



Livsglede

MOMENTUM NYTT 4/2002
MOMENTUM
FORENINGEN FOR ARM- OG
BENPROTESEBRUKERE
WWW.MOMENTUM.NU
INFO@MOMENTUM.NU

Fantomsmerter?





MOMENTUMNYTT/LIVSGLEDE 4/2002

Utgiver: MOMENTUM,
Grinistubben 6, 1359 Eiksmarka.
Utkommer 4 ganger årlig.

Layout og sats: Anita Baastad
Trykk: Wisa Grafisk as

Styret:
Styreleder: Nils-Odd Tønnevold
Tlf.: 22 44 87 97 / 92 20 16 26
E-post: nils@connectum.no
fax: 22 44 33 19

Nestleder: Helge Borgevad
Tlf.: 32 85 64 26 / 90 16 26 81
E-post: helge.borgevad@c2i.net

Redaktør: Anita Baastad
Tlf.: 67 14 79 42 / 98 40 12 56
E-post: info@momentum.nu

Medlemsansvarlig: Anne-Grethe Jensen
Tlf.: 64 93 15 55 / 95 04 33 22
E-post: annegrethe57@sensewave.com

Økonomiansvarlig: Ola Kvisgaard
Tlf.: 98 21 11 37 / 98 21 11 37
E-post: olak@europay.no

Styremedlem: Tor Dalsheim
Tlf.: 61 29 56 29 / 99 03 43 92
E-post: tor.dal@frisurf.no

Styremedlem: Elin Holen
Tlf.: 66 78 78 18 / 99 01 66 92
E-post: elinholen@hotmail.com

Styremedlem: Kristin Lesser
Tlf.: 22 29 71 75 / 93 06 67 78
E-post: klinnles@online.no

Styremedlem: Geir Liang
Tlf.: 72 83 47 47 / 73 82 08 50
E-post: liangdoc@sensewave.com

Internett:
<http://www.momentum.nu>

Årskontingent:

- Hovedmedlem (for protesebrukere) kr. 200.-
 - Støttemedlem (for pårørende og fagpersonell) Kr. 100.-
 - Bedriftmedlem (for leverandør / verksted) kr. 500.-
- Gaver mottas med takk!

Annonser:

Vennligst kontakt
Nils-Odd Tønnevold tlf. 22 44 87 97,
faks 22 44 33 19 eller nils@connectum.no
for nærmere informasjon.

Bankforbindelse:

BNbank, kontonr. 9235.17.01406

Kjære Leser

Det føles kanskje ikke alltid slikt, men det går fremover her i verden, om enn med små skritt! I forslaget til Statsbudsjett som er blitt lagt frem for Stortinget i høst er aldersgrensen for trygderefusjon av utgifter forbundet med tilting av SPESIALPROTESER hevet fra 18 til 26 år. 26 år er per definisjon Departementets øvre aldersgrense for ungdom. At aldersgrensen er hevet betyr at den jobben som arbeidsgruppen har lagt ned i denne sammenheng ikke er fåfengt. Vi har blitt hørt, hvilket er gledelig. Neste år vil vi nok gå litt hardere ut for å fjerne hele aldersgrensen. Vi mener likhetsprinsippet tilsier at det ikke bør være en aldersgrense for tilgang på spesialproteser. FFO har også tilbudt seg å hjelpe oss i denne saken. Det står mer om saken lenger ut i dette bladet.

Grete Johnsen fra Bergen har som første norske protesebruker fått spesialtilpasset KOSMETISK BENPROTESE gjennom Drevelin AS. Hun sier at hun nå for første gang gleder seg til badesesongen. I stedet for å ville gjemme seg bort vil hun nå gjerne vise frem sine pene legger. Det bør bemerkes at slik "fantastisk" kosmetikk gjør protesen en god del tyngre og ikke er særlig servicevennlig med tanke på etterjusteringer. Slik sett påvirker det protesens funksjon, men bena blir lekke!

I November arrangerte Momentum sin første FANTOMSAMLING etter initiativ fra Momentums nestleder Helge Borgevad. For en lydhør forsamling presenterte Gunnar Rosén ved Smerteklinikken, Aker Universitetssykehus for første gang resultater fra en landsomfattende spørreundersøkelse av fantomsmerter. Hele 70% av alle amputerte har fantomsmerter i større og mindre grad. På tross av dette påpekte Rosén at helsepersonell generelt har stor mangel på kunnskap om fantomsmerter. Dette kommer til uttrykk gjennom mangelfull informasjon og feilinformasjon til amputerte fra helsevesenet.

Generelt kan man si at hvis man har blitt utsatt for en ulykke teller det mye å få smertelindring raskest mulig. Når en får utført en kontrollert amputasjon med god smertelindring i forkant og etterkant, er det sannsynlig at en vil ha mindre FANTOMSMERTER, men det mangler tilstrekkelig dokumentasjon for å kunne slå dette fast. Per i dag finnes det ikke noen "universalkur". Omstilling og mestring av fantomsmerter er derfor viktige utfordringer. Det viser seg at det er stor forskjell i praksis når det gjelder henvisning til spesialist for smertebehandling. Paradoksalt nok må en være sterk for å være syk. Man må selv ta initiativ.

Selv ressurssterke kan ha nytte av drahjelp i en vanskelig situasjon. Å få snakke med annen protesebruker som har vært gjennom det samme og har overvunnet vanskelighetene er kanskje den beste motivasjon. Vårt mål er at alle amputerte skal få tilbud om en likemannssamtale. Derfor er vi glad for at mange av våre medlemmer har gått aktivt inn i likemannsrollen. På denne måten spres LIVSGLEDE i tråd med vårt motto: "Det er bedre å tenne et lys enn å forbanne mørket." Med disse ord ønsker vi våre lesere:

God jul og godt nytt år!

