

Livsglede

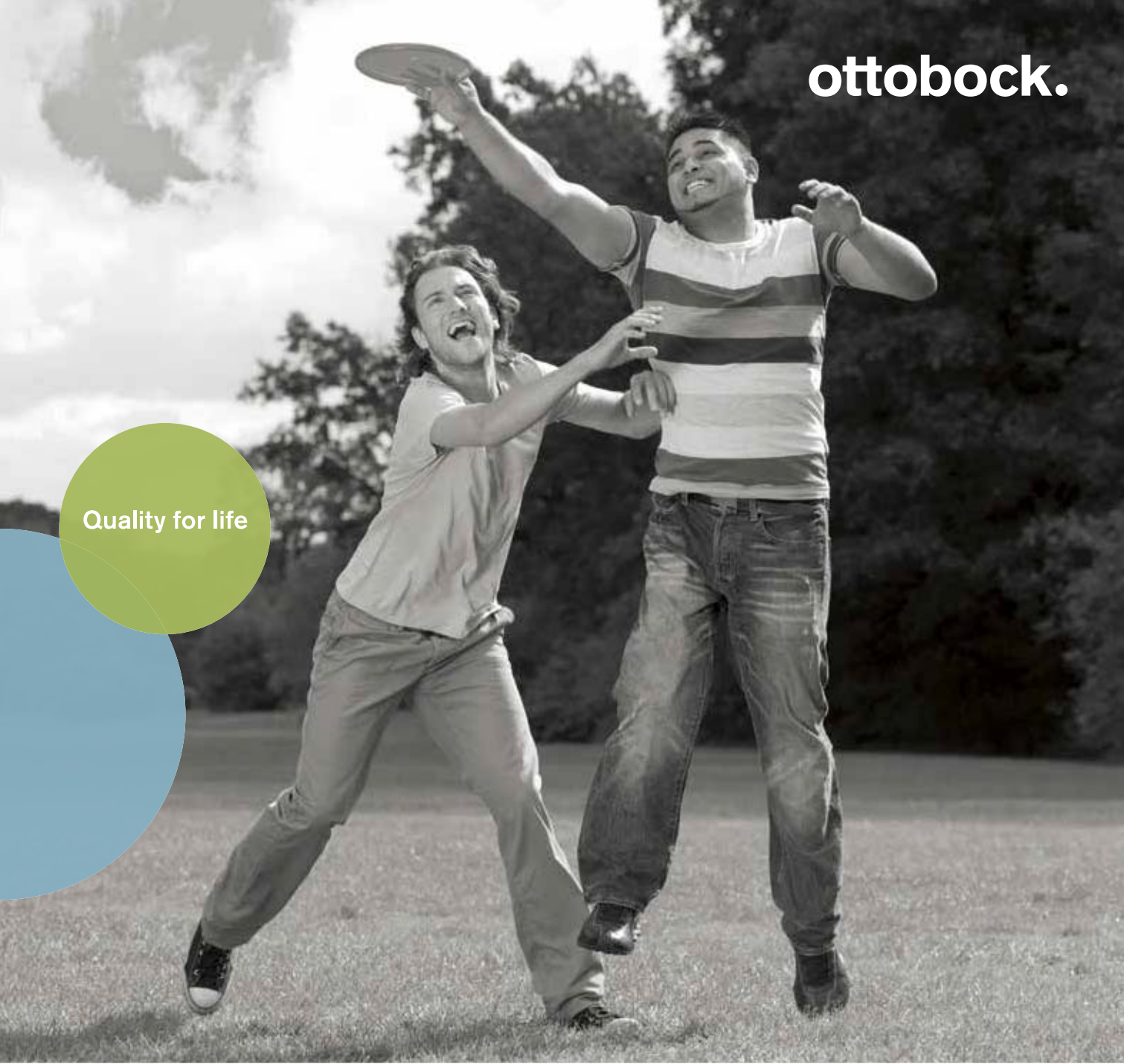
BLADET FOR AMPUTERTE/PROTESEBRUKERE 3/2013



ET BLIKK PÅ KRIGSVETERAN KJETIL 6-7

VELDIG GLAD I Å JOBBE MED BENAMPUTERTE 14-15

NILS-ODD VAR I NEW YORK, DET VAR OGSÅ STEVIE WONDER... 21

A black and white photograph of two men playing frisbee in a grassy field. The man on the right is in the air, reaching up to catch a frisbee. The man on the left is also in motion, looking up at the frisbee. They are both smiling and appear to be enjoying the activity. The background shows trees and a cloudy sky.

ottobock.

Quality for life

Den ene bruker Genium.

– Neste generasjons benprotese

Å kunne gå som vanlig uten å måtte tenke seg om, fremover eller bakover, noen ganger fort, noen ganger sakte – alt avhengig av situasjonen – å gå opp og ned trapper, gå over hinder og sitte avslappet. Enhver amputert og benprotesebruker vet, at dette på ingen måte er en selvfølge.

Nye OPG-funksjonen (optimert fysiologisk gange) gjør at anstrengelsen og behovet for koordinasjon reduseres betydelig, spesielt når brukeren går i skråninger eller på ujevnt underlag.

Ytterligere egenskaper:

- induktiv lading av protesen
- batteridriftstid på fem dager
- interaktiv fjernkontroll
- fem stillbare ekstraposisjoner
- maks. 150 kg brukervekt





MOMENTUMS ÆRESMEDLEM:
PRINSESSE MÄRTHA LOUISE

Livsglede 3/2013

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

Layout: Christine Wigaard
Trykk: Wisa Grafisk AS

REDAKSJONEN I LIVSGLEDE
Nils-Odd Tønnevold
Ansvarlig redaktør
Legg- og lærprotesebruker
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:
En klatrevegg er blant tilbudene på Fram
helserehab i Bærum. Se sidene 16-17.
Foto: Hans Hekneby Reinertsen.

ISSN: 1891-3040



*“Det er bedre å tenne et lys
enn å forbanne mørket”*

LEDER

Fysisk aktivitet gir overskudd og livsglede

Momentum har gjennomført flere samlinger i løpet av våren og høsten med mulighet for å kombinere det sosiale med fysisk aktivitet. I fleng nevnes båtture og kajakkpadling i Lysefjorden, svømming og andre sommeraktiviteter på Bakke og fjelltur og ridning på Hjerkin. Noe for enhver.

De tilbakemeldingene vi har fått, tyder på at det er ønske om tilsvarende aktiviteter fremover. Dermed står blant annet sosialt julebord på Geilo, likemannskurs i Bergen og ski-weekend på Beitostølen på tapetet i løpet av høsten og vinteren – og mye mer etter hvert. Følg med i bladet og på nettsidene for mer informasjon og påmelding. Og kontakt oss.

Vi ønsker å oppmuntre alle til mer aktivitet – alt fra gangtrening og enkle øvelser for å gå bedre og klare mer på egenhånd, til å komme seg ut i naturen og trene aktivt, fordi det gir overskudd og livsglede.

Gjennom disse initiativene vil vi senke terskelen hva aktivitet angår og la folk få prøve ulike ting i trygge omgivelser, slik at idretts- og aktivitetsgledden vekkes. Det kan gi motivasjon til å fortsette med aktivitet. Ergo blir vi sterkere, og det hjelper oss i hverdagen til å takle de ekstra utfordringene vi har med vår amputasjon.

“Det hjelper oss i hverdagen til å takle de ekstra utfordringene vi har med vår amputasjon”

Mange trenger spesialprotese eller andre fritidshjelpemidler for å kunne gjennomføre ønsket aktivitet for å holde seg i form. Utfallet av stortingsvalget gir håp om økt brukerfokus og valgfrihet. Vi er forespeilet at 26-årsregelen skal bli avskaffet i løpet av 2014. Blir dette og mer valgfrihet innen det som betyr noe for hver enkelt av oss en realitet, kan mange se frem til en bedre hverdag. Og mer aktivitet.

Vi kan ikke ta noe for gitt før det er blitt en realitet. Momentum kommer til å fortsette å arbeide målrettet for å få det omgjort til praksis.

Hold dere i aktivitet, og hold fast og hold ut!

Livsglad høsthilsen

Dr. Nils-Odd Tønnevold
Styreleder

INNHold:

En rask prat med: Mona Høvik	s 4	Fysioterapeut Ingvilds drømmejobb ...	s 14-15
Et blikk på: Kjetil Bragstad	s 6-7	Lek og lyst på rehab-senteret	s 16-17
Lesertorget	s 10-11	Kjellbjørg Lunde skriver kronikk	s 19

Se hva de vil...



To frontfigurer, Erna Solberg (t.v.) og Siv Jensen. Fotos: Stortingets nettsider.

Mens det gjenstår å se hva det i praksis blir til, er mange av den nye regjeringens erklærte intensjoner allerede nedskrevet svart på hvitt.

