

Til deg som er
AMPUTERT / PÅRØRENDE



Fotograf Thorenfeldt

DET ER BEDRE Å TENNE ET LYS ENN Å FORBANNE MØRKET

INNHold

Innledning

Smerter og ubehag

Hevelse

Trening og protesefunksjon

Protesetilpasning

Hygiene og sårbehandling

Rettigheter

Søk tips og råd

Like hjelper like – en å utveksle erfaringer med

Pårørende - en å snakke fortrolig med

Om Momentum - din forening

Innmelding/Adresseforandring

www.momentum.nu Tlf 40 00 4360



Forsiden: Elin Holen De Capitani måtte som 15-åring amputere beinet på grunn av kreft. Hun er utdannet revisor og driver sitt eget regnskapsbyrå. Hun traff Andrea De Capitani gjennom idretten. De er nå gift og fikk en datter i 2010, men er fortsatt opptatt av å holde seg i form. Andrea er italiensk og arbeider som management consultant for et stort internasjonalt selskap.

Du som har vært i Tønsberg, vet at byen er et mekka for seilinteresserte. I disse omgivelsene har Alexander Wang-Hansen vokst opp. Helt fra fødselen har han levd med én hånd. Alexander er student, men bruker mest mulig tid på seiling om sommeren og ski om vinteren.



Nils-Odd Tønnevold fikk begge bena amputert etter en trafikkulykke i 1987. Når han først skulle ha proteser, forlangte han å bli 10 cm høyere. Dette førte selvfølgelig til problemer med balansen, men det er for lengst historie. På tross av dette har han fullført utdanning som siviløkonom, MBA og er æresdoktor i finans. Nils-Odd er i dag styreleder i Momentum og arbeider som investeringsrådgiver. Ellers er det langrenn, seiling, friluftsliv, samfunnsengasjement og kultur som opptar ham.



INNLEDNING

Det går an å vokse som menneske på tross av motgang og vanskeligheter. Det å måtte amputere en eller begge armene opplever de fleste som veldig tøft, men etter hvert vil du oppdage at det blir lettere å takle for deg og dine nærmeste. Også for deg som er pårørende er det mye nytt å forholde seg til.

Til å begynne med synes du kanskje at alt er kaos og at det oppleves uvirkelig. Etter dette reagerer du kanskje med avmakt, tomhet, sinne og et vell av følelser kan velte frem. Det er ikke unaturlig. Rehabiliteringen har som mål å få deg – enten du er amputert eller pårørende - til å føle deg som et helt menneske igjen, og å være trygg og glad. Dette krever naturligvis mye av deg selv, men det er også mange andre som står parat til å hjelpe deg. Dermed er det viktig at du er åpen for råd og hjelp fra andre, både fra dine nærmeste, ulike typer fagfolk og folk som har vært gjennom det samme som deg.

Denne heftet er laget av protesebrukere og pårørende med bistand fra helsepersonell slik at du kan dra nytte av tips, råd og erfaringer som vi selv har gjort oss. Brosjyren skal være med å bidra til at du evner å legge sorg og tap bak deg, finner livsgleden tilbake og ser fremover til en bedre hverdag – for den vil komme.

Som erfarne protesebrukere og pårørende står vi rede til å bidra gjennom besøk og samtaler. Gjennom å utveksle erfaringer er det mye inspirasjon å hente.

Ring Momentum på tlf 40 00 43 60, send en e-post til info@momentum.nu eller sjekk www.momentum.nu for mer informasjon.

SMERTER OG UBEHAG

Fjerning av en kroppsdell medfører at signalene som hjernen mottar fra kroppen endres og medfører at man kan føle smerte/ubehag fra den kroppsdelen som ikke lenger finnes. Dette er normalt og kalles fantomsmerter. Fantomsmerter oppleves forskjellig og avtar som regel gradvis, men ikke alltid.

Du kan også oppleve stumpsmerter eller nervesmerter. Disse smertene reduseres eller forsvinner ofte over tid og når du har begynt å bruke protesen. Noen har mer eller mindre vedvarende smerter og det finnes intet fasitsvar på hvordan smerter oppleves eller lindres.

