

Livsglede

4/ 2005

MEDLEMSBLAD FOR MOMENTUM · FORENINGEN

FOR ARM- OG BENPROTESEBRUKERE



Vårt livsglade Æresmedlem

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

Knäleder

ProLimb

KenDall



*A72H innovativt säkerhets
länksystem vikt 780 g*



*A1 tryggt & lätt bromsknä
vikt 630 g*



*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 4/2005

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/leggprotesebruker
Dorthea vei 1, 0287 Oslo
E-post nils@connectum.no
Tlf 98 28 33 55, 92 20 16 26

Geir Bornkessel

Nestleder,
leggprotesebruker
Granbakken 21, 1281 Oslo
E-post geirbor@luxurytravel.no
Tlf 98 28 33 56, 97 15 58 78

Elin Holen

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

Helge Borgevad

Styremedlem, armprotesebruker
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,
lårprotesebruker
Langesgate 6, 3210 Sandefjord
E-post p-hagen@online
Tlf 33 46 14 85, 95 70 86 04

Lillian Perret

Rekrutteringsansvarlig, lårprotesebruker
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 protesebrukere) kr. 200.-
Familiemedl(en bruker og en el. fl. i husstanden) kr 300.-
Støttemedlem (påørende 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 Momentums nye
Æresmedlem Prinsesse Märtha Louise.
Bildet er fra Prinsessens åpning av
utstillingen Livsglede.*

KOMMENTAR

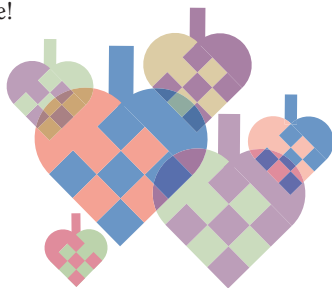
Nok et veldig travelt Momentumår ebber ut mot slutten. Men det er ikke et hvilket som helst år, men det siste året før Momentum går inn i sitt 10nde år! Året som har gått har vært preget av mye aktivitet og jeg vil takke alle medlemmer som har støttet opp om arrangementene våre. Især vil jeg likevel takke, bukke, neie og berømme våre mange frivillige som har gjort og gjør en fantastisk innsats, både gjennom styreverv, likemannsarbeid og på annen måte. Uten deres nitidige innsats hadde våre medlemmer ikke hatt så mye å glede seg over. Takket være mange trofaste ildsjeler som brenner for å gjøre livet for andre protesebrukere og pårørende lettere, er det mange som ser lysere på livet.

Vi må alle innse at vi ikke alltid klarer alt selv. Vi trenger hjelp. Alle menesker gjør det. Jeg vil derfor rette en spesiell takk til våre pårørende. Jeg vet ærlig talt ikke hva vi skulle gjort uten dere – vi er dere dypt og evig takknemlig for at dere er snille og gode med oss og holder ut i tykt og tynt!

”Jeg vil rette en stor takk til alle som bidrar til å gjøre vår hverdag lettere – likemenn, pårørende og fagfolk. Dessuten vil jeg ønske Prinsesse Märtha Louise varmt og hjertelig velkommen som Æresmedlem i Momentum.”

Utover vår nærmeste krets vil jeg også rette en varm takk til alle som arbeider med rehabilitering av oss protesebrukere og får oss på beina både fysisk og mentalt. En stor takk til alle ved sykehus, rehabiliterings- og opptreningscenter, på ortopediske verksteder, i hjemmetjenesten og alle andre som på en eller annen måte bistår oss.

Men listen stopper ikke der. Selv de kongelige bidrar og vi har nå fått et kongelig medlem i Prinsesse Märtha Louise. Det gleder oss at Prinsessen har takket ja til å bli Æresmedlem i Momentum som en takk fra oss for sin innsats for å spre livsglede og bidra til å synliggjøre vår sak. Vi har all grunn til å gå vårt 10nde år lyst i møte!



***GOD JUL
til deg, din familie
og dine venner!***

INNHold

Kongelig Æresmedlem	s. 4 – 5	ISO så det merkes	s. 14 – 15
Pådrivere for livsglede	s. 6 – 7	Momentum program 2006	s. 16
Egen gruppe for pårørende	s. 8	Momentums lokale kontakter	s. 26
Givende arbeid	s. 9	Et godt liv forlenger latteren...	
De vonde fantomsmerterne	s.10 – 13	Meld deg inn i Momentum!	s. 27

www.momentum.nu

Kongelig Æresmedlem

I anledning at Prinsesse Märtha Louise har takket ja til utnevnelse som Æresmedlem i Momentum har vi funnet frem noen bilder fra arkivet fra åpningen av Livsglede-utstillingen på Rikshospitalet i oktober 2001.

Det er med stor glede vi mottok budskapet om at Prinsesse Märtha Louise takket ja til å bli Æresmedlem i Momentum. Det er en enorm inspirasjon til videre innsats og en viktig synliggjøring av vårt arbeid med å inspirere amputerte og pårørende til å bevege seg fra å føle at alt er mørkt til å se lyst på livet. Vi er både kry, stolte og ydmyke over denne utrolige gladmeldingen, sa en tydelig stolt styreleder Nils-Odd Tønnevoll, da han fikk brevet fra Slottet. Han var initiativtaker til utstillingen sammen med de kreative kreftene fra DBB Relasjon, Rune Storkaas og Gisle Bakkalia og er et levende eksempel på Livsglede i praksis. Han tok imot og viste Prinsessen rundt utstillingen da den ble åpnet på Rikshospitalet og tok initiativet til å la Livsglede bli en vandreutstilling til glede for folk på alle kanter av landet.



Fotograf Dag E. Thorenfeldt, som har foreviget de livs-glade protesebrukerne ved å komponere de flotte motiv-ene, poserer sammen med Prinsesse Märtha Louise.

(F.v.) Momentums styreleder Nils-Odd Tønnevoll, Rikshospitalets adm. direktør Åge Danielsen, Prinsesse Märtha Louise, tidligere helseminister Tore Tønne, Frimurerordenens stormester Magne Frode Nygaard beundrer de sterke bildene tatt av fotograf Thorenfeldt.



Prinsessen snakker med Anja Säkviite. Anja ble utsatt for en ulykke og måtte amputere det ene beinet da hun var 4 år gammel. Men humøret og livsgleden har hun beholdt. Hun fikk æren av å overrekke blomster til Prinsessen da hun ankom Rikshospitalet for å åpne utstillingen Livsglede.