Fire partier sa seg i høst innstilt på at de sammen vil arbeide for det ene og det andre, inklusive mye som har med helse og velferd å gjøre. Deres intensjoner fremkommer i *“Politisk plattform for en regjering utgått av Høyre og Fremskrittspartiet”*, datert Sundvollen, 7. oktober 2013.

Blant det som der kan leses:

Regjeringen vil *“ta i bruk alle gode krefter for å sikre pasientene helsetjenester med høy kvalitet til rett tid, mer valgfrihet og større mangfold i tilbudet.”*

Den vil *“bedre vilkårene for frivillige organisasjoner.”*

Den vil også *“gjennomføre en stor reform i helsevesenet. Pasientenes rettigheter skal styrkes og den enkelte skal få rett til fritt behandlingsvalg. Det vil sikre at pasienter slipper å stå i kø når det er ledig kapasitet hos private og ideelle aktører.”*

Dessuten vil den gjennomgå velferdssordningene for å *“sikre at det lønner seg å jobbe”*, og i tillegg *“foreta en helhetlig gjennomgang av hjelpemiddelpolitikken i løpet av valgperioden.”*

Dertil kommer at den vil *“legge bedre til rette for funksjonshemmede i arbeidslivet.”*

Blant det øvrige regjeringen vil, er å *“rettighetsfeste brukerstyrt personlig assistanse (BPA)”*, samt å *“arbeide videre for et universelt utformet samfunn”*, foruten å *“innføre fritt rehabiliteringsvalg”*.

...Mona Høvik

En dag hun som jentunge var på vei hjem fra skolen, ble hun påkjørt av en lastebil. Dermed har Mona Høvik (51) over fire tiår bak seg som låraputert. Det var venstrebeinet hun mistet. Hun er opprinnelig fra Fosenhalvøya i Sør-Trøndelag, men har i mange år bodd med sin mann i Randaberg ved Stavanger. Hun kom til den delen av landet for å utdanne seg til det hun ble, barnevernpedagog. Mona, som nå arbeider i kriminalomsorgen i Stavanger, forteller at hun i årenes løp har vært forholdsvis lite plaget av amputasjonen og at hun i så måte regner seg blant de heldige. Hun har sittet i Momentums hovedstyre og er nå Rogalands styrerepresentant i nye Momentum Vest.

Er det godt med liv i Momentum-aktivitetene på din kant av landet, i Rogaland?

Nei, det er ikke mye aktivitet her. Vi prøvde for en stund siden å få i gang mer, men det fikk vi ikke til. Det kan ha litt med lange avstander å gjøre, det er ikke bare lett å få med seg folk. Det var derfor Momentum Vest ble etablert, i håp om at flere i et større område kunne få til noe.

Du har hatt og har tillitsverv i Momentum, kan du med hånden på hjertet anbefale andre å påta seg Momentum-verv?



Mona Høvik, her under Momentum-båtturen på Lysefjorden i våres. I bakgrunnen står Erik Halvorsen, en av de mange øvrige båttur-deltagerne. Foto: Hans Hekneby Reinertsen.

Med hånden på hjertet... Det er et kjempeviktig arbeid, men du må ha litt tid til overs, du må være innstilt på å bruke litt tid på det. Men det er absolutt fint å ha verv, når ting kommer i gang.

Et godt råd til nyamputerte?

Du må i hvert fall ikke sitte alene med tingene, ta kontakt med andre, spør! Det å få et godt treningsopplegg, rehabiliteringsopplegg, det er viktig i starten. Man mister på en måte ikke livet sitt fordi man mister en arm eller et bein. Det kan av og til gi nye muligheter.

Glem ikke at...

... det finnes stadig mer Momentum-relatert stoff på nettet. Nyheter legges ut løpende på nettsidene.

Følg med i hva som skjer, gjør det via:

www.momentum.nu og www.facebook.com/momentum.nu

Terrengfoten Genesis

er blitt lettere, sterkere
og med livstidsgaranti
på bumpere.



VI FORHANDLER OGSÅ:

- ✓Proteser ✓Ortoser/skiner ✓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.
- Silipos:** Linere og tilbehør.
- Alps:** Linere.



Med kunden i fokus

Velkommen til starten på en ny hverdag!

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



**Atterås
Ortopediteknikk®**

Ortopediteknisk Institutt
www.atteraas.no

En som ikke lett gir seg

Såpass kjent er han etter hvert blitt – gjennom aviser og blader og tv – at det nok er noen som tenker, når de ser ham på gaten eller på toget eller annetsteds i det offentlige rom, at den mannen der har jeg da sett før...

Flemming Dahl (tekst)
Hans Hekneby Reinertsen (foto)

Jo da, så har de vel det, hva enten de i farten husker eller ikke husker i hvilken sammenheng det var. For denne Kjetil Bragstad er tross alt ikke noen nasjonal kjendis, bare noe i retning av halvkjendis.

Småkjendisstatusen har sin forklaring:

Veibomben i Afghanistan i 2007, den som tok Kjetils venstrebein like over kneet og også ga ham noen andre utvendige og innvendige merker, inklusive det som sitter i sjelen over tapet av barndomsvennen og soldat-kompisen som kjørte den bomberammede bilen og ikke overlevde...

Krigsveterandiskusjonene som Kjetil senere har latt seg engasjere i, med en og annen statsråd og mange andre...

Medaljeoverrekkelsesseremonien der Kjetil var blant mange i rekken av soldater som utvekslet håndtrykk med en viseadmiral...

Den langdryge kranglingen med det offentlige byråkrati for å få de økonomiske erstatninger som Kjetil mener lovverket gir ham rett til...

Ja, den som googler litt på Kjetil Bragstad, eller setter seg ned for en prat med ham, kan finne mye om dette.

Krangling med byråkratiet... Jo da, men Kjetil fremstår i denne kranglingen som en sånn type som slåss like mye på vegne av riktighet og rettferdighet i sin alminnelighet, som på vegne av seg selv. Mer som en sånn type, altså, enn som en som sutrer og klager og helt klart synes veldig synd på seg selv.

Han er født og oppvokst på Stange i Hedmark, er nå 26 år gammel, har en søster, er bosatt i Oslo og er på hyppige besøk i hjembygda. Og fra halvannet år tilbake går han omkring på en ganske så avansert protese.

“Nå har jeg et elektronisk kne. Det er det eneste jeg har blitt veldig fornøyd med av alt det jeg har prøvd”, sier Kjetil, som legger vekt på å holde seg i topp fysisk form, med tanke på en mest mulig komplikasjonsfri fremtid som protesebruker.

Anstendig fysisk form hadde han nok fra årene før bombeanslaget også, for han kan vise til noen norgesmesterskap i amerikansk fotball, som spiller på Hamar Ruins.

Med Kjetil som med så mange andre amputerte – det var mye frem og tilbake og opp og ned, med rehabilitering og alt det der, før tilværelsen gikk seg mer eller mindre til igjen... mer eller mindre, for det er ikke uvanlig at det

“Jeg kan ta meg frem på persisk, jeg kan forstå, men jeg er ikke på et flytende nivå.”

i en amputerts hverdag oppstår noen komplikasjoner og uforutsette hindringer. Allerede tidlig i gå-seg-til-perioden, da han i en periode lå på sykehus i Elverum, fikk Kjetil, slik han husker det, besøk av Momentum-likemann Pål Jacobsen og senere av Momentum-leder Nils-Odd Tønnevoll, folk som viste ham vei til gode rehab-løsninger.



Som soldat mistet han venstrebeinet i Afghanistan. Nå er Kjetil Bragstad en av nøkkelpersonene i Momentums styre og stell.

“Det fikk meg til å ønske å gi noe tilbake”, lyder Kjetils forklaring på at han etter hvert ble medlem i Momentum. Kjetil poengterer dessuten at han ønsket å kunne drive erfaringsutveksling i “et forum hvor man har andre som har prøvd og feilet med forskjellige ting.”

Gi noe tilbake... Kjetil har forlenget gått seg varm som hovedstyremedlem i Momentum, ja, han er styrets nestleder under Nils-Odd Tønnevoll. Kjetil er dessuten – se det gjerne i lys av at han representerer ungdommen – Momentums IT- og web-ansvarlige. En av dem, med andre ord, som stiller med foreningens nettsider og med dens nærvær på Facebook og Twitter.

Om han har noen ambisjoner i Momentum-sammenheng? “Det er vel å få med litt flere yngre og å få medlemsmassen til å bli litt mer aktiv”, svarer han og tilføyer at han gjerne vil bidra best mulig, gjennom politisk påvirkning og på annet vis, til at amputerte og

protesebrukere blir seg bevisst hvilke rettigheter de har og hvilken hjelp de kan få.