Aktuelle tema & reportasjer

Legger som er en filmstjerne verdig	s.	4
Spesialprotese -fritt levert	s.	6
Fantomsamling	s.	10
Steg for steg med ny fot	s.	12
Særfradrag -Kan du spare skatt?	s.	14
Program for 2003	s.	19



Nils-Odd Tønnevold *Elin Holen*

Nils-Odd Tønnevold
Styreleder

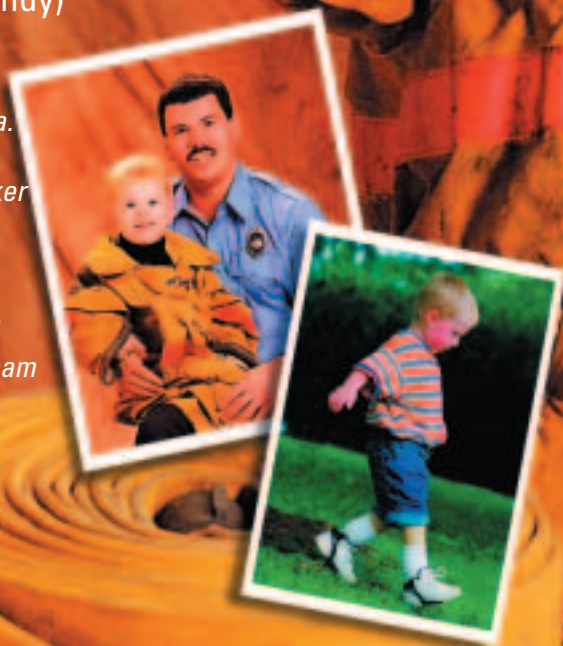
Elin Holen
Styremedlem

"Når jeg blir stor... vil jeg bli brannmann!"

"Andy er min lille villmann, fra tidlig om morgenen til sent på kvelden holder han på, ingenting kan stoppe ham. Det er flott å se ham hoppe og løpe. Han snur seg på femøringen med sitt (kick-board) uten å tenke seg om. Andy forteller til meg at han vil bli brannmann når han blir stor akkurat som sin far. Takket være College Park tror jeg han en dag kommer til å bli en kjempebra brannmann. Som Andys foreldre er vi takknemlige for Andys TruPer™ fot fra College Park som holder ham fokusert på de positive sidene av livet sitt heller enn de negative. TruPer™ foten gir ham ubegrensede muligheter."

Gordon Digby (far til Andy)

Andy har fått amputert beina. Til tross for det er han en svært aktiv krabat, som bruker College Park TruPer™ hver dag. Mens mye kommer til å forandre seg etterhvert som han vokser opp, vil TruPer™ være der hver dag og med ham hvert steg på hans vei.



Technology for the human race™

For mer informasjon kontakt din ortopediingeniør eller Steinar Knutsen, Erimed, tlf 91 68 62 72, e-post: steiknut@online.no

TRUPER



erimed

Legger som er en filmstjerne verdig

Heather Mills, mest kjent som kona til eks-Beatle Paul McCartney, har hatt det i mange år og vist det frem på TV og i ukeblader. Nå har også Grete Johnsen (34) fra Bergen fått det. Som første norske protesebruker har hun fått spesialtilpasset kosmetisk benprotese. – Nå kan jeg endelig gå på stranden sammen med barna i sandaler og skjørt, uten at andre badegjester snur seg og glør, sier en oppglødd protesebruker.

Stedet var Trondheim og året var 1986, da Grete satt bakpå en moped og ble påkjørt av en bil. Både på sykehuset i Trondheim og på Haukeland forsøkte spesialistene å redde benet hennes. Det gikk ikke og man amputerte rett under venstre kne.

- Å miste benet som attenåring var tungt, spesielt etter å ha blitt halvveis lovet at dette skulle de klare. Det verste var jo egentlig tanken på at nå var det ingen gutter som ville se på meg to ganger, ler firebarnsmoren. - Det ble jo ikke sånn, da jeg fire år etter ulykken møtte samboeren min. Vi har nå en gutt på 10, en jente på 5 og to tvillingdøtre på 3 år. Det var godt å se at også guttene ser på personen bak fasaden, sier Grete med et smil.

- Det å begynne med protese gikk ganske greit, da jeg fikk enormt god støtte fra folkene hos Drevelin, forteller Grete. Det verste har vært når jeg har tatt meg med barna på stranden. Jeg har gått med store solbriller på og følt at alle har sett rart på meg, og dette ble faktisk en belastning for meg. Men så dukket Heather Mills opp i media og stod frem med sitt handikapp, og hun har jo lekre ben og kan gå i sandaler og skjørt uten at noen legger merke til noe. Dette ønsket jeg meg også.

- Men siden jeg ikke er like godt økonomisk bemidlet som henne, tenkte jeg at det må finnes muligheter for å få fatt i slike proteser også for mennesker med "normal lommebok". Jeg tok så kontakt med Katrine Jansen hos Drevelin. Katrine snuste litt rundt og fant frem til broren til den som hadde utformet Heathers ben. Hun tok kontakt med ham gjennom firmaet OrthoEurope, og diskuterte med ham hva dette innebar og nå sitter jeg her med en kjempefin protese, sier Grete.

Veien frem

- Å få en kosmetisk tilpasset protese dekket av Rikstrygdeverket krever forarbeid, forteller Katrine Jansen (31) som er ortopediingeniør hos Drevelin. Først og fremst må protesebrukeren ha en særskilt grunn til å få det. Et eksempel kan være at protesebrukeren har en slik kleskode på jobb at protesen blir synlig, og av den grunn får problemer i hverdagen. Ett annet kan være at brukeren har så store psykologiske problemer med å være protesebruker at det sterkt reduserer livskvaliteten og dermed hemmer daglige gjøremål.

- Grete er den første i Norge som har fått en slik kosmetisk protese, og fra

vi først tok kontakt med OrthoEurope og frem til prøving og utlevering i dag, har det gått lang tid. Først og fremst må selve benstumpen tas gipsavstøpning av og det må lages en komfortabel hylse. Det hjelper lite om protesen ser bra ut hvis det er vondt å gå med. Først når dette "rammeverket" er klart kan man begynne med det kosmetiske og vi arbeider i team sammen med kosmetikkspesialisten som i dette tilfellet kommer fra England for å hjelpe Grete, sier Katrine.

Teknikk

David Watts (47) er "senior silicon technician" hos OrthoEurope og har arbeidet med dette i ti år. - Første gang dette ble gjort var for femten år siden, og utviklingen har vært enorm på disse årene, forteller han. Bruken av silikon gjør at vi kan rekonstruere fargen som brukeren ellers har på kroppen, noe

Grete Johnsen, Katrine Jansen og David Watts justerer leggen





Ekte og uekte legg



Ekte og uekte legg



som du ikke kan få til på en ordinær protese. Når det gjelder Grete her, så begynte vi med å ta gipsavstøpning av det friske beinet, fotbladet og tærne hennes for 8 uker siden. Denne må brukes som mal for å få protesen så ergonomisk og estetisk riktig som mulig, og ikke minst at de ligner hverandre. Det gjelder både akillessene, størrelse og avstand på tærne, osv. Så plasserer vi foten hennes opp på noen spesielle matter, der vi fotograferer og registrerer størrelse, farge og form. Dette blir så lastet inn i et Software-program som bearbeider og velger ut riktige farger på de ulike kroppsdelenene. Fotbladet har eksempelvis en farge, mens leggen har en annen. De fleste protesebrukere ønsker også at protesen skal være litt mindre i omkrets enn den friske. Da på grunn av at protesen er et dødt materiale, og vil utad virke noe større, samt at det vil bli litt lettere å ta på skoene, forklarer David.

