

Livsglede

1/2022

**INTENSIV TRENING OG
ULIKE TERAPIFORMER
DEMPER FANTOMSMERTENE
TIL ODDVAR 4**

**TERJE TOBIAS KUTTET ALLE MEDISINER OG STARTET
HELLER MED MENTAL TRENING OG SMERTETERAPI 14**

AKTIV OG STEMNINGSFULL LANGRENNSELG PÅ VENABU 22



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 ortopedi-teknikk. 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



MOMENTUMS ÆRESMEDLEM:
PRINSESSE MÄRTHA LOUISE

Livsglede 1/2022

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:
Oddvar lever i dag et så godt liv som
mulig takket være ulike terapiformer,
fysisk aktivitet, og ikke minst sin egen
viljestyrke og positivitet.
Foto: Privat

ISSN: 1891-3040

Livsglede redigeres
etter Redaktørplakaten
og Vær Varsom-plakaten.



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

LEDER

Et minne om Steinar

Fredag 14. januar ble verden et fattigere sted. Steinar B. Hansen, tillitsvalgt og tidligere styreleder i Momentum Øst gikk bort. Mine tanker den siste tiden har gått til Steinars nærmeste familie, og spesielt Vigdis, som selv har vært, og heldigvis fremdeles fortsetter med å være engasjert i Momentum.

Slik jeg kjente Steinar, var han en person som overhode ikke hvilte på laurbærene. Snarere tvert imot. Steinar fant alltid noe å engasjere seg i og bruke sin kompetanse på. At hans kompetanse og engasjement ble satt pris på, er det heller ingen tvil om. Steinar har gjennom et langt og meningsfullt liv satt sine spor hos mange mennesker.

Steinar er en person jeg vil minnes som et enestående medlem og tillitsvalgt. Det var ikke alt vi var enig i, utenom én ting: vi ville det beste for våre like-sinnede. Jeg satte alltid pris på gjensyn og diskusjoner med Steinar. Men selv om vi ikke alltid var enig om alt, var dette er også noe av det jeg satte størst pris på. Steinar var nemlig en som aldri la skjul på hva han mente. Og det er bra! Ærlighet og uenighet er noe jeg mener er bra, og noe jeg mener vi trenger. Uten uenighet, får man heller ikke fremgang. Etter min mening er dette gode egenskaper som dessverre virker til å være mangelvare. Det krever et stort mot fra den enkelte. Steinar var likevel ikke fremmed for å komme frem til et kompromiss, eller også endre sitt syn dersom han ble overbevist. Det viser også gode egenskaper som er viktig i arbeidet han gjorde.

*«Slik jeg kjente Steinar, var han en person
som overhode ikke hvilte på laurbærene.
Snarere tvert imot.»*

Steinars bortgang var også en viktig påminnelse til meg selv og oss som Organisasjon: livet er skjørt, og det er en vekker vi fra tid til annen får som en pasient- og brukerorganisasjon. Mange medlemmer og mange i målgruppen vår har utfordringer knyttet til sin helse. Det understreker hvor viktig mye av arbeidet vi driver med er, og engasjementet til mennesker som Steinar. Det kan få stor betydning for den enkelte som lever med sine utfordringer.

Jeg vil likevel ikke benytte muligheten til å dvele for mye over alt som kunne blitt, men aldri ble. Det er nok det siste Steinar ville ønsket. Isteden tenker jeg å se på hvordan vi kan hedre ham på best mulig måte. Hans engasjement, livsglede og inkluderende holdning vil for alltid være noe vi kan bygge videre på, og som vil være til inspirasjon for andre. Et sterkt lys som kan forbanne mørket vi alle kan oppleve.

Livsglad hilsen

Kjetil Bragstad
Kjetil Bragstad
Leder

AV INNHOLDET:

Oddvars kamp mot fantomsmerterne	s 4	Langrennshelg på Venabu	s 22
Behandlingsformer mot fantomsmerter	s 10	Momentum landet rundt	s 26
Mentaltrening og terapi ga Terje Tobias livet tilbake	s 14	Til minne om Steinar Bernt Hansen	s 27

Intensiv trening og ulike ter demper fantomsmertene

Intensiv trening, speilterapi og massasje av triggerpunkt
hjelper Oddvar til å få bukt med fantomsmertene.

Tekst: Marte Nordahl
Foto: Privat

For Oddvar Kristiansen (55) fra Lena i Østre Toten kommune, har treningen og ulike former for terapi hjulpet han med å leve et så godt og smertefritt liv som mulig med leggprotese på høyre bein.

– Selv om hverdagen kan være utfordrende nok med en leggprotese, er smertene mye mindre enn før jeg amputerte beinet. Etter amputasjonen har smertenivået senket seg drastisk. Jeg kjenner kun en svak form for ubehag uten noen form for smerter, sier han.

29 år og anleggsgartner

Oddvar slet med store smerter spesielt i høyre legg, etter skadene han ble påført etter en trafikkulykke helt tilbake i 1996.

Som 29-åring jobbet han som anleggsgartner. På tur hjem for å forberede neste dag, frontkolliderte han med en lastebil med henger lastet med poteter i en 60-sone. Lastebilen han kolliderte med var på 50 tonn, mens den han selv satt i på 5,2 tonn ble totalvraket i sammenstøtet.

Omfattende skader

I ulykken ble han påført svært omfattende skader. Han ble fløyet med helikopter til Ullevål sykehus, hvor han ble liggende i to til tre måneder i koma.

– Grunnen til at jeg overlevde var at jeg var i god fysisk form. Tiden etter

ulykken var veldig usikker og utfordrende. Jeg husket ingen ting fra selve ulykken.

Oddvar stilte seg selv spørsmål om hvorfor han satt i rullestol og ikke var på jobb. Etter hvert som tiden gikk, skjønnte han hva han hadde vært utsatt for.

Smerter, operasjoner og trening

For Oddvar bestod de neste dagene, månedene og årene av mye smerter, operasjoner og trening.

– Det var tøft å måtte innse at jeg ikke kunne fungere som før igjen. Selv om mitt nye «liv» var styrt av smerter, funksjonstap og endringer, ga det meg ny lærdom, mestring og forståelse, minnes han.

