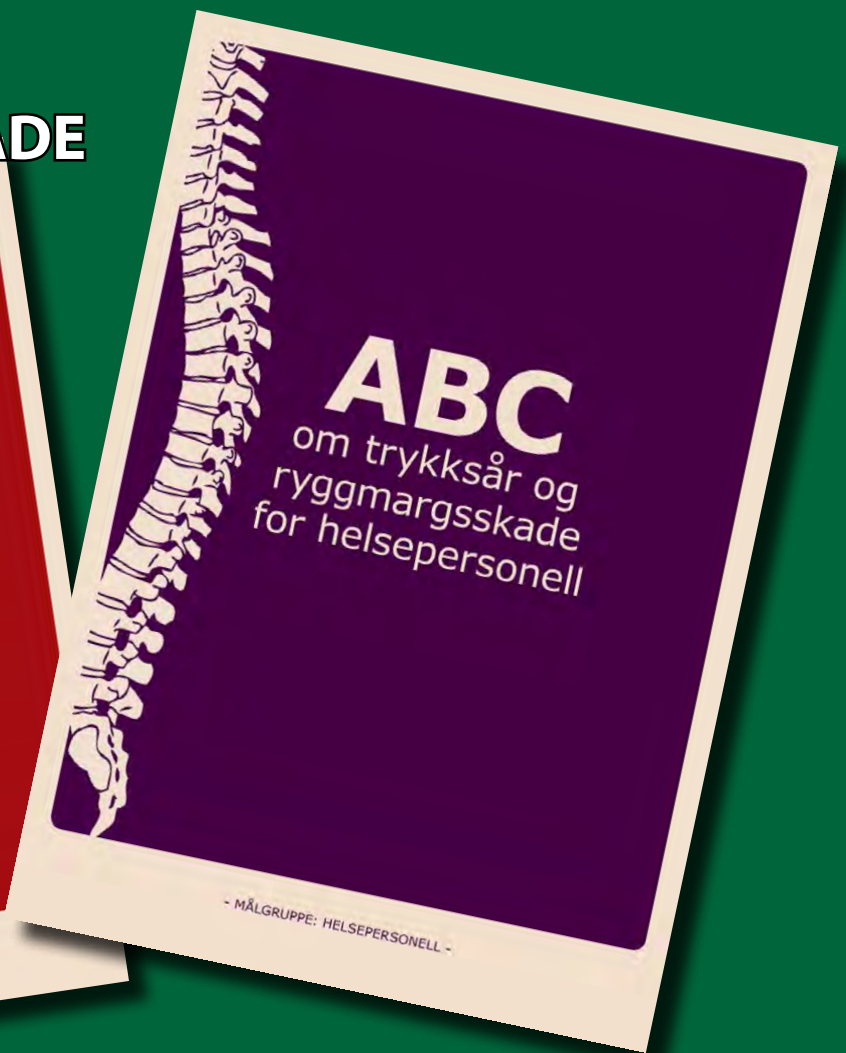


NYE ABCer OM RYGGMARGSSKADE



**BRUK AV iPad PÅ
SUNNAAS SYKEHUS**



**FRA FORSKJELLIGE SAMLINGER OG
KONFERANSER**

Enkelt å gripe!

Engangs tappekatteter for kvinner og menn

- Stabilt, sterilt og hygienisk håndtak
- Diskret pakning
- Langt nok til å tømme tomt
- Brukerens valg* og Beste Miljøvalg**

* Scand J Urolo Nephrol 2012, Johansson, K, Greis G, Johansson B et al
** Journal of Cleaner Production, Stripple et al.



God høst!

Kjære leser,

Det har vært en positiv høst for Landsforeningen for Ryggmargsskade. Flere prosjekter gjennomføres og mange aktiviteter har blitt utført, både fra sentralt hold og fra lokallag.



Prosjektet om ABC-brosjyrer om trykksår ferdigstilles i skrivende stund. Det er to nye ABCer i ABC-serien som blir ferdige, hvor den ene brosjyren retter seg mot brukere, pasienter og pårørende, mens den andre er skrevet for fagpersoner. Dette er et viktig prosjekt som vi håper vil komme til god nytte, både med tanke på forebygging av trykksår og når det kommer til oppfølging og behandling om sår har oppstått. Prosjektet er et samarbeid mellom LARS og spinalenhetene og det er støttet med økonomiske midler fra Helsedirektoratet. To nye ABCer i serien er og under arbeid, og de forventes å være klar på nyåret. Les mer om ABCene i bladet. Jeg kan og nevne at Helsedirektoratets søknadsordning for prosjekter om informasjonsmateriale for neurologiske skader og sykdommer vil fortsette i 2014, og da vil vi søke om nye midler.

Nye prosjekter. LARS med samarbeidspartnere har flere prosjektsøknader inne hos forskjellige institusjoner og stiftelser. Svar på disse søknadene vil annonsert i slutten av november og desember. Så da blir det og spennende tider fremover.

I løpet av høsten har flere arrangementer blitt gjennomført. Enten som egne LARS samlinger eller i samarbeid som for eksempel med St. Olavs Hospital avdeling for ryggmargsskader og Carpe Diem samlingen der. LARS arrangerte og en dagskonferansen i Tromsø, som ble veldig godt mottatt. Denne dagskonferansen hadde og LARS-medlemmer som kom i fra Finnmark som deltagere, og kort tid etter denne konferansen ble LARS Finnmark etablert, og det er veldig bra, mange gratulasjoner til LARS Finnmark! LARS sentralt arbeider og med lokallag som fra tid til annen kan behøve litt drahjelp, og her skjer det og mye bra. Alt i alt har LARS en positiv utvikling, både når det kommer til lokallags situasjonen og medlemsmassen.

Ny regjering. Vi har og nå som kjent fått en ny regjering i Norge. Det er nok noe tidlig i den nye regjeringens arbeid for å vite hva som vil skje fremover i viktige saker for LARS, men flere positive signaler har vi sett. LARS vil og i så måte sende inn flere forslag til den nye regjeringen med saker som vi mener er viktige. Vi vil komme tilbake på dette i senere utgivelser av Patetra.

Landskonferansen 2014 med årsmøte er i planleggingen. Konferansen vil finne sted 2.-4. mai på Rica Ørnen Hotel i Bergen. Dette er et nytt hotell under bygging, og åpningsdagen er faktisk 2. mai. Vi arbeider da med et spennende program og dette programmet forventes å være klart på nyåret.

Følg ellers med på LARS Facebook-gruppen.

Leif Arild Fjellheim

patetra

Innhold

Leder	side 3
LARS kontaktpersoner	side 4
Nyheter fra Coloplast	side 5
Annonsepriser Patetra 2013	side 6
Wellspect HealthCare informerer	side 7
ABC om ryggmargsskader	side 8
Ullensvang konferansen	side 10
LARS Hedmark/Oppland inviterer	side 17
Carpe Diem Trondheim	side 18
Bruk av iPad på Sunnaas	side 24
Boots hjørnet	side 26
Til salgs	side 28
WC-nøkkel	side 28
Fra LARS dagseminar i Tromsø	side 30
Kandidater for en undersøkelse	side 35
En annerledes reise	side 36
Reisebrev fra Vilnius	side 40
LARS Rogaland inviterer	side 42
Fra valgkomiteen	side 44
Hjernerådet inviterer til konferanse	side 46



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
Kontakt hovedstyret

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
Kjønnøyaveien 126, 3960 Stathelle
Mob. 413 30 994
E-post: ingar.isaksen@online.no

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
Kontakt hovedstyret

LARS Trøndelag
Siv Jorunn Fossum
H.O. Christiansens veg 27, 7048 Trondheim
Mob. 996 38 146
E-post: sjfossum@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
Veamy 77, 4276 Vedavågen
Tlf. 52 82 99 66 - Mob. 911 44 728
E-post: leif.arild.fjellheim@haugnett.no

Nestleder
Are Wendelborg Brandt
Ranheimslyvegen 17, 7054 Ranheim
Mob. 930 34 329
E-post: Are.W.Brandt@intef.no

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

Styremedlem
Shaqir Rexhaj
Tomtebråtan 9, 2760 Brandbu
Mob. 906 03 969
E-post: shaqirrexhaj@hotmail.com

Styremedlem
Lars Erik Einlyng
Bæssmørjordet 11 A, 2750 Gran
Mob. 456 92 394
E-post: einla@hotmail.com

patetra

Utgiv 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@anders-wall.com

Jørgen Hagen Bendiksen (red. medarbeider)
Mob. 930 66 764
E-post: jhbendiksen@gmail.com

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
Landsforeningen for Ryggmargsskadde
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

Ostomy Care
Urology & Continence Care
Wound & Skin Care



Coloplast Norge AS informerer



Assistanse – for en enklere hverdag

Hva er Assistanse?

Som medlem i Assistanse mottar du gratis medlemsblad to ganger i året. Bladet inneholder artikler skrevet av fagpersoner og brukere av våre produkter innen urologi og kontinens. Det finnes også et medlemsblad for stomiopererte.

Coloplast arrangerer møter og seminarer flere ganger i året. Medlemmer av Assistanse blir invitert først.

Er du medlem eller kjenner du noen som vil bli medlem av Assistanse?

Meld deg inn på vår hjemmeside www.coloplast.no eller ring kundeservice på telefon 22 57 50 00. Du mottar en nyttig velkomstgave. Du er også med i trekningen av 2 sett sengetøy og 2 stk håndklær fra Berkeley – kvalitetsvarer. Svarfrist innen 1. desember 2013. Medlemskapet er uforpliktende.

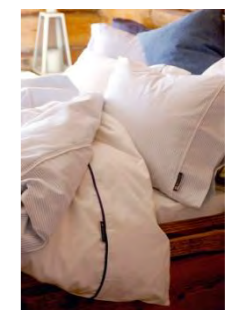
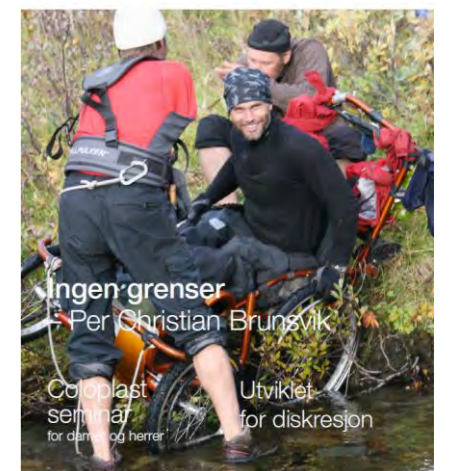
Vil du bidra eller har du forslag til tema i bladet Assistanse?

