

Livsglede

3/2021

MOMENTUM
25 ÅR!

**SOSIAL OG LÆRERIK
JUBILEUMSWEEKEND
I SANDEFJORD 22**

**GITTE OM HVORDAN
DU LYKKES MED
TRENINGEN 14**

**SMITTSOM IVER OG
STOR ENTUSIASME
BLANT DELTAKERNE PÅ
TOUR DE DØVRE. 4**



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.





MOMENTUMS ÆRESMEDLEM:
PRINSESSE MÄRTHA LOUISE

Livsglede 3/2021

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:
Margrete Børsand var lykkelig over
å få en ekstra dytt opp til toppen av
viewpoint Snøhetta. Her fikk hun
oppleve nydelig fjellandskap med utsikt
mot Snøhetta massivet, sammen med
Jan Ove Sørheim og Ruth Røed.
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

Jubileumsweekend og veien videre

Kjære medlem.

Gratulerer så mye med 25-års jubileet! Som leder er jeg ydmyk over å få bidra i en så flott forening som Momentum! I anledning jubileet feiret vi jubileumsweekend i Sandefjord 27.-29. august. For de av våre medlemmer som ikke kunne delta, har dere muligheten til å lese enkelte reportasjer fra jubileumsweekenden og hvordan denne utspilte seg.

Flere grunnleggere av Momentum deltok selv på weekenden. Vi fikk høre gode historier fra organisasjonens første år. Dette får meg til å reflektere over hvordan organisasjonen har utviklet seg de siste årene. I den forbindelse kan det være lett å glemme hva Momentum en gang var, og hva vi kan jobbe med i årene som kommer. Vi har utrettet mye, men vi kan alltid bli bedre på mange områder. Jeg har selv savnet mer kunnskap om innføringen om Momentum, ettersom dette var hendelser som skjedde lenge før min fartstid i organisasjonen. Likedan er det viktig å ivareta de erfaringene våre grunnleggere og tidligere bidragsytere har gjort seg, og bygge videre på dem. På den måten kan vi slippe å finne opp hjulet på nytt. Dette er noe jeg selv personlig kunne tenke meg å finne mer ut av, og rette mer oppmerksomhet på fremover. Slik vil vi kunne ivareta vår egen arv, vår historie, i Momentum.

«Vi fikk høre gode historier fra organisasjonens første år.»

Som jeg nevnte i talen min fredag ettermiddag under weekenden, er Momentum i dag en brukerorganisasjon i vekst. Vi har god økonomi, en voksende medlemsmasse, og langt flere aktiviteter enn noensinne tidligere. Vi når ut til flere, og følger samfunnsutviklingen og den digitale trenden. Vi konsentrerer oss også om effektivisering og å kunne få mer ut av innsatsen frivillige legger ned i Momentum. Dette gir oss flere muligheter. Likevel savner jeg også mer innflytelse over den behandlingen vår målgruppe får, for eksempel innenfor helsevesenet. Men med flere medlemmer, sterkere økonomi og flere tillitsvalgte, kan flere bidra til at vi får tettere bånd til både behandlere og de politiske organene som legger føringene. På den måten vil vi også kunne få større innflytelse på det samfunnspolitiske området.

Under weekenden kom det også enkelte innspill om hvem og hva vi bør konsentrere oss mest om. Vi kan jobbe innenfor mange ulike arbeidsområder og ha ulike fokusområder. Dersom du savner momenter i Momentum, ikke nøl med å ta kontakt med tillitsvalgte i regionslaget eller i hovedstyret. Ofte er det likevel begrenset hva vi tillitsvalgte klarer. Men i slike sammenhenger, spiller vi gjerne ballen videre. Savner du oppmerksomhet på noe spesielt eller en spesiell brukergruppe? Da kan du gjerne stille til disposisjon og være en spyspiss i et eget utvalg som kan komme med innspill om hva vi kan gjøre bedre. Nøl ikke med å ta kontakt!

Livsglad hilsen

Kjetil Bragstad
Kjetil Bragstad
Leder

AV INNHOLDET:

Tour de Dovre	s 4	Veksling av erfaringer under jubileumshelgen	s 19
Aktivitetsgleden og mestringsfølelsen løfter Sander	s 10	Sosial og lærering jubileumshelg	s 22
Å lykkes med treningen	s 14	Momentum landet rundt	s 26

Stor sykkelentusiasme på Tour de Dovre

Den smittsomme iveren og store pågangsmotet blant de elleve deltakerne, gjorde syklingen gjennom Rondane, Dovrefjell, Dovre og Folldal, på totalt 143 kilometer, til en fantastisk turopplevelse.

Tekst og foto: Marte Nordahl

Med støtte fra Sparebankstiftelsen DNB, fikk Momentum sammen med Funkibator realisert Tour de Dovre, 11-15 august, på totalt 143 kilometer.

Jan Ove Sørheim synes det var stas å få være på tur sammen med en fin gjeng med ulike handicap.

– Det var interessant å se hvordan gruppen løste de ulike utfordringene på sykkel, både med og uten protese. Ekstra fint var det at alle tok hensyn til hverandre, og holdt godt samlet på hele sykkelturen, sier han.

Klatring opp Dovre

Den første sykkeltappen startet på Toftemo Turiststasjon og videre over Dombås mot Furuhaugli. Godt over

halvveis på turen stoppet de på Trolltun gjestegård, for en kaffepause og is med opplading av elsykler.

– Stigningen opp fra Dombås og utsikten som møtte oss når vi kom opp på selve Dovre, var en fantastisk opplevelse, sier Sørheim.

På Furuhaugli ventet det en trerettters middag bestående av kokkens egen laksepostei, kveite og hjemmelaget bringebærsorbet.

Syklet med liggesykkel

Margrete Børsand synes også det var fint å treffe folk med lignende utfordringer som seg selv. Med amputasjon over hoften, anvendte hun liggesykkelen Kättwiesel. Hun tråkket med det ene beinet, og brukte hjelpemotoren når hun trengte det.

– Vi har mye å lære av hverandre som bidrar til å inspirere oss videre. Tross av at deltakerne manglet både arm og flere bein, var det ingen som manglet håp og pågangsmot for å få til noe sammen. Jeg hørte aldri noen som klaget på en eneste ting. Jo forresten, det var en som syntes det var litt for lite dramatikkk på turen. Han punkterte også neste dag. Selv den lille episoden sitter jeg her og smiler av, sier hun.

Høy mestringsglede

Børsand synes det var fantastisk å sykle i den flotte og stille naturen i passe lange dagsetapper.

– Ekstra fint var det å være sammen i ei gruppe, og kjenne på spenningen til hva som ventet oss rundt neste sving. Det var også inspirerende å sette seg mål som jeg mestret. Jeg kjente på mestring når jeg klarte å holde følge med resten av gruppen. Det var kun i noen få bakker at det var så bratt at jeg måtte ta halve tråkk med pedalen. Ifølge beskrivelsen av dagsetappene kunne det se ut som det var bratte bakker, men det var ikke spesielt bratt for meg som bor og sykler på Vestlandet, sier hun.