En kasteball

Oddvar synes også møtet med det offentlige var tøft. Han følte seg som en kasteball mellom systemer. Siden dette var en godkjent yrkesskade, var alle årene med kamp om erstatning svært belastende.

– Det var også tungt at mine venner og bekjente tok avstand fra meg. At jeg var hardt skadd er ingen unnskyldning for at de kuttet kontakten, sier han.

Amputerte ikke

Like etter ulykken vurderte legen å amputere det ene beinet hans. Grunnet uvissheten om hvordan han ville ha reagert når han våknet og oppdaget at han manglet et bein eller to, gjorde at legene heller valgte å utsette amputasjonen.

– Per i dag skulle jeg ha ønsket at de hadde amputert da. Det er lett å være etterpåklok, men jeg er helt sikker på at det hadde vært lettere å leve med en protese fra dag en. Dette begrunnes med at min høyre legg stort sett har vært av skinn og bein med feilstilling av foten, i tillegg til null bevegelse i tær. Hvert steg var smertefullt, forklarer han.

Opptrening på Steffensrud og Solås

Etter ulykken fikk han et opphold på rehabiliteringssenteret Unicare Steffensrud og på Solås på Gjøvik. Her trente han seg opp sammen med blant annet fysioterapeut. Han opplevde en rask progresjon.

Før ulykken var Oddvar en aktiv jeger og fisker. Ulykken førte til at han mistet synet på det ene øyet. Derfor har han kun fortsatt med fisking både sommer og høst. På vinterstid passer han også på å isfiske når forholdene er gode.

– Det er mange ting jeg fortsatt kan gjøre, men på min egen måte, fremhever han.

Mye smerter

Oddvar har lært seg å akseptere sin nye livssituasjon etter amputasjonen han utførte i 2016 ved SI på Gjøvik.

– Kirurgen så amputasjonen som det eneste og beste alternativet til å frigjøre han fra de sterke smertene. Etter amputasjonen ble jeg informert noe om smerter og opptrening, opplyser han.

apiformer

Unicare Landaasen

For Oddvar har det mest utfordrende vært å legge om på rutiner og å lære seg å gå «normalt» med protese. I tillegg har det vært tøft å fungere med en protese i hverdagen.

– Takket være Unicare Landaasen og deres kompetanse innen amputasjon og trening, ga det grunnlaget for å utvikle meg videre som protesebruker. Og ikke minst min arbeidsgiver ved Lena Produkter AS, har i alle år tilpasset og tilrettelagt for meg, informerer han.

Mestring av aktiviteter

Han har erfart og vet godt hvordan det er å være amputert. Også hvordan han går frem for å oppleve mestring av aktiviteter.

– Kunnskapen og erfaringen jeg fått av helsepersonell i tillegg til egenerfaring, gjør det enklere for meg å forstå hvorfor smertene kommer etter at jeg har vært i aktivitet med protesen.

– Ved å forstå og akseptere hvorfor jeg får fantomsmerter og må leve med funksjonssvikt, gjør at jeg kan kjenner på økt livsglede. Jeg jobber daglig med å gjøre ting på min måte og å tilpasse meg hverdagslige utfordringer, utdyper han.

Aktiv hver dag

Oddvar jobber tre dager i uken på Lena Produkter- LePro AS, en verksted-bedrift i Østre Toten kommune. Her har han jobbet i snart 11 år, med både data og praktisk arbeid som pakking, montering og maling.



Praktisk arbeid: Oddvar utfører mye praktisk arbeid i jobben sin som han trives godt med og hjelper han å holde seg i form. I tillegg tilbringer han mest mulig tid utendørs gjennom hele året.

– Utover jobb forsøker jeg å være så aktiv som mulig på fritiden. Jeg trives med å utfordre meg selv nok. På vinterstid tar jeg på meg truger og går opp bratte bakker, i tillegg til intervalltrening med tungt gir på ergometer-syssel. Jeg er ikke redd for å kjenne på melkesyra. På sommerstid sykler jeg og går turer. De gode resultatene av alle aktivitetene har styrket meg både fysisk og mentalt, sier han.

Aktiviteter som ligner smerter

Oddvar har trent opp amputasjonsstumpen over tid.

– Jeg har lært muskler og nerver å jobbe sammen med meg, slik at jeg i større grad mestrer å distansere meg afra smertene.

– Når jeg sitter stille, øker også nervesignalene som aktiviserer fantomsmerter. Utfordrer jeg meg nok fysisk til at jeg kjenner melkesyra i kroppen og amputasjonsstumpen, trener jeg sam-

tidig opp toleransenivået på fantomsmerter, informerer han.

Speilterapi hjelper

Oddvar utfører også speilterapi hver dag som hjelper mot fantomsmerter.



Tid med familien: Oddvar ser frem til å tilbringe mer tid med barnebarn og egne barn. Humøret er på topp og han gleder seg til å ta dem med på fisketur og turer i marka. Han er en stolt protesebruker.

Forts.

A man with a prosthetic arm is sitting and holding a baby. The man is looking down at the baby with a gentle expression. The baby is wearing a striped onesie and is holding a black prosthetic arm. The background is a simple, light-colored wall with a window showing some foliage.

—
Confidence
for the most
precious of
moments.

Fillauer®

Exclusive distributor
for the Nordics

Fillauer Europe
support@fillauer.com
+46 (0)8 505 332 00
www.fillauer.se

 **TASKA**™

do more



Terapi og avslapning: Oddvar har levd med sterke smerter siden ulykken tilbake i 1996. Amputasjonen gjorde smertene i høyre bein forsvant. For å hindre at fantomsmerter sprer seg anvender han speilterapi, massasje i tillegg til intensiv trening. Avslapning etter en hard arbeidsdag er også en form for terapi.

– Jeg kan kjenne at de stikkende fantomsmerter kommer når jeg tar av meg protesen etter aktivitet. For å dempe smertene løfter jeg først på venstre fotblad og gjør det samme med høyre fot. Jeg trener også opp stumpen og varmestømmingene gjør at fantomsmerter avtar, opplyser han.

Trigger nervepunktet

Når han har dager med stikkende fantomsmerter i stumpen, hjelper det at han trigger et bestemt nervepunkt på baksiden av låret.

– Jeg holder nervepunktet med en finger i noen sekunder, som jeg gjentar til smerten avtar. Poenget er å stoppe smertesignalene før de når frem til stumpen og utvikler fantomsmerter, sier han, som har lest seg frem til denne metoden.

