



Livsglede

BLADET FOR AMPUTERTE/PROTESEBRUKERE 4/2016

STUMP OG PROTESE – ET UTFORDRENDE FORHOLD 14–16

EN COOL FYR I NORD 6–8

DATASPILL MOT FANTOMSMERTER 27

*Momentum 20 år
1996-2016*



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 4/2016

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

Layout: Christine Wigaard
Trykk: Wisa Grafisk AS

REDAKSJONEN I LIVSGLEDE
Nils-Odd Tønnevoold
Ansvarlig redaktør
Legg- og lårprotesebuker
nils.tonnevoold@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 Tønnevoold
nils.tonnevoold@connectum.no
Tlf. 92 20 16 26

Forside:
Kåre Martin Hagen, ortopediingeniør, i
Blatchford Bodø og hans kunde Johnny
Frantzen finpusser en proteseløsning.
Foto: Hans Hekneby Reinertsen

ISSN: 1891-3040



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

LEDER

Vi kan gjøre hverandre gode

Når som vi går inn i julen, som fører med seg et budskap om å ta vare på hverandre, vil jeg takke alle tillitsvalgte for innsatsen i året som har gått. Alt deres arbeid er basert på frivillighet.

Jeg vil nå også, i tråd med julens budskap, oppfordre deg som leser av dette bladet til å tenke på hva godt du kan gjøre for andre.

I 2017 kommer vi til å satse stort på opplæring av våre tillitsvalgte og frivillige. Vi arrangerer både likepersonkurs og styrekurs, slik at du kan være bedre rustet.

Hvis du stiller deg til disposisjon, lover vi å stille med opplæring, så vi kan gjøre hverandre gode. Kryss av datoene under i kalenderen din og bestill plass med én gang:

10–12. februar arrangerer Momentum likepersonkurshelg med workshop og rollespill for protesebukere og pårørende.

Alle som fortsatt skal være eller skal bli likepersoner MÅ ha dette kurset. Foruten 10–12. februar 2016 vil kurset bli satt opp ytterligere to ganger, i løpet av høsten 2017 og vinteren 2018.

Kursopplegget er veldig godt gjennomarbeidet, lærerikt og morsomt. Det er praktisk og direkte matnyttig og vil gjøre deg mer reflektert omkring hvordan du bør opptre i møte og samtale med en som trenger deg, og hva du bør unngå. Du lærer både hvordan du gjennomfører en gruppesamtale og hvordan du gjennomfører en personlig samtale, én-til-én. Jeg oppfordrer alle som er likepersoner eller ønsker å bli det til å melde seg på kurset.

«Hvis du stiller deg til disposisjon, lover vi å stille med opplæring, så vi kan gjøre hverandre gode»

21–23. april arrangerer Momentum årsmøte-, ledersamling- og styrekurshelg for alle styremedlemmer i alle fylkeslagene og for årsmøtedelegater.

Kurset gjennomføres i samarbeid med Jørn Pettersen, som er en ekstern ressurs. Han er spesialist på styreopplæring for små, frivillige organisasjoner og har holdt flere styrekurs for Momentum før. Du blir utfordret til å tenke nytt og annerledes og vil forstå roller, oppgaver og andre tillitsvalgte bedre. Kurset får styret du er en del av til å arbeide bedre sammen som team.

Ring 4000 4360 eller send en epost til info@momentum.nu for å melde deg på. Momentum dekker reise og opphold. Om du ikke kan disse datoene, får du andre muligheter senere.

Jeg ønsker deg og dine en hjertelig god jul og godt nytt år.



Livsglad hilsen

Nils-Odd Tønnevoold
Leder

AV INNHOLDET:

En rask prat med Inger Margrethe Jenssen	s 4	Stump og protese – et ikke enkelt forhold	s 14–16
Et blikk på Håkon Gebhardt	s 6–8	Julebordssamling i Bodø	s 17
Lesertorget	s 9–13	Snø, holke, fotgjengere	s 25

Et samfunn for alle ...

«En person er ikke handlingslammet på grunn av sitt handikap, men på grunn av måten samfunnet er organisert på. Dette inkluderer måten stasjoner og kjøretøyer er designet på, måten rutetabeller blir vist på, osv.»

Det er gammel visdom at mye kan sees fra mer enn én side, og ovenstående sitat gir en påminnelse om dette.

Sitatet er hentet fra en engelskspråklig veileder (Accessibility Guide) som nå i desember ble publisert av tre internasjonalt aktive enheter – UITP, IRU og EDF – som har ulike utgangspunkt for sine aktiviteter, men det til felles at de arbeider for å fremme gode transportmuligheter.

Brussel-baserte UITP er en organisasjon for aktører beskjeftiget med kollektivtransport; Geneve-baserte IRU er en organisasjon opptatt av veitransport; Brussel-baserte EDF er et talerør for personer med funksjonshemninger.

Den nye veilederen skal bidra til at ansatte innen kollektivtransporten – først og fremst folk i nærkontakt med passasjerene, bussjåfører er et eksempel – får mer kunnskap om passasjerer med ulike funksjonshemninger og blir bedre i stand til å tilby dem en håndsrøking.

Mange råd og vink som går på god service, ikke vektlegging av fysiske tiltak, i denne veilederen.



God service ... En illustrasjon fra veilederen. Foto: Wiener Linien

Inger Margrethe Jenssen

Hun er nordfra, men hadde et geografisk mellomspill: I 1980–1995 var Inger Margrethe Jenssen sørpå, hvor hun skaffet seg utdanning og fant arbeid – og traff en mann nordfra, med den følge at de reiste nordpå og etablerte et hjem.

Mye smil og latter ... Inger, 1960-årgang, er av godt-humør-typen. Hun vokste opp på Borkenes i Troms. Siden returen til nord har hun og samboeren bodd på Stokmarknes i Nordland – og fått en sønn, nå femten år gammel.

I tiden sørpå ble hun i Bergen utdannet til tannlegeassistent og jobbet deretter for en tannlege i Oslo, før hun, fortsatt i Oslo, tok hjelpepleierutdanning og kom i arbeid som hjelpepleier.

