

Livsglede

BLADET FOR AMPUTERTE/PROTESEBRUKERE 1/2014

**FULL FART PÅ
BEITOSTØLEN 14-18**

SE, DER ER HAN IGJEN, SVEIN VIDAR ERSVÆR 6-7

HAN VILLE NOE, HAN HOPPET – OG HAN LANDET PENT 10-11

FORSKERE I KAMP MOT FANTOMSMERTENE 27



ottobock.

Quality for life

Harmony E2.

En ny, stille elektronisk vakuumpumpe fra Ottobock.

Markedets mest lydløse vakuumpumpe. Harmony E2 gir brukeren en helt ny frihet med forbedret volumkontroll. Den sitter sikrere og mer komfortabelt på og er enklere å håndtere. Den veier lite, tåler vann og søl og er enkel å justere selv. Harmony E2 er dessuten den første vakuumpumpen noensinne som kan tas bort uten å påvirke vakuumtrykket. Det er en egenskap som gjør det betydelig enklere ved lading, bytte til annen protese eller rett og slett for å minske vekten på protesen

Sammen med en Anatomic 3D liner, en ProFlex Sleeve og en Tritonfot tilbyr Harmony E2 et komplett og godt system med høy sikkerhet.





MOMENTUMS ÆRESMEDLEM:
PRINSESSE MÄRTHA LOUISE

Livsglede 1/2014

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:
Terje Tobias Finsådal
i alpinbakken på Beitostølen

Foto: Hans Hekneby Reinertsen

ISSN: 1891-3040



«Det er bedre å tenne et lys
enn å forbanne mørket»

LEDER

Det nytter å stå på

I løpet av dette året forsvinner 26-årsregelen, den som innebærer at hvis du er under 26 år gammel og har behov for og søker om fritidshjelpemiddel, så får du innvilget det. Er du over 26 år, får du avslag og må betale fritidshjelpemiddelet selv. Slik har det vært, men nå endrer det seg.

Momentum ledet delegasjonen til regjeringskontorene, den gang Ingjerd Schou var sosialminister, for å få fjernet det som da var omtalt som 18-årsregelen (lik 26-årsregelen bortsett fra at 18 år var aldersgrense). Hun lot seg overbevise og gikk, som oss, inn for fjerning, men fikk ikke fullt medhold i Stortinget. Det ble hestehandel med det resultat at grensen ble hevet fra 18 til 26. Det var i alle fall bevegelse i riktig retning.

«Det betyr at de som har behov for spesialprotese for å være i mer aktivitet, nå får en reell mulighet!»

Momentum – og flere andre – har i årevis forsøkt å fremme våre synspunkter overfor regjeringsapparatet i de to forrige stortingsperiodene. Vi fikk gehør, og lovnader av representanter for Høyre, KrF og FrP om å jobbe for fjerning, men ikke hos regjeringspartiene, som da hadde flertall.

Etter at styrkeforholdet endret seg, tok det ikke veldig lang tid før det ble gjort kjent at 26-årsregelen sto for fall. Den er lovet avskaffet i løpet av 2014. Det er svært gledelig. Det betyr at de som har behov for spesialprotese for å være i mer aktivitet, nå får en reell mulighet!

Slag er som kjent ikke vunnet før de er over! Vi er ikke kjent med hvordan regelverket vil bli utformet helt konkret og følger derfor tett opp for å sørge for at det blir så klokt som mulig.

Riktig god påske til dere alle sammen!

Livsglad påkehilsen

Dr. Nils-Odd Tønnevold
Styreleder

INNHold:

En rask prat med: Oddmund Teigland..... s	4	Reportasje fra ski-weekenden på Beitostølen..... s	14-18
Et blikk på: Svein Vidar Ersvær..... s	6-7	Lesertorget..... s	19
Nils-Odd og Momentum i nasjonalt fokus... s	8	Se hva de gjorde i Vestfold, Buskerud og Telemark... s	22-23
Kjetil Atterås og hans ortopediverksted s	10-11	Kamp mot de vonde fantomsmerterne..... s	27

En rask prat med... ...Oddmund Teigland

Om ikke å kunne gjøre hva andre kan

Mye snakk i mange land om at samfunnet skal formes slik at funksjonshemmede kan delta i hverdagslivet på linje med andre ...

Men arbeidet for å komme i mål med dette, det som kalles universell utforming, går ikke alltid så raskt som politiske festtaler og vedtak skulle tilsi. Frankrike er blant landene der arbeidet henger etter vedtatte timeplaner.

I vinter har handikapporganisasjonen APF (Association des Paralysés de France) mobilisert til kamp:

Den vil ikke avfinne seg med at sentrale myndigheter lytter til lokale myndigheter, eiendomsbransjefolk og andre som benytter store kostnader og andre argumenter som utgangspunkt for å be om mer tid til arbeidet med tiltak innen universell utforming.

«Å ikke kunne komme seg inn i en bakerbutikk, et apotek, et legekontor; å ikke kunne gå på kino, se en utstilling, ta bussen eller toget, krysse gaten, gå på skolen ... dette er hverdagen for millioner av funksjonshemmede i Frankrike,» skriver APF.

En underskriftskampanje, ment å legge press på statsministeren og andre sentrale nøkkelpersoner, inngår i kampen som organisasjonen fronter.

APF poengterer at universell utforming er et gode ikke bare for permanent funksjonshemmede, men også for midlertidig funksjonshemmede, for foreldre som triller barnevogn, for reisende med mye bagasje og for mange andre.



Det går ikke alltid like greit som her ...
Foto: FD

Jordbruk, skogbruk og litt lastebilkjøring – dette er stikkord for hva Oddmund Teigland har drevet med profesjonelt. Han er opprinnelig fra Hardanger, kom til Stryn for rundt 40 år siden og har siden vært hjemmehørende der. Har kone og to voksne barn, er 69 år og pensjonert, men driver fortsatt litt jordbruk. En arbeidsulykke i november 2010 ligger til grunn for at han er Momentum-medlem. Et stort grantre falt ikke som det skulle, det traff hans venstre fot. Han hadde mobilen med seg, snart var ambulansehelikopteret der, snart var han på Haukeland sykehus i Bergen, et par uker senere ble venstreleggen under kneet amputert, legene hadde tatt en beslutning. «Man må jo høre på fagfolk,» sier han. Noen måneder senere var han noenlunde godt på beina igjen, med protese. Han har deltatt i et par sensommer-weekender i Momentum-regi på Hjerkin og deltok i februar i år i foreningens ski-weekend på Beitostølen.

Er det OK, synes du, å delta i Momentums weekend-arrangementer?

Ja, det er greit, det. Det er bra opplegg, og så treffer du noen likesinnede. Det var jo flott med skigåing på Beitostølen, det var fine forhold. Jeg kunne tenkt meg litt mer instruksjon der, men det var greit nok. Og det er ikke sikkert at jeg hele tiden var der hvor



Oddmund Teigland ble leggamputert etter at han under skogsarbeid sent i 2010 fikk et grantre over venstre foten. Foto: Hans Hekneby Reinertsen.

instruksjonen foregikk, for jeg tok en tur opp til en seter.

Kan Momentum bli et bedre, la oss si enda bedre, forum for amputerte og deres nærmeste?

Det er vel alltid, for de fleste ting, muligheter for forbedringer. Men jevnt over er jeg fornøyd. Jeg kommer ikke på noe å nevne i farten. Jeg er positiv.

Et råd til nyamputerte?

Du må stå på. Er du tyngre enn meg, kan det nok være et problem, men for mitt vedkommende gikk det greit å komme tilbake. Det er viktig å ikke gi opp. Selv synes jeg også det er viktig å kunne kjøre bil. Jeg har fått en bil med automatgir, og da går det greit.

