

LIVSGLEDE

1/2024

BAILINE-METODEN KAN
FUNGERE MOT SMERTER

Side 12

STORSATSING PÅ
SITTEVOLLEYBALL
FRAM MOT EM

Side 18



FINE SAKER DENNE VÅREN

Side 32

MOMENTUM TRENGER
FLERE LIKEPERSONER

Side 28

Hvert år markerer
Christoffer Lindhe sin
overlevlesesdag

Side 5

I DENNE UTGAVEN:

Nær døden som 17-åring 5

Christoffer Lindhe har brukt sin egen erfaring til å starte et firma, med tilstedeværelse over store deler av verden.

Smertelindring 12

Mange har nytte av Bailine-metoden til smertelindring, lymfedrenasje og muskeloppbygging.

Møt et medlem 14

Kjetil Grødem mistet venstrearmen mens han jobbet på farens gård.

Sittende idrettsglede 18

Det satses stort på sittevolleyball i Norge, og til neste år arrangeres EM i Stavanger.

Snart storsamling 26

Husk å melde deg på til Momentum-samlingen i Kristiansand! Her er noen av opplevelsene du kan vente deg.

Trenger flere likepersoner 28

Det er et stort behov for mer mangfold i gruppa av likepersoner. Nå jakter Momentum på flere. Er det deg?

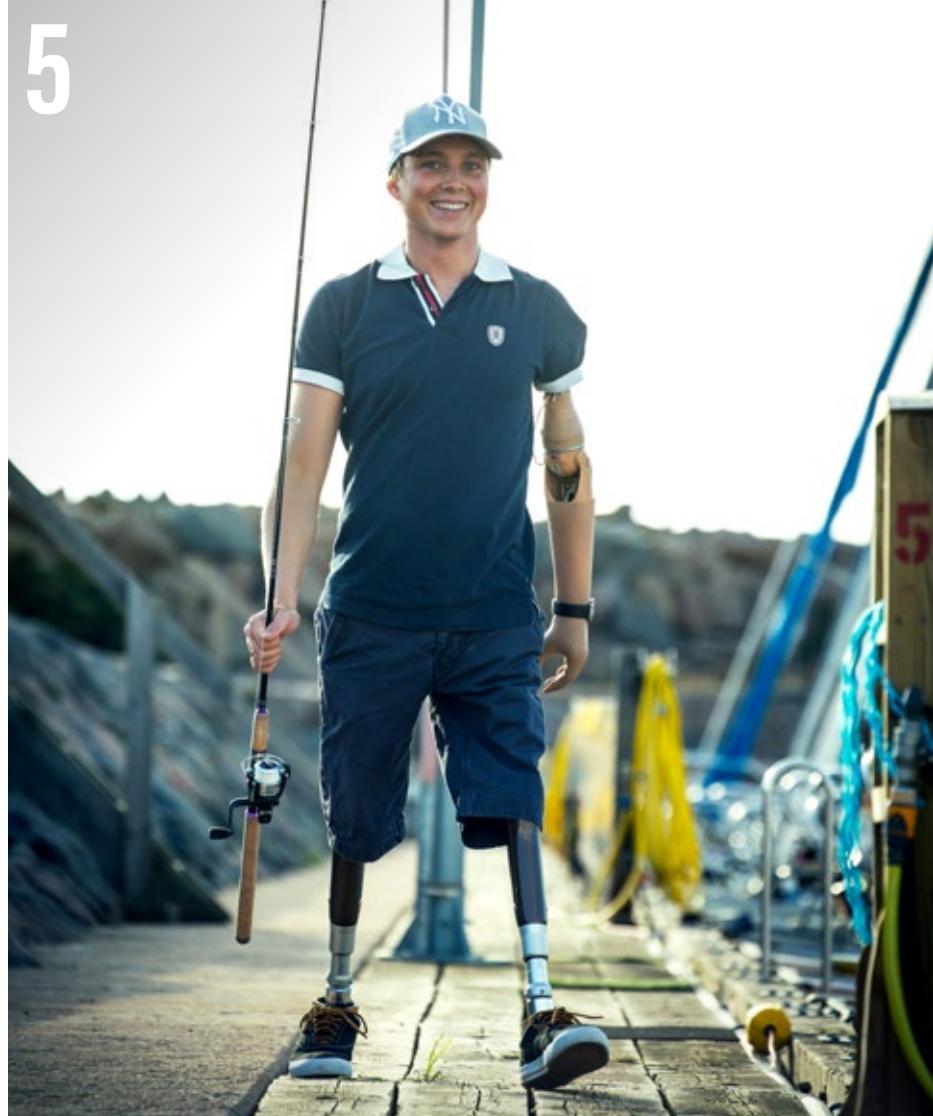
Nytt & Nyttig 32

Fine dingser når våren melder sin ankomst.



OM FORSIDEN:

Christoffer Lindhe er styreleder i Momentum Sverige. I denne utgaven forteller han sin historie. 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
Tlf: 90 18 70 31

Petter Thime
Nestleder

momentum.nu

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

ISSN: 1891-3040

Livsglede redigeres
etter Redaktørplakaten
og Vær Varsom-plakaten.



TAKKNEMLIG: Mange
medlemmer legger
ned mye arbeid for
Momentum.
Foto: Kurt Gaasø

NYTT ÅR, NYE MULIGHETER

Nå er det virkelig mye som skjer i Momentum, og 2024 er et år vi har store forventninger til!

Hovedstyret og utvalgene har for tiden stor fart og legger ned mye arbeid for å løfte Momentum til nye høyder. Som leder kjenner jeg også på stor takknemlighet og beundring for innsatsen som gjøres i lokallagene rundt om i landet. Vi vet alle at frivillig arbeid kommer oppå alt mulig annet av jobb, familieforpliktelser og fritidsinteresser. Tusen takk, alle sammen!

Men selv om mange allerede legger ned mye arbeid i organisasjonen vår, trenger vi at enda flere engasjerer seg. Ikke minst har vi nå behov for flere likepersoner. Likepersonsarbeidet er jo noe av det aller viktigste vi gjør – det er så mange der ute som trenger noen å snakke med og støtte seg til. Les for eksempel intervjuet med Christoffer Lindhe lengre bak i magasinet. Der forteller han om hvordan han som hardt skadet 17-åring fikk troen på livet tilbake da han fikk se en annen ungutt med samme typer skader som ham selv, men som klarte seg bra. Det kan jo være helt avgjørende å få se og snakke med noen du kan identifisere deg med, når du har det som mørkest. Det tror jeg mange av oss har erfart. Jeg håper derfor at flest mulig melder seg til tjeneste som likepersoner, slik at vi har et stort mangfold å hente fra når noen trenger vår hjelp. Husk at disse menneskelige møtene også er en veldig viktig arena for medlemsrekrytering, og flere medlemmer gjør Momentum sterkere og mer slagkraftig. Det er vinn-vinn på alle måter.

Jeg personlig har dessuten begynt å kjenne på forventningene til den store samlingen i Kristiansand i slutten av mai. Dette tror jeg blir en skikkelig höjdare av en samling. Vi skal være på et flott hotell som gir en fin ramme for arrangementet, med utebasseng og det hele. I år har vi dessuten lagt ekstra vekt på at det skal være enkelt å ha med seg barn. Det er allerede mange påmeldte, og har du ennå ikke meldt deg på, er tiden inne. Du finner påmeldingsskjema på nettsiden www.momentum.nu.

Jeg håper å se flest mulig av dere i Kristiansand!

Petter Thime

UTLÅN AV:

HYDRAULISKE PROTESEFØTTER

Menneskefoten er kompleks og perfekt designet for at vi skal kunne bevege oss trygt i variert terreng 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

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

Kontakt din ortopediingeniør om utlånsmuligheter. Alle verkstedene har **30 dager prøvetid!**



Les mer om
Avalon



Les mer om
ElanIC



Les mer om
Echelon



Les mer om
EchelonER



Ortopro



Telefon: 55 91 88 60
E-post: post@ortopro.no
Nettside: www.ortopro.no

En VHS-kassett gav Christoffer tron på livet tillbaka

År 2006, när Christoffer Lindhe bara var 17 år gammal, förlorade han både sina ben och sin vänstra arm när han blev påkörd av ett godståg. Det är ett mirakel att han lever, och han uppmärksammar fortfarande varje 14. juli som sin överlevnadsdag.

Tekst: INGUNN SOLLI Foto: KURT GAASØ OG LINDHE XTEND

Många läsare känner kanske igen Christoffer som grundaren bakom Lindhe Xtend, företaget med den revolutionerande protesfoten som följer underlaget.