Får god hjelp

Helge Kvaale er armamputert over skulderen og har lenge gledet seg til å sykle Tour de Dovre med Momentum. Han var en av mange som leide el-sykkel.

– Jeg er litt engstelig for å sykle med protese, og valgte derfor å sykle uten. Jeg trives veldig godt med å delta på organiserte turer, slik at jeg kan få litt



En deilig pause på Viewpoint Snøhetta. F.v. Margrete, Jan Ove, Helge, Ruth, Anbjørg, Anne og Una.



På vei mot Furuhaugli Fjellhytter. De ivrige syklistene tar seg en kunstpause mens de venter på andre deltakere.
F.v: Una, Anne, Runar, Anbjørg, Geir Arne, Jan Ove, Helge, Ruth og Morten.

hjelp hvis jeg trenger det. I begynnelsen på turen fikk jeg noen praktiske utfordringer med sykkelen, som vi klarte å finne gode løsninger på. Tidligere har jeg vært litt imot el-sykel, men som har endret seg etter denne turen. Det var behagelig å få full fart opp motbakkene. Jeg er fornøyd med at jeg mestret syklingen godt, sier han

Utfordrende nok

Sørheim synes det er bra at Momentum arrangerer turer som legger listen litt høyere, og som også byr på nye utfordringer.

Han løfter frem sykling som mye mindre belastende enn å både gå og løpe.

– Samtidig er det viktig med en god innfestning og tilpasset protese, slik at man unngår gnagsår på stumpen. Jeg anbefaler sykkelsko med klikk-pedaler, som gjør at protesefoten sitter bedre fast. På den måten unngår man å bekymre seg for at skoen hopper av pedalen, informerer han.

Økt pågangsmot

Til tross av at det var flere motbakker enn hva Sørheim hadde forestilt seg, klarte han seg svært bra.

– Siden de andre syklet med elmotor, var jeg litt engstelig for at jeg kom til å bli en sinke i alle oppoverbakkene. Heldigvis gikk det veldig bra, informerer han.

– Turen ga meg økt pågangsmot, som motiverer meg til å fortsette med trening mot neste års Tour de Dovre, sier han.

Syklet mot Hjerkin

Neste dag syklet deltakerne fra Furuhauglia og til Hjerkin Fjellstue. Turen førte dem langs smale grusveier og forbi nydelig fjellandskap, med et mylder av fjellblomster og grønnfarger så langt øyet kunne se. Et lengre stopp på Hageseter i idyllisk naturlandskap med nystekte vafler, ble godt tatt imot av sultne syklistene.

Turen gikk videre mot Norsk Villreinsenter på Hjerkin. Her fikk deltakerne lære mer om urdyret villreinen, som vandrer fritt på Dovrefjell og Rondane.

Høydepunkt- Viewpoint Snøhetta

Børsand var godt fornøyd med å bli dyttet opp til den øverste toppen på Viewpoint Snøhetta.

Mens noen ønsket å gå de 100 meterne ekstra helt til toppen, bestemte

Forts.



Dag 4 på totalt 59 km. F.v. Ruth Røed, Anbjørg Kvarstein og Helge Kvaale skuer utover vakre Grimsdalen.

A man with a prosthetic arm is sitting and holding a baby. The man is looking down at the baby with a gentle expression. The baby is wearing a striped onesie and is holding a dark-colored pacifier. The man's prosthetic arm is dark and textured, with a black grip on the hand. The background is a simple, light-colored wall with a window showing some foliage.

—
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



F.v. Jan Ove, Anne, Anbjørg, Runar og Geir- Arne. Tross av duskregnet var det en fantastisk opplevelse å sykle gjennom vakre Grimsdalen.

jeg meg heller for å bli igjen nede. Da de hadde gått tjue meter, ropte jeg etter dem at jeg angret meg. Det var absolutt ikke tilgjengelig terreng for meg og sykkelen, men en av ledsagerne mine i tillegg til en bonde, spente det de hadde av muskler og skøyv meg de siste meterne opp på den øverste toppen. Opplevelsen var helt magisk. 1248 høydemeter er ny rekord for sykkelen min, sier hun.

Regnvær gjennom Grimsdalen

Den tredje dagen på sykkel tok deltakerne avskjed med de beitende Islandshestene på Hjerkin. De syklet gladlynt i duskrein gjennom Dalholen og ned til Follidal til gruvene. Mens det våte regntøyet tørket, fikk flere av deltakerne en liten omvisning med tog inn i gruvene. Det var godt å varme seg i kaffestua etterpå, med påfyll av nistemat og kaffe.

Turen gikk så videre mot DNT Grimsdalshytta, forbi beitende kuer, sauer og vakre islandshes-ter langs Grimsdalselven.

– Selv om været kunne vært bedre, var det en minnerik opplevelse å sykle inn i grønne og vakre Grimsdalen. På hytta var det en helt spesiell opplevelse å få servert en trerettters middag, bestående av fiskesuppe, chili con carne og rabarbrapai til dessert, sier Sørheim.

Quiz på kvelden

Funkibator og turleder på turen, Geir Arne Hageland, stoppet hver dag underveis på turen og fortalte skrøner

og historier fra nærområdet, som han oppsummerte med en quiz på kvelden.

–Etter en lang dag på sykkelen var det ekstra godt å komme til ferdig dekket bord. Sykkeleruten var nøye planlagt, kost og losji bestilt, i tillegg til at pauser og sightseeing var lagt til underveis. Jeg er også veldig fornøyd med å reise på tur med en dyktig turleder som kjenner Tour de Dovre til punkt og prikke, sier Børsand.

– Å sykle Tour de Dovre var en positiv opplevelse fra start til slutt. Å få være aktiv sammen med andre gir meg økt trivsel, godt humør og masse energi. Jeg melder meg gjerne på neste tur, sier hun.



Dag 5. Runar var den eneste som punkterte på turen. Etter kort tid var han på sykkelen igjen mot Toftemo Stasjon.



Alle deltakerne på Tour de Dovre på omvisning på Norsk Villreinsenter på Hjerkin. F.v. bakerst Una, Helge, Anbjørg, Jan Ove, Ruth, Steinar, Morten, Gry Hege og hunden Birki, Geir Arne, Tatjana, Anne, Margrete.

Forts.



LINDHE XTEND

xtend your life

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    



Dag. 3. På vei fra Furuhaugli til Hjerkind fjellstue på totalt 20 kilometer. F.v. Margrete, Ruth, Runar og Morten.



Trivelig lunsjpause i herlig naturlandskap på vei mot Furuhaugli.



Et stopp for å ta bilde av vakre Grimsdalselva.

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/likepersonstjeneste 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



OCH

ORTOPEDI

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

www.och.no



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](https://twitter.com/ortoproas)

Ortopro

– Aktivitetsgleden og mestringsfølelsen løfter meg

For beinamputerte Sander er det løping og lærerstudiet det går i om dagen. Å trene og holde seg i aktivitet gir han økt energi og glede i hverdagen.

