

Livsglede

BLADET FOR AMPUTERTE/PROTESEBRUKERE 2/2010

TAR ET SKRITT TIL SIDEN 6-9

BELASTNINGSSKADER 13-15

PARALYMPICS 21-22

MEDLEMSBLAD FOR MOMENTUM, FORENINGEN FOR ARM OG BENPROTESEBRUKERE

Bladet er ditt, men la også gjerne noen andre få lese det.

WWW.MOMENTUM.NU



Med kunden i fokus



Atterås
Ortopediteknikk®

Velkommen til starten på en ny hverdag!

Fjøsangerveien 215 (Krambua) 5073 Bergen - Tlf.: 55 27 11 00

Ortopediteknisk Institutt
www.atteraas.no



LINER VAPOMAT **NYHET**

Liner Vapomat er en naturlig måte å desinfisere silikonlinere på. Bruker kun vanndamp, uten kjemiske tilsetninger. Daglig renhold og desinfisering gjøres på en enkel måte.

Metoden med vanndamp rengjør og desinfiserer lineren i løpet av 30 minutter.

Bruksområde:

- For silikonlinere på markedet.
- Kan i noen tilfeller brukes på protesehylser.

Egenskaper:

- Naturlig hygienisk rengjøring med vanndamp uten kjemiske tilsetninger.
- Hurtig og problemfri rengjøring.
- AV/PÅ-bryter med lys som slås automatisk av etter bruk.
- Justerbar teleskopstang.

Best nr. VL1

Ortopro AS, Hardangerveien 72, 5224 Nesttun, Norge.
Telefon: +47 55 91 88 60, Telefaks: +47 55 91 88 69
E-post: post@ortopro.no



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

Layout: Reaktor Magma
Trykk: Wisa Grafisk AS

REDAKSJONEN I LIVSGLEDE

Nils-Odd Tønnevoll
Ansvarlig redaktør
Legg og lårprotesebroker
nils.odd.tonnevoll@momentum.nu
Tlf. 92 20 16 26

Geir Bornkessel
Nestleder Momentum
Kne-exprotesebroker
geir.bornkessel@momentum.nu
Tlf. 97 15 58 78

Internett:
www.momentum.nu

Annonser:
Kontakt Nils-Odd Tønnevoll
nils.odd.tonnevoll@momentum.nu
Tlf. 92 20 16 26

Forside:
Avtroppende styreleder fikk en kjempe-
stor blomsterhilsen fordi han er (sitat
Geir Bornkessel) "en sjelden blomst".
Foto: Hasse Reinertsen

ISSN: 1891-3040



*"Det er bedre å tenne et lys
enn å forbanne mørket"*

KOMMENTAR

Etter fjorten år som arbeidende styreleder i Momentum vil jeg takke for en fantastisk tid. Mange Momentum-timer er det blitt, men engasjerte og dyktige styremedlemmer har gjort at vi har fungert som et godt team. Jeg vil benytte anledning til å gi honnør til styremedlemmene jeg har hatt gleden av å jobbe sammen med – de har gjort en innsats det står stor respekt av. Etter å ha vært en markant frontfigur i såpass mange, risikerer man å bli litt blind. For at Momentum skal være levende og bra, tror jeg det er sunt med et lederskifte, som uansett ville måtte komme på et eller annet tidspunkt.

*"Jeg synes at jeg har fått mer
tilbake enn jeg har gitt."*

Det har vært fjorten utrolig givende år. Jeg har møtt mange fantastiske mennesker og vokst veldig gjennom arbeidet i Momentum og har fått mange gode venner, venner for livet. Momentum er som en stor familie der medlemmene bryr seg om hverandre. Foreningen er en god og viktig motvekt til meg-og-mitt-holdningene i samfunnet.

Momentum har nå fått en glimrende ny styreleder i Hans Emil Møller-Hansen og et godt styre med erfarne og nye ansikter så både hensynet til stabilitet og fornyelse er ivaretatt. Jeg vil be alle støtte lojalt opp om Hans Emil og det nye styret. Selv om jeg går av som styreleder fortsetter jeg i andre funksjoner i Momentum, blant annet som ansvarlig redaktør for medlemsbladet vårt "Livsglede", leder av valgkomiteen og ansvarlig for re-lansering av en ny, utvidet og enda bedre "Livgledeutstilling".

Tusen takk for meg – og en riktig god sommer til dere alle!

Nils-Odd

INNHold:

Arv og gaveinfo	s. 4	Foredrag: "Reisen gjennom helvete"	s. 19
Mr. Momentum tar et skritt til siden	s. 6-7	En brå forandring	s. 20
Hans Emil overtar	s. 8-9	Med fire Paralympics på rullebladet	s. 21
Skiskole på Voss	s. 10-12	Paralympics 2010	s. 22
Bakke Senter for mestring og rehabilitering	s. 13-15	Likemannsoppfordring	s. 29
Kjell Skjønberg - Nær sagt født med proteser på bena	s. 16-17	Lokale kontaktpersoner	s. 30-31
		Momentum-styret	s. 31

Støtter du Momentum kan du få skattefradrag



I Norge er det i dag ca 5000 personer som mangler arm og/eller bein som følge av dysmeli, sykdom eller ulykke. Ved å støtte vårt arbeid økonomisk hjelper du oss å hjelpe flere amputerte og pårørende.



Hvorfor bør du støtte Momentum?

– du støtter en god sak og får skattefradrag.

Dette er fordi Momentum er på listen over godkjente organisasjoner som du kan gi en gave til og få skattefradrag.

Slik gjør du:

Overfør din gave til Momentums konto 9235.1701406 og oppgi "Gave" og ditt personnummer under "Beløpet gjelder" og oppgi ditt navn og adresse. Resten går av seg selv. For øvrig har det offentlige bestemt følgende for at fradragsrett skal gjelde: Samlet gave må være minst kr 500 i løpet av inntektsåret per giver. Maksimalt fradragsberettiget beløp per giver er kr 12.000 per år (du kan gi mer enn dette, men vil kunne få skattefradrag for de første 12.000).

Har du spørsmål? – kontakt

Momentums generalsekretær
Elin Holen De Capitani,
tlf 99 01 66 92, info@momentum.nu

Vurderer du å testamentere til Momentum?

– ring 4000 4360 eller send e-post til info@momentum.nu så sender vi deg et lite hefte som beskriver hvordan du går frem.

Momentum driver et omfattende landsdekkende arbeid for å gjøre hverdagen til amputerte og pårørende bedre.

Blant de mange oppgavene er besøkstjeneste/likemannstjeneste ved sykehus og opptreningssenter, store og små sammenkomster, kurs og opplæring av frivillige og tillitsvalgte, lobbyvirksomhet overfor politikere for å oppnå bedre kår, spredning av livsglede og fjerning av barrierer gjennom visning av utstillingen Livsglede, utgivelse av medlemsbladet Livsglede, drift av organisasjon nasjonalt og i fylkene.



Otto Bock®

QUALITY FOR LIFE

Otto Bock har markedes bredeste utvalg av liner, uansett om du bruker protese-feste med pinne eller vaccum-teknikk med nye Harmony P3.

Ta kontakt med din lokale Ortopedi Ingeniør.



PU Liner



Harmony P3

Otto Bock Scandinavia AB

Tlf. 23 14 26 00 • www.ottobock.se

Sitter din protese bra?



Ett skritt videre



Bakke

Senter for Mestring og Rehabilitering AS

Et kurs for deg...

- som bruker lår- eller leggprotese
- som er under 65 år
- som trenger å gå bedre og lengre
- som ønsker å bli sterkere og unngå slitasje
- som vil prøve nye aktiviteter

Ett Skritt Videre

Bakke samarbeider med Momentum , LFA og OCH.

Informasjon: www.bakke-o.no, tlf 69172600

E-post: amput@bakke-o.no

Mr. Momentum tar et skritt til siden

Flemming Dahl (tekst)
Hans H. Reinertsen (foto)

Såpass udramatisk gikk det for seg da Nils-Odd Tønnevoll sluttet å være Momentums styreleder, at ikke alle årsmøtedeltagerne umiddelbart så klart hvilket skille mellom gammel og ny tid som nå var et faktum.

Riktignok ingen tegn til et skille i den forstand at denne foreningen for arm- og benprotesebrukere skulle være i ferd med å skifte kurs. Men et markant skille fordi Momentum hittil, og nærmest som en selvfølge, var blitt frontet av Nils-Odd.

Altfor ung og altfor oppegående på sine to benproteser til å måtte bæres ut, denne Nils-Odd, denne Mr. Momentum selv. Dermed kom sjefskiftet som en overraskelse på mange, men ikke på alle. I stillhet var skiftet blitt planlagt:

Nils-Odd hadde fortalt valgkomiteen og styret at han ønsket å overlate vervet til en annen. Det var raskt oppnådd enighet om å se Hans Emil Møller-Hansen som aktuell for å overta. Og Hans Emil hadde sagt seg villig.

Så ble lederskiftet vedtatt, stille og rolig, under årsmøtet i Oslo i april – uten at alle straks oppfattet at Nils-Odd dermed ikke lenger var frontfigur.

”Jeg var opptatt av at det kunne skje når Momentum var på skinner,” sier Nils-Odd i en samtale med Livsglede. ”Et planlagt lederskifte er bedre enn et krisepreget skifte.”

Men likevel, hvorfor ville Nils-Odd ut nå, etter å ha vært styreleder i 14 år, helt fra kort tid etter at noen andre enn ham selv hadde tatt initiativ til å etablere det

som ble til Momentum og raskt ble identifisert, så å si, med nettopp Nils-Odd?

