Livsglede

BLADET FOR AMPUTERTE/PROTESEBRUKERE 4/2020

EN NY LØPEPROTESE FIKK ANN SELDA INN I TOPPIDRETTEN

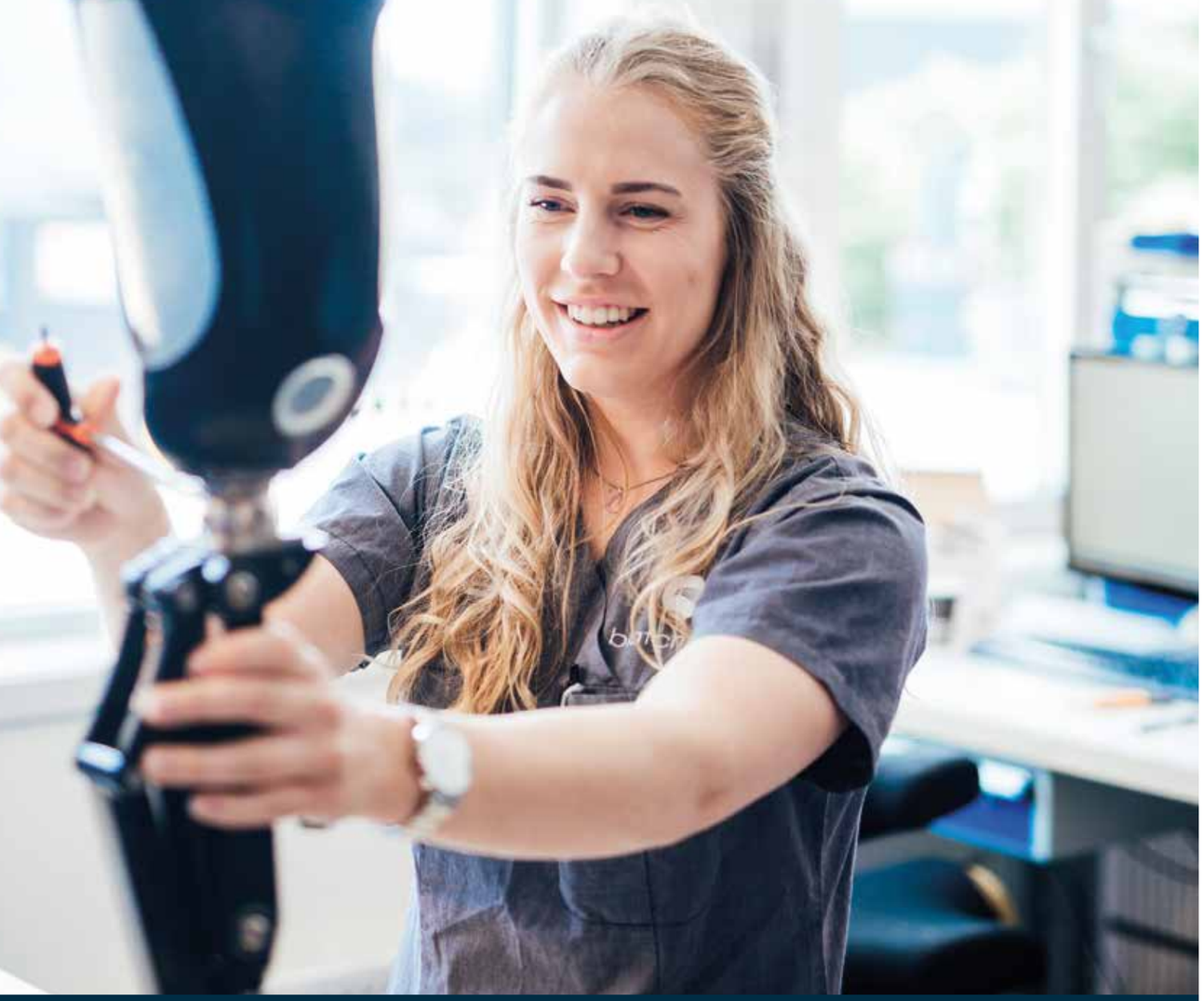
14

DEN SOSIALE AKTIVITETS-TUREN TIL KNUTHOLMEN BLE EN SUKSESS MED FULLT OPPMØTE

24

VILLY HÅPER PÅ ET MER AKTIVT OG FORENKLET LIV MED EN OSSEOINTEGRERT PROTESE

4



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 4/2020

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:
Ann-Selda Deliler er toppidrettsutøver og født med dysmeli. Hun studerer til å bli sykepleier.
Foto: Marte Nordahl

ISSN: 1891-3040

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

Et stort håp om et bedre år i 2021

Grunnet koronaviruset ser vi tilbake på 2020 som en ekstra utfordrende tid for oss alle. Det har stoppet det meste av aktivitet for oss i Momentum. Siden mange av våre medlemmer er i risikogruppen, har vi måtte vise hensyn til dem.

Likevel har vi fått gjennomført enkelte aktiviteter, både for våre medlemmer og tillitsvalgte. Skiweekend på Venabu, inspirasjonskveld hos Drevelin og sykkeltur på Hjerkinn, er noen av aktivitetene som våre medlemmer har deltatt på med stor iver. Tillitsvalgte har også deltatt på seminar på Lillestrøm. I tillegg har vi også klart å tilpasse årsmøter og julearrangementer for lokallagene. Vi er veldig takknemlige og stolte over å ha gjennomført disse aktivitetene. Vi håper at vi får arrangert flere aktiviteter neste år om situasjonen tillater det.

Vår kjære administrasjonssekretær Liv Karin, sørger for at hjulene holdes i gang. I samarbeid med hovedstyret og de lokale styrene står hun aktivt på og søker på midler. Slik får vi mulighet til å arrangere de aktivitetene vi ønsker oss fremover.

Til neste år i 2021, runder Momentum 25 år. Dette vil vi feire med en jubileumsweekenden på en trivelig plass i Norge. Vi vil informere dere om sted så raskt vi har alle detaljer klare. Vi gleder oss veldig til å feire med dere.

«Vi håper at vi får arrangert flere aktiviteter neste år om situasjonen tillater det.»

Både styremedlemmer, likepersoner og andre har stått på for å holde hjulene i gang, selv om vi er midt i en stor pandemi. Vi setter stor pris på det arbeid som alle våre tillitsvalgte gjør for å holde Momentum i gang.

Vel så viktig for å holde hjulene i gang, er våre annonsører. Annonsørene tilfører foreningen frie midler, som gjør at vi kan gjennomføre blant annet aktiviteter med en lav egenandel.

Hovedstyret vil benytte anledningen til å ønske alle våre medlemmer, annonsører og helsepersonell en god jul og et riktig godt nytt år.

