



Livsglede

BLADET FOR AMPUTERTE/PROTESEBRUKERE 4/2015

FØRJULSHYGGE

PÅ LANDAASEN – MED TRUGER 18-19



SMERTEBEHANDLING I OPPVARMET SAND 10-12

TRULS MISTET ET BEIN:

*«Det var redningen min, en merkelig form for redning,
men ... det var ulykken som gjorde utslaget for meg» 6-8*



blatchford
ORTOPEDI AS

En slagkraftig partner

Blatchford Ortopedi AS samler 130 norske spesialister på ortopediteknikk i ett selskap. Sammenslåingen vil gi de lokale bedriftene mer kunnskap og flere valgmuligheter som vil hjelpe brukerne til en bedre hverdag.

blatchford.no





MOMENTUMS ÆRESMEDLEM:
PRINSESSE MÄRTHA LOUISE

Livsglede 4/2015

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:
Kos ved bålet på Landaasen
– mellom trugeturene.
Foto: Hans Hekneby Reinertsen

ISSN: 1891-3040



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

LEDER

Brukerinnflytelse på globalt plan

Medlemslandene i WHO (Verdens helseorganisasjon) har etter årelang påvirkning fra brukere innsett at tilbudet til protese- og ortosebrukere (P&O-brukere) i beste fall er mangelfullt og variabelt. For å bøte på dette har de gitt WHO i mandat å lage standarder for hele P&O-behandlingskjeden.

Forskjellene på hva som tilbys og nivået på alt fra kirurgi til gangtrening spenner fra ikke-eksisterende til høy og gjennomtenkt kvalitet. Men det er store forskjeller fra land til land – og fra sted til sted i samme land.

Det mangler standarder som angir hva man skal gjøre og som ivaretar brukerens behov. Selv om det som gjøres er velment og faglig forankret, er realiteten at mange av dagens forskjeller har utspring i at de ulike delene av behandlingskjeden for P&O-brukere i liten grad er basert på anerkjent internasjonal beste praksis, men i stor grad på kvalifisert synsing.

*«Vi står overfor en stor endring som skal medføre at
protese- og ortosebrukerne – den enkelte bruker rundt om
i verden – skal stå i sentrum»*

WHO har som konsekvens dannet en internasjonal ekspertgruppe bestående av 18 medlemmer som har fått i oppdrag å lage globale standarder for hele behandlingskjeden som skal gjelde for alle WHOs medlemsland. Gjennom medlemskapet i International Confederation of Amputee Associations (IC2A) har Momentum fått innflytelse på internasjonalt topplan, idet undertegnede er blitt medlem i ekspertgruppen.

Det skal jobbes med standardene i to år før de presenteres på ISPOs verdens-kongress i Cape Town i juni 2017. Deretter skal standardene tas i bruk.

Ettersom det noen steder er jungel og langt fra strøm og verksteder og andre steder asfalt, urbant og nærverksteder – og noen steder glatt, fuktig, kaldt, varmt osv. – vil hva som vil være fornuftig å tilby variere. Men vi innfører en minstestandard som skal gjelde overalt, og en ideell standard som alle som kan bør etterstrebe.

Det ideelle er at alle P&O-brukere skal vurderes og følges opp av et tverrfaglig team som vil inkludere blant andre fysioterapeut, ergoterapeut, sykepleier, sosionom, psykolog og likeperson.

De nye standardene vil bidra til mer enhetlige og bedre tilbud. Vi står overfor en stor endring som skal medføre at protese- og ortosebrukerne – den enkelte bruker rundt om i verden – skal stå i sentrum på en helt annen måte enn hva som er tilfelle for mange i dag.

Beste hilsen

Dr. Nils-Odd Tønnevold
Styreleder

AV INNHOLDET:

En rask prat med Merete Linde-Nielsen	s 4	Løfterike signaler fra Bangkok.....	s 14-16
Et blick på Truls Engelstad	s 6-8	Med store føtter i snøen	s 18-19
Smertebehandling i oppvarmet sand	s 10-12	Lesertorget	s 24-25

Velkommen innom (hvis du kommer deg frem til døren)

Tilrettelagt for alle, rullestolbrukere og andre funksjonshemmede inkludert ...

Mye gjøres, drevet frem av interesseorganisasjoner og politikere og andre, for at samfunnet skal bli sånn. Men veien til mål er ennå lang.

I høst åpnet en ny dagligvareforretning i Parkveien i Oslo. Forretningen ligger et par meter lavere enn gate- og fortausplanet. En trapp leder ned til, og dermed opp fra, inngangspartiet.

Og, jo da, her skal da også eksempelvis rullestolbrukere og barnevogntrillere være velkomne som kunder – gitt at de klarer å ta seg ned og deretter opp trappen ved hjelp av de heller bratte kjørerampene i trappens ytterkant.

Men klarer de det? En forbigående kan komme til å tro at rampene er lagt der for å vise velvilje, for å etterleve en eller annen paragraf, men uten at noen reell og gjennomtenkt velvilje ligger til grunn ...

Hva så med å satse på handel i en konkurrerende dagligvarebutikk, en som fra flere år tilbake ligger så å si tvers over gaten? Vel, der må et par trappetrinn i så fall forseres, her finnes ingen kjøreramper ...



Så hyggelig, her finnes kjøreramper, hadde de bare ikke vært så bratte...
Fotos: F. Dahl.

Kanskje ikke avskrekende for et flertall av de potensielle kundene, disse trappetrinnene. Men ...

... Merete Linde-Nielsen

Hun er ikke amputert og fleiper med at hun derfor føler seg «litt som en outsider» i Momentum-gjengen, som hun uansett ser som «en fantastisk gjeng.» Når hun er for kvalifisert medlem å regne, er det fordi hun bruker ortose på venstrebeinet, som skal være blitt rammet av polio før hun seks måneder gammel kom til sine adoptivforeldre i Tønsberg. Merete Linde-Nielsen, 68-årgang, var et av de første «Vietnambarna» i Norge. Hun og hennes Tore og deres barn – Maria (23), Bente (22), Erik (15) – har mange år bak seg i Göteborg, forklart med foreldrenes arbeid. Døtrene bor fortsatt i Sverige, de tre andre på Kongsberg, der Merete driver en «velværebbutikk» og, som mann og sønn, er aktiv innen bueskyting. Hun ble medlem i Momentum bare et års tid før hun i våres ble valgt som varamedlem til hovedstyret. Merete forteller at hun ble kjent med foreningen på venterommet i et ortopediverksted, der hun fant Momentum-bladet Livsglede – med den følge at hun tok kontakt og endte opp med et familiedlemskap.

Mange ser deg som den blide og positive Merete. Likevel, har du hatt nedturer knyttet til dette venstrebeinet ditt?

Ja, det har jeg. Kanskje ikke så mye nå som da jeg var yngre, da man følte at man kanskje ikke kunne være med på alt. Men jeg har jo vært med på alt, egentlig. Jeg har gått mer over i kom-



Merete Linde-Nielsen, et av de første «Vietnambarna» i Norge. Og i våres ble hun valgt som varamedlem til Momentums hovedstyre.
Foto: Hans Hekneby Reinertsen.

fortsonen nå som jeg er kommet med i Momentum, jeg tørr litt mer ... Jeg har lyttet litt mer til meg selv og hatt en god Merete-tid.

