

Landskonferansen 2012



ESCIF kongressen 2012



Les mer om:

- LARS lokallag
- Kurs og treningsopphold
- Ekso robot skjelett
- ILIAS studien

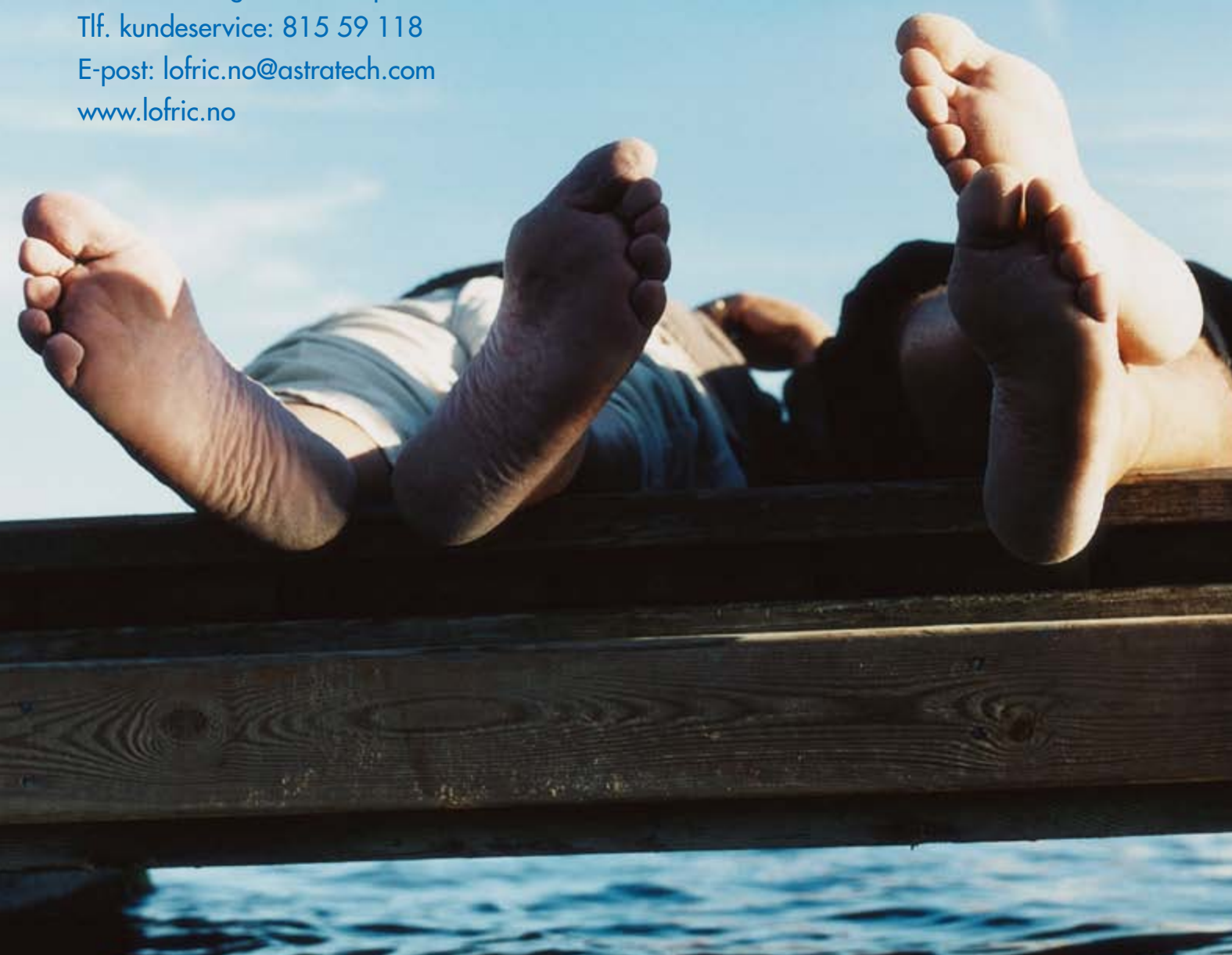


ABC for deg med ryggmargsskade og ABC om ryggmargsskade for helsepersonell, er nå tilgjengelig -Les mer i bladet

Sol, sommer og ferietid

LoFric Hydro-Kit - reisekateteret som inkluderer kateter, vannbeholder og urinoppsamlingspose

Kontakt oss og motta vareprøver:
Tlf. kundeservice: 815 59 118
E-post: lofric.no@astratech.com
www.lofric.no



God sommer!

Kjære leser,

Da står sommer og ferie for tur. Jeg håper at alle har hatt en fin vår og at sommeren blir bra for alle med fine positive aktiviteter.



Landsforeningen for Ryggmargsskade (LARS) har hatt mange flotte og spennende aktiviteter siden forrige Patetra kom ut. LARS Landskonferansen 2012 ble avholdt i april i Oslo og jeg håper at alle som deltok fikk både faglig og sosialt godt påfyll. Landskonferansen hadde i år som tidligere mange gode kvalitetsforedrag med forskjellige emner som berører personer med ryggmargsskade. Jeg kan og nevne her at alle foredragene er tilgjengelig på hjemmesidene under menyvalget "Web-foredrag" om noen ønsker å se foredragene på ny eller om noen ikke fikk sett foredragene kan de gjøre det der. LARS Årsmøtet ble og avholdt på en fin og god måte og de som var på valg fikk alle gjenvalg, så gratulerer til dem!

Vi hadde og en presentasjon på Landskonferansen over et prosjekt som vi er veldig glad for å ha bidratt i og noe vi alle kan være stolte av. Informasjonsheftene "ABC for deg med ryggmargsskade" og "ABC om ryggmargsskade for helsepersonell" er nå ferdig publisert. Det har vært et flott samarbeidsprosjekt hvor LARS sammen med fagpersoner fra spinalenhetene ved Sunnaas sykehus, St. Olavs Hospital og Haukeland universitetssykehus har deltatt. Andre fagmiljøer og eksterne bidragsyttere har og bidratt godt. Jeg ønsker å takke alle og spesielt Helsedirektoratet som har bidratt med økonomiske midler. Vi håper og tror at disse informasjonsheftene skal komme til nytte både hos personer med ryggmargsskader, deres nærmeste og også blant helsepersonell og andre som arbeider med ryggmargsskader. Brosjyrene er trykket i et visst opplag til spinalenhetene, men vi vil og sende ut papirutgaver til lokallagene. Brosjyrene kan også lastes ned i elektronisk pdf form på hjemmesidene under menyvalget "Informasjonsmateriell." Jeg vil og nevne at vi nå arbeider videre med flere emnespesifikke informasjonshefter i den samme serien.

Forebyggingskampanjen "Tenker på deg" hadde og i vår sin årlige pinseaksjon hvor målet er å forebygge trafikkulykker. Det er opprettet en Facebook-side for kampanjen og den har nå over 40.000 medlemmer. Jeg kan og nevne at når det kommer til Facebook så har LARS sin egen side der hvor aktuelt stoff fortløpende blir lagt ut. LARS lokallag legger også ut stoff der slik som invitasjoner til samlinger og lignende. Dette i tillegg til hjemmesidene.

Representanter fra hovedstyret var i mai på ESCIF kongressen 2012 i Italia. LARS er medlem av ESCIF og jeg tror at det er viktig at flere landsorganisasjoner melder seg inn i ESCIF for å bygge opp denne paraplyorganisasjonen slik at den kan bli en viktig aktør og talerør for oss alle når det kommer til politikk, rehabilitering og oppfølging av ryggmargsskade på et europeisk nivå, men også slik at det kan hjelpe med tilhørighet i større felleskap også på nasjonale nivåer for viktige saker.

Les mer om alt dette og andre saker og samlinger inne i bladet.

God sommer!

Leif Arild Fjellheim

patetra

Innhold

Leder	side 3
LARS kontaktpersoner	side 4
Aktuelt	side 5
ABC om ryggmargsskader	side 6
Astra Tech informerer	side 7
Åpne dører - trening	side 8
Coloplast informerer	side 9
LARS Landskonferansen 2012	side 10
Champagnefrokost på Plaza	side 17
Ekso Bionics	side 19
Smertebehandling med nåler	side 21
Helsekonferansen 2012	side 22
Siddende Aerobic	side 24
LARS Hedmark/Oppland	side 26
Rullestolrugby	side 28
ILIAS studien	side 30
Kurs: Ja, vi deltar!	side 32
Invitasjon til Oppdal	side 33
Boots-hjørnet	side 34
ESCIF 2012 kongressen	side 36
Sittende SEGWAY	side 38
Østlandssamlingen	side 40
Gøy i skibakken	side 42
Beitostølen Helsesportsenter	side 43
LARS Øst/Oslo årsmøte	side 44
Wheelmap	side 46
Dra til sjøs	side 48



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 ryggmargsskade 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/Oppland
Tor Nilsen
Strandbygdveien 184, 2408 Elverum
Mob. 913 33 159
E-post: tornil4@online.no

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

LARS Nord Vest
(Tidligere Møre og Romsdal)
Jan Ove Harsjøen
Skoglia 1, 6265 Vatne
Mob. 959 13 235
E-post: jo-harsj@mimer.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 Oslofjord Vest
Ingar Isaksen
Kjønøyaveien 126, 3960 Stathelle
Mob. 413 30 994
E-post: ingar.isaksen@online.no

LARS Rogaland
Geir Inge Sivertsen
Fjogstad. 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
Akershus, Oslo og Østfold
Marianne Graham Hjelmén
Elgtråkket 83, 1270 Oslo
Mob. 926 52 673
E-post: marianne@hjelmén.com

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 Sandbergs. 11C, 1532 Moss
Mob. 924 14 002
E-post: simen.a@online.no

1. Varamedlem
Siv Jorunn Fossum
H.O. Christiansens veg 27, 7048 Trondheim
Mob. 996 38 146
E-post: sjfossum@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 (ansvarlig 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

Siv Jorunn Fossum (red. medarbeider)
Mob. 996 38 146
E-post: sjfossum@online.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

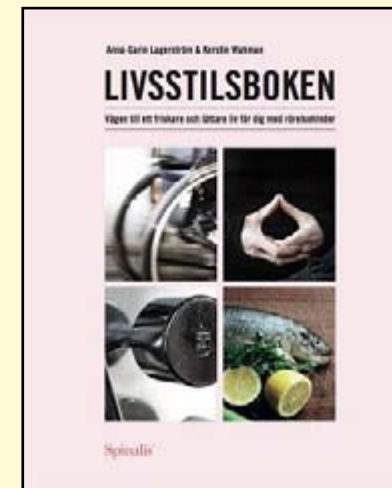
Facebook
www.facebook.com

Deadline for stoff til redaksjonen
1. mars
1. juni
1. september
1. desember

ISSN 1890-9027

Aktuelt

Livsstilsboken fra Spinalis



Livsstilsboken

- Vägen till ett friskare och lättare liv för dig med rörelsehinder

Du lär dig leva hälsosamt med rörelsehinder och lyckas med livsstilsförändringar. Boken innehåller fakta, program och praktiska tips om: mat och vikt, motion och träning, tanketräning, meditation, mindfulness och motivation. Författare är Anna-Carin Lagerström och Kerstin Wahman. Boken har tillkommit i det av Allmänna arvsfonden finansierade projektet Livskompetens, att åldras med funktionshinder och har producerats med medel från Humana Assistans AB.

Här hittar du hälsoverktygen som ingår i Livsstilsbokens Verktygslåda – träningsprogram, dagböcker, recept mm. Ladda ned, skriv ut och ta med till gymmet eller till köket.

Boken koster SEK 200 pluss frakt/eksp. og kan bestilles hos Annelie Olausson på tlf +46 8 555 442 63 eller e-post annelie.olausson@rehabstation.se



51st Annual Scientific Meeting ISCOS 2012 - ADVANCES IN SPINAL CORD INJURY MANAGEMENT

The International Spinal Cord Society (ISCoS) invites clinicians, researchers and all health care professionals in the field of spinal cord medicine to their 2012 meeting, which will take place in London, from 3-5 September, 2012.

For the first time in 20 years, ISCoS will return to the UK, where it was established, and we are certain that its location at The Queen Elizabeth II Conference Centre, located in the heart of London, will truly complement this exciting event examining Advances in Spinal Cord Injury Management. Participants are expected from more than 80 countries worldwide.
www2.kenes.com/iscos2012

7th Annual Working 2 Walk Science & Advocacy Symposium, November 1-3, 2012, Irvine, California USA.
<http://unite2fightparalysis.org>



Målsettingen med dette heftet er å bidra til at alle borgere kan delta i samfunnet på en likestilt måte.

Dette heftet inneholder sentrale grunnelementer for planløsning og utforming av byggverk og uteområder.

Vi viser løsninger som kan brukes av alle.

Målgruppen for publikasjonen er fagfolk som arbeider med planlegging og utforming av bygg og uteområder. Beslutningstakere i kommuner og privat virksomhet, byggherrer og tiltakshavere er også viktige målgrupper. En annen sentral målgruppe er medlemmer og tillitsvalgte i Norges Handikapforbund og andre interesseorganisasjoner som fungerer som rådgivere og pådrivere for å bedre den fysiske tilgjengeligheten i lokalmiljøene.

Norges Handikapforbund retter en takk til Husbanken for finansiering av publikasjonen.
www.nhf.no



Nytt informasjonsmateriale om ryggmargsskader

Landsforeningen for Ryggmargsskadde (LARS) har en gledelig nyhet. Informasjonsheftene "ABC for deg med ryggmargsskade" og "ABC om ryggmargsskade for helsepersonell" er nå tilgjengelige.

