



LARS hovedstyret i USA

**Fra LARS lokalags-
arrangementer rundt
om i landet**



Bent Høye, leder av Helse- og omsorgs-
komiteen

**Les også mer om
andre saker i bladet**



**Glade vinnere av *Tenker
på deg* konkurransen**



**Fra Coloplast symposiet
i Danmark**

LoFric[®]
Sense[™]

Det brukervennlige kateteret for kvinner

- Sikkert
- Hygienisk
- Praktisk



LoFric Sense er et engangs urin tappekater.

Den vinterlige årstiden er her igjen...

Og de fire årstider vi har i Norge har i grunn sin sjarm med de forskjellige aktiviteter og tradisjoner som de bringer. Allikevel skal det ikke stikkes under en stol at litt sol og varme kanskje foretrekkes av de fleste, noe som også LARS hovedstyremedlemene kunne nyte i perioder i løpet av noen få hektiske dager da vi i november var i Phoenix Arizona på en ryggmargsskadekonferanse. Vel, det var ikke for sol og varme vi reiste, men for å oppdatere oss på det siste som skjer innen ryggmargsskadeforskningsfeltet som er i stadig utvikling. Og det fikk vi også til gangs, her var noen av Amerikas ledende forskere på ryggmargskader tilstede, vi fikk høre på foredrag, men også diskutere med disse. Det er spennende ting nå som skjer da flere grupperinger satser inn mot klinisk studier, og kliniske studier er til dels avgjørende for å bevege dette feltet videre. Vi fikk og samtidig flott omvisning av *Arizona Spinal Cord Injury Association* og vi fikk og hilse på og diskutere med mange ryggmargsskadde på denne turen. LARS har høstet mye lærdom og viten fra turen pluss at gode kontakter og relasjoner er etablert, noe som forhåpentligvis kan komme ryggmargsskadde her hjemme til gode.



LARS har hatt et aktivt år i 2010. Våre lokallag har hatt mange flotte samlinger og konferanser med emner som angår oss alle. Mye frivillig arbeid blir lagt ned i lokallagene og de gjør en flott jobb. Lokallagene er og veldig interessert i innspill for aktiviteter og samlinger, så om noen har noen gode ideer ta da bare kontakt med et av lokallagene der du bor. Lokallagene vil og som hovedstyret være behjelpelig med å svare på spørsmål en måtte ha som angår ryggmargsskadde, så igjen, bare ta kontakt om det er noe som en funderer på, vi vil være mer enn glade for å kunne hjelpe om vi kan.

LARS hovedstyret har og arbeidet med flere saker og det er gledelig at vi nylig fikk økonomiske midler fra Helsedirektoratet for å starte prosjektet vårt om informasjonsmateriale for og til ryggmargsskadde. At Helsedirektoratet bevilger oss disse pengene setter og i utgangspunktet et kvalitetsstempel på prosjektet samt at det viser viktigheten av slik informasjon. LARS hovedstyret har og vært delaktige i utarbeidelse av Nevroplan 2015, en plan for mennesker med nevrologiske skader og sykdommer som regjeringen vil beslutte over, som igjen er initiert av Helse og omsorgsdepartementet, og her håper vi på at innputt vi har gitt som for eksempel forslag til brukerstyrt personlig assistanse og forslag om å fjerne begrensningene i 26-årsregelene for trenings og fritidshjelpemidler går igjennom, for å nevne noe.

Vi er og nå ferdig med høstens filmkonkurranse i forbindelse med **Tenker på deg** kampanjen, en kampanje for forebygging av trafikkulykker, og her er nå vinnerne av bil, scootere og interaktive teorikurs for bil kåret. Vi fikk inn mange flotte bidrag og vi håper at vårt lille bidrag med å initiere kampanjer som dette kan være med på å redde liv og å forhindre skader. Vi gratulerer vinnerne av konkurransen.

Jeg ønsker dere alle en fredfull og fin jul og godt nytt år!

Leif Arild Fjellheim

patetra

Innhold

Leder	side 3
LARS kontaktpersoner	side 4
Astra Tech informerer	side 5
Film konkurranse	side 6
Omsorgslønnsstudie	side 8
Coloplast informerer	side 9
Mastergradprosjekt	side 10
HC-hjørnet	side 11
Litt av vært	side 12
LARS i USA	side 14
LARS Øst/Oslo temamøte NSB	side 22
Om Oslo Kino AS	side 24
Vektkontrollkurs	side 26
LARS Øst/Oslo Spinalseminar	side 28
Fra St. Olavs Hospital	side 30
Coloplast Symposiet	side 32
Info fra Coloplast Symposiet	side 34
LARS Agder konferanse	side 36
LARS Rogaland konferanse	side 38
Rehabuka på Sunnaas	side 40
Medicus Plesner informerer	side 45
Påmelding til Åre	side 46
Undersøkelse	side 47



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 ryggmargsskadde 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 Finnmark
Kjell Magne Johansen
Storfjellveien 126, 9600 Hammerfest
Mob. 470 13 663
E-post: kjell-magne@fikas.no

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

LARS Hordaland
Marius Loftheim
Helgesensgate, 4, 5003 Bergen
Tlf. 55 31 22 64
Epost: loftheim@gmail.com

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

LARS Nordland
Odd Eben
Kongens gate 41, 8006 Bodø
Tlf. 75 52 30 41 - Mob. 908 79 994
E-post: odd.eben@hotmail.com

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

LARS Oslofjord Vest
Erik Baret
Raveien 425 D, 3239 Sandefjord
Tlf. 33 52 14 02 - Mob. 916 89 746
E-post: tazte78@hotmail.com

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

LARS Troms
Tore Nilsen
Edderdun vegen 165, 9013 Tromsø
Mob. 915 75 489
E-post: toreni57@online.no

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

LARS Øst/Oslo
Thomas Eide
Sollerudveien 1B, 0283 Oslo
Tlf. 22 52 37 56 - Mob. 905 57 272
E-post: thomas.eide@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
Eilin Reinaas
Rådyrvegen 48, 6425 Molde
Tlf. 71 21 84 31 - Mob. 905 57 272
E-post: eilin.reinaas@live.no

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

Styremedlem
Erik Baret
Raveien 425 D, 3239 Sandefjord
Tlf. 33 52 14 02 - Mob. 916 89 746
E-post: tazte78@hotmail.com

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

2. Varamedlem
Jan Ove Harsjøen
Skoglia 1, 6265 Vatne
Mob. 959 13 235
E-post: jo-harsj@mimer.no

patetra

Utgis av Landsforeningen for Ryggmargsskadde (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
Gunnarshaug Trykkeri AS
Auglendsdalen 81
Postboks 3011, 4095 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.com

Deadline:
1. mars
1. juni
1. september
1. desember

ISSN 1890-9027

Kjære Patetra-leser!

2010 går mot slutten og vi i Astra Tech vil benytte muligheten til å ønske alle Patetra-lesere en riktig god jul og samtidig ønske dere alle et godt nytt år i 2011.

Ved inngangen til 2010 var vi spente. Vi hadde et nytt kateter for kvinner å lansere – LoFric® Sense™. LoFric Sense har nå vært på markedet i snart et år. Mottakelsen av dette produktet har vært over all forventning. Både brukere og helsepersonell lovpriser dette nye, smarte og diskrete kateteret. Det er kanskje ikke så rart ettersom begge gruppene har vært delaktige under hele utviklingsprosessen. De gode egenskapene som trekkes fram er:

- ✓ Gripevennlig håndtak
- ✓ Riktig lengde – kort nok til å være diskret, langt nok til å tømme blæren fullstendig
- ✓ Den hydrofile (glatte) overflaten
- ✓ Diskret pakning

LoFric
Sense



Vi takker for alle tilbakemeldinger vi har fått gjennom dette året. Det er takket være engasjement fra brukere og helsepersonell at LoFric Sense har blitt en suksess.

Også din mening betyr noe. Ta gjerne kontakt dersom du har innspill eller lurer på noe vedrørende LoFric-kateter.

Kontakt oss dersom du ønsker vareprøver og veske som vist på bildet over:

- **Telefon:** Kundeservice 815 59 118
- **E-post:** lofric.no@astratech.com

Besøk oss også gjerne på www.lofric.no

God jul og riktig godt nytt år!

Tenker på deg...



Vinnerne av filmkonkurransen: Fredrik Fornes, Kjetil Bjørnevik fra Stavanger og John Erik Myhr Andersen fra Steinkjer på delt andreplass ble premiert med scootere. Vinnerfilmen, "Ett sekund", ble laget av Bo Pärletun (til høyre), student ved Den norske filmskolen på Lillehammer.

Filmregissør Erik Poppe delte torsdag 2. desember ut en splitter ny Toyota Aygo til vinneren av "Tenker på deg" – kortfilmkonkurransen om trafikksikkerhet. I alt 118 filmer ble laget til konkurransen, som foregikk på nettsiden www.tenkerpådeg.no

Poppe, som satt i juryen sammen med blant annet statsråd Magnhild Meltveit Kleppa, var imponert over deltakernes arbeid med filmene. På premieutdelingen var han full av lovord.

– Vinnerfilmene bygger på gode

og velfunderte idéer, og har også høy håndverksmessig kvalitet. Spesielt er jeg imponert over vinnerfilmen, som viser et stort talent innenfor både regi og produksjon. Budskapet om hvordan livet kan snu på ett sekund er gripende og ærlig, sa Poppe.

Samferdselsministeren stolt av de unge vinnerne

Sammen med Poppe stod også politisk rådgiver i Samferdselsdepartementet, Sigrid Brattabø Handegard, som også hadde latt seg imponere over nivået på filmene og engasjementet til

bidragsyterne. Filmene i finalen var faktisk så bra, at juryen ikke klarte å bestemme seg.

– Vi har en førstepremievinner, og to bidrag på andreplass ettersom vi synes de var like gode!, smilte Handegard, som delte ut to scootere til de glade andreplassvinnerne.

Handegard steppet inn for samferdselsminister Magnhild Meltveit Kleppa, som dessverre ble forhindret grunnet flytrøbbel. Kleppa uttrykte likevel stor glede over deltakernes innsats.

Vi gratulerer!

– Jeg er mektig imponert. Hver og en av filmene i konkurransen er med på å få unge mennesker til å tenke seg om når de sitter bak rattet. En av departementets fremste oppgaver er å få ned de dystre ulykkestallene, så dette varmer en samferdselsministers hjerte, sa statsråden.

Lagde film – vant bil

Vinnerfilmen, "Ett sekund", er laget av Bo Pärletun, student ved Den norske filmskolen på Lillehammer. Den illustrerer hvordan ett sekunds uoppmerksomhet i trafikken kan endre et menneskes liv. Filmstudenten, som på forhånd bare visste at han var én av tre hovedvinnere, trodde nesten ikke sine egne øyne da Poppe og Handegard overrakte han førstepremien.

– Fantastisk kult! Det har blitt mange sene kvelder foran skjermen, forteller Pärletun som har investert mye tid i filmen etter skoletid. – Men det lønte seg, jubler han og poserer stolt ved bilen han vant.

John Erik Myhr Andersen fra Steinkjer og Kjetil Bjørnevik/Fredrik Fornes/Øyvind Runestad fra Stavanger på delt andreplass ble premiert med scootere og synes det var gøy å bli gjort stas på i Oslo. Andersen benyttet anledningen til å ta en prat med Poppe. – Erik Poppe er en av mine favorittregissører, så det er kult at han har vært med og bestemt at min film er en av de aller beste i konkurransen!

Juryen har i tillegg til Magnhild Meltveit Kleppa og Erik Poppe, bestått av tidligere pasient ved Sunnaas sykehus, Jonny Grimestad, leder av Landsforeningen for Ryggmargsskadde, Leif Arild Fjellheim, samt kommunika-



Premiene: Toyota Aygo og scootere.

sjonsrådgiver Elizabeth Hartmann i Siste Skrik Kommunikasjon.