Mer om det senare, men först ska vi ta en tidsresa tillbaka till 2006. Det är en vacker sommarkväll på den svenska västkusten. 17-åriga Christoffer och tre kompisar har rest till Varberg för att titta på bilar och flygplan vid evenemanget Wings and Wheels – Christoffer dock utan föräldrarnas tillstånd. Men när man är 17 år är man ju nästan myndig, och man känner sig odödlig

Omkring midnatt blir Christoffer trött och vill gå tillbaka till det tält de satt upp utanför staden för att sova. Och här låter vi honom berätta själv:

– De andra ville stanna kvar i stan ett tag till, så jag gick ensam. När jag närmade mig tältet blev jag medveten om tre killar som gick bakom mig. Direkt får jag en magkänsla om att något inte stämmer. Känslan växer bara, och jag blir alltmer säker på att, de här tre killarna följer efter mig. Jag bestämmer mig för att öka takten och skaka av dem, för att sedan återvända till mina kompisar. Efter det beslutet blir allt helt svart.

MEDVETSLÖS PÅ JÄRNVÄGSSPÅRET

Christoffer minns alltså ingenting från själva händelsen, men han har efteråt funderat mycket på vad som kan ha hänt. Här är vad han tror kan ha inträffat denna sommarnatten:



EN TEORI: Christoffer minns inte vad som hände den sommarnatten, men han har resonerat sig fram till en teori.



– Jag tror det kan ha hänt något mellan mig och de här killarna, och sedan tror jag att jag kan ha sprungit iväg. Sedan har jag sprungit över ett järnvägsspår, men i mörkret har jag förmodligen snubblat och fallit handlöst. Jag har fått något mycket hårt i huvudet som krossade pannbenet, där har jag fortfarande ett ärr, säger Christoffer och flyttar undan luggen. Jovisst. När man tittar närmare ser man tydligt ett ärr i hans panna.

Slaget i huvudet knockar Christoffer medvetlös och han ligger med båda benen på järnvägsrälsen när ett godståg rullar in mot Varberg vid fyra på natten. Lokföraren ser något på spåret och

bromsar desperat, men lyckas inte stanna i tid. Christoffers båda ben kapas omedelbart.

– Ingen vet exakt vad som hände, men antagligen fastnade också mina jeans i hjulen så att överkroppen slungades mot tåget. Den vänstra armen hamnade under hjulet och även den amputerades.

TUR I OTUR

Lokföraren ringer genast 112, och kort därefter kommer en polisbil med tre poliser till platsen. De ser den fruktansvärda scenen framför sig och är säkra på att den unga killen är död. Men plötsligt ser de en ångpelare från hans

mun. 17-åringen lever, mot alla odds.

– Och nu hade jag tur i otur, det måste man kunna säga. För i just den här polisbilen satt en nyutexaminerad polis som gick bredvid sina två äldre kollegor. Det sista han hade lärt sig på polishögskolan var just första hjälpen i sådana extrema situationer, så han visste exakt hur man skulle lägga strypförband och så vidare. De tre gör allt rätt och håller mig vid liv tills ambulansen kommer några minuter senare. Det var dyrebart i det läget. Även den erfarte ambulansföraren tyckte att scenen som utspelade sig inte var vacker, minns Christoffer.



FAMILJELIV: Christoffer är i dag sambo och har två barn. Familjen bor i Halmstad, där företaget också har sitt huvudkvarter.

En månad senare ligger Christoffer fortfarande på rygg i sängen. Han är mentalt långt nere.

– Jag ligger där och brottas med mina hjärnspöken. Det var en oerhört jobbig tid. Jag var beroende av andra för allt. Jag kunde inte ens vända mig i sängen utan hjälp. Hur skulle jag klara av resten av livet utan ben och med bara en arm? Hur skulle mitt liv bli?

ÄNTLIGEN EN LJUSGLIMT

Plötsligt en dag, när allt såg svart ut, kom vändpunkten. Och den kom i form av en god, gammal VHS-kassett. En sådan man kunde spela in program från TV:n på.

– Det var min pappa som kom med den. En släktning till oss hade nämligen spelat in ett dokumentärprogram om en amerikan vid namn Cameron Clapp. Cameron hade också blivit överkörd av ett tåg och förlorat båda benen och en arm. Och han var ungefär i samma ålder som mig. Berättelserna var så lika! I programmet visade Cameron hur han gick och sprang och gjorde allt möjligt på sina proteser. Och när jag ser detta vaknar min inne drivkraft: Fixar han det, så ska jag också fixa det. OK, jag förstår att det kommer att ta tid och mycket ansträngning, men en dag ska jag vara som Cameron. Kanske blir inte livet precis som förr, men det blir i alla fall ett ordentligt liv, minns Christoffer och fortsätter:

– Det är just det här som är så viktigt, att man som nyamputerad får träffa andra i liknande situationer. Någon man kan identifiera sig med. För mig var det en VHS-kassett, men det visar

Ungdomen körs snabbt till Sahlgrenska sjukhuset i Göteborg, där de konstaterar att han har förlorat mycket blod. Så mycket att hans hjärta egentligen inte borde orkat. Han borde ha varit död.

– Jag var vid liv tack vare att jag var tävlingssimmare. Mitt hjärta orkade, säger Christoffer.

HJÄRNSPÖKEN HÄRJAR

Efter tio dagar väcks han från konstgjord koma. Läkarna vill kolla att han inte har fått någon hjärnskada. Allt han minns är ett ljust rum och föräldrarna som böjer sig över honom och säger att han har varit i en tågolycka. Sedan somnar han av igen.

varför Momentums arbete för andra nyamputerade är så oerhört viktigt. Jag trodde ju att jag skulle ligga i sängen resten av livet. Jag behövde se att det fanns möjligheter.

Sakta men säkert kommer Christoffer tillbaka till livet. Han fick hjälp av en psykolog på sjukhuset, särskilt för att diskutera och bearbeta vad som egentligen hände den där natten utanför Varberg.

– Jag har alltid varit väldigt öppen om olyckan och pratat om det som hände. Det är för det första bra för den du pratar med. Men det är också mycket befrämmande och terapeutiskt för mig själv. Jag rekommenderar alltid andra i sådana situationer att hitta någon att prata med. Att inte stänga in sig, utan snarare öppna upp för andra. Det gör tillvaron mycket lättare att hantera, säger han.

BACK ON TRACK

Efter nästan sex månader på sjukhus kom Christoffer tillbaka till skolan och fortsatte läsa teknik med sin gamla gymnasieklass. Trots att han hade missat ett halvt års undervisning lyckades han ta studenten samtidigt som resten av klassen. – Det var också psykologiskt viktigt för mig, konstaterar han.

Och därmed var Christoffer *back on track*. Han fick sina proteser och började studera till ingenjör. Och han fortsatte som tävlingssimmare på hög nivå. År 2008, bara två år efter olyckan, deltog han i Paralympics i Peking och slutade på en mycket respektabel fjärdeplats. Framtiden verkar ljus.



**JAG TRODDE ATT JAG SKULLE LIGGA I
SÄNGEN RESTEN AV LIVET.**

Bara en sak är inte riktigt som den borde vara. Han tappar balansen när han rör sig utomhus.

– Inomhus gick det bra, men jag hade väldigt svårt att gå utomhus. Till slut insåg jag att det aldrig skulle fungera med de proteser jag hade. Det var en mycket frustrerande tanke. Eftersom jag studerade till ingenjör vid universitetet, började vi där undersöka varför jag ständigt tappade balansen. Vi upptäckte att när underlaget är ojämnt, som det är utomhus, måste foten anpassa sig. Och det gjorde inte proteserna. Då blir man instabil. I mitt fall, med två ganska höga läramputationer, var den lilla instabiliteten tillräcklig för att jag skulle tappa balansen på ojämnt underlag. Vi var tvungna att hitta en bättre lösning.

LINDHE XTEND SER DAGENS LJUS

Och här börjar alltså den allra första grunden till Lindhe Xtend. Det tog några år att utveckla, men till sist kom de fram till en lösning. Och hemligheten ligger alltså i själva materialet: Det kan böja sig efter underlaget på ett sätt som andra material inte kan.

– Många tror att det ligger i konstruktionen, men det är alltså själva materialet som är nyckeln, säger Christoffer. Och mer säger han inte om den saken, för nu är vi inne på företags hemligheter.

År 2012 deltog Christoffer återigen i Paralympics. Den här gången i London. Och återigen slutar han på fjärde plats.

– När jag stod där, ganska besviken på mig själv, började jag tänka på framtiden. Antingen måste jag satsa vidare på simningen, och då var nästa möjlighet Paralympics i Rio 2016. Annars kunde jag satsa på protesfoten, som jag nu hade en prototyp på. Jag stod där och vägde för och emot, och det blev så att jag valde att starta ett företag, berättar Christoffer.

Precis det har han aldrig ångrat, även om det återstod enormt mycket arbete.

– År 2016 skickade vi ut den första generationen av Lindhe Xtend protesfot på marknaden. Vi fick snabbt många nöjda användare som tyckte att den löste ett stort problem. Men foten gick tyvärr sönder alldeles för snabbt. Materialet sprack upp och gick sönder på olika sätt.



PARASIMMARE: Christoffer var tävlingssommare innan olyckan. Bara två år senare deltog han i Paralympics och tog en fjärdeplats.