ABC for deg med ryggmargsskade er et hefte skrevet til personer med ryggmargsskade og pårørende. Vi håper også at andre med relasjoner til ryggmargsskader vil kunne finne god og nyttig informasjon. Dette er den første publikasjonen i en serie med publikasjoner rettet mot ryggmargsskader. Hftet utgis i trykket form, i tillegg til elektronisk pdf.

ABC om ryggmargsskade for helsepersonell er et hefte skrevet først og fremst til helsepersonell. Vi håper også at andre med relasjoner til ryggmargsskader

vil kunne finne god og nyttig informasjon. Dette er den andre publikasjonen i en serie med publikasjoner rettet mot ryggmargsskader. Hftet utgis i trykket form, i tillegg til elektronisk pdf.

I denne sammenheng ønsker vi samtidig å takke spinalenhetene i Norge for det flotte arbeidet som er lagt ned for å realisere prosjektet. Haukeland universitetssykehus spinalenhet, St. Olavs Hospital avdeling for ryggmargsskader og Sunnaas sykehus, med sine mange og gode fagmiljøer har bidratt på en utrolig flott måte. Fagmiljøer fra Universitetet i Oslo og LARS hovedsamarbeidspartnere har og bidratt for å realisere prosjektet. Tusen takk til alle. I tillegg ønsker vi også å rette en spesiell takk til Helsedirektoratet som har støttet prosjektet med økonomiske midler.

Men husk på; som en viktig notis – ved spørsmål om ryggmargsskadeforhold er det kun direkte kontakt med fagpersoner og/eller spinalenhetenes fagmiljøer som er gjeldende og i så måte er ABC-ene om ryggmargsskader kun ment som et supplement for informasjon.

ABC-ene kan lastes ned i elektronisk pdf-form på hjemmesidene til LARS www.lars.no under menyvalget "Informasjonsmateriell".

Vi kan og nevne at det arbeides med emnespesifikke hefter som for eksempel vil berøre urinveiene, hud og trykksår, sex og fertilitet, og så videre. Mer info om dette i andre utgaver av Patetra, på hjemmesidene og på facebook-gruppen etter hvert. ●

- Leif A. Fjellheim.

Kjære Patetra-leser!

Hurra – vi har fått nye nettsider!

Her finner du alt du trenger å vite om kateterisering i form av instruksjonsfilmer og personlige erfaringer. Du kan i tillegg få hjelp til å velge riktig kateter. Dette og mye mer finner du på www.lofric.no



Vi er stolte over å informere om at vi nylig inngikk en treårig samarbeidsavtale med Sunnaas-stiftelsen.

Sunnaasstiftelsen ble etablert 1. februar 2006 av privatpersoner som ønsket å gjøre mer for pasientene enn det det offentlige kan tilby innen rehabilitering. Sunnaasstiftelsens mål er derfor å dekke gapet mellom offentlige bevilgninger og pasientenes behov. Stiftelsen ønsker å bidra til at sykehuset kan gi pasientene et tilbud som til enhver tid er det beste og at sykehuset opprettholder sin posisjon som en pådriver for utvikling innen rehabilitering.

Andre prosjekter innenfor ryggmargsskademiljøet vi også er med og støtter er:

- «Born to Run» rullestolrugby
- «Kambodsja-prosjektet»

Støtten vi gir til Kambodsja skal bidra til opprettelse av en egen pasientforening for ryggmargsskadde i landet. Overlege Thomas Glott fra Sunnaas Sykehus er vår kontaktperson. Her er også LARS som pasientforening med som støttespiller.

Husk at sommer og ferietid er «LoFric Hydro-Kit tid»!

Vi som jobber med LoFric ønsker alle en
RIKTIG GOD SOMMER!

Kontakt oss for informasjon og gratis vareprøver:

- Tlf. kundeservice: 815 59 118
- E-post: lofric.no@astratech.com
- www.lofric.no





Åpne dører

For deg som trener best når du sitter

FYSISK OG MENTAL HELSE

På **Åpne dører** kan mennesker med fysiske funksjonsnedsettelser nyte variert musikk, oppleve rytmer, energi, fellesskap og bevegelsesglede. Dette er morsom trening som åpner dører, ikke minst mentalt.

HVA GJØR VI?

På **Åpne dører** trener vi kondisjon, styrke, balanse og stabilitet ut fra egne forutsetninger. Timen ledes av en sittende og en stående instruktør. Programmet og bevegelsene kan justeres og tolkes slik at de passer for alle til tross for ulike forutsetninger i gruppa. Treningen varer en time.

HVEM KAN DELTA?

Åpne dører er variert, tilrettelagt trening for deg som trener best når du sitter og som ønsker å trene sammen med andre til inspirerende og treningsvennlig musikk. Treningen er også et tilbud til venner, familie eller assistenter. Det er ingen krav til at man sitter i rullestol for å delta. Ta med en stol og kom på trening!

Hos oss er alle velkommen til å trene etter egne forutsetninger og mål. Dette er trening som både tar hensyn og som utfordrer. **Åpne dører** er variert trening til inspirerende musikk for deg som trener best når du sitter, og som ønsker å trene sammen med andre. Dersom du trenger ledsager for å delta, trener ledsager kostnadsfritt sammen med deg.

Velkommen på prøvetime!

Friskis&Svettis er innvilget støtte fra Extrastiftelsen for å inkludere personer med funksjonsnedsettelse i foreningene våre.

NÅR OG HVOR?

Vi starter opp i august 2012 i egnet gymsal i nærheten av Tønsberg sentrum. Dag, tid og sted vil bli annonsert på vår hjemmeside så snart det er avklart.

Følg med på www.friskissvettis.no/tonsberg

Du er velkommen til å kontakte Lill Granlund - mail: lill@musken.com / tlf. 918 41 194

Friskis&Svettis har som mål å tilby trening for alle!

Vi håper at vi skal inspirere andre med fysiske funksjonsnedsettelse til å oppleve gleden ved å trene, sier Lill som er rullestolbruker og leder på Åpne Dører treningen.

Alle har vi ulike forutsetninger og vi vil at Åpne dører skal bidra til å fokusere på hva man kan, istedenfor hva man ikke kan.



Friskis&Svettis er en sammenslutning av ideelle idrettslag tilknyttet norsk idrett. Vi har en uvanlig målsetning: ET SMIL! Takket være engasjerte, ideelle funksjonærer tilbyr Friskis&Svettis lystbetont og lett tilgjengelig trening av høy kvalitet for alle. Siden starten i Sverige i 1978 har bevegelsen spredd seg til flere land i Europa med over 500.000 medlemmer!

I Norge har vi et 40-talls foreninger fra Hammerfest i nord til Kristiansand i sør. Over 1.700 funksjonærer stiller opp gratis hver uke for å kunne tilby

deg og nesten 30.000 andre norske medlemmer trening. Hver forening er en egen demokratisk enhet med ansvar for sin egen virksomhet og økonomi. Foreningene er ikke kommersielle og "eies" av medlemmene med årsmøtet som høyeste organ. Tilbudene varierer fra forening til forening.

På hjemmesidene finner du hva som tilbys av aktiviteter og priser:

friskissvettis.no.



“En app som kan finne et toalett for meg når jeg er ute, ville vært alle tiders.” Ian, rullestolbruker

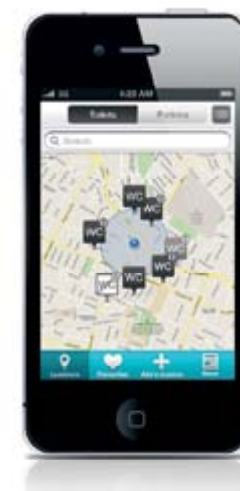
Vil du vite hvor de best tilgjengelige toalettene og parkeringsplassene finnes i ditt område? Del din kunnskap med andre, og last ned de stedene du kjenner til i dag.

Rullestolbrukere har fortalt oss at det er en utfordring å finne rene og lett tilgjengelige toaletter når de er ute på tur. For å gjøre dette enklere, har man utviklet WheelMate. Brukere laster da ned en oppdatert database av tilgjengelige toaletter. Jo fler steder du laster ned på WheelMate app eller nettsiden, destod mer brukervennlig blir den.

WheelMate er tilgjengelig som gratis smartphone app og på nett. Du kan søke, legge til og kommentere de stedene du besøker.

Utviklet av Coloplast - drevet av deg.

Lær mer og legg til steder i dag på WheelMate.com



Last ned gratis WheelMate app



www.coloplast.com

Coloplast er et registrert varemerke av Coloplast A/S. 2012-06. Alle rettigheter er forbehold Coloplast A/S, 3050 Humlebøl, Danmark



LARS Landskonferansen 2012





*Tekst: Leif Arild Fjellheim.
Bilder: Odd Omdal og Leif Arild Fjellheim.*

LARS Landskonferansen 2012 fant sted i tidsrommet 27.-29. april 2012 på Radisson Blu Plaza Hotel i Oslo. LARS Årsmøtet ble også avholdt samtidig med konferansen på lørdagsformiddagen.

Konferansen startet fredagsformiddag med flott "Champagne forkost" for jenter med ryggmargsskader. Vi tror og mener at det er behov for egne fora for jenter med ryggmargsskader slik at de mer fritt skal få kunne diskutere saker og ting som opptar dem. Vi skal huske på at personer med ryggmargsskader i seg selv er en marginal gruppe – og heldigvis for det – men i forhold til denne totalen utgjør jenter med ryggmargsskader cirka en

tredjedel. Det igjen gjør at de blir en enda mindre gruppe med de spesifikke behov som kan melde seg for diskusjon, arbeider og for å hjelpe hverandre. LARS innførte egne jente-fora på landskonferansen i Bergen i fjor og vi ønsker å videreføre denne ordningen. Så neste år i Trondheim vil det bli satt av enda mer tid for jentenes egne diskusjoner og møter. Vi tror dette er en god ting. Les mer om dette i egen artikkel av Eilin Reinaas.

Men faktisk så startet konferansen litt før jentesamlingen. Om vi kan si det slik. For grytidlig på fredagsmorgenen møtte jeg og Arne Olav Hope opp hos TV2 i God Morgen Norge. Grunnen til at vi var på TV2 var for å demonstrere nyheten Ekso robotskjellet og da ble utstyret demonstrert sammen med representanter fra Ekso Bionics



Elizabeth Hartmann fra Siste Skrik forteller om "Tenker på deg" kampanjen.



Berit Brurok fra St. Olavs Hospital holder innlegg om trening og rms.



Bent Høye, leder av Helse- og omsorgskomiteen, takkes for sitt innlegg av Anne Beate Melheim. Han holdt innlegg om samhandlingsreformen.



Fra årsmøteforhandlingene på lørdagen.

Europe. Det ble en bra reportasje hvor vi også fikk solgt inn litt rehabiliteringspolitikk. Selve klipet kan en se på LARS Facebook-gruppen.

Foredragene

Til konferansen var vi veldig heldige og fikk kvalitetsforedragsholdere til å komme som alle er speialister på sine emner. Foredragsholderne kom fra spinalenhetene ved Sunnaas sykehus, St. Olavs Hospital og Haukeland universitetssykehus. I tillegg

hadde vi og foredragsholdere fra Universitetet i Oslo, CatoSenteret, Beitostølen Helsesportsenter og Norges Handikapforbund samt LARS samarbeidspartnere, Ekso Bionics og Stortingspolitikker Bent Høye. Stor takk til alle.

Konferansen begynte innledende med emner innen forebygging hvor "Tenker på deg" kampanjen som fokuserer på forebygging av trafikkuulykker ble presentert. Videre ble emner innen forskjellig rehabilitering av ryggmargs-



Martin Sæbu fra Beitostølen Helsesportsenter forteller om helse og aktivitet.



Jan Kåre Stura, nestor i LARS, var møteleder på selve årsmøtet.



Ekso Bionics representanter her sammen med Siv Jorunn Fossum.



Kirsten Sæther fra Sunnaas sykehus forteller om samhandlingsreformen.

skader og treningsmuligheter og gevinster av slik trening presentert. Tilrettelegging av utdanning og arbeidsmuligheter var og en del av programmet. Samhandlingsreformen sto også på programmet og her var det innlegg både fra Sunnaas sykehus og Bent Høye som er leder av helse- og omsorgskomiteen. Foredrag om nasjonalt ryggmargsskaderregister NorSCIR ble flott presentert. Forskning på ryggmargsskader og mulige behandlinger med diskusjoner om kliniske studier for regenerering av skadet ryggmarg hadde og sin naturlige plass på en slik konferanse. Samarbeidspartnerne til LARS, Astra Tech, Coloplast og Boots HomeCare hadde og innlegg og stands med utstillinger gjennom hele konferansen hvor den enkelte kunne se på nye medisinske hjelpemidler og diskutere disse. Vi var og så heldige at Ekso Bionics Europe kunne delta på konferansen og her kunne vi få se når Siv Jorunn Fossum og Arne Olav Hope gikk med dette utstyret. Vi kan her nevne at det diskuteres i Norge om en skal gå til innkjøp av slikt utstyr for trening og rehabilitering. Til slutt og ikke minst må vi og nevne den flotte presentasjonen som damene fra spinalenhetene hadde om ABC-informasjonsheftene om ryggmargsskader. Dette er et samarbeidsprosjekt som LARS har deltatt i. En spesiell takk rettes til Anne-Cathrine Kraby som har vært koordinatoren i dette kompliserte, men viktige arbeidet. Les mer om ABC-ene i bladet.

