

Velkommen til konferanse i Trondheim

Landsforeningen for Ryggmargsskadde har gleden av å invitere til konferanse på Rica Nidelven Hotel i Trondheim i tidsrommet 7. – 9. mai 2010.

Se mer inne i bladet for påmeldingsinformasjon og program.



Flotte og smarte klær for enkel påkledning



Bilombygging



Rullestolrugby

Les mer om informasjon fra våre samarbeidspartnere og andre saker inne i bladet

Videreføring av kampanje "Tenker på deg" – forebygging av trafikkulykker blant ungdom og yngre bilførere.
Les mer i bladet, se også program for konferansen i Trondheim.

LoFric[®]
Sense[™]

Vive la
différence



Ingen kvinner er like. LoFric[®] Sense[™] er det nye kateteret som kombinerer medisinske og hverdagslige fordeler tilpasset ulike kvinners behov. Med et kateter som er langt nok til å tømme tomt, en tiltalende pakning og enkel håndtering, sikrer LoFric Sense en sikker og enkel kateterisering hvor som helst, når som helst.

Prøv LoFric Sense. Bestill prøver kostnadsfritt på www.lofric.no

- **Sikkert** – komfortabelt, tømmer tomt og dokumentert sikkert for langtids bruk.
- **Hygienisk** – før, under og etter bruk.
- **Praktisk** – funksjonell design før, under og etter bruk.

*Smart design, sikker kateterisering.
Det er fornuftig med LoFric Sense.*



En ny vår

Da er det meste av vinteren unnagjort og vårsola begynner så smått å varme skikkelig igjen. Det passer fint da landsforeningen vil få en aktiv vår med flere spennende og viktige aktiviteter som står på programmet.

Vi nærmer oss blant annet LARS årsmøtet i mai hvor det samtidig vil finne sted en større konferanse i LARS regi. Dette vil foregå på Rica Nidelven Hotel i Trondheim fra fredag 7. mai til søndag 9. mai. Vi mener vi har klart å få på plass et godt og variert program med mange interessante emner av topp kvalitetsforedragsholdere. Konferansen vil bli avholdt samtidig med Nordisk Ryggmargsskadedag. Våre samarbeidspartnere Astra Tech, Coloplast og HomeCare vil være tilstede under hele konferansen med foredrag, utstillinger og konkurranser. Se informasjon for påmelding og program for konferansen inne i bladet.



Vi er nå snart klare for videreføring av kampanjen for forebygging av trafikkuulykker hvor kampanjefilmen som vi tidligere har diskutert i Patetra vil være et av bidragene. For denne videreføring av kampanjen fikk vi nylig ytterligere 3 millioner kroner fra Gjensidigestiftelsen! Det er diskutert og planlagt flere spennende aktiviteter for videreføring av denne kampanjen og mye av dette vil bli tatt opp i foredrag på konferansen i Trondheim i mai. Dette er et samarbeid med Sunnaas sykehus og til å hjelpe oss med kampanjen har vi som før Siste Skrik Kommunikasjon. Andre vil også være med og samarbeide for denne videreføringen av kampanjen, og her kan vi nevne; Landsforeningen for trafikkskadede (LTN) og Autoriserte Trafikkskolars Landsforbund (ATL).

Vi er også med i en arbeidsgruppe som skal se nærmere på og arbeide for planlegging av oppstart for kliniske studier på mennesker med ryggmargsskader i kronisk fase. I denne nyetablerte arbeidsgruppen er det både forskere, klinikere og nevrokirurger. Spinalenhetene med blant andre Sunnaas sykehus og sykehus som Rikshospitalet, Ullevål universitetssykehus er også involvert i denne tidlige planleggingen. Det nasjonale stamcellesenteret er også sterkt involvert. Dette er et større internasjonalt samarbeid med amerikanske forskere og amerikanske universitetssykehus, og etter påske er det planlagt at amerikanerne kommer over til Oslo for videre diskusjoner om dette samarbeidet (les mer om denne studien i Patetra nr. 4-2009).

LARS sentralt har i tillegg flere andre saker en arbeider med. Alt dette vil vi opplyse om i fremtidige Patetra, på våre hjemmesider og nå også i LARS Facebook-gruppen. På disse stedene vil en og finne informasjon om nye arrangementer, samlinger og konferanser i regi av LARS sentralt, LARS lokallag eller andre vi samarbeider med.

LARS lokallagene har også flere saker de arbeider med, mange av lokallagene står og nå for sine årsmøter og jeg ønsker dem lykke til med disse møtene, og godt valg. Lokallagene har flere arrangementer i løpet av året og for å informere om dette vil vi benytte Patetra og også hjemmesidene samt Facebook-gruppen, så følg med.

Jeg ønsker alle en fin påske og vår.

Leif Arild Fjellheim

patetra

Innhold

Leder	side 3
LARS kontaktpersoner	side 4
Astra Tech informerer	side 5
Påmelding for LARS Konferanse	side 6
Program LARS Konferanse/Årsmøte	side 7
Nordisk Ryggmargsskadedag	side 8
Coloplast informerer	side 9
ATLET studien	side 10
HC-hjørnet	side 11
Flotte og smarte klær	side 12
Nytt hjelpemiddel for tetraer	side 15
Fra LARS Møre og Romsdal samling	side 16
Rullestolrugby	side 18
Om produktutvikling - Astra Tech	side 19
Reisetips	side 20
Grasrotandelen	side 21
3 millioner fra Gjensidigestiftelsen .	side 22
Nytt verktøy - universell utforming .	side 22
Medicus Plesner informerer	side 23
Bilombygging	side 24
Sunnaas sykehus - Gruppeopphold	side 26
Annonser	side 27
HomeCare informerer	side 28



Foreningen arbeider ut fra følgende formålsparagraf:

“Landsforeningen skal ivareta ryggmargsskaddes 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 er LARS - lokallag og kontaktpersoner



Lokallag

LARS Agder
Tom Atle Steffensen
Lillejordet 27, 4621 Kristiansand
Tlf. 38 01 61 81 - Mob. 952 20 498
E-post: to-atlst@online.no

LARS Buskerud/Vestfold
Arve Kristoffersen
Ulland, 3614 Kongsberg
Tlf. 32 76 20 50 - Mob. 418 27 001
E-post: arv-kri@online.no

LARS Hedmark
Svein Bjørklund
Bringebærveien 35, 2200 Kongsvinger
Mob. 901 79 276
E-post: svein@east.no

LARS Hordaland
Svein Arne Vabø
Mangerbua 33, 5911 Alversund
Tlf. 56 35 20 44 - Mob. 922 09 218
Epost: s-vab@frisurf.no

LARS Møre og Romsdal
Jan Ove Harsjøen
Skoglia 1, 6265 Vatne
Tlf. 70 21 36 42 - Mob. 959 13 235
E-post privat: jo-harsj@online.no

LARS Rogaland
Geir Inge Sivertsen
Fjogstadv. 94, 4329 Sandnes
Tlf. 51 66 73 78 - Mob. 917 77 639
E-post privat: ginsive@online.no

LARS Trøndelag
Steinar Mikalsen
Tlf. 74 09 59 17 - Mob. 917 00 948
E-post: steinar.mikalsen@ntebb.no

LARS Oppland
Gerd Kongslien
2920 Leira i Valdres
Tlf/Fax: 61 36 23 53 - Mob. 900 82 490

LARS Øst/Oslo
Thomas Ulven
Solstadlia 66, 1395 Hvalstad
Tlf. 66 90 11 79 - Mob. 918 15 751
E-post: tulven@online.no

Hovedstyret

Leder
Leif Arild Fjellheim
Veamyr 77, 4276 Vedavågen
Tlf. 52 82 99 66 - Mob. 911 44 728
E-post: leif.arild.fjellheim@haugnett.no

Nestleder
Anne-Margrethe Nyhus
Dr. Dedichens vei 48, 0675 Oslo
Tlf. 22 81 38 57 - Mob. 901 63 464
E-post: am-nyhus@online.no

Økonomileder
Arne Olav Hope
Buhagen 1, 5541 Kolnes
Tlf. 52 83 07 89 - Mob. 900 43 737
E-post: post@hometell.no

Styremedlem
Øystein Nesse
Brekemyra 26, 5382 Skogsvåg
Tlf. 55 15 05 48 - Mob. 959 31 999
E-post: onesse@online.no

Styremedlem
Ole Arne Sætervik
Malme, 6445 Malmefjorden
Tlf. 71 26 51 43 - Mob. 481 38 004
E-post: oleas@start.no

Styremedlem
Thomas Eide
Sollerudveien 1B, 0283 Oslo
Tlf. 22 52 37 56 - Mob. 905 57 272
E-post: thomas.eide@online.no

Styremedlem
Eilin Reinaas
Rådyrvegen 48, 6425 Molde
Tlf. 71 21 84 31 - Mob. 997 04 365
E-post: eilin.reinaas@live.no

1. Varamedlem
John Karasch
Kårvåg, 6530 Averøy
Mob. 918 07 136
E-post: johkara@online.no

2. Varamedlem
Merete Klæth
Sandgata 4, 7500 Stjørdal
Mob. 924 01 348
E-post: merete.kleth@ktv.no

3. Varamedlem
Simen Aker
Byfogd Sandbergs gt. 11C, 1532 Moss
Mob. 924 14 002
E-post: simen.a@online.no

patetra

Utgis av Landsforeningen for Ryggmargsskade (LARS). LARS er tilsluttet Norges Handikapforbund.

