Livsglede

BLADET FOR AMPUTERTE/PROTESEBRUKERE 1/2021

MOMENTUM 25 ÅR!

MOMENTUM-GRUNNLEGGER NILS-ODD SAVNET SELV VIKTIG INFORMASJON SOM NYAMPUTERT 4

TOR AALBERG DELTAR PÅ TRENINGSTIMER SAMMEN MED NYE AMPUTERTE 4

LIKEPERSONSKOORDINATOR MARK MILLER FIKK TILBAKE ET ETTERLENGTET AKTIVT LIV ETTER AMPUTASJONEN 16

MEDLEMSBLAD FOR MOMENTUM, FORENINGEN FOR ARM- OG BENPROTESEBRUKERE

WWW.MOMENTUM.NU

©COPYRIGHT PRO SCANMARK 2020

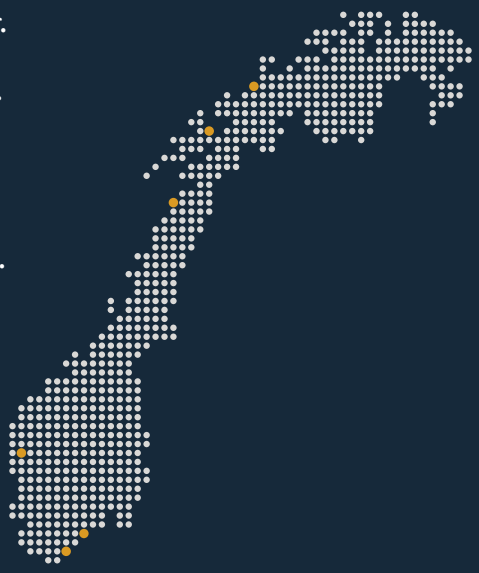
Vi gjør det mulig!

Blatchford Ortopedi AS er en av Norges ledende ortopediske klinikker. Vi er eid av Blatchford Group som har sitt hovedsete i Storbritannia. Vårt selskap har over 130 års erfaring innen rehabiliterende tjenester.

I Blatchford Ortopedi er vi mer enn 170 medarbeidere innen ortopediteknikk. Vår visjon er at alle våre kunder kan få et bedre liv. Enten du trenger en avansert protese, ortose eller en tilpasset innleggssåle, kan du være trygg på at vi leverer deg høy kvalitet og individuell service.

Blatchford Norge består av seks avdelinger som holder til i:
Arendal, Kristiansand, Bergen, Bodø, Harstad og Tromsø.

I tillegg har vi satelittklinikker på følgende plasser:
Alta, Finnsnes, Stokmarknes, Narvik, Mo i Rana, Gravdal, Førde, Flekkefjord, Sørlandet Sykehus Arendal og Nordås AFMR.



blatchford.no

Blatchford Ortopedi

Foto: Hans Hekneby Reinertsen

MOMENTUMS ÆRESMEDLEM:
PRINSESSE MÄRTHA LOUISE

Livsglede 1/2021

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:
Nils-Odd startet opp Momentum i 1996. Han har selv erfart på kroppen hvor viktig det er å få tilstrekkelig med informasjon etter en amputasjon.
Foto: Marte Nordahl

ISSN: 1891-3040

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

Helsefrembringende og livsviktig likepersonsarbeid

Momentum som organisasjon bygger på mange måter på likepersonsarbeid. Mange blir først kjent med Momentum etter et besøk av en likeperson. Dette inkluderer også meg. Møtet med en likeperson mens jeg var nyoperert, ga meg en idè om hva jeg kunne forvente i tiden fremover som pasient. Han ga inspirasjon, og er en av grunnene til at jeg kom dit jeg gjorde. Også at jeg har fått gjøre det jeg har gjort og fått utfolde meg så mye. Jeg har fått inspirasjon og motivasjon til å stå på og ikke godta noe jeg ikke er enig i, og som jeg føler ikke er riktig. Dette har gjort at jeg har fått muligheten til å gå relativt normalt, trene aktivt, sykle, stå på snowboard, langrenn og alpint. Den positive progresjonen tydeliggjør også hvor viktig det er med et velfungerende likepersonsarbeid.

Helsetjenesten kan gjerne behandle deg, men de vet fremdeles ikke hvordan du har det. Informasjon til pasient- og bruker varierer. Beklageligvis har jeg et generelt inntrykk av at informasjonen er heller lite eller totalt fraværende på flere områder. Her kan likepersoner bidra med sin kunnskap og sine erfaringer. De vet hvor skoen trykker. Dette er en viktig del av det å komme seg opp og frem, ta styring i sitt liv, samt bidra til noe positivt for deg selv og andre. Rent samfunnsøkonomisk er det en betydelig sjanse for at vedkommende får inspirasjon og motivasjon til å stå på ekstra. Brukeren får også tilstrekkelig med informasjon og hjelp, som igjen øker sjansene for å bli mer selvstendig i en lengre periode av livet. Slik reduseres belastningen på helsetjenesten, i tillegg til at man øker sjansen for å stå lengre i arbeid og bidra til fellesskapet.

Arbeidet er spesielt viktig for nye amputerte, men også for dem som har levd i flere år med en amputasjon. Nyamputerte kan rehabiliteres raskere og få den hjelpen de trenger på et tidligere tidspunkt. De orienterte får bidra med sine erfaringer og sin kompetanse, slik at dette kommer andre til gode. Slik skaper det skaper verdi. I tillegg vil den enkelte som bidrar også føle nytteverdi av at andre har behov for dem.

«Helsetjenesten kan gjerne behandle deg, men de vet fremdeles ikke hvordan du har det.»

Hadde ikke jeg møtt en likeperson, ville jeg nok ikke vært der jeg er i dag. Heller ikke Momentum. Dersom dette ikke var et arbeid vi hadde prioritert, hadde vi på mange måter mistet fundamentet til hele organisasjonen. Flere medlemmer og tillitsvalgte har kommet inn i Momentum etter et møte med en likeperson. For meg personlig har arbeidet med å utvikle Momentum, og likepersonarbeidet, vært en nyttig erfaring jeg kan ta med meg videre. Det kan brukes overfor andre organisasjoner eller bedrifter som trenger bistand til å utvikle seg.

Likepersonarbeidet vil være viktig i lang tid fremover. Jeg håper derfor vi klarer å opprettholde god kvalitet på likepersonarbeidet. Dersom du ønsker å bidra eller har innspill til oss, ser vi gjerne frem til å høre fra deg.

Livsglad hilsen

Kjetil Bragstad
Leder

AV INNHOLDET:

Inspirerende og oppmuntrende likepersonsarbeid ....s 4
Målet er å inspirere alle amputerte ....s 10
Svært givende å være til hjelp ....s 14
Mark Miller sprer viktige budskap ....s 16
Det er nødvendig å ta imot all hjelp ....s 20
Verdifullt og lærerikt likepersonsarbeid ....s 24
Mange ser for seg et liv i rullestol ....s 26
Kan gi svar på verdifulle spørsmål ....s 29

www.momentum.nu

Inspirerende og oppmuntrende likepersonsarbeid

– Likepersonsarbeidet handler om å inspirere og oppmuntre folk til å mestre livet på en best mulig måte.

Tekst: Marte Nordahl

Som siviløkonomistudent i Skottland i 1986, skulle Nils-Odd og studievennene feire at første eksamen var over. I det han gikk ut av taxien på vei for å møte de andre, ble han påkjørt av en fyllekjører som gjorde at han måtte amputere begge beina.

Nils-Odd var tydelig på at det ikke nyttet å gråte over spilt melk. Det som var skjedd var skjedd.

– Istedenfor å bruke hele livet til å være bitter, har det vært viktigere å konsentrere meg om at jeg overlevde og slik sett fikk en ny sjanse i livet. Det er mye mer nyttig å disponere tiden på det du kan gjøre noe med, sier han.

Startet opp Momentum

I 1996 stiftet Nils-Odd sammen med fire andre opp Momentum som forble en drivkraft i mange år.

– Å finne raske svar på spørsmål etter amputasjonen og å vite hvordan livet kan fungere, var selve drivkraften til å starte opp Momentum. Det var en erkjennelse at det var veldig tungt å stå alene med all den smerten ulykken påførte meg. De fleste, også ressurssterke, kan dra nytte av inspirasjon og drahjelp i en krisesituasjon.

En troverdig likeperson

– Tilstedeværelse ovenfor hverandre er veldig viktig. Også å slippe å sitte alene med tusen spørsmål og lure på hvordan livet kommer til å gå.

– Å få frem eksempler på folk som har klart seg bra, er enormt viktig og inspirerende. Likedan å prate med andre som har vært gjennom noe liknende, er både ekte og troverdig. At en helseperson forteller at det kommer til å ordne seg, gir ikke den samme troverdigheten.