Til slutt på lørdagen etter foredragene var det lagt opp til en uformell diskusjon med noen av foredragsholderne hvor de som var tilstede kunne stille spørsmål. Dette var en fruktbar seanse som

Anne M. Lan-nem fra Sunnaas sykehus blir takket av Anne Beate Melheim for sitt innlegg om trening som stress-mestringsressurs.

vi må få til å videreføre på de neste konferansene. Her kunne en ta opp spørsmål alt fra rehabilitering til forskning og ikke minst kunne en diskutere med professor Leiv M. Hove fra Haukeland universitetssykehus som nå leder nasjonalt kompetansesenter for håndkirurgi for tetraplegikere.

LARS Årsmøtet

Årsmøtet ble avholdt i god LARS-ånd, på lørdagsformiddagen. Jan Kåre Stura var møteleder og til behandling forelå årsmelding 2011, årsregnskap 2011, budsjett 2012, rammeplan 2012 og valg av representanter til LARS Hovedstyret. De forskjellige saken ble alle enstemmig godkjent og de som var på valg ble alle gjenvalgt ved akklamasjon. På side 4 i bladet kan en se Hovedstyrets sammensetning. Takk til alle delegater og møteleder for et vel gjennomført årsmøte.

På lørdagskvelden var det festmiddag i Sonja Henie Salen på Plaza hvor god mat og drikke ble servert samtidig som en hadde gode diskusjoner.



Malene Krokeide fra Coloplast.



Annelie Leiulfsrud fra St. Olavs Hospital.



Vi håper at alle hadde et godt opphold og at det var foredrags-emner for enhver smak. Vi prøver ved disse landskonferansene å favne bredt når det gjelder emner, men det er mange emner å ta av og i så måte tar vi gjerne i mot forslag til neste års samling i Trondheim. Vi er og veldig glade for at mange delegater fant veien, for eksempel kom Tore Nilsen fra LARS Troms hele veien fra Tromsø. Totalt antall deltagere var cirka 120 begge dager og til festmiddagen var det rundt 100 stykker. Dette koster en del penger for LARS, men vi mener at det er en god bruk av penger for at miljøene en gang i året kan samles på denne måten for fruktbare nyttige diskusjoner og videre arbeider. My spennende skjer på slike samlinger, så takk til alle som deltok. Takk også til de som av ulike årsaker ikke kunne delta, men som fulgte med på direktesendingene på Web-TV. ●



Arne Olav Hope og Siv Jorunn Fossum diskuterer Ekso Bionics utstyret.

Landskonferansen 2013

LARS Landskonferansen 2013 vil finne sted i Trondheim på Rica Nidelven Hotel i tidsrommet 3.-5. mai.

Foredragene

Alle foredragene kan ses på LARS hjemmesidene www.lars.no under menyvalget Web-foredrag.



Tom Tørhaug fra St. Olavs Hospital.



Wiebke Höfers (t.v.) fra CatoSenteret.



Professor Leiv M. Hove fra Haukeland.



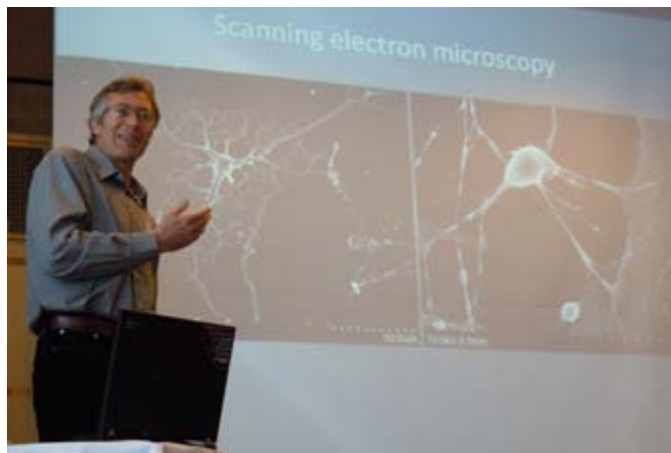
Damene fra Sunnaas, St. Olavs og Haukeland som har koordinert ABC-brosjyrene.



Thomas Glott fra Sunnaas sykehus blir takket av Siv Jorunn Fossum.



Astra Tech representanter.



Professor Joel Glover fra Universitetet i Oslo.



Debatt på slutten av lørdagen om konferansens foredragsemner.



Erik Sigurdson fra St. Olavs Hospital fortalte om NorSCIR. Norsk ryggmargsskaderegister.



Festmiddag!



Annette Halvorsen (t.v.) fra St. Olavs Hospital.



Eilin Reinaas, Siv Jorunn Fossum og Anne Beate Melheim.

Champagnefrukost på Plaza *av Eilin Reinaas*

Før LARS sin landskonferanse braket løs på Plaza i Oslo fredag 27. april, arrangerte damene i hovedstyret en forkonferanse for ryggmargsskadde damer – med champagne og jordbær. Teamtikk på konferansen var tema som blære, sex, prevensjon og graviditet, sett fra en ryggmargsskadd kvinnes synspunkt. Når temaet ryggmargsskadde og seksualitet ble tatt opp på konferansen i Bergen i 2011, ble ryggmargsskadde kvinners seksualitet nevnt én gang på en time. Dette ville vi rette på og fant at et rent kvinneforum ville være den beste måten å gjøre det på. Og for å understreke det feminine aspektet, bidro AstraTech med en svært delikat og omfattende pose med «godsaker» beregnet på damer.

Blære

Vi var 11 damer som var samlet for å høre på innleggene fra Malene Krokeide, sykepleier, og

Berit Hope, sexolog og for å få snakket ut om egne erfaringer. Vi var godt spredd både i alder og antall år med ryggmargsskade og hadde svært ulike grader og nivå på skaden. Det var med stor forventning vi lot Malene Krokeide starte opp med å gå gjennom hvordan blæren ble påvirket av en ryggmargsskade og hva de vanligste problemene var. Urinveisinfeksjoner er en gjenganger, men det er ikke normalt å ha fire til fem infeksjoner i året. Hennes hovedbudskap var å ikke finne seg i å lide for mye, men å søke råd og hjelp fordi det finnes mange løsninger og individuelle muligheter nå.

Sex

Når Berit Hope snakket om seksualitet ble alle som ikke var ryggmargsskadde damer bedt om å forlate rommet, slik at vi kunne snakke friere og våge å dele erfaringer. Hope innledet om hvor viktig seksualiteten er for alle mennesker og at den fortsatt er det etter en ryggmargsskade. Det kan være en utfordring, siden selvbildet får seg en

alvorlig knekk og sensibiliteten forandrer seg. Hun snakket videre om hvordan man burde glede seg over egen seksualitet, hvordan man kunne få mer lyst og oppnå orgasme på andre måter enn før skaden. Samtidig nevnte hun at det er hele 450 ulike medisiner som påvirker seksualfunksjonen i tillegg til at overgangsalder og hormoner ute av balanse selvsagt også kan påvirke ryggmargsskadde damers seksualliv. En hormonsjekk kan derfor være nyttig!

Graviditet og prevensjon

En naturlig fortsettelse av temaet seksualliv er for noen graviditet. Her kom det fram at en del av damene rett og slett hadde blitt frarådet å få barn, mens andre hadde fått vite at det var like lett som uten skaden. Noen hadde fått barn, mens andre hadde valgt å la være. Kompetansen og erfaringen hos helsepersonell virket på dette området noe mangelfull, og er kanskje noe LARS og spinalenhetene bør ta tak i. Det kom frem mange ulike erfaringer både med prevensjon og hvilke råd man hadde fått om dette fra legehold. Om dette skyldtes geografiske forskjeller eller hvor mange år siden rådene ble gitt vites ikke, men vi var enige om at spinalenhetene snarest burde sette seg ned og gi noen kvalitetssikrede råd om dette temaet, slik at vi kunne informere fastlegene våre og sikre oss bedre mot farlige bivirkninger.

En av deltagerne ga uttrykk for at det var flott med full oppmerksomhet på jentene sin situasjon og opplevde en time med mange nyttige innspill og erfaringsutvekslinger mellom jentene. Hun mente dette kanskje kunne være nyttig for de andre landsforeningene også. ●



Arne Olav Hope og Andy Hayes fra Ekso Bionics Europe. Foto Odd Omdal.



Arne Olav Hope. Foto Leif Arild Fjellheim.



Siv Jorunn Fossum. Foto Leif Arild Fjellheim.

Ekso Bionics

I forbindelse med at Ekso Bionics var på LARS Landskonferansen 2012 og demonstrerte Ekso ble Arne Olav Hope og Siv Jorunn Fossum intervjuet med noen spørsmål om hva de hadde å si om utstyret. Intervju av Leif Arild Fjellheim.

Hvordan var den generelle følelsen når du/dere gikk med Ekso utstyret?

Arne Olav Hope: Jeg fikk en klar letthetsfølelse av å komme opp å stå i Ekso'en. Når jeg gikk, i og med at jeg har sensorikk i bena, følte jeg når leddene bøydes. En flott følelse jeg ikke har kjent på 22 år. Anstrengelsen med å gå med gåstol og krykker er usedvanlig liten, og føles naturlig. Etter gåingen fikk jeg en avslappende følelse i likhet med det jeg fikk etter en gåtur da jeg kunne gå. Fantastisk!

Siv Jorunn Fossum: Naturlig! Jeg opplevde det som om det gikk opp en forståelse i hodet over at slik er det å gå, dette har jeg gjort før. I og med at jeg kan gå noe med krykker så er det automatisk at jeg sammenlikner med det, men jeg går ikke så bra som i roboten og derfor ble nok opplevelsen mer naturlig også.

Var det komplisert å ta på utstyret og å bruke det?

Arne Olav Hope: En skal kunne ta på utstyret selv og jeg har sett andre som har brukt utstyret gjøre dette. Av sikkerhetsgrunner var det fysioterapeut som gjorde dette. Selve prosedyren er meget lett og tar få minutter. Utstyret kan også leveres med smarte krykker slik at en

kan styre stegene selv. I vårt tilfelle var det fysioterapeut som gjorde dette.

Siv Jorunn Fossum: Tror ikke det vil bli noe problem å ta det på selv, men det var fysioterapeuten som ordnet da jeg skulle i ilden. Når man er drevet i dette så tar det få minutter å montere utstyret på. Jeg håper virkelig på en videreutvikling slik at jeg kan styre alt selv og få den rette flyten i gangen. Det blir ikke det samme når du er avhengig av at noen trykker på en knapp i den samme rytmen som jeg har, det skal litt til å få det til å stemme helt perfekt.

Hvordan følte det etter at du/dere hadde gått med utstyret? Var det for eksempel forandringer i spastisitet, smerter, trøtthet og følte det som om en hadde trent, at en ble varm?

Arne Olav Hope: Jeg gikk hver dag i 3 sammenhengende dager. For hver dag ble spastisiteten mindre. Jeg ble ikke trett av å gå men fikk en følelse av avslapping som etter en liten økt i treningsstudio eller en tur i parken. Litt varm ble en, men det var mest pga. batteripakken som varmet i ryggen.

Siv Jorunn Fossum: Jeg ble verken sliten eller varm. Spastisiteten ble betydelig mindre, og jeg kjente det var en god treningsøkt da jeg kjente treningsverk i mage, rygg og hofteldd etterpå. Kroppen i seg selv ble mer opplagt, og jeg hadde bedre dager under konferansen enn jeg tidligere har opplevd. Kroppen tålte deltakelsen ettersom den fikk beveget seg underveis.

Hva tror du/dere om en eventuell bruk av utstyr som dette på rehabiliteringsinstitusjoner?

Arne Olav Hope: Jeg er uten tvil om at dette må vi få til i Norge så snart som mulig. Jeg ser en spesiell fordel for de som er heldige nok til å bo i nærheten av en spinalenhet i og med at det er naturlig å tenke seg at disse institusjonene vil få på plass utstyret først. For oss andre kan tanken på å ikke få tilgang til utstyret nok være et problem. Så her er det bare å tenke stort nok slik at alle regionsentre får på plass en Ekso innen rimelig avstand. En god sak i disse samhandlingsreform-tider. Det jobbes med produktutvikling hos Ekso Bionics med en hjemmemodell. Da kan faktisk alle som kommer innenfor kriteriene kunne få trent seg opp til å ta en Ekso i bruk.

