

TELENOR OPEN MIND



INNHold

- Velkommen til herreseminar i regi av Coloplast Norge og LARS
- Påmelding til LARS Rogaland og LARS Øst/ Oslo samlinger
- Informasjon fra våre samarbeidspartnere

LARS TROMS



FYSISK AKTIVITET



FN konvensjonen om rettighetene til personer med nedsatt funksjonsevne - Hva de politiske partier svarer..

LoFric[®] Primo[™]

Også menn ønsker
en diskret løsning

LoFric Primo er
et kateter designet
for å kunne brettes



LoFric Primo er et engangs urintappekateter



ASTRA
ASTRA TECH

Astra Tech AS, Karihaugveien 89, 1086 Oslo.
Tlf.: +47 67920550. Faks: +46 67920560. www.lofric.no

Høsten er her med ny aktivitet...

LARS som organisasjon går inn i en høst med god aktivitet innen mange ulike områder. Våre lokallag har forskjellige innbydelser for arrangementer som en kan se inne i bladet, og flere andre innbydelser vil og komme etter hvert. Disse vil fortløpende vil bli lagt ut på våre hjemmesider og på LARS Facebook-gruppen. En av de spennende samlingene blir herreseminaret som Coloplast arrangerer og sponser, sammen med LARS. Tidligere har Coloplast arrangert flere jentesamlinger, og nå ønsker en også å se på herresamlinger, vi håper da at flere vil melde seg på. Innbydelser er sendt i posten.



LARS hovedstyret var i Tromsø i september for å diskutere med lokale medlemmer om mulighetene for å etablere et LARS Troms lokallag. Dette ser nå ut til å gå i orden og jeg er veldig glad for at regionen i nord også skal kunne få sitt eget lokallag. Vi ønsker i forbindelse med dette å høre om det er flere som kan tenke seg å støtte opp om dette, se da artikkel inne i bladet.

LARS med spinalenhetene er godt i gang med etableringen av informasjonsbrosjyrer innen emner om ryggmargsskader. Vi fikk penger for dette fra Helsedirektoratet og de første brosjyrene forventes klare ved årsskiftet. Dette er viktig og godt arbeid, og vi er veldig glade for at spinalenhetene med sin fagkunnskap er med på etableringen av disse brosjyrene.

Kampanjen for forebygging av trafikkulykker "Tenker på deg" går også videre og vi vil komme tilbake med mer om dette i løpet av høsten så følg med på hjemmesidene og på "Tenker på deg" Facebook-gruppen for informasjon.

I bladet kan en også se at vi har gjort en spørreundersøkelse til de politiske partier på stortinget om FNs konvensjon for mennesker med funksjonsnedsettelse. Vi ønsker sammen med Norges Handikapforbund å arbeide for en snarlig ratifisering av konvensjonen i Norge.

LARS arbeider også videre med sonderingen av mulige kliniske studier sammen med norske fagfolk, for regenerering av ryggmargsskader, og det planlegges nå en hospitering på utenlandske sykehus hvor fagfolk fra Norge vil delta for å se på de første studier i forhold til dette. Dette er veldig spennende.

LARS hovedstyret er og godt i gang med planleggingen av 2012 landskonferansen som vil finne sted i Oslo i tidsrommet 27.-29. april på Radisson Blu Plaza Hotel. Her vil vi arbeide for mange gode foredragsholdere med spennende emner.

Jeg ønsker dere alle en fin høst! Og til LARS lokallagene, husk søknadsfrister i desember for økonomiske midler for brukerorganisasjoner fra de Regionale Helseforetakene.

Leif Arild Fjellheim

patetra

Innhold

Leder	side 3
LARS kontaktpersoner	side 4
Invitasjon Coloplast herreseminar ..	side 5
Astra Tech informerer	side 6
Invitasjon LARS Rogaland samling...	side 7
FN konvensjon.....	side 8
Fysisk aktivitet - disputas.....	side 10
BPA - det motsatte av helsehjelp.....	side 15
Invitasjon LARS Øst/Oslo samling ...	side 15
HC-hjørnet	side 16
Telenor Open Mind - 15 år	side 18
LARS Troms	side 22
LARS Hordaland - fra Ullensvang.....	side 24
Hit, men ikke lenger. Eller?	side 28
Medicus Plesner informerer	side 29
Annonser	side 30
Invitasjon til LARS Agder samling	side 31



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
Helgesengate. 4, 5003 Bergen
Tlf. 55 31 22 64
Epost: loftheim@gmail.com

LARS Møre og Romsdal
Oddvar A. Gikling
Fale, 6612 Grøa
Tlf. 71 69 45 56 - Mob. 995 02 465
E-post: oddvar.a.gikling@sunndals.net

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 Kongslie
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. 948 18 571
E-post: toreni57@yahoo.no

LARS Trøndelag
Karin Kyrrø
Trenerysgt. 4, 7042 Trondheim
Mob. 905 97 929
E-post: ksylv@online.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
Eilin Reinaas
Rådyrvegen 48, 6425 Molde
Tlf. 71 21 84 31 - Mob. 997 04 365
E-post: eilin.reinaas@live.no

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

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

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

1. Varamedlem
Siv Jorunn Fossum
Louise Engens vei 14, 8073 Bodø
Mob. 996 38 146
E-post: sjfossu@online.no

2. Varamedlem
Anne Beate Melheim
Møllendalsveien 61b, 5009 Bergen
Mob. 995 88 685
E-post: annebeate_m@hotmail.com

patetra

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

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 for stoff til redaksjonen:

1. mars
1. juni
1. september
1. desember

ISSN 1890-9027



”Muligheter til å gjøre mer!”

Velkommen til herreseminar 28.-29. oktober 2011!

Coloplast Norge AS inviterer i samarbeid med LARS til herreseminar på Thon Hotel Arena i Lillestrøm. Inviterte er menn med ryggmargsskader og ryggmargsbrokk.

Velkomstmiddag fredag kveld. Lørdag byr vi på et innholdsrikt program med dyktige forelesere.

- **”Blærefunksjonsforstyrrelser hos menn”**
Presentert av uroterapeut Gro Stensrød fra Sunnaas Sykehus HF.
- **Sitski og svømming innen handikappidrett**
Presentert av Ane Gustavsen fra Bardum AS. Utstilling i pausen.
- **Likevel MC – livet på veien med motorsykel**
Presentert av Terje Wollertsen fra Likevel MC.
- **”Spillet i mellomrommet”**
En underholdende workshop om bevegelse i utvidet forstand.

Kyrre Texnæs er en profesjonell ”beveger” og han åpner for en reise i et nytt og spennende landskap der han utfordrer konvensjonelle mønstre og holdninger på en innsiktsfull måte.

En vitaminsprøyte av de sjeldne, som får deg til å se deg selv og andre med litt nye øyne. Latteren vil sitte løst til tider – bare gled deg!

- **”Muligheter til å gjøre mer!”**
Presentert av Malene Krokeide, Coloplast Norge AS

Fra kl. kl.09.30 - kl.17.00 lørdag. Lunsj inkludert.
Egenandel på kr. 450 for de som overnatter fra fredag til lørdag.
Påmeldingsfrist 2. oktober. Begrenset antall plasser.

Påmelding til e-post: assistanse@coloplast.com
Telefon 22 57 50 00.



Velkommen!



Kjære Patetra-leser!

Høsten er over oss og det går mot mørkere tider. Da kan det være godt å ha noe å lese på, for eksempel Patetra.

Vi håper du fant interessant lesestoff i bladet Dialogen, som du fikk tilsendt sammen med forrige nummer av Patetra. Dialogen er et nordisk blad som Astra Tech utgir to ganger per år. Det er gratis å abonnere på dette bladet.

