



Nordisk jentenettverk



Fra Kambodsja



Konferanser og samlinger



Wings for Life World Run



LoFric®

En god start med LoFric Sense og LoFric Origo

Riktig lengde og størrelse (CH)

Håndtak og innføringshylse gir bedre kontroll

Diskret design

LoFric® Sense™ for henne

LoFric® Origo™ for han

Kontakt oss for gratis vareprøver, brosjyrer og informasjon
Tlf.: 815 59 118
ordre.no@wellspect.com
LoFric.no

© 2014 Wellspect HealthCare, a DENTSPLY International Company. All rights reserved. 75929-NO-1402

God sommer!

Kjære leser,

Da er vi godt i gang med sommeren og jeg håper at alle har hatt en fin vår og forsommer så langt.



Politisk har det i løpet av våren vært flere saker i behandling på Stortinget og hos regjeringen, som kan ha innvirkning på personer med ryggmargsskader. Her kan nevnes BPA (borgerstyrt personlig assistanse) som nå endelig blir rettighetsfestet ved lov. Og dette er bra i seg selv, selv om alderstak ved fylte 67 år, og nedre timegrensetak på 27 timer pr uke vil kunne slå uheldig ut for mange. Men det igjen betyr at organisasjonene og alle gode krefter fortsatt må arbeide for en BPA-ordning som faktisk dekker alle personer med BPA-behov. Vi ser og at 26-årsregelen for fritids- og aktivitetshjelpemidler er myket opp, slik at også personer etter fylte 26 år kan få slike hjelpemidler, også uten at en knytter ordningen opp med krav om å delta i organisert idrett. Den nye ordningen trer i kraft 1. juli, hvor det også er satt av midler både for i år og for 2015. Det kan og nevnes at to-hjulinger (f.eks. Segway) blir tillatt, og det kan være et godt hjelpemiddel for mange. LARS har tidligere skrevet til departementet at det og bør vurderes å tillate to-hjulinger for sittende (f.eks. Genny), og det ser nå ut for at det vil bli en høring for dette, nå da to-hjulinger for stående er behandlet.

LARS gjennomførte sitt årsmøte med landskonferanse i mai i Bergen, og her hadde mange funnet veien, helt i fra Hammerfest i nord til Kristiansand i sør. På konferansen fikk en høre flere foredrag med gode emner, se utstillinger, diskutere saker samt å ha en fin sosial samling. LARS årsmøtet gikk og veldig bra, og årsmelding, årsregnskap og valg for hovedstyret ble behandlet. Gratulerer og velkommen til de nye i styret. LARS samarbeidspartnere var og tilstede under hele samlingen med flotte utstillinger og gode råd. Vi var heldige som og hadde Erika og Nora med på konferansen. De fortalte om spennende prosjekter som de har etablert i Sverige, og senere i vår dro Anne Beate og Siv Jorunn fra LARS over til Sverige for å diskutere mer. LARS lokallag har og hatt flere konferanser og samlinger, mer om dette kan en og lese i bladet.

LARS deltok og på Wings for Life World Run i Stavanger 4. mai. Dette var et verdensomspennende løp hvor alle inntekter går til forskning på ryggmargsskader. Det ekstra hyggelige var at Elise Selvikvåg Molvik fra Sandnes ble best i jenteklassen, over alle som deltok over hele verden med de byer og steder som var med. Det er og bestemt at Wings for Life World Run vil foregå i 2015, og da 3. mai, selv om alle lokasjoner og land som skal være med ikke er bestemt på nåværende tidspunkt. Men vi håper at Norge også kan ha en by som vil være med i 2015.

I bladet kan en og lese om en hel del med invitasjoner; enten fra andre eller fra LARS arrangementer. Husk og da på at LARS Hordaland har 30-årsjubileum med Ullensvangkonferansen i år. Les og om flere andre saker i bladet.

Jeg ønsker alle en flott sommer og så tar vi opp tråden igjen etter ferien!

Leif Arild Fjellheim

patetra

Innhold

Leder	side 3
LARS kontaktpersoner	side 4
Annonsepriser Patetra 2014	side 6
Wellspect HealthCare informerer	side 7
Det er mulig!	side 10
Levva livet! Invitasjon	side 18
ExtraExpress	side 21
LARS Landskonferansen 2014	side 22
Jentenes Champagne frokost	side 30
Jentene kommer	side 32
Besøk hos Spinalis i Sverige	side 33
Wings for Life World Run	side 34
Invitasjon rullestolrugby	side 36
Norsk RMS Stiftelse	side 37
Bistandsprosjekt Kambodsja	side 38
CSCIA - Kambodsja	side 42
Helsearena Aker	side 46
PTU Fri	side 48
Helsekonferansen 2014	side 50
Fra Østlandssamlingen	side 52
Fra LARS Øst/Oslo årsmøte	side 56
Nytt fra Coloplast	side 57
Boots hjørnet	side 58
Golf, invitasjon	side 60
BPA rettighetsfestes	side 61
Artikkel fra Bardum	side 62
Padling, invitasjon	side 64
Invitasjon til Ullensvang	side 66
Invitasjon fra LARS Rogaland	side 67
Invitasjon, LARS Hedmark/Oppland	side 68
Invitasjon, LARS Oslofjord Vest	side 69
Rullestolmatter	side 70
Sunnaas 60 år	side 72
Klatring, invitasjon	side 73
ABC-informasjonshefter	side 74



"Landsforeningen skal ivareta ryggmargsskaddes interesser, og spre informasjon om følger av ryggmargsskade, til alle. Foreningen skal dessuten arbeide for at ryggmargsskaddede 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
Helgesengate, 4, 5003 Bergen
Tlf. 55 31 22 64
Epost: loftheim@gmail.com

LARS Nord Vest

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

LARS Oslofjord Vest

Kontakt hovedstyret

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: sfossum@online.no

LARS Øst/Oslo

Akershus, Oslo og Østfold

Marianne Graham Hjelman
Elgtråkket 83, 1270 Oslo
Mob. 926 52 673
E-post: marianne@hjelman.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

Are Wendelborg Brandt
Ranheimslivegen 17, 7054 Ranheim
Mob. 930 34 329
E-post: are.w.brandt@spfr.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

Tom Henriksen
Aspelund 3, 3430 Spikkestad
Mob. 957 80 880
E-post: tomhenri@online.no

Styremedlem

Arne Olav Hope
Buhagen 1, 5541 Kolnes
Mob. 900 43 737
E-post: post@hometell.no

1. Varamedlem

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

2. Varamedlem

Joakim Taaje
Holmsens vei 139, 2010 Strømmen
Mob. 951 31 663
E-post: joakim.taaje@gmail.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

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 Tronsen
LARS/Norges Handikapforbund
Boks 9217 Grønland, 0134 Oslo
Tlf. 24 10 24 00 - 24 10 24 43
E-post: ellen.tronsen@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

Vi vil aldri forstå de utfordringene du møter på, men vi vil aldri gi opp å hjelpe deg

Ønsker du
gratis vareprøver:
Send kodeord
KATETER til
26112



SpeediCath var først ute til å tilby et kateter som er klart til bruk. Vi var også de første til å tilby et kompakt kateter. Fakta er at det er SpeediCath som har satt standarden for kateterdesign og brukervennlighet i 15 år, men vi er fortsatt ikke fornøyde. Vårt mål er å stadig flytte grenser slik at vi kan utvikle katetre som gir deg som bruker kontroll over din egen hverdag.

For mer informasjon og gratis vareprøver, les mer på: www.coloplast.no

SpeediCath®

*SpeediCath is the most sold catheter brand in Europe. Coloplast sales data, GERS, IMS, Assobiomedica, Nefemed, PCA, 2012/13



ANNONSERING I PATETRA 2014

Patetra er medlemsbladet til LARS "Landsforeningen for Ryggmargsskade" i Norge og er et tidsskrift for ryggmargsskade og andre med interesse for feltet. Patetra trykkes hos 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 2014

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 2014. Prisene er eks. mva. og prisene forutsetter 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 2014

Utgivelsesdatoer 2014		Materiellfrister 2014	
Nr. 1-14; ca. 15. mars	Nr. 3-14; ca. 15. september	Nr. 1-14; 1. mars	Nr. 3-14; 1. september
Nr. 2-14; ca. 15. juni	Nr. 4-14; ca. 15. desember	Nr. 2-14; 1. juni	Nr. 4-14; 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 08.11.13.

Kjære Patetra-leser!

Bli med i trekningen av en iPad!

Wellspect HealthCare har arbeidet med LoFric og ren intermitterende kateterisering (RIK) i mer enn 30 år.

For å bli enda bedre henvender vi oss nå til deg som er kateterbruker og ønsker veldig gjerne at du tar deg tid til å svare på spørsmålene i skjemaet som du denne gangen finner sammen med Patetra. Dine svar gir oss nyttig informasjon i vårt videre arbeid.

Spørreskjemaet er adressert og ferdig frankert – det er bare å rive av tapen, lime sammen skjemaet og sende det i posten til oss!

På forhånd tusen takk for hjelpen!

Vinn en iPad

Svar på spørsmål

Svar innen 24. august



Nye startmapper til LoFric Sense brukere!

Endelig er de her – våre nye startmapper til LoFric Sense.

Dersom du bruker LoFric Sense i dag, eller ønsker å prøve LoFric Sense, er du velkommen til å ta kontakt med oss for å få tilsendt en gratis startmappe med LoFric Sense kateter. Husk å oppgi hvilken størrelse (CH) du ønsker på kateteret.



Kontakt oss for gratis startmappe, vareprøver og brosjyrer:

Telefon: 815 59 118
E-post: ordre.no@wellspect.com
LoFric.no

Vi ønsker alle Patetra-lesere en RIKTIG GOD SOMMER!

VitaScan LT

Overvåk din urinblære, finn ut når du bør tømme!



VitaScan er en enkel ultralyd-probe som plasseres over blæren og gir deg informasjon om blærens urinmengde.

VitaScan er et prisgunstig hjelpemiddel

- PC basert system
- Enkelt å bruke
- Vi tilbyr finansiering ved kjøp
- Lån/leieavtale
- Opplæring følger med

Ta kontakt med oss for mer informasjon

Vitacon AS • Vegamot 8 • N-7048 Trondheim
Phone: +47 73 82 13 00 / 92 40 22 14
E-mail: sales@vitacon.com • www.vitacon.com

VITACON.

Segway blir lov fra 1. juli

Ståhjuling, bedre kjent som segway, blir tillatt i Norge fra 1. juli.

Fartsgrense på 20 km/t
Kjøretøyet skal ha en maksimal hastighet på 20 kilometer i timen.
Bredden skal ikke være over 85 cm og vekten ikke over 70 kilo.

Departementet krever at kjøretøyet skal være utstyrt med frontlys, baklys og reflekser. Det stilles også krav til bremsekraft. Kjøretøyet skal i tillegg ha signalhorn eller signalklokke, tilsvarende det som brukes på sykkel. Det vil ikke være krav om bruk av hjelm. Det vil heller ikke stilles krav om obligatorisk opplæring, heter det i regjeringens beslutning.

LARS har tidligere sendt brev til departementet med spørsmål om også å godkjenne sittende to-hjulinger. Det forventes en ny høring på det nå da saken om stående to-hjulinger er ferdig.

Aktivitetshjelpemidler også til de over 26

Justeringer av 26-årsregelen for fritids- og aktivitetshjelpemidler.

Ordningen er rammestyrkt, og det er foreslått bevilget en kostnadsramme på totalt 55 millioner til slike hjelpemidler i 2014, og det samme beløpet i 2015.

TiLite rullestoler på det norske markedet

Det svenske firmaet Permobil har kjøpt opp det amerikanske firmaet TiLite. TiLite produserer manuelle rullestoler. TiLite oppkjøpet inngår i Permobil's langsiktige strategi om global vekst.



Dagen er tirsdag 10. juni. Steadet er kjelleren på Nevro Øst, St.Olavs Hospital i Trondheim. Det sitter en mann i sommerlig skjorte og en sprudlende dame og snakker om arbeid.

Nok en gang arrangerer LARS Trøndelag temakveld for sine medlemmer. Samarbeidspartnere Wellspect, Boots og Coloplast stiller som vanlig opp med stands og godt humør.

Denne gangen var det NAV og arbeid som stod på tapetet for kvelden.

Knut Loe Dønnesen, rådgiver i NAV Arbeidsrådgivning, setter seg ned sammen med kollega Cathrine Larsen fra arbeidslivssenteret i Sør-Trøndelag. Han sier han ikke vil stå og holde noe foredrag, han vil heller sitte ned og snakke med oss på en litt mer folkelig måte.

Vi lærer mye om hvordan de kan hjelpe oss inn i arbeidslivet igjen, og hvordan de kan hjelpe til på eksisterende arbeidsplasser. Det fortelles om IA-bedrifter (inkluderende arbeidsliv) og eksempler på enkle løsninger

som skal til for at man kommer i gang i arbeidslivet. Listen er lav for å stille spørsmål, og etter oppfordring fra foredragsholder blir det etter hvert en fin og folkelig dialog med Knut og kursdeltagerne. Ved kveldens slutt tok foredragsholderne seg tid til litt prat og sosialt før alle tuslet hjemover.

Tekst og bilde: Jørgen Hagen Bendiksen/LARS Trøndelag.

Rehabiliteringskonferansen 2014

Som de foregående årene vil årets konferanse finne sted på Lillestrøm. Påmelding er allerede åpnet.

Sett av dato allerede nå: 22.-23. oktober.

Konferansen vil ta opp sentrale temaer som funksjonsmåleverkøy, barnehabilitering, brukermidvirkning og koordinatorrollen.

Målgruppe:
Alle som arbeider og har interesse for rehabilitering og habilitering.

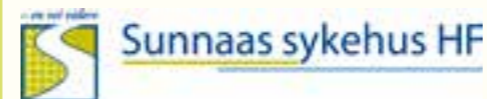
Nytt av året: Barnehabiliteringskonferanse 23. oktober.

Tid: 22. og 23. oktober. Sted: Hotell Arena, Lillestrøm.

Konferanseavgift: 700 kroner for en dag og 1200 kroner for begge dager.

Konferansemiddag: 550 kroner (se egen påmelding).

www.sunnaas.no



Gruppeopphold - Eldre med ryggmargsskade - oktober 2014

Velkommen til gruppeopphold i uke 42, 13. - 17. oktober.
Tilbudet er for personer over 60 år som har en ryggmargsskade.

Er du interessert i å delta. Du må søke gjennom din fastelege. Søknad sendes til:
Sunnaas sykehus HF
1450 Nesoddtangen

Mer informasjon:
Ta kontakt med inntakskordinator for Gunn Pettersen på telefon 66 96 92 64.

Det er muligt!





Tekst: Elisabeth Berge.

Foto: Jan-Ivar Ibsen (Nasta AS).

Alt for ofte hører vi om unge mennesker som møter motstand i forbindelse med utdanning eller arbeidsliv etter å ha fått en varig funksjonsnedsettelse. Utsagn som "du trenger ikke fullføre noen utdanning fordi du er kvalifisert for uføretrygd" kan gjøre det vanskeligere enn nødvendig å realisere drømmen om å få et yrkesliv på lik linje med alle andre. Ofte blir man anbefalt å få en kontorjobb, selv om man i utgangspunktet hadde ønsker og planer om noe helt annet.

Derfor er det med stor glede vi hører at det meste er mulig bare arbeidsgiver, NAV og den enkelte arbeidstaker kan samarbeide om å finne en løsning, slik at man kan velge yrke ut i fra egen interesse og ikke havne på en standardløsning.

På AT.no, nettsted for maskin- og transportteknikk, ble vi oppmerksom på 25 år gamle Tim Knutsen som er ryggmargsskadet og må bruke rullestol etter en trafikkulykke i 2006. Etter å ha tatt maskinførerbevis ved Granlund Kompetansesenter AS på Brandbu på sensommeren i fjor, ble det i november tegnet kontrakt med Jakhelln Entreprenør i Lillestrøm. I slutten av mars i år ble Hitachi-maskinen som er spesialbygget av Nasta AS levert og klar til bruk.

Spesialløsning

Det spesielle er at Tim betjener en beltegraver hvor førerhytta kan senkes helt ned på bakken ved hjelp av en fjernkontroll, etter at maskinen er startet med tenningsnøkkel på undervognen. Hytteløsningen på 21-tonneren Hitachi ZX210LC-5 gjør det mulig for ham å komme seg inn på arbeidsplassen og utføre jobben sin.

