

Livsglede

BLADET FOR AMPUTERTE/PROTESEBRUKERE 4/2012

MEDLEMSBLAD FOR MOMENTUM, FORENINGEN FOR ARM- OG BENPROTESEBRUKERE

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

WWW.MOMENTUM.NU

www.facebook.com/momentum.nu

Telefon: 4000 4360



EN ANSIKTSLØFTNING FOR MOMENTUM 14-16

LOVE IS IN THE AIR ... BARE SPØR ELIN 6-7

DE "TATOVERTE" LEGGPROTESENE 10-11



1C60 Triton



1C61 Triton
Vertical Shock



1C62 Triton
Harmony



1C63 Triton
Low Profile



1C64 Triton
Heavy Duty



Triton Produktfamilie

Liv i rørelse

Når våre eksperter utviklet de nye Triton føttene arbeidet de med ingeniører og amputerte for å ta frem tre proteseføtter som gir veldig bra støtte både ved idrettsaktiviteter på fritiden og til hverdagsbruk.

Det raske og enkle systemet som gjør at føttene kan tilpasse seg brukerens individuelle behov skaper muligheter for en stor bevegelse, som gir brukerne aktiv kontroll over sine liv.

www.yourlife-youradventure.com



1C60, 1C61, 1C62



Inntil 100 kg
Størrelse 21–24 cm



Inntil 125 kg
Størrelse 25–30 cm



Inntil 150 kg
Størrelse 25–30 cm

1C63, 1C64



Inntil 100 kg
Størrelse 21–24 cm



Inntil 150 kg
Størrelse 25–30 cm



MOMENTUMS ÆRESMEDLEM:
PRINSESSE MÄRTHA LOUISE

Livsglede 4/2012

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

Layout: Brats&Berg Design
Trykk: Wisa Grafisk AS

REDAKSJONEN I LIVSGLEDE
Nils-Odd Tønnevold
Ansvarlig redaktør
Legg- og lærprotebruker
nils.tonnevold@connectum.no
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.tonnevold@connectum.no
Tlf. 92 20 16 26

Forside:
Så er de kommet i land med
Momentums ansiktsløftning – ny logo
og nye retningslinjer for hvordan fore-
ningens skriftelige materiell skal se ut.
Marit Schjetne (midten) har gitt profe-
sjonell hjelp til Momentums egne folk i
prosessen, Kristin Holter-Sørensen og
Nils-Odd Tønnevold.
Foto: Hans Hekneby Reinertsen.

ISSN: 1891-3040



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

LEDER

Se det positive og bry deg om

Det er straks jul og tid for å bli minnet på hvor viktig det er å stille opp for hverandre. Er det noen du kan glede ved å vise gjennom handling at du bryr deg? Tenk deg om. Er det noen i din familie og blant dem du kjenner som er ensom? Som trenger noen vennlige ord, en telefon, et besøk, en hyggelig invitasjon, hjelp til å handle eller pynte til jul eller hva det måtte være.

Vi trenger alle noen som bryr seg om oss. Enhver god handling og ethvert godt ord er verd å ta med seg. Jeg vil også minne om hvor viktig det er å være raus og gi hverandre rom og ta ting opp i beste mening. Høsten og mørket, alt som skal gjøres og alt man skal klare kan bli i meste laget. Det er fort gjort å gå tom for energi – med eller uten armer og bein. Vi har alle vårt. Stort eller smått.

Når man er sliten, kan det være vanskelig å få øye på de gode sidene, og det er menneskelig (om enn ikke klokt) å irritere seg over ting man normalt overser. Man kan skli inn i et mønster hvor man ikke ser det gode, men bare irriterer og kritiserer hverandre. Når man er sliten, trenger man støtte, vennlige ord og at de rundt en tar alt opp i beste mening. Vi har alle forskjellig bagasje, det er viktig å respektere. Thorbjørn Egner sier det slik i Kardemommeloven:

"Du skal ikke plage andre, du skal være grei og snill, og for øvrig kan du gjøre hva du vil"

Forsøk å ikke blåse ting ut av proporsjoner, men ta det som sies og gjøres, som kanskje er klossete sagt eller gjort, men velment, opp i beste mening. Vær mild i form, rask til å tilgi og oppmuntre, og treg til å kritisere.

Tenk over hva du kan forbedre ved deg selv fremfor å fokusere på andres feil. Det gjelder i Momentum-sammenheng, på hjemmebane, på arbeidsplassen, i familien, venneflokk, nå i vintertrafikken osv. Ingen er perfekt. De fleste mennesker har mange flere gode, positive sider enn dårlige. Ved å støtte og oppmuntre hverandre kan vi komme styrket ut av motgang og innse at "det er bedre å tenne et lys enn å forbanne mørket".

De færreste klarer det helt alene. Vi trenger alle noen. Noen som tror på oss. Noen som løfter oss. Noen som gjør oss gode. Det er kjernen i Momentums budskap. Og Julens budskap. Du må bestemme deg for å se det positive i tilværelsen og i andre. Det krever klokskap, vilje og styrke.

Riktig god jul til alle Livsgledes trofaste støttespillere og lesere!
Livsglad julehilsen

Nils-Odd Tønnevold
Styreleder

INNHold:

En rask prat med: Knut M. Nygaard	s. 4	Lesertorget	s. 12-13
Et blikk på: Elin Holen de Capitani	s. 6-7	Momentums ansiktsløftning	s. 14-16
Tid for glatte fortau	s. 8	Kryssordet	s. 20
Noen annerledes proteser	s. 10-11	En lunsj i førjulstiden	s. 22-23

Nei, her slipper ikke alle til...



Ikke tilgjengelig for alle... APF bruker dette symbolet i kampen for å påvirke det franske samfunn til å la funksjonshemmede slippe til.

Heller ikke i Frankrike er forholdene er lagt best mulig til rette for at funksjonshemmede kan delta i samfunnslivet på linje med funksjonsfriske.

Association des Paralysés de France (APF) er et av funksjonshemmedes talerør i Frankrike. Foreningen gjør løpende forsøk på å minne om en lov fra 2005 som innebærer at det i 2015 skal være oppnådd god tilgjengelighet for funksjonshemmede i det franske samfunnet.

At loven finnes, ser APF som en seier, men som foreningen skriver i kampanjesammenheng:

"Etterlevelsen av denne loven stanger i dag mot omfattende vegring, og mer enn noensinne er det nødvendig å mobilisere seg."

Den ber om donasjoner for å kunne holde godt liv i sitt påvirkningsarbeid.

Å komme seg enkelt og greit inn i eksempelvis en bakerbutikk, er ingen selvfølgelighet for en funksjonshemmet, ifølge APF, som stiller seg tvilende til samfunnets vilje og evne til å etterleve 2005-loven.

APF poengterer at skolesystemet ikke er tilstrekkelig tilrettelagt for funksjonshemmede barn, og at arbeidslivet er preget av manglende fysisk tilrettelagging for funksjonshemmede - og dessuten av fordommer mot funksjonshemmede jobbsøkere.

En rask prat med... ...Knut M. Nygaard

Knut M. Nygaard er seniorrådgiver, med transport som arbeidsområde, i Deltasenteret, som er statens kompetansesenter for deltakelse og tilgjengelighet. Hovedmålet for senteret er, som det skriver på sine nettsider, "å bidra til at personer med nedsatt funksjonsevne kan ta del i samfunnet på linje med andre." Det skriver også at dets "arbeid er basert på at universell utforming, tilrettelegging, teknologi og hjelpemidler sammen bidrar til økt deltakelse og tilgjengelighet for mennesker med nedsatt funksjonsevne."

Hvis man ikke går rett på statsministre, samferdselsminister, ordfører... Kan Deltasenteret være OK å henvende seg til for den som måtte ha synspunkter på universell utforming, eller mangel på sådan?

Deltasenteret arbeider mest mot offentlige virksomheter, næringsliv og brukerorganisasjoner, men tar i mot synspunkter og henvendelser fra alle. Der vi ikke selv kan bidra, vil vi formidle kontakt til de fagmiljøene som har kompetanse og jobber med temaene.

Din bakgrunn for ditt arbeid i senteret?

Min bakgrunn er siviløkonom og historiker PhD. Jeg har arbeidet med universell utforming siden 1999. Før jeg begynte ved Deltasenteret ledet jeg



Knut M. Nygaard. Foto: Hans Hekneby Reinertsen.

blant annet Fetsund Lenser, et museum som arbeider etter "museum for alle"-tankegangen med tilgjengliggjøring av områder, bygninger og utstillinger.

Det er vinter. I lys av fall og skader og belastninger for helsevesenet, også i lys av at eldre og andre kan finne det tryggest å bli sittende hjemme, ser du at det kunne være god samfunnsøkonomi i å satse mer på fjerning av snø og is fra fortauene?