I tillegg til bil og scootere er de ti beste filmene premiert med et interaktivt teorikurs. Se alle filmene og oversikt over vinnerne på www.tenkerpådeg.no

BAK KONKURRANSEN STÅR:

Det er Landsforeningen for Ryggmargsskadde og Sunnaas sykehus HF i samarbeid med Autoriserte Trafikkskoleers Landsforbund og Landsforeningen for trafikkskadde som har stått bak konkurransen, som er finansiert av Gjensidigestiftelsen. Målsettingen har vært å få unge mennesker til å reflektere over trafiksikkerhet gjennom det å lage en film. Siste Skrik Kommunikasjon har stått for ideen til og gjennomføringen av konkurransen. ●



Vinnerne og noen av folkene bak kampanjen.



Politisk rådgiver i Samferdselsdep Sigrid Brattabø Handegard til venstre og regissør Erik Poppe til høyre sammen med vinnerne.



Vinner av bil, Bo Pärletun.



Fra juryeringen. Bak; Elizabeth Hartmann, Samferdselsminister Magnhild Meltveit Kleppa og Erik Poppe. Foran; Leif Arild Fjellheim og Jonny Grimestad.

Kjære LARS medlemmer!

Vedrørende informanter til en omsorgslønnsstudie

Jeg er en master student i Sosiologi ved Universitetet i Bergen. Jeg er selv ryggmargsskadd og medlem av LARS.

Mitt masterprosjekt skal handle om hvordan voksne ryggmargsskade som er brukere av omsorgslønnsordningen opplever ordningen og hvilke erfaringer de har nå og eventuelt har gjort med den igjennom den tid de har mottatt den. Forskningen på området så langt er begrenset og den mangler perspektivet til brukerne av ordningen. Den forskning som er gjort, handler særlig om erfaringene til foreldre med funksjonshemmete barn, altså foreldrene som omsorgslønns-mottakere. Mitt prosjekt skal handle om voksne brukere av ordningen (ikke omsorgslønns-mottakerne) og deres tanker om og refleksjoner over denne ordningens praksis og vilkår. Jeg søker derfor etter voksne ryggmargsskade som er brukere av omsorgslønnsordningen, som har familie eller andre nærstående som omsorgsgiver/mottaker av omsorgslønn, og som er villig til å la seg intervju om deres erfaringer med omsorgslønnsordningen.

Jeg foretrekker å intervju ansikt til ansikt, men om et møte skulle være vanskelig å få til, så er det mulig å gjøre intervjuet via Skype (med video). Intervjuene vil ha form som en samtale. Mine spørsmål handler dels om hvordan du ble ryggmargsskad og hvilke hjelpebehov dette har gitt deg, hvordan du fikk høre om omsorgslønnsordningen, hvordan du fikk omsorgslønnsordningen, og hvorfor du i utgangspunktet ønsket omsorgslønnsordningen. Dels handler mine spørsmål om hvem du får hjelp av, hvordan du selv opplever ordningen, om du er fornøyd med hvordan ordningen er utformet og hvordan den fungerer for deg i en hverdag med de behov du har. Men jeg vil for øvrig være svært opptatt av å lytte til det du ønsker å fortelle og mener er viktig i dine erfaringer med å motta hjelp fra en som mottar omsorgslønn.

Intervjuene og alt som blir sagt i dem vil bli behandlet konfidensielt. Og alle som blir intervjuet vil bli anonymisert slik at det ikke vil være mulig å gjenkjenne dem som er blitt intervjuet.

Jeg vil sette stor pris på om du er villig til å la deg intervju og slik dele dine erfaringer med andre. Om du ønsker å delta i studien kan du kontakte meg via en av de nedenfor nevnte kontaktmuligheter. Det vil være ønskelig å gjennomføre intervjuene i januar eller februar 2011. Ved eventuelle spørsmål kan du også kontakte min faglige veileder på Sosiologisk institutt, Universitetet i Bergen på nedenstående telefonnummer.

Med vennlig hilsen,

Tone Lise Klementsén Svåsand

Tlf. 47 63 50 28, e-mail, Tone.Svasand@student.uib.no

Postadresse: Gyldenpris Studentboliger 503, Gyldenprisveien 19, 5056 Bergen

Tlf. 55 58 91 42 og e-mail til Karen Christensen, Karen.Christensen@sos.uib.no

Coloplast Norge AS informerer

SpeediCath® Compact Mann - utviklet for diskresjon

Speedicath Compact Mann er et nytt herrekateter for menn. Produktet er utviklet for å møte brukernes ønsker og vil være på refusjon i løpet av 2011.

Kateteret er halvparten så langt som et vanlig kateter. Det er enkelt og diskret å ha med seg og krever liten lagringsplass. Inneholder ikke PVC og ftalater, og kan kobles til alle urinposer.

Følg med på våre hjemmesider www.coloplast.no og www.lars.no sine hjemmesider for oppdaterte nyheter om produktet.



Coloplast Norge AS takker LARS for samarbeidet i året som har gått, og ønsker alle lesere av Patetra en god jul og et godt nytt år!



SpeediCath® Compact for kvinner SpeediBag™ Compact urinpose

SpeediCath Compact for kvinner er et lite, kompakt og diskret kateter. Det finnes i to lengder og ligger klar til bruk når du åpner pakningen. Innføringshylsen gjør at du ikke tar på kateteret ved innføring.

SpeediBag Compact er en liten praktisk og diskret urinpose som settes på kateteret når du tømmer blæren. Med den nye SpeediBag Compact får du en komplett kateter- og urinposeløsning.

Urinposen er pakket til minimal størrelse og passer fint inn i toalettmappen som fås gratis hos Coloplast. Send en e-post til kundeservice@coloplast.com dersom du ønsker å prøve katetre eller urinpose. Prøvene du får tilsendt er gratis.



Coloplast Norge AS
Postboks 6287 Etterstad
0603 Oslo

Mastergradsprosjektet "Fysisk aktivitet og manuelle rullestoler"

På Norges idrettshøgskole i Oslo startet i høst et mastergradsprosjekt som omhandler manuelle rullestolbrukere, aktivitetsnivå og funksjonalitet i rullestol. Dette prosjektet fikk se dagens lys etter at undertegnede fattet interesse for ryggmargsskadde. Det oppstod et brennende ønske om å bidra til at personer med en ryggmargsskade kan få et fysisk aktivt liv. Det ble fokusert på mulighetene, og med entusiastiske veiledere under seksjon for kroppsøving og pedagogikk var prosjektet et faktum. Regional etisk komité godkjente prosjektet og undersøkelsene kunne starte.

Fokus på helse

Media og myndighetene skriver mye om hvor viktig det er med fysisk aktivitet for alle. De kringkaster svært ofte artikler i aviser og blader om hvordan vi skal trene. Imidlertid passer ikke alle disse anbefalingene for majoriteten av mennesker. For personer med en funksjonshemming kan det av naturlige årsaker være en større utfordring å gjennomføre disse anbefalingene. Behovet for å ta vare på helsen og å være i fysisk aktivitet er ikke mindre hos personer som sitter i rullestol enn hos personer som er funksjonsfriske. Livsstilssykdommer som hjerte- og karsykdommer, diabetes type 2, metabolsk syndrom (sammensatt sykdom med høyt kolesterol, høyt blodtrykk, høyt blodsukker, overvekt) er minst like vanlig hos rullestolbrukere som hos funksjonsfriske.

Hensikten med studien

Vi ønsker med denne undersøkelsen å finne ut hvor aktive manuelle rullestolbrukere er, og hvor funksjonelle de opplever sin egen rullestol. Med undersøkelsen kan vi finne ut hvor stort behovet for mer tilrettelegging for aktivitet er, og om funksjonaliteten i rullestolen blir sett på som et hjelpemiddel eller en begrensning. Prosjektet vil gjøre en kartleggingsundersøkelse i form av et spørreskjema om brukerens fysiske aktivitetsnivå og opplevde funksjonalitet i rullestol. Dette er derfor en forespørsel til medlemmer av LARS om å delta i dette prosjektet. Det er helt frivillig å delta, og når du svarer på undersøkelsen svarer du helt anonymt. Det er med andre ord ikke mulig for oss å kunne identifisere din besvarelse. Undersøkelsen tar drøyt 5 minutter å fylle ut.

Undersøkelsen passer for deg som er:

- mellom 18 og 62 år
- permanent bruker av manuell rullestol (bruker kun manuell rullestol og er avhengig av denne)
- har brukt manuell rullestol i minst 2 år
- ingen nevneverdig nedsatt armfunksjon

Hva skal DU gjøre?

- Vi ønsker svært gjerne at du tar kontakt med undertegnede slik at du kan motta en elektronisk link til et internettbasert spørreskjema

Hva får DU igjen for dette?

- Du bidrar til et økt fokus på manuelle rullestolbrukere og deres helse
- Du hjelper oss å finne ut mer om det faktiske fysiske aktivitetsnivået hos rullestolbrukere
- Du hjelper oss å finne ut hvordan hver enkelt bruker opplever sin rullestol

Vi kan ikke love at forbedringer vil skje umiddelbart. Vi kan imidlertid sammen få ballen til å begynne å rulle. Økt fokus på utfordringer i samfunnet er uansett aldri negativt, og dette kan DU som en del av denne populasjonen bidra til. Som deltaker vil du få informasjon om resultatene som foreligger når prosjektet er gjennomført.

Ta kontakt med prosjektarbeider

Cathrine Dunker Furuly

på e-post: cathrine.dunker.furuly@student.nih.no

Norges idrettshøgskole (NIH) ligg på Sognsvann i Oslo og er ein vitskapleg høgskule med eit særleg, nasjonalt ansvar for forskning og høgare utdanning innan det idrettsvitskaplege fagfeltet. NIH sine studieprogram skal gje god og relevant kunnskap og kompetanse. Desse studieprogramma utdannar mellom anna for profesjonar og oppgåver i skule og opplæring, trenar i idrett, leiar og administrator i idrettsorganisasjonar og offentleg forvaltning, rettleiar i friluftsliv, rådgjevar og rettleiar i helsevesenet, instruktør innan treningssenterbransjen og forskar og lærar innan høgare utdanning. Lokaliseringa skapar i høg grad gode tilhøve for utøving av fysisk aktivitet i samband med studiar og forskning. (Kilde: www.nih.no).





hjørnet

Kjære lesere - kjente og ukjente!

Nå er det jul igjen, og snart har nok ett år passert. Mange er sikkert godt i gang med hyggelige juleforberedelser. I denne adventstiden har vi i HomeCare tenkt å gi litt fokus til en ny stomiplate på NAV-listene.

Combihesive II Plus og Esteem Synergy Moldable fra ConvaTec kan brukes på alle typer stomi; som uro, colo og ileostomi. Hudbeskyttelsesplaten har et aktivt formbart materiale som gir en individuell tilpasning til stomien **uten behov for saks** eller tetningsmidler. Dermed bidrar den til å forhindre lekkasje og beskytte huden.

Tilpass hullet i platen ved å forme/rulle materialet med fingrene slik:



Julen og vinteren kan bli litt i kaldeste laget for noen. Nå for tiden blir det mer og mer vanlig å reise til sol og varme i vintermånedene. Da er det lurt å huske på at HomeCare også kan levere varene til besøksadressen i sydlige strøk! Dette kan avtales direkte med kundesenteret.



Til slutt vil vi takke for det flotte samarbeidet med lokallagene i LARS og øvrige kunder, i året som har vært!

Vi gleder oss til å delta på flere arrangementer i 2011 og til å holde kontakten med medlemmer og kunder! Nå har vi også styrket vårt uteteam med to nye sykepleiere, Gro og Marthe.

Vi ønsker dere alle en riktig god jul og et fredelig og godt nyttår - med et lite juledikt;



Julegrøten

Av Barbro Vanvik

Det satt en liten nisse på kanten av et fat, for nå var tiden inne til å spise julemat. Han hadde fått en skål med risengrøt, og mitt i denne en stor smørklatt fløt.

Og smørklatten smeltet og farget grøten gul. slik skulle de serveres til nissen nå til jul. Så spiste han grøt, med en sprukken skje og stønnet til slutt: "nei så mett jeg ble!"

