

patetra

NR. 2 - 2005 22. ÅRGANG TIDSSKRIFT FOR RYGGMARGSSKADDE

Spinalenheten på St. Olav Hospital holder til i øverste etasje på dette nybygget.



Norges nyeste og flotteste spinalenhet er tatt i bruk!

Sunnaas søker deltakere til undersøkelse om gjentatte urinveisinfeksjoner og kateterisering

side 8



**Astra Tech Games
2005**



**Smerte-
lindring med
strøm**



**Østlands-
konferansen
2005**

Kompetansesenter

– for bedre livskvalitet

HELSE • AKTIVITET • VELVÆRE

VÅRE SPESIALOMRÅDER

- stomi
- inkontinens
- RIK
- brokkbelter
- diabetes
- klinisk ernæring
- brystproteser og tilbehør
- støtte og kompresjon

Helsefaglig personale med spesialkompetanse og lang erfaring i rådgivning, veiledning og tilpasning av hjelpemidler betjener på vår kundeservice, i våre butikker og klinikker.

Hjemkjøring av utstyr. Hjemmebesøk ved behov.

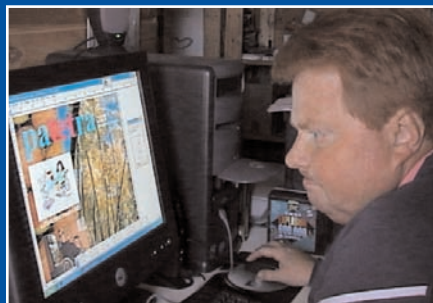
TA KONTAKT OG VI HJELPER DEG!
815 55 300



MEDICUS PLESNER AS

HELSE • AKTIVITET • VELVÆRE

HAMAR JESSHEIM STRØMMEN OSLO



INNHOOLD

Her finner du LARS	side 4
Leder	side 5
Skråblikk	side 6
Årsmøte i LARS/Litt av hvert	side 7
Gjentatte urinveisinfeksjoner	side 8
Astra Tech Games	side 9
Spiselig sopp langs stien	side 10
Spinalenheten på St. Olav Hospital	side 11
Åpent brev til styret/Minneord.....	side 15
Vår mann i NHF... ..	side 16
Strøm som smertelindring	side 17
Ullensvangkonferansen	side 18
Infoside Hand-Pro	side 19
Infoside Coloplast	side 20
Infoside Astra Tech.....	side 22
Infoside HomeCare	side 24
Studier om blærefunksjon	side 25
Kryssord.....	side 26



Landsforeningen for ryggmargsskadede (LARS) er tilknyttet NHF, og skal arbeide for ryggmargsskadedes interesser i Norge.

Foreningen arbeider ut fra følgende formålsparagraf:

«Landsforeningen skal ivareta ryggmargsskadedes interesser, og spre informasjon om følger av ryggmargsskade til alle.

Foreningen skal dessuten arbeide for at ryggmargsskadede får et best mulig behandlingstilbud og en best mulig livskvalitet. Arbeidet for å forebygge ryggmargsskader skal også prioriteres».

HER FINNER DU LARS. Lokallag og kontaktpersoner

LARS TRØNDELAG

Tormod Omholt-Jensen
Mellomila 68, **7018 Trondheim**
Tlf. 73 53 20 28 - Mob: 906 82 465
E-post: toj@pvv.org (P)
E-post: trondelag@lars.no

LARS MØRE OG ROMSDAL

Oddvar A. Gikling
Fale, **6612 Grøa**
Tlf. 71 69 45 56 Mob: 995 02 465
E-post: oddvaragikling@frisurf.no (P)
E-post: moreogromsdal@lars.no

LARS HORDALAND

Odd Erik Bostrøm
Ole Eides gt.2A, **5031 Bergen**
Tlf. 55 31 27 25 (P) Mob: 411 45 021
E-post: obostrom@broadpark.no(P)
E-post: hordaland@lars.no

LARS ROGALAND

Steinar Pettersen
Kollehølen 18, **4353 Klepp Stasjon**
Tlf. 51 42 38 26 (P) Tlf. 51 42 66 70 (A)
E-post: steinar@jkn.no (P)
E-post: rogaland@lars.no

LARS BUSKERUD

Pål Andreas Skogholt
Betzy Kjelsbergsv 60A, **3024 Drammen**
Tlf. 32 42 58 73 (P)
E-post: pal.skog@c2i.net (P)
E-post: buskerud@lars.no

LARS ØST/OSLO

Thomas Ulven
Solstadlia 66, **1395 Hvalstad**
Tlf. 66 90 11 79 (P) - Mob: 918 15 751
E-post: tulven@online.no (P)
E-post: osloakershus@lars.no

LARS AGDER

Følg med på nettsiden til
www.larsagder.no hva som skjer
fremover.

LARS OPPLAND

Gerd Kongslien
2960 Leira i Valdres
Tlf/Fax: 61 36 15 80

LARS HEDMARK

Svein Bjørklund
Bringebærveien 35
2200 Kongsvinger
Tlf. 62 82 65 60

Mail til webansvarlig for LARS's nettsider (Øystein Nesse) kan nå sendes gjennom:

webansvarlig@lars.no

Mail til patetra kommer nå fram også på denne adressen:

patetra@lars.no

HOVEDSTYRET VALGT FREM TIL ÅRSMØTET 2005

- Leder: Per Erik Løkkevik, Svenskeberget 42, 1727 Sarpsborg
Tlf. 69 15 54 86 (P), Mob: 91 75 20 52
e-post: perikloe@online.no
- Nestleder: Jan Kåre Stura, Øvre Vikane 21, 5304 Hetlevik
Tlf. 56 14 83 85 (P), Fax: 32 26 09 51
Mob. tlf. 977 48 320 - e-post: stura@online.no
- Øk.ansvarlig: Ole Johan Grimstvedt, Veiteborveien 51, 4250 Kopervik
Tlf. 52 85 14 40 (P), 52 85 46 05 (A)
Mob.tlf: 91 68 00 48 - e-post: ogrimstv@online.no
- Sekretær: Anne-Margrethe Nyhus, Dr. Dedichens vei 48, 0675 Oslo
Tlf. 22 81 38 57 (P), Mob: 90 16 34 64
e-post: annyhus@start.no
- Styremedlem: Merete Klæth, Sandgt. 4, 7500 Stjørdal
Tlf. 74 82 63 41 (P), Mob: 92 40 13 48
1. varamedlem: Ole Arne Sætervik, 6445 Malmefjord
Tlf. 71 26 51 43 (P), Mob: 481 38 004
2. varamedlem: Øystein Nesse, Løvåsbakken 11, 5145 Fyllingsdalen
Tlf. 55 15 05 48 (P), 55 52 67 00 (A), Fax: 55 15 05 49
Mob: 959 31 999 - e-post: onesse@online.no

Kjære leser!

I april i år flyttet spinalenheten på St. Olav Hospital i Trondheim inn i nybygget til Nevrosenteret. I 4. etasje på «Nevro Øst» har spinalenheten fått svært funksjonelle og flotte løsninger. Det er bare å gratulere St. Olav med en spinalenhet de kan være stolt av. Store rom, store bad og gode fellesrom. Jeg besøkte avdelingen på dens offisielle åpningsdag 24. mai. Jeg fikk omvisning av en av pasientene, og fikk med selvsyn sett hvordan de har innrettet sin nye avdeling og det var rett og slett imponerende.

Nå kan en vel si at det skulle bare mangle i og med at de fikk være med fra begynnelsen og utforme etasjen. Men uansett er det bare å glede seg sammen med pasientene og personalet på St. Olav med den flotte spinalenheten de har fått.

Ellers må en gratulere det nye lokallaget som til slutt fikk navnet LARS Øst/Oslo. Det er som kjent en sammenslåing av Østfold, Oslo og Akershus. Laget har konstituert seg og styre er valgt.

Det er også gledelig at det er tatt initiativ på Sørlandet til å få igang noe arbeid blant ryggmargsskadde. LARS Agder er navnet og det indikerer at begge Agder-fylkene nå er med.

Det går mot sommer. Hvor mye sol og varme en får gjenstår å se, men uansett. Ha en god sommer!

Steinar Pettersen, redaktør



Jederen har ordet

Møter og samlinger

Atter en gang har jeg vært på en vellykket samling. (De pleier å være det!). Denne gang gjaldt det Østlands-samlingen på Thorbjørnrud hotell på Jevnaker 4. - 5. juni.

Alle LARS-medlemmer i hele *åtte* fylker hadde blitt invitert til denne årlige fest-forestillingen.

«Bare» 40 LARS-ere hadde funnet ut hvor matnyttig og interessant dette ville være, og meldte seg på.

Det burde vært det dobbelte!

Ikke for det; forti er jo relativt mange. Men det er på slike samlinger at du virkelig får nytte av ditt medlemskap.

For det første er det jo som regel *viktige og interessante*

temaer som blir tatt opp, og som du helt sikkert vil ha nytte av i din situasjon.