Hvordan forflytter du deg fra rullestolen og inn i førerhytta, Tim?

– Det er montert håndtak i tak og døråpning, slik at jeg drar meg inn med hjelp av armene. Det er også et ekstra håndtak inne i hytta, slik at det er lett å justere sittestilling i løpet av arbeidsdagen.

Er det noen spesielle festeanordninger slik at du sitter trygt og holder balansen når du betjener maskinen fra førerhytta?

– Siden jeg har en motorisk komplett Th10-skade, kan jeg ikke bruke standard hoftebelte. Det er derfor montert et 4-punkts rallybelte med mange justeringsmuligheter. Jeg prøvde også med 6-punktsbelte, men det gnagde for mye på lårene. Med riktig tilpasset belte sitter jeg trygt og stødig når jeg klatrer på fjellet, arbeider i skråninger eller hvis maskinen skulle velte.



Hvor plasseres rullestolen når du ikke bruker den?

– Gravemaskinen parkeres slik at beltene går inn i et spor i en rampe som det er lett å manøvrere rullestolen på. Jeg håper med tiden å få til en løsning med carport som beskytter stolen mot vær og vind. (Den skal kunne fraktes fra jobb til jobb eller fra prosjekt til prosjekt, og den er ikke helt ferdig laget enda).

Samarbeid

Jakhelln Entreprenør kjøpte inn den nye maskinen etter at det ble vurdert som altfor dyrt å bygge om en eksisterende maskin. Spesielløsningen er utviklet og bygget av Nasta AS Spesialproduksjon i Larvik, og det tok omtrent et halvt år å utvikle maskinen som er den eneste av sitt slag i hele verden. Jan Ivar Ibsen er leder av denne "skreddersømavdelingen" til Nasta og innstillingen til denne avdelingen er at ingen jobb er for spesiell. Det er NAV Hjelpemiddelsentral Oslo og Akershus som har dekket kostnadene ved selve ombyggingen. Det er dette samarbeidet som har gjort alt dette mulig.





Tim, hadde du planer om å utdanne deg til maskinfører allerede før du ble skadet som 17-åring, eller har ryggmargsskaden medført at planene har blitt endret underveis?

– På grunn av lese- og skrivevaner har jeg alltid ønsket meg et praktisk yrke. Jeg var bilinteressert og fikk jobbe på et bilverksted i ungdomsskoletida. Etter ulykken fikk jeg prøvd meg som gravemaskinfører på gården hos en kamerat, og da skjønnte jeg at dette var det jeg ville drive med.

Føler du at dine egne ønsker i forbindelse med utdanning og yrkesvalg ble respektert eller møtte du på noe tidspunkt motstand i skolevesenet eller NAV?

– Etter ulykken ville NAV ha meg inn på standard kurs og videregående skole, men etter at jeg kunne dokumentere mine fer-

digheter som gravemaskinfører ved hjelp av et filmopptak, så de muligheten for at dette var noe jeg kunne klare å ha som yrke. Jeg var på intervju og var en av 15 som fikk begynne på kurset på Granlund Kompetansesenter AS for å kunne bli maskinfører. Etter det var NAV villig til å dekke utgiftene til den spesialløsningen jeg bruker i dag.

Hvordan kom du i kontakt med din nåværende arbeidsgiver?

– Kontakten med arbeidsgiveren ble opprettet fordi administrativ leder Maria Granlund og direktør Nicolai Jakhelln kjente hverandre fra før, og da Jakhelln Entreprenør hadde behov for en maskinfører ble jeg invitert til et møte. – Jeg ble tatt i mot med åpne armer og Jakhelln var mer opptatt av å se mulighetene enn begrensningene.

Har du noen råd å gi til andre unge som er i en lignende situasjon?

– Ja, det har jeg, sier Tim entusiastisk. Vær veldig direkte og konkret i kontakt med det som kan bli en fremtidig arbeidsgiver. Vær sikker på hva du vil og tenk igjennom på forhånd hva slags problemstillinger som kan dukke opp i samtalen. Da vil du ha svarene klare og vil få andre til å innse at det meste kan la seg løse med planlegging og positiv holdning. Et eksempel er de utfordringer man som rullestolbruker kan ha rundt dette med toalettbesøk i løpet av en arbeidsdag. Kanskje er en potensiell arbeidsgiver redd for å spørre, og da er det lurt å selv ta opp slike tema direkte.

– Jeg er så takknemlig for muligheten Jakhelln har gitt meg!



Mitt mål er å bli flinkest mulig på kortest mulig tid. Jeg jobber full stilling og ofte mer, for jeg vil gjøre en skikkelig god jobb og har vilje til å stå på. Det viktigste er at firmaet tjener penger, og det vil jeg bidra til. Jeg føler virkelig at firmaet bygger meg opp fra uerfaren til en erfaren maskinfører, sier Tim.

Nasta AS følger også opp med serviceavtaler, så Tim føler at han blir tatt godt vare på. Han har siden maskinen ble levert i slutten av mars fått erfaring fra mange ulike arbeidsoppgaver, og han trives i jobben sin. Tim legger til at det er montert kupévarmer, slik at han om vinteren kan ringe for å koble den på slik at førerhytta er varm når han kommer fram på jobb.

Tim sier at han er flink til å sjekke huden sin når han sitter så mye og det humper og rister i det fjærende stolsetet. Det er vel et råd man kan gi andre ryggmargsskadede også, for det er alltid lurt å forebygge trykksår med stillingsendring, trykkfordeling i form av en god sittepute og helst total avlastning i flere minutter noen ganger om dagen. Det er lett å glemme tiden når noe er gøy, og da er det surt å måtte ha sykmelding hvis man ikke har passet godt nok på i tide.

Tim Knutsen har vært heldig med sin arbeidsplass, og forhåpentligvis kan andre firma bli inspirert av Jakhelln Gruppens slagord som er:

«Vi gjør det mulig»

Les mer på lenkene under:

www.granlundkompetanse.no

www.nasta.no

www.jakhelln.as/jakhelln-entreprenor

«Vi gjør det mulig»



Levva livet!

- Et kurs om ryggmargsskader, kardiovaskulær helse, aktivitet og mestring.
- For ryggmargsskadde, pårørende, fagpersoner og andre interesserte.

2.- 3. oktober 2014
St. Olavs Hospital
Øya Helsehus, auditorium A2

Fra programmet:

- Innlegg av personer med ryggmargsskade, bl.a. **Hein Kvalheim** fra Ingen Grenser
- Innlegg av pårørende.
- Innlegg av fagpersoner:
- Parallelle sesjoner, erfaringsutveksling og diskusjoner.
- Hjelpemiddelutstilling
- Presentasjon av utstillere

Pris kr. 400,- pr person
inkl. lunsj begge dager.

Påmelding innen 5. september
på e-post:
terje.roel@stolav.no

NB! Begrenset antall plasser!

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.



Hein Kvalheim



Tommy Borg



Erik Johansen



ST. OLAVS HOSPITAL
UNIVERSITETSSYKEHUSET I TRONDHEIM

AVDELING FOR
RYGGMARGSSKADER

SenSura® Mio



Nye
SenSura® Mio
For alle
stomityper

Oppdag stomibandasjen som alltid passer til din kroppsfasong

Nye SenSura® Mio kommer snart

Nå kan du føle deg trygg og sikker når du bøyer og strekker deg. Nye SenSura Mio har en elastisk hudplate som passer til dine kroppskonturer og som følger kroppens naturlige bevegelser.

Registrer deg i Assistane i dag, og få muligheten til å prøve produktet tidlig. SMS kodeord "stomi" til 26112, eller send inn svarslippen nedenfor.



Coloplast er et registrert varemerke av Coloplast A/S. (03-2014) Alle rettigheter er forbeholdt Coloplast A/S, 3050 Humlebæk, Danmark.

Fyll ut svarslippen for å melde deg inn i Assistanse, og for å få tidlig informasjon om nye SenSura Mio.

Navn:

Fødselsdato:

Adresse:

Postnummer/sted:

Telefon:

E-post:

Send kodeord
"stomi" på
sms til 26112,
så slipper du å
sende inn
svarslippen.

Legg kupongen i en konvolutt og send den til: Coloplast Norge AS, Postboks 162 Manglerud, 0612 Oslo

Aktivitet for alle

Livet har fått en annen betydning etter jeg fikk en tilpasset sykkel, og den har helt klart endret min livskvalitet. Gekko E-trike er en kul liggesykkel, og jeg får masse positive tilbakemeldinger når jeg ute på veien! Jeg har fått bedre styrke og bevegelighet, og i tillegg til bedre funksjon, opplever jeg bedre livskvalitet og mestring.
- mann, Vestfold

Det betyr alt for meg å komme ut i skibakken. Jeg får være sammen med venner, og møter nye mennesker. Det er en perfekt dag for meg! Været har ingenting å si. Jeg føler meg fri, og ingenting er som følelsen å hoppe på ski.
- mann, Oslo

post@bardum.no | tlf.nr: 64 91 80 60
www.bardum.no

Bardum
- din hjelpemiddelleverandør

Kort vei fra idé til resultat!

ExtraStiftelsen Helse og Rehabilitering gjennomfører i 2014 en pilotordning med et forenklet søknadsskjema og hurtig behandling: ExtraExpress. Formålet med ordningen er at det skal gå raskere fra idé til gjennomføring av prosjekter.

Prosjekt søkeren må være tilknyttet en medlemsorganisasjon i ExtraStiftelsen, enten sentralt eller gjennom et lokalt lag eller forening. Organisasjonsnummeret til aktuelt organisasjonsledd må oppgis for alle søknader.

Det er anledning til å søke ved å fylle ut søknadsskjema som finnes på www.extrastiftelsen.no

For høsten 2014 vil det være to frister: 1.september og 1.november. Det tas sikte på seks ukers behandlingstid for begge søknadsrundene.

Hvert prosjekt kan søke om enten 10.000, 20.000 eller 30.000 kroner.

Ved tildeling skal det legges vekt på:

- Stimulering av frivillighet, fortrinnsvis lokalt i organisasjonen
- Aktivitet, mestring og tilrettelegging for aktivitet
- Brukerstyring og nærhet til bruker

Ved tildeling av midler skal det tilstrebes en jevn fordeling mellom landsdelene.

Tildeling av midler kan også gis til prosjekter som allerede har mottatt støtte fra ExtraStiftelsen gjennom tidligere ordinære tildelinger.

Bevilgning til utstyr forutsetter at søknaden beskriver hvordan utstyret skal brukes etter endt prosjektperiode, og hvem som skal ha ansvaret for det.

Prosjekt søkeren bes i tillegg vurdere om man ønsker at prosjektet skal presenteres i Extra-trekningen på NRK1. I den ukentlige TV-sendingen (oppstart i august 2014) tas det sikte på å trekke ut ett prosjekt som vinner ytterligere midler: 10.000-30.000 kroner. Man må oppgi i søknaden hva disse midlene tenkes brukt til om man blir trukket ut.

Prosjektene forplikter seg til å bidra med bilder og enkel pressedekning av prosjektene i regi av Norsk Tipping. Dette gir prosjektene en mulighet til å vinne økonomisk støtte i tillegg til prosjektsøknaden.

Prosjekt søkerer plikter at all utadrettet informasjon i tilknytning til prosjekter opplyser om ExtraStiftelsens medvirkning.

ExtraStiftelsen har rett til å informere om prosjekter og de oppnådde resultater gjennom markedsføringen av stiftelsens arbeid og Extra-spillet.

Når et prosjekt som har mottatt midler er avsluttet, skal prosjekt søker levere en forenklet sluttrapport med kort redegjørelse for gjennomføringen og bruken av midlene. Frist for gjennomføring av prosjekter knyttet til pilotordningen og innsending av sluttrapport er 31. desember 2015.

Søknadene vurderes av en komité bestående av fagpersoner, og som foretar en faglig vurdering ut fra gjeldende kriterier. Begrunnelse for avslag gis ikke.

Utløsningen av pilotordningen gjøres kjent for medlemsorganisasjonene 3. juni og 1. september 2014.

Tildelingen gjøres kjent for prosjekt søkerne så snart styret har gjort vedtak, senest 6 uker etter søknadsfristens utløp. Senest hhv. 13. oktober og 12. desember 2014.

LARS Landskonferansen 2014

2.-4. mai i Bergen på Rica Ørnen Hotel



Tekst: Leif Arild Fjellheim.
Bilder: Leif Arild Fjellheim, Arne Olav Hope og Jørgen Hagen Bendiksen.

LARS Landskonferansen 2014 ble avholdt på Rica Ørnen Hotel i Bergen, i tidsrommet fredag 2. mai til søndag 3. mai. Og LARS følger opp tradisjonen tro og arrangerer denne årlige landskonferansen hvor også LARS årsmøtet samtidig blir avholdt. Det var rundt 70-80 påmeldte for begge dager, og folk hadde funnet veien helt i fra Hammerfest i nord til Kristiansand i sør.

På forhånd knyttet det seg en viss spenning til hotellet da dette er et helt nytt hotell i Bergen som hadde sin åpningsdag 2. mai. Samme dag som LARS konferansen startet. Men alt gikk helt supert og knirkefritt og samtlige hva jeg har hørt var veldig fornøyd.

En del av de tilreisende, spesielt langveisfra, kom allerede på torsdagskvelden. Vi hadde avtale med hotellet – selv om det da ikke var offisielt åpnet – om reservasjon av en del hotellrom, og det gikk og helt fint. Mat og servering var ikke kommet i stand den kvelden, men det gikk og helt fint da en allikevel tok seg en tur ut i vakre Bergen for å se seg rundt og for å spise, - denne fine maikvelden.

På fredagsformiddagen, før selve konferansen startet, ble det arrangert Champagne frokost og jentesamling (kun for jenter). Dette er en tradisjon som LARS startet på landskonferansen i Oslo i 2009, og det er så vellykket at det ønskes en å fortsette med. Denne jentedelen var det Anne Beate Melheim (fra LARS hoved-



Marita Moltu.



Malene Krokeide.



Ellen Holsvik.



Una Holth blir takket for innlegget av Anne Beate Melheim.



Anita Daae Vathne fra Bardum.

styret) og Siv Jorunn Fossum (fra LARS Trøndelag) som arrangerte, sammen med andre og også våre hovedsamarbeidspartnere; Boots, Coloplast og Wellspect HealthCare. Her var det mye som skjedde og sikkert kjekt, men vi menn vet ikke stort mer enn det, og hva som skrives om denne jentedelen på noen sider bak her i bladet. Og sånn tenker vi det får være da vi mener det er viktig at jentene kan ha sitt eget samlingspunkt under gjennomføringene av disse konferansene.

Selve konferansen med foredrag og innlegg startet etter lunsj, hvor Marita Moltu fra bystyret i Bergen åpnet konferansen. Det var opprinnelig ordføreren i Bergen som skulle åpne konferansen, men hun måtte dessverre melde avbud. Men Marita Moltu holdt en flott åpningstale hvor hun blant annet snakket om utfordringene til personer med funksjonsnedsettelse og hva som må forbedres. I tillegg hadde hun satt seg godt inn i arbeidet til LARS, hvor hun understreket viktigheten av organisasjoner som LARS og arbeidet for samfunnstilrettelegging, sikring av hjelpemidler og rehabilitering og oppfølging. Mye bra og mye viktig ble sagt av Marita Moltu.

Etter dette startet selve foredragene og undertegnede forklarte om arbeidet som er gjort av LARS i årsmøteperioden og saker som LARS har foran seg. Mer om arbeidet i årsmøteperioden kan leses i årsmeldingen på hjemmesiden til LARS.

Samarbeidspartner Coloplast med Malene Krokeide var neste ut og snakket om Coloplast sine produkter, nyheter og hva de kan hjelpe til med både med råd og veiledning. Coloplast hadde



Jan Kåre Stura.



Svein Arne Vabø.



og en flott stand utenfor konferansesalen i utstillingsområdet, hvor en kunne se og diskutere produkter med kyndig personell fra Coloplast.

Ellen Holsvik, fysioterapeut fra Haukeland universitetssykehus spinalenhet, holdt deretter et foredrag om lungefunksjon og ryggmargsskade. Her var det mye nyttig informasjon å ta hjem, og litt lengre bak i bladet kan en lese en liten oversikt over innlegget som Ellen har skrevet.

