

LIVSGLEDE

4/2022

DE PÅRØRENDE
DELER
SINE ERFARINGER

Side 8



MOT ALLE ODDS:
HILTON JONES'
UTROLIGE HISTORIE

Side 26

NORGE LÆRER
OM UTVIKLING PÅ
HYLSEFRONTEN

Side 4



Momentum-året 2022

Se bilder fra årets turer!

Side 14

I DENNE UTGAVEN:

Opplæring og utvikling av hylse

I Bergen fikk ortopedistudenter lære om hvordan MAS-hylsen lages - av mannen bak.

4



Pådriverer for pårørendeinvolvering

Momentum i Midt-Norge har invitert de pårørende inn, for å lære om deres erfaringer.

8



Møt et medlem

Roy Tørring deler fra livet sitt og har en ganske kul funfact om seg selv.

12

Momentumåret i bilder

Se glimtskudd fra de mange fantastiske turene medlemmene i Momentum har deltatt på i år.

14



Nytt og nyttig

Finn tips til juletreff eller gavene som kan ligge under det.

22

Funnet sin vei i livet

Hilton Jones har måttet gi avkall på en del fra det gamle livet, men han har funnet mening i treningen.

26



OM FORSIDEN:

AmpCamp på Tenerife ble en kjempesuksess!

Foto: Ben Lovell

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

Layout: **BOLT.as**

Trykk: **Wisa Grafisk AS**

Redaksjonen i denne
utgaven av Livsglede:

Ingunn Solli
Redaktør
Ingunn.solli@hyper.no
Tlf: 90 18 70 31

Cathrine Merkesdal
Journalist

Petter Thime
Nestleder

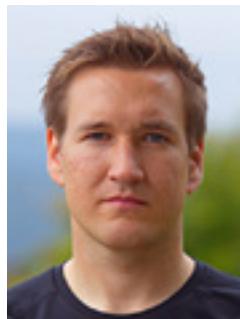
Mark Miller
Styremedlem

momentum.nu

Annonser:
Petter Thime
petter.thime@momentum.nu
Tlf: 90 01 90 95

ISSN: 1891-3040

Livsglede redigeres
etter Redaktørplakaten
og Vær Varsom-plakaten.



**FRAMTIDSTRO: SER
LYST PÅ MOMENTUMS
FRAMTID:** Styreleder
Kjetil Bragstad.
Foto: Hans H. Reinertsen

Endelig kunne vi møtes igjen

Kjære medlemmer og øvrige lesere av bladet,

dette året startet på samme vis som vi har hatt det de to foregående årene: nokså amputert. Koronapandemien var foreløpig ikke helt over, men vi så derimot lys i enden av tunellen. Flere hadde blitt vaksinert, og flere deler av samfunnet kunne åpnes opp igjen. Det betød at vi igjen kunne treffes og tilby flere aktiviteter.

Dette året har vi blant annet gjennomført skihelg på Venabu, treff i Halmstad, Golf, Protesedag i Bergen, Ridderuka, tur til Kiel, skihelg på Hovden, temakveld med Drevelin i Bergen, Momentumweekend i Strömstad, tur på Telemarkskanalen, Tour de Dovre og musical i Oslo. I tillegg har de fleste regionlag gjennomført en juleavslutning og årsmøte! Selv om vi dessverre har måtte avlyse enkelte aktiviteter på grunn av få påmeldte, har det generelt vært god deltagelse og gjennomføring.

Momentum har i tillegg stilt med to representanter på verdens største messe for ortopediske hjelpemidler i Leipzig, OT World, hvor Nestleder Petter Thime og Geir Bornkessel deltok. I tillegg har Momentum, med Geir Bornkessel i spissen, jobbet for å få på plass et behandlingsforløp for amputasjonspasienter. Dette har resultert i en dialog med Helse- og omsorgsdepartementet, og en sak som det jobbes videre med. Dette kan du lese mer om i neste utgave.

Jeg ser med stor glede frem til at vi er minst like aktive i året som kommer!

I 2023 skal Momentum gjennomføre Landsmøte, hvor en ny handlingsplan skal vedtas, og styremedlemmer velges. Med den store fremgangen Momentum har hatt de siste årene, og alle våre dyktige tillitsvalgte, likepersoner, medlemmer og lojale bidragsytere, er jeg ikke bekymret for hvilke muligheter Momentum har i fremtiden. Jeg vil oppfordre alle til å ta godt vare på organisasjonen vår, benytte seg av tilbudene vi har, komme med konstruktive tilbakemeldinger og eventuelt bidra dersom dere har mulighet til dette. Selv den minste ting kan bidra til å gjøre det bedre for andre.

Jeg ber dere alle også om å ta vare på hverandre i tiden som kommer, og i høytiden spesielt. Med økte kostnader på basisvarer som mat, drivstoff og økte strømpriser, er det mange som kan gå en utfordrende tid i møte. Husk dette i møte med andre, vis varme og del av egen kunnskap og erfaring som kan hjelpe.

På vegne av hovedstyret i Momentum, vil jeg også ønske dere en god jul og et godt nytt år!



Kjetil Bragstad

Fra Mexico til Bergen for å undervise i hylsedesign

MAS-hylsen, utviklet av mexicaneren Marlo Ortiz, er kjent for sin komfort og stabilitet. Nå har norske ortopediingeniører blitt kurset i dette hylsedesignet.

Tekst og foto:
**INGVILD CONSTANCE
FESTERVOLL MELIEN**



DIGITAL MODELLERING
Det gjøres mål av amputasjonsstumpen slik at hylsen blir nøyaktig tilpasset. Målene legges inn i et data-program hvor man deretter utvikler selve modellen.

I september var den verdenskjente ortopediingeniøren Marlo Ortiz i Bergen for å undervise i hylsedesignet MAS. Mange kjenner til hylsen fra før, men Miriam Aglen Hollerud, ortopediingeniør og faglig leder ved Blatchford Ortopedi i Bergen, forklarer:

– Dette er en hylse for låramputerte. Hylsen har en anatomisk utforming som gir god stabilitet og kontroll av protesen. Folk over hele verden har god nytte av MAS, og den har gjort det mulig for mange å leve aktive liv.

Til samlingen i Bergen kom ti ortopediingeniører fra hele landet for å få



← MARLO ORTIZ kurser
ortopediingeniører fra
Blatchford i hylsedesignet
MAS. Til venstre for Ortiz
sitter Linnea Skånb erg som
får opplæring i MAS-hylse for
første gang.

og funksjon, men krever også at man tar hensyn til muskelgruppene rundt amputasjonsstumpen. Helt nøyaktige mål og tilpasninger er svært viktig for at pasientene skal få det riktige utbyttet av en MAS-hylse.

MAS gir stabilitet ved det som kalles *bony-lock*, samtidig som det modelleres inn en *muscle-lock*. Dette gjøres for å legge trykkene i hylsen slik at muskelgruppene får plass til å jobbe i de ulike delene av gangsyklusen. Samtidig har hylsen en lav hylsekant, noe som gir større bevegelsesfrihet og bedre sittekomfort, forklarer Miriam Aglen Hollerud.

