

Livsglede

BLADET FOR AMPUTERTE/PROTESEBRUKERE 1/2020



**IDRETTE HAR GITT
MARIANN BØTTER AV
SELVTILLIT. – DET ER SUNT
Å SØKE NYE SPORTSLIGE
UTFORDRINGER.** 7

**MARTIN MÅTTE AMPUTERE FOTEN ETTER EN SYKEHUSTABBE.
– MOMENTUM FIKK MEG OPP PÅ BEINA IGJEN.** 14

**FOR BENEDICTE VAR AMPUTASJONEN EN LETTELSE.
PARAGOLFEN GA HENNE EN NY ARENA FOR MESTRING.** 18



Vi gjør det mulig

Vi i Blatchford har et stort engasjement for våre kunder. Vi søker alltid etter å tilby deg de beste ortopediske hjelpemidlene. Sammen kan vi utgjøre en forskjell.

Du finner oss på våre avdelinger i Tromsø, Harstad, Bodø, Bergen, Kristiansand og Arendal.

blatchford.no

Blatchford
Ortopedi



MOMENTUMS ÆRESMEDLEM:
PRINSESSE MÄRTHA LOUISE

Livsglede 1/2020

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

Layout: Christine Wigaard
Trykk: Wisa Grafisk AS

REDAKSJONEN I LIVSGLEDE
Nils-Odd Tønnevoll
Ansvarlig redaktør
Legg- og lærprotektbruker
nils.tonnevoll@connectum.no
Tlf. 92 20 16 26

Marte Nordahl
Journalist og fotograf
ip@momentum.nu
Tlf. 95 86 07 93

Internett:
www.momentum.nu

Annonser:
Kontakt Petter Thime
petter.thime@momentum.nu
Tlf. 90 01 90 95

Forside:
Mariann Vestbostad Marthinsen
i mål etter endt 20km på
ridderrennet på Beitostølen.
Foto: Ridderrennet.

ISSN: 1891-3040



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

LEDER

En frisk start på det nye året

Momentum startet det nye året med et seminar for sine tillitsvalgte. Seminaret er et ledd i en prosess som er svært viktig for organisasjonsarbeidet. Den største målsetningen er å sikre kompetanseheving blant tillitsvalgte, planlegge og skape forutsigbarhet for alle frivillige og våre medlemmer.

Et viktig mål for meg som leder og styremedlem i Hovedstyret, er å sørge for at vi drar i samme retning. For å få det til, forutsetter det bedre rutiner og kommunikasjon, tydeligere rammer og forventninger vi har til hverandre. På den måten kan vi videreføre det positive arbeidet som er lagt ned av tillitsvalgte før oss. Da får vi samtidig utvikle oss og jobbe med eventuelle utfordringer i foreningen.

En av måtene vi kan løse dette på er å starte med å forbedre kommunikasjonen. Slik kan vi sammen lære av hverandre, finne løsninger på ulike problemstillinger og ta mer hensyn til hverandre. Sammen kan vi klare å løfte organisasjonen og få mer effekt ut av arbeidet som legges ned. Målet er å skape en mer effektiv organisasjon med bedre forutsetninger for at den lever videre.

*«Et viktig mål for meg som leder
og styremedlem i Hovedstyret, er å sørge
for at vi drar i samme retning»*

Vi er en organisasjon med et stort spekter av medlemmer som er eldre, yngre, aktive, mindre aktive, som bor i byer eller på landet. En hjertesak for meg er å ivareta rollen som en relevant aktør for vår målgruppe, uavhengig av bosted, funksjonsnivå og interesser. Det innebærer naturlig nok en del utfordringer. Samtidig er det heller ingen umulig oppgave. For å klare dette må vi ha en god dialog med institusjoner som behandler vår målgruppe og innad i organisasjonen. Videre er det nødvendig å kunne tilby relevante aktiviteter- og saker, tillegg til aktivt å engasjere oss på områder som berører målgruppen vår. Et bredt engasjement og god økonomi i foreningen, gjør det enklere å treffe andre likesinnede med tilsvarende problemstillinger. Dette vil komme alle til gode.

Likeledes er vi ikke alene om å ha et stort ønske om å få til dette. I Sverige er leksempelvis organisasjonen Ampisliv opprettet for samme formål. I tillegg finnes det danske foreninger. Et framtidig samarbeid eller tilsvarende, er derfor noe som trolig ville kommet organisasjonene og tillitsvalgte, så vel som våre medlemmer til gode. Den siste tiden har et utvalg av tillitsvalgte jobbet med å opprette en dialog med disse organisasjonene. Hensikten er å se om vi kan dra nytte av hverandres kapasiteter til fordel for hverandre. Jeg ser med stor spenning på hvordan fremtiden blir for Momentum, og hvordan vi vil ivareta rollen som en relevant aktør for vår målgruppe.

Livsglad hilsen

Kjetil Bragstad
Kjetil Bragstad
Leder

AV INNHOLDET:

Bedre kommunikasjon til medlemmene	s 4	Martin Johan Hartløff	s 14
Mariann Vestbostad Marthinsen	s 7	Benedicte Finnema	s 19
Nytt ortopedisk verktid i Trondheim	s 10	Skihølg på Venabu	s 26

Mål om å bedre kommunikasjonen ut til alle medlemmer i 2020

Første helgen i januar var tillitsvalgte i Momentum samlet på Thon Hotell i Lillestrøm for å kartlegge ansvarsoppgavene og målet for det nye året.

Marte Nordahl (tekst)

Styreleder Kjetil Bragstad sitt største ønske for det nye året er å styrke kommunikasjonen mellom hovedstyret og fylkeslagene, samt mellom de enkelte tillitsvalgte.

– De siste årene har vi brukt mest tid på å finne ut av hvordan organisasjonen formelt skal fungere. Framover ønsker vi å benytte våre ressurser på å bedre kommunikasjonen mellom hovedstyret og fylkeslagene, samt ut til eksisterende og til potensielle medlemmer av Momentum, sier Kjetil.

Styrke og bedre samarbeidet

Videre løfter han fram Momentum sitt ønske om å styrke samarbeidet om å opprette inntektskilder til prosjekter, aktiviteter og lignende. Også hvor de ulike aktivitetene skal finne seg.

– Like viktig er samarbeidet om å synliggjøre arbeidet som blir lagt ned, både i medlemsbladet og i sosiale medier, sier han.

– En vellykket slagplan forutsetter også god planlegging. I tillegg er det

viktig å finne felles løsninger for de problemstillingene vi har på lokalt og nasjonalt nivå. Med en liten og spesiell organisasjon som Momentum, er det helt avgjørende å utnytte ressursene våre på best mulig måte.

Problemstillinger

Under seminaret ble det tatt opp flere aktuelle problemstillinger som befinner seg hos de enkelte fylkeslagene og på nasjonalt nivå.

– Noen fylkeslag har store avstander med utfordrende terreng og få medlemmer, mens andre har mange medlemmer og kortere reiseavstand. Derfor vil måten vi arbeider variere ut ifra de forutsetningene som finnes. Samtidig ønsker vi å være en organisasjon som er tilgjengelig for alle medlemmene våre, uavhengig av medlemmenes forutsetninger og bosted, informerer han.

– Mest av alt gleder vi oss over å bli bedre kjent og ha det gøy sammen. Likevel er det også en del formelle arbeidsoppgaver som må gjennomføres, legger han til.



Fra venstre. Styreleder Kjetil Bragstad, nestleder Petter Thime og leder for Likeperson- og pårørendeutvalget og styremedlem Mark Miller. Styremedlemmene fikk diskutert små og store oppgaver under seminaret på Lillestrøm. Foto:

Nye initiativ

Leder for Likeperson- og pårørendeutvalget i Momentum, Mark Miller arbeider sammen med styret om to nye initiativ om dagen. Det ene er å bygge opp et amputasjonsregister i Norge som ikke finnes i dag. Overlege ved Sørlandet sykehuset, Reinhild Lange har opprettet et fagnettverk bestående av kirurger, fysioterapeuter, sykepleiere og rehabiliteringsfolk.