Du sier mye pent om Momentum og forteller at du brenner for foreningen. Betyr det at Momentum i dine øyne gjør de riktige tingene på riktige måter?

Både ja og nei. Dette har jeg diskutert med Geir Arne (styremedlem, red. anm.). Vi må legge opp arrangementene våre slik at de er attraktive for alle aldersgrupper. Man har opplevd at noen kan kjenne det slik at dette er ikke riktig aktivitet for meg. Vi har bra aktiviteter nå, men vi kan få flere aktiviteter som flere kan være med på.

Et råd til andre i lignende situasjoner som din?

Ja, det er på en måte bare å prøve å være seg selv. 2015 har som jeg antydnet vært et sånt Merete-år for meg, der jeg har prøvd å gjøre det jeg synes gir mening, det jeg liker.

ottobock.

Quality for life

Reclaim your determination

C-Leg® 4 protesekneledd

Velg C-Leg og du får en protese du kan stole på med et overlegent og industriledende rykte.

Oppdag fordelene med en vanntett enhet med ny styring, praktisk app og batteri som varer i flere dager.



Mistet et bein – og fant ny livsgnist

Noen rammes av noe vondt og finner tiden etterpå så tøff at de søker lindring i rusmisbruk; historiene er mange og ikke nødvendigvis vanskelige å forstå. Truls Engelstad, som mistet venstre beinet i en eksplosjonsulykke, beretter for sin del om en slags motsatt historie, en selvopplevd sådan ...

Flemming Dahl (tekst)
Hans Hekneby
Reinertsen (foto)

Den som forsøksvis maler med ærlig pensel, kan vanskelig ende opp med hva godtfolk vil kalle et mønsterbilde når denne Truls – 44 år og fra Siljan i Telemark – er objektet. Mannens rulleblad er i så henseende altfor ... la oss si uryddig.

Til gjengjeld kan bildet bli spennende, lærerikt, inspirerende. Det kan fortelle om et menneske som var lovbrøyer og amfetaminmisbruker og jobbet med ditt og datt og grovt sett holdt det gående på den måten – inntil eksplosjonsulykken var et faktum.

«Det var et rusmisbruk som passet veldig godt for meg»

Ulykken inntraff sommeren 2012, i Truls' verksted hjemme på gården i Siljan. Det hører med til historien at Truls holdt hodet kaldt, innså at det gjaldt å begrense blodtapet og selv, ved hjelp av en skrutrekker, strammet en skjøteledning rundt det skamferte beinet, som få dager senere ble amputert over kneet..



Kysthospitalet i august i år – Truls Engelstad poserer for fotografen.

Fotograf Hasse og jeg traff Truls da vi i august i år var på Kysthospitalet ut mot havkanten i Vestfold for å lage reportasje på dette rehabiliteringsstedet. Truls var en av pasientene, han var inne på et av sine opphold der.

Han fortalte oss mer enn hva vi fikk med i reportasjen (Livsglede nr. 3, 2015), som jo ikke skulle dreie seg bare om ham.

Truls sa at det gjorde ham godt å fortelle sin egen historie og at han gjerne ville stå frem, som det heter, med den. Så Hasse og jeg – oppglødde som vi ble – gjorde en halvveis avtale med mannen om å komme tilbake til saken.

Det grove bildet av Truls viser en odelsgutt som vokste opp i ruglete omgivelser, drev gården sammen med moren fra han var guttunge, gikk på skolen til og med niende klasse, gikk på lanbrukshøyskole, var i militæret, overtok gården som 19-åring og snart så seg som amfetaminmisbruker.

Truls sier at «det var et rusmisbruk som passet veldig godt for meg.» Han

forklarer at amfetaminet, slik han kjente det, ga ham en enorm aktivitetskapasitet.

Også kriminalitet – biltyverier og andre vinningsforbrytelser, og noe mer i tillegg – har funnet sin plass på Truls' rulleblad. «Det har jeg holdt på med siden jeg var guttunge», sier han om ulovlighetene. «Jeg ble tatt for veldig lite, men jeg har sittet inne noen måneder.»

«Jeg var redd, det må jeg si. Å hoppe ut fra et fly som er helt i orden ... det strider mot all fornuft»

Bildet forteller videre at gården gikk alt annet enn bra da han overtok, at han raskt la ned driften og solgte redskapene, at han snart bygde et verksted i fjøset – det var der ulykken inntraff – og at han der ikke minst fikset opp biler for så å selge dem.

Bildet forteller også at Truls har drevet med mer enn dette verkstedarbeidet, at han har vært faglært sveiser, lastebil-sjåfør, brøytebil-sjåfør ... «Jeg har hatt veldig mange forskjellige jobber.»

Vel, Truls forteller at det ble en del rusmisbruk også etter ulykken, men at han etter hvert kom frem til at «nå kan det fa'n meg være nok.» Bildet viser at han tok et slags oppgjør med seg selv, ved å se for seg hva han hadde fått til og ikke fått til i livet, og at han nå ville inn på en ny kurs. «Jeg er flink til det jeg setter meg som mål», sier han.

Folk som har holdt et øye på ham kan skrive under på at Truls i sin snu-prosess har drevet mye fysisk trening. Selv sier han: «I sommer har jeg syklet ufattelig mange mil langs landeveien, så jeg har egentlig planer om å delta i HalvBirken (sykkelløpet i Lilleham-mer-området, red. anm.) neste år.»

Syklingen har ikke, som han husker det, gått unna uten uhell. «Jeg har gått på trynet noen ganger, en gang foran et begravelsesfølge der jeg kjente folkene. Jeg lå på asfalten med protese, som var fastspent til pedalen, og kondolerte.»

Padling hadde Truls drevet med fra før, og han har gjenopptatt denne aktivitet-en etter ulykken. Han husker et tilfelle der han, med protesen på plass, kantret i iskaldt vann, for så på et vis å komme seg til land. «Det er noe av det fæleste jeg har vært med på.»

Sist vinter kjørte han piggekjelke i det store idrettsarrangementet Ridderrennet på Beitostølen, og i sommer gjennomførte han et fallskjermhopp, ved flyplassen på Geiteryggen. Han poengterer at han hoppet med beinprotesen på plass, var i fritt fall i rundt 45 sekunder og at andre hoppere fikk seg en uvanlig opplevelse:

«En mann med ett bein og én protese, det hadde de ikke vært borti før.»

Hvorfor han hoppet? «Jeg har alltid vært litt sprø, og hverdagen var blitt litt kjedelig, det hadde vært mye tren-ing og soving. Jeg trengte et skikkelig avbrekk.»

«Det var redningen min, en merkelig form for redning, men ... det var ulykken som gjorde utslaget for meg»

Truls fremstår ikke som noen reddhare, men om hoppet han sier: «Det var helt sinnsykt, det var et adrenalinkick. Jeg var redd, det må jeg si. Å hoppe ut fra et fly som er helt i orden ... det strider mot all fornuft.»

forts. ➔

Vi er Drevelin



Her møter du førsteinntrykket hos Drevelin.