Ser frem til våren

– Nå ser jeg aller mest frem til våren slik at jeg kan begynne å sykle igjen. Selv om jeg har dager hvor vær og temperaturer påvirker formen, fungerer kroppen som den skal og jeg er i godt humør, sier han.

Oddvar som har tre barn fra et tidligere ekteskap, tilbringer også tid med to av barna annenhver helg mens sistemann har flyttet hjemmefra.

– Jeg gleder meg til å kunne være med barna på fisketur og andre aktiviteter.

Og ikke minst være med barnebarna. Etter ulykken og med mitt handicap er jeg stolt av å vise at det fortsatt er mulig å være til stede, og at det ikke er noen grunn til å gjemme seg, fremhever han.



Lever normalt: Oddvar Kristiansen fra Lena i Østre Toten har siden ulykken stått på og gjort alt for å kunne leve så normalt som mulig med sterke smerter. Det har han lyktes med. Han jobber for LePro AS og så aktiv som mulig på fritiden.


LINDHE XTEND
xtend your life

Xtend Foot®

Feet on any ground.



Prov protese foten med sideflexibilitet sammenlignbar med en menneskefot.

-  Patentert sideveis inversjon/ eversjon på 17 grader
-  Unik materialkombinasjon, for overlegen energiretur, styrke og fleksibilitet
-  Garantert i fersk-, basseng- og saltvann

Ny maksimal vekt 150 kg



Start reisen din på lindhextend.com

Følg oss gjerne på    

Hamar Ortopediske AS

Vi tilbyr individuelt tilpassede hjelpemidler.

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

Ortopediteknikk i sentrum

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



ANATOMIC STUDIOS



Prosthetic Fashion
for Everybody &
Every Body

anatomic-studios.com

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:

- Besøktjeneste/likepersonstjeneste ved sykehus og opptreningscenter
- 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

Foto: Dag Thorenfeldt

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



Nå skjer det mye.

Ikke bare er fargene våre flunkende nye, Ortopediteknikk vokser med nye flinke kollegaer og vi er i ferd med å åpne flere klinikker. Vi gleder oss til å se deg.

ORTOPEDI
TEKNIKK

tlf: 23 03 56 00

ortopediteknikk.no

østo Ortopedisenter as



Bevegelse – Helse – Glede

ØSTO Ortopedisenter AS

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

Trøndelag: Vestre Rosten 79 | 7075 Tiller | Tlf.nr. 90701400 | E-post: post@osto.no | www.osto.no



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



Behandlingsformene s fantomsmerter

Audun har jobbet med smerteforskning i 30 år. I dag jobber han med en ny behandlingsform, kalt Transkraniell magnetisk stimulering. Målet er å finne ut om dette kan brukes mot fantomsmerter og andre nevropatiske smerter.

Tekst: Marte Nordahl

Audun Stubhaug, forsker og avdelingsleder ved Nasjonal kompetansetjeneste for nevropatisk smerte ved Oslo Universitetssykehus, har jobbet med smerteforskning i 30 år. Han har forsket på fantomsmerter og andre smerter siden 90-tallet.

I det siste har han arbeidet med en studie ved Oslo Universitetssykehus, hvor de har rekruttert inn pasienter med fantomsmerter til å teste den nye behandlingsformen, kalt Transkraniell magnetisk stimulering.

– Vi har forsøkt å gjøre dette på pasienter med fantomsmerter. Siden det har vært vanskelig å finne egnede pasienter, har vi endret på studiet slik at vi nå inkluderer også andre nevropatiske smerter, informerer han.

Endringer i nervecellene

– Behandlingen går ut på at man stimulerer hjernebarken med magnetstråler utenfra med et apparat mens personen er våken. Dette er en internasjonal og lovende behandling som er under utvikling.

Stubhaug fremhever at de utfører behandlingen i 15 minutter i fem til ti dager.

– Vi tenker at behandlingen kan føre til langvarige endringer i nervecellenes kontakter, slik at smertene går ned, opplyser han.

Vedvarende fantomsmerter

– Gjennom studien har vi også forsøkt å finne ut hvorfor fantomsmerter vedvarer. Vi stiller oss spørsmål om smertene kommer fra nervesystemet i stumpen av det resterende beinet, eller om det lever sitt eget liv i hjernen, forklarer han.

I studien vil de bedøve nervene ut i restamputatet, for å se om det hemmer smerten.

– Vi gjør dette for å finne ut av hvilke mekanismer som er årsak til fantomsmerter. Det tenker vi kan gi en pekepinn på hvordan smertene kan bedres hos den enkelte. Med transkraniell magnetisk stimulering prøver vi å påvirke smertesignaler i hjernebarken, opplyser han.

Fortsatt store plager

– Jeg har vært interessert i hvorfor man opplever fantomsmerter veldig lenge. Mange har veldig plagsomme fantomsmerter. De etablerte behandlingsformene som vi har er langt fra 100 prosent effektive, og virker ikke på alle. Mange som har gått gjennom mye behandling har fortsatt store plager, informerer han.

Han understreker at det er ulike meninger om hvorfor noen får større plager med fantomsmerter enn andre. Hos pasienter som eksempelvis har amputert begge beina, er det mye større likhet mellom fantomsmerter i de to beina enn det er mellom pasienter.

Genetikk spiller inn

Stubhaug mener at smerteutviklingen hos den enkelte kan skyldes genetikk.



Audun Stubhaug har forsket på fantomsmerter og andre smerter siden 90-tallet. I dag jobber han med å finne en ny behandlingsform mot fantomsmerter og andre nevropatiske smerter. Foto: Eli Synnøve Gjerde, OUS.

– Hvor stor risiko man har for å utvikle fantomsmerter etter en amputasjon, tror vi kan handle om hvor heldig du er.

Stopper plutselig opp

Stubhaug selv har fulgt amputerte personer over tiår som fortsatt opplever å ha fantomsmerter i dag.

– Mange har fantomsmerter hver dag. Derimot er det større variasjon i hvordan fantomsmerter oppleves. Fantomsmerter er mer merkelig enn andre smerter. Enkelte kan oppleve at fantomsmerter stopper opp umiddelbart og er borte lenge, og plutselig kommer tilbake.