Ja, absolutt! Bedret vintervedlikehold er et av de områdene vi arbeider med i øyeblikket. Deltasenteret vil arrangere en nordisk/russisk konferanse i Kirkenes høsten 2013, som blant annet belyser dette temaet.

La oss få høre det!

Har du noe på hjertet som du gjerne vil dele med andre – ris til noen, ros til noen, råd til noen, en beretning/en fortelling/en synspunkt som kan være av interesse for Momentum-medlemmer...?

Husk i så fall at spalteplassen under Livsgledes vignett Lesertorget er ment for slikt. Her har både Momentum-medlemmer og ikke-medlemmer adgang. Tekst, gjerne bilder også, kan sendes til redaksjonen via nils.tonnevold@connectum.no og flemmdahl@hotmail.com

Glem heller ikke at det finnes Momentum-relatert stoff på nettet – følg med via www.momentum.nu og www.facebook.com/momentum.nu

Red.

Terrengfoten Genesis

er blitt lettere, sterkere
og med livstidsgaranti
på bumpere.



VI FORHANDLER OGSÅ:

✓Proteser ✓Ortoser/skinner ✓Innleggsåler
✓Karbonføtter og knær ✓Kompresjonstrømper ✓Aktivortoser

Ortopro AS, Hardangerveien 72, 5224 Nestun, NORGE.

Tlf.: +47 55 91 88 60 - Fax.: +47 55 91 88 69 - E-post: post@ortopro.no

www.ortopro.no

Totalleverandør av protesekomponenter.



Vi er distributør for:

Endolite: Karbonføtter og proteseknær.
Uniprox: Materialer, komponenter og tilbehør.
Medex: Protesekomponenter.
PDI: Komplette protesesystem.
Mica: Karbonføtter.
Sillpos: Linere og tilbehør.
Alps: Linere.



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

En av Momentums pilarer

Det høres såpass romantisk ut at det kunne brukes i en kjærlighetsroman, dette at den norske passasjer Elin Holen møtte den italienske passasjer Andrea De Capitani om bord i en flyvning fra Oslo til Tyskland - og at Elins fulle navn nå lyder Elin Holen De Capitani. De ble altså gift.

Flemming Dahl (tekst)
Hans Hekneby Reinertsen (foto)

Det finnes også andre faktorer som fargelegger denne Elins liv, skjønt det ikke utelukkende er snakk om lyse og glade farger.

Noen av de heller gråtonede fargene finnes der hun i en alder av 15 ble rammet av benkreft, med låramputasjon på høyre side som en følge, og der hun i de nærmest påfølgende årene slet, slik hun husker det, med sin plass i tilværelsen.

"Man så jo ikke så mange andre unge som hadde proteser," beretter hun fra den tiden. "Det er klart at når man som 15-åring mister et ben, så er ikke selvtilliten på topp."

Elin ble født i Stavanger i 1977 og vokste opp som en av tre søsken på Ålgård litt syd for oljehovedstaden. Om årene etter amputasjonen forteller hun at tilværelsen falt bedre på plass for henne omkring årtusenskiftet, da hun ble kjent med Momentum, som ennå ikke var etablert da hun ble amputert, omtrent samtidig med at hun flyttet til Asker ved Oslo, forklart med et ønske om forandring i tilværelsen.

I Stavanger hadde Elin utdannet seg til og dernest arbeidet som revisor. Etter flyttingen - til nye omgivelser, inklusive ny jobb som revisor - innledet hun for alvor sin karriere som internasjonal idrettsutøver og sin karriere som Momentum-tillitskvinne.

Se på idrettskarrieren:
Det var mest lengdehopp hun satset på,

i tillegg sprintet hun. Blant det hun nå i ettertid kan skilte med, er deltagelse i to paraolympiske leker, i Athen 2004 og Beijing 2008, også en sølvmedalje i lengdehopp fra et EM i Finland i 2005 (under et annet stevne på den tiden satte hun europeisk rekord for låramputerte, den lød på 3,58 meter, men er senere blitt slått). Et av de øvrige høydepunktene er en bronsemedalje i 100 meter sprint fra et world games-arrangement i Taiwan i 2007 (hun husker ikke helt tiden, et mulig tegn på at hun i god idrettsånd kanskje har lagt vekt på deltagelse like mye som på resultat)

Se på Momentum-karrieren:
Hun sitter i styret helt siden 2002, nå som nestleder, noe hun periodevis har vært også tidligere. I tillegg satt hun i en periode i en sekretærfunksjon i foreningen. Og regnskapet har hun – husk at hun er revisor av profesjon – tatt seg av så å si i alle disse årene. Alt i alt betyr dette at Elin fra mange år tilbake definitivt er blant dem som holder orden på Momentum, de viktige regnskapstallene altså inkludert. Hun kan sies å være en av foreningens pilarer.

Ja, og så har hun representert - og gjør det fremdeles - Momentums ungdommelige side og foreningens humørfylte side; hvem har ikke i årenes løp merket seg Elins gode latter... Dessuten er hun, for øvrig også hennes mann An-

"Det er klart at når man som 15-åring mister et ben, så er ikke selvtilliten på topp"

drea, blant dem som har stilt opp som modeller for Momentums vandrende fotoutstilling, Livsglede.

Idretten på topplan har hun lagt til side, naturlig nok i lys av at hun og Andrea i 2010 ble foreldre til lille Elizabeth. "Med full jobb og et lite barn i huset blir det umulig å drive topp-

idrett", sier hun og viser til at også Andrea, som er IT-konsulent, er i fullt arbeid.

Allerede i 2005 sluttet Elin som ansatt og ble, ved å etablere et eget regnskapsfirma, sin egen arbeidsgiver. I noen år nå har Elin, etter hvert som mor i huset, bodd i Drammen, men hun og Elizabeth og Andrea og regn-

"Det jeg brenner mest for, er å vise andre amputerte og folk generelt at selv om man har mistet et ben, kan man leve et helt normalt liv"

skapsfirmaet er i ferd med å skulle flytte til Sandnes, nær Ålgård og Stavanger – ikke minst med tanke på nærhet til den norske delen av Elizabeths norsk-italienske storfamilie.

Om Elin har et budskap, noe hun gjerne vil fortelle verden? Hun tenker seg om, ganske kort, før hun svarer:

"Det jeg brenner mest for, er å vise andre amputerte og folk generelt at selv om man har mistet et ben, kan man leve et helt normalt liv."

Et på sett og vis noe annerledes liv, OK, det fastslår hun. Men Elin vil gjerne se det slik at hun har opplevd mye, mye godt, som hun uten amputasjons-historien ikke ville fått oppleve. Om hvordan hennes tilværelse generelt skulle kunne ha utviklet seg hvis amputasjonen ikke hadde funnet sted, sier hun: "Jeg er ikke så sikker på at den hadde utviklet seg til noe bedre."

Slikt blir jo bare tanker og spekulasjoner. Likevel er det lov å tenke den tanke at hun kanskje, bare som et eksempel, ikke hadde vært ute på nettopp den flyvningen som hun faktisk var på da hun en dag, det var i 2006, satt der og kom i snakk med denne italieneren som var ute og reiste i arbeids medfôr, på vei hjem til Italia, via Frankfurt...



Ja, for flyet de to var om bord i, Elin for sin del fordi hun skulle delta i et idrettsstevne, skulle ifølge ruteplanen lande i Frankfurt, men så inntraff noe som forlenget den første kontakten mellom passasjerene Holen og De Capitani: Snøvær over Kontinentet medførte at flyet ble omdirigert til Köln, der Elin og Andrea var blant de passasjerene som ble sendt videre til Frankfurt med taxi – en taxi de to kom til å dele.

”Love is in the air”, sier Elin. ”Vi har jo hengt sammen siden da.”

Hmmm... Ja, slik kan det ville seg her i verden.

Smil og latter hører ofte med der Elin befinner seg, her under Momentum-weekenden i Sarpsborg i april i år.

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. Sandnes 57 67 28 65. Fardø 57 77 24 84

Glatte fortau – to måter å angripe dem på

Da vinteren nærmet seg, begynte mange å tenke på hvordan snø og håkke på fortauer og ellers i omgivelsene kan gjøre hverdagen utrivelig.

Blant dem som tenkte på det, var folk bak nettstedet Universell utforming, en informasjonskanal for regjeringen.

Indirekte angrep

Nettstedet ga en forhåndsomtale av en konferanse som skulle arrangeres – av noen fylker og kommuner, foruten Statens vegvesen – i Trondheim i slutten av oktober. Konferansens tema: "Kan vi ha universell utforming hele året? Drift og vedlikehold av veier og uteområder."

