

Livsglede

2/2021

MOMENTUM
25 ÅR!

**MENTAL TRENING
I KOMBINASJON
AV DYRKING AV
UTENDØRS
AKTIVITETER HAR
STYRKET CELINE (32)
SITT LIV. 14**

**LEGGAMPUTASJONEN
LEDET KENNETH (25)
FREM TIL
ORTOPEDIYRKET
OG SPRINTINGEN 14**

**VINTERIDYLL
OG STOR
AKTIVITETSGLEDE
PÅ VENABU 4**



© COPYRIGHT PRO SCANMARK 2020

Vi gjør det mulig!

Blatchford Ortopedi AS er en av Norges ledende ortopediske klinikker. Vi er eid av Blatchford Group som har sitt hovedsete i Storbritannia. Vårt selskap har over 130 års erfaring innen rehabiliterende tjenester.

I Blatchford Ortopedi er vi mer enn 170 medarbeidere innen ortopedi-teknikk. Vår visjon er at alle våre kunder kan få et bedre liv. Enten du trenger en avansert protese, ortose eller en tilpasset innleggssåle, kan du være trygg på at vi leverer deg høy kvalitet og individuell service.

Blatchford Norge består av seks avdelinger som holder til i:
Arendal, Kristiansand, Bergen, Bodø, Harstad og Tromsø.

I tillegg har vi satelittklinikker på følgende plasser:
Alta, Finnsnes, Stokmarknes, Narvik, Mo i Rana, Gravdal, Førde, Flekkefjord, Sørlandet Sykehus Arendal og Nordås AFMR.

blatchford.no

Blatchford
Ortopedi



Foto: Hans Hekneby Reinertsen



MOMENTUMS ÆRESMEDLEM:
PRINSESSE MÄRTHA LOUISE

Livsglede 2/2021

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

Layout:
Christine Wigaard

Trykk:
Wisa Grafisk AS

REDAKSJONEN I LIVSGLEDE
Marte Nordahl
Ansvarlig redaktør
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:
Celine Sapklin Halvorsen (32)
er i dag frisk etter amputasjonene
av begge beina hennes. For å finne
balansen og roen i hverdagen tilbringer
hun mye tid utendørs både på gåturer
med hundene og med nære venner.
Foto: Marte Nordahl

ISSN: 1891-3040

Livsglede redigeres
etter Redaktørplakaten
og Vær Varsom-plakaten.



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

LEDER

Landsmøtet og en ny tid

Lørdag 8. mai gjennomførte Momentum Landsmøtet. Forslag til en rekke vedtektsendringer ble vedtatt, i tillegg til en noe justert handlingsplan. Det som antageligvis vil få mest betydning denne perioden, er vedtektsendringene og fokuset på hvordan Momentum skal organisere sitt arbeid.

En av de største justeringene er endringen fra å være en forening for arm- og benprotesebrukere, til å inkludere amputerte, dysmelister (med medfødte misdannelser) og ortosebrukere, se vedtektene § 1. Bakgrunnen for forslaget har vært flere. En er at enkelte som har amputert et bein eller en arm ikke nødvendigvis bruker protese. En annen er at mange dysmelister ikke benytter protese. En tredje er at vi har mye til felles med ortosebrukere, og mange bruker ortose i perioden før de foretar en amputasjon. Det har i tillegg vært enkelte henvendelser fra personer i disse brukergruppene som også har stilt oss spørsmål om vår målgruppe. Med navndringen vil vi inkludere flere brukere enn tidligere, noe som gir muligheter til å få flere medlemmer som har tilsvarende interesser som arm- og benprotesebrukere. På den måten kan vi også spre mer livsglede, og finne andre som vil bidra med å spre livsglede.

En annen endring er at fylkeslag nå tituleres regionlag. Årsaken er at dette er mer naturlig da flere av lagene består av flere fylker, og i realiteten utgjør en region. En noe større praktisk endring er at medlemmer i regionlagene under visse forutsetninger nå har en vedtektsfestet rett til å stifte et regionlag etter § 16. Dette åpner mulighetene for at regionlag kan dannes i for eksempel Sverige, så fremt vilkårene for øvrig er oppfylt. En årsak til at dette har vært viktig, er at organisasjonen ifølge forskriften til Bufdir, som vi får driftsmidler fra, krever at medlemmene våre har demokratiske rettigheter, kan stille til valg og ha reell innflytelse. For medlemmer i Sverige har de ikke hatt noen regionlag med årsmøte, og de har i realiteten ikke hatt mulighet til å påvirke organisasjonen eller stille til valg. Dette har vært en viktig endring som bidrar til at vi overholder vilkårene myndighetene stiller til oss for at vi skal få tilskudd.

*«På den måten kan vi også spre mer livsglede, og
finne andre som vil bidra med å spre livsglede.»*

Jeg antar denne perioden vil by på flere problemstillinger og muligheter. Et spørsmål vi fremdeles stiller oss er hvorvidt vi er organisert på en hensiktsmessig måte, eller om det finnes bedre alternativer. En annen er spørsmål om hvilke prosedyrer vi skal ha, hvordan organisasjonen på sikt skal driftes og hva vi skal prioritere. En ting de fleste tillitsvalgte er enige i, er at vi bør prøve å få til flere aktiviteter, gjerne lavterskeltilbud, for medlemmene.

Uavhengig av forrige og denne perioden er jeg sikker på at vi forblir og kanskje bedrer vår posisjon som en relevant aktør for vår målgruppe.

Dersom DU kunne tenke deg å bidra, ikke nøl med å ta kontakt med oss.

Livsglad hilsen

Kjetil Bragstad
Kjetil Bragstad
Leder

AV INNHOLDET:

Vinteridyll på Venabu	s 4	Momentum feirer 25-år i Sandefjord	s 19
Aktivitetsglede og mental mestring	s 10	Vil feire hvert menneske	s 22
Kenneth er leggamputert og konkurranseløper	s 14	Momentum landsmøte 2021	s 27

www.momentum.nu

Vinteridyll med høy aktivitetsglede på Venabu

Kjøligintervær med nordavind hindret ikke turdeltakerne i å boltre seg i utendørs aktiviteter som langrenn, hundekjøring og kanefart.

Tekst og foto: Marte Nordahl

Skientusiasten Åge Andresen fra Oppegård suser bortover langrennssporet på fellesski. Han har allerede rukket to turer på totalt tre mil, og mer skal det bli.

– Jeg er skrekkelig glad i å stå på langrenn. I dag har det vært litt vind, men utrolig gode forhold og fantastisk god glid. Jeg gikk noen runder opp til Spidsbergseter og ned mot Lundes Handel, sier Åge.

Svært aktiv

Totalt elleve deltakere deltok på aktivitetshelgen arrangert av Momentum og Funkibator. Åge er fast deltaker på langrennsturen til Venabu og trives godt på arrangementer bestående av mest mulig aktivitet.

– Jeg bruker en aktiv Blade-protese til alle slags aktiviteter, både til sykling, skigåing og vandring i fjellet på sommerstid. Siden jeg ikke har reist noen plasser siden i fjor høst, var det veldig positivt å komme seg bort, sier han.

– For meg er opplevelsen av å være en del av et felleskap ekstra verdifullt. I tillegg setter jeg pris på at flere er i samme båt. Selv om vi ikke sitter langt utover natten har vi hyggelige måltider sammen, sier Åge

Inspirerende tur

Anne Mork nyter ettermiddagssolen på terrassen på Venabu Fjellhotell, etter å ha deltatt med stor entusiasme på alle aktivitetene.