Vel nordpå igjen jobbet hun på sykehjem, før hun i 2008 ble angrepet av kjøttetende bakterier i venstrefoten, med den følge at hun ble amputert halvveis oppe på låret.

Inger arbeider nå på servicetorget på rådhuset. Hun har stort sett sittet i rullestol etter amputasjonen. Hun forklarer det med at hun plages av sår når hun forsøker seg på protese og dermed får en liner av silikon mot huden.

Hun ser sårene i sammenheng med at hun har diabetes fra ung alder av, men sier at hun ikke har gitt opp tanken om å komme seg mer permanent opp på protese.

Familiesommerturer med fly og leiebil og leid hus er noe Inger setter pris på, og hun plasserer Danmark høyt på listen over gode ferieland. Blant



En dame av godt-humør-typen. Foto: Hans Hekneby Reinertsen

alt det hun der vet å verdsette er lave fortauskanter, enetasjes hus og flatt landskap – altså gode forhold for rullestolbrukere.

Du ser ut til å klare deg fint som låramputert?

Det har jo gått greit, jeg har innstilt meg på det, foten er borte, jeg kjører bil ... Trapper er det eneste som finnes av hindringer. Man har jo noen fantomsmerter innimellom. Når de kommer, er det ille.

Hvordan ble du kjent med Momentum?

Da jeg kom på kurbadet i Tromsø etter at jeg mistet foten, fant jeg et blad der (Livsglede, red. anm.), og så tenkte jeg at her er det bare å hive seg rundt og melde seg inn.

Et råd til nyamputerte?

Enten graver du deg inn og sitter og synes synd på deg selv, ellers gjør du det beste ut av det.

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 Ortopedi-ingeniør hvis du vil prøve Xtend Foot.

Mer info på lindhextend.com

Følg oss og se oss gjerne på



ORTOPRO

Èlan 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 cool mann i nord

*«I en skarp sving
ser jeg lysene, jeg snur
meg og roper til de andre
at plogen kommer»*

Flemming Dahl (tekst)
Hans Hekneby Reinertsen (foto)

Håkon Gebhardt vokste opp på en knøttliten øy ute i havgapet nord for Tromsø.

Han har gjennomlevd et par spektakulære ulykker, denne Håkon Gebhardt, men sporene av dem ligger ikke tjukt utenpå ham.

Nåvel, se nærmere etter, og se der ... Han har en håndprotese som erstatning for den venstrehånden som i februar 2000 ble revet av og forsvant i havet, etter at handlededet var blitt viklet inn i tauverk i bevegelse om bord i fiskebåten der Håkon hadde sitt arbeid.

Men i den grad det finnes markerte spor fra den januardagen i 1997 da den midtre delen av Håkons kropp ble overkjørt av en lastebil som i snøføyka ploget vei på øya der han bodde, er de skjult under mannens klær.

Håkon Gebhardt, 62 av alder, kan virke såpass rolig til sinns, såpass innvendig avbalansert, at et annet menneske

skulle kunne forestille seg ham i en filmrolle som cool flykaptein – en sånn som i et forrykende uvær får flyet trygt ned på bakken og setter strek for redselsminuttene passasjerene har vært igjennom.

Vel, flykaptein er han ikke; hans yrkestittel er fisker. Så se ham som fisker, en stolt fisker, selv om han nå figurerer som uføretrygdet.

Det er nærliggende å få den tanke at Håkon skulle kunne slite med noen plager, eksempelvis fantomsmerter og mareritt, men i så måte har han ikke mye å berette. OK, noen fantomsmerter nå og da, men dem kvitter han seg med ved å klemme på protese fingrene, ifølge ham selv. «Det sitter i hodet», sier han og plasserer et par høyrefingre på hodeskallen. Og dette med mareritt, nei, ingen plager med sånt nå for tiden, vil

han ha fotograf Hasse og meg til å tro.

Men, jo, noen nedturer av typen mørke øyeblikk kan han være med på at han har hatt. Hør hva han sier om dette at han ville ut på fiske igjen da han hadde gått seg til med håndprotesen, bare for å få vite fra den aktuelle autoritet at nei, godkjennelse til igjen å dra på fiske kunne han ikke få, her var det regler å holde seg til; hør altså hva han sier:

«Det var vel den tyngste nedturen. Det var en kjempenedtur. Det var en alvorlig knekk.»

Hvordan han kom seg over den? Han forteller at han begynte å snekre på huset, gjøre det litt større, og at han dernest snekret garasjen om til en dobbeltgarasje ...

Håkon, nå bosatt i Tromsø, er familiefar med kone og to barn, en jente og

en gutt som begge er ute av redet. Håkon vokste opp i en søskenflokk på fire («vi er bare tre igjen, nå») på et bittelite sted, Melvik, på en knøttliten øy, Sandøya, ute i havgapet nord for Tromsø. Han var mer sammen med moren enn med faren, som var fisker foruten at han i lange perioder var på jobb på Svalbard («han jobbet på kraftstasjon i Ny Ålesund, fyrbøter eller maskinist eller noe sånt»).

Da Håkon nådde skolealder, nådde han også bo-på-internat-alder, for skolen lå langt unna, på Rebbenesøya, og barna ble skyssed dit med båt for to uker lange økter, avbrutt av like lange opphold hjemme.

Om han grein og protesterte da han som smågutt ble sendt til skole og internat? «Det gjorde jeg sikkert, men jeg kan ikke huske det. Det var sikkert kjempe tungt når jeg skulle reise hjemmefra, men jeg kan ikke huske at det var så galt.» Han forklarer at sånn var det jo der på øya og i omgangskretsen, «vi visste jo egentlig ikke om noe annet.»

Hmmm ... Et bymenneske med tilhold nærmere Kontinentet kan få den tanke at de i utgangspunktet er tøffere, i kropp og sjel, de folka som har vokst opp så å si i selve naturen der langt oppe i nord. Men Håkon vil ikke uten videre

si seg enig i dette, han mener at det er et spørsmål om individuelle greier, at det kan sitte eller ikke sitte i hue på et menneske å ta livets tildragelser sånn omtrent som han har gjort det.

