

TV-aksjon for Sunnaasstiftelsen!



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
Intermitterende 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 trygg
ved langtids bruk og overflate-
behandlingen Urotonic™ Surface
Technology reduserer friksjonen
og øker komforten.



Sensommer med en fin høst i vente

Kjære leser,

Da er et hektisk halvår for LARS forbi. LARS har gjennomført sin landskonferanse med valg og det som hører med, og LARS lokallagene har avholdt sine årsmøter. Mye flott aktivitet som involverer mange medlemmer og andre.



Høsten har og mye spennende på gang. Nå snart i september skal den nordiske NoSCoS konferansen avholdes i Trondheim. Konferansen arrangeres annen hvert år på rotasjon i de nordiske land, og i år er det Norge og Trondheim som står for tur. Mange fagfolk og ryggmargsskadede fra hele Norden deltar. Programmet tar for seg alt fra trening, til rehabilitering og forskning for reparasjon av ryggmargsskader – spennende!

I tillegg skal LARS snart arrangere sin Racingdag på Rudskogen Motorsenter. Dette vil bli en flott dag hvor alle er invitert hvor bilsport og test av biler vil stå i fokus. I tillegg vil det bli servering av mat og utstillinger av våre samarbeidspartnere. Alle kan melde seg på og det er helt gratis. Se poster litt lengre bak i bladet.

Ikke minst må og innsamlingsaksjonen Aksjon Sunnaas, som Sunnaasstiftelsen arrangerer med TV 2 nevnes. Aksjonen ønsker å samle inn penger til rehabilitering, revolusjonerende forskning for å finne behandlinger for ryggmargsskader og trening og fysisk aktivitet. Veldig spennende og bra sak som LARS sentralt og LARS lokallag støtter med pengegaver.

Jeg minner og om at ExtraExpress ordningen er videreført og her kan alle lokallag søke om beløp opp til kr 30.000,- for gode prosjekter og aktiviteter. Viktig at alle er på hugget når det gjelder denne gode ordningen og jeg oppfordrer og enkeltmedlemmer om de har noen gode prosjektideer om å ta kontakt med sine lokallag.

Til slutt ønsker jeg alle en fin høst. Og jeg beklager at denne utgaven av Patetra var noe sendt ute som skyldes tekniske problemer og ymse.

Leif Arild Fjellheim

patetra

Innhold

Leder	side 3
LARS kontaktpersoner	side 4
Nytt fra Coloplast	side 5
Annonsepriser Patetra	side 6
Wellspect HealthCare informerer	side 7
TV-aksjon for Sunnaasstiftelsen	side 8
LARS Agder samling	side 10
LARS landskonferanse og årsmøte ..	side 14
Flinke jenter	side 18
Invitasjon Aker Helsearena	side 20
Champagne frokost	side 22
Nordisk kvinnettverk	side 24
Invitasjoner fra Coloplast	side 26
Invitasjon Racingdag på Rudskogen...	side 27
Invitasjon fra spinalen på Haukeland	side 28
Invitasjon NoSCoS	side 29
Fra LARS Rogaland samling	side 30
Reportasje fra Kambodsja	side 34
Fra ISCoS i Montreal	side 40
Hanky Panky a la ISCoS	side 44
Fra årsmøte LARS Øst/Oslo	side 46
Invitasjon Rullestolrugby	side 47
Wings for Life World Run 2015	side 50
Boots-hjørnet	side 58
Bardum informerer	side 60
NHF landsmøtet	side 63
Rullestolhåndball	side 66
LARS Øst/Oslo inviterer	side 68
ABC-informasjonshefter	side 70



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

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

Harley Gausen
Øyakroken 9, 7300 Orkanger
Mob. 952 35 005
E-post: gausen.harley@gmail.com

LARS Øst/Oslo

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

Hovedstyret

Leder

Leif Arild Fjellheim
Veamyr 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@acwall.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

Ostomy Care
Urology & Continence Care
Wound & Skin Care



Nytt fra Coloplast Norge AS



SpeediCath® Compact Eve

– vårt nye kvinnekateeter på refusjon
fra og med 1. juli 2015.