LOREM: Christoffer är vice VD i Lindhe Xtend och är ständigt på resa för företaget.

“

DET ÄR SJÄLVA MATERIALET I PROTESFOTEN SOM ÄR NYCKELN.



HÖLL INTE BALANSEN: Christoffer tappade balansen när han använde traditionella proteser utomhus. Med sin egenutvecklade protesfot kan han röra sig även utomhus.

ANVÄNDE PANDEMITIDEN VÄL

Därmed bar det tillbaka till ritbordet, och år 2017 släppte Lindhe Xtend generation 2 av protesfoten.

– Den varianten var mycket bättre och höll mycket längre, men vi var fortfarande inte riktigt där vi skulle vara. När pandemin slog till hade vi redan tänkt att vi borde förbättra den ytterligare, och nu utnyttjade vi chansen. Vi ställde om

företaget och satsade all vår energi på att få klart en generation 3. Den lanserades i början av 2021, och jag är mycket stolt över den. Den har tre års garanti, och vi får mycket lite reklamationer nu trots att garantitiden har förlängts. Vi motstod frestelsen att lägga till mer material, för då skulle vi få en starkare fot, men också en styvare fot. Det ville vi inte. Vi grottade istället in oss i varenda liten detalj så att vi kunde behålla den fina funktionaliteten



MÅNGA ÅRS ARBETE: Det ligger oerhört många utvecklingstimmar bakom protesfoten. Man har lyckats laga ett flexibelt, men ändå starkt material så att foten rör sig även i sidled.

och samtidigt göra foten så hållbar som möjligt, förklarar Christoffer.

ÖNSKAR KONKURRENS VÄLKOMMEN

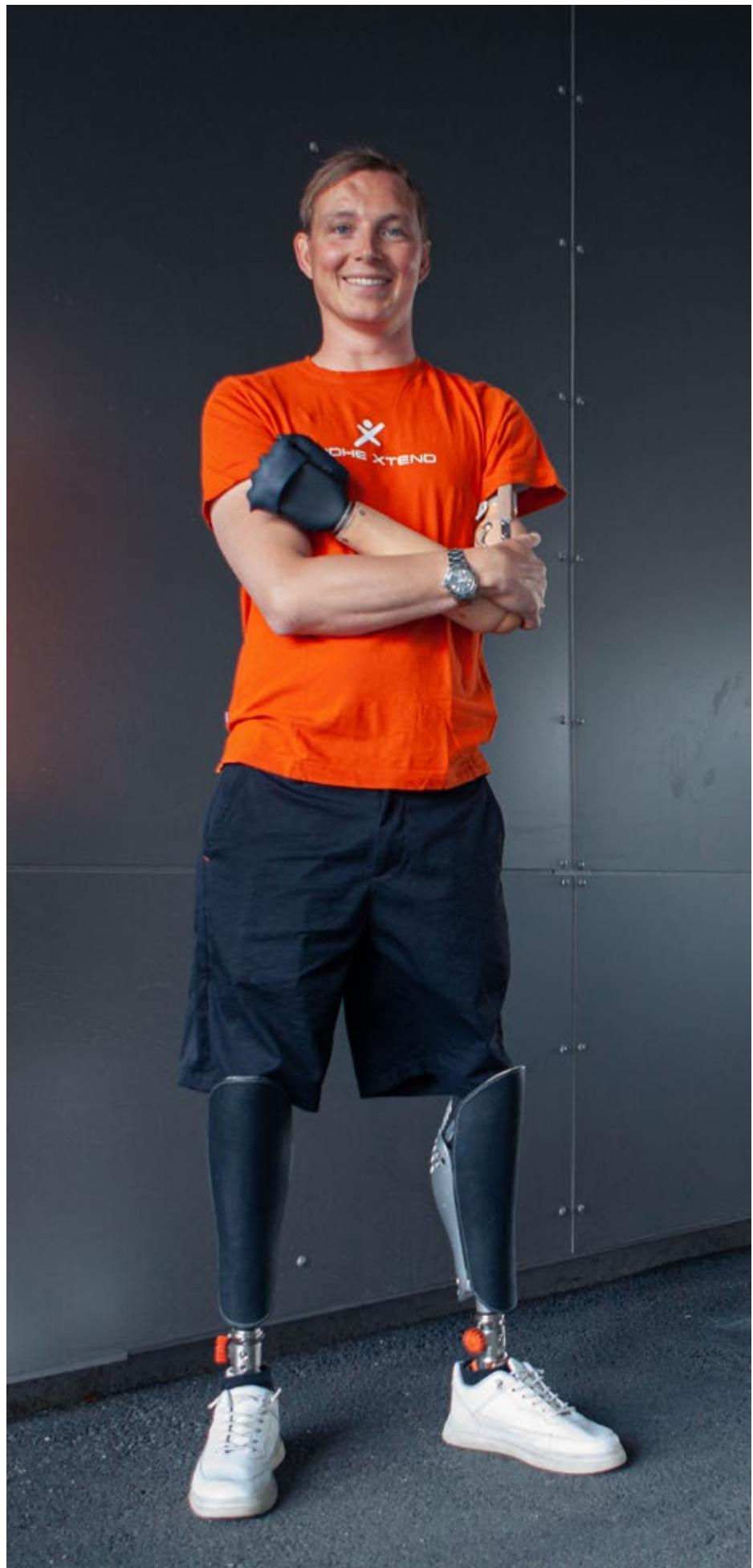
Idag har Lindhe Xtend 17 anställda och är närvarande på nästan alla europeiska marknader, samt i Australien, Japan, USA och Kanada. Företaget är inbjudet både till Kungliga Tekniska Högskolan (KTH) och till Chalmers tekniska högskola i Göteborg, där det pågår

utvecklingsprojekt inom flygindustrin och materialteknologi. Ett material som kan böjas utan att spricka är uppenbarligen av intresse långt utanför protesindustrin.

– Ja, det är mycket spännande. Dessutom har vi utvecklat en komponent till, en snabbkoppling för proteser. Det kom från min egen upplevelse av hur svårt det var att ta på byxor över protesen. Ingenjör som jag är brukade jag därför skruva av foten, ta på mig byxorna och skruva på foten igen. Det borde man egentligen överläta åt ortopedingenjören, och ibland blev det också fel när jag gjorde det själv. Vi letade efter en annan lösning och hittade en amerikansk kopplingsvariant, men tyckte att den var klumpig. Därför ville vi utveckla något snabbare och mer funktionellt, och år 2018 lanserade vi snabbkopplingen Xtend Connect.

Just detta med utveckling och konkurrens inom protesområdet är något Christoffer Lindhe brinner för.

– När jag startade Lindhe Xtend var det inte bara för att lösa mitt eget problem. Jag kände att det behövdes mer konkurrens inom branschen. För lite konkurrens gör att det inte blir någon innovation och framsteg. När vi startade Xtend Foot pratades det ju inte om att en protesfot skulle röra sig även sidledes. Idag finns det flera produkter som nämner detta, även om jag måste få säga att ingen böjer sig lika bra som vår ... Men det arbetas i alla fall med flera sådana lösningar, och det är viktigt för oss amputerade. Amputerade över hela världen både önskar och förtjänar bäst möjliga produkter, och jag hoppas att vi kan bidra på vårt sätt, avslutar Christoffer.



PROBLEMLÖSARE: Lindhe Xtends snabbkoppling, de oransje skruvarna på bilden, gör att man enkelt och snabbt kan koppla foten av och på.



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

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!

 **reboocon**
bionics

Ortopartner
www.ortopartner.no



I en serie artikler skriver vi om ulike metoder som kan virke lindrende ved kroniske smerter. De ulike behandlingene vil ha ulik effekt på ulike mennesker, og noen vil ikke merke forskjell.

Muskelstimulering mot smerter

Noen husker kanskje Bailine fra 1990-tallet, da det ble markedsført som en metode som kunne stramme opp kroppen og øke forbrenningen. I dag brukes den samme metoden blant annet på smerteklinikken ved Ahus.

Tekst og foto: INGUNN SOLLI



MERKER EFFEKT: Elin Louise Høgmo Næss fester elektrodepadsene på Catrin Alhaug. Hun har nylig begynt på behandling hos Elin, og sier hun merker en god effekt.



MÅ VÆTES: Padsene må være våte slik at de elektriske impulsene når fram.



SLAPPER AV: Når elektrodene er festet er det bare å legge seg tilbake og la apparatet gjøre jobben. Musklene trekker seg synlig og rytmisk sammen når apparatet er i gang.

Det er 55 år siden nordmannen Kurt Bai fant opp metoden som han kalte Bailine, og som skulle hjelpe kvinner til å få idealfiguren. Flere år senere var det en ren tilfeldighet som gjorde at man fant ut at den elektriske muskelstimuleringen Bailine-apparatet gir, også kunne virke mot smerter.