NoSCoS, den nordiske ryggmargsskadekongressen arrangeres annen hvert år og finner i høst sted i Gøteborg, Sverige. Dette er en tverrfaglig kongress for alle som arbeider med og interesserer seg for ryggmargsskader. Astra Tech arrangerer i år et pre-symposium på kongressen med tittelen:

"A toolbox for successful management of neurogenic bladder dysfunction among persons with spinal cord injury".

Både svenske og norske forelesere deltar på kongressen, deriblant overlege Thomas Glott fra Sunnaas sykehus. Vi kommer tilbake med mer informasjon fra dette symposiet i neste nummer av Patetra.



Velkommen
til



**Astra Tech's
pre-symposium
på NoSCoS**

27. september 2011
kl. 15.30 - 20.00
Middag etter pre-symposiet



Vi vil til slutt minne om vår nettbaserte brukerportal TellUs. Dine innspill er svært verdifulle for oss. Hvis du vil registrere deg i TellUs for å bidra til utviklingen av nye produkter, er dette vel investert tid. Vårt mål er å utvikle så sikre, diskrete og miljøvennlige produkter som mulig for deg som bruker.

Informasjon om TellUS finner du på www.lofric.no.

Ta gjerne kontakt med oss dersom du ønsker mer informasjon:

- www.lofric.no
- lofric.no@astratech.com
- LoFric-telefonen 800 31 130

LARS Rogaland

Landsforeningen for Ryggmargsskadde

Inviterer til Konferanse og Julebord Lørdag 3. desember 2011



LARS Rogaland har gleden av å invitere medlemmer, pårørende, assistenter og andre til en lærerik og hyggelig konferanse med julebord på Sola utenfor Stavanger. I tillegg vil LARS Rogaland avholde sitt årsmøte der i forbindelse med konferansen. Alle er velkommen!



TIDSPUNKT: Lørdag 3. desember 2011

STED: Quality Hotel Stavanger Airport, Sola www.choicehotels.no

Program - Lørdag

(Konferansier, Geir Inge Sivertsen, leder LARS Rogaland)

- 13:00-14:00 LARS Rogaland årsmøte 2010 (åpent for alle)
- 14:00-14:15 Pause
- 14:15-14:45 Presentasjoner av LARS samarbeidspartnere
v/ Astra Tech, Coloplast og HomeCare
- 14:45-15:00 Informasjon fra LARS sentralt
v/ Leif Arild Fjellheim, leder av LARS
- 15:00-15:15 Pause
- 15:15-16:00 NAV. Innlegg fra NAV representant angående nytt bilsenter,
nye regler for trygdeytelse og hjelpemiddelformidling
- 16:00-16:15 Pause
- 16:15-17:00 Reise og ferie
- reiseinformasjon om tilgjengelige ferietilbud
- 19:30- Julebord festmiddag

Påmelding

Alle kan melde seg på

Deltagelse på selve foredragene er gratis for alle, men vi ber om at de som kun ønsker å være til stede på foredragene også melder seg på.

Bindende påmelding innen 20. november 2011.

- Julebord/middag kr 400
- Overnatting kr 500 (forbehold om prisendring)

Overnatting for medlemmers nødvendige assistenter og assistenter ved julebordet er gratis.

For mer informasjon om opplegget og påmelding ta kontakt med:

Per Åge Øglend
Mob. 975 29 601
E-post: ogland@netcom.no

May Høie Håland
Mob. 950 26 627
E-post: s.i.haaland@lyse.net

Velkommen!
LARS Rogaland



FNs konvensjon om rettighetene til p

Konvensjonen om rettighetene til personer med nedsatt funksjonsevne skal sikre funksjonshemmede retten til samme adgang til alle deler av samfunnslivet som funksjonsfriske mennesker.

Konvensjonen om rettighetene til personer med nedsatt funksjonsevne ble endelig vedtatt av FNs generalforsamling 13. desember 2006, og trådte i kraft 3. mai 2008, etter at 20 parter til avtalen hadde gitt sin endelige godkjenning. Konvensjonen inneholder ikke noen nye, særskilte rettigheter, men stiller bestemte krav til hvordan medlemslandene på best mulig måte kan legge til rette for at også funksjonshemmede kan nyte godt av de universelle menneskerettighetene som er nedfelt i andre FN-konvensjoner. Denne tilretteleggelsen dreier seg særlig om å innføre lover og regler som hindrer diskriminering og gjør det mulig for mennesker med nedsatt funksjonsevne å delta på alle områder av samfunnslivet.

I takt med at velferdsnivå og levestandard øker, får en stigende andel av befolkningen nedsatt funksjonsevne i en eller annen form i løpet av livet, og nærmere 10% av verdens befolkning lever med en form for funksjonshemming. Dette gjør personer med nedsatt funksjonsevne til verdens klart største minoritet, og konvensjonen kan ses som et forsøk på å innføre et sett standardregler som skal sikre at denne store og uensartede gruppen får nyte godt av de samme rettighetene som alle andre.

Fra: www.fn.no



HALES UT: FN-konvensjon skal sikre mennesker med nedsatt funksjonsevne alle menneskerettigheter og grunnleggende friheter. «Det synes som om uthaling og unnskyldninger for ikke-ratifisering er det som opptar sentrale politikere mest», skriver artikkelforfatteren. Foto: Frank Karlsen

Nok unnskyldninger



Leif Arild Fjellheim
Leder, Landsforeningen for ryggmargsskadde

RETTIGHETER: FN-konvensjonen om rettighetene til mennesker med nedsatt funksjonsevne ble adoptert av de Forente Nasjoner i New York 13. desember 2006. Konvensjonen ble lagt ut for godkjenning og signering 30. mars 2007. Allerede første dag signerte 82 land inkludert EU konvensjonen. Norge var ett av de land som signerte. Dette var da det høyeste antall signaturer for en FN-konvensjon på en åpningsdag. Konvensjonen ble så effektivisert av FN 3. mai 2008.

Så langt var alt bra for Norges del, men så stoppet det hele opp. For at en FN-konvensjon skal ha praktisk nytteeffekt må den ratifiseres, altså implementeres i de enkelte nasjonalstaters lovverk. Her har det stoppet opp for Norge.

OVER HUNDRE land har så langt ratifisert konvensjonen, blant andre våre naboland Sverige og Danmark, men ikke Norge. I Norge synes det som om uthaling og unnskyldninger for ikke-ratifisering er det som opptar sentrale politikere og våre regjeringer mest. Blant annet har vergemålslovgivningen, harmonisering mot ett generelt lovverk og konsekvensanalyser blitt benyttet som unnskyldninger mot en rati-

fisering. Nå snakkes det sågar om nye runder med høringer.

Dette er ikke godt nok. Særlig i lys av at det skulle tas sikte på en proposisjon om ratifisering av Stortinget som skulle kunne behandles i Stortingets vårsesjon i 2010.

I FORBINDELSE med Internasjonal dag for funksjonshemmede 3. desember i 2010 sa FNs Generalsekretær Ban Ki-moon blant annet: «Myndigheter må gjøre mer for å støtte mennesker med nedsatt funksjonsevne. Dette innebærer blant annet implementeringen av FNs resolusjon om rettighetene til personer med nedsatt funksjonsevne».

På Regjeringens hjemmesider kan en lese: «Denne konvensjon har som formål å fremme, verne om og sikre mennesker med nedsatt funksjonsevne full og likeverdig rett til å nyte alle menneskerettigheter og grunnleggende friheter, og å fremme respekten for deres iboende verdighet. Mennesker med nedsatt funksjonsevne er bl.a. mennesker som har langvarig fysisk, mental, intellektuell eller sensorisk funksjonsnedsettelse som i samspill med ulike barrierer kan hindre dem i å delta fullt ut og på en effektiv måte i samfunnet, på lik linje med andre».

Om norske politikere ønsker å ta seg selv og FN-konvensjonen Norge har signert seriøst bør en snarlig ratifisering komme. Vi ønsker en dato og et klokkeslett for når en slik ratifisering vil skje.