Etter bombeanslaget har han rukket mer enn å gå seg til, mer enn å krangle med byråkratiet, mer enn å bli en av Momentums nøkkelpersoner: Ta ikke minst dette at han på forsommeren i år, etter tre års studier, sikret seg en bachelor i "Midtøsten-studier med persisk" ved Universitetet i Oslo.

I studieperioden oppholdt han seg et halvår i Iran. Noe av det han husker derfra er at folk var "svært vennlige og hjelpsomme." Det han i kortform omtaler som "alminnelig folkeskikk"

er noe han gjerne hadde sett at sto sterkere i nåtidens norske samfunn. Den som vil, kan se det som et signal om at man kanskje lettere registrerer

"Jeg har nok kanskje blitt mer... litt mer reflektert, og trekker nok ikke slutninger sånn med det første"

mulige svakheter i Norge – selv i det økonomisk velstående Norge – når man ser hjemlandet i lys av opplevelser ute i verden.

Kan så Kjetil ta seg noenlunde frem på persisk? Ja, noenlunde, bekrefter han. "Jeg kan ta meg frem på persisk, jeg kan forstå, men jeg er ikke på et flytende nivå." Det vil i praksis si at han kan prate med folk i Iran, i Vest-Afghanistan, i Tadsjikistan...

Under et Amerika-besøk en god stund etter bombeanslaget lot han seg armta- tovere med ordene "Death is certain, life is not". Det dreier seg om liv og død, altså, om tilværelsen. Kan det så tenkes at ulykken har gitt eller bidradd til å gi ham andre tanker om meningen med livet og sånt?

Forts. på s. 13

Hamar Ortopediske AS har gleden av å kunne tilby individuelt tilpassede proteser i moderne materialer.

Vi ønsker våre nye ansatte medarbeidere velkommen!



Jon Terje Myklebust, offentlig godkjent ortopediingeniør, 12 års erfaring innen ortopediske hjelpemidler.



Daniel Eldøen, Ortopeditekniker med høy kunnskap og erfaring innen karbon/pre preg materialer.

Besøksadresse: Torggt. 1, 2317 Hamar • Telefon: 62 51 19 50 • E-post: post@hamar-ortopediske.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. Sandeffjord 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.

Kanskje et skritt i retning av å kunne lindre fantomsmerter

En studie ved Karolinska Institutet har gitt resultater som kan bidra til utvikling av metoder for lindring av amputerte menneskers fantomsmerter, ifølge en pressemelding fra instituttet.

Henrik Ehrsson er en sentral person bak studien, og han sier: "Våre resultater øker forståelsen av hvordan fantomfølelser oppstår, hvilket kan bidra til fremtidig forskning for å lindre fantomsmerter etter amputasjon."

Om bakgrunnen for studien skriver det svenske instituttet at "nesten alle som har fått en arm eller et ben amputert, opplever fantomfølelser – en levende følelse av at den tapte kroppsdelene fortsatt finnes der."

I studien har hjerneforskere vist, slik instituttet beskriver det, "at det går an å fremkalle en illusjon av å ha en usynlig fantomhånd hos ikke-amputerte forsøkspersoner."

Et glimt inn i studiearbeidet viser at forsøkspersonene enkeltvis sitter ved et bord der deres høyre arm er plassert bak en skjerm og dermed er utenfor deres synsfelt, mens følgende skjer:

"For å fremkalle opplevelsen av å ha en usynlig hånd, berører forskeren forsøkspersonens høyre hånd med en pensel samtidig som han fører en annen pensel med nøyaktig like bevegelser i tomme luften foran skjermen, fullt synlig for forsøkspersonen."

Ifølge Arvid Guterstam, også han en nøkkelperson bak studien, viste det seg at de fleste av forsøkspersonene raskt flyttet følelsen av penselberøring fra den virkelige hånden til området der de så en pensel i bevegelse, slik at de nå følte de hadde en usynlig hånd.

Guterstam sier: "Tidligere forskning har vist at ikke-kroppslige gjenstander, eksempelvis en trekloss, ikke kan oppleves som ens egen hånd, så vi var ekstremt overrasket over at hjernen kan akseptere en usynlig hånd som del av egen kropp."

Henrik Ehrsson sier at "denne illusjonen viser at fantomfølelser er minst like naturlige for ikke-amputerte som for amputerte personer."

Arbeidet med studien inkluderte 11 ulike eksperimenter som utforsket illusjonsopplevelsen hos 234 forsøkspersoner.

Finansielle bidragsytere til studien: European Research Council, Stiftelsen för Strategisk Forskning, Human Frontier Science Program, McDonnell Foundation samt Söderbergsska Stiftelsen.



*En skjerm sørget for at forsøkspersonene ikke så sin høyre hånd.
Foto: Gustav Mårtensson/
Karolinska Institutet.*

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
- Sitteskall

Tjenester

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

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 ortopediingeniører 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

Ut på tur, aldri sur

Det var tydelig at fjorårets Momentum-samling på Hjerkin var en suksess. I år tok det ett døgn fra innbydelsene kom i postkassene til at samlingen var fulltegnet med ventelister!

Geir Arne Hageland har sendt dette innslaget, tekst og fotos, til Lesertorget. Hageland er medlem i Momentums hovedstyre og dessuten nøkkemann bak Funkibator.

Alt lå til rette for en strålende helg. Været var strålende ved ankomst med varsel om fortsatt skyfri himmel. Vertskapet på Hjerkin Fjellstue var ved sitt vante gode humør, og deltakerne stilte med åpent sinn og klare for aktivitet.

I år var vi så heldige å få med oss Espen Rusten fra Norsk Villreinsenter på Hjerkin til å fortelle om villrein, moskus og deres levekår i området. Espen er en dyktig formidler som lett fenger sitt publikum. Denne kvelden var intet unntak. Vi lærte mye om historien til villreinen og bakgrunnen for at det er restriksjoner på ferdsel i nasjonalparkene rundt oss denne



Mye hygge, mange opplevelser, en strålende helg...

helgen. Moskusen ble også behørig presentert i foredraget. Vi håper å få sett denne skapningen mer i løpet av helgen – på lang avstand, vel og merke!

Værgudene var fortsatt i godt humør lørdag. Det var lett å telle skyer på himmelen. Alt var blått! Omtrent

halvparten av gruppen skulle ri denne dagen og resten skulle gå eller kjøre rullestol. Målet var felles lunsj på Viewpoint Snøhetta. Rytterne fikk hver sin hest og veiledning i å klargjøre hesten. Alle gikk til verks med godt mot i strigling, rensing av hover og saling før de klatret opp på hestene klare for tur. Resten av gruppa var spente tilskuere til forberedelsene før de satte seg i bilene og kjørte mot parkeringsplassen nedenfor Viewpoint.

Ryttergruppen hadde en lengre tur enn vandrerne. Det ble god tid til å nyte været og speide etter dyr. Rekorden i gruppa var observasjon av ni moskus godt assistert av Villreinsenterets guide på stedet. Etter en god matpakkelunsj returnerte vi til hotellet på henholdsvis apostlenes hester og de firbeinte hestene. Det ble god tid i sola før middag.



I løpet av kvelden sa Olaf Hansen at «neste gang vil jeg og forsøke å ri». «Men jeg kan fikse at du får det i morgen,» svarte jeg umiddelbart. Etter et kjapt fargeskifte i ansiktet og noe betenkningstid, tok han utfordringen. Han bestod med glans. Kona hans, Anne Guri, hadde også en grensesprengende helg. I løpet av oppholdet debuterte hun på hest, i kano og kajakk. Rett og slett imponerende!

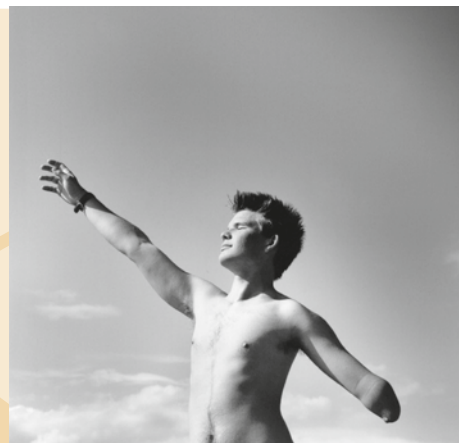
Søndag formiddag var delt inn i to tilbud: ridning, og padling på Hjerkinndammen. En del av padletilbudet var Stand-Up Paddle – stående padling. Noen forsøkte seg også på dette, og nesten alle unngikk bading. Jon Ivar likte imidlertid temperaturen i vannet godt nok til at han falt uti, noe som økte underholdningsverdien for tilskuerne.

Det var 28 fornøyde deltakere som vendte snuten hjem etter lunsj. Noen skulle helt til Voss... Sett av helgen neste år!

