

LIVSGLEDE

2/2025

**FELLESSKAP PÅ
FORNEBU: VELLYKKET
MOMENTUM-SAMLING**

Side 8

**LØFTER
PÅRØRENDEARBEIDET**

Side 18

STERKE STEMMER

**Catrin Alhaug og Maren Raiiby er ny
leder og nesteleder i Momentum.
De har klare ambisjoner for fremtiden.**

Side 16

+
**AKUPUNKTUR MOT
FANTOMSMERTER**

Side 24

I DENNE UTGAVEN:

Siden sist 6
Hyggelig samling i nord

Suksess med samling 8
Årets Momentum-samling ble tre dager hvor faglige og sosiale høydepunkt sto i kø.

Nytt styre 16
Catrin Alhaug er Momentums første kvinnelige leder. Med seg har hun et engasjert styre.

Jobber for de nærmeste 18
Momentum løftet arbeidet for pårørende med egen arbeidsgruppe og nettverk.

Bokaktuell 20
Tidligere Momentum-leder Kjetil Bragstad har skrevet bok om sine erfaringer.

Nåler mot smerter 24
Øreakupunktur kan ha god effekt mot fantomsmerter.

Møt et medlem 28
Kay Arne Sørensen lever etter mottoet «Bry deg».



OM FORSIDEN:
Catrin Alhaug og Maren Raiby er Momentums nye lederduo.
Foto: Kurt Gaasø



Livsglede
2/2025

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

Layout: **BOLT.as**

Trykk: **Wisa Grafisk AS**

Redaksjonen i denne
utgaven av Livsglede:

Sissel Fantoft
Redaktør
sissel.fantoft@gmail.com
Tlf.: 90 11 49 71

Catrin Alhaug
Styreleder

Maren Raiby
Nestleder

Petter Thime
Kommunikasjonsutvalget

Celine S. Halvorsrud
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.



LEDER

SAMHOLD OG STYRKE I FELLESSKAPET

29. mars ble nytt hovedstyre valgt på landsmøtet, og jeg har nå fått æren av å gå inn i min andre periode – denne gangen som første kvinnelige leder i Momentum. Det er ekstra gøy at vi nå også har et flertall kvinner i styret. Det lover godt for mangfoldet og bredden i organisasjonen vår. (Du kan lese mer om det nye hovedstyret i egen artikkel.)

Styreverv i Momentum er et frivillig verv både regionalt og sentralt.

Vi har alle ulike erfaringer, krefter og mulighet til å bidra, men vi har én felles drivkraft: medlemmene våre.

For livet etter amputasjon for oss og våre pårørende kan være ensomt og krevende.

Momentum skal fortsette å være et sted der både amputerte, ortosebrukere, dysmelister og deres pårørende finner støtte, mening og samhold. Styrene i regionene jobber hver dag med likepersonarbeid, å skape møteplasser og bygge fellesskap.

Sentralt må vi også gjøre det vi kan for at rettighetene til de amputerte og pårørende blir ivaretatt. For det er ingen selvfølge. Det vi har i dag har styrene før oss jobbet hardt for.

Mitt mål som leder er å gjøre Momentum enda sterkere.

Men for å kunne gjøre det må vi vokse, og da trenger vi deg!

Om du leser dette og du ikke er medlem, meld deg inn i dag.

Om dine pårørende (partner, barn, søsken, foreldre, tante, onkel, nieser, nevøer og bestevenner – ja tenk så mange pårørende det faktisk er!) ikke er medlemmer, meld dem inn i dag.

Det handler ikke om kontingenten, men om at med flere stemmer blir vi mer synlige og enda tydeligere hørt av politikere, samtidig som frivilligheten styrkes. Jeg håper du vil være med på å hjelpe oss å hjelpe andre.

Med ønske om en riktig god sommer!

Catrin Alhaug

VIL DU BLI MEDLEM?

Send en mail til: info@momentum.nu
eller skann QR-koden:





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 satelittklinikker på følgende plasser:
Alta, Finnsnes, Stokmarknes, Narvik, Gravdal, Lyngdal, Evje, Nordås AFMR, Voss og Førde



blatchford.no

Blatchford
Ortopedi

Momentum som grasrot-mottaker

Hvis du velger Momentum som grasrotmottaker, går sju prosent av din innsats direkte til ditt regionlag hver gang du spiller hos Norsk Tipping.

Tekst: **SISSEL FANTOFT**

Gjennom grasrotandelen kan du være med og bestemme hva deler av Norsk Tippings overskudd skal gå til – uten at det koster deg noe ekstra.

Ved spill på Multix, Instaspill og Oddsen er grasrotandelen 14 prosent av spill-innsatsen etter fratrekk for gevinster. Grasrotandelen gjelder for alle spillene til Norsk Tipping, bortsett fra fysiske Flax-lodd og Belago.

For å bli grasrotgiver må du være kunde hos Norsk Tipping. Logg inn, velg «grasrotandelen» og skriv Momentum i søkefeltet.

Det koster ingenting å være grasrotgiver, og dersom du vinner en premie beholder du hele summen selv.

Grasrotandelen utbetales til lag og foreninger innen kultur, idrett, frivillighet og så videre tre ganger i året. Mer enn 1,1 millioner nordmenn har valgt grasrotmottaker. De sørget for at 858 millioner kroner ble overført til lag og foreninger over hele landet i 2024 – den største summen noensinne.

VELG BLANT FØLGENDE REGIONER:

- Momentum Innlandet
- Momentum Midt-Norge
- Momentum Nord
- Momentum Sør-Vest
- Momentum Sør-Øst
- Momentum Vest
- Momentum Øst

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

f @ Drevelinortopedi

Kristiansand

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

f @ Drevelinsor

Haugesund

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



Trivelig treff i nord

13 medlemmer i Momentum Nord var samlet i Tromsø en helg i mai.

Programmet var fylt med både faglig og sosialt innhold.

Tekst: **SISSEL FANTOFT** Foto: **TORE SØRENSEN**

Gjestene ankom Scandic Ishavshotell i Tromsø fredag 9. mai, og møttes til en hyggelig middag med god stemning, trivelige samtaler og mye latter rundt bordet.

Lørdagen startet med en god frokost, før leder Frans Torbjørnsen ønsket velkommen til treffet. Nyvalgt Momentum-leder Catrin Alhaug deltok på sitt første regionmøte og fikk en ekstra varm velkomst. Deretter fulgte en presentasjonsrunde hvor alle introduserte seg selv. Nytt medlem Bjørg Randi Karlsen fra Tromsø ble ønsket velkommen i foreningen.

Catrin orienterte om Momentum, både om hovedstyret, de ulike utvalgene og planene videre, blant annet for å rekruttere flere nye medlemmer og pårørendearbeidet.

Deltakerne fikk så en orientering om likepersonsarbeidet av styremedlem i region Nord Martin Hartløf, som har vært likeperson i Momentum i flere

år, og Catrin Alhaug. De forklarte hvordan likepersoner jobber, og hva likepersonsarbeidet innebærer.

Deltakerne diskuterte hvordan Momentum kan nå ut til flere av de om lag 1500 personene som blir amputert i Norge hvert år. Sykehjem/rehabilitering var også et tema som ble tatt opp.

HUMØR OG PÅGANGSMOT

Neste punkt på programmet var et besøk hos ForMotion Tromsø, hvor ortopediingeniørene Tarmo Tossavainen og Jan-Peter Ehlich, og klinikkleder Markus Sundberg, viste gjestene rundt og presenterte klinikken. Gjestene fikk blant annet informasjon hjelpemidler verkstedet kan tilby amputerte, og muligheten til å kjøpe nye sko på tilbud.

Deretter reiste gjengen videre til Blatchford Ortopedi sine lokaler, hvor ortopediingeniør Attila Bartok og assistent Harrieth Hansen viste frem og informerte om flere nye typer hylser. Besøket ble

avsluttet med en tur i verkstedet til Blatchford, hvor ortopediingeniører -og teknikere har sin arbeidsplass.

Begge ortopediverkstedene fikk flere permer med informasjon om Momentum som de kan vise til sine klienter.

Tilbake på hotellet var det tid for et kort styremøte, før felles middag og hyggelig samvær.

Johnny Andreassen var ansvarlig for arrangementet på vegne av styret i Momentum Nord, og han ble berømmet for et flott og innholdsrikt opplegg.

– Vi håper at flere medlemmer som ikke er aktivt med i nord, vil ta kontakt og være med oss videre. Vi er en samling av amputerte som har det fantastisk flott sammen, og med godt humør og pågangsmot gjør vi hverandre sterkere, sier styremedlem Tore Sørensen.

Hvorfor være med i Momentum?