For det andre får du greie på *siste nytt* om bil-rullestol-sår-smertes-søknader trygdekontor etc. fra de som sitter midt oppi dette og har førstehånds informasjon og felles problemer. *Lytt og lær.*

For det tredje (og ikke minst viktige), *det sosiale aspektet.* du finner nye venner, (som alltid har det verre enn deg), og du skjønner fort hvor relativt heldig du har vært! Da er ikke verden lenger så slem og urettferdig, og du føler deg selv mye bedre.

Alle har hatt en eller annen løsning på flere av sine egne problemer, og de deler gjerne med andre!

Dine nye venner er i samme situasjon som deg selv, og derfor mye enklere å snakke med, enn helt «oppegående» mennesker.

Derfor er det så viktig at du deltar på alle de møter, samlinger og julebord du blir invitert til. Det er der det foregår og det er der du finner løsningene.

Så skal du ha fullt utbytte av ditt medlemskap er det viktig å møte opp å delta.

Vi sees på neste samling

Per Erik Løkkevik.

Patetra utgis av Landsforeningen for ryggmargsskade (LARS). LARS er tilsluttet Norges Handikapforbund

Ansvarlig redaktør:
Per Erik Løkkevik

Redaksjonens adresse

Steinar Pettersen
Kolleholen 18
4353 Klepp Stasjon
Tlf. 51 42 66 70 (a), 51 42 38 26 (p)
Mobil: 909 47 100
Fax: 51 42 66 71
E-mail: patetra@lars.no

Redaksjonen:

Steinar Pettersen (redaktør)
Anne-Margrethe Nyhus (red. medarbeider)

Layout:

Steinar Pettersen/Allservice

Trykk:

Allservice A/S

Abonnement:

NHF/LARS
Boks 9217, Grønland
0134 Oslo

Internett:

www.lars.no



LARS er en av NHFs landsforeninger. LARS skal jobbe for personer som på en eller annen måte har pådratt seg en ryggmargsskade.

Kontor og kontaktperson NHF sentralt

Ole Fredrik Hynne
E-post: ole.hynne@nhf.no
LARS/Norges Handikapforbund
Boks 9217 Grønland - 0134 Oslo
Tlf: 24 10 24 00 - Fax: 24 10 24 99

SKRÅBLIKK...

PS! Det du leser på denne siden kan av og til ikke være den hele og fulle sannheten....

Ryggmargsskadde får ikke søke om ny bil før etter 25 år.

LARS's leder, Per Erik Løkkevik, sier i en kommentar at han er oppgitt. Han kan ikke skjønne hvorfor nettopp ryggmargsskadde skal utsettes for dette. Jeg ringte Rikstrygdeverket, men der sa de bare: «Pass dine egne saker». Noe av det verste med dette vedtaket er at jeg selv har en bil som er 10 år, og jeg gledet meg til å kunne søke om ny bil neste år. Nå må jeg vente i 15 år til. Da er bilen min blitt veteranbil sier

Per Erik Løkkevik til patetra. Han ber alle medlemmer i LARS mobilisere. De kan ringe til ham eller andre i styret. Per Erik sier videre at ingen i LARS var klar over at et slikt forslag lå på bordet. De kunne i det minste orientert meg som nå er leder i denne landsforeningen. Jeg trodde vi bodde i et demokrati. Men ,men

nå får jeg bare holde ut med bilen min i 15 år til. For min del vil det i alle fall bli en veteran som sitter inni veteranbilen Det er jo litt morsomt det da...

Ergoterapeutene på Sunnaas har startet sin egen markeds kampanje mot svake grupper...

I protest mot rullestoler fra steinalderen.



«Jeg er så spent at jeg vet ikke hvilket ben jeg skal stå på», sa Per, før han ble ryggmargsskadd.



Vi ryggmargsskadde føler oss vel aldri slik som denne mannen, gjør vi vel?



Practical joke.....



Årsmøte i LARS

21. og 22. mai 2005



Har du sett denne damen før?. Hun heter Malene Krokeide og representer Coloplast.



Denne herren er litt mer ukjent. Han heter Roar Lindberg og representerer Astra Tech

Årsmøtet til LARS for 2005 ble holdt på «LARS-hotellet» i Bergen. For uinvidde er dette Bergen Airport Hotell. Vi møttes kl. 10 på lørdagen, og vår nye leder Per Erik Løkkevik ønsket alle velkommen. Alle var i denne sammenheng syv delegater fra lokallagene pluss fem fra hovedstyret. Det viste seg fort at det oppsatte programmet var svært romslig rent tidsmessig. Før årsmøteforhandlingene på ettermiddagen fikk Ole Fredrik Hynne ordet. Han er den nye LARS-kontakten i NHF. Han fortalte hva han kunne tilby av tjenester bl.a ovenfor lokallagene (se egen artikkel lenger bak i bladet). Årsmøteforhandlingene foregikk helt ukomplisert. Alle som var på valg hadde sagt ja til omvalg, så det nye styret finner du m.a.o på side 4 i dette bladet.

Søndag fikk vi lov til å ligge lenge, før vi avsluttet helgen med en gjennomgang av aktivitetene i lagene.



Hr. Løkkevik og Hr. Lindberg tok seg en diskret og uformell pissprat nede i hjørnet.



Per Erik har et lydhardt publikum...

LITT AV HVERT LITT AV HVERT LITT AV HVERT LITT AV HVERT LITT AV HVERT LITT AV HVERT

KØBENHAVN

De «offisielle» sightseeingbussene i København er lite egnet for rullestolbrukere. En mulighet er da å bestille minibuss med rullestolheis. Disse kan bestilles hos www.har-birk.dk. Guide i bussen kan du også få med hvis du ønsker det.

ÅRSMØTER

LARS Øst/Oslo konstituerte seg formelt 1. mai i år (sammenslåing av lagene i Oslo, Akershus og Østfold)

Styret består nå av:

Petter Braathen
Yvonne Dolonen (sekretær)
Lillian Engelstad
Per Erik Løkkevik (nestleder)
Anne-Margrethe Nyhus
Per Stuvland (kasserer)
Thomas Ulven (leder)

LARS Hordaland har valgt ny leder. Hans navn er Odd Erik Bostrøm.

I LARS Rogaland fortsetter Steinar Pettersen som leder. Det sam-me gjør Tormod Omholt-Jensen i LARS Trøndelag.

I LARS Møre og Romsdal sitter Oddvar A. Gikling ved roret.

Det begynner å røre litt på seg nede på Sørlandet. De forsøker nå å få til et LARS Agder (tidligere hette laget LARS Vest-Agder). De har en nettside (larsagder.no). Følg med her på hva som skjer fremover.

RULLESTOLCURLING

Ja, det er fullt mulig. For første gang er rullestolcurling på programmet i de Paralympiske leker Neste Paralympic avholdes i Torino i Italia. I vårt naboland i sør, Danmark er sporten populær. Danskene ble da også solvinnere i VM i rullestolcurling i Glasgow i januar.

I Norge er nok sporten lite kjent, men det finnes noen på Østlandet som driver med dette, så det kunne vel være på tide å få presentert sporten i patetra.

KOFFERTHOLDER M.M



Sunrise Medical har en nedfellbar koffertholder til rullestol (Quickie Caddy nr. 902350). Den kan monteres på flere typer rullestoler. Kan skaffes gjennom Hjelpemiddelsentra.alen

NYTT TILBUD I TRENING AV PASIENTER MED RYGGMARGSSKADE.

Denne studien (finansiert av Helse og Rehabilitering) sammenliknet to typer treningsutstyr for pasienter med ryggmargsskade. Et nytt ergometer for sykling kombinert med passiv bensykling med et tradisjonelt armergometer Resultatene viste at deltakerne hadde signifikant mer tro på en bedre treningseffekt ved bruk av armsykkel i kombinasjon med passiv bensykling i forholdt til kun armsykling. Trening med slikt utstyr kan derfor være nyttig i forebygging av hjerte-karsykdommer hos pasienter med ryggmargsskade

Gjentatte urinveisinfeksjoner og kateterisering

ved lege Thomas Glott, uroterapeut Gro Lærdal og lege Per Espen Låhne

Hos mange med skade i ryggmarg eller nerverøtter vil en følgetilstand være forstyrrelse av urinblærens funksjon. Hvilken type forstyrrelse som foreligger er avhengig av skadens nivå og omfang. For mange vil dette medføre redusert eller opphevet følelse av fylning av urinblæren, og redusert eller opphevet kontroll over igangsetting av vannlating. Forstyrrelser i selve tømmerrefleksjonen medfører hos en del manglende koordinasjon mellom tømme- og lukkefunksjon. Dette betyr i praksis at lukkemuskelen (*sfinkter*) trekker seg sammen samtidig med at selve urinblæren (*detrusor*) prøver å tømme ut urin. Dette kaller vi *dys-synergi* (*detrusor* og *sfinkter dys-synergi*). Problemene vil ofte arte seg som ufullstendig tømning av urinblæren med resturin og/eller urinlekkasje. Vi vet at resturin øker tendensen til å få urinveisinfeksjon. Før man hadde mulighet til å tømme urinblæren med katetre (*intermitterende kateterisering*) var komplikasjoner i urinveiene svært vanlig og kunne i verste fall medføre alvorlige komplikasjoner som for eksempel nyresvikt. Etter at bruk av kateterisering ble vanlig, falt forekomsten av slike alvorlige komplikasjoner dramatisk.