Han løfter fram at å ha konstante fantomsmerter ikke er like vanlig, men at smertene heller kommer og går.

– Årsaken til dette er utfordrende å svare på. Men noen vet konkret hva som kan utløse smertene. Å gå mye og være i bevegelse kan for noen utløse

som demper

smertene. For andre kan det komme som lyn fra klar himmel, forklarer han.

Ulike behandlingsformer

Stubhaug løfter frem flere ulike behandlingsformer som kan redusere fantomsmerter for en del av pasientene.

Nevrostimulering

Han erfarer at for noen pasienter med fantomsmerter blir bedre med ryggmargstimulering. Stimulering av ryggmargen med svake impulser så svake at de kanskje ikke kjennes, kan dempe fantomsmerter. Se figur.

Ryggmargstimulering



Figur: Øystein Horgmo, Universitetet i Oslo

Spelterapi

– Noen studier har vist god effekt av spelterapi. I spelterapi trenes hjernen opp til å tro at man har en frisk arm eller bein, sier han.

– Spelterapi gjennomføres ved at den amputerte holder et spill langs den "normale" foten og ser inn i speilet, samtidig som han utfører repeterende bevegelser. Speilbildet lurer hjernen til å tro at man har to funksjonelle bein.

Virtuelle briller

Stubhaug løfter frem virtuelle briller som en effektiv form for terapi som kan fungere mot fantomsmerter. Eksposeringsterapi skjer ved å fokusere pasientens oppmerksomhet på stimuli.

– Målet er å manipulere pasientens oppmerksomhet bort fra smertefull, ekte stimuli. Simulasjonen fungerer som en distraksjon fra smerte, informerer han.

Psykologiske metoder

Stubhaug forteller at gjennom psykologiske metoder sammen med en terapeut/psykolog, jobber man med distraksjon og å fortrenge ting i bakgrunnen gjennom ulike avspenningsteknikker, meditasjon, hypnose og lignende.

– Er du sliten, stresset og sover dårlig, forverrer smertene seg. Ikke-medikamentelle metoder som reduserer stressnivået og betennelsesfølelsen i kroppen, kan virke positivt på fantomsmerter.

Medikamenter

Stubhaug løfter frem at noen kan ha glede av medikamenter.

– Utfordringene med medikamentbruken er hvis disse er vanedannende og inneholder morfinstoffer. I det lange løp vil det kunne virke dårligere og dosene må økes. Det gir flere bivirkninger og mindre effekt.

Han understreker at det også finnes andre medikamenter som noen har nytte av.

– Vi ønsker å hjelpe dem med et smerteproblem og finne frem til hensiktsmessig medikamentbruk. Gode samarbeid mellom lege og bruker, gjør at mange får dette til å fungere. Det er viktig for oss å være medhjelper og rådgivere.

Stubhaug erfarer at enkelte medikamenter ikke blir godt nok prøvd ut, fordi man starter med en for høy dose eller stopper opp grunnet forbigående bivirkninger.

– Vi har et prosjekt hvor uttesting av medikamenter foregår over lang tid med støtte fra sykehuset som følger dem opp med telefon eller videokonsultasjoner.



LINDHE XTEND

xtend your life

Xtend Connect®

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



Ny maksimal vekt 150 kg



Se hvilke komponenter du trenger for en enklere hverdag!



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

Mer info 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.



VELKOMMEN TIL VÅRT PROTESETEAM

MÖLLENDALSBAKKEN 6 - TLF 55206460

Beste funksjon og livskvalitet for den enkelte!

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



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

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

NTOR 

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
enkelt persons personlige behov ønsker vi å gjøre hverdagen best mulig
for våre brukere. Vi vet mulighetene og har løsningene som
gir en god funksjon.

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



– Mental trening ga meg livet tilbake

Med hjelp av mentaltrening, hypnose og smertebehandling, har Terje Tobias selv erfart hvor enormt verdifullt det er å jobbe med det mentale.

Tekst: Marte Nordahl
Foto: Privat

Etter arbeidsulykken tilbake i 2008 har Terje Tobias Finsådal (61) fra Mandal jobbet intenst for å kunne ha en best mulig hverdag med sterke smerter. Han har også jobbet med å finne alternative løsninger til hvordan han kan få en mer positiv tilværelse og komme i gang med treningen.

– Jeg har en sterk vilje i meg selv om å få det best mulig. Skal mine barn og andre ha lyst til å tilbringe tid sammen med meg, inkludert meg selv, er det viktig at jeg jobber med det mentale for å kunne vise positivitet, erkjenner han.

En arbeidsulykke

Som 47-åring, i juli i 2008, var Terje Tobias i en arbeidsulykke. I det han skulle gå ned fra en arbeidsbenk, bommet han på det nederste trinnet og traff gulvet med full tyngde på ett bein. I det han traff en kant på benken, fikk han en alvorlig vridning i foten. 70 prosent av den venstre foten ble revet rett av.

I etterkant gikk det slag i slag med totalt ni operasjoner i foten, før den



Fottur i Setesdalsheia. På vei til Gaukhei Turisthytte.

og smerteterapi ke



venstre foten ble amputert i begynnelsen av desember i 2009.

– Jeg gikk med en smertefull fot til jeg fikk en re-amputasjon i mars 2012. Isjiasnervene ble fjernet slik at de måtte ta tre nye centimeter av stumpen. Etter operasjonen fungerte jeg mye bedre.

Sterkt medisiner

Etter ulykken gikk Terje Tobias i 18 måneder på så sterke smertestillende, at han ble fortalt at han skulle ha vært på avrusning først på dagen han skulle amputere beinet.

– Både på smerteklinikk, behandling hos lege og sykehus, fikk jeg tilbud om å prøve nye medisiner som kunne ha en bedre effekt. Som resultat satt jeg med like mye fantomsmerter i tillegg til et hode som holdt på å eksplodere, sier han.

Smertene fortsatte

De intense smertene bare fortsatte etter amputasjonen, som gjorde at han fortsatte med sterke medisiner. I denne perioden var han midt i hyttebygging i Åsland, Bortelid, samtidig som han forsøkte å sysselsette seg selv.

Han husker godt de ukentlige kjøreturene fra Marnadal og til smerteklinikkene på Ullevål og Rikshospitalet i Oslo. Her fikk han forespørsel om å prøve flere nye medisiner for å dempe smertene.