– De senere årene har mange fått tilpasset hylser der sitteknoken ikke er inni hylsen. Dette blir gjerne gjort for å unngå problemer ved sitteknoken. For noen vil en slik hylse gi god nok stabilitet, men for mange vil de få en mer stabil protese og oppnå bedre kontroll om sitteknoken er inni protesen, slik som MAS, fortsetter hun.

ETTERTRAKTET HYLSE

MAS-hylsen ble utviklet på starten av 2000-tallet av Marlo Ortiz. Siden den gang har den vært i stadig utvikling.

– Mitt konsept er basert på en systematisk og matematisk modell der funksjon, kontroll og komfort står i fokus. I tillegg legges det vekt på den kosmetiske utformingen, sier Marlo Ortiz selv.

De siste 20 årene har han drevet opplæring i over 40 land. Bare i USA har han holdt over 60 kurs. Kurset i Bergen var første gang han underviste og lærte videre hvordan han jobber med MAS-hylse og digital modellering.

– Hylsen gir økt funksjon og livskvalitet for mange låramputerte, og jeg har et ønske om å spre min kompetanse slik at flere låramputerte kan få nytte av MAS-hylsen, fortsetter Ortiz.

opplæring i hylsedesignet. Syv år-amputerte personer var også til stede, slik at det kunne gjøres nøyaktige mål. Målene ble lagt inn i et dataprogram hvor hylsen deretter ble modellert digitalt.

– MAS-hylsen ble tidligere laget med gips. Ved hjelp av mål og skanning lages den nå digitalt. Vi i Blatchford synes det er viktig å være langt fremme når det gjelder teknologi og innovasjon, fortsetter Miriam.

Når modellen er ferdig, freses den ut av ortopediteknikere. Videre lages det en testhylse som prøves, testes og tilpasses på brukeren.

DESIGN FOR STABILITET OG FUNKSJON

Linnea Skånb erg var en av ingeniørene som deltok på kurset. For henne var det første gang hun jobbet med MAS-hylsen, og hun hadde stort utbytte av samlingen.

– Det var svært lærerikt å være med, ettersom man jobber *hands on* på brukerne, samtidig som vi utvikler hylsen i dataprogrammet. I denne sammenheng er det avgjørende å lage hylsen slik at den er fast og stabil, sier hun.

MAS-hylsen skiller seg fra andre type hylser ved at sitteknoken plasseres inni hylsen. Dette gir god stabilitet

Det er uvisst nøyaktig hvor mange som benytter MAS-hylse i Norge og Sverige i dag, men tall fra Sverige viser at det gjennomføres om lag 675 lår-amputasjoner hvert år. Rundt regnet 20 prosent av disse får protese.

– Hvis vi legger de svenske tallene til grunn, betyr det at omtrent 135 pasienter får en protesehylse for sin låramputasjon. Hvis en antar at rundt 90 prosent av disse igjen er egnet for en MAS-hylse, sitter du igjen med cirka 122 svenske pasienter som kan bruke denne hylsen, sier visekonsernsjef i Blatchford, Lars Henrik Østevold.

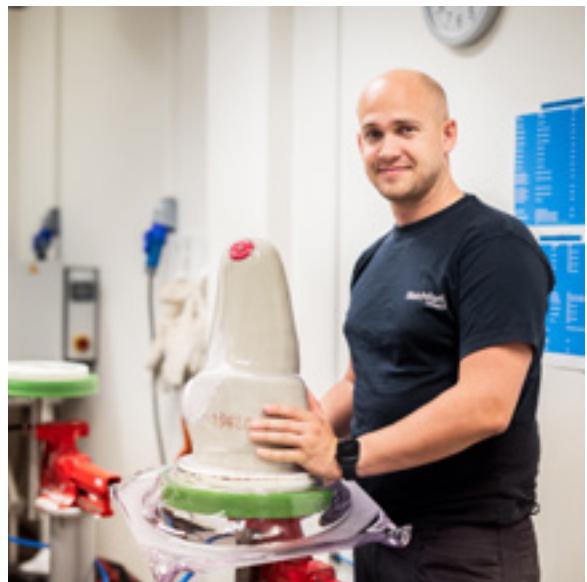
Han understreker likevel at dette er tall som er hentet fra Sverige og at det derfor trolig vil gjelde for litt færre pasienter i Norge.

En av de norske pasientene er Kjell Atle Hjortland (76). Han ble låramputert i 2015 og har brukt MAS-hylse siden da. Han var også med på kurset i Bergen og fikk tilpasset ny hylse til sin protese.

– Med ny MAS-hylse har det blitt bedre å gå. Nå bruker jeg en prøvehylse som ble laget på kurset. Den endelige hylsen skal støpes ferdig når jeg er ferdig med testhylsen, sier Kjell Atle Hjortland.



UTFRESING, TILPASNING, STRAKS KLAR Ortopeditekniker Fredrik Dahll lager selve hylsen. En modell av hylsen freses ut og tilpasses etter den digitale modellen.



TESTHYLSE Testhylsen blir laget i termoplast. Denne kan varmes og justeres slik at den kan tilpasses pasienten. Når testhylsen er ferdig tilpasset, brukes den som modell for ferdighylen.



Alpha TruSeal Liners

Eksepsjonell forseglingskvalitet med fire finns/ringar, i en unik trinndesign, støpt direkte inn i linern, utan behov av spray/medel vid påtagning, og har plass til ulike lemformer.

Alpha SmartTemp Gel Liners

Med den varmeabsorberende teknologien er Alpha SmartTemp Gel liner behagelig, varmeregulerende og veldig slitesterk.



nordiCrtopedica

For mer informasjon besök www.nordicortopedica.se eller e-post info@nordicortopedica.se



 **ÖSSUR**
LIFE WITHOUT LIMITATIONS

TID FOR FERIE I UTLANDET?

Vanntette komponenter

Ønsker du å kunne gå gjennom vannpytter om høsten eller ta en rask dukkert i bassenget på utenlandsferien uten å bekymre deg for at protesen skal utsettes for vann?

Össur har smarte, funksjonelle proteseløsninger som inkluderer vanntette protesekomponenter, alt for at du skal kunne leve et liv uten begrensninger så langt det er mulig.

Kontakt din ortopedingeniør for å undersøke hvilke muligheter du har for å få en vanntett protese!



Tårer og latter på pårørendekveld

De pårørende blir i stor grad glemt når en av deres kjære gjennomgår en amputasjon. Det ville Tor Aalberg og Svein Erik Almaas i Momentum Midt-Norge gjøre noe med, og inviterte til pårørendekveld.

Tekst: CATHRINE MERKESDAL Foto: JOAKIM HALVORSEN/PRIVATE



DE TO INITIATIVTAKERNE:
Svein Erik og Tor foran Sell i Rehabiliteringssenter, hvor de arrangerte den første pårørende-kvelden i Midt-Norge.

PÅRØRENDES RETTIGHETER

Selv om helsepersonell har taushetsplikt, har du som pårørende noen rettigheter. Blant annet:

- Du har rett til generell veiledning og informasjon når du henvender deg til helse- og omsorgstjenesten
- Som nærmeste pårørende har du rett til informasjon i den grad pasienten gir tillatelse til det.
- Du skal få informasjon om muligheten til å søke om hjelpeidler, velferdsteknologi og så videre.
- Du skal få informasjon om lovverk, saksbehandling og rettigheter.
- Når du som pårørende utfører særlig tyngende omsorgsarbeid, har du rett til nødvendig veiledning og opplæring fra kommunen.
- Du kan også ha rett til avlastende tiltak, og du kan søke om omsorgsstønad om det skulle kreve det.