Prinsesse Märtha Louise og tidligere mangeårige styremedlem og redaktør Anita Baastad beundret bildet av Momentummedlem Cato Zahl Pedersen i spenstig sprang.





DET KONGELIGE HOFF

Oslo, 15. november 2005

Momentum
v/Nils-Odd Tønnevoll
P.B. 49, Skøyen
0121 Oslo

Jeg satte stor pris på å bli utnevnt til æresmedlem i en organisasjon som inspirerer til livsglede og positivitet i hverdagen. Jeg er imponert over det fine arbeidet dere gjør for å lette hverdagen til organisasjonens medlemmer. Det å takle motgang med en optimistisk livsholdning er verdifullt. Lykke til med et viktig arbeid.

Märtha Louise

Pådrivere til livsglede

TEKST OG FOTO: GRETA DALEN

Nå skal likemannsarbeidet i Momentum kvalitetssikres. I løpet av få måneder vil det foreligge en kvalitetssikringshåndbok som sørger for at alle får det verktøyet de trenger for å drive et bedre likemannsarbeid. Det var konklusjonen på foreningens likemannsweekend i Trondheim i slutten av september.



Arnhild Haugeboth fra Brystkreftforeningen hadde mye svært interessant å fortelle om hvordan de arbeidet for å bygge relasjoner med helsepersonnel i likemannsarbeidet.



Det arbeides målrettet i gruppene.

Mange driver et godt likemannsarbeid i dag. Men vi vet også at vi trenger flere og bedre likemenn. Det er grunnen til at vi nå utarbeider en håndbok som et verktøy for å gjøre dette arbeidet enda bedre. Samtidig sikrer vi at arbeidet blant likemenn gjøres likt over hele landet, forteller Paul Hagen som er likemannskordinator for Momentum. Hagen forteller videre at det nå også skal dannes lokallag i foreningen som vil arrangere kurs for likemenn, slik at flere er bedre rustet for å ta på seg dette arbeidet. For det er ingen tvil om at det trengs mange likemenn i foreningen som kan spre optimisme og håp blant mange som sitter hjemme alene. Med foreningens motto: «Det er bedre å tenne et lys enn å forbanne mørke», er det kanskje ett håp for flere til å spre livsglede.

Men det viser seg at det ikke er bare enkelt å drive likemannsarbeid. Det kom fram mange eksempler under weekenden om vanskeligheter for å nå fram, spesielt å komme inn på sykehus for å treffe de som nettopp har foretatt en amputasjon. Samtidig var flere opptatt av ikke å bli «brukt opp» som likemenn.

–Vi vet at dette er et utrolig viktig arbeid, det ser vi nesten hver dag, vi som er likemenn. Det er derfor vi synes dette arbeidet er viktig og riktig. Likemenn representerer de vanskeligheter som de fleste går igjennom etter en amputasjon, vi er ekte og troverdige fordi vi selv har vært i den situasjonen selv. Ingen andre enn den som selv har opplevd det på kroppen

har den erfaringen, og det er nettopp derfor likemannsarbeid er viktig, understreker Hagen og håper og tror at kurs og en kvalitetshåndbok vil sikre et godt likemannsarbeid i Momentum i årene fremover.

Lærings og Mestringssentrene

Arnhild Haugbotn fra Brystkreftforeningen i Levanger var en av innleiderne på konferansen og fortalte hvilke erfaringer hun og Brystkreftforeningen har gjort seg i årenes løp.

– Vi har jobbet hardt og systematisk for å få besøkstjenesten i Brystkreftforeningen i Levanger til å fungere godt. Det finnes ingen enkel oppskrift på besøkstjeneste eller likemannsarbeid. Arbeidet må hele tida vedlikeholdes og de som skal inn i dette arbeidet trenger kurs og oppfølging. Vi i Brystkreftforeningen har fått god kontakt med kontaktsykepleiere på sykehuset som tar kontakt med oss når det er behov for en av oss. Vår erfaring at unge kvinner helst foretrekke å snakke med noen på sin egen alder. Det kan også være tøft for den som skal være med i besøkstjenesten, fordi en opplever sin egen sykdom, da bruker vi hverandre for og få ryddet opp i våre behov og tanker. Det er viktig at den som er likemann er flinkt til å lytte, samtidig må en huske at en har taushetsplikt, understreker Arnhild Haugbotn og fortsetter:

– Det viktigste rådet jeg kan gi til dere som har problemer med å få kontakt på sykehusene, er å ta kontakt med Mestrings og Læringssentrene (MLS) rundt om i landet. Det er ikke slike sen-



Den livsglade likemannsgjengen samlet på «Utsikten».

tre i alle fylkene, men det finnes mange MLS senter som fungerer godt og som har god kontakt på sykehusene. Jeg er sikker på at dere får hjelp til å finne en kontaktperson som skjønner at likemannsarbeid er det viktig arbeid.

Sightseeing

Etter iherdig jobbing i grupper var det klart for guidet sightseeing i trønderhovedstaden. Byen fremstod fra sin beste side med sol fra klar himmel. Guiden fortalte de tilreisende om byen som har en spesiell plass i Norges kultur og historie. Historietimen i bussen var blandet med både gammel og nyere historie og vi fikk vite at grunnleggeren av byen Olav Tryggvason har en stor statue på Torvet. Byen har vært og er fortsatt et populært valfartsmål bl.a. som et kirkelig sentrum med den majestetiske Nidarosdomen i sentrum. I 1681 ble storparten av husene i sentrum hjemsøkt av en storbrann. Major Jean Caspar de Cicignon ble tilkalt for å lage en ny barokk gateplan, de brede gatene i Trondheim ble anlagt for å hindre branner i å spre seg, men byen har fremdeles smale veier, flere med opphav fra middelalderen og utgjør en markert kontrast til Cicignons brede gater fra det 17. århundre. Fremdeles omtales Trondheim som en av Europas karakteriske trebyer. Guiden tok oss med til byens utkikspost hvor en fikk en utmerket oversikt over byen som også er kalt teknologihovedstaden, latteren kom fram da guiden vanligvis pekte på en arena som er/var plassen til landets beste fotballag. Til tross for at byen kanskje ikke har det

beste fotballaget lenger, var mange imponert over byen og synes det hadde vært en flott tur med en dyktig guid.

