

AMPUTATIONSFORENINGEN

BALANCEGANG

#01

Marts / 2024

Gør musklerne til
din bedste ven

At have en besværlig protese
er ikke ligefrem en fornøjelse

HAR DU
FUNDET
DIT TRÆ?

Mød bestyrelsen, vores kontaktpersoner
og vores arrangementer i hele landet



Balancegang udkommer minimum seks gange om året.

Vi håber, du har lyst til at bidrage med en god historie, et opstød, et opråb, tips og tricks.

Magasinet udkommer elektronisk, men du kan få tilsendt et print for 33,- kr., hvis du giver besked og indbetaler beløbet på MobilePay på 65967.

I redaktionen finder du bestyrelsen og andre ildsjæle, der arbejder for at skabe håb, mod og viljestyrke til amputerede og deres pårørende.

Det elektroniske magasin udsendes til 531 medlemmer.

Et medlemskab koster kr. 200,- om året. Et familiemedlemskab koster kr. 300,- om året. Meld dig ind på www.amputationsforeningen.dk

Fotos: private fotos eller Adobe.

Velkommen til vores magasin, Balancegang

Har du været amputeret længe, kan du måske huske, at vi engang havde vores magasin, Balancegang. Det måtte vi på grund af tidsnød og økonomi skrinlægge, men nu er vi tilbage, efter vi har lavet en rundspørge hos alle vores medlemmer, og det var et rungende JA til at få magasinet retur.

Trykomkostninger og porto er blevet væsentlig dyrere end for år tilbage, og så har vi jo også en planet, der gerne vil bevare nogle flere skove. Derfor forsøger vi os både elektronisk og i print.

1. I et nyhedsbrev til alle vores medlemmer, som pdf.
2. På vores hjemmeside (hvor artiklerne også bliver lagt op enkeltvis).
3. Hvis du mest er til et print, som du kan have liggende foran dig, så forstår vi det så godt!

Bestyrelsen elsker også at bladre i et godt opsat magasin, og hvis du foretrækker et print, er det eneste, du skal gøre, at betale kr. 33,- i porto og ekspedition, hver gang vi udkommer, det kan du nemt gøre på MobilePay.

Vi håber, du har lyst til at læse Balancegang, og denne gang har vi fokus på tre vidt forskellige emner, som alligevel hænger sammen. Du kan læse om, hvad der egentlig sker i vores muskler, og hvordan de sender signalstoffer til vores nervesystem, en kobling, alle mennesker har brug for at vide, men vi især som amputerede skal være bevidste om, så vores kroppe kan være smidige og smertefrie hver dag og resten af livet. Vi har også en historie med fra Sri Lanka, om hvordan Dilani under tsunamien for 19 år siden blev reddet ved at klatre op i et træ. Hvad med dig, har du fundet dit træ?

Til sidst kan du læse om noget, flere af os kender til: At have en besværlig protese. Vi går igennem de forskellige problemstillinger, og hvad du kan gøre ved dem.

Så kan du selvfølgelig møde både os i bestyrelsen, ikke mindst vores kontaktpersoner på de sidste sider, samt vores kommende arrangementer.

Vi glæder os til et forår med håb, mod og viljestyrke.

Krista Hansen, Peder Hansen, Dennis Jacobsen, Lotte Sørensen, Christian Bargisen og Marianne Palm

Indhold

Det her får du ved at være medlem	4
Gør musklerne til din bedste ven	5
Har du fundet dit træ?	15
At have en besværlig protese er ikke ligefrem en fornøjelse	18
Bestyrelsen	20
Kontaktpersoner	22
Arrangementer	28



Det her får du ved at være medlem

Her er en oversigt over de forskellige fordele og aktiviteter, som medlemmer kan nyde godt af:

-  **Facebook-fællesskab:** Medlemmer kan deltage i vores netværk på Facebook: I Amputationsforeningen og i den foreningsuafhængige "Aktive Amputerede i Danmark".
-  Vi har et væld af **kontaktpersoner**, som du kan møde på de næste sider, og vi har en masse ambassadører, der hjælper med alt lige fra borddækning på vores arrangementer til at byde på en kop kaffe, når livet er lidt betrængt. Vores kontaktpersoner kommer gerne ud til dig eller til det sygehus, du er indlagt på.
-  **Håndbog for Nyamputerede**, som vi gerne sender gratis ud (100 sider med mange nyttige artikler). Måske du allerede har fået den udleveret på hospitalet eller af din fysioterapeut.
-  Vi er også meget aktive i **foredrag og kontakt til hospitaler og klinikker** rundt om i landet.
-  **Magasin:** Foreningen udgiver et magasin, Balancegang, og selvom det tidligere har ligget stille på grund af ressourcemangel, arbejdes der nu på at udgive det igen. Det forventes at være tilgængeligt sidst i februar og måske sidder du lige nu med det i hånden!
-  **Aktiviteter:** Foreningen arrangerer forskellige aktiviteter rundt om i landet, herunder dagsarrangementer og et stort weekendarrangement i Odder i juni måned. Disse begivenheder giver medlemmer mulighed for at møde andre amputerede og deltage i forskellige aktiviteter.
-  **Rådgivning:** Medlemmer kan drage fordel af foreningens ekspertise inden for ansøgninger, hjælpemidler, proteser, biler og andre områder, der kan være udfordrende i hverdagen.
-  **Onlineressourcer:** Yderligere information og viden kan findes på foreningens hjemmeside, www.amputationsforeningen.dk.
-  **Samfundsengagement:** Foreningen repræsenterer sine medlemmer på politisk plan gennem sit medlemskab af Danske Patienter og arbejder også på at forbedre forholdene i lovgivningen.
-  **Frivilligt arbejde:** Foreningens arbejde udføres på frivillig basis, og vi har haft en aktiv rolle i at håndtere den såkaldte "amputationsskandale". Den skandale er desværre ikke overstået endnu, selvom der ikke længere er mediernes bevågenhed.
-  **Internationale netværk:** Foreningen er en del af internationale netværk og deltager i dialog med andre organisationer, såsom Parasport Danmark, med det formål at styrke betingelserne for amputerede og i det hele taget at arbejde med at forbedre lovgivningen i Danmark.

BESTYRELSEN

Januar 2024



Gør musklerne til din bedste ven

Måske har du været amputeret i flere år, måske er du netop kommet hjem fra hospitalet.

Måske har ingen helt forklaret dig, hvorfor det er så vigtigt med stærke muskler efter en amputation, men værsgo, her får du nogle forklaringer. Om hvordan muskler producerer signalstoffer til din hjerne, så du kan få støtte til både muskler og nervesystem i dit videre liv som amputeret. Og det gælder, hvad enten du er protesebruger eller kørestolsbruger. Eller begge dele.

Måske har fysioterapeuter allerede opfordret dig til at træne dine muskler, men måske har du hverken haft overskud til at høre efter forklaringerne, eller måske har du bare aldrig fået nogen forklaringer på, hvorfor træning ikke kun handler om at træne det område, hvor du er amputeret, men også resten af kroppen. Uanset hvor du er amputeret, om du mangler en arm, et ben, er dobbeltamputeret, gælder det samme: Jo mere du bruger dine muskler i hele kroppen, jo større chance har du for at få et sundt og godt liv fremover.



Lad os begynde ved musklens funktioner

Alle muskler, som enten bærer din krop eller skal bruges til at bevæge dig med, er bygget nogenlunde ens op. De vil, når de får en impuls fra dit nervesystem, sætte en kaskade af impulser i gang, der får musklen til at trække sig sammen. Når den ikke bliver brugt, er den i dvale. Ved selve sammentrækningen sker der en stribe af ting, som ikke kun har betydning for selve musklen, men også det omgivende væv og også længst væk fra musklen. Det gælder fx helt fra vores fødder og op til vores hjerne, der delvist er afhængig af at få tilført forskellige former for signalstoffer og hormoner, så den kan forblive sund.

På den korte bane sender hjernen informationer ud til resten af kroppen, men på den lange bane skal den overleve og forblive sund, så den også, når vi bliver rigtig gamle, kan fungere så optimalt som muligt. Man taler om hjernens plasticitet, altså hvor meget de enkelte nerveceller i hjernen kan reagere på de signalstoffer og næringsstoffer, den modtager og omstille sig efter behov. Det vender vi lige tilbage til.

Vi har 600 muskler ...

Når musklen bliver stimuleret til at bevæge sig, sættes der en lang række mekanismer i gang, som virker lokalt, inden i musklens fibre, lige rundt om musklen og i det nervesystem, der går til og fra musklen og videre til hjernen. Faktisk er vores kredsløb også afhængigt af vores muskelbevægelser. Vi tager lige hele striben sådan punktvis.

Sig BDNF til dine muskler ...