”Fjorten år er lenge, man risikerer å bli litt blind. For at Momentum skal være levende og bra, trengs et lederskifte,” forklarer han.

KLEMT MELLOM TO BILER

Det var i 1987, Nils-Odd var 24 år og i sitt første økonomistudieår ved Heriot-Watt University i Edinburgh:

”Det kom en fyllekjører i full fart,” forteller Nils-Odd om øyeblikket da han var på vei ut av en taxi, for i det neste å bli klemt mellom taxien og den andre bilen.

Nils-Odd mistet begge bena, det ene fra under kneet, det andre fra midt på låret. Han forteller om sykehusopphold i Edinburgh i seks måneder, om tolv operasjoner, inklusive noen reamputasjoner, om dyktige folk på sykehuset. ”Suverene,” sier han om dem.

Ulykken var et faktum lenge før Momentum var påtenkt. Men i tråd med hva som senere skulle bli en grunnleggende holdning i Momentum, bestemte Nils-Odd seg raskt for å se lyset forut fremfor mørket bakut.

”Jeg klarte å gjennomføre i Edinburgh på normert studietid og gikk ut blant de 10 beste. Det har lært meg noe, nemlig at viljestyrke betyr enormt mye. Hvis du vil nok, får du det til.”

Vel gjennom studiene i Edinburgh, flyttet han til Glasgow og skaffet seg der, ved University of Strathclyde Graduate Business School, en MBA, med spesialisering innen internasjonal strategi, finans og markedsføring.

Nils-Odd kom i inntektsbringende arbeid før han var ferdig med studiene, og

etter hvert etablerte han et konsultentselskap innen strategisk og finansiell rådgivning, i Edinburgh.

12 SKOTSKE ÅR

”Min masteroppgave dreide seg om strategiske allianser mellom norske og britiske bedrifter,” forteller han og tilføyer at et oppdrag fra Utenriksdepartementet var et utgangspunkt for konsultentselskapet.

Han forteller om opptil 120 reisedøgn i året på den tiden og bekrefter at, ja, det var i Skottland han gikk seg til på proteser.

”Jeg bodde i Edinburgh til 1998. Det ble 12 år til sammen i Skottland.”

Mye pendling mellom Skottland og Norge ble det riktignok. Det var under et opphold i Norge i 1996 at Nils-Odd traff en av dem som da gikk med tanker om å stifte en forening for amputerte. Snart etter satt Nils-Odd, etter å ha svart ja på en anmodning, som leder av det som i første omgang var et interimstyre for foreningen.

En viss styreledererfaring hadde han allerede: ”Jeg hadde vært styreleder for SNOBUF, Skotsk-Norsk Handelskammer i Edinburgh i seks år.”

LYSET FREMFOR MØRKET

Nils-Odd ble født inn i en skipsrederfamilie i Grimstad – en liten by, en stor skipsfartsby. Der vet folk at grønt betyr styrbord og at rødt betyr babord. Og folk med kjennskap til Nils-Odd vet at hans grønne høyreprotese og røde venstreprotese har med familierøttene, foruten hans sans for humor, å gjøre.

Å se lyset fremfor mørket – grunnleggende, altså, for både Nils-Odd og

Momentum. Foreningen er kort sagt ikke for noen syteklubb å regne, utenforstående med armer og ben i behold lar seg inspirere av tonen som råder der.

"Det er nettopp slikt som har vært viktig for meg, dette å skape gode holdninger," kommenterer Nils-Odd. "Alt i Momentum har et positivt fokus, det dreier seg om å gjøre det beste ut av det og inspirere våre medmennesker."

Det var ikke gitt at Momentum skulle hete Momentum. Den som vil, kan grave i historien og finne hvorfor det opprinnelig påtenkte navnet ikke ble til virkelighet. Om at navnet til slutt ble Momentum, sier Nils-Odd:

"Vi bestemte oss for å ha et navn som fokuserte mer på hva vi ville oppnå, nemlig mobilitet, enn på hva som feiler oss."

ET KONGELIG MEDLEM

Oppbyggingen av likemannstjenesten, som innebærer at amputerte stiller opp med råd og vink og nærvær for nyamputerte og for mennesker som forbereder seg til en amputasjon, er noe av det store som i Nils-Odds øyne har skjedd i Momentum. Blant alt det øvrige han gleder seg over er etableringen av lokale Momentum-lag rundt om i landet.

Av helt spesiell betydning har det ifølge Nils-Odd vært å få prinsesse Märtha Louise med i Momentum-gjengen, ved at hun i 2001 åpnet den første i rekken av fotoutstillingene "Livsglede" og senere ble æresmedlem i foreningen, da hun sen vinteren 2006 deltok under feiringen i Sandefjord av Momentums 10-års-jubileum.

"Livsglede" er basert på en serie sort-hvitt-fotos som var ment for en brosjyre, men som da de forelå ble funnet for gode til bare det formålet. Nils-Odd forteller at det oppsto en idé om å gjøre noe nytt og annerledes - og at han så like godt ringte Slottet og spurte om prinsessen ville åpne en utstilling av fotografiene, som viser livssprudlende protesebrukere i ulike positurer. Åpningen fant sted på Rikshospitalet.

"Det var et stort gjennombrudd for Momentum," sier Nils-Odd og viser til at medlemstallet vokste kraftig i tiden som fulgte - og til at "Livsglede" ble til en vandrestilling som fortsatt vandrer.

"I det øyeblikk prinsessen sa ja, sa

helseminister Tore Tønne, Rikshospitalets adm. direktør Åge Danielsen og Den Norske Frimurerordens stormester Magne Frode Nygaard ja til å være med på åpningsseremonien."

Under arrangementet ble det servert benløse fugler, minnes Nils-Odd, han som hyppig omtaler seg selv og andre benamputerte som nettopp det, benløse fugler.

Ved den første åpningen og senere lokale åpninger har fotoutstillingen fått bred pressedekning og dermed skapt blest omkring Momentum. Om den første åpningen, foretatt av prinsessen, sier Nils-Odd:

"Det var stor ståhei og et mediekjør uten like."

I det daglige er Nils-Odd en av tre partnere i Connectum Capital Management AS, investeringsrådgivningsfirmaet som han sammen med en brite etablerte i Oslo i 2002. Det har konsesjon som verdipapirforetak fra Finanstilsynet.

Erfaring fra tiden i Skottland lå til grunn for at Nils-Odd dro i gang firmaet, som håndterer anseelige verdier: "Vi driver nå en virksomhet hvor vi har ansvar for over én milliard kroner."

INGEN SYVENDE FAR I HUSET

Men hva nå, med Momentum og med Nils-Odd?

Han viser ingen tegn til å frykte at foreningen ikke vil utvikle seg videre langs kursen som er satt, heller ingen tegn til å frykte at han selv skal bli sittende og tvinne tommeltotter.

Han mener at Hans Emil og han selv har mye av den samme ballasten - i form av holdninger, den kristne tro og internasjonal erfaring - og at de to i det store og hele er enige om at kursen Momentum har fulgt, er god.

"Han har mange gode egenskaper, jeg tror han vil bli en kjempegod leder. Hans Emil er en bra mann, og jeg vil oppfordre alle til lojalt å stille seg bak ham og det nye styret."

Nils-Odd har ikke tenkt, forsikrer han, å opptre som noen syvende far i huset. Han sier han har vært klar på at han ikke ville fortsette som vanlig styremedlem, da noe sånt kunne få noen til å føle at "én var leder i navnet og en annen i gavnet."



"Fjorten år er lenge, man risikerer å bli litt blind. For at Momentum skal være levende og bra, trengs et lederskifte," forklarer Nils-Odd.

IKKE FRONTFIGUR, MEN...

Men borte fra Momentum har han ikke tenkt å bli, understreker Nils-Odd. Han viser eksempelvis til at han er valgt til leder for valgkomiteen.

Hva livet utenfor Momentum angår, ser Nils-Odd at han nå har fått mer tid til å være sammen med sin livspartner og ektefelle Ola, og at han i det hele tatt "har fått mer tid til disposisjon, mer tid til å være spontan."

Om han føler at en byrde er løftet fra hans skuldre? Nils-Odd vil helst se annerledes på det:

"Dette har vært utrolig givende. Jeg har møtt mange fantastiske mennesker. Jeg har vokst veldig gjennom arbeidet i Momentum og har fått mange gode venner, venner for livet. Momentum er som en stor familie der medlemmene bryr seg om hverandre, foreningen er en god motvekt til meg-og-mitt-holdningene i samfunnet."

Mange Momentum-timer er det blitt, ja vel, men Nils-Odd poengterer at "engasjerte og dyktige styremedlemmer" ved hans side har tatt stadig mer ansvar.

Et Momentum på skinner, altså, som Nils-Odd selv ser det. Han gjør opp et regnskap, og om resultatet sier han:

"Jeg synes at jeg har fått mer tilbake enn jeg har gitt."

Hans Emil Møller-Hansen har nettopp overtatt styreledervervet i Momentum, foreningen for arm- og benprotesebrukere. Om sin forgjenger, sier han: "Nils-Odd sitter på så mye kompetanse og så mange kvaliteter at det er klart vi må dra nytte av ham."