Personer med nedsatt funksjonsevne

Landsforeningen for Ryggmargsskadde (LARS) sendte i sommer følgende spørsmål til de politiske partier på Stortinget i forbindelse med FN-konvensjonen for mennesker med nedsatt funksjonsevne. Se også utdrag om konvensjonen på motsatt side samt faksimile om saken fra innlegg i Dagbladet 14. juli 2011. FN-konvensjonen var også et emne på Norges Handikapforbunds landsmøte i juni som LARS er en del av. Under spørsmålene vil en og finne svar med tilbakemeldinger fra de forskjellige politiske partier. Kun politiske partier listet svarte. Vi ønsker nå at de politiske partier skal prioritere dette arbeidet og det bør vi alle følge opp videre.

Spørsmål:

I forbindelse med FN-konvensjonen for mennesker med nedsatt funksjonsevne har vi (LARS) spørsmål til de politiske partier på Stortinget om hvorfor konvensjonen ikke er ratifisert i Norge og hva de enkelte politiske partier mener gjenstår før en ratifisering kan finne sted.

Norge var ett av de første land som signerte FN-konvensjonen tilbake i 2007, men fremdeles gjenstår en ratifisering i Norge. Se vedlagt innlegg i Dagbladet fra 14. juli 2011 for mer om våre spørsmål.

Svar:

Fra Venstre (15. juli 2011): "Venstre er for en snarlig ratifisering av FN-konvensjonen, men det er Regjeringens ansvar å komme til Stortinget med en sak som vi kan behandle. Vi vil etterlyse saken og vil sende en henvendelse til Regjeringen i august." 4. august fikk vi og dette svaret fra Venstre: "Venstre vil stille spørsmål til utenriksministeren om når FN-konvensjonen om rettigheter til personer med nedsatt funksjonsevne vil finne sted så snart Stortinget trer sammen igjen. Spørsmålet er allerede skrevet."

Fra Kristelig Folkeparti (18. juli 2011): På vegne av stortingsrepresentant Laila Dāvøy, KrF, sender vi dere følgende uttalelse som vår kommentar: "KrF mener konvensjonen skal og må ratifiseres snarest, og at det ikke er noen grunn til å vente med å fremme denne saken."

Fra Senterpartiet - Senterpartiets stortingsgruppe (4. august 2011): "Senterpartiet mener at et godt samfunn er åpent for alle. Vi har fokus på gjennomføring av konkrete tiltak, noen av disse er varslet i ny plan- og bygningslov. Arbeid med tilrettelegging for funksjonshemmede må skje i samarbeid med de funksjonshemmedes organisasjoner. Når det gjelder FN-konvensjonen for mennesker med nedsatt funksjonsevne er det foreløpig usikkert når Regjeringen kan fremme proposisjon til Stortinget om ratifisering av konvensjonen. Dette henger sammen med at ratifisering krever endringer i vergemålsloven. Ny vergemålslov er vedtatt av Stortinget, men det er ikke klart når den nye loven kan tre i kraft. Loven forvaltes av Justisdepartementet. Det arbeides med sikte på at forslag om ratifisering skal kunne legges frem for Stortinget raskest mulig."

Fra Arbeiderpartiet - Arbeiderpartiets stortingsgruppe (01. september 2011): "Det er forskjellig praksis i forskjellige land, men i Norge følger vi det prinsippet at nasjonal lovgivning som følge av ratifikasjon skal være satt i kraft før ratifikasjonen gjennomføres. Det ligger derfor nå på Justisdepartementet å forberede omorganiseringen av vergemålsmyndigheten slik at vergemålsloven blir i samsvar med konvensjonen. Vi jobber for at dette skal skje så raskt som mulig." 15. august fikk vi og dette svaret fra Arbeiderpartiets stortingsgruppe: "Arbeiderpartiet går inn for å ratifisere konvensjonen så snart som mulig. Grunnen til at Regjeringen ennå ikke har fremmet proposisjon til Stortinget, henger sammen med at ratifisering krever endringer i vergemålsloven. Ny vergemålslov er vedtatt av Stortinget, men det er ikke klart når den nye loven kan tre i kraft."

Fysisk aktivitet og indre motivasjon

Tekst og bilder: Elisabet Berge.



Disputas, Martin Sæbu til venstre og 2. opponent professor Taru Lintunen til høyre.

Martin Sæbu forsvarte fredag 26. august sin avhandling "Physical activity and motivation in young adults with a physical disability. A multidimensional study based on a cross-sectional survey and an intervention-study" for graden philosophiae doctor (PhD) ved Seksjon for coaching og psykologi, Norges idrettshøgskole (NIH). Martin

Sæbu er avdelingsleder ved klinisk virksomhet på Beitostølen Helseportsenter.

Bakgrunnen for studien var et ønske om å finne årsaken til at mennesker med funksjonshemninger er mindre fysisk aktive enn personer uten funksjonshemninger, og dermed få kunnskap om hvilke tiltak

som bør settes inn for å påvirke aktivitetsnivået. Kunnskap om helsegevinst og bedring av funksjonsnivå ved fysisk aktivitet var sannsynligvis ikke tilstrekkelig for å bestemme aktivitetsnivået.

Selv om tilgjengelighet, nær beliggenhet, hjelpemidler og annen fysisk tilrettelegging er viktig, viser denne studien at personlige faktorer som indre motivasjon betyr mye mer enn det man tidligere har antatt. Doktorgradsstudien viser at det er tydelig sammenheng mellom indre motivasjon og aktivitetsnivå. Martin Sæbu mener at vi som en følge av disse funnene bør sette inn mer ressurser på å styrke utviklingen på det personlige planet.

998 personer i alderen 18-30 år med en fysisk funksjonshemming ble invitert til å delta i studien, og 327 av svarte på



Fra venstre Martin Sæbu og rektor ved NIH Sigmund Loland.



Fra venstre; professor Taru Lintunen, professor Gregory D. Reid, veileder professor Marit Sørensen, veileder professor Hallgeir Halvari, Martin Sæbu og leder av bedømmelseskomiteen professor Anne Marte Pensgaard.

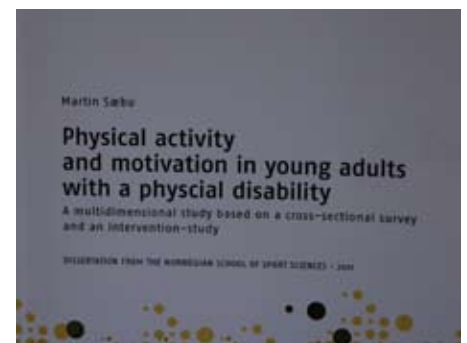
henvendelsen. Disse ble så spurt om fysisk aktivitet og hva de oppfattet som hemmende og fremmede faktorer for deltakelse. Resultatet viste at indre motivasjon er svært viktig.

I den påfølgende intervensjonsstudien vinteren 2009, så man på muligheten for å kunne øke den indre motivasjonen. Nå ble 44 deltakere i alderen 18-35 år delt inn i fire grupper med 11-14 deltakere i hver gruppe. Treningprogrammet var intensivt, med 3-5 timer aktivitet hver dag, 6 dager i uken.

I løpet av et treukers rehabiliteringsopphold ble det spesielt fokusert på brukernes egne valg og prioriteringer. Det ble deretter gitt støtte til disse valgene, slik at instruktør, fysioterapeut eller lege lot brukeren komme til orde i forkant av innføring av nye aktiviteter, øvelser og prioriteringer.

Data fra deltakerne ble innhentet i flere stadier: ved ankomst til rehabiliteringsstedet, en uke etter ankomst, ved avreise tre uker etter ankomst, tre måneder etter avreise og tolv måneder etter rehabiliteringsoppholdets slutt. Denne delen av studien påviste tydelig økt indre motivasjon. Økningen i deltakernes aktivitetsnivå og opplevd fysisk helse var også tydelig 12 måneder etter avsluttet rehabiliteringsopphold.