– Det var en gruppe kvinner som gikk på smerteklinikken på Ahus som fikk så rask bedring. Så begynte man å lure på hva disse damene gjorde som ikke de andre gjorde, og så viste det seg at alle gikk til Bailine-behandling, forteller Elin Louise Høgmo Næss, som driver Oslo Vest Bailine.

– Dermed ble det satt i gang et forskningsprosjekt i samarbeid med Bailine, og i dag bruker de Bailine-apparatet på Ahus. Metoden brukes også på sykehus i København og Stockholm, fortsetter hun. Elin har behandlet flere amputerte ved sin klinik, men også slagpasienter og pasienter med Parkinsons, ME, nerveskader etter stråling, MS, ALS, fibromyalgi og mye mer. Hun forteller om gode resultater.

– Vi har fått utallige tilbakemeldinger fra kunder som har fått mindre smerter etter behandlinger hos oss. Ved Ahus viser det seg at over 80 prosent av pasientene sier at behandlingen førte til smertereduksjon, sier Elin.

STRØMIMPULSER MED ELEKTRODER

Elin forteller at hun ble interessert i smertebehandling da hun selv fikk fødselsdepresjon og uforklarlige smerter etter keisersnitt.

– Jeg tok kurs i mindfulness og soneterapi, tok utdanning som lymfedrenasjemassør og drev med øreakupunktur. Så tok jeg utdanning som friskvernsterapeut og skrev min hovedoppgave om smertebehandling. Etter hvert startet jeg med Bailine-metoden, forteller hun.

Bailine-metoden går ut på å gi musklene elektrisk stimulering for å behandle redusert styrke (muskelatrofi) etter skade eller i forbindelse med sykdom i muskelskjellettapparatet. Dette kalles også nevromuskulær elektrisk stimulering. Strømimpulsene tilføres huden ved hjelp av elektroder.

– De elektriske strømmene stimulerer nerveceller som blokkerer overføringen av smertesignaler, og endrer oppfatningen av smerte. Nervestimulering øker nivået av endorfiner, som er kroppens naturlige smertestillende kjemikalie. Endorfinene blokkerer da smerteoppfatningen, forklarer Elin. Hun forteller at personer med smerter fra muskler, ledd, hud, indre organer eller nervesystemet, og som ønsker flere verktøy for smertelindring, kan ha nytte av Bailine-metoden.

KANSKJE TIL KRISTIANSAND

– Behandlingen foregår mens du ligger avslappet på en behagelig seng – og det virker bedre enn du kan forestille deg, mener Elin, og fortsetter: – All behandling foregår i egne kabinett. I tillegg til smertedemping, gir apparatet styrketreningsøvelser av musklene, setter i gang blodomløpet og strammer opp slapp hud. Det gir også god lymfedrenasje, noe som er viktig for mange amputerte.

I skrivende stund er ikke alle detaljer klare, men Bailine Norge og Elin håper å være til stede med Bailine-apparatet på Momentum-samlingen i Kristiansand i mai/juni. Da er planen at folk kan få teste.

– Vi håper virkelig vi får det til. Vi satser på det, sier Elin med et stort smile.

FAKTA:

- Bailine-behandling foregår ved at behandleren fester elektrodepads direkte på huden på de områdene som skal behandles. Disse er koblet til et apparat som sender elektriske impulser og stimulerer musklene slik at de trekker seg sammen.
- Behandleren styrer hvilket program og hvilken styrke som skal brukes.
- Det finnes Bailine-klinikker over store deler av Norge, fra Finnsnes i nord til Arendal i sør.
- Se hjemmesiden til Bailine Norge hvis du vil finne en klinikk i nærheten av deg. www.bailine.no

TIPS OSS

Har du en smertelindringsmetode som fungerer for deg? Tips oss gjerne på tekst.solli@gmail.com slik at andre kanskje også kan få glede av den.

Mistet armen i kvistkverna

Bondesønnen og dataentusiasten Kjetil Grødem mener han har tilpasset seg den nye tilværelsen ganske greit.

Tekst: INGUNN SOLLI Foto: KURT GAASØ

FORTELL OSS DIN HISTORIE.

Jeg er utdannet CNC-operatør, men i 2017 var det fortsatt etterslep etter oljekrisa her i Stavangerområdet. Derfor jobbet jeg som dreng på farsgården i stedet. Den 17. juli i 2017 skulle jeg rydde en tomt for greiner sammen med broren min, fordi det skulle bygges nytt robotfjøs. Vi hadde med oss en traktor med en kvistkvern bakpå, som vi mata greinene inn i. Da vi nærmest oss slutten på jobben, så kilte maskinen seg fast. Det kan jo skje, og lillebroren min skrudde opp en luke for å rense kverna for flis manuelt. Så fikk han en annen idé, og klætret opp i traktoren for å kjøre kverna tom i stedet. Det fikk jeg ikke med meg, og så skulle jeg bare hjelpe til og stakk hånda ned i kverna. Broren min så meg ikke før han startet maskinen, og så gikk hånda mi av. Det var jo et forferdelig sjokk for oss begge to, men jeg ble raskt hentet med helikopter og flydd til sykehus. Hånda ble med, men både underarmen og hånda var så ødelagt at den ikke sto til å redde.

KJETIL GRØDEM

Alder: 31 år

Bor: Time kommune utenfor Bryne

Jobber som: Utdannet CNC-operatør.

For tiden arbeidssøkende.

Medlem siden: 2018

HAR AMPUTASJONEN GITT DEG ET NYTT SYN PÅ TING?

Ja, det har nok det ... det er litt vanskelig å sette fingeren på. I starten var det litt sånn at jeg tenkte worst case scenario. Jeg gikk og funderte over hva som var det verste som kunne skje i ulike situasjoner. Jeg hadde akkurat fylt 25 og hadde jo aldri trodd at noe kunne gå galt, så da dette skjedde, begynte jeg å tenke på hva som ellers kunne gå galt.

Men etter hvert har jeg tilpasset meg ganske greit. Det var jo hell i uhell at jeg måtte bruke venstrearmen for å komme til i kvistkverna, for jeg er høyrehendt. Jeg har ikke slitt med seinskader eller smærter eller noe sånt, heldigvis.

Mens jeg ventet på at hevelsen skulle gå ned, hang bare venstrearmen der i fatla og var til liten nytte. Alt måtte gjøres med én hånd. Men vissheten om at det fantes hjelpemidler var nok til at jeg klarte å se framover. Og da jeg fikk min første protese, ble alt mye enklere. Jeg har en såkalt myoelektrisk protese med åpne- og lukkefunksjon som gjør at jeg kan gripe ting og holde dem fast. Dessuten har jeg jo en halv underarm igjen, og den er også til god nytte i hverdagen. En ting er sikkert; hadde den protesen bare hatt en kosmetisk funksjon, hadde jeg heller klart meg uten.

HVA SLAGS HJELP FIKK DU ETTER AMPUTASJONEN?

En uke etter at jeg kom hjem ringte farens til en jeg kjenner. Han hadde mistet hånda fem, seks år tidligere og ringte for å gi meg gode råd. Han tipset om å gå i

gang med protesøk med det samme og ba meg ringe Norsk Teknisk Ortopedi som er spesialister på armproteser. Bare to dager etterpå fikk jeg time med ortopediingeniør, og det var til stor nytte. På rehabiliteringssenteret tok de kontakt med Momentum, og så kom Rune Sørstrønen på besøk som likeperson. Rune er jo også armamputert. Så deltok jeg på en Momentum-kveld, og ikke lenge etter meldte jeg meg inn i foreningen.

NOEN STORE INTERESSER?

Jeg er fascinert av alt som har med pc'er og gaming å gjøre. Det var jeg jo litt spent på etter amputasjonen – skulle jeg klare å spille på samme nivå igjen? Gaming er jo en typisk tohåndssyssel, men jeg klarer å lure meg rundt det med en spesialmus blant annet, og etter en stunds tilvenning kom jeg opp på nesten samme nivå som før ulykken. Men det er enkelte sjangre jeg ikke gir mer. Skytespill og andre kjappe, konkurransebaserte spill holder jeg meg unna. Men det er ikke noen stor sorg, det var uansett ikke min store interesse. Det går heller en del i World of Warcraft.

HVORDAN ER EN TYPISK DAG I KJETILS LIV?

Akkurat nå er jeg jobbsøker, og både samboeren min og jeg er hjemmeverende for tiden. Men vi er tidlig oppe, jeg har en datter på åtte som skal på skolen. Og så har samboeren min og jeg et felles nyttårsløfte om at vi skal trenere i 2024. Jeg kom fra trening rett før du ringte nå, faktisk. Det er godt å komme i gang. Og så blir det jo litt gaming i løpet av dagen ...



GIFTEKLAR KAR: Neste år blir det bryllup for Kjetil og samboeren, og planleggingen er i gang.