Festmiddag

Kledd i finstasen og med en smil om munnen møttes deltakerne til en forfriskning i baren, med et glass i hånden gikk praten livlig før vi ble bedt om å gå til bords. Når Momentum møtes er det ikke bare det faglig som er viktig, det sosiale er nesten like viktig. Nå hadde arrangementkomiteen spredd forventningene ved å skrive i invitasjonen at det var bare å glede seg, for de ville ikke røpe mer. Etter at det var kommet mer drikk i glassene, var ikke styreleder Nils-Odd Tønnevold sein med å utbringe den første skåle for kvelden, og det ble mange skåler. Stemningen var satt og innleid trubadur for kvelden, Svein Strugstad tok forsamlingen med på et lite musikalsk popuri med trøndersk musikk. Men høydepunktet var uten tvil Momentums egen sang «Møt i brystet vett i pannen uten ben og armer», skrevet av Lillian Perret som også brukte anledningen til å hylle styreleder Nils-Odd Tønnevold ved å gi han en nydelig blomsterbukett og et smellkys på munnen.



Fengende historie og storslått utsikt trollbinder deltakerne.



Styreleder Nils-Odd høstet stor takk for sitt uttrettelige arbeid for Momentum og organiseringen av Trondheimsweekenden og fikk en fantastisk blomsterbukett overrakt av styremedlem Lillian Perret. Han repliserte med et spontant suss til stor begeistring for de tilstedeværende under festmiddagen!

Egen gruppe for pårørende

TEKST OG FOTO: GRETA DALEN

– Vi pårørende trenger vår egen gruppe i likemannsarbeidet. Som et familiemedlem til en som har foretatt en amputasjon, er det mange forhold som kun berører oss pårørende. Til tider kan vi ikke påføre våre egne frustrasjoner til den som er pasient, fordi den har sitt eget å stri med, sier Tove Bornkessel.

Tove Bornkessel, gift med styremedlem og protesebruker Geir Bornkessel, er svært opptatt av pårørendes rolle.



Det blir krise i hele familien når et familiemedlem må amputere en fot eller en arm. Jeg husker godt hvordan vår familie opplevde dette når mannen min måtte amputere. Jeg satt på sykehuset hos ham og trøstet, i bilen hjem gråt jeg, når jeg kom hjem måtte jeg berolige barna som var veldig opptatt av hvordan det gikk med deres far. Min egen sorg og fortvilelse kom helt i bakgrunnen. Jeg måtte være den sterke som ga trøst. Selvfølgelig er det verst for den som må gå gjennom amputasjon med smerter og sorg og fortvilelse når motløshet sniker seg inn, men også jeg hadde en tøff tid. Også jeg ble sliten og frustrert, forteller Tove Bornkessel. Hun brukte venner til å bearbeide sin egen fortvilelse, men som hun sier:

– Mine venner har ikke opplevd det som jeg har, derfor er andre pårørende så utrolig viktig for oss, vi trenger å snakke

med noen som har vært igjennom det samme som en sjøl.

Pårørende er ressurssterke

Hun skynder seg å understreke at likemannsarbeidet er viktig og at hovedfokus må være på de som bruker arm- eller benproteser. Men familiens støtte og oppbakking er vesentlig og nødvendig. Derfor er det viktig at det blir dannet en egen gruppe for pårørende.

– Jeg har vært på flere samlinger i Momentum og synes det er flott å møte pårørende, men vi har aldri vært i fokus og det har heller aldri vært et tema som angår kun oss. Det håper jeg vi kan få til nå, slik at vi også kan være til hjelp for kommende pårørende til de som må amputere. Jeg er sikker på at vi har mye å bidra med, vi er en ressurssterk gruppe vi pårørende, understreker Tove Bornkessel.

Givende arbeid

TEKST OG FOTO: GRETA DALEN

- Vi får utrolig mye igjen for å være likemannskontakt, forteller hjelpepleier Anne Berit Flaaten og sykepleier Velaug Walle ved Spesialsykehuset for rehabilitering i Stavern (SSR), tidligere Kysthospitalet.

Det er langt fra første gang de er med på helgetreff i Momentum. – Vi har vært med flere ganger og når vi har en arbeidsgiver som synes det er flott at vi gjør dette arbeidet samt at vi får som mye igjen både faglig og personlig, fortsetter vi forsikrer Flaaten og Walle. De er litt usikker på når de ble likemannskontakt. Men arbeidet for beinamputerte startet omtrent i 1996 da det ble foretatt en omorganisering ved sykehuset og de fikk muligheten for å skolere seg innen for amputasjon og rehabilitering.

Skolerte damer

– Vi fikk en unik mulighet for skolering og var på hospitering både i Sverige og Aker sykehus. Med god faglig bakgrunn ble interessen økt og da henvendelsen fra Momentum kom om å være likemannskontakt, sa vi ja under forutsetning av at vi var to om jobben, forteller de ivrig. Det er tydelig å se på de to damene at dette er et arbeid de trives med og at har fått mange venner blant foreningens medlemmer. De understreker at de ikke er likemann, vi har armer og bein intakt og kan derfor ikke være likemann, men å formidle kontakt mellom de som nylig har foretatt en amputasjon og til likemannen gjør vi mer enn gjerne.



Fra venstre: Sykepleier Velaug Walle og hjelpepleier Anne Berit Flaaten fra Spesial-sykehuset for Rehabilitering («Kysthospitalet») ved Stavern er trofaste innslag på Momentumarrangementer og i sin iver etter å gjøre det best mulig for amputerte og pårørende. Noen fantastiske ildsjeler!

– Når vi ringer til likemannskontakt Paul Hagen i Vestfold, kommer han med en gang. Vi har fått et godt samarbeid med han. Vi ser at behovet er stort for en som nettopp har mistet en fot eller en arm, spørsmålene er gange, det er klart at en undres på hvordan livet blir med protese. Vi ser ofte på våre pasienter når de har hatt kontakt med likemann, det virker som en at de har fått svar på en del av de spørsmålene en lur på. Ofte får vi spørsmål om hva en skal prate med en likemann om, og vi vet at det er godt for de fleste å møte en person som har opplevd det samme som en selv, og som lever et godt liv fordi om en har en protese. Vi merker det på våre pasienter etter at de har møtt en likemann, det virker som de er kvitt en del av «børa» som de bærer på, forteller Flaaten og Walle.