Samarbeidspartner Wellspect HealthCare med Una Holt holdt deretter innlegg hvor hun gikk igjennom aktuelle produkter fra deres firma med mye nyttig informasjon for personer med ryggmargsskader. Wellspect HealthCare hadde og en flott stand med sitt produksortiment utenfor konferansesalen i utstillingsområdet, hvor en og kunne få gode råd med kyndig veiledning.

Flere pauser var lagt inn, og neste ut var Jan Kåre Stura. Jan Kåre er en av nestorene i LARS, som har hatt flere verv opp i gjennom tidene. I sitt innlegg dro Jan Kåre forsamlingen gjennom en kronologisk LARS-historisk reise og dette var nok spennende å høre om for tilhørerne. Han snakket og om historien bak opprettelsen av spinalenhetene og viktighetene av disse. Og den samme viktigheten er gjeldende i dag. Her i Norge har vi som kjent tre spinalenheter; Haukeland universitetssykehus spinalenhet, Sunnaas sykehus og St. Olavs Hospital Avd. for ryggmargsskader, og det er veldig bra. Jobben fremover blir da å sikre disse og samarbeide med miljøene for felles arbeid for personer med ryggmargsskader av i dag, men også for de



som kommer etter oss. Mange land har ikke spinalenheter, og om de har noe lignende kan det være større fragmentering over steder som behandler ryggmargsskader, og det er nødvendigvis ikke alltid det beste.

Svein Arne Vabø, fra LARS Hordaland, holdt et fengende innlegg ispedd god humor flere steder, hvor han snakket om lokallagsaktivitet, forskjellige saker det jobbes med, samt at han og informerte om 30-årsjubileumet som LARS Hordaland skal ha i august på Hotel Ullensvang, i Hardanger. Se egen annonse om det lengre bak i bladet.

Erika Nilsson og Nora Sandholdt fra Spinalis og Sverige var invitert til konferansen både for diskusjoner om et Nordisk jentenettverk (se artikkel lengre bak i bladet) og for å fortelle om prosjektet Mammappalam som handler om å være forelder og ryggmargsskadet. Erika og Nora hadde en fin fellespresentasjon om dette prosjektet, og på lørdagen så hadde Erika er innlegg hvor hun fortalte om Spinalis og deres tilbud for rehabilitering og trening etter ryggmargsskade. Vi takker Erika og Nora for at de tok turen til Bergen.

Rakel Sif Gudmundsdottir, overlege ortopedisk avdeling på Haukeland universitetssykehus, holdt innlegg om håndkirurgi ved tetraplegi. Dette er et tilbud som Haukeland har til personer med tetraplegi og nedsatt håndfunksjon. Målet med denne kirurgien er å gi den enkelte mer selvstendighet i det daglige, og det er ikke uvanlig med slik operasjon i dag hvor også suksessraten ved slike operasjoner er høy. Det kreves allikevel at den enkelte som ønsker slik kirurgi er innstilt

på rehabiliteringen som kommer etter og at en er mentalt forberedt på noe tid før armen(e) kan benyttes igjen. Det var et fint og forklarende innlegg og om noen lurer på detaljene rundt denne typen kirurgi kan avdelingen på Haukeland kontaktes.

Tiina Rekand, overlege ved spinalenheten på Haukeland universitetssykehus, holdt flere innlegg hvor alle emnene er høyst aktuelle for personer med ryggmargsskader. Tiina snakket blant annet om blæredysfunksjon etter ryggmargsskade, og også om effekten av telemedisin som poliklinisk oppfølgingsverktøy hos pasienter med ryggmargsskade og trykksår. Viktige saker.

Kambodsja-prosjektet. Arne Olav Hope holdt innlegg om nylig avsluttet reise til Kambodsja hvor LARS samarbeider med Sunnaas og Sofies Minde, med flere, om opprettelsen av en organisasjon for ryggmargsskadde i Kambodsja, hvor målet er å støtte dem hvor vi kan slik at de bedre kan utøve hjelp og støtte til andre med ryggmargsskader i Kambodsja. Arne Olav holdt et beskrivende og godt innlegg hvor deltagerne også fikk alt dette i perspektiv i forhold til hvor heldige vi stort sett er her i Norge. Les egen artikkel om Kambodsjaturen litt lengre bak i bladet. Vi kan og nevne at under selve festmiddagen, på lørdagen, så ble det holdt loddtrekning for støtte til Kambodsja-prosjektet og det kom inn godt over 50.000 kroner! Og det er veldig bra og beløp som dette vil nå langt i Kambodsja. Så takk til alle for det!

Fredagskvelden sto alle fritt til å gjøre hva en ønsket. Noen dro på byen i Bergen, mens andre var på hotellet i restauranten og områ-

dene på hotellet.

På lørdagsformiddagen ble årsmøtet holdt. Møtet ble ledet av Jan Kåre Stura. Styreleder Leif Arild Fjellheim gikk igjennom årsmeldingen og årsregnskapet. LARS har god aktivitet og en sunn økonomi, og begge saker ble enstemmig godkjent. Det ble og avholdt valg og det gikk og knirkefritt for seg og styret har nå et styre med seks styremedlemmer og to varamedlemmer. Alle ble enstemmig valgt ved akklamasjon. For å se navn og kontaktinformasjon for styret, se side fire i bladet.

På lørdagen startet dagens innlegg ved at undertegnede presenterte det nye hovedstyret, og sa litt om aktiviteter fremover i tillegg til å snakke om Norsk Ryggmargsskadeforskning Stiftelse, som er en ny stiftelse med mål å skaffe økonomi til ryggmargsskadeforskning.

Etter det var det innlegg av Anne Cathrine Kraby, sammen med undertegnede, hvor ABC informasjonshefter var temaet. Anne forklarte om de nye ABCene som nå er ute og som omhandler emnene trykksår og urinveiene. Det ble og snakket om hvordan hele ABC-informasjonsbrosjyreprsjektet kom i gang, hva som er gjort siden og hva som planlegges. Dette er et samarbeidsprosjekt mellom LARS og de tre spinalenhetene. Økonomi for prosjektet har vi fått fra Helse- direktoratet og Extrastiftelsen. Dette er et viktig prosjekt som vi håper mange vil få nytte av.

Lørdagen hadde og flere pauser, og neste ut var representantene fra Boots, som også er en av samarbeidspartnerne til LARS.



Boots-representantene holdt et informativt innlegg hvor de også hadde lagt opp til et hyggelig innslag med konkurranse og premier. Boots hadde og flott stand utenfor konferansesalen og her kunne en se produkter og også få kyndig assistanse og hjelp for spørsmål en måtte ha.



Professor Joel Glover, fra UiO og Stamcellesenteret, holdt innlegg om forskningsstatus på regenerering av ryggmargsskader. Han forklarte om spennende studier som er gjort for kartlegging av ryggmargsskader i laboratorier samt at han og diskuterte nye studier som er i planlegging og utføringsfasen. Her skjer det mye spennende og norsk forskning er helt klart med. Jean-Luc Boulland, som jobber med Joel, var og med på konferansen på lørdagen og lørdagskvelden, så for de som ønsket så kunne de diskutere slik forskning med Joel og Jean-Luc også etter at foredragene var ferdige, og det er veldig bra at de stiller opp.

Petter Sanaker, overlege ved spinalenheten på Haukeland, holdt derpå et viktig innlegg om seksualitet og ryggmargsskade, kroppslige funksjoner og hjelpemidler. Innlegget var bredt satt sammen alt i fra hvordan kroppen fungerer eller ikke fungerer, til hva som finnes av muligheter. Et bra og viktig innlegg.

Etter det fulgte Erik Sigurdson, tidligere overlege ved St. Olavs Hospital avd. for ryggmargsskader, opp med innlegg om tarmfunksjon ved skade på ryggmargen samt diskusjoner om forklaringsmodeller, utredning og behandling. Her fikk en god kjennskap til hvordan de kroppslige funksjoner som fordøyelses-systemet virker, hva som kan bli



forstyrret etter en ryggmargsskade og hva en kan gjøre.

Terje Roel, mestringsveileder fra St. Olavs Hospital avd. for ryggmargsskader, holdt så et veldig bra innlegg formet som et reisebrev, fra Paralympics i Sotsji. Her fikk en se masse bilder og høre mye om vinterlekene. Terje hadde mye å fortelle og det var svært interessant, og blant annet hadde Terje et møte med Sir Philip Craven, som er president for IPC.

Marianne Dybwad, leder av Sunnaasstiftelsen, avsluttet dagens foredrag med å fortelle om alle de fine aktivitetene som stiftelsen er med å støtte. Alt i fra ski-samlinger, sommerleirer og andre aktiviteter. Veldig bra jobbet av Marianne og Sunnaasstiftelsen, og for noen av prosjektene så er og LARS med i samarbeidet.

På lørdagskvelden var det flott festmiddag med fin middag og godt samvær. Her ble og som nevnt loddsalg med premier for Kambodsja-prosjektet gjort, hvor en fikk inn mye penger til ryggmargsskadeorganisasjonen i Kambodsja.

Alt i alt en veldig bra samling og så sees vi igjen til neste år 24.-26. april på Scandic Fornebu! ■

Lungefunksjon hos ryggmargsskade

Av Ellen E. Holsvik, Haukeland spinalenhet.

Ryggmargsskader påvirker pustemuskulaturen avhengig av skadenivå og -omfang. Diafragma (mellomgulvet) er den viktigste pustemuskelen, og får nerveforsyning fra C3-C5. Omfattende skader over nivå C5 kan derfor gjøre personen helt eller delvis avhengig av pustestøtte. Evnen til å puste dypt for å utnytte lungevolumet etter en skade kommer an på hvor store lammelsene i pustemuskulaturen er. Lungefunksjonen er bedre jo lavere skaden sitter.

Lammelser i pustemuskulaturen gir også nedsatt hostekraft. Personer med høye ryggmargsskader kan derfor ha problemer med å fjerne slim i luftveiene. Hostekraften svekkes ytterligere dersom man får en luftveisinfeksjon eller nedsatt allmenntilstand. Ved manuell hostestøtte kan en øke hostekraften ved at en hjelper trykker på magen eller brystkassen samtidig som personen hoster. Dette kan brukes alene, eller samtidig med andre tiltak for å få opp slim.

Lungene bør utvides opp mot sitt maksimale volum daglig, ellers kan lungevevet over tid miste en del av utvidelseevnen. Da kan også leddforbindelser mellom rygg, ribbein og brystbein stivne til, og over tid vil dette kunne medføre permanent nedsatt lungevolum.

Tiltak for å bevare lungevolum bestemmes av skadenivå og funksjon, men som oftest brukes:

- generell bevegelse og daglig aktivitet
- kondisjonstrening og styrketrening
- «air stacking» (stable luft) gjennom froskepusting, bruk av bag, eller egen pust
- hostemaskin

Air stacking med egen pust:

1. Pust inn. Hold luften i lungene ved å holde pusten et kort øyeblikk.
2. Pust inn mer luft på toppen av det du allerede har, uten å slippe ut luft. Hold luften i lungene.
3. Gjenta punkt 2 til du føler at lungene er fulle.
4. Utnytt luftvolumet til å hoste, eventuelt med hostestøtte, eller slipp den ut igjen.

Ved air stacking med bag blir luften klemt inn via maske i stedet for å puste inn selv.

Ved **froskepusting** fyller man lungene ved å svelge munnfuller med luft, og teknikken benyttes for eksempel ved behov for økt hostekraft. Froskepusting kan læres gjennom videoen om «grodandning» i regi av det svenske Personskadeforbundet RTF. Søk på YouTube eller Google.

En **hostemaskin** brukes hovedsakelig med maske, eller på tracheostomi. Hostemaskinen tilpasses individuelt. Ved bruk sender den luft med positivt trykk inn i lungene, før den raskt skifter til negativt trykk og «drar» luften ut igjen, slik at slim kan følge med. Hostemaskin brukes for å fjerne slim hos dem med lav hostekraft, og kan også benyttes til forebygging av slimplager og å bevare lungevolum. Utprøving av hostemaskin foregår som regel på sykehus, og det kreves opplæring før hjemmebruk.

Jentenes Champagne frukost

Årets LARS konferanse i Bergen starta allereie klokka 09.00 for den kvinnlege delen av LARS familien. Då ble det nemleg holdt eit to timars jenteseminar, der me var 13 jenter frå alle delar av Norge påmeldt. Og når jentene skal samlast så tidlig på morgoen må det jo vera litt stas over det, så difor hadde me champagne frukost.

Våre kjære samarbeidspartnara Boots, Coloplast og Wellspect HealthCare starta seminaret med foredrag om deira produkt for jenter. Snille som dei er hadde dei og med seg goodibags til oss med flotte produkt.

Vidare holdt to hudpleiarar frå Boots foredrag for oss om korleis best ta vare på huda vår og ga oss gode tips og råd om alt frå rensing til sminke og anna morro.

Etter foredraget fekk kvar og ein snakka med hudpleiarane direkte, som då ga gode råd tilpasse kvar enkel. Under denne sesjonen vart me og sminka av hudpleiarane, så me alle såg ekstra freshe ut etterpå.

Samtidig med dette hadde me god tid å snakka saman om det å vera jente med ein ryggmargsskade, og dela erfaringar med kvarandre. Erika Nilsson og Nora Sandholdt frå Spinalis i Stockholm deltok og på seminaret. Dei fortalte litt om sine jente arrangement i Sverige og om prosjektet «mamma pappa lam», noko som var veldig kjekt. Viser til nettsida til dette flotte prosjektet www.mammappalam.se



Jenteseminaret byrjar no å bli ein tradisjon for LARS konferansen, og det er veldig kjekt at me blir fleire og fleire for kvar gong. No er jobben med eit Nordisk jettettverk og i gang, så kanskje me etterkvart kan få til eit større arrangement sidan to timar går veldig fort når praten først er igang.

Ein stor takk til alle som deltok, og spesielt ein stor takk til samarbeidspartnarane våre Boots, Coloplast og Wellspect HealthCare som alltid stiller opp 100 % for oss. ■

Tekst: Anne Beate Melheim.



Jentene kommer!

Tekst og foto: Siv Jorunn Fossum.

Midtsommer, sol og stor entusiasme! Jeg skal møte Anne Beate, Cathrine og Erika i Stockholm for å snakke om jenteting. Jeg er ikke spesielt jentete av meg, men synes det er viktig å bevare litt feminitet og ikke minst få tak i et fora der jenter og ryggmargsskade er i fokus. Ideen har vært på trappene lenge, og LARS har gitt jenter muligheten til å møtes under de siste års Landskonferanser. Dette har blitt gjennomført med ulikt hell, men siste konferanse i Bergen var spesielt vellykket! Der traff vi Erika som også brenner for samme sak, og hun og Spinalis har over flere år arrangert jentekvelder for spinalskade med tema alt fra yoga og make-up til fertilitet, graviditet og barn. Hva var vel da mer naturlig enn å planlegge en samling for jenter i Skandinavia/Norden for å se om vi kan samarbeide om informasjon rundt jenter og ryggmargsskade? Spinalis avholdt en fagdag 13. juni (se artikkel på neste side) og i den forbindelse tok Anne Beate og jeg turen til Stockholm for samtidig å diskutere et skandinavisk/nordisk nettverk for jenter med ryggmargsskader. Dette ble utført ganske så uformelt, og i tillegg til oss tre var også Cathrine fra Danmark, Nora og Gunilla fra Sverige med. Gunilla hadde tidligere vært med på et lite prosjekt i NORR for noen år siden for å nettopp få i gang et nordisk jentenettverk. De endte opp med en storslått konferanse med et godt program... og 20 påmeldte deltakere... Konferansen ble avlyst og det ble aldri noe ut av et eget jentenettverk.



Anne Beate Melheim (Norge/LARS), Nora Sandholt (Sverige/Spinalis), Cathrine Guldborg (Danmark/Ryk og PTU), Erika Nilsson (Sverige/Spinalis), Gunilla Åhren (Sverige/RTP) og Siv Jorunn Fossum (Norge/LARS).