Anne, Ingrid, Lene, Hege og Christine tar hjertelig imot deg når du besøker Drevelin.

De sørger for at du får den bistand du forventer å få, også fra andre fagavdelinger.

Dette er jenter som elsker dialogen med kundene, og som gjør alt for at et besøk hos Drevelin skal være noe mer enn en konsultasjon. Det skal være en opplevelse.

Du finner oss i
Møllendalsbakken 6, 5009 Bergen

Tlf. 55 20 64 60
drevelin@drevelin.no



Ortopedisk merkevare på Vestlandet i 156 år

All treningen, de fysiske aktivitetene, har som Truls ser det vært en hovednøkkel i snuprosessen, der han ser mye hjelp fra kommune, koordinator, fastlege og Kysthospitalet som andre viktige faktorer.

«Jeg har vært mye på Kysthospitalet. De har visst om problemene mine hele

tiden. De er utrolig dyktige på mange felt. Beinets mitt er egentlig ikke det største problemet, jeg har slitt mye med psykiske problemer ...»

Om tapet av beinet, sier han: «Det var redningen min, en merkelig form for redning, men ... det var ulykken som gjorde utslaget for meg.»

Truls har ambisjoner, ønsker, drømmer ... Han forteller at forholdet til samboeren tok slutt et par år etter ulykken og at han veldig gjerne skulle komme inn i et nytt samboerforhold – og gjerne bli familiefar.



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

Trøndelag Ortopediske Verksted - Besøksadresse: Elgesetergate 10 v/ innkjøpselen til St. Olavs Hospital - Telefon: 73 84 56 30 - E-post: post@tov.no

Et liv fullt ut

Xtend Foot er så nær en menneskelig fot man kan komme. Gjennom sin unike fleksibilitet tilpasser den seg til ulike underlag, og gjør det lettere å gå på ujevnt underlag. Etter at jeg mistet begge bena i en togulykke, hadde jeg vanskelig for å finne en protese som fungerte utendørs. Jeg falt ofte, og følte meg utrygg. Derfor har jeg utviklet Xtend Foot. Nå kan jeg bevege meg fritt igjen!

Christoffer Lindhe



17°


LINDHE XTEND
make it possible

Hva kundene våre sier:

"Det er en forandring i livet. Jeg trenger ikke lenger å tenke når jeg går."

"Fantastisk at det kan utgjøre så stor forskjell."

"Det føles som om jeg har min egen fot igjen."

"Helt overlegen på ujevnt underlag."

Kontakt din Ortopediingeniør hvis du vil prøve Xtend Foot.

Mer info på lindhextend.com

Følg oss og se oss gjerne på





New Motion Foot MX

Real Technology - Real People

MOTION FOOT MX

Vår Motion Foot MX er en forbedret utgave av vår tidligere modell Motion Foot. Med sin hydrauliske ankel, naturlige bevegelsesutslag og den nye multiaksiale fotplaten tilpasser foten seg automatisk til ujevnt terreng, bakker, ulike hælhøyder og gjør at man kan sitte med full fotkontakt mot underlaget. Motion Foot MX har individuelt justerbar motstand for plantar- og dorsalfleksjon, manuell lås for f. eks. bilkjøring og skifte av sko og har et totalt bevegelsesutslag på 50 grader.

- Multiaxial fotplate med 'split toe' for utmerket inversion/eversion
- Unik kraftoverføring gjennom hele steget
- Ny hældesign for økt vertikal støtdemping

For mer informasjon besøk: www.fillauer.eu/feet/motion-foot

Fillauer®

Smertedempende

Vi – ni medlemmer av Momentum og seks ledsagere – er vel hjemme etter en fantastisk tur til de portugisiske atlanterhavsøyene Porto Santo og Madeira i dagene 9.–18. oktober 2015.

Av Arvid Bryne
Journalist, og ved denne anledning ledsager
Fotos: Randi og Arvid Bryne.

Formålet med reisen var å teste ut i hvilken grad og hvor lenge virkningen av de helt spesielle sandbad på den vesle øya Porto Santo kan redusere fantomsmerter hos pasienter som er protesebrukere.

Sanden på Porto Santo har lenge hatt ry på seg for å gi smertelindring når man graver seg ned i den. Den helt spesielle og myke sanden har sin opprinnelse fra korallrev utenfor kysten. I millioner av år har bølger og strøm ført den inn til øya.

Målinger viser at den inneholder store mengder sporelementer i form av Strontium 88 (1259 ppm) og kalsiumkarbonat (47,72 %). Konsentrasjonen av det smertelindrende stoffet strontium 88 er 40 ganger høyere enn i annen kjent sandforekomst.

Deltagere fra hele landet

Det var en flott gruppe Momentum-medlemmer fra nord og sør som møttes på Gardermoen fredag 9. oktober om ettermiddagen. Per Ola Meby kom fra Bodø, mens Hans Emil Møller-Hansen kom fra Våle i Vestfold. Noen var leggamputerte, andre låramputerte, og et par hadde knapt noen lårstump å snakke om.

Noen reiste i rullestol, noen hadde ledsager og én mestret problemet rullestol + koffert som Birger Bermingrud fra Vestfossen: Han trakk kofferten på to hjul etter rullestolen.



Studie i hvite kjortler: Første rekke fra venstre: Steinar Hansen (uten kjortel), Randi Bryne, Birger Bermingrud, Nils-Odd Tønnevold. Bakre rekke: Hans Emil Møller-Hansen, Arne Wilberg, Per Ola Meby og Elin Hulleberg.

Nå var ikke dette noe problem under selve flyreisen: Etter innsjekking tok flyplassbetjeningen seg av kofferter og rullestol, slik at vi slapp å tenke mer på dette før vi ved midnatt kom fram til Porto Santo etter mellomlanding i Lisboa. Momentums stedlige representant, Thorleif Lillegaard, tok imot oss med buss på flyplassen, og ble vår fortrinnlige hjelper/guide/kjentmann under hele oppholdet.

Sandbad

Lørdag morgen var vi oppe med sola

(den var noe senere oppe på de sørlige breddegrader enn hjemme). Etter god frokost møttes vi til informasjonsmøte i det lekre Porto Santo Geomedicine Center (PSGC) vegg i vegg med hotellet, der vår medbrakte lege, dr. Finn Reiestad, skisserte behandlingsopplegget. Alle var i samme «bås», kledd i hvite slåbroker over badebukse/bikini.

Det ble tatt thermobilder for å dokumentere smertenivå. Man opererer med en såkalt VAZ-skala der verdien 0 er ingen smerte og 10 er meget sterk

behandlingstur

smerte. Før man gikk inn i avlukkene med sandbadekar, ble blodtrykk og kroppstemperatur målt og registrert. Målingene ble siden gjentatt før alle 12 «bad». Tidligere erfaringer viser at de fleste pasienter etter 12 behandlinger er nede på 1-3 i smerteomfang registrert i VAZ.

