

Livsglede

3/ 2005

MEDLEMSBLAD FOR MOMENTUM · FORENINGEN

FOR ARM- OG BENPROTESEBRUKERE



Elin tar sølv!

(Ta gjerne bladet med deg og la også andre få se det)

Knäleder



*A72H innovativt säkerhets
länksystem vikt 780 g*

ProLimb



*A1 tryggt & lätt bromsknä
vikt 630 g*

KenDall



*H2 fyrledsdesign med
clever bone vikt 960 g*



*A6 minimal bygghöjd med
eller utan lås vikt 580 g*



*KK-303 nållagrad så som
alla andra vikt 610 g*



*Cupid barn/ vuxen viktop-
timering 385 g/ 670 g*



*KK-301 för slitvargar
vikt 840 g*



Steinar Knutsen
Stroeket 9, 1383 Asker
tel 91686272

tel +46 8 4495650
fax +46 8 6464767 [www.
erimed.se](http://www.erimed.se)

erimed

LIVSGLEDE 3/2005

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

Layout: Presis Media AS
Trykk: Wisa Grafisk as

STYRET I MOMENTUM
Kontakt en av oss i styret - vi står til din disposisjon:

Nils-Odd Tønnevoll
Styreleder,
lår/leggprotesebroker
Dorthea vei 1, 0287 Oslo
E-post nils@connectum.no
Tlf 98 28 33 55, 92 20 16 26

Geir Bornkessel
Nestleder,
leggprotesebroker
Granbakken 21, 1281 Oslo
E-post geibor@luxurytravel.no
Tlf 98 28 33 56, 97 15 58 78

Elin Holen
Prosjektkoordinator,
lårprotesebroker
Gamle Drammensvei 241, 1383 Asker
E-post elinholen@hotmail.com
Tlf 98 28 33 57, 99 01 66 92

Helge Borgevad
Styremedlem, armprotesebroker
Øvre Fagerli vei 11, 3410 Sylling
E-post helge.borgevad@selvaag.no
Tlf 32 85 64 26, 90 16 26 81

Arnfinn Hellan
Barn&foreldrekontakt, støttemedlem
Måssåbergvn 19, 7710 Sparbu
E-post arnfinn.hellan@etac.no
Tlf 74 14 34 18, 97 72 90 61

Paul Hagen
Likemannskoordinator,
lårprotesebroker
Langesgate 6, 3210 Sandefjord
E-post p-hagen@online
Tlf 33 46 14 85, 95 70 86 04

Lillian Perret
Rekrutteringsansvarlig, lårprotesebroker
Dronningensgate 80, 8006 Bodø
E-post perret@online.no
Tlf 75 52 03 67, 91 76 11 81

Internett:
www.momentum.nu

Medlemskapskategorier (2005):
Hovedmedlem (for protesebroker) kr. 200.-
Familiemedlem (en bruker og en el. fl. i husstanden) kr. 300.-
Støttemedlem (påværende og fagpersonell) kr. 100.-
Bedriftsmedlem (leverandør / verksted) kr. 1.000.-

Donasjoner mottas med takk!

Annonser:
Vennligst kontakt
Nils-Odd Tønnevoll tlf. 98 28 33 55,
faks 40 00 43 61 eller nils@connectum.no
for nærmere informasjon.

Bankforbindelse:
BNbank, kontonr. 9235.17.01406

Forsiden viser prosjektkoordinator i
Momentum, Elin Holen, med ny løpefot
på Fana Stadion. Foto: Kjartan Mæstad.

KOMMENTAR

Momentums visjon er å spre livsglede underbygget av mottoet «Det er bedre å tenne et lys enn å forbanne mørket». Gjennom alt vi foretar oss forsøker vi å inspirere hverandre til å glede oss over livets lyspunkter fremfor å grave oss ned i vanskeligheter. Det ikke dreier seg så mye om hvordan man har det, men hvordan man tar det. Med en slik ballast og innstilling klarer man det utroligste. Livsgleden er tydelig på våre samlinger, en gladere gjeng enn Momentums medlemmer er vanskelig å finne.

Men vi har en utfordring. Vi har et sterkt behov for flere frivillige som har bearbeid sin egen amputasjon og som kan tenke seg å stille opp for andre amputerte og pårørende for å hjelpe dem over kneiken eller rett slett til å fungere enda bedre. Vi har nå en situasjon hvor etterspørselen er større enn det vi i dag har kapasitet til å dekke. Felles for alle som ønsker å snakke med en likemann, er at de trenger noen som har tid til å lytte som selv har følt det på kroppen.

”Vi trenger ditt engasjement og din innsats. Lønnen får du i himmelen.”

Å møte deg kan bety enormt mye for den som akkurat nå skal forholde seg til en ny hverdag som en følge av amputasjon og vedkommendes pårørende. Ved å være et medmenneske basert på din egen erfaring som amputert kan du bidra til at andre i samme situasjon ser lysere på livet. Det at like hjelper like kalles å være en likemann.

Ingen er like, du vil møte ulike mennesker i forskjellige stadier i livet og som har forskjellig forhold til sin situasjon. Som likemann må du være i stand til å møte disse medmenneskene med respekt, støtte og åpenhet. Likevel er det ikke supermennesker eller eksperter vi er på jakt etter som frivillige likemenn, men vanlige mennesker. De viktigste kravene vi stiller, er at du er over 20 år og har bearbeid din egen situasjon etter amputasjon og har tilstrekkelig avstand til eventuelle egne kriser.

Om du er student, i full jobb, arbeidsledig, hjemmeverende eller pensjonist, spiller ingen rolle for oss. Du vil få opplæring før du begynner å fungere som likemann og oppfølging underveis. Når du er i gang, har vi god erfaring med at noen timers innsats i måneden er det som skal til.

At jobben er ulønnet, betyr ikke at du går tomhendt hjem. Vi er helt sikre på at du selv vil vokse på de utfordringer et verv som likemann vil gi deg, og du vil være med å spre livsglede til noen som har behov for å snakke med akkurat deg. Som om dette ikke det er belønning god nok, mener svært mange av våre nåværende likemenn at dette vervet utvikler dem som menneske også. Ta deg ellers gjerne tid til å lese gjennom våre hjemmesider som du finner på www.momentum.nu

Vi ber deg som har lyst til å være med på dette om å ta direkte kontakt med Paul Hagen på tlf 9570 8604 eller Nils-Odd Tønnevoll på tlf 9828 3355.

INNHold

Fra fugletjell til treningstips	s. 4 – 5
«Fersking» på vårlunsj med Momentum	s. 6 – 7
Et stort sprang i protesetilpasning	s. 8 – 10
Full jubel for nye Bislett stadion	s. 11
Hjelp og støtte på veien videre	s. 12 – 13

I gamle biler paa smale veier	s. 14 – 16
Momentum nytt	s. 17
Momentum programkalender	s. 18
Momentums lokale kontakter	s. 26
Et godt liv forlenger latteren...	
Meld deg inn i Momentum!	s. 27

www.momentum.nu

Fra fuglefjell til trenings-tips

Fisk på fat og fengende fugl var bare litt av det som stod på programmet da Momentum inviterte til konferanse i Ulsteinvik 3.– 5. juni. I tillegg ble det tid til seminar, gruppearbeid og en minneverdig festmiddag.

TEKST OG FOTO: REBECCA STRAND

Fredag fikk deltakerne følge hurtigbåten Lauparen ut til fuglefjellet Runde. Den lokale humoristen Odd Kåre Wiik var med som kjentmann og guide. På turen ut fikk vi se verftene som står bak flere hurtigruter, det var her Dronning Sonja brukte seks forsøk på å knuse champagneflasken da hun døpte MS Nordkapp, i 1996.

Ute ved fjellet var det et imponerende skue som møtte oss, flokker med lundefugl suste forbi, havsulene stupte i havet og oppe på fjellet klynget krykkjene seg sammen i bratte stup. Nede ved havflaten er det flere grotter som det er mulig å kjøre inn i med gummibåt. Den dypeste av disse strekker seg 160 meter innover i fjellet!

– Å få komme ut hit er et høydepunkt for meg, kunne Jan Roger Klakegg fortelle. Han hadde tatt turen fra Jølster og satte sjøbein med to proteser. De papegøye-aktige lundefuglene, som fjellet er berømt for, var han spesielt imponert over. Før vi satte kursen mot land fikk vi et glimt av fyret ytterst ute på øya. Det er avfolket, men er nå tatt i bruk av Den Norske Turistforening som overnattingsstilbud.

God trening og sunn kost

Under temaet lyst og glede ble lørdagens seminar åpnet med at lyset ble tent under Momentums motto: «Det er bedre å tenne et lys enn å forbanne mørket.»

Programmet var innholdsrikt. Fysioterapeut Gyöngyvér Nagy Molvær startet med å informere om riktig og viktig trening. Sammen med seksjonsoverlege Sigrun Solberg (begge er ansatt på Haukeland Universitetssykehus) demonstrerte hun øvelser på matte, med balansebrett og ball. Hun fortalte hvordan riktig stell av beinstump er avgjørende for å tilpasse protese og unngå komplikasjoner. Øvelsene som ble presentert involverte blant annet oppbygging av

Nils Roaldsøy, Lillian Perret og Tom Egil Blomberg koser seg på båttur til Runde.