Et stof, der forkortes BDNF (og heldigvis for forkortelser, for det hedder ellers Brain-Derived Neurotrophic Factor), er normalt mest kendt for sit forhold til hjernen, men det kan også dannes i muskler, selvom mængden er mindre, i forhold til den der produceres og findes i hjernen. Denne produktion af BDNF i muskler har vist sig at have nogle interessante fysiologiske effekter.

Her er nævnt en række, og i årene, der kommer, finder man sikkert mange flere punkter, hvor BDNF har indflydelse:

Her er nævnt en række, og i årene der kommer, finder man sikkert mange flere punkter, hvor BDNF har indflydelse:

Træning

Fysisk aktivitet og motion, især aerob træning som løb eller cykling, har vist sig at øge BDNF-produktionen i musklerne. Det øgede niveau af BDNF kan have en positiv indvirkning på hjernen ved at fremme vækst og overlevelse af nerveceller og bidrage til neuroplasticitet, som er hjernens evne til at tilpasse sig og ændre sig.

Metabolisk sundhed

BDNF-produktion i muskler kan også være forbundet med metabolisk sundhed. Forhøjede niveauer af BDNF i muskler kan hjælpe med at forbedre glukosemetabolismen og øge insulinfølsomheden, hvilket kan være gavnligt for forebyggelse af type 2-diabetes. BDNF hjælper os i flere årtier, før vi står over for en blodprøve, der varsler diabetes 2, og jo før vi går i gang med at hjælpe kroppen med at danne BDNF, jo bedre kan vi forebygge diabetes 2.

Muskulær restitution

BDNF-produktion i muskler kan spille en rolle i muskelreparation og rehabilitering efter skader. Det kan fremme vækst og overlevelse af nerveceller, der er involveret i muskelkontrol og genopretning af muskelfunktion. Med andre ord kan vi hurtigere komme os efter en skade, og det er jo essentielt, både i forhold til at vi er amputerede, men også for at undgå de skader, der kan opstå ved fald, eller hvis vi med alderen har brug for andre operationer eller gerne vil komme os hurtigt efter sygdom.

Selvom BDNF-produktion i muskler har vist sig at have positive effekter på både hjernen og den generelle sundhed, er det vigtigt at bemærke, at denne mekanisme stadig er genstand for forskning, og der er meget, vi stadig skal lære om dens fulde betydning. Det er dog for længst klarlagt, at motion og fysisk aktivitet spiller en vigtig rolle i at fremme BDNF-produktionen i både hjernen og musklerne, hvilket kan have gavnlige virkninger på vores helbred og velvære.

En celle med en god plasticitet er en sund celle

Plasticitet – man kan godt fornemme, hvad ordet antyder. At noget er plastisk, er som en nogenlunde blød plastikpose, der, hvis man fylder den med en tyk gel eller vand, vil forme sig efter indholdet. Det er det samme, en hjerne-celle (eller hvilken som helst celle) gør, den former sig efter, hvad der kommer forbi af signalstoffer, hormoner og næringsstoffer, fx vitaminer, mineraler, aminosyrer, Q10 og især fedtstoffer. Det skal vel at mærke være de bedste, og de er supervigtige for, at der er en høj plasticitet i hjerne-cellerne, så de kan overleve bedst muligt. Men hjerne-cellerne bliver altså også bedre til at fungere ved at få tilført tilstrækkeligt med BDNF.



Lær nogle af signalstofferne at kende

Muskelceller producerer flere forskellige signalstoffer eller neurotransmittere, der er involveret i forskellige aspekter af muskelsammentrækningen, og hjælper musklen til at regulere sig selv og sine omgivelser.

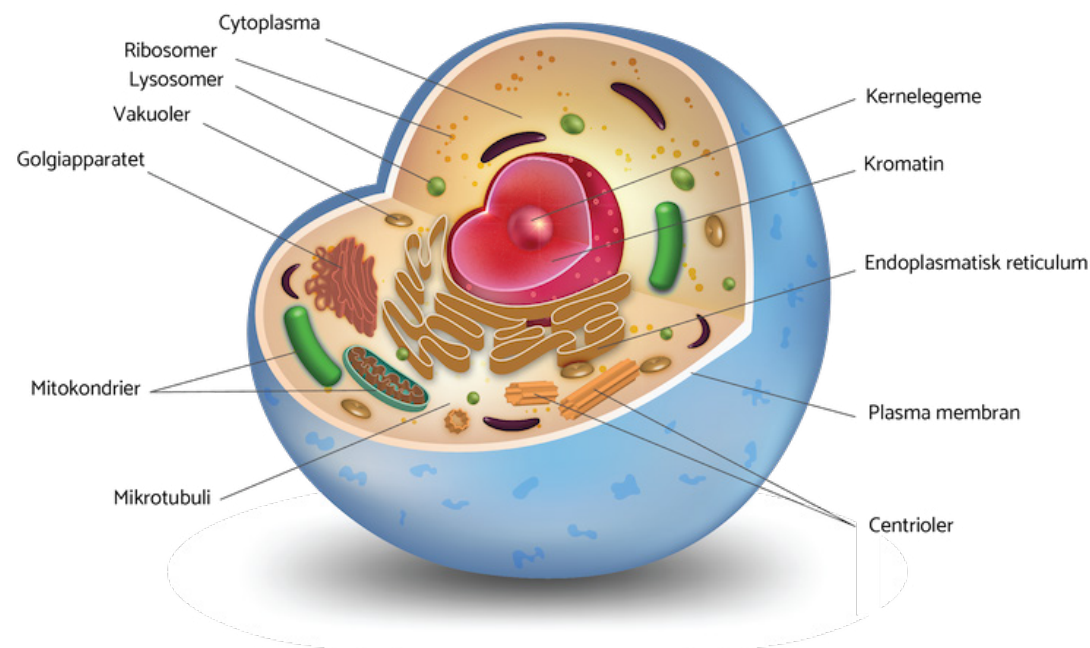
Her er nogle af de vigtigste signalstoffer/ neurotransmittere, der dannes i muskler:

Acetylcholin (ACh) er den primære neurotransmitter, der frigives fra nerveender og binder sig til muskelceller for at udløse muskelkontraktion. Denne proces kaldes neuromuskulær transmission, og det er afgørende for, at musklerne kan trække sig sammen.

Dopamin findes også i muskler, selvom dets rolle i muskler ikke er fuldt forstået. Det kan påvirke blodgennemstrømningen i musklerne og muligvis spille en rolle i koordinationen af muskelbevægelser. Se en længere artikel på www.amputationsforeningen.dk.

Serotonin: Vi har en længere artikel om serotonin, som kun indirekte via hjernens sundhed spiller en rolle for vores muskler, men er så vigtig for vores humør. Det er bl.a. serotonin, der har indflydelse på, om vi kan opleve depressioner, og det skal nogle gange reguleres med medicin. Men meget ofte dækker en depression måske over, at du er ked af det eller vred. Vær opmærksom på det frem for blot at synes, at det skal klares med medicin. Tag en grundig snak med din læge og gerne med en psykolog, der er uddannet i EMDR. Dem finder du på www.emdr.dk.

**At pleje dit
nervesystem og
dine muskler kan
skabe mirakler...**



Nitrogenoxid (NO) er en gas, der produceres i muskler og fungerer som en vasodilator, hvilket betyder, at gassen udvider blodkarrene. Det øger blodgennemstrømningen til musklerne og hjælper med at levere ilt og næringsstoffer under træning. Det gør, at du hurtigere kan danne stærke muskler, og du kan træne længere, end hvis du har en dårlig forsyning af nitrogenoxid. Så hele systemet er selvforstærkende: Ved at bruge dine muskler (alle muskler, også smilemusklerne) danner du mere NO, og jo mere du danner, jo lettere bliver det at træne – og smile imens. Du kan finde meget mere om nitrogenoxid på www.amputationsforeningens hjemmeside og samtidig blive klog på, hvordan kroppen regulerer, at du hverken får for meget eller for lidt.

Bonusinfo: Rødbeder, og især rødbedesaft, er virkelig en booster til NO.