(Om fjorårets samling på Hjerkin, se Livsglede nr. 3, 2012. Red.)



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.

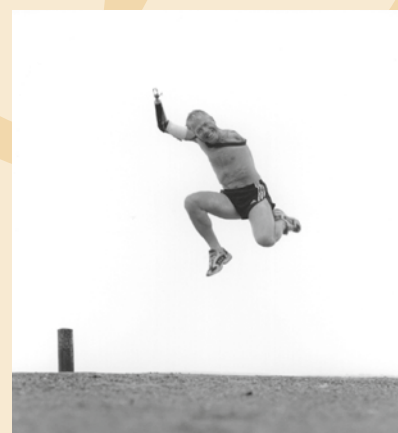
Dette er fordi Momentum er på listen over godkjente organisasjoner som du kan gi en gave til og få skattefradrag.

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 administrasjonssekretær
Liv Karin Søstuen, tlf 47 02 10 94,
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.



Ny generasjon ytterkosmetikk

Norsk representant:
www.nor-sea.no



Inspired by patients
Inspired
by patients



Vanntett

Selvbærende

En protese for
alle aktiviteter

Uten skum under



Når høyteknologi møter design

Renegade® AT



Plié® 2.0



Den beste kombinasjon mellom pålitelighet og ytelse

Protesefoten **Renegade All-Terrain** har høyere ytelse enn noensinne og setter en ny standard for dynamikk og slitestyrke. En perfekt kombinasjon med **Plié® 2.0**, verdens mest responsive og vanntette mikroprosessorstyrte kneledd, som gjør at det fungerer i forhold til et bredt spekter av aktiviteter. Plié leveres med 36 måneders garanti og to gratis serviser.

Norsk representant: Norse. Kontakt hsklausen@msn.com for mer informasjon og bestilling.

Freedom Innovations Europe

Jaargetijdenweg 4
7532 SX Enschede, The Netherlands
Tel.: +31 (0)53 - 20 30 300
Fax: +31 (0)53 - 20 30 305
www.freedom-innovations.eu



Et blikk på: Kjetil Bragstad

En som ikke lett gir seg

Ja, slik er det nok, mener han. "Jeg har nok kanskje blitt mer... litt mer reflektert, og trekker nok ikke slutninger sånn med det første. Jeg reflekterer, tenker og vurderer mer nå, før jeg sier noe."

Om det kan tolkes slik at han tidligere var en rappkjeftet fyr? Vel, ikke akkurat rappkjeftet, mener han selv, men: "Jeg hadde nok mine konkrete meninger om forskjellige ting."

Noe han nå sier seg sterkt opptatt av, er å bli ferdig med erstatningsoppkjøret, altså den ennå ikke avsluttede kranglingen med det offentlige. Det ligger an til at en rettssak skal finne sted, om noen måneder. "Jeg er mest ute etter å korrigere det jeg mener er en svikt i systemet, eller en feil eller en mangel i det", forklarer han.

Kjetil sier at han også gjerne vil jobbe på ett eller annet vis for krigsveteraner og dessuten, i og eventuelt utenfor Momentum, for protesebrukere. Hva arbeid i profesjonell sammenheng angår, sier Kjetil at han øyner muligheter for en aldri så liten deltidstilling i Forsvaret.

For et år og to og tre siden snakket han om muligheter for å arbeide internasjonalt, eksempelvis i FN-systemet eller i et kommersielt selskap. Nå er han litt mer vag på dette. Han sier at han er innstilt på å ta tingene litt som de kommer. Og så tilføyer han: "Jeg må jo også se an litt i forhold til kjæresten min."

OK, han har altså fått seg kjæreste. Det var for syv måneder siden, opplyser han, og hun er fra Fredrikstad.



www.och.no

OCH
OCH ortopedi AS

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

Bevegelseshemming skal ikke stå i veien for livskvalitet.

OCH ortopedi har siden 1846 vært en ledende aktør i utvikling av ortopediske hjelpemidler. Vi er stolte over å være ISO-sertifisert. For deg som pasient innebærer dette at vi kan tilby spesialtilpassede hjelpemidler av høyeste kvalitet og standard.

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

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.

Hotell

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.eliasen@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).

En fysioterapeuts vei - via Bosnia, Asia og Afrika - til en drømmejobb

En onkel av henne var engasjert i minerydding i Bosnia. Fysioterapeut Ingvild bruker dette som forklaring på at hun nå har en jobb hun stortrives i...



Av Hans Hekneby Reinertsen (foto)
og Flemming Dahl (tekst)

En høstdag i Bærum:

En ganske alminnelig hverdag i et av de mange miljøene der noen kommer for å få hjelp i helsemessig sammenheng – og andre er på jobb for å yte slik hjelp. Mange utfordringer til tross, her finnes ansikter som utstråler trivsel og glede. Ett av dem tilhører en dame som viser seg å hete Ingvild.

Denne Ingvild Meling Havnes er fysioterapeut. Og det kan altså sees på henne at hun har det godt i sitt arbeid med å hjelpe andre frem til en bedre hverdag.

Ingvild, 29 år og fra Ålesund, ble i fjor sommer ansatt ved rehabiliteringssenteret Fram i Bærum, der mye av hennes tid går med til arbeid med benamputerte. “Jeg føler at dette er min hylle”, sier Ingvild når hun på Livsgledes oppfordring slår av en prat.

VI SKAL REDDE VERDEN...

Et bilde av livets uransakelige veier fremkommer i den muntlige skissen Ingvild nå tegner av sin vei frem til profesjonelt arbeid med benamputerte.

Skissen viser at hun fra småjentealderen av var teaterinteressert og dermed ved nær sagt enhver anledning kom til å spille teater – og at hun og to venninner noen år senere fant på å ville spille teater til inntekt for en eller annen god sak. “Det var et sånt vi-skal-redde-verden-prosjekt, dette her”, forteller Ingvild.

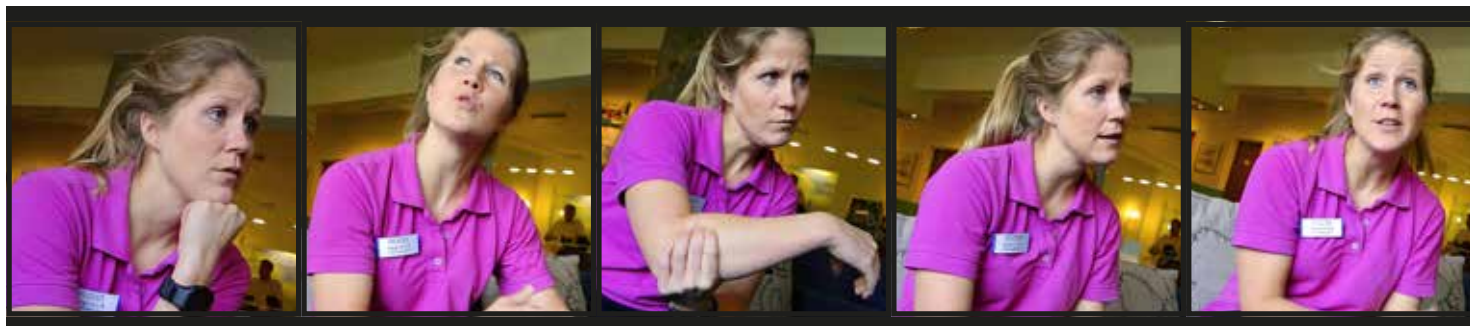
Det ville seg slik at en onkel av Ingvild, han var ansatt i Norsk Folkehjelp, administrerte mineryddingsarbeid i Bosnia, hvorfra han berettet om mange

benamputerte barn. Dermed fant de tre jentene en god sak å spille teater for...

Med en pengeinnsamlende krukke ved siden av seg, spilte jentene teater i barnehager og på skoler og hvor ellers det fantes barn og foreldre. Dette mens Ingvild hadde et bilde i hodet, basert på hva onkelen hadde fortalt om at benamputerte i Bosnia ikke nødvendigvis hadde proteser, men snarere humpet omkring ved hjelp av “alt slags ræl som de nærmest hadde lagd på kjøkkenet.”

Litt etter litt ble det en pen slant penger i krukken, og tv-folk i NRK fikk nyss om redde-verden-prosjektet. NRK inviterte de nå 14-15 år gamle jentene med seg til Bosnia, hvor det ble laget en reportasje om de innsamlede pengene og overrekelsen av dem til to benprotesetrengende gutter. “Vi var kjempestolte”, forteller Ingvild. “Dette var vår måte å redde verden på.”

Dette med å bli skuespiller sto fortsatt sentralt i hodet, minnes Ingvild, som samtidig husker at hun tenkte mer og mer på å ville hjelpe andre. Hun tok fatt på utviklingsstudier ved Universitetet i Bergen, med tanke på å skaffe seg bakgrunn for en jobb i en eller annen organisasjon som arbeidet med ben-





amputerte, men fant snart studiene for teoretiske – og sluttet.