Hvorfor skal du som amputert, ortosebruker, dysmelist – eller pårørende være medlem i Momentum? Som medlem får du tilgang til aktiviteter, informasjon og møteplasser – både lokalt og nasjonalt, og du er med å hjelpe organisasjonens påvirkning i vårt helsepolitiske arbeid.

Tekst: **SISSEL FANTOFT**

DETTE FÅR DU SOM MEDLEM:

■ Likepersonstjeneste

Erfarne brukere og pårørende stiller opp for å møte andre i samme situasjon – til samtale, støtte og informasjon om rettigheter.

■ Møteplasser og fellesskap

Delta på kurs, temakvelder, samlinger og aktiviteter. Her kan du dele erfaringer, få ny kunnskap og møte andre i samme situasjon.

■ Informasjon og inspirasjon

Få nyttige tips, faglig påfyll og nyheter i vårt medlemsblad Livsglede og digitale kanaler.

■ Subsidierte aktiviteter

Momentum tilbyr blant annet fjellridning, langrenn og golf – til rabatterte priser. Det handler om mestring og glede i bevegelse!

■ Samfunnspolitisk påvirkning

Vi jobber aktivt for bedre rettigheter og tilbud for amputerte, ortosebrukere og pårørende. Din stemme teller!

Momentum fyller 30 år i 2026, og har siden starten vært en sterk og inkluderende organisasjon for amputerte, dysmelister, ortosebrukere og pårørende. Vi ønsker også venner, helsepersonell, ortopediske verksteder og andre samarbeidspartnere velkommen som medlemmer.

VIL DU BLI MED?

Send en mail til: info@momentum.nu eller skann QR-koden:



LYDHØR FORSAMLING: Klinikkleder Markus Sundberg. Presenterer ForMotion Tromsø. Edel og Martin Hartløf følger med.



ARBEIDSPASS: fra besøket i Blatchford sitt verksted. Ortopediingeniør Attila Bartok forteller om de ulike oppgavene ingeniører og teknikere utfører.



Presisjon til fingerspissene.

I Ortopediteknikk jobber vi for perfektjon. 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.



tlf: 23 03 56 00

ortopediteknikk.no

QUALITYHOTEL EXPO



Fantastisk helg for påfyll og fellesskap

Mer enn 90 deltakere fra hele Norge og Sverige fant veien til Quality Hotel Expo på Fornebu 29. mai til 1. juni – og for en helg det ble! Strålende vær, inspirerende foredrag og gode samtaler preget årets Momentum-weekend.

Tekst: **SISSEL FANTOFT** Foto: **KURT GAASØ**

Momentum-weekenden har vært en årlig tradisjon helt tilbake til 1999, men årets samling overgikk det meste. I løpet av tre dager fikk deltakerne lytte til spennende foredragsholdere, møte samarbeidspartnere i en egen messehall, og ikke minst – tid til å være sammen, dele erfaringer og bygge fellesskap.

– År for år har Momentum-weekenden blitt mer profesjonell og innholdsrisk, og nivået i år overgår i alt jeg har vært med på tidligere. Det å være sammen over flere dager er uvurderlig. Det skjer noe helt spesielt når vi får mulighet til å snakke sammen i uformelle settinger – på sykkelstur, på seiltur eller bare i solveggen, sier leder Catrin Alhaug.

Bak arrangementet står aktivitetsutvalget i Momentum.

– All ære til Celine Halvorsrud, Petter Thime, Sara Vu og Silje Bjerga Nesland for et helhetlig opplegg som traff blink, sier hun.

SOSIALT HØYDEPUNKT

Et av helgas store høydepunkter var temafesten med “The Great Gatsby” som tema. Flere var visstnok skeptiske i forkant, men festen ble en dunderende suksess med glamorøse 20-tallskostymer, livlig musikk og topp stemning.

– Det var så mange som virkelig hadde gått all-in! Det var glitter, fjær og fryd, og en utrolig god atmosfære, sier Catrin.

Også det faglige innholdet får gode skussmål fra de mer enn 30 deltakerne som har sendt inn sin feedback.

– Gjennom foredrag og samtaler ble det delt kunnskap, erfaringer og inspirasjon, både fra brukere og fagpersoner. I tillegg var samarbeidspartnerne til stede med egne stands – en viktig del av programmet som flere trekker frem, forteller hun.

– Vi er helt avhengige av samarbeidspartnerne våre i hverdagen, og det betyr mye å kunne snakke med dem direkte, stille spørsmål og se at de er opptatt av utvikling og forbedring, legger Catrin til.



TEMAFEST: Det glade 20-tallet satte stemningen for festkvelden på Fornebu. Gjestene møtte opp i fantastiske kostymer.



FJONG MED FJÆR: Elegansen sto i høysetet på festkvelden.



SIXPENCE: Stilfulle antrekk sto i kø.

LISTA LIGGER HØYT

Neste år runder Momentum 30 år, og planleggingen av jubileet er allerede i gang.

– Flere har lurt på hvordan vi kan toppe årets weekend, men vi har mange idéer. Utfordringen er å finne en balanse mellom det praktiske, som tilgjengelighet av HC-rom og tilrettelegging for rullestol, faglig kvalitet og lav egenandel. Det er viktig for oss å holde egenandelen så lavt som mulig slik at så mange som mulig kan delta, sier Catrin.

Uansett: Helga på Fornebu viser at Momentum er mer enn en organisasjon – det er et fellesskap. Og det fellesskapet vokser seg bare sterkere.



GODE SAMTALER: Det var mange muligheter for medlemmene til å bli bedre kjent.



FESTKLARE: Det glitret og skinte i de flotteste 20-tallsinspirerte kreasjoner.



TOPP STEMNING: Temafesten ble samlingens store høydepunkt!



TETT PROGRAM: Momentum Sverige benyttet anledningen til å ha styremøte under samlingen på Fornebu.



TID SAMMEN: Selv om programmet var innholdsrikt, var det også tid til gode samtaler.



KLAR MELDING: Ingenting å si på kreativiteten!



TRE GENERASJONER: Maren, Lukas og Lise Raiby hadde fine dager på samlingen.



SAMMEN PÅ HJUL: Norges Cykleforbund inviterte tilsykkeltur på Fornebu.



VIND I SEILENE: ForMotion og Bærum Seilforening inviterte deltakerne som ønsket det på seiltur.



TESTER: Filip Lindbjer i Blachford viser hvordan Romedis gipsavstøpning utføres på leggamputerte Jan Svello.



BØLJAN BLÅ: I nydelig sommervær passet det perfekt med fjordseilas.



I FARTA: Tyske Marian Veith holdt foredrag om sine erfaringer, og benyttet sjansen til litt skating i pausen.



LIKEPERSON: Villy Andresen har gjennomgått osseointegrasjon, slik at en bolt er festet i beinet i amputasjonsstumpen. Her står han sammen med ortopediingeniør Andrew Ritchie fra Ortopediteknikk.

ALLUX2[™] by Nabtesco

The first polycentric MPK

nordicortopedica.se



- Microprocessor-controlled stance and swing phase
- Uniquely designed to provide high safety for the user
- 180° flexion – no limitations other than the socket
- Ideal for Knee Disarticulation and long stumps
- Easy swing phase initiation
- Intuitive user app with 5 modes
- 4-days battery life + extra powerbank



Scan for more info

Oppdag Meracus[®]

Pure composite
Pure motion

Meracus[®] er en ny dynamisk protesefot, utviklet og produsert i Skandinavi.

Les mer om Meracus[®] her!



Discover the

LUNARIS

Product Line

Experience the
Next Generation of Prosthetic Feet

Available across Norway and Sweden | Speak with your orthopedic engineer or visit

www.axilesbionics.com



Sterkere sammen

På landsmøtet i mars ble Catrin Alhaug valgt til Momentums første kvinnelige leder. Med nytt hovedstyre med både erfarne og ferske krefter styrkes arbeidet for fellesskap, synlighet og vekst inn mot 30-årsjubileet i 2026.



Tekst: **SISSEL FANTOFT** Foto: **KURT GAASØ**

Catrin Alhaug er takknemlig for tilliten, men kjenner samtidig på ansvaret.

– Momentum betyr mye for mange, og det å få være med å forme retningen fremover er meningsfullt. Og så er det jo litt stas å være den første kvinnen som leder organisasjonen!

Det nye hovedstyret er en mangfoldig gjeng.

– Ulike perspektiver styrker styrearbeidet – og vi trenger både erfaring, engasjement og nye ideer. Petter og Celine fortsetter fra forrige styre. Petter har alltid hatt et tett samarbeid med samarbeidspartnerne våre, så det er fint at han nå går inn som økonomi- og sponsoransvarlig. Celine holder fortsatt i aktiviteter, men fokuserer enda mer på kommunikasjonsstrategien og sosiale medier. I tillegg skal hun jobbe med en politisk sak som hun lenge har engasjert seg i: Ung i arbeid, forteller Catrin.

