglig leder og fysioterapeut Bjarne Lindebo gleder seg stort over nye Blatchford i Arendal.

– Klinikken vår i Arendal består av en skobutikk og et verksted som er klar for full produksjon. Vi er en god kombinasjonen av unge ansatte og ansatte med lang fartstid. Til felles er vi alle både nysgjerrige på egenutvikling og ivrige etter å gi den beste kundeopplevelsen, sier han.

Fysioterapeut i 16 år

Bjarne har siden 2016 arbeidet på Blatchford i Kristiansand. Det siste året har han jobbet med etableringen av Blatchford Arendal. Bjarne har vært fysioterapeut i løpet av hele sitt voksne yrkesliv på totalt 16 år. Han har først og fremst arbeidet med pasienter på Volvat Medisinske senter.

– Her arbeidet jeg med ortopedi og toppidrett. Jeg har sett det meste av ortopediske lidelser, og deltatt på utallige ortopediske inngrep, sier han.

750 kvadratmeter

Tidligere holdt Bjarne og resten av staben til i et lite og gammelt kjellerlokale på 45 kvadratmeter på Sørlandet Sykehus i Arendal.

– Når vi startet byggeprosessen av en klinikk på hele 750 kvadratmeter, var kriteriet at vi ikke skulle miste den «kollegiale intimiteten» vi jobbet under tidligere. Etter ett år kan vi si at den «kollegiale intimiteten» fortsatt er tilstede og vi koser oss på jobb, sier han.

Håndterer de fleste pasientkategorier

Bjarne framhever at det å åpne en stor klinikk har gitt dem en unik mulighet til å sette sammen et tilpasset team.

– Vi startet med fire ansatte og støtte fra Kristiansand. I dag har vi vokst til ti ansatte i Arendal, og får drahjelp av seks personer fra Kristiansand. Samlet har teamet rik erfaring med alle slags ortopediske hjelpemidler. Det er to ortopediingeniører som jobber med protese, hvor alle fem både har en rik og variert erfaring med proteser. Vår tekniker er også en fremragende protesetekniker med mange års erfaring.

– Blatchford Arendal er godt rustet til å håndtere alle kundehenvendelser og til å ta i mot nye protesekunder. Vi ønsker digitaliseringen av bransjen velkommen, samtidig som vi holder fast på tidligere røtter, sier han.

Større synlighet i Helse- Norge

Bjarne ønsker at «mannen i gata» skal vite hva et ortopedisk verksted er. I dag er det

Kristine og Karoline har begge mye energi og et riktig brukerfokus.

Den nye klinikken ligger idyllisk til like ved avkjørselen på E18 til Arendal sentrum, i nabobygget til Statens Vegvesen.

nemlig veldig få som har noe kunnskap om bransjen.

– Som fysioterapeut var ortopediingeniørbransjen et område innen helsesektoren som jeg ikke hadde noe kjennskap til. Etter at jeg kom inn i denne bransjen, ser jeg hvilken stor grad også ortopediingeniører kan komplementere behandlingen med resten av Helse –Norge. Vi er et kjempesupplement til andre behandlere, informerer han.

Tverrfaglighet er nøkkelen

– Fra mitt perspektiv har det vært utelukkende veldig positivt og lærerikt å gå inn i denne bransjen. Blatchford i Kristiansand og Arendal har både ortopediingeniører, fysioterapeuter, kiropraktor og fotterapeuter. Vi har utvilsomt mye å lære av hverandre, sier han.

– Endog oppnår vi denne kunnskapen oss i mellom om «mannen i gata», behandlere og rekvirenter omkring oss kjenner til oss. En viktig faktor i dette arbeidet tror jeg er gjennom tverrfaglighet.

– Jeg er opptatt av vidsyn. Det betyr at vi henter kunnskap fra andre fagfelt og veksler på kompetanse.

Forskning og utvikling

– Først når «mannen i gata», behandlere og rekvirenter omkring oss kjenner til oss, oppnår vi denne kunnskapen. Som leder er jeg opptatt av å ikke gro fast i «skolelæren». Derfor vender vi blikket fremover mot forskning og utvikling. Vi må selvsagt huske «stien vi har gått på», samtidig som vi også viser nysgjerrighet og refleksjon over egen praksis. Tverrfaglig orientering fører automatisk med seg kompetanseløft dersom man er åpen for impulser og endring, sier han.

– Vi setter kvalitet og merkevaren vår høyt for å gi kundene våre en trygg opplevelse hos oss. Blatchford reviderer klinikkene sine gjennom ISO 9001. Oktober i år skal vi ha første internrevisjon i Arendal, og på nyåret har vi eksternrevisjon.

Etablerer god tillit og dialog

– For å kunne etablere en god brukeropplevelse er det først og fremt viktig med en god dialog, og at brukeren også er delaktig i prosessen. Bevisstgjøring overfor bruker er også vesentlig for å kunne opprettholde en god dialog. Dernest er det viktig at vi lærer opp bruker i alt håndverk og arbeid som vi utretter, sier han.