Odd Kåre Wiik forteller om Runde fyr.



styrke, bevegelse og utholdenhet. Etter amputasjon spenner muskulaturen seg, og nervevevet trekker seg sammen på grunn av den store påkjenningen. Derfor er trening avgjørende for å få bedre livskvalitet som protesebruker. Dersom treningen foregår i omgivelser man trives i, og er godt tilrettelagt kan det bli en viktig faktor for økt livsglede.

Treningsseminaret ble avsluttet med gruppearbeid. Her fikk protesebrukerne utveksle erfaringer, innblikk i hverandres treningsrutiner og gi uttrykk for hva slags trening som gav størst utbytte.

Senere på dagen tok Sigrun Solberg for seg kosthold, her hadde også de uten protese litt av hvert å lære. Vi står overfor en global utfordring der stadig flere blir feilernærte. Nordmenn bruker i dag ni ganger mer sukker enn for 25 år siden. Å gå med protese er ekstra energikrevende, det er derfor spesielt viktig at protesebrukerne spiser riktig og ofte nok. Helst bør man spise seks varierte måltid om dagen og passe på å få i seg nok vann. Også denne delen ble avsluttet med gruppearbeid. Man diskuterte matvaner og hva det betyr å få i seg riktig mat for å føle seg vel i hverdagen.

Gåskole og GAITRite

Mellom seminarene fortalte fysioterapeut Jette Schack fra Aker Sykehus om deres gåskole, og ortopediingeniør Sverre Olsvik presenterte dataprogrammet GAITRite. Gåskolen er et tilbud som har gitt svært gode resultater. Det omfatter trening og rehabilitering for protesebrukere og er et samarbeid mellom fysioterapeut og ortopediingeniør. Treningen omfatter gange, balanse, styrke, bevegelse og kondisjon. Man søker å optimalisere protesene i forhold til brukerens fysiske form. De som har deltatt i programmet har opplevd at fallfrekvensen minsker og at de i større grad kan klare seg uten rullator eller rullestol.

GAITRite er et datastyrt gålaboratorium som kan foreta mange av de samme målingene som blir gjort på gåskolen. Man går over en matte som registrerer stegene, datamaskinen regner så ut skrittfrekvens, tempo, fotvinkel, avstand mellom føtter m.m.

Dette kan bli et nyttig redskap for å få rett tilpasset protese. For at metoden skal fungere optimalt må man ta avlesning før og etter en treningsprosess, eller under protesetilpassning. GAITRite er først og fremst et redskap for å teste utvikling i en prosess.

Og dette skal være Momentum sin skål...

Lørdagen kulminerte i et riktig festmåltid. Hotellet serverte blant annet sin berømte fiskesuppe og protesebruker Lillian Perret fikk satt ord på den gode smaken da hun sa: «Kan du hente kokken? Jeg må få oppskriften.» Perret hadde også skrevet sang om hva Momentum betyr for henne. Her er et lite tekstutdrag:

*«Se på trærne
– hør på fuglen,
kjenn på at du leve
Mye kan vi klare
om vi bare vil»*

Ålesunderen Harald Grytten stod for underholdningen. Han har gjort seg kjent som «guiden med krakken», og fra toppen av denne så han med skråblikk på sunnmørsk geografi og folkelynne. Innføring i sunnmørsk svømmeteknikk var blant innslagene som fikk latteren til å runge. Etter middag ble det danset til langt på kveld, Otto Solnørdal fra Ørskog var blant dem som uttrykte glede over dette. «Jeg har ikke danset på ni år, det var kjempe-moro!»

Konferansen ble avsluttet søndag formiddag, med flere treningstips, samt spørsmål, problemstillinger og tanker rundt det å være protesebruker. Så var det tid for å ta farvel, forhåpentligvis med litt større livsglede etter en helg der fellesskap, opplevelser og lyst stod i fokus.

Engasjert Harald Grytten på krakken sin.



Søndagens seminar vart opna med morgongymnastikk. I forgrunnen Otto Solnørdal frå Ørskog.



Dr. Sigrun Solberg (på bordet) og fysioterapeut Gyongyver Nagy Molvær demonstrerer styrkeøvingar.



Sverre Olsvik demonstrerer GAITRite.

«Fersking» på vårlunsj med Momentum

TEKST OG FOTO: KJARTAN MÆSTAD

Lunsjen ble holdt i en av de ærverdige spisesalene på Grand Hotell Terminus i Bergen.



Olav og Solveig Fonn nyter velkomstdrinken før vårlunsjen.

Olav Fonn (76) kjente ikke så mye til Momentum før han takket ja til organisasjonens vårlunsj på ærverdige Grand Hotell Terminus i Bergen lørdag 21. mai.

Den spreke pensjonisten med protese på venstre foten fikk invitasjon til lunsjen gjennom Drevelin. Og et velsmakende trerettters måltid virket så forlokkende at han like gjerne tok med fru Solveig.

Det var blodpropp som førte til at Olav Fonn måtte amputere venstrebeinet for 16 år siden. Men det har slett ikke stoppet ham fra en aktiv pensjonisttilværelse. Litt vel aktiv, kanskje.

– Det er alltid beinet med protese det går ut over. Jeg har brukket venstre beinet tre ganger, sier Olav og smiler bredt.

Han er ofte ute og går lange turer, sykler og er veldig glad i å danse. Men fruen har ikke vurdert å sette begrensninger i aktiviteten hans. Det virker som hun nærmest ser det som umulig å kreve at han skal holde seg inne hele dagen.

Lekker lunsj

Smilet ligger på lur hele tiden, så han har ikke latt amputasjonen ta bort gleden ved livet. Dermed passer Olav Fonn godt inn i kjerneverdiene til Momentum.

– Det er bedre å smile enn å sutre, sa styreleder Nils-Odd Tønnevold da han

ønsket de 27 fremmøtte velkommen til måltidet.

– Noen av dere lurar kanskje på hvorfor vi ikke nøyer oss med å drikke kaffe og spise rundstykker. Hele poenget er å gjøre noe uvanlig og få et løft i hverdagen, sa Tønnevold.

På menyen stod bergensk fiskesuppe til forrett. Hovedretten var sprøstekt andebryst med appelsinsaus, klassiske grønnsaker og risolett poteter. Måltidet ble avsluttet med friske jordbær med creme fraiche til dessert.

Det hele ble fortært i en av Terminus' ærverdige, stilfulle spisesaler med speildører, rikelig takhøyde og en flott lysekrone.

Til å begynne med var det litt stille rundt bordene, men fiskesuppen så ut til å smøre stemmebåndene godt. Det måtte kraftig virkemiddel til for å få forsamlingen til å ta en pause i praten.

Munter mosjon

Veslemøy Fluge Berg tok forsamlingen med storm. Sopranen som nettopp er ferdig med hovedfaget ved Griegakademiet, kom syngende inn som det



Veslemøy Fluge Berg bød Petter Christensen opp til dans.

rene operafantom. Før hun var ferdig med sangen hadde Tor Dalsheim blitt utstyrt med det aller meste av staffasjen hennes.

Men unge sangere lever tydeligvis ikke så fett. For med et raskt sceneskifte ble hun stuepike, Akompanjert med treffende kommentarer om det siste pensjonsforliket på Stortinget, gikk sangerinnen i gang med en syngende vårrengjøring. Hun børstet støvet av flere i forsamlingen før hun bød Petter Christensen opp til dans i det neste sangnummeret.

Den unge sangerinnen imponerte, sjarmerte og mosjonerte lattermusklene såpass at det tok en tid før stemningen landet og folk igjen konsentrerte seg om det velsmakende måltidet.

Livets lyst

– Dette var veldig artig, sa Tor Dalsheim.

Opplendingen fikk anledning til delta på vårlunsjen i Bergen fordi han var på kontroll på rehabiliteringssenteret ved Haukeland universitetssykehus.

– Et slikt arrangement er veldig viktig og inspirerende for nyskadde som får komme hit og se folk som har både en og to proteser. For 15 – 20 år siden fantes det ikke noe tilbud for denne gruppen, sa han.

– Tanken er å spre livsglede. Vi ønsker

å bidra til de verdier som folk kan bygge et godt liv på. Spørsmålet er hva man skal ha i fokus. Historien som man ikke kan gjøre noe med, eller fremtiden. Skal man se lyst på livet eller mørkt, sa styreformann Nils-Odd Tønnevold etter lunsjen. Han var veldig godt fornøyd med arrangementet.

Det var også Olav Fonn.

– Dette var et veldig trivelig arrangement. Maten smakte og det var veldig flott sang, sier han.

Fonn innrømmer at han mer enn gjerne skulle danset da sangerinnen bød opp. Men det er ikke så mange dagene å vente før han får svingt seg.

– På onsdag skal Solveig og jeg på dans. Vi pleier å delta på pensjonistgamlemeldanser rundt omkring i Bergen, sier han.