– Jeg synes det er inspirerende å reise med andre protesebrukere. Spesielt

likte jeg å gå på langrenn. Terrenget her oppe på Venabu er utmerket for meg som protesebruker, sier hun.

Inspireres til mer aktivitet

Til vanlig er Anne et friluftsmenneske og har vært ukentlig på flere turer siden i desember i fjor.

– Jeg synes det er topp å delta på arrangementer via Momentum. De tilrettelagte turene har gitt meg mersmak og inspirerer meg til å delta på flere private turer. Det er også inspirerende å bli kjent med nye folk som jeg kan dele nye utfordringer med, sier Anne.

Deltakerne inspirere hverandre

Geir Arne Hageland Geir Arne står for arrangementet gjennom Funkibator. Nå kommer han gående med kaffekoppen i hånden. Han er veldig fornøyd med en vellykket og aktiv helg med god variasjon av aktiviteter.

– På Momentum-samlingene deltar det folk med ulike aktivitetsnivåer. Noen har vært amputert lenge og har allerede fått testet flere aktiviteter. Andre har så vidt kommet i gang med aktiviteter etter amputasjonen. Inspirasjonseffekten som oppstår mellom deltakerne er verdifull, sier han.

– Likevel er det viktig med tålmodighet og å se an hva brukeren er interessert i. Det er sunt å ikke dra dem for langt og gi dem for store forventninger, sier Geir-Arne.



Anne Mork, Benedicte Finnema, Tatjana Breda og Geir Arne på tur.

Hundeslede og kanefart

– Anne synes også det var stas å få kjøre hundesleden selv, enn å sitte på.

– Det var kult å få til selve bremsingen. Det var en god opplevelse, sier hun.

Benedicte Finnema deltok også på turen med stor iver.

– Helgen har vært fantastisk. Jeg har fått med meg det beste fra tre verdener. En skitur etterfulgt av hundekjøring, og en herlig avslutning med kanefart. Både hundene, hestene og den vanvittig fine gjengen. Turen var helt glimrende med en god atmosfære, sier Benedicte.

Fikk pushet seg

Benedicte gikk langrenn for første gang etter amputasjonen for halvannet år siden.

– Siden jeg skadet meg på ski var opplevelsen en skrekkblandet fryd. Men likevel sitter skigåingen fortsatt i ryggmargen. Anne gikk foran i langrennssporet slik at jeg så hvordan hun gikk,

helt til jeg selv knakk koden. Jeg er fornøyd med å gå totalt 2.5 kilometer. Nå er jeg inspirert til å fortsette med skitrening igjen til neste år. Å få stå på ski igjen og å «pushe» grenser, er helt supert. Å se at andre mestrer en idrett, inspirerer og utfordrer meg til å oppnå det samme, sier hun.

Tradisjonsrik aktivitetshelg

Tatjana Breda Gulbrandsen gleder seg over å reise fast sammen med Geir Arne på Momentum-arrangementer. På turene tilpasser hun seg etter behovet i gruppa. Hun er kjempefornøyd med en aktivitetshelg fylt med mye energi og moro.

– Det var på tide at vi fikk gjennomført denne tradisjonsrike langrennshelgen på Venabu. Det er en glede å se folk i aktivitet. All den utendørs aktiviteten gir både fysisk og psykisk, sier Tatjana.

En aktiv gjeng

– Før jeg traff Geir Arne kjente jeg ingen som satt i rullestol eller manglet en arm eller bein. Jeg minnes godt den

aller første aktivitetshelgen jeg deltok på, på Venabu i regi av Momentum og Funkibator. Møtet med protesebrukere ble en bratt læringskurve, sier Tatjana.

– Tross av vinden ble været etter hvert også veldig bra. Flere har deltatt på flere aktiviteter enn hva dem meldte seg på. Når de ser at andre deltakere prøver og får til nye aktiviteter, blir også terskelen lavere for andre å delta, sier Geir-Arne.

Trygghet og utfordringer

Geir-Arne fremhever viktigheten av tilrettelegging. Likedan er det avgjørende at deltakerne får nok utfordringer til at de våger å prøve aktivitetene et annet sted også.

– Trygghet og utfordring er en balanse. Gjør vi for mye for deltakerne at de kun føler at dette er det eneste trygge stedet, vil ikke overførbarheten ha like stor effekt. Det er viktig å være på et tilpasset nivå slik at de kommer i gang. Etter hvert som de opplever fremgang, er det mer naturlig å «pushe» dem litt mer, sier han.

Forts.



Åge Andresen fra Oppegård er fast deltaker på langrennshelgen på Venabu.



—
Confidence
for the most
precious of
moments.

Fillauer®

Exclusive distributor
for the Nordics

Fillauer Europe
support@fillauer.com
+46 (0)8 505 332 00
www.fillauer.se

TASKA™

do more



Anne Mork fikk en god introduksjon på truger av Hans-Ole Homelien. Både hun og Benedicte har fått truge-«dilla».

Mestring på truger

Anne og Benedicte testet også truger med pigger. Begge ble overrasket over hvor god treningseffekt truger gir.

– Etter at vi testet trugegåing har vi begge blitt helt hektet. Det var utrolig gøy. Vi er fornøyd med introduksjonen vi fikk av den proffe aktøren Hans-Ole Homelien, sier Anne og Benedicte.

– Med truger blir du tvunget til å tenke på hvordan du skal gå og løfte beina for å kunne få en effektiv gange. Det gjør at du får en bedre treningseffekt. Du får brukt hofteleddbøyeren din, informerer Geir-Arne.

En fin start

– Truger har vekket interessen blant deltakerne, fordi det blir sett på som et effektivt verktøy for å gå på tur. Jeg har erfart at for dem som ikke føler seg klar for å gå på langrenn, har truger gjort at de kommer raskere i gang med aktiviteten og tør mer. Det er fint å få en følelse av å gå på snø, som kan gi deg en trygghet på glattere underlag, sier Geir-Arne.

– En funksjonshemming kan handle om hvordan du mestrer situasjonen du havner i. En funksjonsfrisk person kan føle seg mer funksjonshemmet enn meg på ski. Hvordan du klarer å bruke situasjonen er mest avgjørende, sier han.



F.v. Benedicte Finnema, Anne Mork, Tatjana Breda Gulbrandsen og Geir Arne Hageland på sitteski. Deltakerne storkoste seg i langrennsløypene på Venabu.



Kanefart var en koselig opplevelse i natur-skjønne omgivelser. F.v. Erix Ax og Benedicte Finnema.



Benedicte Finnema og Anne Mork synes det var utfordrende og spennende å kjøre hundeslede.



Forts.



ANATOMIC STUDIOS

**PROTESECOVERS MED
PERSONLIG DESIGN**



Tilpasset til din unike stil,
anatomi og protese

**I SOMMER
LANSERER VI
NY KOLLEKSJON!**



@anatomic.studios

Følg oss på Instagram
for å få alle de siste
oppdateringene!



anatomic-studios.com



Naturfoto fra de naturskjønne omgivelsene på Venabu.