Da samtlige var på plass rundt bordet tok vi en presentasjonssrunde over sushi og selvfølgelig - rosa boblevann. Alle med ulik bakgrunn og erfaring, og ingen helt klare tanker om hvordan vi skal få dette til. Mange ideer, noen mer omfattende enn andre. Erika og Nora jobber i dag med prosjektet Mamma, pappa, lam, et meget vellykket prosjekt som blant annet ble presentert på LARS sin Landskonferanse i Bergen (www.mammapappalam.se). De har derfor laget et godt grunnlag og allerede samlet en del informasjon rundt det å være jente og ryggmargsskadet med barn eller ønske om barn. Gunilla ga oss dessuten en liten bok om det å være jente og ryggmargsskadet som RTP i Sverige har laget. Andre tema som osteoporose, feminitet eller generell medisinsk forskning om jenter og ryggmargsskader vil også være aktuelle. Tanker om at nettverket kan få samlet det som er relevant av forskning og informasjon rundt ryggmargsskadde jenter

for slik å bli en ressursbank var gjennomgående. Dette krever store ressurser, og mer tid enn de timene vi hadde til rådighet. Vi har derfor laget oss en arbeidsgruppe på Facebook som vil være verktøyet vårt så langt. Vi skal gjøre nærmere undersøkelser over hva som finnes og om det er mulig å søke midler til et prosjekt som kan minne om Mamma, pappa, lam, da gjeldende for hele Norden. Dersom dere jenter som leser dette har tanker rundt et slikt nettverk setter vi stor pris på om dere kontakter oss slik at vi kan ta det videre med i arbeidsgruppen. ■

For informasjon om Nordisk jentenettverk i Norge kan Anne Beate Melheim og Siv Jorunn Fossum kontaktes. Se kontaktinformasjon på side 4 i bladet.

Inspirasjonsdag ved Spinalis Stockholm

Tekst: Anne Beate Melheim.

Foto: Siv Jorunn Fossum.

Som de har sett frå artikkelen «Jentene kommer» var eg og Siv Jorunn Fossum så heldige å bli invitert til Spinalis i Stockholm. Målet for turen var å diskutera arbeidet for eit Nordisk jentenettverk, men under opphødet fekk me og med oss eit av Spinalis sine arrangement, nemleg «Inspirasjonsdagen ved Spinalis». Denne dagen arrangerar dei kvart år, og arrangementet er åpent for alle. I alt var det heile tolv foredrag ein kunne delta på, fordelt på tre parallelle sesjoner om gangen. Det første foredraget me deltok på var «Energiforbrenning etter ryggmargsskade» presentert av Tobias Holmlund. Dette var ein presentasjon av ein forskning på dette området, der 15 personer med komplette skader mellom Th7 til Th12 hadde delteke. Her hadde dei sett på kor mykje den basale energiforbruken går ned etter skade, den basale energiforbruken er den energien kroppen brukar gjennom ein dag av seg sjølv, altså utan bevegelse. Vidare hadde dei sett på energiforbruken under ulike aktivitetar, frå å sitte å sjå på tv, til lett husarbeid, spesifikk trening og så vidare. Etter dette hadde dei utarbeida ein tabell der ein spesifikt fekk sjå auken av energiforbruk etter kvar aktivitet. Dette er noko dei skal ha vidare forskning på med oppstart i haust. Foredraget var veldig interessant, og å få ein oversikt over energiforbruk etter skade vil kunne gjera det lettare å holde ei stabil vekt. Det viktigaste uansett tabell eller ikkje, er jo å vera i bevegelse - kan blant anna nevne at energiforbruket dobla seg frå



å sitte å sjå på tv til dersom ein dekkar av og på bordet.

Eit anna foredrag, som gikk hand i hand med det første, var «Livsstil og helse» presentert av Anne-Carin Lagerström. Her var fokuset på mat som gir mykje næring og energi, men som ikkje gjer at vekta går opp da ein ofte etter skade har lågare forbrenning. Etter ein ryggmargsskade må ein ofte ete litt mindre enn kva ein gjorde før, difor er det svært viktig at maten ein tar inn gir kroppen det ein treng. Anne-Catrin Lagerström har skrevet fleire gode artiklar om dette emne, så eg viser difor til Spinalis si heimeside www.spinalis.se om du vil lese meir om det.

Det siste foredraget me fekk med oss før heimreise var «Å bestige Kilimanjaro». Her fortalte Lars Löfström om hans tur i rullestol til Kilimanjaro, ikkje ein spesielt enkel tur å ta for å sei det mildt. Mykje planlegging og trening måtte til, og med fjellsider med 20 % helling måtte og Panthera rullestolen spesialbyggjast.

Dette var sjølv sagt ikkje ein tur han tok åleine, men med eit godt samarbeid og god vilje nådde dei toppen. Foredraget var svært inspirerende og viste at grenser er der ein vil setja dei sjølv.

Våre to dagar i Stockholm var med andre ord innholdsrike, og det viktigaste er at me er i gang med jobben for å skapa eit Nordisk jentenettverk. Så mykje spennande er i vente. ■

Viser igjen til Spinalis si nettsida, da den inneheld mykje god informasjon om forskjellige emne www.spinalis.se

Wings for Life World Run - Stavanger



Leif Arild Fjellheim (LARS), Aksel Lund Svindal og Shaqir Rexhaj (LARS).

Søndag 4. mai vant Elise Selvikvåg Molvik (19) fra Sandnes over mosjonister, sportsatleter, kjendiser og maratonløpere i et av verdens største veldedighetsløp. 19-åringen løp raskest og lengst blant kvinnene i Wings for Life World Run, og ble kåret global vinner. Totalt var det over 35.000 deltakere fra 126 nasjoner i 32 land fordelt på 5 kontinenter som deltok i løpet. Løpet er til støtte for å skaffe økonomiske midler til forskning for behandling på ryggmargsskader.

I Wings for Life World Run sprang verden samlet til inntekt for en felles sak: Mer penger til forskning på ryggmargsskader. Unge Elise Selvikvåg Molvik (19) løp i



nesten fire timer før følgebilen tok henne igjen. Da hadde hun løpt 54,79 kilometer, og ble dermed den beste kvinnelige løperen i verden. Svein Ove Risa

(40) fra Undheim i Time kommune ble den beste norske løperen, og nummer fem i verden. Han løp hele 63,33 kilometer på fire timer og 14 minutter. Mange



Professor Joel Glover deltok også. Her sammen med en annen løpsdeltager.

kjendiser deltok og i løpet, blant andre Aksel Lund Svindal, som vi og hadde en prat med. Fra spinalmiljøet deltok professor Joel Glover. Han reiste sammen med meg og Are Wendelborg Brandt på søndagsmorgen fra konferansen i Bergen. Det er flott at Wings for Life arrangerer dette løpet da det sårt trengs mer økonomiske midler og fokus på ryggmargsskade forskning. Så takk til alle som bidro. Stor takk også til Red Bull Norway som sto for det norske arrangementet. Det er og nå bestemt at dette verdensomspennende løpet også vil foregå 3. mai til neste år. Spennende! ■



Elise Selvikvåg Molvik (19) fra Sandnes vant over mosjonister, sportsatleter, kjendiser og maratonløpere i et av verdens største veldedighetsløp. 19-åringen løp raskest og lengst blant kvinnene i Wings for Life World Run, og ble kåret global vinner. Totalt var det over 35.000 deltakere fra 126 nasjoner i 32 land fordelt på 5 kontinenter som deltok i løpet. Foto: Redbull.



Flere fra LARS var tilstede, her fra venstre: Geir Inge Sivertsen, Are Wendelborg Brandt, Shaqir Rexhaj og Leif Arild Fjellheim.

**3. MAI 2015 VIL LØPET IGJEN GÅ OVER HELE VERDEN
LOKASJONER OG STEDER BLIR ANNONSERT PÅ
WWW.WINGSFORLIFEWORLDRUN.COM**



ONE DAY AT THE VERY SAME TIME
**THE WHOLE
WORLD IS RUNNING
MAY 4TH 2014**
WINGSFORLIFEWORLDRUN.COM

RULLESTOL RUGBY

HAR DU EN FUNKSJONSNEDESETTELSE?
LYST TIL Å TRENE LAGSPILL MED ANDRE?
FARTSFYLT, KREVENDE OG MORO!



Bergen Rugbyklubb Quad-rugby

Treningssted/tid: Haukelandshallen - tirsdager - kl 1830 - 2000

Kontaktinformasjon: Tlf. 98405603 / E-post: stine.th.borstad@gmail.com

Facebook: Bergen Rugbyklubb Quad-rugby

Norsk Ryggmargsskedeforskning Stiftelse

Til støtte for forskning for behandlinger og rehabilitering av ryggmargsskader

Norsk Ryggmargsskedeforskning Stiftelse er en nyetablert stiftelse. Stiftelsen er initiert av Landsforeningen for Ryggmargsskadde (LARS) og godkjent for opprettelse av LARS hovedstyret. Stiftelsesdokument med vedtekter er utarbeidet og sendt til Brønnøysundsregistrene, slik at alt det formelle skal være i orden og ordentlig.

Stiftelsens formål er: "Norsk Ryggmargsskedeforskning Stiftelse har til formål å støtte forskning og forskningsfremmende tiltak for behandlinger og rehabilitering av ryggmargsskader. Stiftelsen kan ta imot gaver og bidrag til samme formål."

Det betyr at stiftelsen vil arbeide for økt fokus på forskning for behandlinger og rehabilitering samt å arbeide for å skaffe store nok økonomiske midler for å ta dette viktige forskningsfeltet enda videre.

Stiftelsen har et styre bredt sammensatt fra Norge med flere grunnforskere på ryggmargsskader, nevrokirurger med spesialitet på ryggmargsskader, spesialister på fysikalsk medisin og ryggmargsskader (og her er representanter med fra alle de tre spinalenhetene; Haukeland universitetssykehus Spinalenhet, Sunnaas sykehus HF, og St. Olavs Hospital avdeling for ryggmargsskader) samt brukerrepresentanter fra LARS.

Stiftelsen tar og gjerne i mot økonomiske midler for dette viktige arbeidet, og for det så vil stiftelsen kontakte andre stiftelser, bedrifter, det offentlige med flere. Men alt det blir opp til styret i stiftelsen å arbeide frem og å bestemme.

Mer om Norsk Ryggmargsskedeforskning Stiftelse kan leses på lenken under. Der vil en finne alt fra stiftelsesdokument, vedtekter, hvem som er i styret, hvordan å kontakte stiftelsen samt andre opplysninger.

Tekst: Leif Arild Fjellheim.

facebook

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

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

www.nrstiftelse.no

Bistandsprosjekt i Kambodsja

Tekst og bilder: Arne Olav Hope.

Det er i år 3. året på rad representant fra LARS drar til Kambodsja etter invitasjon fra RESCIO (Rehabilitation Science Organization) og Sunnas Sykehus. Første år var det Birgit Skarstein og foregående år undertegnede som dro ned. I år ble det også undertegnede som dro ned. Formålet med turen denne gang er brukermedvirkning i forbindelse med bistandsprosjektet RESCIO har drevet frem. Denne gang var programmet i hovedsak 2-delt. Første del var å gjennomføre et forprosjekt til et utvekslingsprosjekt hvor også LARS er invitert som en samarbeidende partner. Disse forberedelsene og møtene foregikk i Phnom Penh og Battambang. Andre del og formål med turen var møter med CSCIA (Cambodian Spinal Cord Injury Association) og å bidra til en konferanse for pasienter, pårørende og helsepersonell på en rehabiliteringsinstitusjon som ligger i Battambang.

Sunnaas fikk tildelt ca. 120.000 tidligere i år fra Fredskorpset (www.fredskorpset.no) for å utrede muligheten til å igangsette et større prosjekt for utveksling av helsepersonell mellom Kambodsja og Norge. Det er fortrinnsvis tenkt å utveksle 2 leger, 2 sykepleiere og 2 fysioterapeuter i begge retninger. Det vil si at vi også vil få Kambodiansk helsepersonell i praksis i Norge. Prosjektet er tenkt å gå over 3 år. LARS er invitert til å bli en samarbeidende partner for å ivareta brukerperspektivet.

Under oppholdet i Phnom Penh var det fokus på å møte mulige



Mrs. Sisary (senter sjefen) og Rune Nilsen (Sophies Minde).

partnere til prosjektet. Sophies Minde (www.sophiesminde.no), som er et stort ortopedisk verksted, har et lignende prosjekt med Fredskorpset i Kambodsja. Det ble derfor naturlig å starte møter med senteret i Phnom Penh og dette foregikk på Cambodian School of Prosthetics and Orthotics.

Det ble besøkt en rekke sentre som i hovedtrekk drev med skoling, rehabilitering og arbeidstrening for funksjonshemmede. Noen av dem vi hadde møter med var «Veterans International Cambodia», «Banteay Prieb», «National Rehabilitation Centre», «National Centre of Disabled Persons», «Cambodian Disable People Organization». Høydepunktet av alle møtene må sies å være med statssekretæren Sem Sokha i «Ministry of Social Affairs». Dette tilsvarer Arbeids- og sosialdepartementet (sånn cirka) i Norge. Litt merkelig akkurat dette her, da i Norge vil et rehabiliteringsprosjekt ligge inn under Helse- og omsorgsdepartementet.

På et av sentrene var det stor fokus på dette med å få etablert et uavhengig liv (independent living). Lederen av senteret hadde fått lagt seg en 3-hjulet motorsykel hvor han kunne få med seg rullestol (kryssrammestol) i sidevognen. Ganske enkelt og genialt. Undertegnede måtte jo få prøve hvordan denne dingsen virket, men må innrømme at denne løsningen ikke er for de sarte sjeler. Å sitte oppå var virkelig ustabil, og høyrefoten farlig nær eksosanlegget.

Det største senteret vi besøkte var nok «National Rehabilitation Centre». Dette var en tur på nesten 2 timer en vei på dårlige veier. Her ble vi guidet rundt av en frivillig dame fra Sør Korea, som gav oss en grundig rundtur på senteret. Senteret hadde flere avdelinger. Noe snodig reglement var det også, i og med at funksjonshemmede kunne velge hvilke fag de ville ha trening i, men alle måtte ta obligatoriske timer innen landbruk.



Guiden på senteret.



Elektronikkverksted.



Motorlære.



Syavdelingen.

Rett etter at dette bildet ble tatt fikk karen i bakgrunnen det for seg at grisene skulle jages ut av vannbassenget. Dette resulterte i at undertegnede fikk en real «grisedusj» med tilhørende smitteangst og luktproblematikk. Det ble en lang kveld i dusjen.



En tragisk historie som ble fortalt ved dette senteret, handlet om en elev de måtte kaste ut på grunn av rusmisbruk og at han dro med seg prostituerte til rommet. Dette endte til slutt i at han ble kastet ut. Han hevnet seg med å kaste en granat inn i inngangen til en del av senteret hvor mange elever oppholdt seg. En lærer reddet situasjonen, men døde av skadene han pådro seg for å hindre eksplosjonen. Merket i gulvet er bevart for å minnes læreren.



Granateksplosjon inne i skolen.

Et av de siste møtene vi hadde var med CDPO (Cambodian Disable People Organization). Denne vil jeg si tilsvarer NHF i Norge. Organisasjonen fremstår som stor og velorganisert. Det er derimot litt vanskelig å få et helt klart bilde av hvilke aktiviteter de driver. Uansett et hyggelig møte. De kunne også vise frem Kambodsjas aller første bil med heis (klasse 2 i Norge). Etter min mening er dette et fullstendig misforstått bistandstiltak. Bilen tar kun en rullestolbruker og er lite egnet for såkalte «outreach» turer som foregår på meget dårlige veier. Egentlig er denne bilen kun en «show-off» som ikke kan brukes til så mye der nede.

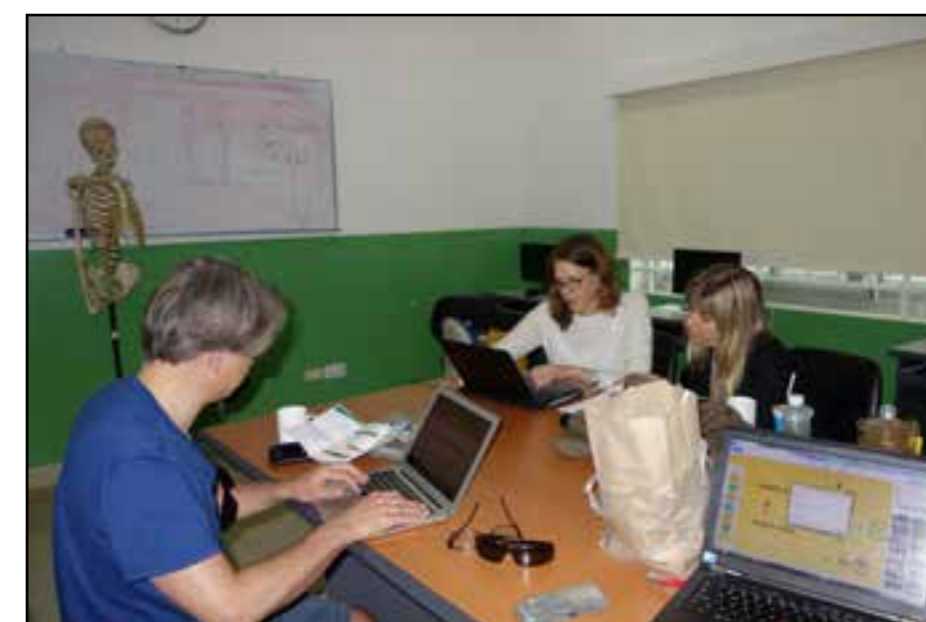


Kambodsjas første klasse 2 bil med heis. Donasjon fra en japansk organisasjon.