Tor Dalsheim ble pyntet opp av sangerinnen.

Sopranen Veslemøy Fluge Berg tok forsamlingen med storm.

Et stort sprang i protesetilpasning

TEKST OG FOTO: KJARTAN MÆSTAD



FORKLARING: Elin suger til seg kunnskap. Hun vil gjerne bruke den nye målmotoden til å hoppe lenger og løpe fortere.

Nå er det slutt på øyemål og synsing i protesetilpasningen. Med en ny målemetode kan ortopediingeniør Kjetil Atterås nå si akkurat hvor skoen trykker. Elin Holen er en av de første som prøver utstyret. Hun vil bruke målingene til å sette nye rekorder i lengdegropen.

Trykket under føttene til Elin vises på PC-skjermen som «fjell» som vokser alt etter hvor stor belastningen er ulike steder.





DISKUSJON: Overlege Sigrun Solberg (til venstre) på Avdeling for ortopedisk rehabilitering ved Haukeland Universitetssykehus har tatt turen til Fana Stadion og diskuterer målingene med Elin Holen og Kjetil Atterås.

Elin Holen vagler seg oppå rekkverket på gangbanen og begynner straks å spørre og grave.

Hun har nettopp fått på en ny protesefot og har tatt noen runder fram og tilbake over gulvet ved siden av gangbanen når Kjetil Atterås finner frem det nye måleinstrumentet fra selskapet Medilogic. Det skal gjøre slutt på synsingen og i stedet gi konkrete målinger av trykket under protesefoten når Elin går, og anledning til å sammenligne dette med trykket under den vanlige foten. Målet er å gjøre tilpasningene bedre og lede til riktigere bruk av proteser. Måleutstyret er nylig kommet i hus hos Atterås Ortopediklinikk AS, så ortopedingeniøren kan ikke svare på alle Elins spørsmål.

Fjelltopper

Momentums prosjektkoordinator får en spesiallaget innleggssåle i hver sko, en på normalfoten og en på protesefoten. I hver av disse sålene er det 200 sensorer som måler trykkbelastningen til enhver tid. Fra sålene går det ledning opp til en liten sender som festes rundt livet på Elin. Denne senderen er i trådløs

forbindelse med Kjetil Atterås' bærbare datamaskin. Når senderen slås på, sendes det kontinuerlig informasjon om trykket under Elins føtter.

På dataskjermen er det tegnet omriss av to føtter. Elin får beskjed om å gjenoppta vandringen over gulvet. Da vokser det søyer opp nærmest som fjell innenfor fot-omrisset på skjermen og viser trykkbelastningen for hvert skritt hun tar. Når kraften blir stor, blir "fjelltoppen" høy og skifter farge fra blå via grønn og gul til rød når kraften er på det sterkeste.

– Nå kan vi måle hvordan kreftene utspiller seg i forhold til hverandre, sier Atterås som fornøyd kan konstatere at utstyret virker som det skal.

Lengre, raskere

Han kan når som helst gjøre opptak av informasjonen som datamaskinen mottar og lagre dette for analyser og sammenligninger på senere tidspunkt.

– Her er det tonnevis med informasjon. Jeg skulle gjerne hatt tre måneder til bare å studere dette og bli flink til å bruke det, sier Kjetil.

Men noen tilbakemeldinger til Elin har han umiddelbart.

– Du har større maksimumsverdier for kraft på protesefoten. Det er helt naturlig. Du har et sterkere fraspark på normalfoten og du er veldig flink til å bruke tærne, sier han.

Etter å ha travet frem og tilbake en god stund, får Elin omsider se opptakene på datamaskinen.

– Det er ganske interessant å se hvordan gangmåten er. Men det jeg er mest spent på, er å måle løpefoten, sier hun.

Sammenligne

Elin har jobbet mye med frasparket på protesefoten for å få mest mulig nytte av den i en stadige streben etter å løpe fortere og hoppe lengre. Hun har gjort store fremskritt, noe som viser igjen på resultatene. Personlig rekord er 3,58 meter i lengde, og hun har gjort unna 100 meter på 19,98 sekunder.

Nå kan den nye målemetoden bidra til enda bedre resultater i idrettskonkurranser verden over.

Siden Elin også får en ny løpefot tilpasset på denne turen til Bergen, vil Atterås gjerne sammenligne den nye og den gamle. Dermed kan han måle forskjeller de to imellom og danne et kunnskaps-



ONLINE: Med sensorsåler i skoene og sender på ryggen skal også Elins løpeprotese testes. Men det er uvant for henne å ha sko på løpefoten.

grunnlag for en dag å kunne si hva som fungerer og hva som ikke fungerer.

Til hinder

På Fana Stadion et par dager senere, i et sjeldent vestlandsk solskinn, monteres derfor måleutstyret under Elins løpefot. Problemet er bare at hun må ha sko på løpefoten for å beskytte målesensorsålen. Og det er svært uvant for en som ikke

pleier å sko seg med annet enn pigger under løpefoten.

– Dette blir jogging i beste fall. Det er liten vits i å måle dette, mener en lite fornøyd idrettsutøver.

En pigg som nektet å slippe taket i den andre protesefoten setter en stopper for å sammenligne ny og gammel løpefot. For Atterås er imidlertid all informasjonsinnhenting på dette stadiet interessant.

Bytter arena

En annen som også synes den nye målemetoden er interessant, er overlege Sigrun Solberg på avdeling for ortopedisk rehabilitering ved Haukeland Universitetssykehus. Hun har tatt turen til Fana Stadion for å se på utstyr og bruk. Overlegen mener denne kan gi noen nye muligheter for bedre protese-funksjon.

– Med dette utstyret kan vi måle prote-sebrukernes funksjon der hvor de pleier å gå. Vi har brukere som er i spesielt krevende aktivt arbeid, som bønder for eksempel. Dette apparatet kan vi ha med ut og måle gange både i skog og mark og ikke bare gjøre vurderinger i labora-toriet. Protesen skal ikke bare fungere på et flatt gulv, men der brukeren skal fungere i arbeidslivet, privat og sosialt. Protesebukerne har stort sett vært trent og vurdert på vår arena. Vi har vært lite på deres, sier Solberg.

Ute blant folk

Det er flere protesebukere hun gjerne kunne tenke seg å få testet med dette utstyret. Det er en trend i tiden at eksper-tene også kommer seg ut og veileder brukerne der de skal fungere. Denne nye målemetoden åpner for en bedre anled-ning til å gjøre nettopp dette.

– Slike målinger kan også være med på å få økt kunnskap om brukere bør bytte protese alt etter bruk; nesten som andre bytter mellom inne- og utesko eller støvler.

Som Kjetil Atterås er hun glad for å kunne redusere synsingen og kunne basere seg mer på kontrollerbare målin-ger. I første omgang kan det være aktuelt for Helse Bergen å leie slikt utstyr, men Solberg holder alle muligheter åpne.

– Det er ikke utstyret som er flaske-halsen. Det er kunnskapen om hva som registreres og hvordan en skal vurdere de registrerte data, sier Atterås.

Han har begynt å opparbeide denne kunnskapen og trener på bruk av utsty-ret. Allerede nå har han sett at en lignen-de måleplate kan legges mellom protese og stump og gi enda mer nytting infor-masjon. Nå er det bare å begynne å samle data og opparbeide kunnskapen som skal til for å gjøre protesetilpasningene enda bedre.

Full jubel for nye Bislett stadion

TEKST: GEIR BORNKESSEL FOTO: TERJE LØCHEN

Bislett Games 2005

Oslo har fått en ny storstue for idrett.