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 opptreningsenter
- Store og små sammenkomster samt sports- og aktivitetssamlinger
- Kurs og opplæring av frivillige og tillitsvalgte
- Lobbyvirksomhet overfor politikere
- Spredning av livsglede og fjerning av barrierer gjennom visning av vandreutstillingen Livsglede
- Utgivelse av medlemsbladet Livsglede
- Drift av organisasjon nasjonalt og i fylkene

VIL DU BLI LIKEPERSON?

Husker du ...

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

Å møte deg kan inspirere og motivere en nyamputert til å se mulighetene fremfor begrensningene. Enten du er amputert eller pårørende til en som er det, vil vi gjerne ha kontakt med deg.

Har du spørsmål? – kontakt

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

Foto: Dag Thorenfeldt



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



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

www.och.no

Din ortopeditekniske
klinikk i Bergen

Velkommen til oss!

Telefon: 93 68 60 00
post@atteraas.no



Atterås

WWW.ATTERAAS.NO - MØLLENDALSVEIEN 1 - 5009 BERGEN

– Ny aktivitetsglede og mental trening har styrket livet mitt

– Det har tatt sin tid å finne ut hvem jeg er utenom sykdommen min. Friluft aktiviteter klarer opp sinnet, samtidig som jeg er bevisst på å jobbe mer med det mentale.

Tekst: Marte Nordahl

For Celine Sapklin Halvorsen (32) har det vært veldig tøft å ikke kjenne noen andre i 20-årene som manglet et bein.

– De vanskelige opplevelsene omkring den første amputasjonen og all ensomheten jeg kjente på, har ført til mange tanker og følelser som jeg har slitt med i etterkant. Som resultat av de vanskelige opplevelsene utviklet jeg angst og depresjoner, sier Celine.

Bare en maske

For Celine var det tungt å bære på de vonde følelsene av å være annerledes. Livet føltes vondt og urettferdig.

– Jeg har erfart at helsevesenet tar tak i det som er synlig, selve diagnosen. Selv om de spør meg hvordan jeg har det, kan de aldri vite helt hvordan jeg egentlig har det. I tyveårene tok jeg på meg en maske for å overleve, for å ikke virke sårbar, sier hun.

Født med ryggmarksbrokk

Grunnet ryggmarksbrokk, en medfødt sjelden utviklingsforstyrrelse i ryggen, opererte Celine ryggen bare tre måneder gammel. Andre gangen hun opererte som 10-åring, oppstod det komplikasjoner i føttene, som gjorde at hun mistet følelser og fikk nervebetennelse i beina. (Polynuropati)

– Da jeg var 14 år amputerte jeg først høyre stortå grunnet infeksjon

og trykksår. Som 18-åring så legen ingen andre mulige alternativer enn en amputasjon av begge beina. De var redde for at jeg skulle utvikle antibiotikaresistens som kunne føre til død. Som 23-åring fikk jeg en blodforgiftning etter en sårinfeksjon i det venstre beinet som førte til en amputasjon, forklarer hun.

Lite informasjon og støtte

Etter amputasjonen fikk hun minimalt med viktig informasjon omkring den nye tilværelsen. Situasjonen føltes både utrygg og uforutsigbar.

– Flere av ortopediingeniørene og legene jeg var i kontakt med, ga meg variert informasjon omkring amputasjonen. Det virket bare mer forvirrende. Likevel var disse de eneste jeg kunne stole på. Ellers var det veldig lite informasjon å få på sykehuset om hvilke muligheter jeg hadde i livet som amputert. Jeg fikk mulighet til å prate med en likemann, uten å benytte meg av en. Jeg så ikke nytten av at en godt voksen person skulle fortelle meg hvordan livet mitt kom til å bli fra deres perspektiv, sier hun.



Celine opererte ryggen 10 år gammel grunnet ryggmarksbrokk, en medfødt sjelden utviklingsforstyrrelse i ryggen. Foto: Privat

Raskt på beina

Celine minnes de saktegående månedene i rullestol og som sengeliggende på sykehuset. Kroppen verket etter å kunne gå igjen. Hun var både utålmodig og lei av å vente på en protese.

– Jeg var så ivrig etter å begynne det «nye» livet, at da jeg fikk protesene etter oppholdet på Catosenteret, var det naturlig for meg å tenke at jeg skulle reise meg opp å gå, sier Celine, som begynte å gå bare tre måneder etter amputasjonen.

Amputerte andre beinet

Syv år seinere, i 2017, bestemte legene seg for at hun ville få en forbedret livskvalitet også ved å amputere det høyre beinet.

– Siden jeg hadde vokst litt på den første amputasjonen og klarte å se noe



Sårddannelser på begge føttene førte til en amputasjon av venstre bein i 2009 på Sunnaas sykehus, 23 år gammel. Foto: Privat



Etter den andre amputasjonen lærte Celine seg å gå med høye hæler. Til fest bruker hun proteser med kosmetikk. Foto: Marte Nordahl



Rehabilitering på Sunnaas sykehus i 2017. Foto: Privat

positivt i det, tok jeg enklere på den andre amputasjonen. Denne gangen ble jeg også mer informert, og jeg fikk være med å ta valg både før og etter amputasjonen. Det gjorde at jeg fikk mer oversikt over situasjonen.

Storartet følelse

Etter amputasjonen gikk Celine gjennom mange utfordrende faser hvor hun fikk kjenne på hele følelsesregisteret. Denne gangen var hun ikke like redd og uviten.

– Jeg husker aller mest hvor overlykkelig jeg var over å kunne stå oppreist på to uekte ben, etter så mange inaktive måneder på sykehus. Jeg er fornøyd med den gode oppfølgingen jeg fikk på Catosenteret, i tillegg til all støtten fra min ortopediingeniør og overlege, som jeg har kjent i snart 20 år, sier hun.

Frihetsfølelse på fjelltur

Grunnet en infeksjon etter første amputasjon, vekslet Celine mellom kryk-

ker og rullestol de neste tre månedene etter amputasjonen. Dette forsinket også rehabiliteringen hennes.

– En måned etter re-amputasjonen gikk jeg litt over seks kilometer på proteser i høyfjellet på Norefjell. Frihetsfølelsen var fylt med glede og jeg fikk lyst til å gå så langt jeg kunne, sier hun.

– På denne turen lærte jeg å konsentrere meg om de små trinnene foran meg. Noen ganger må man faktisk falle før man flyr. Og denne gangen falt jeg.

Mestret snowboard

Snowboard var den første aktiviteten Celine ville prestere etter å ha lært seg å gå med proteser. Hun hadde tidligere prøvd snowboard som 15-åring, som ga henne både mersmak og mestringsfølelse.

– Jeg utfordret meg selv til å gå videre med livet mitt, samt oppnå mål som selv de med begge beina i behold synes er vrient å få til. Seks måneder etter at jeg hadde fått begge protesebeina, stod jeg for første gang i bakken. Mestringsfølelsen var enorm og inspirerte meg til flere utfordringer. Jeg har lyst til å prøve meg på små hopp eller rails. Av og til drømmer jeg også om å delta i paralympic som snowboardkjører, sier hun.

Testet surfing

To år etter amputasjonen testet hun surfing, som hun hadde prøvd en gang tidligere på egne bein.