Maren er Momentums yngste nestleder noensinne, og har allerede gjort seg bemerket som leder i Region Øst.

– Lise jobber til daglig i barnevernet og har vært pårørende til Maren i 30 år. Nå skal hun løfte pårønderarbeidet i Momentum. Michel er leder i region Innlandet, og tar nå ansvar for likepersonsarbeidet nasjonalt. Grete som tidligere nestleder i Handikapforbundet skal også være del av helsepolitisk utvalg, og Kenneth bringer masse erfaring fra paraidrett inn i aktivitetsutvalget. Vi er forskjellige, men har en felles visjon: Å jobbe for at Momentum vokser og gir medlemmene våre noe verdifullt, påpeker hun.

Hun trekker frem likepersonsarbeidet som noe av det aller viktigste Momentum gjør.

– Det er hjertet i organisasjonen. Å møte noen som virkelig forstår hvordan det

er – som har stått i det samme – det kan være livsendrende. Mange av oss kom inn i Momentum etter en dramatisk vending i livet. Det er ikke alltid man kjenner på håp, overskudd eller mestring. Da betyr det alt å få møte noen som virkelige kan forstå, sier hun.

MEDLEMMER I ALLE LIVSFASER
Samhold og tilhørighet er Catrins motto som leder i Momentum.

– Samhold handler for meg om å være et fellesskap hvor man blir møtt med forståelse og varme, og får mulighet til å bidra, om man vil. Jeg vil at folk skal vite at de ikke står alene – og at Momentum er et sted for både amputerte, ortosebrukere, dysmelister og pårørende. Vi må være synlige og engasjerte, fastslår hun.

Neste år fyller Momentum 30 år, og planleggingen av feiringen er allerede i gang.

– Jeg håper at vi ved jubileet står stødig, med enda flere engasjerte medlemmer og likepersoner over hele landet. At vi fortsatt er en tydelig stemme politisk – og at vi har gjort livet litt enklere og bedre for dem vi er her for, sier den nyvalgte lederen.

Maren Raiby har vært leder i region Øst siden høsten 2024, og ble i mars altså valgt inn som ny nestleder i Momentums hovedstyre. Hun er spesielt opptatt av å bringe yngre perspektiver inn i organisasjonen.

– Jeg synes det er veldig viktig å få med flere unge medlemmer og tilrettelegge for at folk i ulike livsfaser kan delta, spesielt de som har små barn og mye ansvar, sier hun.

Maren legger vekt på at det krever engasjement å ta på seg styreverv, og at det er viktig med representanter i alle aldre.

– Mange yngre ønsker en likeperson på sin egen alder. Da får man også gjerne med pårørende, som barn, samboere og ektefeller, på en annen måte enn tidligere. Det er kjempeviktig at unge også får tillitsverv, slik at flere føler seg inkludert, understreker hun.

Vi spurte medlemmene i hovedstyret om deres motivasjon for å stille til (gjen)valg, og hvilke ambisjoner de har for Momentum fremover.



Catrin Alhaug
Leder hovedstyre
Helsepolitisk utvalg
Kommunikasjonsutvalg
Likepersons- og pårørendeutvalg

– Jeg er stolt og beæret over å være Momentums første kvinnelige leder. I forrige periode hadde jeg fokus på likepersonsarbeid og helsepolitikk.

Disse to går hånd i hånd. Med likepersonarbeidet og brukermedvirkning bidrar vi til helseforetakene. For det er urolige tider i helsepolitikken, og våre rettigheter ingen selvfølge. Det er en av grunnene til at jeg ønsker at Momentum skal vokse. Med flere medlemmer blir stemmene våre enda sterkere, også politisk.



Maren Kathrine Raiby NY
Nestleder hovedstyre
Kommunikasjonsutvalg
Helsepolitisk utvalg
Leder region Øst

– Jeg er opptatt av at vi skal rekruttere flere yngre medlemmer til Momentum. Medlemmene er i ulike livsfaser, og det må vi legge til rette for både når det gjelder likepersonarbeidet og aktiviteter.



Petter Thime
Økonomiansvarlig
hovedstyre
Aktivitetsutvalg
Kommunikasjonsutvalg

Jeg ble med i Momentum rett etter min amputasjon i 2016. Jeg vokste opp i en familie som er aktive i foreningslivet, og ønsker å bidra.

Jeg brenner for kontakt mellom foreningen og leverandører/klinikker, samt arrangementer. Uten oss brukere – ingen klinikker/leverandører.



Celine S. Halvorsrud
Medlem hovedstyre
Aktivitetsutvalg
Kommunikasjonsutvalg
Helsepolitisk – Ung i arbeid.

– Jeg stilte til gjenvalg fordi Momentum gir meg påfyll – både faglig, sosialt og menneskelig. Gjennom rollene mine i hovedstyret og flere utvalg får jeg være med på alt fra å lage fest og aktiviteter, til å løfte stemmer og påvirke helsepolitikken. Jeg tror på kraften i fellesskapet vårt, og vil være med og gjøre Momentum enda mer inkluderende, synlig og inspirerende – med både alvor og latter i bagasjen. Vi er bare så vidt i gang!



Grete Flattum NY
Medlem hovedstyre
Helsepolitisk utvalg
Styremedlem region Vest

Jeg er opptatt av å kjempe for at mennesker med funksjonsnedsettelse skal ha like muligheter som alle andre, for eksempel i form av universell utforming. Jeg har tidligere vært aktiv i Norges Handikapforbund i mange år, og ser frem til å bidra inn i Momentum. Likepersonsarbeidet er også veldig viktig.



Lise Raiby NY
Medlem hovedstyre
Styremedlem region Øst

– Jeg er mamma og pårørende til Maren, og ønsker å løfte pårønderarbeidet i Momentum. Vi har etablert en arbeidsgruppe, og jobber med å få på plass et pårøndernettverk, hvor vi kan bistå de pårørende på en mer aktiv måte.



Liv Karin Søstuen
Administrasjonssekretær
hovedstyre
Organisasjonsutvalg
Økonomiutvalg

– Jeg ble ansatt som administrasjonssekretær i Momentum i 2012. Mitt arbeid består i ulike administrative oppgaver samt telefonkontakt til Momentum-telefonen.



Michel Horacsek
Michel Horacsek
Varamedlem og likepersonskoordinator i hovedstyret
Leder region Innlandet

– Det jeg brenner for i Momentum er likepersonsarbeidet. Jeg håper å få til et bra samarbeid med alle likepersonskoordinatorer.



Kenneth Hegdal NY
Varamedlem hovedstyre
Aktivitetsutvalg

Jeg er småbarnsfar og i full jobb, derfor takket jeg ja til å bli varamedlem i første omgang. Jeg ønsker å bidra til at medlemmene har det bra og får tilbud om aktiviteter. Jeg er med i aktivitetsutvalget, som allerede er i gang med å planlegge neste års samling.



NYTT NETTVERK: Pårørendenettverket i Momentum skal sette fokus på dem som står rundt. Lise Raiby står foran til høyre.

Fellesskap for de nærmeste

Momentum løfter nå pårørendearbeidet som en tydelig satsing. Med egne likepersoner, møteplasser og en engasjert arbeidsgruppe skal også foreldre, partnere og søsken bli sett og inkludert.

Tekst: **SISSEL FANTOFT** Foto: **KURT GAASØ**

I mange år tenkte ikke Lise Raiby på seg selv som pårørende – hun var bare mamma til Maren, som ble syk som barn og til slutt måtte amputere. Først da noen spurte hvordan hun selv hadde det, gikk det opp for henne hvor lite oppmerksomhet pårørende faktisk får. Nå jobber hun for å løfte pårørendearbeidet i Momentum, sammen med andre engasjerte ildsjeler.

– Som mor har jeg vært tett på hele veien, men ingen fortalte meg noen gang at jeg var pårørende. Ingen snakket om det. Først da faren min ble syk – og senere frisk igjen – spurte noen hvordan jeg hadde hatt det. Jeg ble helt satt ut. «Teller jeg?» tenkte jeg, forteller hun.

FLERE MØTEPLASSER

Gjennom samlinger i Momentum ble Lise kjent med andre i lignende situasjoner.

– Jeg så at mange bærer på frustrasjon og irritasjon – for eksempel over proteser som ligger rundt hjemme. Men man sier ikke noe, for man vet ikke hvordan det blir tatt imot. Da skjønte jeg at her har vi en jobb å gjøre, sier hun.