Nettstedet skrev at "Brøyting, strøing og utbedring av veidekket er tiltak som gjør det enklere for alle å ferdes på gangveier og fortau", for så å tilføye:

"Det finnes standarder for drift og vedlikehold. Men det varierer hvor mye man tar hensyn til disse."

Direkte angrep

En av Livsgledes lesere fant det oppmuntrende, fortalte han, at en konfer-



Vinter i Oslo. Foto: F. Dahl.

anse om vinterfortausproblematikken sto på programmet. Men som han sa:

"Man kunne jo tenke seg at de ans-

varlige her og der simpelt hen gikk i gang med å leve opp til eksisterende standarder – uten først å bruke tid og penger på en konferanse."

Til benamputertes beste...

Jette Schack, spesialfysioterapeut og velkjent i Momentum-miljøet, viser løpende interesse for å gjøre tilværelsen best mulig for benamputerte. Nå planlegger hun et tverrfaglig kurs for helsepersonell som arbeider med voksne benamputerte. Idet Livsglede går i trykken viser timeplanen at kurset skal holdes 7. og 8. mars, men utover dette er ikke detaljene klare. Se etter mulig detaljinformasjon på Momentums nettsider utpå nyåret.

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

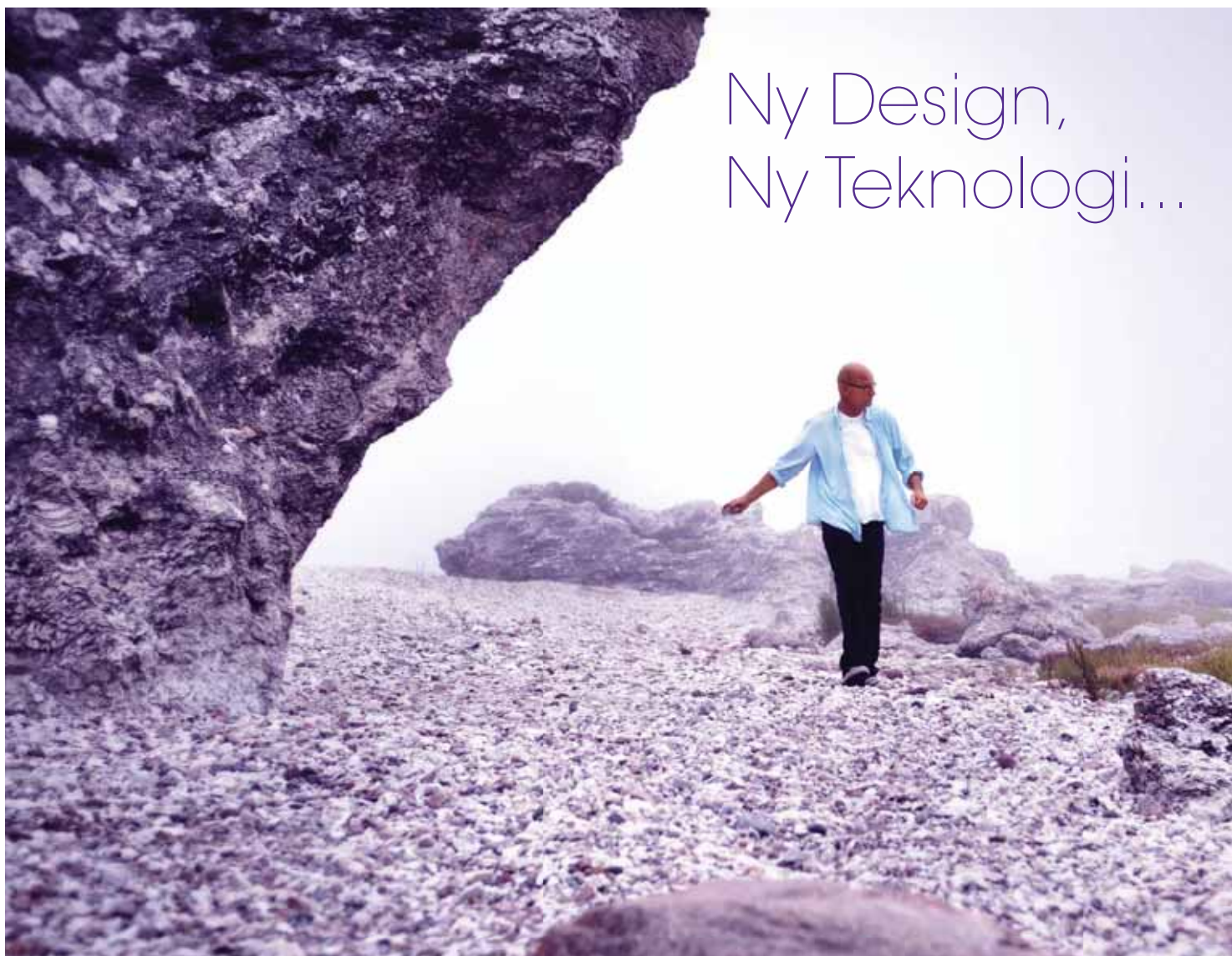
- Ben- og armproteser
- Ben- og armortoser; støtteskiner
- Korsetter
- Ortopediske spalsko
- Innleggsåler og fotsenger
- Varmehjelpemidler for kuldeintoleranse
- Kompresjonshjelpemidler for brannskadet hud
- Sitteskall

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 84 56 30 - E-post: post@tov.no

Ny Design, Ny Teknologi...



Real Technology - Real People

...og anbefaling av ortopediverksted. Det er grunnen til at mange velger Centris føtter. Siden 2007 har Centri arbeidet med å utvikle nye proteseføtter sammen med søsterselskapet Emotis. Gjennom ny design og ny teknologi har resultatet blitt bedre enn noensinne, 9 nye føtter for alle typer livsstil. Sammen med ortopedi-ingeniører og teknikere har vi tilpasset føttene etter brukernes liv så de slipper å tilpasse sine liv etter føttene.



Element



Aeris Performance



Wave Activity

FILLAUER EUROPE
CENTRI

Han valgte en form for "tatoivering":

Slik ble protesen noe å vise frem

Den første tiden så han leggprotesen som et kjedelig og brysomt påheng til resten av kroppen, forteller Nils Jostein Roaldsøy, men så fikk han en idé og gjorde ideen til virkelighet, med den følge at han kom til å se protesen som en stolt del av sin person...

Av Flemming Dahl

Nils Jostein, 49 år gammel nå, mistet venstreleggen, litt nedenfor kneet, i en motorsykkelulykke i 2003.

Han forteller at han, som den MC-entusiast han var, kjørte en sommerdagsmotosykkeltur med sin datter bakpå – og underveis ble påkjørt av en bil, slik at venstrebeinet kom i klemme og snart etterpå ble amputert.

"Heldigvis fikk ikke min datter en skramme, så det å miste venstrebeinet var for så vidt en lett pris å betale", sier han i en prat med Livsglede.

MC-folk skriblet i vei

Nils Jostein - opprinnelig fra Jæren, nå boende i Fana i Bergen, og Momentum-medlem fra kort etter amputasjonen – fikk snart den idé at han ville ha noen "skriblerier" på protesen, og så fikk han noen andre i MC-miljøet til å skrive i vei.

Protesebrukere skifter fra tid til annen protese, så Nils Jostein har i årenes løp gått omkring på en håndfull ulike sådanne – proteser med ulike dekorasjoner, el-

ler "tatoivering", som han kaller dem. Og "tatoiveringene" ble etter hvert laget av en tatovør i Bergen, en som overtok etter MC-folkenes opprinnelige "skriblerier".