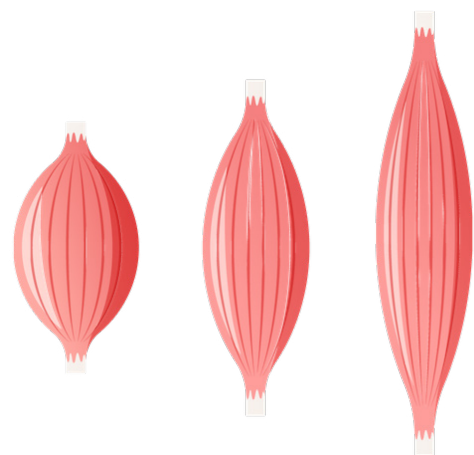
Adenosintrifosfat (ATP) er ikke en neurotransmitter, men en vigtig kemisk forbindelse, der bruges som energikilde i muskelcellerne. Musklerne bruger ATP til at udføre arbejde, og koncentrationen af ATP kan variere i muskler afhængigt af deres aktivitetsniveau. Det foregår inde i cellernes energistationer, og jo mere en muskelcelle skal kunne arbejde, fx i hjertemusklen, jo flere mitokondrier er der brug for i hver eneste celle. I hjertemusklen findes der tusindvis af mitokondrier i bare én muskelcelle. Mitokondrierne er afhængige af, at du spiser godt med vitaminer, mineraler samt Q10 – og at du har de rette fedtstoffer i muskelcellernes membraner, så dine muskelceller

konstant skaber god energi til selve cellen og til cellens omgivelser. Energien skal med andre ord også anvendes til resten af musklen eller de blodkar, der er lige uden for cellen, og som sammen med andet bindevæv sørger for transport af energi til hele kroppen, herunder dit nervesystem, som er så vigtigt for hele dit helbred, amputeret eller ej.

Calciumioner (Ca²⁺) spiller en nøglerolle i muskelkontraktion (sammentrækning). Når musklen stimuleres af acetylcholin, strømmer calciumioner ind i muskelcellen og aktiverer processen, der fører til muskelkontraktion.

Konklusion

Signalstofferne og deres indbyrdes samarbejde og kemiske opbygning er afgørende for, at muskler fungerer korrekt og udfører bevægelser. Samspillet mellem nerveimpulser, neurotransmittere og kemiske processer i muskelceller er komplekst og nødvendigt for at regulere muskelkontraktion og bevægelse.



Du skaber platformen for det samarbejde – ikke medicin ...

Hele samspillet er afhængigt af, at du bruger dine muskler, så de hele tiden skifter mellem at være i dvale og trække sig sammen (kontraktion). Og samspillet kører kun på skinner, hvis du ud over bevægelse sørger for, at hver eneste celle bliver fodret med sunde næringsstoffer.

IDÉER TIL EN NÆRINGSRIG KOST KAN DU BLANDT ANDET FINDE PÅ

www.biologiskbalance.dk

Al bevægelse tæller, og der er kun for meget morfin eller total lammelse som undskyldning for ikke at finde nogle muskler i kroppen, der kan bevæge sig.

Måske føler du dig ganske umotiveret til at træne i et fitnesscenter eller gå frem og tilbage i en gangbarre. Måske bor der ikke en indre vandhund i dig, og måske har et dansegulv aldrig vakt andet end lysten til at tage en kold fra kassen fra tilskuerrækkerne.

Du behøver ikke at træne med noget som helst, der ikke interesserer dig.

Du skal blot finde måder at bevæge dig på hver dag, og selvom det kun er overkroppen, du kan bevæge lige nu, så bevæg den, selvom du ikke synes, den har så meget med det amputerede ben at gøre. For som du kan læse ovenfor, vil en enkelt muskel ikke kun gøre gavn lige dér, hvor den sidder, den vil sende en generel besked til hjernen om, at der er signalstoffer på vej, og signalstofferne, BDNF, nitrogenoxid, dopamin, serotonin og så videre, vil skabe nye forhold i hele kroppen.

Det skal dog ikke være nogen hemmelighed, at der selvfølgelig er grobund for større succes, jo flere muskler du bevæger hver dag – og rengøring fra en kørestol tæller heldigvis også, men har du ikke overskud til en masse bevægelse, så bare gå i gang med det, du orker.



EN DYGTIG FYSIOTERAPEUT MED SPECIALE I PROTESE-FORSYNINGER OG AMPUTATIONER KAN OGSÅ VÆRE EN DEL AF DIN PLATFORM

Der er brug for fagspecialister hele livet igennem. Spørg din bandagist, om de har specialiseret fysioterapi til dig. Måske er der lidt egenbetaling, men det er penge, der er givet godt ud, for du kan på sigt undgå både skævheder og smerter.

Vi har også alle brug for, at der er et erfarent øje, som kigger på vores gangmønster og støtter os hele livet, når vores kroppe pga. træning og alder ændrer sig.

Og ikke mindst er det meget ofte i forskellige faser af ens nye “amput-liv”, at man opdager, hvor meget man egentlig kan med den rette vejledning.

Find dit vindue

Måske er du lige kommet hjem fra hospitalet, hvor medicin, den psykiske og fysiske belastning eller kampe med kommunen ikke lige nu får dig til at hoppe rundt som en gazelle, men find alligevel det vindue, du kan bevæge dig i.

Det kan være:

To plastflasker fyldt med vand eller sand, hvor du laver øvelser, siddende, og bruger dine arme og dine skuldre – [find inspiration her](#). Du kan sagtens se Barnaby eller svenske krimier imens. Træn gerne 10 minutter ad gangen, hvis du ikke orker mere, men gentag gerne tre til fem gange om dagen. Træner du under en hel film, altså bare bevæger armene med en flaske i hver hånd, har du bevæget dig i måske 50 til 120 minutter!

Kast dig ud i siddende workout med Caroline Jordan. Hun er superamerikansk at høre på, men du kan skrue ned for lyden og blot følge hendes bevægelser. Hun har alt mellem 10 minutters og 30 minutters træning.

Hun gør det uden redskaber, så der er faktisk ingen undskyldning for ikke at komme i gang. Er du ikke vant til at gå på YouTube, er der med garanti en i din omgangskreds, der kan lære dig det.

Samuel Jordan er avanceret, men sidder også ned. Han bruger kettlebells, som du kan købe online, og han er stærk og bruger en 16 kg kettlebell. Jeg vil foreslå dig, at du køber kettlebells på 8, 10 og 12 kilo som kvinde og som mand vil 10, 12 og 16 kilo kettlebells måske være af den rette størrelse.

Jeg bruger som kvinde, 62 år, 10, 12 og 16 kilo, når jeg er trænet op og ikke har skader, men begyndte med otte kilo. Gå ikke for hurtigt frem, det kan skabe skader, men synes du, det bliver lidt kedeligt og for nemt, så skift op til et højere antal kilo, og se noget andet end Barnaby.

Om at finde dit vindue

Nogle dage vil du se, at dit vindue udvider sig til ikke kun at være et køje, men udvider sig til et hyggeligt bondehusvindue, andre dage vil du måske kun kunne skimte morgensolen ude i horisonten, andre dage åbner der sig et helt panoramavindue med skydedøre, så du kan lade både sol, varme og hyggelige motionsstunder skinne ind på dig.

Om det efterhånden er slidte fraser, så giver de alligevel så meget mening for os alle:

*“En rejse på tusinde mil
begynder med det første skridt”*

– kinesisk ordsprog

*“Hvad vi ikke dør af,
gør os stærkere...”*

– ukendt ophav

*“Vi har som amputerede mere
eller mindre stået på livets
yderste kant, nu må vi hjælpe
os selv – og hinanden – med at
komme videre med håb, mod
og viljestyrke”*

– Marianne Palm



Det er helt normalt i månederne efter et alvorligt indgreb, som en amputation er, men kæmp videre, også selvom det indimellem er med tårer i den ene øjenkrog, for din krop vil belønne dig med flere og flere timer og dage, hvor livet føles meget lettere. Vi har mange beretninger i Amputationsforeningen, der fortæller om en meget stærkere krop og et lysere sind efter en amputation end nogensinde tidligere i livet.

Vær ikke forbavset over, at det kan gå meget hurtigere, end du tror med at få dine muskler og dit nervesystem til at arbejde sammen med dig, men vær heller ikke forbavset over, at der er timer eller dage, hvor der nærmest er persienner for, så hverken lys eller mod til at træne krop og sind kommer til dig med lethed.

Med andre ord kan du måske vende den ulyksalige situation, som det er pludselig at miste en legemsdel, til en styrke i dig. Det lyder måske hult, hvis du lige nu allermest har rullet persienner for ethvert mentalt- eller motionsvindue. Men mød alle os andre, der er kommet gennem vores livs største kriser og har vendt dem til sejre.

Hjælp fra din telefon eller din computer

På YouTube kan du finde et væld af videoer, og ja, du har ret, de fleste af øvelserne er lavet for tobenede, eller du skal ned på gulvet for at udføre dem. Det kan virke demotiverende, at det er sværere at komme op og ned fra gulvet end at udføre selve øvelserne. Tal med din bandagist og din fysioterapeut om at træne forskellige muligheder for at komme op og ned.

Unge amputerede, altså jer under 50, kan måske lettere end os gamlinge komme op og ned, men synes du, det er svært, så øv dig, øvelse gør mester, og det meste handler om teknik og ikke så meget om muskler. Lårbensamputerede kan have det lettere med at tage protesen af først – det er meget individuelt, du må finde din særlige vej op og ned fra gulvet. Personligt har jeg en yogamåtte, der er tykkere end normalt, som mit raske knæ synes, det er o.k. at sætte fra på, og så bruger jeg enten at lægge måtten tæt på en tung stol, min seng eller min kørestol, så jeg kan hejse mig op og ned. En pude under det raske knæ hjælper også.