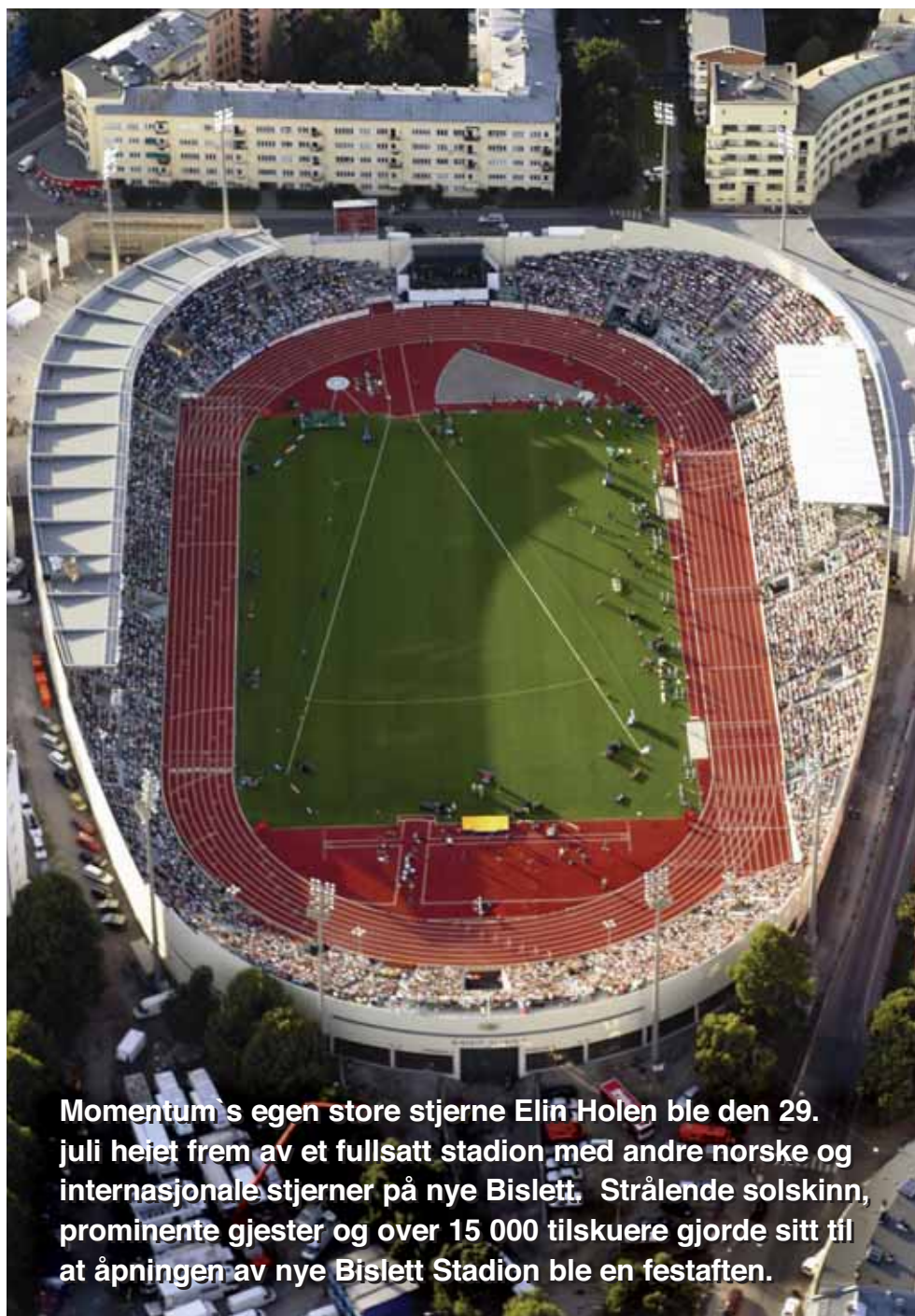
Jubelen var ekstra stor i nordre sving, der NCC-ansatte og momentums Geir Bornkessel hadde funnet sine plasser. For åpningen var en stolthetens dag for NCC og Oslo. På rekordtid har NCC bygget et stadion som tilfredsstiller alle internasjonale krav til fotball og friidrett, og ildprøven, Bislett Games, ble bestått med glans. Like etter klokken 19.00 fredag 29. juli åpnet Oslos ordfører Per Ditlev-Simonsen ExxonMobil Bislett Games på nye Bislett stadion.

Tilstede var blant andre kong Harald og dronning Sonja og president i IAAF Lamine Diack.

Med åpningen begynte et nytt kapittel i Bisletts historie; Et kapittel som ble innledet med en festaftenen av beste slag. Friidrett i verdensklasse, musikaliske innslag fra norske artister som Lene Marlin og The Monroes og fyrverkeri var noe av det publikum fikk med seg.

De norske utøverne skuffet heller ikke. Andreas Thorkildsen slettet sin gamle rekord og dro til med 87,66 meter i spydkonkurransen, Marius Bakken kom på 11. plass på 5000 meteren med tiden 13.14.90 og Susanne Wigene tok 5. plass på sin 3000 meter med tiden 8.41.34 i et heat der det ble satt årsbeste i verden.

Elin Holen brukte dette stevnet som test i lengde på formen før EM i Finland som er hennes store mål denne sesongen. Elin har en personlig rekord som er på 3,58, mens WR. er på 3,67. Når dette er i trykken er EM allerede ferdig og Elin fikk sølv. Vi gratulerer.



Momentum's egen store stjerne Elin Holen ble den 29. juli heiet frem av et fullsatt stadion med andre norske og internasjonale stjerner på nye Bislett. Strålende solskinn, prominente gjester og over 15 000 tilskuere gjorde sitt til at åpningen av nye Bislett Stadion ble en festaften.

Hjelp og støtte på veien videre

TEKST OG FOTO: VIDAR ALFARNES



Et godt år etter at Dag Jørstad og gjengen hans flyttet inn i nye og tidsriktige lokaler, har Drammen Ortopediske Institutt (DOI) festet et solid grep om nærmarkedet i Buskerud, Akershus Vest og Vestfold Øst. I tillegg hjelper de mange tungt funksjonshemmede barn og unge i Nord-Norge.

Vi må vel sies å være en allrounder i markedet. De som kommer til oss skal forvente å få den hjelpen de etterspør. For de aller fleste som plutselig må gjennom en amputasjon, dreier det seg om noe langt mer enn at de mister en funksjon eller to. De opplever at et helt liv må omrokeres. I en slik situasjon har man veldig mange flere spørsmål enn svar, sier Jørstad.

– Da må vi være ekstra imøtekommende. Gi støtte og informasjon om mulighetene langs veien videre. Om vi ikke selv kan løse alle de nye utfordringene for pasientene våre, skal vi iallfall være i stand til å sende dem til rett adresse.

Dagens dobbel

Instituttet i Drammen har 12 medarbeidere, alle med sine spesialiteter. Jørstad selv er ortopediingeniør og svært engasjert og interessert i oppbyggingen av fottøy.

– Målet er stort sett alltid den mer eller

mindre uforenlige kombinasjonen av høy funksjonalitet og ditto estetikk. Men vi strekker oss selvsagt veldig langt for at disse to verdenene skal kunne møtes, smiler Jørstad, og viser stolt frem et par finsko for herrer som han er godt fornøyd med.

– Selv etter mange, mange år i denne bransjen, er det ingenting som gleder meg mer enn når vi kan hjelpe til å gjøre pasientene våre fornøyde. Heldigvis skjer det jevnt og trutt. Ofte er det ørsmå detaljer som skiller en sko fra å være god eller dårlig.

Realisme

– Det er selvsagt viktig å skape optimisme hos pasientene våre. Mange føler at de har havnet i en fortvilet situasjon. Det er også svært viktig at de blir møtt med en stor grad av realisme. At det skapes et samsvar mellom forventninger og muligheter. Å få et hjelpemiddel dreier seg om noe langt mer enn hva hjelpemiddelet

Barn og unge med til dels store komplikasjoner har blitt et satsingsområde for Drammen Ortopediske Institutt.



Hege Lislerud og Arvid Johansen i full aktivitet med å lage et barnevennlig utseende på en ny protese.



– Jeg tok beinet for to år siden. Man blir aldri helt dus med situasjonen, men jeg har iallfall fått svært god hjelp og oppfølging av Anne Katrine Hjermann, forteller 77 år gamle Gunmar Hilsen fra Drammen. Han har i alle år arbeidet som bilreparatør, og er den dag i dag svært glad i biler. – Derfor liker jeg selvsagt ikke at politikerne har satt en grense på 70 år for å få økonomisk støtte til kjøretøy. Det burde så absolutt ha vært behovsprøvd, ivrer Hilsen.

i seg selv kan utrette. Det handler mye mer om i hvilken grad pasienten kan få utnytte det på en riktig måte.

Perspektiv

Jørstad har aldri vært vond å be når det gjelder å engasjere seg i den fattige delen av verden.

– Jeg har drevet med bistandsarbeid i en årrekke. Først og fremst gjennom NHF og Norges Røde Kors. Jeg har vært på oppdrag i Zimbabwe, Somalia, Uganda, India, Bangladesh og Palestina. Disse stadige utfluktene har nok gjort sitt til at jeg blir mektig irritert og frustrert over mye av den sytingen og klagingen som vi opplever her hjemme. Når man ser hvordan andre kan forholde seg til sykdom, plager og nød, blir den norske hverdagen både patetisk og litt trist. Samtidig har engasjementet mitt utenlands gjort at jeg til fulle har oppdaget hvor utrolig vakkert dette landet vårt er, forteller globetrotteren i Drammen.

Eldre og eldre

For en som står med begge beina midt oppe i proteser og spesialhjelpemidler år ut og år inn, er det ikke til å unngå at man også reagerer litt på hvordan det reklameres for slikt utstyr.

– Det er definitivt en divergens mellom hvordan proteser markedsføres, og hvem som faktisk bruker dem. For mens reklamen kjører frem unge og aktive protesebrukere i stadig mer vågale stunts, er faktum at mellom 80 og 90 prosent av alle dem som får proteser er geriatrikere. I motsetning til i u-landene der miner og skuddskader fra krig, trafikkulykker, slangebitt og tradisjonelle ulykker i hjemmet fører til at veldig mange unge må få kunstige kroppsdeler, er det i Norge stort sett diabetes og sirkulasjonssykdommer som fører til amputasjon, konstaterer Jørstad.



Selv om det er de eldre som er i kraftig flertall når det gjelder bruk av proteser, er det selvsagt viktig at alle barn og unge får best mulig hjelp.