Tekst: Marte Nordahl

Sander Hegni fra Stabekk amputerte beinet rett under kneet 8. februar 2019, etter en alvorlig fallulykke i Bergen.

– Etter å ha ligget i kunstig koma i seks døgn på Haukeland sykehus i Bergen, våknet jeg uten den høyre foten på Ullevål, 13 kilo lettere. Legen min fortalte meg at for at jeg skulle slippe å ha vondt resten av livet, var en amputasjon den beste løsningen, sier Sander.

Mye støtte

Sander er glad for at familie, venner og kjæreste støttet

han etter at han våknet opp fra kunstig koma på Ullevål sykehus.

– At jeg fikk besøk av venner og familie nesten hver dag, var viktigere enn å prate med en psykolog, sier han.

Sterke smerter

I fallet knuste Sander bekkenet og venstre lår. Han brakk også venstre arm, og fikk nerveskade i høyre arm.

– Jeg oppdaget først amputasjonen tre dager etter operasjonen. Grunnet de store smertene brukte jeg sterke smertestillende som overdøvet selve opplevelsen av amputasjonen. Jeg husker derfor ikke hva jeg følte og tenkte den første tiden. Ettersom jeg gradvis kom

til bevisstheden ble jeg også mer fortrolig med amputasjonen, sier han

Mange gode samtaler

Sander er glad for alle de hyggelige og givende samtalene han hadde med sykepleierne under sykehusoppholdet.

– Jeg husker det var ekstra fint å få prate med en av dem som fortalte litt om en skade hun hadde tidligere. Jeg snakket også med en likeperson som informerte han om alt det praktiske omkring amputasjonen. Likepersonen kom kanskje litt for tidlig etter amputasjonen. Jeg hadde glemt alt når jeg hadde behov for rådene. Heldigvis fikk jeg svar på alt jeg trengte på Sunnaas.

Rehabiliteringsopphold på Sunnaas

Etter et sykehusopphold på Ullevål etterfulgt av Bærum sykehus, fikk han et lengre rehabiliteringsopphold på Sunnaas. Her hadde han et helt tverrfaglig team rundt seg bestående av psykolog, fysioterapeut, ergoterapeut og sosionom. Han fikk veiledning og hjelp med å håndtere alle behov.

Sander gikk på et årsstudium i idrett i Bergen før ulykken. Det viktigste var at han kunne fortsette å være aktiv etter ulykken.

– Jeg var veldig utålmodig med å komme meg opp på beina. Grunnet det knuste bekkenet fikk jeg ikke lov til å sitte oppreist eller være i aktivitet på over en måned, sier Sander.



Under rehabiliteringstiden på Sunnaas trente Sander så mye som mulig for å klare å komme seg opp på beina igjen. Hverdagen bestod av daglige styrke- og svømmeøker. Foto: Privat



Grunnet knuste og brukne bein i kroppen som måtte gro, fikk Sander sin første protese først to måneder etter amputasjonen. Foto: Privat



Sander var aktiv og studerte idrettsfag da ulykken inntraff. I dag er han minst like glad i å utfordre seg selv og prøve nye idretter med protese.

Trente opp finmotorikken

I fallet pådro Sander nerveskader i armene som gjorde at han mistet deler av motorikken.

– Ergoterapeuten min ga meg en ball jeg klemte på for å trene opp styrken i armene, som jeg også kastet for å øve på finmotorikken.

Variert trening

Rehabiliteringstiden på Sunnaas bestod av daglige styrkeøkter og svømming hver morgen. Treningen startet rolig, men økte i omfang etter hvert med to til tre økter hver dag.

Først etter to måneder fikk han sin første protese. I begynnelsen sto han på protesen med en vekt på 30 kilo, som de økte med ti kilo neste dag.

– Gåtreningen bestod av hinderløyper hvor jeg gikk opp på bokser og trente balansen. I begynnelsen gikk jeg mye på en gåbane mens jeg støttet meg på to rekkverk. Det var både betryggende og moro å ha en trener rundt meg til enhver tid. Legene var også opptatt av at jeg skulle ta det rolig så ikke bruddet skulle løsne. Opptreningen var veldig smertefull. Mot slutten av oppholdet i april haltet jeg i hundre meter. Det var veldig morsomt å starte å gå igjen, sier han.

Mestringsfølelse

– Den viktigste motivasjonen min for den hyppige treningen var mestring. Jeg følte at jeg lærte noe nytt hver dag og at jeg ble bedre i det.

– Det mest utfordrende var å få tiden til å gå og være i aktivitet. Derfor trente jeg rundt tre ganger om dagen og så mye fotball på TV, slik at timene gikk raskere. Jeg unngikk all dødtid som førte til bekymringer, sier han.

Inspirerende idrettsdager

Sander synes idrettsdagen som ble arrangert på Sunnaas med mange ulike idretter var stas. Han testet ut paragolf, rullestolrugby og rullestoltennis.

– Jeg konsentrerte meg mest om å klare å komme meg opp på beina. Derfor tenkte jeg at sprint kunne være en utfordrende idrett å prøve. På idrettsdagen fikk jeg nummeret til mange ulike parainstanter i Oslo, Runar Steinstad i Norsk ParaFriidrett var en av dem, sier han.

Mer rehabilitering

Etter han ble utskrevet fra Sunnaas i juni 2019, brukte han tiden sin på å trene styrke hos en fysioterapeut to til tre ganger i uken. I tillegg trente han ekstra styrketrening hjemme to ganger i uka.

Omtrent fire uker etter at han kom hjem fra Sunnaas, hadde han også et rehabiliteringsopphold på CatoSenteret som multitraumepasient.

– Oppholdet bestod av intensiv trening. Vi spilte også ballspill og gikk turer i naturen. Jeg trivdes veldig på slike opptreningssteder, sier han.

Videreføre treningen

Sander var også på et treningsopphold på Beitostølen i tre uker både på sommer- og vinterstid i 2020. Treningen bestod av blant annet klatring, løping og sykling. På vinteren stod han på slalåm og langrenn.

– Vi lærte mye om motivasjon og hvordan jeg skulle klare å videreføre treningen når jeg kom hjem. Oppholdene var supre og jeg opplevde stor fremgang i progresjonen, sier han.

Kontakt med paraiddretten

– Når jeg kom hjem fra treningsoppholdet, hadde jeg veldig lyst til å starte med en idrett. Jeg tok kontakt med Steinstad i Norsk ParaFriidrett, som ønsket å samle flere amputerte som kunne løpe sammen. Når jeg fikk vite om at benamputerte Kenneth Heggli hadde meldt seg på, styrket det motivasjonen for å starte på løping.

Forts.