Ansvarlig redaktør
Leif Arild Fjellheim

Redaksjonens adresse
LARS/Norges Handikapforbund
Boks 9217 Grønland, 0134 Oslo

Redaksjonen
Leif Arild Fjellheim (redaktør)
Tlf. 52 82 99 66 - Mob. 911 44 728
E-post: leif.arild.fjellheim@haugnett.no

Anne-Margrethe Nyhus (red. medarbeider)
Tlf. 22 81 38 57 - Mob. 901 63 464
E-post: am-nyhus@online.no

Elisabet Berge (red. medarbeider)
Tlf. 22 32 18 88 - Mob. 916 68 323
E-post: elisabet@acwall.no

Terje Roel (red. medarbeider)
Mob. 473 00 737
E-post: tjenroel@online.no

Layout
Patetra redaksjonen

Trykk
Bryne Stavanger Offset AS
Harald Hårfagresgt. 12, 4014 Stavanger
Pb 789, 4004 Stavanger

Abonnement
NHF/LARS
Boks 9217 Grønland, 0134 Oslo

Kontor og kontaktperson
NHF sentralt
Ellen Trondsen
LARS/Norges Handikapforbund
Boks 9217 Grønland, 0134 Oslo
Tlf. 24 10 24 00 - 24 10 24 43
E-post: ellen.trondsen@nhf.no

Hjemmesider
www.lars.no

Facebook
www.facebook.no

ISSN 1890-9027

Kjære Patetra-leser!

LoFric Sense – et fornuftig valg for kvinner

Astra Tech lanserer LoFric® Sense™, et nytt kateter som er tilpasset både kvinners livsstil og medisinske behov.

For personer som har problemer med å late vannet på normal måte, er Ren Intermitterende Kateterisering (RIK) en god måte å tømme urinblæren på. Dette gjøres ved å sette et lavfriksjons engangskateter i urinrøret. Tusenvis av menn og kvinner over hele verden er avhengige av RIK for å tømme blæren flere ganger om dagen. For mange er dette en livslang terapi.



Astra Tech er glade og stolte over å lansere LoFric Sense. Kateteret kommer i en diskret og hygienisk pakning. Det ligner mer på et hygieneprodukt enn et medisinsk produkt og er enkelt å ha med seg og kvitte seg med.

Behandlingen med RIK bør tilpasses kvinners hverdag. Det er viktig at helse og sikkerhet ikke blir satt på spill. RIK utført på riktig måte er en enkel løsning.

Urinveisinfeksjoner (UVI) er et vanlig problem for kvinner som utfører RIK. Årsaken til UVI kan være at blæren ikke tømmes tom, enten på grunn av feil teknikk eller fordi kateteret er for kort.

LoFric Sense:

- Har brukervennlig håndtak som gir et godt grep, bedre hygiene og bedre kontroll.
- Har riktig lengde som sikrer fullstendig tømming ved hver kateterisering.
- Har Urotonic™ Surface Technology som andre kateter i LoFric familien. Denne teknologien sikrer lav friksjon både når kateteret settes inn og trekkes ut.
- Kan kobles til alle urinposer med standardkobling.

Kontakt oss gjerne dersom du ønsker gratis prøver eller startpakker:

Telefon: 67 92 05 50 eller
E-mail: lofric.no@astratech.com



God påske!

Velkommen til Trondheim

Ønsker du å delta på stor konferanse med hyggelig sosialt samvær i Trondheim til våren? Da kan vi invitere deg og dine til Rica Nidelven Hotel fra fredag 7. mai til søndag 9. mai 2010



Landsforeningen for Ryggmargsskadde (LARS) har gleden av å invitere til en lærerik og sosial helg på Rica Nidelven Hotel i Trondheim

- Rica Nidelven Hotel er et av Trondheims mest moderne og velutstyrte forretningshoteller. Hotellet ligger midt i sentrum ved Nidelven.
- Totalt har Rica Nidelven Hotel 349 rom. 18 av disse er HC rom.
- Trondjemssalen kan ta 520 personer i klasseromoppsett.
- Vær observant på påmeldingsfrist - viktig for planlegging av konferansen.



Velkommen til LARS konferanse!

Landsforeningen for Ryggmargsskadde (LARS) avholder årsmøter årlig på vårparten. I sammenheng med dette arrangeres det en større konferanse med relevans for ryggmargsskader. I 2010 er stedet valgt til å være i Trondheim. Vi har valgt å legge disse årlige samlingene til stedene hvor de tre spinalenheterne i Norge er. I fjor var samlingen i Oslo hvor Sunnaas sykehus HF er, i år blir det i Trondheim hvor spinalenheten på St. Olavs Hospital er, og neste år blir det i Bergen hvor spinalenheten på Haukeland Universitetssykehus holder til.

Konferansen med foredrag fokuserer på relevante emner for ryggmargsskader. Her stiller også samarbeidspartnerne til LARS med informasjon og utstillinger av deres produkter. Festmiddag på kvelden etter at konferansen er avholdt er og en fast aktivitet, dette for å knytte bånd og å utveksle kunnskap og erfaringer.

Påmelding

Det er viktig at alle som ønsker å delta på konferansen (konferansen er åpen for alle) melder seg på innen fristen. Det er også viktig at de som kun ønsker å være tilstede på selve foredragene (som er gratis, og en behøver heller ikke være medlem i LARS for å delta) melder seg på i henhold til påmeldingsfrist. Dette for å lette detaljplanleggingen av konferansen.

Vi håper at dette kan være av interesse og ønsker alle velkommen.

- LARS Hovedstyret.

Alle påmeldinger må oppgi følgende:

- Fullt navn og adresse (om en bare deltar på foredragene er det nok med navn og beskjed om hvike dager en deltar).
- Om en er LARS-medlem.
- Hvilke dager en deltar under dagseminarene.
 - o Fredag 7. mai.
 - o Lørdag 8. mai.
 - o Begge dager.

Behov for overnatting:

- o Fra fredag 7.-8. mai.
- o Fra lørdag 8.-9. mai.
- o Fra fredag 7.-9. mai. (spesifiser enkelt eller dobbeltværelse).

Behov for nødvendig assistent/ledsager:

- o Fullt navn (på hver ledsager) oppgis.
- o I dobbeltrom.
- o I to, evt flere enkeltrom (evt spesifiser hvor mange).
- o Særlig behov for HC-tilpasset rom (evt spesifiser).

Om du/dere ønsker lunsj på lørdag:

- o Fullt navn på alle oppgis.

Om du/dere ønsker å delta i lørdagens festmiddag:

- o Fullt navn på alle oppgis.
- o Allergier, spesielle behov (spesifiser).

Sendes på e-post til: Leif Arild Fjellheim leif.arild.fjellheim@haugnett.no

Priser

Deltagelse på selve foredragene er gratis.

Værelsespriser for de som ønsker overnatting (inkl. frokost):

- kr 500,- pr enkeltværelse pr natt (medlemmer)
- kr 1045,- pr enkeltværelse pr natt (ikke medlemmer)
- kr 1000,- pr dobbeltværelse pr natt (medlemmer)
- kr 1595,- pr dobbeltværelse pr natt (ikke medlemmer)

Lunsj lørdag:

- Lunsj lørdag kr 100,-

Festmiddag lørdag:

- Middag uten overnatting kr 200,-
- For overnattende som ønsker å delta på middagen blir det et tillegg i pris på kr 200,-

NB. Overnatting, lunsj og middag er gratis for medlemmers nødvendige assistenter.

