

# LIVSGLEDE

2/2024

## Stor stemning på samling

- se bildene fra Kristiansand



NYTT SKANDINAVISK  
SAMARBEID

Side 19

Side 10



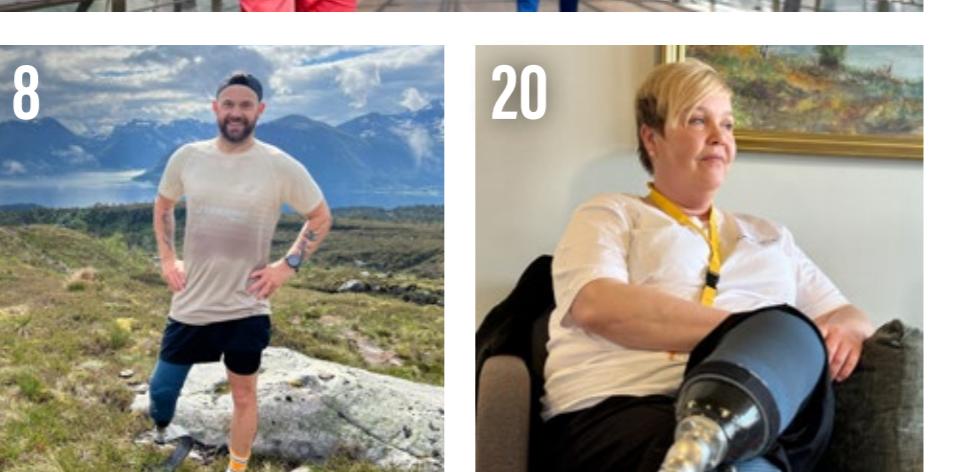
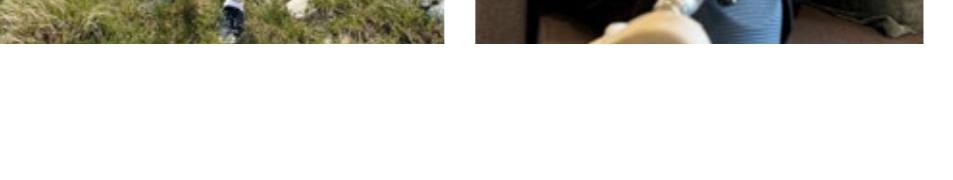
AMPUTERT  
LØPER FOR  
ASICS

Side 8

ADVARER  
ANDRE  
DIABETIKERE

Side 20

## I DENNE UTGAVEN:

<b>Reisebrev fra Leipzig</b>	5	
<b>Løper i fjellet igjen</b>	8	
<b>Braksuksess i Kristiansand</b>	10	
<b>Fellesskapet vokser</b>	19	
<b>Løfter stemmen for andre</b>	20	
<b>Møt et medlem</b>	26	
<b>Nytt &amp; Nyttig</b>	28	

**OM FORSIDEN:**  
Alexandra, Geir Arne og Nils Jostein er tre av om lag 190 som storkoste seg i Kristiansand.  
Foto: Kurt Gaasø

10

**Livsglede**  
2/2024

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**  
Styreleder

**Catrin Alhaug**  
Nestleder

**Sara Vu**  
Kommunikasjonsutvalget

**momentum.nu**

Annonser:  
**Petter Thime**  
pt@momentum.nu  
Tlf: 90 01 90 95  
ISSN: 1891-3040

Livsglede redigeres  
etter Redaktørplakaten  
og Vær Varsom-plakaten.

**TUSEN TAKK FOR NYDELIGE DAGER!**

I skrivende stund har jeg nettopp kommet hjem fra årets Momentum-samling i Kristiansand. Og for noen dager det ble!

Sol og varme, et flott hotell, god mat og spennende aktiviteter er hovedinntrykkene jeg har med meg hjem. Samlingen er jo en god anledning til å treffe gamle venner med lang fartstid fra Momentum, men jeg er også veldig glad for at så mange nye ansikter dukket opp. Ikke minst er det veldig gledelig at flere unge deltagere hadde tatt turen til Kristiansand. Velkommen skal dere være, og jeg håper og tror at alle fikk et flott opphold. Dere kan for øvrig allerede nå notere datoene 29. mai til 1. juni for neste års samling. Planleggingen er i gang!

Tidlig start av planlegging må nemlig til for å få til et vellykket arrangement. Det er jo ikke til å stikke under en stol at det er et stort løft for en organisasjon for Momentum, som nesten utelukkende baserer seg på frivillig innsats. Derfor vil jeg gjerne benytte anledningen til å takke alle de som står på for å gjøre disse samlingene minneverdige. En særlig takk til aktivitetsutvalget som har stått på både sent og tidlig.

Jeg vil dessuten gjerne takke utstillerne våre, som er med på å fylle helgen med nyttig innhold og bidra med økonomiske midler. Uten dere ville ikke et slikt arrangement vært mulig. Tusen takk!

Nå står sommerferien for døren for mange av oss, men også i sommer har Momentum tilbud og aktiviteter landet rundt. Her står både lokale sommertreff, padlekvelder og sykkeltur på Dovrefjell på programmet. Med mye mer. Husk å melde deg på til fjellhelgen vår i august, påmeldingsfristen er i disse dager. Sjekk gjerne aktivitetskalenderen på nettsiden vår for mer informasjon. Tilbudene våre er til for dere, og vi håper virkelig at mange vil benytte seg av dem.

Med ønske om en riktig god sommer!

Petter Thime

## HVERDAGSUTFORDRINGER



### ElanIC



Vannrett



Lett og behagelig å  
bevege seg med



God balanse og  
stabiliseringe  
for kroppen



Kontakt din ortopediingeniør  
for utlån. 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](mailto:post@ortopro.no)  
Nettside: [www.ortopro.no](http://www.ortopro.no)

- Har du problemer med å gå i bakker eller trapper?
- Har du problemer med fall og snubling?
- Sliter du med balanse, stabilitet og kroppsholdning?
- ElanIC protesefot kan være et godt hjelpemiddel for deg.

## Inspirasjon og innovasjon i Leipzig

Fra 14. til 17. mai samlet det globale ortopedimiljøet seg på OTWorld 2024 for å sette kursen for fremtiden for ortopedisk behandling og omsorg. Momentum var så klart til stede.