Møte med CDPO.

Etter møtene lånte vi biblioteket ved senteret turen startet med, for å jobbe videre med å skrive ferdig prosjektsøknad til Fredskorpset. Her et bilde av noen prosjektmedarbeidere i dyp konsentrasjon.



Dagen etter gikk turen videre til Battambang for de fleste av oss. Dette er en heftig biltur på 5-6 timer. Neste del av turen er nå møter med CSCIA (Cambodian Spinal Cord Injury Association), «Outreach» - tur, og konferanse. Se egen artikkel på neste side. ■

Cambodian Spinal Cord Injury Association (CSCIA)

Vi reiste med bil fra Phnom Penh til Battambang for å ha møter med CSCIA, dra inn i jungelen på hjemmebesøk hos brukere, og arrangere konferanse. Vel fremme i Battambang i Kambodsja sto et heftig program foran oss. Ankomstdagen hadde undertegnede avtalt et møte for å få se hvordan det har gått med deres landsforening siden i fjor. Jeg visste ikke helt hva jeg gikk til, men håpet på at de hadde kommet seg godt i gang. Overraskelsen var stor. På et svært lavt budsjett var mye gjennomført av det som var planlagt.

De av dere som var på Landskonferansen i 2013 husker kanskje pengeinnsamlingen som foregikk under festmiddagen og påfølgende premieutdeling utført av Tore Strømøy (Tore på sportet). En liten sak for oss i LARS, men helt avgjørende bidrag for at CSCIA for å kunne komme i gang med sin organisasjon. Totalt hadde de i fjor et budsjett på \$9.600 hvorav \$2.650 kom direkte fra pengeinnsamlingen ifra Landskonferansen. Dette har de fått gjennomført:

- Formell registrering av organisasjonen. Tidkrevende og slitsom greie pga. korrupsjon.
- Oppussing av kontorlokaler
- Tilrettelegging av tilkomst inn til kontoret
- Innkjøp av kontormateriell, møbler, printer og PCer
- Oppstart av «Outreach program» (hjemmebesøk hos ryggmargsskadde – likemannshjelp)
- Opplæring av likemenn
- Innkjøp av rullestoler, trykkavlastningsputer og madrasser for utdeling



Trivelige og lyse lokaler med 3 arbeidsstasjoner.



Nystøpt tilrettelagt tilkomst til kontoret.

Jeg gikk gjennom årsrapporten og årsregnskapet og jeg må si at aktivitetsnivået og utnyttelse av meget begrensede midler står det respekt av! Primus motor bak dette er en kvinne ved navn Sokha Cheat. Hun har 3 andre kvinner med seg i sitt team hvor foruten henne selv, er en av dem styremedlem i CSCIA. Jeg traff ingen menn som var aktive i organisasjonen, og det er svært merkelig i og med at hovedtyngden av ryggmargsskadde er menn. Desto koseligere var det for meg!

«The Outreach Program» Forut for turen til Battambang avtalte jeg et ønske om å få nærmere kjennskap til CSCIA sitt «Outreach Program». Dette er i praksis at likemannsgrupper drar på hjemmebesøk til ryggmargsskadde for oppfølging. Dette har organisasjonen gjennomført 2 ganger i måneden det siste året. Turene varer i mange timer og det er flere ryggmargsskadde som blir besøkt under hver tur. Undertegnede tenkte at den rette tilnærmingen for å oppleve dette, måtte være å dra ut i jungelen på samme måte som de gjør.

I fjor besøkte jeg en ryggmargsskadet tobarnsmor som bodde i et skur. Hun innehar en av de sterkeste historiene jeg har hørt om her i Kambodsja. Jeg bad spesifikt om å få treffe henne for å se om hvordan det hadde gått med henne. Hennes bakgrunn er at hun ble skadet da hun var gravid og klatret i et kokosnøttre på jakt etter søtsaker. Mannen hennes forlot henne pga. funksjonshemmingen etter ryggmargsskaden. Det er svært vanlig for kvinner å oppleve samlivsbrudd som følge av funksjonshemming etter skade. Men kvinnene derimot, blir med sin mann hvis han blir skadet. Etter min mening en uhørt urettferdig kultur! Barnet hun var gravid med da hun skadet seg overlevde, og hun traff en ny mann. Han er polioskadet og hivsmittet. Hun blir gravid med han og blir hivsmittet. Andre barnet har en funksjonshemming, og er nok mest sannsynlig også hivsmittet. Veldig tragisk og gripende historie. Da jeg traff henne i år var ting gått fra dårlig til verre. «Huset» hennes var blitt revet og hun var flyttet inn i et nytt som var i langt dårligere forfatning. Det mest positive rent praktisk for henne, er at hun bor et steinkast fra CSCIA og får fin oppfølging fra disse.

Forut for besøket av denne tobarnsmoren ble jeg møtt av 3 hyggelige ryggmargsskadde kvinner som skulle eskortere meg ut i jungelen. Foruten damen var det med en eldre mannlig Tuk-tuk sjåfør. En av damene var heldigvis inkomplett og kunne gå ustødig. Dette skulle vise seg å være en viktig faktor for at turen ble en suksess. De gikk ikke mange minuttene ut i turen før tvangstanken slo meg, «har jeg betalt reiseforsikringen». Det var mer enn heftig. Denne



Moren med sine 2 barn sittende inne i «huset».



Klar for avgang.

tuk-tuken er av den lange sorten og med akkurat plass til oss fire. Rullestolene våre ble bundet bak og hengende løst. Mangel på fjæring resulterte i at jeg ble kastet i luften ved hver hump eller hull av betydning. De var det mange av! Det var absolutt ingen fordel å være stor og tung, i og med at damene på langt nær var like «airborn» som meg. Vi diskuterte litt om turen i seg selv kunne gi ryggmargsskade....!

Etter 2 timer langt inn mot en landsby på svært dårlige veier nådde vi første stopp. Her besøkte vi en ryggmargsskadet trebarnsmor. Egentlig var hennes

historie noe av det bedre jeg har hørt. Hun hadde 3 barn med 2 forskjellige fedre (litt sånn typisk norsk). Begge fedrene hadde hun truffet etter skadet, og de bidro med forsørgelsen av barna. Det bar livet hennes preg av, og standarden på hjemmet var grei nok omstendighetene tatt i betraktning.

Livet hennes var selvsagt ikke uten store utfordringer. Jeg ble forklart hvordan hun gikk på toalettet, og det var såpass detaljrikt og nedvergende at jeg det ikke egner seg helt på trykk. Av og til spør jeg for mye. Etter dette besøket skulle vi besøke en inkomplett tetraplegiker. Tetraplegikere er svært sjeldne i Kambodsja. Høye nakkeskader er ensbetydende med døden her nede. Dette var den første mannen jeg har truffet nært på. Han hadde et bra liv før skaden, og økonomien var i ferd med å bli bra. Han hadde nesten bygget ferdig sitt eget hus, og hadde en jordlapp som han hadde store planer for. Historien hans bekrefter at en ryggmargsskade omfatter hele familien og andre nære relasjoner. Hans kone arbeidet etter skaden i Thailand i sexindustrien. 2 av hans barn var satt bort til familiemedlemmer i andre provinser. Eldste datteren på 6 år ble igjen for å lage mat og ta vare på faren!



Han kunne gå litt men hadde dårlig håndfunksjon.

Siste besøk på denne turen var en tobarnspappe med komplett tetraplegi. Dessverre er dette en dødelig tilstand i Kambodsja. Denne mannen hadde nesten identisk historie som den forrige, eneste forskjellen var at her var det hans gamle mor som matet og stelte han. Hun var mine-skadd, og hadde bare en fot. Han levde under svært uverdige forhold. Som et eksempel på uverdigheten ble han vasket ute mens alle naboene kunne se på når dette foregikk. Tidligere hadde han brukt rullestol men pga. av for lang sammenhengende tid i sengen var dette nå umulig. Han fikk blodtrykksfall av å reise seg opp i overkroppen (de av dere med traumatisk skade husker kanskje ståsenen på spinalenheten). Dermed var liggende stilling det eneste for han.



Levende død, men allikevel et lite smil.

Selv ønsket han å dø. En av damene som var med på turen krøp bort til ham for litt oppmuntring og negleklipp. Jeg bøyer meg

i støvet for den innsatsen disse damene gjør!

Det ble en tøff tur tilbake til hotellet både fysisk og psykisk. Godt at «selvmedisinering» i Kambodsja er billig. Neste store sak på agendaen var neste dags konferanse.

Den 3. nasjonale ryggmargsskade konferanse

Det var CSCIA og RESCIO som samarbeidet med å lage program og organisere konferansen. Konferansen begynte temmelig høytidelig med besøk av flere offisielle aktører. Høydepunktet var innlegget til Sem Sokha, statssekretæren ved «Departement of Social Affairs» (Sosial departementet). Merkelig nok hører rehabilitering ikke inn under Helse- og omsorgsdepartementet slik som i Norge. Statssekretæren hadde en hel liten tropp av sikkerhetsfolk og media rundt seg. Ganske kult.

Nesten alle av oss norske som dro til Battambang hadde innlegg:

- Rune Nilsen: trykksår og trykkavlastning
- Pia Nolstedt: presenterte sin Master og historier fra Kambodsja
- Sathia Nilsen: koking og kjøkken, samt litt sitski
- Anne Lill Haavi: prosjektdelse
- Undertegnede: hvordan ivareta god helse fra et brukerperspektiv

Lunsjen ble inntatt i et gedigent partytelt utenfor rehabiliteringssenteret. Gradene var godt over 40 celsius, så det ble drukket mer enn spist. Konferansen skulle avsluttes som i fjor med en heftig basketball kamp. Dessverre var undertegnede solbrent, maurspist og temmelig mørbanket etter gårdsdagens ekspedisjon, så det ble ikke utøvere fra Norge



Nesten full sal.



Loddtrekning av trykkavlastningsputer som jeg hadde med.



En av de yngste konferansedeltakerne.

dette året. Konferansen var vel gjennomført og deltakerne var tydelig inspirert. Totalt var det ca. 40 som deltok. Well done! ■



Hagestol på hjul.

Helsearena Aker



Tekst og bilder: Leif Arild Fjellheim.

Mandag 7. april arrangerte Sunnaas sykehus HF et seminar på Helsearena Aker sammen med Oslo Medtech for å diskutere muligheten for å diskutere treningstilbud for blant andre; personer med ryggmargsskader.

Aker sykehus er arena for et av de mest nyskapende helsetilbud i skjæringspunktet mellom spesialist- og primærhelsetjenesten hvor Sunnaas har en viktig rolle.

Møtet denne dagen var i form av idemyldring og mange møtte opp, både fagpersoner og brukere. Det ble presentert foredrag om Helsearena Aker og mulighetene som ligger der, og det ble

satt av god tid for gruppediskusjoner for hvordan en kan se for seg en utvikling for treningstilbud.

LARS med flere representanter fra LARS sentralt og LARS Øst/Oslo var tilstede. Og vi er veldig glade for disse diskusjonene og mulighetene som nå kommer for et lavterskel treningstilbud sentralt i Oslo. Personer med ryggmargsskader ønsker dette tilbudet velkommen. Vi er og glade for at dette tilbudet vil bli tilrettelagt med utstyr og kyndig veiledning for personer med nedsatte funksjonsevner og vi er spente på fortsettelsen. På vegne av LARS vil det være LARS Øst/Oslo som følger opp i diskusjonene med tilrettelegging og oppfølging av dette tilbudet.

Det var en flott dag med gode diskusjoner som vi ønsker velkommen. Dette tilbudet kan og forhåpentligvis bli en motor for slike treningstilbud andre steder i Norge. LARS har og tilbud om kveldstrening i Trondheim ved St. Olavs Hospital avd. for ryggmargsskader og spinalenheten ved Haukeland universitetssykehus. ■



Marianne Graham Hjelman holder innlegg på vegne av LARS.



Fra en av gruppediskusjonene.

Besøk hos PTU i Danmark



Bak fra venstre: Berit Brurok (fysioterapeut, St. Olavs Hospital avd. for ryggmargsskader), Britta Quistgaard (PTU Center Direktør for Rehabiliteringsavdelingen), Philip Rendtorff (PTU Adm Direktør), Birte Hannestad (fysioterapeut, Haukeland universitetssykehus Spinalenhet), Lena Carine Vik (idrettspedagog, Sunnaas sykehus). Foran fra venstre: Shaqir Rexhaj (LARS hovedstyret), Niels Balle (PTU, og nå styreleder PTU), Marianne Graham Hjelmen (leder, LARS Øst/Oslo), Leif Arild Fjellheim (leder, LARS) og Cathrine Guldborg (PTU).

LARS og representanter fra spinalenhetene i Norge Besøkte fredag 25. april PTU i Danmark, for å se på treningstilbudene de har der.

PTU er en landsdekkende dansk forening, som arbeider for å skape likeverdige vilkår og økt livskvalitet for personer som har fått alvorlige skader etter en ulykke eller sykdom. PTU driver et spesialsykehus for rehabilitering og trening.

PTU har i tillegg etablert kveldstrening i sine lokaler hvor personer med for eksempel ryggmargsskader kan komme å trene etter ordinær åpningstid.

Dette er et tilbud hvor personer kan komme for å trene hvor tilpasset utstyr er stilt til rådighet. PTU kaller dette tilbudet for PTU Fri, og her har de i tillegg til å gjøre tilrettelagt utstyr tilgjengelig også etablert temakvelder. Kveldstreningen arrangeres av frivillige instruktører. Treningstilbudet er så langt en kveld i uken, men de høster erfaringer for å utvide tilbudet. Noen av emnene for temakveldene er; sittende rullestoltraining med musikk og dansende bevegelser, sittende cross-training med funksjonelle styrketreningsøvelser, kondisjonstrening med dertil egnet treningsutstyr og sittende aerobic.

PTU har holdt på med dette treningstilbudet en tid og vi fra LARS sammen med representantene fra spinalenhetene i Norge dro derfor for å se på tilbudet for eventuelt å få nye ideer om hvordan slike tilbud også kan tilpasses og eventuelt etableres her hjemme. Ideer og tanker som vi da fikk med oss hjem kan derfor passe godt inn for tilbud som enten finnes her hjemme, eller som er i planlegging. For eksempel Helsearena Aker som Sunnaas sykehus er involvert med, og også kveldstreningen på St. Olavs Hospital avd. for ryggmargsskader og spinalenheten på Haukeland universitetssykehus.



Det var en flott tur og mange takk til PTU som tok oss så godt i mot og som hadde satt av hele dagen for vårt besøk. ■



Helsekonferansen 2014



Tekst og bilder: Duoc Vikan.

Den årlige Helsekonferansen som arrangeres av Helse- og omsorgsdepartementet i samarbeid med Helsedirektoratet, ble i år avholdt på Radisson Blu Scandinavia Hotel, Oslo.

Målgruppen for konferansen er ledere i forvaltningen, i foretak, institusjoner og kommuner, i brukerorganisasjonene, politikere, forskere og fagpersoner.

Årets tema for konferansen var å skape pasientens helsetjeneste hvor det ble lagt vekt på pasient/bruker i sentrum – «Nye grep for en sterkere pasientstemme» - større brukermedvirkning. Dvs. bruker/pasient skal få innflytelse over eget tilbud, og tjenester som tilbys skal være tilpasset brukernes behov. (Har vi ikke hørt dette før?!?)