Siv Jorunn Fossum: Et must! Jeg er ikke i tvil om at dersom jeg hadde fått stimulert kroppen i gående raskere etter skaden så hadde jeg vært bedre til å gå i dag. Og for komplette skader så tenker jeg at utstyret vil stimulere fordøyelse og blodomløp, velbehaget over å stå og røre på seg. ●

På hjemmesidene til Ekso Bionics kan en lese:

Ekso er et robot eksoskjelett som gjør at rullestolbrukere kan stå og gå. Opprinnelig het firmaet Berkeley Bionics, nå Ekso Bionics, og det ble grunnlagt i Berkeley, California i 2005. Siden starten har Ekso Bionics inngått partnerskap med verdensledende institusjoner som UC Berkeley, de har og fått forskningsmidler fra det amerikanske forsvarsdepartementet. Les mer på www.eksobionics.com





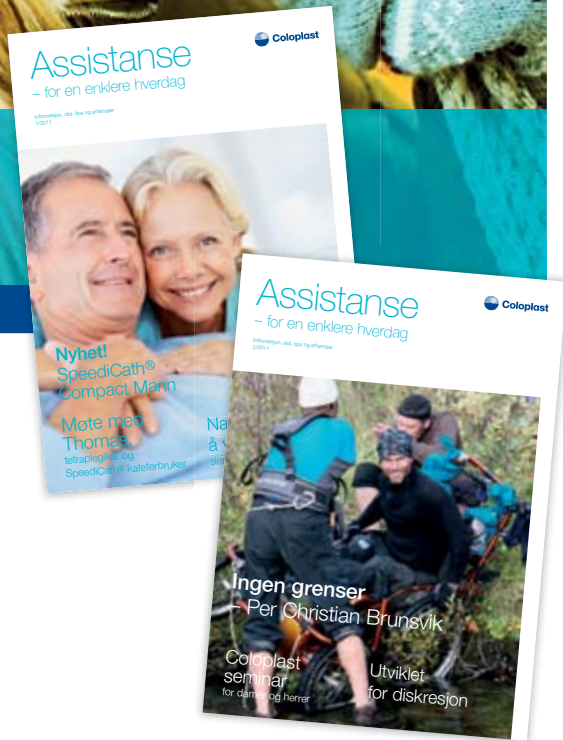
Erik Tårche Nilssen AS - Photo: iStockphoto.com

Assistanse

Ønsker du å holde deg oppdatert på produktnyheter fra Coloplast?

Vi kan tilby deg et gratis abonnement på "Assistanse – for en enklere hverdag"

Assistanse – for en enklere hverdag utgis 2 ganger i året. Bladet tar for seg aktuelle temaer som produktnyheter, og mestring av ulike situasjoner i hverdagen. Artiklene er skrevet av fagpersoner og brukere. Du vil også motta informasjon om produktnyheter som er aktuelle for deg, og få tilbud om gratis vareprøver. Kundeservice vil bistå med veiledning i bruken av produkter og besvare spørsmål fra deg. Assistanse er et gratis og uforpliktende tilbud til deg.



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

www.coloplast.no



Registrer deg i dag og motta en hyggelig velkomstgave!

Du vil samtidig være med i trekningen av en iPad eller reisegavekort. Trekningen foretas 15. august.

Fyll ut kupongen for å motta ditt gratis abonnement på "Assistanse":

Fornavn: _____

Etternavn: _____

Adresse: _____

Postnummer: _____ Poststed: _____

Telefon: _____

E-post: _____ Fødselsdato: _____

Produkt: Kateter ☐ Uridom ☐ Urinpose ☐ Analpropp ☐ Annet ☐

Fyll ut kupongen og send den til oss i dag, eller registrer deg på www.coloplast.no
Adresse: Coloplast Norge AS, Postboks 6287 Etterstad, 0603 Oslo

Smertebehandling med nåler hos ryggmargsskadde

Av: Fysioterapeut Ellen E. Holsvik.

Etter en ryggmargsskade er mange, og spesielt rullestolbrukere utsatt for belastningslidelser og kroniske smertetilstander i for eksempel skulder- og nakkemuskulatur. Mye av smerter kommer fra muskulære triggerpunkt, eller muskelknuter, og oppstår gjennom overbelastning, feilstillinger, langvarig sittestilling eller gjennom kompensatoriske bevegelsesmønstre. Det finnes mange måter å behandle dette på, blant annet gjennom trening og ulike former for bløtvevsbehandling.

Ved nålebehandling brukes tynne nåler som stikkes inn i muskelen, og på denne måten

kan en løse opp muskelknuter som gir smerter. Dette er en behandlingsmetode som allerede brukes mye av fysioterapeuter i hele landet. Fysioterapeutene på Spinalenheten på Haukeland Universitetssjukehus har gjennomgått ekstern kursing og bruker nålebehandling som en del av smertebehandlingen, etter godkjenning fra overlegene på Spinalenheten. Vi har nå gått i gang med et prosjekt for å kvalitetssikre bruken av nålebehandling hos ryggmargsskadde, da dette er et område det finnes lite litteratur på. Målet er å få informasjon om effekten av behandlingen, gjennom nøye

kartlegging før og etter behandlingsoppstart, samt ved hver behandling underveis.

Aktuelle pasienter for prosjektet har ryggmargsskade og har en smertetilstand med enten kun muskelsmerter, eller kombinasjon av muskulære og nevrologiske smerter. Hvis det er av interesse å bli vurdert og inkludert i dette prosjektet, ta kontakt med overlege Tiina Rekand (adresse: Nevrologisk avdeling, Haukeland Universitetssykehus, 5021 Bergen). ●

Fysioterapeut Ellen E. Holsvik her sammen med Anne Beate Melheim på LARS Landskonferansen 2012.



Helsekonferansen 2012

Helsekonferansen 2012

Samhandlingsreformen sto på agendaen under årets helsekonferanse. I tillegg til gode foredrag var det også lagt til rette for et yrende torgliv – der deltakerne kunne hente tips og dele erfaringer.

Konferansen fant sted på Radisson Blu Plaza Hotel i Oslo.

Tema for årets helsekonferanse var Samhandlingsreformen. Reformen ble offisielt igangsatt 1. januar i år. – Derfor er samhandlingsreformen en rød tråd gjennom hele programmet. I løpet av to spennende konferansedager får deltakerne høre om – og utveksle – erfaringer og utfordringer knyttet til reformen, forteller prosjektleder for Helsekonferansen 2012, Sigrunn Gjønnnes i Helsedirektoratet.

Paneldebatten som avsluttet konferansen, hadde tema "Sterkere pasient- og brukerrolle". Dette er et av de viktige målene i samhandlingsreformen. Sentralt i dette er at pasienter, brukere og pårørende skal møtes med respekt og omsorg, og at de skal ha økt innflytelse over utformingen av tjenestetilbudet. Her lå mange spennende problemstillinger for en god paneldebatt. I panelet satt representanter for både brukerne og tjenestene.

Alle foredrag ligger nå tilgjengelige som videoer, og du kan også laste ned presentasjonene på www.helsekonferansen.no

Foto: Leif Arild Fjellheim



Cathrine Guldborg er landets eneste siddende aerobichinstruktør og nu har hun udgivet en DVD med en række træningsøvelser i siddende aerobic.

- Det er en gammel drøm. Jeg har i lang tid haft et stort ønske om at udbrede kendskabet til siddende aerobic.

Tekst: Birgitte Bjørkman, redaktør af RYK! magasin
Foto: Kim Bay & John Mortensson

Hver søndag formiddag finder man 43-årige Cathrine Guldborg hos Lyngby Handicap Idræt, hvor hun træner et hold i siddende aerobic. Det har hun gjort i 12 år. Og nu har hun udgivet en DVD med Siddende Aerobic.

- Det er en fantastisk god måde at træne på. Det er hårdt, men det giver et kick hver gang ... Cathrine viser mig en smagsprøve af den 55 minutter lange DVD

på hendes computer. Jeg ser Cathrine på skærmen, hvor hun giver kommandoer akkompagneret af tempofyldt musik. Hun fortæller mig, at den har været undervejs længe.

- Det er en gammel drøm. Jeg har i lang tid haft et stort ønske om at udbrede kendskabet til siddende aerobic og samtidigt give mine deltagere mulighed for at træne hjemme. Men først skulle der findes penge til at finansiere den.

Med støtte fra en række sponsorer er Cathrines DVD nu en realitet.

Savnede specifik træning

Jeg sidder hos Cathrine i Slangerup, hvor hun bor med familien, der tæller mand, to døtre på syv og 13 år og tre katte. Cathrines interesse for den siddende aerobic blev vakt allerede tilbage i 1998.

- Jeg trænede i et fitnesscenter men savnede noget mere specifik træning. Jeg ringede derfor til Dansk Handicap Idræts-Forbund for at høre, hvilken træning der var for sådan én som mig, fortæller Cathrine, der blev rygmarskadet i 1989.

Forbundet henviste Cathrine til et siddende aerobichold i Grøndals Centret i København.

- Instruktøren var gående, og dér jeg fik ideen til at blive instruktør i siddende i aerobic, fortæller Cathrine og fortsætter:

- Jeg fandt ud af, at det er en rigtig god måde at træne på, når man sidder i kørestol. Samtidig tænkte jeg, at jeg som instruktør i kørestol kunne give noget ekstra. At det gav andre mulighed for at spejle sig ... "når hun kan, kan jeg også!"

Landets eneste siddende instruktør (red. i Danmark)

Cathrine begyndte at læse til fitnessinstruktør kort efter at hun havde født sin ældste datter Sarah, og mens hun stadig var på barsel.

- Det var et almindeligt hold, så jeg betalte for ekstra timer for en personlig træner ved siden af uddannelsen, som jeg kunne sparre med, fortæller Cathrine og fortsætter:

- Min personlige træner Ida Krak vidste lige så lidt som mig, hvilke øvelser man kunne bruge i siddende aerobic, så vi måtte opfinde en masse måder at træne på fra en kørestol ... fx med brug af elastikker, bodybar og håndvægte.

Hvorfor Cathrine ikke valgte at læse til aerobichinstruktør, fortæller hun:

- 60 % af undervisningen til aerobichinstruktør kunne jeg ikke deltage i, da den primært var baseret på praktisk undervisning. Derimod var undervisningen til

fitnessinstruktør også baseret på grundlæggende teoretisk viden om muskler og anatomi, som jeg kunne deltage i på lige fod med de andre på holdet. Det gav mig en mere grundlæggende viden ... og samtidig måtte jeg kalde mig siddende aerobichinstruktør. Det kunne Cathrine i 1999 og har siden været landets eneste siddende aerobichinstruktør.

Tid til både job og undervisning

Til daglig arbejder Cathrine som administrativ assistent i Føtex i Hillerød, og selvom hun gerne havde ønsket, at hun kunne leve af at være instruktør, er hun glad for sit job.

Det var ellers ikke det, der lå i kortene, da Cathrine stod færdig som student. Hun ville være sygeplejerske. Men under en skiferie i 1989 blev Cathrine rygmarskadet efter et fald. På det tidspunkt arbejdede hun i Føtex Ballerup, og her mødte hun en stor forståelse fra chefen, der tilbød hende en plads som kontorelev.

- Jeg er utrolig glad for mit arbejde. Jeg glæder mig hver eneste morgen ... ligesom jeg altid glæder mig til at træne med mine aerobichold i Lyngby og Hillerød, fortæller Cathrine.

Højt tempo og sved på panden

På Cathrines hold kan man sidde på stol, bold eller i kørestol. Alle kan være med uanset handicap og alder.

- Jeg har bygget min time op med en række øvelser, som er tilpasset kørestolsbrugere. Undervisningen har jeg selv sammenlagt og udviklet med årene.

- Det handler først og fremmest om at få pulsen op og sved på panden, fortæller Cathrine og forklarer, at siddende aerobic er rigtig godt for kredsløbet.

- Min træning starter altid med ca. 20 minutters opvarmning, som foregår i højt tempo og med mange sving.

Aerobic styrker også balancen og er rigtig god som styrketræning.

- Målet er at styrke musklerne i nakke, skuldre og i overkroppen, ikke mindst på bagsiden, og til det bruger jeg redskaber som håndvægte og elastikker.

Cathrine fortæller, at aerobic også er god som udspænding og afhjælper spændinger i nakke og skuldre.

- Min time slutter altid med udstrækning og eventuelt nogle afslapningsøvelser.

Min time med Cathrine er også ved at være slut. Der er mange ender, der skal passe sammen i Cathrines travle hverdag, og begge Cathrines døtre er kommet hjem fra skole og trækker på deres mors opmærksomhed.

- Jeg håber, at min DVD vil motivere mange til træning i hjemmet. Men det er også mit håb, at den vil inspirere til oprettelse af nye hold og til uddannelse af nye instruktører. Det er jo altid sjovest at træne sammen med andre, fortæller Cathrine og slutter med en opfordring:

- Jeg er åben for tilbud. Jeg ser jo gerne, at siddende aerobic bliver spredt til idrætsklubber og genoptræningssteder i hele landet. ●

Interviewet blev bragt i RYK! magasin nr. 1.2012. Gjengitt i Patetra med tillatelse fra RYK.



Cathrine Guldborg.

FAKTABOKS OM DVD

"Siddende aerobic" gennemgår træning for overkroppen. Træningen foregår på stol, bold eller i kørestol til musik i højt tempo. DVD'en indeholder fire dele, som man kan afspille samlet eller hver for sig. Sidste del er en bonus med introduktion til siddende latin.

1. del: 20 min. Opvarmning/konditionstræning.
2. del: 25 min. Styrke/muskelopbyggende træning med håndvægte
3. del: 8 min. Udstrækning.
4. del: 8 min. kort introduktion til siddende latin.

Siddende Aerobic, træningsDVD ved aerobichinstruktør, Cathrine Guldborg. Instruktør: Lone Illum. Musik: Move-Ya. Fotograf: John Mortensson. Spillelængde: 55 minutter. Udgivet 2012. Pris 149 kr. Købes på ryk.dk eller cathrine-guldborg.dk

«Nytt liv i LARS Hedmark/Oppland»



Det nye styret i LARS Hedmark/Oppland. F.v Rolf Torodd Olafsen, Berit Stolt, Tor Nilsen (leder), Svein Bjørklund. Bak ser vi Dagmar Buen.

«Interimstyret» i LARS Hedmark/Oppland hadde gleden av å invitere medlemmene fra begge de «gamle» lokallagene til sitt første arrangement på Scandic Hotell, Hamar, helgen 21-22. April. Etter at lørdagens innhold med en faglig del med temaet «Smerte og smerteproblematikk for ryggmargsskade» var un-

nagjort, tok LARS Hedmark/Oppland og avsluttet helgen med sitt første årsmøte på søndag.