Noen finner fysioterapi lindrende, andre har utbytte av TNS (transkutan nervestimulering), akupunktur, avspenning, hypnose, medisiner, healing og/eller høre på musikk i hodetelefoner fordi da vil hjernen «lytte til musikken i stedet for smertene». Noen synes det hjelper å skifte posisjon på armen eller beinet, strekke ut eller øke aktiviteten noe.

Det er individuelle variasjoner og individuell vurdering og tilpasning av behandlingsform er derfor viktig. Kontakt Momentum eller snakk med din fysioterapeut, fastlege og be eventuelt om henvisning til smerteklinikk.

Ring Momentum på tlf 40 00 43 60, send en e-post til info@momentum.nu eller sjekk www.momentum.nu for mer informasjon.



Momentum har laget en egen brosjyre om fantomsmerter sammen med Smerteklinikken ved Aker Universitetssykehus. Du finner den på www.momentum.nu eller du kan sende en e-post til info@momentum.nu eller du ringe Momentum på tlf 4000 4360 og be om å få den tilsendt i posten.

HEVELSE

Hevelse i stumpen skyldes væskeansamling på grunn av operasjonen, og hevelsen gir seg etter hvert. Prosessen kan fremskyndes ved å komprimere stumpen. Det gjøres som oftest med en kompresjonsbandasje eller en silikon eller gelebasert "liner" (et gummilignende hylster som rulles på stumpen). Hevelsen avtar gradvis og protesetilpasning begynner som regel før hevelsen er gått helt ned. Bruk av protese bidrar til at hevelsen reduseres raskere. Det vil kreve justering eller utskifting av protesehylsen etter hvert. Kontakt ortopediingeniør ved spørsmål.

Spesielt for benamputerte: Unngå å la stumpen henge ned når du sitter, bruke en krakk, fotskammel eller lignende. Og vær bevisst ved valg av sko. Velg sko som sitter godt på foten og er behaglige å gå med, som er stabile, gjerne med god hælkappe og brede såler. Protesen tilpasses etter hæl høyden på skoen og fungerer best sammen med lette, gode sko med godt grep, fortrinnsvis med gummisåle. Du kan godt bruke sko som du har fra før, men de bør ikke være nedslitte.

Ring Momentum på tlf 40 00 43 60, send en e-post til info@momentum.nu eller sjekk www.momentum.nu for mer informasjon.

Med mindre du har en protese som har mulighet for justering av hælhøyde bør du ikke bruke sko med ulike hælhøyde til samme protese. Snakke med ortopediingeniør hvis du ønsker å kunne endre hælhøyden eller gå med sko med høye hæler.



HYGIENE OG SÅRBEHANDLING

Det er viktig å ta godt vare på stumpen, da den i mange timer er innelukket i en protesehylse. Renslighet er viktig for å holde huden hel og myk, samtidig som du forebygger gnagsår og blemmer på stumpen. Du bør vaske stumpen grundig hver dag, enten om morgenen eller aller helst om kvelden. Vanlig såpe medfører at naturlige fettstoffer forsvinner og våt hud kan gi gnagsår. Vask derfor stumpen med vann og bruk mild, uparfymert såpe med lav eller nøytral pH-verdi. Skyll bort all såpe og frottér bort fuktighet med et mykt håndkle. Bruk gjerne et speil for å se etter antydning til blemmer, sprekker eller sår. Oppdager du røde merker eller tegn til sår, bør du kontakte ortopediingeniør og begrense protesebruken inntil det er under kontroll.