Livsglad hilsen fra hele hovedstyret

Kjetil, Petter, Morten, Silje, Mark, Geir og Sebastian

AV INNHOLDET:

Villy håper på en osseointegrert protese .....s 4
Grønt lys for osseointegrasjon i Norge .....s 10
En ny løpeprotese fikk Ann Selda inn i toppidretten ..s 14
Eksperter på å tilpasse kreative håndproteser .....s 20
Sosial tur til Knutholmen en sukkess .....s 24
Gi noe tilbake .....s 28

www.momentum.nu

Osseointegrasjon vil lette den praktiske hverdagen

– Jeg ser fram til å starte behandling med osseointegrasjon før jul. Operasjonen vil gjøre hverdagen på traktor og lastebil enklere. Den høye låramputasjonen gjør at hylsen jeg bruker i dag ikke er like anvendelig, sier Villy Andresen.

Tekst: Marte Nordahl
Foto: Private

Villy Andresen fra Tyristrand husker godt det skjebnesvangre fallet på den såpeglatte gårdsplassen i januar 2015.

Beinet sto rett ut på siden av kneet i nesten 90 grader. Som resultat av ulykken måtte Villy operere inn et nytt kne. At operasjonen ikke ble vellykket resulterte i påfølgende fire knetransplantasjoner, samt tre kneoperasjoner.

– Jeg husker tiden som et rent smertemareritt, sier Villy.

Hoppulykke som 13-åring

Villy minnes de røffe tenårene i hoppbakken hvor det var om å gjøre å hoppe lengst mulig. Et uheldig og kraftig fall i hoppbakken resulterte i strekte sener og korsbånd. Hele den påfølgende sommeren ble han gående med krykker og en gipset høyrefot.

– Som 18-åring ble jeg kneoperert ved Sophies Minde uten noen forbedring. Selv om jeg ikke har hatt mye vondt i etterkant har jeg opplevd det høyre kneet som mer ustabilt, sier han.

Ønsket seg amputasjon

Det ubehagelige kneet gjorde Villy avhengig av krykker de neste to årene.

– Omsider spurte jeg om ortopediansvarlig kunne amputere kneet mitt, noe som legene ikke hadde lyst til. Jeg ga beskjed om at jeg uansett kom til å ta jobben i egne hender. Dermed hadde de ikke noe annet valg. Jeg angrer ikke et sekund på selve amputasjonen, sier Villy.

Amputasjonen

Før amputasjonen kom Villy i kontakt med Arne Wilberg gjennom en bekjent på jobben. Arne var på den tiden en del av likepersonsutvalget i Momentum.

– Jeg ringte Arne og stilte han spørsmål omkring amputasjonen hans. På møtet like etterpå fikk jeg en innføring i hvordan leggamputasjonen hadde forandret hverdagen hans. Selv om jeg var noe forberedt på hvordan ting ville bli, var låramputasjonen min annerledes. Jeg amputerte rett ovenfor høyre kne, midt på låret, minnes han.

– Selve amputasjonen gikk veldig fint. Rett før operasjonen fikk jeg tilbud om beroligende. Med en høy smerteterskel var jeg sikker på at jeg ikke trengte noe. Jeg gledet meg til å få operasjonen gjennomført. Det var en lettelse å få fjernet kneet, minnes han.

Medlem i Momentum

Villy meldte seg inn i Momentum samme dag som amputasjonen. Han har hatt stor glede av medlemskapet siden.

– Det har vært nyttig og inspirerende å få lese så mange ulike historier om protesebrukere i hele landet.

Villy har også deltatt på julebord og infomøter. Dessverre har han vært for opptatt med arbeid til å kunne delta på arrangementer.

Gåskole på Fram

Rett etter amputasjonen ble han sendt på gåskole på Unicare Fram i Rykkin. Her lærte fysioterapeuten han at smerte kan være ”gøy”.

– Til å begynne med var det vondt å gå med protesen. Siden stumpen hadde en fin lengde var det uanstrengt å lære seg å gå. Beinet føltes også stabilt. Bare noen uker etter amputasjonen klatret jeg også til topps i klatreveggen på Fram. Jeg bestemte meg tidlig for å ikke gi opp håpet om å få tilbake en aktiv tilværelse. Min egen stahet har kommet meg til gode.

Gule stafylokokker

To år etter amputasjonen dannet det seg forkalkninger på siden av beinpipen på stumpen som måtte fjernes. Gjennom såret artet det også seg gule stafylokokker. Bakteriene hadde trolig vært tilstede allerede etter amputasjonen. Stafylokokkene resulterte i en ny amputasjon.

– I januar 2019 amputerte jeg hele 13 centimeter ekstra over den gamle stumpen. Med en kortere stump kjennes også beinet mer ustabilt når jeg har på hylsen. Selv om det ikke er vanskelig å gå, er det utfordrende å få protesen til og kjennes helt stabil på stumpen, legger han til.

Prosess med osseointegrasjon

På bakgrunn av disse utfordringene har Villy startet en prosess med osseointegrasjon ved Rikshospitalet. Med samarbeid med erfarne ortopeder på sykehuset i Gøteborg, ser han fram til å starte behandlingen før jul.

– Dette gleder jeg meg veldig til. Jeg har forberedt meg mentalt siden i sommer da jeg ble oppmerksom på denne løsningen. En integrasjon vil forhåpentligvis lette hverdagen min veldig. Det vil bli mye mer komfortabelt og moro å kjøre traktor på gården. Grunnet smertene jeg får av å sitte på hylsen, tar jeg den av meg når jeg kjører lastebil og traktor. Traktorkjøring er også utfordrende siden jeg oftere går ut og inn av traktoren under arbeid. Dermed flytter også protesen på seg slik at jeg må sette den på igjen. Det føles ganske vrient. Med integrasjonen på plass blir det mer behagelig å sitte. Jeg kommer også til å bruke beinet mer aktivt i hverdagen, framhever Villy.

Arbeider hver dag

Etter amputasjonen tok det bare en uke før Villy kjørte traktor igjen. På den tiden hadde han ikke engang noen protese.

– Det er viktig å ikke gi seg når du møter motgang. I dag har jeg heldigvis ingen form for fantomsmerter eller smerter i stumpen, sier han.

Selv med en utfordrende hverdag kjører Villy lastebil hver dag. En helt

Behandling på Fram i Rykkin: Etter låramputasjonen i 2017 klatret Villy til topps i klatreveggen. Selv med en protese hindrer han ikke og lykkes i hverdagen.

Stolt protesebruker: Villy Andresen går helst i kortbukse for å vise fram hylsen. Åpenhet er viktig for trivsel i hverdagen. Han slår gjerne av en prat med nysgjerrige folk som stiller spørsmål om protesen. Om kort tid starter han en prosess med osseointegrasjon ved Rikshospitalet, som han gleder seg veldig til.

Aktiv hverdag: Villy kjører motorsykkel av merket Harley Davidson. På gården utfører han mye praktisk arbeid. Han kjører hjullastere, lastebil, truck og gravemaskin. Om vinteren brøyter han mye snø.

Arbeider for transportkjeden Kjos: Arbeidsdagen starter grytidlig om morgenen for transportkjeden Kjos. Villy startet å kjøre lastebil allerede som 20- åring.

