

# LIVSGLEDE

3/2023



## Amputert og gravid: Marens strabasiøse vei til å bli mamma

Side 6

MOMENTUM  
SVERIGE BRYTER  
NY MARK

Side 18

NYTT MOTORISERT  
KNELEDD PÅ DET  
NORSKE MARKEDET

Side 14



LUNE OG  
SMARTE  
PRODUKTER  
TIL HØSTEN

Side 26

6

## I DENNE UTGAVEN:

**Aktiv sommer i Momentum** 4  
Padledag og tur til Hjerkinn.

**Lite hjelp å få som gravid og amputert** 6  
Maren Kathrine Raiby Haugsmoen var relativt nyamputert da hun ble gravid. Helsevesenets uvitenhet og mangel på god bistand har gjort henne litt skremt.

**Mindre vondt med aktivt kneledd** 14  
Reboocons motoriserte Intuy-kne har redusert Quentins ryggsmarter og gitt ham nye ferdigheter.

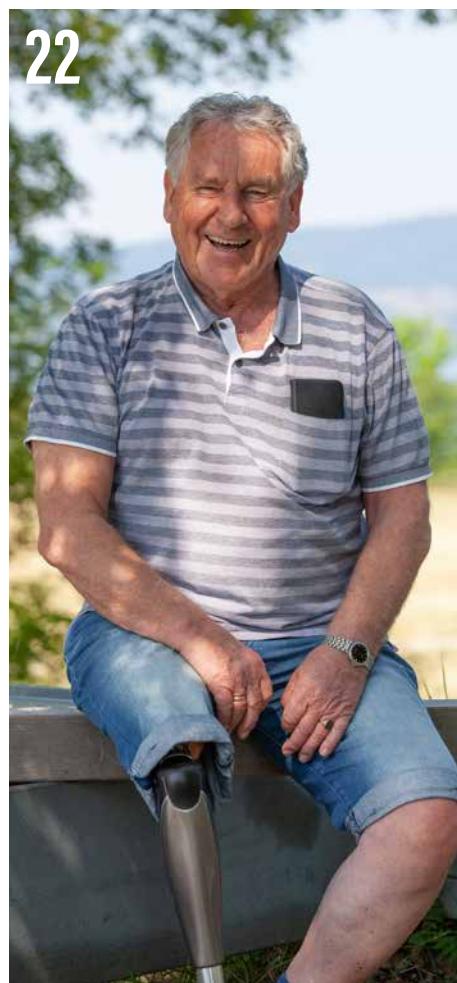
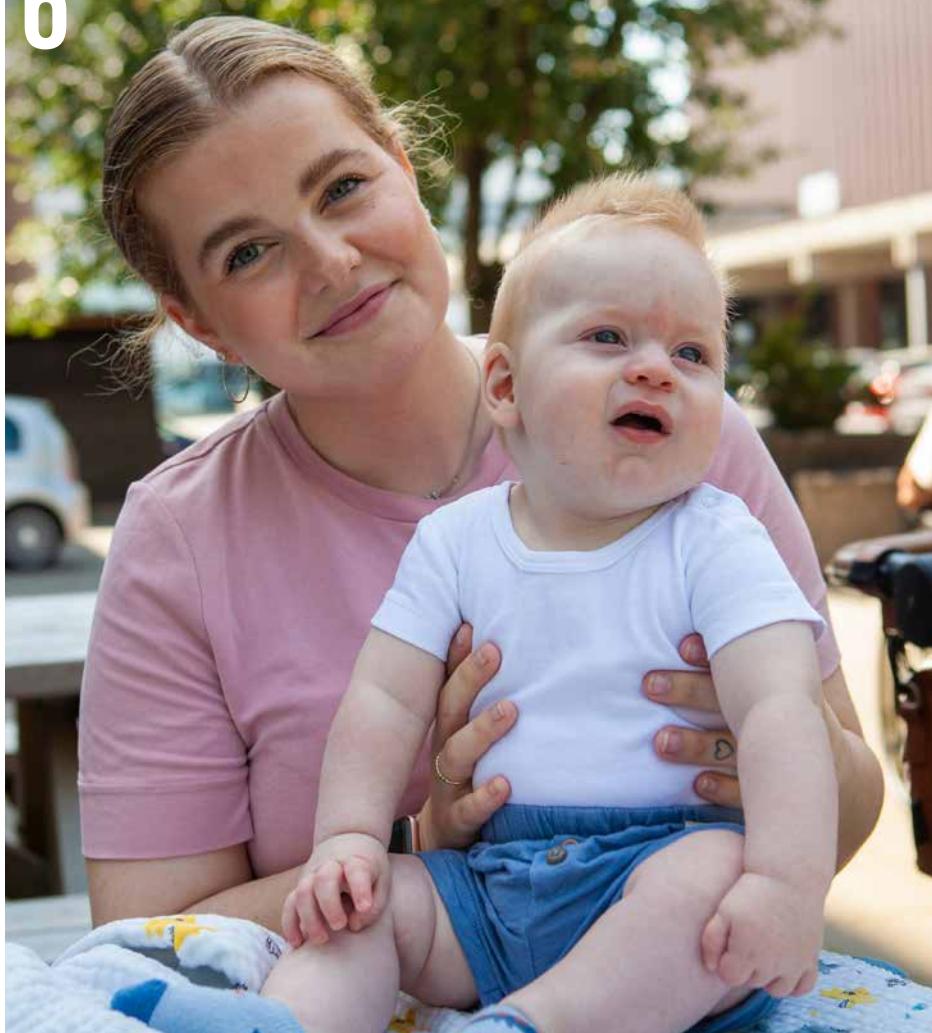
**Første svenske likeperson** 18  
Owe Ivarsson møter skepsis i det svenske helsevenesenet.

**Møt et medlem** 22  
Martin Hartløff måtte en tur i kjelleren, men er nå takknemlig for alt livet gir ham.

**Nytt & Nyttig** 26  
Høsten banker på døren, og her er noen smarte dingser.



**OM FORSIDEN:**  
Maren (30) og lille Lukas (ni måneder) klarer seg veldig bra i dag, men har måttet finne ut av mye på egen hånd. Foto: Kurt Gaasø



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

Layout: **BOLT.as**

Trykk: **Wisa Grafisk AS**

Redaksjonen i denne  
utgaven av Livsglede:

**Ingunn Solli**  
Redaktør  
[tekst.solli@gmail.com](mailto:tekst.solli@gmail.com)  
Tlf: 90 18 70 31

**Petter Thime**  
Nestleder

**momentum.nu**

Annonser:  
**Petter Thime**  
[petter.thime@momentum.nu](mailto:petter.thime@momentum.nu)  
Tlf: 90 01 90 95  
ISSN: 1891-3040

Livsglede redigeres  
etter Redaktørplakaten  
og Vær Varsom-plakaten.



**HEKTISK:** Det er stor  
aktivitet i Momentum for  
tiden. Foto: Kurt Gaasø

# En aktiv høst i Momentum

Momentum er som resten av landet på vei inn i høsten, en høst der vi blant annet skal gjennomføre arrangementer og likepersonsamtaler, både en til en og i grupper. Vi deltar på konferanser for å fremme saker overfor politikere og helsepersonell, og vi arrangerer seminarer for tillitsvalgte for at de skal kunne gjøre jobben sin enda bedre.

I august har vi allerede arrangert fjellturer, og vi skal nå i september ha samling for medlemmene i Sverige. I løpet av høsten skal Momentum arrangere flere aktivitetsdager, pizzakvelder og likepersonssamling både sentralt og regionalt. Det blir en høst spekket med opplevelser og påfyll.

Regionale aktiviteter er en veldig viktig del av vårt arbeid. Her møter vi medlemmer og andre i vår målgruppe, helsepersonell og ikke minst de som jobber på klinikker og verksteder rundt omkring i landet for å gi oss en bedre hverdag.

Likepersonssamlingen i Momentum er den viktigste aktiviteten vår. Vi har gjennomført rundt 200 slike samlinger hittil i år, og i løpet av samlingene har vi snakket med mer enn 600 personer. I 2022 gjennomførte vi til sammenligning 200 samlinger og snakket med 600 personer i løpet av hele året. Vi ser med andre ord at dette er en viktig plass for oss å nå nyamputerte og andre i vår målgruppe, for å sikre at de får den informasjonen de trenger og har rett på.

Rettigheter kan du blant annet lese mer om på våre nye hjemmesider [www.momentum.nu/rettigheter](http://www.momentum.nu/rettigheter)

En liten digresjon: Mange vet det kanskje ikke, men NAV sliter med å utbetale pengene som klinikker og verksteder har til gode for arbeidet med våre proteser, ortoser og lignende. De ligger mange måneder bakpå, og klinikkkene har flere titalls millioner utestående hos NAV. NAV er også bakpå med behandling av vedtak for oss «pasienter» eller «kunder» eller hva vi nå skal kalles. Kanskje kan vi selv være litt aktive med å purre på NAV når vi ikke mottar vedtak på det vi trenger etter et par uker eller så?