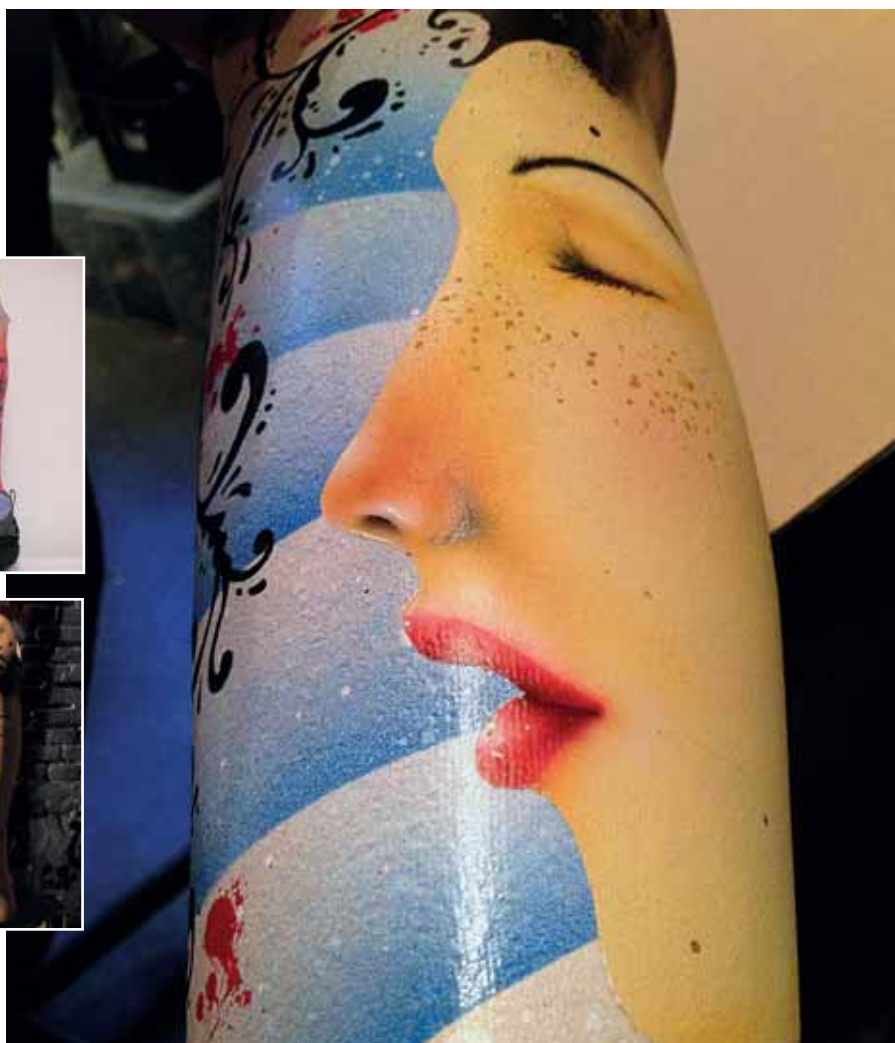
"Plutselig satt jeg der med proteser som var fantastiske", forteller Nils Jostein. "Protesen hadde vært noe som hang der og slengte, men nå var den noe jeg gjerne ville vise frem."

En "tatovør" i København

Senere, så sent som noen uker før jul, har en danske blitt Nils Josteins så å si personlige "tatovør". Dansken, Thomas

Schwerdtfeger, arbeider som scenetekniker ved Det Ny Teater i København, foruten at han driver undervisning ved en kunstnerisk høyskole. Nils Jostein er glad i musikk og kom i kontakt med Schwerdtfeger via venner han fikk under den danske Roskilde-festivalen.

I lys av Nils Josteins musikkinteresse, sørget Schwerdtfeger for at nordmannens nye protese fikk en musikkpreget "tatoivering". Nils Jostein sier at denne nye protesen "er veldig positiv, veldig varm og glad og sommerlig og muskalsk og god."



Lille bildet øverst: En av de gamle protesene, "tatovert" i Bergen. Nederst: Den nye protesen – sett i sol og skygge

Fotos: Nils Jostein Roaldsøy.

Nærblikk på den nye protesen, "tatovert" i København før jul.

Foto: Nils Jostein Roaldsøy.



Nils Jostein (t.v.) sammen med den danske "tatovør" Thomas. Foto: Privat.

Han er ikke alene, denne Nils Jostein, om å ha kunstnerisk dekorerte proteser. Han har registrert, forteller han, at det ikke minst i USA finnes mange riktig så flott dekorerte proteser i de amputertes miljøer.

En begeistret guttunge

Noe Nils Jostein husker med stor glede, beretter han, var da han ved en anledning besøkte sitt proteseverksted og der kom i kontakt med en protesebrukende guttunge, en som ble vilt begeistret over Nils Josteins da flammedekorerte protese. "Det var en sterk opplevelse – og gjett hva guttungen kom med da vi neste gang møttes..."

Ja, bare gjett... Og er du i tvil om svaret, så kontakt Nils Jostein og spør ham. Han sier for øvrig at han også gjerne lar seg spørre til råds av andre som måtte ønske å få sine proteser "tatovert".



Et par gamle proteser, "tatovert" i Bergen.

Foto: Nils Jostein Roaldsøy.

Gi noe tilbake - støtt Momentum

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.

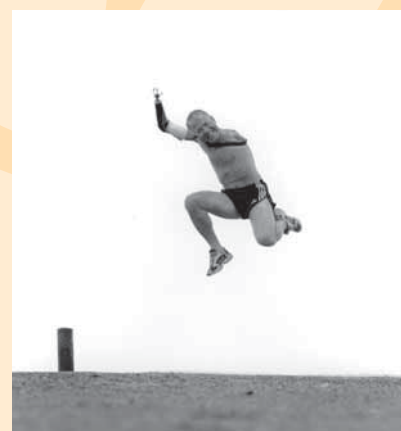
Dette er fordi Momentum er på listen over godkjente organisasjoner som du kan gi en gave til og få skattefradrag.

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



Hva med å gi en gave 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, 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.



Foto: Dag Thorenfeldt

Grenseløs inspirasjon



Hanne Hjelmeland (16) var yngste deltaker på inspirasjonsseminaret. – Jeg bruker dette for å venne meg til den nye situasjonen, forteller hun. Hun fikk foten amputert i april.

Denne reportasjen fra en "Inspirasjonskveld" i Bergen - i regi av Momentum Hordaland sammen med Atterås Ortopediteknikk og Drevelin Ortopedi - er levert av Elin Madsen, på oppdrag fra Lesertorget's redaksjon.

Budskapet fra Geir Arne Hageland var både enkelt og tydelig: Våg å leve! Han understreket at det rådet ikke bare gjelder for folk med begrensninger.

For folk flest er Hageland mest kjent fra TV-serien «Ingen Grenser». Under inspirasjonsseminaret i Momentum i Bergen midt i julebordsesongen, delte han raust av erfaringer fra eget liv.

- Jeg var skoleflink, men hadde hjelpelærer i gym, fortalte Hageland fra oppveksten.

Hvorfor nettopp i gym, visste han ikke, for han klarte seg ellers på linje med bror og kamerater både i sandkassen og på ski. Og i svømming fikk han ingen ekstralærer.

- Men det er gjerne slik i svømming at enten flyter du, eller så flyter du ikke, lo Hageland, og høstet

fornøyet humring fra salen.

God stemning var det også da han fortalte om hvordan han som ung student i England fikk seg en mental dukkert da han skjønnte at han ikke var «verdensmester» på skolen. Og hvordan han mismodig helst ville gi opp studiene, men kom til at det ikke fantes løsninger om han bare øvde litt.

- Man risikerer en smell, men det gjør mindre vondt etter hvert, sa han da han snakket om fysisk trening.

Geir Arne Hageland er en spreking i dag, men har han ikke vært det hele livet. I voksen alder var det i mange år i sekretariatet han som IT-mann var aktiv i idretten.

- Det tok litt tid, og mange kilo kom på, før jeg skjønnte at jeg måtte øve og trene kroppen min om jeg skulle få overskudd til et godt liv, fortalte han.

Hageland er ellers turarrangør, gründer, foredragsholder og inspirator på fulltid. Opptatt av integrering og tilpasning for alle behov, men aller mest av å formidle at folk må ta sitt eget liv i bruk.

- Selv om en person har begrensninger,



- Interessant å møte andre i samme situasjon. Så ser du at det går an å komme videre. At livet ikke er slutt med dette, sier Jan Rune Johannesen. Han har fått armen amputert.



Alle har begrensninger, de er bare litt ulike, sa Geir Arne Hageland (t.v.), her sammen med Momentum-leder Nils-Odd Tønnevoll, da han fortalte fra «Ingen Grenser». – Legen som var med hadde for eksempel aldri sovet i telt før. Hun var sprek, men også hun ble sliten og fikk gnagsår og haltet underveis.

så trenger ikke resten av familien ha det, eller kameratene. Da kan man hjelpe hverandre ut. Og dessuten er det jo også slik at vi kan tilpasse oss nesten i hjel, men av og til trenger alle hjelp på en eller annen måte.



Ekteparet Per Steinar og Kjellbjørg Lunde tok turen fra Stord for å være med på inspirasjonsseminar sammen med andre amputerte og familiemedlemmer.

Infokonvolutten godt mottatt!

Hans Emil Møller-Hansen, medlem i Momentums hovedstyre, har oversendt Lesertorget dette innlegget.

Nå er vi i gang med å gjennomføre prosjekt infokonvolutt, og jeg har lyst til å komme med noen gladmeldinger.