– For å kunne møte kundene våre på en inkluderende måte er det også viktig å ha det gøy på jobb. Det unike samarbeidet mellom ortopediingeniør, teknikker og fysioterapeut øker trivselen internt og skaper indirekte trygghet for kundene våre, som samtidig resulterer i innovasjon og nytenkning.

Bevisstgjøring teller

Bjarne poengterer at hvor mye brukeren anvender hjelpemiddelet, tar i bruk øvelser eller implementerer det han har lært i hverdagen, dreier seg mye om bevisstgjøring. Brukeren oppnår det beste resultatet når bevisstgjøring rundt både hjelpemiddelet og bruken av det står i sentrum.

– Mariana Neto, vår nye ortopediingeniør fra Portugal, sier det så fint: «Nøkkelen til suksess kommer gjennom medmenneskelighet og tillit i terapeut-bruker relasjonen».

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

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 muligheter og har løsningene som gir en god funksjon.

NTO

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

Trygge pasienter

Bjarne løfter fram at bevisstgjøring også handler om å skape en god tillit til den jobben som er blitt gjort for bruker.

– Vi legger vekt på at brukeren skal føle seg trygg på å ta i bruk protesen. Samtidig ønsker vi at brukeren skal kunne utnytte sitt og protesens potensiale. Det er svært ressursfylt at ortopediingeniøren kan samarbeide med fysioterapeuten, om å fininnstille protesen og gi brukerne veiledning på sin egen gange.

– Vi arbeider også i disse dager med å få laget en utendørs testløype. Som fysioterapeut tenker jeg at det er effektivt med en testløype utenfor lokalet, som består av grus, oppover- og nedoverbakke, asfalt og singel, for å nevne noe. Slik får bruker testet ut hvordan protesen faktisk fungerer i det virkelige liv. Av temperaturmessige årsaker får vi ferdigstilt prosjektet tidligst i høst eller senest våren 2021, sier Bjarne.

Solide samarbeid

Bjarne løfter fram Sørlandet Sykehus som deres største og viktigste samarbeidspartner. På sykehuset i Arendal disponerer de også et kontor på ortopedisk avdeling hvor de primært bistår diabetespasienter med såravlastning. De jobber også tett med Habilitering for barn og unge (HABU), hvor de lager hjelpemidler til barn med mange ulike behov.

– Foruten sykehuset hjelper vi flere skoler, institusjoner og sykehjem. Dertil har vi en god relasjon med fysikalske klinikker og leger i nærområdet, samt Sørlandet Sykehus AFR (Kongsgård sykehus), informerer han.

Mange spesialområder

– Vi har allerede kapasitet til å ta imot de aller første protesekundene. Dette er kunder som tidligere har reist sørover til Kristiansand eller østover til Porsgrunn. Vi vet naturligvis at mange allerede har gode relasjoner med sine respektive ortopediingeniører andre steder. Om kunder likevel trenger hjelp lokalt i Arendal er de velkommen til å ta kontakt med oss, sier Bjarne.

Mariana Neto har tre års erfaring som protesespesialist fra Seville. Hun arbeider på Blatchford med protese, fottøy og såravlastning.

Ortopdiingeniør Luis Miguel Janeiro Rodrigues arbeider først og fremst med 3D-modellering, 3D-printing, ortose og protese.

Ortopdediingeniør Karoline Bjelland Pedersen hjelper protesebrukere. Hun er ung i faget, men til gjengjeld sulten og løsningsorientert.

Ortopediingeniør Kristine Svanes Ottersland hjelper også protesebrukerne. Hun er også av de som er unge i faget med mye energi og riktig brukerfokus.

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

Høy aktivitetsglede på helgeturen til Hjerkinn

– Mestringsfølelsen vi fikk av aktivitetene, kombinert med frisk fjelluft og naturskjønne omgivelser, ga oss masser av ny livsglede og energi, sier Runar Steinstad.

Marte Nordahl (tekst)

Låramputerte Runar Steinstad er godt fornøyd med helgens aktivitetsfylte arrangement på naturskjønne Hjerkinn. Som protesebruker i snart 40- år, har han vært Momentum- medlem i mange år. Runar er tidligere spydkaster og sprinter fra Sandefjord. I dag er han svært aktiv på fritiden.

– Arrangementet er et helt supert initiativ og tiltak. Hele opplegget var veldig jordnært og trivelig. Jeg koste meg sammen med en liten gruppe på totalt fem deltakere. Geir Arne er veldig flink til å gjøre ting hyggelig. Lørdagen var jeg ute og syklet rundt Kvitdalen, mens på søndagen red jeg i rundt fire timer rundt Hjerkinndammen, sier Runar fornøyd.

Actionfylt lavterskeltilbud

For Runar sin del var det ridningen som trigget han aller mest med å delta på turen. På fritiden sykler han allerede regelmessig.

– Jeg trives best på arrangementer med et høyt aktivitetsnivå hvor jeg får brukt kroppen og protesen. Det å kjenne på mestring av nye ting er veldig tiltalende, sier han.

– Likens synes jeg det var kult å måtte utføre alle oppgavene relatert til hesten. For de aller fleste var det skummelt og helt nytt å løfte opp hovene og skrape vekk møkka. Vi salte også opp hesten, i tillegg til å strigle og plassere den i bissel. Vi fikk en veldig fin introduksjon til det å bli tryggere og å mestre oppgaver relatert til hesten, sier Runar.