Jeg gjentar til slutt oppfordringen min fra sist ledet:  
Engasjer deg! Delta på arrangementer! Spre ordet om å bli medlem til de amputerte/dysmelister/ortosebrukere/pårørende du treffer som ikke er medlem!

Bidra til at flere kan oppleve mest mulig livsglede, aktivitet og mestring gjennom inspirasjon, informasjon og motivasjon.

Livsglad hilsen

Petter Thime  
Leder

# PÅ ÄVENTYR I MYSKOXARNAS RIKE

Den sista helgen i augusti arrangerade Momentum en resa till Hjerkinn i Norge, i regi av Funkibator. På programmet fanns både cykelturer, ridning, gemenskap och erfarenhetsutbyte. Och framförallt känslan av att bemästra något.

Marie-Louise Måg från Falun var den enda svensken med på resan. Det var hennes fjärde fjällresa i Norge tillsammans med Momentum-gänget.

– Det är alldeles fantastiskt! Man möts av så mycket värme och blir så väl omhändertagen, säger Marie-Louise. Hon säger att det inte är nödvändigt att vara i god form för att delta.

– Nej, inte alls! Vissa aktiviteter kanske man väljer bort. Jag vågar till exempel inte rida häst. Jag driver fortsatt med att bygga upp mig själv efter osseointegrationen för tre år sedan, och är absolut ingen elitidrottare. Man kan ju bara ta en promenad eller en fisketur och njuta av fjälluftens och den goda maten. För att inte tala om den trevliga gemenskapen, säger Marie-Louise, som fick testa en handcykel för första gången.

– Så himla skoj! Det är första gången på 15 år som jag sitter på en cykel, och



**STARK PRESTATION:** Haaken Fossen och hans fru Hilde Larssen på cykel. Haaken amputerade så sent som i april och cyklade nästan 17 kilometer på turen. Foto: Tatjana Breda-Gulbrandsen.

jag tvivlade lite på om jag skulle klara av det. Det var inte alls lätt i början, men det var så fantastiskt att åka där på en väg utan bilar och känna på farten, säger Marie-Louise, som hoppas att fler svenska medlemmar kommer att vara med nästa gång.

– Ja, värligen. Vissa är nog oroliga för språket. Att de inte förstår norska så bra. Men det är inga problem. Det är bara att fråga, och alla är så trevliga. Man vänjer sig, lovar hon.



**ERFARENHETSUTBYTE:** John Henrik Moen, Geir Arne Hageland och John Arne Rosenlund betraktar Lindhe Extends snabbkoppling. Foto: Tatjana Breda-Gulbrandsen.



**ALLA ÄR MED:** Hundens Majken fick en ultröja för att hålla sig varm. Ägare Marie-Louise Måg bredvid. Foto: Funkibator v/Geir Arne Hageland.



**MAT BEHÖVS:** Från vänster Rune Søstuen, Erik Halvorsen, Liv Karin Søstuen, Oddbjørg Kvænbo, Geir Arne Hageland, John Henrik Moen, Svein Lilleberg, Arve Jarl, Steffen Hanslien, Marie-Louise Måg, Tatjana Breda-Gulbrandsen och Heidi Strand. Foto: Nora Edvardsen.

## SUPER START PÅ «NYE» REGION NORD-NORGE

En heldig østlending fikk bli med på den første samlingen på veldig lenge i region Nord-Norge, nærmere bestemt i Bodø. Og for en helg det ble! Hyggelig selskap, historier, humor og vitser som ikke egner seg på trykk.

Det var totalt 13 deltakere, og østlendingen tar av seg hatten for engasjementet og humøret våre medlemmer i nord bryr på. Vær, vind,

reisevei og avstand er ingen hindring for disse flotte og spreke kvinner og menn i Momentum langt nord. Frans Torbjørnsen, Martin Hartløff og Johnny Andreassen geleidet deltakerne gjennom helgen på ypperste vis, og for en gangs skyld var øsalendingen i mindretall, for ikke å snakke om i entall.

Region Nord-Norge har gjenoppstått, og det er ingen tvil om at herrene og damene fra nord vil farge Momentum fra nå av.



**FIN GJENG:** Stort engasjement i nord.

## VI ØNSKER Å HØRE FRA DEG!

Momentum ønsker innspill fra medlemmene slik at vi kan yte enda bedre service. Vi håper derfor at flest mulig vil delta i vår medlemsundersøkelse, der vi blant annet spør om hvordan du ønsker å motta informasjon fra Momentum. Vil du hjelpe oss? Scann denne QR-koden med mobilkameraet ditt og følg deretter lenken til undersøkelsen. Det hele tar bare noen få minutter.



## TILRETTELAGT PADLEGLEDE

**Torsdag 1. august var det Momentum's tur til å bli nærmere kjent med kajakpadling.**

Oslo Kajakkklubb er foreløpig en av fire klubber som har bryggeanlegg og fasiliteter for personer med funksjonsnedsettelser, og de vil veldig gjerne få flere med. Tilretteleggingsprosjektet ble finansiert av Norges Padleforbund, stiftelsen VI og Sparebankstiftelsen. Det er blant annet kjøpt inn egnede kajakker og laget brygge med «renne» for at kajakken skal ligge støtt i vannet for på- og avstigning. Klubben har også fått tilskudd til å utdanne godkjente instruktører som. Klubben bruker for eksempel åreputer og ekstra redningsvester for økt støtte og komfort i tilrettelagt padling. Det er også mulig å benytte flottører for ytterligere stabilitet.

Gjengen fra Momentum fikk støtte av to flinke instruktører fra Oslo Kajakkklubb som ga en presis innføring i teknikk. Så ble deltakerne plassert i hver sin kajakk, og kun 45 minutter etter ankomst var hele gjengen på sjøen.

Aktivitetsutvalget vil gjerne høre om det er interesse for å utvikle et kajakktilbud for Momentum.



**VELLYKKET KVELD:** Målet er et nytt arrangement med flere deltakere neste sesong.

# Amputert – og nybakt mamma

Å bli mamma som amputert, ble en mye større utfordring enn Maren Kathrine Raiby Haugsmoen hadde forestilt seg. Hun etterlyser mer informasjon og støtte rundt amputerte som skal ha barn.

Tekst: **INGUNN SOLLI**

Foto: **KURT GAASØ**

**MOR OG BARN:** Veien fram har vært strevsom for Maren og samboeren, men nå er de lykkelige foreldre til lille Lukas.







**NYBAKT MAMMA:** Lukas er i dag ni måneder. Maren har måttet lære seg en hel del triks på veien.

66

# MAN SKULLE TRO JEG VAR DEN FØRSTE AMPUTERTE I VERDEN SOM SKULLE FØDE BARN.

Omtrent halvannet år etter at Maren amputerte venstre bein under kneet, oppdaget hun at hun var gravid. Det var jo ikke planen, men slik ble det nå engang.

– Hormonene blir veldig påvirket når du amputerer, og så var vi litt uforsiktige. Vi trodde ikke jeg kunne bli gravid ennå, rett og slett, forklarer Maren. Så da graviditetstesten var positiv, måtte hun og samboeren Henrik en runde i tenkeboksen og vurdere alle alternativene.

– Kroppen hadde jo ikke kommet seg etter operasjonen ennå, og jeg gikk dessuten på sterke medisiner. Det måtte legges en realistisk nedtrappingsplan, hvis det i det hele tatt var mulig å føde barnet etter å ha brukt slike medisiner. Vi var veldig redde for abstinenser hos babyen, sier Maren.

## INGEN HJELP Å FÅ

Det unge paret søkte råd overalt. De snakket med smerteklinikken, med andre leger, med likepersonen hennes og med andre i Momentum som har barn. Likevel ble ikke Maren og samboeren særlig mye klokere. Til slutt bestemte de seg for å gjennomføre, uten helt å vite hva de gikk til.

– Det var ingen som visste hvordan kroppen kom til å takle et svangerskap. De som kunne noe om graviditet, kunne ingenting om amputasjon. Og omvendt. Man skulle tro jeg var den første amputerte i verden som skulle føde barn, sier Maren, som forteller at hun fikk seg flere overraskelser underveis.

– Beinet mitt hovnet for eksempel voldsomt opp i løpet av dagen. Den eneste løsningen var å ha én liten og én stor protese, og så bytte i løpet av dagen.