Hans Emil overtar etter Nils-Odd:

Som å hoppe etter Wirkola, men det har han gjort én gang tidligere

Flemming Dahl (tekst)
Hans H. Reinertsen (foto)

Med noen tiårs ledererfaring fra internasjonalt næringsliv og vel fire års erfaring som låramputert i bagasjen, har Hans Emil Møller-Hansen overtatt styreledervervet i Momentum etter Nils-Odd Tønnevoll, denne Mr. Momentum som til manges overraskelse ville trekke seg litt tilbake. En ny leder er en ny leder, men Hans Emil sier at "Momentum vil nok fortsette i den samme ånden."

Klisjeer er til for å brukes, iallfall av og til, og det er nærliggende å si at det å overta etter Nils-Odd må være omtrent som å hoppe etter Wirkola. Og så kommer det frem, under samtalen mellom Hans Emil og Livsglede, at den nye styrelederen også i så henseende er en erfaren mann. For som han forteller:

"En gang, i Nygårdsbakken i Arendal, har jeg faktisk rent fysisk hoppet etter Bjørn Wirkola."

Intet mindre, altså. Hans Emil er nemlig glad i skiidrett, og i yngre dager var han for en habil skihopper å regne. Så ville det seg sånn, forklarer han, at han

ved en anledning for rundt et halvt århundre siden kom til å sette utfor ovarennet direkte etter mannen som da var på vei til å bli en skihopperlegende.

10 ÅR I ZÜRICH

Selv reiste Hans Emil - riktignok etter å være blitt sørlandsmester i skihopp i klassen eldre junior - til Zürich i Sveits og utdannet seg til sivilingeniør, maskin, for senere å innlede hva som skulle bli en lang og broget karriere innen noen sjikt av norsk industri som var tidlig ute med å se hele verden, ikke bare Norge, som sitt marked.

Vel, før han kom hjem til Norge og den tidligglobaliserte industrien her, hadde han, etter at utdannelsen var unnagjort, hatt et par jobber i Sveits.

"Jeg bodde faktisk i 10 år i Zürich," forteller han og gjør det dermed forståelig at han regner seg som flytende i tysk, foruten i engelsk.

Hans Emil - opprinnelig fra Arendal, men fra mange år tilbake bosatt i Våle i Vestfold - sier at han visste at han ville bli sivilingeniør og at han ble det i Sveits: Etter befalsutdannelse i Forsvaret, hadde han tjenestegjort som FN-offiser i Kongo, der han tjente såpass gode penger at han så seg råd til å satse på den forholdsvis dyre, men til gjengjeld raske utdannelsen

som Eidgenössische Technische Hochschule (ETH) i Zürich kunne tilby.

EN LANG INDUSTRI-CV

Hans CV er lang, men forteller grovt oppsummert at Hans Emil hadde arbeid i Kvernlands Fabrikk, så i Rosenberg Verft og dernest i Horten Verft før han i 1977 kom til Nordisk Aluminium i Holmestrand og dermed, uten å vite det, var på vei inn i store og mangslungne Norsk Hydro, som i 1986 ble eier av bedriften i Holmestrand.

Et mer nærgående blikk på CV'n viser at Hans Emil begynte å samle på ledererfaring allerede før Hydro-tiden, men at det var i Hydro denne erfaringen utviklet seg for alvor. Et par eksempler: I 1987-1990 var han direktør med resultatansvar for Karmøy Valseverk og hadde ved dette underbruket av Hydro Aluminium Karmøy 100 ansatte og en årsomsetning på over en halv milliard kroner under seg; i 1997-1998 var han prosjektdirektør, bosatt i London, for Hydro Energy (UK)s deltagelse i et britisk gasskraftverkprosjekt.

BRÅ SYKDOM, RASK AMPUTASJON

Hans Emil har sammen med sin Karin tre voksne barn. Han ser sin kristne tro som en pilar i tilværelsen. Han er en aktiv



sjel i menighetslivet i Våle. Han forteller at han var 15-16 år gammel da han tok "et personlig standpunkt" og bekjente seg til troen. Folk som kjenner ham vet at han så troen som særdeles god å holde seg fast i i perioden omkring amputasjonen i slutten av 2005, da han var 63 år gammel.

Amputasjonen, foruten Hans Emil selv og Karin, var gjenstand for bred omtale i Livsglede nr. 1/2009. Oppsummert: Brått oppstått sykdom, raskt til sykehus, rask påvisning av et alvorlig angrep av streptokokk A-bakterier, en ganske umiddelbart utført amputasjon av hele venstre ben, en to uker lang tilstand mellom liv og død...

Han valgte etter hvert en skjelettforankret protese. Det innebærer at en titanbolt ble operert inn i lårbenet, det skjedde i Göteborg, og at benprotesen festes til denne. Osseo-integrasjon, heter dette på fagspråket. Hans Emil sier han har gode erfaringer med denne løsningen, at den passer godt for hans veldig korte lårben, som er dårlig egnet for protesehylse, og at han slipper å slite med gnagsår og svetteproblemer.

HAN VALGTE MOMENTUM...

Under rehabilitering på Kysthospitalet i Stavern, forteller han, var Hans Emil nysgjerrig på hva som fantes av fellesskap for

amputerte mennesker. Han forteller at han kom i kontakt med to ansatte damer der, de senere Momentum-prisvinnerne Anne Berit Flaaten og Velaug Walle, og at han av dem fikk høre om Momentum og denne foreningens likemannstjeneste, og dessuten om Landsforeningen for Amputerte (LFA). Han valgte medlemskap i Momentum.

"Jeg festet meg ved dette med livsglede og motivasjon, det veldig positive inntrykket" forklarer han. "Jeg ville jo tilbake til hverdagen."

Den første Momentum-samlingen han og Karin var med på, var Sørlandsweekenden sommeren 2006. Hans Emil forteller hvordan han der, ganske enkelt ved å være sammen med andre amputerte, lærte noen nyttige triks, "rent praktiske ting som man ikke hadde tenkt på," eksempelvis hvordan en énbenet mann relativt enkelt kan få buksene av og på.

"Den sommerweekenden var en skikkelig opptur for meg. Siden da har jeg ikke vært i tvil om at Momentum var den riktige foreningen å melde meg inn i."

... og Momentum valgte ham

På senvinteren i år var det klart at Nils-Odd ønsket avløsning. Hans Emil hadde lenge fremstått som et tjenestevillig medlem og ble spurt av valgkomiteen om han kunne tenke seg å ta over. Han tok en

"skikkelig prat" med Nils-Odd før han svarte ja. Under Momentums årsmøte i april fant lederskiftet sted.

Livsgledes medarbeidere er ikke alene om å se Nils-Odd som selve Mr. Momentum. Hans Emil sier at "Jeg har også tenkt på at Nils-Odd er Momentum." Nå er ikke Hans Emil redd, sier han, for at Nils-Odd skal opptre som en syvende far i huset, men som han også sier:

"Nils-Odd sitter på så mye kompetanse og så mange kvaliteter at det er klart vi må dra nytte av ham. Han er jo et aktivt medlem."

Økt livskvalitet for amputerte, vedvarende satsing på likemannsarbeidet, på å verve medlemmer og på å etablere lokale Momentum-lag - dette er blant det Hans Emil, med forankring i den nyvedtatte handlingsplanen, sier han vil satse på som Momentum-leder, rent bortsett fra at han vil holde liv i den positive holdningen, i optimismen, i lystenningen, i livsgleden.

"Momentum er jo en forening som er oppe og står," sier Hans Emil.

Og som han også sier:

"I ånden tror jeg at Nils-Odd og jeg ikke er så helt ulike."

Tobias imponerte i bakken

Tekst: Torgeir Hågøy

I høst amputerte han den ene foten rett nedenfor kneet. I mars freste 8 år gamle Tobias ned bakkene i skianlegget på Voss.

- Det var veldig gøy. Jeg har stått på ski før, men da var det med sitski. Nå stod jeg for første gang skikkelig på ski, sier Tobias Røneid (8) fra Årdal i Sogn.

Han har vært på skiskole for protesebrukere på Voss. En av instruktørene var tidligere skihopper, Lars Bystøl. Han lot seg imponere av den 8 år gamle gutten.

- Jeg husker ham godt. Han imponerte meg veldig. Han slet en del første dagen, men han stod skikkelig på og ville få det til. Den andre dagen fikk han det mye bedre til, og det var veldig gøy å se hvor kjekt han hadde det i bakken. Han mestret det veldig godt, sier Bystøl.

TOK STOLHEISEN TIL TOPPS

Skiskolen for protesebrukere ble arrangert av Atterås Ortopediteknikk i Bergen. Med seg på laget hadde de Norges Skiforbund, Hordaland skikrets og Voss Fjellandsby Skiskole. Dette er tredje gangen de arrangerer en slik skiskole. Skolen varte i to dager og det var lagt stor vekt på et opplegget skulle være profesjonelt og at deltakerne skulle føle seg trygge og godt ivaretatt. Til sammen deltok 10 brukere i nær sagt alle aldre. Tobias

var den yngste. Han har diagnosen fibulaaplasi, noe som innebærer at den venstre foten har mangelfullt utviklet skjelett og at den ikke vokser normalt. Etter flere langvarige og til dels smertefulle forsøk på forlenging valgte Tobias og hans foreldre i fjor høst å amputere foten fra kneet og ned. Det har ingen av dem angret på.

- Nå har jeg ikke vondt lenger, og jeg kan gjøre mye mer. Å stå skikkelig på ski er en av dem. Første dagen var det litt vanskelig og jeg falt ganske mye, men andre dagen gikk det mye bedre. Da tok jeg stolheisen helt til toppen. Det gikk fort og var skikkelig gøy, sier Tobias.