Har du en idrett eller aktivitet i hverdagen som du vil dele med andre i vårt medlemsblad. Er det et tema vi bør skrive om? Ditt bidrag er viktig for våre medlemmer og oss i Coloplast. Send en e-post til kundeservice@coloplast.com

Riktig god høst!

Coloplast Norge AS
Postboks 162, 0612 Oslo
Telefon 22 57 50 00
www.coloplast.no

Assistanse – for en enklere hverdag



Bli med i trekningen av sengetøy og håndklær fra Berkeley.

ANNONSERING I PATETRA 2013

Patetra er medlemsbladet til LARS "Landsforeningen for Ryggmargskadde" i Norge og er et tidskrift for ryggmargskadde og andre med interesse for feltet. Patetra trykkes ved Gunnars-
haug Trykkeri i Stavanger. Formatet er A4, og bladet utkommer med fire nummer i året. Hele
bladet trykkes i 4 farger, men vi gir likevel tilbud om sort/hvit annonser til reduserte priser
for de som måtte ønske det.

ANNONSEPRISER FOR 2013

Antall - Innrykk	1/16 side		1/8 side		1/4 side		1/2 side		Helside	
	Farger	Sort/hvit	Farger	Sort/hvit	Farger	Sort/hvit	Farger	Sort/hvit	Farger	Sort/hvit
Ett nummer	1000,-	500,-	1.500,-	1000,-	2.000,-	1.500,-	4.000,-	3.000,-	7.000,-	5.500,-
To numre	1000,-	500,-	1.500,-	1000,-	2.000,-	1.500,-	4.000,-	3.000,-	6.500,-	5.000,-
Tre numre	1000,-	500,-	1.200,-	700,-	1.500,-	1.000,-	3.500,-	2.500,-	6.000,-	4.500,-
Fire numre	1000,-	500,-	1.200,-	700,-	1.500,-	1.000,-	3.000,-	2.000,-	5.500,-	4.000,-

Tabellen ovenfor viser for eksempel at 4 helsider i Patetra i farger fordelt over 4 numre koster
kr 5.500 per annonse, altså kr. 22.000 for hele 2013. Prisene er eks. mva. og prisene forut-
setter at materiell leveres ferdig og klart for trykking.

Har dere spesielle ønsker vedrørende annonsering?

I samarbeid med trykkeriet kan vi oppfylle de fleste ønsker dere måtte ha. Det være seg alt
fra innstikk (heftet), løse vedlegg (vi pakker da hvert blad i plast) til vedlegg som limes på en
annonse med mere.

Hvor i bladet ønsker dere å ha annonsen?

Vi prøver å samordne dette slik at alle skal bli så fornøyde som mulig.

UTGIVELSESDATOER - FRISTER FOR 2013

Utgivelsesdatoer 2013		Materiellfrister 2013	
Nr. 1-13; ca. 15. mars	Nr. 3-13; ca. 15. september	Nr. 1-13; 1. mars	Nr. 3-13; 1. september
Nr. 2-13; ca. 15. juni	Nr. 4-13; ca. 15. desember	Nr. 2-13; 1. juni	Nr. 4-13; 1. desember

Patetra blir også lagt ut elektronisk i PDF format på LARS sine hjemmesider (www.lars.no).
Dette vil også gjøre det slik at vi når ut til flere lesere.

Vennligst ta kontakt med redaksjonen for ytterligere spørsmål. Se www.lars.no menyvalgene
"Om oss" og "Patetra redaksjonen".

Revidert 06.12.12.

Kjære Patetra-leser!

Feiringen av 30 år med LoFric fortsetter. Vi kan se tilbake på 30 års erfaring med intermitterende
kateterisering, og tilbakemeldingene fra våre brukere og samarbeidspartnere har vært viktige for
oss i utviklingen av nye og bedre produkter. LARS og deres medlemmer har i denne sammenhengen
vært viktige bidragsyttere.

Vi fortsetter å sette fokus på hva som er viktig ved valg av kateter. Fokuset er basert på tilbakemeld-
ingene vi får fra kateterbrukere og fra de som gir opplæring i kateterisering (RIK).

Hver enkelt person har sine egne forutsetninger, og det finnes derfor ikke bare ett svar på hvordan
man kan lære RIK og hvilket kateter man skal velge. Det alle er enige om er at katetret bør være
skånsomt, diskret og enkelt å bruke i alle situasjoner.

Våre «søsken-katetre», LoFric Sense for kvinner og LoFric Origo for menn, har nettopp disse egen-
skapene.

LoFric-katetrene er i tillegg veldokumenterte og trygge å bruke over lang tid (30 års erfaring), og
det er godt å vite når man skal velge kateter.

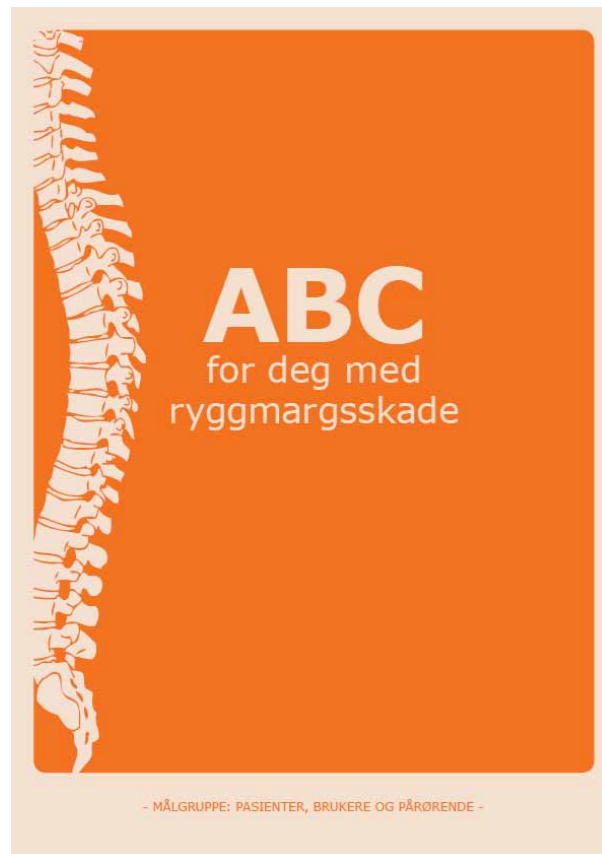




Vil du vite mer om LoFric-kateter, finner du produktinformasjon og mye mer på www.lofric.no
Kontakt oss gjerne dersom du ønsker gratis vareprøver og brosjyrer:

Telefon kundeservice: 815 59 118
E-post: ordre.no@wellspect-healthcare.com
www.lofric.no

ABC om ryggmargsskade - Nye ABCer!



Landsforeningen for Ryggmargsskade (LARS) har en gledelig nyhet!

ABC-serien om ryggmargsskade vil nå ha to nye brosjyrer tilgjengelige.

ABC om ryggmargsskade er en samling av brosjyrer om forskjellige ryggmargsskadeemner. Fra før er **ABC for deg med ryggmargsskade** og **ABC om ryggmargsskade for helsepersonell** produsert. Disse to brosjyrene er mer generelle hvor en tar opp forskjellige aspekter ved ryggmargsskade. De to generelle brosjyrene er og i utgangspunktet skrevet for hvert sitt publikum; hvor den første ABCen er skrevet for personer med ryggmargsskade og deres pårørende, mens den andre ABCen er skrevet for fagpersoner, selv om begge brosjyrene og kan benyttes om hverandre.

Under disse to seriene med ABCer har vi da ønsket og arbeidet for etablering av mer emnespesifikke ABCer. Vi kan da informere om at to nye brosjyrer er produsert: **ABC om trykksår for deg med ryggmargsskade** og **ABC om trykksår og ryggmargsskade for helsepersonell** er nå tilgjengelige. Hvor den ene ABCen er skrevet for personer

med ryggmargsskade og deres pårørende, mens den andre ABCen er skrevet for fagpersoner, men hvor også disse to nye brosjyrene kan benyttes om hverandre.

Alle disse brosjyrene kan en blant annet finne på LARS hjemmesidene www.lars.no under menyvalget Informasjonsmaterieill. Brosjyrene er da elektronisk tilgjengelige der i PDF format for lesing og nedlastning. Et visst antall brosjyrer er og trykket opp i hardkopi og tilgjengelige via spinalenhetene.

For begge **ABCene om trykksår** så kan vi og informere om at vi ønsker å legge ved et eksemplar av de brosjyrene i medlemsbladet Patetra som kommer ut i desember. Da vil alle LARS medlemmer få disse brosjyrene gratis i posten. **ABC for deg med ryggmargsskade** kan en da beholde selv, mens **ABC om ryggmargsskade for helsepersonell** kan en for eksempel gi til sin fastlege.

Det er et tidkrevende og omfattende arbeid med å produsere disse ABCene da brosjyrene skal være oppdaterte på sine emner samt at de skal ha et høyt faglig nivå og kvalitet. Vi kan og informere om at det arbeides med flere emnespesifikke brosjyrer

som vil bli tilgjengelige. Blant annet arbeides det med to nye ABCer om urinveisystemet og disse forventes å være klar ut på nyåret.

De som har deltatt i dette viktige samarbeidsprosjektet sammen med LARS er de tre spinalenhetene i Norge. Sunnaas sykehus HF, St. Olavs Hospital Fys.med. Avd. for ryggmargsskader og Haukeland universitetssykehus spinalenhet. Andre firmaer og enkeltpersoner har også bidratt. Og takk til alle på vegne av LARS for det. Vi ønsker samtidig spesielt å takke Helsedirektoratet som har bevilget økonomiske midler for disse prosjektene.

Allikevel husk på; - som en viktig notis - ved helsefaglige spørsmål om ryggmargsskade forhold er det kun direkte kontakt med fagpersoner og spinalenhetenes fagmiljøer som er gjeldende og i så måte er ABCene om ryggmargsskade kun ment som et supplement for informasjon. ●

-LAF

NB: De to nye ABCene vil være elektronisk tilgjengelige på hjemmesidene i midten av november.

ULLENSVANG KONFERANSEN 2013

Aktivitet og trening

Arrangør LARS Hordaland



Tekst: Leif Arild Fjellheim og Marius Loftheim.

Bilder: Leif Arild Fjellheim.

LARS Hordaland arrangerte i tidsrommet fredag 30. august til søndag 1. september Ullensvang konferansen på Hotell Ullensvang i Hardanger. Dette var den 29. gang konferansen ble arrangert.

Tilstede var personer med ryggmargsskader, pårørende, assistenter, fagpersoner og leverandører. Helgen var basert på fellessamlinger med informasjon og foredrag i tillegg til utstillinger og stands fra LARS samarbeidspartnere med demonstrasjoner av nye produkter.

Konferansen startet med middag på fredagen og sosialt samvær.