I dag sitter Lise både i hovedstyret i Momentum og i styret for region Øst. Hun har vært pådriver for å løfte pårørendearbeidet i organisasjonen.

– Jeg har prøvd å ansvarliggjøre Momentum: Hvis vi sier vi har fokus på pårørende, må vi også vise det i

praksis. Derfor nedsatte vi en egen arbeidsgruppe. Vi er fem personer fra ulike deler av landet som møtes jevnlig på Teams, forteller hun.

Arbeidsgruppa har allerede laget informasjonsbrosjyre, gjennomført foredrag for pårørende på Fornebu, utviklet materiell som t-skjorter og bannere – og jobber nå for at alle arrangementer i Momentum skal ha med pårørendeperspektivet fra starten av.

– Vi vil skape flere møteplasser for pårørende. Målet er at pårørende ikke bare skal «være med», men være en del av Momentum, fastslår Lise.



ENGASJERT: Anne Lise Sundbø er med i arbeidsgruppa for pårørende. Foto: Privat

MELLOMTITTEL

Anne Lise Sundbø er styremedlem og likepersonkoordinator i region Midt og også med i pårørendearbeidsgruppen. Hun ble medlem i Momentum sammen med ektemannen sin etter at han ble amputert etter en ulykke i 2022.

– Pårørende blir ofte usynlige. Men livet vårt blir også dramatisk endret, og særlig i akuttfasen kan det være veldig tungt og slitsomt, sier hun.

Momentum har i dag 11 pårørende-likepersoner rundt om i landet. Med arbeidsgruppen på plass og engasjementet i vekst, er ambisjonen klar: Pårørende skal bli en tydeligere og mer integrert del av organisasjonen.

– Hovedbudskapet vårt er at når likepersoner fra Momentum skal besøke nyamputerte på sykehus eller rehabiliteringssentre, så skal de alltid spørre om de har pårørende, og om en av våre pårørende-likepersoner kan få lov til å kontakte dem. Det er så viktig at pårørende også blir sett, sier hun.

Pårørendearbeidsgruppen og nettverket at pårørende i Momentum er en verdifull arena.

– Vi har alle ulike historier, men vi har også mye felles. Det gjør at vi forstår hverandre på en spesiell måte. Sammen kan vi sørge for at ingen føler seg alene – og at pårørende blir både sett, hørt og tatt på alvor, sier Anne Lise.

PÅRØRENDEARBEID I MOMENTUM

- Lise Raiby representerer pårørende i hovedstyret.
- Egen arbeidsgruppe etablert i 2025.
- Består av fem medlemmer fra ulike regioner.
- Fokus på å synliggjøre og støtte pårørende.
- Egen informasjonsbrosjyre, bannere og materiell.
- Foredrag og møteplasser for pårørende.
- Målet er at alle likepersonbesøk også skal inkludere pårørendes behov.

ÖSSUR
LIFE WITHOUT LIMITATIONS

Navii®

Expand Your World

Vanntett i alle miljøer
Navii er helt vann- og sandtett, perfekt for alle vannaktiviteter. Earth Echoes-dekslene, som enkelt byttes med magnetlås, hyller Islands rå natur med utskiftbare farger som matcher din stil.

Navii – stabilitet, fleksibilitet og trygghet i hvert steg, uansett terreng.

Besøk www.ossur.se eller skann QR-koden for mer informasjon.

© ÖSSUR, 02.2025



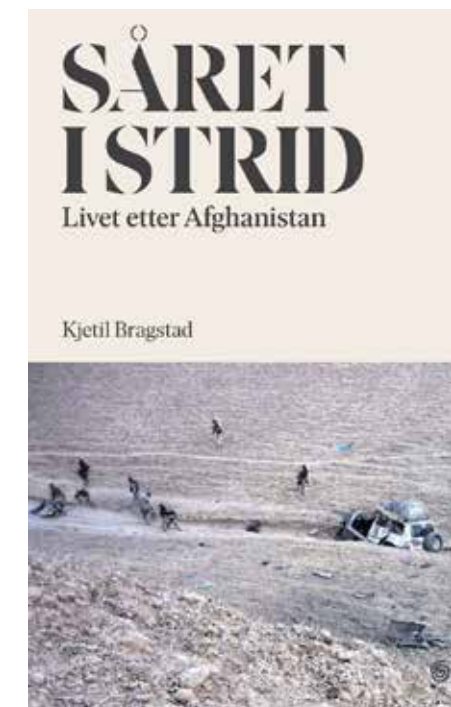
“ JEG REISTE JO UT I TJENESTE FOR NORGE, DERFOR VAR DET HARDT Å KJENNE PÅ AT NORGE IKKE HADDE RYGGEN MIN DA JEG TRENGTE DET ALLER MEST.

Kampen for rettferdighet

Tidligere Momentum-leder Kjetil Bragstad (37) mistet beinet i Afghanistan etter at bilen han satt i kjørte på en veibombe. I sin ferske bok «Såret i strid» advarer han unge mot å verve seg til Forsvaret.

Tekst: **SISSEL FANTOFT** Foto: **PRIVAT**

◀ **MÅLRETTET:** Kjetil Bragstad var fast bestemt på at han ville fortsette i Forsvaret etter ulyken. Foto: Privat



MED EGNE ORD: Kjetil forteller sin historie i boka «Såret i strid».

Kjetil trengte å få sine opplevelser på avstand før han var klar til å skrive bok.

– Jeg hadde skrevet ned en del tanker tidligere, og følte at nå var tiden inne for å fortelle min historie. Boka er også et innlegg i en større debatt om hvordan Forsvaret og andre deler av den norske staten ivaretar soldater som bli skadet i tjeneste for Norge, sier han.

Kjetil vokste opp på Stange ved Hamar, og bestemte seg tidlig for å satse på en karriere i Forsvaret. 20 år gammel reiste han til Afghanistan med den norske NATO-styrken ISAF sammen med bestekompisen Kristoffer Sørli Jørgensen. På vei til en skytebane kjørte de på en veibombe, og Kristoffer ble drept momentant. Kjetil ble sendt tilbake til Norge og Ullevål sykehus hvor venstrebeinet ble amputert over kneet. Etter åtte dager våknet han fra koma og fikk beskjed om at Kristoffer var død,



BOKAKTUELL: Det er stas å se sin egen bok utstilt i bohandelen! Foto: Privat

venstrebeinet borte, og høyrebeinet og lungene hardt skadet. Etter hvert kom han til Sunnaas sykehus, og begynte kampen mot staten samtidig som han lærte seg å gå med protese.

– Jeg var fast bestemt på at jeg ville fortsette i Forsvaret, selv om jeg ikke kunne delta i felten. Jeg studerte blant annet persisk og jus, samtidig som jeg kjempet mot Statens pensjonskasse for å få erstatning, forteller han.

HØY RISIKO

I boka peker Kjetil på behovet for forbedring av systemet som skal ta vare på soldater som bli skadet i tjeneste.

– Det gjelder både fysiske og psykiske skader. Dagens regelverk passer imidlertid bedre for dem som har psykiske skader som PTSD fra tidligere operasjoner, og er helt arbeidsuføre. Soldater som blir skadet i nyere

operasjoner, og spesielt fysisk, kan ha helt andre og svært kostbare behov, som ombygd og tilrettelagt bolig, sier han.

Erstatningen fra staten beregnes ikke ut fra skadetype, men i stor grad standardiserte utmålinger, med vekt på forventet tapte fremtidig arbeidsinntekt.

– Jo mer du jobber, jo mindre får du i erstatning. Jeg opplevde at jeg ville bli sittende med skjegget i postkassa hvis jeg fortsatt i Forsvaret, samtidig som det var en usikker karrierevei. Derfor valgte jeg til slutt å gi blaffen. Det var også en belastning at staten var min motpart i konflikten rundt erstatningen, og kjørte på med sine advokater som er eksperter på hersketeknikker. Jeg reiste jo ut i tjeneste for Norge, derfor var det hardt å kjenne på at Norge ikke hadde ryggen min da jeg trengte det aller mest, sier Kjetil.

I en urolig verden med krig i Ukraina og opprustning av Forsvaret blir spørsmålet om hvordan skadde soldater blir ivare tatt stadig mer aktuelt.

– Vi hører daglig snakk om hvor viktig det er med et sterkt forsvar, men jeg vil oppfordre alle til å tenke seg veldig godt om før de lar seg rekruttere. Risikoen for at de blir overlatt til seg selv etter en skade er dessverre for høy, sier han.

STOLT SØNN

Kjetil har jobbet i både et advokatfirma og som jurist i Utlendingsnemnda. Siden 2023 har han vært generalsekretær i Veteranforbundet SIOPS.