Tekst: INGUNN SOLLI Foto: OTWORLD / PRIVAT

Et besøk på verdenskongressen kan være både inspirerende og nesten overveldende. Her deltok 20 400 besøkende fra 96 land. Mer enn 300 internasjonale foredragsholdere delte kunnskap og erfaringer og nesten 600 utstillere viste det siste innen proteser og ortosser, ortopedisk fottøy, rehabiliteringsteknologi og kompresjonsterapi .

– Når man samles slik gir det en mulighet til å diskutere innovative løsninger og visjoner for å forme ortopedisk behandling og omsorg over hele verden. Det var veldig inspirerende. Nok en gang bekreftet den ledende verdensmessen og verdenskongressen sin posisjon som den største globale begivenheten innen teknisk ortopedi, sier Merete Linde-Nielsen. Hun er en av få ortosebrukere i Momentum.

– Jeg synes det var ekstra stas å få representere ortosebrukerne i Leipzig. Det er viktig at også våre behov blir godt belyst. Jeg har dessuten aldri tidligere deltatt på OTWorld, derfor var det ekstra spennende – og det var mye interessant for oss ortosebrukere på messen, sier Merete.



**MØTEPÅSS:** Petter og Merete representerte Momentum i Leipzig, mens Meretes sønn, Erik, var med og hjalp til. Til venstre Andreas Gröbner, tysk kulestøter med osseointegrasjon.

**LEGENDEN:** Selvste Nils Odd Tønnevold, Momentumus grunnlegger, var til stede i Leipzig. Her sammen med Merete.

**66** DET ER VIKTIG  
MED FOKUS PÅ OSS  
ORTOSEBRUKERE I  
MOMENTUM.



# 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 evigheter, til et mindre problematisk nivå. Hvis du opplever problemer med smerten, trykk, sår og problemer med bevegelighet kan dette være løsningen for deg.

Integrum



**ALT DET NYESTE:** Hele 574 utstillere fra nær alle verdens hjørner var til stede på messen. For de besökende gir det en mulighet til å studere det nyeste innen teknisk ortopedi.

## Intuy® Kne

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

Rebocon 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!

 rebocon bionics

**Ortopartner**  
[www.ortopartner.no](http://www.ortopartner.no)



# Løper foran på ett bein

Kristoffer Fylling (38) mistet foten i en arbeidsulykke i 2020. I dag, fire år senere, trosser han smertene og springer i fjellet igjen. Og nå er han nylig tatt opp i Asics FrontRunner-team.

Tekst: INGUNN SOLLI Foto: PRIVAT



Asics er en japansk produsent av joggesko og annet sportsutstyr, og FrontRunner-teamet deres består av løpeglade mennesker fra hele verden. Noen springer fort, andre springer sakte, noen er unge sprekinger, andre er pensjonister. Og noen er altså funksjonshemmet. Det eneste de har til felles, er at de alle er glade i fysisk aktivitet og gjerne vil inspirere andre til å bevege seg. Nåløyet for å bli med i teamet er ganske trangt, og man blir bare tatt opp etter søknad.

– Asics har et fint motto: «*A sound mind in a sound body*», Det treffer meg. Bruker du kroppen, får du det bedre i hodet. Det finnes ganske solid vitenskapelig belegg for at natur og aktivitet gjør oss gladere. Det er alfa og omega for den mentale helsa, slår Kristoffer fast.

## SKADET PÅ JOBB

Den spreke sunnmøringen bosatt i Ålesund, har alltid vært en friluftsmann. Glad i fjellet og i naturen generelt. I 2020 var han dessuten etter eget utsagn nyforeksa i fjell-løping, og var i kanonform. Han hadde vært yrkesfisker, men hadde nettopp tatt seg jobb i lakseindustrien for å ha et litt mindre risikoutsatt yrke. Han hadde jo også andre å ta hensyn til – med samboer, to egne barn og to bonusbarn.

Men så kom ulykken og snudde opp ned på planene.

– Ironisk hadde jeg tatt et yrke på sjøen som skulle være mer skånsomt. Men på min aller første tur med bløggebåten gikk det skeis, forteller Kristoffer.

Mens de jobbet, falt et sju tonn tungt betongelement ned og traff Kristoffer over

beina. Kristoffer ble sterkt kvestet, og måtte hentes med ambulansehelikopter. Han var bevisst og forstod selv at dette hadde gått skikkelig galt.

– Jeg torde ikke se ned på føttene mine, men mange tanker gikk gjennom hodet mitt.

Både venstre og høyre fot ble hardt skadet i ulykken, men etter flere operasjoner tok Kristoffer og legene avgjørelsen: Den høyre foten måtte amputeres like under kneet.

I dag er han tross alt glad for at han fikk ta valget selv, og ikke bare måtte våkne opp fra narkose uten høyrefot.

## PRIORITERER DET VIKTIGSTE

Kristoffer gjør ingen hemmelighet at veien tilbake til det gamle livet som aktiv far og fjellkar har vært temmelig tøff. Han sliter med mye smarerter, og bruker rullestol når han kan for å avlaste stumpen. Nervesmertene melder seg både når han går og når han løper. Men tilbake i fjellet, det ville han.

– Det handler om å prioritere det som er viktigst for meg, og det er å være sammen med ungene og å være aktiv i naturen. Det er langt ifra smerteritt å gå i fjellet, men hodet mitt trenger det. Jeg innrømmer at jeg noen ganger overdriver, og etter de lengste og hardeste turene må jeg ta litt ekstra smertestillende. Men jeg vil vise både for meg selv og ungene mine at man får som regel til det man vil, selv om det kan være tøft, sier Kristoffer

## NYE MÅL

På grunn av nervesmertene liker Kristoffer seg best når han kan løpe på sti og andre myke underlag.

– I fjor løp jeg halvmaraton på asfalt i Oslo, og den eneste grunnen til at jeg fullførte var fordi jenta mi stod og så på. Det var så vondt at det nesten ikke var til å holde ut, humrer han, og forteller at nye mål står for tur. I juni skal han og resten av det norske FrontRunner-teamet møtes og løpe i Kristiansand. Dessuten ser han fram

til et helt nytt løp som heter Fyr til Fyr, og som går av stabelen i overveldende vakker vestlandsnatur ytterst i havgapet.

– Løpet starter ved Golleneset fyr og ender på Runde fyr, og går gjennom heimplassen min Fosnavåg. Jeg skal løpe sammen med samboeren, og vi er litt spente på om jeg klarer fire mil. Det er langt, og det blir også mange høydemeter. Men vi tar det som en tur og ser hvor langt vi kommer. Det blir uansett en kjempefin dag, sier Kristoffer med et smil.