Påmelding

Konferansen er åpen for alle. Alle kan melde seg på, men av hensyn til planleggingen av arrangementet ber vi om at også de som kun ønsker å være til stede under selve foredragene melder seg på (å høre på selve foredragene er gratis).

Påmeldingsfrist 12. april 2010

For mer informasjon og påmelding kontakt: Leif Arild Fjellheim
Landsforeningen for Ryggmargsskadde
Tlf. 911 44 728
E-post: leif.arild.fjellheim@haugnett.no

Fredag 7. mai (Trondhemssalen)	
12.00	Åpning og velkommen
12.30	- Nordisk Ryggmargsskadedag - Videreføring av kampanje for forebygging av trafikkulykker - Aktuelle saker V/ Leif Arild Fjellheim <i>Leder, Landsforeningen for Ryggmargsskadde (LARS).</i>
12.30	Kampanje "Tenker på deg" – forebygging av trafikkulykker blant ungdom og yngre bilførere
13.00	- Videreføring av kampanjen - Samarbeidende organisasjoner - Målsetninger V/ Elizabeth Hartmann <i>Daglig leder/rådgiver, Siste Skrik Kommunikasjon.</i>
13.00	Trafikksikring og forebygging
13.30	Regjeringens målsetninger og ambisjoner V/ (Vil bli avklart senere). <i>Samferdselsdepartementet.</i>
Pause	Kaffe/te frukt - Utstillinger ved samarbeidspartnere
14.30	St. Olavs Hospital avd. for RMS
15.00	RMS-avdelingens arbeider, status og visjoner V/ Klinikksjef Gisle Meyer <i>Klinikk for fysikalsk medisin og rehabilitering, St. Olavs Hospital.</i>
15.00	Nasjonalt ryggmargsskaderegister
15.30	Historikk, status og muligheter V/ Dr. Erik Sigurdson, prosjektleder <i>St. Olavs Hospital avd. for RMS.</i>
15.30	Noen ganger er det lengden det kommer an på
16.00	Nyheter fra Astra Tech V/ Frank Solberg <i>Astra Tech AS.</i>
Pause	Kaffe/te frukt - Utstillinger ved samarbeidspartnere
16.30	Universell Utforming
17.00	Status og utfordringene fremover V/ Eilin Reinaas <i>Landsforeningen for Ryggmargsskadde.</i>
17.00	Tekniske hjelpemidler - NAV
17.30	- Hvordan gå frem for å søke om hjelpemidler - Brukerpassordningen V/ Hanne Lock Nilsen <i>NAV Hjelpemiddelsentralen Sør-Trøndelag.</i>
17.30	Utstillinger ved samarbeidspartnere
18.30	
20.00	Middag på hotellet eller på Solsiden for de som ønsker. Her står en fritt. Dekkes ikke av konferansen.

Lørdag 8. mai (Trondhemssalen)	
10.00	Årsmøte 2010
12.00	Landsforeningen for Ryggmargsskadde Årsmøtet er for LARS og delegater fra lokallagene, men møtet er åpent for alle Møteleder: Kristian Lian, NHF Trøndelag.
12.00	Lunsj
13.00	Lunsj for påmeldte, foredragsholdere og samarbeidspartnere
13.00	Velkommen dag 2
13.05	V/ Steinar Mikalsen <i>Leder LARS Trøndelag.</i>
13.05	Landsforeningen for Ryggmargsskadde
13.30	- Om landsforeningen - Presentasjon av det nye hovedstyret - Aktuelle saker V/ Leder av Landsforeningen for Ryggmargsskadde
13.30	Klinikkforsøk på ryggmargsskader (del 1) – forskningen bak studien
14.15	- Et samarbeidsprosjekt mellom Norge og USA - Forskningen bak studien - Anatomien, metoder og faktorer for suksess V/ Professor Joel Glover <i>Institutt for medisinske basalfag, Universitetet i Oslo.</i> <i>Direktør, Nasjonalt senter for stamcelleforskning.</i>
Pause	Kaffe/te frukt - Utstillinger ved samarbeidspartnere
14.45	Klinikkforsøk på ryggmargsskader (del 2) – kliniske forhold
15.30	- Et nasjonalt samarbeid - om samarbeidet - Spinalenhetenes deltagelse og oppfølging av studien - Inklusjons- og eksklusjonskriterier - Kliniske rehabiliteringsmessige aspekter V/ Overlege Thomas Glott <i>Sunnaas sykehus HF.</i>
15.30	Coloplast Norge AS
16.00	- Presentasjon av nyheter innen kontinens og stomi - Assistanse - noe for deg? V/ Malene Krokeide <i>Coloplast Norge AS.</i>
Pause	Kaffe/te frukt - Utstillinger ved samarbeidspartnere
16.30	Home Care AS
17.00	Når detaljene avgjør V/ Anita H. Jakobsen <i>Home Care AS.</i>
17.00	ATLET-studien
17.30	Avlastet Trening for Lamme etter Traume (ATLET) V/ Fysioterapeut Anu M. Piira <i>Rehabiliteringssenteret Nord-Norges Kurbad.</i>
17.30	Ernæring og kosthold for ryggmargsskadde
18.00	Lettere sagt enn gjort? V/ Stomisykepleier Anne-Gunn Liavåg <i>St. Olavs Hospital avd. for RMS.</i>
18.00	Utstillinger ved samarbeidspartnere
19.00	
20.00	Festmiddag på Rica Nidelven Hotel (for påmeldte)

PROKLAMASJON

NORDISK RYGGMARGSSKADEDAG

FJERNING AV BARRIERER

I henhold til de Forente Nasjoner: "Handikap som begrep utløses av forholdet mellom mennesker med funksjonsnedsettelse og deres omgivelser. Det skjer når de møter kulturelle, fysiske eller sosiale barrierer, som forhindrer deres tilkomst til forskjellige ordninger i samfunnet som er tilgjengelige for andre samfunnsborgere. Derav er handikap et tap eller begrensninger av muligheter for å delta i samfunnsfellesskapet på lik linje med andre."

- **Derfor må vi:** Fokuserer på hvordan disse barrierene kan fjernes for å kontinuerlig fremme mulighetene for et meningsfylt liv og gi mulighetene for å gjøre egne valg for alle uavhengig av fysiske funksjonsnedsettelse.

FOREBYGGING AV RYGGMARGSSKADER

Trafikkulykker er en av de hyppigste årsakene til traumatisk ryggmargsskade.

Derfor må vi: Fokuserer på forebyggingskampanjer og nordiske kvalitetsregistre.

Den Nordiske Ryggmargsskadedagen gir en unik mulighet for å øke forståelsen og kunnskapen i vårt samfunn om ryggmargsskader.

FORSTÅ ÅRSAKER TIL OG OPTIMALISERE BEHANDLING AV RYGGMARGSSKADER

En skade i ryggmargen gir ofte komplekse utfall som krever spesialisert behandling og rehabilitering.

- **Derfor må vi:** Forske på årsakene og forstå mekanismene for å sikre evidensbasert behandling. Organisere dyktige team av leger, nevrokirurger, nevrologer, radiologer, pleiere og rehabiliteringsspesialister til å ta seg av ryggmargsskader.

SIKRE TVERRFAGLIGE KOMPETENTE TEAM INNEN REHABILITERING AV RYGGMARGSSKADER

Sentralisering av ryggmargsskaderehabiliteringen forbedrer resultatet i den enkeltes rehabiliteringsprosess.

- **Derfor må vi:** Sikre nasjonale ryggmargsskadeenheter. Oppmuntre tverrfaglige team til å utvikle ekspertise og omsette evidens til praksis. Arbeide for å sikre et helhetlig helsesystem som responderer til den enkeltes behov.

AKTIVT ENGASJERE ALLMENNHETEN I DE NORDISKE LAND

Allmennheten, som inkluderer individer, velgere eller forkjempere med påvirkningsmulighet kan best influere på deres eget ansvar for fremtidig pleie og behandling.

- **Derfor må vi:** Øke forståelsen hos allmennheten, politikere og helsearbeidere om ryggmargsskader. Sendte et felles, omforent, konsekvent og koordinert budskap i alle de nordiske land gjennom utveksling av eksisterende ryggmargsskadekampanjer.

