

Invitasjon til LARS landskonferanse 2015

- 24.-26. april på Scandic Fornebu Hotel

- Program og påmelding i bladet

Underholdning
av De Bedste



Elise Selvikvåg Molvik
Vinner av WFL World Run 2014
kvinneklassen globalt, kommer!



Racingdag

for personer med funksjonsnedsettelse
på Rudskogen!

18. september 2015

Fra klokken 08:00 til klokken 15:30

Landsforeningen for Ryggmargsskadede (LARS) arrangerer racingdag på Rudskogen! Dette er tidlig informasjon, mer info kommer når vi har mer klart. Vi har så langt leid hovedbanen. Vi arbeider for å få racingbiler, med håndgas/brems, som kan prøves. I tillegg vil vi ha gokarter med håndgas/brems som og kan prøves. Om en ønsker kan en også benytte sine egne biler på banen. Det vil være utstillinger og stands fra samarbeidspartnere i tillegg til forskjellige innlegg. Mat og drikke høres med. Racingdagen er for personer med forskjellige funksjonsnedsettelse (ikke bare for personer med ryggmargsskader), venner og familier, og andre interesserte. Så husk å sett av datoen for denne spennende dagen! Arrangementet er gratis, men påmelding nødvendig. Alle er velkomne!

Kontaktinformasjon og påmelding: Leif Arild Fjellheim

E-post: leif.arild.fjellheim@lars.no Mobil: 913 44 728

www.lars.no

www.rudskogen.no

Bli med på Tall Ships Races 2015 i Kristiansand



INVITASJON TIL SEILSKUTETUR MED RULLESTOL-TILRETTELAGT SKUTE!

Kristiansand søndag 26. juli 2015

I forbindelse med Tall Ships Races 2015 som vil finne sted i Kristiansand ønsker Landsforeningen for Ryggmargsskadede (LARS) å invitere til seilskutetur for LARS medlemmer og andre. Seilskuteturene vil foregå søndag 26. juli med et dagscruise fra kl 14:00 - 17:00. Det vil bli servering av god mat og drikke.

Egenandel er kr 100,- for voksne. Barn og eventuelle ledsagere gratis. Seilskuten som vil bli benyttet er Mercedes, det er en brigg, og den er tilrettelagt for rullestolbrukere. Cruiset er støttet med midler fra Extrastiftelsen og ExtraExpress.

LARS Agder arbeider og med et større program for dagen. Men det kommer vi tilbake på. Her på lenken kan en lese mer om Tall Ships Races 2015 Kristiansand tallshipsraces.no

VELKOMMEN TIL VAKRE SØRLANDET!



Landsforeningen for
Ryggmargsskadede (LARS)

For mer informasjon og påmelding vennligst kontakt
Tom Atle Steffensen på mobil 952 20 458 eller
e-post to.atle@lars.no

WWW.LARS.NO



The Nordic Spinal Cord Society

Main topic:

Spinal Cord Injury and

Cardiovascular Health

Information and registration:

www.noscoss2015.com

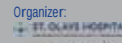
Like us:

www.facebook.com/noscoss2015

Follow us:

[@noscoss2015](https://twitter.com/noscoss2015)

Organizer:



ST. OLAVS HOSPITAL

www.st-olavs-hospital.no

www.st-olavs-hospital.no

www.st-olavs-hospital.no

www.st-olavs-hospital.no

www.st-olavs-hospital.no

www.st-olavs-hospital.no

www.st-olavs-hospital.no

www.st-olavs-hospital.no

www.st-olavs-hospital.no

www.st-olavs-hospital.no

www.st-olavs-hospital.no

www.st-olavs-hospital.no

www.st-olavs-hospital.no

www.st-olavs-hospital.no

www.st-olavs-hospital.no

www.st-olavs-hospital.no

www.st-olavs-hospital.no

www.st-olavs-hospital.no

www.st-olavs-hospital.no

www.st-olavs-hospital.no

www.st-olavs-hospital.no

www.st-olavs-hospital.no

www.st-olavs-hospital.no

www.st-olavs-hospital.no

www.st-olavs-hospital.no

www.st-olavs-hospital.no

www.st-olavs-hospital.no

www.st-olavs-hospital.no

www.st-olavs-hospital.no

www.st-olavs-hospital.no

www.st-olavs-hospital.no

www.st-olavs-hospital.no

www.st-olavs-hospital.no

www.st-olavs-hospital.no

www.st-olavs-hospital.no

www.st-olavs-hospital.no

www.st-olavs-hospital.no

www.st-olavs-hospital.no

www.st-olavs-hospital.no

www.st-olavs-hospital.no

www.st-olavs-hospital.no

www.st-olavs-hospital.no

www.st-olavs-hospital.no

www.st-olavs-hospital.no

www.st-olavs-hospital.no

www.st-olavs-hospital.no

Platinum partner:



Gold partners:



Venue:

Clarion Hotel & Congress - Trondheim



See You in Trondheim!



Stavanger
3. mai



Alle husker vi første gangen ...



Bestill gratis vareprøver
på www.lofric.no eller
ring 815 59 118

Designet for å være ditt Startkateter

En god start med Ren Intmitterende Kateterisering (RIK) er viktig både av fysiske og psykiske årsaker. Med LoFric får du en god start. Kateteret er diskret å ha i lommen eller i vesken. Det er klart til bruk og enkelt å bruke. Med håndtak og innføringshylse får du et godt grep som sikrer god hygiene.

Kateterisering er ofte en livslang terapi. Derfor må du være sikker på at ditt kateter er av høy kvalitet slik at du skånsomt kan tømme blæren hver dag resten av livet uten skader på urinveiene. LoFric er dokumentert tryg ved langtids bruk og overflatebehandlingen Urotonic™ Surface Technology reduserer friksjonen og øker komforten.



Mot lysere tider

Kjære leser,

Da er det snart LARS landskonferanse og årsmøte igjen. Samlingen denne gang vil foregå på Scandic Fornebu Hotel, og vi satser på at vi har fått til et spennende og allsidig program med aktuelle emner. Flotte utstillinger med våre samarbeidspartnere vil det være og i tillegg kommer De Bedste fra Danmark og spiller for oss. Frontfiguren i De Bedste er selv ryggmargsskadet. Les mer om alt dette lengre bak i bladet.



I tillegg til landskonferansen er det mye på gang ut over våren, sommeren og resten av året. Alt fra forskjellige LARS lokallagsarrangementer som Østlandssamlingen, Seilskutetur på Sørlandet, til Racingdag på Rudskogen samt Wings for Life World Run som i år igjen blir arrangert i Stavanger, 3. mai. For det siste kan jeg nevne at Elise Selvikvåg Molvik, som ble både internasjonal og nasjonal vinner i kvinneklassen, kommer til landskonferansen og forteller om alt hun har vært med på siden løpet i fjor, - også om løpet i år som hun vil delta på. Wings for Life arbeider for økt fokus på forskning på ryggmargsskader. Det må og nevnes at Sunnaas sykehus treningspoliklinikk, Helsearena Aker, inviterer til sin første treningssamling. Og det er veldig bra. Se annonse i bladet.

Politisk skjer det og forskjellig og jeg ønsker å trekke frem en sak. Det er saken om firehjulsdrivne biler som Nav ikke har godkjent for noen, tross behov som skulle tilsi det. TV 2 hadde en sak om det, og ikke lenge etterpå var sosial- og arbeidsministeren i media og sa at dette ikke var holdbart og han anbefalte at de som hadde fått avslag søkte på ny. Og det er bra, at grep tas, når urimeligheten blir for stor.

Jeg kan og nevne at LARS nå nylig har hatt sitt første møte i en nyopprettet LARS arbeidsgruppe. Hvor tanken er at de som har konkrete saker og ønsker å jobbe med dem skal få lov til det i et miljø som LARS legger til rette for, altså en LARS arbeidsgruppe. Første møtet var veldig bra, og konkrete saker og aksjoner kom ut av det. Saker og aksjoner som vil gagne personer med ryggmargsskader, og andre. Mer om det på landskonferansen.

Jeg ønsker alle en fin vår!