NÆROMRÅDET: Turen til Høgkubben (405 moh.) er en favoritt blant ålesunderne.

“**DET  
ER LANGT IFRA  
SMERTEFritt  
Å GÅ I FJELLET,  
MEN HODET MITT  
TRENGER DET.**”



## 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

**PÅ BLADE I FJELLET:** Kristoffer Fylling løper med blade i fjellet. Her på vei opp til Svanshornet, og med de slående Sunnmørsalpene i bakgrunnen.



# Knallsuksess i Kristiansand

Med rekordmange påmeldte, flott vær og spennende aktiviteter, kan Momentum-helgen i Kristiansand skrives inn i minneboka med gulltusj.  
Her kommer stemningsrapporten!

Tekst: INGUNN SOLLI Foto: KURT GAASØ

Aldri tidligere har det vært så mange deltakere på en samling i regi av Momentum. I år var også representanter fra alle de tre skandinaviske landene til stede.

– Noe av det aller viktigste med å samles på denne måten, er at vi får treffen andre likesinnede i en uformell setting. Momentum-samlingen er en møteplass der vi amputerte er i flertall og ingen føler seg utenfor. Her kan vi diskutere erfaringer og utveksle tips, fortelle hverandre livshistoriene våre og ellers bare ha det hyggelig, sier Petter Thime.

Flere deltakere Livsglede snakket med i Kristiansand, fremhevret også dette poenget: Det er helt nydelig å tilhøre «normalen» for en gangs skyld. Særlig for unge deltakere eller nylig amputerte var

det en god følelse. Mange hadde også stor nytte og glede av å snakke med de ulike utstillerne på messen.

– Det er noe annet å ta og føle på ting, enn å se dem i en katalog eller på nett, fastslår Catrin Alhaug, som fikk flere gode tips og ideer på messen.

Også flere pårørende Livsglede snakket med hadde et givende opphold. På lørdagen ble det arrangert et pårørendetreff med godt oppmøte.

– Vi er veldig glade for at så mange pårørende tok turen. Vi blir altfor ofte glemt når det snakkes om amputasjon, og det er utrolig godt å kunne snakke med andre i samme situasjon, sier Liv Karin Søstuen.

#### FAKTA OM TUREN:

- Samlingen i Kristiansand var den 23. i rekken.
- 185 personer fra Norge, Sverige og Danmark deltok.
- Om lag 2/3 av deltakerne var amputerte og deres pårørende.
- Til sammen 22 leverandører og klinikker stilte ut på messen.

#### VIL DU VÆRE MED?

NESTE ÅRS SAMLING BLIR FRA  
29. MAI TIL 1. JUNI.



**NYE HJELPEMIDLER TESTES:** Inpo Active var til stede på messen med flere aktivitetshjelpe midler. Her tester Hans Emil Møller-Hansen drivagggregat til manuell rullestol. Dette er en elektrisk hjelpe motor som enkelt klipper fast foran på rullestolen.



**BRØDRE I ÅNDEN:** Fellesskapet står sterkt i Momentum, og her er tre synlige bevis.



**PÅ DEN SORTE DAME:** Hotellet ligger vis-à-vis dyreparken i Kristiansand, og et besøk i Kaptein Sabeltanns rike var et must. De svenske deltakerne hadde selv sagt aldri hørt om det norske ikonet, men en tur på skuta Den sorte dame var like fullt underholdende.



**BLINKSKUDD:** Helge Bjørnstad er tidligere aktiv svømmer, kjelkehockeyspiller og paralympier. Fotografen fikk fanget ham i svevet.



**I FARTA:** Mange fikk en ny og positiv opplevelse da de testet liggesykler og håndsykler, og noen var knapt nok til å få av sykkelen igjen etter testrundene på glattkjøringsbanen.



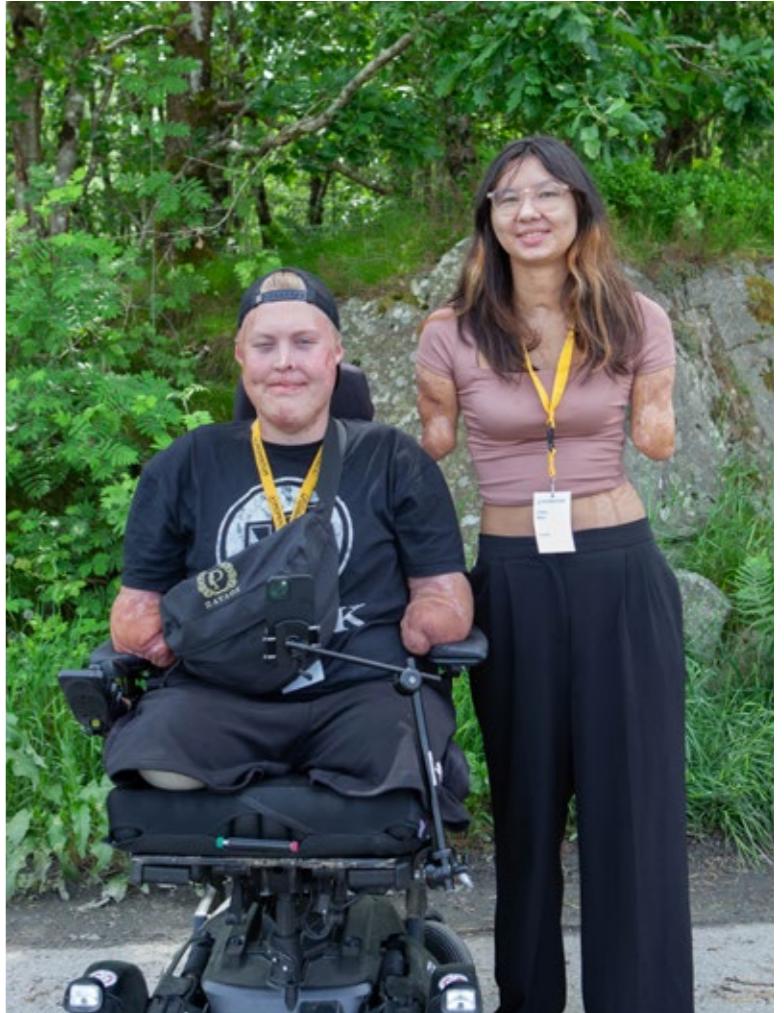
**SKIKKELIG GØY:** Noe av hensikten med samlingen er at medlemmer skal få mulighet til å prøve nye aktiviteter og hjelpe midler. Sykkelaktiviteten var superpopulær! Her er to av de «nyfrelste» syklistene, Heidi Strand og John Arne Rosenlund.