Har vært i kontakt med både rehabiliteringssentre og ortopediverksteder og informert om og presentert infokonvolutten. Alle steder har jeg fått ualmennelig god respons.

Infokonvolutten og vårt nye brosjyremateriell blir tatt imot med åpne armer. Spesielt rehabiliteringssentre er begeistret for tilbudet og vil benytte infokonvolutten i sin informasjonspakke til nye amputerte pasienter og pårørende.

Slikt varmer et Momentum-hjerte, og jeg blir stolt når jeg møter så mange positive mennesker som er begeistret for de holdninger og ideer Momentum står for. Infokonvolutten er med på å gi amputerte og pårørende livsgleden tilbake.

Som vi alle innerst inne vet; det er

bedre å tenne et lys enn å forbanne mørket!

Har du som nyamputert ikke mottatt eller sett infokonvolutten, må du be om å få den neste gang du er i kontakt med et rehabiliteringssenter eller møter en likemann/pårørende-kontakt. I infokonvolutten finner du mye nyttig og praktisk informasjon.

*Den nye infokonvolutten.
Foto: HHR.*



www.och.no



**OCH ortopedi AS ønsker alle
en god jul og ett godt nytt år!**

Oslo og Akershus
23 28 82 00

Møre og Romsdal
70 14 50 40

Østfold
69 30 17 70

Oppland
61 24 73 30

Telemark
35 56 15 50

OCH
OCH ortopedi AS

Spar penger - få rabatt på overnatting og møterom

Ta kontakt med hotellet du ønsker å benytte eller direkte med oppført kontaktperson - oppgi avtalekoden.

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

Mer informasjon

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

Rabattene gjelder både private opphold og Momentum-arrangementer.

Hotel

Hvordan bestille?

Choice Hotels - tlf 22 34 42 00
Kontaktperson: Karen Fischer
Telefon: 93 00 16 02 eller e-post:
karen.fischer@choice.no
(avtalekode CH14660)

Scandic Hotels - tlf 23 15 50 00
Kontaktperson: Mads Eliassen
Telefon: 90 50 19 11 eller e-post:
mads.eliassen@scandichotels.com
(avtalekode D000004481).

Thon Hotels - tlf 815 52 400
Kontaktperson: Line Raaen
Telefon: 92 69 77 56 eller e-post:
line.raaen@thonhotels.no
(avtalekode FFO).

Momentums a



Momentum-leder Nils-Odd Tønnevoll og den profesjonelle medhjelper Marit Schjetne fastslår at fornyelsesarbeidet er un-

Flemming Dahl (tekst)
Hans Hekneby Reinertsen (foto)

Shell har gjort det, det har også DNB, Statoil, IKEA... Og nå har i tillegg Momentum gjort det. Gjør hva da? Fornyet sin logo, eller - sagt på en annen måte - gitt sin visuelle profil et løft, modernisert den.

Hverdagen er kanskje mer enn noensinne full av inntrykk og påvirkningsforsøk. Det dreier seg om musikk, reklame, ord, stillbilder, bevegelige

bilder... I meste laget, vil noen mene; er det ikke fred å få?

Men mange har jo noe de gjerne vil meddele omgivelsene. De vil at andre skal vite at de finnes og vite hva de står for.

En bedriftslogo eller, som i Momentums tilfelle, en organisasjonslogo, kan skape flimmer for øyet. Alternativt kan den skape behag, vekke gode følelser, pirre nysgjerrigheten, gi omverdenen en idé om at avsenderen følger med i tiden, gi egne medarbeidere en solid følelse av tilhørighet og, kanskje viktigst av alt,

skape gjenkjennelseeffekt – og det er helst slike virkninger de som står bak en logo er ute etter.

Marit Schjetne er den som på oppdrag fra og i samarbeid med Momentum har skapt Momentums nye logo, nye visuelle profil. Hun har fra mange år tilbake utdanning fra dekorasjons- og reklameskole, hun har senere arbeidet med og lært seg det ene og det andre. Nå opererer hun i egen regi.

En logo kan, forklarer Marit, bestå av forskjellige elementer. Hun viser til at

nsiktsløftning



gjort og takker hverandre for samarbeidet.

det i Momentums tilfelle dreier seg om selve navnet, om teksten som forteller at foreningen er for arm- og benprotesebrukere, samt om det sirkelformede symbolet. "I Momentums tilfelle har man knyttet sammen disse tre elementene – navn, forklarende undertekst og symbol – til en helhet, for på denne måten raskt å signalisere hvem man er og hvem man er til for", sier hun.

Momentum-leder Nils-Odd Tønnevoll har sammen med styremedlem Kristin Holter-Sørensen representert foreningen i samarbeidet med Marit. Om Marits

bidrag, sier Nils-Odd: "Det var veldig viktig at en utenfra som Marit kom og så på dette med friske øyne. Det har vært veldig moro å arbeide sammen med Marit, hun er kjempeflink."

Resultatet er ikke så dramatisk forskjellig fra utgangspunktet at alle nødvendigvis straks vil se forskjellen uten å bli gjort oppmerksom på den. Men noe av poenget har da også vært å lage en heller myk forandring, med tanke på at Momentums ansikt ikke skal bli stående på stedet hvil og dermed en dag å fremstå som påfallende gammeldags.

Den nye og fortsatt bevisst lavmælte logoen skal, via en overgangsperiode som nå er påbegynt, benyttes på brev-ark, brosjyrer og andre trykksaker, på nettsidene, kort sagt på alt visuelt Momentum-materiell.

En vesentlig del av Marits arbeid har bestått i å lage retningslinjer, i form av en profilhåndbok, for hvordan både logoen og alt skriftlig materiale foreningen sender fra seg skal se ut. Momentum-ledelsen sørger for at foreningens nøkkelpersoner rundt om i landet blir orientert om riktig bruk. Resultatet skal helst bli

Fortsetter neste side



Momentums egne folk i fornyelsesprosessen, Kristin Holter-Sørensen og Nils-Odd Tønnevold, er tilsynelatende fornøyd med resultatene.

at Momentum fremstår som en enda mer ryddig, gjenkjennbar og sympatisk forening enn før.

Momentums trykkeriforbindelse har nødvendigvis vært engasjert i fornyelsesarbeidet, dels fordi det her har vært snakk også om valg av papirtyper, og trykkeriet skal ifølge Nils-Odd ha ros, det også, for det nye logopåtrykte papirmaterialet som nå foreligger.

Logofornyelsen er et faktum etter et arbeid som har pågått gjennom noen

måneder, om enn ikke på heltid, og under oppsikt av Momentum-styret. "Styret har vært tett involvert og har applaudert veldig", sier Nils-Odd.

Prisen på hele fornyelsesprosessen vil det ventelig bli redegjort nærmere for i årsregnskapssammenheng. Det dreier seg om noen titusener kroner – vel å merke når trykking av materiell inngår, materiell som skulle vært trykt selv dersom logofornyelse ikke hadde funnet sted.

IKEA, den Sverige-forankrede og globalt aktive varehuskjeden, er nær sagt selvfølgelig blant de mange, veldig mange, som opp gjennom årene har fornyet sin logo. Og det vil seg sånn at Marit Schjetne har en fortid i IKEA:

I 1980- og 1990-årene arbeidet hun med det som kalles "kommersiell konseptutvikling" i en rekke av IKEAs nyetableringer i Canada og Europa, inklusive Øst-Europa.

Hva ansiktsløftningen innebærer

Hovedtrekk ved det som er kommet ut av fornyelsesprosessen:

Ny font - Gill Sans som gjør at navnet MOMENTUM fremstår renere samt mer moderne og tidløst (ikke Garamond, slik det var før)

Plassering - emblemet (sirkelen med de tre beina inni) er plassert til venstre for navnet (ikke over, slik det var før)

Format - alle brosjyrer er nå i A5-format (15x 20), mens de gamle brosjyrene var kvadratiske

Farge - den nye oransjefargen er mer gladoransje (mindre skittenoransje) og har fått en webkompatibel fargekode slik at den skal fremstå likt overalt hvor den er brukt

Papir - det nye papiret er hvitere enn det gamle, dette gjør at oransjefargen fremstår som gladere (mindre gråoransje)

Symbol - dette er rentegnet og de tre beina er nå like og symmetriske (det var de ikke)

Forenkling - den nye brosjyren "Til



Se forskjellen – gammel logo nederst, ny logo øverst.

deg som er amputert/pårørende" erstatte fire tidligere brosjyrer. Det gjør det mye enklere for helsepersonell og alle andre å forholde seg til.

A black and white photograph of a man's lower body and legs. He is wearing dark shorts and white socks with dark boat shoes. His right leg is a prosthetic, labeled 'Plié 2.0'. He is standing on the deck of a sailboat, with ropes and a sail visible in the background. A large blue circle is overlaid on the image, containing text.