– I løpet av de siste årene har vi bygd opp en organisasjon som gjør oss svært godt egnet til å hjelpe unge, sterkt handikappede barn. Her hos oss er det Inger Wiklund som har ansvaret for denne gruppen. Hun har en tålmodighet uten sidestykke, og vi får veldig gode tilbakemeldinger på dette feltet. I løpet av høsten kommer vi også til å ansette enda en person som vil bli dedikert til å arbeide opp mot barn og unge.

Berettiget frykt

Til liks med veldig mange andre i faget, merker også bedriften i Drammen et stadig økende krav til produktivitet og effektivitet.

– Det viktigste er selvsagt at dette ikke går utover kvaliteten på de produktene vi leverer. Samtidig må vi klare å skjerme den tida som vi bruker sammen med pasientene. Det er en kamp. De siste forhandlingene med Rikstrygdeverket tilsier at frykten for utflagging av en del tjenester er høyst reell, hevder Jørstad.



– Er den ikke fin? Jeg er veldig opptatt av problemstillinger knyttet til sko og fottey. Måler er alltid å kombinere høy grad av funksjonalitet med en tilsvarende grad av estetikk. Det er jo i praksis uforenlig, men vi strekker oss selvsagt så langt som det er mulig, lover daglig leder hos Drammen Ortopediske Institutt, Dag Jørstad.

I gamle biler paa smale veier

Det var nesten som i gamle dager da entusiastiske veteranbileiere tok med seg forventningsfulle protesebrukere på søndagstur.

Ortopedisk kirurg, Momentum-venn og veteranbilmann Per Jørgen Lerud bak rattet under en søndagsutflukt den siste weekenden i august, en utflukt til glede for både veteranbileiere og protesebrukere. Ved Leruds side sitter hans kone Anne Marie.



Klar for avgang fra Sundvolden Hotell, i en amerikansk Franklin fra 1919. Mannen bak rattet er Knut Erik Bjerkeseth, ved siden av ham Per Bakke. Damen som deler baksetene med to herrer heter Anne-Berit Hollås, som for øvrig vant utflyktens spørrekonkurranse.

TEKST: F. DAHL FOTO: HANS H. REINERTSEN

Hva med et klenodium av en Fiat, registreringsnummer A-6039? Eller en smekker Ford, C-9061, eller en historiefylt Mercedes, R-524, eller en duvende doning av en Chrysler Royal, A-8727, eller en...

Det er mange kjøretøyer, ført av velvillige eiere med medlemskap i Norsk Veteranvogn Klubb, å velge mellom for gjengen av arm- og benprotesebrukere, foruten familiemedlemmer og venner, som denne solfylte søndag den siste weekenden i august har møtt frem ved Sundvolden Hotel ved Tyrifjorden nordvest for Oslo.

Og som om det ikke er nok av veteranbiler, så finnes det blant protesebrukerne en solid kar av en veteran, en viss Kjell Langseth fra Eidsvoll. I 50 år har han vært leggprotesebruker. Hans korte antydning om hva som skjedde da han var 23 år gammel:

Gamle legger på loftet

«Det var i oktober 1955, jeg var i treskeverket...» Resten overlater han til den lyttendes fantasi. En legg mindre, altså. Ikke desto mindre har han jobbet det ene tiåret etter det andre som bonde, tømmerhugger, tømmerkjoerer, regnskapsfører...

Først for få år siden ble han medlem av Momentum, foreningen for arm- og benprotesebrukere. Da hadde han forlenget slitt ut et antall leggpoteser. Som han sier til Livsgledes medarbeider: «Jeg har vært med på det meste når det gjelder proteseutvikling.»

Og som han tilføyer angående de utslitte protesene: «Jeg har en del modeller liggende på loftet.»

Bortover, oppover, nedover, bortover

Gjennom skog og langs skogsvann. Gamle, smale veier. For en stor del gjennom skogeier Løvenskiolds terreng, hvis bommer blir åpnet for denne eksklusive form for motorisert ferdsel. Bedagelig tempo. Fuglekvidder. Turvand-rere som vinker og smiler. En og annen kondomdrakt-syklist som tilsynelatende helst vil ha veien for seg selv.

Josephine Fords gamle bil

Opphold i kortesjen. Parkering av kjøretøyene. Picnic i det deilige sensommerværet. Et trekkspill kommer frem og blir brukt av veteranbilmannen Svenn Engelund.

Denne Engelund stiller forøvrig med en Lincoln Zephyr fra 1939, levert fra Ford-konsernet. Han forteller: «Den har tilhørt Josephine Ford, datter til Edsel Ford og barnebarn til gamle Henry Ford.»

Vinner av en spørrekonkurranse blir kåret. Hun heter Anne-Berit Hollås, bruker benprotese og er fra Skedsmo. Har aldri kjørt med veteranbil før, synes dette er et kjempefint arrangement, er glad for at protesebrukere jevnlig har anledning til å møtes til ulike arrangementer, er Momentum-medlem siden på vårparten i år.

«Jeg melder meg inn overalt, for jeg er redd for å gå glipp av noe,» sier hun.

Se, blant picnic-deltagerne, der er en mann med bart og caps. Han ser ut som en ekte veteranbilkjører og er det også, bortsett fra at han arbeider i bygningsbransjen. Bjørn Skjærvik heter mannen, han er fra Halden. ➡



En ekte veteranbilkjører, Bjørn Skjærvik.



Et smekkert kjøretøy av en Rover fra 1907, i godt driv gjennom landskapet.



Johan Petter Lower ruver bak de andre, som sett fra venstre er: Reidun Borgevad, Inger Biseth, Anker Bjureid, Helge Borgevad, Kjell Langseth og Ellen Løkka.



Langt panser foran seg, deilig natur på siden av veien, snakk om å nyte tilværelsen. Bilen er en A Ford fra 1928, her ført av Steinar P. Solheim.



Familien Hultqvist – mor Hannemor, far John Henry og sønnen Thomas.



En stolt veteranbilmann, Halfdan Prøsch, bak rattet i sin stolte, gamle T-Ford fra 1911.



Veteranbilmann og trekkspiller Svønn Englund (t.v.) poserer sammen med Kjell Langseth, en veteran blant protesebrukere.

«Jeg er bilentusiast. Det er en hobby, og den må være avvikende fra det man driver med til daglig, ellers blir det ikke en hobby,» sier han og understreker verdien av det sosiale samværet som følger med.

En aksje her, en aksje der...

En annen veteranbilmann, Per Jørgen Lerud, er selve nøkkelpersonen bak denne søndagsutflukten. Ikke så rart, kanskje, at det er ham som har sydd sammen arrangementet, for Lerud er ortopedisk kirurg og seksjonsoverlege ved Aker universitetssykehus, han er spesialist på amputasjoner og derigjennom en god venn av Momentum.

«Jeg har en stor aksje i både de benløses skjebne og i veteranbiler,» sier Lerud, før han tilføyer dette om de amputerte som er med på utflukten: «Det er jo jeg som har operert de fleste av disse menneskene.»

En gang tidligere, for to år siden, har han stått bak et tilsvarende arrangement. Det ble såpass av en suksess at han ville gjenta det. Folk som kjenner Lerud vil ikke bli overrasket hvis han satser på flere gjentakelser.

Det var ikke vanskelig for Lerud å få veteranbileier-kolleger til å stille opp denne søndagen. Det lar seg forstå når mannen med bart, denne Skjærvik fra Halden, forklarer hvordan han selv reagerte på invitten: «Verden er jo ikke sånn at du kan vente at bare andre stiller opp

for deg. Du må gi noe tilbake. Dette er en felles opplevelse».

Blant de øvrige veteranbileierne som har stilt opp, er ekteparet Hannemor og John Henry Hultqvist. De har med seg sin sønn, Thomas, som er 38 år gammel. Thomas er rullestolbruker. Han er ikke protesebruker, men bærer fra fødselen av på en hjerneskade.

Mor og Far og Thomas

Mor og Far Hultqvist er sånne mennesker som har gjort og gjør noe positivt ut av en vanskelig utfordring. De lever et aktivt liv sammen med Thomas. De har forlenget, på Kolbotn ved Oslo, fått bygget et hus som er designet for at alle tre bedre skal kunne tackle hverdagen. De tre deltar jevnlig i veteranbilarrangementer. De tre reiser fra tid til annen ut i den store verden. Og denne søndagen stiller de opp for andre – for protesebrukerne.

Picnic'n er unnagjort. Bilene kjører igjen. Etterhvert ut av skogen, ut på mer beferdede veier i Sørkedalen. Noe sånt som 40 kilometer og fire timer etter avgang fra Sundvolden Hotell, samles deltagerne ved Bærums Verk for å si takk for i dag og det var riktig hyggelig og på gjensyn.

Nesten som i gamle dager, altså. Men bare nesten. For det ville seg nå og da slik at en mobiltelefon fant veien til et øre – som for å minne oss alle om hvilken tid vi lever i.



Folk med noen tiår på nakken husker at, ja, nettopp, sånn var det i gamle dager...

Momentum



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

Referat fra medlemsmøte 11.05.2005 i Hvidtgården i Sandefjord.