Amputasjonstreff på Kysta

Flaaten og Walle forteller at de har tatt initiativet til flere amputasjonstreff på Kysta som de liker å kalle SSR for. Oppslutningen har vært stor på møtene og det gir inspirasjon til å fortsette å arrangere møter som har betydning både faglig og sosialt.

– Temakveldene er veldig populære. Vi sender ut invitasjoner til om lag 50 personer her i Vestfold og oppmøte er godt. Og det tyder på at det er stor interesse for å treffe likesinnede samt å få vite hva man kan ha rett på i forhold til ulike trykdeordninger, forteller de engasjerte damene Flaaten og Walle.

De vonde fantomsmertene

Det finnes midler mot fantomsmerter, ifølge en norsk undersøkelse. Men konklusjonene forteller – til begrenset oppmuntring for mange som daglig lider under slike smerter – at noen av de beste midlene er brukbare bare *før* en amputasjon finner sted, *før* smertene er et faktum.

Psykolog Gunnar Rosén (t.v.) fikk blomster da fantomsmerte-arrangementet ble avsluttet. Det gjorde også kirurg Per J. Lerud og Ortopediteknikk-medarbeider Roger Gsell. Blomstene ble overrakt av Momentum-leder Nils-Odd Tønnevold og, helt til høyre, Momentum-aktive Helge Borgevad.



Det var mange som lyttet med interesse til psykolog Gunnar Roséns foredrag.



Dr. Gunnar Rosén er spesialist i klinisk psykologi og arbeider ved Smerteklinikken på Aker universitetssykehus. Han står bak undersøkelsen, der rundt 550 amputerte svarte på spørsmål i årene 1999–2001.

Blant hovedkonklusjonene, som ikke utelukker at det finnes unntak fra hovedregelen:

- Jo raskere den tilskadekomne får smertestillende midler etter en ulykke som medfører amputasjon, jo mindre vil vedkommende senere slite med fantomsmerter.

Det synes altså som om det er viktig at smertene etter ulykken får minst mulig tid til å feste seg i den tilskadekomnes hukommelse.

«Jeg har mistanke om at helsepersonell som kommer til en akutt situasjon, til et ulykkessted, nøler for mye med å pøse på med smertestillende medikamenter,» kommenterer Rosén.

Til dette vil helsepersonell kunne bemerke at andre hensyn kan tilsi en begrenset tilføring av smertestillende i slike situasjoner, slik at ulike hensyn kan måtte veies opp mot hverandre.

- En pasient som gjennomgår en planlagt amputasjon – i motsetning til en hasteoperasjon etter en ulykke – vil i ettertid slite mindre med fantomsmerter dersom hun eller han blir bedøvet allerede et par døgn før amputasjonen blir utført.

Men en slik lang hvile i smertefri tilstand, fremfor en hvile på bare en time eller to, er ingen innarbeidet praksis på alle sykehus der amputasjoner utføres.

«Helsepersonell har behov for økt kompetanse når det gjelder forståelse og behandling av fantomsmerter,» sier Rosén.

- Over 80 prosent av dem som har gjennomgått en amputasjon, opplever fantomsmerter.

«Det ser ut til at fantomsmerter er en normal eller vanlig reaksjon,» sier Rosén, og han tilføyer:

«Veldig mange amputerte opplever det i store deler av sitt liv, men hos de aller fleste blir smertene mindre etter hvert.» Hos de aller fleste, altså. Men et mindretall på 13 prosent i undersøkelsen meld-



Helge Borgevad, her sammen med en mannequin hos Ortopediteknikk. Han vet at fantomsmerter kan være vonde.



Berit Bratbakken – vet at fantomsmerter kan være vonde.



God stemning da pizzaen ble servert. Fra venstre: Jette Schack (fysioterapeut, Aker), psykolog Gunnar Rosén (Aker), Siw Annick Pedersen (fysioterapeut, Aker), Mildri Andreassen (Landåsen RehabSenter) og Sidsel Oppedal (avd. sykepleier, Aker).

te om økte fantomsmerter over tid. Om dette sier Rosén:

«Ikke minst denne gruppen er en utfordring for oss om arbeider med dette.»

- Fantomsmerter kan tross alt – til håp for mange lidende – behandles også etter at de har etablert seg som et faktum. Her finnes mange behandlingsmidler – inklusive medikamenter, massasje, selv-massasje, hypnose, akupunktur, meditasjon og kirurgi.

«Behandlingen bør være individuelt tilpasset ut fra den enkeltes smerteopplevelser, og den kan gjerne skje gjennom en koordinering av flere metoder,» sier Rosén.

Fantomsmerter – og pizza

Fantomsmerter var hovedtemaet, og Rosén var foredragsholder, under et kveldsarrangement i regi av Momentum – Foreningen for arm- og benprotese-

brukere – i Oslo 26. oktober, i proteseprodusenten Ortopediteknikk's lokaler. Selskapet stilte opp ikke bare med lokalene, men også med pizza og drikke og en omvisning i verksteder og andre fasiliteter.

Fantomsmerter? Det dreier seg om smerter som skriver seg fra eller synes å skrive seg fra en hånd, en arm, en legg, et ben eller en annen kroppsdel som ikke er der lenger. Mystisk nok, for folk som lider under slike smerter og for andre.

Helge Borgevad mistet sin høyre arm i en ulykke for ni år siden. Han er armprotesebruker, uten alltid å bruke protesen. Han er likemannskoordinator i Momentum. Han var initiativtaker til undersøkelsen som Rosén gjennomførte. Og han var blant de noen titalls fremmøtte som lyttet og lærte under fantomsmerter-arrangementet. ➔



Stort engasjement under omvisningen.

Han vet hva det er...

I en samtale med Livsglede løfter han sin venstre hånd og setter pekefingeren på området like under og til siden for sin høyre skulder. Der var det tidligere en *overarm*. Nå er den ikke der. Så sier han dette om sin høyre *hånd*, den han nærmest sammenhengende kjenner smerter fra, selv om den altså ikke er der:

«Den sitter her, hele tiden.»

Borgevad er utsatt for den såkalte teleskopeffekten som mange amputerte kjenner til i forbindelse med sine fantomsmerter. Denne effekten gjør at en amputert har følelsen av at en fjernet kroppsdelt ikke er borte, men at den er nærmere kroppen enn den faktisk var.