Sander trener sprint flere ganger i uken sammen med løpekompanjong Kenneth Heggdal og Norsk Paraidrett. Fotos: Marte Nordahl

Startet å løpe sammen

Sander startet med sprint da han fikk løpeprotesen sin i juni 2020. Grunnet korona tok det litt lengre tid før han fikk protesen og kommet i gang med trening.

– Allerede i november i fjor startet vi å løpe sammen med treneren Line Kloster. Nå trener vi sammen fire ganger i uken på Bislett med løping i tillegg til noe hjemmetrening. Jeg synes det er supert å få trene sammen med andre.

Mål å konkurrere

– Motivasjonen med sprint er først og fremst å ha det gøy med å konkurrere og bli så god som mulig. At jeg også løper fortere og fortere fra måned til måned, gjør at trening blir gøy. Også er det fint å trene med jevnaldrende sier han.

– Treningen gir meg også mye mer energi i hverdagen, i tillegg til at jeg blir gladere av å orke å utføre aktiviteter.

Ingen begrensninger

For Sander har det vært viktig å holde seg i aktivitet og ikke se begrensninger på nye aktiviteter.

– I dag er det veldig lite jeg ikke kan gjøre med en protese som jeg kunne før. Har man lyst til å få til noe nytt så kan man få til det meste. Det viktigste for meg nå er å få delta på turer, prøve noe nytt og være aktiv. Det hadde vært gøy med en helgetur på alpint. Det er fint å få nye tips fra andre unge protesebrukere løfter han frem.

Lite smerter

Sander anvender i dag flere ulike proteser. Han har en vanlig protese, løpeprotese og slalåmprotese, i tillegg til en badeprotese som må byttes til sommeren.

– Siden stumpen krymper mye må jeg ofte bytte protese. Dette håper jeg går seg til etter hvert. I dag har jeg ingen andre skader enn amputasjonen. Sitter jeg lenge i bilen eller på skolebenken trenger jeg pauser underveis. Ryggen blir også bedre og bedre ettersom jeg trener og holder meg i aktivitet informerer Sander.

Lærerstudier

Sander er for tiden student og går første året på lærerstudiet. Han drømmer om en lærerkarriere.



Sander håper på å konkurrere i sprint når mulighetene åpnes for det. Foto: Marte Nordahl

– Det er løping og lærerstudiet det går i om dagen. Det ekstra fint å få trene sprint ved siden av den digitale undervisningen. De eneste personene jeg treffer i hverdagen er Kenneth og samboeren min. Det hadde vært veldig gøy å konkurrere i sprint etter hvert som det åpnes opp for det.



Sander testet også ut klatring, løping og sykling på det tre uker lange treningsoppholdet på Beitostølen, både på sommer- og vintertid.



Hundesledetur på Beitostølen falt også i smak. Foto: Privat

PROPRIO FOOT®

For en litt enklere hverdag

Litt enklere hverdag med Proprio Foot

Trapper, bakker og ujevnt terreng - vi lever i en verden som er langt fra flat. Mange protesebrukere bruker spesielle teknikker for å mestre trapper, bakker og ujevnt terreng. Andre velger å unngå slike utfordringer helt.

Össurs Proprio Foot hjelper deg, slik at du får en behagelig, stabil og naturlig gange selv i nedoverbakker og trapper.

Proprio Foot gir deg 15-20 mm ekstra avstand mellom underlag og sko, noe som minimerer risikoen for å snuble.

Proprio Foot mikroprosessorstyrte protesefot - en opplevelse som overbeviser.

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



Møt Ralf, 60 år på YouTube



WWW.OSSUR.SE

©Össur 06.2021



Din ortopeditekniske
klinikk i Bergen

Velkommen til oss!

Telefon: 93 68 60 00
post@atteraas.no



Atterås

WWW.ATTERAAS.NO - MØLLENDALSVEIEN 1 - 5009 BERGEN

– Du lykkes med treningen motivasjonen kommer innen

Fysioterapeut Gitte har trent opp amputerte og protesebrukere i over tyve år. Målet hennes er at protesebrukere skal se verdien av å trene resten av livet.

Tekst og foto: Marte Nordahl

Gitte Flindt Hilding har arbeidet som fysioterapeut siden 1993. I år har hun arbeidet på Unicare Bakke i 20 år. Hennes høye kunnskap om det meste innen amputasjonsteknikker og proteser, sikrer at brukeren får et best mulig rehabiliteringsopphold.

– Jeg synes det er veldig fascinerende å få lov til å være med på brukerens reise ut i det uvisse når de kommer hit. Vi har også pasienter som har vært amputert i mange år som trenger å ta nye tak som amputert.

Etablere gode treningsvaner– Innledningsvis konsentrerer jeg meg om hva brukerens hensikt med treningen er, og hva slags trening som skal til for å nå målet. Ønsker de å ta båten ut til hytta, øver vi på å gå ut og inn i båten, samt kripe og krabbe for å trygge brukeren. Er ambisjonen å komme seg ut i kajakken igjen, padler vi mye kajakk sammen.

– Andre brukere kan eksempelvis ha ønsker om å følge barnebarnet sitt opp til alteret på bryllupsdagen. Mengder av gåtrening er da det som skal til for å klare å gå i flere familieselskaper. Å sette felles mål gjør det enklere å få med seg andre på treningen, sier hun.

Informasjon er viktig – I behandlingen av amputerte er tilstrekkelig med informasjon svært viktig. Vi passer på

å forklare for brukeren at det er stor forskjell på å være lårben og underbensamputert. Som lårbeinsamputert trenger du mer energi for å klare å gå, enn når du har begge beina.

Gitte informerer at som underbeinsamputert koster det rundt 25 prosent mer energi, mens for låramputerte mellom 50-70 prosent mer energi for hvert skritt man tar.

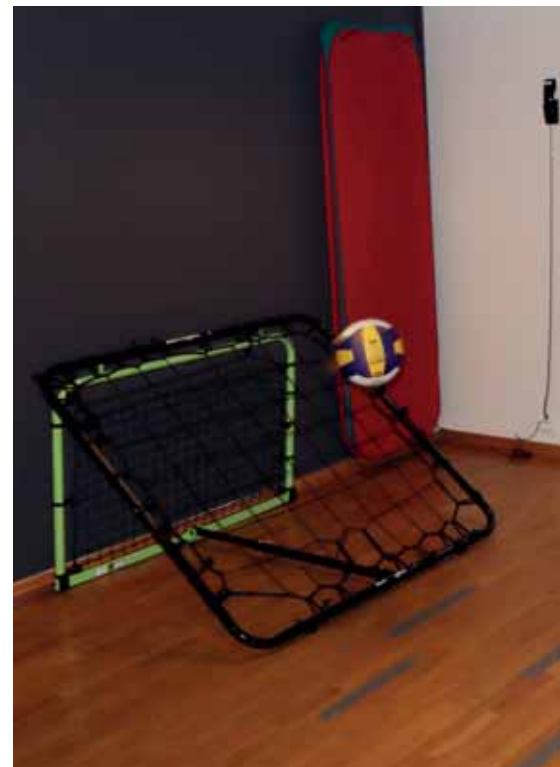
Et nytt livUnder behandlingen erfarer Gitte at de fleste brukere har et stort ønske om at de skal få tilbake livet de hadde før amputasjonen. Håpet er at protesen skal erstatte det beinet som er borte.