– Etter en uke med surfing klarte jeg til slutt å stå oppreist i et par sekunder. Vanligvis er jeg ganske redd for sjøen



Briksdalsbreen i 2020 med ny badeprotese. Foto: Privat



På fjelltur opp Geiranger i 2020 med protesene. Foto: Privat



På padletur med kajakken og hundene på Langvannet i 2020. Foto: Privat



Vinterferie og snowboardkjøring på Hafjell i 2021. Foto: Privat

og havet, men når jeg har et formål forsvinner frykten raskt. Mestringsfølelsen ga meg mersmak, og står fremdeles høyt på listen i å gjøre igjen.

Sterk viljestyrke

– Tidligere begrenset sårproblematikken meg, som gjorde at jeg verken klarte å gå turer eller utføre friluftaktiviteter. Tiden før første amputasjon var uforutsigbar. Nå som jeg er så frisk som jeg kan bli og går fint med protesebeinene mine, har jeg lyst til å utfordre meg og se hva kroppen er i stand til å klare. Likevel er jeg fremdeles utsatt for trykksår, og må derfor undersøke amputasjonsstumpene før hver aktivitet jeg utfører. Jeg har sterk viljestyrke og setter meg gjerne høye mål, sier hun.

Celine foretrekker friluftsliv som turer i skog og mark og kajakk fremfor løping og trening. I hverdagen har hun fått mersmak i kajakkpadling. I fjor sommer padlet hun rundt Malmøya og Ormøya.

Klarere til sinns

– Et økt aktivitetsnivå har både gjort meg klarere til sinns og styrket meg mentalt. Det er viktig for meg å finne glede i aktivitetene jeg trives med å gjøre i hverdagen, sier hun.

Celine bruker helt vanlige proteser til alle slags aktiviteter, bortsett fra til bading.

– Det viktigste for meg er at protesene mine ser ut som vanlige bein, selv om jeg ikke kan bevege på dem. Derfor bruker jeg kosmetiske bein med tær og negler. Jeg har også ett par med høye hæler som jeg bruker til fest. Jeg synes det er fint å ha mulighet til å pynte meg, sier Celine.

Fått livet tilbake

Til bading anvender hun proteser som består av en enkel mekanisme med en hylse og rør, samt fot som er utviklet for å tåle vann.

– Protesen gjør at jeg kan klare meg selv i vannet. Tidligere har jeg alltid vært avhengig av andre når jeg har hatt lyst til å bade. Det er fint å få være selvstendig, selv om det har tatt tid å tilpasse meg utseende på dem.

– Protesene viser tydelig at jeg er amputert, som resulterer i at folk stirrer. Selv om jeg ikke er glad i oppmerksomheten, gir det meg livet mitt tilbake. I dag tenker jeg mindre på hva folk mener og synes. Nå som jeg har blitt mer komfortabel med protesene, hender det at jeg bruker dem som en hverdagsprotese siden at de er så enkle. Det gjør at jeg også slipper å ha på meg sko.

Selvutvikling

Celine sin fysiske helse er i dag ganske bra. Hun jobber mye med sin psykiske helse, som i alle år har blitt tilsidesatt.

– I 2017, da jeg måtte amputere den andre foten, tenkte jeg tanken selv at livet ikke er verdt å leve. Det kjentes ut som motgangen aldri kom til å ta slutt, sier hun.

Etter å ha gått hos psykolog har hun fått hjelp med kognitiv terapi som har endret tankemønsteret hennes.

– Jeg har lært at det er viktig å ikke tenke for seriøst, samtidig som jeg likevel stopper opp og kjenner på og snakker om følelsene, uten å bagatelisere dem. En fin leveregel jeg lever etter er følgende; «Når du opplever noe vondt, har vi tre valg. Du kan enten la det definere deg, ødelegge deg, eller du kan la det styrke deg.»

Bruker humor

Hennes overlevelsesmekanisme er å bruke mye humor i det som er traumatisk og mørkt i livet. Hun har også en YouTube-kanal og Instagramkontoen celinehal, hvor hun deler egne livserfaring.

– Her deler jeg kunnskap og opplevelser omkring ting som ikke fremstår som

like «normalt». Mest av alt er åpenheten viktig for at ikke ensomheten skal vokse seg stor. Å søke etter ting som gjør deg lykkelig som gjør livet verdt å leve, er avgjørende for den psykiske helsen. Jeg får ofte henvendelser fra yngre folk som har amputert både på Instagram og andre steder, sier hun.

Mer ute i naturen

Celine studerer i dag til å bli helsesekretær som fullføres våren 2022.

– Jeg har jobbet som negletekniker de siste fem årene, og kjenner at jeg trenger å utvikle meg i en ny retning. Jeg har også planer om å ta et likepersonskurs. Mark Miller skal hjelpe meg med å debutere som brukermedvirker på CatoSenteret.

– I 2021 håper jeg også på å bruke mer tid i naturen og padle kajakk, enten for å være aktiv eller å reflektere over hvordan livet er. Jeg vil gi oppmerksomhet på mennesker og aktiviteter som gir meg glede. Å praktisere egenomsorg har vært mine mål etter at pandemien kom.



Surfing i Hawaii i 2019. Etter en uke med trening klarte hun siste dag å stå oppreist i et par sekunder. Mestringsfølelsen ga mersmak. Foto: Privat



Bading ved Bjørvika. Celine er fornøyd med badeprotesen som gjør at hun kan være mer selvstendig i vannet. Foto: Privat.



Sjøen får Celine til å slappe av og hun ser fram til flere turer i den nye kajakken hennes. Foto: Marte Nordahl

LIFE WITHOUT LIMITATIONS®

ÖSSUR

«Det føles bra å vite at min i-Limb Quantum alltid gir meg den funksjonen jeg trenger, uansett om jeg er på jobb eller holder på med noen av mine fritidsinteresser».

Bertolt Meyer

Professor i organisatorisk og økonomisk psykologi og DJ.



www.ossur.se/lifewithoutlimitations



Leggamputasjonen førte Kenneth (25) frem til ortopediyrket og sprintingen

– Gleden er å hjelpe andre amputerte, og å dele yrket og konkurranseløpingen sammen med andre.

Tekst og foto: Marte Nordahl

En sommerkveld i Eide på Nordmøre i 2012 var Kenneth Heggdal på vei med motorsykkel for å telte sammen med broren og et par kompiser ved det lokale vannet, Langvatnet. Klokken var passert ni da han kjørte inn i en sving med en fjellvegg på venstre side. Midt i svingen kom den lavtliggende sola frem som gjorde at han mistet sikten.

– Jeg veltet bevisst sykkelen som gjorde at jeg gled rett inn i autovernet. I veltet fikk jeg beinet klemt mellom motorsykkelen og autovernet. I ettertid har jeg skjönt at hvis jeg bråbremset ville jeg ha fløyet rett over autovernet, sier Kenneth.

Åtte operasjoner

Etter ulykken ble Kenneth operert på sykehuset i Molde hvor kirurgen fikserte beinet hans. Han ble operert ytterligere syv ganger på St. Olavs Hospital i Trondheim. Alt det døde arrvevet som gjorde at han manglet sirkulasjon ned til leggen og foten, gjorde det

vanskelig å redde det knuste leggbeinet hans. Etter den åttende operasjonen bestemte de seg for å amputere beinet.

– Jeg husker ingenting de første to ukene etter ulykken. Grunnet sterke smertestillende husker jeg kun bruddstykker fra da jeg lå på intensivavdelingen ved St. Olavs Hospital i Trondheim.

