

Livsglede

BLADET FOR AMPUTERTE/PROTESEBRUKERE 2/2011

WEEKEND-SAMLING OMKRING NIDAROSDOMEN 14-18

ÆRESPRIS TIL EN FOREGANGSMANN, MR. MOMENTUM 15 OG 17

ILDSJELER PÅ OTTESTAD TILDELT MOMENTUMPRISEN 8-9

MEDLEMSBLAD FOR MOMENTUM, FORENINGEN FOR ARM- OG BENPROTESEBRUKERE

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

WWW.MOMENTUM.NU



Kneledd 3R93

Fordeler ved 3R93:

- Måltrettet støtte i behandlingsprosessen
- Funksjonene kan tilpasses protesebrukerens individuelle sikkerhetsbehov
- Enkle og reproducerbare justeringer
- Enkel protesejustering
- Funksjonell design



Den moderne behandlingens kneledd

Takket være dets konstruksjon kan det nye 3R93 brukes som kne med manuell lås og kneledd med friksjonsbrems så snart protesebrukeren har fått økt bevegelighet.

Det tilbyr måltrettet støtte til behandlingsprosessen etter en amputasjon. 3R93 er det rette kneleddet – fra de første stå- og gåøvelsene med den foreløpige protesen hele veien til den definitive tilpasningen!

Otto Bock Scandinavia AB

Tlf. 23 14 26 00 • www.ottobock.no



MOMENTUMS ÆRESMEDLEM:
PRINSESSE MÄRTHA LOUISE

Livsglede 2/2011

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

Layout: Bratsberg Consult
Trykk: Wisa Grafisk AS

REDAKSJONEN I LIVSGLEDE
Nils-Odd Tønnevold
Ansvarlig redaktør
Legg- og lærprotesebruker
nils.odd.tonnevold@momentum.nu
Tlf. 92 20 16 26

Flemming Dahl
Journalist
flemmdahl@hotmail.com
Tlf. 98 62 55 96

Hans H. Reinertsen
Fotograf
hasse8@mac.com
Tlf. 90 12 29 30

Internett:
www.momentum.nu

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

Forside:
Nidarosdomen skulle selvfølgelig
beskues, utvendig og innvendig,
da Momentum-gjengen var på
rundtur pr. buss i Trondheim under
weekend-samlingen 6.-8. mai. Her er det
oppstilling, på fotografens ordre, foran
det ruvende byggverket.
Foto: Hans Hekneby Reinertsen.

ISSN: 1891-3040



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

LEDER

Momentum-weekend i Trondheim ligger nå bak oss og må betegnes som vellykket. I den faglige delen valgte en foredragsholder å fokusere på det gode beinet, den gode foten, den gode armen, det gode vi har igjen etter amputasjonen.

Best utbytte av protesen oppnår vi ved blant annet omsorgsfull pleie og nøye vedlikehold av de gode lemmene vi har igjen. For oss amputerte og protesebrukere er de gull verd. Det gode må vernes og stelles pent med. De utsettes for uvanlig stor belastning og slitasje. Feilbelastning, følgeskader og sår er dessverre ikke uvanlig.

I hverdagen er vanligvis all oppmerksomhet rettet mot protesen, hvordan den fungerer og hvilken hjelp den gir. Protesen hjelper oss til å leve livet tilnærmet og i mange tilfeller minst like godt, som ikke-amputerte. Livskvaliteten øker. Først når de gode armer og bein begynner å skranke, gjøre vondt og blir problematiske, får vi øynene opp.

At resten av kroppen skulle fungere prikkfritt, tar både jeg og dere som en selvfølge. Men innerst inne vet vi at uten de gode armer og bein ville livskvaliteten vært dårligere. Det er derfor på høy tid at vi vier gode armer og bein full oppmerksomhet. Gode armer og bein er for oss gull verd.

Leverandører av hjelpemidler og ortopedivirksomheter gjør sitt ytterste for at vi skal ha en god hverdag. Gjennom systematisk forskning og utvikling kommer det stadig frem forbedringer og nye produkter. I Trondheim var informasjon og orientering fra hjelpemiddelbransjen det som skåret høyest på den faglige del av weekenden.

"Innerst inne vet vi at uten de gode armer og bein ville livskvaliteten vært dårligere. Det er derfor på høy tid at vi vier gode armer og bein full oppmerksomhet"

Hjelpemidler med fordeler og ulemper engasjerte deltagerne. I påfølgende diskusjon kom forslag om at Momentum burde arrangere en fagdag for sine medlemmer der brukerne fikk rikelig anledning til å få nøye informasjon om hjelpemidler og også prøve dem ut. En god idé som styret vil ta med seg i det videre arbeid for medlemmene.

Så til slutt, men ikke minst: Årsmøtet vedtok å dedikere oppgaver til styremedlemmer. Fylkeslagene har nå en fylkeslagkontakt å forholde seg til og tilsvarende for medlemspleie. Se forøvrig oversikten "Momentum landet rundt" bakerst i bladet

Ha en god og livsglad sommer. Sett deg konkrete mål for sommeren. Gjør som Mikael Andersson: Gjør det umulige mulig!

Hans Emil Møller-Hansen
Styreleder

INNHold:

En rask prat med.... Jan-Henry Søberg s. 4	Momentum-weekenden i Trondheim s. 14-18
Et blikk på ... Geir Bornkessel s. 6-7	Kryssord..... s. 21
Momentumprisen 2011 tildelt..... s. 8-9	Momentums lokale og nasjonale
Lesertorget s. 12-13	tillitspersoner s. 26-27

En omstridt uførereform



Jens Stoltenberg, statsminister, ser for seg at den foreslåtte ordningen trer i kraft i år 2015.
Foto: Bjørn Sigurdson, Scanpix/SMK



Jarl Ovesen, FFO, en av de mange som umiddelbart kritiserte regjeringens forslag.
Foto: FFO

Regjeringens forslag til ny uføreordning, offentliggjort i slutten av mai og umiddelbart angrepet fra mange hold, har ifølge statsminister Jens Stoltenberg som et mål "at færre skal bli uføre, og at det skal bli lettere å bruke den arbeidsevnen den enkelte har."

Går det som regjeringen ønsker, vil reglene for ny uføretrygd og ny alderspensjon til uføre tre i kraft i år 2015.

Nyordningen vil ifølge statsministeren "sikre økonomisk trygghet for dem som ikke kan jobbe, bedre mulighet til å kombinere uføretrygd og arbeid, og god alderspensjon også til uføre."

Umiddelbare reaksjoner - fra opposisjonspartier og berørte organisasjoner - gir et klart budskap om at en nyordning ikke nødvendigvis vil bli identisk med den regjeringen har foreslått.

Blant kritikerne er Funksjonshemmedes Fellesorganisasjon (FFO). Ett av FFOs ankepunkter gjelder arbeidslivsdeltagelse:

"Vi er helt sikre på at Regjeringens forslag om innstramminger i fribeløpet vil føre til betydelig inntektstap for svært mange uførepensjonister som i dag har en viss arbeidslivsdeltagelse," sa organisasjonens ass. generalsekretær Jarl Ovesen, som tilføyde:

"I tillegg frykter vi at det nye systemet er utformet på en slik måte at det i praksis vil gi mindre arbeidslivsdeltagelse fra uføres side enn i dag."

Mye stoff om den foreslåtte uførereformen på nettet. Regjeringens versjon finnes på regjeringen.no.

En rask prat med...

...Jan-Henry Søberg

En betennelse først, og så ble det til at Jan-Henry Søberg, Stokmarknes og nå 62 år, ble leggamputert i 1983, lenge før Momentum ble til. Medlem i foreningen ble han for et tiår siden. Han har sittet i valgkomiteen, i en tid som leder, for Momentum nasjonalt. Nå sitter han i styret for Momentum Nordland og er dessuten likemannskontakt for Vesterålen/Lofoten.

Hva kan du kort si, på godt og vondt, om Momentum Nordland?

Bare godt. Bortsett fra at vi har et veldig langt fylke vi skal ta oss av. Vi skulle hatt litt mer aktivitet, men lange avstander er nok noe av forklaringen på at vi ikke har det. Det tar 25 minutter over fjorden (Vestfjorden, fra Stokmarknes til Bodø, hvor møtene helst holdes, red. anm.) med fly, men seks timer å kjøre rundt. Men vi gjør så godt vi kan.

Noen ønsker for hvordan Momentum bør utvikle seg?