Hvis det lyder uoverskueligt, så find øvelser, du kan gøre på spisebordet, hen over en stol, på en stol, i sengen – find din egen personlige teknik.

Her bruger du flest muskler på én gang

Måske har du fuldtidsarbejde, måske har du hænderne fulde med alverdens gøremål. Uanset, så vælg at lade din træning være en del af dit daglige liv. Jeg har fx sagt, at min træning er lige så vigtig som mit fuldtidsarbejde og mit frivillige arbejde for foreningen, så jeg har en travl, men meget konstruktiv hverdag med motion, bevægelse, med at skrive, undervise, og hvad jeg ellers foretager mig.

Roning i en romaskine (ergometer):

Start op med 1.000 meter, og kom gerne op på 5.000 meter efter et stykke tid.

**HAR DU IKKE EN HÅNDBOG FOR NYAMPUTEREDE?
BESTIL DEN I DAG – DEN ER GRATIS**

Kontakt:

marianne@amputationsforeningen.dk

Du kan løbe i vand!

Løb 100 meter i vand, som svarer til 1.100 meter på landjord. Hvad du ikke får med dig, er styrke i de lange rørknogler til forebyggelse af knogleskørhed, hvilket er vigtigt for alle. Men du kan vælge at løbe i den lave ende af bassinet, så du rammer gulvet i bassinet, det er bedre end ingenting.

Du kan også cykle i vand, enten på en gammel-daws damecykel, hvor du sidder nærmest oprejst, eller du kan cykle på en drengecykel, fx en mountainbike, hvor du bøjer kroppen forover og løber afsted. Begge typer af cykling giver rigtig meget mening, fordi du får brugt alle muskler i kroppen, hvis du lader armene arbejde med.



TEKNIK ER LIGE SÅ VIGTIG SOM MUSKLER

Har du været amputeret i en del år, har du sikkert også opdaget, at meget handler om teknik – det ved man ikke meget om som ny-amputeret, og derfor er det så godt for alle parter at være sammen.

Der er masser af guld at hente i at høre, hvordan andre har skabt sig en ny hverdag.



Svømning: Det er bare om at komme i gang, du vil aldrig fortryde det. I de fleste svømmehaller kan du låne en kørestol, så du selv kan komme rundt, du kan evt. tage dit ben med ud til vandkanten (sørg for, at det kan tåle vand), du kan blive liftet op og ned i vandet af de søde livreddere.

Tilpas tempo og styrke til dig, drop at sammenligne dig med andre – det gælder i øvrigt alle motions- og sportsgrene. Du ved ikke, hvad hende og ham ved siden af har af skjulte talenter – eller skader.

Dans: Hvis du giver den fuld gas på dansegulvet, vil dine muskler elske dig for det. Du får, ligesom ved svømning, brugt alle muskler og forebygger også knogleskørhed.

Langrendsski: Måske ikke den letteste disciplin som etbenet, men vi har faktisk amputter, der gør det. Hold øje med Aktive Amputerede i Danmark eller Amputationsforeningens hjemmeside.

Ridning: Hvis du har redet før, kan du gøre det igen, men også her kræver det teknik.

Vælg også gerne alle mulige bevægelser, der kræver balance, det er sammen med stærke muskler blevet vores vigtigste våben mod fald og skæve kroppe. Det er gennem balancen, at du også træner dit nervesystem til at hjælpe dig videre gennem livet.

Kom med på Amputationsforeningens arrangementer, hvor du møder et væld af opmuntrende fællesskaber, mulighed for sport og motion på alle niveauer. Og så er det os selv, der har taget styringen over både sport, motion, festlige indslag og alt det andet, der ryster os sammen.

Bandagistfirmaet **Sahva** afholder "løbeskole" hvert andet år, og selvom du ikke har valgt dem som dit bandagistfirma, er du alligevel velkommen. Hold øje med Facebook og www.sahva.dk. Spørg i dit bandagistfirma, om de også afholder motions- og sportsarrangementer.

Tjek også ud, om der kunne være arrangementer, du kan deltage i via Parasport eller vores **Cafe Balancegang**, der afholdes mange steder i landet som dagsarrangementer, i weekender eller typisk sene eftermiddage.

Jo flere typer af bevægelse, jo bedre

Vi ved, at biodiversitet, altså en mangfoldighed af dyr og planter, er rigtig vigtig for vores planet, det gælder også vores kroppe. Jo flere måder vi bevæger os på, jo mere vi bruger vores hjerne, jo større diversitet skaber vi i kroppen, og jo bedre får vi det med os selv.

Find dit vindue i dag

Hvor meget kan og vil du træne? Hvad vil du i morgen? Får du bevæget dig, så du får brugt flest mulige muskler, vel at mærke så det passer til det vindue, du kigger ud ad lige nu?

Og kan vinduet blive så stort som et panoramavindue med skydedøre, så du kan vælge at gå ind og ud i dit eget tempo?

Jo flere muskler du anvender i hverdagen, jo mere du bruger kroppen på forskellige måder, jo større chance er der for at skabe stærke muskler, der vil hjælpe dig gennem hele livet.

Så tænk hellere på to eller tre forskellige dejlige, humørfyldte sportsgrene end fx kun at løbe eller kun at svede i et fitnesscenter, som keder dig, fordi der er for mange maskiner, du måske ikke kan anvende på grund af din protese eller dit manglende ben.

God fornøjelse på rejsen.

Marianne Palm, januar 2024

ANNONCER

HER KAN DIN ANNONCE VÆRE

Skriv til:
marianne@amputationsforeningen.dk og hør mere.

I de næste numre gør vi plads til både helsides, halvsides og kvartsides annoncer.



HAR DU FUNDET dit træ?

MARIANNE PALM

2. juledag 2004 opstod en af nutidens største naturkatastrofer.

Tsunamien ramte det Indiske Ocean, og den smukke ø Sri Lanka, som ligger syd for Indien, blev hårdt ramt af de usigeligt høje bølger.

Mange døde, og her på Sri Lanka er der rejst et monument for de 1.700 børn og voksne, der måske fik den værste død af dem alle, spærret inde i overfyldte togvogne på vej til familiesammenkomst i anledning af de kristne helligdage.



100 meter derfra, tættere på kysten, kørte en af de skræmmende lokale busser langs vandet. Skræmmende, fordi de altid kører, som var den lokale djævel efter dem og skræmmende, fordi de ligesom togene altid er overfyldte.

Dilani steg på i Hikkaduwa, en by, som er kendt af mange turister for sine smukke strande. Hun skulle til Ambolagoda for som syerske at købe nyt stof til sin lille forretning.

Dilani hang, ligesom mange andre, i en strop i bussen, og uden varsel kom der med stor kraft en bølge, der på få sekunder fyldte bussen, så vandet nåede dem alle til livet. Alle skreg, chaufføren skyndte sig væk og overlod de mange passagerer til sig selv. Hvem der egentlig tog beslutningen om at flygte ud af bussen, står stadig hen i det uvisse, alt gik bare så stærkt, men før den anden bølge kom, som heldigvis ingen i bussen vidste ville komme, sprang de mange mennesker ud ad dørene og fulgte strømmen af løbende mennesker op i jungleside, op til det lokale tempel, op til det enorme tempeltræ, hvor mange singalesere allerede sad på de tykke grene, der spredte sig ud over det lille tempel. Den buddhistiske pagode blev til en trappe, og hænder greb ud efter 29-årige Dilani, der ikke vidste, at hun var gravid ...

Det store tempeltræ blev Dilanis redning

Her 19 år efter vendte vi tilbage til det store træ, og der blev fældet mange tårer. Sorg over alle dem, der ikke nåede op i træet, glædestårer over selv at have overlevet, og at det lille kim, det lille væsen, der blot var få uger gammelt, i september 2005 blev til Dihini, et barn, der senere, ligesom alle de andre børn, der blev født i de første ni måneder af 2005, blev kaldt tsunamibørnene. Dilani og det lille frø overlevede.

I dagene rundt om 2. juledag er der altid en masse tid til tanker. Jeg har siden en akupunkturuddannelse på Sri Lanka i 1984 altid været forbundet til landet, og da jeg sad der i en gammel van på vej ad den samme vej, som Dilani kørte klokken ni 2. juledag, fik jeg hendes historie.