Skifter hjul: Villy skifter gjerne dekk på bilen selv. Siden hylsen er vond å sitte på tar han den av seg når han kjører traktor og utfører sittende arbeid.

vanlig arbeidsdag for transportkjeden Kjos starter grytidlig klokken tre om morgenen. Her har han arbeidet i de siste tyve årene, med like under 75 000 kilometer kjøring bak seg. Etter en hel arbeidsdag fortsetter arbeidet med traktoren på gården til seks på kvelden.

Hjerteflimmer

Villy opplever det som mer utfordrende å gå nå enn tidligere. I januar i år fikk han hjerteflimmer, som gjør at han blir raskt sliten og ikke orker like mye som tidligere.

– Likevel har jeg klart å male huset. Stigen har jeg byttet ut med en lift som jeg bruker som hjelpemiddel. Siden jeg er vant til å holde meg i aktivitet med en hylse, er det naturlig for meg å strekke meg litt lengre. Også hjelper det å ha en snill samboer, sier han.

– Aldri før har jeg gått så mye i kortbukse som nå. Det gjør det enklere å ta av og på protesen. Jeg er heller ikke flau over å gå med protese. Det er også hyggelig at folk kommer bort og stiller meg spørsmål og slår av en prat, sier han muntert.

Aktiv hverdag: Villy er helst mest mulig i aktivitet i hverdagen. Her maler han taket på gården med hjelp av en lift. Han er flink til å se muligheter og ikke hindringer.

Rullestol som avlastning

For å avlaste det friske beinet mest mulig, tar Villy i bruk rullestolen straks han kommer hjem fra jobb.

– Mens jeg venter på å få kommet i gang med behandlingen, sparer jeg stumpen for mest mulig slitasje. Siden hylsen er festet helt annerledes nå enn da stumpen var lengre, er det også mer utfordrende å bruke musklene. De jeg har pratet med som har en tilsvarende integrasjon i beinet, forteller at de bruker musklene på en helt annen måte enn med en hylse, sier han.

Holder seg i aktivitet

Villy trives godt med å kunne holde seg i aktivitet med det praktiske arbeidet på det lille gårdsbruket som han driver sammen med samboeren.

– Skrittelleren jeg bruker måler rundt 4-5000 steg hver dag. Fordi jeg bruker 70 prosent mer energi med en lårprotese enn ellers, er jeg fornøyd med egen innsats. Når ser jeg fram til jul på gården. Forhåpentligvis vil jeg kunne brøyte snø i vinter med ny en ny osseintegrasjon i låret, sier han.

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

Total kontroll med COAPT

Mønstergjenkjenning fra **COAPT** er den smarte teknologien i protesen din som gir deg total kontroll.

Kontakt oss så forteller vi deg mer!

support@fillauer.com
+46 (0)8 505 332 00

www.fillauer.se

Fillauer®
inspired by you

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

Valgmuligheter på Sørlandet!

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

Grønt lys for osseointegrasjon i Norge

Ortopedene ved Rikshospitalet ser fram til de aller første behandlingene av osseointegrasjon for protesebrukere.

Marte Nordahl (tekst)

Magne Røkkum, Avdelingsleder og Professor ved Ortopedisk avdeling på Rikshospitalet, har ansvaret for all behandling av Villy Andresen. Magne har arbeidet som ortoped ved Kronprinsesse Märthas institutt og Rikshospitalet siden 1985.

– Det blir veldig spennende å få være med på det ortopediske inngrepet. Den nye behandlingsmetoden har vært i bruk i mange år i utlandet, spesielt i Gøteborg. Først nå har vi fått tillatelse fra staten å tilby osseointegrasjon i Norge. Her på Rikshospitalet vil vi følge opp disse pasientene systematisk for å se hvordan det går med dem, sier Magne Røkkum.

En kostbar metodikk

Magne informerer om at de har planlagt å operere de aller første pasientene først ved årsskiftet. Nå arbeider de med å samle opp egnede pasienter til denne operasjonen.

– Vi har allerede begynt å vurdere noen pasienter, og Villy Andresen er en av dem.

Vi vil få assistanse fra våre venner i Gøteborg med de første operasjonene, slik at vi er helt sikre på at de blir utført på en optimal måte, sier han.

– Hittil er det sannsynligvis mange pasienter i landet som kunne ha god nytte av en osseointegrert protese, men som ikke har fått tilbudet. Kun et begrenset antall pasienter har fått tillatelse til å utføre behandlingen i Gøteborg på den norske stats regning. At behandlingen er kostbar er litt av bakgrunnen for at vi nå har fått tillatelse med å utføre dette i Norge. Å gjennomføre behandlingen her i Norge, vil bli vesentlig billigere enn i Sverige. Dessuten blir det mindre belastende for pasienten.

Gammel svensk teknikk

Magne løfter fram det kompetanserike forskningsmiljøet i Gøteborg som hodene bak osseointegrasjon som metode, som ble oppdaget på 80- tallet.

– Jeg ble selv kjent med miljøet mens jeg tok doktorgraden for mange år siden. Forskerne fant ut at dersom de skrudde fast titan i skjelettet, vokste det fast uten at det dannet seg bindevevsmembran mellom metallet og beinet, informerer han.

Han løfter fram den kjente metoden som kalles for ”svensketenner”, som har blitt stor business. Titanskruer skrus inn i og skal sitte i 3-6 måneder, til det fester seg godt. Deretter festes tenner oppå skruene. Denne metoden brukes også til osseointegrasjon av proteser.

Opererer inn til skjelettet

– Vi starter med en operasjon hvor vi skrur inn en bolt i margkanalen på beinet i amputasjonsstumpen. Deretter lukkes hud og bløtdeler igjen. Etter en tid monteres det inn en ny bolt som går ut gjennom huden. Når området er leget og klart kobles det på en tradisjonell protese. Protesen blir da festet direkte i skjelettet gjennom bolten som er satt inn, utdyper han.

Ansvar for Villy: Magne Røkkum, Avdelingsleder og Professor ved Ortopedisk avdeling på Rikshospitalet. Foto: Øystein Horgmo/UiO

– Først etter 3-6 måneder vil bolten i beinet gro seg fast. Du vil gradvis kunne belaste beinet og ta i bruk den nye protesen over tid. Normalt sett vil det ta rundt ett år til du får tillatelse til å belaste beinet uten begrensninger. (I mellomtiden kan man bruke en vanlig protese), informerer Magne.

Korte amputasjonsstumper

Magne uthever at osseointegrasjon er mest velegnet for pasienter med korte amputasjonsstumper. Med en kort stump kan det være utfordrende å bære en vanlig hylse.

– Metoden er også egnet for pasienter som har problemer med å bruke tradisjonelle proteser av annen årsak. Eksempelvis de med arrvev og tendens til sårdannelse. Noen pasienter har også utfordringer med at amputasjonsstumpen varierer litt i størrelse, slik at protesen både kan oppleves for stor eller for trang. En del pasienter klager også over smerter og annet ubehag ved bruk av tradisjonelle hylseproteser. De kan også bli hjulpet av slike skjelettforankrede proteser, informerer Magne.