- Med denne protesen kan Grete uten problemer gå med skjørt og sandaler uten at noen legger merke til det. Hun kan sågar ta barna med ut i sjøen og vasse sammen med dem om hun vil, eller sole seg for den del. Bruk av babyolje vil få fargen på protesen til

Grete Johnsen



å bli brunere. Men noe av det beste med denne protesen, er ifølge våre kvinnelige brukere, at de kan lakkere neglene, sier David og smiler.

- Det å lage en protese som er så naturtro som mulig er ikke alltid like enkelt, men det er utrolig hva vi klarer. På menn legger vi for eksempel på naturlig menneskehår, vi legger på fregner og blodårer, sier David.

Noe annerledes

Mens vi sitter og snakker med David, går Grete fornøyd rundt på gulvet og prøver den nye protesen. - Den er litt tung, påpeker hun. - Ja, den er ca. 750 gram tyngre enn hva du er vant med fra før på grunn av materialet, samt at den er litt hardere. Men dette er en vanesak og du skal heller ikke bruke den hver dag, påpeker David. Denne protesen skal du bruke når du viser benet for andre, ikke når du går fullt påkledd i minus 6 grader i dette kalde landet, sier David.

Tekst og foto: Odd Gurvin

For ytterligere informasjon:

- Ortopediingeniør
Katrine Jansen, Drevelin AS,
tlf: 55 20 64 60/45 27 57 09
se også www.drevelin.no
- Senior Silicon Technician
David Watts, OrthoEurope,
tlf: + 44 12 02 63 14 81: se
også www.orthoeurope.com
- Protesebruker Grete Johnsen,
tlf: 56 30 52 53/48 14 89 36

Spesialproteser - fritt levert

Hei og takk for sist,

Gratulerer med resultatet av møte med sosialminister Schou.

Jeg må imidlertid kritisere artikkelforfatteren som i siste nummer av Momentumnytt har utelatt flere i arbeidsgruppen som arbeidet i forkant med utredelsen. Det frister ikke til gjentakelse å bruke sin fritid på foreningen og deres saker når det kun er de som stiller opp og spiser høye snitter og drikker av glass med stett hos ministeren som omtales i deres forum.

Dr. Leif Pål Kristiansen
Overlege, Rikshospitalet

**Kjære Leif Pål
Kristiansen,**

Takk for e-post fra deg. Vi er lei oss for at du føler det slik du beskriver. Reportasjen som ble skrevet var kun et referat fra selve møtet på sosialministerens kontor og derfor var det kun selve saken og de som deltok på møtet som deltok der som ble med i artikkelen. Det var ikke noe forsøk på å utelate noe eller noen. Artikkelen kunne kanskje vært skrevet annerledes og alle som har deltatt i arbeidsgruppen kunne vært nevnt. For å rette på dette gjengir vi kopi av det brevet som nettopp er blitt sent til departementet hvor alle i arbeidsgruppen fremgår.

Mvh Redaksjonen
Momentumnytt



MOMENTUM
Foreningen for arm- og benprotesebrukere

Oslo, 12. november 2002

Sosialminister Ingjerd Schou
Sosialdepartementet
Postboks 8019 Dep
0030 Oslo

AD. SPESIALPROTESER (18-ÅRS REGELEN)

Vi viser til vårt møte 28. mai og vårt brev datert 21. juni i anledning ovennevnte.

Det er med glede vi registrerer at i forslaget til Statsbudsjett som er blitt lagt frem for Stortinget i høst er aldersgrensen for trygderefusjon av utgifter forbundet med tillaging av spesialproteser hevet fra 18 til 26 år.

Ideelt sett er vi av den oppfatning at det er behovet for spesialprotese som bør være utslagsgivende, ikke alder. Dette har ikke minst med likhetsprinsippet å gjøre.

Vi vil imidlertid takke for at vi er blitt tatt på alvor og blitt lydhørt. Heving av aldersgrensen for trygderefusjon av utgifter forbundet med tillaging av spesialprotese fra 18 til 26 år er et viktig steg i riktig retning. Det takker vi for.

Med vennlig hilsen etter initiativ fra
Momentum – Foreningen for arm- og benprotesebrukere og Norsk Dysmeliforening (ND)

Thyra Kirknes
For Norsk Dysmeliforening
Vallegata 5, 0454 Oslo
syrak@hotmail.com
Tlf. 90 54 17 95

Nils-Odd Tønnevold
Styreleder Momentum
Dorthea vei 1, 0287 Oslo
nils@connectum.no
Tlf. 92 20 16 26

Greger Bengsson (sign.)
Bruker/advokat
Medlem Momentum

Hakon Jahr (sign.)
Far til bruker
Medlem ND

Atle Karlsen (sign.)
Ort.tekn./Leder
Norsk Ort.teknisk Forening

Tomm Kristensen (sign.)
Ort.ingeniør
Norsk Tekn. Ortopedi

Leif Pål Kristiansen (sign.)
Overlege
Rikshospitalet

Per J. Lerud (sign.)
Overlege
Aker Univ.sykehus

Sverre Olsvik (sign.)
Ort.ing./Leder
Norsk Ort.ing. Forening

Harald Steen (sign.)
Overlege
Rikshospitalet

Kristin Lesser (sign.)
Bruker/Styremedlem
Momentum

Skreddersydd Til Brukerens Behov



Ny Low-Profile Pathfinder™

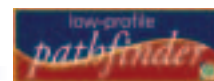
Den prisbelønte Pathfinder foten er nå tilgjengelig i lavere bygghøyde, slik at flere brukere kan få erfare dens avanserte funksjon.

Low-Profile Pathfinder tilbyr den samme dynamiske responsen og spenst som den originale Pathfinder foten. Dens evne til energi-lagring reduserer tretthet i løpet av dagen og bidrar til at brukeren føler økt komfort an kan være mer aktiv.