Dilani blev reddet op i det store træ i sikkerhed for den næste bølge, der kom, og heldigvis uden vandets brølen ind over kysterne. De små fiskerhuse langs alle strande, de fattigste menneskers boliger, bygget op af lerklinede vægge, kokospalmeblade eller af gamle blikplader og tynde trækonstruktioner, blev revet væk, som var det pindebrænde. Store fiskerbåde, der lå for anker denne tidlige morgen, blev som tændstikæsker kastet 100 meter ind i landet, og selvom Sri Lanka på alle måder er kommet ovenpå igen med hjælp til genopbygningen fra resten af verden, kan man stadig se huse langs den befærdede vej, der står tomme hen, med gabende sorte huller, hvor vinduerne blev presset ind den morgen kl. 9.20 på Sri Lankas kyster.



Sorgfulde tårer blandet med glædestårer løb ned ad Dilanis kinder, da hun i templet skulle fortælle om den dag for 19 år siden.



Dilani og Dihini sender en stille bøn af taknemmelighed og håb om fremtiden afsted under det store træ. Verdenssamfundet hjalp til i tiden efter katastrofen. Store parceller med små gule rækkehuse blev bygget i jungleside, længst væk fra vandet. I dag må man ikke bygge tættere end 100 meter fra vandkanten, og overalt er der sat tsunamialarmer op langs kysten.



HVOR ER DIT TRÆ?

Som amputerede er vi måske ikke de allerbedste klatrere, men hvor er dit træ?

Hvor finder du udenfor dig selv - inden i dig selv - den styrke, der bringer dig videre fra måske din største krise i dit liv? Hvor der er hænder, der glad og gerne rækker ud efter dig og bringer dig i sikkerhed?

Hvis ikke du har fundet dit træ, er det måske Dilanis historie, der kan hjælpe dig på vej.

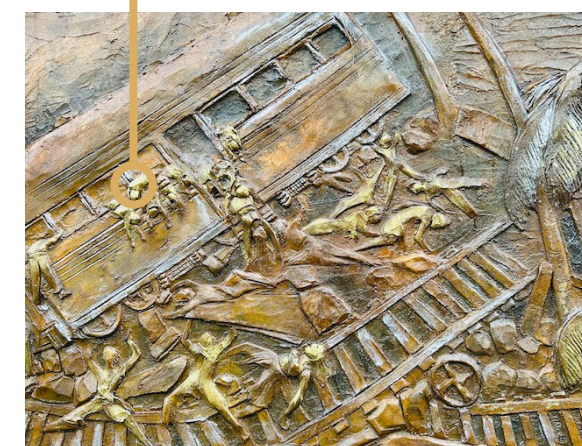
Op ad stierne, væk fra farerne og hen til et trygt sted, som du altid kan vende tilbage til. Som tsunamibarnet, Dilani og jeg gjorde her 19 år efter, at den store naturkatastrofe ramte os alle.

MANGE HAVDE FRI DENNE MORGEN

Især i Sri Lanka, og især før i tiden, fejrede man alle helligdage uanset eget tilhørsforhold til en bestemt religion. 70 % af Sri Lankas befolkning er pr. tradition buddhister, men holdt heldigvis fri denne søndag morgen. Det var fuldmåne, og det var en dag, hvor alle mødtes til rice and curry med familien. Busserne og togene var fyldte til bristepunktet.



Her ligger 1.700 mennesker fra togkastastrofen begravet i en massegrav. Det er varmt på Sri Lanka, og vandet gjorde det umuligt at identificere dem alle. Ingen ved helt, hvor mange mennesker som døde på Sri Lanka. Tallet svinger mellem 30.000 og 46.000, når man spørger efter de officielle tal. Alt var kaos i ugerne og månederne efter katastrofen.



Vejen langs kysten går hele vejen fra Galle til Colombo. I dag er alle blikskurene og palmehytterne væk fra stranden, alle overlevende er forhåbentlig genhuset i jungleside, og området, hvor den store, hvide bus blev stoppet af bølgerne, huser nu et hotel på den ene side af vejen og store buskadser dér, hvor de fattige fiskere tidligere boede.

KOLDE FACTS

Mere end 200.000 mistede deres liv, de fleste fra Sumatra, men også i Thailand, Indien og Sri Lanka, men også Malaysia, Myanmar, Bangladesh, Maldiverne og Somalia i Afrika blev ramt.



HUSK!

Hold din liner
og stump superren

For at bevare en god kontakt mellem liner og hud skal begge områder være helt rene, vask den hver aften, når du tager den af, og bruger du sæbe, så sørg for, at alle sæberester bliver skyllet af, da den basiske sæbe ellers kan genere din hud.



Hvis der er en skrue løs ...

Skruerne mellem proteseben og hylster kan løsne sig fra tid til anden. Din bandagist skal ordne det, men hvis det sker uden for åbningstiden, kan du selv stramme dem op igen. Få instruktion af din bandagist, da det ikke er ligegyldigt, hvilke skruer du strammer, og hvor meget du strammer dem, da de også påvirker vinklen på underbenet og knæet i forhold til hylsteret.

At have en besværlig protese er ikke ligefrem en fornøjelse ...

Uanset om du er nyamputeret eller har levet med amputation i årevis, kan du måske nikke genkendende til, at visse dage passer din protese og liner bedre end andre. Det kan være forvirrende, og det kan fremkalde følelser af frustration, irritation og endda vrede, for vi ønsker alle, at hver dag skal være så problemfri som muligt. Det fortjener vi, og det fortjener vores omgivelser, for vi er ikke ligefrem morsomme at være sammen med, når protesen driller.

MARIANNE PALM

Førstehjælp fra bandagisten

Det er altid en god idé at søge råd og vejledning hos din bandagist. Bandagisten kender dig og din protese bedre end nogen facebookgruppe. Måske er din liner og hylster blevet for stor? Det kan ske, især hvis du er begyndt at bruge benet mere end tidligere – stumpen kan blive mindre, der kan være færre væskeophobninger, hvilket betyder, at du ikke længere fylder lineren ud på samme måde som før. Stumpen kan også ændre form. Bandagisten kan muligvis justere hylsterets pasform ved hjælp af forskellige skumindlæg, eller du kan prøve at løse problemet med en eller flere "strømper". Disse strømper varierer i tykkelse og kan delvist kompensere for stumpens krympning, som kan ske i løbet af dagen. Hav dem derfor altid med dig. Uanset hvor ofte du oplever disse problemer, er det vigtigt at søge hjælp. For det er lineren og dens pasform, der er helt afgørende for din gangfunktion, ikke de dyre eller mindre dyre knæ- og ankelled, der er fastgjort under protesen.

Her deler vi nogle tips, som måske kan være til hjælp, når du føler, at din protese er ved at falde af. Årsagerne til problemerne kan variere, alt efter om det er en underbens- eller lårbensamputation og hofteamputation, men der er måske nogle løsninger lige her.

Lårbensamputeret med en speciel udfordring

Hvis benet føles løst, når du fx har siddet på en stol (eller toilettet) med en vinkel, der tillader luft at trænge ind mellem protese og liner, kan det betyde, at protesen er ved at løsne sig. Mange af os oplever at skulle justere benet, når vi rejser os op, ved at træde et par gange på samme sted. Normalt kan vi høre luften sive ud af ventilen, og protesen fungerer igen. Hvis det sker hyppigt og i længere perioder, er din protese eller liner måske blevet for stor. Kontakt i så fald din bandagist.

Svedig stump

Sved kan være et problem, især om sommeren eller ved meget fysisk aktivitet. Du kan muligvis løse dette problem ved at bruge deodoranter med aluminium. Dog er aluminium et tungmetal, der lukker svedkirtlerne, så det er bedst at prøve andre løsninger først. Der findes mildere deodorantkrystaller, som kan prøves: Påfør dem på stumpen tre til fem dage i træk, og effekten skulle gerne indtræde. Vær opmærksom på, at disse krystaller stadig indeholder aluminium, men i mindre styrke. En simpel løsning kan være at fjerne protesen, tørre lineren og stumpen, og derefter sætte det hele på igen. Det er besværligt, men kan være nødvendigt, især under intens træning eller arbejde. Nogle amputerede anvender gaze inden i lineren med en vis effekt; det er også en mulighed, du kan drøfte med din bandagist.

Tal også med din bandagist om problemet, da der findes forskellige typer af linere og pumpesystemer, som måske kan hjælpe. Svedproblemerne kan forværres af luft, der konstant trænger ind mellem hud og liner. En liner, der sidder tæt til huden, kan mindske sveddannelsen. Sørg for, at din liner sidder korrekt. Nogle gange er der for meget luft mellem stumpens ende og lineren, hvilket forhindrer dig i at bevæge benet korrekt og forringer din gangfunktion.

Ventilen kan være slidt

Hvis vakuumsystemets ventil er slidt, kan det føre til, at luften ikke holdes inde korrekt. Få en ekstra ventil af din bandagist; det er ærgerligt at få ødelagt sin weekend eller ferie på grund af problemer. Hvis du har et system, hvor en stang forbinder din liner og protese, skal du også kontakte din bandagist, hvis der opstår problemer.