Jeg var litt usikker på om jeg kunne jobbe som CNC-operatør etter amputasjonen. En CNC-operatør bruker datamaskiner til å styre mekaniske maskiner og lage komplekse deler i metall eller andre materialer. Det blir mye metallspor og sånt, som kan skape problemer hvis de kommer inn i protesen. Noen ganger er det dessuten veldig praktisk å ha begge hendene, det er en del manuelt arbeid. Men jeg har lagt de tankene litt mer fra meg nå, og søker jobb innen faget mitt.

HVA GLEDER DU DEG TIL?

Vel, til neste år blir det bryllup! Vi er i tidlig planleggingsfase nå. Hun vil jo ha hvit kjole og det hele, og vi er på jakt etter festlokaler. Det blir kjekt. Og så gleder jeg meg til samlingen i Kristiansand. Da blir samboeren min med. Hun var med til Hamar i fjor også.

HVIS DU VAR STATSMINISTER FOR EN DAG?

Da ville jeg gjøre mitt for at bøndene i Norge fikk bedre vilkår. Jeg mener det er et stort problem at de har så dårlige betingelser. Jeg er oppvokst på gård og vet hva det går i å være bonde i dag. Mister vi bøndene, har vi ingen som produserer mat. Det er en skummel utvikling. Hvis vi blir for avhengige av å importere kan vi ende i en situasjon der Norge har oljepenger og kan kjøpe mat, men at det plutselig ikke er tilgjengelig. Vi må kunne klare oss selv til en viss grad, og da må vi støtte folkene som gjør jobben!

Enten	Eller
Hav	✓ Fjell
✓ Sove lenge	Stå opp ved morgengry
✓ Podcast	Netflix
Storbyferie	✓ Strandferie
Ut på byen	✓ Rolig hjemmekveld

Møt ditt lokale proteseteam

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

Team Bergen



Team Kristiansand



Team Haugesund



Bestill din time

på drevelin.no eller kontakt en av våre avdelinger direkte



Bergen

Tlf: 55 20 64 60
post@drevelin.no
drevelin.no



Drevelinortopedi

Kristiansand

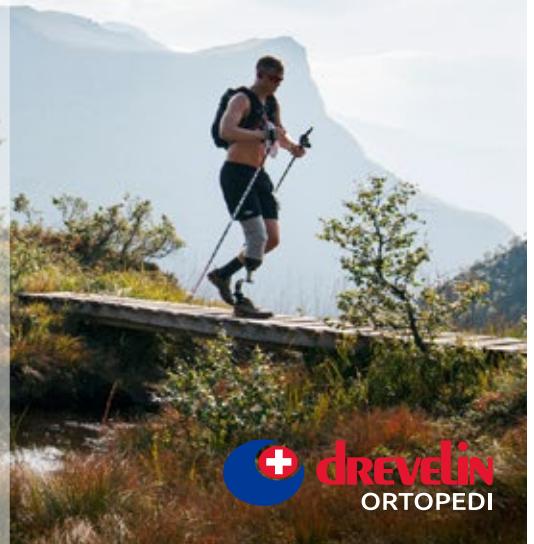
Tlf: 40 00 48 08
drevelin@drevelinsor.no
drevelin.no



Drevelinsor

Haugesund

Tlf: 55 20 64 60
haugesund@drevelin.no
drevelin.no



TOUCH BIONICS®



RHEO KNEE® XC



PROPRIO FOOT®



Fremtidens teknologi er her.

BIONIC TECHNOLOGY BY ÖSSUR

SENSE

Össurs Bionic benproteser har sensorer som hele tiden registrerer hvordan du belaster protesen.



THINK

Mikroprosessoren og den kunstige intelligensen (AI) behandler *manga ganger per sekund* informasjon om hvor fort du går, hvordan protesen beveger seg og hvordan du agerer.

ACT

På millisekunder omgøres dataene til handling. Resultatet blir *riktig støtte i rett tid*. AI brukes også i Össurs armproteser.

Vil du prøve fremtidens teknologi?

Ta kontakt med din ortopedingeniør eller besök WWW.OSSUR.SE.



POWER KNEE™

© ÖSSUR, 10.2023

FOLLOW ÖSSUR ON



All trademarks are either trademarks or registered trademarks of Össur in selected countries.



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



Presisjon til fingerspissene.

I Ortopediteknikk jobber vi for perfeksjon. Det har vi gjort siden 1980. Med sterke håndtverkstradisjoner og digital utvikling, tar vi hver dag et nytt skritt på veien mot den fysiske friheten våre brukere ønsker.

ORTOPEDI
TEKNIKK

tlf: 23 03 56 00

ortopediteknikk.no



teknomed.no

SOPHIES MINDE
T E K N O M E D

Ortopediteknisk senter i
Vestfold og Telemark

Beste funksjon og
livskvalitet for den enkelte!

Sittende og smittende idrettsglede

Sittevolleyball er en ekstremt skånsom idrett som passer for veldig mange. Vi ble med på en trening, og ble bitt av basillen.

Tekst og foto: **INGUNN SOLLI**

- Den tar du! - Bra serve! - Yess, bra spilt!
Ah, nei, for sent. Jaja.

Ballen suser over nettet og ropene gjaller gjennom hallen. Livsglede er på Koll ILs hjemmearena på Kringsjå i Oslo, og det lyder som en helt vanlig volleyballtrening. Det er bare én eneste ting som mangler, nemlig lyden av gnissende sko mot hallgulvet.

Her sitter nemlig alle på rumpa.

Men idrettsgleden er den samme og svetten renner akkurat som i andre volleyballkamper. Fullt fokus på å få ballen over nettet og fint ut motstanderen. Konkurranseinstinktet er åpenbart på topp, selv om det er god stemning og mye latter. Det ser rett og slett skikkelig gøy ut.

- Ja, det er gøy! bekrefter de fire som har stilt på trening denne vinterkvelden i hovedstaden. Det varierer litt hvor mange





LAGKAMERATER: Man trenger ikke være flere enn fire for å trenere. Fra venstre Tom, Julie (som håper å få spille i EM neste år), Manon og trener Bastiaan.



GOD TRENING: Kjernemuskulaturen får seg en omgang og man blir svett av sittevolleyball.

“DU TRENGER NESTEN IKKE UTSTYR, OG DU TRENGER IKKE VÆRE I KNALLFORM.”

de er, men de tar mer enn gjerne imot flere som vil trenere og spille ball en gang i uka. Med eller uten funksjonshemminger.

– Vi står med armene åpne! Dette er virkelig en lavterskelaktivitet. Du trenger nesten ikke utstyr, og du må verken være i knallform eller ha spilt volleyball før. Du kommer fort inn i det, forsikrer Tom E. Kavli. Det er den selvsamme Tom som har tatt kontakt med meg og invitert meg på trening. Og jeg ble straks nysgjerrig. Hjem passer sittevolleyball egentlig for? Det viser seg at det er visst nær sagt hvem som helst.

BLANDET LAG

Noe av det som er litt spesielt med

sittevolleyball, er at folk med helt ulik funksjonsevne kan ha det gøy med å spille sammen. På mange måter nulles nemlig forskjellene i funksjonsevne ut idet alle setter seg på rumpa. Da gjelder det mest av alt å kunne lese spillet og plassere seg riktig før ballen kommer. Du kan verken løpe eller kaste deg noe særlig uansett. På trening denne kvelden er det to helt funksjonsfriske spillere. Manon fra Belgia og Bastiaan fra Nederland har alle sine til sammen fire bein i behold. Bastiaan er dessuten trener for laget, men spiller med selv. Manon fant idretten gjennom en kompis.

– Jeg spiller landhockey med Bastiaans bror, og en dag ble jeg med på en

volleyballtrening bare for å prøve. Og så eeeelsket jeg det!, sier Manon med et stort smil.

KAN IKKE LØFTE RUMPA

Tom forklarer at det ikke er lov til å løfte rumpa opp fra underlaget når man sentrer eller server ballen, derfor får de med fungerende bein noen særlig fordel.

– Men det er klart – i volleyball er det lov til å sparke ballen, så de som kan bruke begge beina har en fordel der, sier Tom. Han er medlem av Momentum og kan vel regnes som en nestor i flokken. Det er 12 år siden han amputerte høyre bein, etter mange år med uforskbarlige smerter.

FAKTA:

Sittevolleyball er en av verdens største paraidretter. Sittevolleyball nesten på samme måte som stående innendørs volleyball, men med noen unntak.

Utøvere som ønsker å delta på høyt internasjonalt nivå og i paralympiske leker må være klassifisert med en godkjent funksjonsnedsettelse.

Man trenger ingen funksjonsnedsettelse dersom målet er å konkurrere på nasjonalt nivå. Sittevolleyball er derfor en inkluderende arena for personer med og uten funksjonsnedsettelse, personer som er i en rehabiliteringsfase eller tidligere volleyballspillere som ønsker å prøve en spennende og fartsfylt volleyballvariant.

Kilde: Norges Volleyballforbund

– Det var da jeg så Lars Monsens programserie "Uten grenser" at jeg bestemte meg. Kan de, kan jeg, tenkte jeg. Og så ba jeg legene ta beinet. Det er tolv år siden, og jeg har aldri angret, forteller han.