**OGGÅ FOR PÅRØRENDE:** Svenske Ulrica Alriksson Sanell (i midten) reiste med sin sønn Viktor hele veien fra Skåne. For henne var det veldig fint å få treffe Diana (til høyre) som har en historie som ligner veldig på Viktors. Til venstre: Henry Gerhard Høyland.



**NYTT BLOD:** Helgens yngste deltaker som reiste uten foreldre var Alexandra Bendiksen Larsen (17). Den unge bergenseren er en lovende kjelkehockeyspiller.



**NYE BEKJENTE:** Momentum-helgen gir anledning til å treffe likesinnede og utveksle erfaringer. Svenske Viktor Sanell Alriksson (18) og Diana Melin (23) har begge vært rammet av alvorlig sepsis, med bare en måneds mellomrom. I Kristiansand fikk de treffet hverandre for første gang. Det ble et sterkt møte for dem begge.



**MOMENTUM-SAMLINGEN ER EN MØTEPlass DER VI AMPUTERTE ER I FLERTALL OG INGEN FØLER SEG UTENFOR.**

**EN Å SNAKKE MED:** På Momentum-helgen var det flere førstegangsdeltakere. Likepersonsutvalget var synlig til stede og stilte opp for alle som ville ha en prat. Her poserer utvalgets leder Roar Olafsen (t.v.) og likepersonskontakt Tor Aalberg fra Midt-Norge for fotografen.

# Fellesskapet av amputerte vokser

Marianne Palm og Christian Bargisen fra det danske Amputationsforeningen var på besøk i Kristiansand, og i løpet av helgen ble en ny sammenslutning skapt: Association of Scandinavian Amputees.

Tekst: INGUNN SOLLI Foto: KURT GAASØ

– Dette er kulminasjonen av et arbeid som har pågått i mange år, og det er utsrolig gøy at vi endelig har fått til et formelt samarbeid, sier en begeistret Petter Thime.

Han forteller at hensikten er å skape en bedre situasjon for amputerte i alle de tre skandinaviske landene. Planen er blant annet å samarbeide om ulike arrangementer, utveksle erfaringer og lære av hverandre.

– Med to EU-land i folden åpner det seg dessuten muligheter for å søke EU-midler. Dette er noe vi sammen skal utforske, sier Petter.

## EN KJENT STEMME I DANMARK

Amputationsforeningen i Danmark ble startet i 2012 av Marianne Palm, som selv er låramputert. Siden har hun markert seg som en sterk talperson for amputerte i Danmark. Særlig ble hun kjent etter en stor skandale i Region Midtjylland i 2022, da det kom fram at flere hundre danskere er blitt unødvendig benamputert. Fra å være en nokså ukjent organisasjon ble Amputationsforeningen snart en tydelig stemme i debatten, og Marianne har stilt opp i utallige medieinnslag. «Alle» dansker vet hvem Marianne Palm er.

– Amputationsforeningen ble dannet for å vise amputerte at det finnes mange muligheter for gode og aktive liv. I de senere år er vi i stadig større grad blitt en pasientorganisasjon med meninger, og vi deltar svært ofte i samfunnssdebatten, forteller Marianne.

Amputasjonsskandalen ruller fortsatt i Danmark, og nå er erstatningssakene under behandling.

**LIKHERTER OG FORSKJELLER**  
I tillegg arrangerer Amputations-



**FORMALISERT:** Christian Bargisen og Marianne Palm fra den danske Amputationsforeningen hadde tatt veien til Kristiansand. Der ble samarbeidet med Momentum formalisert.

**KANSKJE VI KAN FÅ TIL EN FELLESSAMLING PÅ DANSKEBÅTEN.**



**FLOKKEN VOKSER:** Med danskene på laget får man endelig et skandinavisk samarbeidsorgan for amputerte. Her er Marianne Palm og Christian Bargisen med store deler av det norske styret.

foreningen aktivitets-weekender, de utgir en håndbok for nyamputerte og stiller opp med likepersoner. Det er dermed både likheter og forskjeller mellom norsk/ svenske Momentum og den danske søsterorganisasjonen.

– Det er også til dels store forskjeller i hvilke rettigheter amputerte i de ulike landene har. I Danmark må man ofte stå på for å få aktivitetsproteser, for eksempel. Hjelpemidlene er dessuten mye dyrere i Danmark. Vi bistår derfor mange amputerte med å fylle ut søkerader og vi har en rekke samarbeidspartnere med ekspertise innen ulike felt som juss, forsikring og bil. Vi samarbeider med sykehus og kommuner og bidrar i utviklingen av lover og regler som angår oss, forteller Christian Bargisen.

**SAMARBEID OM SKIOPPLÆRING**  
Foreløpig er samarbeidet mellom de to organisasjonene i sin spede begynnelse, men både Petter, Marianne og Christian håper og tror det vil bli en styrke for alle parter. Marianne sier at de i løpet av oppholdet i Kristiansand blant annet er blitt inspirert av samarbeidet Momentum har med produsentene.

– Dette er noe vi gjerne vil adoptere. Det har ikke vært naturlig for oss i Danmark å være så tett på leverandørene, men dette vil vi se nærmere på, sier hun.

I løpet av dagene i Kristiansand ble flere mulige prosjekter diskutert. De danske delegatene hadde blant annet et ønske om å få til et samarbeid om skiopplæring for sine medlemmer. Mange dansker er veldig glade i å stå på ski, men mulighetene for danske amputerte er ikke-eksisterende i hjemlandet. Nå kan det hende nordmennene kan tre støttende til.

– Vi har allerede snakket med Geir Colbjørnsen og Ketil Simonsen i Blatchford Ortopedi, som begge er

autoriserte sitski-instruktører. Målet er å få til et arrangement på Hovden til vinteren, der danske medlemmer av Amputationsforeningen kan få opplæring, forteller Petter.

Deretter er målet å få til flere samlinger for gjensidig glede, inspirasjon og nytte.

– Kanskje vi kan få til en fellessamling på danskebåten, eller norskebåten som vi kaller den, da, sier Marianne Palm med et lurt glimt i øyet.