Smør gjerne inn stumpen med mild, uparfymert salve eller krem og la det tørke inn over natten. Overdreven soling bør unngås ettersom det kan gjøre stumpen solbrent. Har du sår eller blemmer kan et grønsåpebad virke rensende og fremskynde tilhelingen. Det finnes også spesielle plaster og annet som du kan bruke. Protesehylsen som du har rett mot huden bør rengjøres daglig ved bruk av fuktig klut eller desinfiserende servietter. Svetter du mye kan det være en fordel å ta av protesen i løpet av dagen, rengjøre og tørke den delen du har rett mot huden. Noen har glede av svettehemmende middel. La ikke noe ligge oppi hylsen om natten – protesehylsen trenger lufting. Be ortopediingeniør eller sykepleier om råd om riktige pleiemidler.

Ring Momentum på tlf 40 00 43 60, send en e-post til info@momentum.nu eller sjekk www.momentum.nu for mer informasjon.



Kjartan Haugen er langrenns-
løper fra Trondheim. Som
18 åring måtte han amputere
pga kreft men det har ikke
bremset ham. Han er utdannet
sivilingeniør i fysikk og lever et
aktivt liv med kone, to barn og
jobb som utvikler i et datafirma.
Her er han avbildet med Silje, en
livlig liten frøken. Amputasjonen
medførte at han fikk oppfylt en
stor drøm - å reise verden rundt
og gå på ski!

For noen år siden måtte Kristin Linnes Lesser amputere høyre legg etter en motorsykkelulykke. Nå er hun på full fart videre i livet. Hun arbeider som markedskoordinator i Oslo, er gift og mor til to og dyrker hobbyen sin som er friluftsliv og er mest mulig sammen med familien sin. Kristin elsker sjø og skjærgård, særlig på Hvaler hvor familien holder til om sommeren.



PROTESETILPASNING

Etter at hevelsen i stumpen er redusert vil det bli tatt mål til protese, enten ved gipsavstøpning eller scanning av stumpen.

Det vil som regel bli produsert en prøvehylse slik at ortopediingeniøren kan se hvor godt protesehylsen sitter på stumpen din. Behov for justering av hylsen vil bli merket av og det vil bli arbeidet med innstilling av protesen slik at funksjonen blir optimal. På grunnlag av dette lages det en protese til utprøving som justeres og stilles inn slik at protesen er komfortabel og fungerer slik den skal. Denne utprøvingen kan skje på proteseverkstedet, på opptreningsinstitusjon og/eller ved at du får protesen med hjem for å teste den ut selv.

Hvis du lurer på hva slags protesetype du vil være best tjent med (enkel funksjonell, kosmetisk, avansert funksjonell) eller du har spesielle ønsker om hvordan protesen skal se ut, (form, farge osv.) kan du snakke med ortopediingeniøren om dette. Hvis du har lyst til å se hvordan ulike proteser og protesekomponenter ser ut, kan du enten spørre ortopediingeniøren din, du kan se selv på www.momentum.nu eller du kan kontakte Momentum for å snakke med en erfaren protesebruker.

Ring Momentum på tlf 40 00 43 60, send en e-post til info@momentum.nu eller sjekk www.momentum.nu for mer informasjon.

TRENING OG PROTESEFUNKSJON

Rehabilitering starter som regel nærmest kort tid etter amputasjon. Det begynner med grunnleggende øvelser som skal medføre at du kan opprettholde best mulig bevegelse og styrke. Trening og øvelser er viktig for å hindre kontrakturer (reduisert bevegelsesutslag i skulder og albue for armamputerte og hofter og knær for benamputerte) og for å bevare kraft og bevegelighet i gjenværende muskler og ledd. Kontrakturer kan oppstå fordi muskulaturen kommer i ubalanse når en blir amputert. Noen muskelgrupper blir sterkere enn andre. Dette kan føre til at stumpen blir trukket i en uønsket stilling og kan gjøre protesetilpasning vanskeligere og gjøre det vanskeligere å mestre protesen. Prøv å opprettholde bevegelsen av leddene ovenfor amputasjonsstedet for å unngå kontrakturer. Ved å holde stumpen strekt ut og bøye den innimellom beholder du full bevegelighet.