GOD PÅ BUNNEN

Sittevolleyballen oppdaget Tom litt ved en tilfeldighet.

– Men jeg har jo alltid vært glad i ballspill, helt siden skoledagene.

– *Det sies at du er god?*

– Hehe, da må vi tilbake til 70-tallet på skolen. Nei, jeg er god på bunnen, jeg, svarer Tom med glimt i øyet. Han er en høyreist og flott mann helt i slutten av 60-årene, og åpenbart en spreking.

– Jo da, jeg er glad i idrett og veldig glad i å være ute. Før drev jeg mye med løping,

nå går det i volleyball, ski og sykling. Med elsykkel har jeg jo ikke lenger noe handikap, forteller Tom.

– BLI MED!

Trener Bastiaan mener langt flere burde spille sittevolleyball.

– Det er god trening, man blir svett. Men det er en skånsom idrett også. I en periode hadde vi med en annen volleyballspiller som hadde en meniskskade. Det hender dessuten at de stående spillerne her i Koll IL sitter ned med oss og spiller bare fordi det er gøy, sier Bastiaan, som håper flere vil prøve.

– Ta gjerne med pårørende også!, oppfordrer Tom.



SPREKING: Tom har alltid vært glad i idrett og ballspill.



ETT BEIN PÅ BANEN: Manon har begge beina i behold, men digger sittevolleyball. Når hun og Tom setter seg ned, nulles forskjellene ut.

STORSATSING FRA VOLLEYBALLFORBUNDET

Sittevolleyball er ingen stor idrett i Norge, men på verdensbasis er det til gjengjeld veldig populært. Til neste år skal Norge være vertsnasjon for EM i sittevolleyball, og nå mobiliserer Norges Volleyballforbund.



INKLUDERENDE IDRETT: I sittevolleyball kan man ha blandede lag, både med hensyn til kjønn og funksjonsevne. Foto: Norges Volleyballforbund

Norges Volleyballforbund er et av de større særforbundene i Norges Idrettsforbund, med om lag 24.000 aktive medlemmer og mye aktivitet. 13 klubber tilbyr i dag sittevolleyball.

– Norge var tidligere gode i sittevolleyball, og i 1996 tok herrelandslaget sølv i Paralympics. Men siden 2000 har det ikke vært noe landslag. Før nå, forteller Øyvind Lie, som er parakonsulent i Norges Volleyballforbund. Ved hjelp av sponsormidler har forbundet ansatt Elisabeth Eide og John Walstad som landslagstrener, og et herrelandslag er allerede etablert. Målet er å få satt sammen et kvinnelandslag også.

– Det vanligste er jo at en nasjon har en eller annen idrett de er gode på, og så satser man fram mot EM. Nå har vi snudd litt om på opplegget og prøver å løfte denne idretten litt fra scratch.

SKYHØYT NIVÅ

Øyvind forteller at sittevolleyball er en kjempestor sport internasjonalt, med tre divisjoner bare i Europa. Det er også en paralympisk idrett, med skyhøyt nivå. Men Norge har ikke egentlig noen naturlige forutsetninger for å briljere i sittevolleyball. Land som gjør det kvasst internasjonalt er gjerne land med flere innbyggere, og i flere tilfeller har de også vært involvert i krig de senere år, forteller Øyvind.

– I Norge er det ikke så mange unge parautøvere som driver med sittevolleyball, slik tilfellet for eksempel er i Bosnia. Der har sittevolleyball en egen liga, og de gjør det veldig bra i internasjonale konkurranser.

DANKER UT FUNKSJONSFRISKE

Siden sittevolleyball er en liten idrett i Norge, stiller ikke forbundet krav til klassifisering som parautøver når det

er turneringer. Det betyr at man kan ha blanda lag der funksjonsfriske også deltar.

– Men som regel får de funksjonsfriske volleyballspillerne faktisk juling av parautøverne når de setter seg ned. De gode parautøverne vet hvordan de skal lese hvor ballen går og plassere seg deretter. Koll IL slo for eksempel elitelaget for damer i sittende, sier Øyvind med en latter.

Men til EM i Stavanger neste år må alle utøverne på laget være parautøvere, og dermed klassifisert. Den aller vanligste funksjonsnedsettelsen i sittevolleyball internasjonalt er beinamputasjon. – Det er jo en funksjonsnedsettelse som er enkel å klassifisere også, konstaterer Øyvind.

Som nevnt er herrelandslaget i full gang med trening og samlinger. Øyvinds store ønske er at Norge skal stille med et

damelag til EM også. Det jobbes på, og de kvinnene som så langt har meldt seg, er med på samlinger.

– Det å få til å komme sammen som lag og få trent, kan ofte være vanskelig. Derfor går vi inn og støtter med midler til reiser og samlinger, blant annet. Interessen er økende, bare siden september har vi fått nye spillere. Vi gønner på til siste dag for å stille damelag!, forsikrer Øyvind.

TRENER TIL EM

Silje Bjerga Nesland er en av jentene som håper å få delta i EM i Stavanger til neste år. Hun er vara i Momentum hovedstyre og delaktig i aktivitetsutvalget.

Silje opplyser at det blir ny åpen trenings-samling nå i mai i Kristiansand, med fokus på rekruttering av kvinner. Der håper hun at det dukker opp flere kvinner som har lyst til å prøve. Hun skjønner at det kan virke litt skremmende for noen, og medgir at det satt et stykke inne for henne å si ja til å bli med og satse fram til EM neste år.

– Jeg innrømmer at jeg nølte veldig med å bli med på satsingen fram til EM neste år. Det var litt sånn – hallo, jeg kan jo ikke være med på det?! Men så var jeg med på en cup i København i fjor høst, hvor jeg møtte Øyvind Lie og landslagstrenerne John Walstad og Elisabeth Eyde. Jeg skjønte fort at det ikke var så skummelt likevel, tvert imot. Jeg ble overtalt til å bli med, og det har bare gitt mersmak. Vi har ikke skyhøye ambisjoner, vi har det bare gjø, forsikrer hun.

Silje har spilt sittevolleyball for KFUM Stavanger siden 2018, og det er også denne klubben som skal være arrangør for EM 2025.

PASSER FOR ALLE

– Det er jo litt stas at det satses såpass på denne sporten i Norge nå. Vi har faktisk også fått sponsormidler til klubben her lokalt. Nå til helga er det cup, og den er omdøpt fra KFUM Sit Cup til Aker BP Sit Cup, sier Silje, som også forteller at laget hennes er med i seriespill i 3. divisjon herrer i region Sydvest.

– Når de vanlige stående lagene møter oss, må de sette seg. Vi har jo noen fortrinn ved å være vant til å spille sittende, så vi vinner stort sett. Du vet, det er fort gjort å bli dømt for rumpeløft når du ikke er vant til å spille sittende, sier Silje med en latter. Hun håper nysgjerrigheten om denne sporten nå blir



SATSER: Silje Bjerga Nesland i Momentum er en av dem som satser mot EM neste år.



IKKE ET BLAFF: Parakonsulent Øyvind Lie i Norges Volleyballforbund garanterer at satsingen på sittevolleyball ikke er et blaff, men en langsiktig strategi.



PÅ CUP: Det var en ganske stor kontingent nordmenn som deltok på cup i København i fjor høst. Foto: Norges Volleyballforbund.

vekket hos flere, og lover at det er plass til nært sagt absolutt alle.

– Alt som kreves er at du kan sitte på rompen og kunne forflytte deg på bakken. Det finnes faktisk også spillere som mangler en arm. Jeg vet at det engelske damelandslaget har en spiller med bare én arm, forteller hun, og ønsker alle interesserte velkommen til å ta kontakt.

HÅPER FLERE VIL HIVE SEG PÅ

Parakonsulent Øyvind Lie understreker at du ikke trenger å ha ambisjoner om å hevde deg i internasjonale konkurranser, for å begynne med sittevolleyball. Det er en idrett han anbefaler sterkt, og han håper flere klubber vil utvide tilbuddet sitt i den retningen.

– Det er jo en ekstremt skånsom idrett som passer for veldig mange. Vi har hatt tre åpne samlinger siden september, der både folk fra landslaget og folk som aldri har spilt tidligere har deltatt. Klubbene er ekstremt inkluderende! Siden vi nå satser på denne idretten, gir det mulighet for flere til å bli med. Du trenger ikke ha store ambisjoner!

FOLKEFEST NESTE ÅR

Øyvind forteller at han har brent for

paraidretten helt siden ungdomsårene - til tross for at han ikke er funksjonshemmet selv. Han har en bachelorgrad i fysisk aktivitet og helse med tilleggsutdanning i aktivitet og funksjonshemmning. Som om ikke det er nok, har han en master i idrettsmedisin.