Hjelp av de flinkeste

Nils-Odd fikk tidlig med seg Paul Hagen. Sammen startet de med å knytte kontakt med de flinkeste hodene innenfor likepersonsarbeid. De tok blant annet kontakt med revmatikerforeningen og brystkreftforeningen, og fortalte om deres behov for å bygge opp sitt eget likepersonsarbeid.

– Vi inviterte folk som drev likepersonsopplæringen derfra med på kurs på Hurdalssjøen. En dyktig dame fra Trøndelag poengterte at likepersonen måtte ha en tilsvarende diagnose for at arbeidet skulle oppfattes troverdig. Hun var også tydelig på at vi måtte igangsette arbeidet selv. I begynnelsen leide vi derfor henne og andre inn til å hjelpe oss, inntil vi var klare for å bygge noe eget.

Eksterne foredragsholdere

I starten fikk de god hjelp fra eksterne innleide foredragsholdere fra andre organisasjoner. Også fra FFO, Funksjonshemmedes Fellesorganisasjon.

– Etter hvert tenkte vi ut hvordan vi skulle utvikle likepersonsarbeidet. Vi startet med å invitere alle som var interessert i likepersonsarbeid med på møter, for så å arrangere kursing. Videre fikk vi kurset, testet og utviklet retningslinjer. Deretter informerte vi om likepersonsarbeidet til sykehus og rehabiliteringssentre sammen med amputerte.

– For å lykkes med arbeidet har det vært helt avgjørende å skape tillitt og forståelse blant helsepersonell. Det er nødvendig at de forstår at likepersonsarbeidet er en viktig ressurs som motiverer og inspirerer pasientene. Det er mange eksempler på at folk kommer seg mye raskere etter samtaler med en likeperson, sier han.

Tilstedeværelse overfor brukeren

– De ansvarlige for likepersonskurset har i alle år valgt ut hvem som egner seg best til å gå videre som likeperson. De utvalgte forplikter seg de retningslinjene som inngår i likepersonsarbeidet.

Nils-Odd understreker at for å kunne egne seg som en likeperson, er det viktig at vedkommende tenker positivt og har bearbeidet forhold til egen historie. Likepersonen skal være til stede for den som trenger oppmuntring. Dertil er også målet å finne ut av hvordan de har det og hvor de vil hen i livet. Det handler mye om å stille de rette spørsmålene, svare på spørsmål og å motivere.

Bearbeiding og nyorientering

– Likepersonsarbeidet bidrar til at du kommer deg raskere i gang med bear-

Nils-Odd har arbeidet som likeperson helt siden oppstarten. Han er fornøyd med alle avtalene Momentum har med rehabiliteringssentrene og sykehus, og satser på at flere ser nytteverdien av det frivillige likepersonsarbeidet. Foto: Marte Nordahl

beiding og nyorientering etter de første sorgfasene med sjokk og reaksjon. Når pasienten er rede for det, er det derfor fordelaktig å få til en likepersonssamtale så tidlig som mulig. Personer som planlegger en amputasjon har derimot god nytte av en samtale på forhånd, sier han.

– Likeledes er det svært nyttefult å få snakke med en likeperson som har en tilsvarende amputasjon eller diagnose. For oss amputerte er det også viktig å ha noen å snakke med senere i livet.

Rehabilitering starter i hodet

Nils-Odd framhever Momentum sitt viktige budskap, «det er bedre å tenne et lys enn å forbanne mørket». Budskapet sier mye om hvilke holdninger som hjelper deg i en konstruktiv retning.

– Å forholde seg rasjonelt til situasjonen du står i hjelper veldig. Helsepersonell sier at rehabilitering starter i hodet, og det er helt rett. Stiller du deg spørsmål om hva som kan gjøre livet bedre framover, vil du sannsynligvis mestre situasjonen så godt som mulig.

Balanse i hverdagen

– Det viktigste er at personen blir den beste versjonen av seg selv. Da er det viktig å finne ut av hva som gir deg et godt liv. De som har forutsetninger for å kunne anvende en protese, ønsker som regel å få det til å fungere så godt som mulig. Noen vil heller foretrekke rullestol av medisinske eller andre grunner. For enkelte vil en kombinasjon av proteser og rullestol være det mest optimale.

– Er du en aktiv protesebruker belaster du kroppen mye. Derfor er det avgjørende å finne en balanse slik at du får avlastet kroppen. Det er viktig at du har ambisjoner, men heller ikke kjører deg selv for hardt. Hver enkelt må finne en balanse som fungerer for seg selv.

Faste besøksavtaler

Nils-Odd er opptatt av at foreningen skal respektere rehabiliteringssentre og sykehusene sine rutiner og gjøremål. Derfor passer de på å ikke være påtrengende.

– Likepersonsarbeidet skal først og fremst oppmuntre og motivere pasienten. Derfor har vi etter hvert inngått faste besøksavtaler med mange institusjoner. Målet vårt er at alle inneliggende amputasjonspasienter skal bli oppfordret til en likepersonsamtale når de tas inn til en inntakssamtale. Vi har sett at mange institusjoner, særlig rehabiliteringssenter, synes det er viktig at de føler at det er betryggende med en slik samtale. Derfor har vi utviklet Momentum-konvolutten med et kort brev og et hefte som forteller om likepersonstjenesten, opplyser Nils-Odd.

Rørt og takknemlig

Nils-Odd har nylig møtt på pasienter som ikke får med seg informasjon grunnet sterke smertestillende. Ofte har de mange tanker som svirrer rundt i hodet og mye nytt å forholde seg til. Derfor er han nøye på å besøke dem flere ganger.

– I november ble jeg oppringt av Ullevål sykehus som ønsket en likepersonssamtale umiddelbart. Vi avtalte

Forts.

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

et tidspunkt senere samme dag. På sykehuset møtte jeg en person som var relativt nyoperert og tilsløret grunnet de sterke smertene. Selv om han var trøtt, sliten og uoppmerksom, satt personen stor pris på samtalen. Han ble veldig rørt når han forstod at jeg kom på besøk av fri vilje for å oppmuntre han, sier han.

Tilstrekkelig informasjon på sykehuset

– Å kontinuerlig informere om likepersonstjenesten er veldig viktig. Ansatte på sykehusene har rikelig med oppgaver, som gjør det fordelaktig at vi bidrar til å forenkle arbeidet. Derfor er det nødvendig å innføre gode rutiner.

– Når pasienter går over fra akuttfasen og inn i rehabiliteringen, har likepersonen ofte bedre tid under samtalene. Siden folk ikke er like lenge på sykehus, er den viktigste arenaen på rehabiliteringen. Derfor er det også nødvendig at brukeren får nok informasjon på sykehuset.

Forbedring av likepersonsarbeidet

– For å være godt nok forberedt til en samtale, har vi gått over fra kursing med forelesning, til workshop og rollespill. Spesielt rollespill har gitt gode resultater som forbereder likepersonen på rollene som venter dem. Vårt mål er at helsepersonell ser på likepersonstilbudet fra Momentum som en ressurs. Kurset arrangeres for alle likepersoner, spesielt for dem som trenger en oppdatering.

– I løpet av de siste ti årene har vi forbedret samarbeidet med institusjonene og inngått flere faste avtaler. Vi har også innført et enkelt og godt digitalt system for registrering av likepersonssamtaler på nett. Systemet er oversiktlig som inneholder rapportering.

Mange kjenner til Momentum

Nils-Odd er også fornøyd over å ha klart å gjennomføre flere personlige besøk og flere samtaler over telefon i 2020.

– Det er moro å se hvordan likepersonsarbeidet har utviklet seg. I dag kjenner stort sett alle rehabiliteringssentrene til Momentum og de som arbeider med amputerte. Vi har fått igjen for at vi er engasjerte, tillitsvekkende og ordentlige mennesker. Selv om vi har fått innpass på mange rehabiliteringssentre og flere sykehus, er det fortsatt en kontinuerlig jobb å gjøre. Det er viktig at personalet minnes på og er klar over at vi finnes og kan brukes som en ressurs.

En god følelse

– Jeg sitter alltid med en god følelse etter en likepersonssamtale. Det er ikke uvanlig at det første som møter meg er et ansikt som viser tristhet og håpløshet. Underveis i samtalen kan jeg se at den jeg besøker løfter hodet og at blikket fylles med håp. Mange gir uttrykk for at de kommer til å fikse det nye livet.

– Livet er fult av utfordringer, og amputasjonen er en av dem. Likepersonssamtalen handler om å inspirere og oppmuntre folk til å gjøre det best ut av livet, sier Nils-Odd.