Det er et spørsmål om å få tak i nye medlemmer. Det er et stort problem for oss at vi på grunn av taushetsplikten ikke får tak i dem som er amputert (sykehus, rehab-institusjoner, ortopediverksteder kan ikke uten videre sn-

akke til hvem som helst om pasienter, red. anm.). Det beste vil være å få en kontaktperson på hvert sykehus som kan spørre amputerte om de ønsker kontakt med Momentum. Her gjelder det derfor å få utviklet likemannstjenesten bedre, den er det viktigste Momentum har. Ellers synes jeg vi har det veldig fint i Momentum.

Et godt råd til nyamputerte?

Det er veldig viktig at de viser mot og står på videre, for det er utrolig hva man kan gjøre selv om man er amputert



Lange avstander kan være en forklaring på at aktiviteten i Momentum Nordland ikke er større enn den er, mener Jan-Henry Søberg.

Foto: Privat

"Manglende vilje" til å arbeide for verdens funksjonshemmede

Norge har ikke fulgt oppfordringen fra Verdens helseorganisasjon (WHO) og Verdensbanken om å gjøre mer for at verdens funksjonshemmede skal få bedre forhold, mener Norges Handikapforbund (NHF).

I en pressemelding datert 10. juni skriver NHF at "regjeringen har utsatt arbeidet med ratifisering av FN-konvensjonen for funksjonshemmedes rettigheter." Dette rimer dårlig med oppfordringen fra WHO og Verdens-

banken, mener forbundet.

Det skriver, med henvisning til en rapport, at "en milliard mennesker, eller rundt 15 prosent av verdens befolkning, har nå en eller annen form for funksjonsnedsettelse" og at "stadig flere av dem lever under dårlige forhold."

Norge viser "manglende vilje til å jobbe for bedre forhold for funksjonshemmede internasjonalt," mener NHF.



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



Design: Charles Lund 93 46 13 50

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

En sjømann som for lenge siden gikk i land

F. Dahl (tekst)
Hans Hekneby Reinertsen (foto)

Denne mannen, Geir Bornkessel, sier at han aldri har hatt det så fint i livet som etter at han ble et halvt ben fattigere.

Etternavnet har sammenheng med at en av hans dype røtter strekker seg ned til Nord-Tyskland. Han er østkantgutt fra Oslo, 1956-årgang, oppvokst på Vålerenga og på Sandaker. Nå holder han hus på Skedsmo, nordøst for hovedstaden.

Han la bak seg et pent antall arbeidsår, til sjøs og på land, og ble far til tre før en blodpropp i 2004 medførte amputasjon oppe på høyre legg, med såpass dårlig resultat at han fire år senere ble amputert igjen, i kneet.

"Etter at jeg tok den operasjonen fungerer det proteseteknisk og funksjonsmessig helt suverent," sier Geir B., som uten å klage, nærmest bare som en faktaopplysning, tilføyer at "jeg har fantomsmerter 24 timer i døgnet, det er utfordringen min."

Han klager heller ikke når han forteller at blodproppen slo til i pinsen, at fagfolkene valgte ikke å operere ham da og at det etter pinsen viste seg for sent å redde benet.

Geir B. har jobbet seg oppover og skaf-



Geir Bornkessel er navnet, og fornøyd er han

fet seg ekstra skolegang og gått kurs og lest ditt og datt. "Jeg har på en måte alltid skolert meg på de områdene der jeg har hatt behov for å skolere meg."

Han dro til sjøs i en alder av 15, langt tilbake i forrige århundre, altså. "Jeg var ute i nesten 10 år," beretter han. "Vi hadde sånne seks-syv måneders turer. Noen ganger tok jeg doble turer, da gikk det halvannet år før jeg kom hjem."

Det var for det meste for rederiet Bjarne Ruud-Pedersen, og om bord i spesialtankskip, han seilte. Atlanterhavet, Stillehavet... han skar gjennom mange bølger og var innom mange havner. Han begynte som maskingutt og sluttet sjømannskarrieren som tredjemaskinist, kvartermester, som det ble kalt.

Han blir spurt om han kan se tilbake på noe dramatisk fra den tiden og forteller om et uvær da Atlanterhavet rusket såpass i skipet at livbåter ble revet løs og forsvant. "Det var en spesiell tur," minnes han.

Med land mer permanent under føtten igjen samlet han kunnskaper på det som het Oslo teknisk-maritime skole. Han fikk arbeid som spesialist på innkjøp i Oslo kommune, skulle etter hvert bistå Ullevål sykehus under byggingen av et pasienthotell og, som han forteller: "Jeg endte med prosjektansvaret for pasienthotellet."

Intet mindre, altså. Og det kan anes at han imponerte entreprenørselskapet bak byggingen, den norske delen av NCC Construction, for snart var han ansatt der. Og snart medførte dette mye farting mellom Oslo, Helsingfors, Stockholm og København.

Han var blitt treningsnarkoman, forteller han, og det var etter en treningsøkt blodproppen slo til, noe som ikke har

forhindret at han fortsatt ser seg som treningsnarkoman – med protese.

Geir B. forsøkte etter amputasjonen å komme skikkelig tilbake til jobben, men sier at fantomsmerterne satte en stopper for det. Frivillighetsarbeidet han ga seg i kast med er mer fleksibelt vis à vis smertene, og som han sier: "Mye av redningen min var at jeg kom inn i frivillighetsarbeidet."

I Momentum, denne foreningen for mennesker med arm- og benmangler hvor han raskt ble medlem, satt han som nestleder i styret, med spesielt ansvar for politiske anliggender, fra han ble valgt inn i 2005 til i våres. Han er fortsatt, og fra tre år tilbake, nestleder i styret for fylkeslaget Momentum Øst. Han har i tillegg vært nestleder - i et par år frem til i vår, som representant for Momentum - i FFO (Funksjonshemmedes Fellesorganisasjon) Akershus.

Geir B. sier at han ville ut av det nasjonale Momentum-styret fordi han hadde svart ja til å sitte i brukerutvalget i den statlige helseforetaksgruppen Helse Sør-Øst. Om brukergruppen forklarer han at "den er et rådgivende organ for direktøren og styret." Han

"Vi hadde sånne seks-syv måneders turer. Noen ganger tok jeg doble turer, da gikk det halvannet år før jeg kom hjem."

sier at han der ser seg som representant for folket, Momentum-folket naturligvis inkludert.

For et par år siden ga han seg som ak-

tiv i det politiske liv: Han har politisk blod i seg fra farssiden, forteller Geir B., som var aktiv først i Arbeiderpartiet og senere i Fremskrittspartiet.

Og så har han det altså bedre enn før? Han forklarer at han stresset mye før, at han var opptatt av sånt som jobbstatus og materielle verdier, og at han nå egentlig ikke liker den typen han var. Men: "Så var jeg så heldig at jeg helt tilfeldig fikk en melding på Facebook fra gamlekjæresten; også hun var midt i en separasjon. Det har endret livet mitt totalt."

De er gift, nå, og også Turid, som hun heter, er aktiv i Momentum, som hovedstyremedlem og som pårørende-kontakt både nasjonalt og lokalt.

Bedre en før, altså: "Jeg har det helt supert. Jeg er helt sikker på at jeg aldri i livet har hatt det så bra".

Motionfoot
med hydraulisk fotledd

Motion foot er en ny fot med helt unike funksjoner som lever opp til de krav du stiller.

Den gir mulighet til å gå stabilt både i bakker og på plant underlag fordi beveligheten i fotleddet er 50 grader. Man kan lett justere motstanden i fotleddets bevegelse samt låse den i nøytral posisjon, f. eks. til bilkjøring.

CENTRI®

For mer informasjon, kontakt din ortopediingeniør eller Centri AB, centri@centri.se eller www.centri.se, telefon +46 8 505 332 00



"Ildsjeler som brenner for sitt arbeid"

Massiv ros ble øst ut over Sykehuset Innlandets dysmeli- og amputasjonsteam på Ottestad ved Hamar da teamet ble fortalt at, og hvorfor, det hadde gjort seg fortjent til Momentumprisen 2011.

Flemming Dahl (tekst)
SYKEHUSET INNLANDET (foto)

De prisvinnende fagfolkene – sjef-ergoterapeut og teamleder Ingrid Marie Lesjø samt fysioterapeut Anne Hagen, sosionom Sissel Lund, spesialergoterapeut Nina Sveen og lege Jan Stavne – vant innen kategorien "Årets rehabiliteringsteam."

En solid oppmuntring i hverdagen for vinnerteamet, den 26. april, da Mo-

mentums styreleder Hans Emil Møller-Hansen dukket opp på Ottestad, medbringende diplom og blomster foruten nyheten om hvem 2011-prisen gikk til.