Osseointegrasjon ble oppfunnet i Göteborg på tidlig 80- tallet. I dag har Rikshospitalet fått grønt lys til å utføre behandlingen i Norge. De skal operere de aller første pasientene med god ekspertise fra Göteborg i Sverige allerede i desember og fra nyåret.

Lårbein og overarm

– En osseointegrert protese egner seg godt for de med amputerte lårbein og overarm. Løsningen kan også benyttes på legger og underarmer. Dernest finnes det også en variant som rekonstruerer tommelen, ved at man skrur inn en bolt i tommelresten. Når såret er leget blir det montert på en tommelprotese.

Magne utdyper at det som oftest er brukere som har vært i en ulykke eller utviklet svulst som velger en osseointegrert protese. Løsningen kan vurderes i andre tilfeller også. Endog er ikke protesene særlig aktuelle for bruker som har amputert beinet grunnet dårlig sirkulasjon eller sukkersyke (diabetes).

Enkel og fleksibel protesetype

Magne framhever at siden bolten er koblet direkte på skjelettet deres, opplever brukeren å få bedre styring og kontroll på protesen.

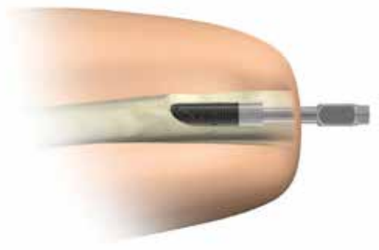
– Det er også mye enklere og raskere å smekke på denne protesen enn en tradisjonell hylse. Likedan er protesen plassert helt stabilt på skjelettet. Særlig yngre amputerte vil oppleve at denne løsningen gir mange mye aktivitetsmuligheter, sier han.

Utfordrende med infeksjon

– Selve operasjonen er ikke veldig vanskelig. Det er selvfølgelig et arbeid som krever nøyaktighet ut til fingerspissene. Men det er ikke blant de vanskeligste ortopediske operasjonene som vi utfører. Både det kirurgiske og tekniske knyttet til operasjonen er overkommelig.

– Ved innsetting av bolten anvender vi alle nødvendige tiltak for å slippe en infeksjon. Det er høyst sjeldent at det forekommer. Derimot kan det på lengre sikt krype inn bakterier mellom bolten

En bolt skrus inn i margkanalen på beinet i amputasjonsstumpen.



Deretter lukkes hud og bløtdeler igjen. Etter en tid monteres det inn en ny bolt som går ut gjennom huden

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 I 2312 Ottestad I Tlf.nr: 62573900 I E-post: post@osto.no I **www.osto.no**
Trøndelag: Vestre Rosten 79 I 7075 Tiller I Tlf.nr. 90701400 I E-post: post@osto.no I **www.osto.no**

En osseointegrasjon er mest velegnet for pasienter med korte amputasjonsstumper.

og huden. Når det står en metallbolt ut gjennom huden, vil det alltid være en inngangsport til bakterier. Derfor kreves det en veldig streng hygiene. Allikevel er det en betydelig andel pasienter som får episoder med infeksjon. De aller fleste infeksjoner er overfladiske som kan løses med tradisjonell behandling med antibiotika. Det er sjeldent at det fører til at hele protesen svikter. Det verste som kan skje i så måte, er at infeksjonen løper inn til beinet hvor bolten er festet. Dette kan være vanskelig å bli kvitt. Heldigvis er de aller fleste infeksjonene overfladiske, og som man erfaringsmessig klarer å håndtere, informerer han.

15-20 pasienter i året

– I Sverige utfører de årlig rundt 30- 40 proteser med osseointegrasjon. Hvis de tallene er korrekte, kan det tenkes at vi vil utføre rundt 15-20 pasienter per år, opplyser han.

– Det vil bli veldig spennende å se hvordan resultatet blir. Likeledes er det godt å arbeide med noe som vi tror kommer pasienten til nytte. Brukerne vi har vært i kontakt med som har fått en slik protese tilpasset i Sverige, har vært kjempefornøyd med operasjonen.

– Nå ser vi fram til å hjelpe Villy. Han er en positiv kar, og jeg har god grunn til å tro at dette vil gå bra. Får vi også inn flere aktuelle kandidater er vi positive til å ta dem imot, sier han.

Din ortopeditekniske klinikk i Bergen

Med ønske om en god jul og et godt nytt år!

Atterås
Telefon: 93 68 60 00
post@atteraas.no

WWW.ATTERAAS.NO - MØLLENDALSVEIEN 1 - 5009 BERGEN

– Jeg er svært takknemlig over å få være en del av idrettsmiljøet

Løpeprotesen som Ann Selda Deliler (21) fikk forespørsel om på ungdomsskolen, har resultert i flere pallplasser og bøtter med idrettsglede sammen med andre idrettsutøvere i paraidretten.

Marte Nordahl (tekst)

For paraidrettsutøver Ann Selda Deliler fra Porsgrunn, ligger de vonde gymopplevelsene på ungdomsskolen ferskt i minne. Grunnet de sterke krampene hun fikk bare etter noen hundre meter, ble hun sendt på turer mutters alene mens klassen løp 3000 meter.

– Gymlæreren ga meg beskjed om at dersom jeg ikke kunne utføre de samme aktivitetene, måtte jeg selv finne på alternative løsninger. Jeg arrangerte min egen friidrettsøkt, uten at læreren min fulgte med i det hele tatt. På den tiden følte jeg på håpløshet. I voksen alder har jeg tenkt at det var skolens oppgave å tilrettelegge gymtimene for meg, sier hun.

Ambassadør for Olympiatoppen

– Mine egne erfaringer til hvordan gymtimene på skolen er bygget opp, har engasjert meg som ambassadør for Olympiatoppen. Skal vi klare å rekruttere flere barn inn i idretten, må vi starte med å tilrettelegge for alle elever. Både de med og uten handikapp, sier hun.

Ann Selda ønsker at skolene skal tilegne seg mer informasjon knyttet til funksjonsnedsettelse og trening. På videregående fikk hun trekk i standpunktkarakteren fordi læreren mente hun var for passiv i ballaktiviteter. Hun fikk beskjed om å jobbe hardere, noe som ikke var fysisk mulig med hennes funksjonsnedsettelse.

Født med dysmeli

Ann Selda ble født med dysmeli, uten det høyre skinnbeinet på leggen og kneleddet. Dette resulterte i en høydeforskjell. Hun klarte heller ikke å bøye kneet. I de tidlige barneårene testet ortopediingeniøren hennes mange ulike løsninger for å få begge beina like lange. Som fireåring fikk hun forlenget beinet som hun brakk like etterpå. Etter å ha kommet seg opp på beina igjen, fikk hun operert inn skinner for å få dem så like som mulig.