Spesifikasjon:

- 3cm kortere enn den originale Pathfinder foten, hvilket tillater brukere som har 20cm høyde eller mer i tilgjengelig plass til protesefot

Passer for brukere som veier inntil 159 kg



Maksimal komfort for lårprotesebrukere



Den nye Alpha® AK lineren er ikke bare enda en versjon av en liner for leggprotesebrukere, men er basert på et helt nytt konsept utviklet spesielt for lårprotesebrukere. Den bruker den samme thermoplastiske geléen som de andre Alpha produktene og har betydelige fordeler:

- Spesialutviklet geléutforming for økt komfort som gjør det overflødig å bygge inn myke puter i hylsen
- Spesialutviklet materiale for lår som gir fleksibilitet og gjør det lettere å få lineren av og på
- Mulighet til å varme opp lineren slik at den formes helt etter individuelle mål
- Tilgjengelig i flere størrelser/modeller spesielt utformet for lårprotesebrukere



I samarbeid med
Ohio Willow Wood



3C100 C-LEG mikroprosessorstyrt kneledd

C-LEG® representerer makedets første og eneste mikroprosessorstyrte hydrauliske kneledd med sving- og ståfasekontroll.

Med C-LEG kan amputerte endelig gå dynamisk og behagelig med variert hastighet uten å tenke på hvordan de går!

Takket være den hydrauliske ståfase-kontrollen, kan gange i utforbakke enkelt avikles, likeså trapper og på ujevnt underlag. Dette kneleddet har en innebygd sensortechnik som leser av og tilpasser kneleddets egenskaper til brukerens



bevegelsesmønster.

3C100 er anbefalt for en bred brukergruppe av benamputerte. Den kan brukes av meget aktive brukere, og av de som trenger mer ståfase sikkerhet.

Den finns med pyramide kobling til modulsystemet og nå også med gjenget topp for direkte hylse-lamineringer (i 4R43-adapter)

til lange TF-stumper og knedisarti-kulerte. C-LEG anbefales ifølge Otto Bock Klassifiseringssystem for låramputerte med kroppsvekt opp til 125kg. Mellom eller høy aktivitetsnivå.

Otto Bock

HEALTH CARE

Otto Bock Scandinavia AB • Per Bjergsrud
Tel 22 74 05 10 • Mobile 90 98 29 92
Fax 22 74 06 05 • e-mail: bjergsrud@ottobock.se

... nå for brukervekt
opp til 125kg

KROPPSVEKT	<125 kg			
	<100 kg			
	< 75 kg			
		lav mellom høy AKTIVITETSNIVÅ		

Ta kontakt med din Ortopediingeniør!

QUALITY FOR LIFE

POLIKLINIKK



*Gledelig jul
og gangrikt
nytt år!*

Spesialister i Ortopedisk kirurgi tar imot pasienter på instituttet hver uke.

Tilbudet omfatter polikliniske undersøkelser med diagnostisering og nødvendig oppfølging

Ortopedisk Service

Servicen omfatter vurdering, måltaging, tilpassing og kontroll av ortopediske hjelpemidler som fotsenger, løpsinnlegg, såler, sko, proteser, støtteskiner, korsetter mm.
Timebestilling: Tlf 32 83 04 15

Drammen
Ortopediske
Institutt a.s

OFF. GODKJENT — MEDLEM AV NOF

Vinjesgt. 10, 3018 Drammen
Tlf: 32 83 04 15 - 32 83 82 35



Atterås
Ortopediteknikk as

Ortopediteknisk Institutt

Tlf.: 55 27 11 00, Faks.: 55 27 10 99

Adresse: Fjøsangervn. 215, 5073 Bergen

E-mail: post@atteraas.no

Web: www.atteraas.no

*Vi ønsker alle medlemmer
av Momentum en
riktig God Jul
og et Godt Nyttår.*

"STERKE PRESTASJONER GIR OSS NY KUNNSKAP"



Runar Steinstad - toppidrettsutøver

**Senter for
protese-
tilpassing
i Vestfold**

teknomed as
ortopediteknisk senter

Lingelevveien 65, 3225 Sandefjord
Tlf: 33451875 • Fax: 33451878
E-mail: info@teknomed.no
www.teknomed.no

OCH

OCH ortopedi AS

www.och.no

*Vi ønsker alle
leserne en God Jul
og et Godt Nytt År!*

Oslo
23 28 82 00

Fredrikstad
69 30 17 70

Lillehammer
61 25 93 55

Porsgrunn
35 56 15 50

Ålesund
70 10 06 70

Fantomsamling

Asker, 16. november 2002

Denne lørdagen dreide det seg om fantomsmerter på Vetre Hotell i Asker. For en lydhør forsamling presenterte Gunnar Rosèn ved Smerteklinikken, Aker Universitetssykehus for første gang en smakebit på resultater fra en landsomfattende spørreundersøkelse av fantomsmerter. Ikke mindre enn 536 protesebrukere har bidratt.

Initiativtaker

Nestleder i Momentums styre Helge Borgevad har vært initiativtaker til å sette fantomsmerter på agendaen. Han var også den som satte Momentum i forbindelse med Gunnar Rosèn som er Nordens fremste forsker på fantomsmerter. I 1999 startet

Helge Borgevad er "demopasient" for Gunnar Rosen



et samarbeid mellom Momentum og Smerteklinikken på Aker Universitetssykehus ved Gunnar Rosèn for å kartlegge fantomsmerter blant protesebrukere i Norge og lære mer om hvordan det kan unngås og behandles. Prosjektet ble gitt tittelen "Fantom 2000".

Spørreundersøkelse

Det ble utarbeidet et omfattende spørreskjema som ble godkjent av Etisk Råd ved Aker Universitetssykehus. Derneft ble det foretatt en postal spørreundersøkelse som ble distribuert av landets ortopediske verksteder. Av 1200 utsendte spørreskjemaer, svarte nesten halvparten. Hele 536 var fullstendig utfyllt og var med i den endelige analysen. Dette er den første landsomfattende undersøkelsen av sitt slag i Norden.

Av disse var ca 32% kvinner og de som deltok var mellom 23 og 93 år.

Fantom - spøkelset

- Fantom betyr egentlig spøkelse, en har en sterk opplevelse av noe som ikke finnes lenger. Dette skyldes at hjernen har et bilde av hvordan en ser ut, et kroppskart. Den delen som en har mistet eksisterer gjerne i større eller mindre grad fortsatt på dette kartet. 70% av alle amputerte har fantomsmerter i større og mindre grad. Gunnar Rosèn påpekte at helsepersonell generelt har liten kunnskap om amputasjon og fantomsmerter. Det er rom for forbedring.