– Vi samarbeider med Lange om å få bygd opp det første registeret over amp-



Tillitsvalgte fra hele Norge var samlet på Thon Hotell i Lillestrøm med mål om å styrke kommunikasjonen ut til medlemmene i år 2020. Foto:Styret

RHEO KNEE® XC & PRO-FLEX® LP ALIGN

For en litt enklere hverdag

utasjoner i Helse Sør-Øst, og etterhvert få det opp på et nasjonalt nivå, sier han.

Det andre initiativet er å få igangsatt et pakkeforløp – et forventet handlingsforløp for behandling av amputerte.

– I dag eksisterer ikke et slikt pakkeforløp for amputasjon på norske sykehus. Uheldigvis fører det til en stor variasjon i hvordan amputeringen utføres. Mens enkelte sykehus har et velfungerende system med tverrfaglig samarbeid, er det på andre sykehus helt vilkårlig hvordan pasienten blir behandlet. I Helse Sør-Øst arbeider vi med å definere pakkeforløpet som også kalles et pasientforløp for personer, spesielt for benamputasjoner, utdyper Mark.

Tilgang til en Likeperson

– Vi forsøker også å likepersontjenesten skal nå frem tidligere i amputasjonsforløpet på alle sykehus i Norge. Hensikten er at alle som skal amputere skal få mulighet til å snakke om hvordan det er å leve med en protese. I tillegg er det viktig at pasient og pårørende får møte en likeperson før amputasjonen. God kunnskap- i tillegg til erfaringskunnskap er forutsetninger for å kunne ta riktige valg. Konsekvensen av utilstrekkelig informasjon er stor. Vet du ikke hvordan det er å leve med proteser, er det mindre sannsynlig å ha positive tanker om livet i etterkant av en amputasjon, fremhever Mark.

– Å få snakket direkte med folk sikrer at kommunikasjonen går videre. Det å hjelpe og gi hverandre kunnskap om hva vi kan gjøre bedre, har stor verdi, fortsetter Mark.

– Stortinget har tidligere bedt regjeringen vurdere hvordan likemannsarbeidet i regi av frivillige organisasjoner kan styrkes, noe vi er svært positive til. Det kom frem etter et vedtak (434) av stortinget i ettertid av et representantforslag, sier Kjetil.



Møt Paola Antonini på YouTube
og Instagram @paola_antonini

LIVSGLEDE

5

Litt enklere hverdag med Rheo Knee XC og Pro-Flex LP Align

Rheo Knee XC er et utrolig raskt og smart protesekneledd. Det tilpasser seg automatisk og gir deg *alltid* riktig motstand i enhver situasjon. Uansett aktivitet og belastning.

Rheo Knee XC og Pro-Flex LP Align – En god kombinasjon

Rheo Knee XC kan med fordel brukes sammen med Pro-Flex LP Align, en protesefot som gir deg frihet til å bruke fottøy som passer til en rekke ulike aktiviteter. Hælhøyden kan enkelt justeres opptil 7 cm for individuell tilpasning i forskjellige sko eller ved barfotgange.

[Kontakt din ortopediingeniør for mer informasjon!](#)



BUSKERUD TEKNISK ORTOPEDI

Buskerud Teknisk Ortopedi AS
PB 3568 - 3007 Drammen

- hjelpemidler som gjør hverdagen enklere!

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

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



FRI UTFOLDELSE er vår spesialitet

Norsk Teknisk Ortopedi tenker framover. Vi vil være i forkant av kroppens utvikling og skal være klare den dagen nye behov melder seg. Målet er at brukere skal vokse og utvikle seg med sine hjelpemidler. Med stadig bedre teknikk og fokus på hver enkelts personlige behov ønsker vi å gjøre hverdagen best mulig for våre brukere. Vi vet mulighetene og har løsningene som gir en god funksjon.



Norsk Teknisk Ortopedi AS
Vikaveien 17 - 2312 Ottestad
Tlf: 62 57 44 44 nto@ortonor.no
www.ortonor.no



Moss Ortopedisk Klinik AS
 **Ortopediske hjelpemidler**

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

Mariann har deltatt i fem Paralympics innen svømming og langrenn

Marte Nordahl (tekst)

– Idretten har gitt meg stor tro på at jeg fungerer fysisk, selv med en funksjonsnedsettelse.

Bare to år gammel sprang Mariann Marthinsen fra Nesttun (35) ut i veien og ble påkjørt av en lastebil. Hun mistet høyre foten høyt oppe på høyre lår. I tillegg skadet hun høyre hånd.

– De påfølgende årene etter ulykken bestod av mange sykehusopphold og operasjoner. Takket være dyktige leger på Haukeland, overlevde jeg og fungerer veldig bra i hverdagen. Siden jeg var såpass ung da ulykken skjedde, husker jeg ikke hvordan det er å ha to bein, sier Mariann.

Tøffe tak gjennom barndom og ungdomstid

Amputasjonen ble en naturlig del av Mariann i barndommen, som hun ikke hadde noen problemer med å akseptere. Derimot møtte hun på flere utfordringer i tenårene.

– Jeg ønsket å være lik alle andre og synes det var vanskelig å skille meg ut. Med en benprotese ble jeg hengende etter de andre. Spesielt var dette utfordrende i gymtimene og på turer sammen med klassen. Følelsen av å ikke være god nok preget selvfølelsen min på den tiden, sier hun.

Den gode støtten fra familie og folkene rundt seg, inspirerte Mariann til å leve et så fullgodt liv som mulig. Hennes positive innstilling var helt avgjørende for å takle selve livet som protesebruker.

Lite kunnskap om praktiske muligheter

I ungdomsårene vokste også interessen hennes for idrett og fysisk aktivitet.

– Ved et opphold på Beitostølen Helsesportsenter på ungdomsskolen, fikk jeg teste ut ulike hjelpemidler til bruk i diverse vintersportsaktiviteter. Siden protesen hadde vært til hinder for å kunne prestere godt på langrenn, var jeg mest interessert i mulighetene idretten bød på. Oppholdet inspirerte meg til å prøve pigggjelke, som result-



Mariann har siden februar i fjor jobbet som leder for Momentum Vest. Hun trives godt i rollen. På bildet var hun sammen med andre tillitsvalgte i Momentum på Thon Hotell i Lillestrøm i januar i år. Foto: Marte Nordahl

erte i at jeg fant veldig stor glede av aktivitet.

Under de tre ukene på Beitostølen knyttet Mariann kontakt med personer med ulike typer funksjonsnedsettelse.

– Både deltakere og ansatte inspirerte meg inn i en ny verden bestående av idrett og muligheter for økt prestasjon. Å være en del av et slikt fellesskap styrket følelsen av å bli akseptert som den jeg var. I tillegg økte prestasjonen gradvis, sier hun fornøyd.

Interesse for svømming og teknikk

Første året på videregående skole etterlyste Mariann mer kunnskap om idrettsmulighetene i Bergensområdet. Samtidig hadde hun lyst til å lære mer om svømming og teknikk.

– Jeg tok lett på en utfordring, i tillegg til å våge og satse på idrett. Som følge av det startet jeg i en profesjonell klubb i Bergen. Her trente jeg sammen med Alexander Dale Oen og flere topp-idrettsutøvere. Vi trente knallhardt mot målene våre. Den enorme gleden av mestringen jeg opplevde, resulterte etterhvert i gode idrettsprestasjoner på svømmestevnene.

Mariann hadde en god utvikling de første fem årene. I 2007 blusset en av skulderskadene hun hadde pådratt seg etter den harde svømmetreningen, som bremsset både utviklingen og motivasjonen.

– Etterhvert ønsket jeg å søke nye utfordringer. Jeg bestemte meg heller for å satse på langrenn. Det var en frihetsfølelse å få trene ute i naturen,

Et av løpene under Paralympics i Sochi i 2014. Foto: Norges skiforbund





Sammenlagtseier i verdenscupen og medaljene fra Paralympics i Sochi i 2014. 1 gull og 1 bronse. Foto: privat



Fikk tildelt den gjeve prisen "Egebergs ærespris" i 2013. Foto: privat

i tillegg til å få et nytt treningsmiljø. Jeg har alltid likt toppidrettslivet og det som førte med seg av hard jobbing. Samtidig var vennemiljøet utenfor idretten og andre impulser viktig for meg. På den tiden studerte jeg også vernepleie på deltid. Dette var en travel og samtidig veldig kjekk periode i livet, sier hun.