Fantomsmertene ble også mye verre da hun sluttet på smertestillende, og hormonforandringer gjorde ikke saken bedre. Maren visste dessuten av erfaring at alt av operative inngrep kan trigge smerter, og hennes barn skulle forløses med planlagt keisersnitt. Hvordan kom tiden etter fødsel til å bli? Var det noe man kunne gjøre for å lindre eller forebygge?

– Ingen kunne fortelle meg noen ting. Når jeg spurte om hjelp, var svaret alltid at vi bare måtte se det an. Det er ikke et veldig tilfredsstillende svar når du er førstegangsfødende. Det er skummelt nok å være gravid for første gang.

## FEILINFORMERT OM MEDISINER

Noe av informasjonen Maren fikk, var også direkte feil. Det kunne fått ganske alvorlige følger for den lille familien.

– Både legene på smerteklinikken og en annen lege på Ahus mente bestemt at dersom jeg var medisinfri innen uke 37 av svangerskapet, ville det være veldig liten risiko for barnet. Langt senere, tett opp mot fødselen, ble jeg lagt inn på sykehuset på grunn av blødninger. Da kom en person som jobber spesifikt med svangerskap og rus for å snakke med oss. Vedkommende sa rett ut, at skal du være helt sikker på at barnet ikke tar skade, må du slutte med slike medisiner i uke 12. Og så gikk hun. Det var en temmelig brutal beskjed å få, sier Maren, som forteller at hun og samboeren hadde noen vonde timer etterpå. Det så for seg fryktelige scenarier.

– Hvorfor i all verden ble ikke teamet som kan noe om svangerskap og medikamenter eller rusmidler koblet inn tidligere? Vi trodde vi var trygge, men nå ble vi jo kjemperedde!

Heldigvis viste det seg at det ikke var grunn til bekymring. Lille Lukas kom til verden allerede neste dag, frisk og rask og heldigvis helt uten tegn til abstinenser. I dag er han en nydelig hjerteknuser på ni måneder.

## UKLART SYKDOMSBILDE

Marens sykdomshistorie begynte da hun bare var omtrent et år eldre enn sønnen er i dag. En morgen våknet hun opp med vondt i venstrebeinet. Utøver dagen ble det verre og verre, og til slutt var det så ille at hun ikke klarte å gå.

På legevaka mente de at hun bare var i trassalderen, og ville sende henne hjem igjen. Men foreldrene hørte heldigvis ikke på det øret, og kjørte henne rett på akutten på Ullevål sykehus. Der forstod de alvoret.

## MARENS BESTE RÅD

- Husk at det som er vanskelig uten et barn, blir ti ganger vanskeligere med et lite barn.
- Legg en plan for hva du skal gjøre nattestid. Ha for eksempel bleier og stellematte i nærheten slik at du kan skifte i senga uten å ta på protese. Flaskevarmer kan også være bra å ha.
- Ha gjerne en avtale med ortopediingeniøren kort tid etter fødsel. Ikke gå med dårlig tilpasset protese i flere uker.
- Ta av protesen og hvil noen ganger i løpet av dagen. «Gravidehovenheten» er noe helt annet enn vanlig hovenhet.
- Snakk med partneren din om det som kan skje kan bli vanskelig. Diskuter hva du vil trenge fra ham eller henne.
- Snakk med jobben om muligheter for fleksibilitet.
- Kjøp en god vogn. For min del fungerer det best med en tyngre vogn som jeg kan lene meg litt på. Test hva som passer for deg.
- Det finnes mange hjelpemedier som gjør ting lettere, for eksempel et lite apparat som vugger vogna for deg.
- Det finnes også bilstoler som kan vrис slik at det er lettere å løfte babyen ut.
- Jeg har hatt god nytte av en babyseng som kan monteres på/inntil sengen din slik at du slipper å reise deg for å hente babyen om natta. Søk på «bedside crib».

**HJERTEKNUSER:** Lille Lukas har lært sdeg at mamma trenger litt ekstra tid, og er blitt en veldig tålmodig baby.

– De tok en mengde prøver, men man har aldri helt funnet ut hva smertene og lammelsen skyldtes. Kanskje skyldtes det et flåttbitt, kanskje ikke. Ingen vet, forteller Maren.

Dette ble starten på et mange år langt smertemareritt for den lille jenta.

– I flere måneder var vi inn og ut av sykehuset, og beinet mitt var helt lammet i et halvt år. Det husker jeg heldigvis lite av. Så begynte beinet å vokse igjen, men mye saktere enn det andre. Da jeg var elleve, var det ti centimeter forskjell på beina mine, forteller Maren.

#### **SMERTER OG UTESTENGING**

Det gjør nesten fysisk vondt å høre Maren fortelle om oppveksten sin. Voldsomme smarerter og utallige operasjoner, er gjennomgående i historien hennes. En rekke sykehusinnleggelse og lange perioder i rullestol eller med gips opp til låret. Tapt skolegang, utesenging og mobbing og en skole som ikke maktet, orket eller gadd å tilrettelegge.

– Jeg har fortrent veldig mye av barndoms- og ungdomsårene mine. Jeg hadde det jo ikke bra, sier Maren.

Men hun husker både mobbing og utesengelse. Og at skolen ikke klarte å tilrettelegge slik at hun kunne delta



## “**JEG HAR FORTRENGT VELIG MYE AV BARNE- OG UNGDOMSÅRENE.**

i undervisningen på lik linje med klassekameratene. Når det var noe hun ikke kunne delta på i gymtimen, kunne skolens løsning for eksempel være at Maren skulle sitte og sortere papirer på inspektørens kontor.

– Skolen var dessuten gammel, og dårlig tilrettelagt for rullestol, som jeg ofte brukte. Til aulaen, kafeteriaen eller kunst- og håndverksrommene kom jeg meg ikke. Jeg ville jo bare gjøre det som alle de andre gjorde, og mamma og pappa

hadde veldig mange kamper med skolen. Men det virket som om skolen ikke orket å forholde seg til situasjonen, og så gjorde de rett og slett ingenting, forteller Maren.

#### **NYE FORSØK**

Da Maren var rundt elleve år, ble tanken om amputasjon luftet for første gang. Alternativet var å forsøke å forlenge beinet hennes med et såkalt Ilizarov-apparat. Foreldrene hennes ville ikke ta en så irreversibel avgjørelse som amputasjon i så ung alder, og Maren er helt enig i

avgjørelsen. –Nei, det ville vært for tidlig, sier hun bestemt.

Ilizarov-apparatet ble dermed montert. Det innebærer at man kutter i skjelettet og setter inn pinne som kan forlenges. Så ble det skrudd fra hverandre 0,03 millimeter to ganger daglig, og beinet ble langsomt lengre. Men det vokste også helt feil, og Maren fikk droppfot fordi akillesen røk. Ny operasjon måtte til, der de stivet av ankelen.

– Ilizarov-apparatet medførte dessuten at nerver røk i lår og legg, og jeg fikk diagnosen regionalt smertesyndrom. Det skal være den mest smertefulle diagnosen du kan ha, minnes Maren, som ble stadig mer preget av å ha så

**SMERTEFULLT:** En ung Maren har fått et såkalt Ilizarov-apparat på beinet. Hver dag ble apparatet skrudd litt fra hverandre, for å forlenge beinet. Foto: Privat.

vondt. Etter skolen lå hun stort sett helt utslått på sofaen resten av dagen. Skole, medisiner, sofa. Det var livet hennes.

Og nye mareritt ventet: Tre skruer i Marens ankel begynte å gjøre mer og mer vondt. 22 år gammel måtte hun på ny til sykehuset. Ankelen smuldret rett og slett opp, og skruene måtte ut.

– Diakonhjemmet var det eneste sykehuset som kunne påta seg å sette inn en komplett ankelprotese. Alternativet var amputasjon. Ankelprotese i en alder av 22 var ikke ideelt – det var mye risiko forbundet med operasjonen, og alle visste jo at protesen ikke ville vare livet ut. Det var en midlertidig løsning, forteller Maren. Hun begynte nå å erkjenne at det nok gikk mot amputasjon, men ville likevel forsøke en siste gang.

#### VALGET MÅ TAS

Dessverre gjorde operasjonen smertene bare enda verre. I tre år gikk Maren med en såkalt walker-støvel, og livet var satt helt på vent.

– Jeg jobbet tre dager i uka, og var sengeliggende de resterende fire. Skulle jeg gjøre noe, måtte det planlegges med hvile før og etter. En gang dro jeg på festival, og da var jeg helt ødelagt i flere uker etterpå. Jeg gikk på sterke morfinpreparater og var uten tvil pilleavhengig. Jeg slet også med depresjon og angst. Pillene har jo dessuten en rekke bivirkninger, og hjelpen jeg fikk mot smertene kunne etter hvert ikke veie opp for de negative virkningene, sier Maren. Til slutt måtte hun altså ta det vanskelige valget.