Deltakerne uttrykte også at de satte pris på å være i en gruppe med mennesker i samme alder som dem selv, her definert som unge voksne. De fremhevet også det positive med at aktivitetene ikke var typiske for det de forbandt med tradisjonell rehabilitering, men at aktivitetene derimot var spennende og utfordrende. Det å ha rollemødeller og å trene sammen med andre i en gruppe og kunne lære



av hverandre synes å være betydningsfylt og styrket den psykiske helsen under oppholdet.

Medbestemmelse gir økt og vedvarende deltakelse

Siden studien viser at det er viktig å øke den indre motivasjonen, bør personer med funksjonshemninger i størst mulig grad kunne gjøre egne valg når det gjelder type aktivitet eller idrett man ønsker å prioritere, når og hvor dette skal foregå og om man vil trene sammen med funksjonsfriske eller sammen med andre funksjonshemmede. Grunnleggende psykiske behov





Fra venstre; rektor ved NIH Sigmund Loland, 2. opponent professor Taru Litunen, 1. opponent professor Gregory D. Reid, Martin Sæbu og leder av bedømmelseskomiteen professor Anne Marte Pensgaard.

som opplevelse av tilhørighet og mestring er viktige faktorer i tillegg til det å kunne ta egne valg.

Resultatene er basert på et forholdsvis lite antall deltakere, og det er derfor vanskelig å generalisere. Det var heller ingen kontrollgruppe. Kanskje er det slik at de som er interessert i å delta i slike undersøkelser i utgangspunktet har mer indre motivasjon enn gjennomsnittet. Uansett bør disse resultatene måtte påvirke hvordan man planlegger og gjennomfører rehabiliteringsopphold for funksjonshemmede i fremtiden, slik at det blir lagt mer vekt på medbestemmelse.

Lunsmøte om Beitostølen tilbud

I pausen mellom prøveforelesning og disputas inviterte Beitostølen Helseportsenter flere brukerorganisasjoner til lunsj og diskusjon rundt senterets tilbud til ungdom og yngre voksne. Blant temaene var rekruttering til tilbudet, innhold i tilbudet, praktisk tilrettelegging i forhold til utdanning og jobb, samt oppfølging i hjemmemiljø. ●

Martin Sæbu er oppvokst og bor i Skrautvål i Valdres, og arbeider til daglig på Beitostølen Helseportsenter. Han har idrett grunnfag, mellomfag i kroppsøving, mellomfag i fysisk aktivitet og funksjonshemming, samt hovedfag innen fysisk aktivitet og funksjonshemming fra NIH. Sæbu har også grunnfag sosiologi fra UiO. Hans stipendiat ved NIH er finansiert av Beitostølen Helseportsenter og Stiftelsen Sophies Minde. Han startet doktorgradsarbeidet i 2007, og har blitt veiledet av professorene Marit Sørensen og Hallgeir Halvari.

Leder av bedømmelseskomité: Professor Anne Marte Pensgaard, seksjon for psykologi og coaching, Norges idrettshøgskole, 1. opponent: Professor Gregory D. Reid, Department of Kinesiology and Physical Education, McGill University, Canada, 2. opponent: Professor Taru Litunen, Department of Sport Sciences, University of Jyväskylä, Finland. Kilde: Karen Christensen, <http://www.nih.no>

Beitostølen Helseportsenter (BHSS) er en helseinstitusjon innen spesialisthelsetjenesten. Tilrettelagt fysisk aktivitet brukes som hovedvirkemiddel og økt aktivitet og deltagelse gjennom livet er visjon for virksomheten.

Det gis tilbud til barn (6-16 år), ungdom og voksne med funksjonsnedsettelse. Man kan også søke om å delta på emnekurs, som f. eks. Ung og Aktiv i Rullestol (10-16 år) og Aktiv i Rullestol (over 16 år).

I tilknytning til vanlige opphold for barn gis det også et familietilbud til pårørende og søsken under deler av oppholdet. Fra i sommer er det tatt i bruk nye fasiliteter: 16 nye brukerrom og moderne spisesal og kjøkken.

For ungdom og voksne er det utviklet en nettbasert oppfølging etter opphold som kalles "@ktiv oppfølging".

Tilbudene er tilgjengelig for brukere fra hele landet og det er ingen egenandel. Det gis årlig tilbud til om lag 700 brukere, og det gjøres med trygg faglig forankring i et medisinsk og pedagogisk fagmiljø med høy kompetanse og over 40 års erfaring. Brukere mottas etter søknad fra lege.

Søknad sendes: Beitostølen Helseportsenter, Legekontoret, 2953 Beitostølen, fax: 61 34 16 57

Henvendelser/mer informasjon: Legekontoret ved BHSS

Tlf: 61 34 08 00, e-post: legekontor@bhss.no
Kilde: <http://www.bhss.no>

Coloplast Norge AS informerer

SpeediCath® Compact Mann – utviklet for diskresjon

Dagens katetre kan være vanskelige å skjule, oppbevare og kvitte seg med etter bruk. De tar mye plass både i og utenfor hjemmet. Et diskret kateter har lenge vært ønsket av mannlige kateterbrukere. Endelig er det her.

Brukere av SpeediCath® Compact Mann gir kateteret gode referanser

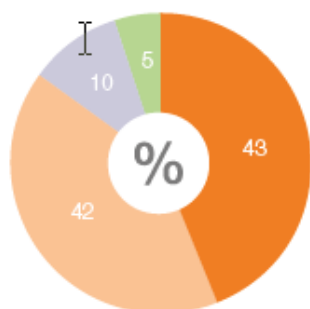
Før SpeediCath Compact Mann kom ut på markedet, gjennomførte Coloplast en stor undersøkelse for å se hva brukere mente om det nye kateteret. Resultatet under viser svarene til 476 brukere. De fant SpeediCath Compact Mann både diskret og enkelt i bruk, og er svært positive til produktet.



[Les mer på www.coloplast.no](http://www.coloplast.no)

Vurdert som enkelt i bruk av 85 %

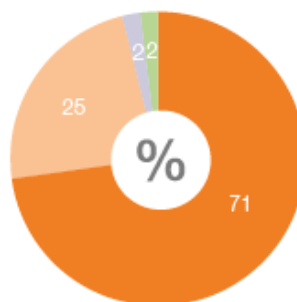
Hvor enkelt var det å bruke SpeediCath Compact Mann?



Veldig enkelt	43 %
Enkelt	42 %
Vanskelig	10 %
Svært vanskelig	5 %

Vurdert diskret av 96 %

I hvilken grad synes du SpeediCath Compact Mann møter ditt krav til diskresjon?



Svært diskret	71 %
Diskret	25 %
Ganske diskret	2 %
Ikke diskret	2 %

NYHET!

Vinn Vinn



Nytt Flax-lodd med 10 vinnersjanser til deg og støtte til humanitære organisasjoner.

Norsk Tipping har inngått et samarbeid med humanitære organisasjoner i Norge om å tilby spill der overskuddet øremerkes humanitære formål. Det første på markedet er skrapeloddet VinnVinn, der man spiller med hjertet og vinner ved å skrape frem et eller flere hjerter. Du har 10 vinnersjanser og kan vinne opptil 500 000 kroner – altså en vinn-vinn situasjon for både deg og humanitært hjelpearbeid.

 **NORSK TIPPING**



BPA - det motsatte av helsehjelp

«ALLE SKAL MED» er parolen regjeringen bruker. BPA er verktøyet som skal til. Dette står i kontrast til tradisjonelle helsetjenester skriver NHF-leder Arne Lein i en kronikk i Dagbladet 12. september 2011.