– Forsøker man å komme tilbake til sitt gamle liv, blir veien enorm bratt å gå. Derfor konsentrerer vi oss heller om at brukeren skal få et nytt liv. Vi forsøker å formidle at amputasjonen ikke er slutten på alt, men begynnelsen på noe nytt. Klarer man å se på alle fordelene du får av å trene, er det enklere å fortsette. Endog skal ikke trening være smertefullt, og det er viktig å finne en protese som passer. Utseende på protesen kan også ha mye å si for enkelte, sier hun.

Arbeider i team– Å jobbe som fysioterapeut for amputerte innebærer mye samarbeid rundt pasienten, bestående av ortopediingeniøren, ergoterapeut, psykolog, sosionom, lege og sårsykepleier. Vi er små detektiver med et mål om å finne ut hvor vi skal starte å jobbe med pasienten. Hver pasient er helt unik.

Viktig med tøff trening Gitte løfter frem at mange av Bakke sine pasienter kommer direkte fra sykehus og har vært år innlagt i månedssvis, som har gjort dem dekondisjonert. Ofte har smerter før og etter amputasjonen ført til inaktivitet.

– Etter en inaktiv periode er det tøff trening som skal til for å komme seg på beina igjen. Det er veldig enkelt å måle om kondisjonsnivået har økt. Når pasienten kjenner at de orker mer blir



Bruker trener på å ta imot ballen som kommer i alle mulige retninger.



Gitte Flindt Hilding har jobbet som fysioterapeut på Unicare Bakke og trent amputerte i over tyve år. For å mestre treningen er hun opptatt av at brukeren først skal finne balansen i sitt nye liv som amputert.

det også enklere å trene. Når du trener danner du også mange endorfiner som hjelper deg til å få lyst til å trene. I tillegg får man mer energi og overskudd i hverdagen. Trening minsker risikoen for mange sykdommer, samtidig som man raskt kan kjenne den gode effekten av fysisk aktivitet, informerer Gitte.

Tren balansen

Rent statistisk øker risikoen for fall dramatisk etter en amputasjon.



e retninger. Slik får man trent både balansen og konsen-

– Eksempelvis er det flere som glemmer at de mangler et bein når de skal på toalettet om natten. Når de faller slår de seg ikke bare fysisk, men også psykisk som øker frykten for å falle igjen. For å trygge dem trener vi derfor mye balansetrening, som eliminerer sjansen for å falle betraktelig, sier hun.

Livslang trening

– Å være amputert betyr også at det er svært viktig å opprettholde aktivitetsnivået livet ut. Siden kroppen bruker mer energi når du går og beveger deg, er det nødvendig å fortsette treningen når du kommer hjem fra et rehabiliteringsopphold.

– Stopper treningen opp vil du etter hvert ikke orke å gå med protesen. Derfor er det viktig at treningen består av kontinuerlig grunntrening fylt med kondisjon, styrke og balanse. Er man for komfortabel med sofasitting, er det fort gjort at man utsetter treningen.

Deprimert og inaktivitet

Gitte påpeker at i det sekundet man blir for tilfreds med å sitte for mye, er det enkelt at man kommer inn i en sirkel bestående av inaktivitet. Følgene kan bli at man blir lei seg og deprimert.

– Tidligere har du kanskje gått 300 meter om dagen som nå er blitt redusert til 100 skritt daglig. Resultatet kan fort bli at du til slutt går og tusler rundt i hjemmet ditt. Funksjonsnivået faller drastisk sammen. Livet får heller ikke

like stort innhold som det kunne hatt med trening, sier hun.

Finn balansen i hverdagen

Gitte stiller store krav til pasientene sine, og forventer at de kommer tidsnok og møter opp på treningen. Også at de spiser de måltidene de skal og at de får sove og hvilt ut. Det er viktig at de finner balansen i tilværelsen, slik at de har nok overskudd til å bruke på treningen.

– Likedan er det viktig at pasienten stiller krav til at jeg holder meg oppdatert på hva som skjer innen rehabilitering, proteser og amputasjonsteknikk, sier hun.

– Jeg opplever at pasienter med stort pågangsmot forteller meg at treningen er deres nye jobb, og at de skal lære seg å gå igjen. For å lykkes med treningen er det nødvendig med en egen drivkraft som kommer innenfra, fremhever hun.

Inspirert av mestringsfølelse

– På Unicare Bakke anvender vi et treningskjøkken hvor vi lager mat som vi byr resten av gruppen på. Mestringsopplevelsen pasientene får inspirerer dem til å ta i bruk protesen. Protesebruk gjør at de kan gjøre alt de likte å gjøre før amputasjonen.

– De fleste som sitter i rullestol erfarer at de blir behandlet på en annen måte når de er oppe og går. Å møte folk i øyehøyde motiverer folk til å gå.

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



Gitte holder foredrag om trening på Momentum sitt 25-årsjubileum i august 2021.



Styrke og balanseøvelser må dringene som venter i en vari

Gruppedynamikk

På Unicare Bakke arrangerer de gruppetreninger for at den gode gruppedynamikken skal oppstå.

– Når amputerte ser at andre mestrer treningen og å gå, inspirerer det til at flere amputerte ønsker å oppnå den samme progresjonen. På huset trener alle slags aldersgrupper sammen slik at de får delt erfaringer og inspirer hverandre. Siden jeg ikke er amputert selv og ikke kan dele en egen erfaring med trening, blir andre amputerte viktige i dette forløpet, fremhever hun.

– Med protesebruk følger det også med mye individuell gangtrening for pasientene. Jeg trener dem alene to til tre ganger i uken. Målsetningen er at når de mestrer å gå med et hjelpemiddel, er de klar for å delta i hyppige gruppetimer, bestående av gangteknikk, balanse, styrke og kondisjonstreninger. Likedan har vi fokus på avspenning, balansetrening, rullestolkjøring og trening i utemiljøet. Vi bruker mye tid på undervisning av stumpstell, gangteknikk, sorg og tabu, ernæring, søvn og hvile.

En herdingsprosess

– For noen pasienter går rehabiliteringen altfor fort. Mange ønsker å slutte raskest mulig med krykker. Stumpen trenger å bli herdet for at den skal tåle belastningen av protesebruk. Derfor er det viktig å være restriktiv i hvor mye og hvor lenge man har protesen på i begynnelsen.

– Blir stumpen ildrød og irritert etter mye protesebruk, er det en kvittering på at har trent for mye. Da er det viktig at man reduserer belastningen. Eksempelvis er løping enormt belastende for mange. Sykling kan være en god erstatning, sier hun.