Senkede skuldre

– Som Pippi sier «Dette har jeg aldri gjort før, og det klarer jeg helt sikkert bra.» Det gjorde jeg også. Som protesebruker fant jeg raskt balansen på rideturen. Det var enkelt å komme seg opp på hesteryggen i tillegg til at jeg satt stabilt under rideturen. Jeg fikk bekreftet at det gikk helt fint å ri. Skuldrene senket seg veldig i løpet av de fem timene på hesteryggen, sier han.

Runar anvender i dag protesen Otto Bock Genium X3 med forhåndsinnstilte kneverdier, som gjør at du kan bestemme hvor mye bøy og motstand du ønsker deg. Protesekneet fungerer utmerket til både sykling og ridning.

Moro å arrangere turer

Geir Arne Hageland, Funkibator og Momentum- arrangør, synes det er moro å arrangere turer.

– Generelt sett får vi tilrettelagt turene slik at de fleste har det gøy. Her får alle prøvd flere fysiske aktivitetsområder innenfor trygge rammer, slik at det inspirerer til mer aktivitet. Først og fremst ønsker vi å tilrettelegge for alle nivåer. Grunnet de spreke deltakerne på høstens arrangement valgte jeg å opprettholde den lengre ruta, sier han.

– Vi har også alternative ruter med små og store aktiviteter som gjør at de primært skal få en god fjellopplevelse og mestre aktiviteten. Vi har god oversikt og følger opp alle, sier Geir Arne.

Oppmuntrer til flere utfordringer

Runar synes det er helt supert å få kjenne på mestring av å bruke protesen. Enkelte bruker ikke protesen annet enn å gå fram og tilbake mellom stua og kjøkkenet for å hente seg en kaffekopp. På en slik tur oppdager du hvilke andre aktiviteter protesen kan brukes til, som også oppmuntrer deg til å melde deg på flere og mer krevende turer.

Runar la spesielt merke til entusiasmen til Benedicte Finnema som strålte som en sol etter rideturen på lørdagen.

– Det var en euforisk opplevelse å få være ute i fem timer på hesteryggen på moskussafari. Jeg red på ulendt terreng

Benedicte Finnema koste seg ekstra på den fem timers lange rideturen med utsikt utover Rondane og Dovrefjell. Foto: Geir Arne Hageland

Runar Steinstad er glad i actionfylte arrangementer og hygget seg ekstra mye med helgens turer på terrengsykkel og hesteryggen. Foto: Tatjana Breda-Gulbrandsen

og fortsatte etterhvert på grusvei hvor jeg følte meg tryggest.

Det å få vite at jeg mestrer ridning er helt fantastisk. Dette ga virkelig mersmak, sier Benedicte som fikk øye på en helt flokk med moskus på turen.

Økt livskvalitet

– På turen fikk jeg bevist at det går an å ha et aktivt liv og å mestre å være i fjellet. Det å gjøre aktiviteter som gir økt livskvalitet er det aller viktigste for meg. Også å vite at kroppen fungerer. Samtidig har jeg lært på Unicare Fram at du selv må ta ansvar for egen livskvalitet. Når protesen er på betyr det aktivitet, trening og oppbyggende aktiviteter. Jeg går rundt åtte kilometer i snitt hver dag. Innendørs bruker jeg rullestolen for å hvile kroppen, sier Benedicte.

– Jeg kommer til å leve på turene på hest og sykkel helt fram til jeg får mulighet til å delta på nytt. Lårprotesen er heller ingen hindring for fysisk aktivitet. Turen ga meg en stor oppløftning, i tillegg til at jeg fikk øynene opp for mulighetene som finnes. Jeg kommer til å melde meg på mange flere aktiviteter gjennom Momentum, sier Benedicte, som arbeider med å få tilbake strukturen i hverdagen. Aktiviteter i dagliglivet er derfor svært betydningsfulle.

Hopper ut i nye utfordringer

For Benedicte som ble akutt låramputert i oktober 2019, føltes turen alene opp til Hjerkinn litt utrygg.

– Jeg dro opp alene og gikk til aktiviteter jeg ikke ante noe om. Siden du sitter fast i salen var det ingen forskjell å sitte på hesteryggen som amputert. Samtidig krever det også at du tenker at du er trygg. Selv om jeg ser og møter hindringer lar jeg ikke det stoppe meg. Da velger jeg heller å gjøre aktivitetene på en annen måte, sier hun.

– Det er viktig å delta på arrangementer som gir deg mestring og glede. Noe av det fineste for meg er å være utendørs i skog, mark og fjell. Jeg er et fysisk idrett- og friluftsmenneske. Samtidig bruker jeg ikke tid på aktiviteter som ikke er fysisk mulig. Det gjelder å ikke utsette seg selv for fare, og heller bruke tid på å finne ut av hva som fungerer for deg, sier hun.

Fantastisk sykkeltur

Benedicte som har aldri har vært glad i sykling tidligere, lot seg begeistre av håndsykkelen hun fikk låne av Geir Arne.