Dette var en flott helg hvor en fikk med seg god faglig informasjon samt eksempler på aktiviteter en selv kan gjøre.

Av programmet kan det nevnes foredrag og demonstrasjoner om rullestoler av Panthera Norge og Sunrise Medical (Quickie).

Petter Schandl Sanaker, overlege ved spinalenheten på Haukeland universitetssykehus, holdt et flott og forklarende foredrag om viktigheten av fysisk aktivitet og trening.

Per Christian Brunsvik, kjent fra den første tv-serien "Ingen Grenser", holdt et inspirerende foredrag med tittelen "Aktivitet og trening i hverdagen".

I tillegg var det demonstrasjon og muligheter for å prøve vannscooter. Det var Richard Fromreide og Joakim Skotnes som sto for det særs aktive opplegget i



fjorden ved Hotell Ullensvang. Scooteren var av type Seadoo GTX 215 registrert for 3 personer. Den hadde en toppfart på 60 knop, cirka 100 km/t. De hadde også med utstyr slik at noen av deltakerne på konferansen selv kunne få prøve å kjøre vannscooter. Det kan og nevnes at pris på slike scootere ligger på fra 120 tusen til 200 tusen kroner, men det kommer an på type, størrelse og motorstørrelse.

LARS sine samarbeidspartnere Boots, Coloplast og Wellspect HealtCare var med i år også.

Fredags- og lørdagskvelden ble det som vanlig avholdt utlodning, noe som ble en suksess. Men uten all støtte til gevinster hadde ikke dette latt seg gjøre, og LARS Hordaland takker derfor for alle gevinstene fra:

- Skarstein Invest
- Norsk Luftambulans
- Boots
- Coloplast
- Wellspect HealtCare
- Åsane senter
- Lagunen
- ICA Nordås

LARS Hordaland ønsker å takke alle de som bidro til at vi også i år fikk gjennomført en god konferanse. Legg og da merke til at neste års konferanse vil bli et 30. årsjubileum og da satses det på å gjøre noe ekstra ut av det, og planleggingen for neste års konferanse er derfor godt i gang. ●







LARS Hedmark/Oppland



Landsforeningen for Ryggmargsskadde

Tilsluttet Norges Handikapforbund

INVITERER TIL ÅRSMØTE, KONFERANSE OG JULEBORD
14 - 15. desember 2013 kl. 11.00 på Scandic Hotell Hamar.

Du kommer til å oppleve en topp weekend med interessant årsmøte, spennende innlegg og diskusjoner samt fantastisk julebord og hyggelig samvær.

PÅMELDING – PRISER

Nå prøver vi å få i gang lokallaget igjen og har begrensede midler. Vi har søkt LARS sentralt om støtte til å gjennomføre dette, og de har sagt seg villige til å støtte med halvparten av utgiftene. Du får hotellets flotte lunsj og julebord for 500 kr.

Hvis du ønsker overnatting fra lørdag til søndag koster det deg og din eventuelle partner kun 1000 kr pr rom.

Hvis du ønsker å være bare på konferansen uten julebord, koster det 100 kr.

PROGRAM LARS Hedmark/Oppland

11:00-12:00 bli kjent og innsjekking for de som skal overnatte

12:00-13:00 lunsj

13:00-13.30 presentasjon av program og om LARS hovedstyre v/Leif Arild Fjellheim

13:30-14:30 presentasjon av LARS samarbeidspartnere;

Wellspect HealthCare, Boots og Coloplast.

14.30-15.00 pause med kaffe og frukt

15.00-15.30 demonstrasjon og veiledning ved Jan Erik fra Panthera

15.30-16:00 presentasjon av glidefly V/Kjell Tore Hilme

16:00-17:00 Årsmøte med valg av styre

19:30 **** JULEBORD ****

Bindende påmelding innen 25. nov. Saker til årsmøte må være oss i hende innen 30.nov.

For info/påmelding ta kontakt med Lars Erik (einla@hotmail.com) tlf:45692394

eller Shaqir (shaqirrekhaj@hotmail.com) tlf:90603969

Velkommen ☺☺ Lars Erik og Shaqir

Carpe Diem - Trondheim

Arrangør St. Olavs Hospital Avdeling for ryggmargsskader og LARS Trøndelag



Tekst og bilder: Leif Arild Fjellheim.

3.- 4. oktober arrangerte St. Olavs Hospital, avdeling for ryggmargsskader i sammen med LARS Trøndelag en samling som het Carpe Diem, med undertittel Livet er ikke det værste man har. Samlingen dreide seg om ryggmargsskader og psykiske aspekter, og målgruppen var personer med ryggmargsskader, pårørende, fagpersoner og andre interesserte.

Det var mange flotte og givende innlegg som ble holdt på samlingen. Ingebrigt Røen, sykehusprest ved St. Olavs Hospital, holdt innlegg med tema fremtid og håp. Elin Helene Granbo, psykiatrisk sykepleier ved St. Olavs Hospital, holdt innlegg med tema Bak skyen er himmelen alltid blå! Representanter fra lærings- og mestringssenteret ved klinikk for fysisk medisin og rehabilitering, holdt innlegg med tema om ressursfokus og medmenneskelighet. Ullrich Schattel, overlege ved St. Olavs/NTNU, holdt innlegg med øvelser om medisinsk mindfulness. Bjørg Heidi Hansen, holdt innlegg med erfaringer sett fra en pårørendes side og Bjørn Ivar Bjørgve, holdt et veldig bra, alvorlig, men givende innlegg om da han ble skadet, helt fra da ulykken skjedde, via akuttmodtak til behandling på St. Olavs Hospital.

I tillegg ble det satt opp flere parallelle sesjoner med erfaringsutvekslinger og diskusjoner i grupper.



Representanter fra St. Olavs Hospital.



Bjørn Ivar Bjørgve.

LARS samarbeidspartnere; Boots, Coloplast og Wellspect HealthCare deltok med stand, utstillinger og informasjon om produkter. Flere andre firmaer og utstillere var og tilsted og en kunne for eksempel se på forskjellige rullestoler og andre hjelpemidler.

Dette var enda en vellykket samling arrangert på St. Olavs hvor pasienter, personer som har hatt ryggmargsskade over tid, pårørende, fagfolk og andre interesserte, møttes for å høre på innlegg og for å diskutere.

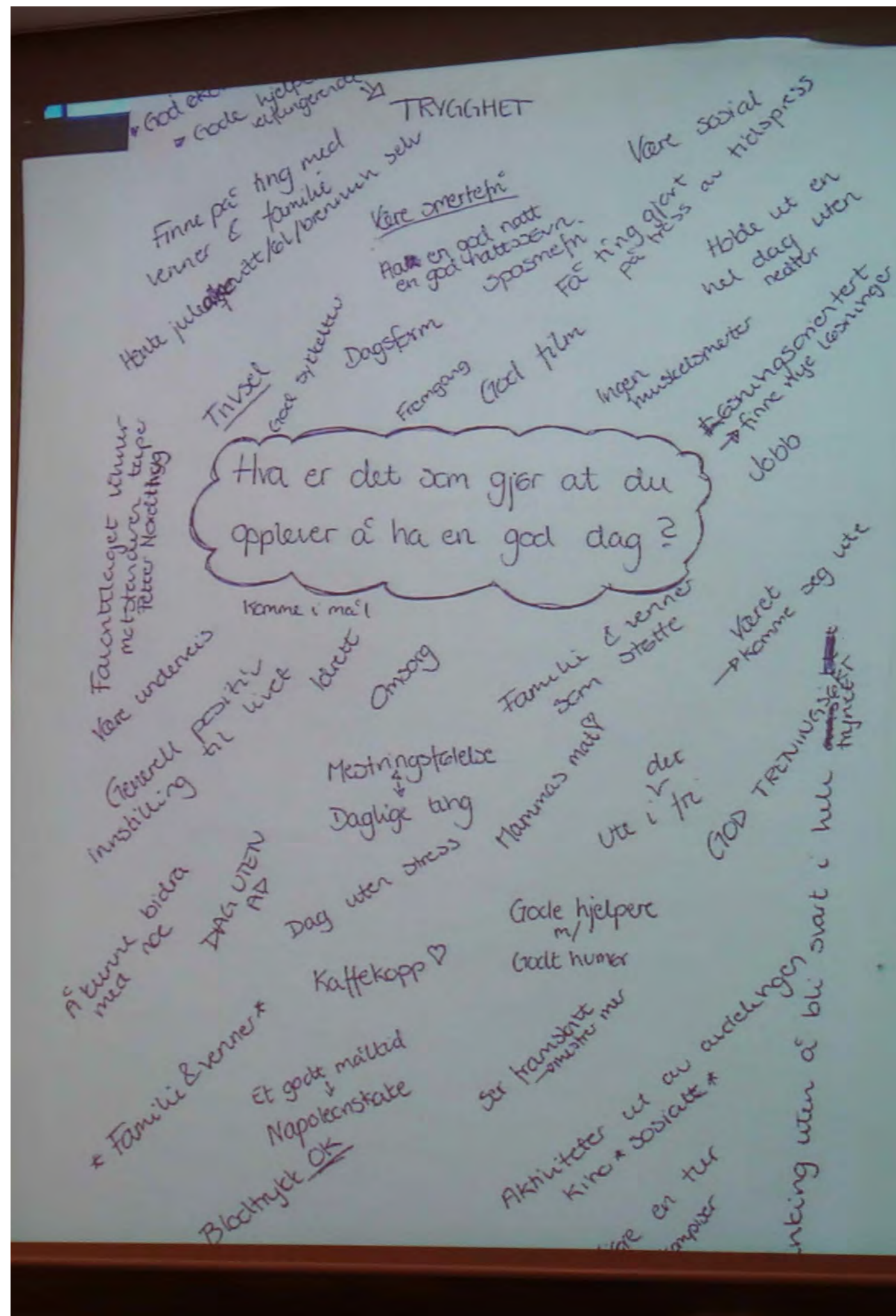
Veldig bra!



LARS Erik Einlyng og Shaqir Rexhaj fra LARS Hovedstyret.



Roar Lindberg, distriktssjef fra Wellspect HealthCare og Terje Roel fra avdeling for ryggmargsskader.



Bruk av iPad på seksjon for Ryggmargsskader, multitraumer og nevrologi på Sunnaas

Våren 2012 var vi så heldige å motta fem iPad-nettbrett fra LARS, som var sponset av Gjensidigestiftelsen. Etterspørselen på seksjonen har vært økende.

Tekst og bilder: Linda Sørensen, fagansvarlig ergoterapeut seksjon for Ryggmargsskade, nevrologi og multitraumer. Studenthovedveileder for ergoterapeutene. Sunnaas sykehus HF.