Leif Arild Fjellheim

patetra

Innhold

Leder	side 3
LARS kontaktpersoner	side 4
Annonsepriser Patetra	side 6
Wellspect HealthCare informerer	side 7
Wings for Life World Run	side 8
Sarah Louise Rung	side 10
Innkluderende treningssentre	side 12
Invitasjon til Haugesund	side 14
Informasjon fra Coloplast	side 15
Invitasjon til kurs på Haukeland	side 16
Invitasjon NoSCoS Trondheim	side 17
Wings for Life World Run Stavanger ..	side 18
Påmelding LARS landskonferansen ..	side 20
Program LARS landskonferansen	side 22
Påskeferie på fjellet eller hjemme? ...	side 25
LARS Øst/Oslo inviterer	side 26
Invitasjon Racingdag på Rudskogen ..	side 27
Coloplast informerer	side 28
Boots informerer	side 29
Bardum informerer	side 32
Invitasjon, trening, fra Sunnaas	side 34
Invitasjon til seilskutetur	side 35
Invitasjon rullestol-rugby	side 36
LARS Hordaland inviterer	side 36
Nordisk Jentenettverk	side 38
Invitasjon Camp Spinal	side 40
ABC-informasjonshefter	side 42



"Landsforeningen skal ivareta ryggmargsskaddes interesser, og spre informasjon om følger av ryggmargsskade, til alle. Foreningen skal dessuten arbeide for at ryggmargsskadda 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

Peter Henrik Andersen
Heimvang 9a, 2770 Jaren
Mob. 926 56 711
E-post: oslosan@online.no

LARS Hordaland

Marius Loftheim
Helgesensgate, 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

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

LARS Rogaland

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

LARS Troms

Kontakt hovedstyret

LARS Trøndelag

Siv Jorunn Fossum
H.O. Christiansens veg 27, 7048 Trondheim
Mob. 996 38 146
E-post: sjfossum@online.no

LARS Øst/Oslo

Akershus, Oslo og Østfold
Marianne Graham Hjelmen
Elgtråkket 83, 1270 Oslo
Mob. 926 52 673
E-post: marianne@hjelmen.com

Hovedstyret

Leder

Leif Arild Fjellheim
Veamy 77, 4276 Veavågen
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

Varamedlem

Joakim Taaje
Holmsens vei 139, 2010 Strømmen
Mob. 951 31 663
E-post: joakim.taaje@getmail.no

patetra

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

Ansvarlig redaktør

Leif Arild Fjellheim

Redaksjonens adresse

Landsforeningen for Ryggmargsskadde
Boks 9217 Grønland, 0134 Oslo

Redaksjonen

Leif Arild Fjellheim (ansvarlig redaktør)
Mob. 911 44 728
E-post: leif.arild.fjellheim@haugnett.no

Elisabet Berge (redaksjonsmedarbeider)

Tlf. 22 32 18 88 - Mob. 916 68 323

E-post: elisabet@anders-wall.com

Layout

Patetra redaksjonen

Trykk

Gunnarshaug Trykkeri AS
Auglendsdalen 81
Postboks 3011, 4095 Stavanger

Abonnement

Landsforeningen for Ryggmargsskadde
Boks 9217 Grønland, 0134 Oslo

Kontor og kontaktperson

NHF sentralt
Ellen Trondsen
LARS/Norges Handikapforbund
Boks 9217 Grønland, 0134 Oslo
Tlf. 24 10 24 00 - 24 10 24 43
E-post: ellen.trondsen@nhf.no

Hjemmesider

www.lars.no

Facebook

www.facebook.no



Deadline for stoff til redaksjonen

1. mars (utgivelse medio mars)

1. juni (utgivelse medio juni)

1. september (utgivelse medio september)

1. desember (utgivelse medio desember)

ISSN 1890-9027



Nå har jeg frihet til selv å bestemme...

...når jeg vil gå ut med familie og venner

Peristeen® – for en forutsigbar tarmtømming

Forutsigbarhet er viktig. Nå finnes det en måte å få kontroll på din egen tarmfunksjon. Ved bruk av Peristeen behøver du ikke la forstoppelse og avføringslekkasje avgjøre om du kan gå ut og være sammen med familie og venner du er glad i.

Coloplast® Care tilbyr produktveiledning for alle som bruker Peristeen. Du får en fast kontaktperson som gir deg gode råd og tips i bruk av utstyret. Ved oppstart er det viktig med grundig opplæring av helsepersonell.

For mer informasjon om Peristeen, ta kontakt med helsepersonell eller kundeservice hos Coloplast, telefon 22 57 50 00, eller les mer på www.coloplast.no



ANNONSERING I PATETRA 2015

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 Gunnarshaug 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 2015

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 året. 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 2015

Utgivelsesdatoer		Materiellfrister	
Nr. 1 ca. 15. mars	Nr. 3 ca. 15. september	Nr. 1; 1. mars	Nr. 3; 1. september
Nr. 2 ca. 15. juni	Nr. 4 ca. 15. desember	Nr. 2; 1. juni	Nr. 4; 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 23.11.14.

Kjære Patetra-leser!

Vi ønsker også i dette nummeret av Patetra å informere om antibiotikaresistens og forebygging av urinveisinfeksjoner.

Rapporter fra EU viser en kraftig økning i antibiotikaresistens fra 2002 til 2012, også i Norden. WHO konkluderer i en fersk rapport at uten øyeblikkelig handling, kan verden være på vei mot en situasjon der vanlige infeksjoner og små sår igjen kan bli dødelige.

Urinveisinfeksjoner oppstår når bakterier får feste seg i urinrøret og i blæren. Som med enhver type infeksjon; jo lengre den forblir ubehandlet, desto mer alvorlige kan komplikasjonene bli. En symptomatisk urinveisinfeksjon som ikke behandles, kan til slutt føre til nyreskade.

Ikke alle symptomer fra urinveiene er nødvendigvis en urinveisinfeksjon, selv om det kjennes slik ut. Dersom du mistenker at du har urinveisinfeksjon, skal du kontakte lege umiddelbart.

4 gode råd for å forebygge infeksjon:

- God hygiene
- Tøm tomt og ofte nok
- Unngå friksjon
- Drikk rikelig

Miljø og selskapets ansvar

Wellspect HealthCare tar ansvar for miljøet og oppfyller myndighetenes høye miljøkrav med god margin.

LoFric® produseres i et PVC-fritt plastmateriale kalt POBE for å svare på økende miljøbekymringer.

Det nye materialet er et såkalt polyolefinbasert elastomer; POBE. Polyolefiner, som danner grunnlaget for LoFric katetermateriale, er polymer som bare består av karbon, hydrogen og oksygen, noe som resulterer i en lavere miljøbelastning i løpet av materialets levetid (livssyklus). Bruken av polyolefinbaserte materialer i medisinske produkter er ikke ny, de er mye brukt i blodposser, slanger, sugeslanger for sårbehandling, etc.

Det unike med dette spesiallagde materialet er at det kan brukes i urin tappekater, at det er utviklet spesielt for å sikre at LoFric er trygt å bruke over lang tid, at det fungerer best mulig for brukeren og at det samtidig er miljøvennlig.

LoFric kateter – et godt alternativ for forebygging av UVI i tillegg til at det er miljøvennlig!



Wings for Life World Run

3. mai i Stavanger

Tekst: Elisabeth Berge.

Formålet med Wings for Life World Run er å sette søkelyset på ryggmargsskader og å samle inn penger til forskning. Slagordet er «løp for de som ikke kan».

Bakgrunn og inspirasjon

Løpet Wings for Life World Run ble startet for å støtte stiftelsen Wings for Life, som finansierer ryggmargsforskningsprosjekter over hele verden. 100% av deltakeravgiften i løpet går til forskning på ryggmargsskader.

Drivkreftene bak Wings for Life er dobbelt cross-verdensmester Heinz Kinigadner og grunnleggeren av Red Bull, Dietrich Mateschitz. I 2003 ble sønnen til Kinigadner tetraplegiker etter en ulykke, og Kinigadner og Mateschitz innså at forskning på ryggmargsskader var underfinansiert. Lammelse ble ikke regnet som en utbredt tilstand, og det å investere millioner i forskning for å hjelpe et relativt lite antall mennesker ble generelt ansett som ulønnsomt. Denne erkjennelsen førte til at Kinigadner og Mateschitz etablerte forskningsstiftelsen Wings for Life – med mål om å finne måter å kurere mennesker med ryggmargsskade.

Forskning ligger også LARS' hjerte nær, og nettopp derfor ble Norsk Ryggmargsskadeforskning Stiftelse etablert i fjor. Denne stiftelsen har til formål å støtte

forskning og forskningsfremmende tiltak for behandlinger og rehabilitering av ryggmargsskader.

Globalt løp

Wings for Life World Run er et globalt løp som ble arrangert for første gang i 2014. Løpet foregår samtidig i 35 land og på fem kontinenter den 3. mai 2015 klokken 11.00 UTC. I fjor deltok over trettifem tusen løpere, både mosjonister og toppidrettsutøvere. Det at alle starter samtidig, uansett hvor på kloden de er, gjør at noen løper i dagslys samtidig med at andre løper i mørke.

Delta med rullestol

Nytt i år er at det også mulig å delta med vanlig rullestol hvis man ikke kan løpe på beina. Rullestolbrukere og løpere deltar side om side i ett og samme løp. På grunn av sikkerheten er kun vanlige rullestoler tillatt. Andre typer som er spesialbygde for idrett, som racing-stoler eller håndsykler, er i følge arrangøren ikke tillatt fordi hastigheten kan bli for høy. Det må altså benyttes en hverdagsrullestol som du kan trille selv eller som kan dyttes av en venn. Rullestolen må ha to drivhjul 20"-25" bak og to små hjul 3"-7" foran, samt drivringer og bremses.