**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



**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)



**Presisjon til fingerspissene.**

I Ortopediteknikk jobber vi for perfeksjon. Det har vi gjort siden 1980. Med sterke håndverkstradisjoner 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](http://ortopediteknikk.no)



**Har du hatt fantomsmerter i minimum 6 måneder?**

**Kan du møte til behandling på Oslo Met 2 x uken i 8 uker? Delta i Oslo Met sin studie som starter høsten 2024!**

Ta kontakt med forsker-teamet ved:

**Jens-Christian Hviid**  
E: [jehvi7741@oslomet.no](mailto:jehvi7741@oslomet.no)  
T: +47 944 40 140

*Det søkes alle amputasjonsnivå med minst ett gjenværende lem på hver side. Du må være over 18 år. Medisiner en ingen hindring.*



**SOPHIES  
MINDE  
TEKNO  
MED**  
Ortopediteknisk senter i Vestfold og Telemark

**Beste funksjon og livskvalitet for den enkelte!**

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

**TRØNDELAG ORTOPEDISKE VERKSTED**



TOV tilbyr individuelt tilpassede hjelpemidler.

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

Trøndelag Orthopaedic Workshop | Trondheim | Ålesund | Namsos | Levanger | Orkdal  
Telefon: 73 84 56 30 | E-post: [post@tov.no](mailto:post@tov.no)



# Gnagsårene kostet henne begge beina

Det er en fin sommerdag i juni 2021. Kristin Hansen er ute på langtur sammen med en venninne, akkurat som hun har vært så mange ganger i det siste. Turen er en del av Kristins nye livsstil, med mer fysisk aktivitet og sunnere mat.

Tekst: INGUNN SOLLI

Foto: JØRGEN PEDERSEN/OPPLAND ARBEIDERBLAD / PRIVAT

**DOBBELTAMPUTERT:** Kristin Hansen er i dag aktiv i Momentum, som hun kaller for sin andre familie.

**“JEG HÅPER AT MIN HISTORIE KAN FÅ FLERE DIABETIKERE TIL Å TA DETTE MED BLODSUKKER OG SÅR PÅ ALVOR.”**



**PÅ TUR:** Kristin Hansen på en av sine mange gåturer da hun hadde bestemt seg for å legge om livsstilen.

- Da jeg undersøkte nærmere så jeg at jeg hadde fått et gnagsår under venstre lilletå og en sprekke på høyre hæl, forteller hun. Men Kristin er utdannet helsefagarbeider, og gjorde som hun hadde lært: Luftet såret, renset og bandaserte. Så fikk det være i fred.

Kristin utviklet diabetes type 2 tidlig i 20-årene, i forbindelse med svangerskap. Som så mange andre i samme situasjon hadde hun nedsatt følelse i beina, så hun merket ingenting til sårene på føttene de neste par ukene.

Men da skorpa falt av, så hun at noe ikke stemte. Såret på lilletåa hadde begynt å gnage seg innover. Men hun renset og la på ny bandasje, og regnet med at det skulle gå bra.

Så dro hun på ferie.

#### SENDT HJEM FRA LEGEVAKTA

- I midten av juli begynte jeg å kjenne meg dårlig. Det begynte også å lukte litt fra såret, men man setter jo opp det mentale forsvarer sitt og tenker at det sikkert går over, forteller Kristin.

Men lørdag den 24. juli blir den venstre lilletåa lilla. Og nå blir Kristin engstelig for alvor. Hun skjønner hva det betyr.

- Jeg følte meg dårlig også, så jeg dro på legevaka. Men der ble jeg møtt av en lege som kalte det min egen feil som ikke hadde passet godt nok på blodsukkeret mitt. Og så sendte han meg hjem med antibiotika og en beskjed om å kontakte fastlegen min på mandag, forteller Kristin.

Joda, Kristin tar selvkritikk på at hun ikke har vært flink nok til å regulere blodsukkeret. Men her gjør legevaktleggen en feilvurdering, for å si det forsiktig, for dagen etter blir tåa svart.

Det bar rett på sykehuset, og samme kveld ble lilletåa hasteamputert.

#### STARTEN PÅ ET MARERITT

Akkurat dette tok Kristin ikke egentlig så tungt. En lilletå kan man jo leve uten, og hun fikk beskjed om at hun snart skulle få reise hjem. Men så begynte CRP-en å øke. Da skjønte legene at infeksjonen herjet i kroppen hennes, og tilstanden var altså mye verre enn de hadde trodd.

Vel hjemme oppdager Kristin at den venstre sokken er blodig.

Dette blir begynnelsen på stadig nye runder med operasjoner. Legene fjerner litt og litt vev og de forsøker å legge inn dren og pumpe væske ut av såret. Det som skulle være en enkel amputasjon av en lilletå, ble til to og en halv måneds mareritt for Kristin. Legene prøver det meste, men det kommer stadig nye infeksjoner.

- Én dag kunne beskjeden være at de måtte amputere beinet, men så kom en ny lege og sa: njaaaaa, skal vi ikke prøve noe annet først? Det var en psykisk berg-og-dal-bane. Vinglinga mellom å tro at det skulle gå bra til å få beskjed om at det gikk mot amputasjon, den var knallhard, forteller Kristin. Hun mener at hjernen hennes nok skjermer henne mot minnene, for det er veldig mye hun ikke husker fra tiden på sykehuset.

#### AMPUTASJON I BURSDAGSGAVE

Til sammen 18 revisjoner måtte Kristin gjennomgå, før legene til slutt sa at nok var nok.

- Den dagen jeg fylte 45 sa de at de måtte amputere venstre bein. Det var ikke mer å gjøre. Så, ja, litt av en bursdagsgave. Men da var jeg så sliten og lei av sykehuset at jeg tenkte at det var like greit. Det er jo bedre å få det gjort, akseptere situasjonen og komme seg videre i livet, enn å leve sånn med håp og skuffelse om hverandre.

Den 3. september blir venstre bein amputert under kneet. Legene hadde fram til da hele tiden konsentrert seg om dette beinet, men Kristin hadde lenge kjent at det høyre heller ikke var som det skulle.

- Jeg fortalte dem at det føltes som om jeg gikk på en klinkekule, og at det var noe som var galt. Men jeg opplevde ikke å bli hørt.

Og så, bare en uke etter at hun amputerte det venstre, måtte også det høyre beinet tas.

- Jeg har vært litt bitter for at de ikke hørte på meg, men det nyttet jo ikke i lengden. Men det har vært en sorg, det innrømmer jeg, sier Kristin.