Grunnlegger av Momentum, Nils-Odd Tønnevold startet opp likepersonsarbeidet mest av alt fordi han av egen erfaring så behovet for å få raskere svar på spørsmål om amputasjon og protesebruk. Målet hans med likepersonsarbeidet er fortsatt å inspirere og oppmuntre amputerte og protesebrukere til å få tilbake livsgleden og leve et fullgodt liv. Foto: Marte Nordahl

Forts.

Nils-Odd på båttur med sin «Sørlandssjekte Bølgen» rett utenfor hytta i Grimstadskjærgården. Foto: Privat, tatt i juli 2020.

Nils-Odd er aktiv på fritiden og går turer langs sjøen og i fjellet. På bildet er han på vei inn til DNT sin turisthytte Glitterheim i Jotunheimen. Foto: Privat, tatt i august 2020.

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.

Foto: Dag Thorenfeldt

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

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

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.

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

Din ortopeditekniske klinikk i Bergen

Velkommen til oss!

Telefon: 93 68 60 00
post@atteraas.no

Atterås

WWW.ATTERAAS.NO - MØLLENDALSVEIEN 1 - 5009 BERGEN

Målet er å inspirere alle an til en aktiv hverdag med pr

– Å delta på treningstimer og samtaler med amputerte er, ekstra givende når jeg møter dem igjen i aktivitet med ny protese.

Tekst: Marte Nordahl
Foto: Private

Tor Aalberg fra Trondheim har arbeidet som likeperson i ti år. Han representerer Møre og Romsdal og Trøndelag. Tor meldte seg inn i Momentum etter at han ble utsatt for en arbeidsulykke i 2007.

– Jeg oppdaget bladet Livsglede på rehabiliterinssenteret og ble veldig interessert i likepersonsarbeidet. På den tiden fantes det ingen likepersonskontakt i Midt-Norge. Jeg tenkte straks at jeg skulle bidra med likepersonsarbeid når jeg kom meg opp på beina igjen.

Sykkeltur i Dovrefjellet.

Alvorlig arbeidsulykke

På ulykkesdagen var Tor på jobb som forskalingssnekker. En stor leirklump raste fra en graveskråning og rett på han, som gjorde at han landet på ryggen. I fallet ble foten vridd rundt mens den høyre foten ble stående fast i leira.

Tor ble lagt i kunstig koma i ti døgn, mens helsepersonell forsøkte å reparere beinet hans. Til slutt var allmenntilstanden hans så dårlig, at de i all hast måtte amputere det høyre beinet oppe ved låret.

– Da jeg våknet igjen oppdaget jeg at det ene beinet manglet. Jeg husker kun bruddstykker av at ambulansefolkene kom. Alt annet i hukommelsen er borte, sier han.

Ingen å snakke med

– Tiden etter amputasjonen var veldig tøff. Jeg hadde ingen å snakke med og visste ikke hva jeg skulle gjøre for å komme meg videre.

Etter sykehusoppholdet var Tor på rehabilitering på Betania. Perioden var preget av usikkerhet.

– Jeg husker godt helgen jeg ble sendt hjem på permisjon. Bare etter en dag var jeg så svett og sliten at kona måtte kjøre meg tilbake til rehabiliteringen. Siden jeg var godt trent før ulykken, kom jeg meg heldigvis raskt på beina igjen. Jeg hadde også mange tanker og spørsmål om hva jeg kunne få til i etterkant av aktiviteter. På rehabiliteringen lærte jeg meg raskt å gå med proteser. Jeg har ikke sett meg tilbake etter ulykken, sier han.

Svært aktiv

Tor anvender i dag protesen Genium X3 som fungerer knallbra til de fleste aktiviteter både innendørs og utendørs.

– Protesen har et fantastisk kneledd som gjør at jeg føler meg trygg når jeg går opp trapper og utfører aktiviteter som vanlig. Jeg er også ute går turer med de to hundene mine hver dag uansett vær. Piggsko gjør det mulig å gå ute om vinteren. I tillegg trener jeg styrke og spinning innendørs. Til sykling utendørs anvender jeg en egen tilpasset sykkelprotese, med åpent kneledd og lavere hylse.

En sporty likeperson

Momentum har i dag faste avtaler med Selli rehabilitering i Klæbu, første torsdagen i måneden og ellers ved behov.

– Likeså deltar jeg på treningsøkter med nyamputerte, samt aktiviteter utendørs. På timene samarbeider vi godt med fysioterapeuter og ledelse. Vi er også innom ved behov på St. Olav Hospital og sykehuset i Levanger. Her har de et godt samarbeid med to ortopediske verksteder i Midt-Norge. Avtalen innebærer å ta imot samtaler når brukere har behov for en prat.

– Vi har ennå ikke fått til noen faste avtaler med sykehusene. Jeg respekterer at noen av pasientene ikke ønsker besøk før selve amputasjonen. Likevel håper jeg vi får til faste avtaler på sikt, opplyser han.

Stor entusiasme og glede

– Under treningsøktene viser jeg brukerne hva de kan oppnå hvis de legger

mputerte
rotese

ekstra godvilje til. Målet er å få alle nyamputerte på beina igjen. Det er veldig kult å se hvordan de mestrer treningen. Alle viser stor entusiasme og glede over gruppesamtalen og treningen, sier han.

– Det hender stadig vekk at jeg treffer igjen brukere på gaten som går fint med protesen. Å se at protesen deres fungerer gir meg mye glede tilbake. Jeg jobber først og fremst som likeperson for å inspirere og motivere folk til å få et aktivt liv med protese. At brukerne selv ser at jeg kommer gående med proteser virker inspirerende og gir dem et ekstra løft. Derfor ønsker jeg å snakke med flere før de utfører en amputasjon.

Flere besøk på gamlehjem

Tor løfter fram de 60-70 personene som blir amputert i Midt-Norge hvert år. Ti av dem blir ikke protesebruker av

På sykkeltur i Orkanger i Trondheim.

Tor sykler så ofte som mulig. Her er han på sykkeltur i Leinbakkene i Kvam.

Forts.

diverse årsaker. I tillegg blir ti personer sendt rett på sykehjem fra sykehuset. Som resultat kommer de seg aldri på rehabilitering.

– Grunnet covid-19 er det utfordrende å få adgang til sykehjem og sykehus. Likevel har rehabiliteringen gitt oss innpass ettersom de synes det er nødvendig at vi er til stede for de nyamputerte, sier han.

Engasjere pårørende

– Likeledes er det også verdifullt å engasjere de pårørende. I gruppesamtaler observerer vi at godt voksne folk ikke alltid får med seg viktig informasjon. Derfor vil det være nyttig med hjelp og veiledning fra de pårørende. Målet er å få dem til å inspirere brukeren til å røre på seg i hjemmet. Også at pårørende skal fungere som ressurspersoner for amputerte.

– Vi ønsker å arrangere et par informasjonskvelder for pårørende om hva dette går ut på.

Tor Aalberg er glad i en hyttetur i ny og ne. Her er han på Elgseterhytta for å stå på langrenn og slappe av.

drevelin

VELKOMMEN TIL VÅRT PROTESETEAM

MØLLENDALSBAKKEN 6 - TLF 55206460

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**

LIFE WITHOUT LIMITATIONS®

ÖSSUR®

«Det føles bra å vite at min i-Limb Quantum alltid gir meg den funksjonen jeg trenger, uansett om jeg er på jobb eller holder på med noen av mine fritidsinteresser».

Bertolt Meyer
Professor i organisatorisk og økonomisk psykologi og DJ.

www.ossur.se/lifewithoutlimitations

LIVSGLEDE

Vi presenterer:

Echelon^{ER}

En ny hydraulisk protesefot med 25° ankelbevegelse

Opplev:

- Økt stabilitet og mer naturlig funksjonalitet
- Mulighet for ulike hælhøyder og barfotgange
- Mindre belastning på protesetump og ledd

Les mer om Echelon^{ER} her:

Ta kontakt - vi hjelper deg gjerne!

t: 55 91 88 60 | ortopro.no
e: post@ortopro.no | @ortoproas

Ortopro

Svært givende å være til hjelp

– Følelsen av at du kan hjelpe en nyamputert litt på vei er en ekstremt god følelse, sier Kristin, som har arbeidet som likeperson i snart ti år.

Tekst: Marte Nordahl
Foto: Funikbator

Kristin Holter-Sørensen (60) fra Oslo har utført likepersonssamtaler i over ti år. I dag utfører hun samtaler en til to ganger i måneden. I det siste har hun hatt flere samtaler på Ullevål sykehus. Her har de nylig åpnet opp for at likepersoner kan møte opp på sykehuset og prate med nyamputerte.