– SIOPS er en frivillig og uavhengig medlemsorganisasjon, og min rolle er å sørge for at medlemmenes ønsker blir fulgt opp, og bistå styret i det daglige, forteller han.

SIOPS har i underkant av 300 medlemmer, og er åpen for alle.

– Du trenger ikke være skadet eller veteran, det eneste kravet er at du støtter vårt arbeid, opplyser han.

Mange husker Kjetil godt som styre-medlem og leder av Momentum mellom 2011 og 2023.

– I starten hadde jeg ansvar for informasjonsarbeid, blant annet ny nettside. Jeg var opptatt av å bedre kommunikasjonen, systematisere arbeidet og sikre stabile inntektskilder for å finansiere ulike aktiviteter, forteller han.

Parallelt studerte Kjetil juss, blant annet selskapsrett, noe som kom godt med i arbeidet i Momentum.

– Jeg følte at jeg overlot en solid organisasjon med gode systemer og struktur. Nå trives jeg med å være et vanlig medlem, sier han.

I dag bor Kjetil i Fredrikstad med samboer Silje og deres to sønner.

– Eldstemann på åtte år har opplevd at klassekamerater spør hvorfor faren hans mangler et bein, og synes nok det er litt tøft å fortelle at det ble sprengt vekk av en bombe. Han har flere ganger sagt at han vil bli soldat som meg, og da svarer jeg at han selvsagt bestemmer selv, men at jeg synes det er lurt å velge noe annet. Slik burde det jo ikke være, fastslår Kjetil Bragstad.



I KOMA: En tysk lege reddet Bragstads liv på sykestua i Afghanistan. Han våknet på Ullevål sykehus etter åtte dager i koma. Foto: Forsvaret



STOLT PAPPA: Kjetil vil ikke anbefale sønnene sine å gå in i Forsvaret. Foto: Privat

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

TRØNDELAG ORTOPEDISKE VERKSTED

TOV tilbyr individuelt tilpassede hjelpemidler.

- Benproteser
- Armproteser
- Ortoser
- Ortopedisk fottøy

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

Hamar Ortopediske AS

Vi tilbyr individuelt tilpassede hjelpemidler.

• Protoser	• Spesialsko
• Ortoser	• Innleggsåler
• Ortopediske sko	• Korsetter
• Fotsenger	• Oppbygg mm.

Ortopediteknikk i sentrum

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

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

Nåler mot fantomsmerter

Fantomsmerter og stumpsmerter er en kjent utfordring for mange amputerte. Ortopediingeniør Atle Karlsen tester øreakupunktur som et alternativt verktøy for å lindre smerter – og resultatene er lovende.

Tekst: **SISSEL FANTOFT** Foto: **KURT GAASØ**



“JEG KJENTE KUN ET BITTELITE STIKK, MEN MERKET EFFEKTEN UMIDDELBART.

◀ **STOR FORSKJELL:** Benedicte Finnema merket umiddelbart at stumpsmertene ble mindre etter øreakupunkturen.

Et tilfeldig møte med piercingverdenen ledet ortopediingeniør Atle Karlsen inn i akupunkturs univers for halvannet år siden.

– Kona mi driver et tatoveringsstudio i Fredrikstad. Hun fikk stadig henvendelser fra folk som ville ha piercing, og spurte om jeg kunne hjelpe, forteller han.

Karlsen dro til London for å ta et piercingkurs. Derfra utviklet interessen seg raskt.

– Jeg fikk flere forespørsler om såkalt «migrenepiercing» som smertelindring for migrenepasienter. Det fikk meg til å undersøke nærmere hva som faktisk skjer når man stimulerer punkter i øret, forteller han.

Karlsen begynte på en utdanning ved Institutt for Helhetsmedisin i Oslo, og startet behandlinger på folk med migrene. Resultatene imponerte ham:

– Mange fikk umiddelbar smertelindring. Det gjorde meg nysgjerrig på hvordan dette kunne brukes på andre pasientgrupper – særlig amputerte.

Nå tester han øreakupunktur som et alternativt verktøy for å lindre fantomsmerter.

– Mange av pasientene mine har prøvd det meste. Smertestillende gir ofte bare midlertidig lindring, og mange ønsker alternativer som ikke gjør dem avhengige av medisiner, sier han.

GOD KOMBINASJON

Øreakupunktur er en kinesisk behandlingsform som har eksistert i flere tusen

år. Ved å stimulere bestemte punkter med nåler, kan man påvirke smerteopplevelse og kroppsfunksjoner.

– Det er helt medikamentfritt, og har ingen bivirkninger, opplyser Karlsen.

Han har testet metoden på et lite antall pasienter med amputasjon, og responsen har vært oppløftende.

– Flere har vært helt smertefrie i flere minutter. Det gir en klar indikasjon på at dette har effekt og kan være et viktig supplement til tradisjonell behandling, sier han.

Atle Karlsen jobber til daglig som ortopediingeniør ved Ortopediteknikk sitt verksted i Rygge.

– Jeg har også bakgrunn som ortopeditekniker. Jeg er godt plantet i skolemedisin og har jobbet i bransjen i nesten 40 år. Jeg er overbevist om at å kombinere skolemedisin og alternativ behandling er til beste for pasientene, sier han.

UMIDDELBAR EFFEKT

Benedicte Finnema er en av dem som har prøvd øreakupunktur mot sterke smerter etter amputasjon. Hun knuste beinet i en skiulykke i 2016. Etter flere operasjoner ble beinet amputert tre og et halvt år senere.

– Jeg har hatt grusomme smerter i stumpen. Ikke klassiske fantomsmerter, men krampes og ubehag som har vært ekstremt plagsomt, forteller hun.

Hun ønsket å prøve akupunktur fordi hun helst unngår smertestillende.

– Før en operasjon i desember hadde jeg ukontrollerte bevegelser og intense smerter i stumpen. Jeg fikk øreakupunktur av Atle, og det hjalp. Jeg kjente kun et bittelite stikk, men merket effekten umiddelbart, forteller hun.

– Jeg tar heller en nål enn morfin. Hvis øreakupunktur kan ha noen effekt, så er det ingen grunn til å ikke prøve det ut, legger hun til.



ALTERNATIV METODE: Atle Karlsen jobber med et prosjekt om øreakupunktur som smertelindring. Foto: Privat



Vi skaper bevegelse!

Atterås lager og tilpasser benproteser for alle amputasjonsnivåer - fra hoftelend og lår til kne, legg, ankel og forfot. Vi tilpasser også ortopediske hjelpemidler som ortoser, spesialsko og fotsenger/såler.

Vårt tverrfaglige team består av ortopediingeniører, ortopediteknikere, fysioterapeuter og ergoterapeut som sammen sikrer den beste løsningen for hver enkelt pasient.

SKANN FOR TIMEBESTILLING



93 68 60 00
post@atteraas.no
Møllendalsveien 1, 5009 Bergen



NYE LØSNINGER

Karlsen er nå i ferd med å utvikle et systematisk prosjekt i samarbeid med Momentum, med mål om å dokumentere effekten av øreakupunktur på fantomsmerter og stumpsmerter hos amputerte.

– Vi ønsker å kartlegge hvor raskt effekten inntreffer, hvor lenge den varer, og hvilken betydning behandlingen kan ha for livskvalitet og medisinbruk. Målet er å gi amputerte et nytt, bivirkningsfritt verktøy i møte med langvarige smerter, sier han.

Han ser på behandlingen som ett av flere mulige verktøy i en helhetlig tilnærming til smerteproblematikk hos amputerte.

– Jeg har også opplevd at enkelte pasienter får redusert fantomsmerter når vi endrer utformingen av protese-hylsen. Det er en interessant oppdagelse som tyder på at mekanisk stimulans og tilpasning også kan påvirke nervesystemet. Kombinasjonen av tilpasset ortopediteknikk og øreakupunktur kan dermed åpne for nye, tverrfaglige løsninger, sier han.

Men selv om prosjektet har vekket interesse, møter han praktiske begrensninger:

– Min arbeidsgiver synes det er et interessant initiativ, men har satt klare føringer. Jeg får ikke bruke Ortopediteknikk sine lokaler til denne typen behandling, og kan heller ikke ta betalt. Derfor har jeg leid et eget lokale og pusset det opp for å kunne gjennomføre behandlingen trygt og profesjonelt. Lokalet ligger sentralt i Fredrikstad, med både ordinær og HC-parkering rett utenfor, og enkel adkomst for rullestolbrukere, sier han.

Likevel gjenstår det utfordringer:

– Nå står jeg overfor spørsmålet om hvordan jeg skal finne tid og økonomi til å gjennomføre studien på en god måte. Derfor håper jeg å komme i kontakt med engasjerte fagpersoner, sponsorer eller samarbeidspartnere som ønsker å bidra til prosjektet. Dette er noe jeg virkelig tror kan komme mange amputasjonspasienter til gode – men jeg klarer ikke å løfte det alene, sier Karlsen.