Der er logiske løsninger på de fleste udfordringer. Inden frustration og vrede overtager din dag, så se, om løsningerne findes lige her i artiklen. Hvis du har andre idéer til, hvad der kan være årsag til problemet, eller hvis du har gode løsninger, vil Amputationsforeningen meget gerne høre fra dig.

KONTAKT MARIANNE PÅ
marianne@amputationsforeningen.dk

AMPUTATIONSFORENINGEN
Bestyrelsen



Christian Bargisen

Jeg er højre femur-amputeret på grund af knoglekræft i 2015.

Jeg er en fuldtidsarbejdende far til tre og er 7/7-familiefar, men får også tid til at være meget aktiv som naturelsker og cykler mountainbike.

Jeg hjælper gerne til med bilansøgninger, er ankermand i Cafe Balancegang over hele landet og en del af forretningsudvalget i AF sammen med Lotte Katrine Sørensen og Marianne Palm. Jeg bor i Birkerød.

Tlf.: 20493810

E-mail: bargisen@amputationsforeningen.dk



Dennis Jakobsen

Jeg mistede det meste af min ene arm og blev lårbensamputeret efter en motorcykelulykke på vej hjem til Falster.

Jeg havde oprindelig job i militæret, men er nu mest optaget af at træne min krop, men også at holde foredrag i forskellige sammenhænge.

Jeg er ikke den mest aktive i Amputationsforeningens bestyrelse, men jeg er altid parat til en snak om armproteser, om kørestole, om at færdes med Flextrafik til mine mange gøremål.

E-mail:

jakobsen.d84@live.dk



Krista Hansen

Jeg er underbensamputeret og har været det i rigtig mange år.

Jeg står for Cafe Balancegang i Esbjerg og omegn, tager gerne ud til de lokale hospitaler til en snak med både amputerede, pårørende eller vejlederpersonalet.

Jeg er gerne behjælpelig med kontakt til kommunen.

Jeg svømmer og dyrker smovey, spiller kegler og bor sammen med Peder, som også er en del af bestyrelsen.

Jeg bor i Esbjerg.

Tlf.: 61761828

E-mail: kristahansen54@gmail.com



Lotte Katrine Sørensen

Jeg er 49 år gammel og blev underbensamputeret i 2015 på højre ben, grundet kræft.

Jeg bor i Lyngby og arbejder på fuld tid i København Ø. Jeg har været en del af Amputationsforeningen siden 2016, og i 2019 blev jeg en del af bestyrelsen og er med i forretningsudvalget sammen med Bargisen og Marianne Palm.

Jeg er specialiseret via mit job i forsikringer og er også kontaktperson for Amputationsforeningen. Jeg tager gerne ud og snakker med andre, der står overfor en amputation eller er nyamputerede.

E-mail: lotte@amputationsforeningen.dk



Peder Hansen

Jeg er så heldig både at være tobenet og være gift med Krista Hansen, hvor vi fejrede guldbrillup for et par år siden.

Min rolle i bestyrelsen er allermest at være behjælpelig, når vi har vores mange arrangementer lokalt i Esbjerg og ellers, når hele foreningen er samlet til weekendophold i Odder eller andre steder i landet.

Vi kører rundt med trailere med indbygget opvaskesystem; der kan du som regel finde mig med et viskestykke hen over skulderen.



Marianne Palm

Jeg er lårbensamputeret efter en trafikulykke i 2011. Jeg er 62 år gammel.

Jeg har kompetencer indenfor lovgivning for amputerede, proteseansøgninger, kommunikation og rådgivning vedr. PTSD (posttraumatisk stress disorder).

Jeg bruger fritiden på at danse, svømme og spille golf, men arbejder ellers på fuld tid i eget firma.

Er forperson for Amputationsforeningen og med i forretningsudvalget. Jeg bor i Svogerslev ved Roskilde.

Tlf.: 50937040

E-mail: marianne@amputationsforeningen.dk

AMPUTATIONSFORENINGEN
Bestyrelsen

AMPUTATIONSFORENINGEN

Kontaktpersoner



Christian

Er højre femur-amputeret på grund af knoglekræft i 2015. Christian er en god formidler, er positiv og har empati. Han er meget aktiv, cykler og er naturelsker. Christian har tre børn og er 7/7-familiefar. Bor i Birkerød.

Tlf.: 20493810
E-mail: bargisen@amputationsforeningen.dk



Ea Eskildsen

Ea har mere end 30 års erfaring som lårbensamputeret og protesebruger, er mor til tre og har fuld-tidsjob. I fritiden ror hun i kajak, går ture, dyrker haven og går til pilates. Bor i Brønshøj.

Tlf.: 60 15 91 61
E-mail: eaeskildsen@hotmail.com



Lotte

Underbensamputeret i marts 2015 på grund af knoglekræft. Lotte er god til at lytte, har empati og et positivt sind. Hun er mobil, aktiv og arbejder til daglig i et forsikringsselskab og er også tillidsrepræsentant.

Tror på Pippis vise ord: "Det har jeg aldrig prøvet før, så selvfølgelig kan jeg det". Bor i Kgs. Lyngby, Nordsjælland.

E-mail: lotte-kathrine@hotmail.com



Marianne

Lårbensamputeret. Marianne har kompetencer indenfor lovgivning for amputerede, proteseansøgninger, kommunikation og rådgivning vedr. PTSD (post-traumatisk stress disorder).

Marianne bruger fritiden på at danse, svømme og ror i ergometer, men arbejder ellers fuldtids i eget firma. Bor i Svogerslev.

E-mail: marianne@amputationsforeningen.dk



Robert

Robert fra Næstved blev underbensamputeret i 2017, arbejder stadig som massør, spiller golf sammen med Bente, de har været gift i 45 år, rejser ofte til Canada til børn og børnebørn. Har du brug for en snak, så ring eller skriv til Robert. Han kommer gerne forbi til en kop kaffe.

Tlf.: 60 22 41 26
E-mail: robert@amputationsforeningen.dk

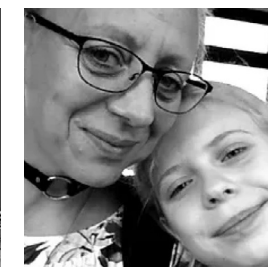


Leif

Benamputeret i april 1985 på grund af en infektion af æmolytiske streptokokker. Leif måtte konstatere, at amputationen ændrede hans liv, men besluttede, at den IKKE måtte ødelægge det og lever efter tesen "Handicap, min bare røv".

Bor i Kalundborg.

Tf.: 24 21 64 50
E-mail: leif@heiner.dk, lhe@ka-net.dk



Sissel & Lisa

To seje mennesker. Sissel er medfødt amputeret på begge ben, men det er ingen hindring for at være hyret ind som cirkusprinsesse. Lisa stiller gerne op til en snak om at være mor.

E-mail: l.svanborg@hotmail.com



Laura

Mød Laura, der mistede sit ene ben i en trafikulykke. Hun ved, hvordan det er at være ung, komme ud for en ulykke og leve et fedt liv sammen med en protese. Laura stiller gerne op, hvis du har brug for en snak. Journalist og lårbensamputeret.

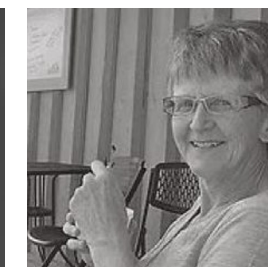
E-mail: laura_hansen@outlook.com



Jeanette

Er lårbensamputeret på højre ben i 2006 på grund af kræft i en muskel. Jeanette er uddannet og arbejder som familieterapeut, og hun er på arbejdsmarkedet på fuld tid. Før amputationen spillede Jeanette elitehåndbold, men nu finder hun motivation og begejstring til siddende volleyball sammen med andre benamputerede.

Tlf.: 30290119
E-mail: jeanettebargisen@gmail.com



Hanne

Har fået amputeret højre underben i 2002. Hanne er god til at lytte. Hun træner i fitnesscenter og ved, hvor meget træning betyder for bevægeligheden og det fysiske velvære. Bor på Fyn.

Tlf.: 30130047
E-mail: hannelillelund77@gmail.com

AMPUTATIONSFORENINGEN

Kontaktpersoner

AMPUTATIONSFORENINGEN

Kontaktpersoner



Filip

Jeg er amputeret i 2020 på begge underben efter komplikationer i forbindelse med et aggressivt kræftforløb. Bor på Amager og arbejder til dagligt i butik på Strøget i København. Aktivt fritidsliv og elsker loppemarkeder. Lever efter den dagsorden, som hedder: "Hvis der er noget, jeg ikke kan, så skal jeg nok finde en måde at gøre det på alligevel."