"Jeg synes jo det var veldig stort å få en positiv tilbakemelding fra brukerne," sa Ingrid Marie Lesjø, teamlederen, i en samtale med Livsglede. "At brukerne er fornøyde, betyr veldig mye," tilføyde hun.

De armløse i fokus

Det er langt flere av dem som mangler ben enn av dem som mangler armer i Momentum, men ved denne anledning kom armprotesebrukerne i fokus, idet det er slike pasienter vinnerteamet er kjent for å ta seg av.

"Momentum er imponert over det dere har fått til av innsats for armprotesebrukere," sa Møller-Hansen, styrelederen i Momentum, foreningen for arm- og benprotesebrukere. "Hit kommer armpasienter fra hele landet og er veldig fornøyd med den innsats teamet gjør."

Han tilføyde at et "høyt, bredt og spesialisert spekter av fagkompetanse for armamputerte gjør Ottestad unik i sitt tilbud."

Pasienters livskvalitet, herunder betydningen av likemannstjenesten, den som innebærer at erfarne amputerte hjelper nyamputerte tilbake i hverdagen, er etter Momentums vurdering noe som står sentralt i vinnerteamets arbeid, fremholdt Møller-Hansen.

"Dere hjelper personer med betydelige handikapp til å fungere godt, ha en høy livskvalitet og se lyst på livet," sa han, og ga en slags oppsummerende kortversjon av all rosen ved å tilføye at "dere er ildsjeler som brenner for sitt arbeid med amputerte og personer med dysmeli (en medfødt tilstand der armer eller ben eller begge er mangelfullt utviklet, red. anm.)."

Et eksempel for andre

Møller-Hansen uttrykte håp om at tanker og filosofi som praktiseres i Ottestad-teamet "skal gjennomsyre fagmiljøene og spre seg ut over det ganske land." Han fremholdt at "å sette bruker i sentrum er god helsepolitikk" og at "det dere gjør her, er et lysende eksempel for andre i helsevesenet."

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**

 **Drammen
Ortopediske
Institutt a.s**

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



Fra prisutdelingen: Styreleder Hans Emil Møller-Hansen i Momentum, brukerrepresentanene Liv Karin og Rune Søstuen, teamleder, sjefergoterapeut Ingrid Marie Lesjø, lege Jan Stavne, spesialergoterapeut Nina Sveen og fysioterapeut Anne Hagen. Sosionom Sissel Lund var ikke til stede da bildet ble tatt.



Styreleder i Momentum Hans Emil Møller-Hansen overrekker prisen til teamleder Ingrid Marie Lesjø.

Vinnerteamet ligger under avdelingen for fysikalsk medisin og rehabilitering i Sykehuset Innlandets Ottestad-kompleks, og Møller-Hansen nevnte spesielt avdelingens leder, Atle Sørensen,

da han sa at "kvaliteten på tilbudet har nær sammenheng med klok ledelse, målrettet og fokusert innsats, tverrfaglighet og spisskompetanse." Han tilføyde at "Ottestad er blitt et sentrum

for tilbud til personer med dysmeli og armamputerte brukere. Dette kommer ikke av seg selv, men er et resultat av årelang positiv tenkning og satsing med brukeren i sentrum."

Verdsatte likemenn

Møller-Hansen var ikke eneste tilstedeværende Momentum-representant under prisoverrekkingen; der var også Rune Søstuen, som er leder i Momentum Innlandet og likemannskontakt for Hedmark, og hans livsledsagerske Liv Karin Søstuen, som er pårørendecontact for Hedmark og Oppland.

Rune og Liv Karin er velkjente folk for vinnerteamet på Ottestad, idet de som ledd i likemannsarbeidet hyppig er der og snakker med pasienter. Om dette sa teamleder Lesjø til Livsglede:

"Vi setter veldig pris på dette, det betyr veldig mye både for oss og pasientene, det ivaretar andre oppgaver enn dem vi ivaretar selv."

Innsats mot landminer i Libya

Krigshandlinger, landminer og ueksplodert ammunisjon – dette er fra lang tid tilbake grobunn for mye menneskelig lidelse, amputasjoner inkludert, men noen gjør noe for å begrense omfanget av lidelsene.

Organisasjonen Handicap International melder at den er på plass i krigsherjede Libya, der den arbeider for å skape bevissthet blant folk om de farer som landminer og annen ueksplodert ammunisjon representerer. Organisasjonen melder at Libyan National Transitional



Fjerning av landminer, her i amerikansk regi. Foto: U.S. Army/Derek Gaines/Wikipedia

Council, den politiske enheten som representerer opprørsstyrkene, har tatt avstand fra bruk av landminer og lovet å delta aktivt i minerydding, i arbeidet med å spre kunnskap om farene samt i hjelpearbeidet for krigsskadede. Blant

det Handicap International gjør, er å spre kunnskap - via flyveblader, plakater, illustrerte bøker og radioreklamer - om hvordan folk kan unngå de farer ueksploderte landminer representer.

Fra Hasses album...



OVER: Cato Zahl Pedersen, som mangler halvannen arm, ga inspirasjon en masse da han en vinterkveld i 2005 kåserte under et Momentum-arrangement i Sophies Mindes lokaler på Aker Sykehus. Umulig for ham å komme seg til Sydpolen? Neida...

HØYRE ØVERST: Momentum feiret 10-årsjubileum med en kongelig fest, i mars 2006, i Sandefjord. Før selve festen sto et besøk i Hvalfangermuseet på programmet...

HØYRE: Og da kvelden kom, kom også prinsesse Märtha Louise. Hun var blitt æresmedlem i Momentum året før og skulle naturligvis delta i festmiddagen.



Det går et fjerntog, men...



Lyntog, her et aldrende fransk eksemplar, suser gjennom landskapet i hastigheter på opptil godt over 300 km/t. Foto: fd

Hva med en togtur til og fra eller nede på Kontinentet, der nede for eksempel med høyhastighetstog av den typen som mange mener at også Norge bør satse på?

Det kan være både dyrere og mer tidkrevende å reise med tog enn med fly. I tillegg kommer at det generelt - det finnes unntak - er mer komplisert å bestille landegrensekryssende togbilletter enn tilsvarende flybilletter. Prøv for eksempel å bestille en flyreise og dernest en togreise fra Oslo til Hamburg...

EU-kommisjonen har lenge arbeidet for å gjøre reiser - med fly, tog, skip og buss - mindre plundrede for bevegelseshemmede, og nå vil den at det skal bli enklere for folk, bevegelseshemmet eller ikke, å bestille grensekryssende togreiser.

"Vi ønsker å gjøre det like lett, i fremtiden, å bestille en togbillett fra Barcelona til Brussel eller fra Berlin til Bratislava som det er å bestille en tilsvarende flyvning," sier Kommisjonens visepresident, Siim Kallas.

Utspillet vil ventelig medføre bestemmelser som fremtvinger standardiserte togbillettinformasjons- og bestillings-systemer. Mangelen på slike kan sees i sammenheng med at jernbanevirksomhet er blitt utviklet nasjonalt, mens luftfart i utgangspunktet var internasjonalt orientert.

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.

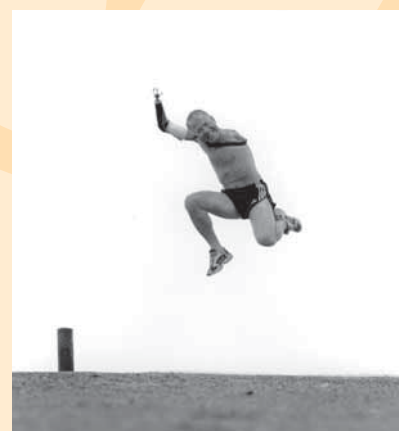
Dette er fordi Momentum er på listen over godkjente organisasjoner som du kan gi en gave til og få skattefradrag.

Slik gjør du:

Overfør din gave til Momentums konto 9235.17.01406 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 kun 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 opptreningscenter, 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.



Styreseminar på Randsvangen

Turid Bornkessel (tekst) og Jørn Pettersen (foto) står bak denne rapporten, forkortet av redaksjonen.

Fredag ettermiddag 20. mai. Helgen var kommet da lokallagene fra Øst, Buskerud og Innlandet skulle samles til felles styreseminar.

Selv hadde jeg en klar forventning: Fra før visste jeg at Jørn Pettersen fra FS er en glimrende kursholder.