Bruk øynene

– Mange av våre pasienter har diabetes og føler ikke smerte i stumpen like stor

grad når treningsbelastningen blir for stor. For å unngå mye av sårdommen, forsøker vi å lære dem å være observante og følge med på stumpen med jevne mellomrom, sier hun.

– Ser du at rødmen demper seg etter fem minutter, kan du fint fortsette med aktiviteten. Neglisjerer du og ikke registrerer sårheten, blir det ofte vanskelig å vite hvorfor sårheten oppstår.

Viktig å hvile– For protesebrukere er det viktig å notere seg at selv om aktivitet er roten til alt vondt, er det å hvile ikke det samme som å være inaktiv. Å restituere seg er like viktig som å trene. Likedan er det en kunst å finne ut når nok er nok.

– Vi opplever iblant at brukere glemmer seg selv. Verden stiller store krav til at man skal klare alt. Hvis du ikke rekker å trene eller ta hånd om deg selv, blir det veldig vanskelig å ha en protese. Blir belastningen for stor er det vanlig å få vondter i det friske beinet, som kan føre til at man utvikler artrose. Som låramputert er det 30- 50 prosent større sjanse for å utvikle dette.

Trening som fenger I behandlingen snakker Gitte og brukeren om hva de ønsker å oppnå før hjemreisen.

– Vi jobber ekstra med å finne aktiviteter og en idrett som de trives med. Det både øker sjansen for at de lykkes med treningen, samtidig som det bidrar til å øke sjansen for at de kommer seg ut og treffer andre.

Gitte og kollegaene forsøker å informere om aktiviteter og foreninger hvor de kan melde seg på aktiviteter og gåskoler i nærområdet.

– Bor man for langt unna slike tilbud, er det fordelaktig å trene sammen med en fysioterapeut når de kommer hjem. I starten er treningen ofte for krevende til at man klarer det alene.



til for bli nok rustet til utført og aktiv hverdag.



Gruppetrening med nyamputerte er i gang med fysioterapeut Rikke Gundersen. Hennes entusiasme smitter over på brukerne. Stikkord for timen er bevegelse og styrke.



Fysioterapeut Marie Strand Torgalsbøen, sammen med Arve Jarl. På gruppetreningene oppstår den gode gruppedynamikken. Brukeren får trene styrke, kondisjon og balanse på de ulike stasjonene som varer i noen minutter av gangen.



Fysioterapeut Rikke Gundersen trener sammen med bruker med ny hylse. Riktig teknikk og utførelse av bevegelse er viktig fra starten av.



Gåtreningen består av balanseøvelser for å trygge brukeren mest mulig.



Fysioterapeut Rikke Gundersen trener sammen med bruker med ny hylse. Riktig teknikk og utførelse av bevegelse er viktig fra starten av.



For nye protesebrukere er det viktig å starte forsiktig med hjelpemidler. Først når gangen og balansen sitter i hodet og kroppen, kan de kaste krykkene.



LINDHE XTEND

xtend your life

Xtend Foot®

Feet on any ground.



Prov protesefoten med sideflexibilitet sammenlignbar med en menneskefot.

17°

Patentert sideveis inversjon/ eversjon på 17 grader



Unik materialkombinasjon, for overlegen energiretur, styrke og fleksibilitet



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/lindhe.se) [YouTube](https://www.youtube.com/lindhe.se) [Instagram](https://www.instagram.com/lindhe.se) [LinkedIn](https://www.linkedin.com/company/lindhe-se)

••• 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

 **teknomed**
Ortopediteknisk senter

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

Godt å veksle erfaringer og teste nye løsninger

– På Momentum sin jubileumsfest var det ekstra kjekt å dele erfaringer og få nye tips til hvordan andre brukere løser hverdagsutfordringer. Det er også fint å observere alle de stolte protesebrukerne.

Tekst og foto: Marte Nordahl

Momentum sitt 25-årsjubileum er godt i gang og medlemmer, gjester, verksteder og leverandører fryder seg over et variert festprogram.

I hagen på Scandic Park Hotel har ni armamputerte festdeltakere samlet seg for å spille boccia i den varmende ettermiddagssola.

Entusiasme og sosialt felleskap

Kjetil Grødem (29) fra Bryne i Rogaland, meldte seg inn i Momentum for fire år siden etter en arbeidsulykke som skogarbeider på en gård.

– Det er hyggelig å få være med på et sosialt arrangement hvor du treffer folk i tilsvarende situasjon. Det er mange gjester her og jeg har fått hilst på både nye og kjente fjes. Også er det gøy å spille boccia. Jeg er imponert over hvor bra Grete får det til, sier han.

Vekslet erfaringer

Dobbelt arm- og beinamputerte Grete Flattun (67) bosatt i Oslo, synes også det er kjekt å møte på folk hun ikke har sett på lenge, i tillegg til å knytte nye kontakter.

– Det er fint å få prate med så mange trivelige amputerte og protesebrukere. Jeg har vekslet nye erfaringer med mange, som jeg også har delt nyttige tips og råd med, sier hun.

– Jeg synes hele arrangementet er veldig givende med et variert opplegg. For meg er det viktig å ikke isolere seg, selv om jeg har et synlig handikap. Jeg får ofte mange undrende og nysgjerrige blikk grunnet protesehendene mine.

Jeg er veldig glad for at jeg ble med, legger hun til.

Lungebetennelse og blodforgiftning

Grete har vært medlem i Momentum i seks år. Hun mistet begge armer og bein for syv år siden.

– En natt ble jeg akutt syk og ble lagt rett i koma på sykehuset i Bærum. Det viste seg at det var en kraftig lungebetennelse, som etter hvert utviklet seg til blodforgiftning. Da jeg våknet opp etter fem uker manglet jeg både armer og bein. Det ble en brå overgang som jeg ikke er alene om. Takket være Momentum sitt gode likepersonsarbeid, har jeg blitt kjent med to damer som jeg beundrer veldig for hva de har fått til. Det er verdifullt å veksle gode tips til hverdagslige utfordringer, i tillegg til å møtes til hyggelig sosiale samlinger både i Bergen og Oslo, fremhever hun.

Krevende omstilling

Kjetil minnes godt de tunge månedene etter at han ble amputert.

– Jeg fikk erfare hvor krevende det var å utføre enkle praktiske ting i hverdagen. Å ta på meg en jakke var plutselig veldig utfordrende. Perioden var både krevende, samtidig som det tok tid å omstille seg, sier han.

– Etter rehabiliteringen er jeg fornøyd med å få til stort sett alt av daglige gjøremål, og å mestre å kjøre bil. Jeg er også storfornøyd over at jeg har klart å finne en måte å fortsette hobbyen min, pc-gaming på. Det meste sitter i hodet av hva en får til og ikke. Jeg håper på at



Kjetil Grødem og Grete Flattun synes det var stas å delta på 25-årsjubileumet og dele erfaringer med andre protesebrukere.

jeg finner ut nye måter å gjøre aktiviteter på, sier han.