For tanken på å amputere ett bein, den hadde hun jo forsonet seg med. Det skulle hun få til. Bruke krykker, kanskje. Men to leggamputasjoner? Kristin så for seg et liv i rullestol, og ga bort alle sko og sokker.



**FØR:** Foten er hoven og vond, men fortsatt har Kristin lilletå i behold.



**ETTER:** Da Kristin endelig kom på sykehuset, ble lilletåa hasteamputert.



**PÅ SYKEHUSET:** Legene forsøkte i det lengste å redde venstrebeinet, og la blant annet inn dren.

**PÅ PROTESER:** En stund var Kristin redd for at hun måtte amputere over knærne, men til slutt begynte sårene å gro. I dag har hun leggproteser på begge bein.



Dem ville hun jo aldri ha bruk for igjen, tenkte hun.

– Men så kom Roar Olafsen fra Momentum på besøk. Det redde dagen min, sier Kristin, med ekte varme i stemmen.

For Roar kom som likeperson, dro opp buksebeinet og viste fram protesen. Fortalte om mulighetene og hørte henne fortelle om hva hun hadde vært gjennom.

– Roar fikk meg til å tro på framtida igjen! Og så sa han at jeg ville passet godt som likeperson, forteller Kristin. Og slik ble det. I dag er hun både tillitsvalgt og likeperson i Momentum.

#### NY "FAMILIE"

Men først skulle Kristin gjennom nok en nervepirrende tid. Sårene ville ikke gro.

– Stumpene så ut som kjøttkaker, og legene begynte å snakke om å amputere over kneet. De hadde ikke særlig tro på at det skulle gå bra, og det smittet over på meg. Jeg gikk med hjertet i halsen, for jeg vet jo hvor viktig kneleddet er for gangfunksjonen, forteller Kristin.

Alt snudde da hun kom til rehabilitering på Unicare Landaasen.

– Der hadde de trua! De sa at hvis jeg var positiv og hadde litt tålmodighet, så skulle vi klare dette sammen. Så satte de i gang med honningsalve, og 14 dager

etterpå begynte sårene å gro. Det var helt fantastisk! Jeg har aldri vært så takknemlig for noe noen gang.

Etter tre uker på Landaasen, fikk Kristin time hos OCH på Lillehammer og fikk teste proteser.

– Det gikk utrolig bra fra første stund, og nå begynte jeg virkelig å føle at det var håp for framtida, sier Kristin. Innen sommeren 2022 var hun oppe på protesene og gikk for egen maskin. Mye takket være egeninnsats, positiv innstilling og galgenhumor, men hun vil gjerne også takke folkene rundt seg.

– Jeg har jo hatt med meg en heiagjeng hele veien. Familie og venner – og ikke minst Momentum, som har betydd mye for meg. Jeg var på likepersonskurs i april 2022, og jeg kjente med én gang at "dette er familien min!". Vi hadde så mye å prate om! Jeg følte at jeg kom hjem.

#### ENGASJERT OG EKSPONERT

I dag er Kristin engasjert i Momentums arbeid, og reiser rundt i hele distriktet som likeperson. Oppsøker sykehjem og helsetun, og snakker med pasienter – ikke bare de som har amputert.

– I fjor bestemte jeg meg for å spørre videregående skoler om jeg kunne komme og fortelle om amputasjon, så det har jeg også gjort. Målet er å stå foran sykepleiestudentene på NTNU og forelese, for de lærer allfor lite om temaet,

sier Kristin, som også har stilt opp i både avisintervjuer og i en reportasje på TV2 Nyhetene.

– Det var utrolig tøft for meg å stille opp i TV2, for jeg er egentlig en som liker best å holde meg i bakgrunnen. Men hvis min historie kan bidra positivt, så er det verdt det. Jeg var jo ikke flink nok til å ta vare på meg selv som diabetiker, selv om jeg visste bedre. Jeg trodde jo aldri i verden at det skulle skje med meg! Det tror jeg ikke jeg er alene om. Derfor håper jeg min erfaring kan føre til at flere diabetikere tar dette med blodsukker og sår på alvor, og kommer seg til en fotpleier så fort råd er. I Danmark har de faktisk halvert antall amputasjoner etter at de gjorde det rimeligere å gå til fotpleier, og i Sverige har man systematiske fotundersøkelser av diabetikere. I Norge er ingen av delene aktuelt, sier politikerne. Forstå det den som kan! Amputasjon er jo en mye større kostnad for enkeltmennesker og for samfunnet enn å jobbe forebyggende, sier en engasjert Kristin, som forteller at hun har fått veldig mange positive tilbakemeldinger for at hun torde å stå fram i TV2. Men også stygge kommentarer og personkarakteristikk fra folk som mener hun kan skyldes seg selv. Det er så det ikke kan gjentas på trykk.

– Ja, tru meg. Trøll, dom finnes, sier Kristin på sitt staute Toten-mål.

“**JEG HAR JO HATT MED MEG EN HEIAGJENG HELE TIDEN.**



**AKTIV:** Kristin reiser rundt på sykehjem og helsehus som likeperson.

# Positiv, envis och glad i människor

Mona fick amputera sitt vänstra ben efter en olycka för två år sedan. Men när man träffar Mona, är det inte protesen man först märker. Det är hennes stora leende och smittande skratt.

Text: INGUNN SOLLI Foto: KURT GAASØ

## MONA LARSSON

**Bor:** Kvicksund i Västerås  
**Jobber som:** Kliniksjef på Memira ögonklinik  
**Medlem siden:** 2023

## BERÄTTA DIN HISTORIA.

Det var den trettioonde juli 2022, och vi var ute och åkte flakmoppe. Min man körde, och jag och en kompis satt på flaket. Det går ju inte fort och vi åkte småvägar utan trafik, men på väg hem på natten fick vi punktering. När min man skulle parera släppte styret, och vi åkte rakt in i ett träd. Jag minns ingenting, och det är rätt skönt, men jag har fått veta att mitt ben kom i kläm. Jag har sannolikt försökt att ta emot mig, för jag hade också krossat ena armbågen och fått en fraktur i andra underarmen.