23 personer fra det nye lokallaget hadde meldt seg på til det første arrangementet deres. I tillegg stilte 2 av samarbeidspartnerne til LARS, med representanter fra dem. Etter at LARS Hoved-

styret ved Simen Aker som har vært fadder for det nye lokallaget hadde ønsket alle velkommen, informerte han om arbeidet LARS jobber med nå.

Så holdt Seksjonsoverlege ved Sykehuset Østfold, Jan Kolflaath, et lengre foredrag om «smerter, smertesituasjon i dagliglivet, og

smerte behandling/problematikk for ryggmargsskade». Det var mange spørsmål fra deltakerne i salen, etter dette innlegget. Så det var tydelig at det var et tema som engasjerte våre medlemmer. Etter lunsj, holdt vår mangeårige LARS medlem, Rolf Torodd Olafsen, et foredrag med temaet «Brukererfaring om bivirkninger av smertestillende, beroligende, og sovetabletter». Her ville Rolf Torodd Olafsen advare alle medlemmene om faresignalene som følger med dette. Så tilhørerne fulgte spent med på begge foredragene.

Coloplast ønsket å feire «1 års dagen til SpeediCath Compact Mann» med oss på lørdag, og hadde bestilt en kjempe nydelig marsipankake til alle deltakerne. Kaka falt i smak hos alle!

Etter en hyggelig kveld med en 3 retters middag på lørdag, ble det første årsmøte til det nye lokallaget LARS Hedmark/Oppland, gjennomført etter frokost på søndag.

Årsmøte ble dirigert av Simen Aker, LARS Hovedstyret, etter ønske fra «interimstyret». 13 personer var tilstede, med 11 stemmeberettigede. Etter valget ser det nye styret i LARS Hedmark/Oppland ut som følger: Leder: Tor Nilsen, Økonomiansvarlig: Svein Bjørklund, Styremedlem: Rolf Torodd Olafsen. Varamedlemmer: Berit Stolt og Dagmar Buen. Så med andre ord, 3 fra Hedmark og 2 fra Oppland.

LARS HOVEDSTYRET ØNSKER DET NYE STYRET I LARS HEDMARK/OPPLAND LYKKE TIL.

Tekst og bilder: Simen Aker.

På bilde ser vi det nye varamedlemmet Dagmar Buen, Coloplast sin distriktssjef i Hedmark/Oppland, Ronny Øfstaas, Ann Kristin Berg, og Kari Hagen under middagen på kvelden.



Coloplast ønsket å feire 1 års dagen for sitt produkt «SpeediCath Compact Mann» med oss, og hadde bestilt stor marsipankake til deltakerne.



Astra Tech sin nye distriktssjef for Hedmark/Oppland, Siv Myrvang, presenterte deres produkter og nyheten om at det kommer et nytt produkt fra dem igjen til høsten, og ikke minst seg selv overfor medlemmene i lokallaget.



Seksjonsoverlege ved Sykehuset Østfold, Jan Kolflaath holdt foredrag om «Smerter og smerteproblematikk for ryggmargsskade».



Helgen 11. og 12. august er det klart for rullestolrugby "Summercamp" i Rykkinnhallen i Sandvika. Alle er velkomne, enten du er en erfaren rullestolrugbyutøver eller du aldri har sittet i en rullestolrugbystol. Om du bare er nysgjerrig og vil se hva sporten handler om er du også hjertelig velkommen.

Rullestolrugby er den hurtigst voksende lagidretten for mennesker med funksjonsnedsettelser. Sporten har sitt utspring i Canada så langt tilbake som i 1977. Idag spilles rullestolrugby av over 3000 utøvere og sporten utøves i 26 land. I tillegg er det en rekke nye land som er i ferd med å etablere lag. Rullestolrugby er en Paralympisk gren og billettene til kampene som skal gå i Lon-

don til høsten ble revet bort på tre dager. Det sier litt om sportens popularitet. Rullestolrugby er en intensiv, rask og actionfylt sport og den utøves av menn og kvinner som har funksjonsnedsettelser i minst tre lemmer. Opprinnelig ble sporten utviklet til tetraplegikere, men i dag utøves også blant annet muskelsyke, amputerte og utøver født med CP idretten.

Alle spillere gjennomgår en fysisk test som avdekker graden av funksjonsnedsettelse. Man får da en verdi mellom 0,5 poeng og 3,5 poeng, som skal gjenspeile den enkelte utøvers funksjonsnedsettelse. En spiller med lite funksjon får en lav verdi, og en spiller med god funksjon i overkroppen får en høy verdi.

Internasjonalt er det krav til at utøvere har nedsatt funksjon eller amputasjoner i overkroppen. I Norge er du likevel hjertelig velkommen til å være med å spille selv om du ikke har funksjonsnedsettelse i overkroppen.

Det spilles med fire utøvere på hvert lag, og poengsummen kan ikke overskride 8 poeng. Dette poengsystemet gjør rullestolrugby til en svært inkluderende idrett da man ikke kan "toppe" laget med utøvere med minst grad av funksjonsnedsettelser. Utøver med til dels store lammelser i armene får også en viktig rolle på laget.

Spillet foregår på en bane som er like stor som en basketballbane. Man lager mål ved å trille over en

OSLO RULLESTOLRUGBYKLUBB

mållinje med ballen i fanget. For motstanderne er det om å gjøre å blokkere spillere slik at de ikke får laget mål. Man spiller i spesiellagde stoler som tåler en trøkk og som beskytter spilleren når andre spillere krasjer i en. Man må være i stand til å kjøre en manuell stol selvstendig.

Lenge har det kun vært ett lag i Norge. Laget tilhører Oslo Rullestolrugbyklubb, og heter Born to Run. De trener i Horten hver onsdag kl 18:30 hele skoleåret. Nå er det i midlertidig mye som skjer i rullestolrugbymiljøet i Norge. I høst ble et landslag etablert, og laget spilte sin første turnering i Italia før jul. I Fredrikstad er det også etablert et lag, Spinning Gangstaz, som trener på torsdager på Gudeberg Barne- og Ungdomsskole. Også i Skien finnes det nå et lag. De ligger under Klyve Idrettslag og har ikke fått noe navn på laget enda. De trener på fredager kl 18:45 i Kongerødhallen. I Bergen har også et lag vært under etablering denne sesongen. Det jobbes også med å få på plass et lag i Trondheim, Lillehammer og Arendal. Denne sesongen har to av lagene (Spinning Gangstaz og Born to run) deltatt i Østlands-cup. Cupkampene ble spilt en gang i måneden i Horten, og Spinning Gangstaz stakk av med seieren. Norges rullestolrugby stjerne Morten Marius Skau (2 poenger) stakk av med prisen "Årets spiller". Born to run deltok også på verdens største rullestolrugby turnering i Tyskland. Her møtes 48 lag fra hele verden. Laget ble nr 7 av 16 i sin divisjon og var godt fornøyde med det. Neste år går de for gull.



Gunhild Bottolfsen.



Morten M. Skau i aksjon. Morten ble kåret til årets spiller.

Som dere kanskje skjønner skjer det altså mye i rullestolrugbymiljøet i Norge. Om du har lyst til å finne ut hva det hele dreier seg om og bli en del av dette miljøet har du en gylden mulighet i Rykkinnhallen 11.-12. august. Du vil få låne rullestolrugbystol og utstyr. Har du behov for overnatting

er det reservert rom på Scandic Hotell i Asker. Det vil også bli en hyggelig felles middag på samme hotell lørdag kveld. Gå inn på facebook siden: "Rullestolrugby Summercamp 2012" for nærmere informasjon og påmeldingsskjema. ♦ Av Erik Baret.



Internasjonal studie av ryggmargsskaddes arbeidsforhold, deltagelse og integrering i samfunnet (ILIAS-SCI)



Av: Annelie Leiulfsrud, spesialergoterapeut ved St. Olavs Hospital avd. for ryggmargsskader. Leif Arild Fjellheim, leder av LARS og Eilin Reinaas, nestleder LARS.

Selv om vi vet en del om ryggmargsskaddes arbeidsforhold etter en skade så mangler vi fortsatt norsk og internasjonal forskning om arbeidets betydning i forhold til deltagelse og integrering i samfunnet. Er det slik som mange hevder, at veien til økt deltagelse og integrering går via lønnet arbeid? Ut i fra det vi vet fra forskning om arbeidsliv, arbeidsledighet og medisinsk forskning er svaret sannsynligvis ja, samtidig som dette sier oss lite om alternative måter å være aktiv, deltagende og integrert på. Mens det for noen er svært viktig å stå i jobb, på tross av sykdom

og komplikasjoner, er det for andre en mulighet til å gjøre noe annet.

I mye av forskningen om arbeid og levekår blant personer med en funksjonsnedsettelse finnes det en tendens til å dra alle over en kam, uten å ta høyde for store forskjeller i hva slags utfordringer man møter i hverdagen og i samfunnet. Dette gjelder både i forhold til hindringer og faktorer som bidrar til å legge til rette for et velfungerende liv. For å bidra til økt kunnskap om spørsmål som dette behøver vi forskning som tar for seg likheter og ulikheter i ryggmargsskaddes levekår og livssituasjon, og hva som eventuelt kjennetegner ryggmargsskadde i forhold til andre deler av den norske befolkningen. For å forstå hva som er allment og hva som er unikt

med ryggmargsskaddes levekår og livssituasjon i Norge behøver vi også tilsvarende studier i andre land.

Dette er bakgrunnen til det europeiske forskningsprosjektet, ILIAS-SCI, som startet i slutten av mai. Mange av LARS medlemmer, blir bedt om å være med i en norsk spørreskjemaundersøkelse om arbeid og levekår. Studien vender seg til ALLE med ryggmargsskade i alderen 18-67 år, uansett om de er i jobb eller ikke.

ILIAS-studien er et samarbeidsprosjekt mellom ryggmargsskade-organisasjonene i Europa, LARS, helsepersonell og forskere. I første omgang gjennomføres studien i Sveits, Norge, Nederland og i Danmark.

Forskningsspørsmål

I studien prøver vi blant annet å få svar på spørsmål som:

- hva kjennetegner ryggmargsskaddes praktiske utfordringer i arbeidslivet i Norge sammenlignet med andre land?
- hvilke forskjeller er det mellom yngre og eldre, mellom menn og kvinner og mellom de som har paraplegi og tetraplegi i forhold til arbeid og levekår?
- hvilken rolle spiller faktorer som utdanningsnivå/yrke, om en var i jobb eller ikke før skaden, hvor i landet en bor eller familiesituasjon i dag, for deltagelse og integrering i samfunnet?
- hvordan innvirker skade, komplikasjoner og smerte aktivitetsnivået i forhold til fritidsaktiviteter?
- likheter og ulikheter mellom ryggmargsskadde i deres syn på samfunnet, arbeidsliv og velferdsstaten

Hvordan svare på disse spørsmålene?

Den enkleste måten å svare på spørsmålene er å logge seg inn på LARS sin hjemmeside www.lars.no og benytte seg av ID og passord som tidligere er tilsendt fra LARS. Det er også mulig å besvare spørsmålene på gamlemåten på papir eller ved å bli bedt om å bli ringt opp for et anonymt telefonintervju.

Mange har allerede besvart spørsmålene på nett eller på papir, men på grunn av streik og datatekniske utfordringer finnes det fortsatt mange som ikke har gjort dette. Alle svar er meget

viktige for studiens vitenskapelige kvalitet, selv om man skulle overskride tidsfristene.

Sikring av anonymitet og besvarelse via web, post eller telefon

Alle som svarer er sikret anonymitet gjennom at spørreskjema sendes ut fra LARS/NHF hovedkontor og gjennom at alle får tilsendt et eget brukernavn og ID-nummer. Forskerne har i denne sammenheng ingen interesse av navn, personnummer eller annet som avslører hvem som har svart hva. De er derimot avhengig av at så mange som mulig svarer for at dette skal resultere i god forskning.

Forskerne bak studien

Studien er et samarbeidsprosjekt mellom etablerte universiteter, fagmiljøer og forskere i Europa med ryggmargsskademiljøet i Nottwil i Sveits som koordinator. Prosjektgruppen inkluderer i tillegg til prosjektlederen Dr. Philos Jan Reinhardt blant annet lederen for verdensorganisasjonen for spinalskademedisin, professor Fin Biering-Sørensen og lederen for det europeiske ryggmargsskadeforbundet, Jane Horsewell. Den norske prosjektlederen, Annelie Leiulfsrud, har arbeidet med ryggmargsskadde i Sverige og Norge i 25 år. Hun er spesialergoterapeut og er med i styret for det norske ryggmargsskaderegistret. Annelie er for tiden doktorgradsstipendiat ved St Olavs Hospital/NTNU Samfunnsforskning og presenterte resultater fra sin forskning på LARS konferansen i Oslo i mai.

Presentasjon og oppfølging

Resultatene fra studien vil bli publisert i norske og internasjonale tidsskrifter, på LARS konferansen i Trondheim 2013, samt på internasjonale og norske fagkonferanser. ILIAS-studien følges opp med en ny norsk, sveitsisk og nederlandsk undersøkelse om 5 år. Resultatene av studien vil bli presentert i aktiv dialog med LARS og fagmiljøet ved de norske ryggmargsskadeenhetene i årene som kommer. ILIAS-studien vil her være viktig som kunnskapsbank, men også i forhold til sammenligninger med nye norske og europeiske studier. ●

Ja, vi deltar!