– Året etter ringte pappa til Rikshospitalet, og informerte dem om at jeg allerede hadde problemer med å sette meg inn i bilen. Siden jeg ikke var ferdig utvokst, lurte han på om amputasjon kunne være en løsning. Sykehuset som tidligere hadde vurdert en amputasjon, ville forsøke alle mulige løsninger først. Nå som pappa insisterte fikk jeg klarsignal om å sette i gang prosessen, slik at jeg kunne ta i bruk protesen på første skoledag, sier hun.

Vellykket låramputasjon

Ann Selda ble amputert på selve 6- årsdagen sin.

– Jeg husker den gode mottakelsen med bløtkake på rommet mitt, hvor jeg ble omkranset av sykepleiere, leger og familien min, sier hun.

Kirurgen utførte låramputasjonen på høyre side gjennom kneleddet. Operasjonen var vellykket.

– I tillegg til amputasjonen stoppet de også veksten min på 160 meter. Derfor er stumpen min kortere enn det andre

Ann Selda på 21 er tilfreds og motivert til å løpe flere løp og satse fullt på neste sesong. I mellomtiden vil hun holde seg opptatt med trening og å fullføre sykepleierstudiet. Foto: Marte Nordahl

Amputasjonen har aldri stoppet Ann Selda til å gi alt. Endog har hun de siste årene møtt på utfordringer med kyssesyke, kneskade og en feil løpeprotese som stoppet opp blodsirkulasjonen i beinet. I dag er hun frisk og rask med en ny og velfungerende løpeprotese. Foto: Marte Nordahl

benet. Rent kosmetisk er det bra. Når jeg har på protesen blir knærne mine parallelle. Jeg har verken smerter eller fantomsmerter etter amputasjonen, sier hun.

Ann Selda Deliler fra Porsgrunn tok sølv under VM i Bergen i september i år. Medaljen har hun arbeidet jevnt og trutt for. Hun er godt fornøyd med løpeprotesen. Foto: Marte Nordahl

Forts.

Ann Selda er 3 år og koser seg hjemme. Forlengelsesskinnen er på som et forsøk på å forlenge beinet. Moren skrudde på disse skruene en gang i uken.

En vinterdag i mars, 6. år. Hun er nyamputert og rastløs i kroppen. Uten protese går hun opp en liten akebakke ved siden av barndomshjemmet. Her kastet hun krykkene ned bakken og akte ned på rompeakebrett glad og fornøyd.

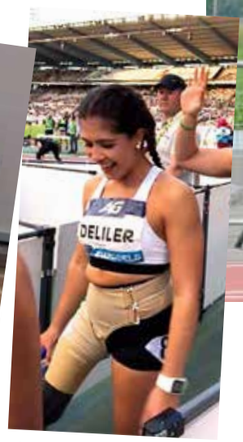
5 år. Ann Selda med den første skinnen som ble brukt før hun fikk protese.

Bare noen måneder etter at hun er født. Her måtte hun operere beinet.

Dagen før Ann Selda amputerte beinet på Rikshospitalet (12.01.05)

Rett etter NM- løpet i Bergen i september i år. Ann Selda tok sølvmedalje.

Vitnemålsutdeling fra VGS. sammen med mamma og pappa som er de største støttepersonene i livet til Ann Selda. De er årsaken til personen hun er i dag.



Utmarsj etter løpet i 2018 under Diamond League i Brussel.

Forberedelsene til junior VM i Sveits. To dager før løpet.

Rekrutteringsdag på Nadderud stadion.

Sendt hjem etter to måneder

Ann Selda ble sendt hjem etter et to måneders langt sykehusopphold på Rikshospitalet og Sykehuset Telemark.

– Det var vinter og jeg var mye inne i pausene i barnehagen. Jeg husker at jeg gikk opp med krykker i akebakken. I gledesfylt iver kastet jeg dem ned på toppen av bakken og akte ned.

Ny protese på første skoledag

Det neste halvåret ble brukt til å lage en ny protese. Ann Selda tilbragte hele sommerferien på rehabilitering for å lære seg å gå med protesen. Første skoledag gikk hun fornøyd til skolen med protesen.

– Bortsett fra gymtimene på ungdomsskolen, hadde jeg en fin oppvekst. De fleste rundt meg glemte ofte at jeg var protesebruker, sier hun.

– Mamma og pappa har vært flinke til å inspirere meg. Siden jeg har vært liten har pappa fortalt meg at jeg ikke skal se begrensninger på ting. Han har alltid vært opptatt av at jeg skal gå mye og styrke stumpen. Dermed har jeg også taklet alle de belastningene jeg har møtt på. På turer med klassen var han opptatt av at jeg skulle ta følge sammen med de andre. Erfaringene har hjulpet meg til å se framover, sier hun.

Trives med manuelt kne

Ann Selda anvender det manuelle protesekneet Total Knee Hi Activity, som hun fikk tildelt ved Sophies Minde i 2019. Fram til da anvendte hun protesekneet Total Knee, som ble byttet ut mellom tre til fire ganger i året.

– Jeg trives aller best med manuelle knær og føtter. Jeg tar aldri av meg protesen og foretrekker å ha den på. Tidligere har jeg testet et elektrisk kne som ikke var like optimalt.

Ny løpeprotese

Første året på ungdomsskolen i 2014, fikk hun en forespørsel fra ortopediingeniøren om en ny løpeprotese. Målet var å kunne bevege seg mer på fritiden.

– Jeg hadde også begynt med styrketrening og synes det hørtes fint ut å få trent mer kondisjon. Ingeniøren kontaktet leverandøren i Sverige. Han hadde også kontaktet Runar Steinstad, som på den tiden var paraidrettsutøver i spydkast. Etter å ha stilt inn den nye protesen min, inviterte Runar meg med på en treningsleir i vinterferien i 2015. Her deltok jeg med stor iver.

Samme året i november 2015, fikk Ann Selda spørsmål om å være med på konkurranseløp i regi av paraidretten. De påfølgende årene har hun deltatt på en rekke konkurranseløp. Hun har tidligere deltatt i junior-VM og EM, hvor hun vant sølv på 60 meter under NM i februar.

En fantastisk gjeng

Til å begynne med reiste og konkurrerte Ann Selda sammen med rundt fire andre idrettsutøvere fra paraidretten. I dag er de flere som konkurrerer sammen.

– Idretten gir meg en enorm livsglede, som ingenting annet kan erstatte. Jeg føler meg veldig privilegert som får oppleve alt rundt toppidretten. Vi er en fantastisk fin gjeng som kommer godt overens og som også heier på hverandre. Også er vi veldig flinke til å hygge oss etter mye hard trening, sier hun ivrig.

Kyssesyke og kneskade

2018 var et utfordrende år for Ann Selda, med en kneskade etterfulgt av kyssesyken som varte i ett års tid.