Til tross for betydelig reduksjon av komplikasjoner fra urinveiene etter at kateterisering ble tatt i bruk er det fortsatt mange som sliter med gjentatte urinveisinfeksjoner. I en tidligere undersøkelse ved Sunnaas sykehus svarte omkring halvparten av de som benyttet kateterisering i hjemmesituasjonen at de hadde hatt én eller flere urinveisinfeksjoner siste året. På Sunnaas sykehus utreder vi personer med gjentatte urinveisinfeksjoner, og vi undersøker spesielt nøye de som har hatt infeksjoner med nyrebekkenbetennelse eller

blodforgiftning (*urosepsis*). Det er viktig å avklare om det foreligger til grunnliggende årsaker som kan behandles, eller om det er tegn på komplikasjoner fra infeksjonene. I utredningen vurderer vi derfor spesielt om det foreligger blærestein eller nyrestein (*konkrementer*), utposninger (*divertikler*), tilbakeslag av urin i urinledere (*vesikoureteral refluks*) eller tegn til svikt i nyrefunksjon. Vi vurderer i tillegg om det er mulig å redusere infeksjonene ved å bedre kateteriseringsteknikken, forsøke andre katetertyper, starte med forebyggende behandling, hygienetiltak samt eventuelt å bedre allmenntilstanden.

Det er viktig å understreke at personer med ryggmargsskade og gjentatte urinveisinfeksjoner bør oppsøke lege for utredning og eventuelt få henvisning til en av de regionale sentra (Sunnaas sykehus, Haukeland sykehus eller St. Olav hospital). Særlig viktig er dette dersom det er urinveisinfeksjoner med feberstigning og nedsatt allmenntilstand. Det må finnes ut av om det foreligger en årsak til infeksjonene som kan behandles, samt å gjøre en kontroll av urinblære- og nyrefunksjon.

For mange blir resultatet dessverre gjentatte kurer med antibiotika og bivirkninger av dette. Dessuten er det alltid en risiko for utvikling av bakterier som er motstandsdyktige mot mange typer vanlig antibiotika. En mulig årsak til gjentatte infeksjoner til tross for optimalt opplegg med kateterisering kan være at man i forbindelse med selve prosedyren trekker med seg bakterier fra urinrøret og inn i urinblæren. Av den grunn har det blant annet blitt forsøkt å lage katetre med innføringshylse som skal hindre at kateteret kommer i kontakt med bakteriene i ytre del av urinrø-

ret. Selv om enkelte har opplevd nytte av denne løsningen, så er den relativt tungvint. Det har dessuten vært vanskelig å vise en sikker effekt av dette i studier. Vi vet også at bakteriene ofte finnes lengre inn i urinrøret enn det man klarer å dekke med en innføringshylse. Utfordringen har derfor vært å se om noe kan gjøres med overflatebelegget på kateteret. Forsøk med å sette inn overflaten med ulike typer antibiotika har blitt gjort. Dette har ikke vist seg effektivt og i tillegg er det en fare for utvikling av motstandsdyktige bakterier og allergiske reaksjoner. Derfor forskes det nå på bruk av et alternativ til antibiotika som overflatebehandling på kateteret som kan hindre bakterievekst uten å gi kjent risiko for motstandsdyktige bakterier eller allergi. Forskningsavdelingen ved Sunnaas sykehus og Urologisk avdeling ved Rikshospitalet samarbeider nå om en undersøkelse om bruk av et slikt kateter for personer med ryggmargsskade. Vi er i øyeblikket i gang med å rekruttere deltakere til undersøkelsen. Hensikten er å finne ut om den nye typen overflatebehandling kan bli et alternativ for de personene som til tross for optimal bruk av kateterisering har gjentatte urinveisinfeksjoner.

Dersom du bruker intermitterende kateterisering og sliter med gjentatte urinveisinfeksjoner kan du få mer informasjon om undersøkelsen ved å kontakte Gro Lærdal (telefon 66 96 95 43 eller gro.laerdal@sunnaas.no) eller Thomas Glott (telefon 66 96 90 00 eller thomas.glott@sunnaas.no).

Astra Tech games

Rullestolrugbyturnering i Göteborg 15. - 17. april 2005

av Terje Rafdal

I midten av april deltok Norges lag i rullestolrugby i Astra Tech Games i Göteborg. Arrangementet var et samarbeid mellom Astra Tech og Artister for livet og 8 land deltok i turneringen. Vi havnet i pulje sammen med Canada, Tyskland og Sverige. I den andre puljen var England, Belgia Finland og Danmark. Det var vel ikke akkurat den enkleste puljen vi havnet i. Canada er regjerende verdensmestere og ranket som nummer to i verden, bak New Zealand. Tyskland har kanskje Europas beste lag og er det landet i Europa hvor rullestolrugby er størst. Det er rundt 30 lag som spiller i 4 divisjoner. Sverige er tidligere Europamestere, men har ikke helt klart å hevde seg i toppen de siste årene.

Selv om vi visste vi skulle møte tøff motstand gledet vi oss skikkelig til ei helg med knallhard rugby. Særlig gledet vi oss til å møte Canada, ikke bare fordi vi visste det var et godt lag, men også fordi Canada er det landet hvor rullestolrugby ble startet en gang tidlig på 70-tallet. Den gang ble det kalt «murderball» og regler fantes nesten ikke. I dag er nok spillet litt mer sivilisert, men det går fortsatt såpass hardt for seg at adrenalinet strømmer i blodet. Heldigvis er det svært lite skader. Noe av det siste vi som allerede har en nakkeskade trenger er flere skader. De aller fleste som spiller rullestolrugby har brukket nakken. Det finnes noen spillere med andre skader eller sykdommer også, men det er et krav at man skal ha lam-

melse i eller skader i både armer og ben.

Som nevnt gledet vi oss til å møte Canada, og vi overrasket nok de fleste da vi nesten holdt følge med dem i første periode. Men da fjerde periode var over hadde vi fått en leksjon i hvordan rugby skal spilles. Jeg tror ikke Canada

Turneringen ble til slutt vunnet av Canada, etter en utrolig bra og spennende finale hvor de vant 32-31 over Tyskland. Vi havnet sist og hadde vel egentlig ikke ventet noe annet. Vi har i mange år slitt med rekrutteringen og ofte har det ikke vært mer enn 4-5 spillere på treningene. I det siste har vi hel-

digvis fått noen nye spillere og faktisk vært opp til 10 stk. på treningene. I kamper spiller man fire mot fire og det sier seg selv at man derfor også bør ha muligheten til å trene fire mot fire.

Lørdagen og søndagen var det underholdning mellom kampene. Blant annet var det musikk av noen svenske idol-deltagere og en bassist i det svenske hardrockbandet Hammerfall. Han hadde nok øvd litt for det var en fingerferdighet og et tempo som fikk det til å krible litt ekstra i mange tetrafingre. Lørdagskvelden var det festmiddag med tre retter og underholdning av flere musikere. Alt i alt var Astra Tech Games et meget bra arrangement, som det er planer om skal bli et årlig arrangement.



hadde en eneste feilpasning eller personlig feil i løpet av hele kampen. Det samme kan ikke sies om vårt lag, så vi tapte 41-18. Vi var egentlig ikke så aller verst fornøyd med det, for vi hadde egentlig vært redd vi nesten ikke skulle klare å score i det hele tatt. Resten av kampene gikk omtrent på samme måte. Vi klarte å henge med en liten stund, men gjør etter hvert for mange feil.

Til slutt vil vi takke Astra Tech som sponser vårt rugbylag «Born to run» og som gjorde det mulig for oss å delta i denne turneringene. Vi gleder oss allerede til å delta neste år.

Er det noen som vil vite mer om rullestolrugby eller kunne tenke seg å begynne å spille så finnes det mer informasjon på www.borntorun.no

Spiselig sopp langs stien

Sopp er en matressurs vi benytter i alt for liten grad. Det mener flere av våre mestekokker. Da Bjørn Ole Bråten fikk Multippel Sklerose og etter hvert ble avhengig av rullestol hindret ikke det ham fra å fortsette med sin store hobby og lidenskap, nemlig å plukke sopp.



Bjørn Ole Bråten

Nå har den driftige karen laget en dvd som han har kalt «Spiselig sopp langs stien». Her tar han oss med ut på tur i rullestol for å plukke sopp. Det er mange flotte matsopper å finne langs turveier og stier. Han beskriver 20 spiselige soppslag, hvor de vokser og hvordan de ser ut i tillegg til at dette altså følges av bilder.