Norge – Stavanger

Som i fjor er Stavanger den eneste norske byen som er med, og starttidspunktet norsk tid er klokken 13.00. LARS stiller i år

med eget lag, og det vil bli laget løpsskjorter med logoer og tekst som blir utlevert til deltakerne på LARS-laget på løpsdagen. Etter å ha meldt seg på selve løpet, kan man registrere seg på laget «Landsforeningen for Ryggmargsskadde LARS» her: <https://teams.wingsforlifeworldrun.com/no/no/cad053c75d4b423aac-55946cf2791b1d>

«The Catcher Car»

Det unike med dette globale konseptet er at det ikke eksisterer noen mållinje eller fastsatt løpsdistanse. Mållinjebilen, «the Catcher Car», fungerer som en bevegelig mållinje. Bilen starter å kjøre 30 minutter etter løperne og vil ubønnhørlig før eller senere ta igjen alle deltakerne, slik at de en etter en er ute av løpet. Lengden på løpet registreres via en chip i startnummeret som registreres av en sensor på bilen.

Globale vinnere

Det er den siste mannlige og kvinnelige deltakeren som blir innhentet av bilen som blir de globale Wings for Life World Run champions. I fjor var det norske Elise Selvikvåg Molvik som ble global vinner i kvinneklassen etter å ha løpt 54,79 km i Norge, mens etiopiske Lemawork Ketama ble global vinner i herreklassen etter å ha løpt 78,57 km i Østerrike. Premien var en måneds lang reise jorden rundt. Siden den mannlige vinneren har status som flyktning, kunne han ikke gjennomføre en slik reise.

Derfor var det han som kom på andreplass, Remigio Huaman Quispe fra Peru, som overtok premien og deltok på reisen jorden rundt. Elise har blogget om denne unike opplevelsen, se bilder fra reisen her: <http://www.wingsforlifeworldrun.com/int/en/news/winners-world-adventure-elises-blog-725/>

Bli med!

I år er aldersgrensen for å delta 16 år. Bli med, inviter venner og familie og løp for de som ikke kan løpe, og for å støtte Wings for Life sin misjon: Å finne en kur for ryggmargsskader.

<http://www.wingsforlifeworldrun.com/no/no/stavanger/>



Wings for Life World Run Global 2014 vinnere på besøk i Salzburg Austria - Salzburg: Elise Molvik nummer to fra venstre.



Sarah Louise Rung – ambassadør for Wings For Life World Run

Tekst: Elisabet Berge og Eline Helledal.

Sarah Louise Rung (25) ble ryggmargsskadet etter en ryggoperasjon i 2008, og er godt kjent som en av de beste handikapsvømmerne i verden. Hun har høstet mange gullmedaljer internasjonalt i Paralympics, EM og VM, samt at hun har satt en endeløs rekke verdensrekorder. Under Idrettsgallaen i januar i år ble hun tildelt prisene for årets forbilde og årets kvinnelige funksjonshemmede utøver for 2014. Prisutdelerne på Idrettsgallaen sammenfattes hennes motto slik: «Det finnes ingen grenser. Alt er mulig om du bare vil og jobber hardt nok».

Hun har dessverre ikke anledning til å delta på selve løpsdagen, da hun er på en tre-ukers høydeleir i Sierra Nevada på dette tidspunktet. Men som ambassadør for Wings for Life World Run er hun opptatt av å bidra til å rekruttere så mange deltakere som mulig, både til fots og på hjul.

Eline Helledal i Red Bull Norway intervjuet Sarah Louise i forbindelse med dette:

Hvorfor stiller du som ambassadør for Wings for Life World Run?

– Wings for Life World Run er en utrolig god sak og et unikt arrangement. Et internasjonalt løp hvor hele verden løper på samme tid, og som løper for de som ikke kan, er en fin måte å sette fokus på forskning for ryggmargsskadde.

Hva vil du gjøre for å rekruttere deltakere?

– For rekruttere deltakere til Wings for Life World Run vil jeg invitere sponsorer, reklamere på hjemmeside og sosiale medier. Jeg håper dette gjør at venner og bekjente (og enda flere) velger å løpe denne dagen. Jeg stiller selvfølgelig opp om det er flere former for rekruttering som kan være aktuelt.

Hvorfor er det viktig at folk løper for denne saken?

– Jeg synes det er viktig at folk deltar og løper denne dagen for å sette fokus på forskning, idrett og ikke minst skaper det oppmerksomhet rundt inkludering på tvers av personer og funksjon.

Hvordan var det å motta to priser på årets Idrettsgalla og hva betyr det for deg å få prisen Årets forbilde?

– Det var veldig overraskende å motta to priser på idrettsgallaen i år. Prisen «Årets forbilde» var spesielt rørende å motta. Det er noe jeg vil huske i lang tid fremover, og som jeg tar med meg i veien frem mot Rio. Jeg håper at flere vil se at det finnes muligheter dersom en setter seg gode mål.

Hva er dine mål for det nye året?

– Sesongens mål er VM i Glasgow i juli 2015. Før dette har vi en rekke treningsleirer og konkurranser i utlandet. VM er også siste store internasjonale mesterskap før Paralympics i Rio de Janeiro 2016. Det er noe jeg jobber målrettet mot og ser veldig frem til. ■



Bilde: Paralympics.



Bilde: Norsk Svømmeforbund.



Bilde: Paralympics.

<http://sarahlouiserung.no>

En lokal idrettsutøver i verdensidretten svømming som satser for å hevde seg blant verdens aller beste med visjonen «jeg er en ressurs – intet offer».

Inkluderende treningssentre



Armsykkelen er laget slik at den kan brukes både for gående og rullestolbrukere. En kan rulle rett foran sykkelen når en har tatt bort avtakbart sete.

Tekst og bilder: Arne Olav Hope.

Det hender ikke sjeldent at jeg får spørsmål om hvor det er mulig å trene som rullestolbruker i vanlige treningssentre. Selv må jeg tilbake til når jeg var nyskadd da jeg følte dette spørsmålet på kroppen. Det begynner å bli en tid siden. Den gang da, som var i det glade 90 tallet, var eneste treningsmulighet hos sin fysioterapeut. Trening hos fysioterapeut kan være bra det, men begrenser seg ofte til hvor mange timer det står på henvisningen. Det var sjeldent fysioterapeuten var knyttet til et senter du kan bruke fritt utenom vanlige fysioterapibehandlinger. Det fantes selvfølgelig andre muligheter, men for meg var dette uaktuelt, da øvrige treningskamerater var stort sett på min bestefars alder.

Noen år etter min ryggmargsskade ble det første treningssenteret som var lokalisert slik at det var mulig å komme inn med rullestol. Dette ble begynnelsen på en lang lobbyvirksomhet. Det var kjempefint at det endelig kom et treningssenter som det var mulig å få tilgang til. Men å komme inn, er bare en liten del av de utfordringene som må løses for å kunne få til et rullestolvennlig treningssenter. Treningsapparater er ikke akkurat universelt utformet. Plasseringen av apparatene kan også være til hinder for at det er mulig å bevege seg i lokalet med rullestol. Det kan også være problemer knyttet til måten de er plassert på slik at det ikke er mulig å flytte seg fra stolen og oppå apparatet (noen ganger inn i apparatet). I tillegg er det greit å ha et treningsapparat å varme opp på som f.eks. en armsyssel. De finnes, men langt fra alle sentre investerer i disse.



Avtakbart sete slik at alle kan bruke armsykkelen.

Et eksempel på et inkluderende senter

Tilbake til lobbyvirksomheten. Jeg fant ut at når det gjelder rullestolvennlighet, må det kunne gjøres noen endringer. De fleste sentre jeg har innledet dialog med har stort sett gjort som jeg sa. Derimot er terskelen høy når det er snakk om tilpasninger som krever investeringer. Det er for så vidt forståelig. Allikevel kan det rett og slett være en økonomisk bommert ikke å investere i tiltak som gjør senteret mer tilgjengelig.

I et par år jobbet jeg med påvirkning for YES treningssenter i Haugesund som skulle investere i hånds sykkel, og legge forholdene bedre til rette for rullestolbrukere. Tilslutt kom hånds sykkel på plass. Den ble på en måte symbolet på at dette er et senter som vil inkludere alle. De øvrige fasilitetene er også slik at en kan delta fullverdig. De har forøvrig en sal med lettere apparater som er perfekt for de som er nybegynnere. Har du aldri flyttet deg inn i et vanlig treningsapparat er det greit å ha et område hvor du kan få litt alenetid når du skal øve på å mestre dette. Her kommer denne salen til sin rett. Jeg glemmer aldri mine horisontale opplevelser på gulvet etter fall mellom rullestol og treningsapparat. Saken blir ikke bedre av at mange smådamer kommer løpende for å få deg opp i rullestolen. Flaut er et begrep som ikke helt dekker disse opplevelsene. Allikevel, den som øver blir mester og nå er det jeg som viser hvordan apparatene skal brukes.

Det er noen år siden hånds sykkel kom på plass, og vi er nå 5 rullestolbrukere som bruker Yes treningssenter i Haugesund. Når en tenker på at investeringen til senteret er under kr 20.000,-, er dette i aller høyeste grad et lønnsomt prosjekt for senteret. All honnør til ledelsen som gikk i gang med endringer for å bedre tilgjengeligheten og treningsmulighetene for oss i rullestol. Dette er vinn-vinn for alle. Senteret er det første, og så langt eneste i Haugesundsregionen som har gjort slike tiltak. Well done!