– Frihetsfølelsen jeg fikk av å bruke armene på den kule og smale elektriske terrengsykkelen var enorm. Sykkelen er dessuten et fint forflyttingshjelpemiddel som du kan reise hvor som helst med. Sykkelen betyr mer livskvalitet, sier hun fornøyd.

Tok også utfordringen

John Arne Rosenlund deltok også på turen. John Arne amputerte venstre legg i februar 2012 og har klart å opprettholde aktivitetsnivået siden. Han fikk låne håndsykkelen for første gang siden han ikke ønsket å belaste det friske benet like mye.

– Jeg var litt skeptisk til om hendene mine orket turen. Jeg ble sliten, men det gikk heldigvis veldig bra. Det er fint å få utfordret seg selv fysisk. Også er sykling veldig gøy. I tillegg var været over all forventning. Vi fikk med oss mye utsikt og sola gløtta fram på slutten av turen, sier han.

Innførte sykkel i fjor

– Vi innførte sykkel som et aktivitetstilbud på turen i fjor, som både er et enklere og rimeligere tilbud. Jeg synes det var gøy at John Arne tok sjansen og prøvde seg på håndsykkel for første gang, sier Geir Arne.

Geir Arne framhever at i løpet av turene får protesebrukere en ren grunntrening, i tillegg til at de beveger de seg

Forts.

Deltakerne koser seg med selvsmurt niste på sykkeltur. Foto: Tatjana Breda-Gulbrandsen

ute i frisk luft og får trent på balanse med nye fremkomstmidler. Syklene har også en elmotor slik at du ikke trenger å bruke din egen fysikk hele veien. Motoren kan også slås av.

Trivelig og hjemmekoselig

– På kveldene fikk vi snakket om de fine naturopplevelsene vi fikk underveis på sykkel og hesteryggen. Turene var på hele to til tre mil. Vi brukte også god tid på å spiste matpakke og hygge oss, fortsetter Geir Arne.

Runar løfter fram den jordnære fjellstuen på Hjerkinn hvor du føler deg som hjemme.

– Oppholdet er på "lavterskelnivå" med enkel mat og selvforsyning, hvor du setter fram termosen på kvelden og får den fylt opp på morgenen. Til turene lager du din egen niste, sier Runar.

Sosialt og veksler erfaringer

– Det er også mange fine folk som er med på disse turene. Geir Arne og Tatjana er også både dyktige og løsningsorienterte og flinke til å inkludere alle. De gjorde alt for at helgen skulle bli vellykket, sier Runar.

– Det var trivelig med sosialt samvær på kvelden hvor jeg ble kjent med tre nye medlemmer. Jeg kjente kun Geir Arne og Tatjana fra før av. Det er alltid artig å treffe nye folk og veksle nye erfaringer. Selv om ikke vi har lik amputasjon er det fordelaktig å høste litt her og der, sier John Arne.

Godt ivaretatt

John Arne føler seg også alltid like godt ivaretatt på Hjerkinn. Selv om smittevernsituasjonen gjorde oppholdet litt spesielt tok de hensyn til det der oppe. John Arne måtte amputere venstre legg grunnet diabetes type 2.

– Diabetesen har aldri gitt meg begrensninger. Endog er det viktig å passe ekstra godt på smittevern med sykdommen. Er man flink til å vaske hendene og holde meteren går det stort sett bra. Jeg slappet av veldig på turen. Jeg har fått nye positive opplevelser, sier John Arne.

Tatjana med litt for stor fart på terrengsykkelen. Også dem med bein kan velte. Foto. Geir Arne Hageland

Runar skulle ønske at flere fikk oppleve turen til Hjerkinn. Til og med kjøreturen fra Sandefjord og til Hjerkinn var flott.

– Jeg er ganske sikker på at alle reiste hjem med en god følelse av at det var trivelige folk vi var sammen med, sier Runar som også synes det var synd at ikke flere fikk oppleve turen.

Bredde på aktivitetene

Geir Arne Hageland løfter fram at selv om de hadde få deltakere i år, var deltakerne kjempeaktive og fikk mye ut av helgen.

– Siden vi var færre var det dermed enklere å tilpasse opplegget. Jeg håper at vi kan fortsette videre med en kombinasjon av en stort bredde på aktivitetene. I tillegg er det viktig å unngå at aktivitetene i Momentum konkurrerer med hverandre, så langt det går, sier Geir Arne som håper på økt deltakelse til neste år.

Benedicte Finnema koser seg i hundegården på Hjerkinnstua med deres valper. Foto: Geir Arne Hageland.

Geir Arne Hageland t.h. er imponert over at John Arne Rosenlund t.v prøvde hånd-sykkel for første gang. Erfarne sykkelentusiasten Rune syklet også deler av Tour de Dovre. Foto: Tatjana Breda-Gulbrandsen

Ortopro AS - Din leverandør av ortopediske hjelpemidler
+47 55 91 88 60 | ortopro.no
post@ortopro.no | @ortoproas
Ortopro
A Blatchford Company

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

Hold allerede av datoen til
Momentums jubileumsweekend 2021
på Strömstad Spa & Resort.

4.–6. juni 2021

Mer informasjon kommer.