SYKKELTUR I ASIA

“Så bestemte jeg meg for å oppdage verden. Jeg dro på sykkelstur til Asia.” Ingvild syklet i et halvår, en måneds tid sammen med en venninne, resten av tiden alene. Syklingen førte henne til Vietnam, Kambodsja, Thailand, Laos... “I Asia møter man mange mennesker uten ben. Jeg så mange som ikke akkurat hadde proteser, men hva jeg vil kalle improviserte ganghjelpemidler, da jeg var der”, forteller hun og presiserer at ikke minst Vietnamkrigen i så måte hadde bidradd.

Ingvild peker på at slike ganghjelpemidler gir dårlig gange og mye slitasje, og forteller at hun av nysgjær-

righet var innom mange rehab-sentre. “Jeg så mye bra der, om enn ikke forhold som dem vi har i Norge.”

Da Ingvild kom tilbake til Norge, sto det mer klart enn før for henne at ja, det var benamputerte hun ville arbeide med. Hun kom inn på ortopediingeniørstudier i Glasgow, men har en forklaring på at hun ikke påbegynte studiene: “Jeg tenkte

at jeg kanskje er bedre med mennesker enn med selve teknikken.”

ET AFRIKANSK OPPHOLD

Nå reiste hun til Afrika, til Zambias hovedstad Lusaka, hvor hun ble i et halvår og jobbet som frivillig hjelper på et hjem for barn som trengte medisinsk hjelp – inklusive mange som hadde mistet ben. Afrika? Ja, og igjen forklarer hun det med sin onkel, som nå jobbet for en annen organisasjon enn før, og nettopp i Zambia.

En fysioterapeut hun jobbet sammen med, sluttet, og så fant Ingvild seg i en situasjon der hun jobbet med noe hun egentlig ikke var kvalifisert for. “Det var grusomt, jeg kunne ingenting, men hvis jeg dro, hadde barna ingen til å hjelpe seg.”

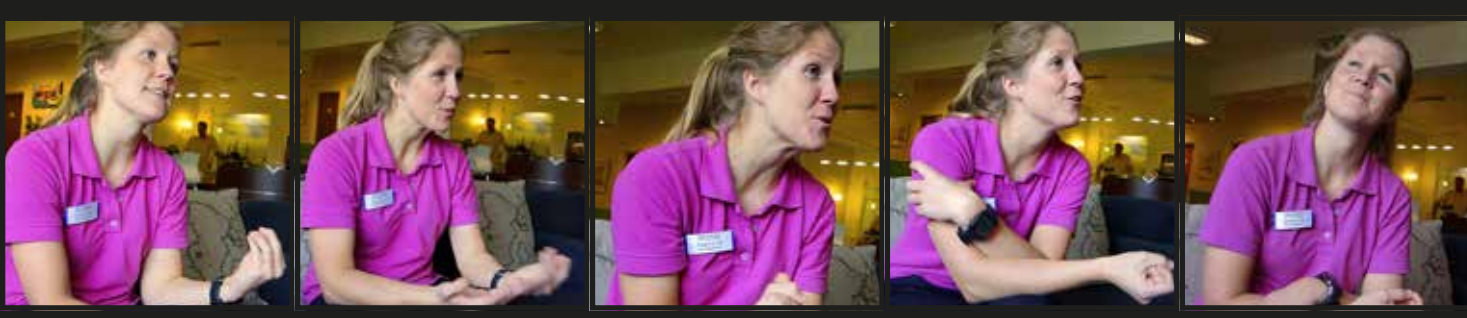
Da hun likevel etter hvert reiste hjem til Norge, hadde hun på forhånd søkt seg inn på og fått ja fra en fysioterapiskole i Bergen. “Der var det alltid amputasjon jeg var interessert i.” I praksisperioden var hun på ortopedisk rehab-avdeling på Haukeland i Bergen, der hun jobbet bare med amputerte. “Det var lykken”, sier hun. “Det er noe helt unikt ved denne pasientgruppen. Det å ha mistet et ben... det er så utrolig mange tøffe tak man må ta for å komme videre.”

Det ble et turnusopphold i Mo i Rana. Så kom hun til å jobbe som fysioterapeut i psykiatrien i Bergen, der hun lærte mye om angst, sorg, depresjon... Hun kom til å lese en annonse der Fram helserehab søkte en fysioterapeut med kjennskap til amputasjoner. Hun søkte og fikk jobben. “Jeg tenkte at nå får jeg alt, både amputasjoner, psykiatri og fysioterapi”, sier hun.

OPP Å STÅ PÅ PROTESEN

Hun vil altså ikke levne tvil om at hun trives her på Fram helserehab.”Jeg gleder meg til å gå på jobben hver eneste dag, jeg har bare lyst til å lære mer, mer, mer”, sier Ingvild og forteller om mange omkring henne som er “sykt flinke med amputasjoner.”

Hun kommer borti mange “sterke historier”, sier hun, menneskehistorier som kan få henne til å gråte noen tårer, nå og da. Noe hun synes er veldig stort, sier hun, er “ikke minst når man kommer opp igjen og står på en protese for første gang. Det er en stor dag.”



Protesebrukere liker seg på Fram helserehab:

Med lek og lyst skal mobiliteten styrkes

Ved et første øyekast kan en besøkende tro at det lille, rektangulære området er en lekepark for barn – innredet som det er med hva som ligner et klatrestativ, noen balanseapparater og hva ellers det måtte være...

Hans Hekneby Reinertsen (foto)
Flemming Dahl (tekst)

Men området er å finne på gressplen utenfor bygningene der rehabiliteringssenteret Fram holder hus, så det ligger i kortene at det ikke er ment, iallfall ikke utelukkende, for lekelystne barn. Saken er at det er ment for mennesker, eldre og yngre, som trenger gjenopptrening av muskler, balanseevne, mobilitetsevne.

Fram helserehab, som navnet lyder, ligger litt oppe i høyden i Bærum, en halvtimes biltur i vestlig retning ut fra Oslo, ganske nær Kolsåstoppen og med utsyn til Oslofjorden. Til dette senteret, som naturligvis også har innendørsfasiliteter å by på, og dessuten en utendørs klatrevegg, kommer folk som av ulike grunner søker rehabilitering for å få en bedre hverdag: Folk med brudd- og slitasjeskader, folk rammet av hjerneslag,

En pust i bakken og noen muntre ord i aktivitetsparken.

folk med amputasjoner... Kall dem gjerne kunder, eller brukere, eller pasienter.

EN NYLIG LEGGAMPUTASJON

Når nå Livsgledes medarbeidere en septemberdag besøker Fram helserehab, er Steffen Ruud blant dem som gjør øvelser i det nyinnredede utendørsområdet, som altså snarere er for en aktivitetspark enn for en lekepark å regne. Ruud forteller at han er fra Fauske i Nordland, men nå bosatt i Oslo, at han har en diabeteshistorie, at han sparket tåen i en terskel og at dette med diabetes og skadet tå førte til amputasjon av den ene leggen, bare for noen måneder siden.

“Jeg skal lære å gå med protese”, sier Ruud, som har et par uker på heltid bak seg her og ikke riktig vet hvor langvarig oppholdet vil bli. “Jeg kommer ikke ut herfra før jeg kan ta vare på meg selv.”

Fra åpningen av – det var en kongelig åpning, foretatt av kong Haakon i 1951 – tjente bygningene her som et helsesenter for sjøfolk som hadde seilt under krigen. Først i mer moderne tid er det blitt til Fram helserehab, et senter med privat eierskap og tilknytning til det offentlige helsevesenet.

Fram helserehab tilbyr ulike programmer – ulik lengde, ulikt innhold. Her finnes dagkunder og boende kunder. En gåskole er ett av de mange tilbudene og er spesielt tilpasset benamputerte. Gåskoledeltagerne får gjerne høre at det dreier seg om “å få protesen ut av skapet.”

KONKURRANSE OM BRUKERNE

Fram konkurrerer om brukerne med andre rehabsentre, som Bakke i Østfold og Landåsen i Oppland. Og tro gjerne at Fram-folkene ser den nye aktivitetsparken, der apparatene i stor grad er bygget av treverk, som en konkurransefremmende attraksjon.

Jo da, Sissel Harbo, som er samhandlingskoordinator ved senteret, er blant dem som ser at aktivitetsparken, og selvfølgelig klatreveggen like bortenfor, kan bidra til konkurransedyktigheten. “Rehabilitering og trening skal jo være lystbetont, man kan se på lek som trening, eller på trening som lek”, sier hun.