Det lå en liten nisse i bunnen av et fat, den hadde spist seg mett på årets julemat. Han lå der, og sov, i nattlig juleskinn, mens smøret ennå glinset i hans runde skinn.

Hilsen oss alle HomeCare jenter:

Anita, Carola, Marthe, Gro, Anita MD, Lena, Ingrid, Tonje, Pia, Bente, Trine, Line og Bente H.

Litt av vært...

Undersøkelse

LARS undersøkelsen i samarbeid med Coloplast som vi annonserte i forrige utgave av Patetra i forbindelse med kateterisering er nå ferdig. Responsen var veldig god og fem heldige vinnere er trukket ut som hver har fått et universalgavekort på kr 1000. Mer om undersøkelsen kommer i senere utgivelser av Patetra.

Informasjonsmateriale

LARS fikk nylig kr 260.000,- fra Helsedirektoratet via Helse- og omsorgsdepartementet i forbindelse med Nevroplan 2015 for utarbeidelse av informasjonsmateriale "Å leve med ryggmargsskade." Dette er veldig hyggelig, LARS har arbeidet for dette informasjonsmateriale over lengre tid. Dette er en god start og arbeidet starter på nyåret i samarbeid med Spinalenhetene.

Extrastiftelsen Helse og Rehabilitering

LARS og Universitetet i Oslo med professor Joel Glover fikk nylig kr 1.330.000,- til videreføring av forskningsprosjektet "Humane stamceller som erstatning av tapte nerveceller hos ryggmargsskade." Dette er veldig bra og vi ønsker forskningsgruppen til professor Joel Glover lykke til.

Årsmøte 2011

Vi minner om årsmøtet og konferanse til neste år i regi av LARS som finner sted i Bergen på Radisson Blu Hotel Norge i tidsrommet 6. – 8. mai 2011. Sett av datoene! Fullt program med informasjon om påmelding kommer i neste Patetra.

- LAF

Rullestolrugby

..en idrett for deg?

HVA?

Rullestolrugby er en idrett med røtter fra Rullestol-basket og is-hockey. Rullestolrugby spilles av 2 lag med 4 spillere på hvert lag, på en basketball bane med en volleyball. Det gjelder å score mål ved at en spiller krysser motstanderens mållinje mens spilleren har kontroll på ballen ved å ha den liggende i fanget, eller holde den med hendene. For motstanderen er det om å gjøre å forhindre at det scores mål. Dette gjøres ved å hindre motspiller i å komme frem å blokkere med rullestolen.



HVEM?

Rullestolrugby er en morsom og aktiv idrett for fysisk handikappede med nedsatt funksjon i overkroppen, f.eks. tetraplegikere, muskelsvinn, amputerte, spastikere og leddgiktrammede. Det spilles i spesielt utviklede rugby- rullestoler, så man må være i stand til å kjøre en manuell rullestol selvstendig. Alle spillere blir klassifisert og får en verdi fra 0.5 til 3.5 poeng på banen. En spiller med lite funksjon får en lav verdi, og en spiller med god funksjon i overkroppen får en høy verdi. Hvert lag kan ha totalt 8 poeng på banen fordelt på 4 spillere. Uansett verdi har man en viktig rolle på banen.

HVOR?

Oslo Rullestolrugbyklubb har trening i Hortenshallen i Horten onsdager kl.18:30 – 20:30 hele skoleåret.

Alle er hjertelig velkommen på treningen for å se hvordan det foregår og kanskje prøve.

Ønsker du å starte med denne idretten i ditt nærrområde? Ta kontakt med Norges Rugbyforbund, så hjelper vi dere gjerne.





Design et
kateter til meg
som gir meg
bedre kontroll

Paul 26, kateterbruker

Et kateter som gir deg bedre kontroll



Ny fastere del gjør **SpeediCath** Control enkelt og raskt i bruk ■ Enklere å styre ■ Bedre kontroll ■ Non touch funksjon

Det å ha et kateter som gir bedre bedre kontroll og forenkler tømning av blæren, gir deg mer frihet i hverdagen. SpeediCath Control er enkelt og raskt i bruk. Den fastere delen av katetret gir bedre kontroll ved innføring og er enklere å styre. SpeediCath Control er klar til bruk hvor som helst og når som helst.

For mer informasjon om SpeediCath Control, se våre nettsider
www.control.speedicath.com eller ring oss på telefon 22 57 50 00

SpeediCath



LARS i USA



Landsforeningen for Ryggmargsskadde (LARS) var i november i Phoenix Arizona, USA på konferanse som amerikanske ryggmargsskadeorganisasjoner arrangerte. Samtidig fikk vi og omvisning på senteret til Arizona Spinal Cord Injury Association i Phoenix og også en innføring i amerikanske ADA-lover.

Tekst: Leif Arild Fjellheim. Bilder: Leif Arild Fjellheim og Joakim Eiksund.

Representanter fra hovedstyret i Landsforeningen for Ryggmargsskadde (LARS) dro i november til Phoenix Arizona, USA.

Hovedformålet med turen var en medisinsk forskningskonferanse om regenerativ behandling og rehabilitering for ryggmargsskadde. Det var amerikanske ryggmargsskadde som organiserte konferansen som hadde fått tittelen Working 2 Walk. For denne konferansen hadde organisatorene fått ledende forskere i USA til å komme for å fortelle om deres forskningsretninger innen regenerativ medisin og oppstart av kliniske studier. Før vi dro var vi og i kontakt med Arizona Spinal Cord Injury Association og fikk da før konferansen startet en omvisning på deres senter i Phoenix Arizona. Her fikk vi også en innføring i amerikanske ADA lover, ADA-lovverket regulerer universell utforming og antidis-

kriminering blant annet for mennesker med nedsatte funksjonsevner. Etter konferansen fikk vi og en fin tur i regi av Arizona Disabled Sports i El dorado Park i Scottsdale hvor håndsykling ble demonstrert. Her følger en rapportasje fra turen.

De fra hovedstyret som reiste til USA var; Leif Arild Fjellheim, Eilin Reinaas, Arne Olav Hope, Thomas Eide og Simen Aker. De av oss som hadde behov for assistenter hadde og med seg disse. Vi reiste fra Gardermoen flyplass med British Airways til London Heathrow, videre derfra med British Airways direkte til Phoenix. Flyturen til USA gikk greit, men noen timer reis blir det, både med noe venting og i fly, for eksempel tok flyturen fra London til Phoenix rundt tolv timer. En må bare passe på å få i seg nok vann og sitte godt, for eksempel på rullestolputene en benytter i det daglige. Servicen på British Airways var og god og

det var ingen innvendinger med å ta fem rullestolbrukere med over Atlanteren.

Omvisning på Arizona Disability Empowerment Center

Det første som sto på programmet var omvisning på senteret til Arizona Spinal Cord Injury Association (AzSCIA). Senteret heter Disability Empowerment Center (DEC) og er et felles senter som benyttes av flere forskjellige organisasjoner for mennesker med nedsatt funksjonsevne. Vi ble tatt vel i mot av Paul Mortensen og Jennifer Longdon fra AzSCIA, Paul Mortensen er direktør for AzSCIA, og vi fikk en fin omvisning på senteret. Senteret åpnet i 2008. Senteret er universelt designet og er ett såkalt non-profit senter som skal tjene interessene til funksjonshemmede. Senteret har blant annet kontorer for administrasjonen, møterom, fasiliteter for spesielle arrangementer, kafeteria og kjøkken,

computer lab og rom for videokonferanser. "DEC senteret vil tilby for den enkelte person med funksjonshemninger samt deres familier empowering program og service samt at senteret vil være viktig for å skape synergier for partnerskap og samarbeid som promoterer og sikrer rettigheter og menneskeverd for mennesker med funksjonshemninger" sa Phil Pangrazio, som er direktør for senteret. Senteret ønskes å fremstå som en nasjonal modell for tilrettelagt design og fremtidige planer er også påbegynt for tilrettelagt trening og sport med blant annet tre svømmebasseng.

Paul Mortensen sa at AzSCIA var veldig glade for å være en del av dette senteret sammen med andre organisasjoner. Han sa videre at formålet til AzSCIA var å hjelpe ryggmargsskadde og deres familier for å sikre at de får de beste muligheter for fysisk, intellektuell, emosjonell og sosial rehabilitering. AzSCIA er og en avdeling av Christopher and Dana Reeve Foundation. Arizona Bridge to Independent Living programmer – som også hører inn under senteret – er utarbeidet slik at en ønsker å styrke mennesker med funksjonshemninger slik at en også ved personlig ansvar kan oppnå eller ivareta en uavhengig livsstil i samfunnet. Denne filosofien (Independent Living) sier og at mennesker med funksjonsnedsettelse skal ha de samme rettigheter, valg og kontroll over valgmuligheter i deres liv, som mennesker uten funksjonsnedsettelse har.

ADA loven -

Likeverd og tilgjengelighet

På DEC senteret fikk LARS hovedstyret også en fin innføring i amerikanske ADA loven. ADA står for Americans with Disabili-



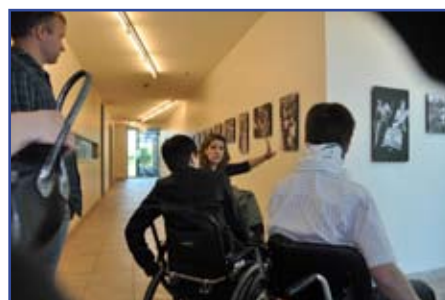
Omvisning på Arizona Disability Empowerment Center (DEC).
Fra venstre: Eilin Reinaas, Arne Olav Hope, Leif Arild Fjellheim, Paul Mortensen (AzSCIA), Simen Aker, Thomas Eide og Jennifer Longdon (AzSCIA).



Arne Olav Hope, Phil Pangrazio (direktør for DEC) og Thomas Eide.



David Carey fra AzSCIA og DEC gir en innføring i ADA lovverket.



Omvisning på Disability Empowerment Center (DEC).



ties Act. USA har en omfattende lovgivning mot diskriminering på grunnlag av "disability", eller på norsk funksjonshemming. Den sentrale loven er ADA som verner spesielt mot denne formen for diskriminering på en rekke samfunnsområder. Spesielt for USA er at lovgivningen i stor grad pålegger offentlig og privat virksomhet konkrete plikter i forhold til tilgjengelighet. I tråd med amerikansk rettstradisjon håndheves reglene primært ved saksanlegg fra enkeltpersoner. I tillegg blir visse prinsipielle saker brakt til domstolene av kompetent offentlig myndighet. Offentlige myndigheter har en aktiv rolle i forhold til utviklingen av tilgjengelighetsstandarder. Vi fikk allikevel høre at en er særst forsiktig før en går til skritt for å stenge ned virksomheter som ikke følger ADA lovverket da som kjent USA er meget business vennlig, en prøver da dialog med den enkelte bedrift eller foretak først, men om ikke det virker har en rettsapparatet med lovgivningen i bakhånd. Det var en fin innføring med gode diskusjoner LARS hovedstyret fikk om ADA loven. ADA loven hadde og i 2010 20-års jubileum. Mer om ADA loven kan leses på www.ada.gov

W2W Konferansen

Working 2 Walk konferansen var satt i stand av ryggmargsskadeorganisasjonen Unite 2 Fight Paralysis. Det er en organisasjon basert på frivillighet og de har organisert tilsvarende konferanser i USA siden 2006, hovedsakelig i Washington D.C., men dette året altså i Phoenix Arizona.

Dagen før selve konferansen startet ønsket arrangørene å holde ett internasjonalt møte med de som var kommet. LARS hovedstyreprerentanter var



Arizona Spinal Cord Injury Association (AzSCIA) hadde bil til rådighet for oss som vi benyttet ved flere anledninger. Bilen tok seks manuelle rullestoler. Utover dette flotte tilbudet når vi var på farten så benyttet vi drosje.