SpeediCath Compact Eve er vårt stiligste og mest diskrete kateter hittil. Det er designet for det moderne liv og er stilig, praktisk og enkelt i bruk. Fordelene ved dette kateteret er:

- ✓ Triangelformet for enkel håndtering og bedre grep
- ✓ Enkel åpning og hygienisk lukking etter bruk
- ✓ Attraktivt og moderne design for mer diskresjon

Skal du ut å reise – bestill «Min reisepakke»

Bestill reisepakken og få gode tips til reisen. Min reisepakke inneholder blant annet:

- Reisesertifikat
- Trygghetsguiden som gir deg informasjon om hvor du kan kjøpe kontinens og stomiutstyr i utlandet.



SpeediCath® Compact Mann

– den kompakte kateterløsningen for menn



SpeediCath Compact Mann er et teleskopkateter som tar liten plass i lommen eller vesken. Fordelene ved dette kateteret er:

- ✓ Designet for å være diskret
- ✓ Gir økt livskvalitet for menn med behov for kateterisering i hverdagen.
- ✓ Føres enkelt inn uten berøring
- ✓ Enkelt å kontrollere ved innføring

Bestill gratis vareprøver og reisepakke på:

E-post: assistanse@coloplast.com
Telefon 22 57 50 00

Coloplast ønsker alle Patetralesere en riktig god sommer!



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!

Sommeren er her med mange aktiviteter, både hjemme og ute. Alle typer blæreproblemer, uansett alvorlighetsgrad, kan gjøre det vanskelig å utføre hverdagslige aktiviteter uten bekymring og ubehag. Kanskje ekstra viktig å ta godt vare på blæren i ferietiden?

Fem om dagen

Vil du unngå urinveisinfeksjoner? Med 4-6 kateteriseringer per dag reduserer du risikoen for bakterier i urinen. En annen måte å unngå urinveisinfeksjon kan være å bruke et skånsomt kateter som ikke skader slimhinnen i urinveiene.

LoFric® Origo™ har håndtak/innføringshylse som gjør at du kan føre kateteret inn i urinrøret uten å berøre selve kateterslangen. LoFric® Sense™ har håndtak som gir et stabilt og godt grep ved innføringen. Du kan gratis prøve våre produkter og teste dette selv.



Trenger du å føre drikkeliste eller miksjonsliste?

Last ned LoFric® Mic Chart App.



Med LoFric® Miksjonsliste kan du registrere væskeinntak og urinmengde i løpet av to eller tre døgn (48/72 timer). Appen varslar når du skal avslutte målingen. Resultatet kan du sende på e-post til lege, uroterapeut eller sykepleier i god tid før ditt neste besøk. Registreringsskjemaet kan også enkelt kopieres til regnearkformat som for eksempel Excel, og du kan ta det med til lege, uroterapeut eller sykepleier neste gang du har time.

Merk at det er dine vanlige daglige rutiner som skal registreres. Følg derfor dine normale drikke- og toalettvaner i løpet av de 48 eller 72 timene.

LoFric.no

På LoFric.no finner du informasjon om LoFric Mic Chart App.

På LoFric.no kan du bestille gratis vareprøver, startsett og brosjyrer eller du kan kontakte kundeservice på telefon **815 59 118** eller ordre.no@wellspect.com



TV-aksjon for Sunnaasstiftelsen



Lørdag 22. august mobiliserer Sunnaasstiftelsen og TV 2 til et nasjonalt løft for rehabilitering. I en direktesending fra takterrassen på Sunnaas sykehus skal stiftelsen samle inn penger til "Aksjon Sunnaas – fra tragedier til mirakler" med Hallvard og Katarina Flatland i spissen.

- Aksjon Sunnaas gir oss en fantastisk mulighet til å gi barn og voksne over hele landet muligheter til å leve aktive, gode liv til tross for sykdom eller skade som har ført til lammelser eller kognitiv svikt, sier Sunnaasstiftelsens leder, Marianne Holth Dybwad.