– Enkelte ganger kommer jeg ut derfra og tenker at samtalen var vel så viktig for meg som for andre. Det er fint å få treffe andre mennesker som har en «positiv» holdning, og som gjør alt for å få tilbake et normalt liv som mulig.

Annerledes for ti år siden

Kristin minnes likepersonsarbeidet som helt annerledes for ti år siden. På den tiden var det mindre kursing, og Momentum ga i større grad muligheten til alle som ønsket å være likeperson.

– Det var også vanlig å utføre en samtale med både brukeren og en rutinert «likemann», som det het den gang. I dag er likepersonarbeidet blitt mer strukturert. Du må gjennom et sertifiseringskurs som må godkjennes før du får mulighet til å prate med noen, sier hun.

Et verdifullt møte

Rett etter amputasjonen fikk Kristin forespørsel om å treffe en protesebruker. Hun som aldri hadde møtt en før syntes det hørtes fint ut.

– Jeg husker at jeg satt i kafeen på Ullevål og fikk øye på en ung dame som kom gående lett på fot med en barnevogn. Øyeblikket det gikk opp for meg at hun brukte protese, forandret tankene mine omkring livet som amputert. At hun fortalte at livet hennes var helt normalt, gjorde det enklere for meg å ta i bruk en protese. Å få prate med henne var ekstremt viktig for meg, sier hun.

Nødvendig å møte likesinnede

– Likeså er det viktig å treffe mennesker som også har opplevd noe av det samme som deg selv. Det er viktig å møte andre likesinnede som har forståelse for hva du går gjennom, sier hun.

– For meg har likepersonsarbeidet hatt en positiv innvirkning på min psykiske og fysiske helse. Det er fantastisk å møte mennesker når du klarer å gi dem et lite håp til bedring.

Utviklet gule stafylokokker

Kristin amputerte selv venstre beinet under kneet som 40-åring. Hun er diabetiker og etter en øyeoperasjon utviklet hun gule stafylokokker som spredte seg til resten av kroppen. Hun amputerte beinet flere ganger på Ullevål sykehus, og en siste gang på Aker sykehus.

– Perioden var tung og langtekkelig. Ettersom jeg alltid har hatt evnen til å tenke positivt, forenklet det situasjonen jeg sto midt oppe i. I dag er jeg godt fornøyd med livet både med og uten bein, sier hun.

Skiweekend med Momentum på Beitostølen i 2014. Hun er like aktiv i dag og anvender daglig en protese som er tilpasset aktiviteter.

Ridetur med Momentum på Hjerkinn i 2018.

Et liv før og etter amputasjonen

– Personene jeg møter til en samtale har ofte nettopp blitt amputert og er veldig langt nede. Andre har gått gjennom sorgprosessen tidligere fordi de har forventet en operasjon. Når du treffer en i samme båt som deg er det veldig godt.

– Under samtalene presiserer jeg at selv om livet etter amputasjonen blir annerledes, er det ikke dermed sagt at du kommer til å få et dårligere liv. Jeg løfter frem at alt vil gå saktere med en protese, framhever hun.

Krevende men ikke umulig

Brukerne Kristin snakker med er ofte veldig ulike. Enkelte er avvisende og andre klarer hun ikke å komme innpå i det hele tatt. Hun opplever også at fortvilte pårørende ringer med et ønske om at brukeren skal møtes for en samtale.

– Jeg har møtt flere som har fortalt at de har et ønske om å sitte i rullestol resten av livet. Det er ekstra fint når vedkommende åpner seg litt etter litt, slik at jeg får i gang en samtale, sier hun.

Bruker protesen aktivt

Kristin er i dag en flittig bruker av to ulike proteser. Hun veksler mellom en som er tilpasset aktiviteter og en som enklere regulerer høyden på skoene. Slik får hun bruke de skoene hun ønsker seg.

– Jeg er godt fornøyd med protesene og synes selv at jeg har et veldig godt liv. Jeg har lært veldig mye på ferden etter amputasjonen. Jeg ønsker å takke alle de interessante menneskene jeg har møtt. Sammen har de inspirert meg til å akseptere livet i så stor grad som jeg gjør i dag, sier hun.

LINDHE XTEND

xtend your life

Xtend Connect®

er en hurtigadapter som gir deg mulighet til å bytte protesedeler etter livssituasjon og aktivitet!

Skann QR-koden eller gå til connectconfig.lindhextend.com

Kle deg enklere? Bytte fot? Bytte ben? Bygg dine egne proteseben i vår konfigurator, og se hvilke komponenter du trenger for en enklere hverdag!

Nytt i sortimentet!

QP-gjengeadapter

Mer info på lindhextend.com

Følg oss gjerne på

Likepersonskoordinator Mark Miller sprer viktige budskap

– Samtaler med en likeperson styrker troen og håpet på at du også kan få et aktivt og godt liv.

Tekst: Marte Nordahl

Likepersonskoordinator Mark Miller minnes godt den eldre damen som ringte og fortalte at hun hadde amputert begge beina under leggen grunnet et sykdomsforløp. Hun ønsket å prate med Mark og de avtalte et tidspunkt senere samme dag.

– Damen stilte spørsmål om hva jeg drev med i hverdagen, om jeg var amputert og om jeg kjørte bil. Det viste seg at hun hadde forestilt seg at hun skulle sitte i rullestol resten av livet. Hun tenkte at hun bare ville være til bryderi for andre. Hun så mørkt på tilværelsen og var åpen om at hun hadde hatt selvmordstanker, sier Mark.

Aktiv livsstil. Amputasjonen gjorde det praktisk mulig for Mark å holde på med sine favorittaktiviteter som svømming, sykling, ski og paragolf. På bilder er han sammen med Benedicte Finnema som han har inspirert til å begynne med paragolf og andre aktiviteter. Foto: Privat

Et stigende håp

Mark besøkte henne på sykehus kort tid etter samtalen. Han husker henne sittende i sengen med et nysgjerrig blikk da han kom gående med proteser.

– Etter å ha pratet sammen en stund, begynte hun å snakke om venninnene som skal besøke henne på sykehuset. De pratet om livet de skal ha sammen, om turene de skal gå og alt det de skal få til.

I dag går hun med proteser og mestrer hverdagen på en god måte. Ifølge mannen hennes er Mark modellen hun har i hodet når hun utfordrer seg selv.

Mellom 500-600 samtaler

– For meg er samtalen med damen et godt eksempel på at tilstrekkelig med informasjon, gir den amputerte kjennskap til alle de mulighetene som finnes. Videre er det opp til hver enkelt å skape det livet som de ønsker seg. Mange ønsker seg et aktivt liv som protesebruker, sier han.

Mark gleder seg over at Momentum utfører mellom 500-600 samtaler med amputerte i løpet av ett år.

– Det forteller at den nødvendige informasjonen når ut til så mange. Nye brukere er avhengig av nok informasjon for å kunne få den hverdagen de ønsker seg, sier han.

Mange ubesvarte spørsmål

– Vi har lagt merke til at brukerne har rikelig med spørsmål både før og rett etter amputasjonen. Mange spørsmål får de oftest ikke svar på av vanlig helsepersonell. I realiteten er det kun de som har levd med amputasjonen som kan svare på disse, informerer han.

Mark tydeliggjør at et fåtall vet hva en amputasjon faktisk betyr i starten.

– Når brukeren treffer en likeperson som har levd med en amputasjon og mestret den praktiske hverdagsproblematikken, vil de selv kunne hoppe flere år frem i tid. Vedkommende får et bedre kunnskapsgrunnlag som de kan anvende til å reise seg igjen, legger han til.

Helsepersonell er lite informert

Mark løfter frem den store andelen av helsepersonell som mangler tilstrekkelig med kunnskap om livet etter amputasjonen. På et sykehus ser de ofte den amputerte i maksimalt ti dager.

– Dermed har de liten forståelse for hva som foregår videre i forløpet deres. Dette gjelder både leger, fysioterapeuter og sykepleiere som jobber på sykehus. Det er tilsvarende likt på rehabilitering, selv om de ofte tilbringer mer tid med brukeren. De som ønsker et

Aktiv likepersonskoordinator. Mark Miller deler gjerne sine positive erfaringer med nyamputerte og protesebrukere. Han arbeider også som likeperson med mål om å spre nyttig informasjon, og virkeliggjøre for brukeren at det er fult mulig til å leve et fullgodt og aktivt liv etter en amputasjon. Foto: Marte Nordahl

nytt opphold på rehabilitering, er ofte folk som har praktiske utfordringer i hverdagen og har behov for mer opptrening. Helsepersonell ser ikke dem som får et godt og aktivt liv, som jobber uten å ha behov for mer helsehjelp, sier Mark.