Fra International Meeting kvelden før W2w konferansen. De amerikanske arrangører ønsket ett møte med andre lands ryggmargsskadeorganisasjoner og da selvfølgelig med LARS siden vi var de tilstede med flest representanter fra utenfor USA. Andre land var også representert og da fra Europa og her kan nevnes; Frankrike, Spania og Irland. Diskusjonene gikk i hovedsak ut på hvordan vi bedre kan samarbeide, og i forhold til dette møtet hvordan samarbeide for å promotere mer forskning og kliniske studier på ryggmargsskader. Mange gode relasjoner ble etablert og mye bra vil komme ut av dette. Diskusjoner rundt konferansens emner og andre emner ble forøvrig vel diskutert gjennom hele konferansen med mange ryggmargsskade og andre som var tilstede.

representert i dette møtet, og svært ønsket i møtet, da vi var det land utenfor USA med flest representanter til stede. Andre lands ryggmargsskaderesrepresentanter var og med på dette møtet, blant annet folk fra Frankrike, Spania og Irland. På dette møtet ble erfaringsutveksling om hvordan en jobber med ryggmargsskadesaker og hvordan dette er organisert i de forskjellige land diskutert. En diskuterte og det som konferansen skulle omhandle, forskning på ryggmargsskader og kliniske studier for regenerering av skadet ryggmarg. Det ble diskutert å prøve å få til en tilsvarende årlig konferanse som dette på ett Europeisk nivå. Erfaringer fra dette møtet og diskusjoner videre pågår nå videre i blant annet Europa.

Foredragene på selve konferansen var mange, og under her vil en kunne lese kort om hva som ble presentert av noen av de forskjellige forskere og forskningsgrupper. Utover dette var det og flere foredrag av ryggmargsskadde, det var og satt opp paneldiskusjoner etter hver foredragsserie. Egne parallellsessjoner var og etablert hvor den enkelte kunne få bedre kontakt med de forskjellige forskerne for blant annet å stille spørsmål.

Professor Wise Young

Professor Wise Young fra Rutgers Universitetet i New Jersey var først ut av forskerne og han startet sitt innlegg med å forklare mekanismene som trer i kraft ved og etter en ryggmargsskade. Han forklarte så videre om de kliniske studier som hans forskningsgruppe nå har startet med fase 1 klinikkforsøk i Hong Kong på kronisk ryggmargsskade. Kronisk i disse forsøk defineres som pasienter med skade over



Fra Working 2 Walk konferansen.

tid, lengre enn ett og ett halvt år og minst ett halvt år nevrologisk stabil. Forsøkene går ut på å teste celler eller vekstfaktorer (nevrotrofiner) utviklet fra navlestrengsblod mononukleære celler i kombinasjon med Litium. Litium har vist i laboratorieforsøk å forsterke vekstfaktorene en her ønsker å benytte. Det en da ønsker å prøve å få til er regenerering av skadet ryggmarg for fornyet akson (nervefiber) vekst for ny funksjonservervelse. Den første pasient er nå behandlet ved Prince-of-Wales Hospital i Hong Kong og den neste forventes behandlet i desember ved Queen Mary Hospital i Hong Kong. Dette er fase 1 studier som ser på sikkerhet, og om disse viser seg å være gode planlegges videre studier blant annet ved Brackenridge Hospital i Austin Texas. Vi har tidligere også skrevet om disse studier i Patetra.

Geron og Dr. Edward Wirth

Dr. Edward Wirth fra biotekselskapet Geron i California holdt foredrag om Geron's fase 1 klinikkforsøk på ryggmargsskader i akuttfasen. Deres forskningsretning går ut på å lage Oligoden-

drocyte Progenitor celler derivert fra humane embryonale stamceller. Geron har lagt ned et stort forskningsarbeide i disse forsøkene hvor blant andre University of California Irvine har stått for mye av grunnforskningen. Tidligere i år (2010) fikk Geron grønt lys fra amerikanske helsemyndigheter (FDA) og den første pasient ble behandlet i november ved Shepherd Center som er en stor ryggmargsskadeunit i Atlanta. Dette er en multisenterstudie hvor flere større amerikanske hospital står bak, blant andre også Rehabilitation Institute of Chicago (RIC) som også er store på rehabilitering av ryggmargsskader. Neste pasient forventes å bli behandlet i løpet av desember. Dette er og som nevnt en fase 1 studie for å etablere sikkerhet for behandlingen og en går da varsomt frem, blant annet ved at en legger inn et vindu på en måned mellom hver pasient som blir behandlet i studien. Studien går som behandling ut på å få til ny ervervelse av myelin (isolasjon) rundt aksonene som er gått tapt etter en skade. Edward Wirth forklarte at det går bra med den første pasienten som er behandlet og



at denne nå er i gang med full opptrening ved Shepherd Center. Dette er første gang i historien at slike celler er benyttet på forsøk på behandling av ryggmargsskader. -Et gjennombrudd i seg selv.

Dr. Philip Horner

Dr. Philip Horner som er professor ved University of Washington holdt foredrag om Induserte Pluripotente stamceller (iPS) og hvordan potensialet for fremtidig bruk av disse kan benyttes i behandling av ryggmargsskader. Jeg skriver ikke så mye om dette her, men dette forskningsfeltet med iPS er veldig spennende og mye forskning flere steder i verden legges ned i utviklingen frem mot potensielle terapier.

Professor Stephen Davies

Professor Stephen Davies fra University of Colorado i Denver holdt ett meget interessant foredrag om hvordan en kan komme forbi inhibitorer som forhindrer regenerering av ryggmargsskader ved å benytte de riktige typer av astrocyter. Astrocyter eller stjerneceller er støtteceller i sentralnervesystemet som har en rekke funksjoner. Laboratoriet til Stephen Davies har forsket frem en spesifikk type astrocyter som de kaller for GDAsBMP som igjen kan fremme regenerering. Disse GDAsBMP cellene er og laget av humane embryonale stamceller. Stephen Davies forklarte og om arrvev etter skade, og selv om dette arrvevets betydning for regenerering er diskutert blant forskere, har Davies laboratorium funnet ut at stoffet Decorin kan hjelpe på for å få aksonvekst gjennom arrvev. Stephen Davies forklarte at de nå jobber med å overføre disse studier av Decorin og GDAsBMP fra laboratoriene til klinikkforsøk for behandling av både akutte og kroniske skader.



Professor Wise Young, Rutgers Universitetet, New Jersey.



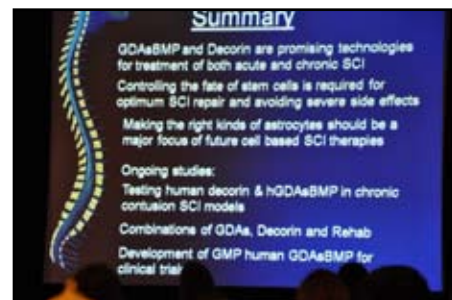
Dr. Edward Wirth, medisinsk forskningsdirektør hos Geron.



Dr. Philip Horner, professor ved University of Washington.



Professor Stephen Davies, Universitetet i Colorado, Denver.



Paneldebatt: Dr. Edward Wirth (Geron), Dr. Wise Young, Dr. Anthony Caggiano (Acorda Therapeutics) og Leif Arild Fjellheim.

Oppsummering

Det var flere forskningsforedrag. Blant annet av Frank Reynolds fra InVivo Therapeutics som holder på med en metode for polymer overbroing av skadested for å få celler og nye nervefibere til å vokse på. I tillegg til disse foredrag var det og foredrag om forskjellige treningsmetoder av ryggmargsskader. Blant annet FES-trening som ble presentert av Dr. John W. McDonald fra Kennedy Krieger Institute. Foredrag om kosthold og ernæring ble også holdt.

På lørdagen som var avslutningsdag kunne de som var interessert bli med til El Dorado parken i Scottsdale utenfor Phoenix hvor det ble servert lunsj og hvor en kunne få prøve håndsykler. Dette var det Arizona Disabled Sports som arrangerte sammen med konferansearrangørene.

Alt i alt var det en veldig god konferanse. LARS hovedstyrepresentantene fikk her ta del i, høre på foredrag og snakke med, noen av de ledende forskerne og forskningsgruppene for regenerering av ryggmargsskader. Det er og ganske klart at flere positive ting nå skjer rundt om i verden når det gjelder forskning og arbeider med å finne behandlinger for ryggmargsskader, og det er det ingen grunn til å stikke under en stol, men tvert i mot å oppmuntre for. Arrangørene og de andre som hadde vært på disse konferansene tidligere sa også at mens tidligere års konferanser mest omhandlet grunnforskning på ryggmargsskader var det dette året en glede å se at for det meste omhandlet foredragene og diskusjonene arbeider for kliniske studier, som vi også her fikk høre om og som vi også skriver om i denne Patetra reportasjen.



Paneldebatt: Professor Stephen Davies, Dr. Philip Horner, Bruce Hanson og Jennifer Longdon.



Diskusjoner på kvelden utenfor konferansehotellet Marriott.



I tillegg til de mange forskerne vi knyttet kontakter med fikk vi også veldig god kontakt med de mange ryggmargsskadde og deres nærmeste som var på konferansen. Alt dette er veldig bra, det er viktig at en organisasjon som LARS holder seg oppdatert på hva som skjer ute i verden, med tanke på hva en kan få til her hjemme i Norge. For som kjent og skrevet om tidligere er det etablert en arbeidsgruppe i Norge som LARS er med i, for å se på hvor Norge kan hjelpe. Dette er og veldig bra. Vi var og spesielt glade for at overlege Tiina Rekand fra spinalenheten ved Haukeland universitetssykehus kunne være med oss de dagene som selve konferansen pågikk. ●

Det ble tatt opp video av alle foredragene. Det ble sagt at de skulle legges ut om en stund. Følg med på LARS hjemmesidene og LARS Facebook gruppen.



Wise Young og Eilin Reinaas diskuterer.



*Simen Aker og Eilin Reinaas diskuterer med Dr. Edward Wirth fra Geron.
Foto: Matt Sullivan.*





Fra utflukten i parken.



Arne Olav og Nicole Leschinsky.



Prof. Stephen Davies på test-tur.



Arne Olav Hope på hånds sykkel.



Eilin Reinaas på hånds sykkel.



Ett lite gruppebilde av noen av deltakerne.

Temamøte i LARS Øst/Oslo med NSB

- om togreise og universell utforming

Onsdag 20. oktober arrangerte LARS Øst/Oslo møte med NSB (Norges Statsbaner) om deres togtilbud for funksjonshemmede per i dag og hvilke planer de arbeider etter. Vi møttes for anledningen på RMM (Post 6) på Sunnaas Sykehus HF, hvor vi fikk bistand fra Lærings- og mestringssenteret (LMS). Det møtte over 20 medlemmer utenfra med ledsagere, og med "til- og frarullende" pasienter var vi i snitt om lag 30 deltagere.

I forkant fikk de av oss som ønsket en kort omvisning i de nye og lyse lokalene i RMM. For oss utenfra virker lokalene funksjonelle og trivelige, men dette hører vi gjerne mer om fra de av Patetras lesere som selv har prøvd dem på kroppen.

NSB ble representert ved Dagfrid Hestnes som er fagansvarlig for universell utforming i selskapet. Hun innledet med å presentere målet for selskapets arbeid med universell utforming: "Formålet med Universell utforming er å øke kvaliteten på det vi leverer til alle våre kunder gjennom økt funksjonalitet, trygghet og komfort."

Begrunnelsen for arbeidet ligger både i målet om å tilfredsstille kundene generelt og funksjonshemmede spesielt, samt at det i de siste årene er kommet regelverk som forplikter transportørene. Hun understreker at tilpasning av tog og infrastruktur er et langsiktig arbeid som er helt avhengig av politisk investeringsvilje. De startet for flere år siden, før Diskriminerings- og tilgjengelighetsloven kom, men på grunn av disse forholdene antas målet å ligge langt frem i tid.

Et annet sentralt moment er at det er Jernbaneverket som eier og er ansvarlig for endringer av jernbanelinjenettet, stasjoner og perronger. Her får nok NSB mye kritikk det selv ikke kan gjøre noe med utover å bringe behovsmeldinger videre.