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





Èlan protesefot,
Trygg og behagelig

Mikroprosessorstyrt
hydraulisk ankel for en
enklerе hverdag.

VI FORHANDLER OGSÅ:

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

Totalleverandør av
protesekomponenter.



Vi er distributør for:

- | | |
|--------------------|--------------------------------------|
| Endolite: | Karbonføtter og protese knær. |
| Uniprox: | Materialer, komponenter og tilbehør. |
| Medex: | Protesekomponenter. |
| PDI: | Komplett protesesystem. |
| Mica: | Karbonføtter. |
| Alps: | Linere. |
| Bauerfeind: | Ortoser. |

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

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 tilstedeværende leverandør

Det er ikke nødvendigvis lett å legge merke til at han er der, såpass tilbaketrucken har han det med å være. Men se, der er han altså, denne Svein Vidar Ersvær, der er han igjen, nær sagt som vanlig når Momentum-folk er samlet til et stort arrangement.

Flemming Dahl (tekst)
Hans Hekneby Reinertsen (foto)

Et erfarent Momentum-medlem sier om Ersvær: «Han er behagelig tilstede.»

Ersvær er der ikke, i motsetning til mange av de andre, som protesebruker, men som representant for en proteseleverandør, Atterås Ortopediteknikk. I arbeids medfør, altså.

Selv sier han, når Livsglede utber ham en forklaring: «Jeg ser det som viktig at et firma viser ansikt utad på en god og ryddig måte. Det er viktig å være til stede for å kunne gi god informasjon.»

Han presiserer at Bergen-verkstedet Atterås Ortopediteknikk faktisk har som policy å delta i arrangementer av typen Momentum-weekender; verkstedet skal helst være der med en ortopediingeniør, alternativt med Ersvær, som er administrativ leder.

En policy, OK. Men det går an få en følelse av at Ersvær også regelrett trives sammen med amputerte og deres familiemedlemmer og venner, en følelse av at han kan regnes som en av vennene foruten som Atterås-mannen.

Og når han forklarer seg nærmere, blir følelsen underbygget, for det har ofte blitt slik, sier han, at han har stilt opp også når en ortopediingeniør har stilt opp, fordi «jeg synes Momentum er et hyggelig forum å være i» og fordi «jeg er en person som liker å være ute blant folk, jeg synes det er givende.»

Han ble født i Bergen for 57 år siden, men vokste opp på en liten øy ved navn Reksteren syd for byen. Foreldrene hadde en liten gård på øya. «Bevares, det var helt supert, det,» sier han om livet der.

Han vokste opp med foreldre og tre søsken. Da han var 13, flyttet familien til Bergen, hvor han i de påfølgende år gikk på ungdomsskole og gymnas – før han ga seg i kast med det som skulle bli en broget videreutdanning og arbeidskarriere.

Ersvær – nå med kone og en sønn, og en mann som liker å holde seg i god fysisk form – har gått på økonomisk og administrativ linje på det som het Distrikthøgskolen i Molde; han har studert eksportmarkedsføring ved det som het Oslo Markedsføringshøgskole; i Bergen har han, under et avbrekk fra arbeidskarrieren, studert datafag på Norges Handelshøgskole.

Arbeidskarrieren begynte i transport-selskapet som het HSD (Hardanger Sunnhordlandske Dampskipsselskap),

«Jeg ser det som viktig at et firma viser ansikt utad på en god og ryddig måte»

der han arbeidet ulike steder på Vestlandet som trafikkplanlegger, kontorleder og avdelingsleder.

Han gikk over i hotellbransjen, arbeidet på markedssiden i Hotel Ullensvang og dernest i Stord Hotell. Så gikk han tilbake til transportbransjen, nå til Color Line.

Der var han markedssjef og senere linjesjef for passasjerfergeruten Bergen-Stavanger-Newcastle. Da den fikk nye



Svein Vidar Ersvær. Han er en av nøkkelfigurene i Atterås Ortopediteknikk, og han sitter han i styret i Ortopeditekniske Virksomheters Landsforbund (OVL).

eiere, kom Ersvær over i luftfarten, der Color-systemet nå satsset på lavprisyflyvninger (ganske oppsiktsvekkende den gangen) med Color Air, der Ersvær ble regionsjef for Vestlandet ... Og nå nærmer vi oss for alvor hans overgang til ortopedibransjen.

Det har seg sånn at Ersvær en gang i tiden var ungdomsklubblleder og at et av medlemmene var en ungdom ved navn Kjetil Atterås. Mange år senere, en høstdag i 1999, ville det seg slik at Ersvær satt om bord i et Color-fly underveis fra Bergen til Oslo – og at også Kjetil Atterås satt der; han hadde nettopp dradd i gang Atterås Ortopediteknikk (omtalt på sidene 10-11). De to kom i snakk med hverandre ...

Atterås, ortopediingeniørutdannet og 12 år yngre enn Ersvær, forsto raskt at den gamle kjenningen hadde en forretningskompetanse som den nye ortopedi-

bedriften kunne ha bruk for, og han spurte Ersvær om han ville bli med på laget og gi råd. Ersvær takket raskt ja. Snart satt han som styreleder i bedriften, to år senere begynte han der på heltid som administrativ leder – og ble nå medeier, med 11 prosent av aksjene.

Color Air hadde kort etter flyturen til Oslo endt i dundrende konkurs, etter et år i luften, utvilsomt godt hjulpet av to konkurrenter – SAS og daværende Braathens – som senket priser for å kvitte seg med den nye aktøren. Dermed kom Ersvær til å arbeide litt i et

internettselskap og litt som konsulent før han ble ortopedibransjemann for fullt.

Kjetil Atterås gir ingen grunn til å tro at han har angret på å ha fristet Ersvær over i sin bedrift. «Han har bygd opp det administrative, jeg det faglige. Han har sørget for at bedriften som helhet har fungert og fungerer. Jeg har vært helt avhengig av ham,» sier Atterås.

Ikke bare om Ersvær som fagmann, men også om ham som menneske, bruker Atterås rosende ord: «Han er ekte, ærlig og hundre prosent menneske. Det er ikke

noe påtatt, det er ingen fasade, han er den han er, og han bryr seg oppriktig om mennesker.»

Ersvær for sin del gir ingen grunn til å tro at han har angret på å takke ja til innpass i bedriften: «Jeg har aldri vært så lenge et sted som jeg har vært nå, og det hadde jeg ikke vært hvis jeg ikke hadde trivdes.»

Det høres lovende ut for dem som håper at Ersvær fortsatt vil vise ansikt i Momentum-sammenheng.

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. Sandefjord 33 01 76 03. Stavern 33 01 76 04.
Sandnes 51 66 44 83. Stavanger 51 88 56 60. Sogndal 57 67 28 65. Førde 57 72 24 84.

Gode vibrasjoner etter reportasjen i A-magasinet

Oppmerksomheten omkring Nils-Odd Tønnevd ble stor da Aftenpostens A-magasinet like oppunder jul brakte en fem siders reportasje, flotte bilder inkludert, om ham og hans livsløp.

Og siden det skal godt gjøres å skrive om Nils-Odd uten å nevne Momentum, ble det oppmerksomhet også om denne foreningen for arm- og benprotesebrukere, der Nils-Odd fremfor noen har vært og er frontfigur.

Leserne av reportasjen ble kjent med Nils-Odds voksne ungdom og hans forhold til Ola Kvisgaard, Nils-Odds ektemann; de ble kjent med ulykken under studieårene i Edinburgh, den som tok beina fra Nils-Odd; de ble kjent med hvordan Nils-Odd viljefast kom seg på beina igjen og leverte supre studieresultater og var med på å dra i gang både Momentum og investeringsrådgivningsfirmaet Connectum ...