Nettbrettene skal være til nytte for pasientene mens de er på sykehuset og vi finner stadig nye områder iPadene kan brukes på.

Tidlig ute med ny teknologi

Sunnaas sykehus har lang tradisjon med å bruke ny teknologi i arbeidet med pasientene. Ergoterapeutene benytter blant annet kartleggings- og treningsinstrumentet "eLink" fra Biometrics. Et system som gjør det mulig å kartlegge og trene håndstyrke i forskjellige grep.

Sykehuset har også vært tidlig ute med bruk av videokonferanse som et effektivt verktøy til å samarbeide tett med det lokale apparatet til brukerne, som kommuniansatte, NAV og hjelpemiddelsentralen. De siste årene har videokonferanse også blitt brukt i oppfølging av pasienter som behandles for trykksår hjemme i kommunen. Spillteknologi som Xbox med sitt Kinect system og Nintendo Wii brukes daglig i trening av utholdenhet, styrke og balanse. Det var derfor naturlig at det var ergoterapeutene som fikk ansvar for nettbrettene fra LARS.

Populært blant pasientene

iPadene er svært populære både blant kvinner og menn og i alle aldre. På Sunnaas henger informasjonsplakater om iPadene som er til utlån rundt på oppslagstavlene. Pasienten kan låne en iPad i to uker eller lengre hvis

ikke det er venteliste. Vi stiller ingen krav til utlån av nettbrettene, men pasientene underskriver en kontrakt hvor det blant annet står at iPaden skal brukes innen for sykehusets område og med beskyttelsescover til enhver tid slik at den tåler støt og fall i bakken.

Pasientene som har behov for opplæring får hjelp av ergoterapeuten.

Stor variasjon i bruk

De fleste pasientene benytter iPadene til å kommunisere med venner og familie. Andre bruker den til å komme seg på nettbanken, lese bøker og aviser eller høre på musikk. Pasienten får laste ned gratis applikasjoner som de ønsker og kan i tillegg foreslå applikasjoner som bør kjøpes inn. Et eksempel på en nyttig applikasjon som er kjøpt inn er Real Bodywork. Dette er et anatomisk leksikon med film, 3D bilder og beskrivelser som kan gjøre det enklere for pasienten å forstå sin egen skade og konsekvensene av den. Terapeutene ser det pedagogiske i å bruke denne applikasjonen sammen med pasienter og eventuelt pårørende.

Mai kom til Sunnaas i vår og synes det var vanskelig å være så langt unna familien. Hun hadde med seg PC-en sin, som mange andre pasienter, men da den gikk i stykker mistet hun muligheten

til å holde kontakt med familie og venner på samme måte som hjemme. Mai bruker iPaden til å kommunisere med de hjemme på Facebook og Skype.

- Å snakke med noen gjennom Skype blir nesten som å ha dem her. Det gjør at jeg ikke føler at jeg er så langt hjemmefra, forteller Mai.

Hun skriver også dagbok om sine opplevelser og fremskritt på sykehuset med iPaden. På aktivitetet får hun kurs i maling av kunstneren ansatt på sykehuset, Ellen Frøysaa. Inspirasjon til ulike stilarter får Mai fra iPaden. Hun tar enten bilder selv eller henter fra nettet.



Store muligheter

Kirsten Randers-Pehrson jobber som aktivtør på sykehuset og driver hovedsakelig med fotografering og redigering av bilder sammen med pasientene.

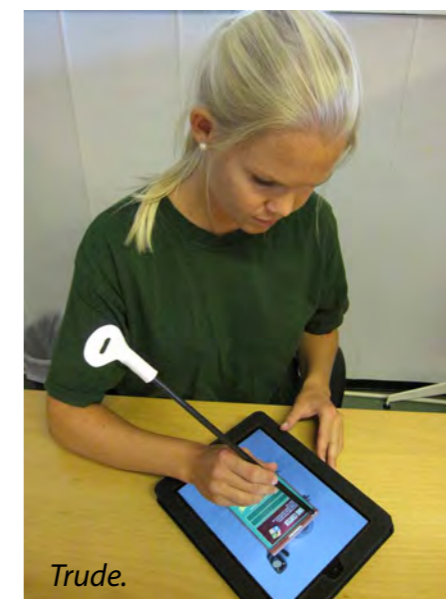


- Det finnes en rekke applikasjoner som kan gjøre billedbehandling morsomt og enkelt for pasientene. Mulighetene blir nesten uendelige med alle applikasjonene som finnes til å både lage film og bilder og redigere dette i etterkant, forteller Kirsten.

For pasienter med nedsatt evne til kommunikasjon søkes det gjerne omgivelseskontroll og talesystemer. Dette tar tid å få på plass. Applikasjonen Grid Player fås på norsk og lar pasienten snakke ved hjelp av iPaden. Man kan velge mannlig eller kvinnelig stemme som uttaler både forhåndsvalgte ord og setninger, eller det pasienten skriver selv.

Utvikler munnpinne på sykehuset

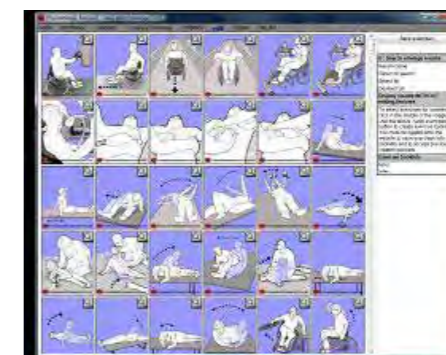
Ergoterapeutene på Sunnaas ser for seg en rekke andre områder hvor iPaden kan være nyttig i pasienttrening og behandling. For pasienter med tetraplegi på C4 nivå, har vi forsøkt nettbrettet som en innfallsvinkel til bruk av munnpinne. Ergoterapeut Trude Østby forsøker å finne en løsning som gjør at munnpinne blir så lett som mulig med iPadpenen, som gjør touchfunksjonen mulig. Her ser vi en løsning med en pinne laget at et stykke fra en fiskestang. Materialet er i karbon og gjør at munnpinne blir svært lett. Trening med munnpinne er viktig for denne pasientgruppen for å kunne bli mer selvstendig i hverdagen, blant annet til å manøvrere telefon, PC, heisknapper og omgivelseskontroll.



Pasientene på Sunnaas trener daglig med sine terapeuter, men forventes også å trene på egenhånd etter oppsatte treningsopplegg.

Nettstedene

www.physiotherapyexercises.com og www.exor.no gjør det mulig å lage et treningsopplegg som spesialtilpasses hver enkelt pasient. De består av filmklipp, bilder og tegninger som viser øvelser utviklet for å trene enkelte muskelgrupper eller aktiviteter.



Her ser vi Carine som gjør daglig egentrening for å styrke håndledd og armer.

Stor nytte også for ansatte

Ved utreise fra Sunnaas får pasientene mulighet til å gi sin tilbakemelding på oppholdet ved å svare på pasientbrugerundersøkelsen. Undersøkelsen er på nett, noe som gjør den vanskelig tilgjengelig for pasienter uten PC. Pasientene ønsker å gi sine tilbakemeldinger, derfor er koordinatorene ved seksjonen utstyrt men iPad slik at det blir enkelt for pasienten å fylle ut skjemaet.

- Det er viktig for oss å vite hvordan pasienten har opplevd oppholdet her hos oss slik at vi kan gi et tilbud med god kvalitet, sier Gro Myrvold Holden, teamkoordinator ved ett av teamene på seksjonen.

Vi ser at pasientene ved Sunnaas har stor nytte av iPadene. Potensialet for bruk av nettbrett på Sykehus er stort også for de ansatte. Ved et sykehus i Ottawa benytter legene nettbrett ved alle legevisitter, blant annet til å se på røntgenbilder sammen med pasienten. I løper av noen år ser vi kanskje nettbrett hos flere av yrkesgruppene på sykehuset, og gjerne som fast inventar på alle pasientrom. ●



apotek

SPESIALUTVALG

BOOTS-HJØRNET

KJÆRE LESER

BOOTS ER LEDENDE AKTØR INNENFOR SYKEPLEIEARTIKLER. VI HAR OVER 60 SYKEPLEIERE TILGJENGELIG HOS OSS OG HAR STERKT FOKUS PÅ HELSEFAGLIG KOMPETANSE OG RÅDGIVNING I VÅRE APOTEK.

I tillegg til våre ordinære apotek har vi spesialutvalg. Boots apotek spesialutvalg har utvidet sortiment på sykepleie-artikler og har sykepleiere ansatt som kan hjelpe deg med tilpasning og valg av sykepleieutstyr. Vi tilbyr også et "rett hjem konsept" med hjemmebesøk, konsultasjon av sykepleier og kostnadsfri utkjøring av utstyr på blå resept.

Vi har høy kompetanse og produktsortiment innenfor fagområdene Inkontinens, Stomi, Kateter, Ernæring, Diabetes, Sår og støtte/kompresjon og samarbeider tett med primærhelsetjenesten, myndigheter og pasientforeninger.



APOTEK SPESIALUTVALG

- Boots apotek Askim 69 81 72 00
- Boots apotek Alta 78 44 41 50
- Boots apotek Arendal 37 00 42 00
- Boots apotek Fredrikstad 69 39 65 10
- Boots apotek Kristiansand (Bandagisten) 38 17 18 00
- Boots apotek Lande (Sarpsborg) 69 10 25 70
- Boots apotek Larvik 33 13 24 40
- Boots apotek Moa 70 17 80 50
- Boots apotek Molde 71 25 92 00
- Boots apotek Moss 69 20 46 20
- Boots apotek Orkla, Orkanger 72 48 38 50
- Boots apotek Samarit, Sandnes 51 60 97 60
- Boots apotek Spelhaugen (Bergen) 55 17 60 10
- Boots apotek Sjørdal 74 82 10 88
- Boots apotek Ullensaker 63 97 01 01
- Boots apotek Ørnen, Haugesund (Helseleveranser) 52 70 35 80
- Boots Trondheim (kundesenter) 73 53 37 20

SPESIALUTVALG

- Boots Oslo/Akershus (tidligere HomeCare) 23 37 66 00
- Stavanger Helsehus 51 52 35 31
- Medicus sykepleiesenter, Skien 35 50 28 80

* Bandasjstene leverer ikke reseptpliktige legemidler!



Hent din e-Resept hos oss!

boots.no  [/bootsapotek](https://www.facebook.com/bootsapotek)

JEG GLEDER MEG TIL Å HJELPE DEG! VELKOMMEN



apotek

SPESIALUTVALG

Til salgs

Selger min T4 Transporter pga. eg har nett kjøpt ein heilt ny og trenger derfor ikkje denne lengre.