Arbeidet består i å fjerne eksisterende barrierer og å unngå å skape nye i alle prosjekter. Dette skal skje i samarbeid med hovedorganisasjonene for funksjonshemmede. Rent konkret har dette samarbeidet vært sentralt i forbindelse med kravspesifiseringen av de nye togene "NSB Flirt". Dette togsettet vil ha vesentlig bedre universelt utformede løsninger, se mer om detaljer nedenfor. De første togene er planlagt tatt i bruk i 2011.

Underveis i foredraget besvarte hun spørsmål og tok imot innspill til forbedringer. Det er ikke til å legge skjul på at NSB må motta tydelig kritikk for at man er kommet så kort. Men én ting er togenes utforming, men de fremmøtte etterlyste på bakgrunn av konkrete episoder også større grad av serviceinnstilling, kunnskapsnivå og opplæring. Det bør være enklere å forbedre. Andre igjen trakk frem positive opplevelser. Her var Dagfrid

opptatt av at de reisende melder inn sine erfaringer, både negative og positive. Det gjøres til NSBs Service-senter på 23 15 19 80.

Hun gjennomgikk videre bestillings- og betalingsforhold, ga andre praktiske råd og var klar på at man har best sjanse til å oppleve en god reise ved å henvende seg til Kundesenteret (815 00 888) senest dagen før avreise. Vi kom også inn på NSBs rabatter for funksjonshemmede, hvor flere av oss mildest talt finner det underlig at praksisen med ren veldedighet i form av gratis reise med rullestol innen Oslo og Akershus fortsatt finnes. Dette kan ikke hevdes å være uttrykk for funksjonshemmedes selvstendighet og jevnbyrdige samfunnsdeltagelse.

Er du mer interessert i detaljer, har vi lagt hennes lysbilder ut på www.lars.no under Aktuelt i venstre marg. Der vil du i tillegg til mer om det ovennevnte, se korte beskrivelser av alle de ulike togsettene NSB benytter, herunder detaljer om NSB Flirts tilgjengelighet. De har svært ulik alder og tilgjengelighet, og er delvis fordelt ulikt i landets regioner, slik at Patetras leser har ulike erfaringer i sitt nærrområde.

Vi takker Dagfrid Hestnes for en interessant og ryddig presentasjon, og ønsker henne og NSB all mulig lykke til videre i arbeidet. Kulden og snøen er kommet, så det er vel også grunn til å ønske dem og pendlerne en bedre vinter enn i fjor.

Vi avsluttet møtet i spisesalen og kunne slappe av blant gamle og nye venner før hjemreisen. Det vanket rikelig med pizza for enhver smak. Og også denne gang skal Anne Katrine Kraby ved LMS og personalet ved RMM ha en stor takk for samarbeidet. ●

Tekst: Thomas Ulven, LARS Øst/Oslo.



*Rullestolplass i nytt togsett NSB Flirt
Foto: NSB*

En fingertupp kan inneholde opptil 50.000 bakterier



Derfor introduserer vi beskyttelseskappen

De fleste skadelige bakteriene forsvinner ved håndvask, men noe vil alltid være tilbake. Vi har løst dette ved å lage et tappekater med en patentert beskyttelseskappe som hindrer fingerkontakt med kateterslangen. Dermed reduseres risiko for bakterieoverføring og urinveisinfeksjon. Man holder i stedet fingrene på kappen, som glir lett frem og



tilbake over en lubrikert overflate. Dette sørger for en komfortabel og sikker kateterisering.

Flocath Quick er også godkjent under blåresept-ordningen.

Les mer om Flocath Quick, hvor du kan få tak i det, eller bestill prøvepakke på www.flocath.no

FLOCATH QUICK
ET SMARTERE OG SIKRERE TAPPEKATER

Nytt ikke-diskriminerende billettsystem fra Oslo Kino AS

26.09.2010

Av LARS Øst/Oslo, ved leder Thomas Eide

Oslo kino har i lang tid operert med et diskriminerende billettsystem. For å bestille billetter har man vært tvunget til å ringe kinoens 820-nummer, som koster seks kroner per minutt, og deretter måtte man møte opp på kinoen 45 minutter før filmen startet. Andre kunder kan samtidig enkelt gå inn på nettet, velge hvor de vil sitte, og så betale sine billetter. De står også fritt til å møte opp på kinoen når de selv ønsker. Systemet ble forklart med at man ville hindre vanlige kunder i å kjøpe plassene som er reservert rullestolbrukere dersom resterende plasser ble utsolgt.

Organisasjonen LARS Øst/Oslo tok tak i dette, som de helt klart mente var diskriminerende overfor rullestolbrukere. Organisasjonen kontaktet Oslo Kino ved administrerende direktør Geir Bergkastet og markedskonsulent Oddvar Karlsmyr. Etter noe diskusjon kom man så frem til et nytt system, dette kom raskt på plass, og man kan benytte seg av det i dag.

På Oslo Kinos nettsider, oslokino.no, kan man nå finne en egen meny for rullestolbrukere. Denne ligger på forsiden, oppe til høyre. Herfra kan man sende en e-post til billettservice med opplysninger om hva man skal se, samt hvor og når. Etter kort tid får man svar, med referansenummer. Dette referansenummeret oppgir man i billettluken, og man behøver ikke møte opp 45 minutter før filmen starter.

"Dette systemet er basert på tillit til forbrukeren, i og med at man ikke forhåndsbetaler sin billett slik som andre kinogjengere gjør. Dermed er det viktig at man ikke misbruker dette, i form av at man reserverer billetter som man ikke benytter seg av. På den måten vil man ikke stå i veien for andre som vil gå på kino," sier Geir Bergkastet i Oslo Kino.

Siden det nye systemet kom på plass har mange tatt det i bruk, og det ser ut til å virke helt utmerket. Oslo Kino optrådte forståelsesfullt og løsningsorientert i forhold til vår henvendelse.



Hvor stødig er du på hånden?

Beskyttelseskappen gir større presisjon

Mange opplever at det kan være vanskelig å "styre seg inn" når man skal kateterisere. Kateterslangen er gjerne tynn og fleksibel, og man ønsker ikke å komme i kontakt med kateterslangen. Derfor laget vi et kateter med en patentert beskyttelseskappe som gir større presisjon ved at man kan holde på kappen, og styre slangen helt inne ved tuppen uten å



komme i kontakt med selve slangen. Dermed blir det enklere å finne treffpunktet ved urinveisåpningen.

Flocath Quick er også godkjent under blåresept-ordningen.

Les mer om Flocath Quick, hvor du kan få tak i det, eller bestill prøvepakke på www.flocath.no

FLOCATH QUICK

ET SMARTERE OG SIKRERE TAPPEKATETER

Oppsummering etter Vektkontrollkurs i samarbeid mellom LARS Øst/Oslo og Grete Roede AS

Som nevnt i forrige nummer av Patetra, se side 24, gjennomførte LARS Øst/Oslo en informasjonskveld om spesielle forholdsregler innenfor kosthold som følge av at man har en ryggmargsskade. Møtet var en innledning på en rekke med kurskvelder om kosthold og vektkontroll i samarbeid med Grete Roede AS.

Kurset er nå gjennomført, og vi oppsummerer nedenfor noen av deltagerens inntrykk. Selv om det var noe frafall, var de ni deltagerne som gjennomførte fornøyd med opplegget og resultatet. Kurset ble delfinansiert av LARS, og vi kan merke oss at flere av deltagerne oppnådde god reduksjon og uttrykker ønske om å fortsette endrete matvaner og aktivitetsnivå.

1. Hvorfor meldte du deg på kurset?
 - Ønske om varig vektreduksjon.
 - For å få en god innføring i sunt kosthold og riktige spisevaner. Lære å spise riktig.
 - Jeg håpet å gå ned noen kilo.
2. Hvilke forventninger hadde du?
 - Jeg hadde vel i utgangspunktet gode forventninger. Forventet å lære noe nytt.
 - Først oppnå og så klare å holde "ønsket vekt" basert på gode vaner og variert god mat uten at jeg for resten av livet skal leve på diett.
 - Var veldig spent på om jeg kom til å gå ned. Hadde store forventninger.
3. Hvordan opplevde du informasjonen og kursopplegget?
 - Veldig bra informasjonskveld i forkant av kurset. Kursopplegget var bra på tross av at dette var nytt for kursleder også. Det er noen andre hensyn som må tas i forhold til ryggmargsskadede kontra "friske" deltagere.
 - Kursleder slet nok litt med å innse at vi ikke forbrenner så mye kalorier som andre. Men hun lærte nok mye underveis hun også. Veldig hyggelig kursleder.
 - Passet meg bra - fikk kunnskap om valget av mat som ikke gir for mange kalorier. Det betyr at jeg kan spise normale mengder og være mett samtidig som magen får nok å jobbe med. Regelmessige måltider

gir stabilt blodsukker og derav redusert søtbehov.

- God informasjon og jevn oppfølging og erfaringsutveksling underveis i kurset. Hadde kanskje trodd at det skulle vært noe mer praktisk i forhold til eksempler og tilberedning av mat.
- 4. Har du ønske om å følge opp kostholds- og livsstilsanbefalingene og har du i så fall lyktes så langt?
 - Jeg reduserte vekten fra 94 til 89 kg på 8 uker uten føle at jeg var på diett. Håper å kunne komme ned ytterligere 5 kg og bli stabil der.
 - Jeg vil nok følge de anbefalingene og de vanene jeg har lært og brukt under kurset. Jeg har lyktes mer enn forventet, da jeg ikke hadde noe mål om å redusere vekt/mål.
 - Jeg prøver å følge opp det jeg lærte (lærte mye). Tok av 4 kg, ønsket å gå ned 8 så jeg jobber med saken. Men ting tar tid for disse kroppene våre.
- 5. Andre synspunkter?
 - Veldig fornøyd med kurset. Det bør gjentas.
 - Ble klar over at jeg som ryggmargsskadd har et lavere kaloriforbruk enn "oppegående". Dette skyldes nok både at man har flere store muskelgrupper som er satt ut av funksjon, samtidig som mine fysiske aktiviteter i dagliglivet er begrenset. Jeg som de "oppegående" kjører bil fra dør til dør og har det lett i min bopel og der hvor jeg gjør innkjøp etc. Som ryggmargsskadd får jeg mindre fysisk aktivitet enn hva jeg trodde i dagliglivet og må bli flinkere til være i aktivitet og ha en eller annen form for regelmessig treningsaktivitet. Det var veldig fint å være sammen med andre som hadde samme mål med en kursleder som selv har vært overvektig. ●

Tekst: Thomas Ulven.

En unik, sikker og komfortabel nyhet!

HYGIENISK BESKYTTELSESKAPPE

Kateteret kan anvendes uten at du er i direkte berøring med det, slik at du reduserer risikoen for infeksjon. Etter innføring kan beskyttelseskappen føres fremover for å forlenge kateteret ved blæretømming.

RUNDT PAKNINGSHULL

Pakningen kan enkelt åpnes og henges opp.

DOBBELTSIDIG LIM

Enkelt oppheng av kateteret ved hjelp av dobbeltsidig lim.

INTEGRERT POSE MED STERIL SALT- VANNSOPPLØSNING

Kateteret kan brukes hvor som helst og når som helst, fordi saltvannsoppløsningen er pakket sammen med kateteret.

HYDROFIL OVERFLATE

Unik overflatebehandling gir glatt og våt overflate.

Flocath Quick er eneste tappekateter med patentert beskyttelseskappe

Flocath Quick er en noe så sjeldent som en nyhet innen Ren Intermitterende Kateterisering. Flocath Quick er alene om løsningen med beskyttelseskappe, en løsning som gir berøringsfri kateterisering og større presisjon. Tappekateteret senker terskelen for når man kan kateterisere ved å redusere risikoen for bakterieinfeksjon. Samtidig gir kateteret større presisjon,



og er behagelig å føre inn takket være en hydrofil overflate, polerte kateterøyne og god lubrikasjon.