Harbo forteller at Fram helserehab dessuten legger opp til at også folk uten noe medisinsk definert rehabiliteringsbehov – altså voksne, ungdommer og barn som bor i nærområdet – kan benytte aktivitetsparken, klatreveggen og andre Fram-fasiliteter for å trene, leke og hygge seg. Denne kategorien brukere må betale litt for å slippe til, men ikke mye,





Opp og ned trapper, en av mange muligheter til å styrke mobiliteten.

ifølge Harbo. Hun ser at Fram helse-rehab på den måten kan sikre seg noen velkomne ekstrainntekter.

Dessuten ser hun at samvær mellom en slik brukergruppe og de som er der i rehabiliteringssammenheng kan være til inspirasjon for alle. "Vi ønsker oss et flerbruksområde, vi er åpne for å tenke

Odd-Helge Sand, låramputert for et halvt år siden trener balanse i dette apparatet, der underlaget bølgjer under fot og protese fot.



litt utenfor boksen", sier Harbo, som poengterer at de som er her i rehabiliteringssøyemed, skal ha førsterett i tilfelle det skulle bli trangt om plassen.

TO FORNØYDE BRUKERE

En av kundene Livsglede kommer i snakk med denne dagen, er leggamputerte Kristin Holter-Sørensen fra Oslo, velkjent av mange som hovedstyremedlem og generelt aktiv dame i Momentum, foreningen for arm- og benprotesebrukere. "Jeg er her fordi jeg greide å brette lårbenet", forteller Holter-Sørensen og tilføyer at hun har vært her som boende i syv uker, at hun aldri tidligere har vært gjennom noe rehabopplegg og at hun var litt skeptisk til det hele før hun kom hit, men: "Det har vært et kjempebra opphold."

Se her, enda en som holder på i aktivitetsparken, en mann ved navn Per Hovden, gjennom mange år et aktivt medlem i Landsforeningen For Amputerte (LFA), leggamputert på begge bena. Nå er han på Fram helserehab for en periode på 18 uker, han er her på dagtid, kjører fra og til sitt hjem på Strømmen øst for Oslo. "Jeg går dårlig, trenger å få litt opptrening", forklarer han. "Jeg er kjempefornøyd, synes det er veldig bra. De er veldig flinke her, det er godt å være et sted hvor de har spesialister på amputasjon."

...og her har fotograf Hasse vært oppe i klatreveggen for å få et overblikk.

Aktivitetsparken her er blitt tatt i bruk bare noen uker før snøen normalt skal falle. Hva da, når snøen faller?

Sissel Harbo, samhandlingskoordinatoren, sier at det nok vil avhenge litt av vær og vind, men at det ikke er snakk om å avstenge utendørsfasilitetene på permanent basis i vinterhalvåret.

Både sommer og vinter skal det altså her på Fram helserehab gå an å legge litt ekstra lek og lyst inn i en rehabiliteringsprosess som, når alt kommer til alt, ikke nødvendigvis er morsom i ett og alt.



Økte muligheter for å overleve harde skader

Medisinsk personell er på få år blitt flinkere til å behandle soldater som mister et lem eller flere lemmer i krigsoperasjoner, med den følge at de har større muligheter enn før til å overleve, skriver **Economist**.

Opptrening av personell under øvelser der amputerte spiller roller som skadde soldater har bidratt til fremgangen, ifølge det britiske tidsskriftet. Det poengterer at også etterbehandlingen av amputerte soldater har blitt stadig bedre.

Keith Porter, kirurg ved Queen Elizabeth Hospital i Birmingham, sier ifølge **Economist** at fremgangen i behandlingen kan måles fra år til år, og at soldater nå kan overleve skader som de ikke ville ha overlevd for bare få år siden.



Enklere enn før for funksjonshemmede å reise med T-banen i Oslo. Foto: Ruter.

En lettere tilgjengelig T-bane

T-banen i Oslo har lenge, skritt for skritt, vært under oppgradering til såkalt metrostandard, som inkluderer universell utforming av stasjonene. I september var oppgraderingsarbeidet unnagjort på ytterligere fire stasjoner (Brattlikollen, Karlsrud, Lambertseter og Munkelia) langs Lambertseterbanen, etter noen måneders arbeid som medførte at passasjerer reiste med buss istedenfor bane. Den universelle utformingen innebærer blant annet at det ikke er høydeforskjell mellom plattform og gulvet i T-banevognene, dessuten merking for blinde og svaksynte.



Vi ønsker alle lesere av
Livsglede til livsglade dager

ØSTO Ortopedisenter AS

Gartnervegen 10 | 2312 Ottestad | Tlf.nr: 62573900 | Faksnr: 62573901 | E-post: post@osto.no | **www.osto.no**

Ortopedisk Service

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

Timebestilling:
32 83 04 15

Drammen
Ortopediske
Institutt AS

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

Spania



Sesong:
Oktober - april

Oppstart:
1. november 2013

Priser:
Fra 3.900 pr. pers.
pr. uke, inkl. fly fra
Rygge

Lei av is og snø?

- Aktiv langtidferie/ukesturer
- Hotelrom eller leilighet i Guardamar
- Gå-trening, svømming, styrketrening
- Mye sosialt samvær i et sunt klima
- Massevis av valgfrie aktiviteter
- Turer/Bondegårdsfest/Vinsmaking
- Bør kunne gå litt i trapper og leil.
- 24 timers nødtelefon til sykepleier

Arrangør: Helse-og Velværeiser, Momentum Øst
Tlf. 0047 91382221, steinar@regnskapsnett.no



Av **Kjellbjørg Lunde**

Pårørende, gift med en benprotesebruker og nasjonalt kjent som SV-politiker. Hun ble innvalgt på Stortinget i 1981, var nestleder i Sosialistisk Venstreparti i 1987-1995 og partiets parlamentariske leder i 1989-1997. kjellbjorg.lunde@outlook.com

Fellesskap og frivillege - hand i hand

“Alle kan bli sjuke, bli råka av ulukker, få funksjonshemma barn, kan bli gamle og hjelpetrengande”, poengterer kronikkforfatteren.

Landet vårt er som stat tufta på verdier dei fleste gir sin tilslutnad. Grunnmuren er fellesskapet og like rettar for alle. Velferdsstaten er for alle, uavhengig av kjønn, klasse, alder, kvar du bur i landet, om du er funksjonshemma, frisk eller sjuk, fødd her eller flytta hit.

Kommunane har teke over mange av tenestene vi er avhengige av, no heiter det velferdssamfunnet. Også fordi det er mange andre aktørar som yter tenester, både frivillige og ideelle. I tillegg innslag av private kommersielle aktørar.

Tanken er at folk skal ha tilbod der dei bur, og at kommunenivået er best eigna til å gi tenestene i samråd med den ein-skilde brukar. Brukarrettane er styrka dei siste åra. Individuelle rettar er nedfelte i mange lover som skal sikre at pasientar og folk med ulike funksjonshemmingar får det dei har rett på og behov for, samt har medverknad på innhaldet.

Stortinget vedtek lovene som heimlar dei ulike tilboda og løyver midlar til rådvelde for kommunane, men også til andre - private og ideelle aktørar, t.d. sjukehus, rehabiliteringssenter og ulike organisasjonar, som FFO/Momentum er eksempel på.

Sidan vi er få folk i eit vidstrakt land, må nokre av spesialisttenestene sentraliserast, både for rasjonalitet og mindre pengebruk, men spesielt for at kvaliteten skal bli tilfredstillande. Nokre tilbod og ordningar har vi erfaring for blir best tilpassa brukarane dersom dei er sentralt finansierte og tilrettelagde.

Eit høgt velferdsnivå med stor grad av individuelle rettar, kostar store summar. Vi lever i eit høgkostland med samsvar mellom omfang og kvalitet på tenester, prisen på fagfolk/arbeidstakarar m.m., og det vi i fellesskap er viljuge til å betale for at vi skal ha universelle ordningar. Ideen om at vi skal “yte etter evne og få etter behov” må ha forankring i folket om vi skal kunne betale for aukande etterspørsel etter stadig meir avanserte tilbod innan

helse, medisin, behandling, omsorg, pleie og individuell tilpassing.

Kvaliteten på tilboda og at dei er tilgjengelege, er avgjerande for betalingsviljen. Ein må vere viljuge til å betale, sjølv om ein sjølv ikkje har bruk for tenestene i same omfang som andre har. Men dei fleste forstår at ein sjølv og dei nærmaste kan komme til å trenge omfattande tilbod i ulike fasar i livet. Alle kan bli sjuke, bli råka av ulukker, få funksjonshemma barn, kan bli gamle og hjelpetrengande.

Kort sagt, dei aller fleste av oss treng eit tryggingssnett som ikkje må individuelt betalast. Det er få her til lands, heldigvis, som er så rike at dei kan betale av eigen bankkonto det det kostar å få omfattande tenester, tenester som vi no får av fellesskapet sin pengesekk.