Det startet med sang fra Kari Bremnes, før statsminister Erna Solberg åpnet hele konferansen, etterfulgt av Helse- og omsorgs-



Helse- og omsorgsminister Bent Høie og Duoc Vikan.

minister Bent Høie. Resten av konferansen hadde fokus på dagsituasjonen, og hva som må gjøres for å få en bedre helsetjeneste, og bedre forståelse mellom pasient og helsepersonell.

Dette var meget interessant – men det gjenstår vel en del dia-

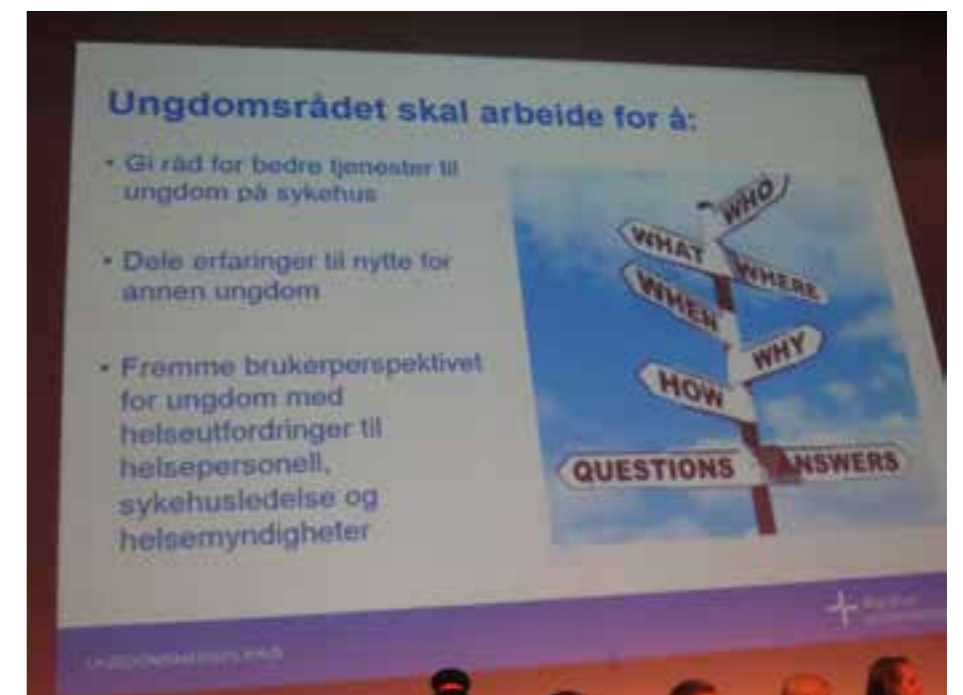
log og vilje til endring før dette er 100 % tilpasset og fungerer tilfredsstillende for alle (som sagt, vi har hørt dette før!).

De fleste talere der var vel også klar over dette og at utfordringsbildet er meget sammensatt og mye gjenstår.

Konferansen hadde et helse-torg, der flere organisasjoner var tilbudt plass for å gi ut informasjon og presentere gode tiltak de hadde. Man kunne gjøre seg kjent med de ulike organisasjonene i pausen. Her kunne kanskje LARS også vært? Vet ikke helt hvordan man blir valgt/plukket ut for å delta, men det kunne vært interessant å være en del av helsetorget.

Sannhetenes øyeblikk – møtet mellom pasient og helsepersonell. Under siste tema kom Ungdområdet fra Ahus og fortalte deres erfaring og utfordringer når de nådde 18 års alder. Største utfordringen var at når de nådde 18-årsalderen ble de plutselig behandlet som «voksen» og fikk ikke noe tilbud fra hverken «barn» eller «voksen». Rådet bestod av ungdommer i alderen mellom 17-22 år, med ulike funksjonshemninger. Disse hadde da jobbet og fått til ulike tiltak som bedret deres situasjon når de var på sykehuset, spesielt for de som måtte tilbringe lengre tid på sykehuset. Det de fortalte og hvordan de oppfattet deres situasjon og hva de hadde fått utrettet, gjorde veldig sterk inntrykk på alle.

Festmiddagen på kvelden den 7. mai. Vi ble møtt med en aperitiff i foajeen, etterfulgt av en 3 retters middag. Her var det underholdning og taler. 8. mai var det fokus på erfaringskompetanse og likemannsarbeid. ■



Østlandssamlingen

LARS Øst/Oslo



Tekst: Eiril Lillebye.
Foto: Odd Omdal.

Østlandssamlingen ble helgen 14.-15. juni avholdt for tjuende gang. Som i fjor var stedet Quality Hotell Expo på Fornebu og det møtte ca. 60 deltakere. Invitasjonen var som vanlig sendt ut til LARS-medlemmer i de 8 Østlandsfylkene: Østfold, Oslo, Akershus, Vestfold, Telemark, Buskerud, Oppland og Hedmark.

Hovedtemaet denne gangen var Cruise med RCCL og Safari i Afrika, med AD Travel. Deltagerne benyttet aktivt anledningen til å komme med mange spørsmål. Svarene ble godt avklart underveis.

Bente Borvik fra RoyalCaribbean (RCCL) hadde en flott presentasjon av Cruisene og tilbudene til RCCL. Moderne og flotte båter.



Fantastiske opplevelser, enten man velger Cruise i Europa eller i Caribbean. RCCL sine båter følger Amerikansk standard for tilgjengelighet. Det er derfor meget behagelig å være rullestolbruker om bord, enten man bruker manuell stol eller el.stol. Flere typer HC-lugarer er tilgjengelig på de største og nyeste båtene. Om man gir beskjed på forhånd, er også utfluktene tilrettelagt. For mer info se rccl.no

Solfrid Gjengset fra AD Travel tok oss med på en flott reise til Sør Afrika. AD Travel representerer skreddersydde safari-reiser til Afrika. Solfrid understreket at med god kommunikasjon og planlegging, er alt mulig, også for oss rullestolbrukere. Fantastisk og annerledes natur. Det å oppleve ville dyr i sitt rette element, er en sterk opplevelse. For mer info se ad-travel.no

Våre trofaste og herlige samarbeidspartnere møtte som vanlig opp for å presentere sine produkter og tjenester. Fra Coloplast stilte Lena og Anne Vigdis. Fra Wellspect HealthCare stilte Una. Ragnhild og Marianne representerte Boots Home Care. Alle hadde fine og konkrete presentasjoner av sitt firma, sine produkter og tjenester. Vi trekker særlig frem Boots' leveranse- og rådgivningstjenester, Wellspect HealthCare med sine produkter og Coloplast som presenterte sine produkter og sin nye hjemmeside, som det anbefales å gjøre seg kjent med. I sommer, nå i juni, er også Coloplast hovedsponsor for HandBike Battle 2014 i Tyrol Østerrike. Der deltar 6 bikere med ledsager, samt Lena fra Coloplast. Lena skal sykle, og er godt trent, men vi ønsker henne allikevel lykke til, sammen med drevne handbikere.



Innimellom dagens program var det satt av rikelig tid til standbesøk, loddtrekning og hyggelig samvær. Årets flotte forsommer gjorde at solen også skinte på oss. Det ble derfor mye sosialt ute på terrassen med forfriskninger.

Før middagen var det felles samling før en festkledd og festklar gjeng satte seg (for de som allerede ikke satt) til bords og hygget seg ut over kvelden. Vi tror alle syntes maten var upåklagelig, slik undertegnede oppfattet det.

Det ble en lang og hyggelig kveld sammen med flotte mennesker. De fleste, gamle travere, men også en del nye fjes. De nye deltakerne mente at dette var verd å bli med på senere også. ■

God sommer til dere alle.



Odd Omdal, mangeårig LARS medlem og fotograf. Mange takk til Odd for fine bilder til Patetra i dette bladet og også tidligere.





Foran fra venstre: Joakim Taaje, Duoc Vikan og Bente Bråthen. Bak fra venstre: Per Stuvland, Thomas Ulven, Erik Lillebye og Marianne Graham Hjelman. (Cathrine Nordhus Berntzen og Elisabet Berge var ikke til stede da bildet ble tatt.)

LARS Øst/Oslos årsmøte

Onsdag 26. mars møtte 30 stemmeberettigede og noen «ikke medlemmer» opp på årsmøte/medlemskveld som ble arrangert hos Coloplast i deres fine lokaler på Ryen i Oslo. Kveldens program bestod i siste nytt fra Coloplast, årsmøte og tema «Særfradrag ved høye utgifter til sykdom» ved Knut-Owe Karlsen som ga oss nyttig informasjon før årets selvangivelse skulle leveres.

Årsmøtet ble raskt og greit gjennomført og følgende styre ble valgt:

Leder:	Marianne Graham Hjelman
Økonomiansvarlig:	Per Stuvland
Styremedlemmer:	Cathrine Nordhus Berntzen Erik Lillebye (ble valgt til nestleder på første styremøte) Joakim Taaje Thomas Ulven Duoc Vikan
Varamedlemmer:	Elisabet Berge Bente Bråthen
Valgkomite:	Gunhild Bottolfson og Yvonne Dolonen

Det var satt av tid til sosialt samvær og bespising, og Coloplast vartet opp med deilig tapas.

Tekst: Marianne Graham Hjelman.

Nytt fra Coloplast Norge AS

Sommer og ferie!

Det nærmer seg ferietid. Her er noen tips til ferien før du drar:

- ✓ Ta med rikelig med utstyr dersom du er avhengig av kateter eller andre hjelpemidler når du er på reise i utlandet.
- ✓ Ha medisinsk utstyr pakket i håndbagasjen.
- ✓ Husk å bestille Europeisk helsetrygdekort. Bestilles hos www.helfo.no
- ✓ Les mer om dine rettigheter ved å ha et Europeisk helsetrygdekort. Det er viktig å ha en reiseforsikring i tillegg. Les mer om hvilke land som er med i avtalen og hva det inkluderer.
- ✓ Er du avhengig av å kateterisere deg, gjør det før du går om bord i flyet. Ved lange flystrekninger anbefaler vi kateter med integreert urinpose.
- ✓ Gratis reisesertifikat kan bestilles hos oss. Det kan være til god hjelp ved passering i sikkerhetskontrollen.



15-års erfaring med miljøvennlige produktløsninger

Coloplast har de siste 15 årene bevisst at produktutvikling og miljøhensyn kan gå hånd i hånd. Når vi utvikler et nytt produkt er miljøhensyn et viktig ledd i produksjonen. Vi anbefaler PVC og ftalatfrie produkter. Ta vare på deg selv og miljøet!

Last ned appen: CathNow

Coloplast har utviklet en app som hjelper deg å huske regelmessig tømning av blæren. Kateteriser deg ofte nok og følg de rådene du har fått av helsepersonell. Da unngår du lekkasjer, urinveisinfeksjoner, og andre komplikasjoner i urinveiene.



SpeediCath® Standard og SpeediCath® Compact kateter, uten PVC og ftalater. Les mer om oss på www.coloplast.no

Vi ønsker alle lesere av Patetra god sommer!



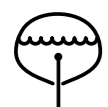
apotek

SPESIALUTVALG

TRENGER DU HJELP TIL Å FINNE RIKTIG TYPE SYKEPLEIEUTSTYR?

BOOTS ER LEDENDE AKTØR INNENFOR SYKEPLEIEARTIKLER. VI HAR OVER 70 SYKEPLEIERE ANSATT HOS OSS OG HAR STERK FOKUS PÅ HELSEFAGLIG KOMPETANSE OG RÅDGIVNING I VÅRE APOTEK. VÅRT BREDE SORTIMENT SIKRER AT DU SOM BRUKER HAR VALGFRIHET OG KAN FINNE DE PRODUKTENE SOM PASSER BEST FOR DEG!

- Sykepleiefaglig kompetanse
- Hjemmebesøk for tilpasning av utstyr
- Bredt produktsortiment
- Gratis hjemlevering
- Produktnøytrale



KATETER



INKONTINENS



STOMI



ERNÆRING



SÅRBEHANDLING



SIRKULASJON



UTSALGSSTEDER MED SPESIALUTVALG

• Boots apotek Arendal	37 00 42 00	• Boots apotek Molde	71 25 92 00
• Boots apotek Elverum	62 41 91 40	• Boots apotek Moss	69 20 46 20
• Boots apotek Fredrikstad	69 39 65 10	• Boots apotek Orkla, Orkanger	72 48 38 50
• Boots apotek Kristiansand	38 17 18 00	• Boots apotek Samarit, Sandnes	51 60 97 60
• Boots apotek Kvaløysletta (Tromsø)	77 75 89 90	• Boots apotek Stjørdal	74 82 10 88
• Boots apotek LadeTorget	73 50 39 50	• Boots apotek Spelhaugen (Bergen)	55 17 60 10
• Boots apotek Lande (Sarpsborg)	69 10 25 70	• Boots apotek Ørnen, Haugesund	52 70 35 80
• Boots apotek Larvik	33 13 24 40	• Boots Trondheim (kundesenter)	73 53 37 20
• Boots apotek Medicus Skien	35 50 28 80	• Stavanger Helsehus*	51 52 35 31
• Boots apotek Moa	70 17 80 50	• Boots spesialutvalg HomeCare*	800 30 411

* Leverer ikke reseptpliktige legemidler!

BOOTS APOTEK ER LANDETS STØRSTE LEVERANDØR PÅ SYKEPLEIEARTIKLER!

Dersom du ikke bor i nærheten av et utsalgssted med spesialutvalg

TA KONTAKT MED BOOTS SPESIALUTVALG HOMECARE* PÅ TLF 800 30 411

- VI LEVERER I HELE LANDET



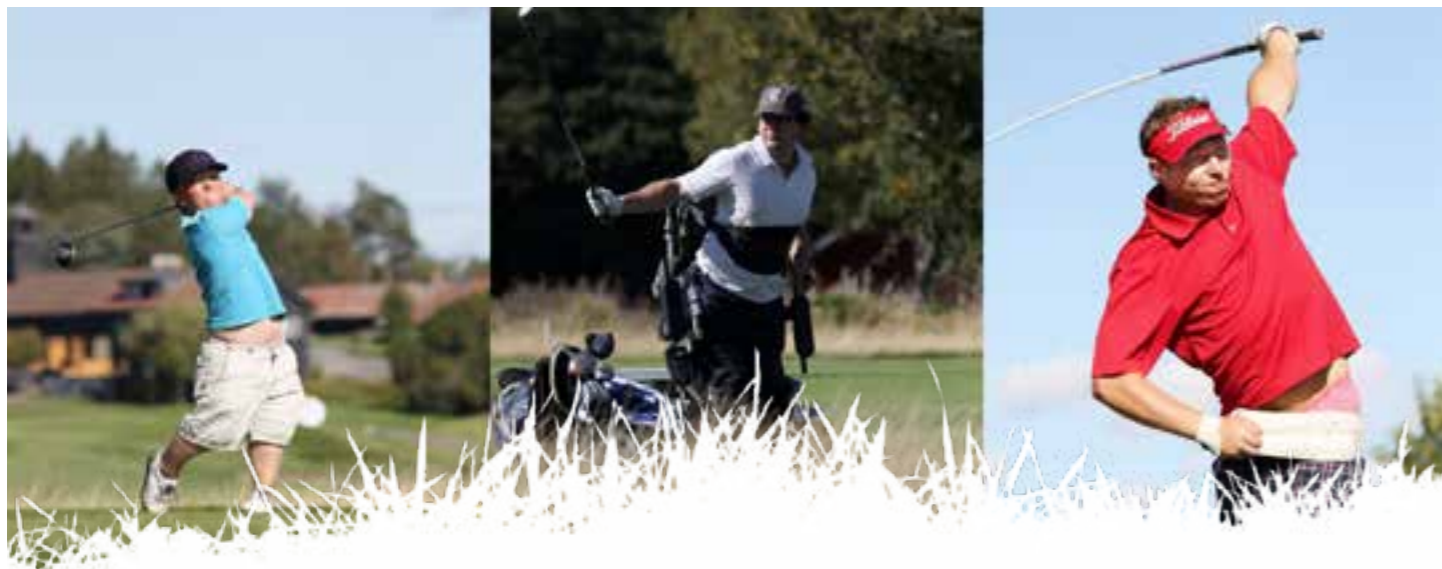
Hent din e-resept hos oss!

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



apotek

SPESIALUTVALG



JOAKIM MARKSTEN INVITATIONAL Drøbak GK Lørdag 16.august 2014

Drøbak GK og Norges Golf forbund (NGF) inviterer til paragolferens dag, turnering og klassifisering på Drøbak GK lørdag 16.august 2014.