Lyst til å begynne? - Hva kan du gjøre selv?

Uten tvil er det noe helt annet å trene med sine venner i et miljø der du ikke føler at du blir



Rampe som gir tilgjengelighet til hele hovedsalen.



Nybegynnersalen.



Frivekter i alle varianter.

demotivert av omgivelsene. Litt oppmerksomhet må du regne med når du kommer i rullestol, men ingen legger merke til deg når du blir en del av møblemenet. Viser du deg ofte nok på en plass så er det tilslutt ingen som ser deg som forskjellig fra alt annet spennende det er å se på i et treningssenter, - uten at jeg skal kommentere dette nærmere.

Finn et greit tilgjengelig senter, og sjekk gjerne økonomien til senteret på f.eks. purehelp.no. Du vil ikke ofre masse tid og samtaler på noe som går konkurs om noen måneder. Ikke glem at det også må være mulig å parkere på utsiden hvis du er avhengig av bil for å komme til senteret, da dette fort kan bli en hemsko. Før du låser deg opp i noen avtaler, er det lurt å ta kontakt med ledelsen på senteret for å få en prøvetime og en gjennomgang

av senteret. Du finner fort ut om det er vilje til justeringer. I neste omgang når du har trent en stund kan du flagge behov for en armsyssel eller andre apparater som kan være hensiktsmessige. Som et siste tips kan du jo ta med denne artikkelen. Det kan kanskje bidra til at ledelsen ved senteret ser perspektivet og mulighetene. ■

Lykke til!



VELKOMMEN TIL HAUGESUND

Landsforeningen for Ryggmargsskadde (LARS) inviterer til informativ og hyggelig dagskonferanse og middag i Haugesund

- Konferansen vil finne sted fredag 5. juni 2015 på Scandic Maritim Hotel, i Haugesund.

- Vi vil ha et flott program som vi tror kan ha interesse for mange.

- Konferansen er ment for personer med ryggmargsskader, pårørende, venner, fagpersoner og andre interesserte.

- Vi vil ha utstillinger fra våre samarbeidspartnere hvor en kan studere produkter samt få nyttig informasjon.



Selve konferansedelen er gratis. Middag koster kr 200,- i egenandel. LARS sponser resten. Konferansen er støttet med midler fra Extrastiftelsen og ExtraExpress ordningen. For påmelding og informasjon vennligst kontakt Leif Arild Fjellheim på mobil 911 44 728 eller e-post: leif.arild.fjellheim@haugnett.no

Program:

kl 13:00	Velkommen og informasjon fra Landsforeningen for Ryggmargsskadde V/ Leif Arild Fjellheim
kl 13:45	Informasjon fra LARS Rogaland V/ Geir Inge Sivertsen
kl 14:10	Informasjon fra Norges Handikapforbund Sørvest V/ NHF Sørvest
kl 14:30	Enkel servering – utstillinger
kl 15:00	Informasjon fra Haukeland universitetssykehus spinalenhet V/ Møyfrid Kalvenes, ergoterapeut
kl 16:00	Informasjon fra NAV Hvordan søke om tekniske hjelpemidler V/
kl 16:45	Tekniske hjelpemidler og småbarnsforelder med ryggmargsskade V/ Arne Olav Hope
kl 17:15	Informasjon fra samarbeidspartnere samt produkt-utstillinger
kl 19:00	Middag for påmeldte (se nederst)

Assistanse

– for en enklere hverdag



Ønsker du å holde deg oppdatert på nyheter og produkter?

- Assistanse er et gratis og uforpliktende tilbud til deg som bruker stomi- og kontinensprodukter, eller for deg som ønsker å holde deg oppdatert

Assistanse - for en enklere hverdag

- Er et magasin som utgis 2 ganger i året
- Bladet inneholder artikler om aktuelle temaer skrevet av fagpersoner og brukere av våre produkter

Assistanse kundeservice

- Gir produktveiledning og svarer på spørsmål
- Sender ut gratis vareprøver på produkter
- Arrangerer brukerpanel i utvikling av nye produkter



Registrer deg i dag og motta en bærbar mobillader i velkomstgave

Jeg gir herved mitt samtykke om at Coloplast kan lagre mine personalia i deres database. Mine personalia skal ikke brukes til noe annet formål enn det som er relevant for mine ønsker og behov, og skal heller ikke deles med en tredjepart. Medlemskapet er vederlagsfritt og uforpliktende. Jeg kan når som helst få innsyn i mine personalia og likeledes melde meg ut av medlemskapet.

Bestill via
SMS
send
Coloplast Assistanse
til
26112

AKTIV LIKEVEL 2015

Rullestol og livsstil

Spinalenheten 31.08 til og med 08.09.15



Spinalenheten på Haukeland Universitetssjukehus arrangerer hvert år «Aktiv Likevel»-kurs. Kursene har forskjellige tema fra år til år, og i 2015 blir temaet «Rullestol og livsstil». Det er plass til 6 deltakere på kurset, og de som blir med blir innlagt på Spinalenheten. Det vil bli arrangert aktiviteter utover kveldene, derfor vil vi at deltakerne på kurset bor på Spinalenheten. Målgruppen i år er voksne personer med paraplegi. Kurset strekker seg over 1 ½ uke.

Innholdet på kurset i 2015 vil være rullestolskjøring, rullestolsteknikktrening, turer rundt i nærområdet, undervisning om ernæring, trening, belastning og forbrenning, matlaging enten ute i naturen eller inne på avdelingen, svømming, armsyssel, bueskyting etc.

Hvis dette høres spennende ut, sender du en mail til: ingeborg.rosendahl@helse-bergen.no innen 8. april. Når fristen er gått ut vil vi i kurskomitèen gå gjennom søkerne og gi en tilbakemelding til hver enkelt om dere har fått plass på kurset eller ikke.

Bergen 11.02.15

Hilsener fra Kirsten, Ranveig, Anne Beate, Unni og Ingeborg, tlf: 55976053 eller Spinalenheten 55976042.



14th NoSCoS
Congress

9 - 11 September 2015
Trondheim, Norway

The Nordic Spinal Cord Society

Main topic:

Spinal Cord Injury and
Cardiovascular Health

Information and registration:

www.noscoss2015.com

Like us:



www.facebook.com/noscoss2015

Follow us:



@NoSCoS2015

Organizer:



AVDELING FOR
RYGGMARGSSKADER

Platinum partner:



Coloplast

Gold partners:



Venue:

Clarion Hotel & Congress - Trondheim



See You in Trondheim!



REGISTRER DEG HER STED NYHETER DELTAGERE WINGS FOR LIFE



LØP I HJEMLANDET DITT

STAVANGER

NOR | ☉ 13:00 (Lokal tid)

DINE NÆRMESTE LØP

NED | BREDA

SWE | KALMAR – OELAND

GER | DARMSTADT

POL | POZNAN

IRL | DUBLIN

GBR | SILVERSTONE

SE ALLE LØPSTEDENE ➔

Wings for Life World Run - Stavanger 3. mai 2015
Se mer informasjon og om påmelding på
www.wingsforlifeworldrun.com



REGISTRER DEG HER STED NYHETER DELTAGERE **WINGS FOR LIFE**



WINGS FOR LIFE

Ryggmargsskader må bli kurerbare

Wings for Life er en internasjonal non-profit organisasjon som funder forskning på ryggmargsskader. Misjonen vår er å finne en kur for ryggmargsskader. Vi tildeles økonomiske midler til de beste forskningsmiljøene og forskerne jorden rundt med formål å kurere ryggmargsskader.



"Panthera X är inte mycket tyngre än en handväska. Det är både jag och mina axlar glada för."

KAROLINA ANNER, C6

2.1 KG

Panthera X er verdens lettest rullestol. Med hjul veier den 4,4 kg. Ta gjerne kontakt med oss.

www.panthera.no

Tlf: 90 24 55 55



panthera

INVITASJON

LARS Landskonferanse 2015

24.-26. april. Scandic Fornebu Hotel

Landsforeningen for Ryggmargsskade (LARS)



Landskonferansen med årsmøte vil finne sted på Scandic Fornebu Hotel

Velkommen til Scandic Fornebu i Oslo

Med sine åpne og luftige fellesarealer og flotte uteterrasse er Scandic Fornebu perfekt for konferanser og et populært familiehottell i sommermånedene. Hotellet har en unik beliggenhet ved Rolfsbukta ved Oslofjorden. Hotell Scandic Fornebu har 180 graders utsikt over Oslofjorden. Rett utenfor døren finner du badestrender, turløyper og sjøliv. Fornebu innendørs golfsenter og Telenor Arena ligger i gangavstand fra hotellet. Bygdøy ligger kun 10 minutter med bil fra hotellet, og her finner du blant annet Polarskipet Fram, Vikingskip museet, Norsk Folkemuseum og Sjøfartsmuseet. Hotellet ligger bare 45 minutter med bil fra Oslo Lufthavn Gardermoen og TusenFryd, og bare 10 minutter unna shopping i Sandvika og severdigheter i Oslo sentrum.