Sandbadet foregår i det jeg vil kalle sarkofager hvor man inntar leie på sand som er varmet opp til 42 grader. Fra oppvarmede tanker sprøytes så mer sand med samme temperatur over kroppen, bortsett fra ansiktet, til den er helt dekket. Sanden er nøye kontrollert for bakterieflora, temperatur og fuktighet. Det er viktig å drikke temperert vann før og etter badet. Når man stiger opp, er den fine sanden klebet til kroppen. Man blir anbefalt å sitte med sanden i minimum en halv time etter badet. Oppholdet i sandbadet er 30 minutter. Temperaturforskjellen mellom kroppen og sanden skaper en reaksjon som setter huden i stand til å motta og slippe gjennom sandens virkestoffer.

Man skulle ikke bade eller dusje mellom de to oppholdene i sanden. Det betød at vi inntok lunchen i slåbrok på stranden, under paviljonger dekket med palmeblader. Stranden ligger bare 150 meter fra det nydelige hotellet.

Tre middager og seks lette lunchmåltider var inkludert i hotellpakken. Tre middager spiste vi på restauranter utenfor hotellet. Uten unntak var maten på Porto Santo førsteklasses.

Virkning?

Så til det store spørsmålet: Jaget strontiumsanden fantomene på dør – helt eller delvis?

Noen av deltakerne kunne melde om reduksjon av smertenivået allerede etter få behandlinger. Andre fortalte at



Mellom slagene i Strandbaren. Fra venstre Arne Wilberg, Hans Emil Møller-Hansen, Finn Reiestad (lege), Per Ola Meby, Elin Hulleberg, Egil Arnestad.



Momentum-sjef Nils-Odd Tønnevoll flankert av Arne og Elin Hulleberg.



Flinke hjelpere: De sørget for oppvarmet sand og godt stell.



Utsikt fra hotellets terrasse mot stranden og Atlanterhavet.



Før sandbad. Fra venstre Per Ola Meby, Arne Wilberg og Arvid Bryne.



På ridetøyet skal storfolk kjennes!



Koordinator og lokal kjentmann Thorleif Lillegaard.

smertene ble mindre mot slutten av oppholdet. Ni melder om vesentlig reduksjon i smertenivå, mens to merket liten eller ingen forandring. Thorleif Lillegaard skriver i en epost: «Basert på egne erfaringer og fra tidligere grupper til behandling, kan man påregne ytterligere forbedringer i smertereduksjoner i ukene etter hjemkomst».

På et punkt hvor det ikke er den minste tvil om positiv virkning, er den injeksjon av livsmot og godt humør oppholdet medførte. Allerede før første mellomlanding i Lisboa på nedtur, var vi en sammensveiset gruppe hvor latteren satt løst, og galgenhumoren



Elegant interiør i moderne Spa.



Velfortjent takk: Nils-Odd Tønnevd etter at de flinke medarbeiderne i sandbadet har fått sine velfortjente tips.

blomstret. Jeg merket ingen tegn til sutring eller selvmedlidenhet og synes

vår gruppe levde opp til mottoet: Ut på tur, aldri sur.

Alt innen ORTOPEDISKE hjelpemidler

ORTOPEDITEKNIKK
er en totalleverandør av ortopediske 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.

Beste funksjon og livskvalitet for den enkelte!

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

 **teknomed**
Ortopediteknisk senter

Sandefjord: Teknomed AS, Skolmar 13, 3232 Sandefjord **Porsgrunn:** Storgata 118, 3291 Porsgrunn
Telefon 33 45 45 33, e-post: info@teknomed.no, www.teknomed.no

Hamar Ortopediske AS

Vi tilbyr individuelt tilpassede hjelpemidler.

- Proteser
- Ortooser
- Ortopediske sko
- Fotsenger
- Spesialsko
- Innleggsåler
- Korsetter
- Oppbygg mm.

Vår kunnskap
– din helse



Besøksadresse: Grand Helsesenter,
Torggata 1, 2317 Hamar
Telefon: 62 51 19 50
E-post: post@hamar-ortopediske.no
Web: www.hamar-ortopediske.no

Ortopedisk Service

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

Timebestilling:
32 83 04 15



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

www.och.no



OCH
OCH ortopedi AS

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

Bevegelsehemming 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.

HOTEL

Hvordan bestille?

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

Scandic Hotels - tlf 23 15 50 00
Kontaktperson: Mads Eliassen
Telefon: 90 50 19 11 eller e-post:
mads.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).

Momentum-leder Nils-Odd Tønnevold blant dem som bistår Verdens helse

De jobber til gavn for av protese- og ortose

- Bedre tilbud til all verdens protese- og ortosebrukere, intet mindre – dette er målet for Verdens helseorganisasjon (WHO), som har bedt en gruppe ulikt kvalifiserte eksperter fra mange verdenshjørner om å utarbeide et opplegg for dette.

- Det sier seg selv at FN-organet WHO (World Health Organization), og dermed ekspertgruppen, her har satt seg et høyt mål – og det sier seg selv at norske Momentum kan være stolt av å ha fått sin leder, Nils-Odd Tønnevold, med i ekspertgruppen.

Av Flemming Dahl

Businessmannen Nils-Odd med sine to benproteser er i denne sammenheng for brukerekspert og finansekspert å regne:

Han har lang erfaring fra hva det vil si å være bruker av tjenester og produkter som amputerte – og personer som av andre årsaker enn amputasjon benytter proteser og ortoser – har behov for. Han har solid organisasjonserfaring fra å jobbe med andre i lignende situasjoner. Han har bred erfaring fra sitt profesjonelle arbeid som investeringsrådgiver.

Andre i den internasjonalt sammensatte ekspertgruppen – som 9.-12. november kom sammen for første gang, i Bangkok i Thailand – har andre kvalifikasjoner. Blant dem finnes folk som representerer rehabiliteringsfag, helsesektoren mer generelt samt undervisningssek-



En ekspertgruppe på 18 personer – inklusive Momentums Nils-Odd Tønnevold, helt til venstre – var 9.-12. november samlet i Bangkok, sier Tønnevold: «Fantastisk flotte mennesker. Til tross for at vi kom fra alle verdensdeler og på mange vis var vi for dem vi har blitt satt til å hjelpe.» Foto: WHO.

turen. Gruppen består av 18 personer, men er omgitt av omtrent like mange som utfører støttefunksjoner.

Bedre tilbud verden over

Det er standarder, minstestandarder og ideelle standarder, gruppen skal

organisasjon (WHO):

millioner brukere



et i Bangkok i Thailand, sammen med omtrent like mange personer som arbeider til støtte for gruppen. Om dem han traff veldig forskjellige, hadde vi felles mål og verdier. Alle brant av iver etter å jobbe godt sammen og bidra til å gjøre sitt beste

utarbeide for WHO (der Gro Harlem Brundtland var sjef etter sin tid som statsminister i Norge). Standardene, se

dem som oppskrifter, skal være klare for presentasjon sommeren 2017. Så skal de – iallfall ideelt sett – raskt tas i

bruk i WHO's medlemsland, altså i bort i mot all verdens land (mer om dette i lederartikkelen på side 3 samt på Momentums nettsider).