– På vei tilbake til hytta på totalt åtte mil, måtte jeg stoppe tre ganger underveis for å sove. En dag jeg var på vei hjem holdt jeg på å sovne i bilen.

Forts.



På vei tilbake fra Snøhetta.



På skitur med barnebarn i Lakkenståva Ljosland i Åseral.

Jeg forstod at medisinerne holdt på å ta knekken på meg, minnes han.

Leve med fantomsmerter

Terje Tobias bestemte seg for å ta et drastisk grep og sluttet brått på medisiner. Han fikk abstinenser som gikk først over etter flere måneder.

– Jeg fikk beskjed om å trappe ned på medisiner, mens jeg valgte å slutte momentant. Siden jeg visste at ikke fantomsmerter ville gå bort av seg selv, måtte jeg jobbe godt med det mentale for å klare å leve med smertene.

Samtaler hos psykolog

Han fremhever at den dagen du amputerer foten, er det lett å få et steinras av vonde følelser i hodet. Som en svært aktiv familiefar med mange jern ilden kom ulykken som et sjokk på han.

– Fra å være konstant i farta, til å bli liggende rett ut med fot som ikke kunne brukes til noe føltes håpløst ut. Plutselig var livet mitt snudd opp ned.

Uutholdelige smerter

Terje Tobias forstod etter hvert at amputasjon var eneste utvei. De utholdelige smertene gjorde at han gledet seg til å få operasjonen unnagjort.

– Perioden var knalltøff psykisk. Samtidig tenkte jeg at ingen kunne ta fra meg livsmotet og viljen. Jeg jobbet intenst med å finne frem styrken i meg selv og gjøre hverdagen så positiv som mulig for meg selv og de nærmeste rundt meg.

– Etter at jeg har snakket med psykolog, har jeg blitt mer bevisst på å konsentrere meg om de positive tingene rundt meg. Årsaken til at jeg lever et godt liv med en fot mindre, er at jeg har våget å gå i meg selv, sier han.

Hjulpel med hypnosebehandling

For Terje Tobias har hypnosebehandling ved Smertemedisinsk Institutt på Majorstuen hjulpel aller mest på fantomsmerter. Her har han gått til behandling i tre til fire ganger i måneder i bortimot et år.

– Behandlingen har lært meg teknikker som har hjulpel meg til å klare å nullstille hodet. Nå gjør hjernen den jobben som jeg selv måtte gjøre tidligere. Jeg kan være lys våken når jeg legger meg, og i neste øyeblikk sovne som en stein. Over flere år sov jeg ikke mer enn halvannen time grunnet store smerter i foten. Takket være hypnosen og min positive innstilling har dette endret seg totalt, informerer han.

Godtar smertene

– Når smertene river tak i foten, godtar jeg vondtene. At kroppen rykker litt av og til har jeg akseptert at jeg må leve med. Jeg kan i perioder bli lei av fantomsmerter og føle at tårene kommer. Da vet jeg godt hva som skal til for å lette på smertene og de tunge tankene, sier han.

I dag er denne tankeformen og behandlingsmåten satt sammen i ACT-terapi (Aksept - og forpliktelse terapi), som har blitt en vanligere terapiform innen smertebehandling og egenerapi.



Fottur opp til Snøhetta.



På vei til Kjerag (Bolten) Lysebotn. På bildet befinner han seg i bunnen av dalen.

Smerteterapi-behandling

Smerteterapibehandling har for Terje Tobias også gitt gode resultater. Før han startet med terapiformen kunne tårene trille av de sterke smertene i foten.

– Gjennom smerteterapi lærte jeg hvordan jeg flytter oppmerksomheten på smertene over til noe annet. Fra å tidligere gå med konstante smerter tilsvarende åtte på skalaen, er smertenivået dalt ned til et nivå på mellom tre og fire. Jeg kan kjenne at det gnager, stikker og brenner i foten, informerer han.



Utsikt over Hardangervidda. Terje Tobias gikk fra Mårbu til Kalhovd.

Forts.

Oppnå bedre livskvalitet med en hydraulisk protesefot

Menneskefoten er meget kompleks og perfekt designet for at vi skal kunne bevege oss trygt på forskjellige underlag og i ulike typer terreng - vanligvis uten å tenke over det.

En hydraulisk protesefot er laget for å fungere så likt den biologiske menneskefoten som mulig. Ved hjelp av hydraulisk damping justerer foten seg selv og tilpasser seg terrenget og miljøet du beveger deg i.

På flatt ujevnt underlag vil en hydraulisk protesefot sørge for en jevnere balanse mellom protesebenet og den friske siden.

Gange i oppover- og nedoverbakke vil kreve mindre energi.

Siden tåen holder seg løftet igjennom svingfasen reduseres risikoen for å snuble og falle.

Hydraulisk damping gir en mer naturlig ankelbevegelse som gjør at du kan bevege deg lettere, friere og tryggere i alle typer miljø og terreng.



ElanIC - en datastyrt hydraulisk protesefot

ElanIC er en datastyrt hydraulisk protesefot fra Blatchford med integrerte sensorer som gjenkjenner brukerens aktivitet og miljø.

Ved rask gange og i oppoverbakke vil foten gi god fremdrift og bidra til å redusere din energibruk.

I nedoverbakke vil foten bremse for å sikre en trygg og kontrollert gange. Når du står stille vil foten raskt gå i lås og du vil oppnå god stabilitet og balanse.

ElanIC er en allsidig, vanntett og robust protesefot for deg som ikke vil gå på akkord med dine favorittaktiviteter.

Les mer:



Kontakt din ortopediingeniør for å få vite mer om hvordan du kan få prøve en av Blatchford's hydrauliske proteseføtter.

Studier viser at en hydraulisk protesefot kan bidra til:

- Raskere, mer naturlig og mindre energikrevende gange
- Mindre belastning på skjelettet og det friske benet, og redusert risiko for å utvikle slitasjegikt og ryggplager
- Mindre trykk og belastning i protesehylsen
- Redusert risiko for å snuble og falle
- Bedre kroppsholdning
- Økt komfort og bedre langsiktig helse



EchelonER - en ny hydraulisk protesefot med økt ankelbevegelse

EchelonER er en ny hydraulisk protesefot fra Blatchford med økt ankelbevegelse som gir mulighet for både barfotgange og bruk av sko med ulike hælhøyder.