Et kurs rettet mot personer med ryggmargsskader, deres pårørende og andre interesserte.
4. - 5. oktober 2012

PROGRAMMET INNEHOLDER:

- Brukerinnlegg.
Blant annet:
- *En ryggmargsskade kan også være usynlig!*
- Innlegg av pårørende.
- Ernæring
- *Hva kan LARS gjøre for deg?*
- Parallell sesjoner med erfaringsutveksling og diskusjoner.
- Presentasjon av utstillere og hjelpemiddelutstilling.

Ivar Sollie
Stine V. og Hans Berg

LARS sentralstyre

Vi jobber med flere spennende innlegg, som vil komme i tillegg til de over.

Kurset er utarbeidet av Avdeling for Ryggmargsskader, St. Olavs Hospital, i samarbeid med LARS Trøndelag.

Ved henvisning til kurset fra sin fastlege, kan man via www.pasientreiser.no, i etterkant søke om dekning av reise og opphold etter gjeldende takster.

TIDSSKJEMA:

Torsdag 4. oktober kl. 10:00 - 16:00, registrering fra kl. 09:00
Fredag 5. oktober kl. 09:00 - 15:00

STED:

St. Olavs Hospital, Auditorium BS31, Bevegelsessenteret

PRIS:

Kr. 300,- per person. Prisen inkluderer lunsj begge dager.

PÅMELDING:

Innen 7. september på telefon 72 57 50 21/ 72 57 50 44 eller
e-post: konferanse.fysmed@stolav.no

NB! Begrenset antall plasser!

AKTUELL OVERNATTING:

Pasienthotellet St. Olav (referer til Avd. for Ryggmargsskader)
Scandic Solsiden (referer til Helse-Midtnorges hotellavtale)
Comfort Park Hotel (referer til HINAS hotellavtale)



Sommeraktivitetsdager 2012 på Oppdal.

LARS Trøndelag og LARS Nordvest, i samarbeid med Avdeling for Ryggmargsskader ved St. Olavs Hospital og flere leverandører av aktivitetshjelpemidler, arrangerer Sommeraktivitetsdager 30. august til 1. september 2012.

Arrangementet er en videreføring av Vinteraktivitetsdagene som de to siste årene er arrangert i Åre.

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

LARS Trøndelag ønsker å gi ryggmargsskadde mulighet til å oppleve mestring gjennom aktivitet, og samtidig markedsføre et aktivt og dynamisk lokallag. Kveldene blir utnyttet til faglige innslag i regi av LARS Trøndelag, NAV Hjelpemiddel-sentral Sør-Trøndelag, leverandørene og LARS' samarbeidspartnere Astratech, Boots og Coloplast..



Leverandørene vil ha med seg et bredt spekter av utstyr, og Oppdal byr på mange muligheter for aktiviteter med stor variasjon både med hensyn til vanskelighetsgrad og spenningsnivå.

Påmelding:

Påmelding og ytterligere opplysninger hos:
Siv Jorunn Fossum
E-post: sjfossum@online.no
Mobil: 99638146

Absolutt påmeldingsfrist: 28. juli 2012.

Påmelding er bindende.

Egenandel betales ved påmelding.

Påmeldte som ikke møter blir fakturert ihht priser for ikke-medlemmer.

NB! Begrenset antall plasser!

Program:

Torsdag 30. august 2012

09:30 Aktivitet / utprøving utstyr
12:30 (ca) Lunsj (kjøpes av hver enkelt)
14:00 (ca) Aktivitet / utprøving utstyr
19:00 Middag
20:30 Faglig program

Fredag 31. august 2012

08:00 Frokost
09:30 Aktivitet / utprøving utstyr
12:30 (ca) Lunsj (kjøpes av hver enkelt)
14:00 (ca) Aktivitet / utprøving utstyr
19:00 Middag
20:30 Faglig program

Lørdag 1. september 2012

08:00 Frokost
09:30 Aktivitet / utprøving utstyr
12:30 (ca) Lunsj (kjøpes av hver enkelt)
Avreise

Priser:

Overnatting på Skifer Hotell torsdag til lørdag, inklusive frokost fredag og lørdag og middag torsdag og fredag:

LARS-medlemmer:

Egenandel pr. person kr. 600,-

Ikke LARS-medlemmer:

Pr. person i enkeltrom: kr. 2.620,-
Pr. person i dobbeltrom: kr. 1.725,-

Den som ønsker overnatting onsdag-torsdag og/eller lørdag-søndag, kan bestille dette selv ved å henvende seg til hotellet på telefon 73 60 50 80.

Lunsj:

Vi spiser samlet i nærheten av aktivitetene. Lunsj kjøpes av hver enkelt.

Boots - hjørnet

Kjære alle Patetra lesere!

Sommeren er her, og hva har vi i vente?

Sommeren er her, og hva har vi i vente?
Jo, sesongens røde saftige jordbær,
rips og bringebær,
epler, kirsebær og plommer
Vi kan bare glede oss til de kommer!



Stomi nyhet

FormaFlex

"Shape-to-fit" fra Dansac & Hollister

Ny modellerbar stomiplate som er enkel å forme,
som kjennes myk og behagelig å ha på huden.



Irrigasjon nyhet

Peristeen fra Coloplast hjelper deg tømme tarmen ved å
føre vann inn i endetarmen. Nedre del av tarmen tømmes
effektivt og reduserer risikoen for forstoppelse.
Brukes rutinemessig, daglig eller annenhver dag.



Er du interessert i å prøve disse produktene, kan vårt kundesenter og distriktsansvarlige sykepleiere gi
deg informasjon, råd og tips.

Så minner vi alle, både små og store om å
beskytte huden sin i sommer.
Hva med å prøve Boots sin flotte **Soltan** serie.



Mange hilsner fra : Anita J, Marthe, Gro, Lena, Ingrid, Bente H, Tonje, Pia, Line og Trine og Anita D.

ESCIF 2012 kongressen



Noen av deltakerne på ESCIF 2012 kongressen.

Tekst: Leif Arild Fjellheim.

ESCIF (European Spinal Cord Injury Federation) sin 2012 kongress ble avholdt i tidsrommet 23. – 25. mai 2012 i Lucignano, Arezzo, Italia. LARS er medlem av ESCIF og fra hovedstyret reiste Leif Arild Fjellheim, Eilin Reinaas og Arne Olav Hope.

Temaet for årets kongress var hvilken innvirkning den økonomiske krisen har på livene til personer med ryggmargsskader i Europa. På agendaen var også diskusjoner og utveksling av ideer og erfaringer om kvaliteten for ryggmargsskaderehabilitering. I tillegg ble ordinært årsmøte avholdt med godkjenning av årsmelding, årsregnskap og valg.

Hovedtemaet var som nevnt den europeiske økonomiske krisen og hvilke innvirkninger den kan ha og har på personer med ryggmargsskader i de forskjellige land. ISTUD studien som omhandler dette ble presentert basert på innspill fra 10 europeiske land. Landene

som deltok i denne studien var: Frankrike, Tyskland, Irland, Italia, Nederland, Norge, Spania, Slovenia, Sveits og Storbritannia. Studien var todelt hvor en både så på situasjonen til personer med ryggmargsskader og deres familier samt hvilken innvirkning de økonomiske nedgangstider har på de representative organisasjonene som deltok i studien. Her var det store forskjeller hvor typisk de land vi kjenner som er mest berørt av økonomien også var de land som var mest berørt når det kom til personer med ryggmargsskader og deres organisasjoner. Eilin skriver litt mer om dette på neste side. Studien vil og bli tilgjengelig på ESCIF sine hjemmesider www.escif.org

ILIAS studien (som omtales i dette bladet) ble også diskutert. Her deltar blant andre Norge, Danmark, Sveits og Nederland med en spørreundersøkelse som nå pågår. Andre europeiske land forventes å starte denne studien i 2013. Studien ser på ryggmargsskaddes arbeidsforhold, deltakelse og integrering i samfunnet.

Resultatet av denne studien vil bli omtalt i senere utgaver av Patetra.

I tillegg til dette var det flere innlegg og foredrag om emner med relevans for personer med ryggmargsskader og deres organisasjoner. Vi fikk således nyttig påfyll av informasjon og vi knyttet flere nye kontakter med andre organisasjoner som arbeider for ryggmargsskade i Europa.

Flere utstillere deltok også på konferansen. Coloplast var hovedsponsor. Og vi kan også nevne den ombygde SEGWAY teknologien som nå er tilgjengelig i rullestolform. Les mer om dette i artikkel av Arne Olav Hope.

Alt i alt en bra samling hvor personer med ryggmargsskader kan utveksle nyttige erfaringer og knytte bånd for videre godt samarbeid. ●

Økonomiske nedgangstider i Europa og effekten for ryggmargsskade

Tekst: Eilin Reinaas.

Den europeiske ryggmargsskadeforeningen ESCIF hadde sin årskonferanse i Lucignano i Italia i mai. Der var hovedtemaet hvordan den økonomiske krisen hadde påvirket ryggmargsskade i Europa og de ulike landene presenterte effekten krisen hadde hatt i sine hjemland.

Kutt

Mange land har en ordning der de innvilger en viss sum penger pr år som den ryggmargsskade bruker for å skaffe seg nødvendig hjelp (personal budget). Dette beløpet stod i fare for å bli redusert i flere land og det var også varslet en innstramning på hvem som skulle få dette, noe som kunne føre til at noen ikke lenger fikk det. Dette gjaldt særlig Nederland og Spania. De landene som var hardest rammet av den økonomiske krisa,

var også de land som hadde flest forventede kutt i tjenestene for ryggmargsskade – Italia, Irland, Spania, mens Sveits og Norge greide seg fortsatt bra. Heller ikke Tyskland hadde varslet kutt. De områdene som blir rammet, er dårligere utvalg i og kvalitet på hjelpemidler, kutt i støtte til ombygging og utstyr i hjemmet, mindre skattefordeler, innføring av behovsprøving av «grunnstønad», høyere egenandeler for medisiner og behandling, lavere trygdeytelser, heving av aldergrenser for trygd mv. I mange av landene var det også blitt dyrere med helseforsikring, slik at netto disponibel inntekt var forventet å bli drastisk redusert og skape mange nye fattige.

Mange land hadde også redusert rehabiliteringstilbudet til ryggmargsskade, andre hadde slått sammen tilbudet til ryggmargsskade med andre pasientgrupper, mens andre holdt på å redusere antall ansatte på sentrene og lengden på oppholdene. Noen land rapporterte om

at det var så store reduksjoner i bistandstilbudet på pasientenes hjemsted, at det hadde ført til at ryggmargsskade hadde vært lenger på rehabiliteringssenteret.

Arbeid

Alle land rapporterte om større fattigdom blant familier som hadde et medlem med funksjonshemming. Nøkkelen til bedre økonomi er arbeid og det var noen av landene som hadde ordninger som skulle stimulere større arbeidsgivere til å ansette personer med funksjonshemninger ved å ilegge gebyr til de som ikke oppfylte noen minimumskrav (mellom 2 og 5%), som Tyskland og Spania. Andre land hadde trygdeordninger som ikke stimulerte til arbeid, som Slovenia, men manglende fysisk tilgjengelighet til bygninger og transport i tillegg til folks holdninger var ansett som hovedårsaken til liten arbeidsdeltakelse i hele Europa. ●





Sittende SEGWAY

Tekst og foto: Arne Olav Hope.

En av utstillerne på ESCIF 2012 i Toscana var selskapet Evy Solutions. De har utviklet et sete som kan monteres på en Segway slik at personer uten eller med redusert gangfunksjon kan bruke dette fremkomstmiddelet. En sitter da oppå 2 hjul som drives av elektromotorer som er styrt av en avansert computer som blant annet har en gyro stabilisator.

Litt om Segway

Dette fremkomstmiddelet er dynamisk stabiliserende som muliggjør automatisk balansering. Det vil si at en ikke trenger å bruke kroppen for å balansere. Segwayen gjør dette selv. Den har videre null svingradius som gjør at den snur på en "femøring". Når man kjører er det kun lyd fra dekkene som høres. Videre har den system for antispinn og kontrollert bremsing. Batteriet er

kraftig og har en rekkevidde på 30 – 40 km avhengig av underlag og terreng. Den lader under oppbremsing og dette bidrar til rekkevidden. Avanserte sensorer gjør at manøvrering gjøres uten bruk av kontrollere. Maksimal hastighet er 20 km i timen. Segwayen kan brukes i helninger på opptil 20 grader (36%). Dette er temmelig bratt og skal absolutt være en stor fordel for norske forhold. Det kan kobles til dekk

for ulike kjøreforhold, og Segwayen kan til og med brukes på sandstrand.

For mer informasjon om Segway og teknologien bak se www.segway.com

Evy Solutions

Dette er et italiensk selskap som har drevet produktutvikling i mer enn 2 år på et patentert sete for montering oppå en Segway.

Setet har et stag man bruker til å svinge med og for å akselerere eller bremse. Det spesielle er at setet kan tilpasses brukeren slik at sittende personer kan få samme nytten av en Segway som stående. Dette innebærer tilpasninger for komfort og for å kunne styre Segwayen optimalt. Setet selges også separat for de som ønsker dette. Produktet ble lansert på ESCIF konferansen nå i mai og er således en verdensnyhet.