Vi anbefaler deg å fortsette med trening også etter rehabiliteringsoppholdet ved å være aktiv med daglige gjøremål. Det beste er å gjøre noen få øvelser hver dag for å bibeholde styrke og spenst. Aktivitet er bra så langt din helsetilstand for øvrig tillater det. Hvor raskt du klarer å mestre protesen er individuelt og avhenger både av amputasjonsnivå, stumpens lengde og forfatning, og din helsetilstand og motivasjon. Noen klarer det på én måned, andre må kanskje bruke flere måneder. I begynnelsen bør du ha protesen på i begrenset tid av gangen, da stumpen trenger å venne seg til protesen.

Ring Momentum på tlf 40 00 43 60, send en e-post til info@momentum.nu eller sjekk www.momentum.nu for mer informasjon.



For stor treningsmengde i starten er ikke å anbefale, men ikke for lite heller. Det gjelder å finne balansepunktet. Trening og aktivitet vil forbedre din styrke og din psyke. Snakk med fysioterapeut om konkrete treningstips for opptrening under rehabiliteringsopphold og øvelser du kan gjøre selv etter at du er kommet hjem.

RETTIGHETER

Amputasjon kan påvirke økonomien til deg og dine, og avhengig av hva du som bruker og pårørende har behov for, finnes det som oftest hjelp å få. En del dekkes av folketrygdens stønadsordninger (NAV), mens noe er behovsprøvd.

Kostnader til proteser (vanlig protese, reserveprotese og dusjprotese) dekkes av folketrygden. Det er mulig å søke om spesialproteser for å dekke spesielle behov til grep eller aktivitet. Du kan også fritt velge ortopedisk verksted. Utgifter til reise og opphold ved det nærmeste ortopediske verksted refunderes med unntak av en egenandel. Hovedregelen er at reise innen helseregionen dekkes, men det kan gjøres unntak slik at du kan benytte det verksted du finner mest tjenlig, uavhengig av hvor i Norge det befinner seg.

Du kan be din fastlege rekvirere fysioterapibehandling med full refusjon. Du har rett til å få grunnstønad for å dekke ekstrakostnader til transport og klær. Du kan søke om rehabiliteringsopphold, attføring, uføretrygd, stønad til bolig og bil, avhengig av hva du har behov for. Det gjelder forskjellige satser og hvilken stønad du kan få og hvilken sats avhenger av dine behov og hvor godt begrunnet søknaden din er. Stønad til bil og bolig er behovsprøvd støtteordninger.

Under rehabiliteringsopphold anbefaler vi deg å diskutere med ergoterapeut og/eller sosionom om hva du trenger og kan få dekket og få hjelp til å søke. Er du hjemme rådfør deg med kommunens ergoterapeut, sosionom, din fastlege eller trygdekontoret i din hjemkommune. Eller kontakt Momentum så hjelper vi deg.

Ring Momentum på tlf 40 00 43 60, send en e-post til info@momentum.nu eller sjekk www.momentum.nu for mer informasjon.

Har du vært utsatt for en sykehustabbe eller en ulykke kan du ha rett til erstatning utover ordninger fra det offentlige. I slike tilfeller bør du vurdere å rådføre deg med advokat. Kontakt Momentum så henviser vi deg til advokat med relevant erfaring som kan hjelpe deg.

Tor Dalsheim er småbruker i Skåbu i Gudbrandsdalen. Fordi gården hans ligger i ulendt terreng, har han skaffet seg en protese som automatisk kan reguleres på lengden. Tor måtte amputere på grunn av kreft, men både gården, dyrene og humøret har han beholdt.





André Fredrik Wesenberg kom til Norge fra Colombia i ung alder. Han jobber som medierådgiver og liker å holde seg i form og liker ellers å reise, seile og gå på ski, og som vi kan se på bildet er han leken som gutter flest. Med spanske og filipinske aner har Tommy Blancaflor internasjonalt blod. En sprengningsulykke i Forsvaret forårsaket amputasjon av venstre forarm og hele venstrebeinet fra hofteløddet. Til tross for det har han lykkes kjempegodt som selger, fullført universitetsutdannelse og jobber som psykoterapeut.