Tilstede:

Nils-Odd Tønnevold – styreleder Momentum sentralt, Paul A. Hagen – likemannskontakt i Vestfold, Jon Andersen – Teknomed, Robert Fuglø – Ortopediteknikk, Randi Hovde – Læring & Mestringssenteret i Hvidtgården, Lydia Brummer, Ståle Nordlien, Tom Jacobsen, Eldbjørg Loftun, Kim Lundquist, Erik Halvorsen og Jan Henrik Nymoene

1. Paul ønsket velkommen. I mangel på lys, tegnet han et og minte oss på at det er bedre å tenne et lys enn å forbanne mørket. Han ba oss også å tenke «Frisk, Glad og Sterk».

2. Han ga så ordet til Randi Hovde ved Læring & Mestringssenteret (LMS). LMS er en av virksomhetene i Hvidtgården. LMS er det første senteret i Norge som er etablert utenom et sykehus og som er i kommunal regi. Senteret har høyere besøkstall enn tilsvarende senter på sykehus. En tror det er «lettere» å gå hit enn å gå til et sykehus. LMS driver veiledning og kursing av pasienter/brukere og har i dag likemannstilbud til 17 forskjellige brukergrupper og flere er på vei inn. Kursingen tar sikte på mestring av ny livssituasjon og bedre helseatferd. På senteret finnes det også kafeteria, kaffebær, treningssenter, velværesenter, internett tilgang og annet. Det er også en frivillighetssentral her. Randi Hovde håper at alle som har en skade, funksjonshemming eller kro-

nisk tilstand, for familie, venner, arbeidsgivere, brukerorganisasjoner, helsepersonell eller om det er noe en bare lurer på vil bli bruker av senteret. Senteret stiller også med gratis møterom til brukergruppene både på dagtid og kveldstid.

3. Paul informerte om likemannskurs som LMS arrangerer for likemenn i ulike pasient/brukerorganisasjoner. De som skal representere Momentum på LMS i framtida må ha gjennomført et slikt kurs. Til nå har kun Paul og Kim tatt kurset.

4. MOMENTUM sentralt ønsker at det opprettes lokale Momentum lag rundt i landet, enten som fylkeslag eller noe mer lokalt. Nils-Odd orienterte om fordelene ved å ha et fylkeslag. Når et fylkeslag er dannet er det lettere å få innvilget midler til lokalt Momentum-arbeid. Momentum sentralt tar ansvar for alt regnskap. Lokallaget trenger bare å samle og sende bilag til Oslo. Opprettelse av lokalt lag ble diskutert og det ble enighet om å danne et fylkeslag da avstanden er kort i Vestfold og medlemmene er få (i dag 26). Det ble dannet et interimsstyre på tre personer. Leder ble Paul A. Hagen, kasserer Erik Halvorsen og referent Jan Henrik Nymoene.

5. Paul skisserte viktige arbeidsområder for det nye lokallaget. Det viktigste vil være å ivareta amputerte etter endt rehabilitering. Dette kan gjøres gjennom f.eks. besøkstjeneste. De jevnlig informasjonsmøtene på Kysthospitalet er også

hensiktsmessige å fortsette med for å fange opp brukere og deres pårørende før disse reiser hjem.

6. Jon og Robert tok opp at det viktigste for å støtte amputerte og deres pårørende er et godt utvalg av likemenn, slik at de amputerte kan velge seg en likemann ut i fra f.eks. likt amputasjonssted, kjønn og alder. Det er også viktig at de ortopediske verkstedene kan formidle informasjon om likemenn til amputerte.

7. Paul tok også opp et annet viktig arbeidsområde, nemlig de pårørende. Her ble det bare noe generell diskusjon rundt temaet.

8. Det ble servert flotte snitter og kake til kaffe og te.

9. Robert Fuglø fra Ortopediteknikk som har verksted i Tønsberg og tilstedeværelse i Stavern og i Sandefjord fortalte om sin bedrift og han viste bilder og fortalte om utstyr og muligheter. Han fortalte også om SMART et kvalitetsikringsprogram.

10. Jon Andersen fra Teknomed som har sitt verksted i Sandefjord fortalte om sin bedrift. De er nå med i den landomfattende kjeden Ortocare.

Det var mye å spørre de to om og klokka gikk fort. Ca. kl 2230 takket Paul for fremmøtet og for nyttig informasjon og ønsket alle vel hjem.

11.06.2005, Lydia Brummer og Jan Henrik Nymoene (ref.)

Fritt verkstedsvalg med dekning av reiseutgifter?!

LEDER I MOMENTUM, Nils-Odd Tønnevold, skrev følgende den 8.mai i år, i sitt brev til Helse- og Omsorgsdepartementet: «Momentum har som mål å bidra til at behandlingsskjeden for amputerte fungerer optimalt i alle ledd. Gode, funksjonelle proteser spiller en avgjørende rolle for amputertes mestrings- og funksjonsevne og dermed livskvalitet. Når det gjelder protesetilpasning bør det ikke overraskes noen at enkelte verksteder er langt faglig dyktigere enn andre hvilket resulterer i proteser som passer bedre. De dyktigste leverer ikke bare bedre kvalitet, men de gjør det raskere.»

Den 27. mai 2005 møtte Nils-Odd Tønnevold, Geir Bornkessel, nestleder i Momentum og Sigrun Solberg, ortoped og medlem i Momentum, representanter for statsrådens politiske rådgivere for å utdype hvorfor vi mente at fritt verkstedsvalg bør utløse den samme rett til dekning av transportkostnader som ved fritt sykehusvalg. Vi møtte stor forståelse for situasjonen og saken skulle taes videre opp i departementet.

Etter ferien har nå Helse- og Omsorgsdepartementet kommet tilbake med informasjon om at saken hører inn under Sosialdepartementet og vil bli fulgt opp der. Nils-Odd Tønnevold har fått navngitt kontaktperson nær statsråden og har kontakt med henne.

Vi er spent på fortsettelsen!

Sigrun Solberg

En liten hilsen fra Momentum på Sørlandet

I MAI GIKK DET UT en invitasjon til medlemmer m/familie og venner i begge Agder-fylkene: Velkommen til «Vår-lunsj» lørdag 11. juni kl. 13.00. Stedet var Hotell Caledonien i Kristiansand.

Vi la det opp kun som et sosialt samvær, uten noe faglig innslag denne første gangen, slik at vi kunne lodde stemningen.

Det satt langt inn å få folk til å komme, men etter en ekstra innsats over telefonen ble vi til slutt 13 stk., så da var vi i gang.

Vi kom til et fint dekket bord i kafeteriaen «Constance». Her ønsket undertegnede velkommen og orienterte litt om bakgrunnen for å sette i gang dette, og så var praten i gang. Det ble diskutert på kryss og tvers over bordet, mens vi fikk servert en deilig lunsjsalat.

Jeg fikk inntrykk av at dette med «trygdebil» var noe flere var opptatt av. Her virket det som om det er store forskjeller i avgjørelser fra de forskjellige fylker. Jeg vet ikke om dette er noe for Momentum, men der er kanskje noen av medlemmene som har erfaringer fra dette.

En annen ting som også kom frem var dette med «elektronisk» styrt kne og kulde. Er det noen som har gode tips å komme med om dette, så send noen ord til «Livsglede».

I hyggelig selskap går tiden fort, og så hyggelig hadde vi det at alle var enig om at dette må vi gjenta, men da må vi ha mer tid. Så da skal vi jobbe videre med det, og se hva vi får til neste gang.

Hilsen 3 «jenter» fra sørlandet
Björg, Anne og Björg.

MOMENTUM programkalender 2005

SEPTEMBER

- Utstillingen Livsglede vises i Jekta Storsenter, Tromsø (åpning 2. september kl 12)
- Likemannskursweekend på Rica Nidelven Hotel, Trondheim 23–25. september (påmelding)

OKTOBER

- Presentasjon av resultatet fra Fantomundersøkelsen på Ortopediteknikk i Oslo, 26. oktober kl 17

NOVEMBER

- Aktivitetsdag og Momentumprisutdeling i Oslo (dato bekreftes senere)

DESEMBER

- Julekonsert i Bergen, Julelunsj mange steder (følg med)

Har du diabetes og er amputert?

Norges Diabetesforbund har fått midler fra stiftelsen Helse og Rehabilitering til å gjennomføre en kartlegging av personer med diabetes som har fått senkomplikasjoner.

Målet er å kartlegge hvordan det går med dem som har fått en komplikasjon som følge av diabetes. Hvordan er tilbudet i helse-tjenesten? Hva slags tilbud får du gjennom brukerorganisasjoner? Er du fornøyd? Hva kunne vært gjort annerledes?

Vi ønsker å jobbe for at alle med diabetes ikke skal få sitt liv forkortet eller sin livskvalitet redusert på grunn av sin sykdom. For å bidra til at du skal kunne leve godt med din diabetes og dine ekstra utfordringer, trenger vi å vite hvordan du har det.