Vi har tre forskjellige opplevelser en kan ha i ettetid av en amputasjon:

1. Fantomopplevelser - dette er når en opplever at en kan føle og kjenne en kroppsdell som fortsatt er borte.

2. Fantomsmerter - smerter i en kroppsdell en ikke har.
3. Stumpsmerter - Smerter i stumpen. Disse påvirker ofte hvor mye fantomsmerter en har.

Gunnar Rosèn demonstrerte ved hjelp av Helge Borgevad hvordan hjernen forsøker å endre dette kroppskartet nærmere virkeligheten. Helge, som

Fullt hus og full konsentrasjon



Dr. Rosen "tegner og forteller"



har amputert over albuen, kan kjenne hånden sin, men området mellom hånden og stumpen er der ikke lenger.

- Fantomsmerter kan ofte være kroppsminner som aktiveres. Dette er for eksempel veldig aktuelt når en har vært utsatt for en ulykke hvor en del har blitt klempt eller revet av. Her teller det mye hvor raskt en får hjelp, en trenger smertelindring raskest mulig, påker Rosén.

- Vi antar at fantomsmerter vil være sterkere når en har blitt utsatt for en ulykke hvor lemedelen har blitt klempt eller slitt av. En har da sterke smerteminner som en kan oppleve i ettetid. Når en får utført en kontrollert amputasjon med god smertelindring i forkant og etterkant, er det sannsynlig at en vil ha mindre fantomsmerter, men vi mangler tilstrekkelig dokumentasjon for å kunne slå dette fast. Smertestyrken og graden av fantomsmerter er veldig individuell og det samme gjelder smertegrensen.

Gruppearbeid

Etter Gunnar Roséns presentasjon og diskusjoner i plenum, ble deltagerne delt inn i grupper for å diskutere omstilling/mestring av fantomsmerter og erfaringer fra helsevesenet vedrørende fantomsmerter. Hovedresultatet av dette gruppearbeidet viste at det var stor mangel på kunnskap hos helsepersonell, det være seg mangelfull informasjon, men også feilinformasjon. Paradoksalt nok må en være sterk for å være syk. Det er ofte vi selv som må finne ut av ting. Det er stor forskjell i praksis når det gjelder henvisning til spesialist.

Deltagerne hadde prøvd flere forskjellige måter å bli kvitt eller mestre fantomsmerter på, alt fra medikamenter til selvhypnose og trening.

Konklusjonen ble at noe hjelper i noen grad, men noen "universalkur" finnes ikke per i dag. En må lære seg å leve med smerten. Det er lurt å være åpen om smerten overfor de nærmeste slik at de kan vise forståelse og tålmodighet, men man må bør ikke "mase". Det gjelder å finne balansegangen. Det er tøft for de som skal stå sammen med oss i smerten!

Det ble fremmet et forslag om at Momentum bør lage en egen folder om fantomsmerter som kan spres til alle som arbeider med rehabilitering av amputerte, legekontorer, brukere osv. for å heve kunnskapsnivået om fantomsmerter. Det ble også foreslått at vi bør lage eget seminar for helsepersonell og sette fantomsmerter og amputasjonskirurgi på agendaen ofr å fremme mer enhetlig praksis. Dette er gode forslag og styret skal ta fatt i dette.

Det hele ble rundet av på "ritualmessig vis" med en deilig festmiddag.

Har du spørsmål angående innholdet i denne artikkelen og/eller ønsker en konsultasjon med Dr. Gunnar Rosen på smerteklinikken, Aker Universitetssykehus, kontakt ham direkte på tlf. 22 89 44 80 eller gunnar.rosen@mail.tele.dk eller du kontakte Momentums fantomkontaktperson Helge Borgevad på tlf. 90 16 26 81 eller helge.borgevad@selvaag.no

Tekst og foto: Elin Holen



Steg for steg med ny fot

Namsos, oktober 2002

Nå har også Sykehus Namsos startet GANGSKOLE for protesebrukere. Initiativtaker Sune Krogh Hansen forteller at ideen om egen gangskole ble født sommeren 2001, men det var først i oktober 2002 at det ble fart i planene.

En gang i uka har de vært samlet med 1 ½ times varighet. Fra starten av var det 7 protesebrukere, men etter hvert har tallet variert noe. Timen starter med at protesebrukerne tar plass på hver sin stol og sitter i ring sammen med fysioterapeut. En kassett med passende musikk settes på, og så er det i gang med treningen. Øvelser for skuldre, armer og rygg gjøres unna før føttene får sin dose, fortsatt mens man sitter på stolen.

Deretter er det stående stilling mens man mest mulig i takt med musikken beveger seg fremover, bakover og sidelengs. Så deles det ut ballonger, ikke for å bedre lungekapasiteten, men for å kaste dem opp i luften og ved hjelp av lette slag holde dem der. Ypperlig balansetrening med raske forflytninger. Etterpå spiller to og to sammen.

Siste del av treningstimen benyttes til samtale med hverandre og med fysioterapeuten. Gruppetreningen har vært vektlagt med felles trening mest med protese. Det har foruten trening i sal også vært trening i nærmiljøet rundt sykehuset i Namsos. Intensjonen med gangskolen har vært likemannsarbeid,

samarbeid om trening, utveksling av erfaring, felles opplevelse med trening så vel styrke som kondisjon og balanse samt forbedring av kommunikasjon mellom system og protesebrukere.

Gangskolen er et tilbud til alle som bruker protese uansett amputasjonsnivå, amputasjonens tidspunkt, uansett protesetype og alder. Annenhver uke deltar ortopediingeniør og svarer på spørsmål og justerer evt. på protesen. Det er dessuten mulighet for å kontakt med ortoped, ergoterapeut og Lærings- og Mestingssenteret. Dersom en ønsker å delta på gangskolen får en tak i poliklinisk rekvisisjon fra lege som så sendes til den fysikalske avdelingen. Undersøkelsen og treningen er gratis (refunderes av Rikstrygdeverket). Hvis en av helsemessige årsaker ikke kan benytte rutetransport eller kjøre egen bil, kan en få syketransport rekvisisjon.

Mer om Gangskolen i Namsos får du vite ved å ringe Momentums blide likemannskontakt i Trøndelag, Elsa Sofie Solberg, tlf 74 09 97 76 eller mobil 99 51 41 12. Hun står med glede til disposisjon!

*Tekst: Elsa Sofie Solberg,
Momentum Likemannskontakt.
Foto: Rolf Iversen, Namdalsavisa*





Vi ønsker alle Momentums medlemmer en God Jul og et Godt Nytt År!