Skreddersydde Løsninger av høy kvalitet – ForMotion Ortopedi

ForMotion Ortopedi (tidl. OCH Ortopedi) tilbyr skreddersydde løsninger med høy kvalitet og ekspertise, tilpasset til dine individuelle behov. Som del av en global organisasjon siden 2014, har vi styrket vår faglige kompetanse og tilgang til et bredt nettverk av eksperter. Den 1. februar 2025 skifter vi offisielt navn til ForMotion Ortopedi, en del av vår strategi for å heve kvaliteten på våre tjenester ytterligere.

ForMotion Ortopedi har fokus på dine individuelle behov og skreddersydde løsninger av høy kvalitet. Vi har et sterkt globalt nettverk av eksperter som gir oss en bred kompetanse innen ortopedtekniske løsninger.

Vår forpliktelese til kontinuerlig utvikling og innovasjon sikrer at vi alltid tilbyr de beste tjenestene til våre pasienter. Les mer på : www.formotion.no

FREDRIKSTAD: Farmannsgate 13 b, Fredrikstad. TLF.: 69 30 17 70.
LILLEHAMMER: Storgata 170-172, Lillehammer. TLF.: 61 24 73 30.
GJØVIK: Kyrre Grepps Gate 11, Gjøvik. TLF.: 61 24 73 30.
TROMSØ: Nerstranda 9, Tromsø. TLF.: 77 60 08 10.
SARPSBORG: Tuneveien 89, Grålum. TLF.: 69 30 17 70.
HELSFYR: Innspurten 9, Oslo. TLF.: 23 28 82 00.
LYSAKER: Lysaker Torg 35, Lysaker. TLF.: 23 28 82 00
ÅLESUND: Ystenesgata 6B, Ålesund. TLF.: 70 14 50 40.

OCH Ortopedi blir ForMotion Ortopedi

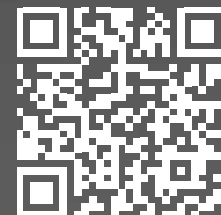
OCHORTOPEDI

ForMotion[™]
ORTOPEDI

Select, secure, succeed.

Fillauers **FASTPro**-adaptore tilbyr eksepsjonell fleksibilitet i et kompakt format – med opptil $\pm 11,5$ mm horisontal forskyvning, $\pm 12^\circ$ vinkeljustering og 360° rotasjon.

3 alternative proksimale forbindelser
2 distale adaptore
Tilgjengelig i aluminium eller titan



Fillauer[®]

Evig engasjert

I mange år før han selv ble amputert jobbet Kay Arne Sørensen (62) for at personer med funksjonsnedsettelse skal ha like muligheter som andre. Selv lever han et aktivt liv styrt av slagordet «Bry deg».

Tekst og foto: **SISSEL FANTOFT**

En sommerdag i 2019 falt Kay Arne ned fra et stillas på hytta på Nesbyen.

– Jeg kjente at stillaset skled unna, og klarte så vidt å klamre fingertuppene til en vinduskarm før jeg falt 4-5 meter rett ned. Det reddet livet mitt – i stedet for å lande på hodet tok høyrebeinet støytten, forteller han.

Ankelen knuste, leggbeinet sprakk og ryggen fikk en smell.

– Kona mi sto og beiset annekset og kom løpende til. Jeg kom raskt til sykehuset hvor det ble operert inn metallskinner i ankel og i legg. Jeg var tilbake i full jobb etter kort tid, fordi vi var i innspurten av kommunevalget. Jeg holdt smertene i sjakk med sterke medikamenter, forteller han.

Kay Arne reagerte såpass kraftig på metallet at det til slutt ble operert ut igjen.

– Da var jeg allerede så avhengig av medisinerne at jeg ikke klarte å slutte. Det var smertene som til slutt gjorde at jeg bestemte meg for amputasjon – jeg så ingen annen utvei. Først da beslutningen var tatt klarte jeg å bli rusfri, sier han.

10. februar 2023 ble høyrebeinet amputert under kneet.

– Jeg fikk min første protese i mai, og tilbrakte sju uker på rehabilitering hos Unicare Fram i Bærum. Jeg er så heldig

at jeg ikke er plaget med fantomsmerter. Samtidig er jeg overbevist om at hvis jeg hadde fått hjelp til å leve med smertene, til å bli rusfri og opptrening tidligere, så ville jeg ikke ha amputert, sier han.

Kay Arne ser på seg selv som heldig som overlevde ulykken.

– Jeg har alltid sett lyst på livet. Etter amputasjonen fikk jeg ei fotballtrøye med «Gøy Arne» på ryggen i gave. Jeg har et fantastisk liv, og gjør det beste ut av mitt lille handicap.

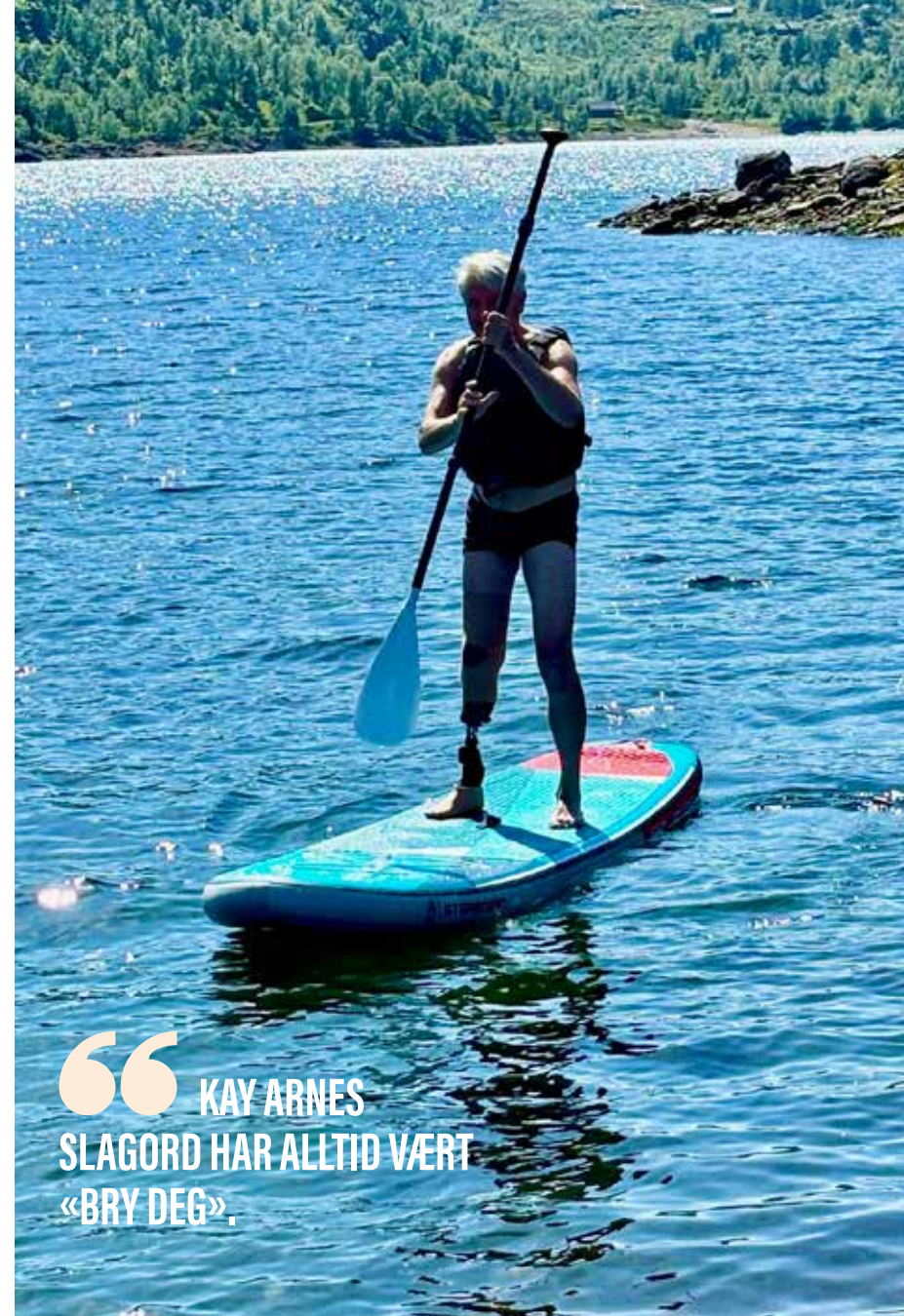
Valgkamp fra sykesenga

Kay Arne representerer Høyre i Asker kommunestyre, og sitter også i fylkestinget i Akershus. Valgkampen foran høstens stortingsvalg er allerede godt i gang, og Kay Arne er valgkampansvarlig for Asker Høyre for ellevte gang.