Dette er ein meget god og trofast bil. Den har vert brukt av ein eldre man sida den var ny og fram til eg kjøpte den for to år sida. Det finnes ikkje mange eksemplar som er så bra som denne. Bilen kan fint kjørest på vanlig måte, men den har håndgass/brems i tillegg til pedaller.

Bilen er tilrettelagt av Handicare med rullestolheis, håndgass, rattkule, letta servostyring, ryggesensor, regulerbar inn/ut avsugsvifte i taket, gardiner rundt heile bilen, sotet ruter, elektrisk døråpner, elektrisk girspake, elektrisk håndbrekk, elektrisk rullestolfeste, elektrisk 6-veis seteunderstell på førerstol med elektrisk justerbar rygg. Denne bilen er perfekt til turbil sida den har toalett og oppfellbar seng.



Bilen har også Webasto og Defa varmer.

VW Transporter 2.5TDI
Model: 2001
Km stand: 76.732km
Pris: 150.000
4 seter
Nett Eu-godkjendt.

Sjå finn annonse for meir info: finnkode=45014014

Unik sjangse for person som ventar på rullestoltilpasset bil eller for folk som ikkje får dekket ein slik bil! Ved interesse ta kontakt på Tlf. 993 60 893

WC-nøkkel

Redaksjonen har mottatt et tips fra et av våre medlemmer.

Nils B er rullestolbruker og forteller at han og kona i sommer var på campingtur nedover i Tyskland. De overnattet hovedsakelig i telt på campingplasser, og dette fungerte meget godt der hvor det var HC-toalett, og det var alltid rent og pent.

På en av campingplassene ble han tipset om en nøkkel som var å få kjøpt ved fremvisning av gyldig parkeringsbevis for forflytningshemmede – det blå kortet – som legitimasjon. Denne nøkkelen er unik for avlåste HC-toaletter langs motorveinet i bl.a. Tyskland, Østerrike og Sveits.

Noen campingplasser bruker også den samme låsen på sine HC-toaletter, hvis de ikke har sin egen lås med nøkkel til utlån så lenge man er gjest på plassen.

Nils forteller at han kjøpte denne nøkkelen i Darmstadt, ganske langt ned i Tyskland, og at han der ble fortalt at nøkkelen kan bestilles fra et kontor i Hamburg. Det er jo en fordel å ha anskaffet nøkkelen tidlig på turen eller før turen starter.

Han mener at dette er en grei investering for å kunne ha adgang til rene toaletter langs motorveiene, i motsetning til de som ikke er avlåste og til bruk for alle. Mange ulåste offentlige toaletter er av hygieniske årsaker ubrukelige for rullestolbrukere, og

mange opplever derfor å måtte snu i døra.

For bestilling av WC-nøkkel: Stikkordet på tysk er "Euroschlüssel für rollstuhlfahrer". E-postadresse: autonom.leben@t-online.de
Telefon: +49 40 4329 0148, mandag 9-15, torsdag 9-19.
Pris: 18 euro (frakt kan komme i tillegg).

-EB.



SpeediCath® Compact



SpeediCath® Compact gjør selvkateteriseringen enklere

Våre diskrete og kompakte katetre gir kvinner og menn muligheter til å gjøre mer i hverdagen

Vi introduserte SpeediCath® Compact for kvinner i 2003. Tidligere var katetrene vanskelige å skjule, oppbevare og kvitte seg med etter bruk. Med brukernes behov i fokus, designet vi det første kompakte kateteret.

Våre diskrete og kompakte løsninger hjelper brukere å tenke annerledes om kateteriseringen. SpeediCath® Compact er helt klart til bruk og er enkelt å ha med seg. Det gir brukerne mulighet til å gjøre mer i hverdagen.

Besøk vår hjemmeside www.coloplast.no og les mer om SpeediCath® Compact sortimentet.

www.coloplast.no
Coloplast Norge AS, Postboks 162 Manglerud, 0612 Oslo

The Coloplast logo is a registered trademark of Coloplast A/S. © [2011-11] All rights reserved Coloplast A/S, 3050 Humlebæk, Denmark.



LARS dagseminar i Tromsø

- Aktiv med ryggmargsskade



Tekst og bilder: Leif Arild Fjellheim.

Landsforeningen for Ryggmargsskadde (LARS) med samarbeidspartnere arrangerte et dagseminar med informative temaer i Tromsø fredag 6. september på St-Elisabeth Hotel og Helsehus. Målgruppen var personer med ryggmargsskade og funksjonshemmede, pårørende, helsepersonell, forvaltningen og andre interesserte. Dagseminaret var gratis og alle var velkomne.

Programmet startet med at undertegnende ønsket alle velkomne. Det ble forklart om Landsforeningen for Ryggmargsskadde, hvordan landsforeningen er organisert med lokallag og ett hovedstyre. Videre ble det forklart hva landsforeningen kan tilby, som for eksempel; informasjonssamlinger og konferanser, publikasjoner, samarbeid med spinalenhetene og likemannsarbeid.

Kirsti Fosshaug, organisasjonskonsulent fra Norges Handikapforbund Nord-Norge holdt innlegg om Norges Handikapforbund Nord-Norge med tittel "hvem er vi og hva gjør vi?". Hun forklarte videre om brukerkonkret ved Universitetssykehuset Nord-Norge, om tilbudet for informasjon og likemannstjenesten. Kirsti Fosshaug holdt og innlegg om deres viktige prosjekt "Sentrumsprosjektet", som omhandler universell utforming i nordnorske kommunesentra (mer om Sentrumsprosjektet kan leses på NHF Nord-Norge sine hjemmesider).

Annette Halvorsen, avdelingssjef og overlege fra St. Olavs Hospital, fys.med Avd. for ryggmargsskader, holdt innlegg om avdelingen



NAV.



NAV.



Annette Halvorsen fra St. Olavs Hospital.

i Trondheim og om tilbudene og tjenestene de gir (les blant annet om "Carpe Diem" arrangementet i bladet). Annette forklarte og om det nye norske ryggmargsskaderegisteret (NorSCIR) som nå er oppe og går i Norge. NorSCIR er et kvalitetsregister som skal sikre kvaliteten og oppfølging av personer med ryggmargsskader. Hun forklarte og om at i Norge så har vi tre såkalte spinalenheter, hvor den ene finnes på Sunnaas sykehus HF, den andre en på Haukeland universitetssykehus og den tredje på St. Olavs Hospital. Hun forklarte og at det er avdelingen på St. Olavs som dekker Nord-Norge i tillegg til Midt-Norge.

Berit Brurok, fysioterapeut fra St. Olavs Hospital, fys.med Avd. for ryggmargsskader, holdt innlegg om trening og fysisk aktivitet med eksempler fra forskningslitteraturen hvor hun blant annet forklarte om oksygenopptak, treningsmetoder og øvelser personer med ryggmargsskader kan utføre.

Marianne Dybwad, daglig leder i Sunnaasstiftelsen, holdt innlegg om tilbudene og samlinger for fysisk aktivitet som de arrangerer, også i samarbeid med blant andre LARS. Hun forklarte om RG-leirene de arrangerer, som for eksempel nå sist i juni på Toppidrettssenteret utenfor Oslo. Hun forklarte og om vintersportsaktiviteter de arrangerer, for eksempel på Hafjell og andre steder. Videre forklarte hun om deres videre planer for å prøve å gjøre mange av disse arrangementene mer permanente.

NAV Troms "arbeid og hjelpemiddelsentralen" deltok også med sine representanter som holdt opplysende innlegg om tilbu-



Marianne Dybwad fra Sunnaasstiftelsen.



Berit Brurok fra St. Olavs Hospital.



Kjell Magne Johnansen.



dene NAV har når det gjelder tilbud og ordninger for å komme tilbake til arbeid for de som kan og ønsker det. Representant fra hjelpemiddelsentralen forklarte om tilbudene og ordningene vedrørende tekniske hjelpemidler.

LARS samarbeidspartner Wellspect HealthCare, representert ved Una Holth, deltok også med utstilling og informasjon om produkter for personer med ryggmargsskade.

Kjell Magne Johnansen, LARS-medlem fra Hammerfest i Finnmark, holdt et innlegg om arbeidene de gjør i nord for å prøve å samle kreftene for større LARS-aktivitet. Vi har og da en gledelig nyhet å komme med, som skjedde som følge av denne dagskonferansen, og det er at personer med ryggmargsskader i Finnmark i samarbeid med LARS sentralt nå har etablert LARS Finnmark. Og det er veldig bra. De vil da fra nå av søke å skape

større aktivitet i nord. Kjell Magne Johnansen er valgt som leder av LARS Finnmark. Kontaktinformasjon finnes på LARS hjemmesidene www.lars.no

Det var en veldig bra samling i Tromsø, og jeg kan nevne at for denne samlingen så ble reiseutgifter til mange sponset, gitt de store avstandene i Nord-Norge. Det kom derfor personer helt sør i fra Nordland til Hammerfest i Finnmark på konferansen. Og de som støttet denne samlingen og

gjorde dette mulig var Extrastiftelsen som støttet med økonomiske midler.

Stor takk til alle som deltok, takk til alle foredragsholdere og utstillere, og en spesiell stor takk til Extrastiftelsen. ●



Har du vært sjåfør i en trafikkulykke da du var mellom 16 og 24 år? Og er det under 10 år siden ulykken? Da vil jeg gjerne intervju deg!

Jeg heter Rannveig Svendby og er i gang med et doktorgradsprosjekt om sjåførere som har vært i en alvorlig trafikkulykke da de var mellom 16 og 24 år. Nå søker jeg personer som kan tenke seg å delta i studien.



Å delta i studien innebærer å bli intervjuet en eller flere ganger før sommeren 2014. Intervjuene legges opp som en samtale om opptakten til ulykken, selve ulykken og livet etter ulykken. Temaer som kjøring, fart, rehabilitering, kropp og funksjonshemminger er også viktige. Du bestemmer selv hva du vil snakke om og hva du ikke vil snakke om. Hvis du tillater det tilbringer jeg også gjerne tid sammen med deg for å få et innblikk i din hverdag.

Bakgrunnen for denne studien er statistikken som viser at unge er overrepresentert i trafikkre-

laterte ulykker. Hensikten med prosjektet er å finne ut mer om unge sjåførere som har skadet seg selv (og eventuelt andre) i trafikken, og hvordan de har det etter ulykken. Videre er det et mål i studien å gi innspill til hvordan rehabiliteringen av unge trafikk-skadde kan legges opp på best mulig måte.

Alle opplysningene du gir vil bli behandlet anonymt. Du er anonymisert ved at du får et annet navn, og opplysninger som forteller hvem du er blir endret eller ikke brukt. Det er frivillig å delta i studien. Dersom du senere ønsker å trekke deg fra studien, trenger du ikke å oppgi noen grunn, og det får ingen konsekvenser for deg.