På vårt nyoppstartede verksted i Bodø hjelper vi deg gjerne og gir deg god service.

Hilsen oss på NOV - Tor Henning Wiik, Kåre Martin Hagen, Merete Mortensen, Tron Luneborg og Morten Wilmann

Besøksadresse: Gidsken Jakobsens vei 32, 8008 Bodø, Tlf.: 75 50 74 20, Fax: 75 50 74 21, post@nov.as, www.nov.as



Vi ønsker dere alle

En

riktig

God Jul!



Tlf.: 55 20 64 60, Faks.: 55 20 64 61
Adresse: Møllendalsvn. 1, 5009 Bergen
E-mail: drevelin@drevelin.no
Webadresse: www.drevelin.no



***Vi ønsker
alle en
trivelig jul
og et riktig
godt nytt år***

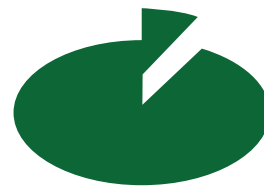


NORSKE TERNISKE
ORTOPEDI AS
-spesialister på armpoteser
Besøksadresse Vikaveien 17,
Postboks 10 2312 Ottestad
Telefon 62 57 44 44, Fax 62 57 44 45.
E-mail: info@ortonor.no
www.ortonor.no



Særfradrag

- Kan du spare skatt?



Det nærmer seg selvangivelsetider! I den forbindelse kan det være litt å tjene på å tenke over om du har rett på flere fradrag for inntektsåret 2002. Undertegnede vil her kort gå gjennom de ulike former for særfradrag og da særlig omtale særfradrag for store sykdomsutgifter. Dette er et av de særfradragene som du selv må være klar over og kreve å få.

Vi har følgende særfradrag:

- Særfradrag for alder. Dette får du fra fylte 70 år eller fra du tar ut pensjon etter fylte 67 år. Fradraget var i 2001 på 1470 pr måned. Beløpet står i pensjonsoppgaven kode 250.
- Særfradrag for uførhet og attføring. Dette gjelder dem som har fått uførestønad eller pensjon på grunn av nedsatt arbeidsevne med minst 2/3 deler. Beløpet er det samme som for Særfradrag for alder. Dersom du har fått foreløpig uførestønad, attføringspenger, rehabiliteringspenger eller uførestønad uten at arbeidsevnen er nedsatt med 2/3 deler får du halvt særfradrag. Beløpet skal stå i selvangivelsen når du mottar den, eller du må hente det fra kode 250 i lønnsoppgaven.
- Særfradrag for lettere nedsatt

erhvervsevne. Ligningskontoret må da foreta en vurdering over ditt og din ektefelles inntekts- og formuesforhold. Legeattest må vedlegges, dersom dette ikke er gjort tidligere og fradraget er på kr 8 820 pr år.

- Særfradrag for forsørgelse. Gjelder når du forsørger barn du ikke får barnetrygd for og andre personer i samme husstand som du forsørger. Den eller de du forsørger kan ikke ha noen inntekt selv. Det vil si at dersom du har et barn som har rett til lån fra Statens lånekasse for utdanning uten behovsprøving mot foreldrenes inntekt, så får du ikke fradraget. Har du derimot et barn som bare går hjemme og ikke gjør noe, så får du fradraget.
- Særfradrag for store sykdomsutgifter. Dette er et fradrag du har rett på dersom du eller en du forsørger har en varig sykdom eller svakhet som gir ekstra store sykdomsutgifter. For å få særfradraget må du sannsynliggjøre at du har hatt utgifter på minst kr 5 880 og du må vedlegge legeattest. Du vil da få et fradrag på kr. 8 820. Dersom du kan dokumentere høyere utgifter enn kr. 8 820, kan du få fradrag for de faktiske utgiftene du har hatt. Her er altså foreløpig ingen beløpsbegrensning (det er foreslått i statsbudsjettet at det skal komme en beløpsgrense her, men denne vil i så fall ikke gjelde før fra inntektsåret 2003).

Særfradrag for store sykdomsutgifter er et fradrag som er veldig aktuelt for oss som er protesebrukere. Her får du altså fradrag for faktiske utgifter og dette fradraget kan du få i tillegg til eventuelt andre særfradrag som du måtte ha.

Utgifter du ville hatt uavhengig av sykdommen gir ikke rett til særfradrag.

Men som protesebruker vil de fleste ha utgifter som en ellers ikke ville hatt. Du kan for eksempel kreve fradrag for MERkostnader med:

- Stor kles- og skoslitasje
- Å reise til ett annet ortopedisk verksted enn det som er nærmest.
- Egenandeler du har betalt til kiropraktor og lignende

Slike merkostnader må du selv regne ut merkostnaden for, og dette må du ofte bygge på skjønn. Det vil si at du ikke nødvendigvis må dokumentere utgiftene, men anslå din merkostnad. Når en krever dette særfradraget må en skrive ekstraopplysninger. Det kan være lurt å skrive et fyldig vedlegg der du beskriver hvorfor du har merkostnader og setter opp et oversiktlig oppsett over ekstraavgiftene. Første gang må en også vedlegge legeerklæring.

Dersom du krever fradrag for reise til annet verksted, spesifiserer du utgiftene med reisen. Har du benyttet bil, får du benytte en sats som i 2001 var på kr. 1,65 pr km. Ved offentlig kommunikasjon, spesifiserer du hvilke utlegg du har hatt. Dersom du har overnattet hos kjente benytter du laveste sats for pendlere som i 2001 var kr 184 pr døgn.

Mer om særfradrag vil du finne i veiledningen til selvangivelsen. Du kan også se på www.skatteetaten.no Ta gjerne kontakt med styremedlem Elin Holen i Momentum, tlf 66 78 78 18 dersom du har ytterligere spørsmål.

Av Elin Holen

Kilde: veiledningen til selvangivelsen for 2001

Momentum

kontaktpersoner i dine hjemtrakter

Brukere, pårørende
eller fagpersonell - ta
gjærne kontakt med
likemannskontakten i ditt
distrikt.