Ferdig med barneskole, dernest ferdig med et par års skole i Tromsø, og «da begynte vel livets harde skole, da begynte jeg som fisker.» Han drev småbruk på si.

«Jeg sa først at jeg tror dette gikk bra, så ser jeg ned, og at hånden er borte.»

Håkon forteller at han med stadig mer moderne båter og utstyr har fisket reker og torsk, sei og hyse, brosme og kveite ... og hva havet ellers har budt på, til dels langt fra land, med opptil noen uker mellom landkjennningene.

«Jeg tok jo kystskipperskolen i ungdommen, men jeg reiste som alt fra styrmann til slusk, fisker.» Håkon legger til at han en stund var skipper på egen båt, en sjark på 25–30 fot, hvorfra han drev alenefiske.

Det var på Rebbenesøya – der han hadde gått på barneskole og bodd på

internat, der kona nå var blitt rektor på skolen og familien hadde bygget hus – at Håkon i januar 1997 havnet under brøytebilens plog. Veien hadde føket igjen, Håkon og to andre hadde tatt skiene i bruk og vært i butikken ...

«I en skarp sving ser jeg lysene, jeg snur meg og roper til de andre at plo-gen kommer, så begynner jeg å klatre oppover brøyteskavlen. I det samme plo-gen passer, river den snøen under skiene. Han (sjåføren, red. anm.) oppdager meg da, men det er for sent, så ramler jeg ned på veien og blir sittende, og bakhjulet går over bekkenet.»

Håkon husker at han ble dradd opp i førerhuset, at de kjørte til et sted med telefon, at uværet forhindret bruk av helikopter, at legebåten langt om lenge kom, bare for å gå på grunn med Håkon om bord, at han kom til sykehuset i Tromsø etter transport med et marinefartøy. «Jeg husker ikke hvor mange brudd jeg hadde i bekkenet, fire tenker jeg, pluss lårbensbrudd.»

Umiddelbare tanker om at han ikke skulle få gå igjen; brudd og annet som skulle fikses opp; en lokalavis ute etter stoff; godt å ha kone og gode naboer; fantastisk å gå på egne bein ut fra sykehuset da kona ved påsketider tok ham

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

med på en kjøretur; hjemme på krykker da datteren ble konfirmert på vårparten ... Den vanligvis fāmælte Håkon har mye å fortelle om fra denne tiden.

Han kom på fiske igjen ved juletider, et knapt år etter ulykken. Livet gikk sin gang. Så ble det igjen ganske annerledes, en februar dag i 2000:

Fint vær på havet, Håkon og arbeidskompisene hadde mistet noen dregger, de skulle til Tromsø for å skaffe seg nytt utstyr og hadde det travelt, båten var i fart da Håkon fikk tauverket rundt venstre håndledd, ikke lett for skipper'n    brått stanse båten, ulike krefter

dro i hver sin retning, Håkon så at h nsken for ut over havet, kolleger kom til unnsetning ...

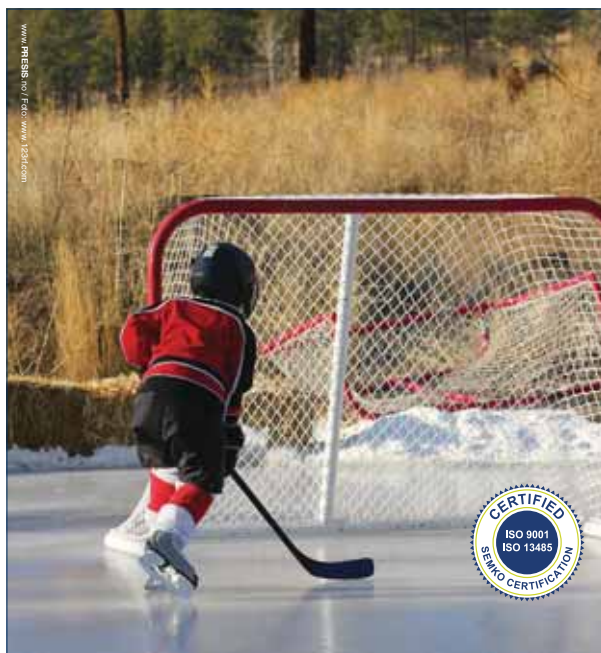
Om da kompisene kom ham til hjelp, husker han: «Jeg sa først at jeg tror dette gikk bra, så ser jeg ned, og at hånden er borte.»

N dmelding, helikoptertransport til sykehus. «Det første de spurte meg om da jeg kom inn til Tromsø, var hvor handa var. Da den ikke var der, måtte de bare kappe. Det verste var at jeg måtte den samme legen nå som da jeg var blitt overkjørt. Jeg husker at han sa, du igjen?»

Under sykehusoppholdet kom en ortoped fra Hamar på besøk, husker Håkon, og ortopedens fikk tak i en mann som hadde mistet en hånd ... «Han kom inn på sykehuset og viste meg sin protese og sa at det gikk godt å å leve med protese. Det var en kjempeopptur.»

Håkon forteller at han er glad i elgjakt, at han har «en masse gode kompiser» og dessuten «en bikkje som må ut å gåtur hver dag.»

Han sitter i styret i Momentum Nord.



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



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/l  psinnlegg og spesialsko
- Ortoser og korsett
- Protoser

Besøksadresse: Ingeniør Rybergsgate 114

Tlf.: 32 80 93 93

E-post: post@bto.no

Web: www.bto.no

En god protese kan fungere bedre enn et dårlig bein ...

Oslo-mannen Helge Viken har oversendt Lesertorget denne beretningen om sin lange vei frem til amputasjon av venstreleggen – med håp, skriver han, om at hans erfaringer kan komme andre til gode.