Nasjonalt rehabiliteringsløft

Med pengene fra innsamlingsaksjonen skal stiftelsen øke bevilgningene til avansert forskning og teknologi, samt til aktiviteter som fremmer motivasjon og mestring. På initiativ fra LARS, har stiftelsen finansiert Ekso Bionics, en robot som hjelper lamme å gå, og er som følge av dette blitt del av en stor studie i Europa. Stiftelsen er også initiativtaker og arrangør av Camp Spinal.

-Gjennom vår finansiering kan vi være en katalysator som gjør det mulig å få i gang forskningsprosjekter på tvers av rehabiliteringsfeltet. Det er da magi oppstår, og vi kan få spin-off til flere forskningsgrupper, mastergrader og doktorgrader, som samarbeider på tvers av organisasjonene og brukergruppene.

- Det er viktig å sikre at Norge er i front når det gjelder teknologi og forskning. Det fører til ny kunnskap og teknologi som igjen kommer brukerne til gode, sier Dybwad.

- Aksjon Sunnaas er en unik anledning til å sette fokus på at et liv som reddes er et liv som også skal leves, avslutter Marianne Dybwad.

Direktesending på TV 2

Hallvard og Katarina Flatland leder sendingen på TV 2. Hallvard Flatland har selv vært pasient ved Sunnaas sykehus og vil sammen med datteren lose seerne gjennom et program fylt av sterke pasienthistorier og artister. De formidler hvilken forskjell de innsamlede midlene kan gjøre for mennesker med konsentrasjons- og språkvansker og funksjonsned-

settelse. De to programlederne har også startet en konkurranse seg i mellom om hvem som kan samle inn mest penger til aksjonen. Resultatet får vi lørdag 22. august.

Kodeord Sunnaas til 2160

Marianne Holth Dybwad oppfordrer alle til å bli med på en nasjonal dugnad slik at vi sammen kan få til store ting i rehabiliteringsfeltet. Brukerne sitter på mange gode historier som er viktig å dele. Spre det, og hjelp oss på den måten å hjelpe dere.

- Slik gjør du det: Send kodeord **sunnaas** til **2160** for å gi 200 kr. Da får du også mulighet til å lage din egen bøsse. Den kan du bruke til å samle inn penger i ditt sosiale nettverk. Du kan også gi via kontonummer 8601.18.15628, avslutter Dybwad.

Følg "Aksjon Sunnaas - fra tragedier til mirakler" i sosiale medier på Sunnaasstiftelsens sider og på TV 2 lørdag 22. august fra kl. 20.30

Tekst og bilder: Sunnaasstiftelsen.

TV-aksjon til Sunnaasstiftelsen

TV 2 vil bruke høstens innsamlingsaksjon til å hjelpe mennesker som har vært utsatt for alvorlig sykdom eller skade, med å mestre sin nye livssituasjon. Sunnaasstiftelsen finansierer banebrytende forskning og utvikling av ny teknologi som gir barn og voksne sjansen til å gjøre det umulige mulig.

Sunnaasstiftelsen er en hjelpende hånd som skal gjøre det mulig for rehabiliteringsfeltet i Norge å lede an i den teknologiske utviklingen. Stiftelsen finansierer forskning, innovasjonsteknologi og aktiviteter som ikke dekkes av offentlige bevilgninger. Med innsamlingsaksjonen, som gjennomføres i samarbeid med TV 2, ønsker stiftelsen å løfte Norge i front på dette området.

Stiftelsens innsamlingsaksjon i 2015 skal blant annet finansiere virtuell spillteknologi, og robotteknologi og tiltak som fremmer mestring av en ny livssituasjon.

- Dette vil gi barn og voksne helt nye muligheter til å leve aktive, gode liv til tross for alvorlig sykdom eller skade, sier stiftelsens leder Marianne Holth Dybwad. Teknologien utvikler seg rask og for å henge med på utviklingen, trenger vi midler ut over det offentlige bevilger.