– Før forrige kommunevalg ledet jeg valgkampmøter fra senga på Bærum sykehus. Jeg hadde fått infeksjoner etter amputasjonen og ventet fremdeles på protesen, men det var ingen hindring for mitt politiske engasjement, forteller han.



PÅ Plass: Hunden Milo er ofte med på jobb i Kay Arne Sørensens arbeidsplass i Joe Silver.



**KAY ARNES
SLAGORD HAR ALLTID VÆRT
«BRY DEG».**

◀ **PÅ FARTEN:** Kay Arne Sørensen er engasjert i politikken, og lever et aktivt liv privat. Foto: Privat

– Akkurat nå holder vi for eksempel på med å digitalisere 90 år gamle håndskrevne noter for en trekkspillklubb, slik at de blir bevart for ettertiden, sier han.

Spleis for parautøvere

I vår ble Kay Arne og kona Kristin besteforeldre for første gang, da datteren Elisabeth ble mamma til lille Ingrid. I tillegg har de datteren Cecilie.

– Det er stor stas å bli morfar, og jeg gleder meg til å kunne ta med Ingrid på turer. I fjor noterte Kristin og jeg 82 overnattinger på hytta. Neste vinter håper jeg på mer snø slik at jeg kommer meg i slalåmbakken. Jeg var aktiv alpinist som ung, og kjørte mye ski før ulykken, sier han.

Kay Arnes slagord har alltid vært «Bry deg».

– Jeg har vært med i Lions i mange år. Det var stort da et nytt familiehus åpnet på Beitostølen Helsesportsenter i 2024, finansiert av innsamlingsaksjonen Røde Fjær, forteller han.

Før Ski-VM i Trondheim i vinter tok Kay Arne initiativet til en kampanje for at også parautøverne skulle vinne premiepenger.

– Jeg syntes det var blodig urettferdig at funksjonsfriske utøvere kunne vinne inntil 170.000 kroner, mens parautøverne ikke skulle få noen ting, sier han.

Kay Arnes Spleis i tillegg til bidrag fra næringslivet og FIS førte til mer enn én million kroner i premiepotten.

– Jeg opplevde en enorm takknemlighet fra paraidrettsmiljøet, og ble invitert til å være gjest under VM hvor jeg fikk oppleve parasprinten på stadion i Granåsen. Det var stort!

Kay Arne er inne i sin femte periode i kommunestyret. De siste ti årene har han ledet det kommunale rådet for personer med funksjonsnedsettelse, og er også medlem i tilsvarende fylkesråd.

– Dette er et tema som har engasjert meg i mange år, så det var skjebnens ironi at jeg selv skulle bli amputert. Jeg er opptatt av mangfold i alle sammenhenger, og at alle skal kunne delta i samfunnet, selv om det krever litt ekstra tilrettelegging for noen, sier han.

Tar vare på historien

Kay Arne vokste opp i en aktiv familie i Vikersund, og fikk inn samfunnsengasjementet med morsmelka.

– Faren min hadde multipel sklerose og satt i rollestol. De siste årene av sitt liv bodde han på et vanføre hjem som det het den gangen, men han kom hjem

hver helg. For oss var rollestolen ingen hindring for opplevelser, vi løftet han over i båt så han kunne bli med på hytta og så videre, forteller han.

Kay Arne er opptatt av å se menneskers ressurser i stedet for begrensninger. Etter en lang karriere innen markedsføring blant annet i NSB, som OL-sjef i Oslo kommune og i Reaktorskolen, startet han i 2003 firmaet Joe Silver i Asker.

– Det er en varig tilrettelagt bedrift i ordinær virksomhet med fem ansatte. De har ulike utfordringer som gjør at det ikke er plass til dem i det ordinære arbeidslivet. Én sitter i rollestol, andre har Aspergers syndrom og andre utfordringer, sier han.

Joe Silver digitaliserer alt av bilder, filmer og dokumenter.

Frihet og fleksibilitet

Mikroprosessorstyrte ortoser kan gi personer med nedsatt funksjon i beina muligheten til å gå igjen. For Aili Kirste Strømeng Arntzen (31) ble det veien ut av rullestolen.

Tekst: **SISSEL FANTOFT**

Ottobock var først på det norske markedet med mikroprosessorstyrte ortoser.

– C-Brace er nå i sin andre generasjon, og vi merker at interessen for teknologien virkelig har begynt å ta av, forteller account manager Nicklas Grønvold i Ottobock Norge.

C-Brace er en mikroprosessorstyrt benortose som reagerer på hverdags-bevegelser og situasjoner i sanntid. Den gir brukeren økt sikkerhet, stabilitet og trygghet i det daglige.

– Kandidater må ha god overkropps-stabilitet, aktiv hoftefunksjon og kunne bære vekt på det affiserte beinet. De må også ha vilje og evne til å gjennomføre opptrening og opplæring – brukerens innsats er avgjørende for et godt resultat, sier han.

C-Brace er utstyrt med sensorer, og et hydraulisk system som gir støtte når man setter seg ned, går ned trapper og i ujevnt terreng.

– Mikroprosessoren styrer dette i sanntid og helt intuitivt, slik at ortosen tilpasser seg bevegelser og situasjoner i øyeblikket. Den er stand og svingfasekontrollert og reagerer på spesifikke vinkler og ganghastighet, forklarer han.

Studier viser at fallrisikoen reduseres drastisk med C-Brace.

– Flere brukere har kommet seg ut av rullestolen, og en av dem har kastet krykkene på Sunnaas sykehus. En annen har til og med gått til toppen av Galdhøpiggen. Det finnes mange slike solskinnshistorier, forteller han.

En grundig screening er viktig for å vurdere om C-Brace passer den enkelte

pasienten, dette gjøres gjennom en testortose, og deretter eventuelt teste ortosen i hjemmemiljø.

– Når stadig flere bruker mikroprosessor-styrte ortoser, øker også oppmerksomheten rundt disse løsningene blant både brukere, leger og ortopediingeniører – noe som kan bidra til at flere får muligheten til å prøve slike hjelpemidler, sier Grønvold.

LIVSENDRENDE
Øystein Østergren er fysioterapeut og produktspesialist i Ortopro. Deres mikroprosessorstyrte ortose Tectus er utviklet for personer med nedsatt bevegelighet i underekstremitetene.

– Det som gjør Tectus unik, er kombinasjonen av lav vekt og individuelt tilpassede hydraulikkinnstillinger som kan justeres i ulike moduser. Dette gir brukerne en ny frihet i hverdagen, forteller han.

Østergren håper at flere med nedsatt funksjon i underekstremitetene får muligheten til å prøve mikro-prosessorstyrte ortoser.

– Det å kunne hjelpe pasienter til å gå igjen – og se at de i mindre grad er avhengige av rullestol – gjør jobben min utrolig givende. – Ved oppfølgingskontroller og justeringer av ortosen senere i forløpet blir jeg ofte dypt berørt av hvor mye dette har betydd for mange, sier han.

Aktuelle kandidater er personer med komplikasjoner etter ryggkirurgi, inkomplette ryggmargsskader med ensidig utfall, eller senskader etter ulike kreftformer. Felles for de fleste Tectus-brukere er en betydelig redusert funksjon i lårmuskelen (quadriceps).

– Det er nettopp her Tectus skiller seg ut:



GIVENDE JOBB: Øystein Østergren i Ortopro. Foto: Privat

Den hydrauliske mekanismen i ortosen kan i stor grad erstatte quadriceps-funksjonen til pasienten. I tillegg bidrar en fjær i kneleddet til å strekke ut benet i svingfasen før foten settes i bakken. Tectus-pasienten klarer etter hvert å gå trygt i nedoverbakker, lett terreng og i trapp. Som med de fleste ganghjelpemidler krever også Tectus omfattende trening for at brukeren skal kunne utnytte ortosens fulle potensial, opplyser han.

RASK PROGRESJON
En brukes som har stor glede av Tectus er Aili Kirste Strømeng Arntzen (31). Hun kommer fra Karasjok, men bor i Bergen hvor hun er sterkt engasjert i politikk og organisasjonsarbeid. Hun er aktiv i partiet Sentrum og midt i en hektisk valgkamp, og er samtidig kandidat for Norske Samers Riksforbund til Sametingsvalget.

– Jeg har den medfødte bindevevs-sykdommen Ehlers-Danlos syndrom,



“DET VAR FANTASTISK Å KUNNE STÅ OPPREIST UTEN Å HOLDE SEG FAST.”