Herved proklamerers en årlig

NORDISK RYGGMARGSSKADEDAG

Coloplast informerer om nyheter

Er du avhengig av å kateterisere deg flere ganger daglig?

Da er komfort og sikkerhet svært viktig. SpeediCath® kateter ligger klart til bruk i en steril saltvannssoppløsning. Kateterene har en unik overflatebehandling. Kateterøynene er finpolerte og gir lav friksjon. Det reduserer risikoen for skader på urinrøret. Kateteret inneholder ikke PVC eller ftalater.

SpeediCath Compact og SpeediCath Compact Plus

SpeediCath Compact er et kateter med moderne og praktisk design laget spesielt for kvinner. SpeediCath Compact er 7 cm langt og tilpasset kvinnens urinrør som er 3-5 cm langt. For de som ønsker et lengre kateter, er SpeediCath Compact Plus på 9 cm, et godt alternativ.

SpeediBag™ Compact Urinpose

SpeediBag Compact Plus er en urinpose laget spesielt for SpeediCath Compact katetere. Urinposen rommer 700 ml og har tilbakeslagsventil. Du er ikke avhengig av toalett for å kateterisere deg. Urinposen er som våre SpeediCath Compact katetre, pakket til minimal størrelse.



SpeediCath Control – for menn

Alle menn vil gjerne bruke minst mulig tid på å tømme blæren. Det å ha et kateter som gir bedre kontroll ved innføring, forenkler kateteriseringen. SpeediCath Control har en fastere del innerst ved konnektoren. Fås i størrelse ch 12.



Medlem i Assistanse?

Ønsker du å motta vårt Assistanse blad – for en enklere hverdag? I bladet kan du lese aktuelle artikler skrevet av brukere av våre produkter og helsepersonell. Følg med på videreutviklingen av våre produkter. Meld deg inn på e-post: assistanse@coloplast.com, eller kontakt oss på telefon 22 57 50 00.

Coloplast utvikler produkter og tjenester som gjør livet enklere for mennesker med personlige og medisinske behov. Vi samarbeider tett med brukere av våre produkter og utvikler løsninger tilpasset deres behov. Vi kaller dette intimsykepleie.

Våre forretningsområder inkluderer stomi, urologi og kontinens, hud- og sårpleieprodukter. Vi er et internasjonalt selskap med over 7000 ansatte.

Coloplast Norge AS
Pb 6287 Etterstad, 0603 Oslo
www.coloplast.no

ATLET studien

Avlastet Trening for Lamme Etter Traume

Tidligere trodde man at bedringen etter en ryggmargsskade ville stoppe opp i løpet av 1 til 2 år. Nå vet vi heldigvis bedre; det skjer ting over lang tid hvis man trener. Christofer Reeve, kanskje bedre kjent som Supermann, viste dette tydelig.

ATLET studien er et samarbeidsprosjekt mellom Sunnaas sykehus, Nord-Norges kurbad i Tromsø, Friskvernklubben i Asker og Idrettshøgskolen, der vi ønsker å se på nytten av gangtrening på tredemølle med vektavlastning. De som har vært "pilotpasienter" i Tromsø, har opplevd treningen som nyttig, både for styrken i beina og for overkroppskontrollen. Forsøket nå trengs for virkelig å bevise om det er nyttig – først når vi vet det, kan vi begynne å ønske eller kreve at slik trening tilbys mange.

Nå er de byråkratiske tingene på plass, vi har finansiering til å gjennomføre, og ATLET studien er kommet godt i gang både i Tromsø og i Asker. De første deltagerne er snart ferdige med sine seks måneder i studien, og det går greit både med den hjelperassisterte treningen i Tromsø og den robotassisterte treningen i Asker. Før-testing på Sunnaas er gjort på 15 personer, men det trengs flere (entusiastiske) deltagere.

ATLETstudien trenger i alt 60 "forsøkskaniner". 30 vil fungere som kontrollgruppe, det vil si at de ikke får trene på tredemølle i denne omgangen. De andre blir delt inn i to grupper. Den ene gruppen trener på Nord-Norges kurbad i Tromsø. Her er det fysioterapeuter som hjelper til med å bevege beina når man går. Det blir tre opphold på hver 4 uker, til sammen 60 treningsdager. Den andre gruppen har tredemølletraining på Friskvernklubben i Asker. Der vil beina beveges av en robot, en Lokomat. Også i Asker vil hver deltager få 60 treningsdager over ½ år. Disse deltagerne vil av praktiske hensyn måtte bo i nærheten av Asker (under 70km).

Alle deltagerne må ha en inkomplett skade og ennå ikke kunne gå uten hjelpemidler. Skaden må være stabil, det vil si minst to år gammel. Det må selvsagt ikke foreligge kontraindikasjoner til trening (for eksempel sår eller urimelig spastisitet). Alle deltagerne vil i for- og etterkant av treningen bli testet på Sunnaas sykehus.

Dersom du ønsker å vite mer, kan du kontakte fysioterapeut Anu Mirjam Piira, mobil 952 299 39, jobbtelefon 77 66 88 03, e-post: anu.piira@kurbadet.no eller professor Knut Gjesdal, e-post: knut.gjesdal@medisin.uio.no

Anu Piira og Knut Gjesdal





hjørnet

Kjære alle Patetra lesere!



I denne kalde vintertid, der snøen ligger hvit over fjell og strand, ønsker vi fra HomeCare å skrive noen hyggelige ord til alle våre lesere. Solen titter stadig mer frem, og vi gleder oss til et fortsatt positivt samarbeid med alle våre nåværende og kommende kunder.

I denne utgaven av Patetra ønsker vi å nevne det siste på nyhetsfronten innen hydrofile kateter for kvinner.

*Fra **Coloplast** har vi den nye SpeediBag. En oppsamlingspose for urin, som rommer 700 ml, og som kobles rett på Speedicath Compact; et hydrofilt kateter for kvinner.*



SpeediBag.

*Fra **Astra Tech** har vi den "store" nyheten; Lofric Sense. Et delikat og hygienisk lite kateter for kvinner, med et godt brukervennlig håndtak. Innpakningen er både diskret og feminin.*



Lofric Sense.

Ta gjerne kontakt med kundesenteret om du ønsker veiledning og prøver på disse nyhetene. Våre dyktige sykepleiere som arbeider ute i felten kan undervise i bruk og anvendelse av alt kateterutstyr som finnes på markedet. Bor du på Østlandet kan vi avtale hjemmebesøk.

Den 7.-9. mai møtes forhåpentligvis mange av oss, til Nordisk Ryggmargsskadedag og konferanse i Trondheim.

Her inviteres alle til å komme på vår stand. Vi vil vise flere nyheter og aktuelle sykepleieartikler. Bli også med på vår konkurranse! Spennende premier venter på de som går av med seier . . .

Nå lengter de fleste av oss etter vårsolen, men husk å beskytte huden! Ta turen innom ett av våre Boots Apotek. Der finner du gode og beskyttende solkremmer, bl.a. Soltan og Anthelios.

God påske ønskes dere fra HomeCare-jentene som gleder seg til å møte dere i Trondheim, og på andre konferanser i løpet av vår og sommer!

Hilsen Anita, Bente, Bente H, Carola, Ingrid, Julie, Kristin, Lena, Line, Anita MD, Pia, Tonje og Trine.



Flotte og smarte klær for enkel påkledning

Tekst: Elisabet Berge.

Foto: Alexander Håbesland og Bravur Clothing.

Mona Harbak startet firmaet Bravur Clothing sammen med sin far, Geir Anders Harbak. Mange husker sikkert at Mona kom på 2. plass med sin forretningsidé i programmet "Skaperen" på TV2 i mars 2009. Siste nytt er at Mona er nominert til årets kvinnelige gründer i konkurransen "Startknappen" i regi av bladet "Henne".

Det var Monas far som kom med forslaget om å lage klær for funksjonshemmede. Det var i forbindelse med at hun trengte en forretningsidé da hun studerte entreprenørskap for humanister ved Universitetet i Agder. Faren hennes er lam fra skuldrene et-

ter en fallskjemulykke, og har dermed selv erfart hvor vanskelig det med av- og påkledning kan være. Bravur Clothing lager klær spesielt med tanke på alle som trenger hjelp til påkledning og som gjerne også sliter med stive ledd og nedsatt bevegelighet. Klærne har smarte løsninger som gjør det enklere og mindre smertefullt både for brukere og hjelpere. Men funksjonalitet alene er ikke nok, Bravur Clothing er også opptatt av design. Det skal ikke lyse "handikapklær" lang vei. Klærne skal være tidsriktige og så fine at også mennesker utenom målgruppen kan tenke seg å bruke dem.