– Det er viktig at det finnes noen som har kompetanse på paraidrett og som kan være et kontaktpunkt mellom forbundet og klubbene. Noen som klubbene kan gå til for å få hjelp til å tilrettelegge, og som sørger for at paraidretten ikke drukner i alt det andre forbundet skal drive på med, sier Øyvind med ettertrykk.

Når det gjelder EM i sittevolleyball i 2025, har han et ørlite håp om medalje.

– Det hadde vært veldig kult med medalje, særlig siden satsingen begynte bare et og et halvt år før EM. Vi får se. Men det er viktig å understreke at satsingen vår ikke bare er et blaff. Vi skyter fra hofta og håper at så mange som mulig har lyst til å være med og skape gode klubber og et bra miljø for sittevolleyball i Norge. I Stavanger skal det bli folkefest!

TA KONTAKT

Fikk du lyst til å prøve eller har du andre spørsmål? Ta kontakt med parakonsulent Øyvind Lie i Norges Volleyballforbund.

Tlfon: 41 23 85 49

e-post : oyvind.lie@volleyball.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

Blatchford
Ortopedi

Bli med på sommerens vakreste eventyr!

Planleggingen av Momentum-samlingen i Kristiansand er i full gang.
Har du ikke meldt deg på ennå, er tiden inne nå.

Tekst og foto: **INGUNN SOLLI**

Fra 30. torsdag mai til søndag den 2. juni arrangeres Momentum sitt årlige storsamling nok en gang. Denne gang er det Sørlandets blide hovedstad, Kristiansand, som er vertsbyst.

Aktivitetsutvalget og hovedstyret har jobbet med å lage et best mulig arrangement i flere måneder, men i skrivende stund er ennå ikke alt på plass. Det er tross alt et litt av et løft å lage et firedagers arrangement for om lag 180 mennesker, kun basert på frivillig og ubetalt innsats.

PASSER OGSÅ FOR BARN

I år har aktivitetsutvalget lagt særlig vekt på å gjøre helgen familievennlig, med tilbud og aktiviteter tilpasset folk som har med seg barn.

– Vi har fått noen tilbakemeldinger om at det kan være vanskelig med barnevogn i så mange dager. Samtidig kan det være kjedelig for barn på et typisk konferansehotell. Det er en av grunnene til at vi har lagt helgen til Scandic Sørlandet, som har Dyreparken som nærmeste nabo. Hotellet har dessuten et flott utebasseng og uteområder hvor både voksne og barn kan kose seg, forteller Celine S. Halvorsrud, som leder aktivitetsutvalget.

Ute vil det bli mulighet for å spille både kubb og boule, for dem som vil det – lavterskelaktiviteter som alle kan delta i. Krykkesfotball og båttur i skjærgården diskutes også.

– Det hagler inn med gode forslag til aktiviteter fra hele Momentum sitt regionapparat, og det er så bra! Målet er at vi skal ha noe å tilby alle, uavhengig av alder, interesser og fysisk funksjonsnivå, sier Celine.

FAGLIG PÅFYLL, HYGGE OG AKTIVITETER

Som nevnt er ikke programmet riktig klart ennå, men helt sikkert er det at Norges Cykleforbund (ja, de heter det!) kommer. Her blir det mulighet for å teste tilrettelagt sykling.

– Du trenger ikke være interessert i å konkurrere eller sykle lange turer. For mange av medlemmene vil det jo være stort bare å komme seg tilbake til hverdagssykling, sier Celine.

Momentum inviterer dessuten som vanlig leverandører, verksteder, helse- og fagpersonell som medlemmene kan snakke med. Fredag og deler av lørdagen er satt av til messe, foredrag og andre faglige innslag. – Vi vet at leverandørene og verkstedene ser fram til denne helgen hvert år. Den er viktig for dem, sier Celine.

Mesteparten av lørdagen er som vanlig avsatt til aktiviteter og hygge.

– Dette er en gyllen anledning til å treffe gamle og nye venner, utveksle erfaringer og rett og slett bare kose seg med likesinnede. Vi håper også at mange tar med seg pårørende eller inviterer andre som kan ha nytte og glede av samlingen.



ALLTID AKTIVITET: Celine Halvorsrud leder aktivitetsutvalget. Her promoterer hun Momentum på Fornebu Golfs demodag.

FAKTA OM SAMLINGEN

Dato: 30. mai - 2. juni

Egenandel personlig medlem kr 2500,-
Egenandel ikke medlem kr 5000,-.
Enkeltromstillegg kr 500,-
Barn til og med 12 år halv pris, barn tilog med 5 år gratis.

Les mer og meld deg på via
Momentum sitt nettside eller ved å
scanne denne QR-koden:



**Påmeldingsfrist 19. april.
Påmelding er bindende.**



MOMENTUM

ENDRINGER

HVORFOR ER DE SÅ VIKTIGE,
OG HVORDAN FORHOLDER MAN SEG TIL DEM?



TOV



FOREDRAG MED STURLA BERG JOHANSEN

Momentum Midt-Norge har i samarbeid med
Trøndelag Ortopediske Verksted og Sellii Rehabiliteringssenter,
gleden av å invitere deg som er amputert sammen med dine pårørende
til temakveld på Sellii Rehabiliteringssenter

TEMA FOR KVELDEN

Praktisk informasjon



Torsdag, 13. Juni 2024
16.00-20.00



Sellii Rehabiliteringssenter
Tanemsbruvegen 25,
7540 KLÆBU

Påmeldingsfrist 23. mai

Bindende påmelding til Tor Aalberg:
Epost: tha@momentum.nu
Telefon: 46630642

Samtalegruppe
for pårørende



Aktivitetshjelpemiddel
Demo av rullestol og sykkel



Panthera norge

Protesefotens betydning

ottobock.

Pizzaservering

Levert av



Avgift 100 kr per deltager

vopps 767153 Kontonr 2095 49 74503



TRØNDELAG ORTOPEDISKE VERKSTED

TOV tilbyr individuelt tilpassede hjelpevarer.

- Benproteser
 - Armpenteser
 - Ortoser
 - Ortopedisk fottøy
- Gåskole - Treningstilbud for aktive benprotesebrukere

Trøndelag Ortopediske Verksted | Trondheim | Ålesund | Namsos | Levanger | Orkdal
Telefon: 73 84 56 30 | E-post: post@tov.no



Jakter på flere likepersoner

Vil du gjøre en forskjell for et medmenneske i en vanskelig situasjon? Har du evne til å lytte og gi andre mennesker tro på fremtiden? Da trenger Momentum deg!

Tekst og foto: **INGUNN SOLLI**

Etter noen vanskelige pandemiår, er Momentum likepersonasarbeid tilbake med fornyet kraft. Nå har likepersonsutvalget startet jakten på flere gode bidragsytere.

Omtrent 60 personer er i dag registrert som likepersoner, men det er langt ifra nok, forteller Roar Olafsen, leder i likepersonsutvalget. Han håper nå at mange vil melde seg til tjeneste, og understreker at det å være likeperson er en utrolig givende oppgave.

– For min egen del var det å bli likeperson viktig for å få livsgnisten tilbake. De siste årene har jeg kjørt rundt til sykehus og institusjoner og møtt likesinnede over hele Østlandet. Du aner ikke hvor mye service jeg har hatt på bilen, haha! Men det er blitt en indre drivkraft, dette, å ”forkynne evangeliet”, om man kan si det sånn. Jeg vet jo hvor viktig det er for folk å få besøk av likesinnede i en situasjon der de har så mange spørsmål.

TRENGER MANGFOLD

Roar tar ukentlig mange telefoner for å finne likepersoner å sende til ulike sykehus rehabiliteringssentre. Henvendelsene kommer gjerne først inn til Momentum administrasjonssekretær Liv Karin Sørstrønen, så tar Roar videre kontakt. Han ønsker seg en mye større



HELE GJENGEN PÅ SAMLING: Fra venstre leder Roar Olafsen, nestleder Catrin Alhaug, Morten Furre, Tor Aalberg og Morten Berg.

bredde i gruppa med likepersoner i Momentum.

– Vi trenger mer mangfold! Det er jo så viktig å ha et medmenneske man kan identifisere seg med når man sitter der og er nyamputert. Senest i går var jeg i kontakt med Sunnaas om en ung mann på litt over 30 som har amputert begge

beina rett over kneet. Da er det fantastisk at vi kan sende Celine Halvorsrud som likeperson. Hun har samme amputasjonsgrad og er på omtrent samme alder. Det må jo stemme litt, sier Roar med ettertrykk.

Han oppfordrer dessuten flere av Momentum likepersoner og

andre medlemmer til å oppsøke sykehus, omsorgsboliger og andre helseinstitusjoner på eget initiativ.

– Det finnes amputerte overalt, og de trenger noen å snakke med! Disse møtene er dessuten en kjempegod mulighet til å rekruttere flere medlemmer til Momentum. Det trenger vi, slik at vi blir en slagkraftig organisasjon. Jeg har vernet et medlem på Polet, jeg, forteller Roar med en smittende latter. – Jeg så en fyr med protese, og tok kontakt. I dag er han medlem.