Stolt av protesen

Kjetil som er bruker ved NTO, synes det var ekstra fint å få vise frem den sorte håndprotesen sin fra Ottobock. Han testet både håndprotese fra Hy5 og Nordic Ortopedica.

– Jeg er en stolt protesebruker, og valgte en sort protese fremfor en hudfarget. Folk er stort sett nysgjerrig på protesen og hvordan den fungerer. Den sorte fargen senker nok terskelen på å tørre å spørre meg om ting de lurar på.

– Det er også stas å få møte flere stolte armprotesebrukere her på 25-årsjubileumet. Jeg håper det vil bidra til å hjelpe andre deltakere til å våge å vise frem protesen, sier han.

Testet ny hånd

Grete er fornøyd med å få teste ut en ny hånd fra Nordic Ortopedica.

– Jeg har pratet mye med ortopediingeniørene fra Nordic Ortopedica. Verkstedet kommer til å ta kontakt med ortopediingeniøren min på Sophies Minde som jeg er tilknyttet til. Det er interessant å få testet ut nye og innovative proteseløsninger, samt oppleve at det finnes flere muligheter enn en standard protese som du får til delt rett etter amputasjonen. Nå ser jeg

Forts.

frem til å få testet ut håndprotesen i et par uker, for å finne ut om teknikken passer mitt behov, sier hun.

Fornøyd armprotesebruker

Grete bruker til vanlig både arm- og benproteser. Siden det har vært vanskelig å få et passende tilbud på fysioterapeut i bydelen hennes, har hun ikke fått den hjelpen hun trenger til å kunne gå med beinproteser.

– Jeg har likevel et håp om å komme meg opp på protesene igjen. Armene er viktigst for meg siden jeg kommer meg enkelt rundt i stolen min. Selv om det er mye jeg ikke får gjort, setter jeg pris på aktiviteter jeg mestrer, sier hun.

Nye verksteder

Høsten 2022 flytter Grete flytter til Bergen. Hun er veldig interessert i å komme i kontakt med et verksted som lager gode håndproteser.

– Jeg er interessert i å kontakte ortopediske verksteder på Hamar, Lillehammer og Ottestad. For meg er det også viktig å få informasjon om mulighetene som finnes i Bergen. Jeg håpet på at Atterås i Bergen skulle komme hit, men hørte dessverre at det hadde kommet noe i veien, sier hun.

Savnet fagpersoner

Kjetil og resten av de deltakende brukerne på arm, synes at oppmerksomheten på bein ble veldig stor, og at de savnet foredrag for armamputerte.



Armamputerte koser seg med bocce i hagen på Scandic Park i Sandefjord.

– Selv om foredragsholderne hadde mye oppmerksomhet på bein, kan man trekke paralleller som armprotesebruker. Det var derfor ikke helt unyttig å få med seg foredragene. Likevel hadde det vært interessant for beinamputerte å få mer oppdatert informasjon om protesebruk for armamputerte. Jeg savnet også en faglig samtale med en ortopediingeniør som spesifiserer seg på hånd, slik at jeg fikk diskutere løsninger og få nyttige tips om bruk, sier han.



VELKOMMEN TIL VÅRT PROTESETEAM

MØLLENDALSBAKKEN 6 - TLF 55206460

østo 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



En sosial og lærerik jubileumshelg



På 25-årsjubileet gledet de 170 gjestene seg over mengder av inspirerende og gode samtaler med nye og kjente fjes. Helgen besto også av mengder av veiledning og rådgiving av leverandører og verksteder, som viste frem et utvalg av hylser og proteser.

Tekst og foto: Marte Nordahl

Petter Thime er godt fornøyd over alle de gode verkstedene og leverandørene som deltok på weekenden. I år prioriterte de at folk skulle få snakke med- og besøke dem fremfor å arrangere flere aktiviteter.

– Jeg retter en stor takk til alle dere som hadde anledning til å komme. Til dere det ikke passet for, kommer det nye muligheter, sier Thime.

Gode samtaler og sosialisering

Han er fornøyd med å få se så mange deltakere som hygget seg og som ikke hadde truffet hverandre på lenge. Han synes også nye medlemmer og deltakere fant seg godt til rette på jubileet.

– Vi har fått mange gode tilbakemeldinger på at det var tilstrekkelig med tid til samtaler og sosialisering. Ung i Momentum er et godt initiativ som kom i stand rundt weekenden, og som nå har resultert i en egen Facebook-gruppe, sier han.

– Det er inspirerende å få lage så gode arrangementer for medlemmene som åpenbart synes det er kjekt å delta på. Selv om vi er glade for et godt oppmøte, skulle vi selvfølgelig ønske at flere deltok, og da spesielt unge amputerte, fortsetter han.

Ortopediske løsninger

Jubileumshelgen startet med en spennende omvisning på Teknomed i Sandefjord. Her fikk deltakerne blant annet se hvordan en protese blir støpt og modellert. De fikk også en innføring i ulike ortopediske løsninger og produkter. Senere på dagen ble de bedre kjent med leverandørene og deres ortopediske produkter.

Catrin Alhaug, som ble beinamputert i fjor etter en påkjørsel på sykkel, deltok for første gang på et Momentum- arrangement.

– Det var veldig gøy og nesten litt overveldende å se så mange mennesker med proteser på en gang. Jeg ble veldig glad for å møte de ulike leverandørene, og få se det aller nyeste innen proteser og føtter. Det var helt fantastisk å få prøve ut ulike løsninger. Håper jeg får oppleve mer av dette, sier Alhaug.

Faglig mangfold

Anne-Marit Nøtland, ortopediingeniør i Bergen, synes det var veldig hyggelig å bli invitert med som ortopediingeniør på Momentum sitt jubileum.

– De ortopediske verkstedene og ulike leverandørene var godt representert, noe som er positivt for å vise mangfold og spredning både faglig og geografisk. Likedan var det fint å få presentere hva vi kan tilby hos oss som bedrift, samt snakke med flere brukere angående ulike protese-løsninger, sier Nøtland.

Inspirerende og samles

Nøtland synes det var inspirerende å komme sammen og å forenes om noe som alle er interessert i.



Nils-Odd Tønnevoll og Helge Kvaale koser seg med velkomstdrinken før festmiddagen.

En god opplevelse

Thime løfter frem midlene de har fått til rådighet fra deltakende firmaer og Helsedirektoratet, som har åpnet opp mulighetene til å virkeliggjøre jubileumsfesten for så mange deltakere.

– Vi sitter igjen med en god følelse av kunne gi en så god opplevelse tilbake til deltakerne. Vi håper vi kan få til flere, større og bedre arrangementer fremover, sier Thime.



Gjestene på Teknomed får en innføring i modellering av protese.

Forts.

ETAB



1927

SOPHIES
MINDE

**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.

- Proteser
- Ortooser
- 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

Har du fått innvilget biltilskudd fra NAV?