Alternativet er det som nokre andre land har større innslag av enn vi, forsikringsfinansierte system der den ein-skilde eller bedrifta ein er tilsett i, i heldigaste fall, betalar skyhøge premiar, mens dei som ikkje har råd til det får eit minimumstilbod.

Når vi blir kikka i korta utanfrå, er det nettopp det store omfanget av solidariske ordningar som blir lagt merke til, kvaliteten på tenestene, at dei skal vere like over heile landet, gratisprinsippet i botn, med liten eigenbetaling og at dei gjeld alle.

FN har som kjent, gjennom fleire år, rangert oss på toppen av land som er best å bu i.

OECD, rikmannsklubben av land, har sett på kva type land som klarar seg best i krisetider.

Ikkje overraskande er det dei landa der det er minst forskjellar mellom folk, der ein har eit skattefinansierte velferdssystem og politikarar som er villige til å styre, fordele og legge føringar for investeringar

i ulike sektorar som både kan betre infrastrukturen, skape nye arbeidsplassar og hindre massearbeidsløyse. Legitimitet, det at innbyggjarane har tillit til eit slikt system, er avgjerande for at ein lukkast.

Men gode system og offentlege ordningar er ikkje tilstrekkeleg for at brukarane skal kjenne seg ivaretekne og få støtte til eigeninnsats og auka livsmot i vanskelege fasar i livet. At fagfolka i dei mange tenestene har dei menneskelege eigenskapar og holdningar som krevst, er avgjerande for korleis brukarane opplever tenestene. Men dei mange frivillige som stiller opp, meir

og mindre organiserte, er heilt avgjerande for at velferdssamfunnet fortsatt skal vere eit solidarisk fellesskap.

Her er det at ein organisasjon som Momentum kjem inn som eit heilt

nødvendig supplement til det sjukehus-, rehabiliterings- og protesefagfolka kan stille opp med. Verdigrunnlag, målsetting og likemannsarbeidet gir inspirasjon til både å hjelpe seg sjølv og andre.

Dette har eg opplevd i praksis dei åra eg har vore pårørende til ein ektemann som har proteser på begge beina, men likevel klarar kvardagslivet heilt fint, sjølvhjelpen og med pågangsmot, takka vere både profesjonell- og likemannshjelp.

Også god grunn til å vere takksame for at det omfattande medisinske-, kirurgiske-, pleie- og rehabiliterings/ortopediske tilbod han har motteke er betalt av fellesskapet. Tryggedelen ein individuelt betalar inn gjennom eit langt yrkesliv rekk ikkje langt når ein får omfattande behov for spesialiserte tenester. Mange har heller ikkje vore i løna arbeid og dermed ikkje betalt inn til framtidige ytingar, men har sjølv sagt rett til det same som dei som har betalt sin skjerv til felleskassa.

Det skal vi vere glade for, og satse på at solidaritet framleis kan vere fundament for både individ og samfunn.

“Ein organisasjon som Momentum kjem inn som eit heilt nødvendig supplement til det sjukehus-, rehabiliterings- og protesefagfolka kan stille opp med”





HAR MOMEN- TUM		BILKO, TEGN THAI- LAND	BINDE SAMMEN STØRRE ENHETER	VIKTIG EGEN- SKAP	ROMER- TALL 10	ROMER- TALL 500 FOR- PRINGS- LØS	
DEL AV LEGE- VITEN- SKAP		SITTE PÅ HEST		PRESENS AV VÆRE	FUGL LADEDE ATOMER		
						PRON- OMEN EN LADY	
EU TIDL.		TIDS- EN- HETEN					
		FAR- TØY- ET	SPALTE, OVER- SKRIFT	ÅRE			
MEN- YEN		KU- BRØL	KAVE, MASE	MAUR- BOLIG- ER	UTROP KJEGLE	FOR- FATTER + FRUKT- ENE	
ANVENDER HJELPE- MIDLER							NOE FOR- TUMLET
DALSIDEN							
		LAND	SKAL	PENGE- STRAFF		KATT TØY- STOFF	
HVISLE			EVIG- HETS- BLONST- ENE				
HAR MOMEN- TUM				PREPO- SISJON	MANNS- NAVN ELV		
DRAFT- ET		SEL- SKAP	PÅ NORSKE FLY	HUS- DYR		TYGGE- REDSKAP (OMV.)	

Finner du kryssord-løsningen?

Send den inn - og vinn Momentumkrus 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 4 - 2012

Kryssord-produzent:
Rolf Bangseid



Verdens funksjonshemmede i fokus i New York

Ban Ki-moon var der, Stevie Wonder var der, Nils-Odd Tønnevoll var der...

Også mange andre var der, og de var involvert på ulike måter, da satsing på en bedre fremtid for verdens funksjonshemmede var blant temaene i september under FNs generalforsamling i New York.

Ban Ki-moon var der i jobbsammenheng, han er jo FNs generalsekretær. Den blinde artisten Stevie Wonder var der i egenskap av fredsbudbringer for FN. Momentumstyreleder Nils-Odd Tønnevoll var der som representant for ISPO (International Society for Prosthetics and Orthotics), organisasjonen som fremmer kunnskap om og bruk av proteser og andre hjelpemidler. (Se omtale av Tønnevoll og ISPO i de to foregående utgavene av Livsglede.)

“For mange mennesker med funksjonshemninger lever i fattigdom”, sa Ban Ki-moon. “For mange lider av å være ekskludert fra samfunnet. For mange er nektet adgang til utdan-

nelse, arbeid, helsetjenester samt sosiale og rettslige støtteordninger.”

Stevie Wonder sa at “ved å jobbe sammen kan vi skape en verden der personer med funksjonshemninger ikke står overfor noen begrensninger, hvor de kan arbeide, nyte tilværelsen og bidra til samfunnslivet med sine talenter.”

Nils-Odd Tønnevoll sier i en kommentar til Livsglede: “Vi KAN forandre verden til det bedre. Resultatet fra toppmøtet i FN i New York, hvor vedtaket vi arbeidet for ble godkjent og allerede er signert av 153 land, viser at det nytter. Det betyr at flere brukere av proteser og ortoser får det de trenger, slik at de kan jobbe, være uavhengige og produktive samfunnsdeltagere.”



Tre av ISPOs topprepresentanter under evenementet i New York: Carson Harte (t.v.), Bengt Söderberg og Nils-Odd Tønnevoll. Foto: ISPO.

Nils-Odd Tønnevoll fikk skviset inn en sightseeing-tur med helikopter da han var i New York. Helikopteret han satt i - og fotograferte fra - var ikke det eneste som var i luften over Manhattan. Foto: Nils-Odd Tønnevoll. (Flere av hans fotos fra Manhattan finnes på Momentums nettsider.)



nordicrtopedica

Glem ladning av kneet ditt!



Se en brukers opplevelse av VGK

www.compare-prosthetic-legs.info



Last ned qr-kode-Appen
og skan her



webbkatalogen
www.nordicortopedica.se

Livsglede på vedvarende

Fra sted til sted her i landet beveger den seg, Momentums vandrende fotoutstilling Livsglede – den som viser store sort-hvitt-fotos av amputerte mennesker i ulike situasjoner og posisjoner, og som er signert av fotograf Dag Thorenfeldt.

En drøy uke ut i oktober åpnet den i Vestfold, nærmere bestemt på Høgskolen i Vestfold, Bakkenteigen. Her ble den offisielle åpningen foretatt av høyskolelektor Aase Synne Holan, Fakultetet for helsevitenskap.

Momentum ved styremedlem Hans Emil Møller-Hansen fikk overrakt blomster av høyskolelektor Aase Synne Holan, som takk for at Høgskolen i Vestfold var valgt som utstillingssted. Foto: Karin Møller-Hansen.

Momentum var representert fra høyt nivå ved Hans Emil Møller-Hansen, som er hovedstyremedlem og likemannskoordinator i foreningen foruten å være leder av lokallaget Vestfold.

POSITIV RESPONS

Møller-Hansen rapporterer til Livsglede at mange studenter og spesielt sykepleiestudenter var innom utstillingen på åpningsdagen, og at Momentum fikk mye positiv respons som gikk på at utstillingen var fin.

"Publikum likte bildene", skriver Møller-Hansen i sin rapportering. "Momentums evne til å spre livsglede og å gjøre det beste ut av situasjonen ble lagt merke til og kommentert. Denne utstillingen heter ikke bare Livsglede, men den dreier seg om livsglede."

TIL VESTFOLD FRA BERGEN

Utstillingen kom til Vestfold etter et opphold på Haukeland universitetssykehus i Bergen, der den i slutten av august ble åpnet av byens ordfører, Trude H. Drevland.