Foten er vanntett og robust, og spesielt utviklet for å gi deg større fleksibilitet og frihet i hverdagen.

Les mer om EchelonER:



Ortopro

Distribueres i Skandinavia av Ortopro AS
t: 55 91 88 60 • e: post@ortopro.no
Følg oss på sosiale medier: @ortoproas



På vei opp Snøhetta.



På vei opp Besseggen.



Nydelig og krevende fottur til Gaukhei.

Startet opp eget firma

Siden 2014 har han drevet sitt eget firma innen vaktmestertjenester som innebærer mye fysisk jobbing. I dag jobber han med totalrenovering av bad, flislegging, malejobber og mye mer.

Når han har tid forsøker han å være så aktiv som mulig på fritiden.

– Jeg går mye på ski og sykler mye fatbike på vinteren. Jeg tar gjerne med meg sykkelen opp til Venabu når forholdene er gode. Nå gleder jeg meg

til å få mer fritid slik at jeg kan reise opp på hytta.

Glad i turgåing

For Terje Tobias har ikke amputasjonen ført til noe mindre aktivitet, heller

Forts.

LIVSGLEDE

19

PRO-FLEX® LP ALIGN

Justerbar hælhøyde opptil 7 cm

Pro-Flex LP Align er en protesefot med justerbar hælhøyde 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.

Værbestandig – kan brukes i våte og/eller fuktige miljøer.

Kontakt din ortopediingeniør eller besøk vår nettside www.ossur.se for mer informasjon!



www.ossur.com/sv-se/proteser/pro-flex-familjen



WWW.OSSUR.SE

© Össur 02.2022

vert imot. Opp gjennom årene har han vært flink til å sette seg små og store aktivitetsmål, som har hatt svært stor betydning for livskvaliteten hans.

Terje har gått mange turer med samboeren både opp Preikestolen, Skjeirag, Snøhetta og mange flere. Han er også ofte på sykkelturer, både på snø og barmark.

– Det krever mye pågangsmot å gå opp fjelltopper. Den siste turen jeg gikk på var fra Bortelid til turisthytta Gaukhei i Setesdalheia. Turen gikk over to dager på totalt åtte timer per vei, som ble en stor belastning på amputasjonsstumpen. Jeg brukte åtte gnagsårplaster og hang i stavene de siste kilometerne, sier han, som har lært viktigheten av nok hvile på slike turer.

– For mye aktivitet på en gang gir mye ubehag og er utfordrende mentalt. Det er viktig å vite hvor mye foten din tåler, og ikke påføre kroppen unødvendig lidelse, fremhever han.

Likeperson

Terje Tobias er også likeperson i Sør-Norge. Han synes likepersonstjenesten er veldig interessant og meningsfull.

– I samtalene gjør jeg folk oppmerksom på at jeg har jobbet hardt for å få til alt jeg gjør i dag. Jeg ønsker gjerne å få med

meg flere på mentaltrening, og savner mer av dette i Momentum. Det hjelper ikke å si at terapi ikke fungerer før du har prøvd det ut det selv. Jeg har selv vokst mye på å aldri gi opp, sier han.



Tur med fatbike i Bortelid med barnebarn på slep.

Fottur i Setesdalheia.





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

Alpha TruSeal™ Liners

Designed for constant socket contact and lubricant-free donning

Alpha TruSeal are durable sealing liners specifically designed for Transfemoral amputees. Their smooth satin finish allows for easy, hassle-free donning and extended wear, whilst the unique stepped fin design delivers constant socket contact.



nordiCrtopedica

To find out more, please visit www.nordicortopedica.se or contact us at info@nordicortopedica.se

Aktiv og stemnin langrennshelg på

Både nye og faste deltakere imponerte stort i langrennsløypa på Venabu. Flere av de totalt 12 deltakerne prøvde langrenn og piggekjelke for aller første gang.

Tekst: Marte Nordahl
Foto: Tatjana Breda Gulbrandsen

Både Lars Gjedebo (70) fra Trondheim og Heidi Strand (47) fra Hamar deltok på langrennshelgen for første gang som ble arrangert 28-30. januar i år. Tåken som lå tykt over Venabufjel- lene dempet ikke på den lette og gode stemningen i løypa.

– Skituren på piggekjelke var fantas- tisk. Vi skravlet, lo og hadde det helt topp i skiløypa. Jeg kommer aldri til å glemme skituren på nesten fem kilo- meter sammen med Geir Arne, Tatjana og venninnen min, sier Strand, som prøvde piggekjelke for første gang.

Mestringsfølelse på piggekjelke

Heidi Strand (47) fra Hamar ble leggamputert i september 2020. Hun

hadde egentlig planer om å lære seg å gå på langrenn med protese på Venabu. Grunnet en sårinfeksjon i stumphen, valgte hun å teste piggekjelke, som hun fikk lånt med seg oppover av Geir Arne Hageland.

– Siden pigging var noe helt nytt for meg, var jeg veldig spent på resultatet. Med god hjelp fra positive og behjel- pelige læremestere som motiverte og



Samhold og hygge i sporet. F. v. Erik Henriksen, Wenche Vardeberg (ledsager til Heidi), Liv Karin Søstuen, Heidi Strand, Geir Arne Hageland. Det gode samholdet blant deltakerne gjorde det ekstra trivelig i langrennsløypa.

gsfull Venabu

drev meg frem i skisporet, fikk jeg en veldig bra skiopplevelse. Selv om jeg ble ganske sliten, var jeg opptatt av å komme meg fremover i sporet. Jeg kjente det godt i armene etter første tur, sier hun.

Stor inspirasjon

Strand som tidligere har stått mye på ski før amputasjonen, gledet seg mye til første tur med Momentum. Hun lærte seg å gå på protese i februar i fjor på Ottestad Rehabilitering.

– Turen inspirerte meg til flere turer på piggekjelke. Skituren ga meg mengder av energi som jeg ikke har kjent på veldig lenge. Turen inspirerte meg veldig til å gi en ekstra innsats i langrennssporet, sier hun.

Strand har drevet med idrett store deler av livet. Motivasjonen hun fikk fra Hageland og andre deltakere vekket også konkurranseinstinktet på nytt.