Momentum har fått en tilbake-
melding fra et medlem, som vil gjøre
andre oppmerksomme på utløps-
tiden på tilskuddsordningen på bil.

Husk å ta en ekstra telefon til NAV
hvis dere ikke husker når dere tegnet
kontrakten for tilskudd på bil.



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



Pek på koden med
mobilkameraet ditt

ORTOPEDITEKNIKK 
- siden 1980 -



Kjetil Bragstad ønsker alle velkommer til 25-årsjubileet. Han informerer alle om en rekke fordedrende endringer som styret i Momentum har vedtatt.



Anne-Marit Nøtland, ortopediingeniør i Blatchford Kristiansand, viser Kjetil Grødem deres ortopediske løsninger.



Deltakerne gledet seg over alle de lærerike foredragene av blant annet Sophies Minde, OsloMet, Blatchford, Norges Skiforbund og Össur.



Ortopro og Lindhe Xtend var en av de mange fornøyde verkstedene som viste frem deres løsninger og ortopediske produkter.



En praktisk løsning for en protesebruker på farta, fra Lindhe Xtend.



Benedicte Finnema kledd opp til festmåltidet. Hun var storfnøyd over å få så mange verdifulle ortopediske råd med fagfolk og gjester.

– Jeg tror alle har godt av å møte andre brukere, ingeniører og leverandører, for å se hva som rører seg på markedet av både løsninger på hylser og komponenter. Ved å ha en hel helg sammen der vi får snakket og hatt aktiviteter i felleskap, gir oss mulighet til å få et bedre innblikk protesebrukeren sin tilværelse, sier hun.

Ny protese

Benedicte Finnema deltok også på jubileumshelgen med stor iver, og er storfnøyd med å få vekslet mye erfaringer med brukere, samt flere ortopediingeniører. Hun lot seg fascinere over at ortopediingeniørene i landet jobber så til de grader forskjellig, som resulterer i et hav av ulike løsninger.

– Takket være alle gode råd og erfaringsutvekslingen blant folk på jubileet, har jeg på kort tid fått tildelt en mer funksjonell protese, sier Finnema.

Super treningsøkt

På lørdagen fikk alle festdeltakerne trene sammen med entusiastiske Gitte Flindt Hilding og danske Anton Tryggvasson. Begge representanter fra Össur.

– Jeg er storfnøyd med treningsøkten og all lærdommen vi fikk med Gitte i spissen, på en time. Treningsøkten var absolutt hard nok og målrettet. Det var også positivt med et humoristisk innslag i økten, og at flere av utstillerne deltok, sier Finnema.

Anne Mork ble også veldig inspirert av treningsøkten sammen med Gitte og Anton.

– Jeg har flere ganger fått utbytte av Gitte sin oppmerksomhet på bevisstgjøring av å bruke riktig teknikk ved bruk av protese, sier hun.

Godt samarbeid

Anton Tryggvasson løfter frem arrangementet som helt supert med god stemning og engasjement fra alle. Han er fornøyd med den gode balansen av sosialt og interessant innhold.

– De norske amputerte er godt organisert under Momentum. De er heldige som får samarbeide på et så høyt nivå og arrangere et slikt jubileum. Jeg skulle ønske vi hadde noe tilsvarende i Danmark, sier Tryggvasson.

Spennende foredrag

På lørdagen var det også muligheter for å teste paralangrenn i regi av Norges Skiforbund. Anne Ragnhild Kroken i



Treningsøkt med Gitte Flindt Hilding og Anton Tryggvasson.

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



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
hnmariit@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



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

MOMENTUM NORD

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

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



Spennende besøk på det ortopediske verkstedet Teknomed i Sandefjord.



F.v Anne Mork, Geir Bornkessel og Nils- Odd Tønnevold nyter ettermiddagssola i hagen på Scandic Park.

Skiforbundet, synes det var givende å få muligheten til delta på Momentum sin jubileumssamling. På lørdagen holdt hun også et spennende foredrag.

– For oss er det en unik måte å møte og gi informasjon til brukergruppa om vår aktivitet.

For en av idrettens største utfordringer er å nå ut med informasjon og få formidlet mulighetene som finnes for aktivitet. Det var gledelig mange som møtte til vårt innlegg. Jeg opplevde dem som en engasjert og interessert gjeng, sier hun.

– Å få møte positive, engasjerte og interessante folk gir meg mye. Ved å være til stede og prate med folk, dele erfaringer og kompetanse begge veier, lærer man alltid noe nytt. Jeg dro fra Sandefjord med masse ny energi og inspirasjon. Takk for at jeg fikk komme, sier hun.

Testet paralangrenn

Arve Jarl som amputerte beinet i 2018 som følge av diabetes, var godt fornøyd med å få testet ut paralangrenn. Jubileet i Sandefjord var det første arrangementet han deltok på i regi av Momentum.

– På jubileet fikk jeg mye veiledning av Skiforbundet. Jeg synes det var veldig morsomt

å få prøve kjelken og ble motivert til å prøve noe nytt. Jeg er godt fornøyd med at Anne Ragnhild har ordnet kontakt med min lokale skiklubb, og fått reservert en kjelke. Etter å ha fikset hjul på den, skal den skal testes ut før snøen kommer, sier Jarl.

– Jubileet var veldig trivelig, med mange nye fjes og noen kjente fra rehabiliteringen på Bakke, som jeg kjørte til Sandefjord sammen med, sier han.

Fengende festkveld

På lørdags kveld ble langbordene i festsalen dekket opp til fornøyde gjester. Hyggelige taler, utsøkt mat, fengende musikk fra bandet Live in Color, og trivelige gjester, sørget for en vellykket festmiddag.

– Lørdagens festaften var helt topp, og det er så viktig for oss å møte hverandre, bli bedre kjent og utveksle erfaringer og gi hverandre råd. Å spille hverandre gode gjelder også for amputerte og Momentum, sier Finnema.



Jubileumsmiddagen er i gang. Kjetil Bragstad holder den første talen til overkant av 150 middagsgjestene som er samlet.



Bandet Live in Color spilte behagelig og fengende musikk på festkvelden.

Returadresse:
Momentum
pb. 49 Skøyen
0212 Oslo



Myo Plus pattern recognition. Kunstig intelligens for intuitive bevegelser

Myo Plus representerer en revolusjon i kontrollen av en myoelektrisk protese. Ved hjelp av komplekse algoritmer lærer enheten å klassifisere signaler og mønstre slik at de kan oversettes til protesebevegelser i sanntid.

Det er ikke lenger nødvendig å bytte mellom grep og posisjoner manuelt, protesehånden kan enkelt byttes avhengig av aktivitet og flere håndbevegelser kan individuelt tilpasses i Myo Plus applikasjonen. Hverdagslige aktiviteter som å knyte sko og å holde i et vannglass skjer intuitivt. Med kunstig intelligens lærer protesen av brukeren, for en mer intuitiv og naturlig kontroll i hverdagen.

Kontakt din ortopediingeniør for mer informasjon.



ottobock.no