Paragolferens dag – åpen dag for personer som bruker rullestol

Paragolferens dag er et tilbud til spillere i paragolfer, samt personer som ønsker å prøve paragolfer. En paragolfer er en motorisert golf rullestol som tåler det meste av utendørs terreng, og kan løfte spilleren fra sittende til stående posisjon.

Mellom kl 10.00 og 12.00 vil det være instruksjon med golftrener, erfaringsutveksling og utprøving. Deltakelse er gratis.

Golfturnering for funksjonshemmede

Turneringen spilles individuelt i to klasser: klasse A (hcp - 19,9) spiller netto slag og klasse B (hcp 20.0 – 54) spiller stableford. Se turneringsbestemmelsene for mer informasjon. Spillere i paragolfer oppfordres til å spille.

Registrering fra kl 12.00, og første utspill kl 13.00. Bispising og premieutdeling etter endt spill. Startkontingent på kr 300 dekker oppvarming, spill, enkel bispising og evt. golfbil.

Turneringen inngår i NGFs Tour for funksjonshemmede golfspillere og er tellende i OoM. Fire turneringer inngår i OoM i 2014, og tre teller sammenlagt.

Klassifisering

Spillere som ønsker dispensasjon fra turneringsbestemmelsene når det gjelder bruk av caddie, motordreven tralle og transport, og funksjonshemmede spillere, kan bli klassifisert. Klassifisering fra kl 10.00. Klassifisering er gratis.

PÅMELDING

Påmelding og spørsmål rettes til NGF v/ Gøril Hansen på tlf 995 76 525 eller e-post goril.hansen@golfforbundet.no. Merk hva du melder deg på til: paragolferens dag og/eller turnering og/eller klassifisering. Frist for påmelding fredag 8.august.



BPA blir en rettighet fra 2015

Fra NHF www.nhf.no

Regjeringen vil rettighetsfeste BPA og øke budsjettet med 300 millioner til BPA i 2015. - Dette er en stor dag, sier NHFs forbundsleder Arne Lein.

- Dette er en stor dag, sier NHFs forbundsleder Arne Lein.

I dag har regjeringen sendt sitt forslag til rettighetsfesting av brukerstyrt personlig assistanse (BPA) til Stortinget. Rettigheten er foreslått utvidet til også å omfatte støttekontakt og avlastning for familier med barn med nedsatt funksjonsevne. Denne utvidelsen anslås å føre til en budsjettøkning på 300 millioner i 2015.

Regjeringen varslet i sin politiske plattform at de ville rettighetsfeste brukerstyrt personlig assistanse, og har vært i dialog med organisasjonene om innholdet i lovforslaget. Norges Handikapforbund har deltatt i flere møter og sendt flere innspill til helseministeren for å sikre et godt innhold i BPA-rettigheten.

- Vi har kjempet i 25 år for dette, og nå får vi god lønn for strevet. Regjeringen har lagt ned et godt og stort stykke arbeid i dette, og jeg vil gi dem honnør for jobben, sier Lein.

Regjeringens forslag er betydelig utvidet i forhold til den forrige regjeringens, men fremdeles gjenstår det noen forbedringspunkter.

- Timeantallet for å få BPA er fortsatt for høyt etter vår mening, med 25 - 32 timer som innslagspunkt for å utløse rettigheten. Regjeringen vil også sette en øvre aldersgrense på 67 år. Men likevel er dette i det store og hele en stor dag som vi kan feire, sier Lein.

Forbundslederen kommenterer overfor Handikapnytt at regjeringen med dette forslaget viser at de har forstått hva BPA er.

- Dette er mer enn en tjeneste som skal ytes i hjemmet. De er tydelige på at BPA handler om at folk skal kunne leve aktive liv, sier han til Handikapnytt.



” *Jeg gjør det jeg elsker å gjøre, og det er kult å se den gleden andre også har av å kjøre på ski.*

Skummelt - men sinnsykt rått!

- Paralympics i Sachi var utfordrende og skummelt, men sinnsykt rått. Jeg sitter igjen med en erfaring og mestringsfølelse jeg ikke ville vært foruten. Neste gang kommer jeg med enda mer erfaring og skal hevde meg i toppen.

Det var mange tilhengere som satt spente foran tv skjermen her hjemme. Norge, da Thomas Jacobsen var klar til å sette utfor i Super G den første søndagen under Paralympics i Sachi, 300 meter før mål, kjørte han dessverre ut, og vi kunne se en noe irritert sitiski utøver som

ikke ville ha hjelp av mannskapet bakken. Allikevel smiler Jacobsen til kamera etter rennet, og den livsglade energibunten ser det positivt i hendene sine og tenker fremover mot neste renn.

Det var selvfølgelig utrolig kjipt å kjøre ut 300 meter før mål, men sånt skjer - og så enge jeg lærer av det, kommer det noe godt ut av det. Videre i Paralympics endte jeg på en 15. plass i s alåmen og en 9. plass i Super Kombi. Jeg er utrolig stoka på den 9. plassen, da jeg hadde som mål å få én topp 10 plassering.

Tilrettelagt for optimal ytelse
Thomas Jacobsen opplevde Paralympics i Sachi som et veldig bra Paralympics. Fasilitetene var fine, skianleggene var fine, og det meste gikk på skinner. På grunn av varmen og som sistemann ut i samt iqe renn, var snøen det mest utfordrende han opplevde. Fokuset var å komme seg ned bakken og over målstreken.

Omgive sene og alt rundt er tilrettelagt for at utøverne skal kunne yte optimalt, og maten er en opplevelse i seg selv. I den store matsalen hadde alle utøverne

tilgang til mat fra alle verdens kjøkken. Det var til enhver tid tilgang på leger, fysioterapi, optiker, tannlege osv. og en stor «Athlete Lounge» for avslapning mellom øktene.

Ridderrennet 2014 etter Sachi
Arets Ridderuka, ble arrangert kort tid etter hjemkomst fra Sachi, og Thomas var selvfølgelig deltaker - hovedsakelig i alpinbakken. Det årlige arrangementet Ridderrennet, er en uke der man kan oppleve en uke med skiaktiviteter, naturopplevelser og sosialt fellesskap på Berntstølen.

Uka er helt topp! Mange nye mennesker og «gamle» kjente. Jeg drøyer Ridderuka! Jeg gjør det jeg elsker å gjøre, og det er så kult å se den gleden andre har av å kjøre på ski. I år deltok jeg også i selve Ridderrennet med biquing. Det ga virkelig mer smak, så neste år stiller jeg på målstreken igjen.

Det er mange ulike aktiviteter å delta på under Ridderuka. For de som ønsker å prøve nye aktiviteter, er det anledning til å prøve ut egnede aktivitetshjelpemidler. Sosialisering og arrangementer på ulike arenaer gir opplevelser for livet!

Aktivitet gir mestringsfølelse
Thomas er en aktiv ung mann, og aktivitet betyr mye for han - aktivitet betyr mestring og utfordringer. Det å kunne utfordre seg selv gjennom aktivitet er en mestringsfølelse han ikke finner på noen andre arenaer.

Jeg møter nye mennesker, jeg er ute, og jeg lærer meg selv å kjenne på en spesiell måte. Det å dele erfaring gjennom aktivitet sammen med andre i samme situasjon er uvurderlig, mener jeg. Man får bedre selvtillit, og man føler seg rett og slett bra!

Tiden fremover
Med mange spennende prosjekter i

vente og mye reisning, ser Thomas Jacobsen alltid fremover. I fremtiden kommer han til å fortsette å satse videre i alpint og se hvor langt han når. Med VM sesong i sikte, så blir det nok som skjer i tiden som kommer.

Tekst: Veronica Kristoffersen Astrup
Foto: Equi Bryn og Bardum AS

” *Det å dele erfaring gjennom aktivitet sammen med andre i samme situasjon er uvurderlig, mener jeg. Man får bedre selvtillit, og man føler seg rett og slett bra!*



Padling



Padling er for mange funksjonshemmede en ny og annerledes måte å oppleve natur, mestring og nye sosiale arenaer. Tid og sted blir raskt glemt når du lydløst utforsker små virker mellom holmer og skjær. 8- – 10. august 2014 arrangerer Norges padleforbund padlesamling for bevegelseshemmede ungdom og voksne. Målet er å inspirere flere bevegelseshemmede til å padle gjennom god aktivitet, sosialt felleskap og flotte naturopplevelser. Alle fra nybegynner uten erfaring, til mer erfarne er velkomne. Det vil være mulig å ta vått-kort hvis man ønsker.

EGENANDEL

Det koster 750 kr å delta. Dette inkluderer kurs, utstyr, kost og losji.

STED

Samlingen arrangeres i Gurvika ved Nevlunghavn utenfor Larvik, www.gurvika.no. Stedet ligger vakkert til ved sjøen og har 70 meter sandstrand. Vi bor i hytter bergenget og usyrt for bevegelseshemmede. Hver hytte har minimum 4 soveplasser. Hyttene har egen toalett. Sengetøy, håndklær, dyne og pute må medbringes.

KRAV TIL DELTAKELSE

Vi stiller ikke andre krav til deltakeren enn at de liker å ta nye utfordringer. Alle fra nybegynner med ingen erfaring, til mer erfarne velkommen. Deltakere må være selvhjulpne i forhold til personlig hygiene. Eventuelt må man ha med seg egen hjelper til dette!

ADKOMST

De påmeldte er selv ansvarlig for å komme seg til Gurvika. Med bil følger man riksvei 302 fra Larvik – skiltning til Gurvika fra Nevlunghavn. Tog til Larvik – buss til Nevlunghavn fra Larvik.

PÅMELDING

Påmelding innen 28 juli. Det er begrenset antal med plasser. Følg link for påmelding: www.vaattkort.no/Event/Booking/1054



frifo.no, padling.no



» **FREDAG**
Fra kl 19.00 Oppmøte og mingling med deltakere

» **LØRDAG**
09.00 Frokost
10.00 – 17.00 Padleaktivitet
18.00 Middag og hygge

» **SØNDAG**
09.00 Frokost
10.00–14.00 Padleaktivitet

» For mer info, kontakt Ann Katrin Eriksson, annkatrin@padleforbundet.no, mob. 928 44 111
Se også: www.padling.no/funksjonshemmede

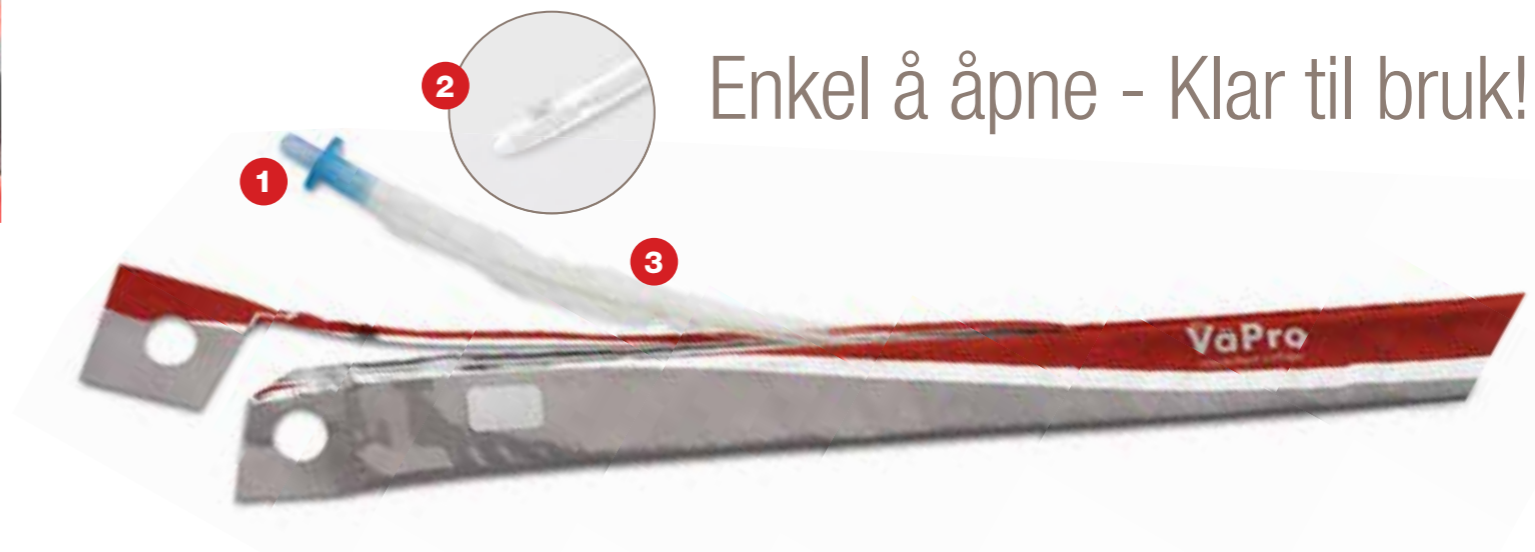
NYHET - Prøv dette nye kateteret!



VaPro

Berøringsfritt, hydrofilt og intermitterende VaPro-kateter

Tilgjengelig på Blå Resept!



Enkel å åpne - Klar til bruk!

Ekstra hygienisk beskyttelse

- 1 **En beskyttende blå tupp** bidrar til å unngå at kateteret kommer i kontakt med bakterier i det distale urinrøret. Dette reduserer risikoen for å føre bakterier videre inn i urinveiene — og reduserer risikoen for bakteriesmitte.
- 2 **Ultraglatte kateterøyne gir mer komfort** hos brukeren ved å sikre en problemfri innsetting og uttrekking.
- 3 **En berøringsfri beskyttelseshylse sikrer renslig håndtering.** Den sørger for en berøringsfri innsetting ved å skape en barriere som reduserer risikoen for mulig bakteriebakteriesmitte under kateteriseringen. Hylsen gjør at hele kateterets lengde er enkelt å holde i, og dermed er praktisk i bruk.



Vaporphilic-teknologi:

Det er ikke nødvendig å bruke mer vann. VaPro-katetrene er utstyrt med Vaporphilic-teknologi, som er en ren og avansert teknikk for forhåndshydrering av kateteret. Dette fungerer som følger: Sterile vandampmolekyler befinner seg allerede inne i folieemballasjen. De aktiverer kateterets hydrofile overflate og lubrikerer kateteret, slik at det er glatt og klart til bruk når det tas ut av pakken.

Vil du prøve kateteret? Be om vareprøver!



Dansac and Hollister Norge • Postboks 273, N-1377 BILLINGSTAD • Besøksadresse: Olav Brunborgs vei 4
Telefon: +47 66 77 66 50 • Faks: +47 66 77 66 51 • kundeservice.norge@hollister.com

IN V I T A S J O N

Til

Ullensvang!

LARS Hordaland Ullensvang-konferansen 2014



30-års jubileum!

LARS Hordaland inviterer alle til stort jubileum!

LARS Hordaland Ullensvang-konferansen 2014 vil markere et 30-års jubileum for disse samlingene i vakre Hardanger.

Det blir et spennende og variert program som vi håper at alle vil kunne sette pris på. Konferansen er åpen for alle, men rask påmelding for å sikre plass er viktig. Endelig påmelding bekreftes når påmeldingsavgift er betalt. Se kontaktinformasjon under for detaljer.

LARS samarbeidspartnere Boots, Coloplast og Wellspect HealthCare (og andre) vil være tilstede med ny og aktuell informasjon og stands.

Husk rask påmelding for å sikre deltagelse!

Tidspunkt

29. - 31. august

Konferansen finner sted på Hotel Ullensvang
hotel-ullensvang.no

Kontakt

Marius Loftheim

E-post:
loftheim@gmail.com
Telefon: 55 31 22 64

Program

Utfyllende program kommer i Patetra nr. 02-2014
Kontakt Marius for info.

LARS Hordaland inviterer til Ullensvang-konferansen 2014

Landsforeningen for Ryggmargsskade (LARS) arbeider ut fra følgende formålsparagraf:

"Landsforeningen skal ivareta ryggmargsskaddes interesser, og spre informasjon om følger av ryggmargsskader 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"



IN V I T A S J O N

til

LARS Rogaland konferanse

Konferanse – Årsmøte - Julebord
Landsforeningen for Ryggmargsskade



LARS Rogaland har gleden av å invitere til hyggelig samling i november 2014

Styret i LARS Rogaland er allerede godt i gang med planleggingen av en dagskonferanse med julebord som vil finne sted i november. Denne konferansen avholder LARS Rogaland hvert år, og i år har vi valgt et helt nytt hotell med spesielt fokus på universell utforming (se beskrivelse av hotell). Hovedtema vil være rettslige problemstillinger om forsikring-, erstatning- og trygdesaker. Når bør en søke hjelp, hvilken hjelp kan en få? Og kan det være muligheter for å få støtte til slik hjelp? Vi vil forsøke å belyse grenseoppgangen for å søke slik hjelp. Advokater som er eksperter på området, vil bistå med foredrag. Pluss mye mer.

