



Man har et standpunkt til man tager et nyt...

En berømt sætning fra en folkelig minister fra fordums tid, som også passer på os i bestyrelsen lige nu:

Vi nåede lige ud med vores første Magasin Balancegang opsat som et fysisk magasin, og nu har vi allerede ændret til den elektroniske form opsat som nyhedsbrev!

Det er nok forvirrende for de fleste, også for os, men kun en enkelt har ytret ønske om at magasin på print, og derfor overgår vi nu til nyhedsbreve der også hedder Magasin Balancegang, for det er stadig et magasin fyldt med input fra nær og fjern det ganske amputland.

At udkomme som nyhedsbrev gør, at vi kan udkomme flere gange om måneden, måske oftere, hvis der er informationer, vi bare må af med lige nu.

Fx mødes vi snart på Egmont Højskolen, nærmere bestemt Hou Søsportcenter til en dejlig weekend fyldt med oplevelser og en munter generalforsamling, hvor vi trist nok skal sige farvel til to medlemmer af bestyrelsen efter mange års arbejde, men til gengæld kan sige goddag til tre nye.

Du kan finde mange flere informationer på facebook fx i den foreningsuafhængige facebookgruppe, Aktive Amputerede i Danmark.

Har du input til vores nyhedsbreve - kom endelig med dem!

Skriv til marianne@amputationsforeningen.dk

Kærlig hilsen

Bestyrelsen i Amputationssforeningen

MOD OG UDFORDRING: Kørestolsbruger tager på solorejse ad Camønoen



Thomas Jacobsen, en modig og beslutsom kørestolsbruger, forbereder sig til en unik rejseoplevelse: at gennemføre Camønoen på egen hånd, udelukkende med sit elektriske hjælpemiddel og en ombygget kørestol, tilpasset til at bære alt nødvendigt udstyr.

Trods udfordringerne ved at være dobbelt benamputeret, nægter Thomas at lade sit handicap definere hans grænser. "Jeg ønsker at vise mig selv og andre, at med vilje, gåpåmod og grundig forberedelse er alt muligt," udtaler han.

Denne enestående rejse repræsenterer ikke blot et eventyr, men også en personlig kamp mod afhængigheden af andres hjælp. "At være på egen hånd i en situation, hvor jeg normalt er afhængig af hjælp fra andre, er både udfordrende og inspirerende," forklarer Thomas. "Selvfølgelig forventer jeg at støde på problemer undervejs, men det er netop den udfordring, der motiverer mig."

For at minimere vægten og pladsen på sin rejse, har Thomas omhyggeligt udvalgt sit udstyr og oppakning. Udover tøj og ting til personlig pleje inkluderer hans cykeltaske alt nødvendigt udstyr såsom batteriladere til hjælpemidler, kamera og telefon.

Desuden medbringer han værktøj til alle tænkelige udfordringer, snor og gaffatape, en førstehjælpstaske, lappegrej og en drone, der skal hjælpe med at dokumentere hans rejse og dele sine oplevelser med verden. Camønoen repræsenterer mere end blot et fysisk eventyr for Thomas.

Det er en rejse ind i det ukendte, en udfordring af hans egne grænser og et bevis på, at viljestyrke og forberedelse kan overvinde selv de mest tilsyneladende uovervindelige hindringer. Med hans utrolige mod og beslutsomhed håber Thomas at inspirere andre personer med handicap, såvel som hele samfundet til at se ud over begrænsningerne og opdage deres egen styrke og potentiale.

Thomas begynder sin tur den 27. juni i Kalvehave, med udsigt til Mønsbroen, og slutter den 1. juli. Tilbage i Kalvehave. Efter stor interesse om at deltage på hans tur Camønoen rundt, har Thomas besluttet at invitere andre kørestolsbrugere med, på etappen fra Stege til Nyord, den 30 juni.

Som et socialt arrangement og for at lokke lidt flere personer med handicap ud i naturen . I forbindelse med denne tur, har Thomas oprettet projektet "På tur uden ben", som inkluderer en hjemmeside og en Facebook-gruppe, hvor Thomas deler sine tanker og forberedelser omkring turen til Camønoen, men også tager stilling til de udfordringer, han møder i hverdagen om tilgængelighed og andre begrænsninger som et menneske med handicap støder på.

KONTAKTINFORMATIONER PÅ THOMAS

Thomas Jacobsen

Projektleder/turdeltager, "På tur uden ben"

Telefon: 20 65 55 88

Email: tpjacobsen@hotmail.com

Hjemmeside: www.paaturudenben.dk

Facebook: <https://www.facebook.com/groups/pturudenben>

ARTIKEL

Hele familien er påvirket af amputation



At være pårørende til et familiemedlem, der er blevet amputeret, kan være både udfordrende og givende. Det indebærer ofte – især i begyndelsen – at yde emotionel, praktisk og nogle gange finansiell støtte.