«Så lenge leggen hang på, trodde jeg det ville bli bra. Så jeg ba på mine knær om at den skulle reddes», skriver Helge Viken i denne beretningen. Han tilføyer: «Uheldigvis hørte de på meg.»

Jeg ble skadet i en trafikkulykke i 2004. Det var knusningsskader i venstre hofte og legg. Hofte ble reparert, men byttet ut tre år senere. Leggen var litt mere komplisert. Men den hang på.

Jeg var livredd for at jeg måtte amputere. Så lenge leggen hang på, trodde jeg det ville bli bra. Så jeg ba på mine knær om at den skulle reddes. Uheldigvis hørte de på meg. Jeg tror jeg var så motivert for å beholde beinet at jeg ikke ville vite om konsekvensene.

Beinet reddet – i første omgang

De forklarte at de skulle flytte noen muskelapper fra ryggen og legge dem rundt leggen, nærmest for å få litt mere kjøtt på beinet. Etterpå fortalte de at dette var de største frie muskellappene som var flyttet på Ullevål sykehus, ja kanskje i hele Norge?

Muskellappene på ryggen ble flyttet. Dette var en operasjon som var planlagt å ta 4–5 timer. Plastikk-kirurgen trengte en returvene som han hentet fra den andre leggen min. Han mislyktes to ganger. Til slutt hentet han en vene fra overarmen, da ble blodsirkulasjonen god nok. Han ble ferdig etter 22 timer. Operasjonen var vellykket, han reddet beinet mitt.

Inne i leggen var det tynne beinet knekt på to steder. En beinbit på ca. 10–12 cm var løs. Den begynte å bli brun. For å unngå koldbrann, ble den fjernet. De forklarte at de skulle sideforskyve det tynne beinet ned mot ankelen, inn mot det tynne beinet,



«Livet ble bedre», skriver Helge om tiden etter at amputasjonen var unnagjort. Foto: fd

og feste det i det tynne beinet med to skruer.

Dette var blitt gjort på en italiensk gårdbruker (men aldri i Norge). De hadde «bruksanvisningen», så dette burde gå bra. Jeg fikk på en ringfiksasjon (Ilizarov-ramme). Den hadde jeg på i et år, for at beinet inne i beinet skulle gro.

Gulrøtter til en forsøkskanin

Jeg hadde tatt en avgjørelse som jeg ikke hadde noe grunnlag for å ta, og passert «point of no return» uten å være klar over konsekvensene. Det hadde sikkert blitt sagt, men jeg hadde ikke oppfattet det.

Om jeg ikke ville høre, eller om jeg var så neddøpet at jeg ikke hørte, det vet jeg ikke. Men ankelen ville bli stiv. Dette tok jeg innover meg først etter den store operasjonen. Da var det for seint å angre, syntes jeg. Jeg fortsatte.

Jeg følte at jeg hadde stilt kroppen min til legevitenenskapens tjeneste. På rehabiliteringen fikk jeg besøk av min søster, hun hadde med seg noen gulrøtter, det passet til en forsøkskanin som meg, mente hun.

Skigleden hadde fått en knekk

Etter to og et halvt år ble jeg med på Ridderrennet på Beitostølen. Jeg hadde gått mye på ski tidligere, og syntes det var morsomt når det gikk lett. Siste dagen fullførte jeg Ridderrennet på to mil, og brukte fire timer. Det hadde

RHEO KNEE® 3

Stabilitet og dynamikk –
Uansett vær





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



Helge Viken har vedlagt dette bildet, og som han skriver: «Leggen med den stive ankelen noen dager før amputasjonen. Stripen på høyre bein er der plastikk-kirurgen hentet returvenen fra fem år tidligere. De lyse feltene opp på låret er der de har hentet hud, for å dekke over muskellappen. Jeg lå på sykehuset ca. et halvt år.» Foto: Privat

vært en kamp, og det var en prestasjon som ble kronet med seier.

Men skigleden var ikke der. Forskjellen fra det jeg hadde opplevd før til det jeg opplevde nå, ble for stor. Fremdeles synes jeg det er leit å se en skiløper som går lett og elegant på ski. Det får jeg aldri oppleve igjen.

På hotellet på Beitostølen bodde jeg på rom med en som hadde fått beinet under en gravemaskin og måttet amputer

leggen. Vi var kanskje litt fâmælte begge to, to menn av få ord. Men jeg syntes vi måtte prate litt sammen. Vi hadde noe felles, men utfallet var forskjellig.

Jeg viste ikke hva jeg skulle si eller innlede med, og gikk og tenkte noen dager for å få til en samtale. Siste dagen spurte jeg: «Er du glad du ikke fikk noe valg?». Han så på den klumpete leggen med den stive ankelen og svarte raskt: «Ja.». Det var den samtalen.

Så ble livet bedre ...

Etter tre og et halvt år begynte jeg å jobbe. Jeg ønsket å få opptjent vanlige rettigheter før jeg tok selve avgjørelsen. Bestemmelsen var min, men jeg trengte et råd. Under konsultasjonen begynte legen å prate litt rundt grøten, da jeg fikk slippe til, sa jeg: «Jeg tror jeg vil få et bedre liv med en protese? Hva tror du?». «Ja absolutt», svarte han kontant.

Beinet ble amputert fem år etter ulykken. En god protese kan fungere bedre enn et dårlig bein med en stiv ankel. Livet ble bedre. Jeg håper at mine erfaringer kan komme andre til gode.

Les om Helge Viken i Livsglede nr. 2/2015 s. 24–25.

Momentum Vests julebord på Geilo

Ledelsen i Momentum Vest har oversendt Lesertorget denne beretningen, i form av tekst og fotos, fra lokallagets nylige julebordshelg.

I år hadde vi femårsjubileum for det tradisjonelle julebordet på Geilo. Noen kjørte bil, mens flesteparten tok toget fra Bergen og Voss til Geilo.

De fleste av oss satt samlet i vogn 4 og koste oss med snacks og leskende drikke, en hyggelig stund av de sjeldne. Mange av medpassasjerene lurte på hvilken lystig gjeng vi var.