Alle som ønsker å melde seg på kan gjøre det, uansett hvor en bor. Alle er velkomne!

Sett av tidspunktet og meld deg på! Dette blir spennende!

Tidspunkt

29.-30. november

Konferansen finner sted på Scandic Stavanger City

Kontakt

Geir Inge Sivertsen

E-post:
ginsive@online.no
Tlf: 917 77 639

Program

For mer informasjon, vennligst kontakt Geir Inge

Om Scandic Stavanger City

Velkommen til Scandic Stavanger City

Scandic Stavanger City er et nytt hotell - midt i sentrum av Stavanger. Hotellet åpner i mai 2014. Scandic Stavanger City vil ligge sentralt i byen med gangavstand til havnen.

Service

Hotell Scandic Stavanger City har 226 komfortable og moderne hotellrom (23 HC-rom). Hotellet vil være et forretningshotell med en kurs- og konferanseavdeling med totalt 7 møterom. Hotellets største møtesal vil kunne ta imot opptil 130 personer. I tillegg vil hotellet ha restaurant og bar, som er åpen for hotellets gjester samt for byens innbyggere.

www.scandichotels.no

Invitasjon

LARS Hedmark/Oppland

Konferanse – Årsmøte - Julebord
22.-23. november 2014

Landsforeningen for Ryggmargsskadde



LARS Hedmark/Oppland har gleden av å invitere til hyggelig samling 22.-23. november 2014

LARS Hedmark/Oppland har gleden av å invitere til flott konferanse med spennende program. Våre samarbeidspartnere vil delta med utstilling og informasjon. Vi vil i tillegg avholde årsmøte for LARS Hedmark/Oppland. I den forbindelse er vi svært interesserte i å komme i kontakt med medlemmer som kunne tenke seg å gå inn i lokallagsstyret til LARS Hedmark/oppland. Ved interesse ta kontakt med Arne Olav Hope i LARS hovedstyret. På lørdagskvelden blir det hyggelig julebord. LARS Hedmark/Oppland er et lokallag for medlemmer i Hedmark og Oppland, men uansett hvor en bor så er alle hjertelig velkomne!

Sett av datoene! Og meld deg på i god tid! ☺

Tidspunkt/sted
22.-23. november

Hotel Scandic
Hamar.

Vangsveien 121.
2318 Hamar.

Kontakt
Arne Olav Hope

E-post:

post@hometell.no

Tlf: 900 43 737

Priser

Overnatting lørdag til
søndag (inkludert
julebord) kr 700,-

Kun julebord kr 200,-

Nødvendige
assistenter gratis.

Program

Årsmøte

11.30-12.30 (med lunsj)

Konferanseprogram

13:00 Velkommen

13:00 Informasjon fra LARS hovedstyret
ved Arne Olav Hope

13:30 Informasjon fra NAV.
Pensjonsreformen. Hvilken
betydning har den for
uførepensjonen og andre ytelser?

14:00 Pause med utstillinger

14:30 Informasjon fra Sunnaas sykehus HF
om EKSO Bionics(gårrobot)
forskningsprosjekt.

15:00 Informasjon fra LARS
samarbeidspartnere

15:45 Pause med utstillinger

16:15 Bilsøknad NAV om bil klasse 2
(kassevogn). Et case fra A-Å, ved
Arne Olav Hope

16:45 Informasjon fra NHF Innlandet,
historikk, aktivitet og samarbeid
med LARS

17:15 Slutt

Julebord ☺

19:00 i restauranten

Invitasjon

LARS Oslofjord Vest

Konferanse – Årsmøte - Julebord
15.-16. november 2014

Landsforeningen for Ryggmargsskadde



LARS Oslofjord Vest har gleden av å invitere til hyggelig samling 15.-16. november 2014

LARS Oslofjord Vest har gleden av å invitere til flott konferanse med spennende program. Våre samarbeidspartnere Boots, Coloplast og Wellspect HealthCare vil delta med stand og informasjon og Bardum stiller ut sport- og fritidshjelpemidler. Vi vil i tillegg avholde årsmøte for LARS Oslofjord Vest. I den forbindelse er vi svært interesserte i å komme i kontakt med medlemmer som kunne tenke seg å gå inn i lokallagsstyret til LARS Oslofjord Vest. Ved interesse ta kontakt med Leif Arild Fjellheim i LARS hovedstyret. På lørdagskvelden blir det hyggelig julebord. LARS Oslofjord Vest er et lokallag for medlemmer i Vestfold, Buskerud og Telemark, men uansett hvor en bor så er alle hjertelig velkomne!

Sett av datoene! Og meld deg på i god tid! ☺

Tidspunkt/sted
15.-16. november

Rica Park Hotel
Sandefjord.

Strandpromenaden 9.
Sandefjord.

Kontakt
**Leif Arild
Fjellheim**

E-post:

leif.arild.fjellheim@haugnett.no

Tlf: 911 44 728

Priser

Overnatting lørdag til
søndag (inkludert
julebord) kr 700,-

Kun julebord kr 200,-

Nødvendige
assistenter gratis.

Program

Årsmøte

11:30-12:30 (med lunsj)

Konferanseprogram

13:00 Velkommen

13:00 Informasjon fra LARS hovedstyret
ved Leif Arild Fjellheim

13:30 Informasjon fra NHF Oslofjord Vest
ved Anna-Lisbeth Bakke

14:00 Pause med utstillinger

14:30 Informasjon fra Sunnaas sykehus HF
ved klinikkoverlege Thomas Glott

15:00 Informasjon fra CatoSenteret
ved Susanne J. Carlsen

15:30 Pause med utstillinger

16:00 Informasjon fra LARS
samarbeidspartnere

17:00 Slutt

Julebord ☺

19:00 i restauranten

Rullestolmatter og tilrettelegging på badestrand



I 2007 begynte Friluftsrådet Vest så smått å prøve seg fram med rullestolmatter på de hvite sandstrendene vest på Karmøy. Mattene har siden blitt lagt ut hver år og de fungerer godt – akkurat slik tanken var.

Dette er en veldig god ting for nå kan også bevegelseshemmede nyte strandlivet.

Etter tilretteleggingen på Åkrasanden og Sandvesanden på Vest-Karmøy har Friluftsrådet Vest, som er et interkommunalt organ for 12 kommuner i Nord-Rogaland og Sunnhordland, høstet mange gode ord fra rullestolbrukere. De er fornøyd med tilretteleggingen som gjør at også de nå har fått tilgang til strandopplevelsene. Også dem som vil ha med barnevogn kan



Eli Viten fra Rogaland fylkeskommune, Leif Arild Fjellheim og Mark Flagler.

nå trille nærmere vannet, naturligvis til stor glede for småbarnsfamilier.

Mattene er av fransk fabrikat og koster rundt 1000 kroner meteren. De er boltet fast for å ligge støtt, noe som gir framkom-

melighet både for manuelle og elektriske rullestoler. Treramper fører ned til de såkalte "mobimattene". Estetisk synes også mattene å fungere ganske godt.



Leif Arild Fjellheim, Kjell Inge Bringedal og Bente Tjøsvoll.

Andreas Dunkly er driftsansvarlig i Friluftsrådet Vest. Han sier at de ønsker mer universell tilrettelegging, og at rådet har flere prosjekter på beddingen.

Nå i vår var vi og ute på Åkrasanden. Denne gang i forbindelse med at Rogaland fylkeskommune ønsker å lage en promotingsvideo over friluftslivprosjekter med universell tilrettelegging i fylket, blant annet om rullestolmattene på Åkrasanden. Videoen skal benyttes i 2015 i forbindelse med Friluftslivets år.



Friluftslivets år 2015

Friluftslivets år 2015 (FÅ15) er en del av Nasjonal strategi for et aktivt friluftsliv som Klima- og miljødepartementet (KLD) presenterte i august 2013. Året skal resultere i økt deltagelse i friluftsliv i alle deler av befolkningen.

Friluftslivets år har tidligere blitt arrangert i 1993 og i 2005. ■

Kontakt

For detaljert informasjon kan også Friluftsrådet Vest kontaktes www.frivest.no

Sunnaas 60 år

Fra Sunnaas sykehus HF.

Ny rapport viser at forskningen på Sunnaas sykehus holder høyt internasjonalt nivå.

I forbindelse med markeringen at Sunnaas sykehus er 60 år, arrangerte sykehuset et forskningsseminar på Ekebergrestauranten 22. mai. I den anledning ble en ny rapport gjort av Nordisk institutt for studier av innovasjon, forskning og utdanning (NifU) presentert. Rapporten er bestilt fra Sunnaas sykehus for å benchmarke Sunnaasforskningen mot de beste rehabiliteringssykehusene i Europa og USA.

Rapporten sammenligner Sunnaas sykehus med de beste på listen "Top-Ranked Hospitals for Rehabilitation in US" og de beste fire i Europa; TIRR Memorial Hospital i Houston, Texas, Rehabilitation Institute of Chicago, Kessler Institute for Rehabilitation i New Jersey og den store Mayo klinikken i Minnesota, Cliniques universitaires Saint-Luc UCL, Med Phys et Réadaptation, Belgia, Servicede Médecine Physique et de Réadaptation, Marseille, Department of Rehabilitation Medicine, Hannover samt Klinik und Poliklinik für Physikalische Medizin und Rehabilitation, München. Disse er valgt fordi de er ranket blant de fem beste innen rehabiliteringsfeltet i USA og Europa.

Overgikk forventningene

- Innen rehabiliteringsforskningen har Sunnaas en høyere siteringsrate enn både verdens ledende miljø i Chicago og Mayo

klinikken, fastslo Fredrik Piro fra NIFU, da han presenterte rapporten som benchmarker Sunnaasforskningen mot verdensledende europeiske og nordamerikanske forskningsmiljøer på Ekebergrestauranten i dag.

- Jeg forventet at Sunnaas sykehus, fordi det er et relativt lite sykehus og forskningsmiljø, ville gjøre det dårligere enn mange av de store amerikanske institusjonene. Det er ikke tilfelle. Mange av de store er veldig fokuserte på seg og sine omgivelser – og vil sikkert anta at Sunnaas er lite miljø i Nord-Europa, men tallene viser altså at dere er jevn gode med dem selv om dere er små, sa Piro under presentasjonen.

Rapporten inngår som en del av en offensiv strategisk forsknings-satsing det siste tiåret, forteller administrerende direktør ved Sunnaas, Einar Magnus Strand.

- Styret vedtok en strategiplan for utvikling av Sunnaas-forskningen 2003. I løpet av en femårsperiode nådde vi målet om å utvikle andelen vi bruker på forskning fra 0,7 til fem prosent av budsjettet vårt, sier Strand.

Datagrunnlaget brukt i rapporten er vitenskapelig publisering, internasjonalt medforfatterskap og vitenskapelig gjennomslagskraft (siteringsrater). Disse viser at rehabiliteringsforskningen på Sunnaas rangerer høyt på internasjonalt nivå.

Målsetning om norsk rehabiliteringsforskning i elitedivisjon

I 2003 gjennomførte Sunnaas sykehus også en internasjonal



Adm.dir. Einar Magnus Strand.

evaluering av forskningen, som anbefalte at Sunnaas-forskningen utviklet et sterkere internasjonalt nettverk og samtidig knyttet eget forskningsmiljø sterkere til de nasjonale universitetsmiljøene.

- Dette har vi fulgt opp blant annet ved å ansette fem gjesteprofessorer fra Karolinska Institutet i Sverige og Syddanske Universitet i Danmark. Satsingen har også resultert i en økning av antall doktorgrader fra to i 2003 til 30 ved utgangen av 2013. Vi har også økt antall professorater fra ett i 2002 til 15 ved utgangen av 2013, forteller Strand.

En ny internasjonal evaluering gjennomført i 2011 viste at det meste da lå til rette for at Sunnaas kan bli ett av verdens ledende rehabiliteringssykehus.

- Den ble fulgt opp av en ny strategi for å se om vi kan løfte oss opp i den internasjonale elitedivisjonen innen rehabilitering. Vi arbeider nå mot et mål om at 7,2 prosent av budsjettene våre skal gå til fag- og forskningsaktivitet, sier Strand. ■

Velkommen til klatring



Sted: Bergenshallen på Sletten

Tid: fredager kl. 17–19

Pris: gratis prøve første gangen

Fra og med våren 2014 vil Bergen Klatreklubb starte opp med organisert klatring for personer med fysisk funksjonshemming eller synshemming, i alle aldre.



Utstyr kan lånes første gangen.

Ved tilstrekkelig interesse vil vi ha ukentlig klatring hver fredag til samme tid, ledet av en instruktør. Har du spørsmål kan du ta kontakt med sofie@bergen-klatreklubb.no.

Påmelding:

Send en e-post til sofie@bergen-klatreklubb.no for å melde deg på. Oppgi fullt navn, fødselsår, e-postadresse og telefonnummer.

ABC - INFORMASJONSMATERIELL OM RYGGMARGSSKADE



ABC om ryggmargsskade

LARS i samarbeid med spinalenhetene; Sunnaas sykehus, St. Olavs Hospital Avd. for ryggmargsskader og Haukeland universitetssykehus spinalenhet, og andre fagmiljøer har etablert informasjonsmateriell om ryggmargsskade. Det planlegges i tillegg nye emnespesifikke hefter som vil bli annonsert når de utkommer.

Det er to serier, en serie for brukere, pasienter og pårørende, og en serie for helsepersonell. Begge seriene kan benyttes om hverandre. De to første ABC-ene tar opp forskjellige emner om ryggmargsskade, mens ABC informasjonshæftene under disse er emnespesifikke.

På LARS hjemmesiden www.lars.no under menyvalget "Informasjonsmateriell" kan du lese og laste ned informasjonsmateriellet om ryggmargsskade i PDF format.

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.

facebook

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

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

INNMELDING I LANDSFORENINGEN FOR RYGGMARGSSKADE

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
- Interessemlem

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



SPESIALISTEN PÅ SYKEPLEIEARTIKLER

HAR DU BEHOV FOR KATETERUTSTYR?

TA KONTAKT MED DITT NÆRMESTE
BOOTS APOTEK MED SPESIALUTVALG



KATETER



INKONTINENS



STOMI



ERNÆRING



SÅRBEHANDLING



SIRKULASJON

Gode råd er dyre – hos Boots er de gratis!

Boots apotek er landets største leverandør av sykepleieartikler (inkontinensutstyr, kateter, stomi mm.) 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 multippel sklerose, ryggmargskader og andre nevrologiske sykdommer/skader.

- Sykepleiefaglig kompetanse
- Produktnøytrale
- Gratis hjemlevering
- Bredt produktsortiment
- Hjemmebesøk for tilpasning av utstyr

UTSALGSSTEDER MED SPESIALUTVALG: • Boots apotek Arendal 37 00 42 00 • Boots apotek Elverum 62 41 91 40 • Boots apotek Fredrikstad 69 39 65 10 • Boots apotek Kristiansand 38 17 18 00 • Boots apotek Kvaløysletta (Tromsø) 77 75 89 90 • Boots apotek LadeTorget 73 50 39 50 • Boots apotek Lande (Sarpsborg) 69 10 25 70 • Boots apotek Larvik 33 13 24 40 • Boots apotek Medicus Skien 35 50 28 80 • 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 Stjørdal 74 82 10 88 • Boots apotek Spelhaugen (Bergen) 55 17 60 10 • Boots apotek Ørnen, Haugesund 52 70 35 80 • Boots Trondheim (kundesenter) 73 53 37 20 • Stavanger Helsehus* 51 52 35 31 • Boots spesialutvalg HomeCare* 800 30 411

Dersom du ikke bor i nærheten av et utsalgssted med spesialutvalg, ta kontakt med **Boots spesialutvalg HomeCare*** på tlf **800 30 411**
- vi leverer i hele landet

* Leverer ikke reseptpliktige legemidler!



Hent din e-resept hos oss!