Mange nye ansikter

Funkibator, Geir Arne Hageland synes Strand imponerte stort på piggekjelke.

– Hun tok til seg råd veldig fort. Hun pigga nesten fem kilometer på første runde med kjelke. Det overgikk alle mine forventninger, sier han.

Heidi Strand amputerte amputert beinet etter en ulykke i 2020. Hun er lykkelig over all energien hun fikk etter aller første skitur på piggekjelke. Hun ser frem til å prøve langrenn med protese når infeksjonen i stumpen er borte.

Forts.





Stor glede i skisporet. For Heidi Strand fra Hamar var langrennshelgen hennes aller første møte med Momentum. Hun ble inspirert til å prøve piggekjelke flere ganger, etter at hun fikk masser av energi og inspirasjon av andre deltakere og Geir Arne Hageland i skisporet.

– Flere deltakere prøvde seg på langrenn for første gang. Jeg synes det var en god blanding av nye og gamle deltakere, hvorav halvparten av de 12 ikke hadde vært med på langrennshelg tidligere. Det er veldig positivt, både for likepersonsperspektivet og at de får truffet folk med ulike erfaringer, sier Hageland.

En inspirasjon

Hageland løfter frem at de ønsker at langrennshelgen skal være en intro-

duksjon for tilrettelagte aktiviteter, som forhåpentligvis inspirerer flere til å trene mer jevnt i hverdagen.

– Derfor er jeg opptatt av at det er en god miks av folk med ulikt nivå på ferdighetene. At mange fikk prøvd seg for første gang på ski, bidrar kanskje til å senke dørstokkmila blant folk. Aktivitet fremmer aktivitet. På langrennsturene får nye deltakere øynene opp for muligheter som gjør at man i større grad motiveres til aktivitet, legger han til.

God mestringsfølelse

Lars Gjedebo er godt fornøyd med å få kjenne på mestringsfølelsen etter å ha gått 1.2 kilometer på ski med protese.

– Med preppede ski i tillegg til nyttige triks for skiteknikken fra Hageland og andre, gjorde skiopplevelsen bedre. Ortozesmerter i kneet i den venstre foten gjorde at jeg ikke fortsatte lengre. Langrenn ga mersmak og jeg skal ut å gå igjen når anledningen byr seg. Det var herlig å få beveget seg sammen med andre i skisporet, sier han.

Sosialt og hyggelig

Gjedebo amputerte det høyre beinet i 2019 som følge av feiloperasjon etter en ulykke på skirenn i Oppdal tilbake i 1982. Han har gått både på

langrenn og på slalåm siden den gang. Selve amputasjonen var vellykket.

– Selv om jeg sto over andre aktiviteter grunnet det vonde kneet, var hele gjengen samlet under hele oppholdet som bidro til en lett og god stemning både på dagen og rundt middagsbordet på kvelden, sier han

Mye på programmet

På lørdagen deltok også flere deltakere på hundekjøring. Tross av et variert vær med mye vind og strålende sol, fant deltakerne områder med le som gjorde det mulig å gå på ski. Etter aktivitetene ble det hygge i lavoen med gløgg og gode samtaler.

– Selv om jeg var sliten, ga aktivitetene meg rikelig med påfyll av energi og motivasjon til å delta på både hundekjøring og kos i lavoen, sier Strand.

Hun passet på å bruke krykker når hun trengte hvile. Grunnet infeksjonen bruker hun ikke protese om dagen. Hjemme anvender hun rullestol når hun trenger å hvile armene og kroppen.

God veiledning

Deltakerne var fornøyd med over at en god blanding av nye og flere kjente deltakere, åpnet opp mulighetene for flere gode og lærerike samtaler.

– Jeg synes det var veldig positivt at døren sto åpen for en prat om alt som har med amputasjon, trening og utfordringer i hverdagen å gjøre. Jeg fikk



Motivert til flere turer. Lars Gjedebo fra Trondheim koste seg på Venabu. Både langrennsturen og det sosiale felleskapet inspirerte han til å delta på flere turer fremover.



Geir Arne Hageland er imponert over den raske progresjonen til Heidi i skiløypa. Han gleder seg over å kunne inspirere nye og kjente deltakere til å stå mer på ski i hverdagen.

Terping i skisporet: F.v. Roar Olafsen, Lars Gjedebo, Heidi Strand på kjelke, Wenche Vardeberg lengst til høyre. Alle var ute på ski for første gang. Det var god stemning og gode prestasjoner i løypa.

gode tips og veiledning om protesebruk og lignende, som blir nyttig å ta med seg fremover, informerer Strand.

– Etter helgen lærte jeg at jeg må stå litt mer på egne krav for å kunne få et best mulig liv. Jeg har gått lenge med vondter som jeg kunne ha unngått ved å rådføre meg tidligere med et ortope-

disk verksted. Likedan er det ikke alt man klarer å håndtere selv av tanker og vonde følelser. Det er ikke tabu å oppsøke noen å prate med. Jo tidligere jo bedre, sier hun.

Flere turer

Strand gleder seg til flere turer med Momentum.

– Jeg føler meg trygg sammen med andre deltakere i Momentum. Det er fordelaktig å dele erfaringer og bli kjent med nye protesebrukere. Jeg fikk også mengder av energi av å delta på turen, som jeg lever fortsatt på i dag, sier hun.



Atterås

Totalleverandør av ortopediske hjelpemidler

Vi skaper bevegelse!

Atterås lager og tilpasser alle typer benproteser, enten du er amputert gjennom hoftelodd, lår, kneledd, legg, ankel eller forfot.

Vi har lang erfaring og høy kompetanse innen tilpassing og produksjon av benproteser. Vårt team består av ulike yrkesgrupper som ortopediingeniører, ortopediteknikere og fysioterapeuter.

Lurer du på om vi kan hjelpe deg?

Ta kontakt med oss på:

93 68 60 00

post@atteraas.no

www.atteraas.no

Møllendalsveien 1, 5009 Bergen



Momentum landet rundt

Vi er til for deg og dine. Ta kontakt!