Det er en kjent sak at protese- og ortosebrukere i Norge kan føle seg ulikt behandlet, avhengig av for eksempel hvor i landet de bor og søker tjeneste- og produktleveranser. Like kjent er det at den aktuelle brukergruppen generelt sett er veldig godt stilt i et land som Norge målt mot hva tilfellet er i mange andre land. Enhver kan tenkte seg hva iverksettelse av minstestandarder og ideelle standarder vil bety for millioner av brukere rundt om i verden.

Nils-Odds nøkkelroller

Nils-Odd er en blant flere som har påvirket WHO-medlemslandene til å gi WHO-ledelsen i oppgave å sørge for at standarder blir utviklet til erstatning for skjønn og synsing:

- Da Nils-Odd i en periode satt i ledelsen i verdensomspennende ISPO (International Society for Prosthetics and Orthotics), en organisasjon som samler eksperter som har med protese- og ortosebrukere å gjøre, opptrådte han i 2013 for store samlinger WHO-folk i henholdsvis Geneve og New York, i den hensikt å vekke dem til handling. Han fremsto som en bruker som ved hjelp av gode tilbud var kommet seg raskt på beina til å leve et godt liv. Han poengterte at gode tilbud er en god investering for verdenssamfunnet – en invest-

ering som bidrar til at ellers sterkt hjelpetrengende mennesker selv kan bli til arbeidende og skattebetalende mennesker.

- Snart etter disse opptredene var Nils-Odd en nøkkelfigur i etableringen av Momentums samarbeid med en tilsvarende fransk forening – dernest i arbeidet, ledet av de to foreningene, som resulterte i en i utgangspunktet syv land sterk forening, IC2A (International Confederation of Amputee Association), som på linje med ISPO arbeider for å fremme protese- og ortosebrukeres livskvalitet. IC2A, med Nils-Odd som leder, er en brukernes arena, ISPO er en fagfolkenes arena. Under ISPOs verdenskongress i Lyon i Frankrike i juni i år ble det signert en samarbeidsavtale mellom IC2A og ISPO (mye om disse senere års utvikling i tidligere Livsglede-utgaver, inklusive nr. 3/2015). Det er formelt sett som leder av IC2A at Nils-Odd sitter i WHO's ekspertgruppe.

Norsk aktør ble global

Alt i alt, i høyt tempo har Momentum beveget seg fra å være en nasjonal interesseorganisasjon for medlemmene i Norge – til å bli en aktør i et globalt arbeid for å gi all verdens millioner av protese- og ortosebrukere en bedre hverdag.

Knappt noen kan tenkes å ha forutsett, bare for et par år siden, en slik utvikling. Hør hva Nils-Odd sier når han blir spurt om han hadde trodd på noe sånt:

«Nei, det hadde jeg ikke trodd – heller ikke hvis noen hadde spådd det.»



Nils-Odd Tønnevoll sammen med indiske Chapal Khasnabis, en nøkkelfigur i WHO, under ISPOs verdenskongress i Lyon i Frankrike i juni i år. Foto: Hans Hekneby Reinertsen.



Skotske Sandra Sexton og amerikanske Alan Ingersoll på Bangkok-møtet, begge ortopedingeniører som til daglig arbeider i hhv. Skottland og Palestina stråler over fremskrittene i WHO-ekspergruppen. Foto: Nils-Odd Tønnevoll.



Malcolm MacLachlan, irsk professor, var ordstyrer under samlingen i Bangkok. «Kjempegod ledelse av vår ordstyrer, som holdt motivasjonen oppe gjennom svært lange og intense dager», sier Nils-Odd om ham. Foto: Nils-Odd Tønnevoll.



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



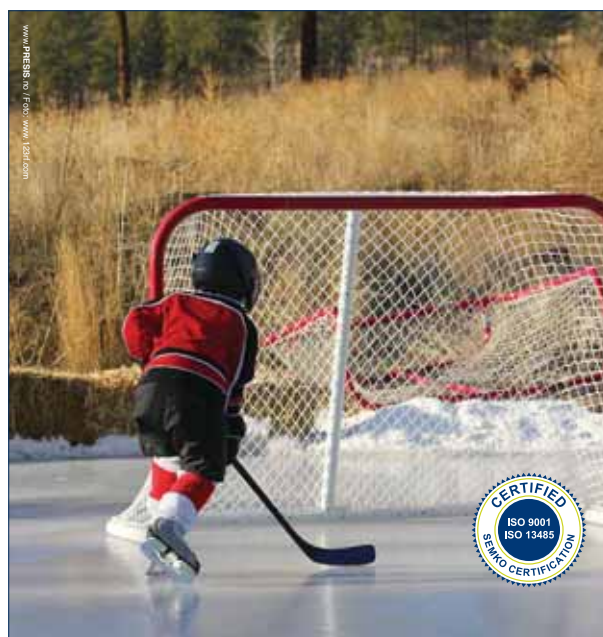
BUSKERUD TEKNISK ORTOPEDI

Buskerud Teknisk Ortopedi AS
PB 3568 - 3007 Drammen

- hjelpemidler som gjør hverdagen enklere!

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

Besøksadresse: Ingeniør Rybergsgate 114
Tlf.: 32 80 93 93
E-post: post@bto.no
Web: www.bto.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 - Pb. 10 - 2312 Ottestad
Tlf: 62 57 44 44 - nto@ortonor.no
www.ortonor.no

Momentum og aktivitetsskaperen Funkibator ønsket tidlig i desember velkommen til en helg med truger og andre uteaktiviteter på Landaasen Rehabiliteringssenter, som ligger et par mil nordvest for Gjøvik.

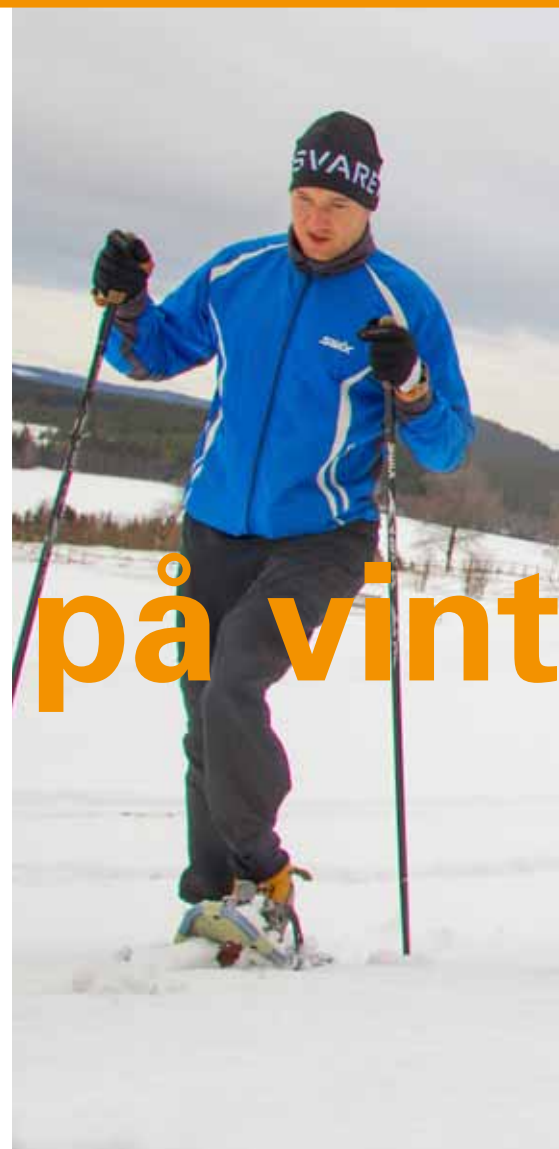
Profesjonell instruksjon og utlån av utstyr – dette var blant det arrangørene fristet med. Og de minnet på forhånd deltagerne om at det ville være en god idé å ta med ekstra skift og uteklær. Det var altså

ikke snakk om noen hvileleir ...