Fem Paralympics

Mariann har vært med i totalt fem Paralympics hvor hun startet med svømming i 2002. Hun avsluttet karrieren med en gullmedalje i langrenn i sprint i Sotsji i 2014. I tillegg har hun vunnet verdenscupen to ganger.

I svømming har hun både gull og sølv fra VM, samt en bronse fra Paralympics i 2008.

– De totalt tretten årene jeg har drevet med toppidrett, har lært meg å se løsninger på utfordringene jeg møter underveis. Endog er jeg ikke like sikker på at jeg hadde kommet inn i idretten om det ikke hadde vært for handikuppet mitt, sier hun.

– I Paralympics møter du dessuten på mennesker med de samme utfordringene som også er til stor inspirasjon. Her opplever vi et unikt samhold på trening og i konkurransesammenheng.

Styrken sitter i hodet

Mariann forsøker å ha et åpent sinn og lever etter Pippi sin fantastiske formulering: Det har jeg ikke prøvd, så det klarer jeg sikkert!

– Målet mitt er å leve et så normalt liv som mulig. Jeg ønsker ikke la meg styre eller begrense av å ha et bein mindre. Styrken sitter først og fremst i hodet.

Det å gå Vidden i Bergen eller en eller annen overkommelig fjelltopp, er en av Mariann sine favorittsysler på fritiden. Her får hun kombinert den unike naturopplevelsen med gleden over å få bruke kroppen.

Sykkeltur i Lofoten. Her ved Å. Foto: privat



Barmarkstrening i vakre omgivelser i Livigno, Italia. Foto: Privat



På treningsleir i Livigno, Italia. Foto: privat



Atterås inviterer til treningskvelder



Vi inviterer til treningskvelder med fysioterapuet Gyongyver Molvær. Treningen strekker seg over 8 kvelder, i tidsrommet mars – juni. Øktene er tilrettelagt for benprotesebrukere og tilpasses ditt funksjonsnivå. Alle er velkommen og tilbudet er gratis.

For oversikt over treningstider og påmelding, se våre hjemmesider www.atteraas.no.

Atterås as
Møllendalsveien 1 | 5009 Bergen | Telefon: 936 86 000
Besøk oss på www.atteraas.no

Søker nye utfordringer

Mariann fremhever viktigheten av å søke nye utfordringer. Selv om ikke (topp)idrett er for alle og enhver, får du mye igjen for å føle at du fungerer fysisk.

– Selvfølelsen og troen du får på deg selv ved å søke utfordringer du mestrer, kan overføres til så mange andre positive ting i livet.

I februar i fjor ble Mariann valgt som leder for Momentum Vest.

– Etter å ha vært passiv medlem i flere år, meldte jeg meg på en rideleir i regi av Momentum på Dovrefjell. Arrangementet inspirerte meg til å delta på flere aktiviteter. Under et av arrangementene fikk jeg plutselig spørsmål om jeg hadde lyst til å bli leder for Momentum Vest. Selv om jeg synes lederrollen høstes litt overveldende ut, bestemte jeg meg allikevel for å våge og ta sjansen. Det har vært en lærerik prosess hvor jeg har fått et godt innblikk i hvordan organisasjonsarbeidet i Momentum fungerer. Alt jeg har lært underveis har vært givende. Momen-

tum har et stort potensiale og det er mye vi kan få til, sier hun.

Like aktiv hverdag

Ved siden av den nye lederrollen er også Mariann likeperson, hvor hun i ny og ne tar oppdrag ved Nordås Rehabiliteringssenter i samarbeid med Helse Bergen.

Hun er også glad for at hun har en fot innenfor idretten. I dag jobber hun som trener for en rekrutteringsgruppe innen paraidretten i Bergen. I tillegg tar hun oppdrag i regi av skiforbundet som instruktør og hjelpe-trener.

– Etter at jeg ga meg som topp-idrettsutøver synes jeg det er meningsfullt å kunne bidra til at andre når drømmene sine. I tillegg vil jeg fortsette å engasjere meg i Paraidretten.

Foruten all treningen trives Mariann godt i jobben i Bergen kommune. Hun storkoses seg også med familien sin. Hun er mamma til en sønn på halvannet år.

– Det viktigste jeg har lært, er at du har alt å vinne av å begynne å leve livet igjen og ikke gi opp. Enten om du ønsker deg tilbake til hverdagen du hadde tidligere, eller ønsker å prøve ut nye ting. Det finnes utrolig mange muligheter der ute, sier hun med et stort smil.

Dette er det siste løpet eg gjorde i verdenscup sammenheng hun la opp. I Surnadal i Møre og Romsdal. Foto: Norges skiforbund



Nytt ortopedisk verkst

Som barn lærte Tore å hjelpe personer med ulike handikap på bestefarens ortopediske verksted. Her utviklet han også interessen for ortopediteknikk.

Marte Nordahl (tekst)
Østo Ortopedisenter (foto)

ØSTO Ortopedisenter åpnet et nytt ortopedisk verksted på Tiller i Trondheim i oktober 2018. Verkstedet drives og eies av tredjegerasjon ortopediingeniør, Tore Solem.

– Jeg synes det er artig og endelig kunne oppfylle avtalen jeg la med min bestefar som 14-åring, om et nytt ortopedisk verksted i Trondheim. Verkstedet har blitt godt tatt i mot siden oppstart av den store kundegruppen i Trøndelag, sier han fornøyd.

Vokste opp i bestefarens skomakerverksted

Tore vokste selv opp i bestefarens sitt skomakerverksted. Her lærte han seg å lage sko og hjelpe personer med ulike handikap.

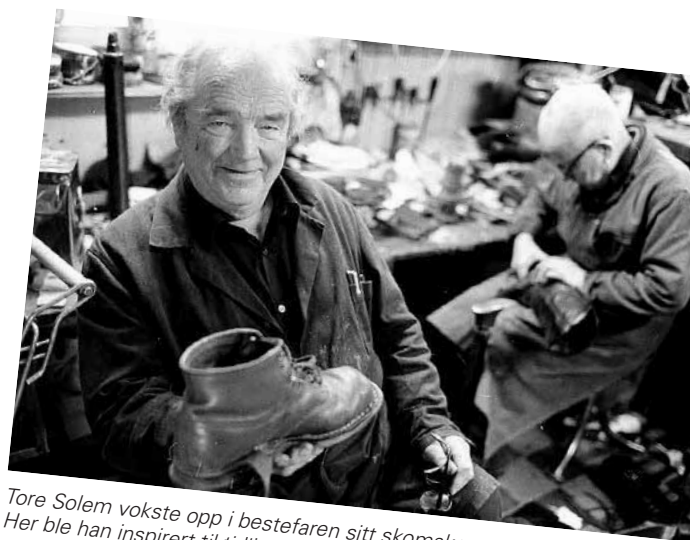
– Arbeidet på verkstedet var så spennende og lærerikt at jeg dro dit hver dag etter skolen. Jeg ble jeg kjent med spennende verktøy, maskiner og utstyr. Jeg lærte tidlig å lage hjelpemidler til

de som trengte det. Siden bestefaren min hadde polio og selv ble amputert som 40-åring, fikk jeg et naturlig forhold til proteser. Bestefaren min var en arbeidskar som også var aktiv utenom jobb. Iveren hans for aktiviteter inspirerte meg til å finne gode løsninger på ortopediske hjelpemidler til de som trenger det, sier Tore.

Inspirerende å jobbe med mennesker

Med inspirasjon fra sin bestefar, bestemte Tore seg tidlig for å utdanne seg som ortopediingeniør.