Etter tre timer med nyttig lærdom, koste vi oss med en treretters middag, med noe godt å drikke til. Lørdag formiddag sto likemannsarbeid på dagsordenen. Vi jobbet med organisering, struktur og gjennomføring av likemannsarbeid i fylkeslagene. Etter lunsj på hotellet, delte vi oss på tre biler, turen gikk til Olimb gård. Her fikk vi med oss fin kultur, gårdshistorie og gammel historie – og i oppgave og sele på to hester, spenne dem foran vogner og kjøre



Hygge på en bål plass inngikk i helgens program.

opp gjennom flott natur til en bål plass. Vel nede igjen dro vi i gang igjen på skolebenken. Vi tok for oss styrearbeid og fikk nok noen aha-opplevelser da vi lærte om forpliktelser, om hvordan vi forholder oss til hverandre i styret, hvordan vi formelt skal jobbe og forholde oss til vedtekter og handlingsplan. En overraskelse: En liten time før middag fikk alle utenom fire fri; Rune, Sven-Erik, Liv Karin og Turid fikk beskjed om å bli igjen. Vi fikk i oppgave å lage en framføring på tre minutter om et valgt tema. Kan ikke si at det lyste av

ansiktene rundt meg, men vi tok oppgaven seriøst og alle valgte sitt tema.

Søndag arbeidet vi med tale- og presentasjonsteknikk, noe fire av oss allerede hadde erfart at vi ikke var helt komfortable med... Vi avsluttet helgen med lunsj. Tror nok alle var enige om at dette hadde vært en lærerik, utfordrende og koselig helg. Jeg håper at Momentum satser på seminarer for våre andre styrer. Gleder meg til neste gang!

Som Momentum-medlem får du rabatt på overnatting og møterom



Gjennom medlemskap i FFO oppnås gode rabatter på hotellene Scandic, Thon og Choice.

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, også i perioder med lavt belegg. Ta kontakt med hotellet du ønsker å benytte eller oppført kontaktperson og oppgi avtalekoden.

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

Kontaktperson for avtalene i FFO er Cato Lie, telefon 96 62 27 28 og e-post: cato.lie@ffo.no

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

Mer informasjon

Les mer om hotellavtalene på www.ffa.no/hotellavtaler

Hvordan bestille hotell?

Choice hotels
(avtalekode CH14660).
Kontaktperson: Mette Snekvik
Telefon: 22 40 13 61 eller
e-post: mette.snekvik@choice.no

Scandic Hotels
(avtalekode D000004481).
Kontaktperson: Mads Eliassen
Telefon: 23 15 50 51 eller
e-post: mads.eliasen@scandichotels.com

Thon Hotels
(avtalekode FFO).
Kontaktperson: Line Raaen
Telefon: 23 08 00 15 eller
e-post: line.raaen@thonhotels.no

Norge kan nyte godt av flere ortopediingeniører

Morten Wilmann, daglig leder i Ortocare Nordland, står bak dette innlegget.

Hvorfor er det så vanskelig å få tak i ortopediingeniører? Dette var et av spørsmålene som dukket opp under Momentum-weekenden i Trondheim i mai.

Det er en kjensgjerning at det er vanskelig å rekruttere alle typer ingeniører for tiden. Arbeidstakere med realfagskompetanse er visst mangelfulle her i landet. Og spesielt på ortopediingeniørsiden.

I dette faget har det de siste årene vært opptak for 12 studenter hvert tredje år ved Høgskolen i Oslo, den eneste plassen i Norge hvor det tilbys slik utdanning. Det betyr at det i beste fall har kommet ut 12 nye ortopediingeniører hvert tredje år fra den norske skolen. Men noe frafall må man vel regne med her også.

Bransjen har jobbet for å få større frekvens på opptakene ved skolen, da vi hele tiden har et stort behov for nye ortopediingeniører. Skolen har nå opptak hvert andre år, men dette er stadig oppe til vurdering.

Trenger vi virkelig så mange ortopediingeniører her i landet? Utdanningsmyndighetene klager over at denne utdannelsen er den dyreste i Norge. Om et forsøk på å spare penger er grunnen til at så få blir presset gjennom den norske skolen, vet ikke jeg. Men det kan umulig være god samfunnsøkonomi at brukere av proteser og andre ortopediske hjelpemidler ikke får det tilbudet de trenger, og dermed får belastningsskader som gjør at brukeren tidligere enn nødvendig får behov for andre helsetjenester. Som fysioterapi, hjemmehjelp, sykehjem osv. For ikke å snakke om tapt livskvalitet.

"Det kan umulig være god samfunnsøkonomi at brukere av proteser og andre ortopediske hjelpemidler ikke får det tilbudet de trenger"

Det snakkes om at det er ortopediingeniørene selv som trenerer frekvensen på den norske utdannelsen, for dermed å bli mer attraktive og følgelig i stand til å presse opp lønnen. Personlig tror jeg ikke på dette, da de fleste ortopediske

verkstedene i Norge er eid og styrt av ortopediingeniører og dermed ønsker tilgang på mange ingeniører. Jeg tror svaret er så enkelt at vi er en liten bransje som det er lett for politikere å velge bort. "Det blir ikke så store alarmropene hvis vi kutter litt på den utdannelsen. Ortopediingeniører, hvem har vel hørt om dem?"

De ortopediske verkstedene har begynt å se etter ortopediingeniører i andre land. Storbritannia og Sverige er populære plasser for å lete. Ved den svenske utdannelsen blir det utdannet ingeniører hvert år. Den svenske skolen utdanner ingeniører også for Danmark. Kanskje hadde det vært lurt hvis Kunnskapsdepartementet hadde flyttet også den norske utdannelsen til Sverige. Slik at det hadde blitt en stor skandinavisk utdanning, hvor alle de skandinaviske landene kunne dele på utgifter og lærekrefter.

Jeg regner med at de fleste som har en eller annen tilknytning til Momentum og som har stiftet bekjentskap med en ortopediingeniør, vil anbefale den utdanningen til alle som spør seg hva de skal bli når de blir store. For i likhet med meg, er jo også dere ute etter dyktige ortopediingeniører.

13



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

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

OCH
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



De så mye av Trondheim, Nidarosdomen selvfølgelig inkludert. Her er det store flertallet av deltagerne i Momentum-weekenden.

Samling omkring Nidarosdomen

Weekend-reportasje:
Flemming Dahl (tekst)
Hans Hekneby Reinertsen (foto)

Det var en sånn formiddag da noen, der de var samlet omkring et byggverk som ruver i norsk historie, kan ha følt at de fikk en fin repetisjon av noe de lærte på skolen – eller en velkommen førstegangsopplæring i noe som den gangen gikk dem hus forbi.

Samlingen omkring Nidarosdomen – guidet omvisning ute og inne – fant sted lørdag 7. mai, under bussrundturen som nå sto på programmet for Momentum-weekenden 6. – 8. mai i Trondheim.

Weekenden samlet et halvt hundre deltagere og ble innledet i hotellet fredag ettermiddag med et uddramatisk

årsmøte, etterfulgt av uformell middag.

Tilbake i hotellet etter bussrundturen – på kryss og tvers og høyt og lavt, høyt ikke minst da lunsjen ble inntatt i den roterende restauranten i Tyholtårnet – var livsstilsendring, kosthold og overvekt stikkord for en fyldig seanse, ledet av ernæringsfysiolog Lise von Krogh.

Festmiddagen lørdag ble det høydepunktet den var ment å bli og bød attpåtil på en overraskelse: Riktignok har mange lenge ment at Nils-Odd Tønnevoll før eller senere måtte bli tildelt Momentums Ærespris, men at det skjedde nettopp nå, det var overraskelsen.

Heller ikke søndagsformiddagen før den avsluttende lunsjen var programløs: Foruten at lokallag i Momentum informerte om sine likemannstjenester,

sto inviterte ortopedivirksomheter for hva som viste seg å bli en populær



Lunsjen under bussturen ble inntatt i Tyholtårnet.



den samlet utenfor det ruvende byggverket.

nen

seanse da de redegjorde for
hjelpemiddelnyheter.



net.

Ærespris til Mr. Momentum

Høyt henger den, sjeldent blir den hentet ned for å bli tildelt en person som i Momentum-ledelsens øyne har gjort seg fortjent til den. I mai ble Momentums Ærespris tildelt Nils-Odd Tønnevoll.

Nils-Odd, Momentums definitive frontfigur gjennom mange år inntil han trådte til side i fjor vår, ble overrakt Momentums Ærespris 2011 under weekenden i Trondheim.

Styreleder Hans Emil Møller-Hansen skapte spenning da han under festmiddagen reiste seg og gjorde det klart, uten å nevne den aktuelle personens navn, at æresprisen nå skulle få en mottager, en som har gjort "en ekstrainsats for amputerte."

Etter hvert som personen ble beskrevet i stadig mer detalj, forsto både den ene og den andre at det dreide seg om mannen som har fått kjælenavnet Mr. Momentum. Og riktig nok, Nils-Odd ble kalt frem, under applaus, applaus...