Selv fikk jeg anledning til å studere noen av klærne i kolleksjonen i forbindelse med en produktdemonstrasjon på Sunnaas sykehus i september. Mona sier at hun er veldig takknemlig for alle råd og tips hun kan få fra brukere, ergoterapeuter, syke-

pleiere, institusjoner og organisasjoner som hun treffer når hun reiser rundt og viser kleskolleksjonen. Det er også opprettet en gruppe på Facebook som gjør det lettere å ha kontakt og å spre informasjon til interesserte. På <http://www.bravurclothing.no> er det mulig å se hele klesutvalget og å bestille via nettbutikken. Man kan laste ned brosjyren på hjemmesiden eller få den tilsendt per post hvis det er ønskelig.

Søker "ekte" modeller

Er det noen som kan tenke seg å "bli ny" for en dag? Bravur Clothing inviterer aktuelle brukere til å melde sin interesse for å delta på en photoshoot med visning av klær fra kolleksjonen. Eventuelt interesserte bes om å ta kontakt direkte med Mona Harbak på telefon 95964181 eller via e-post til: post@bravurclothing.no



SpeediCath® Compact Plus



Ulike behov. Ulike valg

SpeediCath Compact. To lengder for riktig tilpasning

SpeediCath Compact er et kateter med moderne og praktisk design laget spesielt for kvinner. Det overflatebehandlede klar til bruk katetret er tilpasset kvinnens urinrør¹. For de som ønsker et lengre kateter, er SpeediCath Compact Plus et godt valg. Det nye katetret er 2 cm lengre enn SpeediCath Compact. For mer informasjon og gratis vareprøver ring telefon 22 57 50 00, eller send e-post til: kundeservice@coloplast.com

1: Biering-Sorensen et al. Residual urine after intermittent catheterisation in females using two different catheters. Scand J Urol Nephrol. 2007;41(4):341-5.

Stomi
Urologi og kontinens
Hud- og sårpleie

Coloplast utvikler produkter og tjenester som gjør livet enklere for mennesker med personlige og medisinske behov. Vi samarbeider tett med brukere av våre produkter og utvikler løsninger tilpasset deres behov. Vi kaller dette intimsykepleie. Våre forretningsområder inkluderer stomi, urologi, hud- og sårpleieprodukter. Vi er et internasjonalt selskap med over 7000 ansatte.

Coloplast er et registrert varemerke eid av Coloplast A/S. © [2010]
Alle rettigheter er forbeholdt Coloplast A/S, 3050 Humlebæk, Danmark.



 **Coloplast**

Coloplast Norge AS
Postboks 6287 Etterstad
0603 Oslo
Norge

www.coloplast.no

Nytt hjelpemiddel for personer med nedsatt gripefunksjon i hånd/arm.



Patrick Oeffner i møte med leger og terapeuter på nevrologisk rehabiliteringssenter i Tyskland.

Torsdag 11. februar var det produkt demonstrasjon på Sunnaas sykehus for ergoterapeutene på Klinikk for ryggmargsskade og multitraumer (RMM). Det nye hjelpemiddelet Gripability ble presentert. Gripability er et luftdrevet gripesystem som skal hjelpe personer med delvis eller helt nedsatt funksjon i hånd. Grunderen av produktet, Patrick Oeffner, stod selv for presentasjonen. Patrick, som er tetraplegiker etter stupeulykke, hadde tatt turen fra Tyskland. Produktet har vært en stor suksess i Tyskland og Sveits. Store nevrologiske rehabiliteringssentre i disse landene bruker produktet på aktuelle pasienter som kommer til opptrening.

Gripability kan være til stor hjelp i hverdagen for personer med

høye ryggmargsskader hvor armer er affisert. Viktig at personene som skal bruke produktet har funksjon i skulderen og albue. Gripability skal primært erstatte tapt gripeevne. Bildene til høyre illustrerer noen situasjoner hvor Gripability er til stor hjelp: drikke, spise og skrive selvstendig. Gripability søkes gjennom hjelpemiddelsentralen med god begrunnelse for behovet for dette produktet i hverdagen.

Ta kontakt med Fleximed AS hvis ytterligere informasjon og utprøving ønskes. Besøk hjemmesiden: www.fleximed.no for opplysninger. ◆

*Tekst og bilder: Steffan Tveten/
Fleximed AS.*



SVÆRT VELLYKKET KONFERANSE OG JULEBORD



*Tekst: Oddvar A. Gikling.
Bilder: John Karasch.*

LARS Møre og Romsdal arrangerte konferanse og julebord for medlemmer med følge 4.-6. des. 2009. Rundt 20 deltakere sjekket inn på Quality Hotell Alexandra i Molde fredag ettermiddag. Vi i styret fikk avviklet et styremøte før vi samlet oss rundt bordene for en bedre middag i 8-tida denne kvelden. Da kunne vi med glede og fornøyelse konstatere at våre kjente og kjære representanter for LARS' hovedsponsorer også hadde ankommet og kunne slutte seg til vårt selskap. Etter en passe mengde god mat og drikke, og en god dose sosialt samvær (les: likemannsarbeid) "tok vi



kveld" etter hvert som behovet for hvile ble for stort.

Etter frokost lørdag startet vi på vårt allsidige faglige program. Vår leder Jan Ove Harsjøen åpnet konferansen med å ønske velkommen, og ga straks ordet til Eilin Reinaas som ga oss en nyttig orientering og oppdatering i reglene som gjelder ved gjenanskaffelse av "trygdebil". Eilin tok etterpå en gjennomgang av reglene som gjelder og hvordan disse blir praktisert ved kombinasjon uførepensjon/lønnet arbeid.

Resten av formiddagsøkten ble delt mellom våre tre hovedsponsorer HomeCare, Astra Tech og Coloplast, pluss at vi denne gangen også hadde med oss en representant for firmaet Etac.

Først ut var HomeCare ved sine representanter Julie Stordal og Lena Hennie. De to orienterte om sitt firma, i tillegg til at de imøtekom vårt ønske om en grundig orientering om sårbehandling og forebygging av sår.

HomeCare leverte så stafettpinnen videre til Roar Lindberg fra Astra Tech. Han ga en like grundig og grei info om sitt firma og det varesortiment de kan tilby. Så kom turen til Coloplast ved deres representant Malene Krokeide. Etter sin faglige orientering arrangerte hun en hyggelig og avvekslende konkurranse i sjangeren "bit for bit – bilde for bilde" med premier som var søte og små, i dobbel forstand. Takk til Malene for et hyggelig innslag i vårt ellers så strengt faglige program.

Det siste innslaget før lunsj denne lørdagen sto Roger Gausstad fra Etac for. Han startet med å orientere forsamlingen om den fusjoneringen som har funnet sted mellom de tre firmaene Etac, Handi Norge og Handpro. Det nye Etac har dermed blitt et mye større og sterkere firma med et bredt tilbud både på varer og tjenester. Roger Gausstad orienterte videre i hovedsak om Balder el-stol og ulike typer Roho-puter.

JULEBORD I LARS MØRE OG ROMSDAL



Etter lunsjpausen kunne vi i to økter suge til oss mye nyttig informasjon om Brukerstyrt Personlig Assistanse, BPA. Her var det Gladys Sanchez (fra NHF sentralt) som på en svært engasjert måte formidlet mye fagkunnskap. Resten av ettermiddagen var det muligheter for individuelle samtaler med sponsorene. Kl. 19.30 denne lørdagskvelden samlet vi oss igjen, nå til et velfortjent og fremfor alt trivelig og vellykket julebordarrangement, noe disse bildene tydelig viser.

jon i løpet av disse dagene. Og dersom vi nyttiggjør oss denne informasjonen vil det utvilsomt spare samfunnet for kostnadene for mange pasientdøgn på sjukehus. Og det vil spare oss ryggmargsskadde for mye lidelse.

Det er noe å tenke på når vi nå er i ferd med å planlegge aktiviteter for 2010 rundt omkring i lokalene. ●



Søndag formiddag gjennomførte vi to økter med temaet trykkavlastning og trykkmåling i sitteputer. Her var det Kari-Anne Lorentzen fra hjelpemiddelsentralen i Møre og Romsdal som var foredragsholder. Hun presenterte også et stort utvalg av rullestolputer. Det var nok flere i forsamlingen som da ble klar over at man sitter på rullestolputer som er "gått ut på dato" for lenge siden.