SØK TIPS OG RÅD

Sørg for at du får jevnlig oppfølging av lege, fysioterapeut, ergoterapeut, ortopediingeniør osv. Du står fritt til å kontakte ortopedisk verksted for kontroll og justeringer, også utenom avtalte kontroller. Kontakt ortopediingeniør hvis du får sår eller blemmer, om du behøver justeringer fordi protesen ikke passer eller om du tror det er feil på protesen.

Opplever du temperaturstigninger, sår, vond lukt, økende smerter eller ubehag kan det være tegn på at det er noe som må behandles. Det er bedre å få kontroll hos lege, fysioterapeut eller ortopediingeniør en gang for mye, enn en gang for lite.

Momentum har lokale kontaktpersoner/likemenn - brukere og pårørende - i hele landet. Dette er erfarne protesebrukere og pårørende som på frivillig basis er til for andre i samme situasjon. Ta kontakt for en prat på telefon eller for å avtale besøk. En av oss besøker deg gjerne på sykehus, rehabiliteringsinstitusjon, hjemme eller hvor det måtte passe.

Alt vi i Momentum gjør, er i bunn og grunn å være til for hverandre, gjøre hverandre gode og inspirere hverandre og utveksle erfaringer slik at vi kan fungere best mulig og ha et godt liv. Momentums visjon er «å spre livsglede» og vårt motto: «Det er bedre å tenne et lys enn å forbanne mørket»

Ring Momentum på tlf 40 00 43 60, send en e-post til info@momentum.nu eller sjekk www.momentum.nu for mer informasjon.

LIKE HJELPER LIKE – EN Å UTVEKSLER ERFARINGER MED

Det er mange spørsmål. Det kan dreie seg om proteseinformasjon, smerter, rehabilitering, praktiske “løsninger” i hverdagen osv. Personer som selv er amputert eller er født uten arm eller ben har en erfaring som det kan være positivt å dele med andre. Dette har vi satt i system og det at like hjelper like kaller vi likemannsarbeid. Vi ønsker å hjelpe og inspirere.

Likemenn er menn og kvinner som selv er amputert eller født uten arm eller bein og som har bearbeidet sin egen historie og som på frivillig basis står til disposisjon for andre brukere og pårørende som ønsker det. Likemenn i Momentum er erfarne, har gjennomgått kurs og har avlagt taushetsløfte og prøver å være til hjelp og inspirasjon for så vel nyopererte som etablerte protesebrukere og pårørende som på en eller annen måte ønsker å lære mer, komme videre eller rett og slett ønsker å snakke med noen som er i samme situasjon.

Vi kan være en støttespiller i en vanskelig tid basert på erfaringer i tilsvarende situasjoner, en å snakke med om hvordan livet blir som protesebruker, praktiske og følelsesmessige utfordringer. Vi har erfart at følelser og reaksjoner over tid kan endre seg.

Vi kan være en god lytter, hjelpe deg å se på muligheter, vise deg hvor du kan få råd og hjelp.

Du finner oss i hele Norge - bladet Livsglede og www.momentum.nu har oversikt over hvem du kan kontakte. Sykehus og rehabiliteringssentre samarbeider med Momentums likemannstjeneste. Du kan få besøk hjemme, på sykehus eller rehabiliteringssenter. Det vi ikke vet svaret på finner vi ut av eller henviser deg videre.

Ring Momentum på tlf 40 00 43 60, send en e-post til info@momentum.nu eller sjekk www.momentum.nu for mer informasjon.



Inger Groven har alltid vært interessert i hester og ridning. Kreft tok det ene beinet hennes i ungdommen, men med god lårprotese har det aldri vært noen hindring. Etter flere år i Oslo flyttet hun til sin manns hjemtrakter Dovre for å få mer tid til å ri, som her til hest med sin gode venninne Oda Landheim, og for å få bedre tid til å være sammen med familie og venner.