Kilde: helsenorg.no/parorende/parorendes-rettigheter/

For de pårørende er det en stor livsomveltning når en av deres nærmeste går gjennom en amputasjon, enten de er forberedt på situasjonen eller ei.

– Den pårørendes liv blir i ulik grad påvirket av det som har skjedd, og de vil også ha stort behov for informasjon, deltagelse og samarbeid med helse-tjenestene. I dag skjer dette i altfor liten grad, sier Tor. I samarbeid med Trøndelag Ortopediske Verksted og Sell i Rehabiliteringssenter inviterte Momentum Midt-Norge derfor til pårørendekveld i juni i år. Og feedbacken var rett og slett overveldende.

– At behovet var stort visste vi, men at

det var så stort og at det er så mange utfordringer for dem, er også nytt for oss. De har ventilert ut med familien sin, men ikke med andre i samme situasjon. De pårørende blir ikke spurt hvordan de har det, de blir spurt om hvordan den som har amputert har det. Vi har ikke vært flinke nok til å nå ut til dem, sier Svein Erik. Han mener det er viktig at pårørende vet at det finnes rettigheter og hjelp å få også for dem.

– De skal få hjelp til å tilrettelegge hverdagen, de skal bli hørt og de skal få noen å snakke med, understreker han.

MÅ BLI SETT OG HØRT

Spesielt partneren til den amputerte kan kjenne at livsomveltningen kan være

dramatisk. Frøydis Aalberg, Tors ektefelle, sier at det tok to år før hverdagen var mer eller mindre normalisert etter hans amputasjon. Akkurat som pasienten vil også de pårørende gå gjennom ulike faser, forklarer de to.

– Det er jo en prosess. Fra å ha en traumepasient til man noen år senere er et annet sted. Det første året er en slags sorgprosess, man sørger over alt det tapte. Det neste året skal du lære deg å leve med den nye situasjonen. De to første årene er litt kaos, men så går det seg mer til, sier hun.

Frøydis forteller at rollene i parforholdet ble snudd på hodet, særlig den første tiden.

– Tor kunne verken klippe gresset og måke snø til å begynne med, og hadde mye dårlig samvittighet. Han vil jo bare være den han var før. I en slik situasjon går



EN AV DE PÅRØRENDE: Frøydis Aalberg er konen til initiativtaker Tor. Hun var med på å facilitere samtaleene med de pårørende på Selli.

parforholdet gjennom en stor forandring, så vi måtte finne en ny måte å leve på. Vi har også utviklet vår form for galgenhumor. Det tror jeg er nødvendig, og de fleste får nok det etter en stund, sier hun.
– Jeg vil jo si at vi har et ganske amputert ekteskap, skyter Tor inn fra siden.

ET VIKTIG MØTE

I tillegg til at pårørende har egne behov for å bli sett og hørt, kan de også være en viktig ressurs for pasienten, særlig i den tidlige fasen. Derfor bør de inkluderes i større grad. Hvis for eksempel pårørende er med på møter med helsevesenet, kan det hjelpe pasienten med å huske ting. Viktige ting. Det kan både Svein Erik, Tor og Frøydis skrive under på, og det samme delte andre pårørende under møtet: Det er vanlig at den amputerte har gullfiskminne i begynnelsen.

– Da jeg ble amputert i 2007, var det aldri snakk om at pårørende skulle delta på rehabiliteringen. Du var jo alene. Men når jeg kom hjem og skulle på kontroll, da ville jeg at kona mi skulle være med. Da var det så mange tanker oppi hodet

“ VI HÅPER ANDRE LOKALLAG OGSÅ VIL SETTE INKLUDERING AV DE PÅRØRENDE PÅ AGENDAEN.

mitt. Etter et møte kom det frem at jeg hadde oppfattet noe helt annet enn det hun hadde. Men nei, det var ikke noe rom for pårørende, annet at de var en del av familien, forteller Svein Erik.

FÅ PROFESJONELL HJELP

En annen ting de pårørende la vekt på i møtet, var at det er et skille mellom å være pårørende og helsepersonell. Pårørende skal selvfølgelig hjelpe til, men det er viktig at man på sikt er med på å bygge den amputerte opp så hen kan klare seg mest mulig på egen hånd. Og – det er lov å si «gjør det selv».

– Det er viktig å be om hjelp fra profesjonelle om det blir for krevende. Dersom pasienten «drukner» i selvmedlidenshet, så



LKEPERSONER: Både Tor og Svein Erik er likepersoner i Momentum. Og deler sine erfaringer og lytter til andre som ønsker å snakke med likesinnede.



FØRSTE AV MANGE MØTER: Det var godt oppmøte på den aller første pårørendekvelden. Det kom mange gode utspill som Momentum tar med videre.

skal ikke pårørende være helsepersonell. Det er lov å være lei seg. Livet går i bølger, og det er lov å være nede i de dypeste daler. Men man skal ikke være der for lenge, da må profesjonell hjelp kontaktes. Oppsøk fastlegen som kan henvise videre,råder Svein Erik til.

De pårørende gjentok også et tips til andre som går gjennom det samme; å minne den amputerte på at man skal skyndte seg langsomt. Pasienten ønsker ofte mer enn det kroppen og kanskje hodet er klar for. De ønsker jo bare å være som før. Det meste er mulig, men det tar litt lengre tid, var budskapet.

TÅRER OG LATTER

Svein Erik og Frøydis fasiliterte diskusjonen under møtet. De skilte pårørende og amputerte, slik at det kunne være fritt frem å snakke og dele.

– Det var både tårer og latter. Det var tydelig at dette var tiltrengt. Å snakke med andre som forstår din situasjon. Neste gang må vi bruke mer tid på å mingle så de får pratet enda mer sammen, sier Svein Erik.

De to initiativtakerne er enige om at slike tiltak bør kopieres rundt om i landet, slik at flere kan alle dele erfaringer og diskutere hvordan pårørende kan få best mulig støtte.

– Flere må forstå viktigheten av å inkludere de pårørende, det gjelder også for amputerte. Vi håper derfor at flere pårørende blir medlem i Momentum. Det

er jo mye hyggelig man kan være med på, som helgeturer, lunsjer og julebord. Men like viktig er det at du får et forum der du kan møte andre pårørende, sier Svein-Erik.

I lokallaget i Midt-Norge har de månedlige møter hvor amputerte med pårørende er invitert til lunsj eller middag. Det har vanligvis vært mest amputerte, men forrige gang var det tre pårørende til stede, forteller Tor.

HÅPER ANDRE FØLGER ETTER

Siden den første pårørendekvelden ble en slik ubetinget suksess, er det allerede planlagt et tilsvarende arrangement i juni neste år.