KASTET SEG UTFOR

En annen som også var på skiskolen var raskinnen Kjetil Brakstad (22) fra Hamar. For to og et halvt år siden var han utsatt for en mineulykke da han var på fredsbevarende oppdrag i Afghanistan. Resultatet var amputasjon like overfor kneet.

- Jeg stod en del på snowboard før jeg reiste til Afghanistan og hadde lyst på teste ut hvordan det fungerte med protese. I starten var det litt krunglete, men etter hvert fungerte det mye bedre enn jeg hadde forventet. Instruktørene ville ikke la meg prøve de bratte bakkene, men jeg ville heller kaste meg utfor. Det fungerte mye bedre enn å ta det sakte. Det var ikke helt som før, men den gode følelsen kom veldig fort tilbake, sier Brakstad.

Han skryter av opplegget og mener at

det var veldig profesjonelt.

- Dersom jeg får tilbud om å være med en annen gang sier jeg garantert ja, forteller Brakstad.

DET NÆRMESTE MAN KOMMER

Øyvind Olsen (42) fra Bergen var også med. Han har amputert høyre foten ved kneet etter en motorsykkelykke for mange år siden. Han har prøvd å stå med en ski og "krykkeski" tidligere, men har ikke vært helt fornøyd med hvordan det har fungert.

- Den nye protesen fungerte veldig fint. Med to ski på beina blir alt mye mer stabilt og teknikken er mye mer lik den man har når man har to fungerende bein. Jeg





I SITT RETTE ELEMENT: Tobias Røneid (8) fikk etterhvert skikkelig fart på skiene. Her er han sammen med instruktør Guro Øvsthus fra Norges Skiforbund. (Foto: Kjetil Atterås)

vil si at dette er det nærmeste man kommer "the real thing", sier Olsen.

Han har også prøvd den nye protesen på langrenn.

- Det gikk på sitt vis det også, men jeg bør kanskje prøve å få til en skøyteknikk, ler Olsen.

MESTRINGSFØLELSEN ER FANTASTISK

Kjetil Atterås i Atterås Ortopediteknikk sier at de i 2011 kommer til å arrangere en ny skiskole og at de ønsker nye deltakere velkommen.

Han forteller at for dem er det svært



MÅ JUSTERES:

For at opplevelsen skal bli optimal må protesene justeres. Her er det ortopedingeniør, Christian Ystebø, som sørger for at alt sitter som det skal. (Foto: Kjetil Atterås)

givende å arrangere denne skiskolen.

- Når deltakerne kommer der er de fleste redd for å sette utfor bakken. Usikkerheten er stor. Dermed er også mestingsfølelsen, når de opplever at de får det til, helt enorm. Den løfter dem opp, og de svever nærmest på en sky. Det er en glede man aldri vokser fra, sier Atterås.

Han forteller at alle som deltar på skiskolen må bruke godkjent skiprotese fra NAV og at de betaler for skiskolen selv. Aldersgrensen for å få en slik protese av NAV er i dag 26 år, men det er mulig å søke om unntak fra denne regelen. En av

dem som har fått et slikt unntak er Øyvind Olsen.

- Jeg har en datter på elleve år som aldri hadde stått på ski. Etter at jeg fikk skiprotesen fra NAV har vi vært oppe mange ganger. Skiprotesen er med andre av avgjørende betydning for min mulighet til å følge opp min datter. Jeg slipper å sitte og se på, sier Olsen.

- For mange er akkurat dette en voldsom motivasjon. De får mulighet til å følge opp sine egne barn. Å være med å bidra til å gjøre det mulig er en stor opplevelse, sier Atterås.

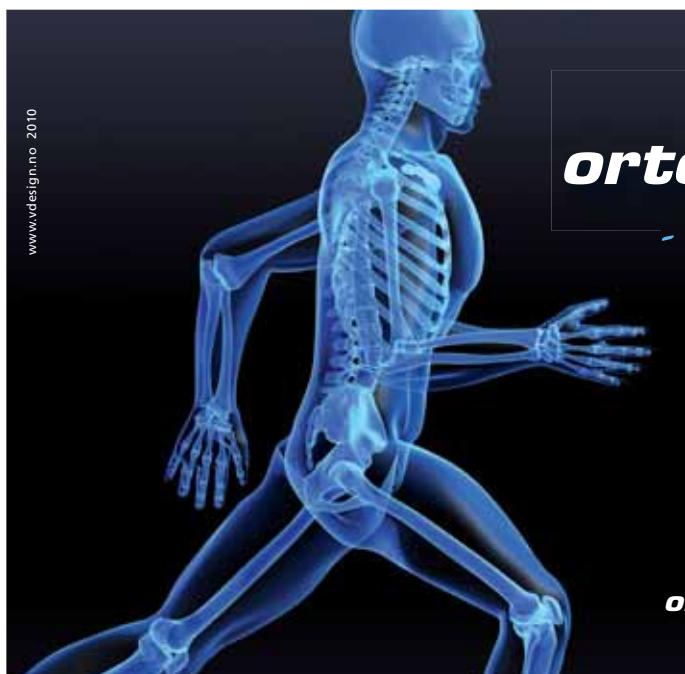


Tobias Røneid



I SVEVET: Kjetil Brakstad holder ikke igjen og setter protesen på en skikkelig prøve. Den holdt. (Foto: Adrian Bahr)

ANNONSE:



**Vi leverer alle typer
ortopediske hjelpemidler!**

- Våre fagfolk hjelper deg til et mer aktivt liv

Ring oss!
tlf 75 50 74 20

eller se
ortocare-nordland.no



ORTOCARE®
NORDLAND

Medlem av Ortocarekjeden

Gidsken Jakobsens vei 32, Bodø

Malin Hagberg (t.v.) og Gitte Hilding, to av nøkkelpersonene bak det nye tilbudet. De to fysioterapeutene - Gitte er dansk, Malin er svensk - viser frem naturomgivelsene, med muligheter for turer og kanopadling og mye annet som Bakke-senteret byr på.



Innsats mot belastningsskader:

De riktige skrittene på protesene

Flemming Dahl (tekst)
Hans H. Reinertsen (foto)

Gå riktig på protesene, helst allerede fra første skritt av, og unngå dermed belastningsskader på lang sikt! Budskapet er ikke nytt, men noen entusiastiske fagfolk bruker det nå som utgangspunkt for å lansere et nytt opplæringstilbud.

Gitte Hilding og Malin Hagberg er fysioterapeuter ved Bakke, Senter for Mestring og Rehabilitering, syd for Halden i Øst-

fold. Sammen med andre fagfolk ved senteret har gjennom lang tid utarbeidet det nye tilbudet. Underveis har de fått råd og vink fra Momentum (foreningen for arm- og benprotesebrukere), Landsforeningen for Amputerte (LFA) samt ortopedibedriften OCH.

Tilbudet består av et seks uker langt kurs - oppdelt i to uker på Bakke, to uker hjemme for å prøve ut nye kunnskaper, og to nye to uker på Bakke. I lys av at det kan være mest å vinne på opplæring av relativt unge benamputerte, som ikke har gått lenge nok til å ha pådradd seg langt utviklede belastningsskader, er alders-

grensen for deltagere satt til 65 år.

STREVSOMME SKRITT, UANSETT

Mens de på forsommeren i år finpusser kursinnholdet, forteller Gitte og Malin at det første kurset, i det som er ment å bli en serie kurs, skal starte 25. august i år, helst med åtte deltagere, som er det antallet de ønsker pr. kurs.

Mange benamputerte går så fint på protesene at ufaglærte lar seg imponere - uten å registrere at gangen kanskje ikke er for riktig å regne, sett med faglige øyne, og uten å registrere at det uansett riktig eller gal gange kan være mer strev-

somt for protesebrukeren å gå enn hun eller han gir inntrykk av.

Men fysioterapeut Malin sier, med forankring i sin faglige innsikt: "Det krever utrolig mye av din kropp å gå med protese."

Nettopp fordi det ikke er bare-bare for en benprotesebruker å gå, er det ifølge Gitte og Malin viktig at vedkommende går mest mulig riktig. Satt på spissen forholder det seg slik, forklarer de, at riktig gange forebygger belastningsskader i kroppen, mens gal gange inviterer til slike skader.

TEORI OG VIRKELIGHET...

I lys av alle festtaler om behandlings-

opplegg for ulike pasientgrupper, kan det høres tilnærmet utrolig ut når Gitte og Malin forteller om benamputerte som etter amputasjonen slippes løs på egenhånd uten å ha fått med seg en solid grunnopplæring i riktig gange. Det ligger jo i kortene at en slik opplæring kunne spare den enkelte og samfunnet, på lang sikt, for plager og kostnader knyttet til belastningsskader. Men de to fysioterapeutene sier at de har truffet mange benamputerte som går galt og i større eller mindre grad sliter med belastningsskader.

"Vi møter folk som forteller oss at de ikke har fått noen opplæring," sier Gitte.

Hun har også truffet benamputerte,

sier hun, som kort sagt ikke er kommet ordentlig i gang med livet sitt etter amputasjonen. Noen i denne kategorien er kanskje ikke med i noe fellesskap av typen Momentum og LFA, de stenger seg inne, de aksepterer ikke at de er amputert, fremholder Gitte, som understreker at ikke minst folk i denne kategorien bør kunne ha nytte av det nye kurstilbudet.