Flocath Quick er også godkjent under blåresept-ordningen.

Les mer om Flocath Quick, hvor du kan få tak i det, eller bestill prøvepakke på www.flocath.no

FLOCATH QUICK

ET SMARTERE OG SIKRERE TAPPEKATETER

Spinalseminar og julebord med LARS Øst/Oslo



Tekst: Anne-Margrethe Nyhus. Bilder: Anne-Margrethe Nyhus og Odd Omdal.

Den første adventshelgen gikk det tradisjonelle spinalseminaret og julebordet til LARS Øst/Oslo av stabelen. Det var mange som hadde funnet vegen til Scandic Hotel i Asker. Tema for seminaret var «Trykkfordeling, trykkmåling og valg av sittepute». Et aktuelt tema enten man har mange eller få år «på baken». Dessverre er det alt for mange som får sittesår og det koster. Både i forhold til penger og ressurser ellers.

Ergoterapeut Susann Gald fra Sunnaas sykehus innledet med et foredrag om årsaker til og konsekvenser av sittesår. Hun gikk over til beskrive ulike forhold som øker og reduserer risikoen for sår. Her er det avgjørende å velge sittepute ut fra trykkfordelende effekt.

Hun hadde med seg måleutstyr og dette ble demonstrert. Det var også mulig å få en måling



på egen pute og sittestilling i løpet av dagen. Dette var det mange som benyttet seg av og flere fikk en liten aha-opplevelse. Det anbefales å få en slik måling. Både i forhold til rullestol, bilsete og andre steder vi sitter. Det kan ikke påpekes nok hvor viktig det er å minske risikoen for trykksår.

Under seansen var det påfallende mange av oss som løftet litt på baken eller skiftet sittestilling.

Det finnes ulike rullestolputer på markedet. Noen foretrekker det ene, noen det andre. Uansett er det viktig å finne en pute som fungerer og er riktig tilpasset

den enkelte. Ulike leverandører, Molift med puten Varilite, Invacare med Vicaire og Etac med Roho, presenterte sine produkter og det var mulighet for å prøve de ulike variantene, samt å få en vurdering av egen pute og sittestilling.



Vi takker Susann Gald for et interessant og opplysende foredrag med demonstrasjon, samt Fredrik Levinsky (Molift), Thor Erik Johansen (Invacare) og Menno van Etten (Etac) for verdifulle bidrag.



Et veldig sentralt poeng i forbindelse med valg av pute som Menno van Etten trakk frem er: "Det er ikke mulig å oppnå trykkavlastning. Da må du dra til månen. Men det du må oppnå er størst mulig trykkfordeling, dvs at din egen vekt blir fordelt over størst mulig flate."



Våre samarbeidspartnere bidro også med innspill om produktnyheter og informasjon; Takk til både Coloplast, Astra-Tech og HomeCare for dette.



Etter de ulike foredragene var det vinsmaking for de som ønsket. Her ble det presentert fire ulike rødviner og en portvin av Elisabeth Johansen fra vinimportøren Strøm AS. Spennende smaker, ulike favoritter og litt kunnskap om druer og voksesteder.



Tradisjonen tro ble kvelden avsluttet med julebord, her var det bare å velge i ribbe, pinnekjøtt, rakfisk og flotte desserter. ◆



Mestring og livskvalitet ved St. Olavs Hospital

Tekst og bilder: Terje Roel.



Overlege Erik Sigurdson.

23. og 24. september inviterte Avdeling for Ryggmargsskader ved St. Olavs Hospital til pasient- og pårørendeseminar. Denne gang lå fokus på muligheter til tross for ryggmargsskade, og tittelen var "Mestring og livskvalitet".

Bodil Vollheim er gift med Per, som har en høy ryggmargsskade. Hun innledet seminaret med et solid budskap om deres liv etter Pers skade. Selv om de hadde hatt utfordringer, kunne hun fortelle om, og vise bilder fra et aktivt liv og livsutfoldelse gjennom jakt og fiske, og samvær med venner og familie. Det hører med til historien at Per var forhindret fra å delta på seminaret på grunn av elgjakta.

NRK sendte i vår serien "Ingen grenser". En gruppe mennesker med forskjellige funksjonsnedsettelse gjennomførte sammen en ekspedisjon over 500 km

gjennom svensk og norsk natur på Nordkalotten. Per Christian Brunsvik deltok i ekspedisjonen, og delte sine erfaringer derfra med seminardeltagerne. Ved hjelp av bilder, video og egen fortellerevne knyttet Per Christian utfordringene han møtte opp mot utfordringer vi alle møter i dagliglivet.

Selv om fokus ble holdt på muligheter, hadde nok mange behov for en medisinsk tilnærming til hva en ryggmargsskade innebærer. Overlegene Annette Halvorsen og Erik Sigurdson delte emnet mellom seg, og gav deltagerne et godt bilde av konsekvensene av en ryggmargsskade.

Ekteparet Brith og Stig-Ove Kvalsund sitter begge i rullestol. Som tidligere kystskipper har Stig-Ove alltid vært en lidenskapelig båtmann. Brith tok tidlig del i mannens lidenskap, og ekteparet er stolte eiere og brukere av en båt tilrettelagt for deres behov. Kvalsunds stilte velvillig opp og formidlet deres glede over båtlivet. Selv ihuga landkrabber kjente en draging til sjøen under og etter deres presentasjon.

Reiser blir en stadig større del av folks liv. Mestringsveileder Terje Roel fortalte om hvilke muligheter og regler som finnes med hensyn til reiser. I tillegg fortalte han om det brede tilbudet som Norsk Idrett har til mennesker med funksjonsnedsettelse.

Dag 2 ble innledet med gruppediskusjoner. Deltagerne ble delt

inn i 3 grupper: Gående ryggmargsskade, rullestolbrukere og pårørende. Tema var fritt, og opp til hver enkelt gruppe, ut fra forelesningene dagen før. Hver gruppe hadde 2 mentorer. Diskusjonene løp friskt i alle grupper, og var innom mange tema, som komplikasjoner, tilgjengelighet, holdninger, med mer.

Flere leverandører av tekniske hjelpemidler presenterte sine produkter og tjenester i en egen sekvens. Seminardeltagerne fikk mulighet til å besøke leverandørenes stands i løpet av dagen, både under den utvidete lunsjpausen og i andre pauser.

Sosionom Silje Volden Rostad avsluttet programmet med sitt innlegg om ytelser og ordninger, der hun tok for seg Folketrygden, kommunale ordninger, skatteregler, egenandeler og pasientreiser. Et i utgangspunktet tørt emne ble på en fin måte gjort interessant av en engasjert Silje, som skapte en god dialog med tilhørerne. ◆



Overlege Annette Halvorsen.



Bodil Vollheim.



Per Christian Brunsvik.



Brith og Stig-Ove Kvalsund.

Fra det 4. Internasjonale Coloplast Symposiet om ryggmargsskader



Tekst og bilder: Leif Arild Fjellheim.

Sist sommer avholdt Coloplast sitt 4. Internasjonale Symposium om ryggmargsskader. Rundt 230 Coloplast medarbeidere, kunder, foredragsholdere, brukere og tilhørere fra hele verden var møtt frem til symposiet som ble arrangert i hovedkvarteret til Coloplast i Humlebæk i Danmark.

Professor Fin Biering-Sørensen var konferansier og dagen var lagt opp med fullt program av ledende forskere og klinikere innen sine fagfelt innen oppfølging og behandling av ryggmargsskade sekundærproblematikk.



Coloplast adm. direktør, Lars Rasmussen.

Foredragene hadde et bredt spekter som omhandlet, urologi, stomi, smertebehandling, fysisk aktivitet og også interessante innlegg om hvordan ryggmargsskaderehabiliteringen foregår blant annet i andre land i Europa.

Norge var godt representert med flere fra Spinalenhetene, norske Coloplast medarbeidere og LARS.

Overlege Annette Halvorsen fra Avdeling for ryggmargsskader ved St. Olavs Hospital representerte Norge med sitt flotte innlegg om hvordan rehabiliteringen ved Norges tre Spinalenheter foregår. Dette innlegget var satt sammen med en serie innlegg hvor også andre Europeiske foredragsholdere fra blant annet Italia og Frankrike forklarte om hvordan rehabiliteringen av ryggmargsskade foregikk der. Det var og her spesielt å bemerke seg at i Frankrike etter endt primærrehabilitering hadde for eksempel spinalavdelingene ingen systematisk kontakt eller oppfølging av ryggmargsskade, som den Franske foredragsholderen sa, -vi har bokstavelig talt ingen kontroll på dem etter endt utskrivelse. Dette får oss for eksempel til å tenke på hvor god oppfølging vi i Norge har av ryggmargsskade, selv om det selvfølgelig også her kan bli bedre.

Anette Halvorsen forklarte og om pilotprogram som er startet her i Norge for å sikre at ryggmargsskade brukere av intermitterende kateterisering ivaretas. Opplæringsprogrammet som nå starter opp, ble presentert på symposiet. Utdanningsprogrammet er et pilotprogram som har blitt utviklet sammen med Coloplast og rehabiliteringsleger ved til sammen åtte rehabiliteringssentre i Frankrike, Norge og Italia. Lest mer om dette på den neste siden.

Coloplast presenterte også under symposiet sitt nye herrekateter SpeediCath® Compact Mann, som er et nytt kompakt klar til bruk kateter for menn. ●



Overlege Annette Halvorsen fra St. Olavs Hospital.

Fin Biering-Sørensen, professor og klinikkjef ved Klinik for Rygmarvsskader, Rigshospitalet i Danmark, var konferansier under symposiet.



Fire av fem ryggmargsskadde kateteriserer seg for sjeldent



En studie blant 24 762 ryggmargsskadde i USA viser at kun 20 prosent av brukerne fortsetter den anbefalte behandlingen med Intermitterende kateter (IC) etter å ha blitt utskrevet¹. Egenseponering av denne behandlingen setter brukeren i fare med hensyn til infeksjoner og øker sannsynligheten rehospitalisering. Bedre opplæring av både brukere og helsepersonell er nødvendig for å motvirke denne utviklingen, kom det frem på det 4. Internasjonale Coloplast symposiet om ryggmargsskader, som ble arrangert i København i høst. Det er utviklet et nytt opplæringsprogram for ryggmargsskadde. Programmet prøves nå ut ved de tre ryggmargssentrene i Norge, i tillegg til fem sentra i Frankrike og Italia.

Blærekontroll med intermitterende kateterisering er økende. Men amerikansk studie av 24 762 ryggmargsskadde pasienter over en tidsperiode på 30 år, i forhold til urologiske komplikasjoner 1, viser at kun 20% av de ryggmargsskadde som brukte intermitterende kateterisering ved utskrivning, fortsatte behandlingen.

Behov for mer opplæring

En markedsundersøkelse gjennomført av Coloplast blant 479 ryggmargsskadde i USA, Frankrike, Tyskland, Nederland og Storbritannia bekrefter den samme mangelen på etterlevelse på anbefalt behandling. 22% bruker færre intermitterende katetre enn foreskrevet av legen. Undersøkelsen viste at det var størst sannsynlighet for at den ryggmargsskadde endret behandlingen i det første året etter at de var skrevet ut fra rehabiliteringsinstitusjonen. Utdanning og opplæring av både brukere og helsepersonell ble identifisert til å være den viktigste faktoren for at pasienten ble stående på den anbefalte behandlingen.

Disse resultatene ble diskuterte av Professor JJ Wyndaele fra Antwerpen universitetssykehus, Belgia og den internasjonale ryggmargorganisasjonen ISCOS (International Spinal Cord Society) på det 4. Internasjonale Coloplast Symposiet om ryggmargsskade;

- Intermitterende kateterisering er gullstandarden for både nevrogen og ikke nevrogen blæredysfunksjon. Det er viktig at de internasjonale retningslinjer følges for å opprettholde optimal blærehelse og unngå komplikasjoner, som kronisk infeksjoner, og dermed unngå risiko for økt rehospitalisering. For å møte dette, er det behov for mer informasjon og utdanning, sier professor Wyndaele.