Det er Universitetet i Oslo ved Senter for tverrfaglig kjønnsforskning som er ansvarlig for prosjektet. Trygg Trafikk er samarbeidspartner og det er Extrastiftelsen Helse og Rehabilitering som finansierer studien. Du vil ikke få noen spesielle fordeler ved å delta, men erfaringer fra studien vil senere bli brukt i arbeid for økt trafikksikkerhet og rehabilitering for andre med samme erfaring/diagnose.

Dersom du vil delta i studien kan du melde eller ringe meg på mobil 411 88 993 eller sende en e-post til rannveig@svendby.com

EN ANNERLEDES REISE

Av Tom Henriksen.

4. januar dro jeg og min kone, Jorun på en annerledes reise. Jeg er paraplegiker fra en ubestemmelig sykdom som skjedde fra slutten av 1979 til midten av 1981. Det endte med komplett paraplegi nivå cirka Th10 ?

Jeg er også en av grunderene av Handicare og var Adm. Direktør i selskapet fra starten 1985 til 1997. Senere har jeg fungert som bedriftsrådgiver og leid meg ut til ulike selskaper i inn og utland. Gjennom disse årene må jeg ha bort i mot reise rekord i rullestol. Rundt i verden med overkant av 100 reisedøgn med hotell overnatninger pr år, flere år på rad. Uten den fantastiske hjelp jeg har fått fra Sunnås sykehus, hadde dette neppe vært mulig ! Det var noen land i verden vi ikke hadde besøk, bl.a. Australia, New Zealand, langt, langt unna. Det er i dag medisinsk uaktuelt å fly til disse stedene.

Sommeren 2012, var det en helside annonse i Dagbladet (lørdags billaget). Verdens Cruise. Dette kunne vært noe, og mandag morgen, tråkket vi til. Ut fra Savona i Italia (Genova), 5. januar 2013, med retur til samme sted nesten 4 måneder etterpå. Og tenk så fikk skrevet av en hel vinter !!

Første utfordring var å få en super lugar, (les : hjem), og det neste var tilleggsforsikring for hele turen. Da dukker jo dette opp med paraplegi osv. Lang



Trikk fra Port Melbourne til Melbourne city, ca 6 km.

historie kort. Begge deler ble ordnet på rekord tid. 2 møter i Oslo.

Så 4. januar ble vi kjørt til Gardermoen med et stort " flyttelass ". Rullestol + en ekstra rullestol, mange kilo med kateter osv + klær, fin klær og vanlige. Natten før lå jeg mye våken og tenkte på en del utfordringer som kunne komme. Jeg benytter utfordringer i stedet for problemer !! Men vi hadde bestemt oss for å ta en ting av gangen. Første etappe ble kveldsfly Oslo - Paris , med Air France. Så overnatting på flyplassen, Sheraton Ch de Gaulle, for neste morgen å fly videre til Genova. Det jeg ikke hadde regnet med var at flyet fra Oslo og flyet videre gikk fra terminal 5, og hotellet er i terminal 1. Det er langt mellom disse stedene, og når jeg var ute og vi hadde fått vår bagasje, var det kun en ansatt der, da dette var sent på

kvelden. Da ble transporten bak i en varebil (se bilde 1) og tilsvarende retur til nr 5 morgen etter. Så Genova, og der tok vi taxi til Savona, en overnatting der før vi startet den store reisen....

Første store overraskelse, vår lugar (les : hjem). Kjempe bra tilpasset for rullestol, egen terrasse, stort bad, kjempe bra stor seng, masse skap plass osv..Vi tømmer hele bagasjen og fyller våre egne skap. Turen går først til Marseille deretter Barcelona, for så og gå ut i Atlanterhavet. Neste stopp blir Madeira, der har min kone meldt seg på en tur 10 timer, og jeg var på båten. Det er slik at som rullestolbruker er det mye man ikke kan være med på. Men du verden hvor mye jeg kan gjøre allikevel. Derfor opererte vi mye hver for oss. Jeg kan ikke være med på snorkel tur, seilbåt tur i karibien, bade tur til James Bond Island i Thailand osv. Men

jeg rå fokuserer på det jeg kan. For å starte med båten, den er 400 meter lang, og en rullestol kan bevege seg overalt. ikke dårlig det !!

Etter Madeira 5 døgn i Atlanterhavet før vi ankommer Grenada i Karibia. For et lekkert sted. Fruen drar på tur og jeg drar i land alene. Temperatur ca 28 gr og sol, vakkert. Jeg ruller rundt og finner fine steder. Så øy hopping i karibien, Barbados, der ruller jeg inn til Bridgtown med noen svenske venner, fru Jorun drar på seiltur og svømmer med snorkel og skillpadder. Videre Aruba, der var vi for 22 år siden. Så vi fant en lokal taxi og spurte etter Holiday Inn resort på Palm Beach (rangert som verdens 3. beste strand). Det fant vi, og vi kjente oss igjen. Gjorde avtale med taxi damen som hentet oss så vi rakk båten. Temperatur fortsatt 28 gr og sol.. Neste stopp Curacau. Byen Willehelmstad. Der drar vi i sammen bort til byen, en fin rulletur på 2 km i sola. Dette er nok den flotteste byen i Karibia. Så sør Amerika, Colombia, Cartagena. Der anbefale det ikke å ta egne turer, så dagen min ble på båten (les : hjemme), fru Jorun var på tur i gamle byen. Så mellom Amerika, Costa Rica, Puerto Limon. Der drar vi sammen finner en taxi og kjører langt inn i jungelen til en banan plantasje, så på vei hjem tar sjåføren med oss hjem til han og sin familie. Spennende dag.

Deretter kommer vi til noe jeg hadde store forventninger til : Panama kanalen. Vi fikk beskjed at vi entrer Colon Bay kl 05:00 om morgen og at reisen tar 12 timer fra det karibiske hav til stillehavet. Vi sover med terrasse døren åpen og i 5 tiden hører jeg mye lyd og så noe lys. Da rett opp av



Ombord på hangarskipe USS Midway, San Diego USA.

senga i rullestolen splitter naken og ut på vår terrasse. Der kommer det en lett båt fra Canal de Panama, og 12 mann kommer ombord. Da er det bare å dra på klærne og ut. Dette var en heftig opplevelse. Hadde ikke tid til å spise den dagen. Jeg dro fra dekk 3 rundt hele båten, dekk 9, 10 og 11. Det var vel verdt hele turen .. Det er 3 kanaler, sluser og vi blir trukket av lokomotiver. De 12 ombord var de som sørget for at vi kom gjennom. Det er doble løp, så ved siden av en stor Wilhelmsen båt !! senere en cruise båt. Kl 17:00 entret vi Stillehavet. Og der skulle vi være lenge. Først to stopp i Mexico, Cabo san Lucas, deretter Puerto Vallarta. Deretter USA, San Diego, Los Angles og ikke minst San Fransisco. Deretter 5 døgn i havet før Hawaii, Honolulu.

Det er så mange inntrykk, selv for en 61 år gammel reisevant fyr, at det er vanskelig og sortere !

Fra Honolulu, går turen til Stillehavet`s perler, Pago Pago og Fiji. Deretter videre til New Zealand, og 3 stopp i Australia,

Sydney, Melbourne og Perth. Fra Perth mange døgn i havet, før vi når Singapore. Der for vi besøk av vår datter og samboer. Vi spiser på toppen Marina Bay Sands hotell. Der er verdens største utendørs basseng med en vanvittig utsikt.

Så Malaysia, Kuala Lumpur, og en øy som heter Langkawii. Der skulle fruene på snorkel tur, så jeg dro alene ut. Et herlig sted. En morsom historie: "Det var vel 30 gr og sol, så jeg hadde en liter vann i sekken, og kateter osv. Følte jeg måtte tisse, så jeg stoppet ved veikanten, det var en grusvei, og jeg så ingen. Når jeg satt i stolen og skulle tisse, så jeg plutselig apekatt i et tre, den satt og så på meg, og lurte på hva i all verden er dette. Jeg ble nå ferdig og rullet videre. Målet var en strand jeg å fra båten.

Sri Lanka, en taxi tur, som jeg trodde skulle bli den siste, deretter India, Goa, Cochin og Mumbai. På sistenevnte sted skulle vi møte noen venner fra skipet på Tai Mahal Palace hotell og spise lunsj. Det er vel India`s flotteste

hotell. I 2009 var det terrorister der som smalt av 3 etasjer, så her var det enorm sikkerhet. Og fra en fattigdom på utsiden til den luksus der inne var ubegripelig. Etter lunsj taxi tilbake, sjåføren slang stolen på taket uten noen stropper osv. Jeg prøvde å få han til å stoppe, men det ble en vill ferd gjennom gatene, var det 4 felt ble det til 6. Jeg trodde da at jeg var ferdig med den rullestolen. Men det gikk bra det også.

Etter fattigdom, til Abu Dahbi. Der skulle fruene på tur, bl a lunsj på Emirate Palace Hotel og besøk i verdens flotteste muskee. Så hun måtte kle seg opp med skjerf osv. Jeg hadde andre mål, sammen med en danske, Formel 1 banen og Ferarri World. Dette var saker for store gutter!! Dagen etter skulle vi være 2 døgn i Dubai. Der kom det venner av oss fra Asker. Vi møtte de på Dubai Mall, verdens største shopping senter. Legg sammen alle i Norge ca. og trekk fra litt. Da skulle min frue gå på ski. Det var stolheis inn og 150 dinarer ble betalt for 3 timer, da får man ski garderobe klær. Hun hadde sommer kjole under. Dette mangler sidestykke, 30 grader ut, og minus 5 der inne. Fikk tatt mange bilder og video, før jeg ble kastet ut.

Vel mange har spurt hva er det beste :
Vanskelig å si, men som rullestolbruker må jeg trekke frem et par ting. Cabo san Lucas er lekkert, frua var på tur i 12 timer, vi lå på anker, og livbåtene kjørte frem og tilbake. Etter et par timer, tenkte jeg : Kunne vært fint og dra inn dit ! Så tar jeg heisen ned på dekk B, og snakker med gutta. Selvsagt skal jeg inn dit sier de. Så ruller jeg ut på en plattform helt nede ved vannkanten. liv-

båten kommer og vi snakker stor høydeforskjell og masse bølger. 3 mann bærer meg ned i livbåten, det var utrolig, hvordan de gjorde det. Så det samme i land, men litt lettere der. De sa : Bli så lenge du vil og kom tilbake hit, og det gjorde jeg. En flott dag i Cabo san Lucas. Da var det i orden, med livbåt transport!! Mellom Fiji og New Zealand, holdt jeg et foredrag jeg har gjort for mange bedrifter i Norge. Det heter " Hvordan snu motgang til medgang " En time av og med Tom Henriksen. Tanken var å holde det for våre venner ved middagsbordet. Men det ble 120 mennesker som hørte på. Det gikk fint, og jeg sier til meg selv : " tenk å holde foredrag langt ute i Stillehavet, det har ikke alle gjort ". En annen opplevelse. USS Midway, USA`s største hangarskip var i San Diego. Det er pensjonert, men jeg kom ombord og kunne rulle de fleste steder.