Skogsturens fangst tas med inn på kjøkkenet. Med seg på laget har Bjørn Ole fått tre av våre fremste kokker til å lage enkle retter med sopp. Her er Harald Osa fra Holmenkollen restaurant med kantarellsaus og soppuppe, Bent Stiansen fra Statholdergaarden

varter opp med «Sopp fra Verona» og Arne Brimi lager Steinsoppbuljong, selvsagt med sjallottlauk!

Dersom du ikke liker å farte inn i skogen for å plukke soppen selv, finnes det et rikholdig utvalg i dagligvarehandelen!

Kantarellsaus eller suppe (4-6 personer)

Dette trenger du:

- 200 g kantareller
- 1 ss smør
- 2 charlottløk
- 1 fedd hvitløk
- 2 ss kikkoman soyasaus
- 3 dl kremfølte
- 1 ss finhakket persille.

Fres serveringsstykker av soppen gyllenbrun sammen med charlottløk og hvitløk. Tilsett souasausen og spe med fløte. La sausen trekke på svak varme i ca 5 minutter og smak til med pepper og ev. salt. Tilsett persille rett før servering.



Sausen er kraftig og passer til stekt fisk, kjøtt, vilt og fjærfe.

Av samme oppskrift kan du lage en velsmakende soppuppe. Legg halvparten av den stekte soppen til side som garnityr. Tilsett en passe mengde melk og kok opp. Kjør blandingen i kjøkkenmaskin eller blender.

Dander en varm tallerken med sopp-garnityret og tilsett etter smak, rå fisk (de koker umiddelbart når den varme suppen helles over) i små stykker eller kjøttbiter som er kokt eller stekt. Hell suppen over. Tilsett urter etter smak.

Velbekomme!

Tekst: Anne Margrethe Nyhus



Er jeg kommet til et nytt hotell eller en ny spinalenhet?



Bildet av den del av nevrobygget (nevro øst) som rommer spinalenheten som ligger i øverste etasje på dette bygget.



TV-kroken i fellearealene. Legg merke til den nye 42 tommeres flarskjermen avdelingen har fått.

I november 2003 besøkte jeg den gamle spinalenheten på St. Olav Hospital i Trondheim for første og siste gang. Hensikten den gang var gjengi et inntrykk av spinalenheten, og hvordan den var organisert, for patetras lesere. Konklusjonen den gang ble at lokalene var gamle, nedslitte og svært lite hensiktsmessige for behandling av ryggmargsskadde. På den annen side ble mye av dette veiet opp av et engasjert, dyktig og enestående personale.

Personalet besitter selvfølgelig de samme egenskapene i dag, men nå har de fått nye og hensiktsmessige lokaler, og hverdagen på avdelingen må bli en helt annen.

Jeg besøkte avdelingen tirsdag 24. mai. Da hadde de offisiell åpning av avdelingen. Avdelingen flyttet inn i april.

Selv om jeg hadde god tid klarte jeg å komme 20 minutter for sent til åpningen. Taxisjåføren visste ikke hvor det nye

nevrobygget var (kanskje ikke så rart). Så jeg ble satt av ved det gamle nevrosenteret etter mye fram og tilbake. Der fikk jeg derimot hjelp og ble guidet i riktig retning. Jeg havnet innom infoen i høyblokka. Der fikk jeg et kart, og jeg fant endelig fram til inngangspartiet til det bygget spinalenheten holdt til (Nevro øst kaller de bygget) Handikaptilpasningen var det selvfølgelig ikke noe i veien med. De hadde til og med en snakkende heis. Den sa ikke «Grei håret», men ga derimot beskjed om at jeg hadde nådd 4. etasje.

Da jeg kom ut av heisen lurte jeg igjen på om jeg var kommet riktig. Jeg havnet rett i ryggene på en masse damer. En interessant opplevelse i seg selv, men det viste seg at dette var kordamer som skulle være det kulturelle alibi i avdelingens åpningssermoni (se bilder neste side).



«Bibliotekavdelingen» i fellesrommet



Et «widescreen» foto av et av rommene på spinalenheten

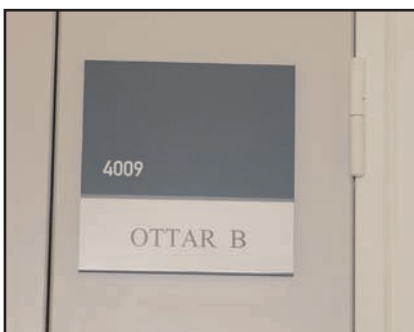
«Nevro øst representerer en over 30 år gammel drøm. Vi ser frem til å virkelig gjøre det integrerte universitetssykehuset i hensiktsmessige lokaler».

Gisle Meyer
klinikksjef, St. Olavs hospital

24.05.2005: Spinalenheten blir formelt åpnet!



Øverst til venstre: Sjefsarkitekt Ragnhild Aslaksen og klinikkseff Gisle Meyer. To bildene oppe til høyre: Damekoret «Ritardando». Midten til venstre: Leder i NHF Trøndelag, Gunleif Krogstad, åpner avdelingen. Midten i midten: Gisle Meyer. Midten til høyre: Fra venstre Erik Sigurdson, Ingmar Kleive og hjelpepleier Anni Ella R. Holm. Nede til venstre: Instituttleder Are Holen. Nede i midten: Tøffe pasienter. Nede til høyre: Kleive m. tidl. kolleger



Samme kapasitet

Den nye spinalenheten har samme kapasitet som den gamle. Men den store forskjellen er at nå er 10 senger fordelt på 10 store enkeltrom med et flott tilhørende bad. Hvem som bor på rommet blir identifisert gjennom et stort navneskilt på døren ut mot korridoren. (se bildet til venstre). Etter «åpningsseremonien» traff jeg igjen Per Harald Jensen. Han var nå inne en stund etter å ha tatt en operasjon. Han guidet meg rundt på avdelingen (rommet hans ser du på neste side). På bildet til venstre ser du en korridor som går parallellt med korridorene til spinalenheten. Den er på samme etasje. Her har leger, fysioterapeuter m.fl. sine kontorer. Så nå har klinikksjefen bare noen steg inn til avdelingen mot mye trappeløping i det gamle bygget.



Ingmar Kleive (80), spesialist i fysikalsk medisin Tidligere overlege på avdelingen. Her står han foran hans innrammede begrunnelse for å få spinalenhet på St. Olav. Denne veide tungt i argumentasjonen i sin tid.

«Åpningsseremonien» var bare en innledning på en «jubeluke» som startet 24. mai. De tre påfølgende dagene var det foredrag av ulike slag. De fikk bl.a. besøk av Nils Hjeltnes fra Sunnaas og Fin Biering-Sørensen fra Rigshospitalet i Danmark. Professor i både psykologi og medisin ved NTNU, Sven Svebak, hadde et foredrag fordelene med sans for humor.

Rommene er i en klasse for seg...



Her ser du et utsnitt av skapreolen. På siden mot høyre kan du knytte deg direkte til bredbånd.

Min guide for anledningen, Per Harald Jensen, viser meg inn på sitt rom. Det første som slår en er størrelsen. Rommet er lyst. Det er praktisk innredet. I en krok finner du en reol med god skapplass, og ikke minst en «arbeidsplass» hvor du kan bl.a kan plassere PC'en din. I veggen ligger bredbåndet og «venter» på deg.

Sistnevnte fasiliteter er nok noe nyskadde må vente en stund på for å få glede av. De er nok den første tiden mest opptatt av behandling, opptrening og informasjon. En stor fordel nå mot den gamle avdelingen, er at hver pasient kan bli behandlet på sitt eget rom. Her er det skinner i taket fra rom til bad (både til dusj og toalett). Dette gjør selvfølgelig stell av hver pasient enklere og langt mer effektivt. For pasientene blir det jo også en mer verdig behandling mot f.eks å ligge i kø for å bli dusjet.

Rommene er så romslige at de skaper gode arbeidsforhold selv om det står opptil flere rullestoler på rommet.



De ti rommene er ikke helt like i størrelse. Det største rommet er på 22,1 m². Største bad er 8 m². Minste rom er 14,7 m². Minste bad er 5 m²

Denne stolen er en kombinert stol og seng. Med dette kan altså pårørende overnatte på samme rom. Et flott og viktig tilbud.