LARS ønsker hjertelig velkommen til Fornebu og Oslo!
Martin Lingesvei 2. 1364 Fornebu
www.scandichotels.no

Om LARS

Landsforeningen for Ryggmargsskade (LARS) arbeider ut fra følgende formålsparagraf:
"Landsforeningen skal ivareta ryggmargsskaddenes 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"



Meld deg på og bli med!

Tidspunkt

24.-26. april 2015
Scandic Fornebu Hotel
Martin Lingesvei 2
1364 Fornebu

Informasjon og Påmelding

Leif Arild Fjellheim
Tlf 911 44 728
leif.arild.fjellheim@haugnett.no

Informasjon

Vi har et spennende og allsidig program som vi tror kan ha interesse hos mange. Vi vil og ha flotte utstillinger med stands. Her følger et lite utdrag.

Foredrag

Vi har et allsidig og spennende program med emner alt fra forebygging, rehabilitering til forskning. I tillegg til forskjellige innlegg om aktiviteter i regi av LARS eller andre. Elise Selvikvåg Molvik som vant Wings for Life World Run 2014 dameklassen på verdensbasis, kommer også og holder innlegg.

Informasjon fra LARS

Dette er en årlig landskonferanse som LARS arrangerer for personer med ryggmargsskader, pårørende, fagpersoner, firmaer og andre med interesse for feltet.

Alle er velkomne til å melde seg på!



Informasjon fra samarbeidspartnere

LARS hovedsamarbeidspartnere Boots Norge, Coloplast Norge og Wellspect HealthCare vil i år som tidligere delta med stand og med innlegg. Nytt av året er at Panthera Norge og er LARS hovedsamarbeidspartner. Og hos alle vil en få gode råd om bruk av utstyr og informasjon om nyheter på markedet. Ta kontakt på stand!

Utstillinger og stands

Utstillinger og stands vil blant andre være fra Boots, Coloplast, Wellspect HealthCare, Panthera og Bardum.



Underholdning

For musikalisk underholdning er vi så heldige at bandet De Bedste fra Danmark kommer og spiller. Bandets frontfigur er Thomas Borghus som selv er ryggmargsskadet.



Program fredag 24. april 2015

Klokkeslett	Sal: Atlantis 3
09:00 – 11:00	Invitasjon til Champagne frokost - Jentesamling (samling kun for jenter / kvinner) TEMA: Undertøy. Vi får besøk av Wenche Skjellnå fra undertøysfirmaet Det lille under... som holder en litt "uformell" gjennomgang av undertøy/bruk, størrelser, tips, osv. Samarbeidspartnerne våre; Boots, Coloplast og Wellspect HealthCare er også med. Kontakt Anne Beate Melheim 995 88 685 eller Marianne Graham Hjelmén 926 52 673 www.lars.no
Klokkeslett	Sal: Atlantis 3, konferansier Leif Arild Fjellheim
11:00 – 12:00	Registrering utenfor salen
11:30 – 12:00	Lunsj for påmeldte
12:00 – 12:30	Åpning og velkommen med informasjon fra årsmøteperioden Leif Arild Fjellheim, Landsforeningen for Ryggmargsskade (LARS) www.lars.no
12:30 – 12:45	Coloplast Norge AS presenterer produkter – for en enklere hverdag Informasjon fra Coloplast Malene Krokeide, Coloplast Norge www.coloplast.no 
12:45 – 13:00	LARS Øst/Oslo – Informasjon fra lokallag og hva de kan bistå med Thomas Ulven, LARS Øst/Oslo www.lars.no
13:00 – 13:15	En god start Informasjon fra Wellspect HealthCare Vibeke Lind-Nilsen, Wellspect HealthCare www.loftric.no 
13:15 – 13:30	Telemedisin som poliklinisk verktøy Erfaringer fra sårkonsultasjoner på videokonferanse til pasientens hjem Gunnbjørg Aune, ergoterapispesialist Sunnaas sykehus www.sunnaas.no
13:30 – 14:00	Pause med utstillinger – kaffe, te, frukt
14:00 – 14:15	Telemedisin som poliklinisk verktøy Gjennomgang av spørreskjema som skal brukes i en nasjonal kartleggingsundersøkelse for forekomst av trykksår i RMS gruppen (Ph.d. prosjekt) Ingebjørg Irgens, overlege Sunnaas sykehus www.sunnaas.no
14:15 – 14:40	Camp Spinal 2015 (aktivitetsleirer) på Toppidrettssenteret Informasjon om forskjellige aktivitetsleirer m.m. Marianne Dybwad, daglig leder Sunnaasstiftelsen og Pia Wedege fysioterapeut Sunnaas sykehus
14:40 – 15:00	Å falle eller ikke å falle, det er spørsmålet Foreløpige resultater og tanker fra studie om fall etter ryggmargsskade Vivien Jørgensen, fysioterapeut Sunnaas sykehus www.sunnaas.no
15:00 – 15:30	Pause med utstillinger – enkel servering
15:30 – 16:00	Wings for Life World Run - Elise Selvikvåg Molvik vant WFL World Run 2014 kvinneklassen på verdensbasis - Foredrag om verdensomspennende turne etter løpet og om årets løp i Stavanger Elise Selvikvåg Molvik, langdistanseløper
16:00 – 16:15	Norsk ryggmargsskaderegister (NorSCIR) Status og utvikling Annette Halvorsen, leder NorSCIR/overlege avd. for RMS St. Olavs Hospital www.norscir.no
16:15 – 16:30	Prosjekt etablering nordisk ryggmargsskaderegister Veien til et nordisk ryggmargsskaderegister Ann Louise Pettersen, registerkoordinator NorSCIR/spesialistsykepleier rehab. St. Olavs Hospital
16:30 – 16:50	VR trening i rehabilitering for RMS med fokus på Armeo Spring Linda Sørensen, fagansvarlig ergoterapeut seksjon RNM Sunnaas sykehus www.sunnaas.no
16:50 – 17:10	Informasjon fra Panthera Norge Informasjon om rullestoler og tekniske hjelpemidler Erik Bergh, daglig leder Panthera Norge AS www.panthera.no 
20:00	Middag på hotellet eller andre steder for de som ønsker. Her står en fritt. Dekkes ikke av konferansen.

Program lørdag 25. april 2015

Klokkeslett	Sal: Atlantis 3	Parallelt utenfor Atlantis 3
09:00 – 11:00	Årsmøte 2015 – Landsforeningen for Ryggmargsskade (LARS) Møtet er åpent for alle	Utstillinger Stand med samarbeidspartnere
11:30 – 12:00	Lunsj for påmeldte	
Klokkeslett	Sal: Atlantis 3, konferansier Marianne Graham Hjelmén	
12:00 – 12:15	Registrering utenfor salen	
12:15 – 12:30	Velkommen dag 2 Marianne Graham Hjelmén, LARS Øst/Oslo www.lars.no	
12:30 – 12:50	Landsforeningen for Ryggmargsskade - Presentasjon av det nye hovedstyret og rammeplanen for årsmøteperioden - Veien videre med nye saker: Arbeidsgruppe, Rudskogen, seilskutetur, lokallag m.m. Leif Arild Fjellheim, Landsforeningen for Ryggmargsskade (LARS) www.lars.no	
12:50 – 13:15	RMS tilbudet ved Sunnaas sykehus i nytt bygg og ny organisering Jon Ivar Sørland, seksjonsleder RMN Sunnaas sykehus www.sunnaas.no	
13:15 – 13:35	Livsstil og ryggmargsskader – utfordringer og muligheter Med utgangspunkt i to masteroppgaver Bodil Sørhøy, fysioterapeut og Trude Flatås, spesialsykepleier, St. Olavs Hospital www.stolav.no	
13:35 – 14:00	Pause med utstillinger – kaffe, te, frukt	
14:00 – 14:15	Boots apotek – fra innerst til ytterst Informasjon fra Boots apotek Cecilie Louise Buøen, Boots apotek www.boots.no 	
14:15 – 15:00	Forskning på ryggmargsskader Plastisitet, hjerne-maskininterfaser, nevroproteser samt det siste innen regenerering Joel Glover, professor UiO www.med.uio.no Direktør Nasjonalt senter for stamcelleforskning	
15:00 – 15:30	Pause med utstillinger – enkel servering – i foajeen	
15:30 – 15:45	Innovasjonsprosjekter på Sunnaas: Ny blæretrykkmåler og gå-roboten Ekso Thomas Glott, klinikkoverlege Sunnaas sykehus www.sunnaas.no	
15:45 – 16:00	Internasjonale prosjekter for ryggmargsskade Thomas Glott, klinikkoverlege Sunnaas sykehus www.sunnaas.no	
16:00 – 16:30	Reportasje fra Kambodsja Siste nytt fra samarbeidet med ryggmargsskade i Kambodsja Arne Olav Hope, Landsforeningen for Ryggmargsskade (LARS) www.lars.no	
16:30 – 16:50	Pause med utstillinger – enkel servering – i foajeen	
16:50 – 17:10	Stamcelleforskning på muskel Informasjon fra pågående prosjekt Emil Kostovski, overlege Sunnaas sykehus www.sunnaas.no	
17:10 – 17:30	Nytt fra ATLET-studien Anne Lannem, fagansvarlig fysioterapeut PVO Sunnaas og Anu Piira, fysioterapeut	
17:30 – 17:45	Sunnaas HF Treningsspoliklinikk ved Helsearena Aker Britt-Marie Rak, Sunnaas sykehus HF www.sunnaas.no Treningsspoliklinikk ved Aker Helsearena	
17:45 – 18:10	Transkraniell smertestimulering (tDCS) som supplerende smertebehandling Samt smertemestring Grethe Månrum, seksjonsoverlege RMN og Helene Høye, psykologspesialist Sunnaas sykehus	
20:00	Festmiddag med underholdning av De Bedste! Velkommen!	