På Geilo stasjon ble møtt av den kvinnelige hotelldirektøren, som stilte

med transport til hotellet. Om kvelden var vi samlet i loungen for briefing og samtaler om neste dags aktiviteter.

Shopping og bowling

Etter frokost neste dag, var det shopping frem til lunsj. Kl.14 møttes vi i hotellets bowlinghall til kappestrid – en svært hyggelig og sosial stund med et høyt forventningspress på deltagerne. Så og si alle var innom en strike eller to.

Hvert år er vi så heldige å ha eget avlukke for julebordet, det såkalte NA-TO-rommet. Med bly i veggene var det fritt for elektronisk støy, så støyen var det vi selv som sto for.

RHEO KNEE® 3

Stabilitet og dynamikk –
Uansett vær

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

RHEO KNEE gir deg større sikkerhet og stabilitet og en bedre dynamisk opplevelse for den som vil få så mye som mulig ut av protesen sin.

Nå med iOS-funksjon.





- 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: Trondbeimsun. 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



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





Godt førjulssamvær på Geilo. Foto: Momentum Vest.

Første post på programmet nå var å ære toppene i bowling. I en jevn konkurranse var det Arne-Eric Lee som stakk av med VANDREPOKALEN og sjokolade. Det ble delt ut flere sjokolademedaljer i ulike kategorier.

Hotellhistorikk

Før vi gikk til bords holdt hotelldirektøren et interessant innlegg om Dr.

Så skal vi møtes igjen ...

Søndagen var det avreise, og alle var enige i at dette var en hyggelig gjenforening. En slik tur kan anbefales for alle våre medlemmer, og en appell til slutt: «See you next year everybody»

PS. Hotellet er selvfølgelig booket allerede for neste år.

Momentum Innlandet:

Bowling og mere til på programmet

Liv Karin Søstuen, adm. sekretær i Momentum, har sendt Lesertorget denne rapporten, fotos inkludert.

Det er viktig å treffe likesinnede og utveksle erfaringer, slik noen av oss gjorde under Momentum Innlandets medlemsmøte på Hamar lørdag 12. november.

Og her sto i tillegg bowling på programmet.

Erik Haugen, som er leder for Momentum Innlandet, innledet møtet og snakket om lokale planer (se omtale av dette på Momentums nettsider).

Bedre, enda bedre ...

Arne Wilberg, likepersonsansvarlig i Momentums hovedstyre, snakket om likepersonsarbeidet. Med dette som utgangspunkt ble det diskutert hvordan Momentum Innlandet kan bli enda bedre på dette området.

Kjetil Bragstad, nestleder og IT-ansvarlig i foreningens hovedstyre, var også blant de 15 deltagerne på medlemsmøtet. Han ga forsamlingen en bred informasjon om arbeidet sentralt i Momentum og om foreningens planer for tiden fremover.

Pizza og bowling

Det ble servert pizza, og deretter var det tid for bowlingtevleng. Her deltok de fleste med stor iver.



Konsentrasjon, konsentrasjon ...

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



Stump og

– et ikke enkelt forhold

Mange benamputerte og ortopediverkstedfolk har erfart at én av deres utfordringer ligger i å få amputasjonsstump og protese til å fungere sammen – fungere godt sammen i deres tett-innpå-hverandre-forhold.

Flemming Dahl (tekst)
Hans Hekneby Reinertsen (foto)

Gnisninger, sår, stumpmerter, en protesehylse såpass dårlig tilpasset at den kan bringe tankene hen på en altfor stor eller altfor liten sko ...

Mye kan bidra til at benamputerte og verkstedfolk i mange tilfeller bruker lang tid, mye prøving og feiling, før de i beste fall når frem til noe som begge parter sier seg tilfreds med.

Johnny Frantzen, en 52-åring med to leggproteser, og Kåre Martin Hagen, 49 år og ortopediingeniør, vet noe om dette. Ved Blatchford Bodø, verkstedet der Frantzen er kunde og Hagen har sitt arbeid, har de to lært hverandre å kjenne gjennom mange konsultasjoner.

Nå går det mye bedre ...

«Etter at jeg fikk nye proteser, er det som en drøm, nå har jeg proteser jeg trives med», sier Frantzen når Livsglede besøker Bodø-verkstedet. Hagen legger ikke skjul på at uttalelsen gjør ham glad.

Frantzen, nordlending fra fødselen av og nå bosatt på Rognan i Saltdal kommune, er en munter og optimismepræget fyr. Han snakker galgenhumoristisk om seg selv som en «ekstrempasient», forklart med at han har en lang og mangehodet sykdomshistorie.

Han forteller at han i ung alder ble diagnostisert med diabetes, at han har

slitt med høyt og lavt blodsukker, at han vet litt om hva stoffskifteproblematikk er, at han har hatt flere slag og en hjerneblødning, at han har vært gjennom en hjerteoperasjon, at han har fått inntransplantert både nyre og bukspyttkjertel ...

Leggamputasjonene, utført med noen måneders mellomrom for et par år siden, sees som en følge av Frantzens sykdomshistorikk. Det hører med til hans amputasjonshistorie at han var blitt fire tær fattigere før han mistet leggene, og at legene nå i førjulstiden tok en av hans fingre ...

Frantzen er uføretrygdet, men har mange år bak seg som snekker og anleggsarbeider. «Det er kanskje det som har gjort meg så sterk at jeg er oppegående i dag», sier han.

Individuelle tilpasninger

Se gjerne Frantzen som «ekstrempasient» også fordi han er en mann som vet hva han vil oppnå og helst ikke gir seg før målet er nådd. Et eksempel på dette ligger i at han hadde prøvd den ene proteseløsningen, hylser inkludert, etter den andre – ifølge ham selv med sår og ubehag som resultat – før han i høst fikk den løsningen han nå gleder seg over.

Hagen, ortopediingeniøren, har mange år bak seg i faget og fastslår at mange benamputerte prøver mange løsninger før de eventuelt kommer i mål med en de finner god eller bare akseptabel.



protese



Ikke fullt så enkelt å ta på seg en leggprotese som å snøre på seg en sko...