– Ortopediingeniøryrket er aldri kjedelig. I tillegg får du jobbe med mennesker i alle aldersgrupper. Det er givende å finne passende løsninger for folk med funksjonsnedsettelse, som bidrar til å forenkle hverdagen deres. Likeledes er det flott å kunne bidra til å skape bevegelse gjennom det vi lager. Forhåpentligvis forbedrer det helsesituasjonen og gleden i hverdagen. Du må tenke både



Tore Solem vokste opp i bestefarens sitt skomakerverksted. Her ble han inspirert til tidlig å utdanne seg som ortopediingeniør.

anatomi, sykdomslære, mekanikk og biomekanikk, for å finne best mulig løsning til den enkelte, sier han.

Viktig å justere protesen

– Ekstra stas er det å følge protesebrukeren sin opptrening for å lære seg å gå med en protese. Ferdighetene de opparbeider seg på kort tid er imponerende. Å gå med protese kan sammenlignes med å lære seg å sykle på enhjulssykkel. Det er vanskelig, men ikke umulig.

Tore peker på utfordringen ved å lage proteser som brukeren føler seg trygg på og som de mestrer. Siden kroppen både vokser og eldes, kreves det også justeringer på protesen. Mange går med proteser som har slitte deler og komponenter eller dårlig hylsepassform som endrer protesens funksjon.

– En god protese er avgjørende for å kunne holde seg i aktivitet, som gir god investering i egen helse. Mens noen går flere år med gode proteser, trenger andre flere justeringer i løpet av et år. Nøl derfor ikke med å ta kon-

Østo produserer og syr ortopedisk sydd flottøy i Norge.



ed i Trondheim

XTEND CONNECT

Utviklet for et enklere liv med proteser.



Raskt, enkelt og trygt bytte av protesedeler til samme bein.



Tore er fornøyd med å ha oppfylt avtalen han la med bestefaren sin som 14-åring, om et nytt ortopedisk verksted i Trondheim.

takt med verkstedet når du opplever en forandring på protesen, sier Tore.

Tilpasser protesen ved hjelp av 3D teknologi

Østo Ortopedisenter har siden oppstart for 40 år siden anvendt innovasjon og nytenkning opp mot protesetilpasning.

– I perioden har vi utviklet støpemetoder og hylseløsninger som fungerer veldig bra og gir gode resultater. Med vår spesialkompetanse har vi klart å forene datateknologi og håndverkstradisjoner til det beste for våre amputasjonspasienter. For et vellykket resultat som mulig, anvender vi digitalisering og 3D- teknologi inn mot produksjon av proteser. Vi justerer hylser på millimeternivå. Det gjør at vi hele tiden kan lage produkter med optimal passform.

Tore fremhever at selv med et digitalt verktøy er det tidskrevende å lage utstyret. Du må samarbeide godt – i tillegg til å ha en god dialog med brukeren. Målet er å få så gode hjelpemidler som mulig.

Dyktige ansatte med bred kompetanse

Ekstra stolt er Tore av de ansatte sin brede kompetanse i Trøndelag. Tilsammen har de 70 års erfaring fra ortope-

diske verksteder. De har bred kunnskap i tilpasning av hjelpemidler, derav proteser, ortoser, fotsenger, spesialfottøy og ortopedisk sydd fottøy. Østo er dessuten en av få ortopediske verksteder som produserer og syr ortopedisk sydd fottøy selv her i Norge.

– Vi har også ansatte som selv er protesebrukere. De har en unik kompetanse i hvordan det er å leve med en protese. Likeså stiller de også opp når noen har behov for å prate om hvordan det er å leve med en protese.

Østo har også et godt samarbeid med brukerorganisasjoner som gjør det mulig å få tilbakemeldinger på hva som er bra og mindre bra.

– I dag er det ikke alle som vet at de fritt kan velge det verkstedet de selv ønsker. Det er ikke verkstedene, men

Forts.

Mer info på lindhextend.com

Følg oss gjerne på



NOW AVAILABLE



TASKA®

Cheers to the world's only
rugged, water-resistant, multi-
articulating hand—now in an
additional smaller size.



Fillauer®

Exclusive Distributor for the Nordics

www.fillauer.se

brukerne selv som eier rekvisisjonen/vedtaket sitt. Dette er et verdipapir for brukeren, fremhever Tore.

Samarbeider med helsevesenet

Østo samarbeider tett med leger og andre tverrfaglige team i helsevesenet.

– Det aller viktigste er brukermedvirkningen. Alle brukere er unike med sin problematikk. Derfor er det betydelig å komme fram til optimale løsninger som løser brukernes hverdagsproblemer og utfordringer. Vi lager proteseer til alle nivåer. Alt i fra dysmeli til klassiske amputasjonsnivåer, til de mer kompliserte amputasjoner som skyldes traumer, sier han.



Oktober 2018 åpnet Østo Ortopedisenter et nytt verksted på Tiller i Trondheim. Her har de ansatte til sammen 70 års erfaring fra ortopediske verksteder.



Tore er opptatt av å lage gode proteseer som brukeren føler seg trygg på og mestrer. Han er bevisst på at brukeren ikke skal nøle med å oppsøke verkstedet sitt når de må justere på protesen. For mange går med proteseer som ikke sitter optimalt.

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.

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).


LINDHE XTEND
xtend your life

XTEND FOOT

Så lik en menneskelig fot som mulig.



Prøv gratis i 30 dager!



Mer info på lindhextend.com

Følg oss gjerne på



Martin måtte amputere etter en sykehustabb

– Jeg får mye igjen for å fokusere på de positive tingene framfor meg

Marte Nordahl (tekst)

Martin Johan Hartløff (75) husker godt den kjølige novemberdagen for fem år siden. Etter mange år med slitasjegikt (artrose) i kneet, så han fram til den spesielle dagen hvor han skulle få operert inn en kneprotese i høyre kne.

– En feil under operasjonen resulterte i en skade på blodåren i kneet. Som resultat fikk ikke muskelen i leggen tilstrekkelig blodtilførsel, sier han.

Traumatisk opplevelse

Etter påfølgende tre dager så ikke legene noen annen utvei enn en amputasjon. Sykehustabben hadde fått et dramatisk vendepunkt.

– Selv om det ikke kom som et direkte sjokk å våkne opp med bare en fot, opplevde jeg situasjonen som ganske traumatisk. Jeg hadde ikke forestilt meg at kneoperasjonen skulle ende så fatalt. Jeg gikk «ned i kjelleren» i et par døgn. Jeg undret over hvordan livet med en kroppsdel mindre ville bli, og hvor jeg kunne få hjelp til å komme meg videre. Jeg forstod at jeg kom til å ha behov for all støtte fra de rundt meg, sier han.

Mens Martin lå på sykehuset bestemte han seg for å ta et oppgjør med seg

selv. Han forstod at de tunge tankene og bitterheten han følte på, ikke ville gi han foten tilbake. Han så framover og konsentrerte seg over de nye mulighetene i livet. Samtidig var han lykkelig uvitende om hvilke utfordringer som ventet han.

Heldig med protesen

Med en god og veltilpasset protese, var Martin klar for å leve et så normalt liv som mulig.

Med en drøss av tilgjengelig utstyr i ypperste klasse, var han bevisst på at han ikke ønsket å havne i rullestol. Protesen han fikk på Blatchford Ortopedi i Harstad ble han tilfreds med.

– Tilpasningen av hylsen er veldig bra, og den passer også godt på stumpen. Jeg har verken opplevd gnagsår eller noen form for smerter, sier han fornøyd.

Tøff tid med hard opptrening

For Martin ble det en stor utfordring å lære seg å gå med protesen. Det var hardt å mestre et «fremmedelement» som oppførte seg helt annerledes enn hans egen fot, som ikke styres fra hjernen.

– I tiden etter amputasjonen gikk jeg gjennom en tøff prosess bestående av hard opptrening som protesebruker. I en lang periode følte jeg meg sterkt handi-

kappet. Ting som tidligere hadde vært en selvfølge, var nå blitt både tidskrevende og vanskelig å gjennomføre. Bare det å stå opp om morgenen ble en større utfordring enn da jeg hadde begge beina. Det var ikke bare å svinge seg ut av sengen som tidligere, sier Martin.