– Det som holdt motivasjonen min oppe i denne perioden, var TV-serien med Team Ingebrigtsen. Jeg forsøkte å minne meg selv på at de fleste profesjonelle idrettsutøvere også opplever en nedtur i løpet av livet. På tross av det kommer de seg opp igjen. Mange utøvere i paraidretten, deriblant den danske friidrettsløperen Daniel Wagner, er ett av mine store forbilder. Han vant VM i fjor. I 2016 kom han til Norge for å vise meg tips og triks med den nye protesen min, sier Ann Selda.

Og så kom koronaviruset

– Grunnet koronautbruddet har vi kun gjennomført to av tre treningsleirer i år, som legger grunnlaget for idrettsprestasjonene. Vi har vært ti dager i Tenerife, og kun en av to uker i Portugal. Den andre uken ble avlyst grunnet koronaen.

– Når vi endelig kom tilbake på trening igjen etter koronarestriksjonene, føltes det som om alt raste sammen. Jeg trudde at jeg hadde mistet treningsgrunnlaget vi hadde øvd på før viruset brøyt ut. Treneren min mente derimot at jeg var i min beste form noensinne, sier hun.

Trøblete protese

Helt siden starten av 2014, har Ann Selda hatt utfordringer med løpeprotesen. Som resultat har hun ikke har klart å løpe like langt som konkurrentene hennes. I 2016 opplevde hun å få vonde kramper hver gang hun løp.

– Jeg klarte omtrent ikke å løfte beinet etter 200 meter med løping. For å bli kvitt krampene var jeg totalt avhengig av en rulle. Den brukte jeg til å rulle og drille om hverandre under oppvarming og etter hvert løp. Lengre løp trigget også til kramper, slik at jeg måtte rulle straks jeg nådde målstreken, sier hun.

Fri for kramper

– I flere år fikk jeg høre at krampene relatert til protesen var noe jeg måtte forvente meg. Plagene fikk jeg heller ikke gjort noe med. Heldigvis møtte jeg en ortopediingeniør ved Sophies Minde, som foreslo en CT- angiografi for å undersøke det nærmere. Resultatet viste at protesen stoppet mye av blodsirkulasjonen, som også førte til ubehagelige kramper.

– I juli i år fikk jeg en helt ny løpeprotese med en ny overdel. Den engasjerte ortopediingeniøren brukte hele sommerferien til å fullføre den. Jeg fikk testet den mens de hadde fri, og resultatet ble vellykket. I dag har de plagsomme krampene forsvunnet helt.

Ny rekord

Ann Selda løp til en sølvmedalje i februar i år med ny personlig rekord i NM i Bærum. Sommeren gikk til å teste den nye protesen. Derfor fikk hun ikke mulighet til å delta på noen løp.

– Siste uken i august løp jeg et testløp for å prøve protesen skikkelig. Jeg skiftet også til en mykere fot. Resultatet ble en tidsforbedring på 0.8 sekunder. Som Runar Steinstad sier, vil en dårlig løpeprotese oppleves tilsvarende lik en gummistøvel. Jeg har aldri løpt så raskt som jeg gjør i dag, sier hun fornøyd.

NM i Bergen

Ann Selda løp inn til en sølvmedalje og ny personlig rekord på 100- meter i NM i Bergen i september.

– Det var utrolig gøy. NM er det største vi får oppleve i Norge. Tidligere har jeg løpt på Diamond League- stevner med over 40 tusen på tribunen. Selv om det ikke var noen tilskuere under NM i Bergen var stemningen på topp, takket være utøvere og funksjonærer, sier hun fornøyd.

I storform

Ann Selda er lykkelig over at hun også for første gang klarte å holde nervene i sjakk rett før løpet.

– Kroppen min var også helt på topp. Endelig fikk jeg igjen for det harde arbeidet jeg og treneren min, Magnus har lagt bak oss. Endog ble jeg litt overgiret, og brukte litt for mye krutt under oppvarmingen, for det gikk fortere før løpet, sier hun.

Etter løpet har Ann Selda hatt treningsfri for alle første gang i år som har gått til avslapning og studier.

Sykepleierstudent

Ann Selda studerer sisteåret som sykepleierstudiet ved universitetet Sør-Øst Norge som hun trives godt med.

– Uansett hvor god form jeg er i, kan det tenkes at kroppen min kommer til å bli mørbanket når jeg er gammel. Å belaste det friske benet så mye som jeg gjør, har resultert i vondter både i ankler og hofter. Likeens har jeg blitt god til å se løsninger fremfor hindringer. Jeg drømmer om å bli jordmor, kanskje på en helsestasjon. I helsesektoren lærer du deg stadig noe nytt, som aldri vil ta slutt, sier hun.

Flere gleder

– Nå ser jeg fram til å starte vintertrening. Det er utrolig gøy at jeg endelig kan gi alt på trening uten noen hindringer. Slik får jeg en optimal oppladning inn mot neste sesong.

– Min største livsglede er å tilbringe tid sammen med mine aller nærmeste, og ikke minst den gleden idretten gir. Spesielt når det går den rette veien, sier hun smilende.

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 ortopedi tekniske 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

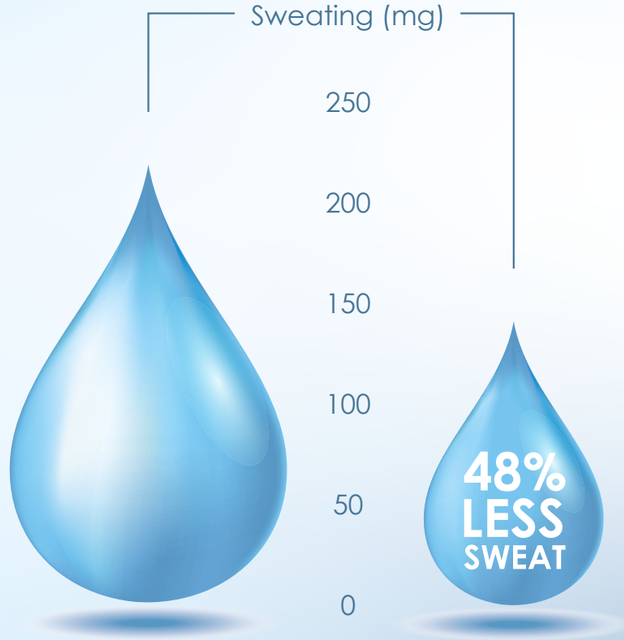
ORTOPEDITEKNIKK

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

Eksperter på å tilpasse kreative håndproteser og grepsforbedringer til alle brukere

– Velfungerende teamarbeid og et godt forhold til brukeren optimaliserer løsningene

Tekst: Marte Nordahl
Foto: Private

Oppfinnsomheten og produksjonen ved Norsk Teknisk Ortopedi - NTO på Hamar er høy. Med verkstedets oppstart på Hamar i 1989, har de vokst seg store med klinikker som dekker de fleste områdene i landet.

Trond P. Schonhowd fra Moelv, har arbeidet som ortopediingeniør ved NTO siden 1996. Han startet rett i jobb etter å ha utdannet seg som ortopediingeniør i Glasgow.