TILRETTELEGGING: Nylig viste TV2 dokumentaren Brevet til Jens. Her møter vi to unge kvinner, Mari Storstein og Stine Machlar. De er bevegelsehemmede, men skiller seg ellers ikke fra andre på samme alder, med sine håp og sine drømmer for livet. De to lever imidlertid to ganske forskjellige liv. Storstein omgås venner, bor i en helt ordinær bolig, er i jobb og lever som andre ungdommer. Machlar er plassert på institusjon, styrt av kommunale vaktordninger. Hun har ikke valgt hvem hun skal tilbringe hverdagen sammen med, men er blitt plassert der av kommunen.

VI SOM SÅ dokumentarfilmen fikk være vitne til hva som kan bli konsekvensene av at én person får brukerstyrt personlig assistanse (BPA), mens andre blir nektet den samme muligheten. Dokumentarfilmen viser viktigheten av BPA og hvordan dette gir en mulighet for deltakelse i samfunnet, i motsetning til et liv preget av overformynderi og sosial isolasjon. De deltar i samfunnsniv, politikk og er i arbeid som alle andre. Derfor er BPA også et frigjøringsverktøy som gir mange mulighet til å delta i samfunnet.

«ALLE SKAL MED» er parolen regjeringen bruker. BPA er verktøyet som skal til. Dette står i kontrast til tradisjonelle helsetjenester. BPA er praktisk bistand i hverdagen for dem som trenger det, en ordning der brukeren selv kan bestemme hva de trenger assistanse til. BPA frigjør også ressurser, både hos brukeren og i den kommunale helse- og omsorgstjenesten. Myndighetene spør seg hvordan de skal skaffe til veie nok hender og føtter for framtidens omsorgsoppgaver. Svaret er BPA. Et flertall av stortingspolitikere har forstått dette. Da de behandlet ny helse- og omsorgslov i juni ba de regjeringen komme med et lovforslag som fastslår individuell rettighetsfesting av BPA for dem med stort behov.

VI VET AT Regjeringen er i startgropa med dette arbeidet. Vi skjønner at en del spørsmål må besvares, blant annet når det gjelder arbeidstid, arbeidsavtaler, kontroll, innsyn og målgruppe for ordningen, og vi blir gjerne med på å bidra til en løsning. Vi krever samtidig at ordningen ikke blir en kommunal omsorgstjeneste. Dette er en sak Jens Stoltenberg selv må ta tak i, han må ikke la helseministeren være talsperson for regjeringens behandling av BPA. For dette handler om mer enn helse- og omsorgstjenester, det handler om retten til å delta, om likestilling, verdighet og menneskerettigheter og om retten til et selvstendig liv. - Fra Norges Handikapforbund www.nhf.no



VESENTLIG HJELP: «Dette handler om mer enn helse- og omsorgstjenester, det handler om retten til et selvstendig liv», skriver artikkelforfatteren. Illustrasjonsfoto: Bertrand Bechard, Maopp

Det motsatte av helsehjelp



Arne Lein
Forbundsleder i Norges Handikapforbund

TILRETTELEGGING: Nylig viste TV2 dokumentaren Brevet til Jens. Her møter vi to unge kvinner, Mari Storstein og Stine Machlar. De er bevegelsehemmede, men skiller seg ellers ikke fra andre på samme alder, med sine håp og sine drømmer for livet. De to lever imidlertid to ganske forskjellige liv. Storstein omgås venner, bor i en helt ordinær bolig, er i jobb og lever som andre ungdommer. Machlar er plassert på institusjon, styrt av kommunale vaktordninger. Hun har ikke valgt hvem hun skal tilbringe hverdagen sammen med, men er blitt plassert der av kommunen.

VI SOM SÅ dokumentarfilmen fikk være vitne til hva som kan bli konsekvensene av at én person får brukerstyrt personlig assistanse (BPA), mens andre blir nektet den samme muligheten. Dokumentarfilmen viser viktigheten av BPA og hvordan dette gir en mulighet for deltakelse i samfunnet, i motsetning til et liv preget av overformynderi og sosial isolasjon. De deltar i samfunnsniv, politikk og er i arbeid som alle andre. Derfor er BPA også et frigjøringsverktøy som gir mange mulighet til å delta i samfunnet.

«ALLE SKAL MED» er parolen re-

gjeringen bruker. BPA er verktøyet som skal til. Dette står i kontrast til tradisjonelle helsetjenester. BPA er praktisk bistand i hverdagen for dem som trenger det, en ordning der brukeren selv kan bestemme hva de trenger assistanse til. BPA frigjør også ressurser, både hos brukeren og i den kommunale helse- og omsorgstjenesten. Myndighetene spør seg hvordan de skal skaffe til veie nok hender og føtter for framtidens omsorgsoppgaver. Svaret er BPA.

Et flertall av stortingspolitikere har forstått dette. Da de behandlet ny helse- og omsorgslov i juni ba de regjeringen komme med et lovforslag som fastslår individuell rettighetsfesting av BPA for dem med stort behov.

VI VET AT Regjeringen er i startgropa med dette arbeidet. Vi skjønner at en del spørsmål må besvares, blant annet når det gjelder arbeidstid, arbeidsavtaler, kontroll, innsyn og målgruppe for ordningen, og vi blir gjerne med å bidra til en løsning. Vi krever samtidig at ordningen ikke blir en kommunal omsorgstjeneste.

Dette er en sak Jens Stoltenberg selv må ta tak i, og ikke la helseministeren være talsperson for regjeringens behandling av BPA. For dette handler om mer enn helse- og omsorgstjenester, det handler om retten til å delta, om likestilling, verdighet og menneskerettigheter og om retten til et selvstendig liv.

**LARS Øst/Oslo arrangerer sitt årlige spinalseminar med julebord
26.-27. november 2011 på Scandic hotell, Asker.**

Sett av datoen. Innbydelse blir sendt medlemmene i vår region, men arrangementet er åpent for alle. Følg med på www.lars.no



hjørnet

Kjære alle Patetra lesere!

Sommeren er på hell, og ferien er over for de fleste.

En flott start på sesongen for oss i Boots HomeCare var å delta på Ryggmargsskade konferansen på Ullensvang 26. til 28 august. Vi gleder oss allerede til neste år!

*Nå som den travle hverdagen har innhentet oss igjen, vil vi minne om at vi i Boots HomeCare **kan** gjøre hverdagen din enklere: Om du ønsker, kan vi fornye din resept før den går ut. Neste gang du bestiller varer hos oss kan du avtale dette, med en av våre hyggelige kundesentermedarbeidere.*

Så litt produktnyheter:

En gledelig nyhet er at Nutricia har lansert Nutridrink Compact med fiber, og den finnes i smakene Kaffe, Jordbær og Vanilje.



Nutridrink Compact er en næringsdrikk med lavt volum og høyt energiinnhold, utviklet for å bedre compliance (overholde aktuelle retningslinjer og forskrifter, i dette tilfellet innen ernæring) og næringsinntak.

Det er en fullverdig og balansert næringsdrikk med energitetthet på 2,4 kcal/ml. Innholdet i Nutridrink Compact (125 ml volum) tilsvarer en vanlig energirik næringsdrikk i 200 ml volum.

Mange med stomi vil kanskje finne en problemløser i nye Sensura Mio?



Sensura Mio er en ny colostomibandasje utviklet for å passe til forskjellige kroppsfasonger. Den har en ny elastisk hudplate med bedre føyelighet, slik at den tilpasser seg konturer, brokk, arr og hudfolder.

En sikker tilpasning opprettholdes takket være bandasjens evne til å føye seg etter kroppens bevegelser. Brukere har beskrevet at det føles som et slags "ekstra hudlag".

Ta kontakt med kundesenteret vårt på: 23 37 66 00 - dersom du ønsker mer informasjon om Sensura Mio, eller om du har andre spørsmål vedrørende stomiutstyr.

Da ønsker vi dere en god høst.

Selv om sol og lange lyse kvelder er veldig deilig, så er det ikke til å komme fra at de mørke, regntunge høstkveldene også har sin sjarm



Hilsen Tonje, Lena, Line, Anita J, Ingrid, Gro, Trude, Bente W, Marthe, Pia, Anita M D, Trine og Bente H.