– Smertene gjorde meg så innestengt og alene, og så, i en alder av 27, gikk jeg inn i et seriøst forhold. Jeg forstod raskt at det ville bli snakk om å flytte sammen og kanskje få barn med ham. Jeg kunne ikke fortsette å leve så avstengt, sier Maren.

Midt i covid, knapt fire måneder etter at Maren og Henrik ble kjærest, amputerte Maren venstre bein under kneet. For de aller fleste nye kjærest er nok det vært en vanskelig pille å svelge, men Henrik var forberedt og støttet Marens valg hundre prosent.



**ETTER OPERASJON:** Maren gikk med en såkalt walker-støvel i tre år etter å ha satt inn en komplett ankelprotese. Støvelen ble så familiær at de kalte den Steve. Foto: Privat

– Henrik og jeg hadde vært veldig gode venner i flere år før vi ble kjærest. Han har fulgt meg og sett smertene på nært hold. Han visste veldig godt hva han gikk til, heldigvis. Ellers tviler jeg sterkt på at forholdet hadde tålt en slik påkjennung. De aller fleste ville jo bedt meg om å prøve andre muligheter, men Henrik skjønte at det ikke var noen alternativer igjen, sier Maren.

#### NYE UTFORDRINGER ETTER FØDSEL

Tre år senere bor den lille familien i et hus rett nord for Oslo. Lille Lukas er en blid og aktiv liten gutt, men i begynnelsen var ikke tilværelsen bare enkel. En del forberedelser hadde det unge paret gjort, for eksempel laget en stellestasjon i både første og andre etasje.

– Å, men det var mye vi ikke hadde tenkt på! Jeg fikk for eksempel ikke på meg protesen på flere dager, den måtte Henrik lære seg å få på meg. Jeg kunne heller ikke bøye meg på grunn av stingene etter keisernittet, og jeg sleit med å løfte babyen. Jeg trengte Henrik hjemme den første måneden, ellers



hadde jeg ikke hatt sjans, sier Maren, som forteller at man ikke har rett på noe ekstra omsorgspermisjon selv om man er leggamputert. Heldigvis har Henrik en forståelsesfull arbeidsgiver som lot ham få flekse litt, uten at han måtte ta ut feriedager.

#### ET TÅLMODIG BARN

Det var andre utfordringer også, som å trille vogna over snøskavler midtvinters. Det er vanskelig nok for en med alle



**LYKKELIG MOR:** Alle prøvelsene har ikke knekket Maren, og hun trives veldig godt i rollen som mamma.

“

## LUKAS HAR BLITT ET KJEMPETÅLMODIG BARN.

lemmer i behold, men med krykke i den ene hånda ble det skikkelig tungt.

– Lukas hadde dessuten kolikk, og det eneste som hjalp, var å bli båret. I et par uker etter fødsel var beinet hovent og protesene passet dårlig. Fantomsmercene var dessuten ekstreme, så det å gå fram og tilbake i huset et par timer om dagen, det ... det tok på, for å si det sånn, minnes Maren.

Alle utfordringer til tross, det er liten tvil om at Maren er lykkelig over valget

hun og Henrik tok, om å gjennomføre svangerskapet. Lukas er en veldig tilfreds unge, og Maren mener han forstår litt av hvert.

– Han er et kjempetålmodig barn! Ofte sier jeg til ham at han må vente litt, mamma må få på seg beinet først. Og da venter han uten protester. Med Henrik forventer han mye mer bevegelse og fart, mens han kan sogne oppå meg uten videre. Så ja, jeg tror babyer forstår mer enn man tror, sier Maren, som slett ikke vil

skremme andre amputerte fra å få barn. Hun oppfordrer likevel til å legge en plan.

– Dessverre er det lite kunnskap om feltet på helsestasjonen og sykehuset, så for min egen del ble løsningen å tråle nettbutikker og ulike diskusjonsfora etter svar og smarte triks. Det er lurt å være forberedt på at det blir vanskelig selv om du har en god plan, men en god plan hjelper i alle fall. Og husk å be om og ta imot hjelp! Du vil nok trenge mer enn du tror, sier Maren.



## 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](http://www.och.no)



 **ÖSSUR®**  
LIFE WITHOUT LIMITATIONS

## TID FOR FERIE I UTLANDET?

### Vanntette komponenter

Ønsker du å kunne gå gjennom vannpytter om høsten eller ta en rask dukkert i bassenget på utenlandsferien uten å bekymre deg for at protesen skal utsettes for vann?

Össur har smarte, funksjonelle proteseløsninger som inkluderer vanntette protesekomponenter, alt for at du skal kunne leve et liv uten begrensninger så langt det er mulig.

Kontakt din ortopediingeniør for å undersøke hvilke muligheter du har for å få en vanntett protese!

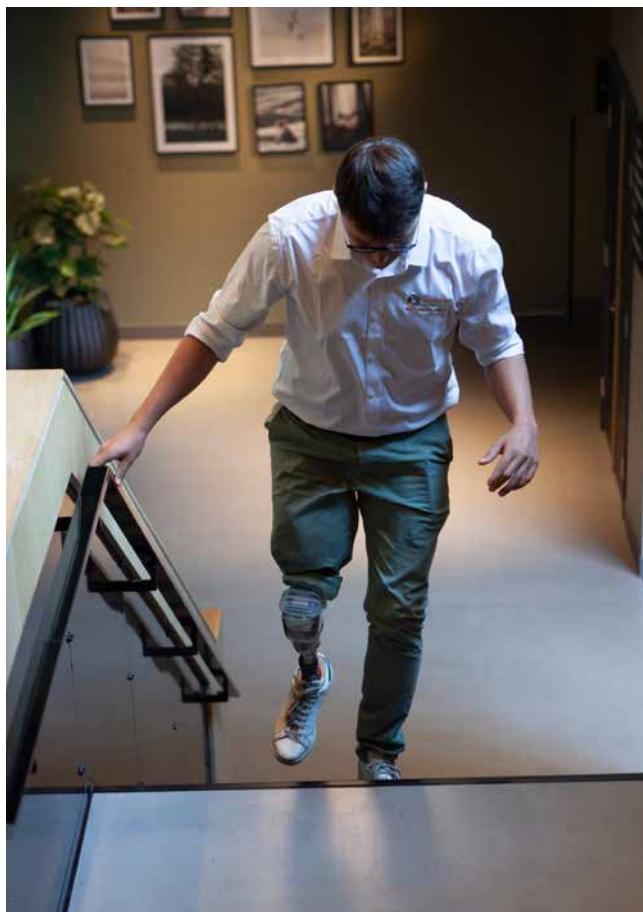
MOTORISERT KNELEDD:

# Aktiv støtte og færre belastningsskader

Nederlandske Reboocon Bionics har et viktig mål:  
Å redusere belastningsskader for protesebrukere.  
Nå er deres motoriserte og intuitive kneledd  
tilgjengelig på det norske markedet. Og snart kanskje  
også i Sverige.

Tekst: **INGUNN SOLLI**

Foto: **KURT GAASØ**



**NY FERDIGHET:**  
Med sitt nye kneledd  
kan Quentin gå i  
trapper igjen.



Quentin Maerklen er utdannet ingeniør og i praksis hos Reboocoon Bionics. Han har brukt det motoriserte kneleddet i omrent tre uker når Livsglede treffer ham på Momentum-samlingen på Hamar i juni.

– Med Intuy-kneleddet kan jeg blant annet gå i trapper igjen, det klarte jeg ikke tidligere. Det motoriserte kneleddet gir nemlig ekstra kraft opp trappen, forteller han.

## RYGGVERK BLE BORTE

Quentin mistet beinet i en motorsykkelykke for to år siden, og har tidligere brukt C-leg. Han var godt fornøyd med det, men er veldig glad for at han fikk muligheten til å teste Intuy, som kneleddet heter. Han synes at ganglaget blir mye jevnere, og forteller at ryggverk og andre vondter er blitt borte etter at han begynte med Intuy.

– Det er en helt annen følelse enn å bruke et standard, passivt kneledd. Med et motorisert kneledd slipper jeg å «sparke



**NÅ I NORGE:** Quentin Maerklen (tv.) er meget fornøyd med sitt motoriserte kneledd. T.h. Tareq Balanza Saito, ansvarlig for opplæring og sertifisering i Rebocon Bionics.

## “MED ET MOTORISERT KNELEDD TAR VI VEKK MYE AV BELASTNINGEN PÅ KROPPEN.”

fra» med hofta, og går dermed mye jevnere, sier han.

Og akkurat dette kan journalisten skrive under på. Når han har langbukser på, er det knapt mulig å se at Quentin bruker protese. Noe lyd fra det motoriserte kneleddet kan man dog høre.

