

Livsglede

BLADET FOR AMPUTERTE/PROTESEBRUKERE 3/2016

*Momentum 20 år
1996-2016*

CATO ZAHL PEDERSEN:
«DET MESTE ER MULIG» 14–18

ARIANA BALSAM, VINNER AV MOMENTUMPRISEN 6–8

SAMVÆR MED AMERIKANSKE AMPUTERTE 9–13



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 3/2016

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

Layout: Christine Wigaard
Trykk: Wisa Grafisk AS

REDAKSJONEN I LIVSGLEDE
Nils-Odd Tønnevd
Ansvarlig redaktør
Legg- og lårprotesebroker
nils.tonnevd@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 Tønnevd
nils.tonnevd@connectum.no
Tlf. 92 20 16 26

Forside:
Cato Zahl Pedersen, vel hjemme fra
Paralympics i Rio september.
Foto: Hans Hekneby Reinertsen

ISSN: 1891-3040



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

LEDER

Hvor skal vi engasjere oss?

Med jevne mellomrom stiller vi oss selv spørsmål om hvor vi skal engasjere oss. Hvor dypt skal vi gå inn på de enkelte områdene og hva skal vi prioritere. Ett område vil alltid måtte velges istedenfor et annet. Det er stort sett fantasien som setter grenser for hvor mange og hvor mye av de enkelte områdene vi potensielt kan engasjere oss i.

Vi får mailer fra FFO om ulike temaer, kurs, politiske høringer og annet. Men hva er viktigst? Teknologi, innovasjon og utvikling innen proteser? Amputasjonskirurgi? Politiske beslutninger? Medisiner? Forskning på smertelindring generelt? Internasjonalt samarbeid? Aktiviteter? Mulighetene er mange og viktige.

Noe av det mest ironiske og forunderlige jeg hører, kommer fra folk som ikke engang er medlemmer og likevel har en klar mening om hva vi skal engasjere oss i og prioritere, nemlig deres egen interesse. Noe av det aller viktigste er nok å skille mellom hva vi MÅ gjøre, hva vi BØR gjøre og hva vi aller helst ØNSKER å gjøre.

«Likepersonarbeid er et eksempel på noe vi MÅ gjøre. Det er selve grunnsteinen i vårt arbeid og noe vi faktisk får økonomisk støtte av staten for å gjennomføre»

Likepersonarbeid er et eksempel på noe vi MÅ gjøre. Det er selve grunnsteinen i vårt arbeid og noe vi faktisk får økonomisk støtte av staten for å gjennomføre. Dette havner derfor høyt på prioriteringslisten.

Proteseutvikling er et eksempel på noe vi BØR følge med på, ved deltagelse på ulike messer, utstillinger etc. Men det er ikke alltid like lett å få tid til dette, og det lar seg heller ikke alltid praktisk sett gjennomføre med tanke på det vi ellers må prioritere.

Ulike arrangementer er noe vi ØNSKER å gjøre. Hva slags arrangementer vi skal gjennomføre, hvor og hvordan er opp til de ulike engasjerte i arbeidet samt vår potensielle målgruppe.

Svaret avhenger til syvende og sist av hvem vi er og hva vi mener har mest effekt for vår målgruppe og våre medlemmer. Det aller viktigste er å sørge for at vi som medlemmer får et godt tilbud og føler at vi sitter igjen med noe.

Samtidig avhenger det også av ens egne ambisjoner. Dersom man er aktiv i et verv, betyr dette at man kan engasjere seg og påvirke det man selv mener Momentum bør prioritere.

For den som har lyst til å være aktiv, har vi alltid flere viktige potensielle arbeidsoppgaver og arbeidsområder som det er mulig å engasjere seg i. Hva er DITT ønske?

Livsglad hilsen

Kjetil Bragstad
Kjetil Bragstad
Nestleder

AV INNHOLDET:

En rask prat med Kristian Buen	s 4	Cato, Elin, Runar... forbilder	s 14-18
Et blikk på Ariana Balsam	s 6-8	Kryssord	s 20
Samvær med amputerte i USA	s 9-13	Et ikke lett tilgjengelig toalett	s 25

Amerikansk håndbok for likepersoner

**Et første møte mellom en ny-
amputert og en likeperson – ikke
nødvendigvis enkelt.**

Her er følelser involvert.
Her er hensyn å ta.

Likepersoner i Momentum vil vite noe om dette, de kan ha lært av egne erfaringer, de kan dra nytte av deltagelse i likepersonkurs i Momentum-regi.

Også store amerikanske Amputee Coalition (besøkt av Momentum-representanter i sommer, se sidene 9–13 og omtale på momentum.nu) byr på veiledning i likepersontjeneste, på sine nettsider og i en omfattende håndbok, «Peer Visitor Manual».

Håndboken, som interesserte kan få tilgang til via Momentum-ledelsen, kan gi både den ene og den andre noen aha-opplevelser.

På en av bokens sider presenterer forfatterne et utdrag av et dikt og spør hvilke følelser det vekker i leseren. Her noen utdrag av utdraget:

*When I ask you to listen to me
And you start to give me advice,
You have not done as I asked.*

*When I ask you to listen to me
and you begin to tell me why
I shouldn't feel that way,
you are trampling on my feelings.*

*So please listen and just hear me.
And, if you want to talk,
wait a minute for your turn,
and I will listen to you.*

Kanskje til nytte for mange, dette diktet, og ikke bare i møter mellom likeperson og amputert.



Håndboken skriver at diktforfatteren er ukjent, men oppgir denne kilden: Jacobsen, Kindlen, & Shoemark, *Living Through Loss*, 1997

En rask prat med...

Kristian Buen

Han er Lillehammermann, tilbrakte de første par årene av livet i Harstad, er 33 av alder, ble amputert gjennom venstre kne i 2009, var keeper på kjelkehockeylandslaget i 2011–2014, er med i rekken av Momentums likepersoner ...

Mye mer enn dette hører naturligvis med i en beskrivelse av Kristian Buen, og noe av dette mye mer er at han er utpekt som leder for et gryende Momentum-prosjekt som på sikt, avhengig av finansiering og andre anliggender, kan føre til at Momentum kommer ut med et fornyet og mer avansert treningstipstilbud til amputerte.

I dag tilbyr foreningen en rekke tips i brosjyreform og på momentum.nu. Tanken er at tilbudet skal bli mer omfattende, ikke minst ved hjelp av videoer servert via nettet.

Enda litt mer om Kristian: Tilbragte tre ungguttår i Belgia, som følge av farens NATO-jobb, er styreleder i nyetablerte Mjøsa Kjelkehockeyklubb, er IKT-mann (informasjons- og kommunikasjonsteknologi) og driver et lite firma som tilbyr dataservice og datakurs til først og fremst godt voksne mennesker («jeg fikser det meste som har med datamaskiner, nettbrett og sånne ting å gjøre»), på hobbybasis spiller han piano og småkomponerer musikk ...