"ETT SKRITT VIDERE"

Kurset har tittelen "Ett skritt videre". Den enkelte deltager skal innledningsvis bli filmet og testet, for at fagfolkene deretter kan måle hvilke fremskritt hun eller han etter hvert har gjort. Trening av styrke og spenst, bassengtrening i varmt vann,



Halvard Bakke Johnsen er daglig leder og medeier.

Bakke, Senter for Mestring og Rehabilitering.

Hesteridning inngår i tilbudet på Bakke. Selve senteret sees her i den fjerne bakgrunn.



avspenningstrening - dette er blant det som inngår i kurset. Inkludert i programmet er også temasamlinger - om eksempelvis smertebehandling og arbeidsmuligheter for benprotesebrukere.

Turer i friluft, erfaringsutveksling deltagerne i mellom, justering av proteser, informasjonsdag for pårørende samt møte med brukerorganisasjonene Momentum og LFA hører også med. Programmet tilbyr også muligheter for aktiviteter som hesteridning, kjelkehockey og kanopadling.

Kurstilbudet er utarbeidet ved hjelp av midler - i første omgang en halv million kroner - fra Helsedirektoratet.

Mens en brosjyre om kurset er under

trykking, venter Gitte og Malin og kolleger av dem spent på å se om det blir kamp om kursplassene.

“Vi sitter i prosjektgruppen bak det nye kurstilbudet sammen med ergoterapeut Lise Helene Engmo, sykepleier Anders Wingren samt ortopediingeniørene Mads Truelsen og Lars Christian Beck,” forteller Gitte.

Halvard Bakke Johnsen er daglig leder på og medeier i Bakke, Senter for Mestring og Rehabilitering. “Jeg er vokst opp på institusjon, så å si, mine foreldre drev dette stedet tidligere,” forteller han.

Senteret er en av landets mange rehabiliteringsinstitusjoner innen spesialisthelsetjenesten og drives under

avtale med statlige Helse Sør-Øst. Senteret har stort sett rundt 50 pasienter boende, noen i opptil tre måneder, og over 60 ansatte - inklusive leger, sykepleiere, fysioterapeuter, ergoterapeuter, og veiledningspedagoger.

Mange kategorier pasienter - inklusive amputerte, slagpasienter og ortopedisk opererte pasienter - finnes på Bakke. Senteret ligger på østsiden av Iddefjorden og dermed i en del av Norge som kan skilte med noe landet for øvrig ikke kan, for som daglig leder Bakke sier: “Det å ha Sverige i vest (på den andre siden av den smale fjorden, red. anm.) er jo ikke så vanlig.”



Nær sagt født med proteser på bena

Flemming Dahl (tekst)
Hans H. Reinertsen (foto)

Leggprotesebruker fra tidlig barndom av, men langt fra stillesittende opp gjennom livet. Nå, i velvoksen alder, for et nytt ansikt å regne i Momentum-gjengen.

Kjell Skjønberg, 74 år av alder når han i april er blant deltagerne på Momentums årsmøte, var så å si kvalifisert for medlemskap i Momentum flere tiår før foreningen ble etablert.

"Jeg har sett bilder av meg selv som treåring med proteser," forteller han.

Skjønberg forklarer at han ble født med dysmeli, at han alltid har manglet foten og litt av leggen på det ene benet og dessuten forfoten på det andre.

Skjønberg er opprinnelig fra Grorud i Oslo, men nå i pensjonsalderen bosatt i Holmsbu ved Drammensfjorden. Han forteller om to rullestoler hjemme – én som han selv kan ty til, den andre tilhørende hans kone, som sliter med cerebral parese.

OPPE IGJEN ETTER TØFFE ÅR

Han ble medlem i Momentum for femseks år siden, etter å ha orientert seg om hva foreningen sto for. Men så lot han for en tid Momentum være Momentum, for-

klart med at han kom inn i hva som skulle vise seg å bli en tøff sykdomsperiode.

Nå ser Skjønberg tilbake på denne perioden; han forteller om en operasjon for tykktarmkreft, en ryggoperasjon, en omgang med blodpropp i den ene lungen...

"Jeg var innlagt på sykehus i alt fem ganger i denne tiden. Jeg hadde ikke trodd at jeg ville komme på bena igjen," sier han.

Men nå går han omkring under årsmøtet nær sagt som om intet var skjedd, uten å se hverken gammel eller syk ut. Folk som passerer ham i farten registrerer ikke nødvendigvis at han benytter en leggprotese, en utfyllingsprotese og to spesialsko.

SYKLING OG SKILØP

Det har nok vært godt for helsa, mener Skjønberg, at han i årenes løp har drevet mye fysisk aktivitet. Han forteller at han i mange år var medlem i Stor-Oslo Helse-sportlag, at han der eksempelvis var leder for ski- og pigg-gruppen og at han i den tiden syklet Trondheim-Oslo – seks ganger. Sykkelturen er kjent som "Den store styrkeprøven".

Han reflekterer litt omkring slike lange sykkelturer:

"Det er mye som skjer på en sånn tur, opp og ned ogsåvidere... Det er som et livsløp i miniatyr."

Ja, Skjønberg nevner også at han gikk på ski, at han deltok i Ridderrennet tretten ganger og stort sett kom ut som vinner i sin klasse.

Og så, i tillegg, kan han skilte med å være blitt norgesmester på ski i handikappmesterskapet som ble avviklet i Steinkjær i 1980. Han husker det som et flott arrangement, en stor opplevelse.

Bort i mot født med proteser på bena, altså, som andre nordmenn er født med ski på bena, men uten at det har forhindret Skjønberg fra å gjennomføre en lang karriere i arbeidslivet:

"Jeg jobbet i 43 år, tror jeg det blir, litt i Statistisk sentralbyrå, så fikk jeg jobb i det som het Rikstrykdeverket, der jeg i mange år var arkivleder."

ERFAREN SOM FÅ ANDRE

Om dette at han ut i pensjonsalderen fant det fornuftig å bli med i Momentum, sier han:

"Jeg har jo følt på en måte at vi som er i samme båt bør være sammen og dra nytte av hverandres erfaringer."

Det sier seg selv, alderen og protesebruken fra barndommen av tatt i betraktning, at Skjønberg er en av landets mest erfarne protesebrukere. Han har, kort sagt, benyttet proteser av en ganske annen fabrikasjon enn dagens proteser.

"Jeg har sett utviklingen," konstaterer han.



En mann med et aktivt liv, protesene til tross. Kjell Skjønberg har en lang arbeidskarriere bak seg og har eksempelvis syklet Trondheim-Oslo seks ganger. – Det er mye som skjer på en sånn tur, opp og ned ogsåvidere ... Det er som et livsløp i miniatyr. Han sto for lystenningen ved åpningen av årsmøtet i april.

Tilbake for fullt

Helge Borgevad er for erfaren å regne i Momentum-sammenheng. Denne enarmede mannen fra Sylling, noen steinkast fra Drammen, satt lenge i Momentum-styret, ble så mindre synlig i noen år, og er nå tilbake i styret.

Ikke bare er han tilbake i det nasjonale Momentum-styret, innvalgt under årsmøtet i april; i februar var han også sentral i arbeidet med å etablere fylkeslaget Momentum Buskerud, der han sitter som leder.

TRE ANONYME ÅR

Om dette at han i tre års tid var ganske anonym i Momentum-sammenheng, sier han:

"Det var jobben, da vet du. Jeg gikk ut av styret, for jeg hadde ikke tid."

Helge driver i transportnæringen, er forblitt i arbeid etter ulykken i 1996.

"Jeg dro av meg armen i et transportbånd."

Folk som kjenner mannen vet godt at han har slitt og fortsatt sliter med fantomsmerter. Han roper ikke høyt om dette, men når Livsglede spør hvordan det går, snakker han fra leveren, kort og greit:

ARBEID MOT FANTOMSMERTER

"Jeg har det like jævlig akkurat på det området, dessverre. Jeg har prøvd alt..."

Likevel i arbeid, altså:

"Å jobbe, det er bedre, for da kobler man kanskje ut de fantomgreiene litt."



Helge Borgevad



Randi Raaen sammen med sin mann, Magne Raaen. Få måneder etter amputasjonen var hun med på å starte Momentums fylkeslag i Buskerud.

En selvvalgt amputasjon

Flemming Dahl (tekst)
Hans H. Reinertsen (foto)

Randi Raaen fra Drammen var sammen med sin mann Magne Raaen blant deltagerne på årsmøtet i april, knapt et år etter at hun gjennomgikk en selvvalgt leggamputasjon.

Hun forteller at hun har medfødt dysmeli, og at hun i livets løp slet mye med smerter og var gjennom mange operasjoner før amputasjon fremsto som den beste løsningen.

Hennes medlemskap i Momentum skriver seg fra høsten 2008, et halvår før amputasjonen.

FORHÅNDSSJEKK MED MOMENTUM

"Fra før amputasjonen har jeg hatt mye glede av å snakke med folk i Momentum. Jeg sjekket opp veldig mye på forhånd, det var legen som anbefalte

meg å ta kontakt med Momentum."

Etter mye veiing for og i mot, ble beslutningen om amputasjon tatt.

"Jeg hadde en kjempefin lege på Ullevål. Det var han som rådet meg til å ta kontakt med Momentum og han som opererte meg. Han er ortoped og overlege og heter Kjetil Hvaal.

Randi er trygdet, etter at hun frem til et par år før amputasjonen var i arbeid som postsekretær ved Sykehuset Buskerud, nå en del av Vestre Viken HF.