Kjøreopplevelsen

Første gang jeg har hørt om dette produktet var under NoSCoS konferansen i Gøteborg i fjor. Da var produktet under testing og hadde gode testresultater så langt. Det var derfor meget hyggelig å få se det ferdige produktet slik det fremsto. Setet har et minimalistisk design og ser like futuristisk ut som en stående variant av Segway. Det var montert på en parkeringsbrems og en støtte for enklere å kunne komme seg fra rullestol til Segwayen. Førsteintrykket var at dette føltes noe ustabil. Man føler som om man sitter og balanserer på en krakk uten ryggstøtte til å begynne med.

For å kjøre fremover skulle spaken dyttes fremover. Alternativt kunne en lene skuldrene fremover for å få fremdrift. For å bremse måtte man dra spaken mot seg noe. Drar man ytterligere, rygger Segwayen. Kult! Dette føltes virkelig merkelig i begynnelsen, men en kom raskt inn i hvordan dette gjøres. For å styre til høyre eller venstre var det bare å vri spaken i retningen en ville dra, dette var det som var lettest å sette seg inn i.

Etter noen minutter, når en følte at en mestret, kom frihetsfø-

lelsen. I og med at Segwayen responderer raskt, og kun har 2 hjul får man en unik kjøreopplevelse. Man ble liksom en del av underlaget og må tilpasse kroppen til hvor en kjører. På en måte ble man automatisk aktivert. En tur i skogen med denne gir deg en treningsopplevelse. I og med at Segwayen er veldig liten og har stort trykk pr cm2, skulle jeg tro at fremkommeligheten er usedvanlig i forhold til vanlige elektriske rullestoler på 4 hjul. Som nevnt har den 20 km topphastighet. Dette høres kanskje sent ut, men undertegnede fikk angst lenge før topphastigheten ble oppnådd. Dette henger sammen med at en på en måte "flyter" over terrenget og en får en stor fartsopplevelse. På asfalt føltes farten mindre.

Jeg ser mange bruksmuligheter for dette hjelpemiddelet. Fra en tur i butikken til skogsturer. Det er det få begrensninger i hvordan denne kan brukes. Den er videre usedvanlig lett å ta med seg i bilen og veier i underkant av 60 kg (komplett m/ sete). Det eneste minuset er vel kanskje at den har litt for lite batterikapasitet i forhold til for eksempel en Minicrosser. Videre bør man kjøre denne med hjelm!

Så var det prisen da. Segwayen med seteløsning koster kr. 125.000,- (inkl. mva og frakt). ●

Østlandssamlingen



Tekst og bilder: Anne-Margrethe Nyhus.

Den andre helgen i juni arrangerte LARS Øst/Oslo sin sommersamling nummer 18. Over 50 stykker møtte opp på Quality Hotell Forneby Expo. Et hotell som åpnet i mars i år. Det ble en flott samling med både faglig påfyll, humor, gode samtaler og ikke minst sosialt samvær.

Hagbart Eie var først ut. Han er manuell terapeut på Østerås fysioterapi og treningssenter. Han er bl.a. aktiv i forhold til ATLET studien (Avlastet Trening hos Lamme Etter Traume). En studie som forøvrig trenger flere deltakere!

«Hvordan skal jeg trene, jeg kan jo ikke gå!?» var tema Hagbart snakket om. Han kom med sine erfaringer og fortalte levende om effekten av trening uansett om man sitter, står eller går. Trening hjelper og det gir effekt på mange områder.

Trening gir effekt på hjerte, det gir bedre regulering av blodtryk-

ket og insulinbalansen, lavere kolesterol og det gir bedre utholdenhet. Videre vil trening gi muskulære effekter ved at det forhindrer muskelsvinn, gir bedre styrke, mindre spastisitet og mindre risiko for diabetes 2.

Trening vil gi økt forbrenning, trening har effekt på ledd, ben, brusk og bindevev. Særlig gir trening i vektbærende posisjoner økt bentetthet og man får mindre risiko for brudd.

Trening har god effekt på indre organer og det gir bedre psykisk helse gjennom bedre mestring i hverdagen, økt sosial omgang og større mulighet i arbeidslivet.

Alle disse positive effektene kommer dog ikke helt av seg selv. Det koster innsats å trene, samtidig er det viktig at kjemien mellom trener og den som skal trene stemmer. Intensiteten på treningen og varigheten på hver økt spiller også inn. Det krever tålmodighet og tid å trene. Men gjennom dette gir det resultater!

Våre faste samarbeidspartnere; Boots, Astra Tech og Coloplast hadde stands og de fortalte om nyheter og sine produkter. Coloplast stilte til og med med marsipankake for å markere ett års jubileet for SpeedeCath Compact for menn.

Etter en god lunsjbuffet var podiet overlatt til Kyrre Texnæs. Han var et lite fyrverkeri som framkalte både ro og latter. Ikke minst hans «Hurtigkurs i gangarter» og «Hurtigkurs i dansestiler» framkalte både assosiasjoner og humor.

Hans hovedbudskap kan sammenfattes slik: «Dans først – tenk etterpå!»

Kvelden ble avsluttet med en deilig middag og sosialt samvær ut i de små timer. ♦



Marianne Graham Hjelmen, leder av LARS Øst/Oslo.



Hagbart Eie, manuell terapeut på Østerås fysioterapi og treningssenter.

Kyrre Texnæs.



Gøy i skibakken!

Tekst: Siv Jorunn Fossum.

Bilder: Åse-Lill Eldheim.

LARS Trøndelag og avdeling for ryggmargsskader på St. Olavs Hospital arrangerte sammen med Bardum AS tre dager med fart og moro i Raudkullen skibakke, Åre. Totalt var 9 brukere påmeldt, men det ble noe frafall på grunn av sykdom.

Første dagen ble det servert lunsj på hotellet før felles avreise til skibakken. Sola skinte fra skyfri himmel, og det var skikkelig påskestemning. Både sit-ski, ski-cart og telemarkutstyr var i bruk, nybegynnere så vel som mer erfarne kjørere. Mestring og kos var to beskrivende ord for denne dagen.

Før middag ble det tid til en tur i bassenget, og det var en sliten men fornøyd gjeng som møtte opp til litt informasjon etter midt-dagen. Siv Jorunn informerte om LARS sitt arbeid sentralt, og Tom fra Bardum informerte om Funkisparken i Tryvann. Kunne det være noe for Trondheim å dra i gang også? Spennende diskusjoner!

Dag to møtte oss med rufsevær, men det ble likevel en flott dag i bakken. Flere kom til og noen dro hjem. Denne kvelden var det Roar fra Astra Tech som sørget for litt informasjon til forsamlingen.

Siste dagen var det utsjekk før avreise til skibakken. Mange var slitne, men godt fornøyd over dager med mestring og sosialt samvær. ●



- LARS Trøndelag inviterer til grillkveld ved Leirfossen 22. august kl 17.30. Det vil bli servert mat og drikke. Velkommen!
- gi gjerne beskjed om at du ønsker å delta til sjfossum@online.no mobil 996 38 146 slik at vi vet hvor mye mat vi skal lage.



BEITOSTØLEN HELSESPORTSENTER

AKTIVITET OG DELTAKELSE GJENNOM LIVET

AKTIV I RULLESTOL VED BEITOSTØLEN HELSESPORTSENTER

Beitostølen Helseportsenter er en institusjon innen spesialisthelsetjenesten som tilbyr re-/habiliteringsopphold for barn, ungdom og voksne med funksjonsnedsettelse. Vi ønsker gjennom våre tilbud å skape et grunnlag for aktivitet og deltakelse - i utdanning, arbeid og fritid.

AKTIV I RULLESTOL - FOR HVEM

BHSS tilbyr opphold for voksne (17 år og eldre) med vekt på aktiv bruk av rullestol og aktiviteter tilpasset rullestolsbrukere. Målgruppen er personer som primært bruker manuell rullestol som forflytningshjelpemiddel. Selv om tilbudene foregår i en felles ramme, er det gode muligheter for individuell tilrettelegging. Dersom brukeren ikke kan ivareta daglige behov for ADL, tas vedkommende inn sammen med ledsager.

TID

11. september - 29. september 2012

INNHOOLD I KURSET

Tilpasning av rullestol: Valg av rullestol, rullestolens oppbygging og muligheter, sittestilling og vedlikehold av rullestol. Forflytning: Rullestol --> stol, rullestol --> gulv --> rullestol. Rullestoltekniske ferdigheter: Kjøreteknikk, opp/ned bakke, forsere hindringer, fortauskanter, kjøre gjennom dører og balansere på bakhjul.

Eksempel på aktuelle aktiviteter: Friluftsliv, båtaktivitet og fiske, bueskyting, rullestoldans, pigging/armsykling, ballspill, salaktiviteter, bassengaktivitet.

SØKNAD

Brukere mottas etter søknad fra lege. Vi benytter ikke søknadsskjema, og søknaden kan gjerne skrives i brev form. Ta kontakt med fastlege eller spesialist som søker om oppholdet for deg.

Inntak ved BHSS vurderes av inntaksteam /medisinsk ansvarlig overlege.

Søknadsfrist: 15. mai 2012.

Søknad merket "Aktiv i rullestol 2012" sendes:
Beitostølen Helseportsenter
Legekontoret
2953 Beitostølen

Du kan lese mer om oppholdene og hvordan du søker på www.bhss.no. Du er også velkommen til å kontakte oss på tlf. 61340800 eller epost: legekontor@bhss.no.

Du er hjertelig velkommen til å ta kontakt!



LARS Øst/Oslo



På bildet fra venstre: Thomas Ulven, Per Stuvland, Marianne Graham Hjelman, Erik Lillebye, Joakim W. Taafe, Elisabeth Berge, Tom Asak. Terje Barstad og Duoc Vikan var ikke til stede.

Tekst: Elisabeth Berge.

Bilde: Anders Wall-Andersen.

Årsmøtet i LARS Øst/Oslo ble avholdt tirsdag 27. mars 2012. Lokallaget dekker de tre fylkene Akershus, Oslo og Østfold.

Også i år stilte Molift sine lokaler i Ole Deviks vei i Oslo til rådighet, noe som ble satt stor pris på.

Etter valg og konstituering består det nye styret i LARS Øst/Oslo av:

Leder:
Marianne Graham Hjelman

Styremedlemmer:
Per Stuvland (økonomiansvarlig)
Thomas Ulven (nestleder)
Terje Barstad
Erik Lillebye
Joakim W. Taafe
Duoc Vikan

Varamedlemmer:
1. vara: Tom Asak
2. vara: Elisabeth Berge

Avtroppende styremedlemmer takkes for innsatsen, og det nye styret ønskes lykke til med arbeidet i den kommende perioden.

SpeediCath® Compact

VURDERT
DISKRET AV
96%¹

“Det å ha muligheten til å ha de samme hobbyene som før, er veldig viktig for meg.” Mike, SpeediCath® Compact Mann bruker, Tyskland

Det å ha muligheten til å gjøre mer, forandrer livet til SpeediCath Compact Mann brukere over hele verden

For brukere som Mike er SpeediCath Compact Mann med på å gi han muligheten til å gjøre mer. Kateteret har et diskret design og er enkelt i bruk. Det gir menn muligheter til å gjøre mer i hverdagen.

Se hele historien om Mike på våre nettsider www.coloplast.no



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



Wheelmap – En rullestolbrukers beste reisevenn?

Noen gang vært i en ny by og lurt på hvor det er enkelt å komme inn med rullestol? Noen gang lurt på hvordan du hurtig kan dele din kunnskap om hvor det er enkelt eller vanskelig å komme inn med rullestol? Har du en smartphone med android (for eksempel HTC, Samsung eller Google) eller en iPhone (iPod/iPad)? Hvis du nikker gjenkjennende til disse spørsmålene er denne artikkelen for deg.

Wheelmap.org er en app til smartphones og er en verdensomspennende database hvor alle mulige steder rettet mot allmennheten er lagt inn. Men ettersom byggerne av databasen naturligvis ikke vet hvordan tilgjengeligheten er på Maihaugen på Lillehammer eller Taj Mahal Hotel i New Dehli, er denne databasen bygget opp etter samme prinsipp som Wikipedia, såkalt crowdsourcing. M.a.o. er det opp til brukerne selv å fylle inn med info om hvordan tilgjengeligheten er på de gitte steder. Det geniale med å benytte metoden er at hver og en bruker kan legge inn info om det han vet, typisk da i sitt hjemområde. På den måten blir det ingen gigantjobb for noen.

Kvaliteten på databasen er derfor også helt avhengig av hvor mye den brukes, m.a.o. hvor populær den er, som også er innfallet til denne artikkelen.

Hvordan det startet

Det var en gruppe med rullestolbrukere i Tyskland som lurte på hvorfor de alltid møttes på samme pub? Svaret var ganske enkelt, det var det ene stedet de visste alle kom inn. Dette skapte ideen om at det burde finnes en database med kart som kunne vise hvor man kunne komme inn uten for mye besvær. Og den måtte være funksjonell der og da, når man var ute i byen, slik at man ikke var nødt til å komme seg til en nettbasert PC for å lete opp et sted. Og i dagens smartphone hverdag hvor det finnes en app for snart ALT, falt det gründerene naturlig å lage en app for nettopp dette.

De inngikk et samarbeid med www.openstreetmap.org som har selve kartdatabasen og

startet med å kombinere denne med tilgjengelighet. I dag ca. 2 år etter er over 200.000 steder rettet mot allmennheten i Tyskland markert om det er rullestoltilgjengelig eller ikke, og nå står verden for tur.