Mest mulig likhet

Mark bruker også tid i arbeidet som likepersonskoordinator. Arbeidet består av administrativt ansvar og kursing.

– Når folk ringer til Momentum eller meg, ønsker de å treffe en person som er så lik dem som mulig. Alder, sykdomsbilde og aktiviteter avgjør dette. Derfor har administrasjonssekretær Liv Karin Søstuen og jeg laget et bibliotek med kunnskap om alle som har bestått kurs som likeperson, informerer han.

Diabetes og sårbehandling

Siden 17-års alderen har Mark hatt et varierende og høyt blodsukker grunnet diabetes. Det førte til at han mistet nerveføelsen i føttene. (Nevropati) I løpet av en treårsperiode var han ukentlig innom sykehus for å stelle sårene. Hver kveld skiftet også kona hans bandasje.

– Jeg minnes godt den store ortosen jeg anvendte for å beskytte foten. Den gjorde det umulig å drive med aktiviteter annet enn å gå. En dag for ti år siden var det tilfeldigvis en kirurg innom sykehuset som kom for å stelle sårene. I det han var i ferd med å gå, spurte han meg om jeg hadde vurdert en amputasjon. Senere fikk jeg informasjon om gangen i amputasjonen og protesebrukere, sier han.

Utførte operasjon uken etter

– Jeg ringte kona og fortalte at jeg hadde planer om å amputere beinet rett over leggen. Uken etter ble amputasjonen gjennomført. Tre måneder senere var jeg tilbake i full jobb. Amputasjon betød at jeg fikk tilbake et aktivt liv. Jeg sto på ski og begynte å svømme igjen. Pasienttilværelsen var endelig over.

Syv år senere fikk Mark sår på det venstre beinet. Han fortalte legen at han ikke ønsket å starte med sårbehandling på nytt. Han forstod at beinet aldri kom til å bli friskt igjen.

– Jeg ønsket meg en ny amputasjon før 17.mai, slik at jeg kunne være tilbake i jobb i august. Legene ønsket å holde på beinet, men jeg sto på mitt og fikk amputere beinet 16. mai. August det samme året var jeg tilbake i jobb igjen, sier han.

Raskt på beina igjen

Åtte uker senere var han på kontroll på Bærum sykehus. Da legen ropte han opp, gikk Mark bortover korridoren på to proteser helt uten hjelpemidler. Legen forundret seg over den stabile gangen. Han hadde aldri sett noen liknende tilfeller på sykehuset.

– Jeg oppfordret han til å møte opp på rehabilitering, hvor det er mange som går like fint med proteser etter åtte til ti uker.

Ansvar for likepersonsarbeidet

Mark meldte seg inn i Momentum for tre år siden. Han ønsket å formidle sine

Forts.

Slalåm på Tryvann. Mark står på slalåm med barnebarna på Tryvann så ofte han kan. Foto: Marte Nordahl

Skientusiast: Etter amputasjonen ble Mark oppmerksom på aktivitetshjelpemidler via Momentum som gjorde det mulig for han å stå på ski igjen. Mark står både på sitteski og slalåm. Foto: Marte Nordahl

opplevelser omkring protesebruk til andre amputerte. Samme året gikk han på likepersonskurs på Helsfyr sammen med kona, som også ønsket å bli likeperson for pårørende. Sammen begynte de å engasjere seg som likepersoner og arrangerte et par møter.

Etterhvert ble han med i styret i Momentum Øst. Kort tid senere ble han tildelt ansvaret for likepersonsarbeidet i hovedstyret. I dag arrangerer han kurs for nye likepersoner og har selv kontakt med mange amputerte og pårørende.

Svært givende arbeid

– De første likepersonssamtalene var svært givende. Det er fantastisk å se hvordan du kan hjelpe andre med å forstå hvordan de kan bygge en hverdag som de er fornøyd med. Jeg opplever en enorm glede av å påvirke andre positivt. På likepersonsbesøk snakker jeg med dem om alle mulighetene ved å bruke proteser. At jeg ser dem gå i trapper og å mestre hverdagen gir meg en stor mestringsfølelse tilbake. Alle som arbeider som likeperson hjelper folk til å forstå at de kan få et godt liv, sier Mark.

Dynamiske gruppesamtaler

– Vi utfører også gruppesamtaler som skaper en egen dynamikk. Fordelen med gruppesamtaler er at pasientene kan bidra til å hjelpe hverandre etter at likepersonen har dratt fra institusjonen. Likeledes arrangerer vi personlige møter, samt møter med pårørende. Målet er å hjelpe støtteapparatet til den amputerte, samt gi dem svar på hva de kan gjøre og forvente seg, sier han.

Viktig oppfølgingsarbeid etter kursing

– Vi har også ansvar for å kurse alle som ønsker å bli likepersoner. De siste årene har jeg arbeidet med å fornye kurset. Som resultat bruker vi nå kun en dag på gjennomføringen. Vi prioriterer heller å bruke mer arbeid på oppfølgingen av likepersonene.

– I hver region arbeider det representanter som samler likepersonene i de ulike fylkene og regionene. Målet er at alle skal opprette et forum hvor de kan diskutere seg imellom i etterkant av kursene. Vi forsøker å få dette til overalt i hele Norge. Grunnet covid-19 har arbeidet blitt utsatt. Jeg håper vi kan fortsette med dette til høsten, informerer Mark.

Møteplass for pårørende

– Vi har også planer om å skape nye møteplasser for pårørende, hvor de kan utveksle erfaringer, dele tips og få svar på viktige spørsmål. Pårørende treffer sjeldent andre pårørende.

– Målet er at pårørende skal kunne fungere som ressurspersoner for amputerte, løfter han frem.

Et forbedret likepersonsarbeid

– Å skape mange aktiviteter som likepersonene også deltar på er en veldig viktig del av likepersonsarbeidet. Idrettsaktiviteter, en tur på Kiel-feira og uformelle kafebesøk er eksempler på slike arenaer.

– Alle Momentum-aktiviteter er egentlig likepersonsaktiviteter. Når amputerte møtes og prater seg imellom, påvirker de også hverandre positivt. På de mer uformelle sammenkomstene får alle får muligheten til å stille spørsmål.

– Tidligere var det et par personer som tok seg av likepersonsarbeidet. Av totalt 50 likepersoner i Norge var rundt 25 av dem aktive i fjor. Fordi mange av likepersonene som deltar på aktiviteter glemmer å registrere likepersonsbesøket, gjør at vi i realiteten har flere aktive, sier han.

Kun frivillig arbeid

– Helsepersonell har ofte mange spørsmål om vi er ute på sykehus for å rekruttere medlemmer. Derfor er det viktig å informere dem om at likepersonsarbeidet ikke er kommersielt betalt, men basert på frivillig arbeid. Vi er heller ikke på besøk for å rekruttere medlemmer. Vi ønsker å skape et bedre liv for andre som opplever en amputasjon, og lærer dem hvordan de kan leve et godt og aktivt liv med proteser, sier han.

ETAB 1927

SOPHIES MINDE

Frihet til bevegelse og til i større grad å kunne bestemme over eget liv.

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

sophiesminde.no

BUSKERUD TEKNISK ORTOPEDI

Buskerud Teknisk Ortopedi AS
PB 3568 - 3007 Drammen

- hjelpemidler som gjør hverdagen enklere!

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

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

FRI UTFOLDELSE
er vår spesialitet

Norsk Teknisk Ortopedi tenker framover. Vi vil være i forkant av kroppens utvikling og skal være klare den dagen nye behov melder seg. Målet er at brukere skal vokse og utvikle seg med sine hjelpemidler. Med stadig bedre teknikk og fokus på hver enkelts personlige behov ønsker vi å gjøre hverdagen best mulig for våre brukere. Vi vet muligheten og har løsningene som gir en god funksjon.

NTO

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

– Det er nødvendig å ta imot all den hjelpen du trenger

– Mitt største ønske med likepersonsarbeidet er å rådføre og hjelpe nye amputerte til å kunne leve et så fullgodt og aktivt liv som mulig.

Bare etter noen uker på rehabiliteringen på Fram Unicare i Rykkin, lærte Benedicte seg å gå med protese. Foto: Marte Nordahl

Tekst: Marte Nordahl

Benedicte deltok på likepersonskurs i fjor høst. Arbeidet synes hun er interessant og givende. Til nå har hun rukket å utføre en gruppesamtale i lavvoen utenfor Unicare Fram på Rykkinn, i tillegg til samtaler på sykehus og over telefon.

– Som likeperson ønsker jeg å gi amputerte og protesebrukere et bedre syn på livet. Håpet mitt er å kunne bidra med verdifull rådføring, i tillegg til å dele erfaringer som jeg har kommet sterkere ut av selv. At de får livsgleden tilbake og evne til å se framover er verdt arbeidet.