Du leder et prosjekt som skal resultere i mer omfattende treningstips til amputerte. Hvilke typer medspillere trenger du?

Først og fremst amputerte som kan være interessert i å delta. Og så trenger vi profesjonelle folk, først og fremst fysioterapeuter og fotografer, garantert også dyktige instruktører i for eksempel kampsport, kajakk, klatring, ski-pigging, dans ...



Kristian Buen. Foto: Hans Hekneby Reinertsen

Du har en landslagskarriere som kjelkehockeykeeper bak deg. Kan det tolkes slik at din hverdag har vært noenlunde enkel og grei, tross benamputasjonen?

Tiden på landslaget var definitivt positiv for meg, spesielt med tanke på det å føle tilhørighet, konkurrere og bli utfordret sosialt i en gruppe. De første tre årene etter amputasjonen gikk det greit med proteser og hylser, men endringer i benstumpen har medført mye hylsetrøbbel og sårproblematikk de siste årene. Nå tror jeg at jeg har funnet en løsning, jeg bruker ikke så mye rullestol og krykker som før. Men en dans på roser har det ikke vært!

Har du på sparket et budskap til nyamputerte?

Ja, først og fremst, ta imot all hjelp du kan få. Be gjerne om henvisning til DPS, Distriktpsikiatrisk senter, hvor du kan få hjelp til å sortere tankene dine og strukturere hverdagen. Dessuten, delta på minst én aktivitet i uka som passer for deg, måtte det være sjakk, biljard, malekurs, kjelkehockey eller noe annet. Og, dette siste sier jeg med smilefjes, meld deg inn i Momentum.

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



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



ORTOPRO



Élan protesefot,
Trygg og behagelig

Mikroprosessorstyrt
hydraulisk ankel for en
enklere hverdag.

VI FORHANDLER OGSÅ:

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

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

En prisvinner som kom til Norge fra

Hun vokste opp i Øst-Berlin, med Muren – die Mauer – så å si som nærmeste nabo. Og så har det villet seg slik at Ariana Balsam på sensommeren i år ble utropt som vinner av Momentumprisen 2016 innen kategorien Årets Fysioterapeut.

Flemming Dahl (tekst)
Hans Hekneby Reinertsen (foto)

Fra en jentungetilværelse i Øst-Berlin – som sammen med Vest-Berlin ble til Berlin etter Murens fall i november 1989 – til en voksentilværelse som fysioterapeut og familiemor i Norge ...

Vel, folk kommer til verden og vet ikke hva livet vil by på.

Ariana, født i 1978 og 11 år gammel da Muren falt, har 15 år bak seg som fysioterapeut i Norge, de fleste av dem som Gjøvik-beboer og med Landaasen Rehabiliteringssenter, oppe i landskapet vest for Gjøvik, som arbeidsgiver.

Der har hun fra lang tid tilbake hovedansvaret, med tittelen spesialfysioterapeut, for rehabilitering av benamputerte.

Dermed har hun kommet i nærkontakt med mange medlemmer i Momentum, foreningen for arm- og benprotesebrukere, med den følge at mange Momentum-folk har kommet til å sette stor pris på hennes faglige hjelp og varmende nærvær – dette i sin tur med den følge at Ariana i Momentum-ledelsens vurdering har gjort seg fortjent til Momentumprisen.

Et av Momentum-medlemmene som i årenes løp har dannet seg et bilde av Ariana, som medmenneske og fagperson, sier til Livsglede: «Hun har et engasjement uten sidestykke.»

Da Ariana under en seremoni på Landaasen ble utropt som prisvinner, skulle det, slik Momentum-ledelsen ordla seg, sees «som et synlig bevis på vår takknemlighet og som en anerkjennelse



Ariana husker Murens fall: «Da reiste vi alle over til Vest-Berlin, vi gikk over, plutselig var det mennesker vi ikke kjente, de ga pappa en klem, meg en klem, folk var bare så glade ...»

for vedvarende ekstraordinær innsats og glødende engasjement med å gjøre hverdagen til protesebrukere bedre.»

Hva som førte Ariana til Norge? Hun forteller at hun i ungdomsårene fattet interesse for Skandinavia og dermed kom til å besøke Norge noen ganger sammen med andre ungdommer, og at hun så, etter fysioterapeututdannelse i Berlin – for øvrig med noen nordmenn blant medstudentene

– og dessuten med et halvår bak seg som fysioterapeut i en privat praksis i Berlin, ønsket seg et annerledesår ...

I Norge var det stor etterspørsel etter fysioterapeuter, poengterer Ariana, som beretter at hun snart var i jobb som fysioterapeut på Senja syd for Tromsø, og at hun ble der i to år før det kom til et punkt der hun ville bestemme seg for enten å reise tilbake til Berlin eller finne en annen jobb i Norge ...

Murens bakside

«Jeg hadde lyst til å jobbe i et rehabiliteringssenter. Jeg tenkte at OK, hvis jeg får jobb i et rehabiliteringssenter lenger sør og nær en litt større by, kommer jeg til å bli.»

Hun søkte på en ledig jobb på Landaasen og fikk den.

I Berlin hadde hun gått på skolen sammen med en gutt som senere ble hennes kjæreste og fortsatt var det da hun reiste til Senja. De opprettholdt et avstandsforhold i fire år, inntil også han kom til Norge, denne Sebastian, som hadde med seg en utdannelse tilsvarende en norsk master i informasjons- og kommunikasjonsteknologi.

«Nå er vi gift og har to barn», fastslår Ariana. Datteren heter Sanna og er ni år gammel, sønnen Mattis er seks.

I Murens tid hadde Ariana og storesøsteren og foreldrene lov til å reise i østeuropeiske land, og det gjorde de. Nye reisemuligheter åpnet seg med Murens fall. Nå, før Ariana ble voksen nok til å ta seg frem alene og da valgte Skandinavia, reiste familien på turer vestover og sørover i Europa. Familien hadde en i østeuropeisk sammenheng forholdsvis god økonomi, men ikke bedre enn at de under reisene sov mye i telt – og i bilen.

Murens fall ... Fotograf Hasse og jeg var kommet i avislesende alder allerede da Muren ble reist i 1961, Ariana var ikke engang kommet til verden. Men Muren husker hun.

«Jeg hadde jo Muren rett foran nesa. Vi bodde tett inntil Todeszone, og hvis vi kom til å sparke en fotball over i den, fikk vi aldri ballen tilbake», forteller hun.