Jag var vaken hela vägen till sjukhuset, men det enda jag minns är att de sa att de måste ta mitt ben. När jag vaknade konstaterade jag att benet var borta, och sen så var jag i grunden klar med det. Det är min man som har haft det mest jobbigt. Han fick ju se mitt krossade ben, och det var inte vackert. Jag minns när

familjen kom på besök på sjukhuset. De kom in med allvarliga ansikten, men det första jag sa var: «Oj, vilken tur att det var vänster ben, för det var där jag hade en hälsporre. Nu slipper jag ha ont.» Och så skrattade jag, och sedan har det bara varit så. Jag har inte varit särskilt ledsen eller haft många tunga dagar.

## HUR SER EN VANLIG DAG I DITT LIV UT?

Jag är klinikansvarig på en ögonklinik i Västerås, och har precis börjat jobba heltid igen. Det är ganska långa dagar, från åtta till fem, och just nu har jag lite att komma in i igen. Så arbetet tar mycket av dagen. Sedan försöker jag att komma ut och gå lite mer nu när det är sommar.

På helgerna är vi gärna tillsammans med barn och barnbarn. Vi har tre barn och fem barnbarn, och de bor lyckligtvis i närheten av oss alla. Och så träffar vi gärna vänner.

## HAR DU NÅGRA SPECIELLA INTRESSEN?

Ja, man har ju fått göra lite ändringar. Tidigare var jag väldigt glad i att bugga och dansa. Det kan jag inte längre. Men jag har tagit utbildning som medium, jag är intresserad av det andliga. Det är inget jag arbetar med, men jag gör sittningar om någon frågar.

Och så har jag gått en del kurser som livscoach och KBC-coach, det vill säga en

som hjälper människor att utveckla sig. Detta skulle jag gärna jobba mer med, men nu har det varit så mycket annat att tiden inte räcker till. Men i framtiden vill jag ägna mer tid åt att vägleda och hjälpa människor. Det är något jag tycker är väldigt givande. Jo, och så gillar jag att baka!

## VAD GÖR DIG GLAD?

Jag är nästan alltid glad, hahahaha! Men framför allt ger barnbarna mig mycket glädje. Och så blir jag väldigt glad av att se andra må bra. Och musik! Musik är glädje.

## OCH VAD GÖR DIG ARG?

Orättvisa gör mig väldigt arg! Och människor som trycker ner andra för att de själva ska må bättre. Det är tyvärr något man ser väldigt ofta.

## VAD SER DU FRAM EMOT?

Just nu ser jag fram emot att åka på semester. Vi ska till Danmark med barn och barnbarn. Och så ser jag fram emot att använda vår nya flotte! Jag kan inte längre hoppa runt på båten, så den ska vi sälja, men min man har istället byggt en flotte som mäter fyra gånger sex meter eller så. Det blir en sådan partyflotte som vi kan åka ut på Mälaren med vänner och familj med. Flotten har både sittgrupp och motor.

## VAD ÄR DIN BÄSTA EGENSKAP?

Det är nog att jag är positiv och envis och har ett inre driv. Men det att jag är envis kan ju också vara min värsta egenskap ...



GANSKA FÄRSKT: Mona amputerades i 2022.

Antingen	Eller
✓ Stads-semester	✓ Strand-semester
Ut på stan	✓ Lugn hem-makväll
✓ Papers-tidling	Nättidning
✓ Musikk	Tystnad

## OCH DIN VÄRSTA?

Jag är ibland för snäll, skulle jag vilja säga. Jag har svårt för att säga nej, på jobbet och så där. Jag vill alltid vara till lags. Det kan kanske låta som en god egenskap, men det är det inte för min egen del. Och så är jag ganska ärlig och säger rakt ut vad jag tycker och tänker. Vissa kan ju inte ta det. Samtidigt uppskattar jag att folk är ärliga mot mig, så jag vet inte om det är min sämsta eller bästa egenskap. Det kommer väl an på vem man frågar, haha!

## VAD SKULLE DU GÖRA OM DU VAKNADE EN MORGON OCH VAR STATSMINISTER I SVERIGE?

Oj! Hmm ... Jo, i Sverige har vi så stora skillnader mellan regionerna när det kommer till vad man får stöd till som amputerad. Där skulle jag skapa rättvisa. Alla är lika mycket värda och alla ska få lika mycket hjälp. Jag har till exempel pratat med många om detta med bostadsanpassning, och där är det väldigt stora skillnader från region till region. Själv har jag varit väldigt privilegierad och fått mycket stöd både genom regionen och kommunen, medan vissa andra inte får någonting. Det handlar ju inte bara om oss amputerade, utan väldigt många andra människor också. Alla ska ha tillgång till samma behandling och samma typ av stöd, vare sig man talar om cancerbehandling eller bostadsanpassning. Den orättvisan skulle jag vilja ändra på!

# Nytt & nyttig

Det utvikles stadig nye og smarte produkter som kan gjøre hverdagen enklere for noen hver. Her er et lite utvalg.



## Norsk nyvinning

Den norske produsenten Banolife har utviklet et vendbart toalett slik at brukeren kan svinge seg til vasken eller dusjen uten å måtte reise seg opp. Toalettet har både spøle- og tørkefunksjon, og kan dessuten heves og senkes. Bærer inntil 300 kilo vekt og tåler fint å dusjes på.

→ [www.banolife.no](http://www.banolife.no)



## En fin reisekamerat

Denne smarte to-i-en-nakkeputen gir god støtte til hodet hvis du vil lukke øynene litt når du er på reise. Men den fungerer også som et supert underlag for den bærbare datamaskinen eller nettbrettet ditt. Multifunksjonell og vaskbar.



→ [www.enklereliv.no](http://www.enklereliv.no)



## Lekker hverdagshjelp

Et meget slankt, men også solid skohorn laget av nylon. Skohornet er signert danske Nils Øllgaard, har vunnet flere priser og er allerede blitt litt av en designklassiker. Smal, fleksibel og robust tupp som tilpasser seg foten og skoen. Håndtaket sitter godt i hånden. Den magnetiske festeanordningen gjør det enkelt å henge skohornet fra seg på veggen. Finnes i flere farger.



→ [www.nordicnest.no](http://www.nordicnest.no)

## STUMPHELSE

Pustende liner - Er du plaget med svett og sår stump



**Ortopro**  Telefon: 55 91 88 60  
E-post: [post@ortopro.no](mailto:post@ortopro.no)  
Nettside: [www.ortopro.no](http://www.ortopro.no)

En pustende liner har som hovedhensikt å transportere svette og fuktighet bort fra huden, det bidrar til bedre stumphelse. Linerne er laget av silikon i forskjellige shore (hardhet) som er perforert med mikroporer.