– Vi ønsker å fylle møtet med masse godt innhold, og vi har allerede begynt å planlegge. Vi evaluerer hva som gikk bra, hva som ikke gikk så bra og hva vi skal ha mer av. Vi må blant annet sette av mer tid til at de pårørende kan snakke fritt sammen, sier de to initiativtakerne. De håper nå at andre lokallag vil la seg inspirere til å lage tilsvarende arrangementer.

– Vi oppfordrer til at dette blir kopiert rundt om i landet. Da bør en i styret i hvert lokallag ha det overordnede ansvaret for å inkludere pårørende slik at det faktisk blir fulgt opp, sier Svein Erik.



Xtend® Foot Feet on any ground.



Prov protesefoten med sideflexibilitet sammenlignbar med en menneskefot.



Følg vår norske ambassadør Kjell Løvik på Instagram @lovikkjell



Skann koden og les mer om hva som skjedde med Kjell og hva "Xtend Your Life" betyr for ham

Start reisen din på lindhextend.com

Følg oss gjerne på

ROY TØRRING, 49 ÅR

Bor: I Haugesund - født og oppvokst.

Medlem i Momentum siden: 2020.

Jobber som: Frivillighetskoordinator i Karmøy kommune. Utdannet vernepleier med lang erfaring i rusfeltet.

Enten	Eller
Hav	✓ Fjell
Sove lenge	✓ Opp ved morgengry
✓ Bok	Film
✓ Kjøtt	Vegetar
Sommer	✓ Høst
✓ Aktivitet	✓ Avslapping
Hage	✓ Terrasse
✓ Nettavis	Papiravis



ENGASJERT TYPE: Roy brenner for å hjelpe de som ikke alltid har en stemme, til tross for at han selv har gått gjennom en livsomveltende sykdom.

Humoren er et viktig verktoy

Å gå fra å være en aktiv mann til å måtte lære å være det på nytt er også en mental jobb for Roy Tørring. Samtidig har han fått refleksjoner og vennskap han ikke ville vært foruten, etter at han mistet benet for noen år siden.

Tekst: CATHRINE MERKESDAL Foto: KURT GAASØ

Hvordan starter du dagen din, Roy?

– Jeg har en fast rutine, står opp halv syy og gjør meg klar for dagen. Jeg er låramputert, så i helgene pleier jeg ofte å gå uten protese for å hvile huden, la benet få litt helgefri det og.

Har du en morsom eller flau opplevelse med protesen din?

– Ja, jeg synger i kor. Der har vi noen ulike komitéer vi kan være med i. Når det blir for mange som vil være med i en komité, så blir jeg ofte plukket ut – da blir det ikke fullt så mye armer og bein. Med andre ord, protesen åpner opp for å bruke en del humor. For eksempel har jeg også stilt opp som pirat et par ganger for barna. Det blir jo liksom ikke mer autentisk enn en fyr som mangler et bein, haha!

Har du en særegen ferdighet du har fått lært deg?

– Jeg jobber fortsatt med å erkjenne at jeg har fått en funksjonshemmning. Jeg ser jo at beinet er borte, men jeg jobber mentalt med at livet ikke ble som jeg hadde tenkt. Jeg har vært ganske aktiv store deler av livet, så det er liksom noe med å lande i at, ok, dette skjedde meg og sånn blir det livet ut. Samtidig har det å være syk og deretter bli amputert ført meg inn i nye relasjoner og bekjentskap som er viktige og positive for meg i dag.

Hva er det beste som har skjedd det siste året?

– Jeg var på Momentum-weekend i Strömstad i sommer. Det å treffe andre som er i noenlunde lik situasjon, var veldig godt. Jeg ser jo ikke så mange av dem her i Haugesund, så det å treffe andre med amputasjoner og se hvordan de mestrer

“DET ER SÅ VIKTIG FOR UNGE OG ANDRE FOLK Å FÅ VÆRE EN DEL AV NOE, DET GIR LIVSKVALITET.”

hverdagen sin, gir meg pågangsmot. I tillegg satt humoren løst, og det ligger mitt hjerte nært. Det var befridende.

Hjem inspirerer deg?

– Det er jo de som til tross for utfordringer får til ting, eller har en smittende positiv holdning. Jeg vil trekke frem en i Karmøy, en fantastisk alpinist, Jesper Saltvik Pedersen heter han. Han har rett og slett en livsinnstilling som inspirerer. Han viser en utrolig livsglede. Det er noe til ettertanke.

Har du noen hobbyer?

– Jeg synger i kor, det var ikke så mange som så det for seg. Kanskje fordi jeg drar ned gjennomsnittsalderen av mannlige korister betraktelig, haha! Men det er givende og gir meg mye. I tillegg samler jeg på vinylplater. Musikk er viktig for meg.

Del en funfact om deg selv, da!

– Jeg har vært landslagsleder i gatefotball. Det er fotball for folk med tidligere eller eksisterende rusproblematiske. Jeg var så heldig å lede den norske gjengen blant annet i nordisk mesterskap i Finland i 2015/2016, hvor vi vant! Det var stort og på sin måte viktig.

Hvordan ser din ideelle helg ut?

– Det er mye avslapping – det hører jo helgen til. Og jeg er glad i å være sammen

med familien. Jeg har store barn som reiser bort i ukedagene for å gå på skole, og som kommer hjem i helgene. Da diskør far opp med god mat og hygge. Og så børster jeg støv av gamle vinylplater og setter meg til rette med litt kvalitetsmusikk.

Nevn en ting som står på bucket-listen din

– Sykle – det er det jeg har lyst til. Jeg har fått en sykkelprotese, så det ligger jo til rette for det nå. Jeg har drevet mye med terrengsykling tidligere, så jeg har lyst å ta opp den hobbyen der igjen.

Hva vill du sagt til deg selv for 10 år siden?

– Det er mulig det er en klisje, men jeg vill sagt: Ikke utsett ting. Du vet ikke hva som lurer rundt neste sving. Lev i nuet. Rundt min neste sving var det jo ganske alvorlig, det kunne gått verre, men det har jo gitt meg noen begrensninger også.

Hvis du var statsminister for en dag, hva ville du gjort?

– Jeg brenner for at lag og organisasjoner skal kunne blomstre. At det skal være mindre byråkrati rundt støtteordninger. Derfor må vi legge til rette for at korps, idrett og aktiviteter får den støtten de trenger, slik at noen kan lede dem uten at det nødvendigvis må være på frivillig basis.

Hva er et godt liv for deg?

– Å være til nytte for andre. Kan man gjøre noe som er til glede for andre på en eller annen måte, så gir det glede til en selv. Det har blitt en sannhet i livet mitt.

FORNØYD SKIGÅER: Helge Kvåle holder balansen og nyter gode forhold på før-påsketur.





Momentum-året i bilder

2022 ble året da vi for alvor kunne møtes og reise på turer sammen igjen, etter to magre korona-år. Da synes vi årets siste utgave av Livsglede er en god anledning til å mimre litt. Len deg tilbake og nyt bildene av glade Momentum-medlemmer på tur!

Tekst: **CATHRINE MERKESDAL** Foto: **MOMENTUM**

Nestleder Petter Thime forteller at turene og aktivitetstilbudene har vært preget av god stemning og godt oppmøte.