Låramputert etter en skiulykke

Benedicte Finnema ble låramputert i oktober 2019 etter en skiulykke i Hemsedal. Fire uker etter amputasjonen fikk hun tilpasset den første protesen.

– Jeg lærte at hvis jeg skulle klare å komme meg opp på beina igjen, måtte jeg legge inn mye viljestyrke og gjøre den tunge jobben selv. Siden jeg har vært en idrettsjente hele livet var det naturlig for meg å ta i et tak. Allikevel har det vært en tøff vei mot målet, sier hun.

Likheter skaper tillit

Når Benedicte kommer inn døra med vanlig jeans og boots, ser de selv at det er mulig å komme seg opp på beina og lære å leve med en amputasjon.

– At jeg selv har erfart det de nå går gjennom, gir tillit og er forhåpentligvis til god hjelp. Det er viktig å ha noen å støtte seg til som har vært gjennom det samme. Under likepersonssamtalen passer jeg på at vedkommende får stille spørsmål. Jeg lytter til deres tanker omkring amputasjonen og kommer med råd og støtte.

Mange har det tøft

– Nyamputerte har mange praktiske områder de må sette seg inn i som de ofte ikke har kunnskap om. Alt fra sårbehandling, hygiene, allmenntilstand,

Gjør jobben selv. Benedicte var opptatt av at ingen andre enn henne selv måtte ta i et krafttak for å komme seg opp på beina. All støtten og hjelpen hun har fått fra helsepersonell har også vært til god hjelp. Foto: Marte Nordahl

Protese fra Ottobock. Den høye aktivitetsprotesen fungerer godt til ulike hverdags- og fritidsaktiviteter. Foto: Privat.

Aktivitetstur med Momentum og Funkibator. Benedicte deltar gjerne på så mange aktivitetsturer som mulig. På Hjerkinn var hun lykkelig over å få en fem timers lang ridetur i idyllisk landskap med utsikt utover Rondane og Dovrefjell. Foto: Geir Arne Hageland.

Aktiv og dyrekjær. Her koser hun seg med valpene i hundegården på Hjerkinnstua. Hjemme på Fornebu går Benedicte sine daglige 9.8 km lange turer med hunden sin Ollie. Foto: Privat

protesetilpasning, til hvor de kan søke hjelp og hvilken ortopediingeniør de skal velge.

– Siden mange befinner seg i en tilstand av sjokk og sorg etter en amputasjon, får de heller ikke med seg alt som blir sagt. Derfor repeterer jeg ofte en del av det de spør om, sier Benedicte.

Lære å leve igjen

– I likepersonssamtalene framhever jeg at når du først lærer å leve med en amputasjon og en protese, forsvinner det tunge mørket. Samtidig forteller jeg dem at de ikke trenger å være positiv hele tiden. Det er menneskelig å ha vanskelige følelser.

Benedicte hjelper også nye protesebrukere til å mestre den nye situasjonen.

– Å lære dem å akseptere og å gå videre og få lyst til å leve, er noe jeg arbeider målrettet med. Jeg videreformidler at uansett hvor sterk du har vært tidligere i livet, er det helt vesentlig og slett ikke skamfullt å be om hjelp. For meg har det vært helt avgjørende å ta imot hjelp etter ulykken, og ikke minst etter amputasjonen.

Informerer om Momentum

I likepersonssamtalene informerer Benedicte om det gode felleskapet og alle mulighetene som finnes for amputerte. Sågar om alle arrangementene og prosjektene som Momentum arbeider med.

– Momentum er en flott forening som arbeider for at vi skal ha en så trygg, aktiv og god hverdag som mulig. Gjennom Momentum fikk jeg selv vite om alle rettighetene jeg har som amputert. Etter hvert lærer du også at det finnes mange individuelle valgmuligheter og flere ulike proteser å velge mellom. Videre informerer jeg dem om at det er fritt valg av ortopediingeniør.

Aktiviteter til stor glede

– Jeg passer også på å spørre dem om hvilke aktivtiter de har utført tidligere og ønsker å gjøre framover. Jeg poengterer at små delmål er viktig for å kunne oppleve mestringsglede.

Benedicte sin hverdag består av hvile, mat og aktiviteter. Hun anvender en ganske høy aktivitetsprotese som fungerer godt til ulike hverdags- og fritidsaktiviteter. Innendørs benytter hun rullestol for å hvile kroppen mest mulig innimellom aktivitetsskjemaet.

– Jeg går turer med hunden i snitt 9,8 kilometer hver dag, som jeg deler opp i tre økter. Krykkene er erstattet med en hendig stav for å forhindre slagside. Jeg lærer meg også å spille golf igjen, og trener og svømmer på fysioterapien en til to ganger i uken. Målet mitt er også å gå på langrenn, sier hun.

Føler seg hel

– Det var først da jeg endelig ble amputert at livet mitt ble bedre. I dag føler jeg meg hel. Jeg er en fysisk person som liker å strekke meg for å nå nye mål. Alle aktivitetene jeg klarer å utføre gir meg en enorm glede og mestringsfølelse. I begynnelsen arbeidet jeg hardt for å gå uten krykker ti meter. Jeg gråt mye, men visste at det kom til å gå over.

– Jeg synes det er fint at det er så lav terskel for å delta på arrangementer via Momentum. Jeg har vært heldig som får treffe så mange nye mennesker på de mange ulike arrangementene og aktivitetene jeg deltar på gjennom Momentum. Jeg føler en sterk tilhørighet til foreningen, sier Benedicte.

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

Ny dato og nytt sted for
Momentums jubileumsweekend 2021
Scandic Park Hotel Sandefjord.

27.–29. aug. 2021

Mer informasjon på hjemmesidene våre www.momentum.nu

DITT ORTOPEDISKE VERKSTED PÅ SØRLANDET
RING OSS PÅ TELEFON 4000 4808
WWW.DREVELIN.NO

drevelin ORTOPEDI SØR

Pek på koden med mobilkameraet ditt

ORTOPEDITEKNIKK
- siden 1980 -

Oppdag friheten på nytt med denne nye naturligt fungerende hånd til daglig bruk. Flere grep tilgjengelig for funksjonell hverdagsbruk me integrert fleksibelt håndledd som tillater instinktive håndleddbevegelser.

Besøk www.nordicortopedica.se eller ta kontakt med oss på info@nordicortopedica.se for å finne ut mer.

nordicortopedica

Verdifullt og lærerikt

– Likepersonsarbeidet letter folks hverdag og bidrar til at amputerte og protesebrukere kan delta på aktiviteter som er tilpasset dem, sier Jan Ove Sørheim.

Tekst: Marte Nordahl

Jan Ove Sørheim ble påkjørt av en hjulgraver på jobb i 2004. Som et resultat av ulykken måtte han kort tid senere amputere høyre bein. Tiden etter amputasjonen opplevde han som tøff.

– Mangel på informasjon og støtte krevde at jeg jobbet iherdig med å komme meg opp på beina igjen. Jeg forstod raskt at jeg var avhengig av å treffe andre med lignende erfaringer.

Savnet et likeperson-tilbud

– På den tiden var det ingen som informerte meg om hvilken protese som kunne fungere for meg. Som et resultat av det tok jeg til takke med den protesen jeg ble tildelt, sier han.

Da han omsider kom i kontakt med folk gjennom Momentum og på ulike arrangementer, fikk Jan Ove en rekke tips om proteser. Rådføringen hjalp han med å komme seg videre og delta på nye aktiviteter.

– Kunnskap er viktig for å få tak i en god protese som er tilpasset dine ønsker og behov. All den verdifulle informasjonen Momentum ga meg, er årsaken til at jeg synes likepersonsarbeidet er så viktig. Det er fint å kunne gi den tilsvarende informasjonen til nye amputerte. Dermed slipper de å løse det praktiske arbeidet på egen hånd, sier han.

Fast likeperson i fire år

Jan Ove ble kurset for første gang som likeperson i 2010. Han har arbeidet fast som likeperson i rundt fire år på Unicare Fram i Rykkin. Her har Momentum en avtale om å utføre likepersonssamtaler i en time hver måned. Jan Ove arbeidet her fram til koronaviruset brøyt ut i mars i fjor. Nå gleder han seg til at tilbudet åpner opp igjen.

– På møtene presenterer vi oss og forteller om Momentum og arbeidet omkring likepersonsarbeidet. Per dags dato er vi to personer som deler på oppgaven. Jeg stiller også opp på telefonsamtaler når noen ønsker å prate, sier Jan Ove.