TRØNDELAG ORTOPEDISKE VERKSTED

SERVICE – ENGASJEMENT – RESPEKT - KVALITET

TOV tilbyr:
Tilpasning av alle typer arm – og benproteser.

Gåskole – Ukentlig treningstilbud for aktive benprotesebrukere.

Aktivitetsdag for benprotesebrukere planlegges våren 2021.

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

nordi Ortopedica

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

Momentum har gitt Jan Ove et svært aktivt og innholdsrikt liv

Marte Nordahl (tekst)

En veltilpasset protese har resultert i mange sportslige utfordringer og gleder

Som grunnarbeider hadde Jan Ove Sørheim fra Ås en helt ordinær arbeidsdag i juni 2004, i entreprenørfirmaet Mesta. Denne varme junidagen la han en ny vannledning opp til Holmenkollen som måtte fraktes med en hjulgraver.

– Plutselig kom høyre foten min for nære hjulet på graveren og tok et tak i buksebenet mitt. I neste sekund ble jeg kastet fremover. Gravemaskinføreren hadde full oppmerksomhet på de kryssende strømledningene som skulle passeres. Dermed klarte han ikke å stoppe tidsnok, slik at han kjørte videre oppover leggen min. En kollega kom raskt til ulykkesstedet og fikk ringt etter sykebil, minnes Jan Ove.

Ble amputert kort tid etter ulykken

Noen timer senere våknet Jan Ove på Ullevål.

– En lege i hvit frakk stod ved sengen min og fortalte meg at det ikke var hensiktsmessig å spare på foten. De kom derfor til å fjerne den innen en halvtime. Jeg hadde ikke så mye mer jeg skulle ha sagt. Han antok at jeg kom til å være oppe å gå innen to til tre uker, sier han.

Mange komplikasjoner og reamputasjoner

Jan Ove ble amputert 15 juni i 2004. Tiden etter operasjonen var utfordrende med en rekke komplikasjoner og betennelser, med blant annet gule stafylokokker. Han måtte reamputeres syv ganger før han fikk benet stabilt.

– Siden legen hadde forsøkt å bevare kneet mitt, hadde jeg en stump som var i korteste laget sammenlignet med optimal lengde. Det førte til at jeg blant annet måtte gjennom flere hudtransplantasjoner, sier han.

Jan Ove mestret den krevende fotturen opp til Lomseggen med Bedriftsidrettslaget, som han også arbeidet for. På turen gikk han også opp Galdhøpiggen Bildet er tatt i fjor sommer.

Lite informasjon om livet som amputert

På sykehuset savnet Jan Ove mer informasjon knyttet til hans nye liv som nyamputert. Han minnes de to sommermånedene han lå på Ullevål sykehus, bare 32- år gammel som veldig trasige.

Etter endt opphold ble Jan Ove fraktet til Catosenteret i Son for opptrening. Her gikk han en måned på krykker. Legen mente at protesebruk ikke var forenelig når stumpen hadde mye sår etter operasjonen. Derfor fikk han ingen protese på den tiden.

Ny protese

Etter en rutinekontroll utført på Aker sykehus, kom Jan Ove i kontakt med amputasjonsspesialist Per Jørgen Lerud.

– Han mente at jo raskere jeg fikk en protese, jo fortere ville sårene gro. Blodsirkulasjonen ville øke straks jeg fikk beveget meg mer. Lerud fikk meg i kontakt med Sophies Minde Ortopedi som lagde en protese til meg. I september 2004 fikk jeg den nye protesen på plass.

I ettertid er Jan Ove takknemlig over å fortsatt ha sitt eget kne intakt. Det gjør en stor forskjell som protesebruker.

Deltok på Ridderuka på Beitostølen

Like etterpå deltok Jan Ove på en gåskole i regi av Aker sykehus på dagtid i noen uker. Etter flere uker med god progresjon klarte han seg helt selv i hverdagen.

– I april 2005 fikk jeg en telefon fra en aktivitetsleder på Catosenteret. De lurte på om jeg ville delta på et aktivitetsprogram for nyskadede på Ridderuka på Beitostølen. Deltagelsen gjorde at jeg kom i kontakt med Skiforbundet, som veiledet meg til å starte i en paragruppe i langrenn. Jeg fikk mye glede av tilbudet det neste året, sier han.

Arrangementer via Momentum

Jan Ove gikk sykemeldt i et halvt års tid før han startet på jobb begynnelsen av januar i 2005 som lastebilsjåfør. Året etter kom Jan Ove over informasjon

om Momentum på nettet. Han meldte seg inn i Momentum samme året.

– I all iver deltok jeg på skisamling på Beitostølen i regi av Momentum. Her møtte jeg en leggamputert som inspirerte meg til å prøve alpint for første gang. Weekenden ga meg også mange godt tips og mye inspirasjon til hvilke nye aktiviteter jeg kunne prøve med protesen.

I etterkant har Jan Ove deltatt på flere skisamlinger både på Venabufjellet og Ridderuka. Før amputasjonen var han ikke like sportslig aktiv.

– Det er inspirerende å treffe andre amputerte, og kunne gi hverandre tips og råd som bidrar til økt livskvalitet. Det finnes mange amputerte med ulike erfaringer der ute, sier Jan Ove.