– De aller fleste føler at slike turer er meningsfulle og hyggelige, man deler erfaringer og sitter igjen med gode minner. Ikke minst årets siste reise, til AmpCamp på Tenerife, var en fantastisk opplevelse for alle som deltok. AmpCamp i februar 2023 er allerede fullbooket. Helgen i Strömstad med våre nye svenske medlemmer til stede, var også et høydepunkt, sier Petter. Han forteller at planleggingen av Momentum-året 2023 for lengst er i gang.

– Det vil være mange spennende tilbud også neste år, med muligheter for sosialt samvær, aktiviteter i frisk luft og nye opplevelser og bekjentskaper – håper vi sees!

LAV TERSKEL

Noen av turene i år har vært i regi av Funkibator. Vi har snakket med sjefen og arrangementsansvarlig, Geir Arne Hageland, som deler noen tanker fra året som har gått:

– På turene vi har arrangert, er målet rett og slett bare å være på tur. Det skal ikke være høy terskel. Vi planlegger aktiviteter og opplevelser som skal passe for de aller fleste, uansett form eller erfaring fra tidligere, sier Geir, som selv blir motivert og inspirert av å være på tur med Momentum-gjengen.

– Ja, virkelig! Vi gir hverandre gjensidig motivasjon, og det inspirerer kanskje også til litt økt aktivitet i hverdagen. Alle som vil kan være med – og vi gleder oss til å møte dere i 2023! Takk for flotte turer og god jul fra Funkibator, avslutter Geir.

VENABU 28. - 30. JANUAR

Det ble en sosial langrennshelg på Venabu Høgfjells-hotel i samarbeid med Funkibator. Skilek, trueturer, aking, lek og kakao i lavvoen.



HUNDESPANN PÅ VENABYGD: Jan Henrik Moen står bak med protese, mens kone og datter sitter oppi pulken. – Dette må jeg gjøre igjen, konkluderte Jan Henrik.

“FLOTT TERRENG, GODE FORHOLD OG HERLIGE FOLK!”

HOVDEN 1. - 3. APRIL

Momentum aktivitet inviterte til samling på Hovden med påskestemning på programmet. Ski, sol, appelsiner, kvikklunsj, god mat g godt humør er stikkord for helgen. – Vi bestiller det samme til neste år, bedre påskestemning får du ikke.



HELDIG MED VÆRET: En helg hvor alle som vil prøve ski kan gjøre det i et tilgjengelig terreng på Hovden.



TESTER ULIKE VARIANTER: Det var både fatbike, sitte og stakke og ski i lanrenns-sportet. Her kunne man teste det man ønsket.

“DET SOSIALE ER DET VIKTIGSTE. FOR MANGE ER DETTE ÅRETS HØYDEPUNKT.



GODE NABOER: Første felles tur med den svenske avdelingen. Her vises en god mix av norske og svenske medlemmer i Strömstad.



TOUR DE DOVRE: Den fire dager lange turen starter nede i bygda med godt mot. Her sammen med Funkibatorer sjef Geir Arne. Fra venstre: Geir Arne, Morten Furre, Helge Kvåle og Ragnhild.

SYKKELTUR - TOUR DE DOVRE 23. - 27. JUNI

Momentum inviterte i samarbeid med Funkibator til sykkeltur fra bygd til fjell mellom tre nasjonalparker på Dovre.

Første etappe gikk fra Toftemo Turiststasjon til Furuhaugli Fjellhytter i strålende solskinn. På dag to var målet Hjerkinn Fjellstue med vaffelstopp og guidet omvisning underveis. Tredje dagen syklet de inn til Grimsdalshytta i den vakreste seterdalen, før siste dag gikk ned til Dovre igjen. Gjennom hele turen ble det fortalt historier om området.



PÅ SJØEN: Det var et gjennomført opplegg i Langesund, med tur på sjøen i en sjammerende skute.

LANGESUND 24. - 26. JUNI

Medlemmer fra med Momentum Sør-Øst; Vestfold, Telemark og Buskerud samlet seg på Quality Hotel Badepark i Langesund. På lørdagen var det båttur med vår egen Momentum-kaptein; Morgan. Det ble servert reker med tilbehør som kos underveis.

- Med sol hele helgen i en nydelig skjærgård, kunne ikke gjengen fått det bedre!

HJERKINN FJELLSTUE 19. - 21. AUGUST

Momentum inviterte til fjells i august. Det ble en helg med ridning på islandshest og en tur inn til Snøheim og vandring mot Snøhetta, med mulighet for sykling og egne vandreturer i terrenget. Turene var lagt opp slik at alle kunne delta.

- Vi bodde på Hjerkinn Fjellstue med full pensjon, en flott helg!



TILPASSET AKTIVITETSNIVÅ: Målet er å være på tur sammen. Da kan man gå så langt man ønsker, sier arrangør Geir Arne fra Funkibator.
Fra venstre: Monika Delenius fra Sverige og Liv Karin Søstuen.



FILEFJELL 11. - 14. AUGUST

- Momentum Sørvest, som inkluderer Agder og Rogaland, inviterte til en fantastisk helg på Filefjell for oss alle!

Med god mat, sosialt samvær og turer på agendaen. Blant annet ble Eidsbugarden og Bygdin besøkt og en tur til Tyinholmen og videre opp i fjellheimen i fantastisk natur.

← **EIDSBUGARDEN:** Båttur fra Eidsbugarden i frisk fjellluft gjorde godt for kropp og sjel.

GOLFDAGER I SOMMER

I løpet av sommeren ble det arrangert diverse golfutflukter i regi av Momentum Øst, Oslo og Viken. For alle som liker å komme seg ut på golfbanen.

- Det er noen habile golfspillere her, men man kan komme bare for å gøy og!



→ **PÅ NORDHAUG GOLFKLUBB:** Med golfspillerne Benedicte Finnema, Lars Magne Arnesen, Terje Østlie, Mark Miller og Espen Stabell.



HURDALSSJØEN 26. - 28. AUGUST

Det ble arrangert aktivitetshelg på Hurdalssjøen av Momentum Øst. På programmet stod sykling, kano, volleyball og god mat.

← **ALLSIDIG PLESS:** Momentum Øst arrangerte aktivitetshelg på Hurdalsjøen i helga. Her ser du blant annet: Arve Jarl, Heidi Strand, Gitte Hilding og Kristin Hansen.

“**EN VELDIG
HYGGEGLIG HELG,
MED FINE FOLK OG
OMGIVELSER!**



↑ TRENING OG VELVÆRE: Gjennom uken var det daglige gruppeaktiviteter som yoga, boxercise, meditasjon og fjellturer.

MOMENTUM AMP CAMP PÅ TENERIFE 5. - 11. NOVEMBER

14 deltakere ankom Adeje-området på Tenerife i begynnelsen av november. Vertskapet var Rick og Laura som stilte med kokker, trener og yoga instruktør. Vi fikk også oppleve katamarantur med hvalsafari, naturlige «basseng» i Alcala, bowling og fjelltur for de som ønsket. Neste tur arrangeres 4. - 11. februar 2023.

- En helt fantastisk tur med hyggelig selskap, trening og god temperatur. Lå på 23-26 grader i skyggen hver dag. Vi kommer tilbake!



↑ ATLANTERHAVET: Vakker skue fra klippene i Adeje. Temperaturen lå på rundt behagelige 25 grader i skyggen hver dag.