### INTUITIVT KNELEDD

– Vårt mål er å tilby løsninger som gjør hverdagen bedre og enklere for brukeren, og at vi skal bidra til færre belastnings-skader. Med et motorisert kne tar vi vekk mye av den belastningen som ligger i å løfte bekkenet for hvert skritt. Vi ønsker å fjerne behovet for slike kompenserende

bevegelser, sier Tareq Balanza Saito, som er ansvarlig for opplæring og sertifisering i Rebocon Bionics.

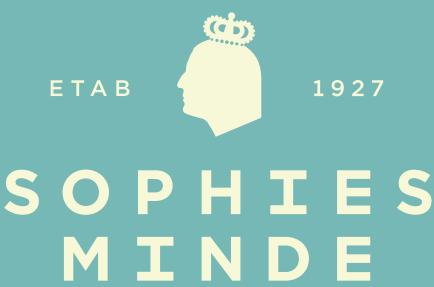
Han forteller at det ligger mer enn 500 000 timers utviklings- og testarbeid bak Intuy. Resultatet er altså et kneledd som gir aktiv støtte og pendelbevegelser til brukeren. Inkorporert i kneleddet ligger også avanserte algoritmer som sørger for at Intuy lynraskt skifter mellom ulike modus, for eksempel når brukeren setter beinet på et trappetrinn og begynner å gå. Når man vel er oppe, oppfatter kneleddet like raskt at brukeren er tilbake på en plan overflate, forteller Tareq. Ingen knapper eller apper er involvert.

– Når jeg for eksempel svinger beinet over sykkelsættet, skifter kneleddet til sykkelmodus. Når jeg setter beinet i bakken igjen, oppfatter Intuy det og stiver av. Før falt jeg bare hvis jeg forsøkte å sykle, men nå går det greit. Håpet er at jeg skal komme meg opp på motorsykkelen igjen, sier Quentin, som er helt klar på at han ikke skal tilbake til et standard kneledd.

### SVERIGE-PLANER

Intuy produseres ved Rebocon Bionics produksjonsanlegg i Delft i Nederland, og kneleddet er nylig blitt tilgjengelig på det norske markedet. Planen er også å lansere Intuy på i Sverige om ikke så lenge. I mellomtiden håper Tareq Balanza Saito at mange norske protesebrukere blir nysgjerrige på Intuy.

– Vi håper jo at folk vil teste Intuy, og da er vi overbevist om at mange vil få en helt ny oppfatning av hvordan de kan gå på protesen sin, sier Tareq med ettertrykk.



**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](http://sophiesminde.no)



**BT ORTOPEDI**

- Teknologi og håndverk hånd i hånd

**Alle er unike.**

Vårt mål er å forbedre livskvaliteten til alle våre pasienter. Tett samarbeid mellom deg som pasient, våre ortopediingeniører og teknikere gir de beste resultatene.

**BT Ortopedi AS**, tidligere Buskerud Teknisk Ortopedi AS  
Telefon: 32 80 93 93 | E-post: [post@bto.no](mailto:post@bto.no) | [www.bto.no](http://www.bto.no)  
Drammen – Hønefoss – Notodden – Kongsberg – Ål

**ØSTO** Ortopedisenter as



**Bevegelse – Helse – Glede**

**ØSTO Ortopedisenter AS**

Innlandet: Gartnervegen 10 | 2312 Ottestad | Tlf.nr: 62573900 | E-post: [post@osto.no](mailto:post@osto.no) | [www.osto.no](http://www.osto.no)  
Trøndelag: Vestre Rosten 79 | 7075 Tiller | Tlf.nr. 90701400 | E-post: [post@osto.no](mailto:post@osto.no) | [www.osto.no](http://www.osto.no)

# Oppnå bedre livskvalitet med en hydraulisk protesefot

Menneskefoten er kompleks og perfekt designet for at vi skal kunne bevege oss trygt i varieret terren og på ulike typer underlag - vanligvis uten å tenke over det.

En hydraulisk protesefot er laget for å fungere så likt den biologiske menneskefoten som mulig.

Ved hjelp av hydraulisk demping justerer foten seg selv og tilpasser seg terrenget og miljøet du beveger deg i.

På flatt ujevnt underlag vil en hydraulisk protesefot sørge for en jevnere balanse mellom protesebenet og den friske siden.

Gange i oppover- og nedoverbakke vil kreve mindre energi.

Siden tåen holder seg løftet igjennom svingfasen reduseres risikoen for å snuble og falle.

Hydraulisk demping gir en mer naturlig ankelbevegelse som gjør at du kan bevege deg lettere, friere og tryggere i alle typer miljø og terren.



## EchelonER - en ny hydraulisk protesefot med økt ankelbevegelse

EchelonER er en ny hydraulisk protesefot fra Blatchford med økt ankelbevegelse som gir mulighet for både barfotgange og bruk av sko med ulike hælhøyder.

Foten er vanntett og robust, og spesielt utviklet for å gi deg større fleksibilitet og frihet i hverdagen.

Les mer om EchelonER:



## ElanIC - en datastyrt hydraulisk protesefot

ElanIC er en datastyrt hydraulisk protesefot fra Blatchford med integrerte sensorer som gjenkjenner brukerens aktivitet og miljø.

Ved rask gange og i oppoverbakke vil foten gi god fremdrift og bidra til å redusere din energibruk. I nedoverbakke vil foten bremse for å sikre en trygg og kontrollert gange. Når du står stille vil foten raskt gå i løs og du vil oppnå god stabilitet og balanse.

ElanIC er en allsidig, vanntett og robust protesefot for deg som ikke vil gå på akkord med dine favorittaktiviteter.

Les mer:



Kontakt din ortopediingeniør for å få vite mer om hvordan du kan få prøve en av Blatchford's hydrauliske protesefötter.

Studier viser at en hydraulisk protesefot kan bidra til:

- Raskere, mer naturlig og mindre energikrevende gange
- Mindre belastning på skjelettet og det friske benet, og redusert risiko for å utvikle slitasjegikt og ryggplager
- Mindre trykk og belastning i protesehylsen
- Redusert risiko for å snuble og falle
- Bedre kroppsholdning
- Økt komfort og bedre langsiktig helse

# Ortopro

Distribueres i Skandinavia av Ortopro AS  
t: 55 91 88 60 • e: post@ortopro.no  
Følg oss på sosiale medier: @ortoprosas

# Svensk pionjär och förebild

Det norska ordet «likeperson» klingar inte lika väl på svenska. Men nu har Momentum Sverige ändå fått sin allra första likeperson – eller förebildscoach, som han föredrar att kalla det.

Tekst: **INGUNN SOLLI** Foto: **KURT GAASØ**

Owe Ivarsson är namnet på mannen som alltså är Momentumums första och enda svenska likeperson/förebildscoach. Rollen innebär att vara en resursperson, bollplank och samtalspartner för andra som nyligen har amputerats. En som har gått igenom samma sak själv.

Owe genomgick likepersonskursen på Gardermoen i Norge i maj förra året. En tvådagarskurs som han gärna rekommenderar andra att ta.

– Kursledaren Mark Miller från Momentum i Norge var föreläsare, en mycket skicklig och trevlig man. Hans viktigaste budskap var att vi inte ska närlämma oss den nyamputerade med färdiga åsikter om hur saker och ting ska göras. Vi ska lyssna. Ställa frågor. Vi är där på den amputerades villkor, säger Owe.

## **SKEPTISK SJUKVÅRDSPERSONAL**

Owe har redan haft kontakt med ett antal nyamputerade och anser att det finns ett stort behov av denna typ av tjänst i Sverige. Trots det upplever

han ofta en viss skepsis från svensk sjukvårdspersonal.

– De frågar mig: "Men har du någon sjukvårdsutbildning då?" Det har jag ju inte, min bakgrund är från gasindustrin. Men jag har erfarenhet av amputation, och det kan jag prata om, berättar Owe.

De nyamputerade personer han har pratat med hittills har lite annat gemensamt än just amputation. Alla har sin unika historia och livssituation. Vissa är traumatiserade, andra har bearbetat situationen mer. Vissa är i början av livet, andra är äldre. Alla har tusen frågor, och Owe är engagerad i att visa dem att livet inte är över. Möjligheterna är ofta mycket större än folk tror, säger han.

– Det är viktigt att inte fastna i självömkan, den hjälper oss inte ett dugg. Jag vill mycket hellre att folk ska känna så här: "Jävlar anamma, det här ska jag klara!" Jag frågar dessutom om de har sett ett amputerat ben eller en protes, och sedan låter jag dem känna på min protes och se





**AKTIV PENSJONÄR:**  
Owe har bakgrund inom  
gasindustrin, men ägnar  
sig alltmer åt frivilligt  
arbete för Momentum.