«Jeg merker ikke så mye til underarmen, albuen og overarmen. Men hånden, den kan jeg på millimeteren fortelle deg hvor sitter, for den kjenner jeg.»

Hvor vondt det gjør? Vel, hvis noen abso-

lutt vil ha svar, så forteller Borgevad dette:

«Det er som om jeg har hånden i en skruestikke, og som om blodtrykket i fingrene får det til å sprekke under neglene. Jeg vil egentlig si det er jævli.»

Han forteller om en prosedyre som gjør at han kan sove når han legger seg for dagen, dog ikke uten å våkne opp innimellom og kjenne smertene. Han forteller at han uten voldsomt hell har prøvd det ene og det andre, inklusive akupunktur. Men han forteller også dette:

«Hvis jeg driver med noe jeg interesserer meg veldig for, fordyper meg i noe, distanserer jeg meg fra smertene.»

Hun vet hva det er...

Berit Bratbakken ble låramputert i 1963, er protesebruker og var blant de fremmøtte under fantomsmerte-arrangementet. Også hun vet hva fantomsmerter er. Hun sier:

«Det er stor forskjell på den murringen, den stikkingen, som er der hele tiden og på den smerten som kommer tre-fire ganger i året. Den kan vare i ett til to døgn, og den er invalidiserende, den er helt forferdelig.»

Både hun og Borgevad er i fullt arbeid. De er eksempler på mennesker som biter tennene sammen og bærer på smerter som ikke alle i deres daglige omgivelser kjenner til.

Fantomsmarter? Psykolog Roséns erfaring fra undersøkelsen er at de kan føles som stikkende, som brennende, som trykkende, som klemmende.

Per J. Lerud er ortopedisk kirurg, med benamputasjoner som spesialfelt, og seksjonsoverlege ved Aker universitetssykehus. Som den erfarne fagmann og den Momentum-venn han er, supplerte han Rosén med opplysninger og synspunkter under fantomsmerte-arrangementet.

Tre typer smerter

I samtale med Livsglede forklarer Lerud at amputerte i større eller mindre grad, og over kortere eller lengre tid, utsettes for hva han deler inn i tre kategorier smerter:

- Operative, kirurgiske smerter. De opptrer i forbindelse med selve amputasjonen.

«De er relativt greie å behandle og varer ikke lenge, det er snakk om noen dager,» forklarer Lerud.

- Smerter i benhinnen. Disse er sterkere enn de operative smerter. Benhinner smerter opptrer når ben i kroppen brytes. I forbindelse med vanlige benbrudd,



Moderne lokaler hos Ortopediteknikk på Ryen i Oslo.

*Tre livsglade fra Momentummøtet:
F.v. protesebruker Reidar Skaug,
seksjonsoverlege Per J. Lerud og
avd.sykepleier Sissel Oppedal etter at
Lerud har mottatt blomster for inn-
sats i paneldebatten.*



vil smertene bli redusert når de to benene igjen er i kontakt med hverandre i riktig posisjon, for å gro. Ved amputasjoner kommer ikke benene i kontakt med hverandre igjen, og det kan være forklaringen på at pasienten opplever sterkere og mer langvarige smerter. «Regn med en tid på opptil et halvt år før de forsvinner, og regn med bruk av sterke smertestillende midler,» sier Lerud.

- Nevrogene smerter – slike som i forbindelse med amputasjoner blir til fantomsmerter. De oppstår som følge av at nerver er skåret over og forklares med at hjernen får andre impulser, se det som gale impulser, enn den er vant til.

«Det er nok her verdien av en psykologs vurderinger kommer godt med. Samarbeidet mellom psykolog og somatiker er her viktig i behandlingen. Jeg liker for øvrig å kalle slike smerter for spøkessmerter. Fantom kommer jo fra det engelske phantom, som står for spøkelse,» sier Lerud.

De gode protesene

De tilstedeværende spesialister innen ortopedien fikk noen lovord fra Rosén, for i hans undersøkelse hadde et flertall på godt over 80 prosent svart at deres proteser virker «meget bra» eller «ganske bra». Roséns ord:

«Dere er så dyktige til å lage proteser at når folk får dem, så bruker de dem. Protesebruk ser også ut til å kunne ha en reduserende effekt på smerter. Syv prosent av pasientene som sliter med fantomsmerter opplever til og med at fantomsmerter forsvinner helt når de bruker proteser.»

I tilknytning til dette understreket kirurg Lerud betydningen av godt kirurgisk arbeide under amputasjonen, godt arbeide ikke minst med benstumpen:

«Jeg ser det som et viktig poeng at man under operasjonen former stumpen og gjør den belastbar. Og det viser seg at jo fortere man kommer i gang med å bruke stumpen, jo bedre er det med tanke på å redusere spøkessmertene.»

Blant de mange forhold psykolog Rosén har oppfanget under undersøkelsen:

- Mange amputerte, nær 50 prosent av de spurte, merker forverrede fantomsmerter ved værums slag, ved overgang fra høytrykk til lavtrykk.

- Kvinner melder i større grad enn menn at de opplever angst, depresjon og søvnproblemer etter en amputasjon. En mulig forklaring er at kvinner simpelt hen er mer åpne når det gjelder å snakke om sånt.

- Menn melder i større grad enn kvinner om redusert energi etter en amputasjon. En mulig forklaring er at menn er mer opptatt enn kvinner av å føle styrke.

Kunnskapen blir spredt

Undersøkelsen i Roséns regi blir sett som nybrottsarbeide i internasjonal sammenheng. Rosén tar sikte på å få undersøkelsen publisert i relevante tidsskrifter i og utenfor Norge.

At Rosén sitter på mye materiale, fikk til hørerne langt på vei dokumentert under fantomsmerter-arrangementet. Som Rosén selv sa: «Det er en så utrolig mengde data at vi sikkert kunne skrive femten artikler om dette.»

En ventet publisering i tidsskrifter til tross – Rosén og Lerud er blant dem som for lengst er i gang med å spre kunnskapene til folk som kan ha nytte av dem i sitt daglige arbeide, til sine pasientenes fordel.

«Kjærringråd» mot fantomsmerter

Fantomsmerter kan ofte oppstå mange år etter en amputasjon. For å få bukt med smertene kan man bruke løkessens. Det kan lages ganske enkelt hjemme. Skjær en stor løk i ringer og fyll ringene på en flaske. Hell på 40% brennevin og pass på at løken er dekket av brennevinet. La blandingen stå i 10 dager i solen eller på et varmt sted. Gni væsken inn i amputasjonsstumpen.