→ MANGE TIL BORDS: Med egen kokk og gode råvarer, var måltidene noen av høydepunktene i løpet av dagen.



MATILDA-FORESTILLING I OSLO 11. NOVEMBER

Momentum Øst inviterte til førjulshygge på Folketeateret. De skulle se Matilda.

- Matilda var en flott modernisert oppsetning med flinke skuespillere. Det ble både latter og tårer. Vi storkoste oss fra begynnelse til slutt.

Etter forestillingen reiste gjengen til restaurant Le Benjamin.

- Der koste vi oss med god mat. En kjempekoselig førjulstur!



FOLKETEATERET: Gjengen møttes litt før forestillingen og gikk og spiste sammen etterpå. En god dose kultur og sosialt samvær på en kveld. Fra venstre: Line Miller, Mark Miller, Liv Birgit Sjøvik, Kurt Pettersen, Vigdis Hansen og Kristin Holter Sørensen.

“ MATILDA ER EN FLOTT MODERNE FORESTILLING. EN KJEMPEKOSELIG FØRJULSTUR! ”



LINDHE XTEND

xtend your life

Xtend® Connect

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



NYHET!

Ny lang medlem i Xtend Connect-familien!

B30 – en baseenhet med 30 mm rør.



Akkurat som de andre Xtend Connect-delene er den smart og rask, men denne viste seg også å være ganske lang.

Med 130 mm lengde er røret tilpasningsdyktig og kan forkortes ned til 30 mm - avhengig av lengden du trenger.



Mer info på lindhextend.com

Følg oss gjerne på

Nytt & nyttig

Nyttige dingser til jul.

Tettpakket smartklokke er på årets ønskeliste!

Denne høsten lanserte Apple sin mest robuste og funksjonelle smartklokke noensinne: Apple Watch Ultra. Rett og slett en nyttig assistent - rett på håndleddet. Klokken kommer med blant annet:

Helseverktøy:

- Kroppstemperaturmåling
- Søvnsporing
- EKG-måler
- Oksygenmetningsmåler

Sikkerhetsfunksjoner:

- Registrering av bilulykke
- Fallregistering
- Nødanrop

Du kan ringe og sende meldinger med klokken, høre på musikk, bruke mobilassistenten Siri, betale med Apple Pay direkte, og mye mer. I tillegg gjør det nye designet at klokken både er pen og se på og enkel å bruke!

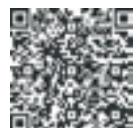
→ www.apple.com/no/apple-watch-ultra/



Smart juletre

Med et kunstig juletre som har påmonterte julelys, trenger du kun å pynte treet! Senk skuldrene og fjern en ting fra den lange huskelisten til jul. Juletrærne fra Kulz kommer i flere størrelser og varianter. Velger du for eksempel Lillehammer 2020 juletre, får du et tre med LED-lys som gir et varmt og koselig lys og metallfot inkludert.

→ <https://www.power.no>



Lys for de mørke dagene

Deilig lue i ribbestrikk! Er du glad i å bevege deg ute på ettermiddagen i vinterhalvåret er denne luen smart å ha på seg. Se og bli sett med denne luen som har integrert LED med tre lysstyrker og rødblink-funksjon. Du kan også ta av lyset og bruke andre steder, for eksempel på jakka di. Lad opp batteriet med en USB-kontakt og få fire timers batterikapasitet. Kan kjøpes hos Enklere Liv til 299 kr.

→ <https://enklereliv.no/>



En trådløs støvsuger gjør hverdagen litt enklere

Aldri mer ledningsstyr eller slange på støvsugeren? Ja, takk! Samsung har utviklet en kraftig trådløs støvsuger som er brukervennlig og enkel å håndtere. Den kommer med tilbehør som gjør at du kan rengjøre hver eneste krik og krok, også under lave sofaer og skap. VS9000 Jet 90 Multi heter den trådløse støvsuger som etterlater huset ditt rent og støvfritt. Lades enkelt på en tilhørende ladestasjon.

→ <https://www.samsung.com>





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.



batchford.no

Blatchford
Ortopedi

Hils på proteseteamet i Vestfold og Telemark.

God stemning. Bra proteser.



ORTOPEDI
TEKNIKK

tlf: 33 01 76 00

ortopediteknikk.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 hjelpe midler. Med ständig bedre teknikk og fokus på hver enkelt persons 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

Hamar Ortopediske AS

Vi tilbyr individuelt tilpassede hjelpe midler.

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

Ortopediteknikk i sentrum

Besøksadresse: Grand Helsecenter,
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



TRØNDELAG ORTOPEDISKE VERKSTED

SERVICE – ENGASJEMENT – RESPEKT - KVALITET

TOV tilbyr:

Tilpasning av alle typer arm – og benproteser.

Gåskole – Ukentlig treningsstilbud for aktive benprotesebrukere.

Aktivitetsdag for benprotesebrukere planlegges våren 2023.



VELKOMMEN TIL VÅRT PROTESETEAM

MØLLENDALSBAKKEN 6 - TLF 55206460

Beste funksjon og livskvalitet for den enkelte!

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



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

FRISK OCH FRÄSCH: – Träning har blivit väldigt viktigt för mig. Jag gillar att delta i tävlingar, men mest för att träffa andra, för att bli motiverad och inspirerad, säger Hilton.



Från dubbel olycka till världsmästerskap

Hilton Jones var på en backpackerresa i Indien med sina vänner och hade planerat att fortsätta resa runt i Asien på äventyr. Han var 20 år gammal och odödlig. Men så händer något som kommer att förändra hans liv för alltid.

Tekst: CATHRINE MERKESDAL Foto: KURT GAASØ/PRIVATE



VID GOTT MOD: Här ligger Hilton svårt skadad på det lilla sjukhuset i Agra, men tydligen vid gott mod.



DYSTRA FÖRHÅLLANDE: Hiltons vänner lades också in på sjukhuset, som man kan säga var spartanskt inrett.

– Det som hände i Indien är ganska sjukt. Det är 28 år sedan nu. Ja, jag var tjugo år när jag var i Indien, säger Hilton Jones, som ursprungligen kommer från Storbritannien, men är bosatt i Stockholm.

– Jag var i Agra tillsammans med några vänner, och vi skulle bara ta oss från en plats till en annan. Vi satte oss i en rickshaw. Jag satt där fram med chauffören och de andra satt i baksätet. Vi var sorglösa, tog in alla intryck från det hektiska folklivet runt omkring oss och upplevde en känsla av frihet, minns han.

– Plötsligt blev vi påkördas bakifrån av en lastbil. På något sätt hamnade jag under lastbilen och släpades med i nästan en kilometer, säger Hilton. Det blev starten på ett helt nytt liv.

KALLBRAND OCH BLODFÖRGIFTNING

Hilton fördes hastigt till ett litet, lokalt sjukhus i Agra med enkel standard och dåliga faciliteter – inte ett ställe du vill hamna på efter en allvarlig olycka.

– Mina tår hade helt enkelt lossnat i olyckan, men på sjukhuset bandagerade de bara alltihop – som om tårna skulle växa fast igen på något sätt, säger Hilton.