Returen var gjennom Suez og Roma før vi nådde Savona. Da hadde vi tilbakelagt 30.209 nautiske mil, tilsvarende 55.900 km. Det ble mange tårer felt siste natten. Man hadde skaffet seg mange gode venner....

Dette sammen med mye mye mye mer, gjør dette til et eventyr.

Unødvendig å si, en slik tur gjør man ikke alene, men å ha med kona eller mannen er en god opplevelse, kan anbefales.

Er noen interessert i bilder , foredrag, osv ta gjerne kontakt..

Reise hilsen fra,
Tom H

tomhenri@online.no
Mobil 957 80 880



Paris flyplass på vei ned. Fra terminal nr 5 til nr 1



Vilnius

Reisebrev

Tekst og bilder: Erik Lilleby.

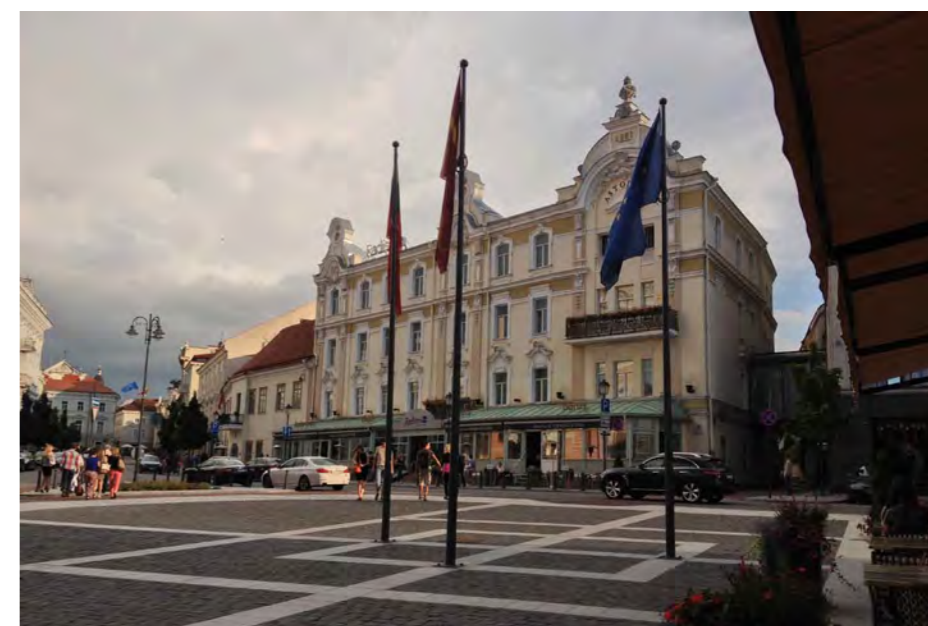
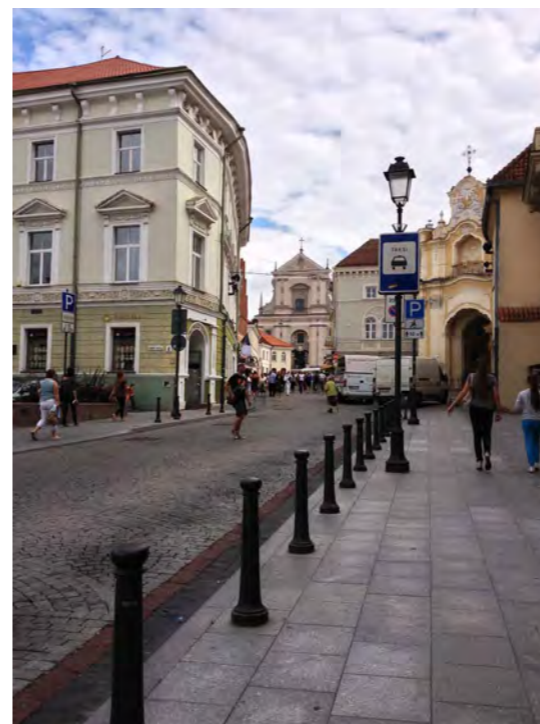
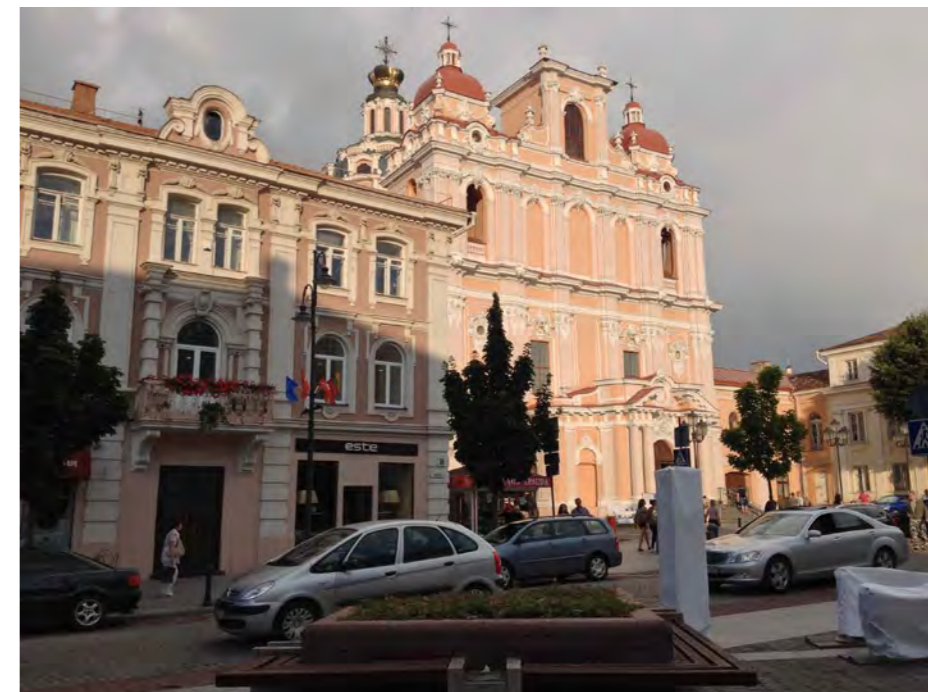
Jeg har vært en del over alt, men ikke i Litauen. Dro til Vilnius nå i juli. Vilnius er hovedstaden i Litauen. Vilnius er fremdeles mye «Østeuropa», men samtidig med et betydelig preg av modernisme fra vestlig kultur.

Choice-kjeden har et nytt moderne hotell i Vilnius som vi bodde på, Comfort Hotel LT. Veldig bra og meget tilgjengelig. Vi er to rullestolbrukere, og liker litt romslighet når vi er på ferie. Vi fikk et meget romslig HC-rom med stor balkong.

Hotellet ligger litt unna turistkaset, men en ca. 10 min. rulletur til gamlebyen.

I dette området og i gamlebyen er det mye brosten, men den er flat og stor, og for det meste i gata. Fortauene er smale og ujevne (litt som i Norge). MEN, på andre siden av byen mot elva skulle man tro man var i en sydeuropeisk storby. Meget flott på alle måter. Stort sett nedskede fortauskanter. Vilnius har masse kultur, flotte bygninger, kirker etc. Utenfor en flott kirke i gamlebyen hadde de heis, men den virket dessverre ikke når vi var der. Noen busslinjer er tilgjengelig. Masse fine spisesteder, men få med tilgjengelig toalett. Vilnius bør oppleves, men egner seg best for «spreke» rullestolbrukere. Har du FreeWheel bør du ta med det. Den går som «hjelpemiddel/medisinsk utstyr, på fly». Etter vår standard er det meget billig i Litauen.

Liker man å shoppe, bør man dra innom Akropolis. Det er Baltikums største shoppingsenter og enooooomt.....! Meget billig å ta taxi, men..... Obs! Du MÅ avtale pris på forhånd eller be om at taksameteret blir skrudd på! De prøver konstant å lure deg! Fra flyplassen og inn til sentrum, ca. 20 min., skal det koste maks ca. 35 litas (ca. 80 kr).



INVITERER TIL ÅRSMØTE, KONFERANSE OG JULEBORD

- LØRDAG 30. november 2013 KL. 11.00
- PÅ QUALITY AIRPORT HOTEL, SOLA

Du kommer til å oppleve en topp weekend med interessant årsmøte, spennende innlegg og diskusjoner i konferansedelen og fantastisk julebord med dans og hyggelig samvær!

PÅMELDING-PRISER

Det koster deg ingenting å delta på dagprogrammet inkludert lunch, men husk å melde deg på !

Du får hotellets flotte julebord for KUN kr. 100,- !!!

Hvis du ønsker overnatting fra lørdag til søndag, koster det deg og din eventuelle partner KUN kr. 300,- pr. døgn pr. rom!!!

Og ikke nok med det - for de som må reise med ferge fra Haugalandet eller Ryfylke, dekker vi overnatting fra fredag til lørdag!!!

Nødvendig assistent/er har gratis kost og losji.

For info/påmelding ta kontakt med Per Age:

ogland@netcom.no

TLF. 51 65 42 13

MOB. 975 29 601

PÅMELDINGSFRIST: Bindende innen 20. november

Saker til årsmøte må være laget ihende innen 24.nov.

11:00-12:00	Årsmøte
12:00-1300	Lunsj
13:00-1320	Dagens brukerpassordning og fordeler ved dette i forhold til hjelpemidler NAV HMS ved Bjørg Serigstad, NAV
13:20-13:45	Kort presentasjon av LARS samarbeidspartnere: Wellspect HealthCare, Boots, Coloplast, Boots Samarit og Stavanger Helsehus
13:45-13:55	Pause
13:55-13:25	«Muligheter og begrensinger som ryggmargsskadd» ved klinikkoverlege Thomas Glott, Sunnaas sykehus HF
13:25-14:00	Sunnaasstiftelsens visjon og aktivitetsplan ved Marianne Dybwad, daglig leder Sunnaasstiftelsen
14:00-14:15	Pause
14:15-15:00	Hvilke muligheter er det som ryggmargsskadd? Aktivitet og trening i hverdagen ved Per Christian Brunsvik. Tidligere brukerkonsulent på Sunnaas og deltaker på første runde av NRK programmet «Ingen grenser»
15:00-15:15	Pause
15:15-16:00	Foredrag og presentasjon av hjelpemidler Sunrise Medical og Panthera Norge. Her presenteres det ypperste og siste nye innen rullestoler og hjelpemidler
19:30	Julebord med levende musikk

Nødvendige pauser tas etter behov og det tas forbehold om endrede klokkeslett.