**PÅ DEN AMPUTERADES VILLKOR:** – Owe är engagerad i att inte nära sig den nyamputerade med färdiga åsikter. Vi ska lyssna och ställa frågor, säger han.

## “DET SISTA VI BEHÖVER ÄR ÖVERBESKYDDANDE ANHÖRIGA.

hur stumpen kan se ut efter några år. Det handlar om att göra saker begripliga och konkreta också.

### BESKYDDANDE ANHÖRIGA

Owes erfarenhet hittills är att många begränsar sig själva eller blir överbeskyddade av sina anhöriga.

– Jag har upplevt att hustrun svarade för sin man när jag frågade om han kunde köra bil eller gå med protes. «Nej, det kan han inte», svarade hon på alla frågor. Sådan överbeskyddande är väldmenande, men det är det sista vi behöver. Därför är det så viktigt med förebilder som har gått igenom samma sak själv när du sitter där med tusen frågor och kanske även en psykisk traumatisering, säger Owe. Han känner sig ganska säker på att

samtalen han har haft som förebildscoach har varit till nytta, och berättar att flera personer har tagit kontakt i eftertid och fortsatt dialogen.

### KRITISK TILL SVENSK SJUKVÅRD

Owe är för övrigt inte särskilt imponerad av hur den svenska sjukvården följer upp nyamputerade. I motsats till Norge är det nämligen hälsoregionen som betalar för uppföljning och proteser. Det innebär bland annat att det finns stora skillnader i det stöd som amputerade får.

– Du måste vara mycket påläst för att få de lösningar som passar just dig bäst. Det är skrämmande och dessutom ett starkt argument för att alla bör få besök av en förebildscoach efter en amputation, säger Owe. Han påpekar att

sjukvården i Sverige och Norge skiljer sig mycket på den här punkten. I Norge får man fyra månaders rehabilitering och skickas inte hem förrän man kan gå med protes. I Sverige skickas man hem efter tio till 14 dagar. För många innebär det flera månader i rullstol och förlust av muskelmassa som resultat.

### BLEV FÖRBANNAD

Inget har alltså förändrats sedan den dagen Owe var tvungen att amputera sitt högra ben. Han hade gått med svåra smärtor i 43 år efter en trafikolycka 1975, och den 22. maj 2018 amputerade han högerbenet. Sex dagar senare åkte han hem.

– Jag hade gått så mycket med kryckor att jag var ganska bra på det. Men sedan började jag fråga när jag skulle få min protes. Tidigast i september, fick jag höra, det var ju semestertid.

Men då blev Owe förbannad, kan man säja, och efter 14 dagar fick han faktiskt en protes i handen och åkte hem. Ingen rehabilitering eller uppföljning. Det första han gjorde var att sätta seg bakom ratten med bil och husvagn för att köra till Strömstad på semester med sin fru. Bara med det vänstra benet. Väl framme satte han på protesen och började träna gång runt husvagnen. Varv efter varv.

– I början misslyckades jag mycket. Men det blev bättre med tiden, och jag kunde slänga kryckorna. När jag till sist kom till gåskolan i Uddevalla stod de bara och skrattade och undrade vad jag gjorde där, haha, skrattar Owe.

Vid gåskolan fick Owe ändå en tankeställare som han minns väl. I väntrummet satt en kvinna i rullstol som var där för att lära sig gå. De kom i samtal, och hon berättade att hon hade suttit i rullstol i 12 månader och väntat på rehabilitering och protes. Hon blev helt enkelt inspirerad av att se hur Owe gick runt med protes bara fyra månader efter operationen. När han gick, tog honom hårt i armen och sa: «Jag ska banne mig också gå som du!»

– Hon behövde helt enkelt en förebild och en tro på att det gick. Det var kanske första gången jag fungerade som förebildscoach, fast jag visste det inte själv. Tyvärr har jag inte träffat henne senare, men jag hoppas i alla fall att hon fick en kick och kunde börja gå med sin protes, avslutar Owe.



**Hamar Ortopediske AS**  
Vi tilbyr individuelt tilpassede hjelpemidler.

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

**Ortopediteknikk  
i sentrum**

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




**På tur i ur og skur!**

Vår protesefot Xtend Foot er den mest fleksible i markedet (17° inversion / 17° eversion) og fungerer godt i alle slags underlag og tåler vann.

Den er så tilnærmet en menneskelig fot som man kan komme.



**Start reisen din på lindhextend.com**

Scan QR-koden og les mer




DEVELOPED AND MADE IN SWEDEN

Følg oss gjerne på    



# 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 2023.



→ **FRIVILLIG INNSATS:** Martin Hartløff er nestleder i Momentum Nord, og dessuten aktiv i den lokale pensjonistforeningen.

# Navigerer mot lyset

Martin Hartløff bestemte seg raskt for at livet ikke skulle endres totalt, selv om en sykehustabbe hadde kostet ham høyrebeinet. Den aktive pensjonisten mener livet er godt. Veldig godt.

Tekst: **INGUNN SOLLI** Foto: **KURT GAASØ**

## Fortell oss din historie.

Min amputasjon er resultatet av en legetabbe. Året var 2014. Jeg hadde to utslitte knær, og skulle inn på sykehuset i Harstad for å operere det høyre i første omgang. En helt rutinemessig operasjon. Men i løpet av operasjonen skadet legen en blodåre, dermed fikk ikke leggen tilført oksygen. Tre dager senere ble jeg i hui og hast sendt til Universitetssykehuset i Tromsø, der de amputerte beinet. Det var et sjokk. I to døgn var jeg i kjelleren, tok ikke engang telefonen når kona eller vennene mine ringte. Men så kom jeg til den erkjennelsen at det var bare to muligheter: Enten kunne jeg bli der nede, eller så kunne jeg sette kurset opp igjen. Jeg valgte det siste, og siden har jeg ikke sett meg tilbake. Jeg er ikke bitter, og jeg har et godt liv. Jeg har riktignok fortsatt et dårlig venstre kne, men det sitter langt inne å legge meg under kniven igjen ... Det kneet plager meg egentlig bare når jeg går og belaster det, så på litt lengre turer bruker jeg staver.

## Hvordan ser en typisk dag i ditt liv ut?

Det første vi gjør, kona og jeg, er å spise frokost. Da dekker vi bordet og koser oss. Etter frokost setter vi oss i hver vår godstol og leser avisene. Vi holder to aviser, så vi leser hver vår. Og så bytter vi. Jeg er dessuten med i pensjonistforeningen i Lødingen, så det hender jeg har oppdrag i den forbindelse. Ellers hender det at jeg stikker ned på en kafé i Lødingen, der jeg treffer andre pensjonister og tar en kopp

kaffe og slarver litt. Hører nytt og slenger litt med leppa – eller river kjeft, som vi sier her nord. Det treffstedet er gull verdt. Og så, hvis ikke været er helt forferdelig, går jeg eller sykler jeg gjerne en tur.

## Har du noen hobbyer?

Jeg prøver å holde meg aktiv hele året, vi sitter egentlig ganske lite inne. Vi har riktignok en del vær og skiftende føre her vi bor, men man får kle seg og sko seg etter forholdene. Jeg har både piggsko, sykkel og ski, og alt er i bruk. På høsten deltar jeg dessuten i elgjakta, det liker jeg godt. Ellers er jeg grunneier på en liten plass som heter Gausvik, der vi har både gård og hytte. Der fisker vi ørret, dyrker litt potet og grønnsaker og koser

## MARTIN HARTLØFF

**Alder:** 79 år

**Bor:** Lødingen i Nordland

**Jobber som:** Er i dag pensjonist.

Startet min yrkeskarriere i Forsvaret etter endt befalsskole, så politiskole og lensmannsbetjent i 14 år. Siste arbeidsplass var i Telenor, distrikts-administrasjonen i Lødingen. For tiden nestleder for Momentum Nord.

**Medlem siden:** 2015

**FORTSATT LYKKELEGE:**  
Ekteparet Hartløff har vært sammen siden tenårene og er et skikkelig godt team.





oss sammen med hele familien. Vi har tre barn, fem barnebarn og fire oldebarn, så vi er en ganske bra gjeng når vi møtes til familietreff på gården.

#### Hva er det beste som har skjedd det siste året?

Det var jaggu litt av et spørsmål! Hva i all verden skal jeg svare på? Jo – et høydepunkt var jo at vi fikk et oldebarnt til, ei lita pia. Det er alltid en stor begivenhet når det kommer et nytt familiemedlem. Men ellers vil jeg si at jeg er så fornøyd med livet at det er vanskelig å trekke fram ett enkelt høydepunkt. Livet er både innholdsrikt og godt. Kona mi og jeg, og alle barna er friske – alle har det bra. Da er det vanskelig å plukke ut noen spesielle begivenheter.