Livsglede-fotograf Hasse, navnet mange kjenner ham under, stakk til Landaasen på lørdagen og sikret noen fotos til bladets julenummer.

Og Geir Arne Hageland, en av nøkkelfigurene bak arrangementet, skrev etterpå en rapport til ledersagelse av bildene.

Se bildene, les rapporten ...



Her øves det med å «gå» på truger – på bein, krykker og s...
Erik Halvorsen, Geir Arne Hageland og fysioterapeut Ariana

får en god følelse. Broddene under gir et suverent grep – også på is. Og med staver som hjelp kommer alle seg lett ut i ulendt terreng.

Søndag blir øvelsene mer avanserte. Trugefrisbee og trugeskyting er mor-

Store føtter på vint

«Det viktige å huske på når du går på truger, er å ikke tenke på at du går på truger. Du skal nesten subbe inntil det andre beinet og ikke løfte noe spesielt. Hvis ikke kan dere risikere å bli veldig støle i vristene.»

Geir Arne Hageland (tekst)
Hans Hekneby Reinertsen (foto)

Den siste setningen angrer aktivitetsleder Jan på ganske umiddelbart, idet første respons kommer: Geir Arne mener at det ikke blir noe stort problem... (artikkelforfatter Geir Arne mangler to bein, som mange vil vite, og sliter dermed ikke med vristene, red. anm.)

Camp Funkibator Momentum har fått en ny arena på Landaasen. Denne helgen, 4.-6.-desember, er viet vinterføret, men uten ski.

«Det er mange av oss protesebrukere som er redde for å gå ut om vinteren,» sier Arne Wilberg, som er på samlingen sammen med kona Bjørg. Han synes det er flott å ha mulighet til å prøve seg på «glatta» under slike forhold.

Fysioterapeut Ariana Balsam har hovedansvar for aktivitetene denne helgen. Programmet er fullt og variert, med lek både ute og inne. Dette er også en god smakebit på hva Landaasen kan tilby av gangskoler og individuelle opphold.

Allerede fredag kveld blir deltakerne utfordret i balanseøvelser med Nintendo Wii. Dataspill trenger ikke være stillesittende!

Likevel er varianter av trugebruk hovedaktiviteten. Lørdag blir gruppa kjent med hvordan det er å gå på truger på turer etter egen kapasitet. Alle



Dartspill er fin inneaktivitet. Fra venstre: Geir Arne Hageland, Tatjana Breda-Gulbrandsen, Erik Halvorsen, Kjetil Bragstad (med pil i hånden) og fysioterapeut Ariana Balsam (med poengtavlen).



... mer dartspill. Fra venstre: Hans Emil Møller-Hansen, Esther Sundkvist, Arne Wilberg (med pil i hånden), fysioterapeut Ariana Balsam (med poengtavlen) og Bjørg Wilberg.



Enda en inn...
(i full konser...
Kjetil Bragst...

erlige Landaasen



staver. Fra venstre: Kjetil Bragstad, Arne Wilberg, Tatjana Breda-Gulbrandsen og Ariana Balsam.

somme varianter av mer kjente idrettsgrener.

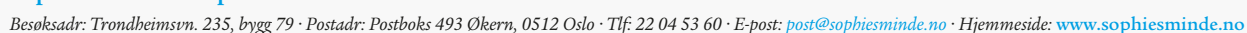
Hvis du er nysgjerrig, oppfordres du herved til å melde deg på i 2016.



aktivitet, boccia. Fra venstre: Arne Wilberg, Erik Halvorsen (med proteser), Hans Emil Møller-Hansen, Geir Arne Hageland og Kjetil Bragstad.



Hele gjengen fra weekenden samlet foran juletreet. Fra venstre: Bjørg Wilberg, Arne Wilberg, Tatjana Breda-Gulbrandsen, Esther Sundkvist, Geir Arne Hageland, Kjetil Bragstad, Hans Emil Møller-Hansen, fysioterapeut Ariana Balsam og Erik Halvorsen.

[illegible]



Ny generasjon ytterkosmetikk



Ekstrem beskyttelse for ekstrem bruk

Høy motstand mot rift,
slitasje og punktering

Servicevennlig og Slitesterk

En protese for alle aktiviteter

Uten skum under

Tåler vann

Forbedrer funksjon av vakuumproteese



Aqualeg kan tilpasses på en eksisterende protese (elementene må være kompatible), eller som et nytt ben laget med utvalgte komponenter. Aqualeg har flere viktige funksjoner. Den virker som en beskyttelse for protesen - Aqualeg er utrolig sterk mot oppskraping og rivskader på selve overflaten, og forhindrer sand og jord å komme i kontakt med protesedelene. Den virker også perfekt for svømmeproseser da den ikke synker eller flyter - den er nøytral i vannet. Aqualeg kan også brukes sammen med vanntette kneledd og vannbestandige deler slik at en protese kan gjøre alt. Overtrekket (Aqualeg) har et kosmetisk fint utseende og beskytter kneleddets mikrosensorer og hydraulikk mot overoppheting. Dette er viktig på ekstra varme sommerdager - spesielt i direkte solskinn. Aqualeg-kosmetikk forhindrer luftlekkasje i vakuumproseser ved at sleeveen kan festes direkte på protesehylsen og Aqualeg-kosmetikken kan ruller på over sleeveen (fremfor å feste sleeveen på protese-kosmetikken som gjør at det slipper inn luft og vakuumpumpen fungerer sub-optimalt)



For informasjon og bestilling kontakt:



Hardangerveien 72, 5224 Nesttun, Norge
Tlf. +47 55 91 88 60
E-mail: post@ortopro.no eller kenneth@ortopro.no

Agent:





Momentum-weekend i Fevik i 2014. Fra den herlige skonnertturen.



Momentum Øst stiftes i 2007 (137 medlemmer) og det feires med julebord.

østo Ortopedisenter as



Kvalitet-Mestring-Livsglede

ØSTO Ortopedisenter AS

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

ORTOPRO

Èlan protesefot,
Trygg og behagelig

Mikroprosessorstyrt
hydraulisk ankel for en
enklerе hverdag.

Totalleverandør av
protesekomponenter.