Til å begynne med førte månedene med egentrening til økt mestringsfølelse. Han fortsatte rehabiliteringen på Malvik i Trøndelag, som dessverre ble lagt ned like etterpå.

– Nå fantes det allikevel bare en vei å gå og det var opp og fram. På den korte tiden hadde jeg i det minste erfart at det ikke nyttet og synes synd på meg selv.

Vondt kne

– I tillegg til å måtte leve med protese, er det andre kneet like vondt som det som ble operert. Ved belastning får jeg smerter som også begrenser all aktivitet. Likeså har jeg erfart at det er mange ting som ikke lar seg gjøre med en protese. Alderen min er heller ikke et pluss.

Martin erkjenner at han gjerne skulle ha vært på flere rehabiliteringer for å lære bedre protesebruk. Endog er det ikke enkelt å trene med et smertefullt kne. En ny kneoperasjon blir ikke aktuelt før han eventuelt må. Selv om det har vært en lang vei å gå, har Martin klart seg veldig bra.

Hjemmet i Lødingen sammen med kona og familien gir han ro og inspirasjon i hverdagen. Foto: Privat



re benet e



Martin er ofte på elgjakt om høsten. Her er han fem mil nord for Lødingen. Her er han grunneier og medlem i et jaktlag. Foto: Privat



Martin Johan Hartløff er styremedlem i Momentum Nord. Han trives også i rollen som likeperson. Foto: Marte Nordahl

Om høsten går jeg på elgjakt, mens jeg forsøker å komme meg så ofte som mulig ut på ski på vinterstid, sier han.

Styremedlem i Momentum Nord

Med håp om å hjelpe andre i tilsvarende situasjon som seg selv, har han takket ja til å være styremedlem i Momentum Nord. I tillegg er han godkjent likeperson.

– Foreningen gir meg påfyll i min livssituasjon som benprotesebruker. Like etter amputasjonen følte jeg meg veldig sårbar. Jeg søkte etter gode råd om hvordan jeg kunne leve mitt nye liv som amputert. Jeg famlet i en lengre periode i blinde, helt til Momentum ga meg det jeg trengte. Dertil følte jeg også at jeg hadde noe å bidra med i foreningen.

– Jeg håper også at flere melder seg inn i Momentum, slik at vi blir en sterkere organisasjon med flere medlemmer. Noe av det viktigste er å gi folk støtte i en vanskelig livssituasjon. Jeg føler at det er nyttig å dele mine erfaringer som protesebruker med nylige amputerte.

Søker nye kontakter i nabokommunene

Martin løfter frem de store avstandene i Nord som gjør det utfordrende å komme i kontakt med og bli kjent med flere amputerte.

– Det er også synd at taushetsplikten på sykehusene hindrer oss i å bli kjent med nye amputerte. I Lødingen er jeg kun kjent med to protesebrukere. Jeg ønsker gjerne å komme i kontakt med flere brukere i nabokommunene.

Stolt protesebruker

Martin løfter fram viktigheten av å komme seg ut blant folk etter en amputasjon. Han er godt fornøyd med at han

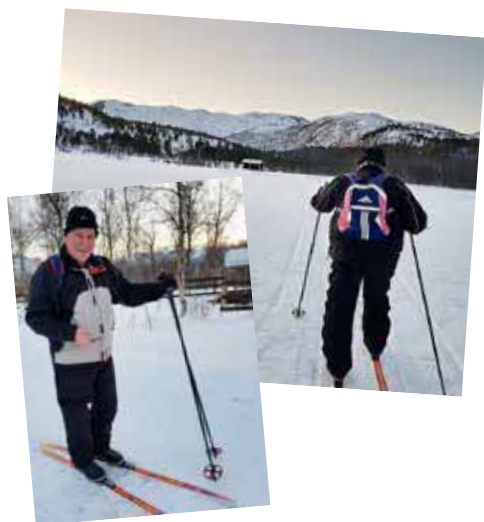
møter på mange som tar hensyn til han som protesebruker.

– Jeg blir ofte møtt med kommentarer om «hvor flink jeg er». Det gjør meg både stolt og glad. Det beviser også at det ikke er skambelagt å være protesebruker. Som person er jeg akkurat den samme som før amputasjonen. Jeg har selv erfart hvor viktig det er å komme seg i aktivitet og leve et så normalt liv som mulig, sier han fornøyd.

Ser positivt på livet

Martin tar hver dag som en utfordring og ser positivt på livet. Med en velfungerende protese er livet så absolutt verdt å leve.

– Jeg er fornøyd når jeg står opp om morgenen og kan kjenne at kroppen er frisk og rask. Selv om gamle oppgaver og rutiner er mer tidskrevende med en protese, bruker jeg ikke tid på å irritere meg over det. Jeg vet godt at ting ikke vil endre seg. Jeg henter inspirasjon her hjemme sammen med kona og familie, i tillegg til gode venner. Jeg trenger ikke de store utfordringene. Jeg opplever dagliglivet som en stor nok glede, sier han.



Nærområdet i Lødingen byr på en rekke turmuligheter. Martin spenner gjerne på seg skia så ofte som mulig på vinterstid. Foto: Privat

– Jeg forsøker å gå turer til fots i nærområdet på Lødingen så ofte som mulig. Jeg går helst turer alene slik at jeg kan styre mitt eget tempo. Det lette og flate terrenget egner seg godt for protesebrukere.





VI BEVEGER MENNESKER

- Vårt fokus er at du oppnår optimal hylsekomfort og best mulig protesefunksjon
- Vi strekker oss langt for at du skal føle deg trygg
- Vi er en kvalitetsbevisst organisasjon med fokus på hele mennesket



OCH ORTOPEDI

*Oslo og omegn, Innlandet, Østfold (Viken),
Møre og Romsdal, Rogaland og Nord-Norge*

www.och.no



Valgmuligheter på Sørlandet!

Drevelins etablering i Kristiansand har gått over all forventning og den nyoppstartede bedriften har høstet mange gode tilbakemeldinger siden de åpnet dørene for et år siden.

Drevelin Ortopedi er Norges eldste ortopediske verksted og har i over 160 år levert proteser til både store og små på Vestlandet.

Den samme høye faglige standarden leverer vi nå også på Sørlandet.

Velkommen til oss på Lund i Kristiansand!

Kongsgård Allé 53, 4632 Kristiansand

E-post: drevelin@drevelinsor.no Tlf: +47 4000 4808

www.drevelin.no



Hamar Ortopediske AS

Vi tilbyr individuelt tilpassede hjelpemidler.

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

Ortopediteknikk
i sentrum



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



MOMENTUM
FORENINGEN FOR ARM- OG BENPROTESEBRUKERE

Husk å melde deg på
Momentumweekend 2020
i Strømstad.

12.-14. juni.

Du finner mer informasjon på
www.momentum.no

TOV inviterer til aktivitetsdag for aktive benprotesebrukere

28. mai 2020 i TRONDHEIM SPEKTRUM

Foreløpig program:

- Foredrag med Cato Zahl Pedersen
- Løpetrening med Ottobock Scandinavia og Össur Nordic
- Rullestolboccia og parasykling.
- Pluss mye mer!

Følg med på TOV og MOMENTUM sine facebooksider for mer informasjon eller send e-post til oybe@tov.no for påmelding eller spørsmål.



 **TRØNDELAG ORTOPEDISKE VERKSTED**

Alt innen
ORTOPEDISKE
hjelpemidler

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

www.ortopediteknikk.no
Ryensvingen 6, 0680 Oslo

ORTOPEDITEKNIKK



Oslo, Gran 23 03 56 00. Lillestrøm 63 80 20 00. Sandvika 67 80 50 50.
Horten, Tønsberg, Sandefjord, Stavern 33 01 76 00.
Sandnes 51 66 44 83. Stavanger 51 88 56 60. Sogndal 97 17 22 87. Førde 57 72 24 84.

For Benedicte var amputasjonen en

– I dag verdsetter jeg alle små gleder. Bare det å vite at benet ikke svikter mens jeg går er fantastisk.