Karin og Hans Emil Møller-Hansen er begge fra Sørlandet og har vært gift siden ungdomsårene og har stor glede av samvær med barn og barnebarn. De har begge et sterk samfunnsengasjement og brenner for å hjelpe andre til å få det bedre. Karin er utdannet sykepleier mens Hans Emil er sivilingeniør. Etter mange år i lederstillinger i Norge og utlandet nyter mange godt av deres erfaring samt vilje og evne til å bidra til beste for samfunnet. Begge er opptatt å holde seg i god form og er svært interessert i likemannsarbeid.



PÅRØRENDE – EN Å SNAKKE FORTROLIG MED

En pårørende er en eller flere personer som har en familietilknytning til den amputerte. Som pårørende berøres du av situasjonen til den du står nær. Ofte er det mye fokus på brukeren, mens pårørende kan komme i skyggen uten at det er bevisst. Som pårørende kan du lure på like mye som den som amputeres.

Som pårørende likemann i Momentum kan vi være en støttespiller i en vanskelig tid basert på våre erfaringer i tilsvarende situasjoner, være en å snakke med som har vært gjennom det samme som pårørende til en som er amputert.

Vi kan være en støttespiller i en vanskelig tid basert på erfaringer i tilsvarende situasjoner, en å snakke med om hvordan livet blir med en protesebruker, praktiske og følelsesmessige utfordringer. Vi har erfart at følelser og reaksjoner over tid kan endre seg.

Vi kan være en god lytter, hjelpe deg å se på muligheter, vise deg hvor du kan få råd og hjelp.

Pårørende kan føle dårlig samvittighet og ønske livet tilbake slik det var før. Eller være usikker på hva som ligger foran. Det er mange reaksjoner og det er naturlig. Gjennom å dele av våre erfaringer kan man se muligheter fremfor hindringer og finne løsninger. Man kan vokse på motbakker og kanskje vokse nærmere sammen. Vi ønsker å hjelpe og inspirere i tiden som kommer.

Ring Momentum på tlf 40 00 43 60, send en e-post til info@momentum.nu eller sjekk www.momentum.nu for mer informasjon.

BLI MEDLEM AV MOMENTUM – DIN FORENING

Det er mange medlemsfordeler. Gå ikke glipp av:

Likemannstjenesten – erfarne brukere og pårørende stiller opp frivillig for andre i samme situasjon over hele landet gjennom besøk og samtaler.

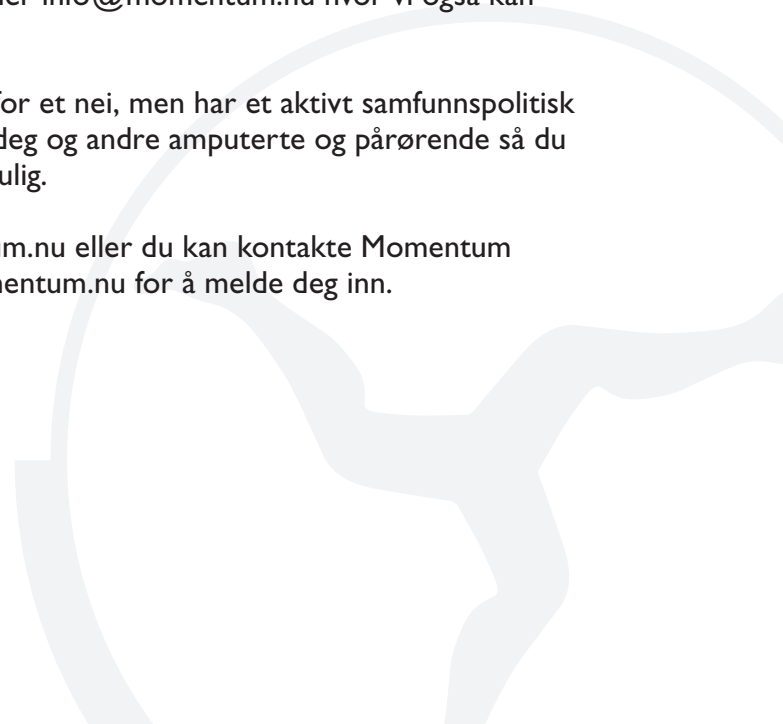
Møteplasser – lokale og nasjonale sammenkomster, kurs, temakvelder for å utveksle erfaringer og hente inspirasjon til sterkt subsidiert pris for medlemmer. Du sparer inn hele medlemsavgiften ved å delta på bare ett arrangement! Og skal du bo på hotell privat, får du rabatt som medlem av Momentum. Det er mye penger å spare.