Det er også en situation, der hele tiden flytter sig, ikke kun afhængigt af årsagerne til en amputation men også, hvordan alle tackler situationen før, under og efter operationen.

Her er nogle aspekter ved at være pårørende til et familiemedlem med en amputation

At være til stede i mange af døgnets timer for den amputerede, lytte og give trøst kan være afgørende. Situationen kan være forbundet med chok og følelser som sorg, kedafthed, vrede og frustration over den akutte situation, når man har mistet en lelimed, men også af frygt for, hvad fremtiden bringer.

Artiklen her er tilegnet dig, som er pårørende, især til en nyamputeret ven eller et familiemedlem.

[Læs hele artiklen her](#)

EFTER OPDFORDRING FRA MANGE LÅRBENSAMPUTTER
**Her er en video, hvor du kan se
Varosystemet**



Jeg har et Varos hylster, og tænker, at det skal alle da have! Den super stærke magnet i bunden gør det nemt at tage på og af, metaltrådene i siderne med fleksibilitet i løbet af dagen, så jeg kan skrue ind, hvis volumen i musklerne forandrer sig i stumpen, når jeg træner, og...

Ja, jeg kan blive ved. Men jeg har også erfaret fra bandagisterne, at det ikke er alle, der er lige så vilde med det som jeg.

Se videoen og tal med din bandagist, om det er noget for dig.

Der er flere videoer på youtube, blot skriv "Varos Otto Boeck", så kommer de frem.

En hylsterhilsen fra Marianne Palm

Har du også et hylster, du er vild med, fordi det har gjort en forskel for dig, så skriv nogle linier til marianne@amputationsforeningen.dk, vi forsøger at få dine ideer med i de næste nyhedsbreve. .



SUNDHEDSSTYRELSEN

2018



Fysisk aktivitet



Håndbog om forebyggelse og behandling

Sundhedsstyrelsens håndbog i fysisk aktivitet — forebyggelse og behandling

I Fysisk aktivitet – håndbog om forebyggelse og behandling fremlægger Sundhedsstyrelsen den nyeste evidens for fysisk aktivitet som forebyggelse og behandling samt nogle nye anbefalinger for fysisk aktivitet. Håndbogen samler evidensen for børn og unge, voksne, ældre og gravide, som tidligere har været behandlet i forskellige publikationer fra Sundhedsstyrelsen. Den nye håndbog er en revideret version af håndbogen fra 2004 og publikationerne Del II Børn og

Læs håndbogen

CAFÉ BALANCEGANG Kommende arrangementer

www.amputationsforeningen.dk

CAFÉ BALANCEGANG LOLLAND & FALSTER



Onsdag d. 22. maj
kl. 13:00

Idestrup Frivilligcenter Blæksprutten
Østergade 1
4872 Idestrup

Foreningen inviterer til kaffe og kage.
Kom og vær med til en hyggelig stund med andre
amputter og pårørende, så vi kan lære
hinanden at kende.

Til mødet vil der være et oplæg med Ronni og
Elisa om, hvad de har gjort sig af tanker om
Café Balancegang nu og i fremtiden.

Efter oplægget vil der være rig mulighed for at
komme med gode forslag til fremtidige aktiviteter.

Kom og vær med til en hyggelig eftermiddag.

Tilmeld dig hos:

Ronni Arming 51 80 40 88
Elisa Jørgensen 30 51 15 36
S.U. 10. maj



www.amputationsforeningen.dk

CAFÉ BALANCEGANG ESBJERG

Lørdag d. 25. maj
kl. 11:00

West Coast Minigolf
Blåvandvej 85 B
6857 Blåvand

Så er vi klar til en dyst i minigolf!
Efter dysten kører vi alle til Nete og
Kim i Henne, hvor vi griller og hygger.

Medbring selv drikkevarer.

Pris & tilmelding:

150 kr.

sendes til Krista via MobilePay

Krista 61 76 18 28

S.U. 20. maj



www.amputationsforeningen.dk

CAFÉ BALANCEGANG KOLDING



Mandag d. 10. juni
kl. 15:00-18:00

Sundhedscenter Kolding
Sygehusvej 6
Lokale 47

Karen Kjørvel fra Parasport Svømning i Vejle kommer og fortæller om hvad de kan tilbyde af hjælp og muligheder for at svømme.

Tag gerne en pårørende med.

Der bliver serveret kaffe og kage.

Tilmeld dig hos:

kirsten@amputationsforeningen.dk
S.U. 8. juni



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

Vi har mange flere arrangementer i kalenderen.

Du kan se dem ALLE på vores hjemmeside: amputationsforeningen.dk

[Se alle arrangementerne her](#)

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.
- 📌 **Onlineresourcer:** 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

Amputationsforeningen

— en landsdækkende patientforening

Jernbanegade 23, 4000, Roskilde

This email was sent to {{contact.EMAIL}}

Du har modtaget denne email fordi du er medlem af Amputationsforeningen

[Afmeld nyhedsbrev](#)