#### Er det noe du gleder deg til?

Nå, etter pandemien, har kona mi og jeg lyst til å begynne å reise litt mer igjen. I høst blir det derfor tur til Albir i Spania, og i februar blir det tur til Grand Canaria. De lange flyreisene til Østen tror jeg vi er ferdige med. Jeg har nevnt cruise for kona mi, men hun beit ikke helt på. Men jeg

tror nok at hvis jeg hadde bestilt billett, så hadde hun blitt med, hehe!

#### Hva ville du sagt til en 30 år gammel utgave av deg selv?

Da ville jeg nok rådet meg selv til å leve livet slik jeg selv ville. Man skal jo ta hensyn til andre, men du skal ikke alltid følge andres meninger om hvordan du skal leve livet. Har du lyst til å skifte jobb? Ta spranget. Følg hjertet. Men husk samtidig at du må respektere andre mennesker og andre kulturer. Være et medmenneske – det er viktig.

#### Har amputasjonen gitt deg et annet syn på ting?

Jeg er jo fortsatt den samme personen, selv om jeg har en kroppsdel mindre. Men, ja, jeg fikk nok et annet perspektiv på livet når dette skjedde. Før var jeg mest «selvgående» på det meste, men i dag må jeg be om hjelp til enkelte gjøremål. Det var en liten terskel å overvinne, men nå synes jeg det går greit. Ting tar bare litt lengre tid nå, men jeg lever fortsatt som før. Det var viktig for

meg at livet ikke skulle bli helt annerledes, selv om jeg måtte akseptere at livet var blitt som det var blitt. Å sitte og være sur og lei resten av tiden, var ikke et alternativ.

#### Hvis du var statsminister for en dag – hva ville du gjort?

Vet du, det er et så stort spørsmål at det tror jeg ikke jeg kan svare på. Som statsminister skal du ta hensyn til så utrolig mange ting! Jeg har sittet i kommunestyret i Lødingen i fire år, men da var det nok. Nei, jeg kjente på at dette vil jeg ikke bruke livet mitt på. Jeg beundrer de som stiller opp og gjør en jobb for stat og lokalsamfunn år etter år, men det er ikke for meg. Skulle jeg valgt én ting framfor noe annet, så var det å satse på ungdommen. Det er jo de som er framtida. Men det å fordele midlene til alle i samfunnet, er ingen enkel øvelse. Det vil alltid være noen som føler de får for lite.

#### Hva er et godt liv for deg?

Det er å være frisk, at familien har det bra og at du klarer å glede deg over alt det fine i livet, i stedet for å grave deg ned i det negative. Det er mye du selv kan gjøre for å få et godt liv, ja egentlig det meste kommer an på deg selv. Med alle de flott hjelpemidler vi har tilgjengelig i dette landet, kan men leve et fullverdig liv selv om man har mistet en kroppsdel. Nøkkelen er å prøve å være positiv, og glede seg over det livet har å by på. Jeg har imidlertid full forståelse for og stor respekt for at ting kan være vanskelig i hverdagen for de som sliter med smærter eller har andre utfordringer. Da er det ikke lett å gå rundt å smile til verden.

Takker for at jeg har fått dele litt av min historie i Livsglede. Det er en fornøyelse for både meg og min kone å være medlem i Momentum, hvor vi har fått gleden av å treffe og bli venner med mange flotte mennesker, som vi neppe hadde fått anledning til hvis jeg ikke var amputert.

Vi ønsker dere alle et fortsatt godt liv.

Enten	Eller
Hav	✓ Fjell
Sove lenge	✓ Stå opp ved morgengry
✓ Bok	TV
✓ Storbyferie	✓ Strandferie
✓ Sommer	Vinter
✓ Aktivitet	✓ Sofa
Nettavis	✓ Papiravis



# From getting by to getting on

Thanks to body-integrated solutions

For folk med tradisjonelle løsninger som hylse proteser, kan livet være et konstant problem. Det fungerer, men det er ikke optimalt. Integrum tilbyr siden 1990-tallet kropps integrerte løsninger som vil forandre hverdagslige saker som tidligere tok eigheter, til et mindre problematisk nivå. Hvis du opplever problemer med smerter, trykk, sår og problemer med bevegelighet kan dette være løsningen for deg.

TO LEARN MORE ABOUT THE OPRA™ IMPLANT SYSTEM,  
GO TO [WWW.INTEGRUM.SE](http://WWW.INTEGRUM.SE)

Integrum

## Intuy® Kne

*Et motorisert Protesekneledd,  
som aktivt assisterer hvert trinn.*

Reboocon Bionics B.V. er et innovativt, høyteknologisk selskap basert i Delft, Nederland. Vi bruker vår banebrytende robotteknologi for å gjenopprette evnene og øke menneskehets styrke. Vårt forsøk på å forbedre livskvaliteten startet i 2016 og vi vil aldri stoppe.



Jeg kan gå lenger!



Ryggen min gjør ikke vondt lenger!



Jeg føler meg mer selvsikker!





**"Det har blitt ett  
nytt liv for meg  
etter 48 år med  
protese"**

**Kontakt ditt lokale proteseteam**



**Bergen**

Tlf: 55 20 64 60  
[post@drevelin.no](mailto:post@drevelin.no)  
[drevelin.no](http://drevelin.no)



**Kristiansand**

Tlf: 40 00 48 08  
[drevelin@drevelinsor.no](mailto:drevelin@drevelinsor.no)  
[drevelin.no](http://drevelin.no)



Hils på proteseteamet  
i Vestfold og Telemark.

God stemning. Bra proteser.



**ORTOPEDI  
TEKNIKK**

tlf: 33 01 76 00

[ortopediteknikk.no](http://ortopediteknikk.no)

# Nytt & nyttig

Dingser og hjelphemidler som gjør hverdagen enklere og koseligere.



## Shopping-buddy

Shoppingvogn med sammenleggbart sete. Takket være det smarte 3-hjuls-systemet er vognen lett å dra opp trapper, også når den er full. Vesken, som rommer 35 liter, er foret med aluminiumsisolering for å holde varene dine svale. Vesken kan dessuten fernes fra rammen og benyttes som ryggsekk. Rammen kan også brukes alene, for eksempel for å transportere en eske. Håndtaket kan justeres i ulike høyder, og vognen kan felles sammen for oppbevaring.

Vekt vogn: ca. 3 kg.  
→ [www.ashild.no](http://www.ashild.no)

## Sammenleggbar krykke

En smart, sammenleggbar krykke utviklet av eksperter innen sykegymnastikk og ergonomisk design. Krykken er stabil, meget lett, med overdel av plast og rør av aluminium. Kjempefin å ha med på reise, men også kraftig nok til hverdagsbruk. Regulerbar lengde 77 til 95 centimeter. Vekt ca. 580 gram.  
→ [www.ashild.no](http://www.ashild.no)



## Kos på kalde dager

Tull deg inn i dette deilige varmeteppet når kulda setter inn. Teppet er ekstra stort, har seks temperaturinnstillinger og er produsert i et deilig, mykt og luksuriøst utseende fleece-materiale. Perfekt for frysepinner.  
→ [www.enklereliv.no](http://www.enklereliv.no)



## Enkel bilstøtte

Dette støttehåndtaket i kraftig nylon gjør det lettere å komme ut og inn av bilen, og det er latterlig enkelt å montere: Rull ned bilvinduet, fest håndtaket til rammen på døren over vinduet, lukk vinduet helt igjen. Nylonstroppen er justerbar og veldig solid.  
→ [www.velferdsbutikken.no](http://www.velferdsbutikken.no)





# 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](http://blatchford.no)

**Blatchford**  
Ortopedi



## Prøv Alpha SmartTemp liner som stabiliserer temperaturen i hylsan.

Tilgjengelig i gel eller silikon for å holde deg kjølig og komfortabel hele året.

For å finne ut mer, vennligst besøk [www.nordicortopedica.se](http://www.nordicortopedica.se) eller kontakt oss på [info@nordicortopedica.se](mailto:info@nordicortopedica.se)



## Atterås

Totalleverandør av ortopediske hjelpemidler

### Vi skaper bevegelse!

Atterås lager og tilpasser alle typer benproteser, enten du er amputert gjennom hofteledd, lår, kneledd, legg, ankel eller forfot.

Vårt team av ortopediingeniører, ortopediteknikere og fysioterapeuter har lang erfaring og høy kompetanse innen tilpassing av benproteser. Vi samarbeider tverrfaglig om å finne de beste løsningene for hver enkelt protesebruker.

Lurer du på om vi kan hjelpe deg?