Positiv til amputasjon

Kenneth minnes godt det traumatiske øyeblikket da kirurgen kom inn og fortalte at han måtte amputeres.

– Han informerte meg godt om fordelene ved å amputere foten. Hvis de beholdt beinet kom jeg til å ha masse plager, i tillegg til å verken ha noen sirkulasjon eller følelse i foten. Infeksjonsfaren var også stor om jeg skulle få et kutt i foten uten å merke det. Å amputere foten betød at jeg kunne utføre stort sett alle de aktivitetene som jeg gjorde tidligere.

Kenneth ble værende på sykehuset rett etter amputasjonen. Han hadde en fysioterapeut på rommet sammen med en psykolog. Møtet med kirurgen gjorde at han ikke følte et behov for en psykolog i etterkant.

Samtale med kirurgen

– Den største medisinen jeg fikk var å få amputere beinet, slik at alle bakterier og infeksjoner forsvant. Jeg følte meg frisk med en gang, sier han.

Kenneth er fornøyd med den gode oppfølgingen han fikk mens han lå på avdelingen for kvinne og barn ved St. Olavs Hospital. Siden det var sommer og de inneliggende pasientene var på permisjon, fikk han ekstra god oppfølging.

– Som 16-åring var det ikke mye jeg lurte på rundt amputasjonen. Foreldrene mine var til stede under store deler av oppholdet. Her samlet de inn all den informasjonen jeg trengte om de praktiske gjøremålene, sier han.

Rehabiliteringen lettet sinnet

– Rehabiliteringstiden lettet sinnet veldig. At jeg også var ung og aktiv før amputasjonen og ulykken, gjorde det enkelt å komme opp på beina igjen. Så fort jeg reiste meg opp av senga startet jeg å gå på krykker. Jeg satt veldig lite i rullestol, sier han.

Etter sykehusoppholdet var Kenneth en kort periode på Betania i Malvik i Trondheim. Her startet han opptrening sammen med en dyktig fysioterapeut. Når han kom tilbake til hjemkommunen Eide fikk han en fysioterapeut der.

– Siden jeg brukte rask tid på å lære meg å gå, trente jeg mest styrketrening av stump og øvrige kroppsdelar. Straks jeg fikk min første protese i Trondheim gikk jeg på den uten støtte. I starten ble det mange turer opp til Trondheim for å tilpasse protesen.

Rett på videregående

Kenneth ble amputert sommeren før han skulle starte på videregående. Målet hans var å være frisk nok til å møte opp til skolestart. Han ble utskrevet fra sykehuset uken før skolen begynte, slik at han fikk en liten pause hjemme. Første skoledag møtte han opp med krykker og ett bein.

– Klassekompisene mine hadde allerede lest saken om gutten som måtte amputere beinet etter en motorsykkel-

ulykke og skulle starte på Musikklinja ved Molde. Det første året var de veldig hjelpsomme med å bære instrumenter og annet jeg trengte hjelp til.

Aktiv før ulykken

Før ulykken spilte Kenneth både fotball og innebandy. Etter amputasjonen fortsatte han å spille innebandy på aktivt nivå mens han gikk på Molde Videregående.

– Jeg spilte alt jeg kunne og tenkte ikke på at jeg hadde på meg protese. Det fungerte veldig bra å bevege kneet og hofta mer enn før, sier Kenneth.

– Jeg fikk også gleden av å være assisterende trener for det gamle fotballaget mitt. At jeg måtte stå på sidelinja var det eneste kjedelige, sier han.

Ortopediingeniør

Kenneth bestemte seg for å bli ortopediingeniør det andre året på videregående. Interessen for faget utviklet seg raskt når han fikk komponenter og proteseføtter. Han diskuterte med ortopediingeniøren sin i tillegg til å surfe etter nye løsninger som kunne være det rette for han.

– Jeg synes også at ortopedifaget og å være protesemaker virket interessant. Hovedgrunnen til at jeg ønsker å jobbe som ortopediingeniør er at jeg ønsker å hjelpe andre i tilsvarende situasjon, sier han.

Kenneth Heggdal bestemte seg for å bli ortopediingeniør mens han gikk på videregående. Leggamputasjonen økte interessen for yrket. Foto: Marte Nordahl



Forts.



Kenneth kjørte ofte turer med motorsykkelen før ulykken. Foto: Privat



Første skoledag på Molde videregående skole sammen med tvillingbroren, Kim Heggdal. Foto: Privat

Kenneth begynte å studere rett etter videregående i Jönköping i Sverige, etter et tips fra en svensk ortopediingeniør i Trondheim. Her fortsatte han med innebandy.

Likepersonskurs i Sverige

Mens han bodde i Sverige utdannet han seg som «förebildscoach» som er noe lignende som en likeperson.

– I kurset fikk jeg gode tips om hvordan man skal lede en samtale, som fører til at brukeren lærer seg å reflektere og komme på løsninger selv ut ifra det vi snakker om sammen. Målet er å få vedkommende til å motivere



Kenneth Heggdal (25) og Sander Hegni (23) er begge leggamputert og begynte med sprint i Norsk Parafriidrett samtidig i desember 2020. De er glade for å få trene sammen flere ganger i uken. De synes det er supert å få være en del av et idrettsmiljø som er preget av sterkt samhold. Foto: Marte Nordahl

seg selv og finne frem til sine egne løsninger og mål som protesebruker. Jeg anbefaler alle å ta kontakt med en likeperson hvis du lurer på noe knyttet til amputasjonen eller protesen eller bare trenger påfyll med ny motivasjon. Det er veldig godt å prate med andre, sier han.

Forbedrer hverdagen

Kenneth har allerede rukket å jobbe i et halvt år som turnuskandidat på OCH Ortopedi på Helsefyr. I perioden besøker de også andre sykehus.

– Akkurat nå jobber jeg på Sunnaas Sykehus to ganger i uken for å spesialisere

meg på ortoser. Multitraumepasienter har ofte fem hjelpemidler samtidig. På Sunnaas har jeg veldig god kontakt med fysioterapeuter, ergoterapeuter og leger. Til høsten skal jeg ha et halvår med protese som hovedemne, sier han.

– Det er ekstra fint å tenke på at en ortopediingeniør kan lage en tilpasset protese som gjør det mulig for brukeren å gå. I tillegg vil små justeringer på protesen kunne lindre smerter, som gjør at brukeren kan komme tilbake til jobben og utføre aktiviteter, sier han.

Funnet flere triks

Som utdannet ortopediingeniør og med råd fra andre kollegaer, har han diskutert seg frem til måter og triks for å klare å anvende protesen selv med gnagsår.

– Hver enkelt person har ofte individuelle utfordringer og behov. Utfordringen jeg møter er oftest helt ulik hos andre. Selv om det er viktig å avlaste det vonde punktet, betyr ikke nødvendigvis at det beste er å ta av protesen. Som resultat av det kan føre til redusert sirkulasjon når man ikke bruker stumpen aktivt. Dermed vil også såret gro tregere. Jeg anbefaler å lytte til rådene til egen ortopediingeniør, informerer Kenneth.