Hun sa at "gjennom de gripende, fantastiske og utrolige bildene som presenteres, blir all den energi og livsglede som vi mennesker til tross for handikapp og amputasjoner kan oppvise, både til inspirasjon og ettertanke."

ORDFØRERENS OPPFORDRING

Ordføreren viste til TV-programmene om hvordan grenser kan brytes, og hun sa: "Min oppfordring til oss alle er at om vi ikke akkurat er en Lars Monsen, så kan vi bidra. Vi ser gang på gang at hvis vi engasjerer oss og er vårt ansvar bevisst, så er det utrolig hva vi kan gjøre for hverandre for å øke hverandres livskvalitet og livsglede."



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

de vandring

Ordfører Trude H. Drevland åpner utstillingen i Bergen.
Foto: Haukeland universitetssykehus.



Ved åpningen i Bergen var Momentum representert ved hovedstyrelederen selv, Nils-Odd Tønnevoll. Vel vitende om at ikke alle de tilstedeværende hadde forhåndskjennskap til Momentum og

En jente som synes fasinert av bildene.
Foto: Haukeland universitetssykehus.



vandreutstillingen, sa han at "hensikten med denne utstillingen er å spre livsglede gjennom å vise bilder av stolte protesebrukere som sprudler av livsglede - hvordan du tar det betyr mer enn hvordan du har det."



- et datterselskap av Oslo universitetssykehus HF

Sophies Minde Ortopedi AS

«LIVSKVALITET - muligheter fremfor begrensninger.»

Sophies Minde Ortopedi AS har siden 2006 samarbeidet med Dorset Orthopaedic i England. Dorset Orthopaedic er verdensledende innen naturtro silikonkosmetikk for proteser.

Vi samarbeider tett for å finne optimale løsninger i produksjonen av naturtro kosmetikk, ortoser og linere i silikon. Vår felles klinikk med kolleger fra Dorset Orthopaedic holdes hver tredje måned.

Arm- og benprotesebrukere fra hele Norge er velkomne til oss for å få laget naturtro kosmetikk til sine proteser.



Foto av hender og jente: Elena Garm

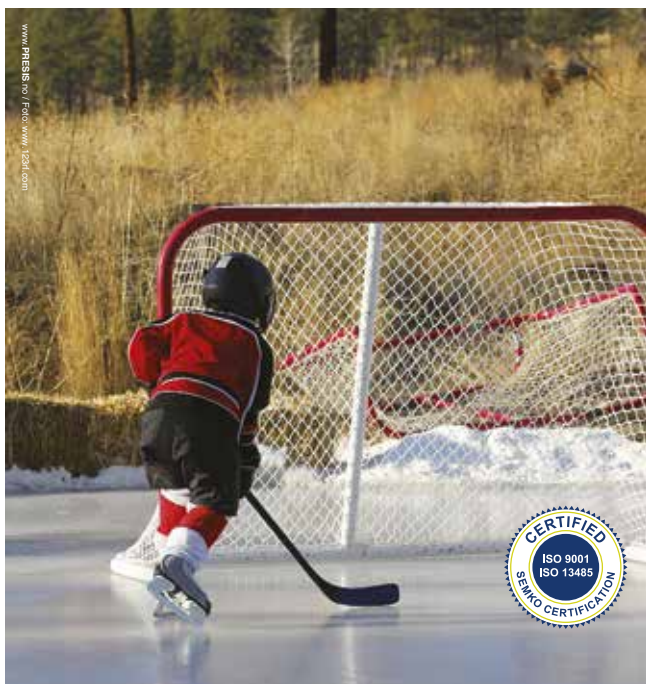


Sophies Minde Ortopedi AS

Besøksadresse: Trondheimsvn. 235, bygg 79 · Postadresse: Postboks 493 Økern, 0512 Oslo
Tlf: 22 04 53 60 · Fax: 22 04 53 65 · Hjemmeside: www.sophiesminde.no



Dorset Orthopaedic
Life without limits



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

ORTOCARE
NORDLAND
Medlem av Ortocarekjeden

Gidsken Jakobsens vei 32, Bodo

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

Innmelding? 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**

☐ **Ny adresse,
ring ved tvil**

Momentum landet rundt

Vi er til for deg og dine. Ta kontakt!

Momentum Øst: Østfold, Oslo og Akershus:

Leder:
Geir Bornkessel
geir.bornkessel@gmail.com
T: 97 15 58 78

Likemannskontakt:
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:
Øyvind Strømme
oestroee@hotmail.com
T: 46 44 12 00

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

Momentum Vest:

Leder:
Anniken Jahnsen Kvaal
jahnsenkvaal@hotmail.com
T: 95 80 58 42

Likemannskontakt Hordaland:
Marit Havre-Nilssen
hnmarit@frisurf.no
T: 92 03 06 16

Likemannskontakt Rogaland:
Mona Høvik
mo-hoevi@online.no
T: 99 03 05 07

Likemannskontakt 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
hnmarit@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.nu

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.nu



Smil og latter da Håkon Jensen, direktør ved Sophies Minde i Oslo, sist vinter fant en anledning til å overrekke kirurg Per Jørgen Lerud en bukkett blomster for flott innsats. Foto: Hans Hekneby Reinertsen.

En ikke veldig rullestolvennlig hovedstad

Ikke helt enkelt å arrangere Oslo Maraton for funksjonshemmede når gater og fortauer i hovedstaden er som de er - ganske preget av huller, dårlig lappverk og andre ujevnheter...

Det fremsto som enda et eksempel på kontrasten mellom politiske festtaler (universell utforming, et samfunn tilgjengelig for alle...) og den faktiske hverdag da Tony Isaksen, en nøkkelmann bak Oslo Maraton, i et debattinnlegg i Aftenposten beskrev Oslo som en "hinderløype" for funksjonshemmede.

"TRIST Å SE"

"Vi i Oslo Maraton og arrangøren SK Vidar har virkelig sett manglende tilrettelegging i Oslos gater gjennom våre forberedelser", skrev Isaksen. "Det er trist å se at idrettsfesten vår ikke er godt nok tilpasset de funksjonshemmede."

Innlegget sto på trykk noen dager før arrangementsdagen, lørdag 21. september. Arrangementet samlet rundt 20 000 deltagere, de fleste av dem ikke-funksjonshemmede.

"Oslo byr på store problemer for de funksjonshemmede, ikke minst for dem som må benytte rullestol som fremkomstmiddel og for mange syns-

hemmede. Oslos gater og fortau er en hinderløype av dimensjoner som setter klare grenser for vårt arbeid", skrev Isaksen.

Han viste til at noe av jobben for arrangørene gikk på å tilrettelegge en NM-løype for rullestolbrukere, og han skrev: "Løypen ble på 8 kilometer, men den skulle ha vært lengre. Det ble full stopp etter 8 km. Det var nemlig ikke mulig å tilrettelegge forholdene for en lengre distanse."

Isaksen fremholdt at arrangørene hadde gjort sitt beste for å skape best mulige forhold for funksjonshemmede, for eksempel ved midlertidig å utjevne huller og ujevnheter. "Likevel føler vi at vi ikke kan tilby så gode forhold som de fortjener og som det andre store byer kan vise til. Det synes vi er skammelig!"

HØR HER, POLITIKERE...

Til politikermiljøet leverte Isaksen en salve: "Mediene er fulle av taletrengte politikere, men svært få ser ut til å bry seg om de som møter 'hinderløyper' rundt omkring i hovedstaden."

I en oppfølgende artikkel skrev Aftenposten at både New York Marathon og London Marathon har 42-kilometers trasé for rullestolbrukere.

Hovedstyret i Momentum

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

KJETIL BRAGSTAD
Nestleder/iT-ansvarlig
k-brag@online.no
T: 48 60 19 74

GEIR ARNE HAGELAND
Styremedlem/Økonomiansvarlig
gah@funkibator.no
T: 90 97 26 82

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

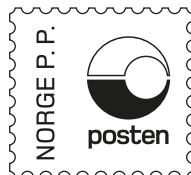
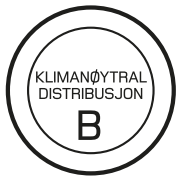
KRISTIN HOLTER-SØRENSEN
Styremedlem
kriholtesor@hotmail.com
T: 99 71 97 56

MARIT HAVRE NILSSEN
Varamedlem
hnmarit@frisurf.no
T: 92 03 06 16

ARNE WILBERG
Varamedlem
awilberg@bbnett.no
T: 41 52 40 80

Momentum
Tlf 40 00 43 60
info@momentum.nu

LIV KARIN SØSTUEN
Adm. sekretær
livkarins@yahoo.no
T: 47 02 10 94



Returadresse:
Momentum
pb. 49 Skøyen
0212 Oslo



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. Kneets 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®