Snabbt uppstod, inte överraskande, komplikationer. Det utvecklades kallbrand i såret och Hilton fick blodförgiftning, vilket ledde till att läkarna tvingades utföra den första av flera amputationer.

Så småningom överfördes Hilton till ett mycket större sjukhus i Delhi. Där utfördes ännu en amputation, men benet

var för infekterat, så de tvingades ta bort ytterligare en bit av benet. Och så en bit till.

RÄDDADE ARMEN MED ETT NÖDROP

Som tur var blev den brittiska ambassaden inkopplad och Hilton transporterades hem till Storbritannien för vidare uppföljning av läkarna där. Hade han inte lämnat Delhi den dagen, skulle läkarna ha amputerat hans ben ända uppe vid höften. Lårbenet var brutet på ett 20-tal olika ställen och på sjukhuset trodde de inte att det var möjligt att rädda resten av benet.

– Jag hade många andra skador också. Planen var även att amputera några fingrar och en arm. Om jag inte hade åkt iväg den dagen hade livet sett ganska annorlunda ut, säger Hilton, som fortfarande har metallplattor i ena armen. I dag lever han med en amputation strax



FÅ RESURSER: Det här är inte platsen du vill hamna om du blir riktigt sjuk. Men det var här som Hilton och hans vänner togs efter olyckan.

under knät. Lyckligtvis gick det bättre för de andra som satt i samma rickshaw och Hilton är tacksam för att han och vänerna överhuvudtaget överlevde.

– På det hela taget hade jag tur, och det insåg jag redan från början. Jag hade turen att vara vid liv, och den tanken hjälpte mig att hålla fokus på rätt plats när sjukhuset informerade mig om att jag skulle behöva amputera. Därför har jag inte heller haft några långa perioder där jag tyckt synd om mig själv. Det kunde lika gärna ha slutat med döden för alla inblandade i olyckan, det står helt klart för mig, säger han.

I Storbritannien lyckades läkarna till sist bekämpa både kallbrand och sepsis. Dessutom testades han för HIV. Det var den stora skräcken på den tiden, och Hilton hade fått en blodtransfusion på sjukhuset i Indien. Lyckligtvis var testet negativt. I alla fall för HIV. Mer om detta senare.

CHOCKEN HOS LÄKAREN

Trots skräckupplevelsen i Asien kände Hilton att han inte var färdig med resandet. Efter några år där han lärde sig gå på nytt, och studerade vid University of London, var det dags att ge sig ut i världen igen. Hilton åkte till Thailand, som snart blev hans nya hem. Han blev kvar i tio år i Ao Nang, där han arbetade som dykinstruktör, och blev så småningom restaurangägare.

– Dagarna var hektiska och efter tio underbara år kände jag och min dåvarande flickvän att vi ville förändra vår vardag. Vi flyttade till hennes hemland, Sverige,

berättar Hilton. Här skulle han komma att få en stor chock – och inte bara en kulturchock.

– I Sverige genomgick jag en ordentlig hälsokontroll. Läkaren frågade mig hur jag hade levt med hepatit C och vad jag hade gjort för att behandla den. Jag svarade att jag inte alls hade hepatit. Men jo, dessvärre hade jag det, säger han.

De spårade genotypen för hepatitviruset tillbaka till Sydasien. Blodtransfusionen han fick i samband med olyckan i Indien hade givit honom den allvarliga sjukdomen.

– Generellt i Thailand kunde jag känna mig trött, och min hud var gulaktig. Men man är ju i solen hela tiden, och den gula färgen syntes inte för att jag var så brun. Jag hade ingen aning om att jag hade

hepatit C, och drack alkohol som alla andra, utan att veta att detta orsakade stora skador på min lever. Så idag lever jag med skrumplever, säger Hilton. Leverskadan gör bland annat att han inte kan dricka alkohol. Som britt är han ärlig med att han tycker att det är svårt.

– Att dricka öl och gå på puben är en stor del av den brittiska kulturen, men det var jag tvungen att sluta med. När jag inte kunde gå ut och ta en öl som en social grej började jag gå till gymmet ganska regelbundet istället. Det var så min nya livsstil med träning tog fart på allvar, säger han.

TRÄNINGEN HÅLLER HONOM I BALANS

Till vardags arbetar Hilton som redigerare på Edisen, ett företag som huvudsakligen arbetar med efterproduktion inom tv och film, bland annat offlineredigering och ljud. Hilton har främst arbetat med Netflix-projekt, däribland succéer som Snabba Cash, men hans stora passion är alltså träning, i synnerhet CrossFit.

Han har deltagit i många hinderbanelopp där han springer med målet att genomföra tävlingen. Idag finns inga anpassade klasser för amputerade eller personer med funktionsnedsättning i hinderbanelopp.

Men i oktober deltog han i Marbella Championship crossfit som har en egen klass för personer med funktionsnedsättning i underkroppen. Där han kom trea, och i december ska han delta i ett crossfit-världsmästerskap, WheelWOD Games, i North Carolina, USA. Han har gått vidare genom flera



FÖRSÖKTE RÄDDA: Det stod snart klart att Hilton var tvungen att amputera delar av benet. Sjukhuset försökte först att bara lappa om tårna som lossnat från foten.

“ JAG TYCKER ATT DET
ÄR VIKTIGT ATT DELA ERFAR-
ENHETER OM HUR VI KAN
TRÄNA OCH UTVECKLAS NÄR
MAN ÄR AMPUTERAD. JAG
HAR SJÄLV BLIVIT INSPIRE-
RAD OCH LÄRT MIG MYCKET
AV ANDRA.



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



kvalomgångar och har säkrat sin plats som en av tio benamputerade från hela världen som kommer att tävla mot varandra.

– WheelWOD Games började som en tävling för rullstolsburna, men nu har de fått många fler klasser. Det är spännande och givande att få vara med, säger han.

Han berättar att det framför allt är kamratskapet och upplevelserna kring tävlingarna och träningen som lockar honom.

– Dessutom är det givande att få visa andra vad man kan göra med en benprotes. Det är viktigt att folk ser att man fortfarande kan göra väldigt mycket. Men det är klart, tävlingsandan påverkar definitivt träningsglädjen också, medger han.

FÖREBILD PÅ INSTAGRAM

Det är fortfarande en ganska liten grupp

personer med funktionshinder som tävlar i CrossFit. Hilton är aktiv på Instagram där han chattar med andra idrottare och personer han har tävlat mot.

– Jag är ett stort fan av Instagram, eftersom det är en plats där man kan dela med sig av sina egna upplevelser och ta del av andra amputerades erfarenheter av träning. När jag började träna kände jag inga andra amputerade som var aktivt engagerade i sport. De saker jag önskar att jag hade vetat när jag själv började, får jag nu föra vidare till andra. Det känns meningsfullt, säger han.

Hilton är också knuten till protestillverkaren Fillauer.

– Jag är en så kallad expertanvändare. Fillauer ger mig benproteser som jag sedan testar, berättar han. De vill skapa förebilder, inte ambassadörer som är köpta och betalda, påpekar han.

På Fillauers initiativ har han bland annat besökt löparskolan Sahva i Danmark. Det är ett gym speciellt för personer med funktionsnedsättning.