LIKEMANN OG NESTLEDER

Nå er hun aktiv som likemann i Momentum og som nestleder i foreningens fylkeslag i Buskerud, som hun i februar i år var med på å starte.

Hun sier at hun ikke har angret på leggamputasjonen, at livet nå er bedre enn det var.

"Ja, det er bedre nå. Det er nye utfordringer, men smertemessig har jeg det bedre."



Svein Tore Bøe

Mye vondt på én gang

Flemming Dahl (tekst)
Hans H. Reinertsen (foto)

Han flagget sitt foredrag som "Reisen gjennom helvete" og avsluttet det med å si at "Livet går litt i motbakke av og til, men kanskje har vi det ikke så verst når vi prøver å sette det litt i perspektiv."

Momentum-medlemmer som lyttet til foredraget under årsmøtet i april er blant de mange i verden som nok kan si at ja, sånn kan livet fortone seg.

Svein Tore Bøe, politimann og lokalpolitiker, kone og to sønner – hans egen beretning om seg selv, han som mente at ingen hadde det like ille som ham, som så fattet at noen nok kunne ha det like ille og endog verre, for senere å komme frem til at livet er til å leve med.

EN SYK GUTT

Hans lidelseshistorie begynner seks år tilbake i tiden; den røde tråden viser at hans yngste sønn fikk en kreftdiagnose, at gutten var gjennom opp- og nedturer, inklusive en sjelden operasjon for å redde et øye, at han ble erklært fri for aktive kreftceller...

Historien har flere elementer:

Den forteller at Bøe ble innlagt på sykehus med lungebetennelse, at hans mor fikk en kreftdiagnose og døde, at den eldste sønnen slet med migrene og nok led under det å få mindre oppmerksomhet enn lillebroren, at en kamerat av Bøe ble rammet av MS, at en venninne av Bøe fikk kreftdiagnose og døde, at Bøe selv fikk en Parkinson-diagnose, at han fikk positive og ikke positive tanker om NAV...

INN TIL AVHØR, SÅ SIKTET

Enda flere elementer, ikke minst dette at Bøe underveis i historien ble tatt inn til politiavhør, mistenkt for et lovbrudd, og at han senere ble siktet i denne saken.

Historien forteller om det å leve med mye usikkerhet, om slitasje på Bøe selv og hans kone og deres forhold til øvrig familie og venner, om hvordan han fant styrke i dikt og religiøse funderinger samt i å skrive...

"Jeg har fått noen nye verdier jeg ikke hadde før og som er greie å ha med seg," sa han.



"Da det røynt på som verst, ringte jeg til Geir. Da kom Turid og Geir hjem til oss, da kom disse strålende menneskene," forteller Trine Lise Sperre. Her sammen med sin mann, Trond Olsson, under årsmøtet i april.

En brå forandring

Flemming Dahl (tekst)
Hans H. Reinertsen (foto)

Trine Lise Sperre hadde ennå ikke gått seg skikkelig varm i pensjonisttilværelsen, som hun hadde tatt i en alder av 62, da hun sist høst kom på sykehus med blodpropper i lysken og raskt etter var låramputert på venstre side.

Aldeles ikke noe hun hadde sett for seg, det hele kom ganske brått, ifølge Trine Lise.

"Det var blålys og full pakke," sier hun.

Hun ble raskt medlem i Momentum. Årsmøtet i april var den første Momentum-samlingen hun deltok i. Her var hun sammen med sin mann, Trond Olsson, medlem han også.

Det var sykehuset, mens hun ennå lå der etter amputasjonen, som opplyste henne om Momentums eksistens.

"DISSE STRÅLENDE MENNESKENE"

"Vi kom i kontakt med Geir Bornkessel og Turid (et nøkkelpar i Momentum, som

medlemmer flest nok vet, red. anm.)," forteller Trine Lise, som mener henne selv og hennes mann når hun sier "vi".

Det var fint, mener Trine Lise, å få kontakt med Momentum og Bornkessel'ne. Om tiden etterpå, da hun var vel hjemme i leiligheten i Oslo, forteller hun:

"Da det røynt på som verst, ringte jeg til Geir, da kom Turid og Geir hjem til oss, da kom disse strålende menneskene."

Trine Lise satt i rullestol under årsmøtet. "Jeg har ikke fått det bra nok til, dette med å gå på protese. Det jobber jeg veldig tøft med."

Bilen med blålys bragte henne først til legevakten. Hun syntes at det gikk tregt der, før hun ble bragt videre til Aker, med blålys igjen. Hun har en nagende følelse, sier hun, dog ingen bevis for, at det hele kanskje kunne ha utviklet seg litt bedre hvis denne delen av prosessen hadde gått raskere.

DET GAMLE LIVET, OG DET NYE

Men det lyder på ingen måte av klaging, når hun forteller om denne følelsen. Hun fremstår i det hele tatt som en munter,

positivt innstilt, optimistisk person. Hun forteller at en hun møtte, lærte henne dette: "Jeg må ønske meg velkommen til mitt nye liv og si takk til det gamle."

Hun hadde fire tiår bak seg i arbeidslivet, stort sett innen markedsføring og salg og i siste omgang i brillebransjen, da hun lot seg pensjonere. Aktiv på andre måter var hun også, eksempelvis med golfspill.

"Alt det er jo borte for meg... for i år, iallfall."

Hun er fremdeles i den fasen etter amputasjonen da hun så å si må gå seg til; hun er eksempelvis glad i operaen og lur, når hun snakker med Livsglede, litt på hvordan det er å gå i operaen... vel, komme seg i operaen med rullestol.

Om forholdene hjemme, om det å komme seg greit fra og til leiligheten, forteller hun om fasiliteter som er lagt opp for henne etter at hun fikk "fryktelig fin hjelp fra ergoterapeuten i bydelen."

Mer om dette at hun virker så glad og fornøyd:

"Det må jeg være, det er jo det alternativet jeg kan komme videre med."

Amerika, Asia, Europa...
Volleyballen har bragt
Erik Halvorsen rundt
omkring i verden.

Med fire Paralympics på rulle- bladet

Flemming Dahl (tekst)
Hans H. Reinertsen (foto)

Aldri så galt at det ikke er godt for noe... Erik Halvorsen viser til at hvis han ikke hadde løpt på en buss, med en leggamputasjon som følge, hadde han nå neppe kunnet glede seg over å ha deltatt i fire Paralympics.

Det var i 1971, hjemme i Tønsberg, han var ni år gammel. Det var blitt til litt kranling på fotballøkk, gutten ville løpe hjem, og så:

“Huset lå på den andre siden av veien, så fløy jeg rett på en buss, midt på bussen. Jeg fikk det ene benet under bakhjulet.”

REGNSKAP OG SNEKRING

Det var lenge før Momentums tid, dette. Men i år 2000 var Momentum forlengst etablert, og Erik forteller at han da ble kontaktet av den sentrale Momentum-mannen Paul Hagen og spurt om han

ville være med og danne lokallaget som skulle få navnet Momentum Vestfold.

Dette ble Erik med på, og senere har han dukket opp i mang en Momentum-sammenheng. Erik, regnskapsfører av profesjon og fortsatt Tønsberg-mann, er sekretær i Momentum Vestfold.

Erik forteller at han hadde, og har, et hørselstap. Han mener dette kan ha vært medvirkende til at han den gangen for snart fire tiår siden ikke var oppmerksom på bussen som kom langs veien. Han regner seg som en god hobbysnekker og ser at han kanskje kunne blitt snekker av yrke hvis det ikke hadde vært for at han så det som upraktisk å skulle være snekker med leggprotese.

SØLV I ATLANTA

I en alder av 20, forteller Erik, begynte han som aktiv i handikapidretten, han satset på sittende volleyball og kom dermed til å representere Norge i fire Paralympics - regnet som de olympiske leker for funksjonshemmede: På Long Island i

New York i 1984 (etter det årets sommer-olympiske leker i Los Angeles), i Seoul i 1988, i Barcelona i 1992 og i Atlanta i 1996.

“Det beste resultatet vi oppnådde var sølv, i Atlanta i 1996,” sier Erik.

Hva idrett angår, har han ikke holdt seg bare til volleyballen; han har også gått på ski, vært i farten i alpine grener og gått på skøyter, og nå for tiden mosjonerer han ved å svømme noen kilometer i uken.

Erik mener at han som guttunge tilpasset seg greit sin nye tilværelse etter benamputasjonen. “Jeg har ikke latt den sette noen begrensninger,” sier han.

At all den paralympiske deltagelsen har gitt ham mye glede, levner han ingen tvil om:

“Det er lett å si det i etterkant, men hadde jeg ikke mistet benet, hadde jeg heller ikke fått vært så mye rundt i verden som jeg har vært.”





Paralympics 2010 - Mariann Marthinsen Vestbøstad og Trygve S. Tosedal Larsen.



Mariann Marthinsen Vestbøstad.

Passelig fornøyd med Paralympics

Tekst: Torgeir Hågøy

De hadde mål om fem medaljer og fikk seks. Likevel er ikke den norske paralympicstroppen helt fornøyd med egen innsats.

- For å være helt ærlig så kunne jeg like godt holdt meg hjemme, sier Kjartan Nesbakken Haugen.

Han ble verdensmester i sprint 2009, til tross for at han i praksis la opp for to år siden. Han har imidlertid trent godt, og i år fikk han også mulighet gjennom Olympiatoppen til å trene litt mer seriøst. Han reiste derfor til Paralympics med ganske store ambisjoner.