Marte Nordahl (tekst)

Benedicte Finnema opplevde mare-
rittet av en alpinulykke i Hemsedal
14. februar 2016. Det var en fantastisk
skidag, helt vindstille med blå himmel
og fjorten minusgrader. Med seg hadde
hun venninnen Kirsten som tok en
Snap av henne ved Tinden-heisen før
de kjørte videre ut i nysnøen utenfor
hovedløypa. Klokken var blitt 1050.

De neste sekundene skulle bli skje-
bnefylte. Benedicte hadde stått aktivt på al-
pint i mange år. Hun var også lomme-
kjent i løssnøområdet og hadde kjørt der
hundrevis av ganger tidligere.

– I det jeg skulle til å svinge til høyre
for å komme ned til hovedsporet,
kjørte jeg rett i en stein som lå under
nysneen. Jeg fikk en vridning til ven-
stre og satte fast skien i en trerot. Mens
skien løste seg ut ble støvelen sittende
fast. I neste sekund tok jeg salto og
landet på ryggen i terrenget bare hun-
dre meter unna mitt eget hytteområde,
sier hun.

Bak henne kjørte Kirsten i rasende fart.
Hun er tilfeldigvis lege og kom raskt
til ulykkesstedet. Mens ambulansen
sleitet med å komme seg opp i terrenget,
lyktes heldigvis Skipatroljen å nå helt
fram til Benedicte. Kirsten fikk tak i
førstehjelpsbagen og satte morfin i
låret hennes.

Kronglete vei til Ullevål

– På helsesenteret i Hemsedal ble jeg
tatt i mot av en distriktslege som hadde
jobbet med skadede pasienter i 40 år.



På Unicare Fram på Rykkinn har Benedicte Finnema lært seg å bli trygg på den nye protesen. Hun har fått god veiledning og støtte fra idrettspedagog Roar Seim og fysioterapeut Jacqueline Neugebauer.

selve lettelse



Hun ser fram til å flytte inn i en mer praktisk leilighet sammen med hunden. Hunden får henne ut på rolige gåturer uansett vær.

Uheldigvis forstod han ikke omfanget av den alvorlige ulykken. Han konkluderte med at skaden ikke var akutt, og sendte meg videre med ambulanse til Ringerike sykehus. CT ble først tatt da jeg ankom Ringerike Sykehus. Siden de heller ikke forstod alvorlighetsgraden av de omfattende skadene foretok de ikke seg noe.

Benedicte ble hastesendt videre i ambulanse til Diakonhjemmet med sterke smerter. Når hun omsider kom fram utpå kvelden sprakk benet. Hun ble omsider operert ni timer på overtid.

– Hadde Ringerike sykehus operert meg ville jeg med stor sannsynlighet beholdt benet. Da jeg våknet opp på morgenvisten informerte kirurgen meg om at skaden var for omfattende og komplisert for dem. Dermed måtte jeg sendes videre til Ullevål. I løpet av 20 timer hadde jeg vært innom fire ulike helseinstanser, sier Benedicte oppgitt.

Hun løfter fram at etter en høyenergiulykke er det viktig og opereres innen åtte timer etter ulykken. Siden hun ikke hadde fått rett behandling tidnok, klarte ikke kirurgene å redde benet hennes. Compartment syndrom/losjesyndrom ødelegger regelrett sener, muskler og nerver, fordi legg/ben sprekker grunnet trykket etter ubehandlet høyenergiubrudd.

12 operasjoner

Første operasjonen ble foretatt på Ullevål ett døgn etter ulykken. I begynnelsen forsto hun ikke hva legene

snakket om. Hun var fryktelig dårlig og husker veldig lite fra den første uken.

I løpet av ett år og ni måneder ble Benedicte operert hele tolv ganger. Det største inngrepet rundt tre uker etter innkommst resulterte i en alvorlig infeksjon. Både operasjonene og den harde opptreningen mellom hver gang var en kjempepåkjenning.

Ned og så opp igjen

Benedicte fikk krisepsykiatri og psykiater rett etter ulykken. Hun lå urørlig i fire uker.

– Det var utfordrende å verken kjenne igjen sin egen kropp eller reaksjonsmønster. Å se livet mitt svinne hen opplevdes som en stor sorg. Alt var bekmørk. Jeg klarte ikke føle på noe som helst, sier Benedicte

Det første året etter ulykken slet hun alvorlig med psyken. For Benedicte var det vanskelig å innse at hun mest sannsynlig kom til å miste benet. Matlysten og 65 prosent av muskelmassen forsvant. Beinets hennes hang og slang.

Reiste seg igjen

Etter fire opphold på rehabiliteringssenter på Skogli i Lillehammer, begynte motivasjonen hennes sakte men sikkert å komme tilbake. I 2017 var sorgperioden over.

– Min egen livsgnist fikk meg til å reise meg igjen. I tillegg til datteren og hunden min, styrket både treningen og mine egne liverfaringer meg. Istedenfor å grave meg lengre ned, brukte jeg

de mulighetene og ressursene rundt meg.

Rask låramputasjon

Kirurgen på Ullevål forsøkte alt han kunne for å redde Benedicte sitt bein. Hun fikk satt inn en lang protese fra ankelen og opp til låret.

– Etter halvannet år fikk jeg sterke smerter i beinet. Protesen var da på vei ut av kroppen. Oktober 2019 ble jeg hastesendt til ortopedisk avdeling på Ullevål. Dagen derpå bestemte kirurgen meg for å amputere meg opp til låret. Amputasjonen gikk heldigvis veldig bra uten noen form for komplikasjoner. Det var en lettelse å bli amputert. Benet var døende og jeg var allerede vant til å ha et ben mindre. Jeg har ikke hatt noen form for komplikasjoner i etterkant. Kun litt stikking rett etter operasjoner, helt uten noen form for smerter eller plager med arr og sår, sier hun fornøyd.

Møter apparatet før en amputasjon

Roar Seim har jobbet som idrettspedagog på Unicare Fram på Rykkinn siden 2011.

– Benedicte møtte på likeperson i Momentum, Mark Miller sammen med oss før selve amputasjonen. Mark forsøker å få i gang et prosjekt hvor klienten møter apparatet før de blir amputert. De får se hva utgangspunktet- og premissene er, slik at de vet hva de går til, sier Roar.

– Mark har hjulpet meg mye. Jeg føler meg godt ivaretatt og har hatt lang til-

ETAB



1927

SOPHIES MINDE

Drammen Ortopediske Institutt blir
Sophies Minde Ortopedi Drammen.

Norges største komplette fagmiljø
innen ortopediteknikk blir med
det enda større.

SOPHIES MINDE ORTOPEDI AS er totalleverandør
av ortopediske hjelpemidler, og tar i mot
pasienter fra hele landet.

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



Bevegelse – Helse – Glede

ØSTO Ortopedisenter AS

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

Trøndelag: Vestre Rosten 79 | 7075 Tiller | Tlf.nr. 90701400 | E-post: post@osto.no | www.osto.no

venningstid. Jeg er privilegert som har så mange mennesker med så mye fagkunnskap rundt meg. Det får meg til å føle meg trygg. Likepersonstjenesten er kjempeviktig. Her får jeg snakke med andre amputerte, sier Benedicte.

Rask opptrening

Benedicte kom til Fram på Halloween i 2019. Her gledet hun seg over det åtte uker lange oppholdet sammen med andre amputerte, fysioterapeut Jacqueline Neugebauer og idrettspedagog Roar Seim. Hun ble utskrevet 16. januar.

– Vi startet først med opptrening av kroppen uten protese. Her jobbet vi mye med styrke- og balansetrening med ett bein, hvor vi hinket rundt med krykker. Benedicte var kjempemotivert. Takket være hennes gode form, tok hun i bruk protesen allerede etter tre uker. Vanligvis tar det lengre tid før man får en protese og er klar for opptrening, sier Jacqueline, som har jobbet på Fram Unicare i 11 år. Hun har arbeidet med Benedicte siden etter amputasjonen.

Opptreningen begynte med gang- og balansetrening, hvor de gikk på en gangbane både med og krykker. De gikk også opp trapper og på turer utendørs.