Oslo & Akershus



Trond Eirik Ege (Gjerdrum)
Tlf 63 99 14 92

Troms & Finnmark



Wilmar Hanssen (Harstad)
Tlf 77 07 18 75

Buskerud



Helge Borgevad
(Sylling)
Tlf 90 16 26 81

Østfold



Arne Fredriksen
(Moss)
Tlf 69 27 51 39

Sogn & Fjordane



Gunnar Skahjem
(Aurland)
Tlf 91 37 49 94

Oddny Vaage
(Måløy)
Tlf 99 69 98 33

Hedmark



Rune Søstuen
(Elverum)
Tlf 62 42 53 58

Vest-Agder



Bøye Prestegaard
(Flekkefjord)
Tlf 38 32 01 63

Nordland



Per Meby (Bodø)
Tlf 75 58 01 35
Jan Henry Søberg
(Stokmarknes)
Tlf 76 15 17 14
Gunnar Bakke
(Ballangen)
Tlf 76 92 86 50

Oppland



Tor Dalsheim
(Skåbu)
Tlf 61 29 56 29

Rogaland



Olav Stornes
(Hauge i Dalane)
Tlf 51 47 73 41

Telemark



Øystein Serkland
(Siljan)
Tlf 35 94 12 84

Vestfold



Paul Hagen
(Sandefjord)
Tlf 33 46 14 85

Hordaland



Kjell Mjåtvedt
(Frekhaug)
Tlf 56 17 80 12

S.Trøndelag & N.Trøndelag



Elsa Sofie Solberg (Skogn)
Tlf 74 09 97 76

Genesis II en naturlig måte å gå på!



Beveger du deg i ulent terreng? Gjør du det så er GENESIS II noe for deg. GENESIS II er en multifunksjonell fot med tilnærmet samme bevegelsesmuligheter som din opprinnelige fot hadde.

Den unike bueformede foten er energisparende og det resulterer i en fjærlignende reaksjon når tåen forlater underlaget. Frasparket ligner på det din opprinnelige fot hadde. Det som skjer er at den oppsparte energien som skapes når du spaserer blir tilbakeført når foten forlater bakken. Det føles helt naturlig.

Genesis II avanserte multi-axiale ankel gir deg som bruker den en naturlig kontrollert axial rotasjon og defleksjon. Alle disse mulighetene til bevegelse gir en naturlig holdning, gange og mulighet til å drive med alle slags aktiviteter uten å tenke på det ujevne terrenget.

Genesis II blir levert til alle aktivitetsnivå og alle vektklasser.

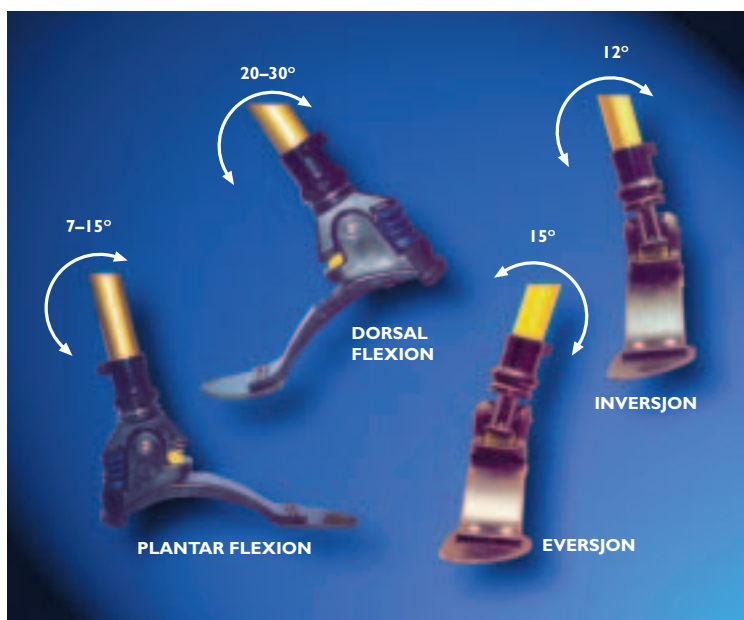
Tekniske spesifikasjoner



- Høyde 13 cm til pyramidisk topp
- Helhøyder opp til 5,5 cm
- Størrelse 21–26 dame
- Størrelse 21–30 menn
- Leveres i alle aktivitetsnivå
- Brukervekt opp til 115 kg

Støtdemperoversikt

farge	motstand	støtdemper
gul	hard	fremme
grønn	fast	fremme
rød	med. fast	fremme/bak
blå	medium	bak
klar	med. myk	bak
orange	myk	bak
sort	ekstra myk	bak



TA KONTAKT FOR Å FÅ TILSENDT GRATIS DEMOVIDEO

Et godt liv forlenger

Meld deg inn i

Momentum

Hvem er du? Du er en av oss. Vi er akkurat som alle andre. Vi er unge og gamle, kvinner og menn. Vi er opptatt av hverdagslige sysler, fritidsaktiviteter, jobb, bolig, bil, reiser, kjæresten, familie og venner. Det eneste vi egentlig har til felles, er at vi har amputert eller er født uten arm eller bein. Dette bringer oss til gjengjeld tett sammen. Vi har det gøy og du er hjertelig velkommen inn i fellesskapet.



Hva kan du bli med på?

Vi ønsker å bidra til livsglede gjennom informasjon, muntrasjon og inspirasjon. Du kan delta på møter og seminarer hvor aktuelle temaer tas opp og hvor vi alle blir kjent med hverandre. Du får medlemsbladet fire ganger i året med siste nytt på protesefronten og reportasjer fra alle arrangementene våre. I tillegg har vi et stort nettverk av protesebrukere som har bearbeidet sin situasjon, og som gjerne stiller opp for andre. Dette kaller vi likemannsarbeid.



Åpent for alle

Hvis du er i nær familie eller venn til en amputert, kan du ha stor glede av et medlemskap. Du får se at andre har lagt historien bak seg og du kan bygge opp et sosialt nettverk. Du som arbeider med rehabilitering kan også ha glede av et medlemskap. I Momentum møter du et inspirerende interesseforum bestående av helsepersonell, protesebrukere m.v. Alle ortopediske verksteder, sykehus, opptreningsentre og leverandører er også velkomne som medlemmer for å fremme saker av felles interesse.

Om Momentum

Vi er en interesseforening for arm- og benprotesebrukere, pårørende og alle som er interessert i rehabilitering. Momentum ble etablert i 1996 og har over 300 medlemmer. Styret består til enhver tid av personer hvor minimum 2/3 selv er protesebrukere. Foruten likemannsarbeid, ivrer vi for at protesebrukere skal få en best mulig hverdag. Vi arbeider bl.a. for optimal amputasjonskirurgi - og rehabilitering, ortopediteknisk service og smertebehandling. Momentum er tilsluttet FFO.