- Jeg hadde trent godt og var nok en av favorittene. Men jeg kom meg ikke en gang til finalen og endte på en 12. plass, sier Haugen.

Forklaringen er at han ble syk dagen etter han kom over til Canada. Han var også syk på løpsdagen.

- Det var på ingen måte optimalt, men på mange måter var det greit at dette skjedde nå og ikke et år hvor jeg har trent mye og lenge for å yte mitt beste. I år var det litt mer slik at jeg bare deltok for å se hvilke muligheter jeg hadde, sier Haugen.

EN SENSASJON

Lagleder for den norske troppen, Cato

Zahl Pedersen, er imidlertid langt mer fornøyd med innsatsen enn Kjartan Nesbakken Haugen. Norge tok en gull, tre sølv og to bronsemedaljer. Gullmedaljen gikk til Nils Erik Ulset i skiskyting. Han tok også to av sølvmedaljene i skiskyting og langrenn. Det som kanskje henger enda høyere, selv om valøren ikke ble den beste, er kjelkehockey-lagets bronseplass.

- At Norge slo ut Canada var en sensasjon. Vi slo ut verdens hockeynasjon nummer en og det var en fantastisk opplevelse, sier Zahl Pedersen.

Han forteller at han hadde et håp om så mye som 10 medaljer.

- Vi hadde en del uhell og en del utøvere som ikke fikk tatt ut sitt fulle potensial. Det ble litt stang ut, men det betyr ikke at jeg er misfornøyd. Stemningen i troppen var kjempesfin og vi hadde en fantastisk turnering. At ikke alt gikk som vi hadde håpet på tok ikke gleden fra troppen, sier Zahl Pedersen.

FORNØYD

En av de som opplevde at alt ikke gikk rett vei er Mariann Vestbøstad Marthinsen. Hun deltok i tre konkurranser med to femteplasser som beste plassering. Selv om topplasseringer uteble er hun fornøyd med egen innsats.

- På 10 og 5 kilometer er jeg veldig fornøyd. Jeg gjorde mine beste løp. På sprinten hadde jeg bestetid på prologen, men i

semifinalen gjorde jeg noen taktiske feilvurderinger som gjorde at jeg skar seg litt. Det er jeg litt misfornøyd med, sier Vestbøstad Marthinsen.

Hun er egentlig svømmer og har bronsemedalje fra Paralympics i Beijing i 2008, samt at hun har gull fra VM i 2009 og en sølvmedalje fra VM i 2006. Dette var første gang hun satset på vinterlekene.

- Jeg har holdt på meg svømming i alle år, så nå var jeg klar for nye utfordringer. Jeg er nå ferdig å studere og derfor i ferd med å søke på jobber. Det blir kanskje litt vanskelig å kombinere idrett med jobb, men jeg er i alle fall med et år eller to til, sier Marianne Vestbøstad Marthinsen.

TRENGER FLERE UTØVERE

Selv om innstaten til de norske utøverne var grei, og gjennom tidene har vært god, etterlyser Cato Zahl Pedersen flere som ønsker å satse aktivt på idrett.

- Det er litt tynt i rekkene, og vi trenger flere utøvere. Det er en oppfordring. Der som man er villig og har lyst til å bruke talentet sitt og tiden sin på idrett, så er dette en fantastisk morsom arena, sier Zahl Pedersen.

erimed

College Park AccentTM

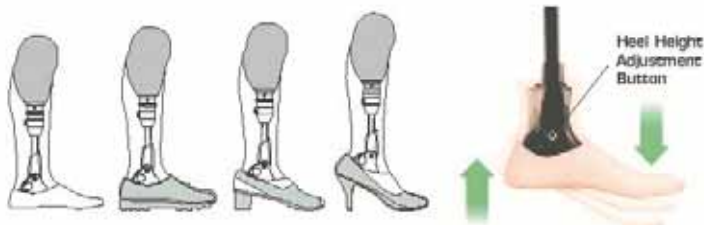


Accent, ett knappetrykk mellom høyhelt og barfot.
Sandaltåen og et genielt fleksibelt ankelkonsept tar opp bevegelsen i ankelen.

For mer informasjon ring Steinar Knutsen tel.91686272

Function

Adjustable Heel Height with 2 inch [51 mm] range



Nyhet

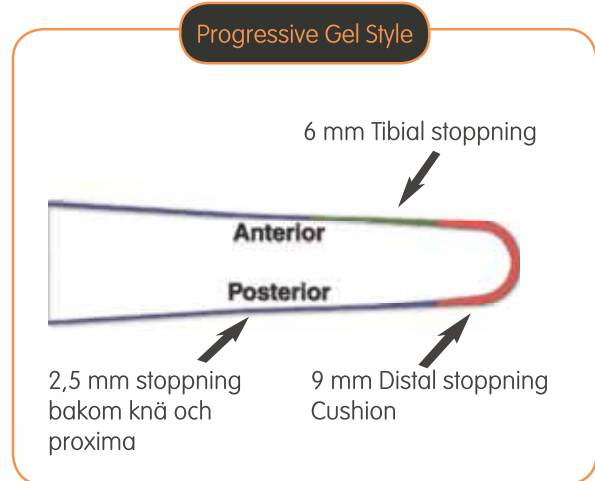
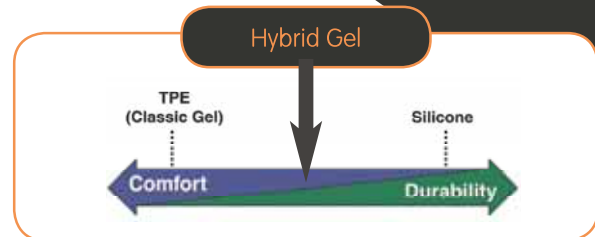


Alpha® Select Liner

Kontrollerad pistongrörelse med obegränsad flexion

Alpha Select Linern kombinerar många egenskaper, som ofta efterfrågas i en Liner. Alpha Select Linern passar utmärkt för de som är vana vid silikonlinerns hållbarhet men som vill ha högre komfort.

- Kontrollerad pistongverkan utan en helt fast distal väv
- En helt ny gel, Hybrid Gel, som kombinerar hållbarhet med komfort
- Stort rörelseomfång i knät utan att göra avkall på komforten, även under långa perioder av sittande eller böjning av knät
- Lätt att ta på och den formar sig efter stumpan utan ökat tryck på stumpan
- Extra gel distalt men tunn posterior och proximalt
- Flexibelt paraply som formar sig efter stumpänden
- Vid befintlig hylsa kan du använda Alpha Select Uniform som finns i storlekarna small, medium, medium plus, large, large plus och extra large.
OBS! Finns endast i 6 mm tjocklek
- Vid ny hylsa så rekommenderar vi Alpha Select Progressive som har ett annat gelmönster



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

nummer 2 - 2010

nummer 1 - 2010

[illegible]

Fri utfoldelse er vår spesialitet

Kunnskap om brukerens behov er nødvendig for å finne den beste løsningen.

Vi har i en årrekke spesialisert oss på armproteser. Det er vi alene om i Norden. Fordi vi tar kunnskap og fornyelse på alvor, har vi muligheten til å være først med nyvinningene og kan tilby den beste løsningen for hver enkelt.



Norsk Teknisk Ortopedi AS Vikaveien 17 - P.b. 10 - 2312 Ottestad - Tlf: 62 57 44 44 - nto@ortonor.no - www.ortonor.no

Ortopedisk Service

Servicen omfatter vurdering, måltaging, tilpassing og kontroll av ortopediske hjelpemidler som fotsenger, løpsinnlegg, såler, sko, proteser, støtteskiner, korsetter m.m.

**Timebestilling:
32 83 04 15**



ROSENKRANTZGATEN 17, 3018 DRAMMEN - T: 32 83 04 15



Se oss på YouTube!

www.youtube.com - søk Teknomed

*beste funksjon og livskvalitet
for den enkelte*

teknomed as • sandefjord
telefon 33 45 45 33
info@teknomed.no
www.teknomed.no

I samarbeid med OrtoCare

Alt innen ORTOPEDISKE hjelpemidler

ORTOPEDITEKNIKK
er en totalleverandør av ortopeditekniske løsninger. Dyktige medarbeidere på lokale klinikker, samhandling med brukerne og kompetanse på både moderne og tradisjonelle metoder gir våre brukere trygghet på at de beste løsningene velges.

www.ortopediteknikk.no
Ryensvingen 6, 0680 Oslo

ORTOPEDITEKNIKK



Oslo, Lillestrøm, Gran, Mo i Rana 23 03 56 00. Sandvika 67 80 50 50.
Horten 33 01 76 02. Tønsberg 33 01 76 00. Sandefjord 33 01 76 03. Stavern 33 01 76 04.
Sandnes 51 66 44 83. Stavanger 51 88 56 60. Sogndal 57 67 28 65. Førde 57 72 24 84.

Som medlem av Momentum/FFO blir overnatting og møter billigere



FFO har avtale med Scandic Hotels, Choice Hotels og Thon Hotels. Prisene vi oppnår er svært gunstige.

FFOs medlemsorganisasjoner og organisasjonsledd kan benytte seg av hotellavtalene ved alle typer møter. For å oppnå de beste betingelsene lønner det seg å bestille tidlig og i perioder med lavt belegg. Vi anbefaler dere å benytte hotellenes egne bestillingssystemer.

Avtalene gjelder også hotellopphold i privat regi, foretatt av organisasjonenes enkeltmedlemmer og ansatte.