Landsforeningen for Ryggmargsskade (LARS) ønsker å takke alle foredragsholdere, samarbeidspartnere, utstillere og andre for å gjøre denne konferansen mulig. Vi ønsker samtidig å informere om neste års konferanse, i 2016, som vil finne sted i Trondheim på Scandic Nidelven Hotel i tidsrommet 22.-24. april!





Påmelding

Konferansen er åpen for alle. Alle kan melde seg på, men av hensyn til planleggingen av arrangementet ber vi om at også de som kun ønsker å være til stede under selve foredragene melder seg på. Å høre på selve foredragene er gratis.

Påmeldingsfrist
31. mars 2015



Husk å spesifiser

Alle påmeldinger må oppgi følgende:

- Fullt navn og adresse (om en bare deltar på foredragene er det nok med navn og beskjed om hvilke dager en deltar)
- Om en er LARS-medlem
- Hvilke dager en deltar under dagseminarene
 - Fredag 24. april
 - Lørdag 25. april

Behov for overnatting:

- Fra fredag 24.-25. april
- Fra fredag 24.-26. april
- Fra lørdag 25.-26. april

Spesifiser enkelt eller dobbeltværelse. Spesifiser særlig behov for HC-rom.

Nødvendig assistent / ledsager:

- Fullt navn på assistent / ledsager(e) oppgis
- I dobbeltrom
- I enkeltrom (spesifiser)

Om du / dere ønsker å delta på lørdagens festmiddag:

- Fullt navn på alle oppgis
- Allergier, spesielle behov (spesifiser)

Priser

Deltagelse på selve foredragene er gratis.

Værelsespriser for de som ønsker overnatting (inkl. frokost):

- kr 1000,- pr enkeltværelse pr natt (medlemmer)
- kr 1200,- pr enkeltværelse pr natt (ikke medlemmer)
- kr 1200,- pr dobbeltværelse pr natt (medlemmer)
- kr 1500,- pr dobbeltværelse pr natt (ikke medlemmer)

Festmiddag lørdag:

- Middag uten overnatting kr 350,-
- For overnattende som ønsker å delta på middagen blir det og et tillegg i pris på kr 350,-

NB! Overnatting, lunsj og middag er gratis for medlemmers nødvendige assistenter. Vennligst vær nøye med å spesifisere dette.

Kontakt

For påmelding og informasjon kontakt:

Leif Arild Fjellheim. Epost leif.arild.fjellheim@haugnett.no
Telefon 911 44 728

For informasjon om jentedelen på fredags formiddag kontakt:

Anne Beate Melheim. Epost annebeate_m@hotmail.com
Telefon 995 88 685

Marianne Graham Hjelman. Epost marianne@hjelman.com
Telefon 926 52 673

Se og hjemmesiden www.lars.no og Facebook-gruppen til Landsforeningen for Ryggmargsskadde.



Påskeferie på fjellet eller hjemme?

Mange vil nok si at den tradisjonelle norske måten å feire påske på er knyttet til turer i naturen, god mat og tid til familie og venner. Enten vi reiser på fjellet i påsken eller vi blir hjemme, lengter vi etter sol, påskeegg og gode fridager. Borte eller hjemme, påsken gir oss fritid, og vi kan velge å være i aktivitet med familie og venner – på snø eller på veien.

For deg som ønsker å være sammen med familie og venner i alpinbakken, finnes det flere muligheter, enten du kan kjøre på egenhånd eller du trenger bistand til å delta i denne sosiale og opplevelsrike vinteraktiviteten.



Ledsagerkjørt og egenkjørt sitski i sol og fint vær

I skibakken

Sitski er noe for deg hvis du ønsker å kjøre alpint og ikke kan kjøre stående alpint på grunn av ditt funksjonsnivå. Dette kan blant annet være balanseproblemer, redusert eller ingen gang-funksjon. Du kan være selvstendig, eller kan ha behov for ledsager i større eller mindre grad.

brukes i langrennsløypa. Du kan enten pigge selv med beina rett frem eller med beina under sete.



Barn kan sitte i en piggekjelke og bli dratt med pulkdrag.

Ut på tur sammen

Det finnes ulike piggekjelker som

Glede på hjul

Sykling gir en herlig opplevelse av

frihet og uavhengighet. Mange bruker sykkel til trening og ikke minst opptrening etter en skade, men de fleste vil nok mene at sykling gir så mye mer enn helsebringende effekt. Ingen andre transportmidler gir samme frihetsfølelsen som sykkel. Sykkelgleden er viktig!

Tekst: Veronica K. Astrup
Foto: VHSS og Tessier/Bardum AS



Sykkelgleden og frihetsfølelsen på sykkel er stor

Praschberger CompCC – offroad håndsykkel med justerbar setedybde og setetilt.





ØSTLANDSSAMLING

Lars Øst/Oslo inviterer LARS-medlemmer i Akershus, Buskerud, Hedmark, Oppland, Oslo, Telemark, Vestfold og Østfold til den 21. Østlandssamling lørdag 30. – søndag 31. mai 2015.

Sted: Quality Hotel Expo ved Telenor Arena på Fornebu i Akershus.

Tema: Aktivitetshjelpemidler, med mulighet for prøving.

Bardum AS og Hjelpemiddeleksporten AS stiller med aktuelle produkter.

Vi vil også ha utstillinger fra våre samarbeidspartnere.

Program og informasjon om påmelding kommer senere, men sett av datoen allerede nå.



For mer informasjon, vennligst kontakt Marianne Graham Hjelman, leder i LARS Øst/Oslo.
Mobil 926 52 673 eller e-post: marianne@hjelman.com



Racingdag

for personer med funksjonsnedsettelse på Rudskogen!

18. september 2015

Fra klokken 08:00 til klokken 15:30

Landsforeningen for Ryggmargsskadde (LARS) arrangerer racingdag på Rudskogen! Dette er tidlig informasjon, mer info kommer når vi har mer klart. Vi har så langt leid hovedbanen. Vi arbeider for å få racingbiler, med håndgass/brems, som kan prøves. I tillegg vil vi ha gokarter med håndgass/brems som og kan prøves. Om en ønsker kan en også benytte sine egne biler på banen. Det vil være utstillinger og stands fra samarbeidspartnere i tillegg til forskjellige innlegg. Mat og drikke hører med. Racingdagen er for personer med forskjellige funksjonsnedsettelse (ikke bare for personer med ryggmargsskader), venner og familier, og andre interesserte. Så husk å sett av datoen for denne spennende dagen! Arrangementet er gratis, men påmelding nødvendig.

Alle er velkomne!

Kontaktinformasjon og påmelding: Leif Arild Fjellheim
E-post: leif.arild.fjellheim@haugnett.no Mobil : 911 44 728

Aktivitetshjelpemidlers betydning for aktivitet, deltakelse og livskvalitet.

Ostomy Care
Urology & Continence Care
Wound & Skin Care



Nytt fra Coloplast Norge AS

SpeediCath® katetre for deg!

Alle våre SpeediCath katetre har en ting til felles – de er designet med tanke på brukerens behov. Katetrene har en unik hydrofil overflatebehandling. Det sikrer en skånsom kateterisering, og reduserer risikoen for urinveisinfeksjon og andre plager i urinveiene.

PVC og ftalater

For deg som bruker engangskatetre er det viktig å tenke på din egen helse. Alle våre SpeediCath katetre er uten PVC og ftalater. Dette er til fordel for deg som bruker, og i tråd med vår miljøvennlige profil.

Designet for diskresjon

Alle SpeediCath katetre er designet for å være diskrete og for å ha et ikke medisinsk utseende. De er enkle å oppbevare, ta med seg og bruke.

SpeediCath® Compact for kvinne og mann

Med sitt prisvinnende design har SpeediCath Compact revolusjonert markedet og satt en ny standard.

- Det gir økt livskvalitet ved behov for selvkateterisering i hverdagen
- Det kan føres inn uten berøring
- Det er et teleskopkateter som tar svært liten plass i vesken eller i jakkelommen.
- SpeediCath Compact for kvinner finnes i to lengder for riktig tilpasning

Ønsker du en gratis vareprøve– ta kontakt med oss

Bestill gratis vareprøver ved å sende en e-post til; kundeservice@coloplast.com eller ring våre hyggelige sykepleiere på kundeservice. Telefon 22 57 50 00.