Blant alt det pene Hans Emil sa om Nils-Odd, var at "ingen utfordringer har vært hverken for store eller for små" for ham.

Nils-Odd hadde tilsynelatende ikke ventet seg dette, iallfall ikke her og nå. "Jeg er helt stum," sa han, "jeg får bare si tusen hjertelig takk for en utrolig tillitserklæring."

Han overvant ordknappheten og la nå til at dette måtte sees som en tillitserklæring også til mange som i årenes løp har samarbeidet nært med ham.

Så trakk han sin livsleksager og ektefelle Ola inn i bildet: Nils-Odd betegnet Ola som "vesentlig" i sitt liv og sa om ham at "han ser snill og grei og god ut, og det er han." Dessuten fortalte han noe ikke alle visste, at Ola var med i bilen Nils-Odd nettopp hadde steget ut av da den ulykken inntraff som medførte at Nils-Odd nå går på to proteser.

Fra før finnes én æresprisvinner i Momentum: Tor Dalsheim (se Livsglede nr. 2, 2008).



Nils-Odd, avslappet i heisen på vei opp for å ta kvelden, etter prisfestiviteten.



Applaus, applaus... og så takker Nils-Odd for æresprisen og all oppmerksomheten.

Nils-Odd var da Momentum-leder, han sto for overrekkelsen og sa: "Det er første gang vi deler ut en ærespris, og det kan godt være at det blir mange år til neste gang. Det får tiden vise."

Nå har tiden gitt svaret.

Mer om ærespristildelingen på side 17. Nils-Odd og hans livsløp er fylldig omtalt i Livsglede nr. 2, 2010, som kan leses på Momentums nettsider.

Tre ansikter blant de mange...

"En kjempekoselig gjeng"

Laila Arnestuen, som er pårørendemedlem, har ikke vært med så mye i Momentum-sammenheng de siste årene som hun var før tre oppvoksende barn begynte å ta mye av hennes tid. Men under weekenden i Trondheim var hun på plass.



Og hun gir inntrykk av at hun fant seg vel til pass, for som hun sier om Momentum-folkene: "En kjempekoselig gjeng."

Laila, 42 år og fra Skjåk, er fra mange år tilbake forlovet med Tor Inge Bårdseng, som tilbake i 1989 var utsatt for en motorsykkelulykke og som følge av den ble låramputert. Flere år senere kom han i kontakt med Momentum og fikk der råd og veiledning som medførte at han fikk et mye bedre forhold enn før til det å bruke protese.

"Jeg koste meg den helgen i Trondheim," sier Laila. "Det er fint å møte andre protesebrukere og pårørende." Hun forteller at barna nå er ni, seks og fire år gamle og ser at det dermed etter hvert kan bli mer tid igjen til å delta i Momentum-samlinger.

"Fint å møte andre protesebrukere og pårørende," sier Laila Arnestuen.



Per Arvid Butz ble en fot fattigere og snart deretter et aktivt Momentum-medlem.

Han ønsker mer aktivitet i Hordaland

Medlem ble han i godt voksen alder, Per Arvid Butz fra Sotra, men til gjengjeld et aktivt medlem. Det var i 2004. Nå er han nær 70 av alder.

Det var under rehabilitering etter amputasjonen i høyre ankelledd – den fant sted i oktober 2003, og han kom altså ut av den med en fot mindre – at Butz i januar 2004 ble kjent med Momentum.

Tette blodårer, og en senere håndtering av saken enn hva som kanskje kunne ha reddet foten, er hans forklaring på amputasjonen.

Butz er nå likemannskoordinator i Momentums lokallag i Hordaland. Der er han også styremedlem – iallfall i praksis. Formelt er hans periode som styremedlem gått ut, men noen forviklinger med mangel på folk som resultat innebærer at han fortsatt fungerer.

Det humper og går i Momentum i Hordaland, ifølge Butz. Han sier at det burde vært mer liv aktivitetene. Det er snakk om å få folk til å våkne opp, altså. "Vi skal opp å gå igjen, det er det vi satser på," sier Butz. Ikke bare ble han aktiv i Momentum etter amputasjonen, han kom seg også tilbake i jobben som inspektør i Norske Energi og forble i arbeid til oppnådd pensjonsalder.

Butz setter pris på Momentum: "Vi har en forening som er veldig god å ha. Weekendene jeg har vært på har vært helt strålende."

En flytur som gikk "over all forventning"

Han mistet bena i en ulykke i fjor sommer og er for fersking å regne i Momentum-gjengen. Weekend i Trondheim var det første Momentum-arrangementet 25 år gamle Dan Martin Olsen fra Bryne var med på. Han sier det ga mersmak.

Hvordan han kom seg til Trondheim?

"Jeg reiste alene. Det var min første flytur som benamputert. Det gikk bra, over all forventning. God service på flyplassene og om bord..." Dermed synes Dan Martin å ha passert en bøyg, for som han forteller: "Jeg var ganske nervøs på forhånd, men nå flyr jeg gjerne igjen."

Han forteller at det var hans mor som undersøkte litt, fikk vite om Momentum og så satte ham i kontakt med foreningen. Han forteller også at han har hørt om likemannsapparatet i Momentum, men at han ennå ikke har benyttet seg av det. Dan Martin bruker rullestol, ikke proteser, men forteller at han til høsten skal i gang med gåtrening. Han forteller også at han driver med styrketrening i egen regi, at han er til fysioterapi to ganger ukentlig, at han venter på å få en spesialtilpasset bil og at han tenker på å skaffe seg skolegang som kan

sikre ham for eksempel en kontorjobb.

I god gang, altså, med så å si å komme seg på beina igjen. Og andre Momentum-medlemmer skal ikke bli overrasket hvis denne mannen dukker opp som deltager i nye Momentum-samlinger, for han sier at Trondheim-weekenden ga mersmak. Riktignok sier han at det for hans del ble vel mye budsjettprat og annet årsmøteprat innledningsvis, men den sosiale biten ser han annerledes på: "Det var veldig hyggelig. Jeg vil gjerne være med på mer."



Styrketrening, fysioterapi, gåtrening til høsten... Dan Martin Olsen er på vei opp igjen.

Derfor fikk han prisen...

Nils-Odd Tønnevold, æresprisvinneren. Prisoverrekkelsen er omtalt på side 15, her følger den hele og fulle begrunnelsen – slik den ble lest opp av Momentum-leder Hans Emil Møller-Hansen - for at Nils-Odd ble funnet prisen verdig:

”Når vi i dag skal dele ut Momentums Ærespris, er det en stor begivenhet. Det skjer ikke hvert år. Det må komme inn forslag som komiteen finner verdig for æresprisen og anbefaler for styret, som tar den endelige beslutning. I år har vi fått inn et slikt godt forslag.

Den som får ærespris i Momentum må ha gjort en vedvarende ekstrainnsats for amputerte. Kandidaten har vist utrettelig pågangsmot, og ingen utfordringer har vært hverken for store eller for små. Har vist utrettelig evne til å gjennomføre det en brenner for.

På en uselvisk og oppofrende måte er Momentum satt i sentrum. Med dyktighet, omtanke, pågangsmot og ikke minst menneskekunnskap har kandidaten hjulpet til med å seile Momentum-skuta trygt fremover både i stille og uvær. Innsatsen for Momentum har, som allerede nevnt, vært utrettelig.

Momentums motto ”Det er bedre å tenne et lys enn å forbanne mørket” har vært og er en ledestjerne og rettesnor i hverdagen for kandidaten. Det gjelder å se muligheter og hoppe over det som står i veien for å komme videre.

Den som i dag mottar æresprisen er en flittig telefonbruker og har gledet veldig mange ved på eget initiativ å ringe til momentumere. Å motta en telefon som sprer håp og optimisme, det gir ekte livsglede. Å oppleve omtanke fra en som bryr seg, er gull verd i en kanskje vanskelig hverdag. Det er slike små, gode drypp som gjør livet rikere.

Mange amputerte har opplevd å se kandidaten komme gående inn i rommet som likemann på vei til samtale med en som er nyamputert eller til rehabilitering. Noe som de har trodd var en umulighet. Det har gitt mange livsgleden tilbake. De har fått øynene opp



Lillian Perret, velkjent Momentum-medlem, tok ordet under prisoverrekkelsen og sa om Nils-Odd: ”Han er Momentum, det er han som er Momentum for meg.”

for mulighetene. Jeg har i løpet av de fem årene jeg har vært med i Momentum allerede møtt flere som ikke husket hva likemannen de fikk besøk av het, men da de beskrev bena og protesene, visste jeg med en gang hvem det var.