Ingrid Ihme, Lisbeth Hammer Krogh, Jon Fredrik Baksaas og Harald Riise.

Telenor Open Mind 15 år

Tekst og bilder: Elisabet Berge.

Fredag 19. august feiret Telenor Opens Mind sitt 15-årsjubileum i Telenor Expo på Fornebu. Til stede var rundt 50 tidligere deltakere i arbeidstreningsprogrammet, Telenoransatte, politikere, representanter fra næringslivet, presse og andre interesserte. Soulartisten Nora Noor sto for de musikalske innslagene. Slagord for arrangementet var "Don't mind the gap" – det handler om å hjelpe mennesker over kløften til å komme i arbeid. Konferansier for dagen var Erlend Bjørtvedt.

Etter at Ingrid Ihme, direktør i Telenor Open Mind, hadde ønsket velkommen, gikk ordet til konsernsjef Jon Fredrik Baksaas. Han la vekt på det mangfoldet

som preger Telenor i og med at det er tretti ulike nasjonaliteter som jobber i konsernet. – Dette mangfoldet er Open Mind er en del av, og Telenors arbeidsformer er godt egnet til personer med funksjonsnedsettelse, i og med at det er snakk om spesialiserte arbeidsformer og ikke hardt fysisk arbeid.

Det var innlegg fra flere gjester og en påfølgende paneldebatt der temaet var "sysselsetting, assistanse og transport."

Tony Johnsrud (37) er en av de tidligere deltakerne i Telenor Open Mind. Han fortalte at han satte pris på å være til nytte i samfunnet, og at han får mer selvtillit av å yte. Han har jobbet med kundeservice i Telenor i ni

år, og stortrives med arbeidsmiljøet og arbeidsoppgavene. I og med at han pendler fra Hadeland til Fornebu, skulle han ønske at reglene for transport over fylkesgrensene var bedre tilrettelagt og forutsigbare.

Arbeidsminister Hanne Bjurstrøm måtte ærlig innrømme at ingen regjering hadde vært flinke til å få funksjonshemmede ut i arbeid. – Det har vært mange festtaler og lite konkret politikk. I følge undersøkelser er det 75 000 med nedsatt funksjon som ønsker arbeid hvis det er lagt til rette for det. I en tid der behovet for arbeidsressurser øker og trykdeutgiftene stiger, er det nødvendig med en sysselsettingsstrategi. Den første målsettingen er å fange opp unge funksjons-



I panelet; varaordfører i Bærum Lisbeth Hammer Krogh, Erna Solberg, Hanne Bjurstrøm, Kristin Skogen Lund og Ingrid Ihme.

hemmede i perioden mellom endt utdanning og jobb, sa hun. – Vi må ikke bare snakke, men også handle. Hun mente at det offentlige hadde mye å lære av det Telenor Open Mind har fått til, men at virksomhetene også må åpne dørene. – Vi må dessuten huske på at bak de 75 000 er det 75 000 forskjellige mennesker. Mange kan med enkle midler komme inn i det ordinære arbeidsmarkedet, mens andre trenger spesiell tilrettelegging.

Kristin Skogen Lund er konserndirektør i Telenor og president i Næringslivets Hovedorganisasjon (NHO). – Jeg er dypt imponert over Ingrid Ihme og hva hun har fått til, sa hun. Lund håpet på økt bevisstgjøring og fremhevet at dette handler om verdiskaping for bedriftene, ikke veldedighet. Hun sa at deltakerne som har gått igjennom Open Mind-programmet er gode eksempler og rollemodeller som vil være til



Tony Johnsrud.

inspirasjon og kan fungere som døråpnere for andre.

Leder i Høyre, Erna Solberg, startet med å si at hun var imponert over slagordet som var nevnt helt til slutt i filmen som ble vist, nemlig "du trenger ikke gå på jobben - bare du kommer". Hun sa at vi kommer ingen vei uten at arbeidsgiverne kommer

over sine fordommer og innser at mennesker som ikke er helt lik dem selv har mye å bidra med. De bedriftene som har rekruttert mennesker med funksjonsnedsetteleser erfarer i ettertid at de har fått mer tilbake enn det de har investert. – Vi har ikke råd til et samfunn der folk sitter hjemme når de vil bidra. Det å være i jobb betyr veldig mye, man får





Noen av publikum.

bruke seg selv slik at man bidrar, ikke bare mottar. Men det er viktig å samordne etatene for å få det til, sa hun. Hun foreslo videre at det burde innføres et "grønt kort", slik at mest mulig var avklart før ansettelse. Dette mente hun var spesielt viktig for at man skal kunne få små og mellomstore bedrifter mer engasjert. Hun påpekte også at det var veldig ulik praksis rundt lønnstilskuddsordningen.

Ingrid Ihme, direktør i Telenor Open Mind, har vært med siden starten for 15 år siden. De første fem årene holdt de til på Skullerud, og de siste ti har de vært på Fornebu. I 2007 skiftet programmet navn fra Telenor Handicap-program til Telenor Open Mind. Nå har Open Mind spredd seg til flere land i verden der Telenor har sin virksomhet. Ihme snakket om hindringer og muligheter. Hele kjeden med det offentlige, transport og hjelpemidler må fungere og arbeidsgiveren må være villig til å ansette mennesker med funksjonshindringer. Men til syvende og sist må den funksjonshemmede selv jobbe med sine egne holdninger. – Vi må tenke på oss selv som en ressurs i arbeidslivet, slik at vi blir bidragsytere. Ihme håper dessuten på en smitteeffekt, slik at

andre store konsern i nabolaget på Fornebu vil adoptere ideen bak Open Mind og sette i gang tilsvarende arbeidstreningsprogram.

Rekruttering

Etter at jubileumsfeiringen var over fikk jeg en prat med Tommy Rovelstad, leder i Telenor Open Mind. Han håper å nå ut til flest mulig med informasjon om dette arbeidstreningsprogrammet, slik at de får fylt opp plassene. Det må være mange som ikke er klar over at denne muligheten finnes, for de sliter med rekrutteringen, sa han. – Uten erfaring får man ikke jobb, og uten jobb får man ikke erfaring. Vi ønsker å bryte den onde sirkelen, sier Tommy Rovelstad. – Våre tilretteleggere er personer som selv har erfart hvor utfordrende arbeidsmarkedet kan være, og som selv har vært igjennom Open Mind programmet. Du vil få personlig oppfølging, veiledning og bistand gjennom de to årene som programmet varer. Inntaksprosedyren kan sammenlignes med en ordinær ansettelsesprosess og aktuelle søkere vil bli innkalt til intervju. Se faktaramme for kontaktinformasjon.

Et vellykket eksempel

En av de tidligere deltakerne

i Open Mind-programmet er Harald Riise. Han er 26 år gammel og begynte på Open Mind i 2009. Før han gikk inn i programmet, tok han en bachelorgrad i statsvitenskap ved UIO. – Jeg fikk vite om Open Mind gjennom en studieveileder, og i dag jobber jeg med publisering og produksjon av redaksjonelt innhold på online.no samt på Facebook.

– Arbeidsoppgavene er varierte og passe utfordrende. En god tekst må være frisk og inspirerende for leseren, og for å kunne skrive best mulig bør også jeg føle entusiasmen. Dette bidrar til at arbeidet sjelden blir rutinepreget.

Det å yte en innsats som betyr noe for andre og bidra til fellesskapet, er for meg et viktig ledd i jakten på det gode liv.