Nyttige gruppesamtaler

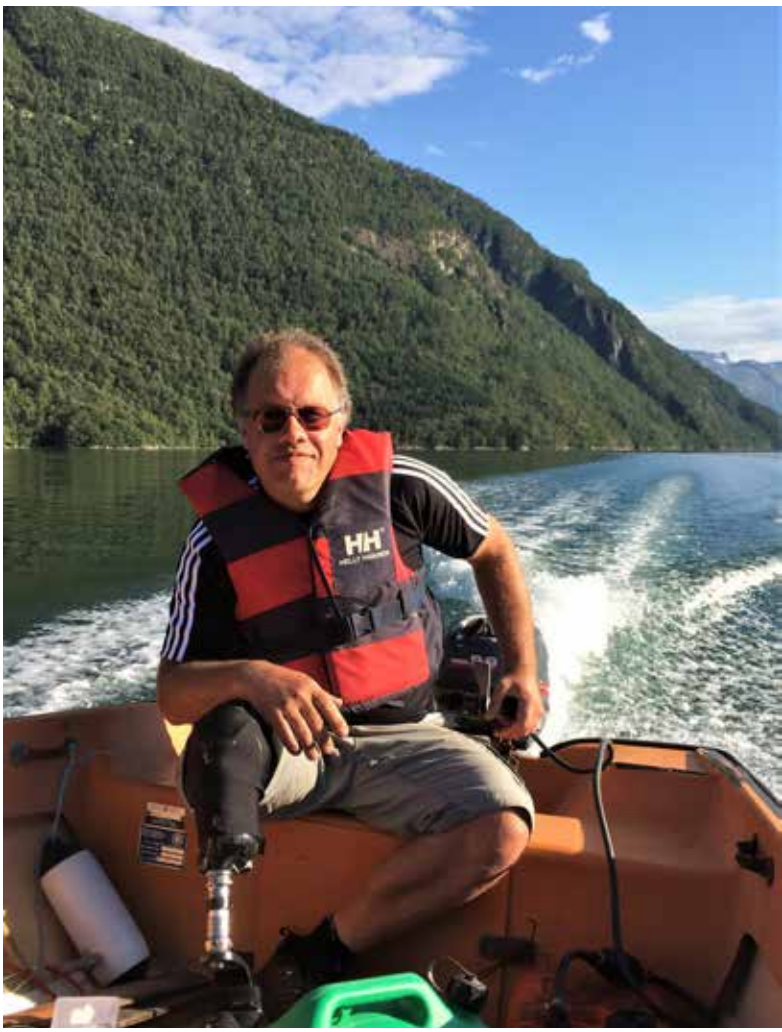
På Fram utfører Momentum gruppesamtaler med flere personer. Til vanlig er de rundt ti personer som deltar på samtalene. Innledningsvis presenterer Jan Ove Momentum.

– Siden mange i samtalegruppa er nyamputert og ikke har sett en protese før, pleier jeg ofte å vise fram protesen jeg bruker. Jeg forsøker også å svare godt på spørsmål rundt det praktiske. Likeens passer jeg på å informere dem om ulike protesetyper og innfestninger, samt sårproblematikk. All den generelle informasjonen jeg gir bidrar til å forenkle alle rutiner til de nyamputerte, informerer han.

Lærerik diskusjon

– De samme deltar ofte på gruppesamtalene fordi de synes det er nyttig å delta. Når de har blitt varme i trøya våger mange å dele ulike erfaringer seg imellom som resulterer i mye lærerik diskusjon, sier han.

– Vi erfarer også at ikke alle synes det er like komfortabelt å snakke høyt i en gruppesamtale. Derfor er vi tilgjengelig for en prat på telefon hvis de lurer på noe etter samtalen, sier Jan Ove.



Jan-Ove er også ofte på båtturer i Osafjorden. Foto: Privat.

likepersonsarbeid

Utfordrende og givende samtaler

Jan Ove framhever at likepersonarbeidet både kan være veldig givende, men også utfordrende.

– Jeg møter på folk som skal amputeres, eller som nettopp har blitt amputert og ligger på sykehuset. Det hender også at jeg har nye samtaler når vedkommende er i rehabiliteringsfasen. Før jeg stiller dem spørsmål er det viktig å se an hvilket stadium de befinner seg i og hvilke behov de har. Stort sett opplever jeg at folk blir mer positive når de ser at det er mulig å leve et godt liv etter en amputasjon.

Ulike mål for aktivitetene

– Ingen brukere er like. Derfor er det også viktig å lytte til hva de har å si. Hvordan en person håndterer en utfordring varierer veldig. Noen reagerer naturligvis kraftigere enn andre i ulike situasjoner.

– Som likeperson er det viktig å tilpasse aktiviteter og målsetninger som passer hver enkelt. Mens en bruker ønsker å gå i fjellet, har kanskje en annen bruker et mål om å kunne gå til butikken å handle. Jeg forteller dem at de kan forsøke å nå det nivået de ønsker å være på selv, sier han.

Inspirasjon som motiverer

– Målet med samtalen jeg utfører er å inspirere brukeren til å forstå at det er mulig å være aktiv, så lenge de er motivert for det.

Jan Ove er veldig inspirert av å kunne motivere folk til å trene og gjøre aktiviteter som letter hverdagen.

– Jeg får stadig vekk tilbakemeldinger på at folk tenker lysere på tilværelsen etter at de har pratet med en likeperson. I tillegg tilpasser vi amputasjonsnivået og de utfordringene vedkommende har med likepersonen. Har en ung mann amputert et bein, forsøker vi å finne en tilsvarende likeperson innenfor hans aldersgruppe.

Aktiv snowboardkjører

Jan Ove lever i dag et aktivt liv. Han passer på å stå på snowboard så mye som mulig, nå som han har fått seg en tilpasset protese til kjøringen. Som resultat av koronarestriksjonene har han ikke fått deltatt på felles trening på en god stund.

– Heldigvis er det lov med egentrening i snowboardbakken. Jeg har planer om å delta på flere konkurranser når arrangørene åpner opp for det, sier han.

Jan-Ove finner stor glede i utendørs aktiviteter. Her gikk han opp til Nipa Høgda på 1200 meter med utsikt over Osafjorden, som ligger innerst i Hardangerfjorden. Han har hytte i området og går ofte turer bratte terreng. Foto: Privat.

Aktiv snowboardkjører. Jan-Ove kjører aktivt på snowboard. Her deltok han på en konkurranse på Ridderuka på Beitostølen i 2018. Foto: Privat.

– Mange ser for seg et liv i rullestol

– Min største oppgave og glede er å få folk til å forstå at det finnes et godt liv etter amputasjonen.

Tekst: Marte Nordahl

John Arne Rosenlund fra Kurland i Lørenskog crusamputerte venstre underben i januar 2012, som en konsekvens av diabetes type 2.

– Det var betryggende å få snakke med en likeperson før amputasjonen. Han var en sykepleier som jeg hadde fått øye på tidligere gående rundt i korridorene, uten at jeg tenkte over at han brukte en protese. Han inspirerte meg veldig til å forstå at det var fult mulig å leve et normalt liv.

Ønske om å bidra

John Arne klarte seg bra etter amputasjonen. Likevel forstod han ikke helt rekkevidden av å miste et halvt bein. Når han selv erfarte hvor stor verdien av en likeperson var ønsket han å stille opp som likeperson.

– Etter at jeg hadde kommet meg på beina igjen, ble jeg oppfordret til å bli med på et likepersonskurs i Sarpsborg. Jeg deltok på et nytt likepersonskurs i Oslo for 3 ½ år tilbake. I dag utfører jeg likepersonssamtaler på Ahus. Momentum oppfordrer ansatte å ringe når det er flere amputerte på Ahus.

Svært viktig arbeid

– Likepersonsarbeidet er viktig fordi mange er skeptiske og redde for å bli eller å være amputert. Mange tenker at livet er over. Jeg møter flere som tror at livet er satt på vent, og at de vil bli sittende i en rullestol resten av livet. Når jeg møter opp på sykehus ser brukeren at livet er langt fra over. Jeg er opptatt av å tydeliggjøre at det er mulig å gjøre noe med livet. Det er nå livet starter, sier han.

– Ingen forventer at du skal løpe maraton etterpå, selv om det er noen som gjør det også. Det viktigste er å kunne klare seg i det dagligdagse. Å sette fra seg rullestolen og heller gå til toalettet er en god start. Klarer du etter hvert å komme deg opp og ut er det et stort pluss, fortsetter han.

Mange årsaker til en amputasjon

John Arne løfter fram de mange årsakene til en amputasjon. Det kan dreie seg om eksempelvis en ulykke eller diabetes type 2.

– Noen får vite om amputasjonen først når de våkner opp igjen etter en ulykke. Det er dramatisk for mange.