Årets innsamlingsaksjon får sitt høydepunkt på TV 2 til høsten. I en direktesendt tv-sending vil kjente programledere lose seerne gjennom et program fylt av sterke historier og flotte artister. De formidler hvilken forskjell de innsamlede midlene kan gjøre for mennesker med konsentrasjons- og språkvansker og funksjonsnedsettelse.

Administrerende direktør ved Sunnaas sykehus HF, som er Norges største sykehus innen fysikalsk medisin og rehabilitering, Einar Magnus Strand, sier han er takknemlig og glad for at TV 2 slutter opp om det viktige arbeidet Sunnaasstiftelsen driver for rehabiliteringsfeltet.

– Stiftelsens arbeid er helt nødvendig for at forskningsmiljøer som arbeider med rehabilitering skal kunne utvikle ny kunnskap og teknologi, som gjør det mulig å hjelpe mennesker å mestre en helt ny livssituasjon. Midlene Sunnaasstiftelsen nå samler inn med hjelp fra TV 2 vil komme alle til gode som har eller vil få behov for rehabilitering etter skade eller sykdom, sier Strand.

På <http://sunnaasstiftelsen.no/> kan du lese mer om Sunnaasstiftelsen og prosjekter den støtter. Der kan du også gi ditt bidrag til forskning som hjelper mennesker å mestre en helt ny livssituasjon etter alvorlig sykdom eller skade.

Spørsmål knyttet til innsamlingsaksjonen kan rettes Sunnaasstiftelsens leder Marianne Holth Dybwad på telefon (+47) 971 53 904 eller post@sunnaasstiftelsen.no Spørsmål knyttet til TV-sendingen rettes TV2s kommunikasjonsrådgiver Håvard Solem på telefon (+47) 934 35 922 eller e-post Havard.Solem@tv2.no

LARS Agder samling





Tekst og bilder: Leif Arild Fjellheim.

LARS Agder avholdt på nyåret en fin samling for medlemmer i Kristiansand.

Undertegnede var invitert for å fortelle om LARS arrangementer, og det ble et langt innlegg med mange gode diskusjoner og mange gode ideer - som det jobbes videre med.

Tom Atle Steffensen, leder av LARS Agder, åpnet og geleidet konferansen gjennom dagen.

Samarbeidspartner Wellspect HealthCare deltok med flott foredrag og stand.

I tillegg ble det avholdt valg og nytt styre i LARS Agder ble valgt. Årsmelding og regnskap ble godkjent.

En flott samling som ble avsluttet med en hyggelig middag og diskusjoner. ■



Frank Klungeland (høyre) takker Tom Atle Steffensen for flott arrangement og god jobb!



LARS landskonferanse og årsmøte



Tekst og bilder: Leif Arild Fjellheim.

LARS avholdt sin årlige landskonferanse og årsmøte på Scandic Fornebu Hotel, 24.-26. april.

Programmet dekket mange aspekter ved ryggmargsskader og representanter fra alle LARS lokallatt deltok fra Hammerfest i nord til Kristiansand i sør. Alle spinalenheten, forskermiljøer og LARS samarbeidspartnere deltok også.

Konferansen åpnet med Champagne-frokost for de kvinnelige deltakerne og oppmøtet var flott. Les egen reportasje om det.

Spinalenhetene informerte om forskjellige saker og forskning de holder på med. Nytt fra rehabilitering ble fortalt. Det ble gitt informasjon om det nye ryggmargsskaderregisteret NorSCIR



- hvordan det benyttes og hva en ønsker med registeret. Videre samarbeid med de andre nordiske land ble det også informert om (på NoSCoS konferansen i Trondheim i september vil det være en egen workshop om registre).