EN ENER, ET FORBILDE

Leserne ble også kjent med hvordan Nils-Odd i 2011 ble utnevnt til æresdoktor ved Heriot-Watt University i Edinburgh.

De ble kort sagt kjent med eneren og forbildet Nils-Odd – for øvrig etter at Livsglede-fotograf Hasse hadde tipset

A-magasinet om hvilken inspirerende historie denne mannen i praksis er.

Blant det Nils-Odd ble sitert på i reportasjen:

«Å grine er ikke tegn på svakhet. Men på styrke og takknemlighet. Jeg griner av det gode. Ikke det onde og triste.»

«Begrensninger er noe som finnes i eget hode.»

«Feil fokus tar ressurser, og bitterhet spiser oss opp.»

«I finansverdenen, der jeg jobber, er det mye meg, meg, meg. Slik behøver det ikke å være.»

Fem sider i A-magasinet, her to av dem.



«POSITIVT OG INSPIRERENDE»

Stor oppmerksomhet, altså, og nær sagt naturligvis: A-magasinet er for en institusjon i norsk presse å regne, det leses av mange.

Når Livsglede et par måneder etter reportasjen spør Nils-Odd hvor mye han selv merket til oppmerksomheten, forteller han om «mange hundre tilbakemeldinger via sms, e-post, FB og folk jeg møter i ulike sammenhenger.»

Og han tilføyer:

«Alle som leser A-magasinet husker det, og folk sier det virker veldig positivt og inspirerende.»

TOV AS

Trøndelag Ortopediske Verksted AS
St. Olavs Hospital, 7006 TRONDHEIM

Ditt behov - vår utfordring

Les mer om vår virksomhet på
www.tov.no

SERVICE MED ORTOPEDISKE OG TEKNISKE HJELPEMIDLER

Produkter

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

Tjenester

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



Real Technology - Real People



Nå lanserer vi en helt ny protese fot i Fillauer Feet-familien, AERIS K2. Denne foten muliggjør en velfungerende hverdag, enten du er hjemme eller ute på tur. AERIS K2 er utviklet for å gi deg sikkerhet og funksjonalitet, men fremfor alt en myk og god gange.

Når du er rede til å gå, gjør det med AERIS K2!

FILLAUER EUROPE
CENTRI

Musestille i starten, så kom

Han etablerte et ortopediverksted, åpnet døren og ventet på en første kunde ...

Flemming Dahl (tekst)
Hans Hekneby Reinertsen (foto)

Nå, nær 15 år senere og i en alder av 45, ser Kjetil Atterås tilbake og fastslår at Atterås Ortopediteknikk snart var vel posisjonert blant de verkstedene her i landet som bidrar til at amputerte og andre hjelpemiddeltrengende får en best mulig hverdag.

Vel posisjonert, altså. Men konkurransen med andre betyr at vedvarende innsats må til for den som ikke vil tape terreng. Hør hva gründer Atterås sier:

«Det sto ingen kø her fra dag én. Vi måtte skape oss et navn, være flinke, levere. Og det er jo en prosess som aldri slutter. Vi slåss for å være langt fremme.»

«NÅ HOPPER JEG UTFOR»

Han hadde latt seg utdanne til ortopediingeniør ved University of Strathclyde i Glasgow, og hadde derpå tre års arbeid bak seg i et verksted, da han brøt ut av tilværelsen som ansatt og dro i gang sitt eget verksted, i sin hjemby Bergen.

Atterås Ortopediteknikk, der Atterås eier 89 prosent av aksjene, er et i norsk målestokk middelsstort ortopediverksted. Det har oppunder 40 ansatte, oppnådde i fjor en omsetning på rundt 50 millioner kroner og kom ut av året med et overskudd før skatt på rundt 2,7 millioner. «Et godt år,» sier Atterås.

Det kan være greit å vite forskjellen på en krone inn og en krone ut for den som driver butikk, så det kan meget vel tenkes at Atterås har hatt nytte av at han før Glasgow-oppholdet hadde skaffet seg noen businesskunnskaper på BI i Bergen.

Det var litt tilfeldig, ifølge Atterås, at han etter hvert valgte å studere til ortopediingeniør. «Jeg hørte om det, noen snakket om det, og så tenkte jeg at det var en OK ting å drive med.»



Kjetil Atterås, mannen som dro i gang Atterås Ortopediteknikk.

Atterås minnes hva han tenkte da han følte seg klar til å etablere virksomheten: «Nå hopper jeg utfor, og så håper jeg at jeg ikke lander for hardt.»

OK MED FORTJENT KRITIKK ...

Om dagen da verkstedet åpnet døren for første gang: «Det var helt musestille her,

døren var åpen og vi visste ikke når det ville komme en kunde.»

Men, poengterer Atterås, han så knapt noe alternativ til å lykkes, for han og hans kone hadde nytt hus og en liten datter, han trengte å tjene penger. Ikke lenge etterpå fikk de en sønn også.



Kjetil Atterås (nr. to fra venstre) flankert på sin høyre side av Gudmundur Helgi Arnarson og på sin venstre side av administrativ leder Svein Vidar Ersvær samt Rakel Taule.

kundene

Atterås fastslår at han har flere enn seg selv å takke for at det har gått og fortsatt går bra. Den han fremfor noen takker, er konen Benedicte, «som var med å ta risikoen og sørget for at vi klarte å holde familien samlet i de hektiske oppstartsårene», og dernest medarbeider og medleder Svein Vidar Ersvær, som eier 11 prosent i virksomheten (mer om Ersvær på sidene 6-7).

«Jeg har vært kjempeheldig, for jeg har hatt mange flinke folk rundt meg,» sier Atterås. Han ser det som spesielt viktig at de yngre medarbeiderne får utfolde seg.

«Dette er noe Svein Vidar har sagt, ikke glem at det alltid kommer flinkere folk bak. Også ut i fra hva jeg har erfart selv, har det alltid vært mitt ønske å la yngre så vel som eldre få slippe til og leve ut sin entusiasme, få høste æren for eget arbeid, få blomstre i faget, få lov til å gå på trynet, ikke holde dem nede i redsel for at de skal bli bedre enn deg selv.»

For kunder som måtte være misfornøyd med en leveranse, skal det slik Atterås ser det være lett å komme tilbake og klage. «Vi vil gjerne ha kritikk, hvis den er fortjent,» sier han.

Men han ser selvfølgelig helst at alle kunder føler seg vel ivaretatt: «De kommer jo hit for å få en enklere hverdag, og jo lengre tid det går mellom hvert besøk fra den enkelte kunde, jo bedre jobb har vi gjort.»

Det føles fint, som et privilegium, mener han, å ha en jobb som innebærer at han og hans folk kan sende fra seg en kunde som klarer seg fint uten rullestol – etter at kunden har kommet trillende i rullestol til sitt første verkstedbesøk.

Så Atterås har ikke angret på hoppet han foretok for 15 år siden? «Ikke et sekund,» svarer han – uten å nøle et sekund.

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?

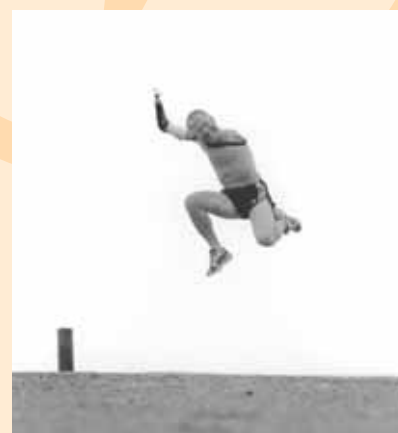
– du støtter en god sak og får skattefradrag fordi Momentum er godkjent som støtteberettiget organisasjon.

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 4000 4360, info@momentum.nu



Vi trenger din hjelp!