Tlf.: 27454587
E-mail: fn1275@hotmail.com



Klaus

Hej, jeg hedder Klaus! Jeg fik i 2020 amputeret højre underben efter en motorcykelulykke og har også flere andre skader, som jeg skal leve med resten af livet. Jeg bor i Kyndby, som ligger i Hornsherred, jeg bruger min fritid på at spille dart og tage på bilauktion.

Tlf.: 25317864
E-mail: kova@live.dk



Jan

Jeg hedder Jan Sørensen, er 53 år og er stadig ny i faget, da jeg blev underbensamputeret på højre ben i 2022 efter sygdom. Jeg bor i Holbæk og hjælper dig gerne med at svare på spørgsmål, så du kan blot ringe eller skrive. Jeg går på protese uden de store problemer og er begyndt til Reformer Pilates, en motionsform, jeg varmt kan anbefale.

Tlf.: 61 16 13 18
E-mail: jans4330@gmail.com



Ulla Askaar FORENINGENS socialrådgiver

Jeg er 67 år og har, siden jeg blev uddannet socialrådgiver som 25-årig, arbejdet med faget.

Fra 2006 til 2020 havde jeg blandt andet ortoædkirurgiske patienter på Rigshospitalet, og jeg var, på sidelinjen, med til at starte Amputationsforeningen.

Læste samtidig jura på Københavns Universitet, hvor jeg fik en Master i 2021. Jeg elsker at sætte mig ind i regler, og der sker så meget nyt hele tiden. Det er ikke enkelt.

Min spidskompetence er afgjort pensionsregler, herunder førtidspension og seniorension. Jeg bruger meget tid på at samarbejde med kommunerne og giver aldrig op, så du som borger får den bedst mulige behandling og afgørelse.

Hvis du har spørgsmål til arbejdsmarkedsforhold, ansættelsesretlige spørgsmål m.m., er du velkommen til at tage kontakt.

E-mail: ullaaskgaard@hotmail.com

AMPUTATIONSFORENINGEN

Kontaktpersoner



Gilbert

Femur-amputeret. Gilbert er meget aktiv med job og familie, ikke så meget sport. Og er generelt videbegærlig. Bor på Midtfyn, men kører gerne på hele Fyn og i Syd-/Sønderjylland.

Tlf.: 23 24 77 27
E-mail: gilbert@roenhav.dk



Lisbeth

Er dobbelt underbensamputeret efter en togulykke i 1986. Lisbeth er omsorgsfuld og god til at lytte. Hun har to voksne døtre og et barnebarn. Lisbeth går til svømning, kajak og cykler på el-cykel, og hun er frivillig i en genbrugsbutik og i en madspiltsbutik. Bor i Tommerup, 17 km nord for Odense.

Tlf.: 61695019
E-mail: lisbeth-mortensen@hotmail.com



Christian

Har fået amputeret højre underben efter en volleyballskade. Lægefejl resulterede i en amputation i juli 2016. Christian er god til at lytte og har en masse humor, samtidig med at han er åben og fordomsfri. Christian er far til to børn. Han går til varmtvands-fysioterapi og almindelig fysioterapi. Bor i Odense.

Tlf.: 60691313
E-mail: Chris_chap@live.dk



Majbrit

Er venstreunderbensamputeret efter et voldsomt brud på anklen. Majbrit er god til at lytte og snakke med folk og er positiv. Majbrit er gift og har to børn. Hun er førtidspensionist, men meget aktiv, svømmer og cykler, har grønne fingre og læser også mange bøger. Bor i Vantinge, Midtfyn.

Tlf.: 26115246
E-mail: majbrit-rasmussen@hotmail.com

AMPUTATIONSFORENINGEN

Kontaktpersoner



Raidar

Har fået amputeret venstre forfod og højre underben på grund af diabetes og infektion i knoglerne. Raidar træner, cykler og bruger tid på sin kolonihave. Raidar har to voksne børn og er besøgsven i ældresagen. Måske af humor, bor i Skarbæk, Sønderjylland, men er ofte på Sjælland.

Tlf.: 31270812
E-mail: raidar@privat.dk



Henrik

Er venstre underbensamputeret på grund af en blodprop i 2018. Henrik er god til at lytte og vende det hele på hovedet. Henrik er gift og har en datter og to børnebørn samt en bonusdatter med fem børnebørn. Han går i fitnesscenter tre gange om ugen. Bor i Ringkøbing.

Tlf.: 29860990



Kirsten

Kirsten er medfødt amputeret, mangler venstre hånd og venstre underben. Hun taler gerne både med nyamputerede samt børn med medfødte fysiske handicaps og deres pårørende. Hun kender meget til at træne og styrke sig selv både fysisk og mentalt, ror kajak og rider dressur. Har du spørgsmål til job, sport, kærester m.m., der rører sig i ethvert menneskes liv, så spørg Kirsten.

Tlf.: 20748255
E-mail: kirsten@amputationsforeningen.dk



Olai

Jeg er 50 år og bor i Løgstør. Jeg er underbensamputeret på venstre ben efter en motorcykelulykke. Til dagligt arbejder jeg med vand- og varmforsyning. Min fritid bliver brugt på motion, motorcykel og de nære relationer. Jeg har et positivt livssyn og elsker at være noget for andre.

Tlf.: 51915670
E-mail: olai@svv.dk

AMPUTATIONSFORENINGEN

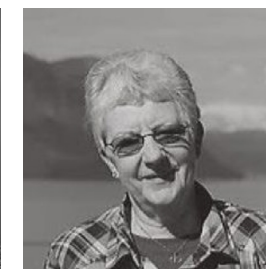
Kontaktpersoner



Finn

Underbensamputeret. Finn er tømrer og kravler trods amputation rundt på tage, op og ned ad stiger for at passe sit arbejde. Inkarneret cykelentusiast og tager gerne på ferie alverdens "umulige" steder under mottoet: "Hvor der er en vilje, er der en vej". Den sjove, gode og spændende vej. Bor tæt på Århus.

Tlf.: 21224994
E-mail: finnnnyborg@hotmail.com



Jytte

Er lårbensamputeret. Jytte har et godt og aktivt liv blandt andet som campist, og hendes motto er: "Der er altid noget, der kan være værre". Jytte er altid klar til en telefonsnak og kører gerne på besøg i en radius af 50 km fra Struer.

Tlf.: 51182307
E-mail: jyttebent@mail.dk



Krista

Underbensamputeret. Krista er god til at tale med alle og er gerne behjælpelig med kontakt til kommunen. Krista svømmer og dyrker smovey. Bor i Esbjerg.

Tlf.: 61761828
E-mail: kristahansen54@gmail.com

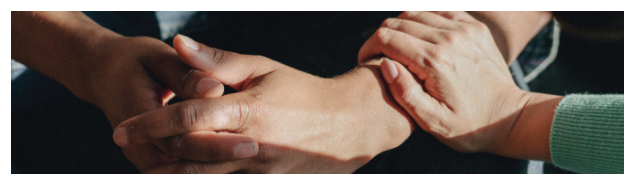


Jørgen

Er lårbensamputeret pga. fejlbehandling hos læge og på sygehuset. Jørgen er meget aktiv med sport, svømning og romaskine. Jørgen er hjælpsom og nem at snakke med. Han er gift, har to børn og fire børnebørn. Bor i Ikast.

Tlf.: 61264353
E-mail: jbl@timeconsult.dk

AMPUTATIONSFORENINGEN
Arrangementer



www.amputationsforeningen.dk

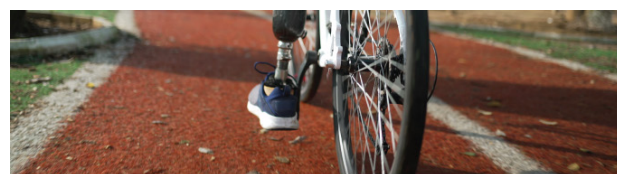
CAFÉ BALANCEGANG
NÆSTVED

Lørdag d. 13. april
kl. 13:00

Frivilligcentret Næstved
Farimagsvej 16
4700 Næstved

Kom og få en snak med vores
amputationsrådgiver, Thomas Borregaard.
Få svar på de mange spørgsmål, der kan
følge med efter en amputation.

Tilmelding
Robert 60 22 41 26
S.U. 12. april



www.amputationsforeningen.dk

CAFÉ BALANCEGANG
ROSKILDE

Lørdag d. 20. april
kl. 10:00

Strædet 9
Svogerslev
4000 Roskilde

Kære alle amputter og pårørende!
Kom til Svogerslev, lær at cykle og spis
en gris på grillen.

Tilmelding
Marianne 50 93 70 40
S.U. 17. april



AMPUTATIONSFORENINGEN
Arrangementer



www.amputationsforeningen.dk

CAFÉ BALANCEGANG
MØN

Lørdag d. 21. september
kl. 12:00

Præstekilde / Møn Golfklub
Klintevej 118
4780 Stege

En skøn blanding mellem golf og kroket,
som kan spilles af alle, siddende som
gående. Mere info følger.