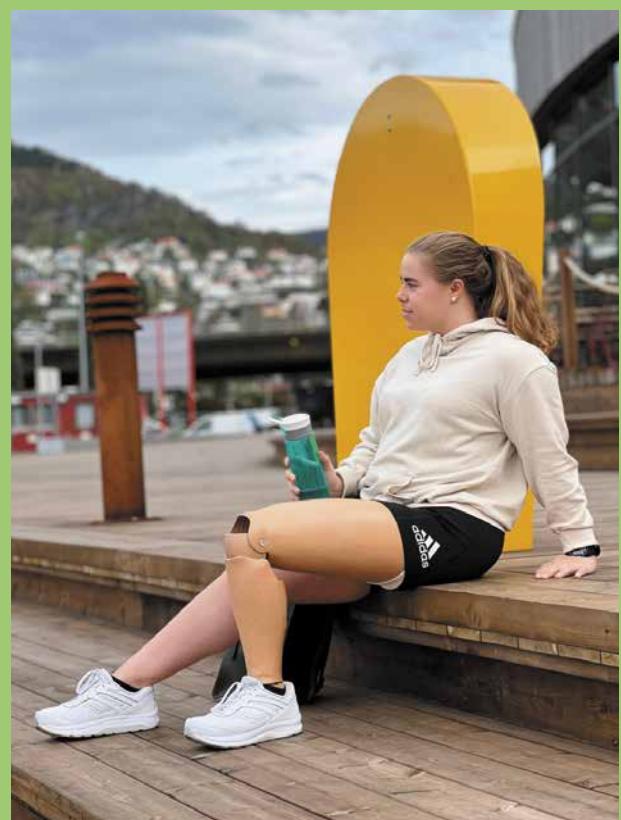
Ta kontakt med oss på:

**93 68 60 00**

[post@atteraas.no](mailto:post@atteraas.no)

[www.atteraas.no](http://www.atteraas.no)

Møllendalsveien 1, 5009 Bergen





## Bytt protesedeler raskt og enkelt med en hurtigkobling!

Bytte fot? Bytte til hygiene-protese eller bare koble av?

Hurtigkoblingen Xtend Connect tåler vann og gjør din hverdag enklere.



Start reisen din på [lindhextend.com](http://lindhextend.com)

Scan QR-koden og les mer



DEVELOPED AND  
MADE IN SWEDEN

Følg oss gjerne på

# FILMER FOR HÅP OG INSPIRASJON

Stiftelsen The Human Aspect har som mål å gi håp og støtte til mennesker som sliter mentalt – eller kanskje til og med står i fare for å ta sitt eget liv. I deres Livserfaringsbibliotek forteller derfor tusenvis av mennesker om sin tøffeste utfordring, hvordan de overvant den og hva de har lært av erfaringen. Så langt inneholder biblioteket om lag 800 filmer, der mennesker fra hele verden forteller.

Nå har Momentum og The Human Aspect samarbeidet om to filmer til Livserfaringsbiblioteket. Det er Celine S. Halvorsrud og Nauy Vu Nguyen i Momentum som deler sine sterke historier. Scann kodene og se filmene i sin helhet.

### Celines historie



### Nauys historie



## 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 hjelpe midler. Med stadig bedre teknikk og fokus på hver enkelt persons 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

Vikavegen 17, 2312 Ottestad – Tlf: 62 57 44 44 – [nto@ortonor.no](mailto:nto@ortonor.no)  
[www.ortonor.no](http://www.ortonor.no)





# Xtra Torsion. Xtra Shock.

The **AllPro XTS** combines the AllPro performance you have come to expect with an even smoother rollover and forgiveness on rough terrain or around town. The XTS unit provides adjustable torsion and vertical shock reduction without sacrificing build height.

**Fillauer®**

# Momentum landet rundt. Vi er til for deg og dine. Ta kontakt!

## ØST

Oslo, Akershus og Østfold



Regionleder  
John Arne Rosenlund  
jar@momentum.nu  
T: +47 91 10 58 66

## ØST

Oslo, Akershus og Østfold



Likepersonkontakt  
Geir Bornkessel  
geir.bornkessel@  
momentum.nu  
T: +47 97 15 58 78

## INNLANDET

Hedmark og Oppland



Regionleder  
Knut J. Lehré  
kjl@momentum.nu  
T: +47 91 58 19 02

## INNLANDET

Hedmark og Oppland



Likepersonkontakt  
Ole Martin Tveter  
omt@momentum.nu  
T: +47 45 47 09 70

## SØR-VEST

Rogaland og Agder



Regionleder  
Arid Bergstrøm  
ab@momentum.nu  
T: +47 95 09 70 60

## SØR-VEST

Rogaland og Agder



Likepersonkontakt  
Roy Torring  
rt@momentum.nu  
T: +47 40 15 99 35

## VEST

Hordaland, Sogn og Fjordane



Regionleder  
Anniken Jahnson Kvaal  
ak@momentum.nu  
T: +47 95 80 58 42

## VEST

Hordaland, Sogn og Fjordane



Likepersonkontakt  
Morten Furre  
mf@momentum.nu  
T: +47 91 56 89 62

## SØR-ØST

Buskerud, Telemark og Vestfold



Regionleder  
Merete Linde-Nielsen  
mln@momentum.nu  
T: +47 90 41 07 13

## SØR-ØST

Buskerud, Telemark og Vestfold



Likepersonkontakt  
Sverre W. Overland  
swo@momentum.nu  
T: +47 98 42 26 09

## SVERIGE



Styreleder  
Christoffer Lindhe  
christoffer.lindhe@  
momentum.nu  
T: +46 728 57 13 00

## SVERIGE



Nestleder  
Robert Lång  
robert.lang@momentum.nu  
T: +46 707 43 05 71

## MIDT-NORGE

Trøndelag, Møre og Romsdal



Pårørendekontakt  
Anne-Lise Sundbø  
as@momentum.nu  
T: +47 99 79 53 51

## MIDT-NORGE

Trøndelag, Møre og Romsdal



Regionleder og  
likepersonkontakt  
Tor Aalberg  
tha@momentum.nu  
T: +47 46 63 06 42

## MIDT-NORGE

Trøndelag, Møre og Romsdal



Likepersonkontakt  
Sven Erik Almaas  
sea@momentum.nu  
T: +47 91 17 91 60

## NORD

Nordland og Troms og Finnmark



Leder  
Frans Torbjørnsen  
ft@momentum.nu  
T: +47 99 26 29 55

## NORD

Nordland og Troms og Finnmark



Styremedlem  
Martin Hartløff  
mha@momentum.nu  
T: +47 90 12 00 25

## NORD

Nordland og Troms og Finnmark



Styremedlem  
Johnny Andreassen  
post@momentum.no  
T: +47 95 72 47 12

## HOVEDSTYRET I MOMENTUM

### Petter Thime



Leder  
petter.thime@momentum.nu  
T: +47 90 01 90 95

### Geir Bornkessel



Nestleder  
geir.bornkessel@  
momentum.nu  
T: +47 97 15 58 78

### Morten Berg



Styremedlem  
morten.berg@momentum.nu  
T: +47 90 16 30 66

### Roar Olafsen



Styremedlem  
borgolafsen@gmail.com  
T: +47 93 69 73 30

### Tor Aalberg



Styremedlem  
tha@momentum.nu  
T: +47 46 63 06 42

### Celine S. Halvorsrud



Styremedlem  
csh@momentum.nu  
T: +47 97 49 61 46

### Sara Vu



Styremedlem  
sv@momentum.nu  
T: +47 40 24 10 81

### Silje Bjerga Nesland



Varamedlem  
silje.bjerga.nesland@  
momentum.nu  
T: +47 40 24 10 81

### Catrin Alhaug



Varamedlem  
ca@momentum.nu  
T: +47 97 78 01 87

### Liv Karin Søstuen

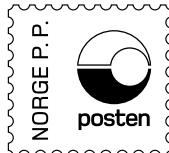


Adm. sekretær  
info@momentum.nu  
T: +47 40 00 43 60

**MOMENTUMPRISUTVALGET:**

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

Returadresse:  
Momentum  
pb. 49 Skøyen  
0212 Oslo



ottobock.

# Quickchange

## Utforsk dine muligheter.



Vår Quickchange adapter gir deg muligheter til selv å bytte mellom forskjellige føtter, og også kneet mellom forskjellige hylser når du ønsker og etter behov.

Quickchange gir deg muligheter f.eks

- Enklere ta av og på bukse
- Bytte hylse på samme protese oppsett
- Bytte mellom forskjellige protese føtter



#WeEmpowerPeople  
[www.ottobock.com/en-sc/product/4R11](http://www.ottobock.com/en-sc/product/4R11)