Dette har ifølge Hagen sammenheng med så mye – ikke minst dette at en amputasjonsstump gjerne forandrer seg volummessig, spesielt i de første par årene etter amputasjonen.

Dessuten, fremholder Hagen som et annet eksempel, er noen protesebrukere mer trykksensitive enn andre. En mann som Frantzen, forklarer Hagen, har nedsatt førlighet som følge av diabetes og nedsatt blod-sirkulasjon, med den følge at han i mindre grad enn andre kjenner trykket i en amputasjonsstump.

Under prøvingen og feilingen syntes Frantzen at noen av løsningene var for romslige, forteller Hagen. «Så kom vi med ideen om å lage en justeringsmekanisme som innebærer at man kan stramme til hylsene. Jeg var litt skeptisk, jeg mente det kunne bli for mye trykk, men for Frantzen har det virket bra. For en annen kar, som vi prøvde samme løsning på, fungerte det ikke, han hadde en følelse av at når man strammet til, gjorde det vondt.»

En form for skreddersøm
Også dette at noen protesebrukere er bedre fysisk trent

enn andre, har betydning for hvor vellykket en proteseløsning kan bli, understreker Hagen.

Alt i alt, ulike benamputeres ulike utgangspunkt betyr ifølge Hagen at det for en fagmann som ham snarere er snakk om skreddersøm enn et enkelt hyllevalg når en kunde skal tilbys en proteseløsning.

Det kan skje, sier Hagen, at han etter mye prøving og feiling uten å komme i mål, foreslår at pasienten søker en annen leverandør – med tanke på at en annen kan angripe saken med friske øyne og komme frem til en annerledes og bedre løsning.

Ord fra en erfaren bruker

Nils-Odd Tønnevoll, den nå 54 år gamle Momentum-lederen som etter en ulykke for tre tiår siden ble låramputert på den ene siden og leggamputert på den andre, vet mye, han også, om forholdet mellom stump og protese.

Tønnevoll sier til Livsglede at «det aller viktigste med en protese, er passformen på protesehylsen. At protesehylsen passer godt, gjør det mulig å bruke protesen mye uten at det gjør vondt.»

Tønnevoll – som i studietiden i Edinburgh ble klemt mellom en taxi han gikk ut av og en promillekjørbil som traff taxien – tilføyer:

«En god protesehylse gir god sidestabilitet og trygghet, og gjør det mulig å få brukt musklene man har igjen, så man kan være i aktivitet.»

En av Tønnevolds øvrige erfaringer er at jo høyere opp på benet en amputasjon er foretatt, jo mer krevende er det å få laget en god protesehylse. Tønnevoll har statistikk som viser at rundt 60 prosent av benamputerte i Norge er leggamputert, mens rundt 30 prosent er låramputert og de øvrige er amputert gjennom enten hofter, kne eller ankel.

En mulighetenes verden

Ta med enda noen ord fra Frantzen, mannen Livsglede traff på verkstedet i Bodø, en i rekken av mange amputerte – Momentums Tønnevoll er en annen av dem – som gjerne vil se muligheter fremfor vanskeligheter:

«Jeg har aldri vært så frisk som jeg er nå. Hadde jeg hatt føtter i tillegg, hadde det vært farlig her i verden.»





Hyggelig og nyttig samling i Bodø



Mye meningsutveksling – ikke minst om proteser, og om enkeltmenneskets kamp mot det offentlige byråkrati – bidro til å gjøre Momentum Nords weekend i Bodø i november til en nyttig møteplass i tillegg til en hyggelig førjulssammenkomst.

Nyheter om proteser, informasjon om bruk av proteser ... Sånt hører så å si bestandig med når Momentum-folk samles, sånt kommer til nytte i protesebrukeres hverdag.

Kamp mot det offentlige byråkrati – historiene om slik kamp er mange.

Et låramputert menneske som søker rett til å parkere bilen på handicap-plasser og får nei, forklart med at det er så mange søkere og at mange andre er mer trengende ...

Alle dem som i en eller annen sammenheng slåss med NAV, som føler seg overkjørt, urettferdig behandlet ...

Bare eksempler, dette. Poenget er at ikke alle som slåss er like flinke til å slåss,

ikke alle vet å finne frem til de gode argumentene, til de smarte formuleringene, til paragrafene som kan være avgjørende.

En slags konklusjon i Bodø ble at Momentum kanskje burde vurdere å produsere noen råd og vink, i form av maler eller noe annet, som medlemmene kan gjøre bruk av i kontakt med byråkratiet.

På weekend-programmet sto også styremøte, her ble planer for kommende år 2017 mer eller mindre spikret.

Men, selvfølgelig, den uformelle middagen fredag kveld og det formelle julebordet lørdag kveld ble som seg hør og bør for rosiner i pølsen å regne.

fd

*Samling for fotografen ved juletreet i resepsjonen.
Foto: Hans H. Reinertsen.*

Morten Wilmann fra ortopediverkstedet Blatchford Bodø blir lyttet til når han beretter om proteseløsninger. Foto: Hans H. Reinertsen.



Godt smakte det, hyggelig var det. Her under fredagskveldens uformelle middag. Foto: Hans H. Reinertsen.



Fra Hasses album

På tampen av dette 2016 da Momentum feirer sine første 20 år, har fotograf Hasse vært i arkivet og plukket frem en håndfull bilder fra det drøye tiåret

han har hengt med i Momentum-gjengen ...
Se ref. til artikler i Livsglede.



Livsglede 3/2006



L3/2011



L4/2013



L1/2014



L3/2010



L2/2013



L1/2006



L3/2010



L1/2014

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
ORTOPEDI

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

Bevegelseshemming skal ikke stå i veien for livskvalitet.

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

Oslo og
Akershus
23 28 82 00

Møre og
Romsdal
70 14 50 40

Østfold
69 30 17 70

Oppland
61 24 73 30

Spar penger

**- få rabatt på overnatting
og møterom**

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

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

Mer informasjon

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

Rabattene gjelder både private opphold og Momentum-arrangementer.