Aktiv på snowboard

– Under Ridderuka på Beitostølen i 2016 gjennomførte de demonstrasjoner på snowboard. Der kom jeg i kontakt med Helge Viken i Momentum, som selv hadde startet med snowboard som 57-åring. Jeg fikk lånt meg et brett og tok meg et par turer nederst i Olaheisen på Beitostølen. Det ble mye knall og fall og gode opplevelser, minnes han.

Jan Ove er en aktiv snowboardkjører. Mars i år deltok han i NM i Boardercross i Kongsberg.

Da Jan Ove reiste fra Beiostølen, bestemte han seg for å sette seg et nytt mål å strekke seg mot. Han ønsket å delta på boardercross- konkurransen på Beitostølen under Ridderuka året etter, i 2017. I julepresang samme år fikk han et snøbrett av familien. Han meldte seg så inn i Funkis snowboardklubb med trening på Tryvann to ganger i uka. Jan Ove startet å trene i barnebakken helt til han knakk koden.

Stilte opp på NM- Norgescup i Kongsberg

Jan Ove har kjørt aktivt på snowboard i tre vintersesonger. Mars i år stilte han opp på NM- Norgescup i Kongsberg, hvor han fullførte den heftige boardercross- løypa med totalt syv hopp. Han endte opp som nummer fire på lørdagen og onsdagen som nummer fem.

– Jeg husker godt fyren som stod i målområdet og skrøt av kjøringa mi. Han ga meg et tips om å kvitte meg med all frykt før jeg satt ut for den utfordrende løypa. Selv tenkte jeg at jeg var litt for redd og gammel til å tørre å slå meg løs i den utfordrende løypa bestående av store hopp, sier han.

– Jeg har skjønt at hvis jeg skal delta på NM igjen til neste år må jeg trene på å kjøre på hopp i stor fart. Det er kult at jeg blir instruert og ivaretatt i idretten av gode instruktører, selv om jeg er en gammel gubbe. Selv er jeg ung til sinns som gjør at jeg glemmer min egen alder, sier han med et smil.

Overlatt til seg selv

– Før jeg fikk kjennskap til Momentum var jeg helt overlatt til meg selv. Jeg følte på mye usikkerhet etter amputasjonen. Jeg hadde også tre barn på 4, 6 og 8 år, i tillegg til gårdsdrift å ta meg av.

Det første Jan Ove sa da han ble utskrevet fra Ullevål var at han ikke hadde tid til å ligge der noe mer. Han måtte tilbake til alt arbeidet på gården.

Jan Ove gikk først over Besseggen i Valdres og Bitihorn neste dag. Han brukte syv timer totalt på turene. Bildene er fra 2016.

Mestringsfølelsen på topp på Lomseggen.

Første dag på jobb som lastebilsjåfør etter ulykken.

Gårdsarbeidet bidrar også til å holde Jan Ove i form.

– Straks jeg kom hjem snekret jeg meg en stol til å kunne ha foten på treskeren. Rett etterpå kjørte jeg avgårde med den. Da jeg dro tilbake på kontroll på Ullevål neste dag, lurte legen på hva jeg hadde drevet med siden bandasjen var så støvete og fæl. Jeg konsentrerte meg mest om å få på ny bandasje, slik

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**

at jeg fikk kommet meg fortest mulig hjem. Jeg mobiliserte veldig for å klare å overleve på den tiden, mimrer han.

Avgjørende å komme tilbake i jobb

For Jan Ove var det også avgjørende for livssituasjonen hans å komme tidlig tilbake i full jobb. Han er godt fornøyd med at han har fått tilpasset de fleste aktiviteter som han utførte før amputasjonen. Endog krever det mer energi.

– Jeg har aldri sett meg tilbake. Det at jeg har vært flink til å utfordre meg selv og prøve nye ting, har holdt meg oppe på beina, sier Jan Ove, som i dag jobber i Statens Vegvesen med oppfølging av kontrakter og entreprenører til vei og utbyggingsprosjekter. Selv om han kan savne det praktiske arbeidet, får han utløp for det på småbruket han driver på siden av.

Aktiv på sommeren

Foruten aktivitetene på vinterstid er også Jan Ove glad i sykling på sommerstid. Sykling er mindre belastende som amputert. Jan Ove har tidligere arbeidet i fire sesonger som pilot/ støttekontakt for en blind dame på tandemsykkel. Han syklet to ganger i uken gjennom hele sommersesongen. Han har også vært har vært en aktiv syklist og deltatt på Grenserittet syv ganger, Birkebeinerrittet en gang og Vasaloppet fire ganger.

– Jeg trives godt med å tøye grensene. Det er veldig tilfredsstillende i det du kommer i mål og har fullført et ritt. I begynnelsen ble det mye prøving og feiling med ulike proteseføtter, til jeg fant den mest optimale. I starten måtte jeg stoppe regelmessig for å tømme protesen for svette. Grunnet all svetten løsnet ofte vakuum sleeven, slik at ikke protesen satt skikkelig på.

Erfaringsutveksling med andre amputerte

I dag har Jan Ove jobbet som likeperson på Fram Unicare de siste tre årene, som han trives godt med. Han forteller gledelig sin historie som bidrar til at folk ser litt lysere på livet.