Fra forskningsmiljøet på OUS og Institutt for medisinske basalfag kom forsker Jean-Luc Boulland, som jobber sammen med blant andre Joel GLover, og fortalte om den spennende minigrisstudien som de sammen med OUS og Rikshospitalet nå har startet



hvor målet er å lage en modell på gris som igjen forskere kan benytte for å finne behandlinger på ryggmargsskader. Mye bra ble forklart og veldig spennende at slik revolusjonerende forskning skjer i Norge hvor målet kan bli behandlinger på ryggmargsskader.

Mange utstillere var og på plass. LARS samarbeidspartnere Boots, Coloplast, Wellspect HealthCare, Panthera og Bardum var på plass med forskjellig utstyr og her kunne en og diskuter og stille spørsmål om hva en måtte ha på hjerte.



På selve årsmøtet ble dokumenter som årsmelding, årsregnskap og rammeplan godkjent. I tillegg ble det avholdt valg og etter årsmøtet har hovedstyret følgende sammensetning:

Leif Arild Fjellheim, leder.

Are Wendelborg Brandt, nestleder.

Anne Beate Melheim, styremedlem.

Shaqir Rexhaj, styremedlem.

Tom Henriksen, styremedlem.

Arne Olav Hope, styremedlem.

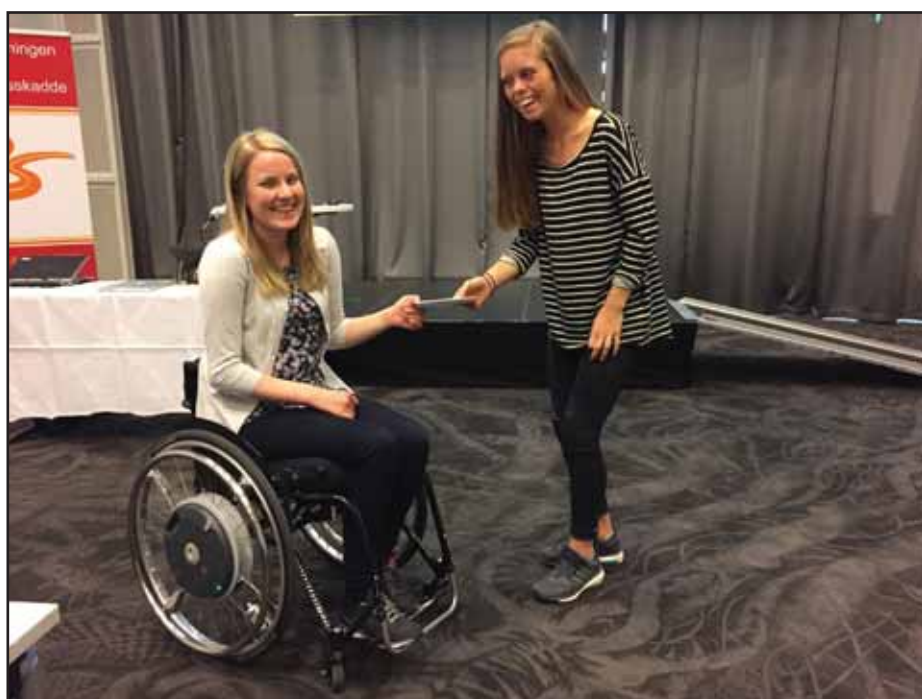
Anders Nupen hansen, vara.

Erik Lillebye, vara.

Det kan og nevnes at Elise Selvik-våg Molvik som ble global vinner i Wings for Life World Run 2014 deltok med flott foredrag. Som global vinner fikk hun i 1. premie en verdensomspennende tur, som hun igjen viste bilder i fra og fortalte om på konferansen. Veldig kjekt å høre på.

Til konferansen var vi og så heldige å ha De Bedste fra Danmark som spilte og undeholdt. Thomas Borghus som selv er ryggmargsskadet (tetraplegiker) er bandleder og synger og spiller keyboard. Det var mye flott musikk og festmiddagen på lørdagskvelden ble en stor suksess med mye god mat, sang og dans!

Neste års konferanse vil foregå i Trondheim på Rica Nidelven Hotel, i tidsrommet 22.-24. april. Så sett av datoen allerede nå! ■





Flinke jenter som samler inn penger til forskning på ryggmargsskader!