– ring Søstuen, tlf. 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/likepersonstjeneste ved sykehus og opptreningssenter, store og små sammenkomster, kurs og opplæring av frivillige og tillitsvalgte, lobbyvirksomhet overfor politikere for å oppnå bedre kår, spredning av livsglede og fjerning av barrierer gjennom visning av utstillingen Livsglede, utgivelse av medlemsbladet Livsglede, drift av organisasjon nasjonalt og i fylkene.



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: Norsea. 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



Gull!!!



Først var hun flaggbærer for den norske troppen – så vant **Mariann Vestbøstad Marthinsen** gull, sittende på piggekjelke, i den kvinnelige langrennssprinten under De paralympiske vinterleker i Sotsji. Momentum-medlemmet Mariann (29) fra Fitjar på Stord, bosatt i Bergen, befestet dermed ytterligere sin posisjon som langrennsutøver av internasjonalt format. Hun er kjent også som svømmer på toppplan. Mange i Momentum-miljøet slutter seg til rekken av gratulanter. Foto: Norges Skiforbund.

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

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.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).

Hvitt og deilig – og så kom se



LIVSGLEDE

14

Vinteren var allerede mange uker gammel, og i deler av landet hadde den budt på heller mange grå dager. Men nå var tiden kommet for ski-weekend på Beitostølen, og se ... her kom selv solen på besøk, en hel lørdagsformiddag skinte den og varmet folket.

Hans Hekneby Reinertsen (foto)
Flemming Dahl (tekst)

Sånn vil mange her i landet gjerne ha det når februar er innledet – en liten opptining etter mørketiden, en forsmak på påsken, denne følelsen av at nå gjelder det å bruke den resterende vinteren for hva den er verdt ...

Omkring et halvt hundre deltagere var samlet til denne Momentum-weekenden i den sønorske fjellheimen – amputerte samt familemedlemmer og venner gjorde bruk av nysnøen, på flatmark og i bakker, foruten å nyte måltidene og hele samværet.



Mange måter å ta seg frem på i vinterterrenget ... Hans Emil Møller-Hansen og Geir Kjølrsrud gjorde det på denne måten.

Langrennsski, sitski, slalåmski og hva som ellers tiltrakk den enkelte – folket utfoldet seg. Og det var noe profesjonelt over det hele i disse dagene, 7. – 9. februar, den weekenden da vinter-OL i Sotsji ble dradd i gang, for deltagerne hadde proffe instruktører til sin disposisjon. Det hadde Funkibator – den inspirasjons- og aktivitets-skapende enheten som er Momentums samarbeidspartner – sørget for.

I invitasjonen ble arrangementet kalt Camp Funkibator Ski 2014. Det ble avviklet under ledelse av Momentum-medlem og Funkibator-drivkraft Geir Arne Hageland. Bli litt nærmere kjent med noen av deltagerne ...



Aase og Erling Daae var blant dem som nøt det da solen skinte over Beitostølen lørdag formiddag.



Asle Tangvik, amputert i venstre kneledd og alpinutøver av internasjonalt format. Han var instruktør, den ene av tre, under Beitostølen-weekenden.



Øyvind Strømme, her i farten i alpinbakken, er låramputert på venstre side.

elv solen på besøk



Mange, men ikke alle, var der da fotografen ba om oppstilling i terrenget.



God mat, godt drikke, hyggelige mennesker...

To av de tre instruktørene: Anne Ragnhild Kroken (arbeider i Norges Skiforbund) og Kjartan Haugen (leggprotesebuker, skiløper av internasjonalt format, sportskontakt i Momentum).



Noen er på vei ut i langrennsløypa, andre har allerede lagt bak seg en runde eller to.

Se, der er de igjen

De har vært med mange ganger før når Momentum-folk har vært samlet, og her er de igjen – Aase og Per Arvid Butz fra Sotra ved Bergen er blant deltagerne på Beitostølen.

Per Arvid er den av de to som har gjennomgått en amputasjon; den fant sted i 2003, han mangler høyrefoten. «Tette blodårer og sen behandling», oppgir han som forklaring.

Han har arbeidet mye innen oljefyring og annen energivirksomhet, i ulike stillinger, og nå, i en alder av 73, arbeider han på deltid som seniorrådgiver i et selskap innen vannbehandling.

I de senere år har de to Butz'ene likt å trekke til Spania for å søke helsebringende vintervarme, men en norsk vinterfjell-weekend lar de altså ikke gå fra seg.

En liten milepæpassering kan Per Arvid se tilbake på etter denne weekenden, for han forteller at han det skulle bli nå han gikk på ski for første gang siden 1996 – altså for første gang som amputert.

I leide støvler på leide ski, og som han sier: «Det gikk greit, det.»



Aase og Per Arvid Butz – gjerne spansk varme, men gjerne også en norsk vinter-weekend.

Raskt på beina etter en amputasjon

Han er ikke for veteran i Momentum-gjengen å regne, denne John Arne Rosenlund, men han er enda et av disse Momentum-menneskene som helst ser muligheter fremfor vanskeligheter.

Diabetes, sår på foten, sårene grodde ikke ... dette er stikkord John Arne gir for hvorfor venstreleggen ble amputert i februar for to år siden.

Han er av 1958-årgang og egentlig Oslo-gutt, men bor nå på Lørenskog med samboer Mona Groth, som nå er med ham på Beitostølen. John Arne forteller at han er verktøymaker av utdanning, men at han fra rundt 30 år tilbake driver eget firma, overtatt fra faren, et firma som selger frisørartikler.

John Arne får det til å høres ut som om amputasjonen egentlig ikke har forandret så mye utover at han nå lever sunnere enn før.

Han forteller om et åtte uker langt opphold på rehabsenteret Bakke ved

Halden på vårparten i 2012 og at han var tilbake i full jobb midt i juni samme år.

Om han hadde nytte av Bakke-oppholdet? «Ja, ja, er'u gær'n», svarer han og forteller at det for øvrig var på Bakke, gjennom lesing av Livsglede der, at han ble kjent med Momentum.

John Arne forteller at han fikk ski til jul, av samboeren, og at han dermed ikke så noen god grunn til ikke å delta i Beitostølen-weekenden, hvor han for første gang som protesebruker gikk på ski.

«Det gikk helt all right. Jeg gikk litt ustødig i første runde, men ellers gikk de bra.»

Før denne weekenden hadde han vært med på to Momentum-samlinger, en weekend på Bakke på forsommeren i fjor og en weekend på Hjerlenn på sensommeren. Ja, og så vil han gjerne ha frem at han liker å kjøre motorsykkel, en stor og flott sådan. Han viser et mobiltelefonfoto av den og poengterer at han



Blant dem som trivdes på Beitostølen, Mona Groth og John Arne Rosenlund.

snart etter amputasjonen var oppe og kjørte igjen.

Og så dette med å se muligheter fremfor vanskeligheter, hør hva han sier: «Jeg tenker opp og frem hele tiden, jeg har aldri vært nede.»

Beitostølen betyr mer enn en ski-weekend for Line og Jon Ivar

Da Livsglede slo av en prat med Jon Ivar Sandhaugo under Momentum-samlingen i Sarpsborg for snart to år siden, var han uten kjæreste. Da han deltok i foreningens weekend-samling på Beitostølen, var det med kjæreste.

Her har altså noe skjedd siden sist. Jon Ivar forteller at han og Line Kristiansen attpåtil er samboere og at de har vært sammen i halvannet år.

Jon Ivar ble, som omtalt i Livsgledes sommerutgave 2012, utsatt for en ikke pen takling på fotballbanen hjemme i Valdres i 2007 – en så lite pen takling at den sammen med noen uheldige behandlingsomstendigheter medførte at Jon Ivars høyre legg ble amputert i kneleddet.