Oppsummeringen av denne helga ga et bestemt inntrykk av at vi hadde fått mye nyttig informas-



Rekrutteringssamling



Rullestolrugby

Rykkinnhallen i Bærum

12. og 13. juni 2010

**Er du av typen som er glad i sport?
Ikke bare på skjermen og ikke bare om vi vinner!
Kanskje rullestolrugby er noe for deg.**

Dette prosjektet er finansiert med Extramidler fra Helse og Rehabilitering. Utgifter til reise og opphold vil derfor bli dekket og deltakere fra hele landet er velkomne.

Rullestolrugby er i løpet av de siste 20 årene blitt en av de største og mest populære handikapidrettene i verden. Oslo rullestolrugbyklubb ble dannet i 1996 og har siden da vært eneste rullestolrugbyklubb i Norge. Målet med rekrutteringssamlingen er å få startet opp flere rullestolrugbylag i Norge og også rekruttere flere spillere til vårt lag.

Rullestolrugby passer for personer med nedsatt ben- og arm/håndfunksjon f.eks. tetraplegikere, muskelsvinn, amputerte, CP og leddgiktrammede. Det spilles i spesielt utviklede rugbystoler, og man må være i stand til å kjøre en manuell rullestol. Rugby passer godt for begge kjønn og både for nyskadde og "veteraner". Personer som kan være aktuelle som trenere, dommere, klassifisører, ledere etc. er også velkomne på samlingen.



Samlingen vil starte lørdag morgen og avsluttes søndag ettermiddag. Overnatting, frokost og middag blir på et hotell i nærheten. Lunsj blir servert i hallen. Utgifter til reise, opphold og mat for assistenter blir også dekket av arrangør.

For mer informasjon ta kontakt med Terje Rafdal på telefon 990 02 411 eller Mikkel Gaarder på telefon 932 07 499.

Påmelding innen 20. april 2010 til Terje Rafdal på telefon 990 02 411 eller terafdal@gmail.com



Bruk dine muligheter til å påvirke utviklingen av nye produkter

Produsenter av hjelpemidler trenger hjelp fra deg som bruker når nye produkter skal utvikles. Det er dine behov vi ønsker å tilfredsstille og derfor er dine meninger viktig. Som bruker har du følgende muligheter til å påvirke; ved å delta i brukerpaneler, delta i spørreundersøkelser og ved å gi direkte tilbakemeldinger til leverandør.

Det tar lang tid å utvikle et produkt og med LoFric® Sense™ har det tatt hele 3 år. I denne tiden har tett kontakt mellom brukere og helsepersonell vært avgjørende. Astra Tech har hatt spørreundersøkelser (markedsundersøkelser) i 4 land der deltakerne ble bedt om å svare på hvilke faktorer som var viktigst for dem når det gjaldt valg av kateter.

For brukerne (140 stk.) var følgende kriterier viktigst:

- Hygienisk, sikkert, tømmer tomt, lett og komfortabel å bruke.

For helsepersonell (243 stk.) var følgende viktigst:

- Tømmer tomt, hygienisk, høy kvalitet, lett å lære bort hvordan det brukes og at produktene er sikre.

Når denne informasjonen forelå kunne selve produktutviklingen starte. Ønskene fra brukere og helsepersonell ble målsetninger for det nye produktet. En brukergruppe bestående av 7 kvinner har vært med helt fra starten.

Deltakerne i denne gruppen har hele tiden kommet med innspill ut over de punktene som kom frem i markedsundersøkelsene.

Astra Tech laget ulike prototyper som brukergruppen fikk prøve ut og på bakgrunn av utprøvingen kom brukergruppen med forslag til forbedringer.

Medlemmer av denne brukergruppen uttaler at gleden av å bli tatt på alvor og se egne ideer i det ferdige produktet har vært en drivkraft og en svært positiv opplevelse.

Hvordan kan så du være med å påvirke utviklingen av produkter som er viktig for deg? En måte er selvfølgelig å kontakte produsent/leverandør direkte og komme med forslag til forbedringer. Flere produsenter har også egne brukerpaneler der man kan melde seg på.



Astra Tech har TellUs. Som medlem i vårt webpanel deltar du jevnlig i internettbaserte spørreundersøkelser. Du kan bli medlem ved å registrere deg på: www.lofric.no

Det er dessverre slik at det tar lang tid å utvikle et nytt produkt. Ofte tar det lang tid før man ser resultater. La ikke dette hindre deg i å engasjere deg. Det er du som bruker som vet best hvordan produktene bør være og ved aktivt engasjement er du med å sikre at du og andre får produktene dere fortjener i fremtiden.



Reisetips

Tekst og bilder: Elisabeth Berge.

Det er ikke alltid like kjekt å sette seg på offentlige toaletter når man ute i hverdagen eller på reise. Faren for infeksjoner og sår er absolutt til stede mange ganger. Etac har en myk setepolstring som heter Mjukis toalettsete (Hj.m.nr. 070149, art. nr. M2A). Dette legges oppå standard toalettsete og gir god polstring og beskyttelse mot porselenskanter på innsiden. Materialet har tette celler som innebærer at man kan finjustere seteformen med saks eller kniv, uten at materialet suger opp væske. Mjukis er lett og kan enkelt brettes sammen når det ikke er i bruk. Legg det i en tynn avfallspose, klem luften ut og knytt igjen posen. Da tar det minimalt med plass i ryggsekken. Kan enkelt rengjøres ved for eksempel å dusje det rent.
Etac AS, Tlf. 815 69 469

Ofte mangler det støttehåndtak eller så er håndtaket montert på et uhensiktsmessig sted i forhold til det man trenger i forbindelse med forflytning. TS Transfer Stool (art. nr. 8500) fra Molift er i utgangspunktet en forflytningskrakk med korte ben, og den brukes når man for eksempel skal forflytte seg mellom rullestol og gulv. Krakken er veldig stabil på grunn av ben som skrå utover. Det er hurtigkobling på ben, armene og rygg og det følger med luftfylt setepute og reiseveske/ryggsekk til enkel transport. Som tilleggsutstyr kan man få lange ben og ekstra armene til krakken, og dermed har man et utmerket frittstående støttehåndtak som kan plasseres akkurat der man har behov for det. I tillegg er det ofte greit å ha et avlastningsbord til forskjellig utstyr i umiddelbar nærhet av toalettet.
Molift AS, tlf. 40 00 10 04



Grasrotandelen

Siden Norsk Tipping ble etablert har hele overskuddet gått til samfunnsnyttige formål. Grasrotandelen gir deg som spiller mulighet til være med å bestemme hva noe av overskuddet skal gå til. Du kan nå velge hvilket lag eller forening som får fem prosent av din spillerinnsats. Det vil si at dersom du spiller Lotto for hundre kroner, går fem kroner til din grasrotmottaker. Og best av alt; din innsats, premie eller vinnnersjanse vil ikke reduseres!

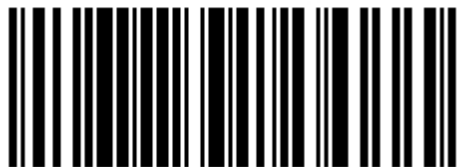
Landsforeningen for Ryggmargsskadde (LARS) har så langt lokallag som vist nedenfor registrert. Det arbeides med å få flere lokallag med.



GRASROTANDELEN 

LANDSFORENINGEN FOR RYGGMARGSSKADDE

Organisasjonsnummer: 894154292
LARS ØST/OSLO



32774894154292



GRASROTANDELEN 

LARS MØRE OG ROMSDAL

Organisasjonsnummer: 983815596



32774983815596



GRASROTANDELEN 

LANDSFORENINGEN FOR RYGGMARGSSKADDE

Organisasjonsnummer: 993937991
LARS TRØNDELAG



32774993937991



GRASROTANDELEN 

LARS HORDALAND

Organisasjonsnummer: 994098667



32774994098667

3 millioner kroner fra Gjensidigestiftelsen

Landsforeningen for Ryggmargsskadde og Sunnaas sykehus HF er tildelt 3 millioner kroner fra Gjensidigestiftelsen for prosjektet "Tenker på deg" – forebygging av trafikulykker blant ungdom og yngre bilførere.