Tekniker Jørn Tronsrud reparerer myoelektriske proteser.

– Hoveddelen av arbeidet vi utfører er armproteser. Likeså lager vi mange ulike typer grepsforbedringer til hender, for de som har et nedsatt grep eller hånd, sier han.

Dyktige ansatte

Trond løfter fram det supre arbeidsmiljøet på NTO, med totalt 27 dyktige ansatte som fordeles på tre ortopediingeniører. Av dem arbeider det hele 21 teknikere/hjelpearbeidere som produserer proteser og løsninger. De har også ansatt en daglig leder samt to som jobber i administrasjonen. Sammen med to ortopediingeniører reiser Trond rundt på klinikkene i hele landet.

– Det gode og dynamiske samarbeidet mellom alle ansatte, resulterer i gode løsninger innen grepsforbedringer, hånd- og armproser, sier Trond.

– Vi har også et tett samarbeid med rehabiliteringssenteret Innlandet på Ottestad, hvor vi får inn en del brukere med oppfølging fra ergo- og fysioterapeut og lege. Vi jobber med opptrening av brukeren, i tillegg til mer kompliserte målinger og tillaging av proteser. Det er svært viktig å få testet alt før bruk.

Proteser etter ulike behov

– Vi får inn brukere med mange ulike typer amputasjonsnivåer. Dette byr på en rekke utfordringer. Mens enkelte har en delhåndsamputasjon, har andre en underarm- eller skulderamputasjon.

På NTO lager de alle slags mulige proteser, også de mest avanserte og elektriske. Her konstruer de oftest grepforbedringsløsninger, i tillegg til en myoelektrisk protese- en allmenn protese, som kan anvendes til mange ulike gjøremål. Protesen har ulike åpningsmuligheter og med en kraft som gjør at du kan holde forsiktig i et pappkrus eller trillebord.

– Selv om du har mange muligheter med protesen, er den likevel ikke godt nok til å fungere til enkelte spesifikke oppgaver. En armamputert har gjerne behov for mange ulike typer proteser avhengig av aktivitetsnivå. Vurderingen tas sammen med bruker for optimale proteseløsninger, informerer han.

God oppfølging

– Før brukeren tar i bruk protesen for første gang, gir vi dem grunntrening og instruksjon i hvordan de kan anvende en protese på en best mulig måte. De får også opptrening av fysio- og ergoterapeut, sier han.

Ingeniørene ved NTO: Fra venstre: Jon Terje Myklebust, Trond P. Schonhowd og Mike Plant.

– Alle ortopediingeniører på NTO er nøye med å følge opp pasientene på en jevnlig basis. Noen kommer innom for å justere proteser. Vi får inn et jevnt tilsig av nye brukere. Vi merker at produksjonsmengden øker mer eller mindre hvert år. Vi lager jevnt over flere løsninger til hver enkelt bruker, sier Trond.

Letter og aktiviserer hverdagen

– En velfungerende protese vil bidra til å aktivisere og lette hverdagen og gjøre ting litt mindre komplisert. Likeledes vil bruk av proteser være med på å redusere merbelastning på den friske siden.

– Likevel vil de som tror at en protese vil kunne erstatte en nyamputert arm, oppleve en viss skuffelse. På sikt når brukeren får nok informasjon om alternative proteser og grepsforbedringer, vil situasjonen som regel bli litt enklere, legger han til.

Viktig å hente fram behovene

– Sammen med den nye brukeren forsøker vi å finne fram til hvilke ønsker og behov vedkommende har for sin protese. Kartleggingen forenkler arbeidet med å finne fram til gode løsninger. Det er fordelaktig å ha et velfungerende og nært forhold til brukeren, sier Trond.

– Vi rådfører også pasienten tidlig i fasen. Etterhvert som pasienten blir mer bevisst på sine egne ønsker og behov, er det enklere å skape optimale produkter og proteser. Et godt samarbeid mellom bruker og ortopediingeniør, er en forutsetning for at proteser vi lager fungerer best mulig, og ikke bare som en trøst, framhever han.

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 mulighetene 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

– Likeledes er det viktig å være bevisst på hvilke muligheter som kan tilbys, samtidig som du er åpen for at det finnes flere løsninger på behovet. Slik bidrar vi til å utvikle et optimalisert produkt som er tilpasset brukeren, sier han.

Avgjørende å få protesen optimalisert

Trond løfter fram de daglige utfordringene de møter med håndproteser. Å erstatte en hånds funksjoner er per dags dato umulig med kun en protese. Likeledes er utfordringen også å få til gode løsninger som fungerer godt i brukerens hverdag.

– Vår mest fremstående oppgave er å få resultatet så optimalisert og individuelt tilpasset som mulig. Siden det ikke finnes en protese som kan brukes til alle slags aktiviteter, lager vi mange ulike proteser med spesifikke funksjoner. Proteser med flere funksjoner er ofte litt svake i både konstruksjon og styrke til å kunne fungere optimalt, sier han.

Viderefører idéer

– Selv er jeg veldig heldig som har to hender. Derfor forsøker jeg å være oppmerksom på måten jeg anvender dem. Kunnskapen overfører jeg fordelaktig til kreasjon av nye proteser. Målet er å gjenskape det samme type bruksmønsteret for hånd. Vi tar også med oss erfaringene fra de ulike løsningene, som lages til pasienten sitt individuelle behov. På den måten trenger vi ikke å finne opp kruttet hver gang.

Ledende tekniker Glenn E. Olsen "bukker" stålkantene på det som skal bli en grepsforbedringsortose til spising.

– Vi er også heldige som har med dyktige teknikere i teamet, som viderefører ingeniørenes smarte idéer. Pasienten kommer med utfordringen om hva som trengs og gjøres. Møter vi brukere med behov på noe som ikke eksisterer, klarer vi å finne fram til en god løsning på det, sier Trond.

Produksjonsmedarbeider Mette Korsgård Østvold under produksjon av spesialvotter.

Trond P. Schonhowd justerer inn en myoelektrisk overarmsprotese.

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

Trivelig og sosialt samvær på Knutholmen

Første helgen i september deltok tyve Momentum-medlemmer på helgetur til koselige og maritime Knutholmen i Kalvåg.

Tekst: Marte Nordahl
Foto: Private

Momentum Vest leder, Mariann Vestbøstad Marthinsen, synes det var trivelig med et så godt oppmøte.

– Etter en fire timers båttur med Hurtigruten i flott vestlandsk kystlandskap, kom vi fram til Knutholmen. Her fikk alle deltakerne bo i moderne sjøhus, en liten spasertur fra restauranten. Mange av husene var tilrettelagt for rullestolbrukere, sier Mariann.

– Etter en stille periode grunnet coronapandemien var folk sultne på å komme seg ut på tur blant folk. Selv om vi hadde håpet på litt bedre vær, tok vi pent imot et klassisk vestlandsvær med litt vind og regn, sier hun.