– Den utfordrende opptreningen krever høy konsentrasjon, i tillegg til styrke rundt hofte, mage og rygg. Å gå på en protese kan sammenlignes med å balansere på en metallstang. Siden Benedicte har vært på mange rehabiliteringssentre- og trent seg opp tidligere, gikk opptreningen overraskende raskt, sier Jacqueline.

– Kyndig veiledning i en tidlig fase betyr alt for at hun skal bli sterk nok til å klare å gå med en protese. Skulle hun lært seg dette på egenhånd, er det veldig enkelt å legge seg til umiddelbare uvaner, sier Roar.

Humpete framgang

Roar løfter fram at sammen med Benedicte har de også jobbet mest med å skape balanse mellom aktivitet og hvile.

– Til å begynne med ønsket hun å klare alt på veldig kort tid, som resulterte i en psykisk knekk før jul. Etterhvert har hun forstått at det ikke finnes noen "quick fix". Hun må bruke den tiden



som trengs for å kunne mestre hver enkelt bevegelse. Vi har jobbet mye med grensesetting. Når hun blir sterkere og rustet til ny framgang, flytter hun kontinuerlig treningen ett steg fram, sier han.

– Vi fikk inntrykk av at Benedicte var en tøff og sterk person psykisk sett. Underveis kom det tydeligere fram at hun trenger like mye omsorg som alle andre når de har gjennomgått en amputasjon. Hun har hatt sine opp- og nedturer, fortsetter Jacqueline.

Trener på å bli tryggere

– I tillegg har vi jobbet mye med å fjerne frykten for å gjøre feil, falle og hvordan ting kommer til å bli. Det å gi pasienten gradvis mestringsopplevelser slik at de blir trygge i de ulike situasjonene er viktig. Slik fjerner du mye frykt, fortsetter han.

Jaqueline framhever at siden mange med proteser er redd for og ferdes ute i ulendt terreng, arrangerer de gåskole en gang i uken. Ambisjonen med gåskolen er at folk skal venne seg til å bruke protesen. Her utfordrer vi dem på deres eget nivå. De har også utendørs aktiviteter som kubbespillet, badminton og raking av løv.



På Unicare Fram lærte Benedicte også å finne balansen mellom aktivitet og hvile. Etter harde og effektive måneder med opptrening blir hun stadig sterkere i kroppen.





Paragolfen ga Benedicte en ny mestringsfølelse og masser av selvtillitt. Hun trener også sammen med likeperson og hennes inspirator Mark Miller.

– Iherdigheten til opptreningen har gjort at jeg har blitt sterkere og klart å komme meg raskere opp på begge beina. Jeg har også trent mye på egenhånd med et bein. På Fram lærte jeg mye under opptrening med protesen. Pedagogene og fysioterapeutene har vist meg mye empati, raushet og tålmodighet, sier Benedicte fornøyd.

Stor livsmestring

– Oppholdet har også gitt meg nytt perspektiv på å bli et bedre menneske. På Fram møtte jeg mange personer med ulike utfordringer. Dette gjør noe med deg som person. Jeg har truffet fantastiske mennesker og fått venner for livet, fortsetter hun.

– Etter oppholdet ble jeg sendt hjem med en livsmestring og viktige verktøy som gjør at jeg kan takle dagliglivet så godt som mulig. Jeg er ikke redd for å spørre når jeg trenger hjelp.

Benedicte ser fram til et mer aktivt liv etterhvert. Hun er lykkelig over den gode og smertefrie starten med protesen. Av dårlig erfaring hender det likevel at hun venter på tilbakeslag.

Etter ulykken ble Benedicte 50 prosent ufør. Etter å ha gått tilbake i jobb i oktober 2018, utviklet hun tretthetssyndromet fatigue etter bare noen måneder.

– Jeg føler meg veldig sliten etter alle disse årene fylt med operasjoner og smerter. Det har vært en stor belastning på kropp og sinn. Endog merker jeg ikke hvor utmattet jeg er før jeg setter meg ned. Jeg ser for meg at

jeg vil komme tilbake i arbeid først ut i juni, sier hun.

Fortsetter et aktivt liv

Benedicte forstod at hun måtte begrave sitt forje liv, og definere et nytt som blir like verdifullt og aktivt. Siden hun har vært en idrettsjente hele livet, var det naturlig å søke etter andre mulige aktiviteter enn alpint. Aktiviteter som styrketrening, padling i tillegg til rolige turer med hunden løftet henne opp. Hun startet også med paragolf, som ga henne en ny arena for mestring.

– Mestringsfølelsen var euforisk, tilsvarende den jeg får når skisesongen startet hvor alt stemmer og du bare flyter nedover skibakken. Siden jeg har gått gjennom håndleddsoperasjoner etter to fall i terreng med nye protese, må jeg finne en ny måte å spille på, sier Benedicte.

Liv med nye utfordringer

– Det kom overraskende på meg at jeg skal sitte i rullestol innendørs resten av livet. Ved låramputasjonen er rullestol anbefalt for å hvile kroppen. I tillegg vil en tilrettelagt leilighet løse halvparten av det å være sliten i kroppen. Hvis stumpen tillater det bruker jeg protesen hver dag.

Benedicte har lært seg tre viktige ting som gjør at hun lever et optimalt liv i dag.

– Jeg har lært meg å leve med protesen. Be om hjelp, som handler om skam og stolthet. Også er jeg ikke lengre redd for å sette grenser for meg selv og andre.

Nå som Benedicte vet hva hun har å forholde seg til, har livet hennes kommet mer på plass.



Før ulykken var Benedicte en svært aktiv skikjører. Her poserer hun bare minutter før uhellet i Hemsedal.

Livet går videre i sakte tempo. Hun trener både hjemme og på helsestudio. Vinteren 2021 skal hun delta på Ridderrennet.

– Jeg ser fram til våren og nyte solen på Bygdøy. Også å flytte inn i en enklere leilighet. Videre gleder jeg meg til å få mulighet til å gå i bassenget på Fornebu, og ikke minst til sesongstart i Paragolf.

Benedicte ser fram til flere padleturer til våren og sommeren.



TA BORT BEGRENSNINGENE MED RUSH FEET

RUSH[®] FOOT

Uovertruffen holdbarhet over de mest aggressive terrengene

Eksepsjonell energiretur uten dead spots

Jevn overgang fra hælstreik til toe off

To ganger mer fleksibel enn tradisjonelle karbonføtter

Evnen til å prestere i de mest ekstreme idrotter

PRESTERE MED DEN HOLDBARHET, FLEKSIBILITET OG STYRKE DU FORTJENER

*Se hele spekteret:
be om RUSH-brosjyren
i dag*



nordiCrtopedica

Nordic Ortopedica AB., Hyvelgatan 37, lokal 1, SE-741 71 Knivsta, Sweden
+46 (0)18 34 92 91 | info@nordicortopedica.se | www.nordicortopedica.se



Linx

– er den første datastyrte protesen hvor fot og kne «snakker sammen».

Samarbeidet mellom foten og kneet gjør at du får mer støtte på ulike underlag og hellinger. Du kan bevege deg lettere i ulendt terreng. Linx etterligner menneskelige bevegelser og opprettholder riktig holdning, slik at du sparer energi og er mer komfortabel.



Linx har vunnet flere internasjonale priser for funksjonalitet og innovativ design.

Silcare Breathe

– Pustende teknologi for tørrere hud og protese-hylsesikkerhet.

Luft og fuktighet ventileres ut gjennom hullene.

Leveres både i cushion og pin-lock varianter.



+47 55 91 88 60
post@ortopro.no

ortopro.no
f Ortopro

ORTOPRO

Stemningsfullt og sosialt opphold med mye skiglede

Første februarhelgen på Venabu ble det arrangert den sjette skiweekend på rad. Helgen var fylt med godt samhold og flere nye skiutfordringer.

Marte Nordahl (tekst/foto)

Geir Arne Hageland har arrangert skiweekend på Venabu siden 2015. Med på tur hadde han en gruppe med 20 ivrige Momentum- medlemmer.