«Jeg hadde jo Muren rett foran nesa. Vi bodde tett inntil Todeszone, og hvis vi kom til å sparke en fotball over i den, fikk vi aldri ballen tilbake»

«Vinduene vi hadde på skolen til den ene siden, kunne vi ikke åpne, og de hadde et slags lag på seg som gjorde at vi ikke kunne se gjennom dem. Det var en mur foran selve Muren, og mellom dem lå Todeszone, det var DDR-område, der kunne de skyte folk.»

Vel, for unge Ariana var Muren en del av tilværelsen. Hun husker barndommen som fin. «Vi var mye ute i naturen. Jeg var ikke gammel nok til å etterspørre så mye.»

En fredagskveld i november 1989 revnet Muren. «Det var natt til lørdag vi hørte det på nyhetene, ingen ville tro det, jeg sov, faren min dro til Muren for å sjekke om det var sant.»

Lørdag var normalt skoledag for Ariana, men om lørdagen som nå kom, forteller hun:

«Da reiste vi alle over til Vest-Berlin, vi gikk over, plutselig var det mennesker vi ikke kjente, de ga pappa en klem, meg en klem, folk var bare så glade ... Det var en vanvittig tid.»

Det hører med til Arianas beretning at faren ikke var partimedlem, noe som kunne ha stengt døtrenes vei til fritt valg av utdannelse hvis Muren var blitt stående.

Om Ariana og familien, nå mange år senere, har tenkt å forbli i Norge? «Vi har kjøpt hus her, vi trives veldig godt, vi ser vår fremtid her på Gjøvik, absolutt», svarer hun.

Og hun svarer «ja, ja, ja» når hun blir spurt om hun trives i jobben. «Jeg synes det er veldig spennende å jobbe med benamputerte», utdyper Ariana, som i årenes løp har lært seg mer og mer – gjennom kurs, lesing og selve arbeidet.

FORTS.

NYHET!

“FIA-sko” för barn och ungdom

- Många valmöjligheter
- 7 val av lästbredd
- 4 olika val av sulthet
- 3 olika val av styvhet i sulan
- 4 olika val av ovandel för skon
- Storlekar från 16 EU till 42 EU
- Leveranstid 18 dagar

Godkänd av NAV enligt FIA-kod

Kontakta oss för mer information och beställ vår katalog.

FitzKidz® Footmatch



Stomperz



Hoopz



Finns i 25 st olika skomodeller



Kickz



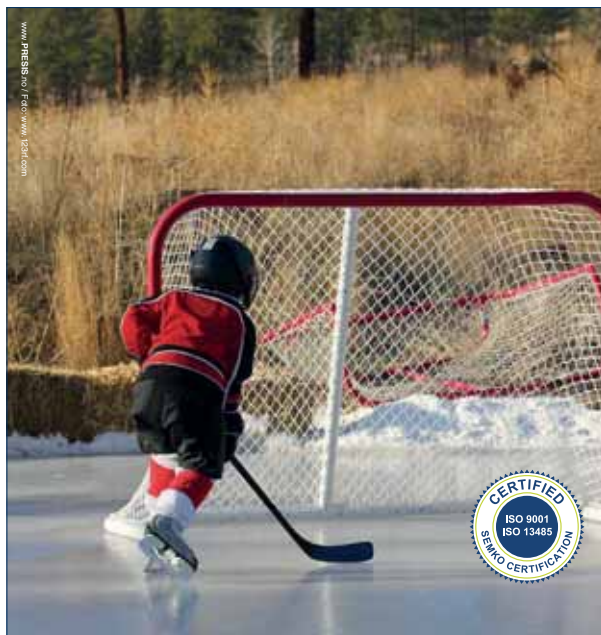
Skipperz

Ariana er glad i å gå på tur og ligge i telt. Hun er svømmeinstruktør for barn. Hun er ansvarlig for et barnas turlag i Den Norske Turistforening. Hun kan finne på å løpe halvmaraton, for hyggens skyld, presiserer hun, og attpåtil driver hun litt med triatlon, denne multisporten der deltagerne både svømmer og sykler og løper.

Momentumprisen kom bardus på henne, ifølge Ariana selv. «Det var kjempegøy,» sier hun, «det var kjempekoselig.» Men hun tilføyer at «vi er jo et team, jeg har mange bak meg, jeg jobber ikke alene her.» Ariana viser til kolleger på Landaasen og til ortopediingeniører som jevnlig kommer fra Lillehammer til Landaasen.

Hvis det finnes en benamputerte her i landet som snakker russisk, kunne hun eller han tenkes å ha ekstra glede av å komme til rehabilitering under Ariana, for i Øst-Berlin sto russisk på hennes timeplan. «Jeg snakker litt russisk, men jeg har glemt mye», sier hun.

Da armer & bein – som Momentum-bladet i en periode het – brakte en reportasje fra Landaasen i 2008, var Ariana, her på forsiden, blant dem som ble omtalt. Noe av det fine i livet, berettet hun, var å se en pasients opptur når hun eller han for første gang tok et skritt på en protese. Arianas beskrivelse: «Når du først går med en protese ... det er en aha-opplevelse. Noen er overrasket over seg selv, åhhh ... jeg klarte det!»
Forsidefoto: Hans Hekneby Reinertsen.



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

NTOD
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

BUSKERUD TEKNISK ORTOPEDI

Buskerud Teknisk Ortopedi AS
PB 3568 - 3007 Drammen

- hjelpemidler som gjør hverdagen enklere!

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

Besøksadresse: Ingeniør Rybergsgate 114
Tlf.: 32 80 93 93
E-post: post@bto.no
Web: www.bto.no

Samvær med amerikanske amputerte ga mersmak



Fest og dans med hundrevis av deltagere i regi av Amputee Coalition of America. Klipp fra video (se momentum.nu) tatt av Kristin Holter-Sørensen.

Vel tilbake i Norge etter vårt besøk i USA i sommer (se momentum.nu), er Momentum-leder Nils-Odd Tønnevoold og jeg enige om at mer samvær mellom europeiske og amerikanske amputerte i årene fremover trolig vil være lærerikt og inspirerende for Momentum, for våre europeiske søsterforeninger og for amerikanske amputerte.

Av Kristin Holter-Sørensen
Styremedlem i Momentum

Etter en lang reise ankom vi Greensboro i North Carolina mandag 6. juni for å delta på den nasjonale konferansen til Amputee Coalition of America (ACA) og i ACAs styremøte.

Ved innsjekk på hotellet skjønte vi – travelt som det der var, enda vi kom i

god tid før oppstart – hvor stort arrangementet vi hadde foran oss var.

Selve kongressen startet med offisiell åpning onsdag morgen. Etterpå pågikk det kurs og diskusjoner kontinuerlig på hotellet.

Konferansedag 1

Vi fikk delta som observatører på deres heldags likepersonkurs, som var en workshop snarere enn et kurs.