Rødt og grønt beskriver skipsleden og leder momentumere til håp og ekte livsglede.

Vise menn har sagt at den beste gleden er å glede andre. Og det tror jeg prismottageren erfarer.

Han stiftet Momentum i 1996 og har sammen med styret gjennom 14 år bygget opp foreningen vår, som nå høster stor anerkjennelse innenfor vårt interessefelt. Jeg vil be Nils-Odd Tønnevold komme frem og motta Momentums Ærespris for 2011.



Livsstilsendring, kosthold, overvekt – dette var stikkord for hva ernæringsfysiolog Lise von Krogh snakket om under weekenden i Trondheim. ”Et kosthold som er bra for vekten er et kosthold som er bra for hjertet,” lød et av hennes mange budskap. Hun ga, kort sagt, forsamlingen mye å tygge på.



På innsiden av Nidarosdomen... den guidede omvisningen foregikk ikke bare utenfor. Mange i Momerntum-gjengen var her for første gang.



Uten mat og drikke... De fleste måltidene ble inntatt i hotellets restaurant.

Slik tenker gamle og nye styremedlemmer...

Tre personer gikk ut av Momentums hovedstyre under årsmøtet i Trondheim, deres perioder var utløpt, mens fire ble valgt inn. Hva motiverte de utgående medlemmene i styrearbeidet, og har de noen erfaringer å fortelle om til nye medlemmer? For de nyes vedkommende - hvilken motivasjon har de for å gå i gang, og er det noe spesielt de vil arbeide for?

Ut av styret:

Sven-Erik Blidberg

En motivasjon for Blidberg lå i et ønske om å få foreningen "til å bli bedre overfor våre medlemmer, å gjøre en god jobb for at våre medlemmer skal få en bedre hverdag."

Et budskap til nye medlemmer, basert på erfaring: "Det som gjennomsyrrer en frivillig organisasjon, er nettopp at den er frivillig. Men du tar på deg en jobb, du kan ikke sitte på rompa og ikke gjøre noe. Du må gjøre en jobb, selv om du gjør det uten lønn."

Ut av styret:

Geir Bornkessel

"Den største motivasjonen var det å skulle være med og videreutvikle en landsdekkende, demokratisk, medlemsstyrt organisasjon."

En erfaring han mener nye medlemmer kan få nytte av: "Det jeg tror er viktig, er at man tar én ting om gangen og gjør den skikkelig, at man ikke gaper over for mye. Så er jeg også veldig opptatt av at de som sier ja til et verv, må sette av tid til å gjøre jobben."

Ut av styret:

Rune Søstuen

"Det var jo interessante saker å jobbe med," sier han om motivasjonen han hadde for å gå inn i styrearbeidet.

Et budskap han gjerne oversender nye medlemmer, går på at den enkelte i styret bør få tildelt definerte oppgaver. "Og så er det viktig at den som får en oppgave, blir ferdig med den til riktig tid."

Inn i styret:

Liv Karin Søstuen

Hun er selv pårørende og sier at motivasjonen ligger i et ønske om "å stå på litt for de pårørendes interesser."

Spesielt ser hun det som viktig å samle de pårørende mer, gjennom møter og på annet vis. "En brosjyre for pårørende jobber vi også med, jeg vil jobbe videre med alt dette. Det er dette som ligger mitt hjerte nærmest, nemlig de pårørende, og der har vi et godt stykke arbeid å gjøre."

Inn i styret:

Kjell Bragstad

En motivasjon for å gå inn i styret, sier han, "er vel det at jeg selv er amputert og ønsker å engasjere meg i de sakene som opptar meg og andre i samme situasjon." Noe han kan tenke seg å legge vekt på, sier han, er å

Inn i styret:

Finn Atle Leirpoll

Det er jo litt kjekt å prøve å bidra med noe," sier han og forteller at Nils-Odd Tønnevold overtalte ham til å takke ja til styrevervet. "Jeg vil jo prøve å gjøre en innsats."

Noe han nok vil legge vekt på, forklarer han, er å arbeide for å skape mer liv i lokallagene. Han ser gjerne at de får flere medlemmer og ikke minst at det blir mer liv i deres likemannsarbeid. "Jeg tror mange av lokallagene sliter voldsomt. Alle har liksom sitt å gjøre, det er kanskje for lite engasjement blant medlemmene."

Inn i styret (varamedlem):

Kristin Holter-Sørensen

Motivasjon: "For det første ønsker jeg å lære mer, og så ønsker jeg å dele av min egen erfaring."

Hun er aktiv likemann, og om hva hun vil legge spesiell vekt på i styret, er hun klar: "Likemannsarbeidet. Jeg føler at jeg får gitt veldig mye av meg selv som likemann, jeg føler at dette arbeidet er ekstremt givende og lærerikt på samme tid."

bidra til bedre forståelse – blant amputerte selv og eksempelvis i NAV, i forsikrings-selskaper og hos arbeidsgivere - for at amputerte ikke nødvendigvis har det veldig fint eller veldig dårlig hele tiden, men at mange har både gode og dårlige dager. Slik forståelse kan gi bedre løsninger for begge parter i situasjoner der en amputert forhandler med NAV, et forsikringsselskap eller en arbeidsgiver, mener Bragstad. Han snakker altså om verdien av ærlighet og åpenhet. Det er ingen som tjener på at man skal luge eller gjøre seg til."



erimed

College Park AccentTM

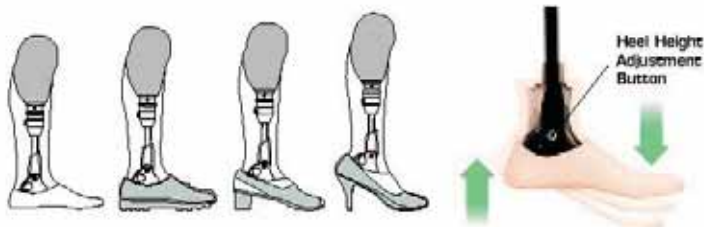


Accent, ett knappetrykk mellom høyhelt og barfot.
Sandaltåen og et geniale fleksibelt ankelkonsept tar opp bevegelsen i ankelen.