– Jeg hadde ingen å lene meg til når jeg ble amputert. Jeg fikk heller ingen tilbud om å snakke med noen om protesebruk. Det å kunne ringe en likeperson i Momentum som du kan veksle erfaringer med er gull verdt, sier han.

– I ettertid har jeg forstått at målrettet informasjon er veldig viktig. Rådføring kan bidra til at folk ikke ser like mørkt på tilværelsen. At brukeren også blir oppmuntret til å trene og prøve ut nye ting, virker inspirerende for flere enn meg, sier Jan Ove fornøyd.

Sykkeltur i Telemarkskanalen med Helge Viken fra Momentum i 2018.

Din ortopeditekniske klinikk i Bergen

Velkommen til oss!

Telefon: 93 68 60 00
post@atteraas.no

Atterås

WWW.ATTERAAS.NO - MØLLENDALSVEIEN 1 - 5009 BERGEN

– Det er viktig å se lyst på livet og veksle erfaringer med andre amputerte

Takket være Momentum sin tidlige tilstedeværelse, kom Geir-Håkon seg raskt på bena igjen etter arm-amputasjonen for fire år siden.

Marte Nordahl (tekst)

I november 2015 var det kun en måned til 69- år gamle Geir-Håkon Øverby fra Elverum skulle gå over i en pensjonisttilværelse. Ute hadde det snødd og regnet på morgenen. Han var på vei til å legge ved på et bord til kapping, da han skled på glatta og falt rett inn i kappsagen.

– Jeg var veldig heldig. Det var ikke mange centimeterne om å gjøre før det kunne endt katastrofalt. Jeg kappet høyre overarm to ganger, sier Geir-Håkon.

Geir-Håkon lå hardt skadet i nesten en halvtime før sykebil kom og kjørte han rett til sykehuset Innlandet i Elverum. Han ble fraktet videre med helikopter til Rikshospitalet.

Amputerte samme dag

Før han ble lagt i narkose på Rikshospitalet visste han at armen ikke kunne reddes.

– Mange amputasjoner er planlagt av medisinske årsaker. Grunnet den alvorlige og traumatiske ulykken var amputasjonen helt uforutsett. Selve operasjonen skjedde med et fullt legeteam samme ettermiddag som jeg ankom Rikshospitalet. Jeg fikk beholde halve overarmen på cirka 25 centimeter, sier Geir-Håkon.

Savnet en samtale med kirurgen

Han løfter fram den gode veiledningen og hjelpen han fikk både på Rikshospitalet og på sykehuset i Innlandet i Elverum.

– Dernest savnet jeg en god samtale med kirurgen i etterkant av operasjonen. Rett etter operasjonen fikk jeg tilbud om psykolog som jeg ikke følte noe behov for. Jeg fikk også god hjelp av fysioterapeut, ergoterapeut og sykepleiere etter operasjonen.

Tidlig informert om Momentum

Geir-Håkon fikk kjennskap til Momentum for første gang på sykehuset i Innlandet i Elverum. Her var han under sårbehandling etter ulykken.

– En av sykepleierne lurte på om jeg var interessert i å se gjennom en konvolutt med informasjon om Momentum. Jeg reagerte veldig positivt på dette. I etterkant har jeg hørt at ikke alle har fått den tilsvarende informasjonen, sier han.

Geir-Håkon meldte seg inn i Momentum noen uker etter ulykken. Han er godt fornøyd med å ha vært medlem i Momentum de siste fire årene.

– I Momentum treffer jeg på likesinnede og mange hyggelige medlemmer, selv om armamputerte er i klart mindretall.

Besøk av en likeperson i Momentum

Tidlig i rehabiliteringsfasen havnet han på rehabiliteringsavdelingen på sykehuset i Innlandet- avdeling på Ottestad, like utenfor Hamar. Den første dagen fikk han besøk av en likeperson fra Momentum.

– Jeg hadde en veldig god samtale med vedkommende og reagerte positivt på oppmerksomheten fra dem.

Geir-Håkon gikk sykemeldt i et halvt år etter amputasjonen. Oppholdet på rehabiliteringsavdelingen gjorde han forberedt og klar til å komme tilbake til hverdagen.

Tilpasset en armprotese

Etter endt opphold på rehabiliteringsbehandlingen våren 2016, ble han sendt til Norsk Teknisk Ortopedisk verksted på Ottestad like utenfor Hamar. De spesialiserer seg på armproteser.

– Her fikk jeg enestående hjelp i alle ledd. I begynnelsen brukte vi mye tid

Geir-Håkon er veldig fornøyd med armprotesen G-H med hylse og festeanordning. Protesen er laget ved Norsk Teknisk Ortopedi.

Geir-Håkon er veldig aktiv på fritiden. Sykkelen har han fått ombygd med spesialhåndtak.

på få tilpasset protesen på millimeteren. Det var veldig spennende å være med i prosessen. Etterhvert fikk jeg bedre signaler inn i sensorene. Etter to måneder fikk jeg fikk en optimal og veltilpasset protese med en hylse, sier han fornøyd.