Nytt opplæringsprogram prøves ut i Norge

For å møte behovene som er avdekket i studien, er det utviklet et nytt opplæringsprogram for intermitterende kateterisering for ryggmargsskadde, i samarbeid med Coloplast. Opplæringsprogrammet som nå starter opp, ble presentert på symposiet. Utdanningsprogrammet er et pilotprogram som har blitt utviklet sammen med rehabiliteringsleger ved til sammen åtte rehabiliteringssentre i Frankrike, Norge og Italia.

Ved å utdanne og følge opp både helsepersonell og brukere av IC, er målet for programmet å øke etterlevelse av anbefalte IC behandling. Programmet dekker tiden fra tidlig opptak på et rehabiliteringssenter til 12 måneder etter utskrivning, for å møte behovene som er fremkommet. Programmet retter særlig fokus på grunnleggende IC og motiverende opplæring av helsepersonell, grunnleggende IC opplæring av pasienter, opplæring gjennom andre brukere, samt at det er fokus på pasientoppfølging.

- Avdeling for ryggmargsskader, St Olavs hospital, har livslang oppfølging for ryggmargsskadde pasienter. Vi vet at ren intermitterende kateterisering er den beste metode å håndtere den nevrogene blære på. Gjennom dette undervisningsprogrammet ønsker vi å øke antallet ryggmargsskadde pasienter som bruker RIK til blæretømming. I tillegg ønsker vi å øke kvaliteten på gjennomføringen av RIK. Vi tror at undervisning av pasienter samt helsepersonalet, er den viktigste metode for å oppnå dette målet, sier seksjonsoverlege Annette Halvorsen, ved Avdeling for ryggmargsskader, St Olavs hospital.

1 Cameron AP, Wallner LP, Tate DG, et al. J Urol 2010; 184:213-7

For mer informasjon, kontakt:

Bjørn C. Tollerud, Coloplast Norge AS, epost: nobct@coloplast.com, tlf: 977 87 774

Coloplast develops products and services that make life easier for people with very personal and private medical conditions. Working closely with the people who use our products, we create solutions that are sensitive to their special needs. We call this intimate healthcare. Our business includes ostomy care, urology and continence care, and wound and skin care. We operate globally and employ more than 7,000 people.

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

LARS Agder og NHF Agder samling i Kristiansand



Tom Atle Steffensen.

Tekst og bilder: Leif Arild Fjellheim.

LARS Agder og NHF Agder arrangerte en samling for medlemmer i tidsrommet 17. – 18. september 2010 i Kristiansand. Emnene på LARS samlingen på fredagen var Diskriminerings og tilgjengelighetsloven og Rehabilitering. På lørdagens samling som var en felles samling mellom LARS Agder og NHF Agder var emnet likemannshjelp.

Fredagens samling begynte med at Tom Atle Steffensen, leder av LARS Agder, ønsket alle velkommen.

Eilin Reinaas fra LARS hovedstyret fortsatte så med innlegg om Diskriminerings og tilgjengelighetsloven og problemstillinger rundt denne. Her ble det mange gode diskusjoner hvor spør-

målene var; har loven noen reell innvirkning på oss? Og hvordan kan vi best benytte loven?

Overlege Thomas Glott fra Sunnaas sykehus HF tok så over og diskuterte emnet rehabilitering og forskning for ryggmargsskader. Thomas Glott forklarte her om forskjellige aspekter ved rehabilitering, han gikk også inn på ny forskning og mulighetene som ligger der. Thomas Glott forklarte og inngående om Sunnaas sykehus sitt rehabiliteringstilbud, og i forbindelse med det siste her ble mange gode ideer diskutert, blant annet hvordan Sunnaas kan bedre nå frem til ryggmargsskadede i sørlandsregionene. LARS Agder vil ta opp disse gode diskusjonsideene videre med Sunnaas og Thomas Glott.



Eilin Reinaas.

Leif Arild Fjellheim, leder av LARS, holdt innlegg om hovedstyrets arbeider og kampanjen for forebygging av trafikkulykker som LARS og Sunnaas og andre har samarbeidet om.

Våre samarbeidspartnere representert ved Coloplast var og tilstede med fin utstilling og



Thomas Glott.



Coloplast representanter.



Karine Strand.

presentasjon av deres produkter. Her kunne den enkelte og stille spørsmål og diskutere de forskjellige produktene.

Karine Strand, fra NHF Agder kontoret, ledet lørdagens program som var en felles samling mellom LARS og NHF hvor emnet var likemannshjelp. Det

ble og gitt ett grunnkurs til de fremmøtte i likemannsarbeid. Kurset tok for seg det grunnleggende i likemannshjelp, som taushetserklæring, tanken bak likemannsarbeid, sorg- og krisereaksjoner m.m. Det ble forklart at likemannshjelperen skal være et supplement til det offentlige hjelpeapparatet, fordi du har

en opplevelse og erfaring som er helt spesiell. Å snakke med mennesker, som enten har mest likhet i diagnose eller lignende livssituasjon, er ett unikt tilbud fra deg til bruker. ●

LARS Rogaland Konferanse og Julebord



Tekst og bilder: Leif Arild Fjellheim.

LARS Rogaland avholdt konferanse med julebord lørdag 27. november 2010 på Quality Hotel Stavanger Airport, Sola. Samtidig ble også årsmøtet avholdt.

Årsmøtet godkjente årsmelding og årsregnskap og etter årsmøtet hadde styret i LARS Rogaland følgende sammensetning:

- Geir Inge Sivertsen, leder
- May Høie Håland, kasserer
- Per Åge Øglænd, sekretær
- Per Langeland, styremedlem
- Arne Olav Hope, styremedlem
- Leif Arild Fjellheim, styremedlem

Geir Inge Sivertsen, leder av LARS Rogaland, ønsket deretter alle fremmøtte velkommen til årets konferanse og flotte julebord.

På programmet sto blant annet rehabilitering, og dette ble spennende med mange gode diskusjoner.

Overlege Thomas Glott hadde tatt turen fra Sunnaas sykehus for å fortelle om hvordan rehabiliteringen for ryggmargsskadde er i dag og spørsmål om hvordan er den i ferd med å bli? Samt hvilke retninger og hvilken utvikling har forskningen for ryggmargsskadde? Dette ble et spennende foredrag hvor Thomas Glott brukte god tid på å forklare rehabiliteringssituasjonen i dag og de mulighetene en har for å gjøre rehabiliteringen bedre, samt hvilke krefter og systemer en må være på vakt for slik at rehabiliteringen for ryggmargsskadde ikke blir forringet.

Bent Høye (H), leder av Stortingets Helse og omsorgskomiteé, var også invitert til konferansen som foredragsholder og han holdt også et flott og innsiktstrikt innlegg om rehabilitering. Bent Høye tok for seg rehabilitering generelt, og i detalj. Blant annet diskuterte han hvordan få bedre politisk vilje til å satse mer på rehabilitering, som etter hans skjønn var forsømt og de fleste i salen kunne være enig i. Han forklarte videre om mange viktige saker som berører ryggmargsskadde, blant annet om brukerstyrt personlig assistanse, som han sa at hans parti og han hadde arbeidet lenge for og også kom til å gjøre i fremtiden, han var og innom 26-årsregelen for trenings- og fritidshjelpemidler og han kom også innom de krefter som er i spill innen helsenorge i forbindelse med omorganiseringer og nye reformer og

herunder oppfordret han alle til å være på vakt og å følge med. Han oppfordret og til at medlemmer av LARS tok større direkte ansvar selv ved for eksempel å skrive til politikere både lokalt og på Stortinget for å få frem syn på saken som angår ryggmargsskadde, for eksempel brukerstyrt personlig assistanse, for de som har behov for dette.

Våre samarbeidspartnere Coloplast, Astra Tech og HomeCare var og til stede med gode innlegg og stand for deres produkter som alle kunne se og stille spørsmål rundt. Firmaet adCARE AS var og tilstede for å vise deres produkter.

Til slutt ble dagen behørig avsluttet med flott julebord og god mat og drikke. ●



Bent Høye, leder av Helse- og omsorgskomiteen på Stortinget.



Rammeplan for LARS Rogaland, ble fremlagt og diskutert.

Med følgende hovedpunkt for rammeplan:

- Likemannsarbeid
- Årsmøte/Konferanse/julebord
- Grillfest og aktiviteter
- Politisk arbeid
- Rehabilitering
- Deltakelse på kurs- opplæring
- Informasjonsfolder





Rehabiliteringsuka på Sunnaas

Tekst og bilder: Elisabet Berge, Anders Wall-Andersen, Ingvild Hafstad/Sunnaas sykehus.

Rehabiliteringsuka ved Sunnaas sykehus HF ble avholdt siste uka i oktober og hadde "Ingen grenser" som gjennomgangstema, inspirert av innsatsen til Lars Monsens fantastiske turvenner fra TV-serien med samme navn.

Administrerende direktør, Einar Magnus Strand, sto for den offisielle åpningen av uka i kantina på Sunnaas sykehus. Han minnet om at det som hadde startet på grunnlag av initiativ fra noen få ildsjeler for noen år siden, nå var et nasjonalt arrangement over hele landet. Det var dessuten den 7. gang at Regional rehabiliteringskonferanse ble arrangert. Den ble avholdt onsdagen og torsdagen i Rehabiliteringsuka med 470 deltakere. Hovedtema i år var "Samhandlingsreformen – en koordinert oppgave- og funksjonsfordeling – hva skjer? "

På landsbasis er Rehabiliteringsuka et stort dugnadsprosjekt, der de regionalt koordinerte enhetene for habilitering og rehabilitering i hver helseregion sammen med Helsedirektoratet er pådrivere, og samarbeider om

det nasjonale programmet. Målet er å skape økt oppmerksomhet omkring habilitering og rehabilitering.

Seminar for pasienter, pårørende, brukere og ansatte

Brukerutvalget, enhet for aktivitet, kultur, idrett og miljø og Lærings- og mestringscenteret samarbeidet om ukas første arrangement. Nestleder i Brukerutvalget, Dordi Smiseth Strand, ledet oss igjennom den første dagen. Hun fremhevet at det å trene lattermusklene gir energi til hele kroppen, likevel er det dessverre slik at disse musklene ofte forsømmes i rehabiliteringssammenheng. Representanter fra Nesodden kulturskole sto for det musikalske innslaget.

Humor

Første foredragsholder var Frode Gallefoss, seksjonsoverlege ved lungeseksjonen, Sørlandet sykehus i Kristiansand. Han er også professor ved universitetet i Bergen, der han underviser. – I helsevesenet har vi blitt programmert og opplært til ikke å le, sa Gallefoss som dro tilhørerne gjennom balansegangene



Adm. dir. Einar Magnus Strand.

rundt hva man kan le av og med hvem. Men humorens betydning er han ikke i tvil om. – Bruk av humor er viktig, pasienter i mellom, helsepersonell i mellom og mellom pasienter og helsearbeidere. Humor gjør oss i stand til å mestre livet, slik at sans for humor dermed blir en mestringsferdighet. Han avsluttet med å si at humor er meget viktig og må brukes mer bevisst.

Evnen til å mestre

Geir Arne Hageland, en av deltakerne i TV-serien "Ingen grenser", fortalte om sine utfordringer gjennom oppveksten og ikke minst om ekspedisjonen med Lars Monsen i fjor. På grunn av en medfødt defekt måtte han amputere begge beina da han var 5 år gammel. I TV-serien så vi ham bruke både korte og lange proteser, alt etter terreng og hva som var mest praktisk der og da. – Jeg vil sette min farge på verden og bety noe for andre, var hans motto. – Vi må tørre å være oss selv og se ressursene, ikke begrensningene. Det er innsatsen som teller. – Den aller største begrensningen sitter i hodet. Det er viktig ikke å gi opp. Synliggjøring, det å være stolt av seg selv er viktige holdninger, sa Hageland, som også trakk frem humor som et sentralt element. Hageland har master i innovasjon og næringsutvikling, og driver med gründervirksomhet for funksjonshemmede. Les mer på www.funkibator.no

Vernissasje – kunst i rehabilitering

Mandagskvelden var det åpning av kunstutstillingen, der tidligere pasienter ved sykehuset viste fram sine arbeider innen kunstformer som keramikk, maleri og foto. Utstillingen var plassert over flere steder i sykehusets lokaler.