*Verdens første
vanntette mikro-
prosessorstyrte kne.*

Kontakt din ortopediingeniør eller
Helge Klausen i firmaet Norse
per hsklausen@msn.com

For mer informasjon:
www.freedom-innovations.eu

**3 års
garanti**

Sandkorn i maskineriet...

Takket være fysiske tiltak for universell utforming kan funksjonshemmede enklere enn før benytte busser og andre kollektive transportmidler, men dermed er ikke alt som det helst skal være...

Forskere ved Transportøkonomisk institutt (TØI) har sett nærmere på universell utforming innen kollektivtransporten, og i en oppsummerende artikkel i tidsskriftet Samferdsel (november 2012), skriver de:

"For mange funksjonshemmede kan de følelsesmessige barrierene være en viktig grunn til å ikke benytte seg av tilbud som i en viss forstand er universelt utformede. Følelsen av 'å være til bry' kan være en viktig hindring."

Ifølge forskerne kan det finnes mange grunner til at en funksjonshemmet ikke opplever en kollektivreise som komfortabel:

"For eksempel kan man oppleve at ombordstigning tar mye tid og dermed forsinkes de andre reisende. Denne følelsen kan forsterkes av at bussjåfører gir uttrykk for irritasjon eller tidspress."

En av konklusjonene forskerne – Beate Elvebak og Jørgen Aarhaug – trekker, er denne:

"Den kanskje viktigste testen på om systemet virkelig er universelt utformet, er om funksjonshemmede føler at de kan delta på lik linje med andre uten å oppfattes som sandkorn i maskineriet".

Berlin prisbelønnet for sin tilgjengelighet



Berlin har i mange henseende forandret seg, også hva tilgjengelighet for funksjonshemmede angår. Dette bildet av Muren er tatt i 1986.

Foto: Thierry Noir/Wikipedia.

Tysklands hovedstad, Berlin, har satset så mye på tilgjengelighet for funksjonshemmede at byen nå i desember ble utpekt som vinner av den europeiske prisen 2013 Access City, tildelt av EU-kommisjonen i samarbeid med European Disability Forum.

Prisen gikk ifølge Kommisjonen til Berlin for byens "omfattende og strategiske tilnærming til det å skape en by som er tilgjengelig for alle." Den ble overrakt av Kommisjonens visepresident Viviane Reding.

En tanke bak prisen er at den skal oppmuntre byer til å dele sin erfaring innen det å forbedre tilgjengeligheten.

Juryen fremhevet spesielt Berlins transportsystem og byens satsing på tilgjengelighet for alle i ulike utbyggingsprosjekter. Den bemerket at satsingen på tilgjengelighet er godt underbygget av byens politiske beslutningstagere.

Andre byer som nådde finaleomgangen i konkurransen om prisen var franske Nantes og svenskenes hovedstad, Stockholm.

En nylig kartlegging i regi av EU-kommisjonen viser at europeere er sterke tilhengere av at funksjonshemmede mennesker skal kunne delta fullt ut i samfunnet, melder Kommisjonen.

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

erimed

DICTUS[®]

— The Dictus Band —

Gå inn på YouTube søkeord Dictus Band
så får du gode råd og tips.



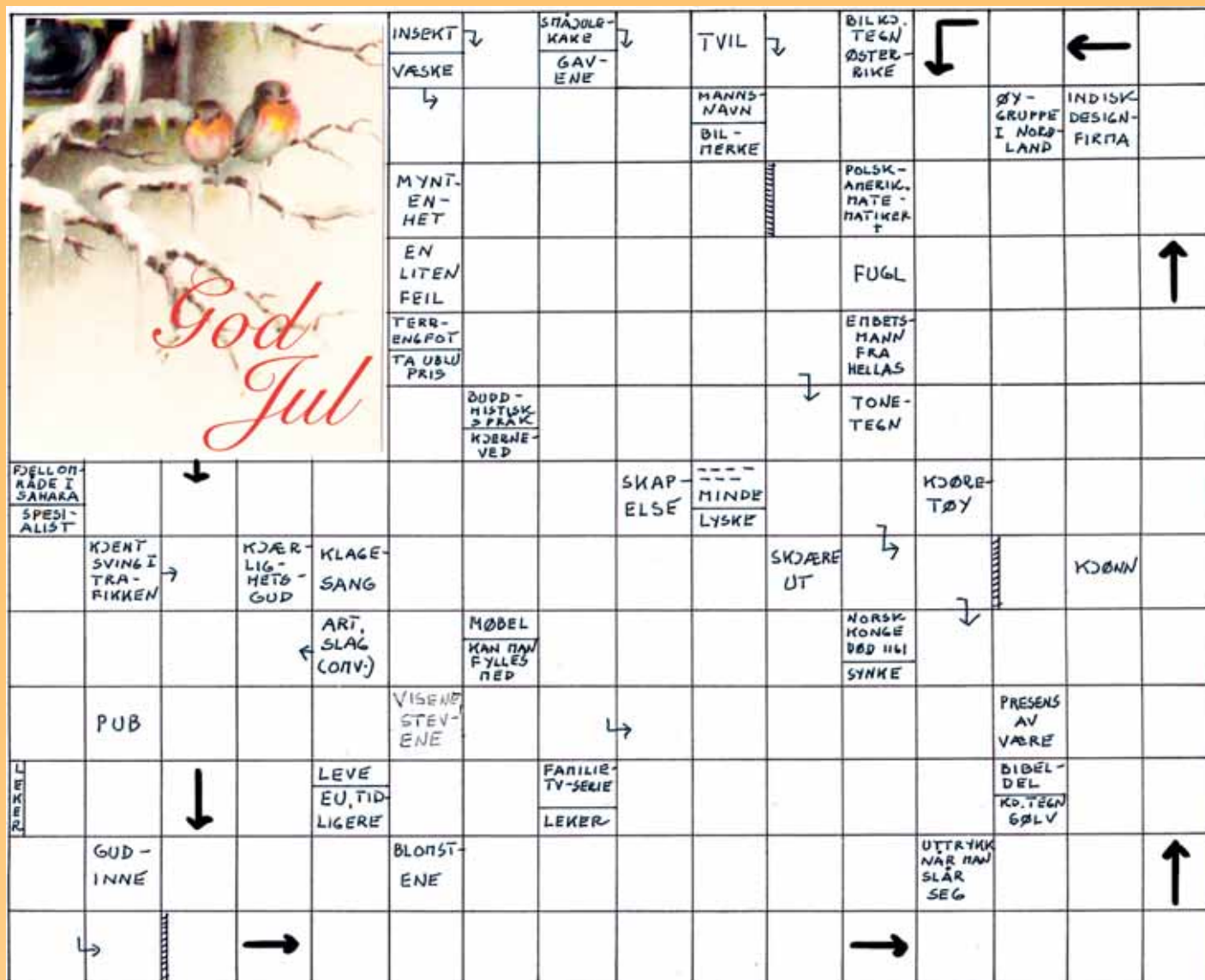
 **soleus**[™]

For en joggetur eller en
tur i skogen. Soleus er
det riktige valget.



www.erimed.se

order@erimed.se, Tel +46 (0)8 449 56 50



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 3 - 2012

Kryssord-produzent:
Rolf Bangseid



Fra Hasses album...



En deilig søndag, den gang i 2005 da Momentum-folk var på veteranbil-utfukt ved Sundvollen.



Under Momentum-treffet på Hjerlann i august i år, gikk lørdagsutflukten opp til utsiktspaviljongen Viewpoint Snøhetta. Her har fotografen klart å samle et flertall av deltagerne inne i paviljongen.



Et glass og en munter samtale, her mellom noen av herresidens deltagerne, før festmiddagen under Momentums årsmøteweekend i Haugesund i april 2008.

Nordens största
leverantör av
CAD/CAM
system inom
Ortopedteknik

OMEGA
Tracer

RODIN 4D

nordic **C**rtopedica



support

kreativitet

flexibilitet

webbkatalogen
www.nordicortopedica.se



Kanskje ikke alle, men iallfall nesten alle, kom med på selve julelunsjbildet.

I den travle før-julstid...

Flemming Dahl (tekst)
Hans Hekneby Reinertsen (foto)

Akkurat som den skal på en fin desemberdag, lå solen der rød og lavt over horisonten da Momentum Øst holdt julelunsj på Olavs-gaard like nordøst for Oslo.

Lunsjinvasjonen var åpenbart mottatt med glede på mange hold, for rundt 30 Momentum-mennesker - altså et pent antall i lokallagsammenheng - møtte opp.