Pengene skal benyttes til å videreføre eksisterende kampanje. I videreføring av prosjektet vil Landsforeningen for trafikkskadde (LTN) og Autoriserte Trafikkskolars Landsforbund (ATL) også bli med. Byrået Siste Skrik Kommunikasjon vil stå for prosjektbearbeidelse. Prosjektoppstart vil være januar 2010.

På konferansen i Trondheim 7. mai vil vi presentere videreføringen av prosjektet nærmere.

Stor takk til Gjensidigestiftelsen.

- LARS Hovedstyret.

Nytt, viktig verktøy for universell utforming

To nye standarder for universell utforming er nå lansert. Norges Handikapforbund ser fram til økt fokus på universell utforming i byggebransjen.

To nye standarder ble onsdag 27. februar overlevert kommunal- og regionalminister Liv Signe Navarsete under et arrangement på Løren i Oslo:

- NS 11001 Universell utforming av byggverk, del 1 Arbeids – og publikumsbygninger
- NS 11001 Universell utforming av byggverk, del 2 Boliger

Viktig skritt framover

- Med utgivelsen av disse to nye standardene har man tatt et viktig skritt framover, ikke minst med tanke på at standardisering anses som et av de viktigste verktøyene for å oppnå målet om et samfunn som er tilgjengelig for alle, sier politisk rådgiver Steinar Myrdal fra Norges Handikapforbund.

Myrdal er bygningsingeniør med universell utforming som spesialfelt, og har medvirket aktivt til de ferdige standardene. Sammen med Standard Norge, Deltasenteret, Statens Byggetekniske Etat og flere andre aktører, har han sittet i prosjektgruppa for standardene helt fra de ble påbegynt i 2005.

- Til nå har ikke folk visst helt sikkert hva som gjelder, nå blir det enklere med en standard som er grundig og detaljert. Byggebransjen er vant til å forholde seg til standarder. Standardene

har også lenge vært etterspurt. Vi kan derfor ha et håp om at universell utforming nå vil bli tatt mer på alvor fra bransjen, sier Myrdal.

Lang prosess

Det har tatt over fire år å ferdigstille standarden, som har vært på høring to ganger. Tilbakemeldingene på den første høringen gikk på at standarden var for lite konsistent, særlig når det gjaldt bolig. Etter denne høringsrunden ble det besluttet å lage standarden i to deler, for å sikre en konsistent standard også for universell utforming av bolig.

En slik standard må imidlertid påregnes å måtte revideres etter få år.

- Det er rask utvikling på flere områder som spiller inn i forhold til omgivelsenes brukbarhet og utforming. Men disse standardene er så gode som det er mulig å få dem per i dag, og er derfor høyaktuelle. NHF har grunn til å være fornøyd med det som er oppnådd i dette arbeidet, avslutter Myrdal.

Fra NHF.

MEDICUS PLESNER

HELSE
VELVÆRE
APOTEK



VELKOMMEN TIL MEDICUS PLESNER

VÅRE SPESIALOMRÅDER

RIK ■ Stomi ■ Inkontinens ■ Diabetes ■ Klinisk ernæring ■ Brokk
Sårprodukter ■ Støtte- og kompresjonsbehandling

VÅRE TJENESTER

- Hos oss møter du helsepersonell med spesialkompetanse
- Vi hjelper deg å finne de produktene som passer best for deg
- Personlig veiledning på telefon, klinikk eller i eget hjem
- Våre sykepleiere utfører hjemmebesøk i Oslo, Akershus, Hedmark, Oppland og Vestfold
- Varelevering over hele landet til ønsket adresse – uten kostnad
- Trygg og sikker oppbevaring av din blåresept

VI SAMARBEIDER MED LEDENDE PRODUSENTER

Vi er produktnøytrale og leverer alle produkter som dekkes på blå resept

TA KONTAKT MED OSS FOR BESTILLING OG PRODUKTVEILEDNING

RING 815 55 300

TRYGG
OPPFØLGING HOS
MEDICUS PLESNER

Bilombygging



Rico Campers Bilinnredning A/S har drevet med oppbygging av campingbiler siden 1971. Firmaet har siden den gang levert over 4.000 campingbiler i alle varianter. Virksomheten har de senere år også innredet verkstedbiler og mange andre spesialinnredede biler.

Rico Campers er også bilombygger for NAV, der de tilpasser biler for spesielle personlige behov. Her kan en få tilpasset det meste slik som håndbetjent gass/brems, spesielle ratt for styring, fjernkontroll av dører og tilpassing og installasjon av rullestolheis.



Patetra tok turen til firmaet som holder til på Karmøy i Rogaland for å se på lokalene og slå av en prat. Firmaet holder til i nye lyse lokaler hvor en også har handikaptoalett for kunder med behov for dette.



Vi diskuterte bilombyggernes situasjon i Nav-systemet og her kom det frem enkelte ting som at byråkratiet var i det meste laget med det som det medfører av sen behandlingstid som både kan gå utover bilombyggerne og den enkelte bruker. Potensialet for forbedringer av systemet så ut til å være klart tilstede. Det

kan en også lese om på neste side hvor vi overbringer NHFs arbeider med å forbedre systemet, og har noen erfaringer med dette som en ønsker å gi innspill til, se da kontaktinformasjonen også på neste side. ●

Tekst og bilder: Leif Arild Fjellheim.



Daglig leder i Rico Campers Nils Olaf Osnes foran dreiebenken i verkstedet.



Ole Johan Grinde i Rico Campers i gang med ombygging av bil med håndbetjent gass/brems og rullestolheis.

Informasjon fra NHF

Oppsummering av møte i styringsgruppe bil 28. januar 2010. Status og framtid bilområdet.

Styringsgruppen består av prosjektleder Tore Lund Bache og prosjekteier Liv Welde Johansen i Nav Hjelpemidler og tilrettelegging, Roar Løken Lund fra Nav Direktoratet, Cato Lie fra FFO og Guri Henriksen fra NHF/SAFO.

Alle vedtak skjer nå ved 5 bilsentre

Nav har flyttet de 19 bilkontorene for vedtak til 5 bilsentre, lokalisert ved hjelpemiddelsentraler, (Tromsø, Trondheim, Bergen, Stavanger, Oslo). Alle vedtak - både i gamle og nye saker behandles av bilsentrene. Dette gjelder også vedtak om reparasjoner. Bilsentrene jobber med å få ned det store antallet restanser som de overtok fra bilkontorene. Det er mange nye saksbehandlere og Nav jobber med opplæring av disse. Jeg viser også til e-post fra Rolf Reinertsen til nettverket ang dramatisk økning i saksbehandlingstiden.

Formidling av bil og spesialutstyr er fortsatt ved hjelpemiddelsentralene

Målet til Nav er at både vedtak og formidling skal skje ved bilsentrene og at utprøving/demobiler samt ambulante team skal bygges opp. Dette er det foreløpig ikke penger til og Nav regner med budsjettmessig avklaring i mars.

Trøndelag er pilot for fullverdig bilsenter

Elin Gullvåg og Steinar Mikalsen er med i lokal prosjektgruppe og samarbeider med NHF sentralt. Vi har sendt notat til prosjektleder sentralt om at vi forventer brukermedvirkning som i "Aktiv brukermedvirkning/brukerpassprosjektet" og at direkte utgifter dekkes.

NHFs rolle

Vi mener brukernes kvalitetskrav må være styrende for bilsentrene og forventer at kvaliteten på bilområdet bedres. Forutsetningen for deltakelse i styringsgruppen er at det skal bygges opp 5 bilsentre og ambulante tjenester. NHF ønsket en modell med bilkontor og hjelpemiddelsentral samlokalisert i 19 fylker, men Nav ledelsen besluttet 5 bilsentre. Når Nav har fått avklart økonomiske rammer i mars, må vi vurdere vår rolle på nytt.

Vi har etterlyst informasjon til søkere og til alle som har bil og trenger reparasjoner

Nav har lovet å raskt orientere brukerne om hvilke spilleregler som gjelder og hvor man skal henvende seg. Skal legges på www.nav.no Nav har laget et nytt elektronisk søknadsskjema som du finner på <http://www.nav.no/Helse/Hjelpemidler/Bil+og+transport/215904.cms>

Arbeidsoppgaver

I styringsgruppen fikk vi tilslutning til at rammer og innhold for nye bilsentre utvikles i et samarbeid mellom Trøndelag og styringsgruppen i første omgang. Når kvalitetskrav og retningslinjer er klare, samt økonomien på plass, kan man gå i gang med de 4 andre bilsentrene slik at det blir et likeverdig tilbud på landsbasis. Styringsgruppen og Trøndelag må bli a jobbe med kvalitetskrav og tidsbruk, utforming av ambulante tjenester og utprøvingsmuligheter, sentralenes rolle for brukere i fylker uten bilsenter samt Nav lokalt sin rolle, dekning av utgifter til både ambulante team og reiseutgifter til brukere som skal til bilsenteret, brukers valgfrihet når det gjelder hvilket bilsenter man vil benytte og samarbeidet med bilombyggerne.