Nye SenSura® Mio!

Nytt stomisortiment med elastisk kleber. På refusjon hos Helfo fra 1. januar 2015. Ønsker du gratis prøver på stomiprodukter, ta kontakt med oss.

Barn og unge med funksjonsnedsettelse har et lavere aktivitetsnivå enn funksjonsfriske, noe som ofte får negative konsekvenser for den enkeltes psykososiale utvikling og livskvalitet (Grue, 1998). Undersøkelser viser at forskjellene mellom personer med eller uten funksjonsnedsettelse er størst der aktivitetshjelpemidler faktisk kan være med å redusere denne forskjellen, og aller størst er forskjellen i utendørsaktiviteter som deltakelse på sykkel, i alpinanlegg og på ski i skog og mark (Bliksvær, 2010).

Potensialet for å gjøre noe med disse utfordringene er med andre ord stort. Aktivitetshjelpemidler kan bidra til økt aktivitet og deltakelse på ulike arenaer, spesielt i aktiviteter som sykkel og ski hvor utvalget av gode hjelpemidler er stort. Ved å få riktige og tilpassede aktivitetshjelpemidler, og lære å beherske disse, kan det veie opp for en del av de utfordringene funksjonsnedsettelsen gir (Bergem, 2012).

Informasjon fra artikkelen «Aktivitetshjelpemidlers betydning for fysisk aktivitet for barn og unge med fysisk funksjonsnedsettelse» av Svein Bergem, Idrettspedagog.

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



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!

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



Klikk & hent din e-resept hos oss!

boots.no   **bootsapotek**

BOOTS APOTEK ER LANDETS STØRSTE LEVERANDØR PÅ SYKEPLEIEARTIKLER!



Vinteraktivitetsdager fra nord til sør

Er du usikker, eller synes du sitski ser veldig spennende ut?

Bardum arrangerer aktivitetsdager over hele landet. Vi bistår gjerne for å gi deg den tryggheten du trenger for å finne ut om dette er noe for deg eller noen du kjenner.



Glede på hjul

Sykkelglede handler om å bruke kroppen og komme ut i naturen, gjerne med familie eller venner. Med de rette hjelpemidlene kan man gjøre hva som helst.

Det handler om glede, og dette gir glede.
– Mor, Akershus



Wavebreaker



Wavebreaker sammenslått



Copilot 2



Gekko E-trike



Praschberger CompCC



Copilot 3

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

Bardum
- din hjelpemiddelleverandør

Mer sykkelinfo på **bardum.no**
post@bardum.no | tlf.nr: 64 91 80 60

Bardum
- din hjelpemiddelleverandør

Velkommen til trening ved Sunnaas sykehus HF treningspoliklinikk, Aker Helsearena i Oslo

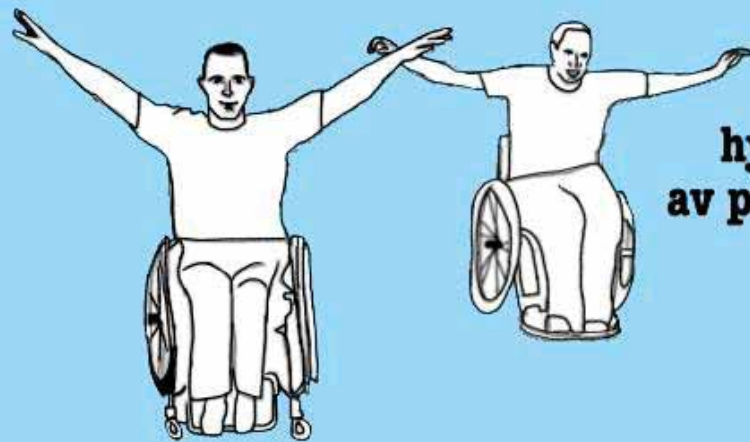
I samarbeid med LARS og Friskis&Svettis inviterer vi til

Åpne Dører trening tirsdag 14.04.15

Cathrine Guldberg

fra Danmark innleder med
sittende aerobic kl 18:00
i en times tid.

Deretter samles vi til
hyggelig prat med presentasjon
av plan for ny treningspoliklinikk.
Det vil bli lett servering
og vi runder
av kl. 20:30



**Vi trener i den gamle
fysiosalen hver tirsdag
i en time fra kl. 18:00
i påvente av at fremtidig
treningspoliklinikk ferdigstilles.
Etterpå har vi tid til hyggelig
samvær frem til kl. 20:30**

Oppmøte ved bygg 6, Aker Helsearena

Første trening er gratis!

Informasjon om treningsavgift videre gis 14.04.15



Ved spørsmål kontakt:

Marianne Hjelmen (LARS) Tlf. 926 52 673

Britt-Marie Rak (RATI, Sunnaas sykehus HF) Tlf. 907 49 295

Bli med på Tall Ships Races 2015 i Kristiansand



Brigg Mercedes

INVITASJON TIL SEILSKUTETUR MED RULLESTOL-TILRETTELAGT SKUTE!

Kristiansand søndag 26. juli 2015

I forbindelse med Tall Ships Races 2015 som vil finne sted i Kristiansand ønsker Landsforeningen for Ryggmargsskadde (LARS) å invitere til seilskutetur for LARS medlemmer og andre. Seilskuteturene vil foregå søndag 26. juli med et dagscruise fra kl 14:00 – 17:00. Det vil bli servering av god mat og drikke.

Egenandel er kr 100,- for voksne. Barn og eventuelle ledsagere gratis. Seilskuten som vil bli benyttet er Mercedes, det er en brigg, og den er tilrettelagt for rullestolbrukere. Cruiset er støttet med midler fra Extrastiftelsen og ExtraExpress.

LARS Agder arbeider og med et større program for dagen. Men det kommer vi tilbake på. Her på lenken kan en lese mer om Tall Ships Races 2015 Kristiansand tsrkristiansand.no

VELKOMMEN TIL VAKRE SØRLANDET!



Landsforeningen for
Ryggmargsskadde (LARS)

For mer informasjon og påmelding vennligst kontakt
Tom Atle Steffensen på mobil 952 20 498 eller
e-post to-atlst@online.no

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

Invitasjon til Ryggmargskonferanse 2015 fredag 21. august – søndag 23. september på Hotel Ullensvang

LARS Hordaland har også i år gleden av å invitere medlemmer, pårørende, assistenter og leverandører til en spennende og lærerik helg på Hotell Ullensvang i Hardanger. Det er i år 31. gangen denne konferansen arrangeres. Vi starter med middag fredag kl 19.00 og avslutter med lunsj søndag kl 13.00.

Vi satser på en helg der det handler om aktivitet og aktivitetshjelpemidler for vinter og sommer.

Dette blir en helg hvor det er muligheter til å få med seg god faglig informasjon, samt sosialt samvær. Helgen er basert på fellessamlinger med informasjon og foredrag. I tillegg til foredragene vil LARS sine samarbeidspartnere Wellspect Healthcare, Boots, Coloplast og Panthera ha stands og demonstrasjoner av produkter.

For mer informasjon, ta kontakt med:
Marius Loftheim på tlf 55312264
E-postadresse: loftheim@gmail.com



VaPro Plus

Berøringsfritt, hydrofilt og intermitterende VaPro-reisekateter

Ekstra hygienisk beskyttelse for deg på farten!



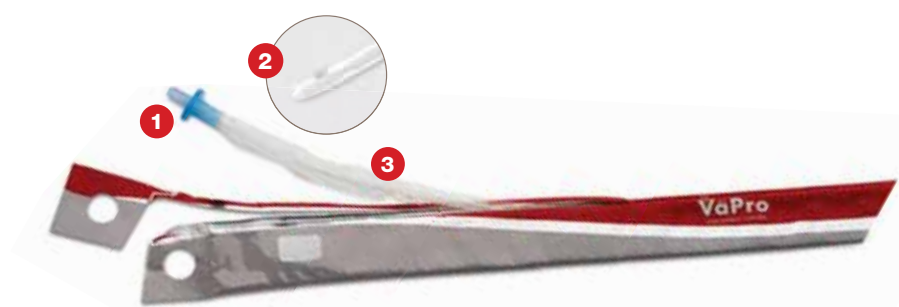
VaPro Plus reisekateter gir deg alle produktfordelene Vapro RIK kateter har og har i tillegg en 1000ml oppsamlingspose for deg på farten. Effektivt for deg som trenger økt tilgjengelighet ved urintømming.



VaPro

Berøringsfritt, hydrofilt og intermitterende RIK-kateter

Enkel å åpne - Klar til bruk!



- 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 bakteriesmitte under kateteriseringen. Hylsen gjør at hele kateterets lengde er enkelt å holde i, og dermed er praktisk i bruk.
- 4 Økt tilgjengelighet** for å tømme seg.

Trygt å bruke - inneholder hverken lateks eller ftalater

NYTT
kompakt kateter
kommer 1/4.
Følg med!