Geir-Håkon er tilfreds med det fornøyelige resultatet. Rikshospitalet har også klart å få tak i en rest av biceps og triceps som er festet på protesen. Når han napper i den, gis det signaler inn i sensorene i protesen. Dermed klarer han å åpne og lukke hånden og gripe tak i ting.

Minimalt med smerter

– Rett etter amputasjonen føltes det som at jeg hadde både fingrene og armen intakt selv om den var borte. Følelsen forsvant gradvis etter to til tre uker og ble tilslutt helt borte.

– Jeg er takknemlig for at jeg er av de heldige som har opplevd minimalt med smerter etter amputasjonen. Jeg fikk kun noen få smertestillende tabletter rett etter operasjonen. I etterkant har jeg ikke fått behov for mer. Jeg har minimalt med fantomsmerter, sier han.

Normalt og aktivt liv

Geir-Håkon var også heldig med å få god behandling og oppfølging fra arbeidsgiveren i IF skadeforsikring.

– Jeg klarer å utføre de fleste aktiviteter i hjemmet, både ute og inne. Jeg gjør gledelig hagearbeid hvor jeg mestrer godt grove redskaper som trillebord, snømåking, gressklipper og spade. Siden jeg ikke lengre har noen finmotorikk i armen, får jeg ikke full kompensasjon gjennom en armprotese. Selv om finmotorikken i stor grad er borte er jeg fornøyd over at jeg lever et normalt og aktivt liv. Som amputert er det viktigst å se på mulighetene fremfor begrensningene, sier han.

Premieutdeling bedriftsorientering.

Aktiv på fritiden

I sommerhalvåret deltar han på tur- og bedriftsorientering iført protese. Med kart og kompass, i tillegg til en databrikke, får han ikke anvendt protesen like mye i bedriftsorienteringen. Dertil har han protesen med seg ut i skogen.

– I tillegg har jeg fått hjelp til å få bygget om en sykkel. Jeg tok mine første sykkelturer i fjor sommer, som bidro til å øke livsaktiviteten drastisk.

Geir-Håkon har tidligere spilt fotball og finner fortsatt stor glede i sporten. Han nøyer seg med å følge med på lokale kamper og på TV.

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

UTVALGSKONTAKTER

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

IT/web-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

Informasjons- og kommunikasjonsutvalg
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

Alle bilder ©Hans H. Reinertsen

Geir-Håkon koser seg med vårpussen. Armprotesen gjør det mulig å kunne utføre en rekke aktiviteter.

Aktiv på vinterstid. Selv med en arm er snømåking mulig - Elverum mars i fjor.

Lære å skrive på nytt

Som høyrehendt måtte Geir-Håkon lære seg å skrive på nytt med protesen.

– Sammen med ergoterapeutene startet jeg først å trene på å tegne firkanter og streker. Når jeg mestret det gikk jeg over til å skrive bokstaver. Det var en stor overgang å lære seg å skrive på nytt.

– Jeg ble også nødt til å kjøpe meg ny elbil med automatgir. Dermed måtte jeg også ta lappen på nytt. Oppkjøringen gikk veldig bra. Det ble gjort om noen få ombygginger på bilen. I etterkant har jeg kjørt i 50 tusen kilometer. Bilturene gir meg veldig mye, sier han.

Tillitsvalgt og styremedlem i Momentum Innlandet

Geir-Håkon er også valgt som tillitsvalgt i Momentum- i tillegg til at han er fungerende nestleder i Momentum.

– Arbeidet gir meg mye. Selv ønsker jeg meg et større engasjement blant mange medlemmer. Likens er det fordelaktig å kunne involvere pårørende i større grad. Jeg synes det er synd at mange amputerte lever en passiv tilværelse. Med økt engasjement håper jeg på økt tilslutning og flere medlemmer.

Dertil ønsker jeg at Momentum skal være en stor og sterk forening for hele landet, sier han.

Han framhever den lave medlemsmassen på 15 prosent blant armamputerte. Geir-Håkon understreker at han ønsker seg et større fokus på arm.

Likeperson

Geir-Håkon kurset seg til likeperson rett over nyttår. På rehabiliteringsavdelingen på Ottestad har han allerede hatt sine første likepersonssamtaler. Siden det generelt er få armamputerte er han ikke der like ofte.

– Samtalene var veldig givende og det føles naturlig for meg å komme dit, sier han fornøyd.

Viktig å se lyset

– Det er viktig er å se lyset når du har amputert. Mange kan sitte i det dypeste mørket og med de tyngste tankene. Ingen amputert må føle seg alene med slike utfordringer. Medlemskapet og involveringen i Momentum er svært meningsfullt. Det å ta kontakt med likepersoner er avgjørende for å opprettholde en god livskvalitet, sier Geir-Håkon.

Bilde til venstre: Ombygd sykkel med spesialhåndtak for protesen på høyre side. Alle andre funksjoner (bremser, gir) er flyttet til venstre side.

Bilde til høyre: Betjeningspanelet som er festet på rattet i bilen, med lys, tute, vinduspusser m.m. gjør det mulig for Geir-Håkon og mestre kjøringen. Han kjører gjerne så ofte som mulig.

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