– Open Mind representerer, slik jeg ser det, en enestående mulighet til å tilegne seg arbeidserfaring, noe som er en forutsetning, både for å få jobb og for å kunne gjøre seg attraktiv på arbeidsmarkedet. Noe av det gunstigste med Open Mind er at tiltaket gir deg anledning til å utvikle deg over tid. Føler du deg trygg på arbeidsoppgaver og arbeidsmiljø er det lettere å prestere, samt å vise deg som en viktig ressurs i bedriften. Telenor er et stort konsern og passer for mennesker med mange ulike kompetanseområder. Det spiller mindre rolle hva slags bakgrunn du har, så lenge du er motivert for å jobbe. Gjennom Open Minds innledende fase kursene du for øvrig innen teamwork og kommunikasjon og får god anledning til å kartlegge deg selv og dine egne styrker. Derfor mener jeg at programmet er et glimrende springbrett ut i arbeidslivet. Telenor er dessuten



Nora Noor med band.

et stort internasjonalt selskap og bare navnet gir jo en viss prestisje på CV-en, avslutter Harald Riise. ●



Tommy Rovelstad.

Telenor Open Mind

Telenor Open Mind er et 2-årig arbeidsmarkedstiltak, og en døråpner til arbeidslivet for de som har en fysisk funksjonshindring, historikk innenfor psykisk helse, samt hørsels- og synshindrede.

Hvis man består kartleggingsperioden på 3 måneder, er det mulighet til 21 måneders arbeidstrening. Det er løpende samarbeid med NAV.

Det er 3 inntak i året der 5-6 nye deltakere tas inn hver gang. Det betyr 15-18 deltakere i året. Om lag 200 mennesker har hittil vært igjennom programmet. Av disse er 75 % i arbeid etterpå.

Vinn-vinn-vinn:

- Telenor får tilgang til god arbeidskraft og øker sitt mangfold.
- Deltagerne får en unik mulighet til å vise seg frem for

arbeidsgiver.

- Samfunnet vinner ved at mennesker går fra trygd til arbeid.

For mer informasjon, send en e-post til: openmind@telenor.com

Telefon: 67 89 00 00

Twitter: twitter.com/TelenorOpenMind

Facebook: [Telenor Open Mind](https://www.facebook.com/TelenorOpenMind)

www.telenor.no/openmind

I tillegg til å søke elektronisk, kan man sende inn skriftlig søknad med CV til:

Telenor Open Mind
Att: Tommy Rovelstad
1331 Fornebu

LARS Troms - Vil d



Tekst og bilder: Leif Arild Fjellheim.

Fra fredag 2. til søndag 4. september var LARS hovedstyret i Tromsø. Målet med turen var to-delt, vi avholdt hovedstyremøte og vi arrangerte samling for LARS medlemmer og andre i regionen i forbindelse med ønsker om å starte opp et LARS lokallag i Troms.

I møtene med lokale representanter hadde vi på agendaen følgende punkter:

- Hva er Landsforeningen for Ryggmargsskadde (LARS) og hva arbeider LARS med. Og muligheter for etablering av LARS lokallag i Nord-Norge (Tromsø).
- Hva skal til for å etablere et LARS lokallag
- Hva kan Landsforeningen for Ryggmargsskadde bidra med

vedrørende økonomisk støtte og veiledning

- Erfaringsoverføring fra andre LARS lokallag
- Hva kan NHF Nord-Norge bidra med for etablering av LARS lokallag i Nord-Norge
- Diskusjoner med medlemmer fra Nord-Norge for etablering av LARS lokallag

Møtene var svært positive og en ønsker nå å arbeide for etablering av et interimstyre for opprettelse av LARS Troms. Vi har nå noen personer som kan tenke seg å gå inn i et slikt interimstyre, men vi ønsker også å høre med flere av våre medlemmer i regionen om en kan tenke seg å bidra i et LARS Troms lokallag.

LARS hovedstyret vil være behjelpelig underveis med etable-

ringen av et lokallag. Vi tror at etableringen av et LARS Troms lokallag kan være positivt for regionen, hvor LARS Troms sine medlemmer da selv kan være med på å sette agendaen for samlinger og aktivitet. Om noen er interessert i å være med på dette, se da kontaktinformasjonen til høyre her.

Samlingen ble avsluttet med hyggelig middag på lørdagskvelden fra et Tromsø som viste seg frem med flott vær og hyggelig atmosfære. ●

du være med?

Etablering av LARS Troms lokallag

Landsforeningen for Ryggmargsskadde (LARS) arbeider med etablering av et LARS Troms lokallag. Ønsker du å bidra i et interimsstyre for dette lokallaget så ta kontakt.

Landsforeningen for Ryggmargsskadde har medlemmer over hele Norge, men vi er lite representert i nord når det gjelder LARS lokallag. Vi ønsker derfor å etablere et LARS Troms lokallag med kontorsted i Tromsø. Ved opprettelse av et LARS Troms lokallag vil en kunne ha større muligheter for gjennomføring av lokale arrangementer og aktiviteter.

Om du er et LARS medlem som ønsker å bidra med en etablering av et interimsstyre for et LARS Troms lokallag vennligst ta kontakt som vist under.

Tore Nilsen, kontaktperson
LARS Troms. Tlf: 948 18 571

Leif Arild Fjellheim, leder LARS.
Tlf: 911 44 728



LARS Hordaland - Ullensvang



Tekst og bilder: Leif Arild Fjellheim.

LARS Hordaland avholdt sin årlige ryggmargsskadekonferanse på Hotel Ullensvang i tidsrommet fredag 26. til søndag 28. august.

LARS Hordaland hadde lagt opp til et variert program med flere aktiviteter som konkurranser og rebusløp.

Fredagskvelden var det flott middag med sosialt samvær i konferansesalen. Her foregikk blant annet utlodning av flotte premier og quiz om LARS.



Lørdagen startet med innlegg og presentasjoner av LARS samarbeidspartnere Astra Tech, Coloplast og Boots HomeCare. Samarbeidspartnerne hadde i tillegg gjennom hele konferan-

sen utstillinger og stand hvor alle deltakerne kunne få produktoppdateringer og veiledning for hjelpemidler.

ensvangkonferansen



Foredragene gikk så videre til innlegg om ernæring og helse av ernæringsfysiolog Lina Nordin, som forklarte mye om kosthold og kroppens behov for riktig kosthold i forskjellige situasjoner.

Representant fra Beitostølen helsesportssenter tok deretter over med flott presentasjon om Beitostølen helsesportssenter og alle mulighetene som de kan tilby.

Det ble forklart om de mange aktivitetene de har gjennom året, om det forskjellige utstyret og hjelpemidler de har til rådighet og hvordan søknadsprosessen er for å få plass ved kurs og opp-





hold. Arne Olav fra hovedstyret var også tilstede og supplerte med informasjon om brukerrådet ved Beitostølen helsesportssenter som han er leder av.

Dernest ble det gitt informasjon av undertegnede om LARS og våre forskjellige prosjekter.

Lørdagen ble avsluttet med flott middag og sosialt samvær. Søndagsmorgen var det rebusløp og lunsj før deltakerne dro hjem.

Det var en ny flott samling av LARS Hordaland hvor også Hardangerværet viste seg fra sin beste side. ◆



SpeediCath® Compact

VURDERT
DISKRET AV
96%¹

“Den kompakte løsningen gir deg trygghet i hverdagen”

Peter, SpeediCath Compact Mann bruker, England

Et kompakt og praktisk kateter du kan bruke når som helst og hvor som helst

I en undersøkelse blant brukere svarte 96 % at SpeediCath Compact Mann er svært diskret sammenlignet med tradisjonelle SpeediCath katetre. Av de som deltok mente 85 % at kateteret er enkelt i bruk. Ved innføring berøres ikke den hydrofile overflaten. Kateteret inneholder hverken pvc eller ftalater. Et revolusjonerende kateterdesign.

Les mer og bestill gratis vareprøver på www.coloplast.no

¹ Results from SpeediCath Compact Male pre-evaluation, Nov. 2010 to Dec. 2010.