NHF-erfaringer?

Bil er et viktig område for NHFs medlemmer. Jeg ber om at erfaringer og synspunkter sendes til undertegnede, inklusiv NHF-nettverket hjelpemidler, slik at vi i fellesskap kan følge utviklingen og fremme våre krav.

Norges Handikapforbund

Guri Henriksen
Interessepolitisk rådgiver

Telefon: 24 10 24 62
Telefaks: 24 10 24 99
E-post: Guri.Henriksen@nhf.no
Postboks 9217 Grønland, 0134 OSLO

Sitater fra tidligere pasienter

"Erfaring og kunnskap gir grunnlag for å mestre"

"Å være på gruppeopphold gir en positiv følelse fordi man ikke lenger er alene"

Eksempler på aktuelle tema

- Ernæring
- Følgenvirkninger etter skade
- Aktivitet og mestring
- Hjelpemidler
- Arbeid/ trygderettigheter

I temabolkene vil bli lagt vekt på den enkelte deltakers ressurser og muligheter og at den enkelte får lære med utgangspunkt i eget ståsted.

Er du interessert i å delta?

For å komme med som deltaker må du søke gjennom din fastlege. Epikrise fra legen må sendes med søknaden.

Søknaden sendes til:

Sunnaas sykehus HF
Inntakskontoret
1450 Nesoddtangen

Søkeren vil få bekreftelse på at vi har mottatt søknaden. Det vil bli sendt ut innkalling i god tid før oppholdet.

Ønsker du mer informasjon så er det bare å ta kontakt med:

Teamkoordinator 66 96 92 20 eller inntakskoordinator 66 96 92 64

Sunnaas sykehus HF

Besøksadresse Nesodden
Bjørnemyrveien 11
1450 Nesoddtangen
Tlf 66 96 90 00
Telefaks 66 91 25 76

Uke	Opphold	Målgruppe	Gruppeleder
12	"Å leve med en tetraplegi"	RMS- tetraplegi høye skader	Susann Gald/ Mikkel Garder
17	"Å leve med en skjult funksjonshemming"	Innkomplett RMS med gangfunksjon	Grete Anmarkrud/ Katy Bartschick
23	" Sammen om utfordringene" Å mestre livet etter multitraume med amputasjon	Multitrume m/amputasjon	Rianne Smidtsrød/ Anita Bragmo
24	"Aktiv i rullestol- aktivt liv" Med fokus på rullestolteknikk og forflytningstrening	RMS paraplegi	Per Christian Brunsvik/ Pia Wedege
34	"Å bli eldre med RMS"	For deg som fikk en RMS etter at du ble 60 år	Rianne Smidtsrød/
35	"Fysisk aktivitet og mestring"	RMS- tetraplegi	Karin Breistein/ Mikkel Gaarder
40	Ungdomsleir	Alle diagnosegrupper mellom 13-18 år	Kristine Sørland/ Per Christian Brunsvik
43	"Sammen om utfordringene" Å leve med følgenvirkninger etter en alvorlig brannskade	Brannskade	Anna-Beth Nettelund/ Kari Anne Dammen
46	"Sammen om utfordringene" Å leve med følgenvirkninger etter Guillain Barré Syndrom	GBS	Anna-Beth Nettelund/ Turid Øyna
47	"På vei" Overvekt og funksjonsnedsettelse	Alle	Karin Breistein/ Rianne Smidtsrød

KLINIKK FOR RYGGMARGSSKADER OG MULTITRAUMER TEAM 1



Gruppeopphold 2010

"Sammen om utfordringene"



Mål

Målet for gruppeoppholdene er at den enkelte pasient utvikler kunnskap, holdninger og ferdigheter som bidrar til å mestre dagliglivet på best mulig måte. Gruppebasert rehabilitering (gruppeopphold) har mestring og livskvalitet i fokus. Pasienter og pårørende har mye erfaring fra det å leve med en skade som har endret deres liv, direkte eller indirekte. Denne erfaringen kombinert med fagfolkens kunnskap vil gjennom gruppebasert rehabiliteringstilbud føre til aktiv erfaringsutveksling og kunnskapsformidling. Denne kunnskapen bidrar til økt trygghet og mestring i hverdagen.

Målgruppe

Det gis tilbud om 5 dagers opphold for følgende diagnosegrupper:

- Ryggmargsskade (RMS)
- Multitraume (inkludert amputasjoner)
- Guillain Barré Syndrom (GBS)
- Brannskade

I tillegg til inndeling i målgrupper/ diagnosegrupper vil det bli lagt vekt på alder og annen bakgrunnsinformasjon når gruppen settes sammen.

Fakta

- 6- 10 deltagere
- Oppholdet varer i 5 dager. Oppmøte er mellom kl 10-12 på mandag for mottak av lege og sykepleier. Programmet for gruppeoppholdet starter kl 13.00 mandag til fredag etter lunsj.
- Vi tar forbehold om tilstrekkelig antall deltagere
- Tilbudet er til personer over 18 år med unntak av ungdomsoppholdet
- Tilbudet baseres på erfaringsutveksling, undervisning og aktivitet i gruppe. Gruppeoppholdene har både brukerinnlegg og innlegg fra fagpersoner. Du har også selv mulighet til å påvirke innholdet.
- Deltagerne arbeider med spesifikke tema knyttet til hvordan man kan mestre å tilpasse seg livssituasjonen etter en skade.
- For mer informasjon se Internet: www.sunnaas.no

Racing rullestol til salgs



Lite brukt racingstol "Fortress Aeroedge" selges kr 5.000,-
Nypris: vil jeg helst glemme. Kjempestol for nybegynnere
eller mosjonister. Sendes fraktfritt over hele landet.
Kontakt A. Hope: hopeteam@cnmail.no eller 900 43 737



Gripability

Vi er blitt informert om et nytt hjelpemiddel. Gripability er et mobilt electro-luftdrevet gripesystem for personer med liten eller ingen gripeevne i hendene.

Det leveres av firmaet Fleximed AS i Buskerud. Produktet kan fås som et spesialhjelpemiddel via HMS. For å få dekning av trygden er det viktig med god begrunnelse.

Er du interessert, finner du mer info på:

<http://www.fleximed.no>

facebook

LARS på facebook... Gå til facebook og søk opp gruppen LARS

INNMEDELING I LANDSFORENINGEN FOR RYGGMARGSSKADDE

Innmelding i Norges Handikapforbund

Medlemstype (velg én)

- ☐ Hovedmedlem - kr 300
☐ Husstandmedlem - kr 150 *
☐ Juniormedlem (0-16 år) - kr 50 *

* For husstands- og juniormedlemskap forutsettes et hovedmedlem i husstanden.
Medlemsnummer til hovedmedlem: _____

☐ Studentmoderasjon 50 % på kontingenten (kopi av studentbevis må legges ved)

☐ Jeg ønsker ikke medlemskap i NHFU (gjelder de under 30 år)

☒ Mitt medlemskap gjelder følgende landsforening av NHF _____

Landsforeningen for Ryggmargsskadde

Navn: _____

Adresse: _____

Postnummer: _____ Poststed: _____

E-post: _____

Telefon/mobil: _____

Fødselsdato og år: _____

Kategori:

☐ Funksjonshemmet ☐ Pårørende ☐ Interessesmedlem

Sted/dato: _____

Underskrift: _____

Når jeg melder meg inn i Norges Handikapforbund (NHF) samtykker jeg i å motta informasjon fra organisasjonen gjennom alle kanaler. Innmeldingsopplysninger behandles sensitivt og etter Datatilsynets retningslinjer. Medlemskapet følger kalenderåret fra 1.1 til 31.12 samme år.

Adressaten betaler for sending i Norge



Distribueres av Posten Norge



Norges Handikapforbund
Svarsending 0047
0090 Oslo

Returadresse: Patetra - LARS, Boks 9217 Grønland, 0134 Oslo

... 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: 800 30 411

HEMCARE