HOTEL

Hvordan bestille?

Choice Hotels - tlf 22 34 42 00

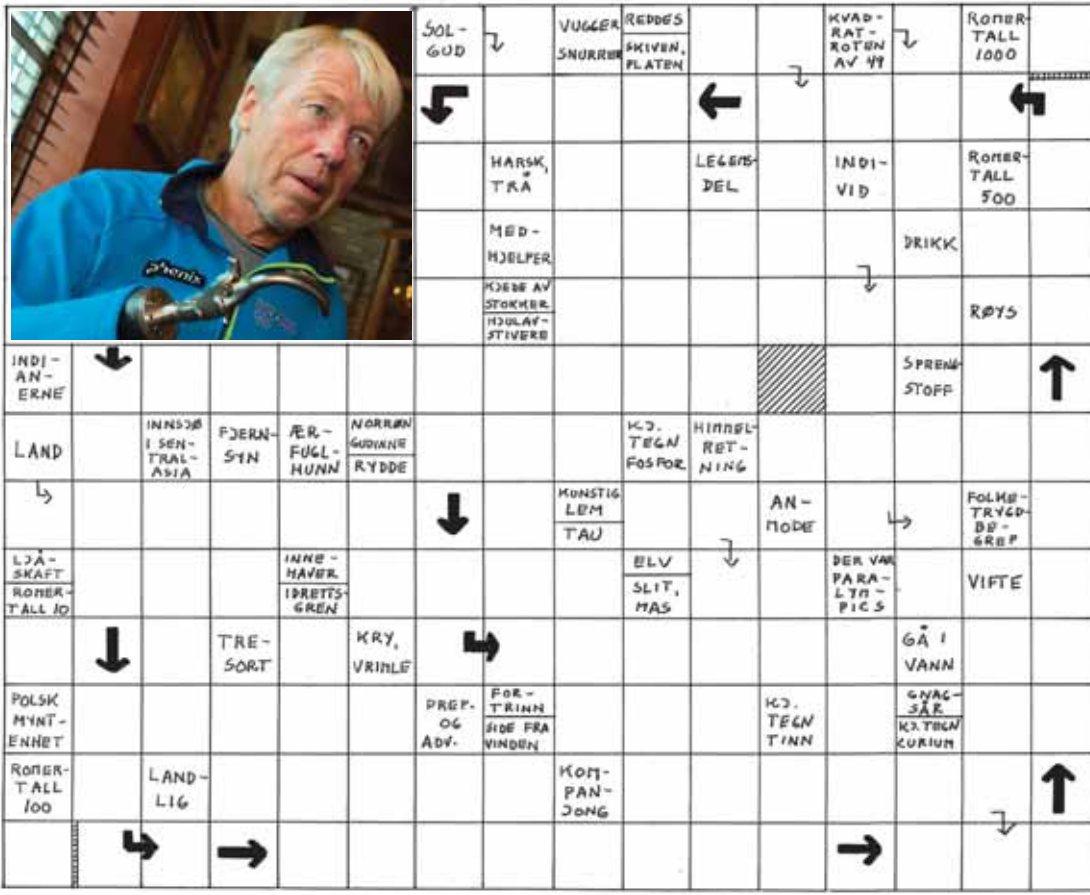
Kontaktperson: Karen Fischer
Telefon: 93 00 16 02 eller e-post:
karen.fischer@choice.no
(avtalekode CH14660)

Scandic Hotels - tlf 23 15 50 00

Kontaktperson: Mads Eliassen
Telefon: 90 50 19 11 eller e-post:
mads.eliassen@scandichotels.com
(avtalekode D000004481).

Thon Hotels - tlf 815 52 400

Kontaktperson: Line Raaen
Telefon: 92 69 77 56 eller e-post:
line.raaen@thonhotels.no
(avtalekode FFO).



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 3 - 2016



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



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

Litt her og litt der, og så ...

Torsken kommune i Troms – ett av mange småsamfunn som ikke helt har fått til dette med universell utforming.

Dermed er ikke alt så godt tilrettelagt at både spreke og mindre spreke mennesker kan dra full nytte av tilbudene i det offentlige rom.

Nå har kommunen kartlagt graden av tilgjengelighet i de offentlige uteområdene, og bildet som

fremkommer begeistrer ikke alle, melder det statsdrevne nettstedet Universell utforming, som har plukket opp saken i Troms Folkeblad.

Teknisk sjef Vera Iversen i kommunen sier at påviste feil nå skal rettes opp.

Kommuneansatte har ifølge Iversen vært omkring og sett på populære fiskeplasser, offentlige byggs inngangspartier, naturstier, sittegrupper og mere

til. De fant ifølge Iversen en «masse små og store feil.» Hun poengterer at kommunen bør se på egne feil før den krever at andre gjør seg gode på universell utforming.

Kartleggingsarbeidet har vært nyttig fordi det skaper bevissthet om hvordan lokalsamfunnet bør være utformet, mener Iversen. «Ett sted må en begynne, og personlig er jeg glad for at vi gjør denne jobben», sier hun. «Nå er det bare å stå på.»



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.

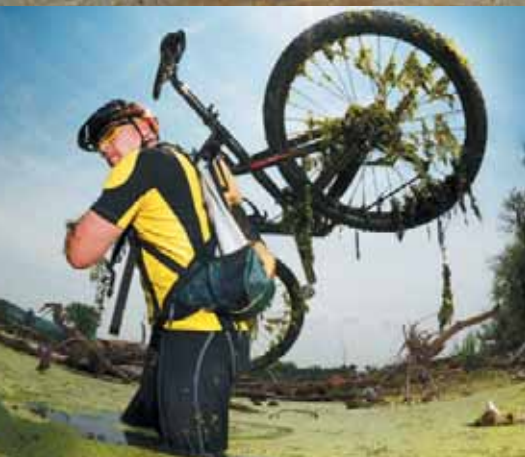
Du finner oss i
Møllendalsbakken 6, 5009 Bergen

Tlf. 55 20 64 60
drevelin@drevelin.no



Ortopedisk merkevare på Vestlandet i 156 år

Anno 1839



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 svømmeprøtoser 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 rulles på over sleeveen (fremfor å feste sleeveen på protese-kosmetikken som gjør at det slipper inn luft og vakuumpret 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

God Jul & Gott Nytt År
önskar

Fillauer



Snø, håлке, syklist og fotgjengere ...