Han forteller at han etter Sarpsborg-samlingen har jobbet en del på ... ja faktisk på Beitostølen, på helsesportsenteret her, som teamassistent. Han

har jo erfaring som amputert, og som han sier: «Det er mange på senteret som setter pris på det jeg har å bidra med.»

Jon Ivar, opprinnelig tømrer og nå 31 år, forteller at han for tiden leser seg opp til studiekompetanse med tanke på at han senere kan tenkes å ville gå i gang med ergoterapistudier. Han ser at verden skulle kunne ha bruk for en ergoterapeut med den tilleggskompetansen som ligger i å være amputert.

Line og Jon Ivar bor i Vestre Slidre kommune. Dette er fra gammelt av hjemmehane for Jon Ivar, mens Line opprinnelig er fra Horten.

Hvor de traff hverandre? På helsesportsenteret her på Beitostølen, faktisk, forteller Jon Ivar. «Hun jobbet som idrettspedagog der,» forklarer han, med en tilføyelse om at de begge fortsatt arbeider der i perioder og at Line



Beitostølen, et sentralt sted i tilværelsen for Line Kristiansen og Jon Ivar Sandhaugo.

for øvrig studerer til en mastergrad i spesialpedagogikk.

Fra et spansk steinras til en norsk skitur

Under en fjelltur i Spania i juli i fjor fikk han et steinras over høyrebeinet, med den følge at han mistet leggen. Dermed er forklaringen gitt på at Åge Andresen er medlem i Momentum – og for et nytt medlem å regne.

Han kom seg raskt på beina igjen, ved hjelp av protese og to rehabiliteringsopphold, først et på fulltid på Bakke ved Halden og dernest et på dagtid på Fram i Bærum. Og i februar i år var han blant Momentum-deltagerne på Beitostølen, der han tilbakela to mil på ski.

Åge, 54 år og fra Oppegård nær Oslo, forteller at han fra gammelt av er glad i å gå på ski, glad også i å gå fjellturet.

Da han sammen med en kamerat var på fottur i Sierra Nevada-fjellene i det sørlige Spania i fjor – de gikk langs merkede stier og befant seg i tre tusen meters høyde – kom plutselig et steinras ned mot ham. Hans høyrebein kom under raset og ble stygt skadet. Kameraten var foran ham på stien og slapp unna raset.

Åge forteller at han etter seks timer, smertefulle sådanne, ble hentet av ambulanshelikopter og at han etter en drøy uke på sykehus i byen Granada,

smertefulle de også, ble brakt hjem til Norge med ambulansfly og innlagt på Ahus ved Oslo, der det ikke gikk mange timene før høyreleggen ble amputert.

Han tenker tilbake på raset, altså av alle ting et steinras under en fjelltur i Spania, og han sier: «Det kunne gått verre.»

Beitostølen-weekenden var det første Momentum-arrangementet Åge ble med på. Han forteller at han satte pris på de råd og tips han fikk ved å snakke med andre amputerte der – og pris på skigåingen. Den gikk fint, ifølge Åge, ikke minst takket være gode skispor. «Det er veldig viktig med gode spor, det er helt avgjørende,» sier han.

Alpin skisport har aldri helt vært hans greie, poengterer Åge, som likevel prøvde seg i bakkene på Beitostølen, bare for å mene at han ikke fant dem like enkle som skisporet og at den form for skisport i hans vurdering er mindre gøy.

Åge er far til voksne barn og har en samboer. Han jobbet før ulykken som prosjektleder i Skattedirektoratet og gjør det fremdeles.



Åge Andresen tilbakela et par mil på ski på Beitostølen

«Jeg har jobbet på fulltid siden slutten av oktober i fjor,» sier han.

For lengst tilbake på beina, og i arbeid, altså. «Jeg duger jo helt normalt i arbeidslivet,» sier han, men tilføyer at «jeg driver og jobber med å bli bedre på protesen.»

Åge ser det som et slags hell i uhellet at han kom seg pent hjem til Norge etter det spanske steinraset. Andre kan ta det som en påminnelse når han med et blikk tilbake på ambulansflyvningen sier: «Det er greit å ha god reiseforsikring.»

Gjensyn med en forelskelse

Janet Lynn Surette, opprinnelig fra Canada, og Hans Magnus Mikalsen Nedreberg, odelsgutt fra Stryn – de var blant deltagerne på Beitostølen, som de hadde vært det under Momentum-weekenden ved Stavanger våren 2013.

Da, for et snaut år siden, så de såpass nyforelsket ut at Livsglede gikk dem nærmere på klingen og dermed kom til å skrive om dem i sommerutgaven i fjor, i reportasjen fra den innholdsrike weekenden, der en båttur til like ved Prekestolen var et høydepunkt.

Det viste seg at de to, bosatt på Stryn, hadde vært forelsket i mange år og for lengst hadde giftet seg. De representerte, og gjør det fortsatt, en fargerik kjærlighetshistorie, og det var og er et element i historien at Janet er leggamputert på venstre side, i korthet forklart med en kul på foten.

Hyggelig, selvfølgelig, å se dem igjen, her på Beitostølen. Og Janet forteller at hun her har deltatt i alpinøvelsene – og at det gikk aldeles fint.



Janet og Hans Magnus, på plass også denne weekenden.

Endelig kvitt en vond fot

I åtte-ni år slet Erik Haugen med en plagsom venstrefot etter en motorsykkelulykke hjemme på Hamar i 2002. Så ble den like godt amputert, denne foten og dessuten noe av leggen. Det skjedde på hans egen anmodning, og nå er det som om han sier at endelig, endelig er jeg kvitt den foten.

Det kan høres brutalt ut, men når alt kommer til alt finnes det flere lignende historier, såne som forteller at når galt først er skjedd og ingen riktig god løsning blir funnet, så kan en amputasjon føles som et fremskritt.

Tre-fire år er nå gått etter amputasjonen, og når Livsglede slår av en prat med Haugen under Beitostølen-weekenden, sier han: «Jeg er veldig fornøyd. Jeg har fått tilbake det gamle livet, liksom.»

Haugen, som har samboer og er far i huset, har i årenes løp jobbet med det ene og andre – han har noen år bak seg i Forsvaret og har vært selvstendig næringsdrivende innen ditt og datt.

Så, etter amputasjonen, ga han seg i kast – takket være velvillig hjelp fra NAV, poengterer han – med studier på Høgskolen i Hedmark, på Rena, for å oppnå en bachelor i organisasjon og ledelse. Nå på sen vinteren er han i sluttfasen med en bachelor-oppgave som dreier seg om ... ja, faktisk, om like-mannstjenesten i Momentum.

En mann i godt voksen alder som satser på en bachelor? Haugen, 53 år gammel, har en forklaring: «Jeg måtte jo gjøre noe istedenfor bare å være hjemme mens jeg ble frisk.»

Hva han kan bruke studiene til? Han ser NAV som en av flere arbeidsgivere som skulle kunne ha bruk for hans kompetanse.

På Beitostølen ble Haugen trukket ut som vinner av et slags fripass (en ukes fritt opphold samt fri reise tur-retur) til Ridderrennet, på Beitostølen det også, omkring månedsskiftet mars-april. Fripasset gjelder deltagelse i gruppen for nyskadde.

Haugen lyser av begeistring over dette. Han forteller at han allerede hadde søkt om å få delta, men at han bare hadde et lite håp om å få ja, fordi det er begrenset plass i gruppen og fordi det helst er deltagere under 30 år som slipper inn i den.

Haugen fremstiller ikke seg selv som verdens ivrigste sportsutøver. Han sier at det i årenes løp har vært litt opp og ned med sportsaktivitetene. «Men det har faktisk blitt mer av dette etter at jeg har amputert», tilføyer han.

Mens det i Ridderrennet dreier det seg om vintersport, er det ifølge Haugen golf som nå er hans fremste fritidsaktivitet.