Vi er distributør for:

Endolite:	Karbonføtter og proteseknær.
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

VI FORHANDLER OGSÅ:

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



... også fra julebordet til Momentum Øst i 2007. (Les Armer & Bein nr. 4 2007, nå Livsglede).



Fra 2009, Tor Dalsheim, tidligere likeperson til Landaasen (Les Livsglede nr. 1 2009 s. 18-20).



Momentum-weekend i Fevik forsommer 2014. Terje Tobias Finnsådal spøker med sko som går i hver sin retning.

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

Foto: Dag Thorenfeldt

Likepersonarbeidet på Ahus

Tirsdag 20. oktober åpnet brukerkontoret på Ahus (Akershus universitetssykehus) på Lørenskog utenfor Oslo. Momentum var representert med en stand og flere medlemmer.

Helge Viken, likepersonkoordinator i Momentum Øst, har oversendt Lesertorget denne beretningen, ledsaget av fotos han selv har tatt.

Før selve åpningen besøkte to av likepersonene ortopedisk avdeling, høyere opp i etasjene. Planen var å dele ut noen visittkort, for å reklamere for vår likepersontjeneste.

Som sagt så gjort, og mens vi står der og prater, sier plutselig en pleier: «Kan dere ta en samtale nå?»

«Ja, selvsagt», svarte vi nesten i kor.

Det ble en interessant og lærerik samtale for begge parter.

Det å markedsføre oss på ortopediske avdelinger er en god strategi for å komme tidlig inn i prosessen. Denne gangen kom vi inn i prosessen før amputasjonen, og pasienten fikk se på våre leggproteser og se hvordan vi fungerte. Jeg er sikker på at dette var med på å redusere usikkerheten og angsten omkring den forestående amputasjonen. Har man en god inngang inn i en operasjon, blir som regel utgangen også god.



Tre av Momentums medlemmer som var på åpningen av brukerkontoret på Ahus. Ketil Høyum Iversen (t.v.) Ingrid Hansen og John Arne Rosenlund. Foto: Helge Viken.



To medlemmer av gruppa Bjelleklang underholdt på Helsetorget, i glassgata på Ahus. Foto: Helge Viken.

Vi hadde allerede gjort en fornuftig ting, før vi gikk ned og hørte på Bjelle-

klang og deltok i åpningen av brukerkontoret på Ahus.

Redaksjonen tilføyer:

Ansporet av beretningen fra Helge Viken, gikk Lesertorget's redaksjon inn på Ahus' nettsider og fant utfyllende informasjon om det nye brukerkontoret der.

Ahus fastslår at det var stort fremmøte da brukerkontoret, som kalles Møtepunktet, ble åpnet.

Kontoret skal, forklarer Ahus, være «et tilbud til pasienter og pårørende drevet og bemannet av til sammen 40 personer i 15 ulike brukerorganisasjoner.»

Initiativet til kontoret ble ifølge Ahus tatt våren 2014, av brukerutvalget ved Ahus, og også ungdomsrådet har deltatt i planleggingen.

«Møtepunktet skal på sikt være åpent fra mandag til torsdag, og hensikten er at pasienter og pårørende skal få prate med og få god informasjon og støtte fra en aktiv likepersontjeneste», skriver Ahus, som tilføyer:

«Tjenesten skal være et supplement til den faglige oppfølgingen på sykehuset. Det skal gis mulighet for å

knytte kontakt med aktuelle likepersoner som ut fra egen erfaring kan gi støtte til å mestre sykdom og skade.»

Ahus uttrykker håp om at «dette kan bli et godt og trygt samlingspunkt for pasienter og pårørende.»

Innholdsrik julebord-weekend i Mo i Rana

Momentum Nord avholdt Momentumweekend med julebord helgen 20.-22. november på hotellet Scandic Meyergården.

Helge Hjulstad, sekretær i Momentum Nord, står bak denne beretningen, som er ledsaget av fotos tatt av Jan-Henry Søberg, lokallagets leder.

Fredag ettermiddag ble det avholdt styremøte og deretter middag med sosialt samvær.

Jan-Henry Søberg, leder i Momentum Nord, ønsket deltakerne velkommen, og ekstra gledelig var det å få ønske to nye medlemmer velkommen. Alle fant fort tonen, så praten gikk løst og ledig rundt bordene.

Likepersoner, proteser...

Lørdag formiddag var avsatt til likepersonsamling. Arne Wilberg og Erik Haugen ledet dette og hadde en god gjennomgang av det å være likeperson.

Etter lunsj orienterte Morten Wilmann fra Ortocare Nordland om Blatchford Ortopedi AS samt diverse nyheter angående proteser.

Fantomsmertebehandling

Finn Reiestad orienterte om behandling av fantomsmarter og viste til sin forskning rundt det. «Det sitter ikke



Hygge ved julebordet (som besto av mer enn ett bord). Til venstre ved bordet Evelyn Haukebø (nærmest kameraet), Fredrik Johansen, Roald Kristiansen og Anne Grongstad. Til høyre Arnhild Falkmo (nærmest), Egil Arnesen, Finn Reiestad, Per Meby og Inger Meby.



Hygge også ved denne delen av julebordet. Til venstre ved bordet Tone Hjulstad (nærmest kameraet), Helge Hjulstad og Arne Wilberg. Til høyre Lillian Perret (nærmest), Hans Emil Møller-Hansen, Morten Wilmann og Erik Haugen.



Per Meby (t.h.), nestleder og likepersonkontakt i Momentum Nord, opptrådte som pasient da dr. Finn Reiestad redegjorde for sin smertebehandling.

i hodet, men i muskulaturen», sa han.

Behandlingen ble så demonstrert ved at to frivillige meldte seg til demonstrasjonen som bestod av innsprøytning av lokalbedøvelse i den berørte muskel, hvorpå de som fikk innsprøytningen bekreftet god virkning.

Dr. Reiestad fortalte også om behandlingen som gjøres i Porto Santo (se reportasje s. 10,11,12, red. anm.). Noen av deltakerne hadde vært med på turen

dit og gjennomgått denne behandlingen med et godt resultat.

Juletallerken og riskrem

Dagen ble så avsluttet med et hyggelig julebord hvor det ble servert deilig juletallerken med tilhørende riskrem som dessert.

På søndag fortsatte Erik Haugen og Arne Wilberg gjennomgangen av likepersonarbeidet.

Weekenden ble avsluttet med en god lunsj, med fornøyde deltakere som ga uttrykk for ei nyttig, trivelig og inspirerende helg.