Kontaktperson for avtalene i FFO er Cato Lie, tlf 22 79 91 32 og e-post: cato.lie@ffo.no

Hvordan bestille hotell?

• **Scandic hotels**

(avtalekode D000004481).

Bestilling: www.scandic-hotels.no eller tlf 23 15 50 00.

• **Choice hotels** (avtalekode CH14660).

Bestilling: booking@choice.no eller tlf 22 34 42 00.

• **Thon hotels** (avtalekode FFO).

Bestilling: service@thonhotels.no eller tlf 23 08 02 00.

Mer informasjon

Les mer om hotellavtalene på www.ffa.no (under Samarbeidspartnere i ventremenyen på startsiden).

God tilgjengelighet til hotellene er ett av FFOs mål med avtalene.



Vi har fokus på føttene!

For oss er det viktig å fokusere på mulighetene - fremfor begrensningene.

På sommeren utsetter vi gjerne føttene våre for større belastninger enn ellers i året. Vi er mer aktive, samtidig som føttene er mindre beskyttet. Har du benprotese er "den andre foten" mer belastet og trenger gjerne ekstra stell.

Mange opplever i løpet av livet plager i føttene – eller plager i ankler, legger og knær, som kan ha sin årsak i feilstillinger og feilbelastninger i føttene. Plagene kan i en rekke tilfeller reduseres og forebygges ved ortopediske tiltak.

Sophies Minde Ortopedi AS kan tilby ortopediske fotsenger, spesialsko, spesialsydd ortopedisk fottey og fotpleie av offentlig godkjent fotterapeut.

Ta gjerne kontakt med oss!

Telefon 22 04 53 60
post@sophiesminde.no



Sophies Minde Ortopedi AS - Besøksadresse: Trondheimsvn. 235, bygg 79
Postadresse: Postboks 493 Økern, 0512 Oslo - Tlf: 22 04 53 60 - Fax: 22 04 53 65
E-post: post@sophiesminde.no - Hjemmeside: www.sophiesminde.no





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

- proteser
- ortoser
- korsetter
- fotsenger og innlegg
- ortopedisk fottey
- 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

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 armproteser
- Ben- og armortoser; støtteskinner
- 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

BUSKERUD TEKNISK
ORTOPEDI

Buskerud Teknisk Ortopedi AS
PB 3568 - 3007 Drammen

Besøksadresse: Buskerudveien 217
Tlf.: 32 80 93 93
Faks: 32 80 93 94
E-post: post@bto.no
Web: www.bto.no

Hva kan du gjøre?



**Husker du alle de spørsmålene du hadde?
Alle de utfordringene du trodde var uoverkommelige? Hvor kan jeg få
ordnet med det ene og det andre? Følelsen av å være den eneste
som har det akkurat slik.**

Slik behøver det ikke å være. Hadde alle hatt en likemann kunne hverdagen ha blitt litt lettere. Å møte noen som har opplevd det samme kan bety enormt mye. Det handler ikke så mye om hva du gjør, men at du er der og kan møte personen med respekt og åpenhet. Det er ikke Supermann med stor S vi er ute etter. Vi er ute etter vanlige mennesker som vil utgjøre en forskjell. Din sivilstand eller sosiale stand er uviktig. Det vi stiller som krav er at du er over 20 år, har bearbeidet din egen amputasjon og har tilstrekkelig avstand til eventuelle egne kriser.

KAN JEG GI NOE TILBAKE?

Som likemann får du full opplæring og du jobber noen timer i måneden. Vi gir deg selvfølgelig oppfølging underveis. Likemannsjobben er ulønnet, men det betyr ikke at du ikke sitter igjen med noe. De tilbakemeldingene vi får i fra våre likemenn er at de føler at de vokser og utvikler seg som menneske av de utfordringene de møter.

DU KAN GJØRE NOE

Kontakt Momentum og fortell oss hva du kan tenke deg å bidra med.
Enten per telefon 4000 4360 eller info@momentum.nu På forhånd takk!

Momentum landet rundt

Vi er til for deg og dine. Ta kontakt!

LOKALE LEDERE OG KONTAKTPERSONER:



Østfold, Oslo og Akershus:
SVEN-ERIK BLIDBERG
sven.erik.blidberg@momentum.nu
T: 41 76 97 38



Sogn og Fjordane:
FINN ATLE LEIRPOLL
fin-atle@frisurf.no
T: 95 19 50 75



Hedmark:
RUNE SØSTUEN
livkarins@yahoo.no
T: 98 28 33 56



Møre og Romsdal:
RONNY STRANDBØ
ronny.strandbo@momentum.nu
T: 90 79 92 78 (arb)



Oppland:
TOR DALSHEIM
tor.dal@frisurf.no
T: 97 79 37 14



Sør-Trøndelag:
ARNFINN HELLAN
arnfinn.helland@etac.no
T: 91 24 62 02



Buskerud:
HELGE BORGEVAD
helge@gs-transport.no
T: 90 70 55 45



Nord-Trøndelag:
KÅRE MÆHLEN
kare.mahlen@momentum.nu
T: 95 82 64 91



Vestfold:
HANS EMIL MØLLER-HANSEN
h-moelle@online.no
T: 90 18 38 10



Nordland:
PØR MEBY (Bodø/Salten)
per.meby@momentum.nu
T: 75 58 01 35, 93 41 33 88



Telemark:
BJØRN D. THORSEN
bjorn.thorsen@gda.no
T: 93 03 30 06

JAN-HENRY SØBERG
(Vesterålen/Lofoten)
janhenry.soberg@momentum.nu
T: 91 32 65 70

FREDRIK JOHANSEN
(Ofoten/Sør-Troms)
fredrik.johansen@momentum.nu
T: 41 67 78 36



Vest-Agder og Aust-Agder:
BJØRG NODELAND
bjorg.nodeland@momentum.nu
T: 95 84 52 09



Rogaland:
HELGE SVALESTAD
svaleh77@gmail.com
T: 99 03 05 07



Troms:
SØREN SØRENSEN (Nord-Troms)
lyngseidet@gmail.com
T: 91 51 56 58



Hordaland:
OLAV SANDVIK
olav.sandvik@momentum.nu
T: 99 70 18 43



Finnmark:
JILL HELEN NILSEN
jillhelen.nilsen@momentum.nu
T: 91 39 57 95

SPORTSKONTAKT:

KJARTAN HAUGEN
kjartan.haugen@momentum.nu
T: 90 57 86 15

BARN- OG FORELDREKONTAKT:

ARNFINN HELLAN
arnfinn.hellan@etac.nu
T: 91 24 62 02

PÅRØRENDEKONTAKTER:**Østfold, Oslo og Akershus:**

TURID S. BORNKESSEL
tusle@hotmail.com
T: 99 24 67 12
T: 45 23 00 69

Hedmark og Oppland:

LIV KARIN SØSTUEN
liv.karin.sostuen@momentum.nu
T: 47 02 10 94

Vestfold, Buskerud og Telemark:

TINE HAGEN
tine.hagen@momentum.nu
T: 92 49 71 97

Hordaland:

MARIT HAVRE NILSSEN
marit.havre.nilssen@momentum.nu
T: 92 03 06 16, 55 34 37 37

Sogn og Fjordane:

SIGRUN LEIRPOLL
sigrun.leirpoll@momentum.nu
T: 48 10 56 13

Sør-Trøndelag

KARI MÆHLEN
kari.mahlen@momentum.nu
T: 74 80 25 36

Nord-Trøndelag:

KARI MÆHLEN
kari.mahlen@momentum.nu
T: 74 80 25 36

Nordland, Troms og Finnmark:

BENTE GEBHARDT
bente.gebhardt@momentum.nu
T: 41 64 03 50

Rogaland:

ERLA EINARSDOTTIR
erla.einarsdottir@momentum.nu
T: 90 79 25 09



MOMENTUM

Hovedstyret i Momentum

HANS EMIL MØLLER-HANSEN

Styreleder
h-moelle@online.no
T: 90 18 38 10

GEIR BORNKESSEL

Nestleder
geir.bornkessel@momentum.nu
T: 97 15 58 78

ELIN HOLEN DE CAPITANI

Styremedlem/Generalsekretær
elin.holen@momentum.nu
T: 99 01 66 92

RUNE SØSTUEN

Styremedlem
rune.sostuen@momentum.nu
T: 98 28 33 56

HELGE BORGEVAD

Styremedlem
helge@gs-transport.no
T: 90 70 55 45

LILLIAN PERRET

Styremedlem
lillian.perret@momentum.nu
T: 91 76 11 81

TURID BORNKESSEL

Styremedlem/pårørendekontakt
tusle@hotmail.com
T: 99 24 67 12

HELGE SVALESTAD

Styremedlem
Svaleh77@gmail.com
T: 95 02 41 34

SVEN-ERIK BLIDBERG

Varamedlem
sven.erik.blidberg@momentum.nu
T: 41 76 97 33



RHEO KNEE®
WALK YOUR WAY

ENKEL, SIKKER & TILPASSER SEG

Nye RHEO KNEE slutter aldri å lære hvordan ulike mennesker går. Dermed kan det bidra til smidigere bevegelser og det tilpasser seg deg steg for steg. Protesen tilpasser seg automatisk til ditt ganglag og skiftende omgivelser, slik at du kan konsentrere deg om hva du gjør – ikke om hvordan du går.

Kontakt din ortopediingeniør eller Össur Nordic 2261 5770, info@ossur.com, for mer informasjon.



Life Without Limitations®