Ostomy Care
Urology & Continence Care
Wound & Skin Care

Coloplast utvikler produkter og tjenester som gjør livet enklere for mennesker med personlige medisinske behov. Vi samarbeider tett med 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 er et registrert varemerke eid av Coloplast A/S [Juli 2011]
Alle rettigheter er forbeholdt Coloplast A/S, 3050 Humlebæk, Danmark



 **Coloplast**

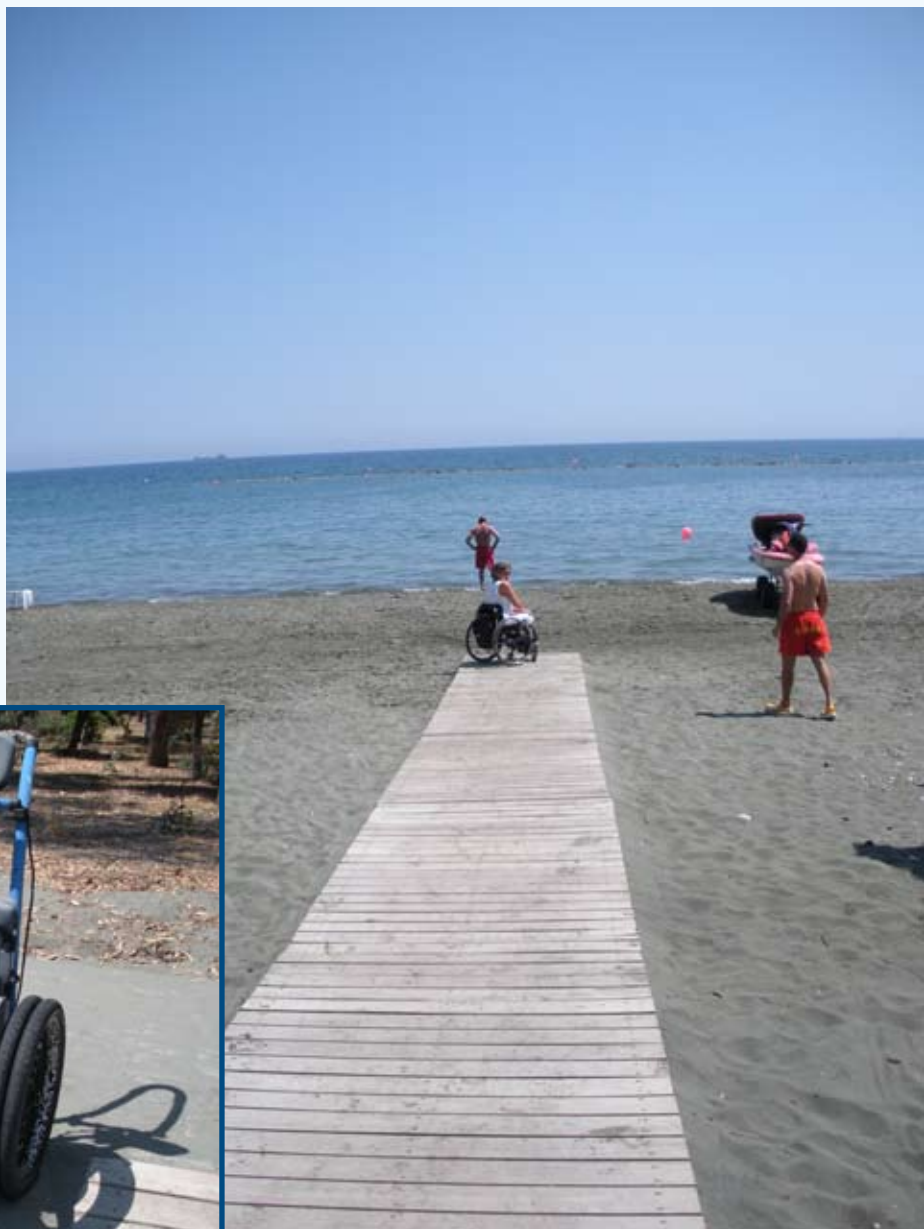
Coloplast Norge AS
Postboks 6287 Etterstad
0603 Oslo
Telefon +47 22 57 50 00

www.coloplast.no

Hit, men ikke lenger. Eller?

Tekst: Elisabet Berge.

Bilder: Anders Wall-Andersen.



Det kan være fristende med en dukkert i havet, men til tross for at det mange steder er lagt ut noen meter med trelemmer i sanden, er det likevel en utfordring å komme seg helt ut i vannet når man er rullestolbruker.

Dasoudi Beach ligger på østsiden av Limassol på Kypros. Der fant vi en sandgående rullestol som

man kan kjøre helt ut i vannet med. Badevakten kunne fortelle at den kan man få låne på dagtid fram til klokka fem på ettermiddagen.

Dette er et flott tilbud som flere badestrender bør ha.

I og med at formålet med utflukten var å spise lunsj, var ikke

badedrakten med denne dagen. Men planen er å få testet kjøretøyet ved en senere anledning. I mellomtiden oppfordrer vi Patetras lesere om å komme med tips om tilgjengelige steder og hjelpemidler som andre kan ha nytte og glede av å få vite om. ●

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



Sopur Håndsykkel

Meget pen og velholdt håndsykkel selges.

Speedometer, rødt varsellys bak, to flaskeholdere, nesten nye dekk.

Mange justeringsmuligheter for lengde og setevinkel.

Bud over kr 12.500,-

Kontakt tlf: 911 29 858



Ny innlogging trådløst internett

Innlogginga til sjukehuset sitt trådløse internett fekk i midten av juli ny innpakning. Alle pasientar og besøkande kan fritt bruke internett gratis på sjukehusområdet og det fungerer på mobil, nettbrett eller PC.

Årsaka til innlogging er krav til sikkerheit i sjukehusnettverket og er same type løysing som fins på flyplassar og hotell.

Varer lenger

No er tilgangen du får utvida til 24 dagar før du treng å be om nytt brukarnamn og passord. Før endringa i innlogging varte tilgangen i berre eitt døger.

Passord på SMS

Du som ønskjer å bruke internett blir beden om å legge inn mobilnummeret ditt. Du treng ikkje oppgi andre opplysningar enn det. Brukarnamn og passord får du tilsendt som ei tekstmelding.



Her får tilgang du til internett: Sjå etter gjest.ihelse.net på mobil eller datamaskin.

Dekningsgraden varierer på sjukehusområdet.

Informasjon: Annonsering i Patetra av LARS medlemmer

Annonsering i Patetra av LARS medlemmer er gratis så lenge annonsene er av art som kan gagne ryggmargsskadde og at det ikke er bedriftsannonser direkte.

-Red.



Hjemmeside for reiser

<http://rullestolreiser.net>

Velkommen kjære reiseglade, enten du søker inspirasjon eller informasjon. Her kan du lese om det praktiske rundt det å reise i rullestol. Du kan også lese om steder jeg har besøkt og de erfaringer jeg ha gjort meg på de forskjellige stedene. Mitt håp er at jeg kan inspirere andre i rullestol til å komme seg ut i vår fantastiske verden, for å se og oppleve til tross for funksjonshindringer.

Bon Voyage!

Mvh
Gunhild Bottolfsen

facebook.

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

Dagskonferanse LARS Agder

Lørdag 05. november 2011

Sted: Frivillighetens hus. Solbergveien 14 Kristiansand kl 11- 17.

Påmelding: innen 24. oktober
Til: Tom Atle Steffensen Tlf. 95 22 04 98
Email: to-atlst@online.no

Egenandel kr 100,- betales ved oppmøte

Program

- Velkommen og info om prosjekt aktiv i rullestol
- Ernæring ved Henrik Lian fra Sørlandet sykehus
- Kokkekurs med bespisning
- Å ha levd med RMS i noen år. Hva må vi passe på og forebygging ved Ingeborg Beate Lidal fra kunnskapsenteret

For LARS Agder

Tom Atle Steffensen

INNMELDING 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 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

Returadresse: 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

HOMECARE