Man kan også få lindring ved å drikke en te av røttene til sverdliljen. Grav opp røttene i oktober og rens dem med en børste. Heng dem til tork. Når røttene er tørre, pulveriseres de. Den enkleste måten å gjøre det på, er å bruke en kaffekvern. En teskje med pulveret settes natten over i 1/2 liter vann. Drikk en til to kopper av teen hver dag.

Amputasjonsstumper bør bades i timianbad hver uke. Gerne to til tre ganger i uken. Bruk en håndfull timian i badet. Ligg i vannet i minst 20 minutter.

ISO så det merkes

– Det skal merkes at vi er blitt ISO-sertifisert. Både internt her på bedriften og blant våre leverandører og samarbeidspartnere. Men aller mest skal alle kundene våre merke at vi er blitt enda bedre, sier daglig leder Tomm Kristensen i Norsk Teknisk Ortopedi (NTO) i Stange.

SERTIFISERT: Til venstre daglig leder Tomm Kristiansen ved Norsk Teknisk Ortopedi og Göran Andersson, administrerende direktør hos svenske Code of Practice, som har bistått Norsk Teknisk Ortopedi med sertifiseringsarbeidet.



Det var den tyske halvfabrikat-leverandøren Otto Bock, som først forventet at «protesefabrikken» på Hedemarken måtte sertifiseres og for et drøyt år siden var arbeidet i gang.

– Vi har alltid vært en ryddig bedrift, men det største fokuset har vi hatt på det tekniske. Gjennom prosessen har vi forstått at det er mer å hente hos oss og at kvalitet ikke bare dreier seg om det tekniske. Alle rutiner er gjennomgått ned i minste detalj og alle ansatte er involvert, sier NTO-sjefen i Ottestad, utenfor Hamar.

Detaljert

NTO, som startet virksomheten sin i 1989, har i dag 12 ansatte. To er offentlig godkjente ortopediingeniører, fem er faglærte ortopediteknikere, tre hjelpearbeidere og to kontoransatte. Alle har fått merke at bedriften de jobber ved, har fått standard ISO 9001-sertifisering.

Bedriften har også fått den første ISO 13485-sertifiseringen i Norge – en sertifisering for produsenter av medisintekniske produkter. 9001-sertifiseringen er en generell standard, mens 13485 tar for seg den medisinske delen av virksomheten.

Daglig leder Tomm Kristensen og hans stab har brukt et drøyt år og rundt 200.000 kroner på prosessen.

– Jeg ble overrasket over hvor enormt detaljert programmet er. Alle rutiner skal dokumenteres ned til minste detalj. Hele virksomheten vår er gransket og vurdert med ett mål for øye; å bli bedre. Systemet gjør oss i stand til å finne feil



STØP: Gaute Magnus Hansen er av dem som jobber med støping og protese-tilpasning ved NTO.



NTO: Norsk Teknisk Ortopedis lokaler i Ottestad i Stange utenfor Hamar.



REPARASJON: En elektrisk hånd blir reparert ved Ottestad-bedriften.

tidligere og ikke minst å rette dem opp umiddelbart. Det er nytteløst å skyve problemer under teppet, de skal løses raskt og vi skal sørge for at de ikke skjer igjen. At det gjelder for alle og for hele virksomheten betyr for eksempel at samtlige 12 ansatte må sette seg inn i alt fra proteselaging til avfallshåndtering og hvorfor det er viktig. Mye handler om kunnskap gjennom hele linjen, sier Kristensen.

Blir enda bedre

NTO-sjefen sier at det er lettere å drive bedriften etter å ha vært gjennom en slik prosess. Ansvaret er fordelt, nye rutiner utarbeidet og fokuset er satt utelukkende på kvalitet og sporing av avvik. Ingen ved NTO skal heretter utføre oppgaver uten tilstrekkelig kunnskap. Dersom det mangler kvalifikasjoner må disse tilføres bedriften.

– Vi er jo på en måte håndverkere vi som produserer proteser, men det skal likevel ikke baseres på tilfeldigheter. For oss er det blitt enda viktigere å kunne produsere det vi lover til rett tid. Dersom vi aviker, blir det fanget opp og vi er i stand til å finne ut hvorfor avviket kom og rette det opp slik at det ikke skal skje igjen. Vi skal levere det som forventes av oss, det skal brukerne være helt sikre på.

Vi skal rett og slett bli enda bedre, hele tiden, sier Tømm Kristensen.

Må levere

– ISO-sertifisering er kvalitetsstempel på bedriften og et bevis utad for kunder at bedriften leverer kvalitet i alle ledd, forklarer administrerende direktør hos Code of Practice, Göran Andersson, som har bistått NTO i sertifiseringsprosessen og som leverer ledelsessystemer for ortopediske servicebedrifter.

Det er ett engelsk sertifiseringsselskap som skal følge opp NTO og sjekke at Ottestad-bedriften følger en håndbok for kvalitetssikring av alle ledd i bedriften.

– Håndboken er et levende dokument som forandres hele tiden. Andre bedrifters erfaringer og kunnskaper trekkes inn. Det vil si at om en ortopedisk ISO-sertifisert bedrift i Sverige finner rutiner som fungerer bedre, så vil NTO i Ottestad kunne dra nytte av dette, forklarer Andersson.

– ISO-sertifisering forplikter. Vi blir fulgt opp og målt jevnlig, og vi kan miste sertifiseringen. Det kommer ny kontroll allerede i mai, her gjelder det å være skjerpet hele tiden. Vi skal bli enda tryggere og bedre gjennom dette fokuset, sier en svært fornøyd daglig leder, Tømm Kristensen.



GODT GREP: Her jobbes med grepsforbedring for en person som har mistet alle fingrene.

MOMENTUM program 2006

24 - 26. april – *Årsmøteweekend*, Rica Park Hotel Sandefjord

2 - 4. juni – *Sørlandsweekend*, Quality Hotel, Kristiansand

1 - 3. september – *Polarweekend*, Rica Ishavshotel, Tromsø

Merk av disse datoene i kalenderen din og hold av disse datoene allerede nå!



ønsker medlemmer av Momentum, kolleger og venner
ved samarbeidende sykehus og institusjoner

– en riktig God Jul og et Godt Nytt År!