Vinteren i Oslo har tradisjonelt budt på vanskelige forhold for både syklist og fotgjenger, men nå blir forholdene bedre, iallfall for syklist, poengterer nettstedet samferdsel.toi.no på lederplass.

Nettstedet ser nysatsingen på vinterryddede sykkelstier og -veier i sammenheng med kampen mot klimaforandringene og de politiske budskap om at folk bør la bilen stå og heller ta seg frem med sykkel, med kollektivtransport og til fots.

Dermed er det ikke lett, ifølge lederartikkelen, å argumentere mot den oppblomstrende omsorgen for vinter-syklist – enklere er det, mener den, å argumentere for en bredere satsing på gode vinterforhold også for fotgjenger.

«Gå-mer-budskapet mister kraft når folk står overfor fortauer og plasser dekket med snø eller håлке eller begge deler – forhold som får folk til å falle og skade seg såpass at det medfører store antall legevaktsbesøk og sykefravær», fremholdes det i artikkelen.

Den ser en talefør gruppe, og en som er mindre talefør: «Syklist har sine talerør i samfunnet, syklisters ønsker og krav blir utbasunert og hørt. Det forholder seg annerledes med fotgjenger, eller se dem som fortausbrukere, slik at alle – inklusive protesebrukere og rullestolbrukere – ikke blir glemt.»

Videre: «I dag driver politikere i Oslo – og, for all del, også andre steder i landet – en forskjellsbehandling ved at de iallfall på vinterstid utviser mer omsorg for syklist enn for fortausbrukere. Den ser ikke pen ut, denne forskjellsbehandlingen.»



Ufin forskjellsbehandling ...
Lederartikkel på samferdsel.toi.no

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 – 2095 49 74503 – og oppgi «Gave» samt ditt personnummer under «Beløpet gjelder», oppgi også ditt navn og din adresse.

MOMENTUMS ARBEID

Blant Momentums arbeidsoppgaver:

- Besøktjeneste/likepersontjeneste 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 vandrestillingen 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.nu



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@regnskapsnettet.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

Dataspill brukt til å lindre fantomsmerter

En ny metode for lindring av fantomsmerter er testet på armamputerte, som underveis opplevde en markant smertereduksjon, meldte Göteborg-baserte Chalmers tekniska högskola nå i desember.



Den amputerte beveger sin i virkeligheten ikke-eksisterende hånd. Foto: Anna-Lena Lundqvist.

Metoden innebærer at den armamputerte styrer et dataspill ved hjelp av muskelsignaler som fanges opp av sensorer på armstumpen.

I en form for kunstig virkelighet kan den amputerte bevege, og på data-skjermen se, sin i virkeligheten ikke-eksisterende hånd.

Benamputerte skal testes

Videre arbeid med metoden står nå på programmet, ifølge Chalmers, som poengterer at også benamputerte vil være på deltagerlisten, som skal omfatte personer fra flere land.

Chalmers-forskeren Max Ortiz Catalan har sammen med kolleger utviklet metoden, som han kaller «motorisk fantomstyring».

Metoden ble i førjulstiden omtalt i det internasjonalt velkjente fagtidsskriftet The Lancet og en rekke andre nyhetsmedier.

Speilterapi, ulike legemidler, akupunktur og nervestimulering er blant det som hittil er i brukt i kampen mot fantomsmerter. Men mange amputerte – folk i Momentum inkludert – har prøvd både det ene og det andre uten å bli kvitt sine smerter.

I testingen av den nye metoden ble 14 armamputerte behandlet 12 ganger.

Halverte smerter

«Vi samlet de vanskeligste tilfellene fra flere klinikker,» sier Max Ortiz Catalan om testpersonene. «Vi ville fokusere på pasienter med kroniske fantomsmerter der ingen behandling hadde fungert godt.»

Testpersonene hadde ifølge Ortiz hatt sine fantomsmerter i 10 år i gjennomsnitt. «Da

studien ble avsluttet, opplevde de at smertene hadde minsket med i gjennomsnitt 50 prosent.»

Catalan ser resultatet som «veldig oppmuntrende». Han sier at smertereduksjonen hos testpersonene ikke hadde flatet ut da behandlingene var unnagjort, med den følge at flere behandlinger kan tenkes å gi fortsatt fremgang.

I prosjektet har Chalmers samarbeidet med Sahlgrenska Universitetssjukhuset i Göteborg, Bräcke Diakoni Rehabcenter Sfären i Stockholm, Universitetssjukhuset Örebro og University Rehabilitation Institute i Ljubljana.



«Et veldig oppmuntrende resultat», sier Chalmers-forskeren Max Ortiz Catalan. Foto: Anna-Lena Lundqvist.

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



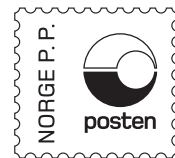
MERETE LINDE-NIELSEN
Andre varamedlem
kongsberg.vita1423@vita.no
T: 90 41 07 13

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



Reclaim your way.

Meridium

Ta en ny vei med Meridium. Lev hver dag fri og uavhengig, takket være intelligent teknologi. Du bestemmer hvor du vil gå. Denne unike protesefoten tar deg trygt til din destinasjon, enten du går med hunden din over åker og eng, opp trappene til observasjonstårnet eller lener deg tilbake og nyter en forestilling på teateret - Meridium tilpasser seg til både de ulike situasjonene og til dine forskjellige sko. Du kan nyte øyeblikket. For alle som ønsker å nå sine mål uten omveier.

Reclaim your life.

www.ottobock.se