WWW.OSSUR.SE



NY HYDRAULISK FOT Odyssey fra College Park

**Markedets laveste
bygg høyde**

**Jevn kraftoverføring
gjennom hele steget**



erimed international

Steinar Knutsen, tel: +47 91 68 62 72

Box 5028, 141 05 Huddinge

Tel +46 8- 449 56 50, Fax +46 8- 646 47 67

order@erimed.se, www.erimed.se

RHEO KNEE® 3

Stabilitet og dynamikk –
Uansett vær

Utviklet for mange ulike brukere og forhold, nå også "weatherproof".

RHEO KNEE gir deg større selvsikkerhet og stabilitet og en bedre dynamisk opplevelse for den som vil få så mye som mulig ut av protesen sin. Nå med iOS-funksjon.



Fra konferansen i Greensboro, North Carolina. Foto: Kristin Holter-Sørensen

Kursledere var en fysioterapeut, som jobbet med å få i gang og støtte likepersontjeneste, og en bruker. Vi satt i en sirkel, og alt var bygget opp omkring videoklipp, praktiske oppgaver og diskusjon.

Vi var borte fra workshopen halvannen time fordi vi var invitert til å presentere den europeiske samarbeidsorganisasjonen IC2A for styret i ACA.



Nils-Odd Tønnevoold på stand i Greensboro. Foto: Kristin Holter-Sørensen

Nils-Odd (president i IC2A, International Confederation of Amputee Associations) holdt en meget god presentasjon og fikk mange godord.

Konferansedag 2

Vi hadde studert det omfattende kursprogrammet og valgte ut de teamene vi mente var mest aktuelle med tanke på nytteverdi for Momentum, så delte vi disse mellom oss:

Vi var bl. a. på et eget kurs for hofteamputerte, dobbeltsidig låramputerte og amputerte som mangler mer enn tre lemmer. Her fant det sted en erfaringsutveksling knyttet til opptrening, protesegang og mestring av dagligdagse oppgaver og fritidsaktiviteter/idrett.

Hvert kurs var ledet av en helsefaglig profesjonell og en bruker. Noen kurs var svært gode, andre ikke like godt ledet.

Konferansedag 3

Også her delte vi oss for å få med forskjellige relevante temaer, mens vi deltok sammen på andre kurs.

Kursene vi deltok på var «How to be an informed patient», «Accept of amputation», «Psychological aspects of amputation and coping strategies», «Sexuality and relationships» og en egen LGBT-workshop som tok for seg utfordringer for lesbiske, homofile, trans- og biseksuelle amputerte og deres pårørende.

Dette var interessant, men litt skremmende fordi USA ligger lysår bak oss når det kommer til LGBT-aksept, dette er i alle fall enormt variabelt i USA.

Et annet kurs dreide seg om å godta seg selv når det kommer til sex. Det startet meget dårlig med en ung og usikker foredragsholder, men etter noen innspill og kommentarer fra deltakerne, ble det meget gode og



- et datterselskap av Oslo universitetssykehus HF

*Vårt mål er å skreddersy
den beste løsningen
til hver enkelt.*

Sammen skaper vi muligheter.

Sophies Minde Ortopedi AS

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

Beste funksjon og livskvalitet for den enkelte!

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



Vestfold: Skolmar 13, 3232 Sandefjord,
Tlf. 33 45 45 33, e-post: info@teknomed.no

Telemark: Storgata 118, 3921 Porsgrunn,
Tlf. 33 45 45 35, e-post: info@teknomed.no

www.teknomed.no

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

friske diskusjoner om posisjoner og seksuell attraktivitet.

Konferansedag 4

Vi lyttet blant annet til et foredrag om en ny metode for osseointegrasjon utviklet av en australsk lege.

Han har forbedret den svenske metoden for implantering, redusert antall operative inngrep fra to til ett og kuttet enormt på tiden som medgår før man kan gå etter operasjon.

Dette innebærer mange måneder spart, og man er raskere tilbake i jobb/hjemmesituasjon. Metoden innebærer lavere infeksjonsrisiko og lavere brekkasjerisk, og det er ikke nødvendig å forkorte femur for å operere inn implantatet. Meget interessant!

Fredag kveld var det stor jubileumsmiddag med påfølgende disco og dans med mange som prøvde seg på dansegulvet. Det var litt av et syn, særlig fordi de fleste gikk i shorts!

Interessant, lærerikt ...

Det var en veldig lærerik og interessant kongress. Vi ble tatt veldig godt imot, og brukerne vi traff var veldig åpne og villige til å dele sine erfaringer på godt og vondt.

En annen ting jeg også vil ta med er at ingen der prøvde å skjule amputasjo-

nen sin. Alle gikk i shorts eller skjørt og bar protese med stolthet!

På hotellet var det en egen hall med utstillinger, hvor mange leverandører var representert. Så her kunne vi gå rundt å se og lære.

I utstillingshallen fikk vi også lov til å sette opp roll up-en til Momentum og legge ut alle brosjyrene vi hadde med oss. Vi hadde ikke én igjen da kongressen var over.

Mulig oppfølging

Blant det Nils-Odd og jeg ser som aktuelle temaer for oppfølging:

- Utvekslingsprogram for opptrening og motivasjon for dobbelt låramputerte
- Kurs for hvordan bli en velinformert og opplyst bruker
- Kurs for å bli trygg på egen kropp og seksualitet
- Innspill til likemannsopplæring/workshop

Lærenytten er stor. Nils-Odd og jeg mener at minst tre personer fra Momentum bør delta en annen gang, og at deltagelse bør planlegges så snart mulig.



Nils-Odd og Kristin vel tilbake i Oslo, etter hva de ser som en nyttig nærkontakt med Amputee Coalition of America i USA. Foto: Hans Hekneby Reinertsen.

RHEO KNEE[®] 3 MED PRO-FLEX[®]

En **dynamisk** kombinasjon



ÖSSUR

**DYNAMIC
SOLUTIONS**

RHEO KNEE 3 er en del av
Össurs Dynamic Solutions.

Dette er protese komponenter som er beregnet på lite til middels aktive brukere som ønsker å beholde en høy livskvalitet og fortsatt nyte livet fullt ut.

WWW.OSSUR.SE



Forbilder

som får meg til å tro at ja,

Norges utøvere i Paralympics i Rio i september kom hjem med tre gull, to sølv, tre bronse og mange andre fine resultater – og i tillegg som potensielle forbilder for mange som søker inspirasjon til å nå et eller annet mål.

LIVSGLEDE

14

Av Flemming Dahl

Et eller annet mål – innen idretten eller et helt annet felt, kanskje simpelthen et aldri så lite mål i hverdags-tilværelsen.

Kanskje har vi alle – unge og eldre, funksjonshemmede eller ikke – bruk for forbilder, mennesker som har oppnådd noe vi andre beundrer, mennesker som uten nødvendigvis selv å vite det kan gi oss inspirasjon.