Selv fant John Arne ut at det kunne bli aktuelt med en amputasjon mens han ble undersøkt på Ahus. Samtalen med en likeperson motiverte han opp på beina.

– Jeg oppfordrer alle som venter på en amputasjon eller har blitt amputert,

Aktivitetstur med Momentum til Hjerkinn (2019).
Foto: Nasjonalparkriket reiseliv.

Helgetur til naturskjønne Hjerkinn (2015) med Momentum.
Foto: Funkibator

John- Arne er mer aktiv nå enn før han ble amputert. Her sykler han over Dovrefjell (2019). Foto: Dovrefjell Adventures.

til å gjøre jobben selv. Ingen kan gjøre jobben for deg. Det er utrolig hva du kan få til ved å stå på og ikke gi deg, sier han.

Alternative løsninger og delmål

– I begynnelsen av rehabiliteringen er det helt avgjørende å sette seg oppnåelige mål for ikke å miste motet. Når du mestrer en aktivitet under opptrening, er det fordelaktig å gå videre med et nytt delmål. Slik opplever du mestringsfølelse.

– Jeg har selv gått gjennom og erfart denne prosessen på kroppen. I dag gjør jeg de samme aktivitetene nå som før amputasjonen, og kanskje mer. I hverdagen går jeg turer, sykler, kjører motorsykkel og går i skogen.

Anvender ulike hylseløsninger

Til daglig anvender John Arne en vanlig protese. Til de ulike aktivitetene bruker han flere hylser som er tilpasset hans aktivitetsnivå til føttene.

– Jeg har testet veldig mange ulike føtter. Jeg har et godt samarbeid med teknikeren som jeg anvender i dag. Oppdager jeg en ny type hylse, spør jeg han like gjerne om løsningen kan være noe for meg. Om det er et alternativ tester vi den, sier John Arne.

Alt er mulig

John Arne synes det er spennende å få bli bedre kjent med alle de ulike menneskene han møter som likeperson.

– Å høre hva slags tanker de har rundt amputasjonen, er det som gjør likepersonsarbeidet så interessant. Også hvilke ønsker og forventninger de har. Mange forstår at det er mulig å oppnå det de ønsker seg, sier han.

Skisamling på Beitostølen sammen med Momentum (2014). John Arne deltar så ofte som mulig på aktiviteter sammen med Momentum. Foto: Funkibator.

LINDHE XTEND

xtend your life

Xtend Foot®

Feet on any ground.

Vi tok utviklingen ett steg lenger.

Takk til Norge for alle tilbakemeldingene. Her er den nye versjonen vår – nå forbedret på 17 punkter.

17° Patentert sideveis inversjon/ eversjon på 17 grader

Start reisen din på lindhextend.com

Følg oss gjerne på

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 2022.

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

– Gleder meg over å kunne svare på verdifulle spørsmål

– Likepersonsarbeidet er ekstra givende når folk åpner seg opp og stiller meg spørsmål, sier likepersonskoordinator i Innlandet, Roar Olafsen fra Roa på Hadeland.

Tekst: Marte Nordahl
Foto: Private

Etter amputasjonen har Roar rukket å jobbe som likeperson i halvannet år. Han utfører samtaler på rehabiliteringssentrene på Ottestad og Landåsen. Her jobber han fast en gang i måneden.

– Jeg hadde selv hodet fullt av spørsmål som jeg ikke fikk svar på da jeg lå på sykehuset. Derfor er det ekstra fint å kunne hjelpe andre til å få en bedre start rett etter en amputasjon. Ønsker vedkommende å prate flere ganger, hender det at de ringer meg. Jeg tar imot spørsmål over telefon i helger og på kvelder, sier han.

Roar Olafsen amputerte beinet for 3 1/2 år siden. Han har alltid vært svært aktiv og forsøker å gå lange turer med protese. Håpet er å klare å sykle terrengsykkel igjen i tillegg til å gå Birkebeinrennet.

Terrengsykling og Birkebeinerrennet

Det første spørsmålet Roar stilte seg etter amputasjonen, var om han kunne være aktiv igjen på terrengsykkel. Rett før amputasjonen hadde han kjøpt seg en ny sykkel. Han er også en reser på langrenn og drømte om å gå Birkebeinerrennet flere ganger.

– Med støtte og rådføring fra folk i Momentum, vet jeg at dette er fullt mulig igjen. Kroppen min trenger først tid til å herde seg etter amputasjonen. I vinter ser jeg fram til å stå på langrenn på flatmark, sier han.

Givende å hjelpe andre

– Selv om likepersonsarbeidet er ulønnet, får jeg mye tilbake av brukere som er fornøyd med å få svar på spørsmål og lettet tankene sine. Møter jeg noen som er veldig tenksom og stille, tar jeg ofte initiativ til å spørre dem om hva de ønsker å prate om. Når de først åpner seg opp vil de gjerne vite om alt mulig.

– Som oftest har de spørsmål om tilpasning av proteser og hva som kommer til å skje videre. Jeg er nøye på å undersøke om de har ringt ergoterapeut og sosionom. Jeg lytter og forsøker å få dem til å forstå at det finnes mange støttende personer der ute som ønsker å hjelpe dem opp og fram.

Amputerte etter en fallulykke

Selv amputerte Roar beinet midt på leggen for tre år siden etter en fallulykke fra taket. I fallet landet han på begge beina før han tok seg imot med håndleddene. Den eksisterende hofteprotese etter en dykkerulykke som 30-åring, gjorde at han knuste det høyre beinet i fallet. Han ødela også begge håndleddene, som gjør det vrient å ta tak i ting.

Brenner for likepersonsarbeidet. Roar jobber som likepersonskoordinator i Innlandet. Han jobber aktivt for å få sykehusene i området til å få kjennskap til det verdifulle likepersonsarbeidet til Momentum. Han utfører gjerne samtaler på sykehus og rehabiliteringssentre så ofte som mulig.

Savnet viktig informasjon

Etter ulykken våknet Roar på sykehuset på Gjøvik hvor han fikk stabilisert beinet med bolter og ståltråd. Grunnet en ujevn hjerterytme ble han sendt rett til Ullevål sykehus.

– Det var først da jeg ble videresendt fra sykehuset på Gjøvik til Ullevål at jeg fikk snakke med en sosionom og fysioterapeut. De informerte om at det hadde utviklet seg koldbrann i beinet. Grunnet de høye medisinene forstod jeg ikke hva en amputasjon betød, sier han.

Meldte seg inn i Momentum

Først da Roar ankom rehabiliteringen på Bakke Unicare, kom han i kontakt med leder og likepersonskontakt for Momentum Øst, Steinar Hansen.

– Steinar spurte meg om jeg hadde lyst til å melde meg inn i Momentum. Han lurte også på om jeg ville bli likeperson, og tilbød meg et likepersonskurs over en helg på Comfort Hotel på Flesland

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

MOMENTUM SØR VEST

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

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 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

Informasjons- og kommunikasjonsutvalg
Petter Thime
Tlf.: 90 01 90 95
E-post: petter.thime@momentum.nu

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

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

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

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

Momentumprisutvalget
Ta kontakt med adm.
Forslag sendes:
info@momentum.nu

Alle bilder ©Hans H. Reinertsen

Hummerfiske på Hvaler oktober 2020.

i Bergen. Dette synes jeg hørtes veldig spennende ut, sier han.

Tilbud på sykehusene

Roar kjører i dag lange strekninger med bil for å få til nye samarbeid med ulike sykehus.

– Selv har jeg planer om å få til et tilbud tidlig i 2021, både på sykehusene på Gjøvik, Lillehammer og Elverum. Jeg arbeider som likeperson på rehabiliteringen. Erfaringsmessig er det nyttig å ha en likeperson på sykehusene. I Momentum er vi hele 15 likepersoner som er klare for å snakke med nyamputerte. Planen er å gjennomføre et nytt kurs for disse, slik at de kan plasseres på de de ulike sykehusene. Tanken er at den amputerte får snakke med en likeperson med tilvarende amputasjon som kan dele gode råd og erfaringer, sier Roar.

Brukt totalt 34 proteser

I løpet av tre år som amputert, har Roar allerede anvendt 34 ulike proteser. Antallet er ikke veldig høyt sammenlignet med andre protesebrukere han prater med.

– Spaserer jeg for langt forsvinner beinet ned i protesen slik at jeg raskt må bytte protese. Jeg har nok erfaring til at jeg kjenner på beinet når jeg må skifte. I dag anvender jeg fire ulike proteser om dagen, med ulik tilpasning til beinet. Jeg ønsker først og fremst at protesen skal fungere tilstrekkelig som et ordentlig bein.

– Takket være likepersonarbeidet og alle menneskene jeg har pratet med, har også de negative tankene mine forsvunnet, sier Roar fornøyd.

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