MOMENTUM ØST



Oslo, Akershus og Østfold
Regionleder:
Hans Petter Børresen
hansp@hellumdiamant.com
T: 95 11 93 64



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

MOMENTUM INNLANDET



Hedmark og Oppland
Regionleder:
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
Regionleder og likepersonkontakt:
Merete Linde-Nielsen
kongsberg.vita1423@vita.no
T: 90 41 07 13



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

MOMENTUM SØR VEST



Rogaland og Agder
Regionleder:
Arild Bergstrøm
katuliz57@gmail.com
T: 95 09 70 60



Likepersonkontakt:
Terje Tobias Finnsådal
ttfinsaadal@icloud.com
T: 91 59 54 66

MOMENTUM VEST



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



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

MOMENTUM NORD



Nordland, Troms og Finnmark
Ta kontakt med:
info@momentum.nu
T: 40 00 43 60

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

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

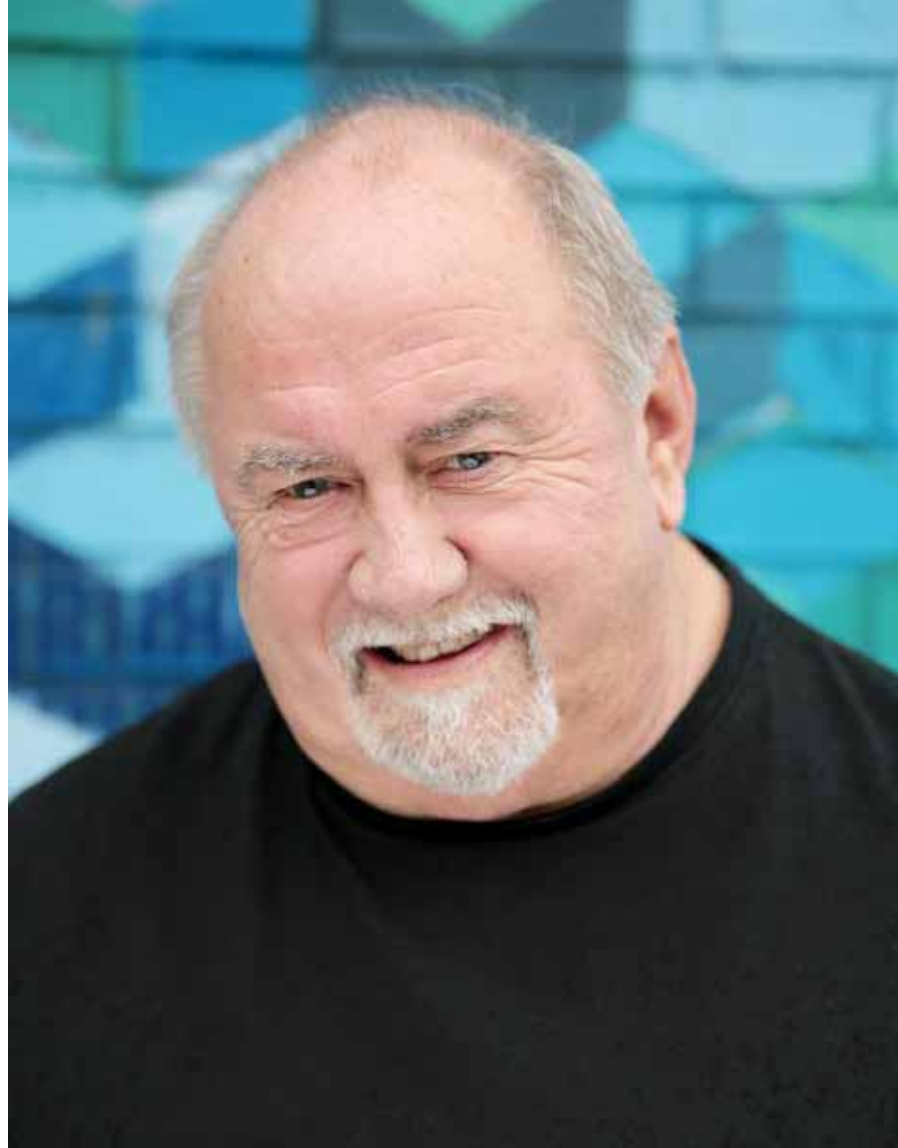


ROAR OLAFSEN
Varamedlem
borgolafsen@gmail.com
T: 93 69 73 30

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



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



Minne om Steinar Bernt Hansen

Tekst: Marte Nordahl
Foto: Privat

Steinar var en aktiv og samfunnsengasjert mann som gjorde mye for samfunnet og de rundt seg. Han var snill og behagelig å være sammen med, og et godt vesen som alle likte.

Han elsket å reise og å dra på turer. Sammen med sin kone Vigdis, tilbragte han mye tid på deres sommersted i Bengtsfors i Sverige.

Steinar døde 14.01.22 etter kort tids sykeleie, han ble 72 år.

Steinar ble benamputert i 2008. Han var engasjert i mye forskjellig og satt i styre og stell i flere organisasjoner, blant annet i; Momentum Øst, FFO Viken, Voksenopplæringen i Akershus

og brukerutvalget på Bakke Rehab. Dette er verv han hadde helt til det siste. På hjemmebane var han styreleder i sameiet han bodde i samt styreleder i det politiske partiet Bygdelista i Vestby Kommune.

Steinar var engasjert i sang og musikk og var blant annet med på å starte Hølenkoret i 1990 som lever i beste velgående og blåste nytt liv i Velforeningen i Hølen i Vestby Kommune. Dette engasjementet ga han Vestby Kommunes Kulturpris i 1996.

Han var også en viktig bidragsyter som likeperson. Han oppsøkte de som skulle amputeres eller som nylig hadde blitt amputert. Han forsøkte å få vedkommende til å tro på at livet ikke slutter selv om man er uheldig å miste et bein eller en arm.

Returadresse:
Momentum
pb. 49 Skøyen
0212 Oslo



Din aktivitet. Din utvikling. Protesen gir deg unik innsikt

Brukere med benprotesene Kenevo, C-Leg 4, Genium og Genium X3 har mulighet til å få unik innsikt og måling av aktiviteter direkte i sin smarttelefon. I tillegg til MyModes-funksjonene er gangtid samt aktivitetsdata som måler antall skritt både på flatt underlag og også antall skritt oppover og nedover. Du kan koble din profil til ortopediingeniøren du bruker for digital interaksjon og komponentstatus.

Lag en myOttobock i Cockpit-applikasjonen på din smarttelefon og følg med på utviklingen.