Inspirasjon til å tro at ja, jeg kan klare det, med innsatsvilje og målrettethet kan jeg klare noe jeg har lyst til å klare, selvfølgelig gitt at det ikke dreier seg om noe som absolutt og definitivt er umulig.

Et bein eller en arm som ikke er der, gror ikke ut igjen, OK. Men historien er full av eksempler på at folk som mangler kroppsdeler kan få til noe som knapt noen på forhånd ville tro de kunne.

Du behøver ikke søke bredere enn blant folkene i Momentum, foreningen for arm- og benprotesebbrukere, for å finne slike eksempler.

Se på Cato ...

Ta denne Cato Zahl Pedersen, nå 57 av alder. Da han i midten av 1990-årene veide for og imot en invitt fra to andre karer til å bli med til Sydpolen, var det nok av dem omkring ham som meldte at nei, Cato, der går grensen for deg, hvorpå Cato bestemte seg for å bli med.

Og han ble med – på en 1400 kilometer og 56 dager lang tur, med proviant og andre nødvendigheter på slep.

Cato, kjendisen som mangler halvannen arm etter en høyspentmastulykke da han var unggutt – han som



Cato i Oslo, vel hjemme fra Paralympics i Rio i september. Foto: Hans Hekneby Reir

har høstet medaljer *en masse* i ulike idrettsgrener, sommer som vinter og på opptil høyeste internasjonale plan, han som var en nøkkelmann i etableringen av CatoSenteret, han som har hatt ulike jobber i næringslivet,

jeg kan klare det ...



hertsen.

som har klatret i noen av verdens høyeste fjell, som er foredragsholder og idrettsadministrator ...

Nå er Cato vel hjemme fra Paralympics i Rio, der han var troppsleder, chef de mission, for nordmennene – hvilket han også var under Paralympics i Beijing, i Vancouver, i London og i Sochi og nå forbereder seg til å være i Pyeongchang i 2018. Fotograf Hasse og jeg møter ham på Ullevaal Stadion, der mannen hyppig vanker i arbeidsmedfør.

«Vi skulle være bedre enn vi var i London, og det ble vi», sier Cato når han ser på de norske Rio-resultatene samlet.

*Runar under Paralympics i Rio, Brasil 2016.
Foto: Ricardo Moraes / Reuters / NTB scanpix*

«Totalt sett gjorde Norge en god innsats og representerte godt på alle måter, og så hadde vi noen personlige skuffelser.»

OK, superresultater eller mindre supre resultater, bare det å kvalifisere seg til Paralympics-deltagelse, eller det å satse bevisst og så komme seg frem og opp på den ene eller andre måten her i livet, er beundringsverdig, synes Hasse og jeg. Og det er Cato med på, selv om han som nøkkelmann i Paralympics-sammenheng selvfølgelig måler den norske innsatsen også i medaljer og andre oppnåelser.

Idrett på konkurranseplan eller ikke, ung eller gammel, funksjonshemmet eller ikke – Cato er opptatt av dette å holde kroppen ved like, opptatt av at



*Elin under Paralympics i Athen, Hellas 2004.
Foto: Fridgeir Walderhaug*

folk skaffer seg det mentale overskuddet som aktivitet kan gi, av at yngre mennesker begynner å styrke seg for i størst mulig grad å unngå fysiske plager av den typen aldringen kan medføre.

For den som driver mer aktivt enn de fleste innen idretten, er det, slik Cato ser det, viktig «å tenke på å komme styrket ut av idrettskarrieren.» Han viser til at han sammen med de aktive legger vekt på å arbeide med helsefremmende og skadeforebyggende tiltak, med tanke på både selve karrieren og ettertiden.

«Jeg som gammel idrettsutøver må tenke på service-avtaler med meg selv, som vi tenker på service-avtaler med bilen.» Han sier at han som følge av halv arm og protese på høyresiden er syv kilo tyngre der enn på den armløse venstresiden, med den følge at ubalansen bør kompenseres med trening, øvelser, for å unngå feilbelastningsplager.

Høyaktiv eller ikke innen idretten, man kan komme langt med de små ting, poengterer Cato, « gjerne jo enklere jo bedre, men det enkle må gjøres ofte nok.»

Cato har den holdning, og han har jo bevist at den er begrunnet, at «det meste er mulig bare man setter i

gang.» Han kan eksempelvis fortelle om ganske tøffe treningsturer her hjemme før reisen ned til de store strabasene under Sydpolen-ekspedisjonen.

Men så er det et slags menneskelig faktum at man har lett for å slurve med sånt, med de små tingene, den daglige oppbyggingen, og

Cato sier da også at «jeg slurver, jeg også.»

Om Cato hadde noen han så opp til, noen forbilder, da han var ung og fremstremende etter ulykken? Han forteller om bestefaren, som mente at Cato ikke måtte gjemme seg bort og bli sett som krøpling, og så sier han at «ja, jeg hadde et veldig forbilde i Grethe Waitz, hun

var banebrytende på langdistanseløp for kvinner og hadde en fantastisk treningsiver.»

Cato sier at han «møter mye fin ungdom i dag, og med dem jobber jeg med de samme grunnverdiene som jeg gjorde med meg selv den gangen.»

Se på Elin ...

Elin Holen De Capitani, 38 år, låramputert på høyre side etter at hun som 15-åring ble rammet av beinkreft – og også hun et Momentum-medlem som andre lar seg inspirere av.

Hun kan skilte med en rekke internasjonale toppresultater, først og fremst innen lengdehopp og sprint, fra den idrettskarrieren hun rundet av da hun ble gift og ble mor og desuten hadde sitt arbeid i eget regnskapsfirma å skjøtte.

Elin har tidligere fortalt i Livsglede at hun kunne slite med selvtiliten i de første årene som ung dame etter amputasjonen, men at tingene etter hvert falt på plass for henne, at hun kom i gang med idretten ...

Noe av det hun sa i Livsglede den gangen, i nr. 4, 2012: «Det jeg brenner mest for, er å vise andre amputerte



Elin under EM i Espoo, Finland 2005. Fotos: Paal Audestad

og folk generelt at selv om man har mistet et ben, kan man leve et helt normalt liv.»

Nå, når Hasse og jeg snakker med henne over telefonen, sier Elin at det var litt tilfeldig at hun som amputert ga seg i kast med idretten, «jeg hadde ikke tenkt at jeg kunne det.»

Men så erfarte hun, forteller Elin, at det for en amputert gjelder å se mulighetene, og at det for de som så satser er «viktig at de har noen de kan se opp til og noen de kan trene sammen med, det er viktig med inspirasjon fra noen som er i samme situasjon, viktig å komme i kontakt med noen forbilder som kan dra dem inn i miljøet.»