Hvordan installere wheelmap

Først oppretter man en brukerkonto på www.wheelmap.org Gå til karte/map og trykk "sign up". Denne nettsiden har litt blanding av tysk og engelsk men det var ingen problem å forstå hva man skulle gjøre.

Deretter oppretter man en brukerkonto hos nevnte www.openstreetmap.org

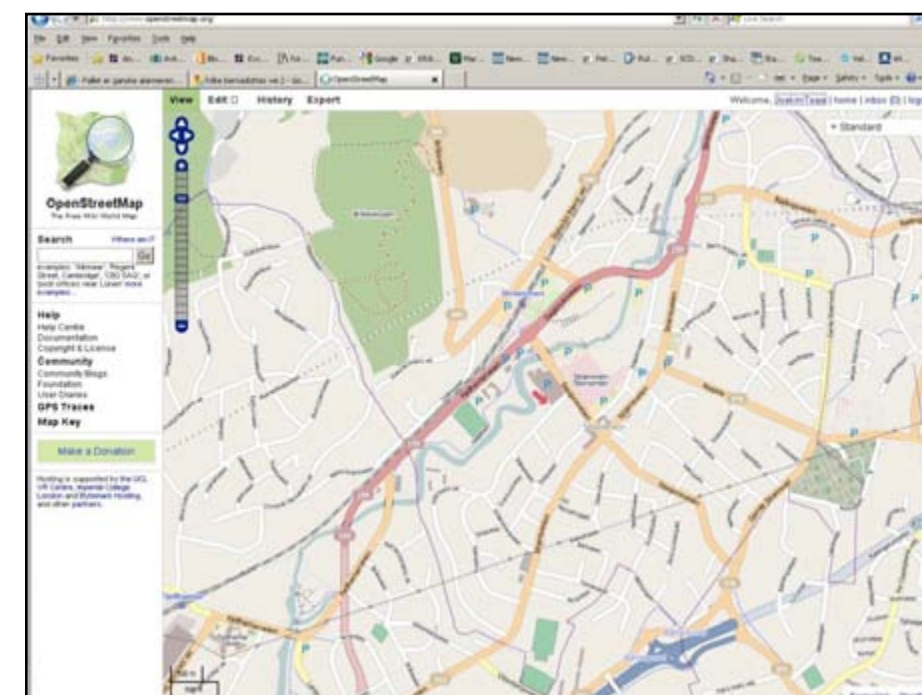
Trykk deretter enten på "App Store" eller "Google play" knappen på wheelmap-siden eller last de ned via din smartphone. Koble opp med din brukerkonto og "you are good to go"! Skulle det være problemer med å få det installert kan undertegnede kontaktes på joakim.taaje@gmail.no

Hvordan fungerer det

Selve app'en fungerer slik at du kan selv velge hva du er interessert i skal vises på skjermen. Du kan velge mellom alt mulig fra restauranter, hoteller, parkering, fotgjengeroverganger, t-bane eller pub. I praksis alt som er rettet mot allmennheten. Du kan også velge om du vil bare se det som er tilgjengelig eller alt. Du kan velge mellom et kart eller kun en liste med de nærmeste stedene. Det finnes 4 forskjellige kategorier alle steder faller inn under; Grønt; ja, tilgjengelig, Gult; delvis, Rødt; nei og Grått; ukjent. For hver av kategoriene er det en kort beskrivelse av kriteriet så du vet hva det innebærer.

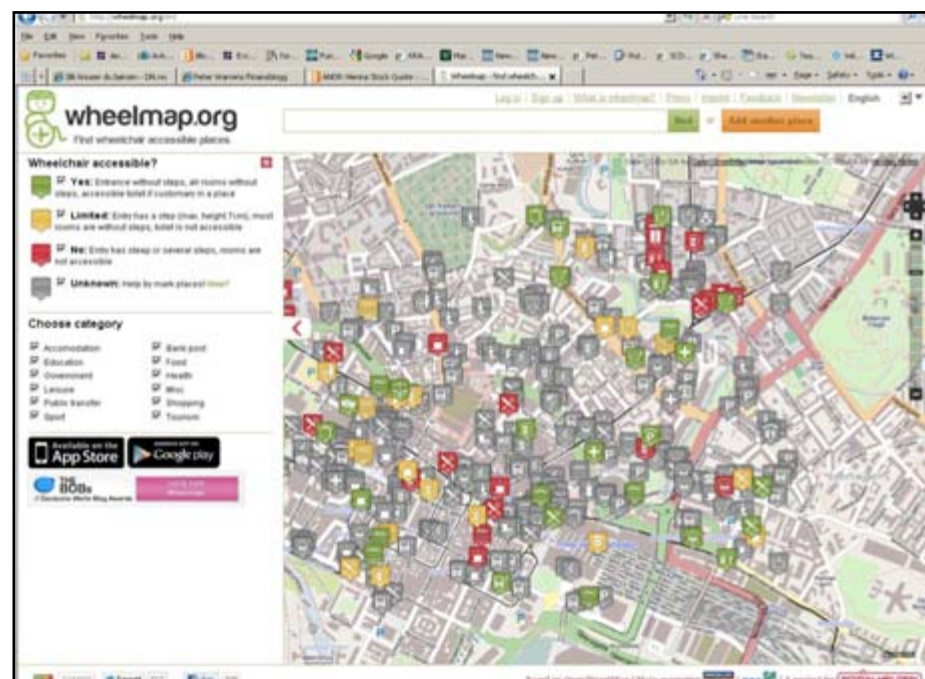
Og fungerer det i praksis?

Det er helt opp til oss! Dvs. brukerne i det området det gjelder. Potensialet vil jeg nemlig si er svært bra. Per i dag er det absolutt mest grått, dvs. ukjent, på alle stedene i denne databasen i Norge, men det er jo fordi det nylig har blitt lansert og ennå lite kjent. Så her har alle vi som har en interesse av å kunne vite hvor det er lettest å ferdes med rullestol en liten jobb å gjøre. Men det er ikke en slitsom jobb, og det er ikke en tungvint jobb. Spesielt ser jeg for meg at de som er flinke til å reise mye på denne



måten kan bidra til å hjelpe de som ikke synes det er så lett å reise til nye steder i rullestol. Etter at du har app'en installert er det kun et par tastetrykk hver gang du kommer til et nytt sted hvor du ser det er markert grått, å definere det som grønt, gult eller rødt. Hvis du ønsker å legge mer arbeid i det kan du i tillegg legge inn annen info som adresse og telefonnummer til stedet. Du kan også legge til helt nye steder som Wheelmap ikke har fått med seg ennå. Og med crowdsourcing som grunnlag vil en evt. feil du har gjort bli korrigert av nestemann på samme sted som ser at dette stedet burde vært markert gult istedenfor grønt. Slik vil vi altså sakte men sikkert bygge opp en oppdatert og brukervennlig wheelmap for, ja potensielt hele verden. ●

Mvh
Joakim Taaje
Styremedlem
LARS Øst/Oslo



Dra til sjøs

Tekst: Elisabet Berge.

Bilder: Anders Wall-Andersen og Fred Boats.

Sjøen for alle 2012 ble arrangert på Lillestrøm 20.–25. mars. En av attraksjonene på messa var den rullestoltilgjengelige båten Fred 25 fra Fred Boats, tidligere Hanterbara Båtar. Søndagen var det også mulighet til å prøvekjøre båten på Kongen Marina ved Frognerstranda i Oslo, noe det var flere som benyttet anledningen til å gjøre.

Ideen til en båt som alle kan bruke kom fra den svenske yrkesfiskeren Fred Bergqvist, etter at han selv fikk Parkinsons sykdom. Han ønsket å kunne fortsette båtlivet, men innså at det ikke fantes funksjonelle løsninger tilgjengelig. Han satte derfor selv i gang med å utvikle en båt som måtte være romslig og lett tilgjengelig for av- og påstigning, samt ha smarte og fleksible løsninger for sitteplasser, oppbevaring og innredning. Prototypen var klar i 2010 og nå er modellen Fred 25 på markedet.

Salgssjef Jonas Nilsson, som selv er rullestolbruker, tok oss med om bord og viste oss båtens mange detaljer og finesser.

Med Fred 25 slipper man å klatre om bord. I forstavnen er det en rampe som reguleres opp og ned fjernstyrt eller ved hjelp av en fjernkontroll, og rampen tilpasser seg ulike bryggeøyder. Båten har store plane områder og romslige passasjer uten terskler.

Justerbar styreposisjon med tiltbart ratt er standard utstyr. Rampen kan også være praktisk for de som vil trille en vogn med dykkerflasker, en motorsykkel eller en barnevogn med seg om bord. Det blir med andre ord feil å kalle det en handikapbåt, for dette er en båt som skal passe for de aller fleste, uavhengig av handikap.

- Det er på tide at noen i båtbransjen gjør noe nytt, vi gjør det mulig for alle å komme seg ut på sjøen. Båten er ikke spesialtilpasset, men den er bygd fra grunnen av for et antall ulike behov, sier Sven Bergqvist, adm. dir. i Fred Boats.

Firmaet Fred Boats er lokalisert i Gräddö i Sverige, mens båten bygges på et verft i skjærgårdsøya Ösel i Estland, som har erfaring med båtbygging gjennom flere århundrer. Båten er helt håndbygd i aluminium, og spantet med 40 cm mellomrom for å oppnå vridningsstivhet, styrke og tyngde som gir en behagelig og rolig gange selv i bølger. Skroget har kollisjonskott i forstavnen, midtskips og akter slik at båten kan tåle grunnstøtinger. Fred 25 kommer i to versjoner, med eller uten cabin. Den åpne modellen har hardtop og stort konsoll for tørr og behagelig fremferd.

Fred 25 er som standard utstyrt med baugpropell og i kombinasjon med bryggefenderen er det en båt som, til tross for sin størrelse, er svært enkel å legge til med. Man presser båten mot bryggen, og ved hjelp av den

fjernstyrte rampen i forstavnen tar man seg enkelt i land og kan fortøye. Både ankerspill og baugpropell kan styres ved hjelp av fjernkontroll.

Som ekstrautstyr er det mulig å få montert en badelift, slik at man kan sitte på et sete og komme seg helt ned i vannet. I tillegg kan man få en ekstra rampe for bruk hvis man legger til på strender, samt rullestolfeste i gulv for trygg og sikker transport. Til hydraulikkstyringen kan man velge en motorassistert servo som gjør det lettere å svinge, og det er også mulig å styre med joystick, slik at man har gass, gir og styring med en og samme spak.

- Vennligst kontakt oss for å få mer informasjon om dette. Vi ønsker at alle i verden skal ha mulighet til å velge en båt med suveren tilgjengelighet kombinert med kompromissløs sjøsikkerhet og enkelt vedlikehold, sier representantene for Fred Boats entusiastisk.

Etter besøket på standen til Fred Boats tok vi en runde for å se på hva som ellers tilbys av båter, men vi fant ikke noe som var i nærheten av denne tilgjengeligheten hos noen av de andre utstillerne. Mange båter fikk vi ikke engang komme nær nok til å kunne vurdere, for de var plassert høyt oppe på stillaser med kun trappeadkomst til standen.●



Tekniske data Fred 25:

Skroglengde: 7,67 m
Total lengde: ca. 9 m med badeplattform og motor
Bredde: 2,57 m, med fendere 2,7 m
Dybde: 0,4 m + motor
Vekt: ca. 2000 kg
Drivstofftank: 200 liter
CE-kategori: C
Lastekapasitet: 1150 kg løs last/12 personer
Motorkapasitet: 225 hk
Toppfart: 35 knop (marsjfart 25 knop)

Pris:
Fred 25 Open 995 000 NOK
Fred 25 Cabin 1 295 000 NOK

For mer informasjon inkl. bilder og videoer:
www.fredboats.com/nb

Markedsansvarlig Marcus Svensson:
Tlf. +46 70 491 45 14
Salgssjef Jonas Nilsson:
Tlf. +46 70 261 38 58



Behov for kateterutstyr? Ring **67 02 44 40**

KATETER Vi har alt innen kateter og inkontinensutstyr på lager. Vi tilbyr veiledning og hjemmebesøk fra urologiske sykepleiere.

Ta kontakt og få varene levert kostnadsfritt over hele landet.

Vi dekker også områdene:

- Inkontinens
- Kateter
- Stomi
- Diabetes
- Sårprodukter
- Ernæring

...når kunnskap er viktig



Mediq Norge AS, Dyrskuevn. 13, Pb. 113, N-2041 Kløfta
Tlf: (+47) 67 02 43 00, Fax: (+47) 67 02 44 00
kundeservice@mediqnorge.no, www.mediqnorge.no

Oslo
Medicus Plesner
Pilestredet 7
Tlf. 815 55 300

Hamar
Medicus Plesner
Torggt. 1
Tlf. 62 53 34 88

Strømmen
Medicus Plesner
Strømsveien 61
Tlf. 63 81 56 98

Gjøvik
Remed
Strandgt. 17
Tlf. 61 17 16 95

Tønsberg
Helsehuset
Kammegt. 4
Tlf. 33 31 91 35

Fana
Mediq Norge
Apeltunveien 2
Tlf. 55 13 75 40

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.

facebook

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

**Her vil en kunne finne forskjellige nyheter om saker samt at
alle er velkomne til å ta del i diskusjoner**

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 ☐ Interessesmedlem

Sted/dato: _____

Underskrift: _____

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

Adressaten betaler for sending i Norge

Distribueres av Posten Norge



Norges Handikapforbund
Svarsending 0047
0090 Oslo

Returadresse: 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