Surfeleir i Marokko. Foto: Privat



Innebandyturnering på videregående. Kenneth spilte innebandy også i studietiden i Jönköping i Sverige. Foto: Privat



Halloweenfeiring i studietiden. Som ortopediingeniør har Kenneth hatt gleden av å lage sitt eget trebein som han bruker når han skal kle seg ut som pirat. Foto: Privat



Kenneth løper aktivt sprint for Norsk parafriidrett med mål om å delta i konkurranser, både på norsk- og internasjonalt nivå. Foto: Marte Nordahl

Proteser etter behov

For Kenneth har den korte amputasjonsstumpen bestående av mye arrvev medført mye gnagsår og smerter. Derfor har det vært helt essensielt å få en hylse som har passet perfekt for å kunne utføre aktivitetene han ønsket seg.

– Jeg bruker i dag flere ulike proteser. En til badeaktiviteter, en løpefot, alpinfot og en hverdagsfot som jeg bruker til vanlig gange i hverdagen. Jeg har også laget et eget piratbein som jeg synes er ekstra morsomt å bruke på Halloween eller andre maskerader.

Løper aktivt

Kenneth startet med sprint i begynnelsen av desember i 2020.

– Å hoppe inn i sprinten har vært helt toppers. Jeg begynte samtidig med min løpekompanjong Sander Hegni. Siden jeg ikke visste helt hva jeg drev med i starten, er det godt å ha fått god oppfølging av egen trener. Vi følger et treningsprogram hver uke og får trene på Bærum idrettspark og Bislett.

– Siden i fjor har vi konsentrert oss om å lære oss nye teknikker i sprint. I dag tenker jeg ikke mye på at jeg har en protese når jeg løper. Jeg forsøker å drive kroppen fremover som om jeg har to bein. De syv siste årene har jeg også hatt en løpeprotese som er enkel å bruke, og som også er min gode venn.

Trivelig miljø

– Det er veldig hyggelig å være en del av et passe stort parafriidrettsmiljø. Det er trivelig å alltid kunne slå an en prat med noen på trening. Ser noen at du springer forbi, heier de på deg til de ser at du er over målstreken. De vet at det er knallhardt å bli en god sprinter, sier han.

Kenneth synes det er fint å ha funnet en idrett som han har stor glede av, som også bidrar til å holde han frisk.

– I desember var målet mitt å nå parafriidretten sine EM- kvalifikasjonstider. Selv om jeg ikke kommer til å delta i år, er målet fortsatt å nå grensene til sommeren. Jeg har ambisjoner om å konkurrere på lokal- og nasjonalt nivå, og kanskje på internasjonalt nivå neste år. Jeg drømmer om å få et fotfeste i friidretten.

Fint å dele interessene

– Å dele arbeidet og treningen med andre, gir meg motivasjon til å fortsette. Jeg ser frem til å fortsette med turnustjenesten og bli flink til å være ortopediingeniør, få mange kontakter og å hjelpe folk.

– Til sommeren tar jeg ferie fra jobben for å besøke familien i Eide. Hvis det åpner opp i Sverige reiser jeg og min svenske samboer dit for å treffe hennes familie. Jeg tok henne med fra Sverige når jeg flyttet hit. Nå er det bare å håpe på at vi får en vaksine, sier Kenneth.

LINDHE XTEND
xtend your life

Xtend Foot®
Feet on any ground.



Prov protese foten med sideflexibilitet sammenlignbar med en menneskefot.

17° Patentert sideveis inversjon/ eversjon på 17 grader

XX Unik materialkombinasjon, for overlegen energiretur, styrke og fleksibilitet

Drop Garantert i fersk-, basseng- og saltvann

VIL DU VÆRE AMBASSADØR?
Bruke produktene våre og representere vårt selskap?

Send en e-post til: mirja@lindhe.se hvis du vil vite mer.

Start reisen din på lindhextend.com

Følg oss gjerne på [Facebook](https://www.facebook.com/lindhextend) [YouTube](https://www.youtube.com/lindhextend) [Instagram](https://www.instagram.com/lindhextend) [LinkedIn](https://www.linkedin.com/company/lindhextend)

TRØNDELAG ORTOPEDISKE VERKSTED

SERVICE – ENGASJEMENT – RESPEKT – KVALITET

TOV tilbyr:

Tilpasning av alle typer arm – og benproteser.

Gåskole – Ukentlig treningstilbud for aktive benprotesebrukere.

Aktivitetsdag for benprotesebrukere planlegges våren 2022.





De OPRA™ Implant System

Vil du bli kvitt protesehylse problemene og få mer ut av livet?

De OPRA™ Implant System

- Eliminerer press, sår og smerter
- Kan brukes hele dagen, hver dag
- Gir økt bevegelsesområde

Lær hvordan på www.integrum.se

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

Momentum feirer 25-årsjubileum i Sandefjord

– Vi ser alle frem til jubileumshelgen på Scandic Park Hotel Sandefjord. Helgen vil by på aktiviteter, inspirasjonsforedrag og en Momentum-utstilling fra våre leverandører og verksteder i hotellets konferanseavdeling.

Tekst: Marte Nordahl

Nestleder i momentum, Petter Thime er med i sports- og aktivitetsutvalget og har sammen med styremedlem Silje Bjerga Nesland ansvar for planleggingen av jubileumshelgen. Med en påmelding på over 110 personer allerede per 15.06, håper Momentum på en fullsatt gjeng etter sommerferien.

– Jeg gleder meg alltid til Momentum-weekend. Det er trivelig å treffe andre amputerte som er i samme situasjon. Likeså er det fint å få møte leverandørene og alle medlemmene fra hele landet. Jeg har blitt kjent med ganske mange av dem allerede og flere skal det bli, sier Petter og fremhever at hvorvidt de får besøk fra Sverige og andre land, kommer an på koronasituasjonen i august.

Starter på torsdag

– Feiringen starter allerede på torsdag med en felles middag på kvelden. På fredagen blir det arrangert et besøk på verkstedet TeknoMed, hvor alle får en omvisning i lokalene. Her kan man forberede spørsmål om proteser til hverdags og ulike aktiviteter, informerer Petter.

– Fredags ettermiddag er det innsjekk for resten som kommer etterfulgt av middag. Det blir stor stas.

Utstillinger og inspirasjonsforedrag

– Utstilling med leverandører og verkstedene holder åpne dører alle dager. Det vil også bli holdt inspirasjonsforedrag.

Petter fremhever at mange ønsker å få med seg så mange verksteder som mulig. Derfor er det lurt å melde seg på dette. Påmeldingen er åpen så lenge det er ledige plasser.



Nestleder i momentum, Petter Thime planlegger jubileumshelgen sammen med styremedlem Silje Bjerga Nesland ansvar for planleggingen av jubileumshelgen.

Grunnet koronasituasjonen får vi ikke avklart hvem som kommer før senere. Interessant og inspirerende blir det uansett, sier han.

Turmuligheter

– På lørdagen blir det arrangert spennende aktiviteter. Hva som skjer er ikke enda bestemt, men vi har utfordret leverandører og verkstedet til å komme med forslag til aktiviteter i år. Det vil komme informasjon om hvilke aktiviteter som er aktuelle senere, informerer

Festmåltid på lørdag

– Også menyen for festmåltidet på lørdagskvelden kommer når helgen nærmer seg. Programmet for søndagen vil også avhenge etter hvor mange som blir værende etter lunsj. I år vil jeg informere om at folk må selv melde seg på lunsjen, sier han.

Avslapning på hotellet

Scandic Park Hotel Sandefjord ligger med gåavstand til sjøen og har et eget spaanlegg for dem som ønsker ekstra avkobling på hotellet så lenge det er åpent.