SOLSKINNSHISTORIER:
Nicklas Grønvold i Ottobock. Foto: Privat

og komplikasjoner har gjort ryggraden min ustabil, noe som har ført til en del utfordringer med lammelser og spasmer. Siden høsten 2022 hadde jeg ikke gangfunksjon og var fulltids rullestolbruker, forteller hun.

Arntzen så tilfeldigvis en video om Tectus på sosiale medier, og besøkte Blatchford sin stand på hjelpemiddelmessen i Vestland.

– Tilbake i Bergen kontaktet jeg dem. Først var de litt usikre på om jeg kunne være kandidat, men etter at Ortopro testet meg med sin Tectus testortose fant de ut sammen med ingeniørene at jeg ville være egnet, forteller hun.

Testen i desember 2024 var lovende, og i februar fikk hun sin egen ortose til høyrebeinet.

– Det var fantastisk å kunne stå oppreist uten å holde seg fast, og å ta noen skritt i oppreist stilling føltes uvant og litt skummelt. Den største frykten var knyttet til å sette seg ned og reise seg opp igjen, men progresjonen kom overraskende raskt, forteller hun.

Etter fire måneder har hun fortsatt ikke falt.

– Jeg har snublet et par ganger, men klarte å holde balansen. Ortoen gir meg en frihet og fleksibilitet – jeg er mye på farten og nå slipper jeg å planlegge med rullestolen. Jeg bruker ortosen så mye jeg kan, og regulerer med rullestolen hjemme for å ikke slite ut leddene. Den gjør det også lettere å leke med den finske lapphunden min Áigin, sier hun.

◀ **NY FRIHET:** Tectus-ortosen har gitt Aili mer fleksibilitet i hverdagen, blant annet til lek med hunden Áigin. Foto: Privat

Fart og felleskap for familier

Momentum Øst og Momentum Innlandet inviterer til aktivt og inkluderende familie arrangement på Hurdal i september.

Tekst: **SISSEL FANTOFT** Foto: **KURT GAASØ**



FAMILIEHELG: Maren Raiby gleder seg til familietreffet i august.

Da påmeldingsfristen gikk ut 5. juni hadde over 30 deltakere meldt seg på til familiearrangementet på Hurdal syn- og mestringssenter 5.-7. september, til en fullspekket helg i vakre omgivelser.

– Det blir kajakkpadling, paddleboard, bassengtrening og mye mer, forteller leder i region Øst Maren Raiby.

Hun gleder seg stort til helgen, som har et tydelig mål: Å samle familier til en helg med mestring, aktivitet og sosialt samvær.

Hurdal syn- og mestringssenter eies av Blindeforbundet og er universelt utformet, med blant annet svømmebasseng, badstue, trimrom og flotte turveier. De romslige rommene er tilrettelagt for funksjonsnedsettelse, og området rundt Hurdalssjøen gir fine muligheter for både rolige turer og aktiv utfoldelse.

– Dette er et familiearrangement, og hvis det blir en suksess, satser vi på å gjøre det til en fast tradisjon, sier Maren.

At arrangementet er et samarbeid mellom to regioner, gir større handlingsrom, ikke minst budsjettmessig.

– Vi har vært opptatt av å holde egenandelen lav, slik at flere familier kan delta – det kan fort bli kostbart når man er flere i samme husholdning, sier hun.

“ HVIS DET BLIR EN SUKSESS, SATSER VI PÅ Å GJØRE DET TIL EN FAST TRADISJON.

Xtend® Connect Shape
– Rask, sikker, usynlig!

DEVELOPED AND
MADE IN SWEDEN



Xtend Connect Shape er et proteseadapter designet for å installeres inni en kosmetikk, men fungerer like effektivt uten. Det er et verdifullt hjelpemiddel i hverdagen, uansett om brukeren klarer alt selv eller får hjelp fra en pleier.

Interessert? Kontakt oss for mer info på:
hej@lindhe.se

Følg oss gjerne på    

SOPHIES MINDE

**TEKNO
MED**

Ortopediteknisk senter i
Vestfold og Telemark

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

teknomed.no

BT ORTOPEDI

- Teknologi og håndverk hånd i hånd

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

BT Ortopedi AS, tidligere Buskerud Teknisk Ortopedi AS
Telefon: 32 80 93 93 | E-post: post@bto.no | www.bto.no
Drammen – Hønefoss – Notodden – Kongsberg – Ål

Vi har
kapasitet
og kort
ventetid!

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

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 menneskehetens 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!



Ortopartner
www.ortopartner.no



Tectus – Intelligent ortose for en enklere hverdag

Tectus er en avansert ortose som bruker mikroprosessorer for å gi presis støtte og bevegelseskontroll til kne og ankel. Tectus-ortosen hjelper pasienter med delvis paralyse å gjenvinne mobilitet. Tectus kan passe for pasienter med innkomplette ryggmargskader, nevropatier, muskelskader eller for skader som har oppstått under operasjon.

Disse ortopediske verkstedene er sertifiserte til å produsere dette gang hjelpemiddelet i Norge.



Ta Kontakt med meg

Øystein Østergren
Produktspecialist
Telefon: +47 91 00 44 14
E-post: oystein.ostergren@ortopro.no

Frihet til å bevege seg!

"Fie (34) fikk nerveskader etter en prolapsoperasjon i fjor, noe som førte til tap av muskelkraft i venstre ben. Hun var avhengig av krykker og rullestol for å bevege seg. Med Tectus-ortosen har hverdagen hennes endret seg drastisk – nå kan hun gå fritt uten krykker. 'Tectus har gitt meg mye bedre bevegelsesfrihet og livskvalitet som småbarnsmor,' sier Fie."



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

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

ØST
Oslo, Akershus og Østfold



Regionleder
Maren Kathrine Raiby
mkr@momentum.nu
T: +47 40 46 36 13

ØST
Oslo, Akershus og Østfold



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

INNLANDET
Hedmark og Oppland



Regionleder
Michel Horacsek
mh@momentum.nu
T: +47 48 89 94 00

INNLANDET
Hedmark og Oppland



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

SØR-VEST
Rogaland og Agder



Regionleder
Finn Åge Olsen
fo@momentum.nu
T: +47 92 82 00 53

SØR-VEST
Rogaland og Agder



Likepersonkontakt
Terje Tobias Finsås
ttf@momentum.nu
T: +47 91 59 54 66

VEST
Hordaland, Sogn og Fjordane



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

VEST
Hordaland, Sogn og Fjordane



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

SØR-ØST
Buskerud, Telemark og Vestfold



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

SØR-ØST
Buskerud, Telemark og Vestfold



Likepersonkontakt
Sverre W. Øverland
so@momentum.nu
T: +47 98 42 26 09

NORD
Nordland og Troms og Finnmark



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

NORD
Nordland og Troms og Finnmark



Styremedlem og
Likepersonkontakt
Martin Hartloff
mha@momentum.nu
T: +47 90 12 00 25

MIDT-NORGE
Trøndelag, Møre og Romsdal



Regionleder
Joakim Øren Paulsen
jp@momentum.nu
T: +47 90 84 29 07

MIDT-NORGE
Trøndelag, Møre og Romsdal



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

MIDT-NORGE
Trøndelag, Møre og Romsdal



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

SVERIGE



Regionleder
Therese Liden
tl@moentum.nu

SVERIGE



Likepersonkontakt
Owe Ivarsson
oi@momentum.nu /
owe0520654059@gmail.com
T: +46 768 04 05 99

HOVEDSTYRET I MOMENTUM

Catrin Alhaug



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

Maren Kathrine Raiby



Nestleder
mkr@momentum.nu
T: +47 40 46 36 13

Petter Thime



Styremedlem
pt@momentum.nu
T: +47 90 01 90 95

Celine S. Halvorsrud



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

Lise Raiby



Styremedlem
lr@momentum.nu
T: +47 40 45 49 78

Grete Flattun



Styremedlem
gf@momentum.nu
T: +47 41 68 44 16

Michel Horacsek



Varamedlem
mh@momentum.nu
T: +47 48 89 94 00

Kenneth Heggdal



Varamedlem
keh@momentum.nu
T: +47 40 28 54 90

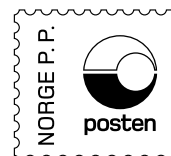
Liv Karin Sæstuen



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

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

Returadresse:
Momentum
pb. 49 Skøyen
0212 Oslo



ottobock.



***speedhand* solution.**
Slitesterk presisjon -
styrt i sanntid.



Skann koden for
mer informasjon.



#WeEmpowerPeople

<https://www.ottobock.com/en-sc/product/8E2>