Materialet på utsiden er slitesterkt og strekkbart. Utvalget er bredt og vil passe de fleste brukere.

Se vårt utvalg på [ortopro.no](http://ortopro.no) eller scan QR koden →



## Pustende Liner - En ny og bedre følelse

- Betydelig mindre svette og fuktighet



## En trofast, daglig følgesvenn.

ICEROSS® ble oppfunnet av Össur Kristinsson, selv amputert, for mer enn 35 år siden. I dag er ICEROSS® silikonliner en trofast, daglig følgesvenn for tusenvis av amputerte over hele verden.

Kontakt din ortopediingeniør eller besök vår nettside [www.ossur.se](http://www.ossur.se) for mer informasjon!



ICEROSS® Silikonliners gir: ✓ Komfort ✓ Stabilitet ✓ Sikkerhet



PRO-SCANMARK 2024

nordicOrthopædica Problem med svettninger?

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.nordicorthopedica.se](http://www.nordicorthopedica.se) eller kontakt oss på [info@nordicorthopedica.se](mailto:info@nordicorthopedica.se)

# Vi gjør mobilitet mulig slik at drømmer kan realiseres!

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 "Vi gjør mobilitet mulig slik at drømmer kan realiseres!". 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 ni avdelinger som holder til i: Oslo, Arendal, Kristiansand, Sandnes, Bergen, Mo i Rana, Bodø, Harstad og Tromsø.

I tillegg har vi satellittklinikker på følgende plasser: Alta, Finnsnes, Stokmarknes, Narvik, Gravdal, Lyngdal, Evje, Nordås AFMR, Voss og Førde



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

Blatchford  
Ortopedi



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

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

Møllendalsveien 1, 5009 Bergen



Totalleverandør av ortopediske hjelpemidler



**Drill. Pop. Done.**

Fitting a myoelectric device has never been easier.



**Fillauer**®

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](http://sophiesminde.no)



Vi har  
kapasitet  
og kort  
ventetid!

**BTO** 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 – Å

**osto** 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)

**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  
**Kristiansand** Tlf: 40 00 48 08 drevelin@drevelinsor.no  
**Haugesund** Tlf: 55 20 64 60 haugesund@drevelin.no

**Drevelin**

**Presisjon til fingerspissene.**

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

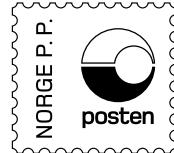
**ORTOPEDI TEKNIKK**

tlf: 23 03 56 00 [ortopediteknikk.no](http://ortopediteknikk.no)

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

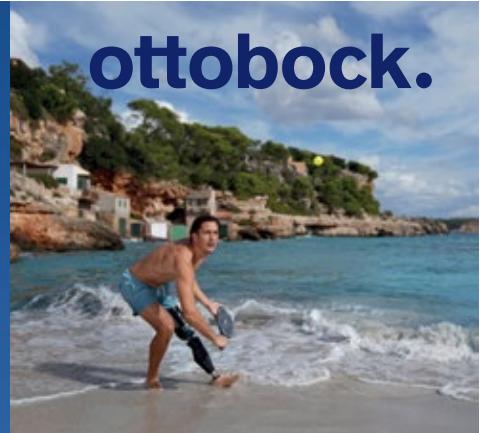
<b>ØST</b> Oslo, Akershus og Østfold	<b>ØST</b> Oslo, Akershus og Østfold	<b>INNLANDET</b> Hedmark og Oppland	<b>INNLANDET</b> Hedmark og Oppland	<b>SØR-VEST</b> Rogaland og Agder
Regionleder John Arne Rosenlund jar@momentum.nu T: +47 91 10 58 66	Likepersonkontakt Roar Olafsen roarolafsen@momentum.nu T: +47 93 69 73 30	Regionleder Knut J. Lehre kj@momentum.nu T: +47 91 58 19 02	Likepersonkontakt Ole Martin Tveter omt@momentum.nu T: +47 45 47 09 70	Likepersonkontakt Roy Torring rt@momentum.nu T: +47 40 15 99 35
<b>VEST</b> Hordaland, Sogn og Fjordane	<b>VEST</b> Hordaland, Sogn og Fjordane	<b>SØR-ØST</b> Buskerud, Telemark og Vestfold	<b>SØR-ØST</b> Buskerud, Telemark og Vestfold	<b>MIDT-NORGE</b> Trøndelag, Møre og Romsdal
Regionleder Anniken Jahnson Kvål 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. Øverland so@momentum.nu T: +47 98 42 26 09	Pårørendekontakt Anne-Lise Sundbø as@momentum.nu T: +47 99 79 53 51
<b>MIDT-NORGE</b> Trøndelag, Møre og Romsdal	<b>NORD</b> Nordland og Troms og Finnmark	<b>NORD</b> Nordland og Troms og Finnmark	<b>NORD</b> Nordland og Troms og Finnmark	<b>SVERIGE</b>
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 Hartloff mha@momentum.nu T: +47 90 12 00 25	Styremedlem Johnny Andreassen post@amoment.no T: +47 95 72 47 12	Styreleder Christoffer Lindhe christoffer.lindhe@momentum.nu T: +46 728 57 13 00
<b>HOVEDSTYRET I MOMENTUM</b>				
<b>Petter Thime</b>  Leder pt@momentum.nu T: +47 90 01 90 95	<b>Catrin Alhaug</b>  Nestleder ca@momentum.nu T: +47 97 78 01 87	<b>Morten Berg</b>  Styremedlem morten.berg@momentum.nu T: +47 90 16 30 66	<b>Roar Olafsen</b>  Styremedlem roarolafsen@momentum.nu T: +47 93 69 73 30	<b>Tor Aalberg</b>  Styremedlem tha@momentum.nu T: +47 46 63 06 42
<b>Sara Vu</b>  Styremedlem sv@momentum.nu T: +47 45 47 08 84	<b>Silje Bjerga Nesland</b>  Varamedlem sn@momentum.nu T: +47 40 24 10 81	<b>Liv Karin Søstuen</b>  Adm. sekretær info@momentum.nu T: +47 40 00 43 60	<b>MOMENTUMPRISUTVALGET:</b> Ta kontakt med adm. Forslag sendes: info@momentum.nu	

Returadresse:  
Momentum  
pb. 49 Skøyen  
0212 Oslo



# Evanto

## Feel the flow.



#WeEmpowerPeople

<https://www.ottobock.com/en-sc/product/1C70>