– Ønsker du å slappe av og tilbringe mer tid på hotellet har hotellet et stort grøntområde med sittegrupper som også kan nyttes, informerer Petter.

Forts.



Xtend Connect®

er en hurtigadapter som gir deg mulighet til å bytte protesedeler etter livssituasjon og aktivitet!



Ny maksimal vekt 150 kg



Kle deg enklere? Bytte fot? Bytte ben? Bygg dine egne proteseben i vår konfigurator, og se hvilke komponenter du trenger for en enklere hverdag!



Skann QR-koden eller gå til connectconfig.lindhextend.com

Mer info på lindhextend.com

Følg oss gjerne på    

Forts.

Bilder fra Scandic Park Hotel Sandefjord.



VELKOMMEN TIL VÅRT PROTESETEAM

MÖLLENDALSBAKKEN 6 - TLF 55206460

osto Ortopedisenter as



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

NEXUS Hand



Oppdag friheten på nytt med denne nye naturligt fungerende hånd til daglig bruk. Flere grep tilgjengelig for funksjonell hverdagsbruk med integrert fleksibelt håndledd som tillater instinktive håndleddbevegelser.

Besøk www.nordicortopedica.se eller ta kontakt med oss på info@nordicortopedica.se for å finne ut mer.

nordiCrtopedica



Vi vil feire den enorme nytten av samtale og samholdet i Momentum

– På 25-årsjubileet vil vi feire hvert menneske som slapp å være alene og fikk noen å snakke med, og som forenklet deres reise videre, sier Nils-Odd Tønnevold.

Tekst og foto: Marte Nordahl

Nils-Odd Tønnevold er stolt av alt det alle frivillige og medlemmer av Momentum har fått til siden oppstart.

– På jubileet er det naturlig å ta et tilbakeblikk på hva vi har oppnådd. Den viktigste målsetningen til Momentum er at ingen skal behøve å stå alene. At så mange amputerte og protesebrukere har sluppet å gå den tunge og bratte bakken alene, har forenklet livet til så mange, sier han.

Sterkt behov

Nils-Odd var initiativtaker til å starte opp Momentum. Han så først og fremst et sterkt behov for å starte opp en forening som arbeider for å inspirere og veilede amputerte. I studietiden havnet han i en ulykke som førte til en dobbel benamputasjon. Etter amputasjonene hadde han selv hodet fullt av spørsmål som han ikke fikk svar på.

– Før Momentum startet opp var det ingen plasser å henvende seg. Amputerte og protesebrukere måtte selv finne ut av hvordan de skulle ta fatt på det nye livet uten en arm eller bein mindre, fremhever han.

– Det aller viktigste er å få muligheten til å dele erfaringer med noen som har vært gjennom det samme. Ved å ha en forening for oss protesebrukere, har du også en solid veiviser som du kan henvende deg og stille spørsmål. Momentum er en plass du kan få inspirasjon, motivasjon og hjelp, legger han til.

Stolt protesebruker

Til daglig anvender Nils-Odd en rød og grønn protese som han er stolt av å vise frem. Han legger merke til at det er mange som i mye større grad nå enn før tør å gå i shorts eller skjørt.

– I andre land er det mange som gjemmer seg bort og føler skam over å være amputert.

Verdifulle aktivitetshelger

– Aktivitetshelgene med Momentum er betydningsfulle. Tidligere har vi erfart at for å nå ut til de ulike aldersgruppene, må vi variere tilbudet etter nivået på det sosiale og mangfoldet av aktiviteter.

– Både vinter- og sommersportsaktiviteter trekker folk. De sosiale kontaktene og nettverkene man knytter her er kjempeviktige. Deltakerne blir ofte inspirert av å se at andre i en trygg setting mestrer ulike aktiviteter.

Rikere liv

Han fremhever at det først og fremst er ny kunnskap og informasjon, som har motivert og inspirert hver enkelt protesebruker til å prøve ut nye ting og utvide horisonten. De har erfart at det er mulig å mestre nye aktiviteter.

– Mange jeg har snakket med har fortalt at selv om de har tapt et lem eller flere, har de fått et rikere liv fylt med andre perspektiver og verdier, legger Nils-Odd til.

– Vi jobber kontinuerlig med å holde liv i selve visjonen og ordspråket i Momentum, «det er bedre å tenne et lys enn å forbanne mørket». Livskvaliteten din avhenger ikke av hvordan du har det, men hvordan du tar det. Å inspirere alle til en positiv innstilling til livet, har en enorm betydning. Det er viktig leve livet fullt og helt og ikke gjemme seg bort.

Synliggjøre likepersonstilbudet

– Da vi startet opp Momentum, var det ingen sykehus eller rehabiliteringssentre som hadde noe forhold til diagnosegruppen innenfor amputasjonsrehabilitering.

Forts.



Nils-Odd Tønnevold, grunnlegger av Momentum ser fram til å feire alt foreningen har oppnådd av samhold, verdifulle samtaler som bidrar til vekst og alt det frivillige og medlemmer har investert av tid for å styrke Momentum sin tilstedeværelse.



Frihet til bevegelse og til i større grad å kunne bestemme over eget liv.

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

sophiesminde.no

BUSKERUD TEKNISK ORTOPEDI

Buskerud Teknisk Ortopedi AS
PB 3568 - 3007 Drammen

- hjelpemidler som gjør hverdagen enklere!

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

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



FRI UTFOLDELSE er vår spesialitet

Norsk Teknisk Ortopedi tenker framover. Vi vil være i forkant av kroppens utvikling og skal være klare den dagen nye behov melder seg. Målet er at 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

Hamar Ortopediske AS

Vi tilbyr individuelt tilpassede hjelpemidler.

- Protoser
- 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



Bli med på
**Momentums
jubileumswweekend 2021**
Scandic Park Hotel Sandefjord.

27.-29. aug. 2021

Mer informasjon på hjemmesidene
våre www.momentum.nu



DITT ORTOPEDISKE VERKSTED PÅ SØRLANDET
RING OSS PÅ TELEFON 4000 4808
WWW.DREVELIN.NO



Pek på koden med
mobillkameraet ditt

ORTOPEDITEKNIKK 
- siden 1980 -

– Vi har jobbet veldig mye med å synliggjøre likepersonstilbudet og skape troverdighet på at arbeidet er av stor betydning. Målet er at alle amputerte protesebrukere skal få tilbud om å få noen å snakke med.

Enorm betydning

– Likepersonsarbeidet har hatt en enorm betydning for folk. Mange innen helsevesenet føler også at de i større grad blir sett. Arbeidet med nye amputerte har resultert i at helsepersonell tenker at amputerte har mye større forutsetning for å få et positivt og godt liv nå enn før. Likedan føler mange ortopediingeniører at de blir mer verd satt og lagt merke til, opplyser han.

– Momentum har også inspirert protesebrukere til å strekke seg lengre. Vi har gjort dem oppmerksom på at de kan velge den ortopediingeniøren som de selv ønsker. Dessuten vil konkurranse mellom ortopediingeniørene gjøre at alle strekker seg litt lengre og finner frem til bedre løsninger.

Flere får ikke hjelp

– Dessverre opplever vi fremdeles at amputerte ikke får noe tilbud både på sykehus og enkelte rehabiliteringssentre. Vår tanke er at vi skal være der for hverandre. Ingen skal behøve å stå alene, sier Nils-Odd.