Vi ønsker samtidig å informere om at vi nå har utvidet vårt tilbud med foterapeut.
Felles sentralbord for timebestilling og andre typer henvendelser til våre avdelinger
er **22 04 53 60**. Vi henviser ellers til vår hjemmeside: **www.sophiesminde.no**



Sophies Minde Ortopedi AS. Postboks 493 Økeren, 0512 Oslo. post@sophiesminde.no

Get your gear on!

Den NYA Pathfinder® II är rätt utrustning för aktiva brukare både på arbetet och på fritiden.

- Ökad inversion/eversion
- Rotation upp till 20°
- Vikt: 785 gr med fäste för 4-hålsadapter
- Bygghöjd: 22,1 cm med 4-hålsadapter
- Finns även i lågprofilsversion, 19,6 cm
- Designad för medel och högaktiva brukare
- Patientvikt: 160 kg
- Nytt förstärkt fotskal
- Förbättrad hållfasthet med 36 månaders garanti
- Nytt konkurrenskraftigt pris

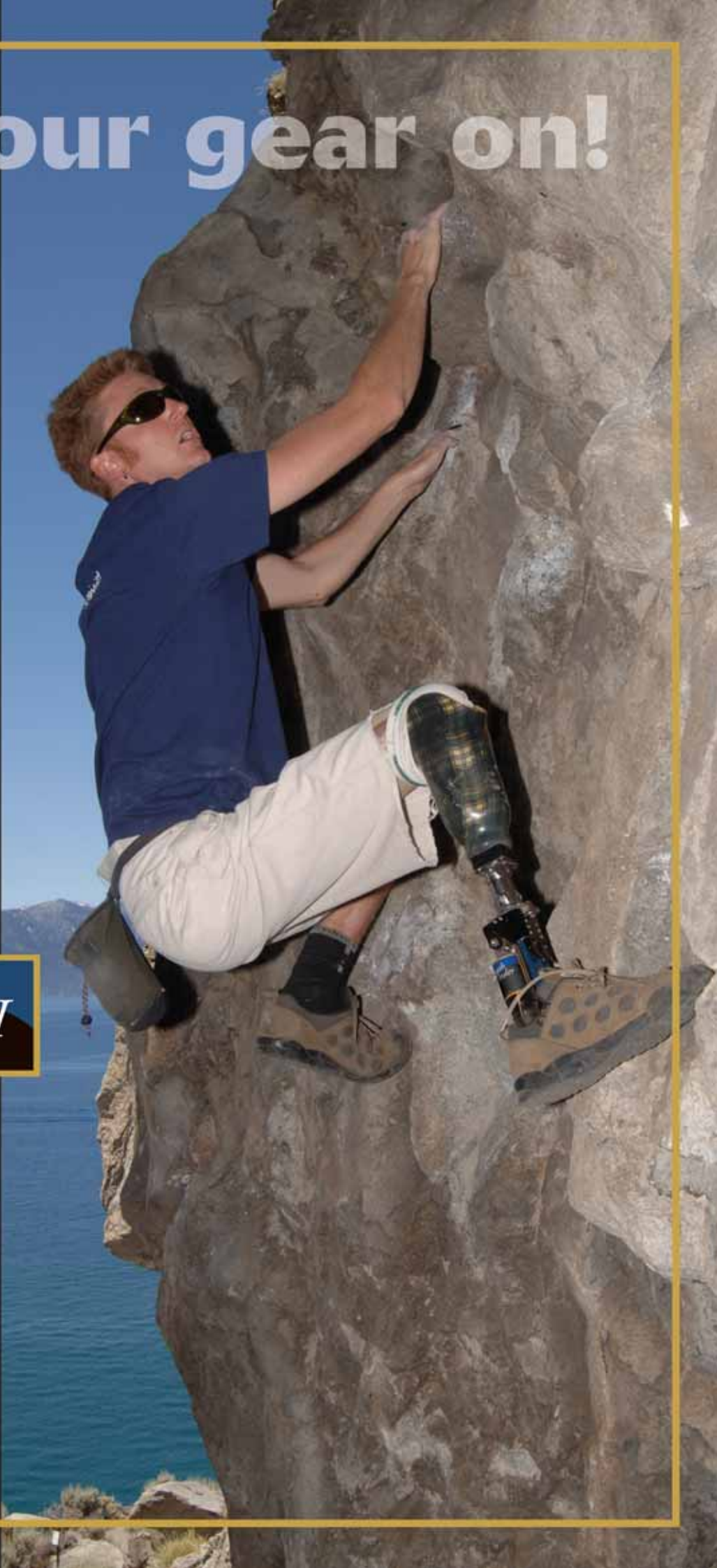
pathfinder®II

U.S. Patents 6,602,295 and 6,863,695.
European Patent Certificate 1 187 583.

För mer information ring
+46 (0)18 34 92 91
eller besök vår hemsida
www.owwco.se.



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



Armproteser er vår spesialitet

*Vi ønsker alle våre brukere
og forbindelser en riktig
God Jul og et Godt Nytt år!*



ISO 9001:2000 – ISO 13485:2003

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.



I samarbeid med ORTOCARE

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:

- Proteser/ortoser for ben og armer
- Ortopedisk fottøy/oppbygg/fotsenger
- Spesialkorsetter
- Innleggsåler
- Kompresjonsstrømper
- 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

FLEXFOOT®



Proteseføtter fra Øssur

Flex-Foot® - 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-Foot 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-Foot® - en fot for ALLE

Alle protesebrukere, uansett alder og aktivitetsnivå, har nytte av Flex-føttenes unike funksjon. Vi har et komplett sortiment av Flex-Foot 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



*Vi ønsker alle medlemmer
av Momentum en riktig
God Jul og et Godt Nytt År!*

Telefon **75 50 74 20**
 Telefax **75 50 74 21**
 E-post **post@nov.as**
 Internett **www.nov.as**

Besøksadresse
 Gidsken Jakobsens vei 32
 8008 Bodo

 **Nordland
Ortopediske Verksted**



*God Jul
og et riktig
Godt nyttår!*

- 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!

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


**Atterås
Ortopediteknikk®**

Ortopediteknisk Institutt
 Fjøsangerveien 215 - 5073 BERGEN
 Telefon: 55 27 11 00
 Telefax: 55 27 10 99
 E-post: post@atteraas.no
 www.atteraas.no



god jul og godt nytt år!