Vi skal gjennomføre noen samtalegrupper hvor vi trenger deltakere som vil bidra med sine tanker og erfaringer. I tillegg skal vi gjøre en spørreundersøkelse hvor vi trenger mange informanter. Undersøkelsene vil bli gjort i løpet av sommeren og tidlig høst.

Ønsker du å fortelle om dine tanker og erfaringer?

Send en e-post, ring eller send en faks med informasjon: navn, adresse, telefon, kjønn, alder, type diabetes (1 eller 2) og type senkomplikasjon (syn/ nyrer/ føtter / hjerte) og fortell om du vil være med på samtalegruppe og/eller spørreundersøkelse. Har du problemer med syn? Gi beskjed om du vil ha spørreskjema på post eller over telefon.

Har du spørsmål, ta kontakt med prosjektleder

Marte Oppedal Vale, tlf. 23 05 18 00/31, faks: 23 05 18 01, eller e-post: marte.vale@diabetes.no.

När du som bäst behöver det



Du kan lita på Ohio Willow Wood

SINGLE AXIS



- 10-20% lättare än konventionella Enkelledade fötter.
- Konkurrenskraftigt pris.
- Individuell anpassning med hjälp av 6 olika dämpare, 3 olika tåhårdheter, 3 olika häldämpare, 2 olika hälhöjder.
- Realistisk kosmetik som finns i 3 färgalternativ och är vattentät.

SACH



- SACH foten med inbyggd titanpyramid är 10-15% lättare eftersom det inte behövs någon fotbult.
- Konkurrenskraftigt pris.
- Individuell anpassning med hjälp av 6 olika dämpare, 3 olika tåhårdheter, 3 olika häldämpare, 2 olika hälhöjder.
- Realistisk kosmetik som finns i 3 färgalternativ och är vattentät.



OHIO WILLOW WOOD
free the body... free the spirit®

Tel: +46 (0)18 34 92 91 Fax: +46 (0)18 34 92 90
www.owwco.se

Armproteser er vår spesialitet

Norsk Teknisk Ortopedi er spesialister på alt innen armproteser og ortoser. Våre ortopediingeniører har lang erfaring i utarbeidelse av optimale løsninger etter brukernes ønsker og behov. Hvilke muligheter er det i ditt tilfelle? Ta kontakt for en samtale.



Norsk Teknisk Ortopedi As | Vikaveien 17 P.b 10, 2312 Ottestad | Tlf.: 62 57 44 44 | Faks: 62 57 44 45 | nto@ortonor.no | www.ortonor.no

Vestlandets ledende ortopediske verksted

Vi har alt innen ortopediske hjelpemidler:

- Protoser/ortoser for ben og armer
- Innleggsåler
- Ortopedisk fottøy/oppbygg/fotsenger
- Kompresjonsstrømper
- Spesialkorsetter
- Brokkbind mm



Ta kontakt

Hovedkontor, Møllendalsveien 8
Avd. Haukeland Universitetssykehus
Poliklinikk Betanien
Poliklinikk Fylkessykehuset Stord
Poliklinikk på gamleheimen i Odda
Poliklinikk, Åregjerdet 9A i Ålesund

Møllendalsveien 8, 5009 Bergen – Telefon 55 20 64 60 – www.drevelin.no – drevelin@drevelin.no

Totalleverandør!

- av ortopediske hjelpemidler

- Arm- og benproteser • Innleggsåler/fotsenger • Kneskinner
- Korsetter • Håndleddstøtter • Spesialsko/ortopedisk sydde sko
- Ankelskinner • Halskraver • Varmehjelpemidler

Tlf. **75 50 74 20** (fax **21**) Direkte tlf. protesebrukere **75 50 74 38**
E-post **post@nov.as** Åpningstider **man. - fred. 08.00 - 15.30**
Besøksadresse **Gidsken Jakobsens vei 32 8008 Bodø**

 **Nordland**
Ortopediske Verksted

www.vdesign.no 2005



Å være et
helt menneske,
er å føle seg
som et.

- proteser
- ortoser
- korsetter
- fotsenger og innlegg
- ortopedisk fottøy
- barnehjelpemidler
- sits


OCH ortopedi AS
www.och.no

Oslo & Akershus
23 28 82 00

Østfold
69 30 17 70

Telemark
35 56 15 50

Oppland
61 24 73 30

Møre & Romsdal
70 10 06 70



Hos Atterås Ortopediteknikk setter
vi deg som kunde i fokus og lager
ortopediske hjelpemidler som gir
deg en bedre hverdag.

Vi er stolt av å være faglig og
teknisk i front, med gode referanser fra etablerte brukere.
Dette gir oss inspirasjon og lyst til videre utvikling av
ortopediske hjelpemidler.

Velkommen til starten på en ny hverdag!



Atterås
Ortopediteknikk®

Ortopediteknisk Institutt

Fjosangerveien 215 - 5073 BERGEN

Telefon: 55 27 11 00

Telefax: 55 27 10 99

E-post: post@atteraas.no

www.atteraas.no



... onsdager, hverdager,
fridager og andre dager.
Noen ganger veldig ulike,
noen ganger veldig like,
hele tiden.
Da er det godt å variere,
skifte stilling, skifte fot.
Godt og viktig for kropp og sinn ...

XtenderTM

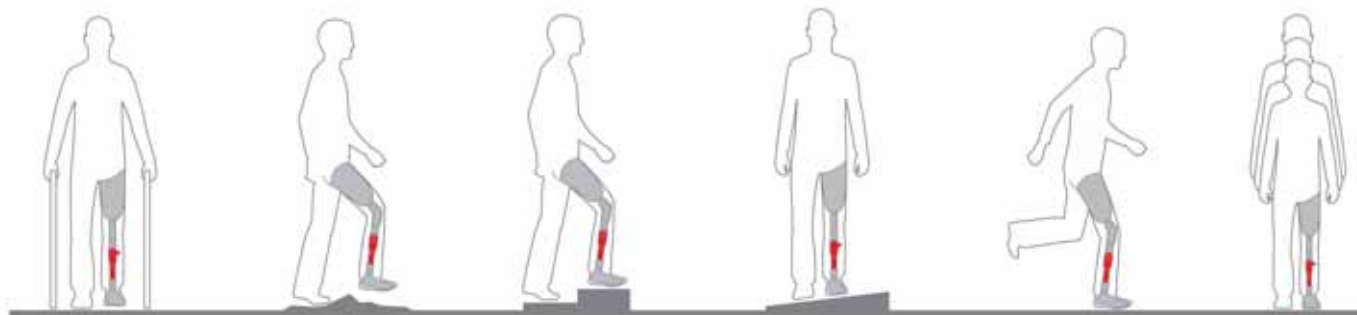
HØYDEREGULERENDE STØTDEMPER

- et bedre liv

... Erfarne protesebrukere har spurt etter en protese som kan tilpasses behovet der og da. Litt kortere noen ganger, særlig for turer ut, og gjerne slik at steget blir litt mykere.

Xtender høyderegulerbar støtdemper, utviklet og produsert i Norge, er en direkte følge av initiativ og etterspørsel fra brukere. Enkel å betjene, trinnløs og diskret. Gjør foten litt kortere, turen litt lengre og livet litt triveligere ...

Kontakt din ortopediingeniør eller IN-LIEU for mer informasjon.



Kjøpmannsgata 19
N-7013 Trondheim

T +47 73 80 25 70
F +47 73 80 25 51

info@inlieu.no
www.inlieu.no

in.lieu
ORTHOPEDIC PRODUCTS

BUSKERUD TEKNISK ORTOPEDI AS

Vennlighet

Innsikt

Erfaring

Vi spesialtilpasser:

- Protoser
- Ortoser
- Korsetter
- Fotsenger
- Ortopediske sko
- Såler
- Løpsinnlegg

Vinkelveien 2, Postboks 3568, 3007 Drammen

Telefon 32 80 93 93 • Fax 32 80 93 94 • e-post: post@bto.no • www.bto.no

På samme adresse finner du Ortopediklinikken AS med spesialist i ortopedisk kirurgi



NORD-NORGES ORTOPEDISKE VERKSTED AS

*Individuelt tilpassede
hjelpemidler:*

- protoser
- sko
- ortoser
- såler
- korsetter



(NNOV), Mellomveien 23, 9007 Tromsø, Tel 776 00 810, Faks 776 00 830, E-mail: post@nnov.no

TOV AS

Trøndelag Ortopediske Verksted AS
St. Olavs Hospital, 7006 TRONDHEIM

Ditt behov - vår utfordring

Les mer om vår virksomhet på
www.tov.no

SERVICE MED ORTOPEDISKE OG TEKNISKE HJELPEMIDLER

Produkter

- Ben- og armprotoser
- Ben- og armortoser; støtteskiner
- Korsetter
- Ortopediske spesialsko
- Innleggsåler og fotsenger
- Varmehjelpemidler for kuldeintoleranse
- Kompresjonshjelpemidler for brannskadet hud
- Sitteskall

Tjenester

- Vurdering av behov
- Måltaking og avstøpning
- Produksjon
- Trening og opplæring
- Justeringer og reparasjoner
- Etterkontroll og oppfølging
- Forskning og utvikling

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



har gleden av å presentere
nyhet fra
ENDOLITE

Ulikt andre stabiliserende knær gir ESK⁺ deg en unik støtte på grunn av den nye Progressive Release™. Når du bøyer foten fortsetter det å forsiktig stabilisere, og gir en sikker og komfortabel gange. Progressive Release™ fungerer når du vil det skal.