Nils-Odd fremhever at hvorvidt pasienten får tilbud om en likeperson, også kan komme an på hvem som er på arbeid. Mens noen har sett og erfart hva den positive verdien av en likepersonssamtale er, tenker andre at tilbudet er mest til bryderi for pasienten.

– At noen stiller opp for deg når du skal amputere er svært viktig. Både som drahjelp i den første fasen, men også livet ut. Å se hva andre kan få til virker inspirerende og er svært effektivt. Vi har alle gode og mindre gode dager. Det er ekstra godt å vite at det finnes et nettverk som du kan dele inspirasjon og erfaringer med. Utfordringen er å nå ut til alle, sier han.

Proaktiv rolle

– Hvis rehabiliteringssentre, sykehus og verksteder får en mer proaktiv rolle i å formidle likepersonsarbeidet til alle pasienter, vil de kunne hjelpe langt flere til å komme raskere på beina. Vi i Momentum ønsker å hjelpe helsepersonell til å se at arbeidet er svært nyttig. De aller fleste verdsetter å få kontakt med noen som kan bidra til å forenkle livet og gjøre det mer spennende og positivt.

Helhetlig tilbud

Nils-Odd og likepersonskoordinator i Momentum, Mark Miller arbeider med å få utviklet en minimumsstandard for pasientforløpet for protesebrukere fra A til Å.

– I dag kan du risikere at med det samme utgangspunktet enten blir legg eller låramputert. I seg selv er det en selvmotsigelse. Til ditt utgangspunkt skal det amputeres til tilsvarende nivå. Det er viktig at forløpet og behandlingen som gis hver enkelt er så tilstrekkelig som mulig. Den bør bestå av mindre gjetning og mer bevisbasert behandling, fremhever Nils-Odd.



NYE Elan^{IC}

En datastyrt hydraulisk
protesefot som nå også
er vanntett!

- Etterligner menneskefotens naturlige funksjon
- Hjelper deg opp og ned bakker
- Gir god stabilitet og balanse
- Vanntett og robust

Les mer om fordelene her: 

Ta kontakt - vi hjelper deg gjerne!

t: 55 91 88 60 | ortopro.no
e: post@ortopro.no | @ortoproas

Ortopro 

Momentum landet rundt

Vi er til for deg og dine. Ta kontakt!

MOMENTUM ØST



Oslo, Akershus og Østfold
Regionleder:
Hans Petter Børresen
hansp@hellumdiamant.com
T: 95 11 93 64



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

MOMENTUM INNLANDET



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



Likepersonkontakt:
Roar Olafsen
borgolafsen@gmail.com
T: 93 69 73 30

MOMENTUM SØR-ØST



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

MOMENTUM SØR VEST



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

MOMENTUM VEST



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



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

MOMENTUM MIDT-NORGE



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

MOMENTUM NORD



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

UTVALGSKONTAKTER



Likepersonutvalget
Mark Miller
Tlf.: 92 88 76 60
E-post: mark.miller@momentum.nu



Informasjons- og kommunikasjonsutvalg
Petter Thime
Tlf.: 90 01 90 95
E-post: petter.thime@momentum.nu



Kjetil Bragstad
Tlf.: 48 60 19 74
E-post: kjetil.bragstad@momentum.nu



Studieutvalget
Kjetil Bragstad
Tlf.: 48 60 19 74
E-post: kjetil.bragstad@momentum.nu



Sports- og aktivitetsutvalget
Silje Bjerga Nesland
Tlf.: 40 24 10 81
E-post: silje.bjerga.nesland@momentum.nu



Samfunnspolitisk utvalg
Nils-Odd Tønnevold
Tlf.: 92 20 16 26
E-post: nils.tonnevold@connectum.no



Momentumprisutvalget
Ta kontakt med adm.
Forslag sendes:
info@momentum.nu

Landsmøtet for 2021 ble gjennomført med stil med flere viktige endringer

Hovedstyret sammen med administrasjonssekretær Liv-Karin Søstuen, deltok på landsmøtet på Thon Hotell Lillestrøm Arena 8. mai. Grunnet koronarestrisjoner for Viken-området var de kun seks personer samlet.

Tekst: Marte Nordahl

På fredagskvelden hadde hovedstyret en digital samling med regionlagene, tidligere kalt fylkeslagene.

Selve landsmøtet ble gjennomført på lørdagen. Her gikk de gjennom vedtektsendringer, handlingsplan, økonomi og årsmelding.

Fra fylkeslag- til regionlag

– Det har vært diskutert hvordan lokalene skal organiseres, noe som også vil diskuteres fremover. Men ettersom lokallagene består av flere fylker, er det mer logisk at de kalles regionlag, og fylkeslagene vil hete regionlag fra nå av. Styret skal i samarbeid med regionlagene jobbe videre med å gjennomføre en eventuell omorganisering av regionlagene i framtiden, sier administrasjonssekretær Liv-Karin Søstuen.

Vil inkludere alle

På landsmøtet ble de enige om at Momentum bytter undernavn til foreningen for amputerte, dysmelister og ortosebrukere. Forslaget ble tatt opp på landsmøtet for to år siden, som den gang ble utsatt og videreført og vedtatt i år.

– Den største årsaken til endring av navnet er at vi har fått mange tilbakemeldinger fra våre medlemmer som har dysmeli og er protesebrukere i dag, som har følt seg underlegne siden de ikke er amputerte men født uten armer og bein, sier hun.

– Også de som er amputerte uten å bruke protese, har vært usikker på om foreningen er noe for dem. Likedan har vi ortosebrukere som ikke er amputerte eller protesebrukere. På landsmøtet ble det vedtatt at alle skal inkluderes og kan melde seg inn i Momentum på likt grunnlag.

Nye hjertesaker

– Hjertesakene vi vil fortsette å satse på fremover er administrasjons- og organisasjonsarbeid, likepersonsarbeid og medlemsrekruttering. Hovedstyret skal bistå regionlagene med seminarer og opplæring. Likens vil medlemsbladet Livsglede, informasjon og arrangementer opp mot regionallag, samt interessepolitisk arbeid være viktig arbeid som bidrar til å fremme vekst i fremtiden, informerer Søstuen.

Nyvalgt

– De samme personene, utenom Sebastian Blancaflor, er gjenvalgt i hovedstyret. Roar Olafsen fra Momentum Innlandet er nyvalgt og varamedlem, mens Geir Bornkessel er gjenvalgt som varamedlem, sier hun.



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



ROAR OLAFSEN
Varamedlem
borgolafsen@gmail.com
T: 93 69 73 30



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



Den nye Kenevo. Følelse av sikkerhet igjen. Flere funksjoner for trygghet i hverdagen

Nye Kenevo tilbyr nå enda flere funksjoner som støtter moderat aktive brukere i deres individuelle behov for sikkerhet i hverdagen. Kenevo-funksjonene kan enkelt adopteres sammen med brukerens individuelle utvikling, noe som gir støtte i rehabilitering etter amputasjon.

Nye funksjoner muliggjør intuitive assisterte nedstigningen av ramper og bruk av en innendørssykkel funksjon. Rutinemessige oppgaver som å sette på protesen eller lade med kosmetikk er nå mer praktisk med den nye Kenevo.

Kontakt din ortopediingeniør for mer informasjon.



ottobock.no