Tilmelding
Robert 60 22 41 26
S.U. 19. september



www.amputationsforeningen.dk

CAFÉ BALANCEGANG
NÆSTVED

Lørdag d. 16. november

Næstved Frivilligcenter
Farimagsvej 16
4700 Næstved

Juleafslutning med æbleskiver,
gløgg og bankospil. Vi slutter
dagen af med en god julefrokost.
Mere info følger.

Tilmelding
Robert 60 22 41 26
S.U. 13. november



www.amputationsforeningen.dk

CAFÉ BALANCEGANG
NÆSTVED

Fredag d. 10. maj
kl. 11:00

Gavnø Slot
Gavnø 9
4700 Næstved

Kom med på udflugt til Gavnø Slot, hvor
tulipanerne forhåbentligt er sprunget ud.
Vi serverer kaffe/the og brød, men med-
bring gerne selv madpakke og andre
drikkevarer, som vi kan nyde i parken.

Tilmelding
Robert 60 22 41 26
S.U. 8. maj



www.amputationsforeningen.dk

CAFÉ BALANCEGANG
NYKØBING SJÆLLAND

Søndag d. 11. august
kl. 12:00

Anneberg Kulturpark
Annebergparken 26A
4500 Nykøbing Sjælland

Kom med til Anneberg Kulturpark til en
god kop kaffe i smukke og historiske
uhyggelige omgivelser.

Tilmelding
Marianne 50 93 70 40
S.U. 9. august



www.amputationsforeningen.dk

CAFÉ BALANCEGANG
NYKØBING FALSTER

Tirsdag d. 15. oktober
kl. 10:00

Middelaldercentret
Indgang, Ved Hamborgskoven 2-4
4800 Nykøbing Falster

Kom med på tur til Middelaldercentret
på Nykøbing Falster. Vi bliver på gang-
stier, der er egnet for både dårligt
gående og kørestolsbrugere.

Tilmelding
Robert 60 22 41 26
S.U. 13. oktober



**Arrangementer i både
Nord- og Østsjælland er
på vej.**

**Hold øje med vores
nyhedsbreve, Facebook
og hjemmesiden!**

AMPUTATIONSFORENINGEN

Arrangementer



www.amputationsforeningen.dk

CAFÉ BALANCEGANG SVENDBORG

Søndag d. 28. april
kl. 13:00

Svendborg Frivilligcenter
Frederiksgade 8
5700 Svendborg

Kom og mød andre amputter og pårørende til en god snak over en kop kaffe/the og kage (20 kr. for kaffe/the).

Tilmelding
Ebbe 20 24 19 57
S.U. 27. april



EN TUR TIL ÆRØ
mangler en dato.

Hold øje med vores
nyhedsbreve, facebook
og hjemmeside!

Kunne du tænke dig at gøre en forskel for amputerede og pårørende?

Bliv kontaktperson for Amputationsforeningen, og vær med til at afholde hyggelige og sjove arrangementer på vegne af foreningen.

Skriv til os på:
marianne@amputationsforeningen.dk
bargisen@amputationsforeningen.dk

AMPUTATIONSFORENINGEN

Arrangementer



Mandag d. 18. marts
kl. 15:00 - 17:30

Sundhedscenter
Sygehusvej 6
6000 Kolding

For amputerede og pårørende

Tilmelding
Tilmelding kun på mail til
kirsten@amputationsforeningen.dk
S.U. 16. marts 2024



www.amputationsforeningen.dk

CAFÉ BALANCEGANG ÅRHUS

Torsdag d. 21. marts
kl. 16:30

Dokkl
Hack Kampmanns Plads 2
8000 Aarhus C

Vi har hermed fornøjelsen af at indbyde til et Mobilitetsarrangement på Dokkl i Århus.

Tilmelding
Anja 23 26 30 40
S.U. 18. marts



Lørdag d. 23. marts
kl. 11:00 - 15:00

Vindrosen
Exnersgade 4
6700 Esbjerg

Kom og hyg med andre amputter og pårørende. Der vil blive serveret lidt spise, samt te og kaffe.

Pris: 20 kr.
Sendes på MobilePay til: 61 76 18 28

Tilmelding
Krista 61 76 18 28



~~Lørdag d. 6. apr.~~
~~Torsdag d. 4. apr.~~
kl. 13-15

De Frivilliges Hus
Lokale 1, stuen
Ll. Sct. Hans Gade 7-9
8800 Viborg

Tilmelding
Kontakt Pia Lind på:
26 50 38 00

AMPUTATIONSFORENINGEN

Arrangementer




www.amputationsforeningen.dk
CAFÉ BALANCEGANG
VIBORG

**Lørdag d. 29. jun.
kl. 13-15**

De Frivilliges Hus
Lokale 1, stuen
LI. Sct. Hans Gade 7-9
8800 Viborg

Tilmelding
Kontakt Pia Lind på:
26 50 38 00




www.amputationsforeningen.dk
CAFÉ BALANCEGANG
VIBORG

**Lørdag d. 10. aug.
kl. 13-15**

De Frivilliges Hus
Lokale 1, stuen
LI. Sct. Hans Gade 7-9
8800 Viborg

Tilmelding
Kontakt Pia Lind på:
26 50 38 00




www.amputationsforeningen.dk
CAFÉ BALANCEGANG
VIBORG

**Torsdag d. 5. sep.
kl. 13-15**

De Frivilliges Hus
Lokale 1, stuen
LI. Sct. Hans Gade 7-9
8800 Viborg

Tilmelding
Kontakt Pia Lind på:
26 50 38 00




www.amputationsforeningen.dk
CAFÉ BALANCEGANG
VIBORG

**Lørdag d. 30. nov.
kl. 13-15**

De Frivilliges Hus
Lokale 1, stuen
LI. Sct. Hans Gade 7-9
8800 Viborg

Tilmelding
Kontakt Pia Lind på:
26 50 38 00

14.-16. JUNI 2024

Egmont weekendarrangement



Nu er det tid for tilmelding til årets store oplevelse på Egmont Højskolen, nærmere bestemt på Hou Søsportscenter, der ligger ned mod vandet. Kørselsvejledning kan du se i facebookgruppen "Aktive Amputerede i Danmark". Vi glæder os til at dele fredag, lørdag og søndag med dig, og folk kommer typisk omkring kl. 14 fredag eller senere, hvis du lige skal have fri fra arbejde, og vi slutter søndag omkring kl. 12, når vi har hjulpet hinanden med at rydde op. Programmet vil blive lagt ud på Facebook, så snart det er klart, men vi vil gerne love dig: Rigtig gode handicapforhold, vi bor i små røde træhuse, typisk 6-8 personer i hvert hus.

Masser af aktiviteter lige fra bålhygge til orienteringsløb, måske en tur på klatrevæggen eller siddende volley. Programmet er ikke færdigt endnu, men medbring:

- Løsthængende tøj, tøj til udendørs brug, bade-tøj og festtøj.
- Varmt tøj, sengelinned og måske et tæppe, du kan varme dig i, hvis det mod forventning ikke er bragende godt vejr.
- Lidt godter til mellemmåltider, selvom vi nok skal sørge for mad morgen, middag og aften, og tag gerne en drikkedunk med.
- Vi har en bar, der er åben med vand, øl og spiritus om aftenen til meget lave priser, så medbring MobilePay eller kontanter.
- Husk også fx en oplader til dit ben, hvis det skal oplades.

I år har vi ligesom sidste år været nødt til at tage betaling for fortæring og ophold.

Det koster kr. 800,- pr. deltager, og vi er også nødt til at tage betaling for en eventuel hjælper, du har brug for at tage med. Hvis man har brug for en hjælper, så sig det til Lotte, så vi tager hensyn til det, ligesom vi også gerne vil vide, om der er andre behov. Vi forsøger så meget som muligt at opfylde ønsker, hvor det er muligt. Har du en medhjælper med, så forventer vi, at vedkommende er aktiv i at hjælpe til i køkken, med oprydning eller gå til hånd, hvor der er brug for det.

UDLODDER 10 BILLETTER TIL HALV PRIS

Vi har 10 billetter til halv pris, til vores aktivitets-weekend d. 14.-16. juni, hvis du døjer med en trængt økonomi og er bosat på Sjælland/Øerne.

Du ansøger om rabatten ved at sende en mail til **lotte@amputationsforeningen.dk**, og så får du svar inden for ca. en uge.

TILMELD DIG HER

<https://amputationsforeningen.nemtilmeld.dk/>

Lær os bedre at kende på
www.amputationsforeningen.dk



BLIV EN DEL AF VORES FACEBOOK-FÆLLESSKAB

‘Amputationsforeningen’
‘Aktive Amputerede i Danmark’ – en foreningsuafhængig side
‘Aktive Amputerede Faggruppe’