ESK⁺ med glidepyramide er det siste tilskuddet. Det gir bedre passresultater for brukere med lange stumper, og forskjellige tilkoblingsmuligheter gir en optimal plassering av kneet og dermed den beste gangen og utseendet.

***Vi forventer at våre knær virker,
det samme kan du!***

Ortopro AS tilbyr kompetanse og kvalitet som dekker alle brukerbehov!

ESK⁺
ESK⁺

Otto Bock®

QUALITY FOR LIFE



Harmony – for deg som vil ha det beste!

Innovativ ned i minste detalj: det nye Harmony®-systemet reduserer effektivt luften mellom protesehylsen og lineren som stabiliserer stumpvolumet. Sirkulasjon og proprioepsjonen forbedres. Gjennom den integrerte dempnings- og torsjonsfunksjonen tilpasser systemet seg individuelt etter dynamikk og kroppsvekt. Dette er vesentlige faktorer for mer sikkerhet og komfort i hverdagen.

Harmony® P II System 4R144 till 100 kg Kroppsvekt / brukervekt

Harmony® HD System 4R150 till 150 kg Kroppsvekt / brukervekt



Otto Bock Scandinavia NUF

Verkseier Furulunds vei 12 · NO/0614 Oslo · Telefon 23 14 26 00 · Fax 23 14 26 56 · info@ottobock.se · www.ottobock.se

POLIKLINIKK

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

Tilbudet omfatter
polikliniske under-
søkelser med
diagnostisering og
nødvendig oppfølging.



Ortopedisk Service

Servicen omfatter vurdering, måltaging,
tilpassing og kontroll av ortopediske hjelpe-
midler 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

Rosenkrantzgt. 17, 3018 Drammen
Tlf: 32 83 04 15 www.doi.no

LIVSGLEDE!



Livsglede er en av de største
skatter du kan oppnå i livet;
gleden over å leve,
gleden over å finnes,
gleden over å være akkurat
den DU er!

Alkeveien 14 - 9015 TROMSØ
Tlf: 77 60 00 22 - Fax: 77 60 00 23
E-post: post@aktivortopedi.no
www.aktivortopedi.no



"STERKE PRESTASJONER GIR OSS NY KUNNSKAP"

Runar Steinstad
- sølvmedalje i VM i spyd 2003
- 6. plass i Paralympics 2004

**Senter for
protese-
tilpasning
i Vestfold**

 **teknomed as**
ortopediteknisk senter

Lingelmeveien 65, 3225 Sandefjord
Tlf: 33454533 • Fax: 33454534
E-mail: info@teknomed.no
www.teknomed.no

Runar Steinstad - toppidrettsutøver

OrtopediService AS

Totalleverandør av Ortopediske Hjelpemidler

Hovedavd. / Adm.
Avd. Lund, Kr.sand
Tlf: 38 14 45 80

Avd. Arendal, SSA
Tlf: 37 01 47 31

Avd. Sentrum, Kr.sand
Tlf: 38 10 58 20

Avd. Rogaland
Tlf: 51 53 81 30

Postboks 1038 Lundsiden, 4687 Kristiansand

www.ortopediservice.no

Momentums lokale kontakter

Vi er til for deg og dine. Kontakt oss gjerne:



Oslo og Akershus:
GEIR BORNKESSEL
geibor@luxurytravel.no
T: 98 28 33 56, 97 15 58 78



Hordaland:
KJELL MJÅTVEDT
pegging@online.no
T: 56 17 80 12



Østfold:
ARNE FREDRIKSEN
lajfrede@online.no
T: 69 27 51 39



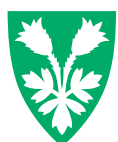
Sogn og Fjordane:
GUNNAR SKAHJEM
gs2000@frisurf.no
T: 91 37 49 94, 57 63 36 69



Hedmark:
RUNE SØSTUEN
livkarins@yahoo.no
T: 47 02 10 94, 62 42 53 58



Nord-Trøndelag:
ELSA SOFIE SOLBERG (Skogn)
T: 74 09 97 76, 99 51 41 12



Oppland:
BJARNE FREDRIKSEN
bfred@online.no
T: 61 23 07 52, 95 24 14 55



Nordland:
PER MEBY (Bodø/Salten)
per@meby.no
T: 75 58 01 35, 93 41 33 88



Buskerud:
HELGE BORGEVAD
helge.borgevad@selvaag.no
T: 90 16 26 81, 32 85 64 26

JAN-HENRY SØBERG (Vesterålen/Lofoten)
jan_henry48@hotmail.com
T: 76 15 17 14, 91 32 65 70



Vestfold:
PAUL HAGEN
p-hagen@online.no
T: 33 46 14 85, 95 70 86 04

FREDRIK JOHANSEN (Vesterålen)
T: 76 12 47 20, 41 67 78 36



Telemark:
ØYSTEIN SERKLAND
ecmo@online.no
T: 35 94 12 84, 95 14 15 42

ODD HARALD KRISTOFFERSEN (Ofoten)
odd.harald@dnett.no
T: 93 62 38 92



Vest-Agder:
BJØRG NODELAND
nodeland@epost.no
T: 38 15 70 03, 95 84 52 09



Troms:
WILMAR HANSSEN (Sør-Troms)
T: 77 07 18 75, 98 49 26 05
HÅKON GEBHARDT (Nord-Troms)
b-gebhar@online.no
T: 77 65 00 69, 41 64 03 50



Aust-Agder:
BJØRG NODELAND
nodeland@epost.no
T: 38 15 70 03, 95 84 52 09



Finnmark:
JILL HELEN NILSEN
jill-he@online.no
T: 78 43 43 23, 91 39 57 95



Rogaland:
PER MAGNE MADSEN
T: 51 55 61 10, 97 76 17 19

Et godt liv forlenger latteren...

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 protesebbrukere 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, protesebbrukere m.v. Alle ortopediske verksteder, sykehus, opptreningssentre og leverandører er også velkomne som medlemmer for å fremme saker av felles interesse.

Om Momentum

Vi er en interesseforening for arm- og benprotesebbrukere, pårørende og alle som er interessert i rehabilitering. Momentum ble etablert i 1996 og har over 500 medlemmer. Styret består til enhver tid av personer hvor minimum 2/3 selv er protesebbrukere. Foruten likemannsarbeid, ivrer vi for at protesebbrukere skal få en best mulig hverdag. Vi arbeider bl.a. for optimal amputasjonskirurgi – og rehabilitering, ortopedisk service og smertebehandling. Momentum er tilsluttet FFO.

Bli medlem du også... Innmelding

Fyll ut og send inn. Porto er betalt!
Eller meld deg inn på www.momentum.nu
Du kan også benytte faks nr: 40 00 43 61

Ja! Jeg/vi ønsker å bli medlem i Momentum! Satsene gjelder for 2005

Kryss av:

- ☐ **Hovedmedlemskap** kr 200
for protesebbrukere
- ☐ **Støttemedlemskap** kr 100
for pårørende, venner, helsepersonell osv.
- ☐ **Familiemedlemskap** kr 300
en bruker og en el. helsepersonell
- ☐ **Bedriftsmedlemskap** kr 1000
for institusjoner, verksteder og leverandører

Navn _____

Adresse _____

Postnr./Sted _____

Telefon _____

E-post _____

Se www.momentum.nu hvis du ønsker mer informasjon før du melder deg inn, eller kontakt Elin Holen på tlf: 98 28 33 57 eller e-post: info@momentum.nu eller kontakt Momentum på tlf: 40 00 43 60.

Adressaten betaler
for sending i Norge

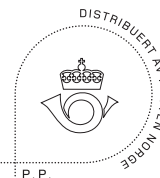


Distribueres av
Posten Norge

MOMENTUM
SVARSENDING 2264
0019 OSLO

A PRIORITERT
PRIORITAIRE

NORGE



Returadresse:
Momentum
pb 49 Skøyen
0212 Oslo

FLEXFOOT®



Proteseføtter fra Øssur

Flex-Footer® - et ess i ermet

Ny teknikk bygd på skikkelig utprøvd teknologi

Øssur bruker betydelige ressurser på forskning og utvikling for å kunne finne de beste proteseløsninger for brukere verden over. Flex-Footer står for nytenkning tuftet på skikkelig utprøvd teknologi. Som resultat finnes i dag protesetekniske løsninger som bare for noen få år siden var helt utenkelige.

Flex-Footer® - en fot for ALLE

Alle protesebrukere, uansett alder og aktivitetsnivå, har nytte av Flex-føttenes unike funksjon. Vi har et komplett sortiment av Flex-Footer proteseføtter. Kontakt din ortopediingeniør eller besøk vår hjemmeside www.ossur.com for mer informasjon.



Øssur Nordic

tel +46 18 18 22 00

www.ossur.com

Life Without Limitations