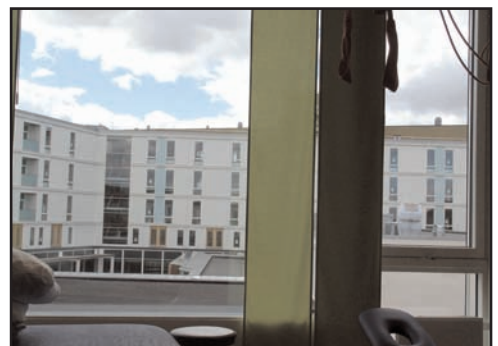
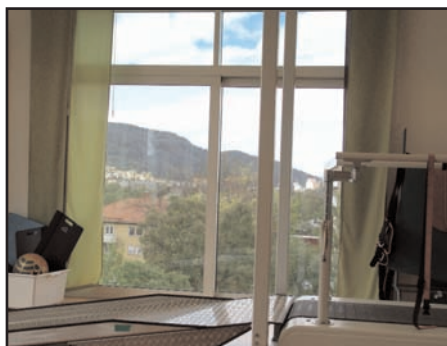
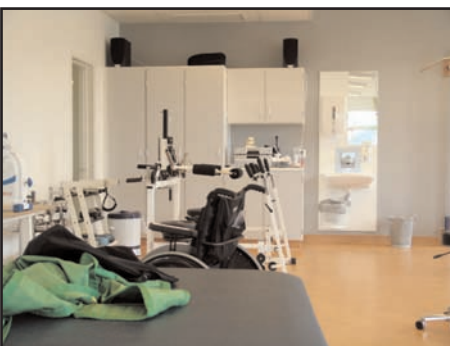
I et hjørne står en stol som ser ut som en stol, men Per Harald forklarer at denne kan du «brette» ut slik at den blir til en seng. Dette til stor glede for nærmeste pårørende til pasienten.

Om ca. ett år skal et nytt tilbud til pasientene være klart. Til hver seng blir det da påskrudd på en bevegelig arm en terminal som skal være brukerstyrt. Her skal bl.a pasienten kunne finne frem sin egen journal og lese den selv, eller i samarbeid med lege/sykepleier. På denne terminalen kan det knyttes til ulike tilbud.

Men selv med all verdens teknologi vil fremdeles de menneskelige relasjoner være viktigst på avdelingen. Per Harald forteller at personalet er enestående, og han unner dem virkelig de lettelsene de får i sitt daglige arbeid med de nye innretningene. Overlegen på avdelingen, Erik Sigurdson, får også et meget godt skussmål av Per Harald. Han er faglig dyktig, og svært godt likt av pasientene.



Det legges stor vekt på trivsel og miljø.



Det legges stor vekt på at alle skal trives så godt de klarer, selv om livssituasjonen er snudd på hode for de fleste av pasientene. Med en splitter ny avdeling gis jo muligheten til å legge fasilitetene til rette så langt det lar seg gjøre.

Det er da også gjort. I den ene enden av korridoren (hvor rommene befinner seg) finner du kjøkkenet. Det er litt mindre enn det de hadde, men mer moderne utstyrt (se øverste bilde til venstre). Ut fra kjøkkenet finner du en stor terrasse hvor grillen står klar. Det er også planer om en terrassevarmer slik at oppholdet er ikke blir fullt så væravhengig. (se de to bildene til venstre).

Midt i gangen utenfor rommene finner du «vaktrommet». Det har en åpen løsning og gir god kontakt med pasientene til enhver tid (se nest nederste bilde). På bildet er det Per Harald som slår av en prat med hjelpepleier Oddvar Brandt.

I den andre enden av etasjen finner vi treningsrommet. Den er ikke vesentlig større enn den gamle, men den er lys og innbydende. Med store vindusflater som går helt ned til gulvet (se de tre nederste bildene). Ut fra den delen av treningsrommet som du ser på bildet nederst til høyre er det meningen det skal bygges en terrasse nummer to. Her er det nemlig kveldssolen kommer..

Avdelingen har en brukerkonsulent i 100% stilling. Dessuten har de to aktivitører på avdelingen.

Begge disse sitter selv i rullestol, en para og en tetra.

Brukerkonsulenten (Jan Egil Øverkil) fungerer også som sjåfør på avdelingens minibuss. Han har ved ulike anledninger avslørt at han også har evner som kokk. Utenom «ordinære» spisetider har han invitert både til reke- og biffaften. Min guide, Jan Harald, berømmer både brukerkonsulent og aktivitører for å bidra til at trivselen på avdelingen økes ytterligere.

Avdelingens ekspedisjon ser du med en gang du kommer ut av heisen. Også her er det lyst og trivelig. Litt lenger ned i gangen finner du felles oppholdsrom med TV-stue, og bibliotek med tilhørende datatilgang. Hele innredningen i etasjen preges av at estetikk er tatt hensyn til. Som pasient sier Jan Harald at en av tingene som slo ham når han flyttet inn på det nye rommet var stillheten. Dette satt han stor pris på.

I tillegg til de 10 enkeltrommene på avdelingen finnes et isolat. Spinalenheten disponerer i tillegg 2 senger på pasienthotellet som ligger i direkte tilknytning til bygget gjennom gangbru. Her kan pasienter flyttes over som nærmer seg utskrivning eller pasienter som er inne på kontrollopphold eller lignende.

Skulle jeg nevne en god grunn for å flytte til Trøndelag eller Nord-Norge måtte det bli at jeg kom inn under spinalenheten på St. Olav!

Tekst og foto: Steinar Pettersen

Åpent brev til styret i Landsforeningen for ryggmargsskadde



Likevel MC Norge har startet og i store trekk gjennomført Aksjon skolesykkel.

Aksjonen har gått ut på å skaffe tilveie en motorsykkel med sidevogn som er tilpasset fører med funksjonsnedsettelse i bena og som skulle godkjennes som kjøretøy til bruk for opplæring og førerprøver med tilhørende utstyr. Sykkelen er nå på plass og er ombygget med det meste av utstyr - noe gjenstår.

For å få til denne aksjonen har styret i Likevel MC Norge søkt en rekke instanser om støtte. Herav styret i LARS. Vi har samlet inn ca. 250 000 kroner. Økonomisk vil aksjonen leve uten støtten, men for oss som har arbeidet for den opplevde vi det som viktig at LARS viste sine medlemmer at dette var et godt tiltak gjennom denne beskjedne støtten (søknaden var på 5000 kroner). Alle styremedlemmene hos oss er medlem i LARS og flere har hatt verv i organisasjonen.

Vi har i dag, pr. mail, fått vite at styret i LARS sentralt har avslått. Først avsto styret søknaden på bakgrunn av at deres oppfatning var at Aksjon skolesykkel og Likevel MC Norge var et bergensbasert tiltak med nedslagsfelt og medlemmer fra denne regionen. Vi fikk aldri noe svar på søknaden, men dette kom frem etter samtaler på den årlige «Ullensvangkonferansen» for LARS Hordaland. Presentasjon av prosjektet og organisasjonen ble laget til styret i LARS for å vise at vårt tiltak er landsdekkende og at våre medlemmer i hovedsak er ryggmargsskadde. Vi opplever at vi i Likevel MC Norge gjør en jobb som er nisjepreget og som LARS selv ikke kan prioritere. Dette er selvsagt forståelig. Likefremt er vi til for mange LARS'ere. Vi gav tilbud om presentasjon av Likevel MC på neste styremøte. Dette ble positivt mottatt og vi antok at avslaget således baserte seg på en misforståelse. I mellomtiden søkte vi bl.a Astra Tech om midler til prosjektet. Hos dem fikk vi til svar: «Astra Tech har i flere år vært og er fortsatt hovedbidragsyter til LARS. Vår Policy og samarbeidsavtale med LARS er at Astra Tech ikke gir direkte økonomiske bidrag til lokalforeninger og interesseorganisasjoner. Foreninger og organisasjoner henvises til å søke midler til sin virksomhet ved å søke LARS om økonomisk støt-

te». I dette ligger det altså en forpliktelse på LARS. Ikke til å støtte alle som søker dem, men til å kunne videreformidle den mottatte støtte til andre organisasjoner som arbeider for ryggmargsskadde dersom styret finner tiltaket interessant. Styret har altså vurdert dette men velger ubegrunnet å avslå igjen. Denne gang er det altså fremkommet en muntlig begrunnelse at en organisasjon ikke kan gi midler til en annen organisasjon. Denne argumentasjonen er særdeles tynn ettersom 1) Vi representerer mange ryggmargsskadde medlemmer og er et tilbud til dem og 2) Astra Tech mener at det er LARS' oppgave å evt. videreformidle midler til andre tiltak for ryggmargsskadde. LARS har således mottatt midler som giver ikke ser det som problematisk om disse videreformidles. Styret i LARS var kjent med svaret fra Astra Tech når vedtaket nå ble fattet - det er også underlig.

Det er ikke til å legge skjul på at dette er et meget skuffende vedtak som Likevel MC Norges styre opplever som et nederlag. Vi mener at LARS ved dette vedtaket setter seg selv på sidelinjen i arbeidet med å videreutvikle tilbud for en gruppe ryggmargsskadde i Norge.

Hein A. Kvalheim

MINNEORD



Karl Haakon Biehl døde 24 april. Det var med stor sorg jeg mottok beskjeden om at min nære venn og mentor hadde gått bort.

Han døde så alt for tidlig - bare 40 år gammel.

Jeg ble kjent med Karl Haakon for åtte år siden. Jeg var nylig kommet ut fra ni måneders rehabilitering ved Sunnaas sykehus. Mitt fokus var å lære meg å leve et liv med ryggmarsskade. Karl Haakon tok meg inn under sine vinger. Han ønsket å dele sin erfaringer slik at mine utfordringer skulle bli så små som

mulig - han ble min mentor og uunnværlige støttespiller.