... 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

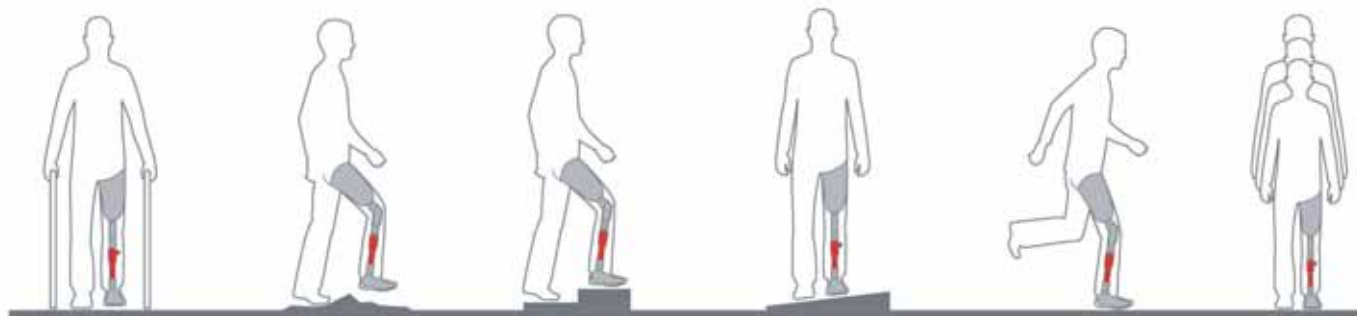
HØYDEREGULERENDE STØTDEMPER

- 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

Vi driver senter for Ortopediske hjelpemidler i Vinkelveien 2, Drammen

Vi leverer:

- Protoser
- 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, E-mail: post@nnov.no www.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 - Besøksadresse: Elgesetergate 10 v/ innkjørselen til St. Olavs Hospital - Telefon: 73 86 88 32 - Telefax: 73 86 35 15 - E-post: 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



Otto Bock C-Leg® – det intelligente kneet!

Otto Bock C-Leg® representerer markedets første Mikroprocessor-styrte kneledd med innebygd sensor Teknikk, som måler og tilpasser kneleddets egenskaper til brukerens bevegelsesmønster. Med C-Leg® kan den amputerte endelig **gå bekvemt på ujevnt underlag med varierende hastighet**, uten og tenke på hvordan de går.

Takket være den hydrauliske ståfase-kontrollen, **forenkles gange i trapper, på ujevnt underlag, og nedover bakke**. Otto Bock C-Leg® er tilegnet en bred brukergruppe av benamuterte. Kneet kan brukes av meget aktive brukere, og av de som krever en protese med stor ståfase sikkerhet. Kontakt ditt Ortopediske Verksted for nærmere informasjon!

Otto Bock Scandinavia AB
www.ottobock.no

POLIKLINIKK

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

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



*En riktig
God Jul
og et gangrikt
Nytt År!*

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 as
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-
tilpassing
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

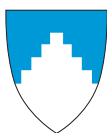
Avd. Sentrum, Kr.sand
Tlf: 38 10 58 20

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

**Østfold:**

ARNE FREDRIKSEN

lajfrede@online.no

T: 69 27 51 39

**Hedmark:**

RUNE SØSTUEN

livkarins@yahoo.no

T: 47 02 10 94, 62 42 53 58

**Oppland:**

BJARNE FREDRIKSEN

bfred@online.no

T: 61 23 07 52, 95 24 14 55

**Buskerud:**

HELGE BORGEVAD

helge.borgevad@selvaag.no

T: 90 16 26 81, 32 85 64 26

**Vestfold:**

PAUL HAGEN

p-hagen@online.no

T: 33 46 14 85, 95 70 86 04

**Telemark:**

ØYSTEIN SERKLAND

ecmo@online.no

T: 35 94 12 84, 95 14 15 42

**Vest-Agder:**

BJØRG NODELAND

nodeland@epost.no

T: 38 15 70 03, 95 84 52 09

**Aust-Agder:**

BJØRG NODELAND

nodeland@epost.no

T: 38 15 70 03, 95 84 52 09

**Rogaland:**

PER MAGNE MADSEN

T: 51 55 61 10, 97 76 17 19

**Hordaland:**

KJELL MJÅTVEDT

pegging@online.no

T: 56 17 80 12

**Sogn og Fjordane:**

GUNNAR SKAHJEM

gs2000@frisurf.no

T: 91 37 49 94, 57 63 36 69

**Møre og Romsdal:**

RONNY STRANDBØ

rs@tussa.com

T: 90 79 92 78 (arb)

**Nord-Trøndelag:**

ARNFINN HELLAN (Sparbu)

arnfinn.hellan@etac.no

T: 97 72 90 61

**Nordland:**

PER MEBY (Bodø/Salten)

per@meby.no

T: 75 58 01 35, 93 41 33 88

JAN-HENRY SØBERG (Vesterålen/Lofoten)

jan_henry48@hotmail.com

T: 76 15 17 14, 91 32 65 70

FREDRIK JOHANSEN (Vesterålen)

T: 76 12 47 20, 41 67 78 36

ODD HARALD KRISTOFFERSEN (Ofoten)

odd.harald@dnnett.no

T: 93 62 38 92

**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

**Finnmark:**

JILL HELEN NILSEN

jill-he@online.no

T: 78 43 43 23, 91 39 57 95

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 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, opptreningssentre 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 600 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, 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 2006

Kryss av:

- | | |
|---|--|
| ☐ Hovedmedlemskap kr 200
for protesebrukere | ☐ Støttemedlemskap kr 100
for pårørende, venner, helsepersonell osv. |
| ☐ Familiemedlemskap kr 300
en bruker og en el. flere husstandsmedlemmer | ☐ 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

"For meg er det en selvfølge at protesen gir meg den funksjon som jeg ønsker. Like viktig er det kosmetiske, at protesen blir en del av meg"

Mónika Dís Árnadóttir

Flexskin™

Kosmetikk laget i silikonmateriale. Svært naturlig med håndmalte detaljer (blodårer o.l.).

Passer til alle Flex-Foot proteseføtter.

FLEXFOOT™



Kontakt din ortopediingeniør eller Øssur Nordic for mer informasjon.



Flex-Foot® & Flexskin™

- for deg med høye krav på funksjonalitet & kosmetik