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
kriholtorsor@hotmail.com
T: 99 71 97 56

Helge Viken
helge_e_viken@hotmail.com
T: 41 31 10 35

Momentum Innlandet

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

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

Momentum Sør-Øst

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 og likepersonkontakt:
Terje Tobias Finnsådal
ttfinsaadal@marnardal.com
T: 91 59 54 66

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
hnmorit@frisurf.no
T: 92 03 06 16

Likepersonkontakt Rogaland:
Elin Holen De Capitani
elin@accuratus.no
T: 98 28 33 57

Likepersonkontakt Sogn
og Fjordane:
Finn Atle Leirpoll
fin-atle@online.no
T: 95 19 50 75

Momentum Midt-Norge

Sør-Trøndelag, Nord-Trøndelag,
og Møre og Romsdal
Leder:
Tor Aalberg
toraal@hotmail.com
T: 46 63 06 42

Likepersonkontakt Møre
og Romsdal:
Ronny Strandbø
rs@tussa.com
T: 90 79 92 78

Momentum Nord

Nordland, Troms og Finnmark
Leder:
Jan-Henry Søberg
jan_henry48@hotmail.com
T: 91 32 65 70

Likepersonkontakt Nordland:
Per Meby
per@meby.no
T: 93 41 33 88

Likepersonkontakt Troms:
Håkon Gebhardt
haakongebhardt@gmail.com
T: 41 64 03 50

Likepersonkontakt Finnmark:
Jill Helen Nilsen
jillhnilsen@hotmail.com
T: 91 39 57 95

SPORTSKONTAKT:

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

PÅRØRENDEKONTAKTER:

Momentum Øst

Vigdis Hansen, T: 90 64 67 43
vigdis@regnskapsnett.no

Momentum Innlandet

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

Momentum Sør-Øst

Karin Møller-Hansen, T: 95 70 48 90
k.moller@online.no

Momentum Sør

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

Momentum Vest

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

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

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

Momentum Nord

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

Bli likeperson - gi noe tilbake

Husker du ...

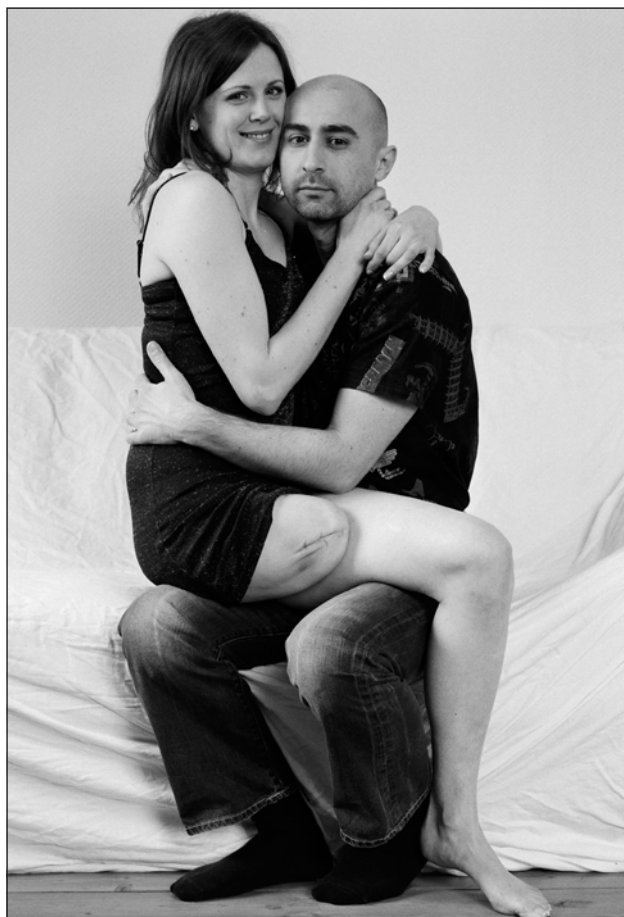
- Alle de spørsmålene du hadde?
- Alle utfordringene du trodde var uoverkommelige?
- At du lurte på hvor du kunne få ordnet med det ene og det andre?
- Følelsen av å være den eneste som har det akkurat slik?

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.no



Larvik for alle ...

Fortau oppgradert til universell utforming, færre humper og hindringer, lettere adkomst til butikker ... Kort sagt, fremkommeligheten i Larvik

sentrum i Vestfold er ifølge avisen Østlandsposten blitt bedre, og ytterligere tiltak er i løypa for å gjøre den enda bedre.

Fristende å ta heisen, men ...

Fint med kravene til universell utforming, disse kravene som sørger for at samfunnet litt etter litt blir mer tilgjengelig for mennesker med ulike funksjonshemninger?

Ja da, fint, mener mange. Sebastian Kvarme, sosialantropolog og treningsinstruktør, slutter seg i et debattinnlegg i Aftenposten til disse mange – men bare for samtidig å poengtere at universell utforming meget vel kan medføre at funksjonsfriske anstrenger seg mindre i hverdagen enn de for helsens skyld bør.

Trapp kontra heis

I debattinnlegget, trykket i Aftenposten i høst, bruker Kvarme trapp kontra heis som et eksempel, idet han skriver:

«Det er bra at vi legger til rette for at alle mennesker, uansett bevegelsesevne, kan bevege seg fritt. Utfordringen ligger i at de fleste av oss bruker heisen og unngår trappene.»

I en anmodning til politikere, arkitekter og utbyggere skriver han: «Tving meg til fysisk aktivitet, så jeg kan få enda flere leveår med god helse og høy livskvalitet.»

Frivillighet kontra tvang

Men er det ikke opp til den enkelte å bruke trapp fremfor heis, i den grad den enkelte er i stand til å bruke trappen? Jo da, selvfølgelig, mener Kvarme, som imidlertid tilføyer:

«Forskningen tyder på at vi trenger hjelp til å bli aktivisert i dagligdagen. Her kan arkitekturen og utformingen av både bygg og byrom spille en avgjørende rolle.»

Kvarme viser til at Danmark har et offentlige opprettet Center for Idræt og Arkitektur (CIA), som gir råd til offentlige og private utbyggere og forsker på hvordan arkitektur kan fremme fysisk aktivitet. Og han skriver:

«Norge bør følge etter og gjerne gå enda lenger ved å sette krav til at alle nye bygg og byrom skal fremme fysisk aktivitet.»

«Gjem bort heisen»

Avslutningsvis skriver han:

«Bruk kreativiteten, skap fysisk fremmende bygg og byrom, fjern rulletrappene og gjem bort heisen.»

Hvor mange som er enige med ham i dette? Spørsmålet henger ubesvart i luften.



Noen av dem som er funksjonsfriske nok til å ta trappen, men ikke desto mindre kommer andpustne opp dit de skal, tenker kanskje at... neste gang tar jeg heisen. Foto: F. Dahl.

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

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

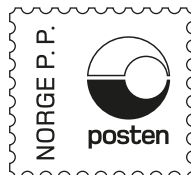
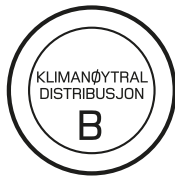
KRISTIN HOLTER-SØRENSEN
 Styremedlem
 kriholtesor@hotmail.com
 T: 99 71 97 56

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

MERETE LINDE-NIELSEN
 Andre varamedlem
 kongsberg.vita1423@vita.no
 T: 90 41 07 13

Momentum
 T: 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



SYMBIONIC® LEG 3

Move Naturally



WWW.OSSUR.SE

TEL +46 (0) 18 18 22 00
FAX +46 (0) 18 18 22 18
info@ossur.com



*"Dette er benet mitt,
og det er helt synkronisert
med resten av meg".*
– Hans van Dongen

bionic
TECHNOLOGY BY ÖSSUR