En fot mindre enn før, men den var plagsom, og Erik Haugen sier: «Jeg har fått tilbake det gamle livet, liksom.»

«For å lære å gå igjen etter amputasjonen, begynte jeg å spille golf. Og dét er noe jeg kan anbefale andre, for spiller man golf, har man noe å gå etter ...»

Med et blikk tilbake på årelange plager, sier Haugen dette om det å bli amputert: «Jeg skulle gjort det med én gang. Men det er lett å si etterpå.»

Det hører med til historien at Haugen fortsatt kjører motorsykkel.

Og så hører det med et lite PS: Kort tid etter Beitostølen-evenementet, ble Haugen valgt til leder i Momentum Innlandet.



Morgenstemning... sett fra Beitostølen.

Viktig med reelt fritt verkstedsvalg

Nils-Odd Tønnevold, styreleder i Momentum, har oversendt Lesertorget dette innlegget

Mange protesebrukere får den hjelp de trenger på det lokale ortopediverkstedet, mens det for andre er nødvendig å dra utenfor sin egen helseregion for å få proteser som de kan bruke.

Hvis man lokalt ikke får en protese som passer, men får den på et verksted som ligger lengre unna, mener vi at sistnevnte er å anse som det geografisk nærmeste verkstedet og at kostnader til

reise og opphold derfor, som en logisk konsekvens, må dekkes på samme måte som ved Fritt Sykehusvalg. Slik blir det best livskvalitet for den enkelte og best helseøkonomi for NAV. Verre er det ikke!

Vi mener at det viktigste er at protesene passer, er riktig innstilt og ser ordentlige ut, slik at de kan brukes. For NAV og fellesskapet vil det lønne seg å få brukerne raskt på beina med proteser som blir brukt, og å dekke utgifter til reise og opphold i den

forbindelse, fremfor å støtte en evig kanossagang der det – om igjen og om igjen – produseres proteser som ikke kan brukes og ender ubrukte i et skap.

Enkelte protesebrukere bruker veldig mye tid på verkstedbesøk og opplever skuffelse på skuffelse fordi protesene ikke passer. Det går ut over jobb, skolegang og evne til å klare seg selv. Da hjelper det ikke om verkstedet ligger nært.



Kvalitet-Mestring-Livsglede

ØSTO Ortopedisenter AS

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



Gåskole

individuell behandling



aktivitetspark

Rehabilitering av benamputerte på Fram helserehab

Kort ventetid

Døgn eller dag

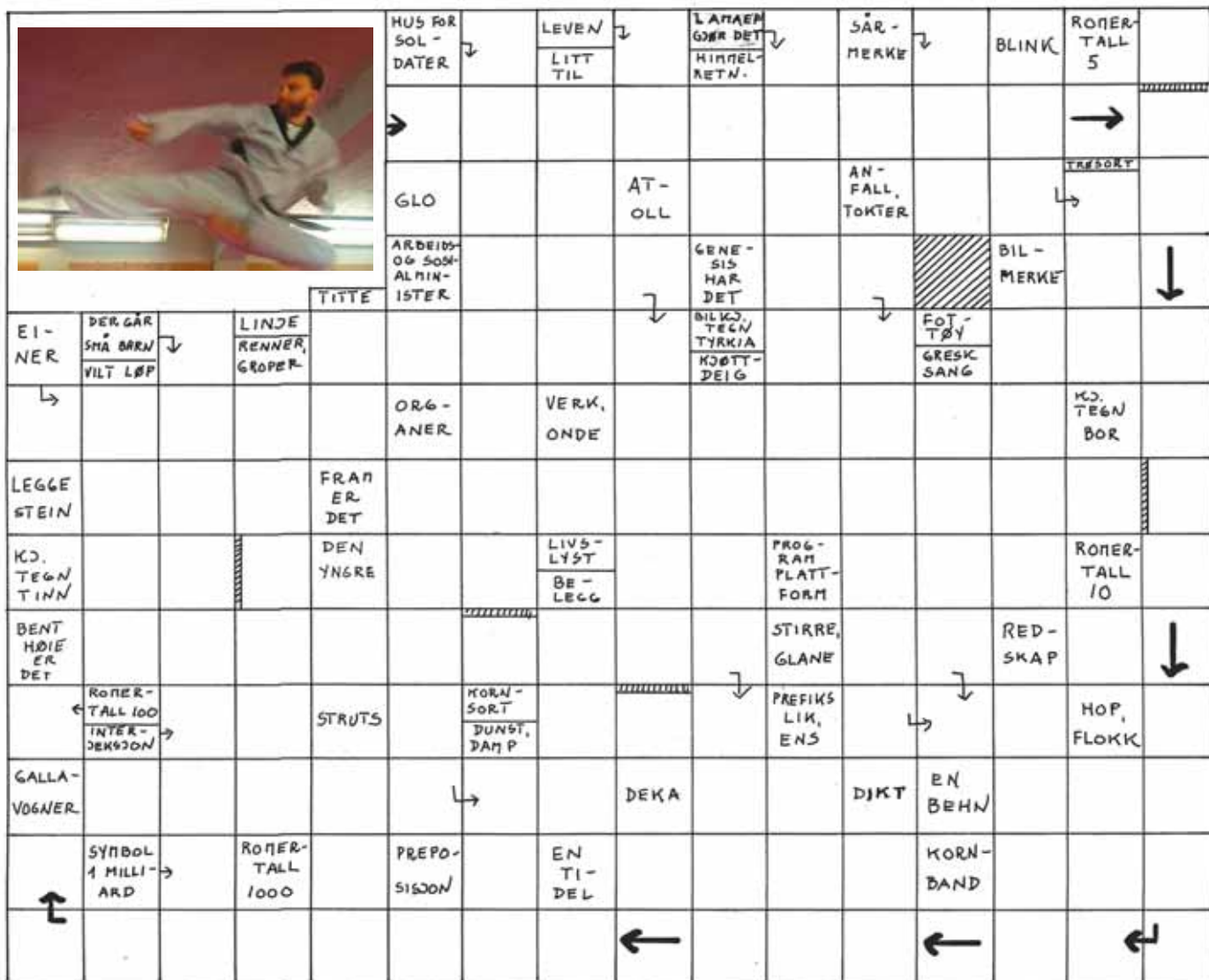
Gåskole

Fram helserehab tilbyr individuell behandling, gruppetrening, aktiviteter, undervisning, samtaler og veiledning. Våre tilbud tilrettelegges for den enkelte.

Kontakt tlf. 67 15 29 28 (kl. 9–14) Henvising sendes fra din fastlege, manuell terapeut, kiropraktor eller sykehuslege.

Fram helserehab
Rykkinnveien 100
1349 Rykkinn
www.framhelse.no





Clues and Words:

- Across:**
 - 1: HUS FOR SOL-DATER
 - 4: LEVEN LITT TIL
 - 5: LAMAEM GJØR DET HIMMEL-RETN.
 - 6: SÅR-MERKE
 - 7: BLINK
 - 8: RØNER-TALL 5
 - 10: GLO
 - 11: AT-OLL
 - 12: AN-FALL, TOKTER
 - 13: ARBEID OG SOSIALMINISTER
 - 14: GENE-SIS HAR DET
 - 15: BIL-MERKE
 - 16: ORG-ANER
 - 17: VERK, ONDE
 - 18: KJ. TEGN BOR
 - 19: LEGGE STEIN
 - 20: FRAN ER DET
 - 21: DEN YNGRE
 - 22: LIVS-LYST BE-LEGG
 - 23: PROG-RAM PLATT-FORM
 - 24: RØNER-TALL 10
 - 25: BENT HØIE ER DET
 - 26: STIRRE, GLANE
 - 27: RED-SKAP
 - 28: HOP, FLOKK
 - 29: STRUTS
 - 30: KORN-SORT DUNST, DAMP
 - 31: PREFIKS LIK, ENS
 - 32: HOP, FLOKK
 - 33: GALLA-VOGNER
 - 34: DEKA
 - 35: DIKT EN BEHN
 - 36: SYMBOL 1 MILLI-ARD
 - 37: RØNER-TALL 1000
 - 38: PREPO-SISJON
 - 39: EN TI-DEL
 - 40: KORN-BAND
- Down:**
 - 2: DER GAR SMA BARN VILT LØP
 - 3: LINJE RENNER, GROPER
 - 9: TITTE
 - 12: AN-FALL, TOKTER
 - 14: GENE-SIS HAR DET
 - 15: BIL-MERKE
 - 17: VERK, ONDE
 - 18: KJ. TEGN BOR
 - 20: FRAN ER DET
 - 21: DEN YNGRE
 - 22: LIVS-LYST BE-LEGG
 - 23: PROG-RAM PLATT-FORM
 - 24: RØNER-TALL 10
 - 25: BENT HØIE ER DET
 - 26: STIRRE, GLANE
 - 27: RED-SKAP
 - 28: HOP, FLOKK
 - 29: STRUTS
 - 30: KORN-SORT DUNST, DAMP
 - 31: PREFIKS LIK, ENS
 - 32: HOP, FLOKK
 - 33: GALLA-VOGNER
 - 34: DEKA
 - 35: DIKT EN BEHN
 - 36: SYMBOL 1 MILLI-ARD
 - 37: RØNER-TALL 1000
 - 38: PREPO-SISJON
 - 39: EN TI-DEL
 - 40: KORN-BAND

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.

Løsning
kryssord
nummer 4 - 2013

Kryssord-produsent:
Rolf Bangseid

Send løsningen til:

Kryssordløsning,
Momentum,
Pb 69 Skøyen
0212 Oslo



WillowWood® ALPHA® SmartTemp

Kjøler deg på sommeren
Varmer deg på vinteren



Uansett klima hjelper
SmartTemp lineren deg
å holde en komfortabel
temperatur på stumpen.

Alpha SmartTemp lineren
inneholder varmeregulerende
teknologi som holder stumpens
hudtemperatur på et komfortabelt
nivå. Det blir hverken for kaldt
eller for varmt.

Release April 2014

Gjennom å regulere varmen
utsettes forekomsten av svette og
du holder deg tørr.

Kliniske studier har påvist en
betydelig økning av komfort i
hylsen og minsket hudirritasjon
forårsaket av svette.

Passer for alle aktivitetsnivå

Tilgjengelige typer for både legg-
og låramputerte.

Ønsker du å prøve? Kontakt din
ortopediingeniør



Et grensesprengende f

Bedre å være stor og velfungerende enn for liten til å få jobben gjort ... Sånn kan det være i både den ene og den andre sammenheng her i verden, og sånn tenkte de bestemmende krefter da Momentum-folk i Vestfold, Buskerud og Telemark valgte å slå sammen.

Foto: Hans Hekneby Reinertsen

Under et møte i Furulund Kro i Vestfold en uke ut i det nye året ble sammenslåingen et faktum ved at et nytt lag, Momentum Sør-Øst, ble stiftet.

Initiativet til den nye enheten var blitt tatt noen måneder tidligere av styret i det som da fortsatt het Momentum Vestfold. Responsen fra Momentum-folk i de to andre fylkene viste seg god – god nok til at saken kunne bringes i havn.

Med sine i alt rundt 80 medlemmer ser Momentum Sør-Øst seg rimelig godt skodd til å få sving på aktivitetene.

Som Hans Emil Møller-Hansen i Momentum Vestfold uttalte i forrige utgave av Livsglede: «For å være et aktivt fylkeslag tror jeg det bør bestå av minst 50 medlemmer. Da er det lettere å bemanne funksjoner.»



Sammenslåingen på tvers av fylkesgrenser var hovedsaken, men mat og drikke sto også på programmet, s

Under stiftelsesmøtet i januar ble den samme Møller-Hansen valgt til fylkesleder av nye Momentum Sør-Øst.

Øvrige valgte tillitspersoner til styret: Hanne Thorsen (nestleder, fra Vestfold), Randi Raaen (fra Buskerud), Øystein Serkland (fra Telemark), Roy

 **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

ylkeslag



om så ofte når Momentum-folk møtes.

Jørgensen (fra Telemark), Erik Halvorsen (varamedlem, fra Vestfold) og Bjørn Thorsen (varamedlem, fra Telemark).



En nysammenslått Momentum-lag, og dermed et nyetablert styre.
Bak fra venstre: Bjørn Thorsen, Erik Halvorsen og Jan Henrik Nymo.
Foran fra venstre: Hanne Thorsen, Hans Emil Møller-Hansen og Randi Raaen.
Øystein Serkland og Røy Jørgensen var ikke tilstede da bildet ble tatt.

Til valgkomiteen ble Wenke Knutsen (fra Telemark) og Jan Henrik Nymo (fra Vestfold) valgt.

Under stiftelsesmøtet var det bred enighet om at Momentum Sør-Øst bør samarbeide med LFA (Landsforeningen For Amputerte) Oslofjord Vest.



fd

Se hva de fikk å spise ...



- et datterselskap av Oslo universitetssykehus HF

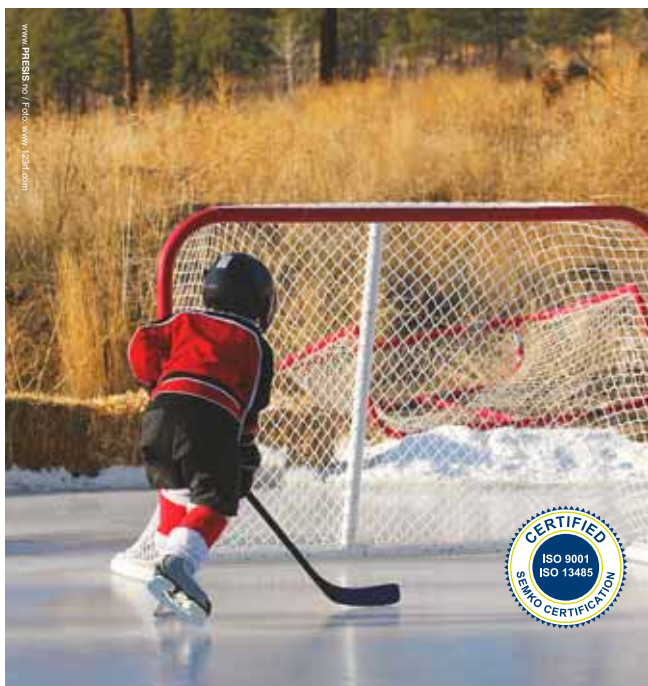
*Vår oppgave
er å gjøre dine
utfordringer mindre*



Bilde: Elena Garm, Studio E

Sophies Minde Ortopedi AS

Besøksadr: Trondheimsvn. 235, bygg 79 · Postadr: Postboks 493 Økern, 0512 Oslo · Tlf: 22 04 53 60 · E-post: post@sophiesminde.no · Hjemmeside: 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



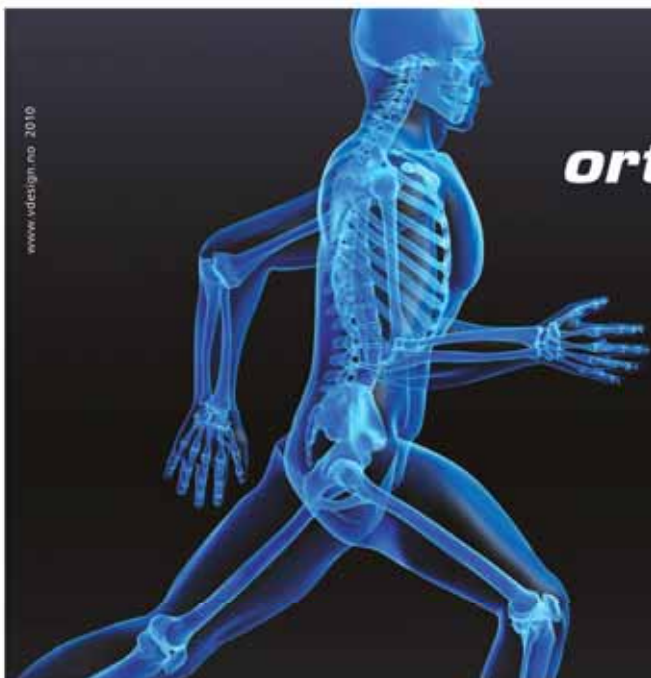
I SAMARBEID MED ORTOCARE®

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, Bodo

BUSKERUD TEKNISK ORTOPEDI

- hjelpemidler som gjør hverdagen enklere!