For mer informasjon ring Steinar Knutsen tel.91686272

Function

Adjustable Heel Height with 2 inch (51 mm) range



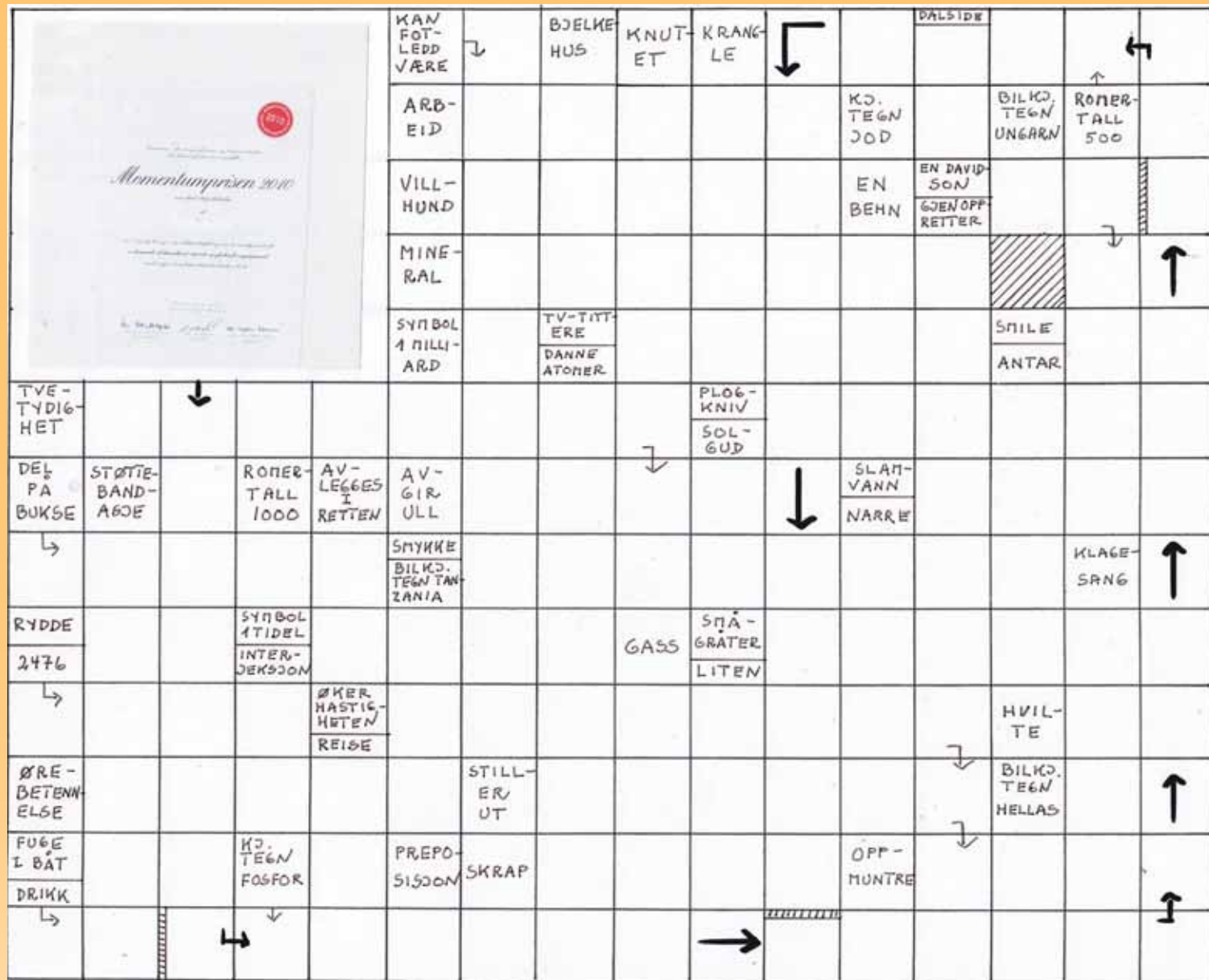


webbkatalogen
www.nordicortopedica.se

www.nordicortopedica.se

Nordic Ortopedica AB | Rubanksgatan 9 | SE - 741 71 Knivsta
Phone: +46(0) 18 34 92 91 | Fax: +46 (0) 18 34 92 90 | info@nordicortopedica.se

nordi**C**rtopedica



Finner du kryssord-løsningen?

Send den inn - og vinn Momentum-krus eller t-skjorte.

Tre vinnere trekkes ut blant dem som sender inn riktig løsning. Navn på vinnerne offentliggjøres i neste utgave av Livsglede.

Send løsningen til:

Kryssordløsning,
Momentum,
Pb 69 Skøyen
0212 Oslo

Løsning
kryssord
nummer 1 - 2011

Kryssord-produzent:
Rolf Bangseid



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



Vår avdeling i Telemark er nå åpnet. Fra desember 2010 er vi å finne i moderne lokaler i Storgata i Porsgrunn. Nye og gamle protesepasienter ønskes velkommen!

*beste funksjon og livskvalitet
for den enkelte*

Sandefjord:
Lingelemveien 65
3225 Sandefjord

Porsgrunn:
Storgata 118
3921 Porsgrunn

Telefon: 33 45 45 33
e-post: info@teknomed.no
www.teknomed.no

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.

Det meste av venstrebeinet er borte siden 2001, men Natalie du Toit har svømt videre på høyt nivå.

Foto: Wikipedia/www.notinat.com.es



Inspirasjon

Natalie du Toit, sørafrikansk, nå 27 år gammel, benamputert etter en trafikkulykke i 2001, svømmer på høyt internasjonalt nivå både før og etter amputasjonen, for internasjonal kjendis å regne...

Hun har skrevet bok, hun har sin egen hjemmeside på nettet, hun ble på forsommeren i år portrettert på fjernsynskanalen CNN, som minnet om at hun satser på deltagelse i de sommerolympiske leker i London i 2012.

Et forbilde for mange, er hun for lengst blitt, i og utenfor Sør-Afrika. Selv henter hun ifølge hjemmesiden inspirasjon fra noen visdomsord - opphavet til disse oppgis å være ukjent - som hun skal ha mottatt fra en trener før trafikkulykken i 2001, men som hun først etter ulykken for alvor skal ha lært å sette pris på. Slik lyder de:

The tragedy of life does not lie in not reaching your goals;

The tragedy of life lies in not having goals to reach for.

It is not a disgrace not to reach for the stars,

But it is a disgrace not to have stars to reach for.

"For oss er det viktig å fokusere på

Mulighetene

fremfor begrensningene"



God sommer!

Sophies Minde Ortopedi AS

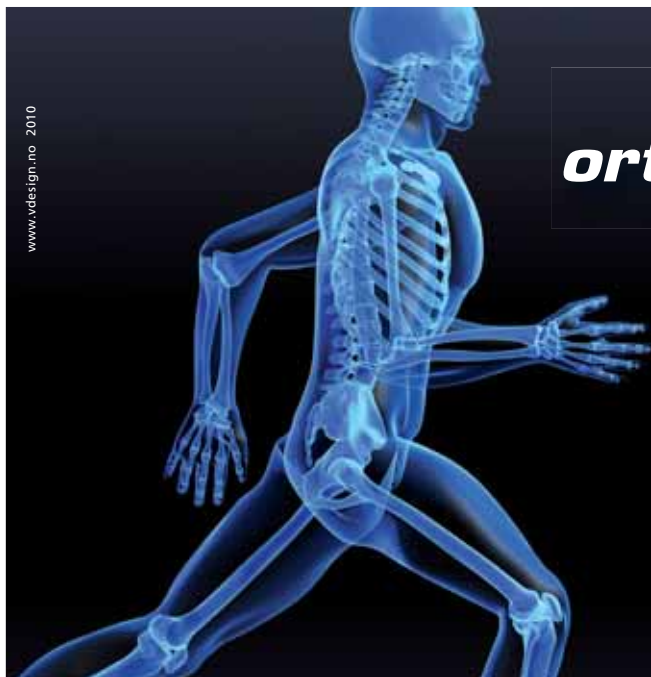
er et heleid datterselskap av Oslo universitetssykehus HF. Vi er totalleverandør av ortopediske hjelpemidler og tar imot pasienter fra hele landet. Alle våre avdelinger er tilknyttet Oslo universitetssykehus, i tillegg har vi en avdeling ved Drammen Føthelsesenter. Vi samarbeider også tett med Akershus universitetssykehus.

Med forankring i medisinske universitetsmiljøer holder våre medarbeidere seg kontinuerlig oppdatert og har bred fagkunnskap og ekspertise.

Vårt mål er å skreddersy den beste løsningen til den enkelte.

Sophies Minde Ortopedi AS - Besøksadresse: Trondheimsveien 235, bygg nr 79 - 0514 Oslo
Postadresse: Postboks 493, Økern - 0512 Oslo - Tlf: 22 04 53 60
E-post: post@sophiesminde.no - www.sophiesminde.no





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

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; støtteskiner
- Korsetter
- Ortopediske spesialsko
- Innleggsåler og fotsenger
- Varmehjelpemidler for kuldeintoleranse
- Kompresjonshjelpemidler for brannskadet hud
- Sitteskill

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 84 56 30 - 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

Bli medlem? Adresseforandring?

Er du ikke medlem og ønsker å få bladet Livsglede? Eller har du endret adresse? Kontakt oss med opplysninger om:

Navn, adresse, telefon, mobil, e-post, evt. ny/gammel adresse osv. I tilfelle nytt medlem, ønskes Familiemedlem (amputert/protesebruker og alle i husstanden) kr 400 per år, Hovedmedlem (kun bruker) kr 300 per år, Støttemedlem (personlig støttemedlem for venner og helsepersonell) kr 200 per år, Bedriftsmedlem (institusjoner, verksteder og leverandører) kr 1000 per år. Ta kontakt slik det er enklest for deg - per telefon, e-post eller brev:

Momentum
Pb 49 Skøyen, 0212 Oslo
info@momentum.nu
Tlf: 4000 4360

Om Momentum

Momentum – foreningen for arm- og benprotesebrukere – er til for å spre livsglede og inspirasjon og gjøre hverdagen bedre for protesebrukere og pårørende. Momentum betyr bevegelse fremover, og vårt motto er "Det er bedre å tenne et lys enn å forbanne mørket". Foreningen ble stiftet i 1996, har i dag over 700 medlemmer og er representert med lokallag i de fleste av landets fylker.

Åpent for alle

Medlemskap er åpent for alle – amputerte/protesebrukere og pårørende (familie, venner, alle som arbeider med og har interesse for rehabilitering av amputerte).

Dette får du

Som medlem får du bladet Livsglede tilsendt fire ganger i året, mulighet til å delta på weekender og sammenkomster til sterkt subsidierte priser, rabatt på møte-/hotellrom, hjelp i spørsmål knyttet til protesebruk, protesetilpasning, rehabilitering, rettigheter osv. Dessuten tilgang til noen å snakke og utveksle erfaringer med – noen som har kjent det på kroppen selv – etter prinsippet like hjelper like. Dermed slipper du å finne opp kruttet selv, du blir inspirert og motivert og fungerer bedre raskere. Momentums likemannstjeneste utføres av protesebrukere og pårørende som har møtt egne utfordringer og stiller opp frivillig for andre i samme situasjon – for en prat per telefon, under besøk på sykehus, på rehabiliteringssenter eller hjemme.