Karl Haakon var et tvers igjennom godt menneske, som alltid, uavhengig av egne utfordringer, stilte opp for andre. Ikke alle forstod dette. Selv skrev han en gang til meg. «Jeg vet at jeg kan synes kald og ikke deltakende i andres lidelse. Jeg er ikke det, jeg reagerer annerledes, min delaktighet er der like fullt, men min evne til å uttrykke det er ikke sterk.» Karl Haakon var ikke kald, han var varm.

Jeg har aldri møtt en så kunnskapsrik og engasjert person som Karl Haakon. Hans intellekt og allsidighet overgikk de

flestes. Han tok meg med på reiser inn i et univers av politikk, retorikk, malerkunst, og ikke minst, klassisk musikk.

Karl Haakon sparte ikke på seg selv. Han levde livet til det fulle. Han hadde en sterk personlighet og gjorde dypt inntrykk på alle han møtte. Det var dessverre ikke alle som forstod Karl Haakon. Hans ideer og visjoner strakte seg lengre enn mange klarte å være med.

Jeg føler en stor tomhet, men jeg vil alltid huske Karl Haakons varme hjerte og hans underfundige humor. Det han sto for vil føres videre gjennom alle som møtte ham med et åpent sinn.

Tormod Ombolt-Jensen



Ragnar Stien



Anne Gjelseth



Robert Skotheim(t.v)
Anne Lise Milner
Lars Håvard Sæbø



Gert Tolleson



Anne M. Nyhus

spør vårt fagpanel ?

Vi oppmoder fremdeles til å benytte vårt fagpanel til å få svar på spørsmål du lurer på.

Vår mann i NHF

Han omtaler seg selv som potet og en som vet mye om mangt innen Norges handikapforbund (NHF) Poteten kan som kjent brukes til så mangt det kan også vår kontaktperson i NHF, Ole Fredrik Hynne.



Ole Fredrik Hynne kom til verden i hvalfangerbyen Sandefjord for 32 år siden. I godt voksen alder flyttet han til Oslo. De siste 6 årene har han jobbet i NHF, på Galleriet. Han har hele tiden jobbet som kontaktperson for

ulike landsforeninger, men også innen en rekke andre områder i moderorganisasjonen, derfor beskrivelsen som potet. Nå har han også blitt vår kontaktperson og har overtatt stafettpinnen etter Ellen Trondsen og Ann Kristin Korsan Fosneset.

Når Ole Fredrik foreteller hva jobben som kontaktperson innebærer kommer det en lang liste. En av hans hovedoppgaver er å lette arbeidet og gi administrativ bistand til hovedstyret og lokallag. Han gir praktisk bistand i forhold til medlemsregisteret, koordinerer inn-

komne henvendelser, post, tar hånd om inn- og utmeldinger, skriver søknader og rapporter og er rådgiver for hovedstyret i diverse organisatoriske saker. Han er i tillegg prosjektleder for NHFs aksjoner. I år er fokuset satt på manglende tilgjengelighet på videregående skoler.

Kontaktpersonen oppfordrer alle til å ta kontakt! Han treffes bl.a. på følgende e-post: ole.hynne@nhf.no

Tekst og foto: Anne-Margrethe Nyhus

WOODSTAR ATC

"Frihetsmaskinen"

Utvecklad för att ge frihet och självständighet - för alla!

Nedan: Lars, spinalskada i nivå C3-4 (endast rörlighet i sina halsmuskler), utforskar stranden i sin ATC



Woodstar

WOODSTAR AB

Försäljning/Service:

Boviken, 670 10 Töcksfors

Tel: 0573-610 77

Fax: 0573-610 37

E-post: office@woodstar.se

Teknik/Utveckling

Slättegårdsvägen 10

427 50 Billdal

Tel: 031-91 15 26

Fax: 031-91 33 14

www.woodstar.se



Strøm som smertelindring

I flere artikler i Patetra har vi omtalt ulike former for smertelindring. Mange ryggmargsskadde sliter med akutte og ikke minst mer kroniske smerter. Det finnes hjelp å få, men veien dit kan ofte være kronglete. Transcutan Elektrisk Nervestimulering, TENS er en måte å lindre smerter på.

Fleire studier har vist at TENS har en effektiv smertelindring. Allerede etter ti minutter med stimulering med TENS kan smertelindring oppnås. Dokumentasjonen er nok best når det gjelder akutte smerter, men også ved kroniske smerter synes behandling med strøm å være meget nyttig. Enten alene eller sammen med andre tiltak. Brukerundersøkelser viser at smertebehandling med strøm kan øke det fysiske aktivitetsnivået og redusere behovet for annen behandling. Kliniske tester viser at over 60% av alle som bruker TENS for smertelindring får god effekt.

TENS har de senere år blitt akseptert av både smerteklinikker og hos fysioterapeuter. De fleste sykehus kan tilby TENS som en effektiv måte å lindre smerter, både kroniske smerter og smerter ved alvorlige sykdommer. Til og med ved tannverk kan det lille apparatet brukes.

Impulser av elektrisk energi blir over-

ført fra et apparat til huden via ledende elektroder, pads. Apparatet er lite og det kan bæres i et belte, puttes i en lomme eller festes under klærne. Apparatet er enkelt å bruke, de fleste, bortsett fra dem som har pacemaker kan benytte TENS på seg selv.

TENS er enkelt og det er nervesystemets egne smertelindrende mekanismer som utnyttes. TENS skal tilpasses individuelt og det er viktig for behandlingen og et godt resultat, at utprøvingen skjer under veiledning av fysioterapeut, lege, sykepleier eller annet helsepersonell. TENS er godkjent som behandlingshjelpemiddel og selve apparatet dekkes derfor gjennom trygdesystemet.

De ledende elektrodene festes på smertestedet og strømmen i TENS apparatet blokkerer smerteimpulsene via nervebanene til hjernen. Svak strøm, ulike frekvenser og impulser som man selv kan styre, gjør at det er stor variasjon i måten å blokkere smerten på. Ved høye frekvenser (20 til 150 hz) vil stimulering av de tykke nervefibrene og fungere som en port som åpnes og lukkes og dermed blokkerer smerteoverføringen. Ved lave frekvenser (2Hz) vil en økning i kroppens egen smertelindrende endorfiner produsere bedøvende/ smertehekkende stoffer. Vanlig behandlingstid med TENS er 30

til 60 minutter 2 til 4 ganger om dagen.

Dersom du ønsker å vite mer om TENS kan du sjekke www.cefar.se

Tekst og foto: Anne-Margrethe Nybus





LARS HORDALAND

inviterer til
**Ryggmargskonferanse
2005**

fredag 26. - søndag 28. august

på
Hotell Ullensvang

LARS Hordaland har også i år gleden av å invitere medlemmer og andre interesserte til en spennende og lærerik helg på Hotell Ullensvang i Hardanger.

Invitasjon vil bli sendt ut i posten til alle LARS-medlemmer i Sogn og Fjordane, Hordaland og Rogaland.

Opplegget i grove trekk:

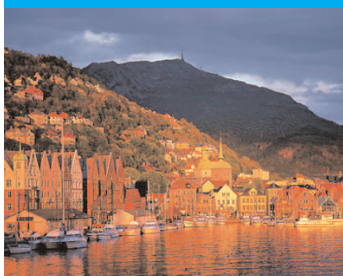
- Hovedtema: Dyktige ledere fra RG Norge vil, sammen med tidligere deltakere på RG-leiren, fortelle om og vise oss teknikker i mestring og læring.
- - Nyheter om hjelpemidler m.m

Pris for opphold m. full pensjon fra fredag til søndag: Ikke helt avgjort. Sjekk nettsidene til LARS Hordaland. Du finner dem via www.lars.no. Her finner du også påmeldingskjema.

Påmelding innen 30. juni 2005 til LARS Hordaland v/Odd Erik Bostrøm 55 31 27 25 el. 411 45 021

**9th Congress of the
Nordic Spinal Cord
Society**

NoSCoS



**Bergen, 8 - 10
September 2005**

Nordisk ryggmargsskadekonferanse i Bergen 7. - 10. september 2005

NoSCoS (Nordic Spinal Cord Society)

Spinalenheten i Bergen er arrangør for den niende nordiske ryggmargsskade-kongressen. Kjente navn innenfor behandling av ryggmargsskade i Norge vil være med som forelsere. Bla. skal Nils Hjeltnes snakke om «Felles strategi i rehabiliteringen av ryggmargsskade i Skandinavia». August Bakke snakker om «Urologisk dysfunksjon - utfordringer og behandling». Marit Grønning omhandler spastisitet.

Se komplett program under www.kongress.no



informerer

Landsdekkende Bilsenter utvider tilbudet

Landsdekkende bilsenter (LBS), et kompetansesenter i Rikstrygdeverket for bil-saker, har nå utvidet sitt tilbud til landets Hjelpemiddelsentraler og Folketrygdens medlemmer. Ved kjøp av spesialtilpasset bil fra Hand-Pro AS er LBS nå i stand til selv å kunne gjennomføre utstyrsvurderinger og kjøredemonstrasjoner.