- Fotsenger/løpsinnlegg og spesialsko
- Ortoser og korsett
- Protoser

Buskerud Teknisk Ortopedi AS
PB 3568 - 3007 Drammen

Besøksadresse: Ingeniør Rybergsgate 114

Tlf.: 32 80 93 93

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 likepersonstjenesten 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. Likepersonstjenesten 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:
Steinar B. Hansen
steinar@regnskapsnett.no
T: 91 38 22 21

Likepersonkontakt:
Kristin Holter-Sørensen
kriholtesor@hotmail.com
T: 99 71 97 56

Momentum Innlandet

Oppland og Hedmark
Leder:
Erik Haugen
erik@928.no
T: 90 04 23 79

Likepersonkontakt:
Rune Søstuen
Livkarins@yahoo.no
T: 95 96 52 42

Momentum SørØst

Vestfold, Buskerud og Telemark
Leder:
Hans Emil Møller-Hansen
h-moelle@online.no
T: 90 18 38 10

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

Momentum Sør

Aust-Agder og Vest-Agder
Leder:
Øyvind Strømme
oestroee@hotmail.com
T: 46 44 12 00

Likepersonkontakt:

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

Momentum Vest

Hordaland, Rogaland og
Sogn og Fjordane
Leder:
Anniken Jahnsen Kvaal
jahnsenkvaal@hotmail.com
T: 95 80 58 42

Likepersonkontakt Hordaland:

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

Likepersonkontakt Rogaland:

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

Likepersonkontakt 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

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

Likepersonkontakt 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
hnmari@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 likeperson - 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

Kanskje et fremskritt i kampen mot fantomsmerter

Kan amputerte personer få lindret sine fantomsmerter ved å leve seg inn i en tilsynelatende virkelig situasjon – bare tilsynelatende virkelig, altså – som fremstår på en dataskjerm?

Se gjerne spørsmålstegnet som høyst berettiget, for svaret fra forskningshold synes så langt å være kanskje, bare kanskje.

Max Ortiz Catalan, forsker ved Göteborg-baserte Chalmers tekniska högskola, er en sentral person i det aktuelle forskningsarbeidet. Det er omtalt i en nyhetsmelding som i slutten av februar ble publisert på skolens nettsider, og det har vakt internasjonal oppmerksomhet.

SMERTEFULLE ÅR

Historien om forskningsarbeidet, basert på Chalmers-meldingen og andre omtaler, forteller om en 72 år gammel mann som i 1965 mistet nedre del av høyrearmen og i årenes løp har slitt med såkalte fantomsmerter; han har altså kjent smerter i armen som ikke finnes – smerter som imidlertid ble klart mindre plagsomme ved hjelp av metoden som er testet gjennom forskningen.

Med utgangspunkt i avansert datateknologi ble det skapt et skjerm-

bilde der mannen, sittende foran skjermen, så seg selv som han ville sett seg i et speil, men med det unntak at han på skjermen hadde en hel høyrearm som han kunne bevege ved hjelp av sensorer festet til armstumpen.

Mannens fantomsmerter ble redusert ikke bare da han satt foran skjermen, men også ellers i døgnets timer.

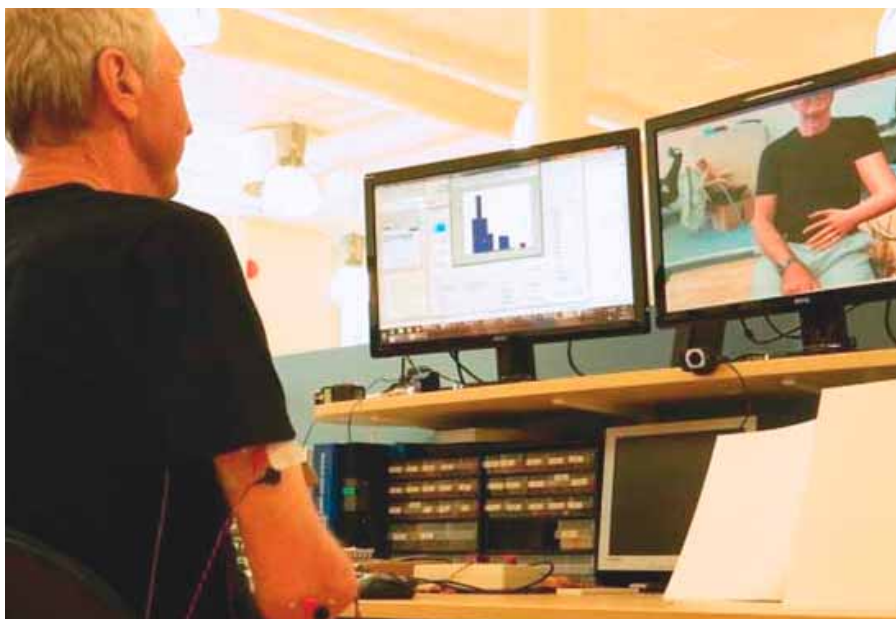
CODE RESULTATER

«Etter en tids behandling med den nye metoden har pasientens smerter blitt drastisk redusert,» heter det i Chalmers-meldingen. «Han har nå perioder helt uten smerte og våkner ikke lengre av intensive smerteperioder om natten slik han gjorde tidligere.»

Smertelindringen synes ifølge forskere å ha sammenheng med hvordan hjernen oppfatter menneskekroppen.

Et spørsmål som stilles på flere hold går imidlertid på om mannen har fått en smertelindring av permanent karakter, mens et annet spørsmål går på om metoden vil virke også på andre amputerte.

Chalmers opplyser at skolen og andre involverte forsker videre på metoden.



Den armamputerte mannen så seg selv som han ville sett seg i et speil, men med det unntak at han på skjermen hadde en hel høyrearm som han kunne bevege ved hjelp av sensorer festet til armstumpen. Foto: Ortiz-Catalan et al, Frontiers in Neuroscience, Oscar Mattsson.

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

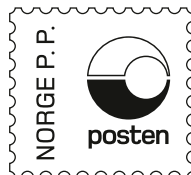
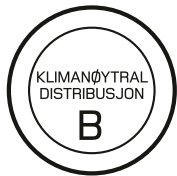
KRISTIN HOLTER-SØRENSEN
 Styremedlem
 kriholtesor@hotmail.com
 T: 99 71 97 56

MARIT HAVRE NILSSEN
 Varamedlem
 hnmorit@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
 info@momentum.nu
 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 transfemoralt 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.se/protes.



Hans van Dongen

”Jeg er svært fornøyd med min SYMBIONIC LEG.
– Selvtilliten min har økt enormt.”

Get the free mobile app at <http://gettag.mobi>



SYMBIONIC® LEG

bionic
TECHNOLOGY BY ÖSSUR 

www.ossur.se/protes



Life Without Limitations®