– Vi har en fin sammensetning av folk som kommer stadig tilbake. Vi klarer å lure med oss noen nye hver gang, sier Geir Arne, som er med underveis i aktivitetene, også på piggekjelke. Han ble født med en skade som til slutt førte til en amputasjon gjennom begge knærne som 5- åring.

For et mest mulig behagelig opphold for alle, forsøker Geir Arne stadig vekk å utvikle aktivitetstilbudet. Siden ikke



Geir Arne Hageland inspirerte mange av deltakerne med på langrennstur i flotte omgivelser på Venabu.

alle er like trygge på ski, fikk deltakerne også mulighet til å prøve truger.

Veksling av erfaringer

Geir Arne bruker også mye tid på å arrangere og jobbe med holdningsarbeid og mestring gjennom ulike aktiviteter.

– Det er flott å se at folk tør å strekke seg lengre og blir tryggere med seg selv, også med en amputasjon. I tillegg til det fysiske handler det mye om å klare å akseptere situasjonen, som ofte hindrer nye skadde fra å komme seg videre. De lærer mye av å utveksle erfaringer og lytte til andres historier, sier han.

– Med på laget har vi med flere som allerede er veldig trygge, og som bidrar sterkt til at alle kan føle seg like likedan, både sosialt og gjennom aktivitet, fortsetter han.

Nyamputerte Ola Vikholt og colombianske kjæresten Alejandra Rojas var storfornøyde med deres første tur til Venabu.



Ola Vikholt er nytt medlem i Momentum. Han gleder seg over de hyggelige folkene han fikk kontakt med på Venabu.

Takler nye utfordringer

– At hotellet ligger rett i skiløypa gjør at deltakerne enkelt kan gå rett ut i løypa. Løypene og terrenget er også veldig lette. Du har også mulighet til å nå Rondane nasjonalpark hvis du er av de spreke, sier Geir Arne fornøyd.

Nyamputerte Ola Vikholt og colombianske Alejandra Rojas deltok for første gang på Venabu. Ola som ikke trodde det var mulig å stå på ski, ble veldig positivt overrasket over skimulighetene.

– Jeg fikk forsøkt meg på ski for første gang etter

Forts.



Momentum landet rundt

Vi er til for deg og dine. Ta kontakt!

MOMENTUM ØST



Oslo, Akershus og Østfold
Leder:
Steinar B. Hansen
steinar@regnskapsnett.no
T: 91 38 22 21



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

MOMENTUM INNLANDET



Hedmark og Oppland
Leder:
Oda Solhaug Kokslien
oda_solhaug_kokslien@hotmail.com
T: 99 25 01 63



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

MOMENTUM SØR-ØST



Buskerud, Telemark og Vestfold
Leder og likepersonkontakt:
Merete Linde-Nielsen
kongsberg.vita1423@vita.no
T: 90 41 07 13



Likepersonkontakt:
Nils Kåre Lohne-Fosserud
nklohne@gmail.com
T: 90 57 40 31

MOMENTUM VEST



Hordaland, Sogn og Fjordane
Leder:
Mariann Vestbøstad Marthinsen
mariann_ve@hotmail.com
T: 99 22 53 15



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

MOMENTUM MIDT-NORGE



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



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

MOMENTUM NORD



Nordland, Troms og Finnmark
Nestleder og likepersonkontakt:
Martin Hartløff
hartloe@online.no
T: 90 12 00 25

UTVALGSKONTAKTER



Likepersonutvalget
Mark Miller
Tlf.: 92 88 76 60
E-post: mark.miller@momentum.no



IT-utvalget
Petter Thime
Tlf.: 90 01 90 95
E-post: petter.thime@momentum.no



Studieutvalget
Kjetil Bragstad
Tlf.: 48 60 19 74
E-post: kjetil.bragstad@momentum.no



Sports- og aktivitetsutvalget
Silje Bjerga Nesland
Tlf.: 40 24 10 81
E-post: silje.bjerga.nesland@momentum.no



Samfunnspolitisk utvalg
Nils-Odd Tønneved
Tlf.: 92 20 16 26
E-post: nils.tonneved@connectum.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

Hovedstyret i Momentum



KJETIL BRAGSTAD
 Styreleder
 kjetil.bragstad@momentum.nu
 T: 48 60 19 74



PETTER THIME
 Nestleder
 petter.thime@momentum.nu
 T: 90 01 90 95



MORTEN BERG
 Styremedlem/
 økonomiansvarlig
 morten.berg@momentum.nu
 T: 90 16 30 66



MARK MILLER
 Styremedlem/
 Likepersonkoordinator
 mark.miller@momentum.nu
 T: 92 88 76 60



SILJE BJERGA NESLAND
 Styremedlem
 silje.bjerga.nesland@momentum.nu
 T: 40 24 10 81



GEIR BORNKESSEL
 Varamedlem
 geir.bornkessel@momentum.nu
 T: 97 15 58 78



THOMAS S. BLANCAFLOR
 Varamedlem
 sebastian@sentrumterapi.no
 T: 96 87 41 97

Momentum
 T: 40 00 43 60
 info@momentum.nu



LIV KARIN SØSTUEN
 Adm. sekretær
 info@momentum.nu
 T: 47 02 10 94



Geir Arne Hageland og Alejandra Rojas.

amputasjonen. Jeg startet med å falle mye. Jeg har ingen ankler å balansere med, i tillegg til at føttene inneholder myke fjærer. I tillegg har jeg proteser som er under stadig tilpasning. Dagen derpå opplevde jeg god progresjon og gjennomførte tre kilometer på ski. Jeg fikk meg også en fin tur på 8 kilometer på piggekjelke. Jeg er blitt inspirert til å fortsette med ski. Kjæresten min Alejandra fikk også prøve ski for første gang i sitt liv, sier han.

Hyggelig og flott opphold

– Siden folk er mye ute på dagtid, er det ikke et like stort behov for et fast arrangement på kveldstid. Likevel setter folk pris på å få kunne sette seg ned og prate med andre og utveksle erfaringer. Vi samles blant annet til mat hver ettermiddag, legger Geir Arne til.

Nyamputerte Ola Vikholt koser seg på Venabu.

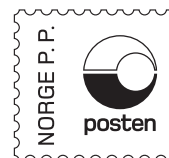


Ola løfter fram det stemningsfulle oppholdet på Venabu høyfjellshotell.

– Jeg ble kjent med mange hyggelige personer med ulike proteser og amputasjoner. Det var inspirerende å få se hvordan de taklet tilværelsen på en så god måte. Selv begynner jeg å komme meg i fysisk god form. Endog henger det psykiske etter, sier Ola, som sliter med depresjoner etter at han mistet luktesansen og begge beina i en fallulykke.

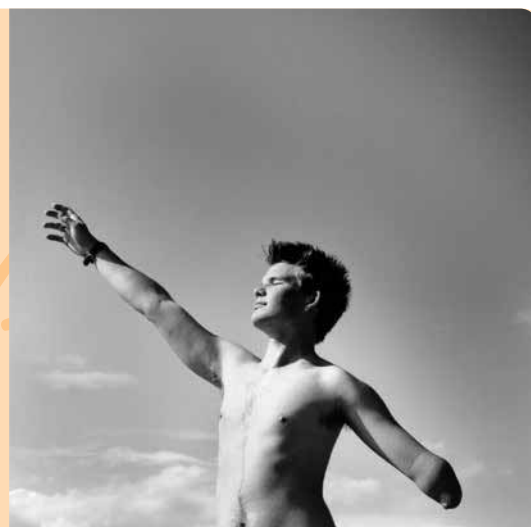
– Jeg er godt fornøyd med kontaktene jeg fikk med flere av deltakerne. Disse har jeg tenkt å pleie framover. Kanskje jeg møter dem igjen på Ridderuka i mars, sier Ola tilfreds.

Returadresse:
Momentum
pb. 49 Skøyen
0212 Oslo



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 vandreutstillingen Livsglede
- Utgivelse av medlemsbladet Livsglede
- Drift av organisasjon nasjonalt og i fylkene

Har du spørsmål? – kontakt

Kontakt Momentums administrasjonssekretær
Liv Karin Søstuen. Tlf.: 4000 4360
E-post: info@momentum.nu

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.