Overrekkelsen fant sted hos Hand-Pro AS 3. februar 2005. Tilstede var bl.a Unni Norheim og Bjørn Norum fra LBS, Bente Skjetne fra Norges Handi-

kapforbund og Kjetil Presterud fra Harald Møller AS.

Det ble gitt en beskrivelse av utstyret i bilen, og hvilke muligheter den gir. Bilen er blant annet utstyrt med Hand-Pro AS sine løsninger for spesialstyring; miniratt- og joystickstyring. Videre er bilden utstyrt med løsninger for elektrisk gass/brems, og ulike betjeneringer av primære kjørebryterfunksjoner (blinklys, nær/fjernlys, osv). I tillegg inneholder bilen de fleste løsninger

som en ferdig ombygd bil til medlemmene vil kunne fremstå med.

De fremmøtte var skjønt enige om at det absolutt er positivt at LBS nå har gått til ervervelse av denne bilen, slik at de har et solid verktøy tilgjengelig for utstyrsvurderinger og kjøredemonstrasjoner. LBS vil nå i vesentlig større grad enn tidligere kunne bistå ved valg, demonstrasjon og testing av alle løsninger i en bil, ikke bare de primære kjørfunksjonene.



Noe du lurer på?

HAND-PRO AS

Serviceboks 3, 3504 Honefoss
Tlf.: 32 18 16 00. Fax: 32 18 16 01
mail@handpro.no/www.handpro.no



SpeediCath kateter: - Det eneste klar til bruk katetret på markedet

Det går mot sommer og vi ser frem i mot ferie og varme sommerdager.

Det er nå nærmere fire år siden vi lanserte SpeediCath kateter. Vi er glade for at vi har mange fornøyde brukere, og setter stor pris på de tilbakemeldingene vi har fått. Men utviklingen har gått videre; i 2004 lanserte vi SpeediCath Compact - et kateter som er spesielt utviklet for kvinner. Et nytt og spennende produkt med kvinnene i fokus.

Personlig frihet- vårt høyeste mål

Coloplast arbeider med et mål for øye - med våre produkter skal vi bidra til å øke livskvaliteten for brukerne. Vi tror på at vi hele tiden kan forbedre oss og utvikle oss videre. Samarbeidet og dialogen med landsforeningen for ryggmargsskade (LARS) er derfor et viktig forum for oss.

Enkelt, raskt og diskret

Hvilke krav stiller du til en kateterisering? Av forskjellige årsaker er det mange mennesker som er avhengig av å kateterisere seg flere ganger daglig. Hvor mye tid går egentlig med til dette? Ord som enkelt, raskt og diskret dukker stadig opp som viktige faktorer når man diskuterer krav til kateterisering.

SpeediCath kateter er klar til bruk. Det ligger i en steril saltvannsuppløsning og kan brukes når som helst og hvor som helst. Alt du trenger å gjøre er å åpne pakningen. Enkelt, raskt og diskret.

Sikkert

Sikkerhet er også en viktig faktor. SpeediCath har en jevn og konstant overflatebehandling. På denne måten sikrer man en usedvanlig glatt overflate og man unngår risikoen for skader i urinrøret.

Ønsker du å prøve SpeediCath kateter ta kontakt med oss på kundeservice@coloplast.com. Du kan også lese mer om våre produkter på www.coloplast.no.

*Vi ønsker alle
Patetrale sere
en god sommer!*



Fakta om SpeediCath

- Klar til bruk
- Ligger i sterilt saltvann
- Overflatebehandlede kateterhull
- PVC-fritt kateter
- Enkelt, sikkert og diskret
- Komplette sortiment
- SpeediCath Compact - spesielt utviklet for kvinner
- Produseres av Coloplast
- Godkjent på blåresept

Verdens minste revolusjon...

... kun for kvinner



Enkelt
Sikkert
Diskret



PRODUKTFOTO 1:1

SpeediCath Compact er et helt nytt tappekaterer spesielt utviklet for kvinner. Kateteret er tilpasset kvinnens anatomi og er derfor kun 7 cm langt. Kateteret er overflatebehandlet og ligger i sterilt saltvann - klart til bruk. SpeediCath Compact har et moderne og praktisk design som gjør det enkelt å ta med seg. Den unike pakningen fungerer også som et hygienisk innføringshåndtak.

En enkel, sikker og diskret nyhet for kvinner som er avhengig av intermitterende kateterisering!

SpeediCath



Kjære Patetra-leser !

I skrivende stund er sommeren rett rundt hjørnet med et aktivt uteliv både i helger og i ferie. Da er det godt å ha enkle, praktiske og trygge løsninger for kateterisering.

Vi er glad for å presentere:

LoFric Primo

LoFric Primo

er enkelt, lite og sikkert. Det er utviklet for å gjøre bruken av kateter enklere og mer komfortabel. Med LoFric Primo har vi lyktes i å kombinere verdens mest veldokumenterte kateter med en pakning som er enkel og diskret for alle. Du trenger bare å klemme på vannbeholderen og vannet renner ned og fukter kateteret. Deretter åpner du pakningen og utfører kateteriseringen.

Pakningen er liten, kan brettes sammen og er derfor meget diskret. Kateteret er godkjent for refusjon på blå resept fra 01.05.2005 og må spesifiseres.

LoFric Hydro-Kit II

LoFric Hydro-Kit II

er den nye generasjonen katetersett med vann og oppsamlingspose. Kateteret har alle de samme fordelene som sin forgjenger Hydro-Kit. I tillegg er det nye kateteret enklere å håndtere, mindre, mer fleksibelt og til og med enklere å bruke.

LoFric Hydro-Kit II kommer i en posestørrelse - 1000 ml.

Når det gjelder begge de nye katetrene – kontakt oss gjerne for mer informasjon, prøver, brosjyrer etc.

LoFric Blå info

er Astra Tech's nye "informasjonskanal" som utgis et par ganger pr. år. LoFric Blå info inneholder bl.a. informasjon om produktnyheter, nye kurs, arrangementer og kongresser.



Astra Tech Games



Rullestolrugbylaget Born to run deltok i Astra Tech Games turneringen i Göteborg i april. Laget representerte Norge med godt mot og spill, og fighterviljen var på topp. Du kan lese mer om turneringen i egen artikkel i dette nr. av Patetra. Les også mer på: www.astratech.se

Mette Mørken, Kenneth Jørgensen og Terje Barstad er klare for deltagelse i Astra Tech Games 2005 i Danmark. Arrangementet finner sted ved Egmont Højskole i august. Disse tre skal forsvare Norges ære i de uformelle lekene og konkurrere mot både danske og svenske ryggmargsskadde.



Fysioterapeut Ann Therese Nyquist er med som observatør fra Norge. Du får vite mer i høstnummeret av Patetra og du kan lese mer på: www.astratech.dk

Astra Tech ønsker alle en god, varm og aktiv sommer!

LoFric[®] Primo[™]



LoFric Primo er årets store kateternyhet. LoFric Primo er utviklet for å gjøre det enklere for de som bruker kateter. Og mer sikkert. Det er publisert mer enn 25 studier som viser hvor godt LoFric fungerer. Studiene viser hvordan bruken av LoFric reduserer risikoen for skader og komplikasjoner, både ved kort og lang tids bruk.

Hemmeligheten er Urotonic Overflate Teknologi – en patentert overflateteknologi som minsker friksjon både når kateteret settes inn og når det trekkes ut. En teknologi som gjelder alle LoFric kateter også LoFric Primo.

Pakningen inneholder sterilt vann. LoFric Primo kan brettes sammen og passer fint i en lomme. Du kan åpne kateteret på flere måter. Hvorfor velge mellom komfort og sikkerhet når LoFric Primo gir deg begge deler.

ASTRA
ASTRA TECH

 A company in the
AstraZeneca Group



hjørnet...

Kjære Patetralesere

Sommerferien 2005 står snart for døren, og for mange av oss innebærer det reiser, innenlands eller utenlands.

I den anledning vil vi minne om vårt utvalg av produkter som er særlig velegnet for denne årstiden.

Reisekateter, det vil si, kateter med vannbeholdere og oppsamlingspose, alt i samme pakning, kommer fra flere firmaer. Enkelte har oppsamlingsposer på inntil 1500 ml.

Vi har også velkjente P-bag, en urinopsamlingspose med trakt og tilbakeslagsventil. Den kan tas med i bil, båt, på fly, og kan selvsagt også brukes hjemme.

For stomiopererte finnes cap'er og miniposer fra de fleste av våre leverandører av stomiutstyr. Dette kan brukes av colo- og urostomiopererte.

En cap kan romme fra 10 ml. til 100 ml. og brukes i kortere tidsrom, for eksempel i forbindelse med en svømmetur, et par timer på stranden eller i intime situasjoner. I vann bør det brukes medfølgende lapp over filteret på de poser/cap'er som har det.

En minipose eller cap kan brukes av mange som er stomioperert, men alle er ikke like. Er man for eksempel avhengig av konvekse bandasjer, eller har hyppige lekkasjer, er ikke dette riktig utstyr.