FÅR STØTTE OG GODE VERKTØY

Nestleder Catrin Alhaug slutter seg til Roars appell.

– Jo flere som engasjerer seg, jo flere kan vi nå ut til. Og da blir vi en mer slagkraftig organisasjon med bedre mulighet for politisk påvirkning, sier hun. Nå er likepersonsutvalget også i gang med å etablere samarbeid med andre organisasjoner som driver med likepersons- og traumearbeid.

– Når vi utvider nettverket vårt finner vi flere gode ressurser som også kan bidra til å gi våre likepersoner gode verktøy i deres arbeid. Som likeperson møter du gjerne folk som er i sjokk, sier Catrin, som forsikrer at ingen skal behøve å føle seg utrygge i rollen.

– Nær sagt alle kan være likepersoner, og de skal selvfølgelig få god opplæring og støtte slik at de går ut og føler seg godt forberedt. Det viktigste er egentlig bare å være et medmenneske og en som lytter.

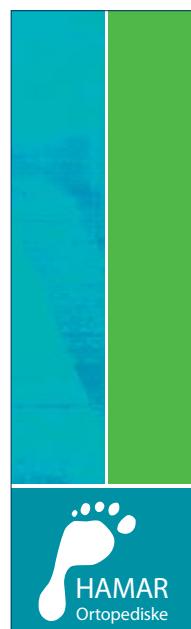
– Det er kjempesiktig at vi kan matche likepersoner og nyamputerte enda bedre på alder, interesser, amputasjonsnivå og menneskelig kjemi enn vi kan i dag. Derfor må vi ha en stor og bred gruppe å hente fra. Meld deg i dag! oppfordrer hun.

VIL DU VÆRE LIKEPERSON?

Skann QR-koden og meld din interesse, eller send en e-post til Catrin Alhaug på ca@momentum.no



PLANLEGGING: Utvalget planlegger likepersonsarbeidet framover.



Hamar Ortopediske AS

Vi tilbyr individuelt tilpassede hjelpermidler.

- Proteser
- Ortoser
- Ortopediske sko
- Fotsenger
- Spesialsko
- Innleggsåler
- Korsetter
- 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



Myo/One

Drill. Pop. Done.

Fitting a myoelectric device has never been easier.



Fillauer®



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 eller kontakt oss på info@nordicortopedica.se



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.

Vi har lang erfaring og høy kompetanse innen tilpassing og produksjon av benproteser. Vårt team består av ulike yrkesgrupper som ortopediingeniører, ortopediteknikere og fysioterapeuter.

Lurer du på om vi kan hjelpe deg?

Ta kontakt med oss på:

93 68 60 00

post@atteraa.no

www.atteraa.no

Møllendalsveien 1, 5009 Bergen



Nytt & nyttig

Endelig er våren på vei! Kanskje klør det i de grønne fingrene?



Perfekt kokte egg

I påsken skal det spises egg! Kanskje vil alle rundt frokostbordet ha egget litt ulikt koks? Ikke noe problem. Denne lille dingsen skifter farge etter hvert slik at du ser når eggene er klare.

→ www.enklereliv.no



Praktisk plukkopp-hjelp

Denne gripetangen er 76 cm lang, og har i tillegg til gripefunksjon en liten krok på utsiden pluss en magnet på tuppen. Fint når du skal plukke opp nøkler, for eksempel.



→ www.enklereliv.no



Minidrivhus

Du kan ha drivhus selv om du ikke har hage. Denne saken er så liten at du kan sette den på balkongen eller terrassen. Mål: 60 x 40 x 100 cm.

→ www.clasohlson.no



Dyrk egne urter

Med denne kjøkkendyrkeren kan du dyrke urter og salat på kjøkkenbenken hele året. Du kan også bruke den til forkultivering av for eksempel tomatplanter eller til å gi potteplantene dine en liten vekstboost. Finnes i en stor og en liten variant.



→ www.plukkselv.no

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



Vi har
kapasitet
og kort
ventetid!

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 | www.bto.no
Drammen – Hønefoss – Notodden – Kongsberg – Å

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

SECURE YOUR TICKETS TO OTWORLD NOW!

20,000 international P&O professionals expected
at the largest get-together of the industry



Congress programme
available online



Secure your ticket now

All in one place – only with
OTWorld in Leipzig!

Early bird tickets
for the world congress
only available until
31st March!

OTWORLD
International Trade Show and World Congress
14–17 May 2024
Leipzig, Germany

www.ot-world.com

Partner Country France



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
Vikavegen 17, 2312 Ottestad
Tlf: 62 57 44 44
nto@ortonor.no
www.ortonor.no

TOUR DE DOVRE

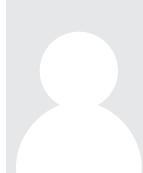
Momentum inviterer til en herlig tur på hjul, fra bygd til fjell. Det blir opplevelsesrike dager med lek og moro. Mulighet for å leie sykkel og utstyr.

OBS: Turen krever at du klarer tre dager på sykkel og er trygg på dags-etapper på fem mil.

Les mer og meld deg på via
Momentum's hjemmeside, eller ta
kontakt med Liv Karin:
e-post: info@momentum.nu
mobil: 400 04 360



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

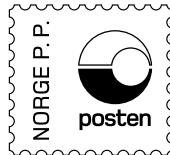
ØST Oslo, Akershus og Østfold	ØST Oslo, Akershus og Østfold	INNLANDET Hedmark og Oppland	INNLANDET Hedmark og Oppland	SØR-VEST Rogaland og Agder	SØR-VEST Rogaland og Agder
					
Regionleder John Arne Rosenlund jar@momentum.nu T: +47 91 10 58 66	Likepersonkontakt Roar Olafsen T: +47	Regionleder Knut J. Lehré kjl@momentum.nu T: +47 91 58 19 02	Likepersonkontakt Ole Martin Tveter omt@momentum.nu T: +47 45 47 09 70	Regionleder Arid Bergstrøm ab@momentum.nu T: +47 95 09 70 60	Likepersonkontakt Roy Torring rt@momentum.nu T: +47 40 15 99 35
VEST Hordaland, Sogn og Fjordane	VEST Hordaland, Sogn og Fjordane	SØR-ØST Buskerud, Telemark og Vestfold	SØR-ØST Buskerud, Telemark og Vestfold	SVERIGE	SVERIGE
					
Regionleder Anniken Jahnsen Kvaal ak@momentum.nu T: +47 95 80 58 42	Likepersonkontakt Morten Furre mf@momentum.nu T: +47 91 56 89 62	Regionleder Merete Linde-Nielsen mln@momentum.nu T: +47 90 41 07 13	Likepersonkontakt Sverre W. Overland so@momentum.nu T: +47 98 42 26 09	Styreleder Christoffer Lindhe christoffer.lindhe@momentum.nu T: +46 728 57 13 00	Nestleder Robert Lång robert.lang@momentum.nu T: +46 707 43 05 71
MIDT-NORGE Trøndelag, Møre og Romsdal	MIDT-NORGE Trøndelag, Møre og Romsdal	MIDT-NORGE Trøndelag, Møre og Romsdal	NORD Nordland og Troms og Finnmark	NORD Nordland og Troms og Finnmark	NORD Nordland og Troms og Finnmark
					
Pårørendekontakt Anne-Lise Sundbø as@momentum.nu T: +47 99 79 53 51	Regionleder og likepersonkontakt Tor Aalberg tha@momentum.nu T: +47 46 63 06 42	Likepersonkontakt Sven Erik Almaas sea@momentum.nu T: +47 91 17 91 60	Leder Frans Torbjørnsen ft@momentum.nu T: +47 99 26 29 55	Styremedlem Martin Hartløff mha@momentum.nu T: +47 90 12 00 25	Styremedlem Johnny Andreassen post@momentum.no T: +47 95 72 47 12

HOVEDSTYRET I MOMENTUM

Petter Thime 	Catrin Alhaug 	Morten Berg 	Roar Olafsen 	Tor Aalberg 	Celine S. Halvorsrud 
Leder pt@momentum.nu T: +47 90 01 90 95	Nestleder ca@momentum.nu T: +47 97 78 01 87	Styremedlem morten.berg@momentum.nu T: +47 90 16 30 66	Styremedlem borgolafsen@gmail.com T: +47 93 69 73 30	Styremedlem tha@momentum.nu T: +47 46 63 06 42	Styremedlem csh@momentum.nu T: +47 97 49 61 46
Sara Vu 	Silje Bjerga Nesland 	Liv Karin Søstuen 			
Styremedlem sv@momentum.nu T: +47 45 47 08 84	Varamedlem sn@momentum.nu T: +47 40 24 10 81	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



Taleo Adjust

Justerbar helhøyde
0-7 cm, som du
som bruker kan
justere selv.

ottobock.



#WeEmpowerPeople

<https://www.ottobock.com/en-sc/product/1C56>