Kan jeg gi noe tilbake?



Husker du...

Alle de spørsmålene du hadde?

Alle utfordringene du trodde var uoverkommelige?

**At du lurte på hvor du kunne få ordnet med
det ene og det andre?**

**Følelsen av å være den eneste som
har det akkurat slik?**

Hverdagen kan bli enklere for en nyamputert hvis det finnes en likemann å snakke med. Å møte noen som har opplevd det samme, kan bety enormt mye.

Det handler ikke så mye om hva du som likemann gjør, men om at du er der og kan møte samtalepartneren med respekt og åpenhet. Til likemannstjenesten er vi ute etter vanlige mennesker som kan bety en forskjell for den nyamputerte. Det vi stiller krav om, er at du er over 20 år, har bearbeidet din egen amputasjon og har tilstrekkelig avstand til eventuelle egne kriser. Vi gir deg, som likemannskandidat, full opplæring. Du må regne med å jobbe noen timer i måneden. Likemannsjobben er ulønnet, men det betyr ikke at du ikke blir sittende igjen med noe: Tilbakemeldinger vi får fra våre likemenn - kvinner og menn - forteller at de føler de utvikler seg som mennesker av utfordringene de møter.

TA KONTAKT NÅ

Per tlf. 4000 4360 eller info@momentum.nu

Momentum landet rundt

Vi er til for deg og dine. Ta kontakt!

LOKALE LEDERE OG KONTAKTPERSONER:



Momentum Øst: Østfold, Oslo og Akershus:

Leder Oslo: SVEN-ERIK BLIDBERG
sven.erik.blidberg@momentum.no T: 98 28 33 55

Likemannskontakt Oslo: KRISTIN HOLTER-SØRENSEN
kriholtesor@hotmail.com T: 99 71 97 56

Likemannskontakt Akershus/Østfold: KRISTIN LINNES-LESSER
klinnles@online.no T: 93 06 77 78



Momentum Innlandet:

Leder/Likemannsskontakt Hedmark:
RUNE SØSTUEN
rune.sostuen@momentum.no
T: 98 28 33 56



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



Buskerud:

Leder/Likemannsskontakt:
RANDI RAAEN
randi-raaen@ebnett.no - T: 90 58 40 32



Vestfold:

Leder: JAN HENRIK NYMOEN
jhn@hive.no - T: 33 33 11 94
Likemannsskontakt: PAUL HAGEN
paul.hagen@momentum.no
T: 98 28 33 58



Telemark:

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



Momentum Sør:

Leder: HENRY GERHARD HØYLAND
henry.gerhard.hoyland@gmail.com
Tlf 47 83 94 62



Likemannsskontakt:
Bjørge Nodeland
bjorge.nodeland@momentum.no
T: 38 35 26 18/478 39 462



Rogaland:

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



Hordaland:

PER ARVID BUTZ
perbutz@broadpark.no
T: 56 33 16 94



Sogn og Fjordane:

FINN ATLE LEIRPOLL
fin-atle@online.no
T: 95 19 50 75



Møre og Romsdal:

RONNY STRANDBØ
rs@tussa.com
T: 90 79 92 78 (arb)



Momentum Nordland:

Leder: LILLIAN PERRET
(Ofoten/Sør-Troms)
perret@online.no
T: 91 76 11 81

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: 91 32 65 70



Momentum Troms & Finnmark:

Leder/Likemannsskontakt Troms:
HÅKON GEBHARDT
b-gebhar@online.no
T: 41 64 03 50



Likemannsskontakt Finnmark:
JILL HELEN NILSEN
jillhnilsen@hotmail.com
T: 91 39 57 95

SPORTSKONTAKT:

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

PÅRØRENDEKONTAKTER:

Østfold, Oslo og Akershus:

TURID S. BORNKESSEL
tusle@hotmail.com
T: 99 24 67 12

Hedmark og Oppland:

LIV KARIN SØSTUEN
liv.karin.sostuen@momentum.no
T: 47 02 10 94

Hordaland:

MARIT HAVRE NILSSEN
hnmarit@frisurf.no
T: 92 03 06 16, 55 34 37 37

Sogn og Fjordane:

SIGRUN LEIRPOLL
sigrunn-leir@hotmail.com
T: 48 10 56 13

Nordland, Troms og Finnmark:

BENTE GEBHARDT
b-gebhar@online.no
T: 41 64 03 50

Rogaland:

ERLA EINARSDOTTIR
erla.einarsdottir@momentum.no
T: 90 79 25 09

Agder:

MAGNE NODELAND
mnod@online.no
T: 47 89 84 54

Momentum

Tlf 40 00 43 60
info@Momentum.no

Cruiseskip for de mange



Oslo, en av verdens mange populære anløpshavner for cruiseskip. Her ligger "Queen Mary 2" ved kai i byen i slutten av mai i år.

Foto: Hans Hekneby Reinertsen.

Å feriere om bord i et cruiseskip... for noen tiår siden forbandt mange det med ekstraordinær luksus, forbeholdt de rike, men dette har forandret seg.

Antallet mennesker rundt om i verden som årlig reiser med cruiseskip har vokst kraftig; det finnes cruiseskipstilbud av mange slag og i mange prisklasser, og ifølge nettstedet cruise-critic.com er cruiseskip i voksende grad blitt tilpasset mennesker

med redusert mobilitet, svekket syn og dårlig hørsel.

Nettstedet ser slik tilpasning i sammenheng med at passasjerer og organisasjoner i de senere år har anlagt rettssaker mot cruiseskipsrederier samt med at amerikansk lovgivning i større grad enn før stiller krav til fordel for cruise-passasjerer som ikke er hundre prosent spreke.

Nå er det sommer, men vinteren er ikke glemt...

Det er tilsynelatende ikke sånn at myndighetene her i landet ikke ønsker bedre rydding av snø og is for å øke fremkommeligheten om vinteren, men snarere sånn at de ikke alltid får det helt til.

På nettstedet "Universell utforming", som regjeringen står bak, fortelles det imidlertid om til dels gode erfaringer som følge av at Time kommune i Rogaland sist vinter hadde ambisjoner om å bli bedre på snøbrøyting og fjerning av glattis.

I en evalueringsrapport fra kommunen er det ifølge regjeringsnettstedet gjengitt et par tilbakemeldinger på bedre vinterforhold i kommunesenteret Bryne, og en av tilbakemeldingene lyder slik:

"Det er blitt mindre isolasjon og mye større muligheter for deltakelse i sosiale sammenkomster på vinterstid. Dette har igjen gitt økt livskvalitet for mange."

En annen tilbakemelding:

"Vi har fått et helt nytt liv etter at fremkommeligheten har blitt mye bedre."

Nettstedet beretter videre:

"Brøytemannskapene i Time kan dessuten fortelle om både næringsdrivende og handlende i sentrum som er svært positive til den nye innsatsen for å få vekk snø og is. Erfaringen er at bedre brøytede traseer brukes av alle, ikke bare av personer med funksjonsnedsettelse."



MOMENTUM

Hovedstyret i Momentum

HANS EMIL MØLLER-HANSEN

Styreleder

h-moelle@online.no

T: 90 18 38 10

LIV KARIN SØSTUEN

Nestleder og nasjonal pårørendekontakt

liv.karin.sostuen@momentum.nu

T: 47 02 10 94

ELIN HOLEN DE CAPITANI

Generalsekretær (fung.)

elin.holen@momentum.nu

T: 99 01 66 92

TURID BORNKESSEL

Økonomiansvarlig

tusle@hotmail.com

T: 99 24 67 12

FINN ATLE LEIRPOLL

Fylkeslagskontakt

fin.atle@online.no

T: 95 19 50 75

HELGE BORGEVAD

Medlemspleie

helge.borgevad@cemex.com

T: 90 70 55 45

LILLIAN PERRET

Styremedlem

perret@online.no

T: 91 76 11 81

KJETIL BRAGSTAD

Styremedlem

k-brag@online.no

T: 48 60 19 74

KRISTIN HOLTER-SØRENSEN

Vararepr. og nasjonal likemansskontakt

kriholtesor@hotmail.com

T: 99 71 97 56



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 telefon 2261 5770, info@ossur.com
– www.ossur.se/protes – for mer informasjon.

RHEO KNEE®
WALK YOUR WAY



Life Without Limitations®