God rehabilitering, mestring av seg selv, spennende reiser – dette er noe av det Elin takker idretten for. Men, som hun tilføyer: «Det har jo vært hardt arbeid også.»

En mulighet kan skimtes for at Elin ikke har gjort seg ferdig for godt med idrett på høyt plan, for hun forteller at hun i all forsiktighet har begynt å leke med tanken

om å satse innen bueskyting.

Bare kanskje, altså, men i alle fall forklart med at bueskyting sto på aktivitetsprogrammet da Momentum feiret 20-årsjubileum under Fevik-weekenden på forsommeren i år, med den følge at hun ble litt tent og meldte seg på et lokalt kurs i regi av Klepp Bueskyttere, en forening nær hennes bosted i Sandnes.

Foreningens leder har fristet henne, forteller Elin, med god oppfølging hvis hun vil satse, og som hun sier: «Til og med før han ringte meg om dette, satt jeg ved kjøkenbordet og spøkte med min mann og sa at jeg har tenkt meg til Paralympics i Tokyo om fire år.»

Elin har beina på jorden, sier hun, men «jeg har iall fall lyst til å prøve meg litt,

Elin under Paralympics i Beijing, Kina 2008. Foto: Arild Indresand

så får vi se hvor det bærer hen.»

Se på Runar ...

Runar Steinstad, enda et forbilde hentet fra Momentums rekker. Han er 49 år gammel, var 14 da han mistet venstrebeinet gjennom låramputasjon som følge av knokkelkreft, har i en årrekke vært spydkaster i verdenstoppen.

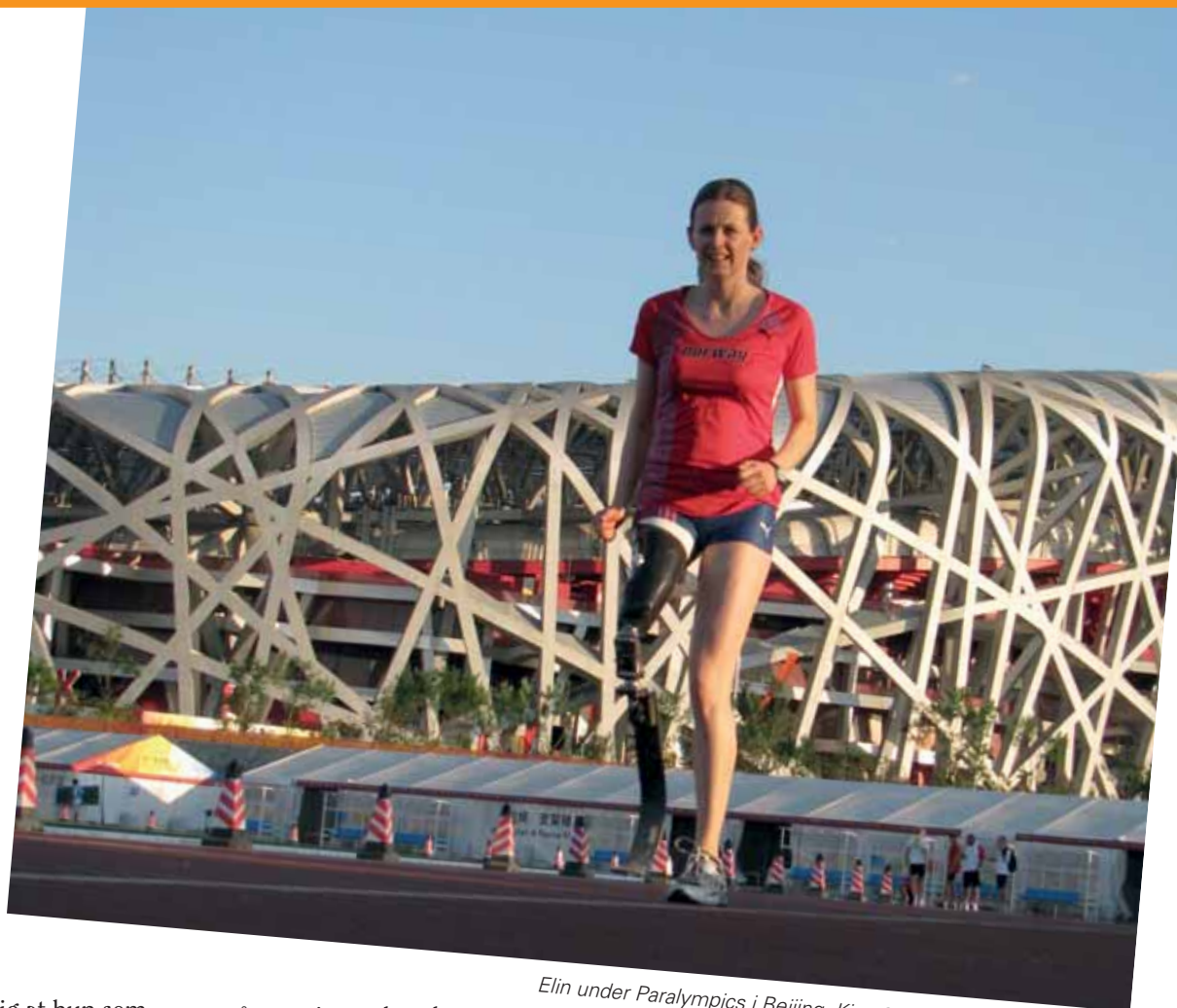
Han kastet langt under Paralympics i Rio – langt nok til ny pers, 50,78 meter, opp fra 50,34 meter.

OK, Runar hadde, som omtalt i Livsglede nr. 1, 2016, satt seg som mål å kaste 53 meter eller mer i Rio, hans femte Paralympics, og han medgir etter hjemkomsten at han, den nye personen til tross, ikke er helt fornøyd med resultatet.

«Jeg er glad for at det ble pers, men jeg skulle gjerne fått ut noe av det jeg fikk ut på trening i forkant, for da så målet på 53 meter realistisk ut», sier han når Hasse og jeg treffer ham på Ullevål Stadion, et par dager etter at vi har truffet Cato samme sted.

Vi forstår dette, Hasse og jeg, at det kan være surt å ikke nå et mål man har limt seg inn i hodet og gjennom lang tid, daglig, satset på å nå. På den annen side tenker vi *so what*, en meter eller tre fra eller til rokker ikke ved denne mannens forbildestatus.

Runar, som i sin jobb i Norges Friidrettsforbund arbeider med funksjonshemmede, fortalte i Livsglede tidligere i år at det gikk et tiår etter amputasjonen før han for





Runar i Oslo, etter hjemkomst fra Paralympics i Rio, Brasil 2016. Foto: Hans Hekneby Reinertsen

alvor kom med i idretten, og som han sa: «Plutselig fikk jeg den følelsen at jo, jeg kan. Det økte selvfølelsen, og dermed selvbildet.»