Geir Bornkessel, lokallagets nestleder, ønsket velkommen og poengterte at det blant dem som samlet seg rundt bordene var mange nye Momentum-medlemmer, og at disse så visst skulle føle seg velkomne.

Julemat og annen mat, hyggelig prat og god latter, loddsalg og loddtrekning, spesielt mye moro da fotograf Hasse

 **teknomed as**
ortopediteknisk senter

For deg som protesebruker
gjør vi en forskjell – det er ditt valg.

*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



Styremedlemmer i Momentum Øst samlet på Olavsgaard. Fra venstre: Bjørn Røhne (arrangementsansvarlig), Geir Bornkessel (nestleder og studieansvarlig), Kristin Holter-Sørensen (likemannsansvarlig) og Turid S. Bornkessel (sekretær og pårørendeansvarlig). Styreleder Bjørn-Christian Blindheim hadde meldt sykefravær.

dirigerte folk på plass innen kameraets rekkevidde...

Geir B., som holdt styringen fordi lokal-lagleder Bjørn-Christian Blindheim hadde meldt sykefravær, benyttet anledningen til å understreke at Momentum Øst i det kommende år skal legge mye

vekt på likemannsarbeidet, for å få dette til å fungere skikkelig. Likemannsarbeidet hadde vært et tema under styremøtet som ble avholdt i timene like før lunsjen, og Geir B. gjorde det nå klart for lunsjdeltagerne at det trengs innsatsvillige folk for å lykkes med slikt arbeid, altså at innsatsvillige ville bli



Birger Dalen - en positivt innstilt kar fra Jessheim, 80 år gammel og leggamputert i fjor sommer etter sykdom - var blant de ganske nye ansikter da Momentum Øst holdt julelunsj.

tatt i mot med åpne armer...

Da lunsjen var over, sto solen enda lavere på himmelen, og selve julen var kommet enda et par timer nærmere.

Ønsker God Jul!



- et datterselskap av Oslo universitetssykehus HF

Sophies Minde Ortopedi AS er totalleverandør av ortopediske hjelpemidler og tar i mot pasienter fra hele landet.

Selskapet består av 92 medarbeidere med høy fagkunnskap og kompetanse. Vi er en framtidsrettet virksomhet som er opptatt av å ligge i forkant både når det gjelder fag og bruk av moderne teknologi.

Vår hovedavdeling ligger ved Oslo universitetssykehus avd. Aker. Vi har også avdelinger ved Oslo universitetssykehus avd. Rikshospitalet og avd. Ullevål. I tillegg har vi avdelinger i Drammen og på Hamar.

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



FRI UTFOLDELSE er vår spesialitet

Norsk Teknisk Ortopedi tenker framover. Vi vil være i forkant av kroppens utvikling og skal være klare den dagen nye behov melder seg. Målet er at unge brukere skal vokse og utvikle seg med sine armproteser. Med stadig bedre teknikk og fokus på hver enkelts personlige behov ønsker vi å gjøre hverdagen best mulig for unge brukere.

Vi vet mulighetene og har løsningene som gir en god funksjon



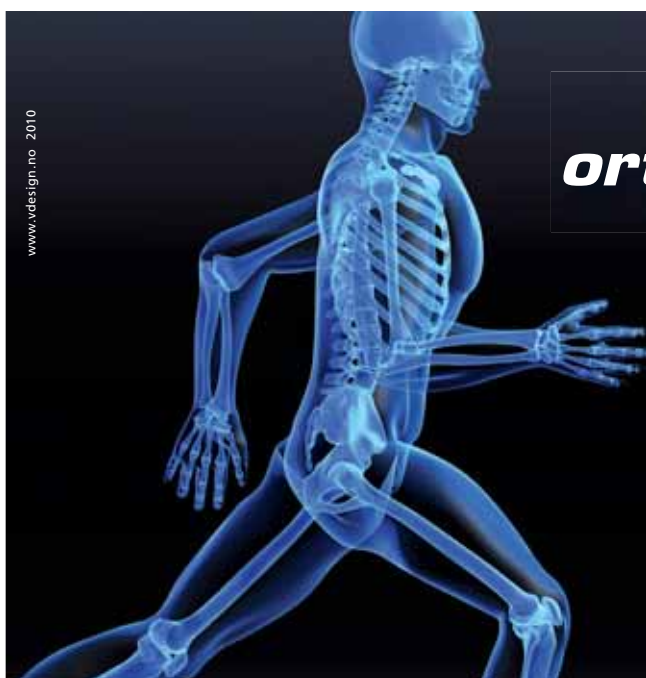
I SAMARBEID MED ORTOCARE®

Norsk Teknisk Ortopedi AS

Vikaveien 17 - P.b. 10 - 2312 Ottestad

Tlf: 62 57 44 44 - nto@ortonor.no

www.ortonor.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



Medlem av Ortocarekjeden

Gidsken Jakobsens vei 32, Bodø

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 i Momentum, men ønsker å bli det? Er du medlem, men har skiftet adresse?

Klipp ut nedenfor, fyll ut og send utklippet til Momentum, eller ring oss på telefon 40 00 43 60 eller skriv epost til "info@momentum.nu".

Familiemedlemskap (for amputert/protesebruker og øvrige i husstanden), kr 450 per år.

Hovedmedlemskap (for amputert/protesebruker alene), kr 350 per år

Støttemedlemskap (for slektninger, venner, sympatisører, helsepersonell), kr 250 per år p.p

Bedriftsmedlemskap (for institusjoner, verksteder, leverandører), kr 1500 per år.

Momentum – foreningen for arm- og benprotesebrukere – er til for å spre livsglede og inspirasjon og gjøre hverdagen bedre for amputerte/protesebrukere og pårørende

Foreningen ble stiftet i 1996, har over 600 medlemmer og er representert med lokallag i de fleste av landets fylker

Som medlem får du bladet Livsglede tilsendt fire ganger årlig, mulighet til å delta i weekend-samlinger og andre sammenkomster til sterkt reduserte priser, rabatt på møterom og hotellrom, hjelp i spørsmål knyttet til protesebruk, protesetilpasning, rehabilitering, rettigheter osv.

Gjennom likemannstjenesten får du, ikke minst som nyamputert, tilgang til noen å snakke og utveksle erfaringer med – noen som har kjent det på kroppen selv – etter prinsippet like hjelper like. Slik kan du bli inspirert til raskest mulig å fungere bedre. Likemannstjenesten blir utført av protesebrukere og pårørende som har møtt egne utfordringer og stiller opp frivillig – på sykehus, på rehabiliteringssenter, hjemme hos deg og per telefon.



Momentum

Svarsending
0091 Oslo

Porto betales av mottaker

Navn:

Adresse:

E-postadresse:

Mobil:.....

☐ **Familiemedlemskap**

☐ **Hovedmedlemskap**

☐ **Støttemedlemskap**

☐ **Bedriftsmedlemskap**

☐ **Allerede medlem,
men ny adresse**

Momentum landet rundt

Vi er til for deg og dine. Ta kontakt!

**Momentum Øst:
Østfold, Oslo og Akershus:**

Leder Oslo og Akershus:
Bjørn-Christian Blindheim
bch.rb@hotmail.com
T: 94 87 33 74
Likemannskontakt Momentum Øst:
Kristin Holter-Sørensen
kriholtesor@hotmail.com
T: 99 71 97 56

Momentum Innlandet:

Leder:
Liv Karin Søstuen
livkarins@yahoo.no
T: 47 02 10 94

Likemannskontakt:
Rune Søstuen
livkarins@yahoo.no
T: 95 96 52 42

Buskerud:

Helge Borgevad
helge.borgevad@cemex.com
T: 90 70 55 45

Vestfold:

Leder: Hans Emil Møller-Hansen
h-moelle@online.no
T: 90 18 38 10

Likemannskontakt:
Hanne Thorsen
hanne.thorsen@telefast.no
T: 97 19 61 05

Telemark:

Bjørn Thorsen
b-thor@online.no
T: 93 03 30 06

Momentum Sør:

Leder: Henry Gerhard Høyland
henry.gerhard.hoyland@gmail.com
T: 47 83 94 62

Likemannskontakt:
Bjørn Nodeland
bjoenode@online.no
T: 95 84 52 09

Rogaland:

Kontaktperson:
Helge Svalestad
svaleh77@gmail.com
T: 95 02 41 34

Hordaland:

Per Arvid Butz
perbutz@broadpark.no
T: 56 33 16 94

Marit Havre Nilssen
hnmorit@frisurf.no
T: 92 03 06 16

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

Momentum Nordland:

Leder: Jan-Henry Søberg
jan_henry48@hotmail.com
T: 91 32 65 70

Momentum Troms & Finnmark:

Likemannskontakt:
Håkon Gebhardt
b-gebhar@online.no
T: 41 64 03 50

Likemannskontakt Finnmark:

Jill Helen Nilsen
jillhni@start.no
T: 91 39 57 95

SPORTSKONTAKT:

Kjartan Haugen, T: 90 57 86 15
kjartan@haugen.org

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

Turid S. Bornkessel, T: 99 24 67 12
tusle@hotmail.com

Hedmark og Oppland:

Liv Karin Søstuen, T: 47 02 10 94
livkarins@yahoo.no

Hordaland:

Marit Havre Nilssen, T: 920 30 616
hnmorit@frisurf.no

Sogn og Fjordane:

Sigrunn Leirpoll, T: 48 10 56 13
sigrunn-leir@hotmail.com

Nordland, Troms og Finnmark:

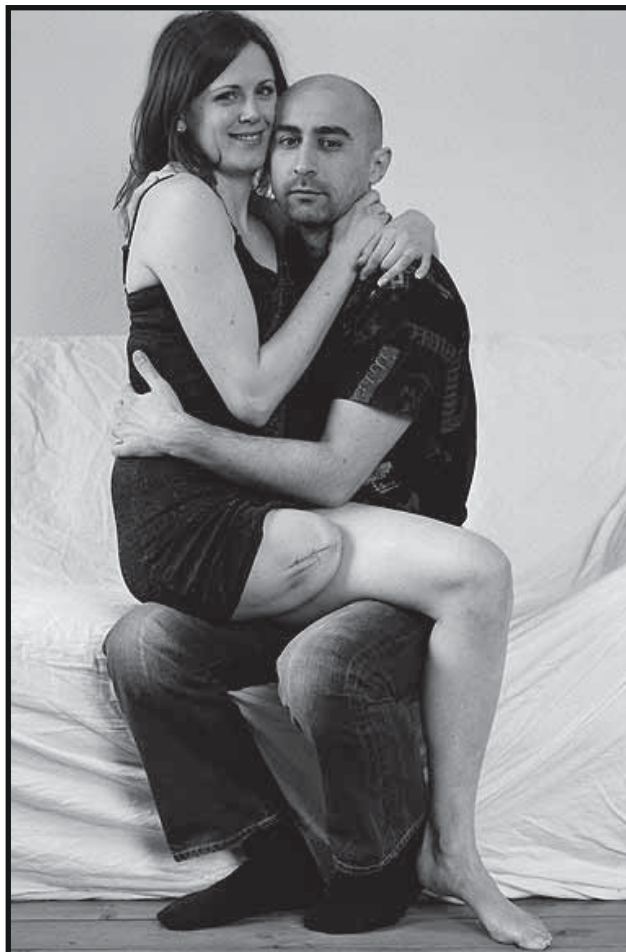
Bente Gebhart, T: 41 64 03 50
b-gebhar@online.no

Rogaland:

Erla Einarsdottir, T: 90 79 25 09
erla.einarsdottir@momentum.no

Agder:

Magne Nodeland, T: 47 89 84 54
mnod@online.no



Bli likemann - 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?

Du kan nå få en nyamputert til å se at det meste ordner seg og at livet er godt.

Å møte deg kan inspirere og motivere en nyamputert til å se mulighetene fremfor begrensningene.

Enten du er amputert eller pårørende til en som er det, vil vi gjerne ha kontakt med deg.

Ta kontakt nå
Tlf 4000 4360 eller info@momentum.no

Også en sjøreise skal være for alle



De kollektive transportmidlene her i landet består av mer enn buss, trikk, metro og tog. Et eksempel på noe mer: De moderne passasjerfergene som forbinder Nesodden med Oslo sentrum. Foto: HHR

Ferjer og hurtigbåter står for kollektivtransport og blir etter hvert - slik det skjer med kollektive transportmidler på land - formet og innredet slik at funksjonshemmede så vel som funksjonsfriske skal kunne bruke dem uten for mye besvær.

Utviklingen omfatter kaianlegg også, slik den omfatter holdeplasser og stasjoner på land.

Satsingen på universell utforming innen maritim kollektivtransport fikk et puff i ryggen under en konferanse om temaet i Molde i høst:

Deltasenteret var arrangør og melder at det med bakgrunn i konferansen etablerer en kontaktgruppe der berørte parter kan

samarbeide om å fremme universell utforming innen kollektivtransporten til sjøs.

Offentlige myndigheter, kollektivtransportnæringen og funksjonshemmedes organisasjoner er blant de aktuelle deltagerne, melder Deltasenteret, som er statens kompetansesenter for deltagelse og tilgjengelighet.

"Målet er gjensidig informasjonsutveksling, oppdatering av kunnskap, og økt bevissthet om universell utforming," skriver Deltasenteret på sine nettsider.

Der berettes det også om en undersøkelse som konkluderte med at en langt større andel av funksjonshemmede enn av funksjonsfriske var "misfornøyd med fremkommeligheten i forbindelse med kollektivreiser til sjøs."

Åse Kari Haugeto, Deltasenterets leder, finner det "uakseptabelt at ikke alle får et likeverdig tilbud."

Og hun tilføyer: "Selv om en del aktører innen kollektivtransport til sjøs arbeider seriøst med universell utforming, viser undersøkelsen at vi fremdeles har en jobb å gjøre."

Senteret skriver at tilgjengelighet til toaletter, på- og avstigning samt ferdsel om bord fremkom som mest problematisk i undersøkelsen.

Jernbaneverket:

"Bedre hverdag for alle togpassasjerer"

En rekke av landets jernbanestasjoner har i de senere måneder fått fornyede og i noen tilfelle forlengede plattformer – til fordel for passasjerenes sikkerhet og bekvemmelighet.

Jernbaneverket skriver at bakgrunnen ligger i "ønsket om bedre tilgjengelighet til toget, bedre og tryggere forhold for av- og påstigning, og innføringen av ny ruteplan med lengre tog."



Fornylsesarbeid på Råde jernbanestasjon i ukene før jul. Foto: Njål Svingheim/Jernbaneverket.

Etaten skriver også at "bedre på- og avstigningsforhold og enklere adkomst til plattform og tog gir en bedre hverdag for alle togpassasjerer."

Arbeidet med plattformfornyelser langs jernbanenettet skal fortsette i de kommende år.



MOMENTUM

Hovedstyret i Momentum

NILS-ODD TØNNEVOLD
Styreleder
nils.tonnevold@connectum.no
T: 92 20 16 26

ELIN HOLEN DE CAPITANI
Nestleder
elin@accuratus.no
T: 99 01 66 92

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

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

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

KJETIL BRAGSTAD
Styremedlem
k-brag@online.no
T: 48 60 19 74

LILLIAN PERRET
Styremedlem
perret@online.no
T: 91 76 11 81

GEIR ARNE HAGELAND
Styremedlem
geir.arne.hageland@funkibator.no
T: 90 97 26 82

TOR AALBERG
Vara-medlem
toraal@hotmail.com
T: 46 63 06 42

MARIT HAVRE NILSSEN
Vara-medlem
hnmarit@frisurf.no
T: 92 03 06 16

Momentum
Tlf 40 00 43 60
info@momentum.nu

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



GÅ UBEKYMRET HVOR DU VIL. NÅR DU VIL.

For første gang i verdenshistorien tilbyr Össur trans-femoralt amputerte en fullt integrert proteseløsning med Bionic Technology – SYMBIONIC® LEG.

Benytter du deg av spesielle teknikker for å overvinne trapper, hellinger og ujevnt terreng? Eller unngår du slike områder helt?

Med SYMBIONIC LEG kan du gå ubekymret *hvor* du vil, *når* du vil og i tillegg på en energibesparende, behagelig og selvsikker måte. Protesens evne til å oppfatte og reagere – hurtigere enn deg selv – på om du er i ferd med å snuble er ytterligere en virkelig verdifull egenskap.

SYMBIONIC LEG består av et protesekneledd og en protesefot som begge hver for seg er programmert med en kunstig intelligens slik at den på best mulig måte forstår og reagerer på hvordan nettopp *du* vil gå. Knees og fotens unike evne til samarbeid gjør at funksjonen blir "1 + 1 = 3".

Vil du vite mer om SYMBIONIC LEG?
Kontakt Össur Nordic, tlf. 2261 5770 eller
tlf. +46 18 18 22 00, eller gå inn på
www.ossur.com/bionic.

Se filmen "Össur's Health Heroes"
på www.youtube.com. Søk på Össur Media.
Get the free mobile app at <http://gettag.mobi>



SYMBIONIC® LEG

bionic
TECHNOLOGY BY ÖSSUR 

www.ossur.com/bionic



Life Without Limitations®