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

www.vapro.no

Nordisk Jentenettverk



Tekst: Anne Beate Melheim.

Som skrevet i Patetra tidligere er vi nå igang med å bygge opp et Nordisk jentenettverk. Kort fortalt var dette et arbeid som startet under LARS sin landskonferanse i Bergen i fjor. Dette førte til et møte på Spinalis i Sverige med representanter fra Danmark, Sverige og Norge i juni 2014.

I Januar i år samlet vi oss for nok et møte, denne gangen på PTU i Danmark. Her var både Norge, Sverige, Danmark og Island representert. Finland kunne desverre ikke delta, men vi hadde også innspill fra de gjennom e-post og facebook under møte.

Vi startet møte med at hvert land presenterte hva som har blitt gjort og hva som nå pågår av aktiviteter for kvinner med en ryggmargsskade. Alt ifra sosiale aktiviteter til litteratur og forskning.

Jane Horsewell, leder av ESCIF, var også med denne første dagen. Det har blitt forsøkt å lage et lignende nettverk som dette før, men dette stoppet dessverre opp. Jane Horsewell var delaktig i dette initiativet for ti år siden, så det var svært nyttig å høre erfaringene hun hadde. Det vi håper på nå, når vi igjen prøver å etablere et sånt nettverk, er at sosiale medier gjør det lettere å få kontakt og at vi derfor nå har større mulighet å få det til.

Vi hadde lange diskusjoner om hva målet med dette nettverket skal være og hvordan skape kontakten mellom kvinner med en ryggmargsskade på tvers av landa. Vi bestemte oss derfor for å opprette en lukket facebook gruppe med navn «Nordic Network for Women with SCI». Så om du er en kvinne med en ryggmargsskade, håper vi du ønsker å bli medlem her. Facebook gruppen håper vi kan være en plass å komme i kontakt med hverandre og dele erfaringer og ideer.

Et annet mål for nettverket er å oppfordre fagmiljøene til mer forskning på utfordringer kvinner med en ryggmargsskade har. Vi bestemte oss derfor for å lage et abstrakt som vi nå har sendt inn til NoSCoS 2015, her håper vi å få presentere arbeidet vi har startet og oppfordre til større fokus på kvinnehelse.

Etterhvert håper vi også å få arrangert en Nordisk konferanse for kvinner med en ryggmargsskade og også kanskje lage en kvinne kampanje.

Det tar tid å bygge opp et sånt nettverk på tvers av så mange land, men vi er igang og det viktigste er at vi som er kvinner med en ryggmargsskade hjelper og motiverer hverandre. Og dette vil nå i første omgang skje i facebook gruppen, så oppfordrer igjen å bli medlem her. ■



camp spinal AKTIV REHABILITERING

Nordisk aktivitetsskurs for unge med ryggmargsskade!
Sunnaas sykehus HF og Sunnaasstiftelsen arrangerer, i samarbeid med Landsforeningen for ryggmargsskadede (LARS) og andre spinaleenheter i Norge og Norden, et aktivitetsskurs for unge med ervervet ryggmargsskade.

Målet med uken er å gi deg inspirasjon og veiledning for å leve et aktivt liv tross din funksjonsnedsettelse.

Se mulighetene – ikke begrensningene!
Det er også en ypperlig anledning til å få nye venner fra hele Norden!
Kursset er ment for ungdom som trenger motivasjon og ønsker treningstips.
Ledere som selv har en ryggmargsskade er instruktører, både i idrettsaktivitetene og i alle hverdagslige aktiviteter.
Vi ønsker at deltakerne skal bli inspirert til aktivitet og trening hjemme, samt dele sine erfaringer med andre.
Idrett og aktivitet benyttes som et middel for å oppnå bedret fysisk og psykisk helse.

En stor del av tiden brukes til trening i ulike former som blant annet:
Rullestolteknikk | Bassentrening | Basistrening | Tennis | Basketball | Rullestolrugby | Bueskyting | Ganggruppe | Sykling | Kano

I tillegg til aktiviteter for deltakerne, vil det være mulighet for pårørende å møtes i løpet av uken, for å kunne dele sine erfaringer.
Kursset arrangeres i et inspirerende og friskt miljø på Toppidrettssenteret og Norges Idrettshøgskole i Oslo.
Det vil være en servicegruppe tilstede, som kan hjelpe til med personlig hygiene dersom det er nødvendig.

Søknad om deltakelse på kurset sendes via fastlegen til Sunnaas sykehus HF innen **22.03.15**

Tidspunkt: 21.-26. juni 2015
Sted: Toppidrettssenteret
Aldersgruppe: 12-18 år
Diagnosegruppe: Ervervet ryggmargsskade
Pris: Egenandel for utenlandske deltakere
Søknadsfrist: 22.03.15

Sunnaas sykehus HF | Camp Spinal er et prosjekt etablert i samarbeid med Sunnaasstiftelsen og Sunnaas sykehus HF | Kontaktperson: Marianne Holth Øylund | Telefon 971 53 904 | marianne.oylund@sunnaasstiftelsen.no | www.sunnaasstiftelsen.no | Følg Sunnaasstiftelsen på Facebook og Twitter | Sunnaasstiftelsen

Ko&Co / Foto: Christian Houge

Lev livet.



camp spinal AKTIV REHABILITERING

Sunnaas sykehus HF og Sunnaasstiftelsen arrangerer et aktivitetsskurs for personer med ryggmargsskade.
Målet med uken er å gi deg inspirasjon og veiledning til å leve et aktivt liv tross din funksjonsnedsettelse.

Se mulighetene – ikke begrensningene!
Idrett og aktivitet benyttes som et middel for å oppnå bedret fysisk og psykisk helse.
Ledere som selv har en ryggmargsskade er instruktører, både i idrettsaktivitetene og i alle hverdagslige aktiviteter.
Kursset er ment for alle som trenger motivasjon og ønsker treningstips.
Felles for alle aktiviteter er at deltakernes evner er utgangspunktet, og at man setter sine egne mål.

En stor del av tiden brukes til trening i ulike former som blant annet:
Rullestolteknikk | Bassentrening | Basistrening | Tennis | Basketball | Rullestolrugby | Bueskyting | Ganggruppe | Sykling | Kano

Kursset er også et erfaringsforum der man kan dra nytte av hverandres erfaringer og mestringsstrategier.
I tillegg til aktiviteter for deltakerne, vil det være mulighet for pårørende å møtes i løpet av uken, for å kunne dele sine erfaringer.
Kursset arrangeres i et inspirerende og friskt miljø på Toppidrettssenteret og Norges Idrettshøgskole i Oslo.
Det vil være en servicegruppe tilstede, som kan hjelpe til med personlig hygiene dersom det er nødvendig.

Søknad om deltakelse på kurset sendes via fastlegen til Sunnaas sykehus HF innen **22.03.15**

Tidspunkt: 21.-26. juni 2015
Sted: Toppidrettssenteret
Diagnosegruppe: Ryggmargsskade
Søknadsfrist: 22.03.15

Sunnaas sykehus HF | Camp Spinal er et prosjekt etablert i samarbeid med Sunnaasstiftelsen og Sunnaas sykehus HF | Kontaktperson: Marianne Holth Øylund | Telefon 971 53 904 | marianne.oylund@sunnaasstiftelsen.no | www.sunnaasstiftelsen.no | Følg Sunnaasstiftelsen på Facebook og Twitter | Sunnaasstiftelsen



BPA står for muligheten til å definere sin egen hverdag. Til å ta styring og delta aktivt i samfunnet. Borgerstyrt personlig assistanse er verktøyet som bidrar til at funksjonshemmede med assistansebehov kan leve frie og selvstendige liv, og selv ta ansvaret for sin egen tilværelse.

Ulobas BPA handler ikke om pleie og omsorg, men om å ta kontrollen over sitt eget liv. Det er gjennom full likestilling og mulighet for deltakelse på alle samfunnsområder at hverdagen får mening.

BPA står for muligheten til å leve livet. Helt og fullt.

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 arbeides i tillegg med 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 informasjonsheftene under disse er emnespesifikke. På LARS hjemmesiden www.lars.no under menyvalget "Informasjonsmateriell" kan du lese og gratis laste ned informasjonsmateriellet om ryggmargsskade i PDF format.



Med støtte fra:

og

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 Ryggmargsskade

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 NHF (gjelder de under 30 år)

☒ Mitt medlemskap gjelder følgende landsforening av NHF _____
Landsforeningen for Ryggmargsskade

Navn: _____

Adresse: _____

Postnummer: _____ Poststed: _____

E-post: _____

Telefon/mobil: _____

Fødselsdato og år: _____

Kategori:

☐ Funksjonshemmet ☐ Pårørende ☐ Interessemedlem

Sted/dato: _____

Underskrift: _____

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

Adressaten betaler for sending i Norge

Distribueres av Posten Norge



Norges Handikapforbund
Svarsending 0047
0090 Oslo

B ØKONOMI
ÉCONOMIQUE
NORGE



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 multipel 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 Sjørdal 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!



Klikk & hent din e-resept hos oss!