For ileostomiopererte som har en større «output» er heller ikke dette egnet. Det gjelder å kjenne egen

kropp å ha gode rutiner. Dessuten være klar over hvilke matvarer og drikker som tarmen reagerer på, og trene på bruk av nytt utstyr i hjemmet.

Ellers bør de fleste sikre seg med tilskudd av gode tarmbakterier, i form av kapsler eller piller, særlig på reise i utlandet.

For mer informasjon om disse produktene, kontakt kundeservice, der du kan få snakke med en av våre dyktige sykepleiere; May-Lis, Hilde, Siri eller Oddny. Det nevnte forbruksmateriell er på refusjon fra RTV, altså på blå resept.

Som tidligere år oppfordrer vi alle våre kunder til å være tidlig ute med bestillingene for sommeren. Spesielt er juli en måned med redusert bemanning både hos oss, og hos mange av leverandørene. Bestill gjerne litt ekstra, mange går tom for utstyr i løpet av ferien, av ulike årsaker.

For enkelte kan det være en løsning å ha med kopi av resept, når en setter kurs for sommerhytta, og selv om vi vil sende nytt til ferieadressen, kan det ta noen dager. Da kan det være greit med kopi av resept for å stikke inn på nærmeste apotek for å få litt «nødutstyr».

Reiser du til utlandet, bør du ta med litt for mye materiell i kofferten. Situasjoner kan oppstå, og flere har erfart at det å få tilsvarende medi-

sinsk forbruksmateriell i Europa eller andre kontinenter, faktisk ikke har latt seg gjøre.

Vi har flere kunder bosatt i utlandet, og som vi leverer varer til, bare husk at vårt konsept med fri levering gjelder innen Norge. Imidlertid kan vi være behjelpelig med å formidle kontakt med transport/frakt selskaper som har gjort gode erfaringer med.

Vi ønsker alle en fin sommer!

Hilsen Anita, Boye, Carola, Hege, Trude, Hilde, May-Lis, Oddny og Siri.

Østlandssamlingen 2005

Nok en vellykket samling på Thorbjørnrud hotell 5. - 6. juni. De 40 som deltok på årets samling tror jeg hadde et **meget** stort utbytte av bare det å delta og treffe andre medlemmer. I tillegg fikk de et stort *faglig* utbytte. Alle dere andre som ikke var der kan bare angre.

Samlingen startet med at Mette Mørken, som jobber ved Lærings- og mestringssenteret på Sunnaas, har etterutdannet seg til faglærer med kost og ernæring som hovedfelt, og som selv sitter i rullestol, holdt et inspirerende innlegg om «Ryggmargsskade, fysiologi og kosthold». Innlegget ble stadig avbrutt med supplerende opplysninger og gode råd fra meget engasjerte tilhørere. Hun demonstrerte bl.a meget levende hvordan grovt brød kontra loff ville oppføre seg i magesekken, slik at ved lunsjen like etterpå ble loffen ikke rørt i det hele tatt.

Debatten, meningsutvekslingene og interessen var så stor at vi måtte fortsette etter maten og langt inn i våre samarbeidspartneres tilmålte tid, men

Britt Marie Rak fra Astra Tech klarte likevel å vekke vår interesse for stadig nye, lettere og bedre kateter. Stadig nyutvikling på det området! *Se og les på våre sponsorsider!*

Så kom det alle så fram til, nemlig lodd-salg! Alle ytet sitt, slik at det heller ikke i år ble underskudd.

«Inndørs natursti» var neste post på programmet, med innlagt dart, ringspill, boccia og kunnskapstest. Elisabet Berge/Anders Wall-Andersen vant helt overraskende (for dem selv) denne konkurransen og ble behørig premiert (noe portugisisk).

Før festmiddagen gikk så alle hvert til sitt for å slappe av litt. Etter festmiddagen var det **veldig** hyggelig samvær, hvor biler og rullestoler ble ytterligere utdypet i fellesskap og på de tilgjengelige suiteene.

Søndag var det frokost..

Tekst: Per Erik Løkkevik



Britt Marie Rak fra Astra Tech med siste nytt i kateter.



Mette Mørken med sitt våte brød




Oppmerksomme tilhørere: Fra venstre: Rune og Beathe Forsberg, Britt Marie Rak og Eva Løkkevik



Festen har startet for fra venstre Anders Nylander, Gunn Bentzen og leder i LARS Per Erik Løkkevik.

Patetra-x nr. 2 - 2005



	136B tv	SPOR	KEISER	FISK	ENDE BE- TEGNE	DEKKE BRENNE	FRANSK FILM- PIONER	BITTER- HET
	BUNT			SUR- STOFF				
	DRILL			SYNTE- GUMMI			LANTAN MOT- GIFT	
	MUSIKK				SMART			
	STJERNE	GUFFEN				TVETTE DUO		LAGER- OST
		←TONE ELV PLAGG			PLAST →			
		FJELL- RYGG SVULME	MAS- SERE	NORD- MANN		ØY		LIKE →
					GLANE	BYGD LIKE		
			BØNN- FALLE	KORT- VOKSTE		BIL- BETEGN		TONE →
	SLAKKER VOND						FLATE- MÅL	

Til kryssord nr. 1-2005 kom det 12 løsninger.
Den heldige vinner ble Linda Teigen fra Jevnaker.
3 SuperQuick blir sendt i premie.

Navn:.....

Adresse:.....

Løsning.på ordgaten:.....

Forslag til løsning sendes redaksjonen (Patetra v/Steinar Pettersen, Kollehølen 18, 4353 Klepp Stasjon) innen 20.08.05

		DOKU- MENT	B	PLANN EKS- BERTER	LAKKER	ROM- TALL	INGEN- TING MANN	K	OLDER	P	LIKE
LEIRE	K	A	O	L	I	N	K	R	O	P	
GODE	A	K	T	I	V	U	M	I	N	O	R
	A	N	T	A	R	KASTE ----	L	O	S	S	STABLE GASS
GJEF- TER EGLAD		NOTAT	N	A	L	M	U	E	N	HAR- PIKS	
	A	N	S	I	K	T	B	I	S	T	
135B tv	Ø	R	Ø	EKS- STERE KATT	L	TIL- FELLE KVOTE	O	K	K	A	S
	T	O	R	P	E	D	E	R	E	R	E
SENKER LOKK	MINNE GJEN- STAND	S	U	V	E	N	I	R	P	R	O
		D	E	K	S	E	L	V	E	K	S

Løsning på kryssord i Patetra nr.2 - 2004

INNMELDINGSKUPONG LARS/NHF - ABONNEMENT PATETRA

Jeg ønsker medlemskap i LARS/NHF og mottar da både Patetra og Handikapnytt + tilgang på NHF's medlemsfordeler.
Pris kr. 270,- pr. år.

Jeg ønsker kun å abonnere på Patetra. Pris kr. 120- pr. år.

Ryggmargsskadd

Ikke ryggmargsskadd

Navn:.....

Adresse:.....

Fødselsår _____

Fylke _____

Porto

NHF/LARS
Boks 9217, Grønland

0134 OSLO

Nye **MIC-Cath**TM

**Alt du trenger for en rask,
sikker og hygienisk
urintapping**

● **Alt-i-ett system klar til bruk**

- oppsamlingspose og tappekaterer i et lukket, sterilt miljø
- tappekaterer ferdig belagt med glidegel
- tilleggsreservoar med gel sikrer stabil og sikker mengde
- installering uten forhåndspreparering av kateterslangen
- svært forenklet aseptisk / steril prosedyre

● **Praktiske og hygienisk**

- innføring uten direkte berøring av kateteret
- kateter omslutes 100% av innføringskragen; ingen risiko for lekkasje mellom pose og kateter
- innføringskragen utelukker berøring mellom kateter og nedre del av urinrøret
- stor fleksibilitet med tapping uavhengig av toalett, urinpose eller annet oppsamlingsutstyr

**Ta gjerne kontakt for
nærmere informasjon!**

PolyMed Scandie AS

Pellygt. 80, Box 35, 1701 Sarpsborg
Tlf: 69 13 39 80 - fax: 69 13 39 01
E-mail: info@polymed-scandie.no



...når naturen *trenger litt hjelp*

Vi har lang erfaring i å arbeide for og med ryggmargsskadde.

Som hovedsamarbeidspartner har vi samarbeidet tett med LARS i mange år, og fører alle produkter som ryggmargsskadde trenger.

- Enkelt - levering hjem på døren i hele Norge
- Tidsbesparende - faste og automatiske leveringer hvis ønskelig
- Kostnadsfritt - ved levering av blåreseptvarer
- Optimalt hjelpemiddel - stort vareutvalg og produktnøytralitet
- Trygt - kvalitetsprodukter og veiledning av helsefaglig personell
- Informasjon - mye nyttig info lett tilgjengelig på våre nettsider
- Taushetsplikt - og vi har også konsesjon fra Datatilsynet

Vil du vite mer om våre løsninger?

Ring oss gratis på:

8008 9099

800 30 411



Samarit