Innmelding

Fyll ut og send inn. Porto er betalt!
Eller meld deg inn på www.momentum.nu
Du kan også benytte faks nr 22 44 33 19.

Ja! Jeg/vi ønsker å bli medlem i Momentum!

Kryss av:

- ☐ Hovedmedlem, kr 200
☐ Støttemedlem, kr 100
☐ Bedriftsmedlem, kr 500

Prisene gjelder for år 2003.

Navn

Adresse

Postnr./Sted

Telefon

Se www.momentum.nu hvis du ønsker mer informasjon før du melder deg inn, eller kontakt Anita Baastad på tlf. 67 14 79 42 eller Nils-Odd Tønnevd på tlf. 22 44 87 97.

Kan sendes
ufrankert i
Norge.
Momentum
betaler
porto.

SVARSENDING
Avtale nr 140116/21

Momentum
Skøyen Bedriftssenter
0212 Oslo



BUSKERUD TEKNISK
ORTOPEDI AS

Vi driver senter for Ortopediske hjelpemidler i Vinkelveien 2, Drammen

Vi leverer:

- **Proteser**
- **Korsetter**
- **Ortopediske sko**
- **Løpsinnlegg**
- **Ortoser**
- **Fotsenger**
- **Såler**

På samme adresse finner du Ortopediklinikken AS med spesialister i generell og ortopedisk kirurgi

Vinkelveien 2 • Postboks 3568, 3007 Drammen • Telefon 32 80 93 93 • Fax 32 80 93 94

**God Jul
ønskes alle
leserne**



**NORD-NORGES
ORTOPEDISKE VERKSTED AS**

*Vi ønsker alle
God Jul og
Godt Nytt År!*



(NNOV), mellomveien 23, 9007 Tromsø, Tel 776 00 810, Faks 776 00 830



Poliklinikk med ortopediske legespesialister

Ditt behov - vår utfordring

Les mer om vår virksomhet på
www.tov.no

*Vi ønsker alle
Momentums medlemmer en
God Jul og et Godt Nytt År!*

SERVICE MED ORTOPEDISKE OG TEKNISKE HJELPEMIDLER

Trøndelag Ortopediske Verksted - St. Olavs Hospital - Olav Kyrres gate 17, 7006 Trondheim - Telefon: 73868832 - Telefax: 73530501 - E-mail: post@tov.no

MOMENTUM

Program for 2003

28-30. mars 2003, Vestlandsweekend
Rica Forum Hotel, Stavanger

23-25. mai 2003, Trønderweekend
Hell Hotel, Stjørdal/Værnes

26-28. september 2003, Polarweekend
Rainbow Nordlys Hotel, Bodø

7-9. november 2003, Østlandsweekend
Rainbow Hotel Vettre, Asker

Sett av disse datoene nå. Invitasjon følger senere.

Vi vil ta sikte på å vise utstillingen Livsglede i Kristiansand, Bergen, Skien, Tønsberg, Ålesund.

Vi planlegger utover ovennevnte å arrangere 1-2 dedikerte likemannsseminar for opptrening og erfaringsutveksling for likemannskontakter og andre likemenn.

De lokale gruppene arrangerer i økende grad ting lokalt. Kontakt din likemannskontakt for nærmere detaljer.

Har du, kjære leser, andre forslag?

Mail oss på info@momentum.nu eller ring 22 44 87 97.

For kort eller lang protese - hvordan påvirkes gangen?

I forbindelse med et hovedfagsprosjekt ønsker jeg kontakt med leggprotesebrukere som kan tenke seg å delta i en undersøkelse som vil bestå i å måle forandringer i gangen når protesen forkortes eller forlenges. Deltakelsen innebærer 1-2 besøk á ca. 3 timer i bevegelseslaboratoriet ved Avdeling for Helsefag, Høgskolen i Oslo. Endringen av protesebenets lengde vil bli foretatt uten at protesen utsettes for unødige justeringer.

Er du ensidig leggamputert, bor på Østlandet og har brukt leggprotese til daglig i minst to år og kan gå inne uten stokk, krykke og lignende kontakt meg: Jarle Aga, Ortopediingeniør/høgskolelærer Ortopediingeniørutdanningen, Avd. for Helsefag Høgskolen i Oslo
Tlf. 22 45 25 35 / 91 60 89 55
E-post: jarle.aga@hf.hio.no

*Momentum ønsker våre
medlemmer en livsglad
jul og et godt nytt år*



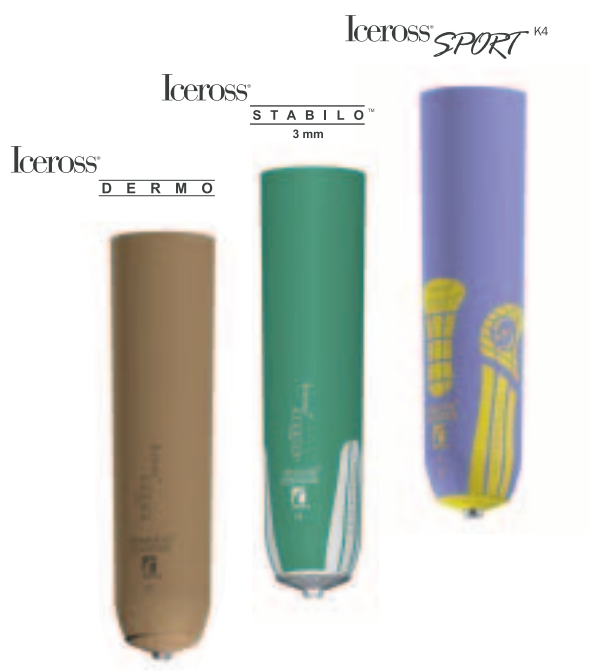
Går du på tur i tøfler?

Ulike sko har ulike bruksområder og det samme gjelder for silikonhylser i en protese.

Med andre generasjons Iceross-hylser kan man forandre protesens egenskaper til å passe optimalt i ulike situasjoner, som for eksempel til en rolig dag hjemme, en spaseretur eller hagearbeid.

Andre generasjons Iceross-hylser for leggproteser består av modellene **Dermo**, **Stabilo** og **Sport**. De kan byttes om hverandre i samme protesehylse. De har ulike funksjoner som gjør hverdagen enklere og mer funksjonell.

Kontakt din ortopediingeniør eller Terje Eintveit, Øssur Nordic, tlf. 22 61 57 70, for mer informasjon om andre generasjons Iceross-hylser!



Iceross®

- fordi hvert menneske er unik