– Det är väldigt roligt och rörande att se människors reaktioner första gången de springer med blad. De lyser upp, säger Hilton.

Fillauer sponsrar honom även i tävlingar, bland annat vid mästerskapet i North Carolina, där han representerar Sverige.

Han betraktar Sverige som sitt hem efter att ha bott i landet i 12 år. Han är gift här och har en katt. Med jämna mellanrum reser han tillbaka till Thailand, som han fortfarande ser som sitt andra hemland.

– Jag kommer alltid att vara en resande man, men jag har hittat en mening med träningen och lever ett bra liv i Sverige, avslutar han.



TYNGRE TRÄNING: Hilton behöver känna att han lever, träning ger honom den ventilation han behöver.



Följ Hilton på Instagram @drhiltz

Vi skaper bevegelse!

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

Vårt team av ortopediingeniører, ortopediteknikere og fysioterapeuter har lang erfaring og høy kompetanse innen tilpassing av benproteser. Vi samarbeider tverrfaglig om å finne de beste løsningene for hver enkelt protesebruker.

Lurer du på om vi kan hjelpe deg?

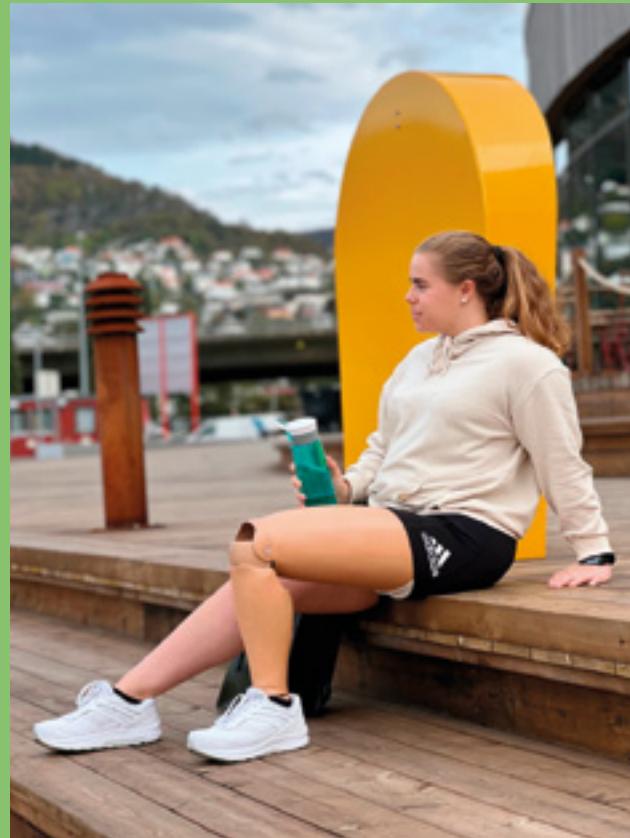
Ta kontakt med oss på:

93 68 60 00

post@atteraas.no

www.atteraas.no

Møllendalsveien 1, 5009 Bergen



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

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 hjelpevarer, og tar i mot
pasienter fra hele landet.

sophiesminde.no

BUSKERUD TEKNISK
ORTOPEDI

- hjelpevarer som gjør hverdagen enklere!
- Fotsenger/løpsinnlegg og spesialsko
- Ortoser og korsett
- Proteser

Buskerud Teknisk Ortopedi AS
PB 3568 - 3007 Drammen

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

Oppnå bedre livskvalitet med en hydraulisk protesefot

Menneskefoten er kompleks og perfekt designet for at vi skal kunne bevege oss trygt i varieret terren og på ulike typer underlag - 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 demping 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 demping gir en mer naturlig ankelbevegelse som gjør at du kan bevege deg lettere, friere og tryggere i alle typer miljø og terren.



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:



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 protesefötter.

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

Ortopro

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



Xtra Torsion. Xtra Shock.

The **AllPro XTS** combines the AllPro performance you have come to expect with an even smoother rollover and forgiveness on rough terrain or around town. The XTS unit provides adjustable torsion and vertical shock reduction without sacrificing build height.

Fillauer

Momentum landet rundt. Vi er til for deg og dine. Ta kontakt!

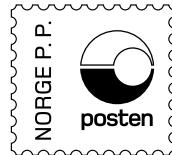
ØST Oslo, Akershus og Østfold	ØST Oslo, Akershus og Østfold	INNLANDET Hedmark og Oppland	INNLANDET Hedmark og Oppland	SØR-VEST Rogaland og Agder	SØR-VEST Rogaland og Agder
					
Regionleder: Hans Petter Børresen hansp@hellumdiamant.com T: +47 95 11 93 64	Likepersonkontakt: Kristin Holter Sørensen kriholtesor@hotmail.com T: +47 99 71 97 56	Regionleder: Oda Solhaug Kokslien oda_solhaug_kokslien@hotmail.com T: +47 99 25 01 63	Likepersonkontakt: Roar Olafsen borgolafsen@gmail.com T: +47 93 69 73 30	Regionleder: Arild Bergstrøm katuliz57@gmail.com T: +47 95 09 70 60	Likepersonkontakt: Terje Tobias Finnsådal ttfinnsadal@icloud.com T: +47 91 59 54 66
VEST Hordaland, Sogn og Fjordane	VEST Hordaland, Sogn og Fjordane	SØR-ØST Buskerud, Telemark og Vestfold	MIDT-NORGE Trøndelag, Møre og Romsdal	SVERIGE	SVERIGE
					
Regionleder: Mariann Vestbøstad Marthinsen mariann_ve@hotmail.com T: +47 99 22 53 15	Likepersonkontakt: Morten Furre morfur@icloud.com T: +47 91 56 89 62	Regionleder og likepersonkontakt: Merete Linde-Nielsen kongsberg.vita1423@vita.no T: +47 90 41 07 13	Regionleder og likepersonkontakt: Tor Aalberg toraal@hotmail.com T: +47 46 63 06 42	Styreleder: Christoffer Lindhe christoffer.lindhe@momentum.nu T: +46 728 57 13 00	Nestleder: Robert Lång robert.lang@momentum.nu T: +46 707 43 05 71

HOVEDSTYRET I MOMENTUM

Kjetil Bragstad 	Petter Thime 	Morten Berg 	Mark Miller 	Silje Bjerga Nesland 	Geir Bornkessel 
Styreleder: Kjetil Bragstad momentum.nu T: +47 48 60 19 74	Nestleder: Petter Thime momentum.nu T: +47 90 01 90 95	Styremedlem/ økonomiansvarlig: Morten Berg morten.berg@momentum.nu T: +47 90 16 30 66	Styremedlem/ Likepersonkoordinator: Mark Miller mark.miller@momentum.nu T: +47 92 88 76 60	Styremedlem/sport og aktivitets ansvarlig: Silje Bjerga Nesland silje.bjerga.nesland@momentum.nu T: +47 40 24 10 81	Varamedlem: Geir Bornkessel geir.bornkessel@momentum.nu T: +47 97 15 58 78
Roar Olafsen 	Liv Karin Søstuen 				
Varamedlem: borgolafsen@gmail.com T: +47 93 69 73 30	Adm. sekretær: info@momentum.nu T: +47 40 00 43 60				

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

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.