Veldig sosialt

Marit Havre Nilssen, likepersonkontakt i Momentum arrangerte turen til Knutholmen.

– Turen var veldig koselig. På slike turer ønsker jeg at deltakerne skal ha det trivelig og sosialt, og gjerne litt personlig. Vi reiste mer som en stor sammensveiset vennegjeng, enn med fremmede mennesker. Flere av oss har reist sammen tidligere, sier Marit. Hun passer også på å gi hver enkelt deltaker oppmerksomhet på turene hun arrangerer.

Deltakerne koser seg med vaffel- og kaffepause på Farmen Igland. Den spontane bussturen gikk så videre til strandperlen Grotlesanden og til en lokal kunstutstilling i Bremanger.

Stas med Momentum

Lårprotesebruker Finn-Atle Leirpoll fra Sunnfjord, deltok også på turen. Han amputerte benet etter en arbeidsulykke i 2002. Som låramputert og hardtarbeidende bonde har han ikke mye fritid.

– Jeg arbeider som bonde og går mye rundt alene på gården. Når jeg først har mulighet til å ta meg noen fridager fra alt det tunge gårdsarbeidet, er det ekstra stas å reise bort på tur med andre Momentum-medlemmer. Jeg reiser mest på grunn av det sosiale opplegget, sier Finn-Atle.

Kjempeflott tur

Mariann løfter fram den avslappede stemningen, hvor flere fikk bygget nye relasjoner. Med totalt tyve deltakere var det mange gode samtaler rundt bordene.

Steinar Herheim fra Voss er storfornøyd med en fantastisk tur. Selv reiste han sammen med kona si klokken fire på natten, for å rekke reisen med Hurtigbåten fra Bergen. Steinar er låramputert, og har brukt protese etter arbeidsulykken i 2004. For tiden sitter han i rullestol etter en ødelagt protesefot- og et bein inne i foten.

– Gruppen med alle deltakerne var stort sett samlet på hele turen, slik at vi fikk mye tid til å prate sammen. Det er noe jeg gjør altfor lite. Turen var litt annerledes enn andre typer Momentum-arrangementer som jeg har deltatt på, sier han muntert.

Gjestene gledet seg stort over den den sosiale og gode stemningen blant medlemmende.

Loffing på Knutholmen

– Grunnet mye hav og store bølger på lørdagen, måtte jeg improvisere i full fart hvor vi fikk inn en busstur, sier Marit.

– Primus motor på Knutholmen, Svein Fosse, tok oss med på en guidet busstur over broer og på smale vestlandsveier. Han fortalte mye om kystkulturen i Bremanger, samt lokale historier og skrøner. I løpet av turen stoppet vi på den trivelige kaféen og interiørbutikken Farmen Igland. Her fikk vi en lengre kaffe og vaffelpause. Alle jentene fikk også en mulighet til å kikke på klær og de lokale interiørproduktene, sier Mariann.

– Turen gikk videre til Grotlesanden, en av de fineste badestrendene i landet. Svein tok med oss videre til den lokale kunstutstillingen i Bremanger. Her fikk vi et innblikk i historiene til de lokale kystkvinnene som vokste opp på slutten av 1800-tallet. Vi fikk mange sterke inntrykk av hvordan de levde og livnærte seg i helt andre kår enn i dag, fortsetter hun.

Tilrettelagt for rullestolbrukere

– Det var ekstra heldig at hele opplegget var tilrettelagt rullestolbrukere, og for dem med utfordringer med å ta seg rundt til beins. Marit har vært dyktig til å planlegge turen, sier Steinar.

På turen deltok det også to ansatte fra Atterås ortopediteknikk i Bergen.

– De var veldig behjelpelige med praktiske gjøremål og deler kunnskapen og erfaringen de har. Vi setter veldig stor pris på at helsepersonell deltar på Momentum-arrangementer, sier Mariann.

Sildefabrikken Pelagia

På søndagen gikk turen videre til sildefabrikken Pelagia i Kalvåg, hvor det arbeider over 90 personer. Fabrikken leverer sild i storstilt skala både til innenlands forbruk samt utenlands eksport.

– Det var spennende å få mer kunnskap om hvor hele sildesortimentet kommer fra, sier Steinar.

– Julesildproduksjonen er gjort på bare to dager. Det var en god nok grunn til å doble årets innkjøp av julesild. Du får også en smakebit av Kalvåg med på kjøpet, sier Mariann.

Utsøkt mat og herlig sjøutsikt

– På Knutholmen fikk vi servert store mengder av fiskemåltider på menyen, sier Steinar.

– Lysing, lyr og fiskesuppe sto på menyen. På lørdagskvelden fikk vi servert en utsøkt buffé med havets festbord. Her fikk vi muligheten til å smake på det meste av skalldyr, samt kald- og varmretter, i tillegg til et nydelig dessertbord. Kokker i norgeseliten og tilgangen på ferske råvarer, gjorde at sjømaten var av ekstra god kvalitet og smaken deretter. Selv en selverklært fiskehater ville blitt omvendt av det kokkene kunne trylle fram på kjøkkenet, sier Mariann.

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:
Roar Olafsen
borgolafsen@gmail.com
T: 93 69 73 30

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 VEST

Rogaland og Agder
Leder og likepersonkontakt:
Terje Tobias Finnsådal
ttfinsaadal@icloud.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/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

Tyve Momentum- medlemmer deltok på helgetur på Knutholmen i Kalkvåg. Knutholmen er kjent for de koselige rorbuene, trivelige atmosfæren og den utsøkte sjømaten fra havet.

Finn-Atle Leirpoll gleder seg over bufféen fylt med havets delikatesser.

Alle aldersgrupper

– De fleste aldersgrupper deltok på turen, fra to år og opp til godt voksen alder. Det er fint å få prate med andre som er i en annen fase i livet, sier Mariann.

– Hver enkelt bruker har sin egne skjebne med en viktig historie å fortelle. Det er fint å komme sammen og få diskutert erfaringene oss i mellom. Også på dette treffet lærte jeg mye av de andres livserfaringer. Jeg kjente stort sett de aller fleste på turen. Samtidig er det alltid hyggelig å bli kjent med nye, sier Finn-Atle.

Alle var godt fornøyd med overnattingen på de sjarmerende rorbuene. Foto av Mariann Vestbostad Marthinsen sin mor og sønn.

MOMENTUM
FORENINGEN FOR ARM- OG BENPROTESEBRUKERE

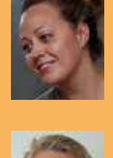
Hovedstyret i Momentum

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

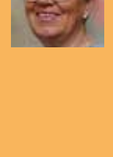


SILJE BJERGA NESLAND
Styremedlem
silje.bjerga.nesland@momentum.nu
T: 40 24 10 81

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

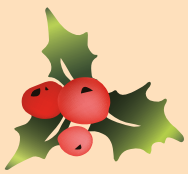


Foto: Dag Thorenfeldt