Kunstundervisningen på sykehuset er ledet av en kunstner med bakgrunn fra Statens Håndverk- og Kunstindustrihøyskole. Dette tilbudet får fokus bort fra sykdom og gir pasienten en ny mestringsarena. Ett av målene er å tilby pasienten ulike redskaper for å frigjøre fantasien og hjelpe til med å finne fram i egen kreativitet. Her fokuseres det ikke



Dordi Smiseth Strand fra Brukerutvalget takker for innsats og fremmøte.



Frode Gallefoss, seksjonsoverlege ved lungeseksjonen, Sørlandet sykehus i Kristiansand.



Geir Arne Hageland, fra TV-serien "Ingen grenser."



på sykdom og mangler, men på ressurser og engasjement.

Kunstner og leder for tilbudet, Ellen Frøysaa, forklarer hvordan dette kan hjelpe pasientene i rehabiliteringsprosessen. – Når vi som mennesker overrasker oss selv ved å få til ting som vi kanskje ikke trodde var mulig, og når vi får øye på, og tar i bruk en kreativitet som vi ikke visste om at vi hadde – ja da gir det en lykkefølelse. Det er dette som ofte skjer i kunstundervisningen. Det å lære seg nye ting, på et tidspunkt i livet der så mye annet har blitt ødelagt blir en nødvendig kompensasjon. Blir man dyktig, og kjenner seg sterk på ett punkt i livet, har dette en viktig smitteeffekt. Her fokuseres det på det som er friskt og ikke på sykdom. Man får en pause fra behandling og trening. Å ha en ny kunnskap og en ny mestringsarena, kan i mange tilfeller være avgjørende for hvordan den nye hverdagen vil se ut, sier hun.

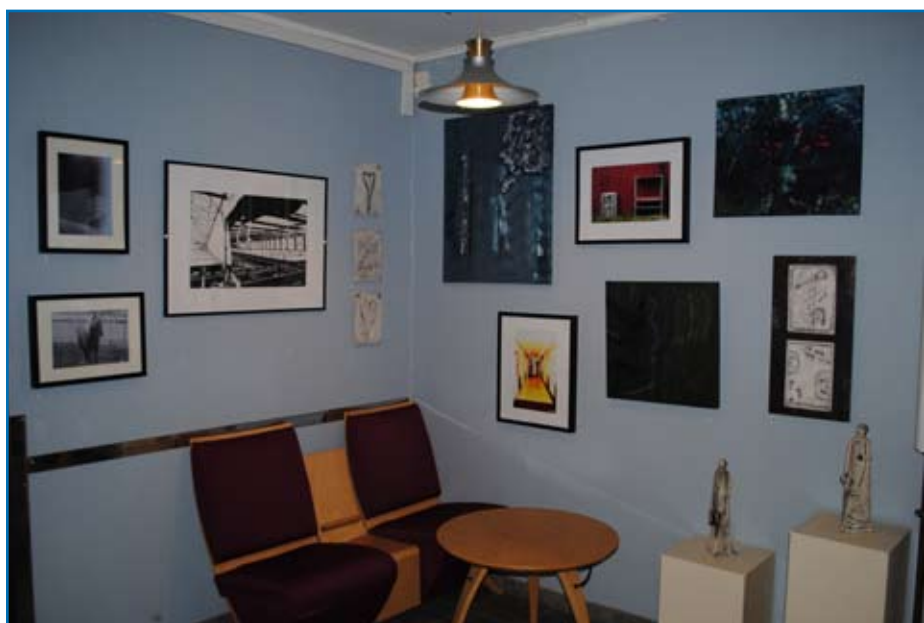
Aktivitetsdag – ut på tur

Tirsdag i rehabiliteringsuka la rullestolbrukere og andre Sunnaaspasienter med forskjellige typer funksjonshemninger ut på tur fra Bergerbanen til Jegerhytta i Nesoddenmarka. Med seg på turen hadde de Per Christian Brunsvik og Geir Arne Hageland fra ekspedisjonen "Ingen Grenser".

De var begge to svært fornøyd med gruppen:

– Dette var veldig bra både med hensyn til enkeltprestasjoner og samhold. Det viktigste er at pasientene skjønner at en tur i naturen ikke er vanskelig å få til, men fremhever samtidig at tryggheten er viktig.

– Erfaringene fra denne miniekspedisjon der vi krysset Nesod-



den på tvers viste at vi sikkert kunne gitt gruppa enda større utfordringer, og jeg håper Sunnaas viderefører tankegangen sin med å benytte nærområdene enda mer i sine rehabiliteringsopplegg, sier Hageland i ettertid.

Det var tilbud tilpasset alle aktivitetsnivåer i Nesoddenmarka under aktivitetdagen. Det var også flere aktiviteter inne på sykehuset, blant annet maling av silkeskerf i aktiviteket. Det var de tre klinikkene som sammen med forskningsavdelingen, Lærings- og mestrings-senteret og enhet for aktivitet, kultur, idrett og miljø som sto for arrangementet denne dagen.

Åpen dag

Sunnaas sykehus får stadig forespørsler utenfra fra folk som ønsker å komme på besøk og se hvordan de jobber. Derfor arrangeres det årlig en åpen dag i forbindelse med Rehabiliteringsuka, slik at mange av de som er interesserte kan samles for å få informasjon og omvisning på huset. Arrangementet er et samarbeid mellom Lærings- og mestrings-senteret, forskningsavdelingen og kommunikasjonsenheten ved sykehuset.

Leder av Lærings- og mestrings-senteret, Anne-Cathrine Kraby, ønsket rundt 70 deltakere velkommen til informasjon om rehabiliteringsprosessen ved Sunnaas sykehus og om hvordan de jobber der.

Flere fagpersoner holdt innlegg. Fra Klinisk Fysiologisk Laboratorium stilte leder Matthijs Wouda og lege Marco Kojic. I tillegg bidro Rune Liavåg, fysioterapeut på avdeling for hjerneskader og Anne Katherine Hvistendahl, logoped ved Sunnaas spesialpe-



Marko Kojic og Matthijs Wouda.



Anne Katherine Hvistendahl.

dagogiske kompetansesenter.

Brukererfaring

Mette Mørken har tidligere blant annet jobbet som spesialpedagog på Sunnaas. Hun ble skadet i en bilulykke på Svalbard i 1995 og delte av sine erfaringer som pasient og bruker i møte med helsevesen, omverdenen og de nærmeste. Under åpen dag snakket hun om motivasjon, mestring og livets utfordringer. – Livet blir sjelden slik som man tror, sa hun, og spurte om noen i forsamlingen hadde fått det livet de trodde de ville få da de var 14 år gamle, og det var ingen som rakk opp hånden. Hennes budskap var hvor viktig ens egne tanker og innstillinger er i møtet med omverdenen.

– En optimistisk tankegang kan gi bedre helse, og vær bevisst på hvordan negativ mental forurensning fra andre virker inn på deg, sa hun blant annet.

Korslag og quiz på interndagen

Torsdagen var det intern "bli kjent-dag" og i den forbindelse var det duket for det store korslaget i kantina på Nesodden. Et dommerpanel bestående av fire pasienter var helt enstemmig i sin avsigelse: RMM var vinner med låta "No limit", med en egen vri - "Sunnaas RMM there is no limit!". Det var også en quiz med spørsmål rundt virksomheten og tilbudene ved sykehuset.

Styrking av par- og familierelasjonene

Hensikten med fredagens temamøte mellom Sunnaas sykehus HF og Barne, ungdoms- og familiedirektoratet og Follo familiekontor (Bufetat), var ønsket om å styrke par- og familierelasjonene og bidra med å forebygge problemutvikling i relasjonene



Mette Mørken.



Korslaget med Sunnaas-ansatte.

etter at en av partene i ekteskap/samliv/familie har fått en alvorlig traumatisk skade. Målet er å utvikle og prøve ut en modell for samhandling med familieverntjenesten, etter utskrivning av aktuelle pasienter fra Sunnaas sykehus HF. Det er behov for å øke kunnskapen om familien som en enhet når den rammes av sykdom eller skade, og å få bedre innsikt/rutiner i gode måter å håndtere familiebasert omsorg på, inkludert bedre kjennskap til

de forhold som gjør at familier kan takle belastninger og stress, og klarer å opprettholde helse og velvære i møte med sykdom og skade. ◆

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

Vinteraktivitetsdager 2011 i Åre

Av Terje Roel

LARS Trøndelag, i samarbeid med Avdeling for Ryggmargsskader ved St. Olavs Hospital og Bardum AS, arrangerer Vinteraktivitetsdager i Åre 22. – 24. mars 2011.

Dagene er spesielt tilrettelagt for ryggmargsskadde, sittende og stående. Bardum AS stiller med utstyr og instruktører, og det blir mulighet for å prøve forskjellig utstyr både for nybegynnere og litt mindre nybegynnere.

Med dette arrangementet ønsker LARS Trøndelag å gi ryggmargsskadde mulighet til å oppleve mestring gjennom aktivitet på ski, og samtidig markedsføre et aktivt og dynamisk lokallag. Kveldene blir utnyttet til faglige innslag i regi av LARS Trøndelag og Bardum AS.

Åre har et bredt utvalg av bakker, fra de enkleste nybegynnerbakker til World Cup utfor, så her kan alle finne utfordringer på sitt nivå.

Program:

Tirsdag 22. Mars 2011:

Formiddag: Ankomst Åre.
Ettermiddag: Aktivitet/Utprøving utstyr.
Kveld: Middag.
Produktkveld v/Bardum.



Onsdag 23. mars 2011:

Morgen: Frokost.
Aktivitet/Utprøving utstyr.
Formiddag: Lunsj i Rautjoxa Vertshus, Rødkullen.
Ettermiddag: Aktivitet/Utprøving utstyr.
Kveld: Middag.
Temakveld v/ LARS Trøndelag.



Torsdag 24. mars 2011

Morgen: Frokost.
Aktivitet/Utprøving utstyr.
Formiddag: Lunsj i Rautjoxa Vertshus, Rødkullen.
Avreise.



Priser:

Overnatting

Continental Inn, Åre, tirsdag til torsdag, inklusive frokost onsdag og torsdag og middag tirsdag og onsdag.

Pr. person i enkeltrom: SEK 2.750,-
Pr. person i dobbeltrom: SEK 1.800,-
Pr. person i tresengsrom: SEK 1.650,-
Pr. person i firesengsrom: SEK 1.350,-

Heiskort

Pr. Person pr. Dag: SEK 355,-

LARS-medlemmer kan få refundert NOK 500,- pr. døgn i ettertid.

Lunsj

Kjøpes av hver enkelt i Rautjoxa Vertshus, Rødkullen, eventuelt kan matpakke kjøpes av hotellet.

Påmelding og ytterligere opplysninger hos:

Steinar Skogseth E-post: ssmc60@hotmail.com Mobil: 92651261

Absolutt påmeldingsfrist 7. Februar 2011. NB! Begrenset antall plasser!



Kjenner du et ungt menneske som har blitt skadd i en trafikkulykke eller som har skadet noen? Eller kan det være deg? Furore film samarbeider med Trygg Trafikk om å lage en film for 10. klasse, og trenger i første omgang å møte ungdom med erfaringer. Uten kamera. Vi blir glade for kontaktinfo til og tips om aktuelle personer. eva@furorefilm.no, tlf 984 20 870

facebook®

LARS på facebook... Gå til facebook og søk opp gruppen Landsforeningen for Ryggmargsskadde

INN Melding I LANDSFORENINGEN FOR RYGGMARGSSKADDE

Innmelding i Norges Handikapforbund

Medlemstype (velg én)

- Hovedmedlem - kr 300
 Husstandsmedlem - 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 Interessemedlem

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

... 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