TIL LARS LOKALLAG OG HOVEDSTYRETS MEDLEMMER

Vår ref: LARS valgkomité

Dato: 27.10.2013

KANDIDATER TIL LARS HOVEDSTYRE 2014

LARS avholder årsmøte 3. mai 2014, og i den anledning er valgkomiteen i gang med sitt arbeid.

Vi ber lokallag, medlemmer av LARS og hovedstyrets medlemmer om å komme med forslag på kandidater til det nye hovedstyret. Alle som er medlem i LARS kan komme med forslag, og man kan selvfølgelig også foreslå kandidater hjemmehørende i andre lokallag enn sitt eget.

Forslag på kandidater må være valgkomiteen i hende senest:

31. desember 2013.

Forslag sendes til LARS valgkomité
v/ leder Elisabet Berge
e-post: elisabet@anders-wall.com

Innspill fra lokallagene om hovedstyrekandidater er en viktig del av den demokratiske prosessen i LARS. Det er viktig at lokallagene er med på å påvirke sammensetningen av det organ som skal lede arbeidet i LARS framover.

Forslag fra dere vil gi oss i valgkomiteen et bedre grunnlag å arbeide fram mot årsmøtet på, slik at vi kan legge fram en innstilling på kandidater med den nødvendige kompetanse og interesse for arbeidet i hovedstyret.

Eksempler på oppgaver et verv i LARS hovedstyre kan innebære:

- arbeide for gjennomføring av rammeplan for prioriterte innsatsområder
- bidra med forslag og ideer, samt tiltak for gjennomføring
- foreslå prosjekter og skrive søknader om økonomiske midler
- delta på møter og konferanser
- holde seg oppdatert på e-poster og bidra med svar i aktuelle saker
- komme med innspill til høringsuttalelser
- bidra til positivt samarbeid med spinalenheter og samarbeidspartnere
- skrive innlegg og lage reportasjer til medlemsbladet Patetra
- støtte lokallag og bistå ved lokale kurs og konferanser

Kandidater/tillitsverv som står på valg under årsmøtet til LARS i 2014:

LARS Hovedstyre

Leder	Leif Arild Fjellheim	Rogaland	På valg
Nestleder	Are Wendelborg Brandt	Trøndelag	På valg
Styremedlem (økonomileder)			På valg
Styremedlem	Anne Beate Melheim	Hordaland	Ikke på valg
Styremedlem	Shaqir Rexhaj	Oppland	På valg
Styremedlem	Jan Erik Einlyng	Oppland	På valg
1. varamedlem			På valg
2. varamedlem			På valg

LARS valgkomité

Leder	Elisabet Berge	Oslo	På valg
Medlem	Geir Inge Sivertsen	Rogaland	På valg
Medlem	Simen Aker	Østfold	På valg
Varamedlem	Steinar Mikalsen	Trøndelag	På valg

Vi ser fram til å motta forslag til kandidater. Det er ønskelig at forslag begrunnes med beskrivelse av kandidatens bakgrunn og de egenskaper man mener har betydning for at kandidaten bør velges/gjenvelges.

Med vennlig hilsen
LARS valgkomité

Elisabet Berge (leder)
tlf. 22 32 18 88 – 916 68 323 e-post: elisabet@anders-wall.com

Geir Inge Sivertsen
tlf. 51 66 73 78 – 917 77 639 e-post: ginsive@online.no

Simen Aker
Tlf. 69 25 36 84 – 924 14 002 e-post: simen.a@online.no

Steinar Mikalsen (vara)
tlf. 74 09 59 17 – 917 00 948 e-post: steinar.mikalsen@ntebb.no



Invitasjon til Konferanse om kognitive vansker

Hjernerådet arrangerer dagskonferanse om kognitive vansker. Med kognitive vansker forstås for eksempel problemer med konsentrasjon, hukommelse eller språk, som kan oppstå ved en rekke nevrologiske sykdommer og traumatiske hjerneskader.

Konferansen er åpen og alle er velkomne.

For mer informasjon om Hjernerådet se www.hjerneradet.no

Tidspunkt	Onsdag 20. november 2013 fra klokken 12:00 til 16:00
Sted	Store Auditorium, Rikshospitalet. Sognsvannsveien 20, Oslo
For spørsmål	Mona Enstad, leder av Hjernerådet. Telefon 930 11 081, E-post mona@ms.no
Webcast	Konferansen blir også direkte streamet. Gå til www.hjerneradet.no når konferansen starter

	Møteledere: professor Hanne F. Harbo og professor Joel Glover, Hjernerådet
12:00 - 12:05	Velkommen v/ Professor Joel Glover, Institutt for medisinske basalfag, Universitetet i Oslo
12:05 - 12:20	Introduksjon til konferansen v/ Representant fra Helse- og omsorgsdepartementet (avklares endelig nærmere konferansen)
12:20 - 12:50	Hjernesykdommer og kognitive vansker,- en utfordring for fastlegen 20 min innlegg - 10 min spørsmål v/ Fastlege Kjell-Olav B. Svendsen, Frogner helsesenter og Med. Fak., Universitetet i Oslo
12:50 - 13:00	Kognitiv rehabilitering – igjeninnsette i verdighet Innlegg av brukerrepresentant fra Norsk Epilepsiforbund v/ Wenche Rønning
13:00 - 13:10	Kognitive utfordringer - behov for struktur i en uforutsigbar hverdag Innlegg av brukerrepresentant fra Cerebral Parese-foreningen v/ Stine Dybvig
13:10 - 13:30	Refleksjoner fra politikere - med debatt v/ politikere fra helse- og omsorgskomiteen
13:30 - 13:50	Pause - enkel bevertning og informasjon ved stands
13:50 - 14:20	Kognisjon og kognitive problemer - hva er det? 20 min innlegg - 10 min spørsmål v/ Nevropsykolog førsteamanuensis Stein Andersson, Psykologisk institutt, Universitetet i Oslo
14:20 - 14:50	Kognitive vansker ved sykdom hos barn 20 min innlegg - 10 min spørsmål v/ Overlege, barnenevrolog Hilde Dahl, Barneavdelingen, Oslo universitetssykehus
14:50 - 15:20	Kognitive vansker ved sykdom hos voksne 20 min innlegg - 10 min spørsmål v/ Overlege, nevrolog Merete Undeland, Nevrologisk avd. Sentralsykehuset i Buskerud
15:20 - 15:50	Kognitiv rehabilitering – hvordan kan problemene avhjelpes? 20 min innlegg - 10 min spørsmål v/ Nevropsykolog Jan Egil Nordvik, Sunnaas sykehus HF
15:50 - 16:00	Oppsummering, avslutning v/ Professor i nevrologi Hanne F. Harbo, Nevrologisk avdeling Oslo universitetssykehus og Institutt for klinisk medisin, Universitetet i Oslo

Informasjon: Annonsering i Patetra til 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.



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

INNMEDELING I LANDSFORENINGEN FOR RYGGMARGSSKADDE

Innmelding i Norges Handikapforbund

Medlemstype (velg én)

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

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

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

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

Mitt medlemskap gjelder følgende landsforening av NHF _____

Landsforeningen for Ryggmargsskadde

Navn: _____

Adresse: _____

Postnummer: _____ Poststed: _____

E-post: _____

Telefon/mobil: _____

Fødselsdato og år: _____

Kategori:

Funksjonshemmet Pårørende Interessemedlem

Sted/dato: _____

Underskrift: _____

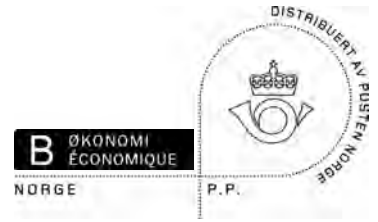
Når jeg melder meg inn i Norges Handikapforbund (NHF) samtykker jeg i å motta informasjon fra organisasjonen gjennom alle kanaler. Innmeldingsopplysninger behandles sensitivt og etter Datatilsynets retningslinjer. Medlemskapet følger kalenderåret fra 1.1 til 31.12 samme år.

Adressaten betaler for sending i Norge

Distribueres av Posten Norge



Norges Handikapforbund
Svarsending 0047
0090 Oslo



Returadresse: LARS, Boks 9217 Grønland, 0134 Oslo



ENKLERE VEI TIL GODE RÅD

HAR DU BEHOV FOR KATETERUTSTYR?

TA KONTAKT MED DITT NÆRMESTE
BOOTS APOTEK MED SPESIALUTVALG



Gode råd er dyre – hos Boots er de gratis!

Boots apotek er landets største leverandør av inkontinensutstyr, og vårt ønske er at brukeren selv skal kunne velge det produktet som fungerer best. Vi har et nært samarbeid med helsepersonell for å kunne gi våre kunder service på et høyt faglig nivå. Dette gjelder spesielt innenfor diagnosegrupper som multipel sklerose, ryggmargskader og andre neurologiske sykdommer/skader.

Vi gir deg:

- Kostnadsfrie leveringer
- Unik kompetanse på ett sted
- Veiledning av sykepleiere og farmasøyer
- Hjemmebesøk for tilpasning av utstyr

SPESIALUTVALG APOTEK: Boots apotek Askim 69 81 72 00 | Boots apotek Alta 78 44 41 50 | Boots apotek Arendal 37 00 42 00 | Boots apotek Fredrikstad 69 39 65 10 | Boots apotek Kristiansand (Bandagisten) 1 38 17 18 00 | Boots apotek Lande (Sarpsborg) 69 10 25 70 | Boots apotek Larvik 33 13 24 40 | Boots apotek Maa 70 17 80 50 | Boots apotek Molde 71 25 92 00 | Boots apotek Moss 69 20 46 20 | Boots apotek Orkla, Orkanger 72 48 38 50 | Boots apotek Samarit, Sandnes 51 60 97 60 | Boots apotek Spelhaugen (Bergen) 55 17 60 10 | Boots apotek Stjørdal 74 82 10 88 | Boots apotek Ullensaker 63 97 01 01 | Boots apotek Ørnen, Haugesund (Helseleveranser) 52 70 35 80 | Boots Trondheim (kundesenter) 73 53 37 20 **SPESIALUTVALG*** Boots Oslo/Akershus (tidligere HomeCare) 23 37 66 00 | Stavanger Helsehus 51 52 35 31 | Medicus sykepleiesenter, Skien 35 50 28 80. * Bandasjistene leverer ikke reseptpliktige legemidler!