Vær ikke i tvil om at unge funksjonshemmede i Runars øyne bør satse på idretten. Hjemme i Sandefjord, forteller han, er det for tiden to «unge og lovende» jenter, begge amputert over det ene kneet, som trener sammen

med ham, som løper 100 meter sprint og som i hans øyne kan tenkes å ville satse på Paralympics i Tokyo i 2020.

«Det er et bra nivå på disse jentene, de kommer», sier han og forteller at han kom i kontakt med den ene av dem gjennom sitt ortopediske verksted og med den andre gjennom en utstysleverandør som ba ham være med å teste ut, på ungjenta

han inntil da ikke kjente, en løpeprotese.

I jobben legger Runar forholdene til rette for funksjonshemmede som vil drive friidrett, ikke nødvendigvis på høyt nivå. «Men de som har lyst til virkelig å satse, presser vi», sier han.

Med sin erfaring fra mange år i toppidretten, ser Runar at han har noe å gi yngre funksjonshemmede som er på vei ut på banen. «En



generasjon bygger på erfaringene fra de foregående generasjoner», sier han og leverer et eksempel: «Det er jeg som har vært pådriver for at de to sprintjentene har fått akkurat de bladene som de løper på nå.»

Og nå har vel Runar, voksen av alder som han er, tenkt å gi seg på toppplanet, eller hva?

«Jeg var litt bestemt på at nå får det være nok, men samtidig kjenner jeg litt på dette at ... æhhh, jeg skulle gjerne fått ut det jeg ikke fikk ut i Rio ... Jeg har ikke bestemt meg ennå. Det blir ikke noe nytt Paralympics for min del, det blir for langt frem, men det er et VM neste år, det er i London, det kunne være fint å få med seg ...»

Litt flinkere skal vi bli ...

Hasse og jeg skal snart til trykkeriet for å få bladet i havn – fulle av inspirasjon, til i det minste å bli litt flinkere med hverdagens småting, fulle av inspirasjon som vi nesten alltid er etter å ha pratet med Momen-tum-folk.



Vi lager mer enn fotsenger.
Benproteser tilpasses og
justeres av erfarne og
engasjerte fagfolk.



Moss Ortopedisk Klinik AS
 **Ortopediske hjelpemidler**

69 25 00 35
Prinsens gate 9
1530 Moss
www.moss-ok.no

Alt innen
ORTOPEDISKE
hjelpemidler

ORTOPEDITEKNIKK
er en totalleverandør av ortopeditekniske løsninger.
Dyktige medarbeidere på lokale klinikker, samhandling
med brukerne og kompetanse på både moderne og
tradisjonelle metoder gir våre brukere trygghet på at de
beste løsningene velges.

www.ortopediteknikk.no
Ryensvingen 6, 0680 Oslo

ORTOPEDITEKNIKK



Oslo, Lillestrøm, Gran, Mo i Rana 23 03 56 00. Sandvika 67 80 50 50.
Horten 33 01 76 02. Tønsberg 33 01 76 00. Sandeffjord 33 01 76 03. Stavern 33 01 76 04.
Sandnes 51 66 44 83. Stavanger 51 88 56 60. Sogndal 57 67 28 65. Førde 57 72 24 84.



Ortopedisenter as



Kvalitet-Mestring-Livsglede

ØSTO Ortopedisenter AS

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

Kryssordprodusent: Rolf Bangseid

Finner du kryssord-løsningen?

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

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

Send løsningen til:

Kryssordløsning,
Momentum,
Pb 69 Skøyen
0212 Oslo

Løsning
kryssord
nummer 2 - 2016



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



Hamar Ortopediske AS

Vi tilbyr individuelt tilpassede hjelpemidler.

- Proteser
- Ortoser
- 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

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).

Forskning som kan medføre bedre proteser

Forskningsresultater fra Oxford University kan tenkes å bidra til utvikling av bedre fungerende proteser, ifølge nettstedet ScienceDaily.

Nettstedet melder fra forskningsprosjektet at menneskets hjerne bevarer et detaljert bilde av hender og fingre selv tre tiår etter en amputasjon.

Forskningen involverte forsøk med personer som hadde gjennomgått håndamputasjoner og andre som hadde begge hender intakt.

Fremtidige proteser styrt direkte fra hjernen skal ifølge en representant for forskningsteamet kunne nyte godt av de foreliggende resultatene.

En av illustrasjonene som University of Oxford Hand Brain Lab benytter til å beskrive forskningsprosjektet.



Rehabilitering av benamputerte ved Betania Malvik



Avdeling for døgnerhabilitering

- Primær – og reopphold
- Gruppeopphold for aktive benprotesebrukere

Avdeling for poliklinisk rehabilitering

- Primær – og sekundæropphold
- Ukentlig gåskole

7563 Malvik | Tlf. 73 98 08 00 | firmapost@betaniamalvik.no | www.betaniamalvik.no

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





Inspirert av brukere
Inspirert av brukere
Inspirert av brukere
Inspirert av brukere
Inspirert av brukere
brukere



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 vakuumprotese

AQUALEG Hybrid Cover

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 protsedelene. Den virker også perfekt for svømmeprøteser 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 mikroprosessorer og hydraulikk mot overoppheting. Dette er viktig på ekstra varme sommerdager - spesielt i direkte solskinn. Aqualeg-kosmetikk forhindrer luftlekkasje i vakuumprotese 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 vakuemet 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



Real Technology - Real People

AllPro

Uansett om du er på jobb, går tur eller løper maraton tilpasser AllPro seg etter deg. Gjennom fotens unike design får du både en myk og følsom fot til hverdagsbruk og en energifylt fot til mer krevende aktiviteter. Foten finnes i flere ulike utførelser og bygghøyder for å passe til deg uansett om du vil gå behagelig til jobben eller vil ta en ordentlig tur til fjells.

For mer informasjon besøk: www.fillauer.eu/feet/wave-activity/wave-activity-allpro

Join the team #AllProAllStar

Fillauer®

... men ikke lett tilgjengelig

Et offentlig friluftsområde-toalett i millionprisklassen, universelt utformet og dermed tenkt tilgjengelig for alle, eksempelvis rullestolbrukere ...

Men – oops, sorry – det er ikke omgitt av universelt utformet terreng.

Det nye toalettet flyter inntil en flytende gangvei mellom Olavsberget på fastlandet og Kattøya, som samlet utgjør et populært friluftsområde innerst i Eidangerfjorden i Telemark.

Nyskapningen, som ifølge lokale nyhetsmedier bærer en prislapp på 3,4 millioner kroner, ble offisielt åpnet på sensommeren i år – av Robin Kåss, ordfører i Porsgrunn kommune, og med rullestolbruker Ragnar Anundsen blant de inviterte gjester.