Livsglede – et nyttig medlemsblad med siste nytt på protesefronten og annen viktig og inspirerende informasjon. Livsglede leses av "alle" – brukere, pårørende, leger, fysioterapeuter, ergoterapeuter, ortopediingeniører, teknikere, hjelpepleiere, sykepleiere og øvrige som arbeider med rehabilitering av amputerte.

Informasjon – tips, nyheter og informasjon som er viktig for protesebrukere og pårørende i trykt og elektronisk format, på Facebook og våre egne nettsider www.momentum.nu eller ved å kontakte Momentum på tlf 40 00 43 60 eller info@momentum.nu hvor vi også kan henvise deg så du får den hjelpen du trenger.

Samfunnspolitisk arbeid – vi tar ikke et nei for et nei, men har et aktivt samfunnspolitisk engasjement for å sikre og forbedre tilbudet til deg og andre amputerte og pårørende så du kan gjøre det beste ut av det og mestre mest mulig.

Du finner innmeldingsskjema på www.momentum.nu eller du kan kontakte Momentum per telefon 40 00 43 60 eller e-post info@momentum.nu for å melde deg inn.





Elin Holen De Capitani har i flere år vært aktiv i friidrett hvor hun har drevet med sprint og lengdehopp. Hun deltok i paralympics i Athen i 2004 og i Beijing i 2008.

Gjør som Elin og alle oss andre:
Bli medlem: Meld deg inn!





MOMENTUM
SVARSENDING 2264
0091 OSLO

INNMELDING/ADRESSEFORANDRING

Meld deg inn på www.momentum.nu eller fyll ut og send inn. Porto er betalt.
Du kan også ringe oss på tlf 4000 4360 eller benytte vår faks 4000 4361

- Ja! Jeg/vi ønsker å bli medlem i Momentum
- Jeg/vi har flyttet, vennligst oppdatér adressen

Kryss av:

- Familiemedlemskap (for amputert/protesebruker og øvrige i husstanden), kr 450
- Hovedmedlemskap (for amputert/protesebruker alene), kr 350
- Støttemedlemskap (for slektninger, venner, sympatisører, helsepersonell), kr 250 p.p
- Bedriftsmedlemskap (for institusjoner, verksteder, leverandører), kr 1500

(Priser per år, korrekt per 1.7.2012)

Navn

Adresse

Postnr./Sted

Telefon/Mobil



MOMENTUM

FORENINGEN FOR ARM- OG BENPROTESEBRUKERE

Momentum er en landsdekkende interesse / brukerorganisasjon for amputerte/protesebrukere og pårørende. Medlemskap er også åpent for venner, sympatisører, helsepersonell, institusjoner, verksteder og leverandører:

Vår visjon er å spre livsglede og inspirere protesebrukere, pårørende og alle som arbeider med rehabilitering av amputerte til å gjøre det beste ut av det.

Momentum ble stiftet 1996 og har fokus på likemannstjeneste, skape møteplasser, medlemsblad, trykket og elektronisk informasjon, og helsepolitisk arbeid.

“Det er bedre å tenne et lys enn å forbanne mørket” er Momentums motto og det sier det meste om vår holdning og våre verdier.

Bli medlem av din egen forening: Meld deg inn!

Postboks 49 Skøyen, 0212 Oslo
Tlf: 40 00 43 60 Faks: 40 00 43 61
info@momentum.no
www.momentum.no

DET ER BEDRE Å TENNIE ET LYS ENN Å FORBANNE MØRKET