Anundsen, leder for det lokale rådet for funksjonshemmede, hadde ifølge NRK Telemark ankommet stedet med båt. Han viste lokale TV-seere at han for å ta seg frem til toalettet fra fastlandssiden ville ha måttet forsere et heller ulendt terreng.

Janicke Andreassen, varaordfører i kommunen, ble sitert på å si at «jeg håper at vi innen kort tid får tilrettelagt så også rullestolbrukere kommer seg ut og kan bruke toalettet.»

Ordfører Kåss selv skrev i Porsgrunns Dagblad at «dette er et toalett for alle som bruker området», og han tilføyde:

«Når kommunen bygger nye toalettbygg, så har de alltid universell utforming. Dette gjelder også dette toalettanlegget selv om stien over Olavsberget ikke er for rullestolbrukere.»

Historien om det nye toalettet har vakt både forargelse og latter blant folk.

Porsgrunns Dagblad skrev for sin del at «dette er som å bygge et stupetårn uten at det er mulig å ha vann i bassenget.»



Gi noe tilbake!



Rundt 5000 personer i dagens Norge mangler arm og/eller bein som følge av dysmeli, sykdom eller ulykke. Momentum driver et omfattende landsdekkende arbeid for å gjøre deres hverdag bedre. Ved å støtte oss økonomisk hjelper du oss i dette arbeidet.

PENGEGAVE

Overfør din gave til Momentums konto – 9235.17.01406 – og oppgi “Gave” samt ditt personnummer under “Beløpet gjelder”, oppgi også ditt navn og din adresse.

MOMENTUMS ARBEID

Blant Momentums arbeidsoppgaver:

- Besøktstjeneste/likepersonstjeneste ved sykehus og opptreningscenter
- Store og små sammenkomster samt sports- og aktivitetssamlinger

- Kurs og opplæring av frivillige og tillitsvalgte
- Lobbyvirksomhet overfor politikere
- Spredning av livsglede og fjerning av barrierer gjennom visning av vandreutstillingen Livsglede
- Utgivelse av medlemsbladet Livsglede
- Drift av organisasjon nasjonalt og i fylkene

VIL DU BLI LIKEPERSON?

Husker du ...

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

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.

Har du spørsmål? – kontakt

Kontakt Momentums administrasjonssekretær Liv Karin Søstuen.

Tlf.: 4000 4360

E-post: info@momentum.no



Foto: Dag Thorenfeldt

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



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 og likepersonkontakt:
Per Arvid Butz
perbutz@broadpark.no
T: 41 22 45 38



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

MOMENTUM NORD



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



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

UTVALGSKONTAKTER



**Likeperson- og
pårørendeutvalget**
Arne Wilberg
Tlf.: 41 52 40 80
E-post: awilberg@bbnett.no



IT/Web-utvalget
Kjetil Bragstad
Tlf.: 48 60 19 74
E-post: k.brag@online.no



Studieutvalget
Kjetil Bragstad
Tlf.: 48 60 19 74
E-post: k.brag@online.no



Samfunnspolitisk utvalg
Ola Kvisgaard
Tlf.: 45 47 67 70
E-post: ola.kvisgaard@
oslobystyre.no



Sports- og aktivitetsutvalget
Geir Arne Hageland
Tlf.: 90 97 26 82
E-post: gah@funkibator.no



Informasjonsutvalget
Nils-Odd Tønnevd
Tlf.: 92 20 16 26
E-post: nils.tonnevd@con-
nectum.no



Redaksjonen
Nils-Odd Tønnevd
Tlf.: 92 20 16 26
E-post: nils.tonnevd@con-
nectum.no



Momentumprisutvalget
Hans Emil Møller-Hansen
Tlf.: 90 18 38 10
E-post: h-moelle@online.no



Livsgledeutstillingsutvalget
Rune Søstuen
Tlf.: 95 96 52 42
E-post: runesostuen@
yahoo.no

Godt å vite ...

En og annen bilist, både i Norge og ellers i verden, kan kanskje nå og da trenge en påminnelse om at en p-plass merket med rullestol-symbolet ikke er til disposisjon for hvem som helst.

De som har rett til å benytte den, vet det nok, mens andre skal vite at de ikke skal parkere der.

Men så er det jo så lett å tenke, selvfølgelig, at se der, en ledig plass, og jeg skal jo bare stå her noen få minutter ...

Ved et handlesenter på Nord-Sjælland i Danmark har folk som kan tenkes å



*Oops, har jeg rett til å parkere her?
Fotos: F. Dahl.*

tenke slik, blitt tilgodesett med en liten påminnelse om at slik bør de ikke tenke – se bildene, de taler jo egentlig for seg selv.

Nils-Odd berettet, legemiddelkonsern lyttet

I takt med at Momentum har skaffet seg stadig flere kontakter ute i verden, ikke minst med sin deltagelse i IC2A, har Momentum-ledelsen fått stadig mer å henge fingrene i ...

Momentums styreleder Nils-Odd Tønnevold er eksempelvis president i unge IC2A (International Confederation of Amputee Associations), som han var en av initiativtagerne til.

Nye og bedre produkter

Dette presidentvervet medførte i september at han var invitert – som en av flere personer med ulike typer kroniske smerter og fra ulike land – til å holde foredrag under et ettdagsseminar om smerter, European Pain Day, arrangert

nær Aachen i Tyskland av det tyske legemiddelselskapet Grünenthal.

Seminarer inngikk i det familieeide selskapets arbeid med å innhente erfaringer til fordel for utvikling av stadig bedre medikamenter for lindring av blant annet stumpsmerter.

Nils-Odds erfaringer

Nils-Odd fortalte om seg selv, om ulykken som tok fra ham bena, om ulike former for smertebehandling han senere har vært igjennom ... og om at det med egeninnsats går an for en dobbeltamputert å leve et godt liv.

Ett av hans oppsummerende budskap til den lyttende forsamling: Bedre smertebehandling vil være ønskelig for alle amputerte.

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
hnmorit@frisurf.no
T: 92 03 06 16



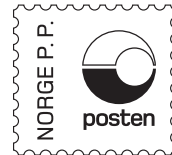
MERETE LINDE-NIELSEN
Andre varamedlem
kongsberg.vita1423@vita.no
T: 90 41 07 13

Momentum
T: 40 00 43 60
info@momentum.no



LIV KARIN SØSTUEN
Adm. sekretær
info@momentum.no
T: 47 02 10 94

Returadresse:
Momentum
pb. 49 Skøyen
0212 Oslo



ottobock.

OPPLEV OTTOBOCKS NYE SPORTSLINE.

ottobock.se/paralympics

**Ottobock Sportsline
1E91 Runner**

ottobock.se



OFFICIAL
SUPPLIER