LARS fikk denne hyggelige meldingen fra to flinke jenter. Og vi skal påse at pengene kommer forskning til nytte! Tusen takk til veldig flinke jenter.

Hei, vi lagde kafé for litt siden og samlet inn 537 kr på å selge muffins (som vi hadde pyntet og bakt selv) og popcorn og bær. Og grunnen til at vi samlet inn penger til akkurat forskning for ryggmargsskade, er at onkelen min er det. Han ble skadet for mange år siden og sliter med sittesår og har ligget veldig mye i sengen i det siste.

Hilsen Karna Elida Teigland (10) og Vilma Serine Teigland (7).



Trening og erfaring høst 2015

Nå trener vi styrke og kondisjon med Lene som instruktør to ganger i uken!
Hver tirsdag og torsdag fra 15.09 t.o.m. 26.11



Velkommen til "første treningsrunde"
Tirsdag 15. september, kl 17:30
(NB nytt tidspunkt)
Sosial samling med informasjon fra 18:30

- ▶ Høstens trening - hva må jeg vite?
- ▶ Resultat fra vårens trening.
- ▶ Informasjon om månedlig erfaringsforum.
- ▶ Nytt om Studio 99?

Vi treffes ved bygg 6 Aker Helsearena, Oslo.

Kontaktperson:

Britt-Marie Rak, Sunnaas sykehus HF, tlf: 907 49 295, mail: brirak@sunnaas.no
Marianne Hjelmen, LARS Øst/Oslo, tlf: 926 52 673, mail: marianne@hjelman.com

Dette er ikke en mascara...



...det er vårt stiligste og mest diskrete kateter til nå

Vi introduserer SpeediCath® Compact Eve

SpeediCath Compact Eve er et nytt kvinnekateeter med en perfekt kombinasjon av form og funksjon. Det er triangelformet for enkel håndtering, bedre grep og stabil plassering.

I tillegg har SpeediCath Compact Eve en enkel åpning og hygienisk lukking etter bruk. Vi tror det vil passe like godt inn i din hverdag som i din veske, men det er opp til deg selv å vurdere det.

Send en sms med KATETER til 26112
eller besøk www.coloplast.no for å
bestille gratis prøve.

Bestill
gratis
prøve



**SpeediCath® Compact
Eve**

Champagne frokost 2015



Tekst: Anne Beate Melheim.
Foto: Elisabet Berge.

Årets landskonferanse tok plass på Fornebu, og tradisjonen tro startet den ekstra tidlig for LARS damene. Fredag kl. 09.00 møtte damene opp til seminar og Champagne frokost.

Seminaret startet med bobler i glasset sponset av Wellspect Healthcare og frokost sponset av Boots. Samarbeidspartnerne våre Coloplast, Wellspect Healthcare og Boots holdt flotte innlegg om sine produkt spesielt for damer. Og tro det eller ei, men også i år ble vi bortskjemt med fantastiske goodibags fra alle tre.

Årets tema for seminaret var undertøy, hvor Wenche Skjellnan fra undertøybutikken «Det Lille Under» kom og holdt innlegg for oss. Hun hadde med seg mange

forskjellige alternativ hun viste oss og fortalte om, hun forklarte og viktigheten med god veiledning og tilpassing av erfarne personer.

Sunnaas var også representert ved Ergoterapiavdelingen som presenterte en undersøkelse de har gående rundt hvilke undertøy som er best for personer med en ryggmargsskade. Dette for å kunne forebygge blant annet sår. De påpekte at det er viktig å unngå undertøy med sømmer, spesielt sømmer hvor trykket på setet er høyest. Tusen takk til alle som deltok på seminaret, både ved å holde innlegg og som deltakere. Spesielt takk til våre samarbeidspartnere Coloplast, Wellspect Healthcare og Boots som alltid er like positive til å stille opp for oss.

Årets champagne frokost ble arrangert sammen med Marianne

Graham Hjelman, leder av LARS Øst/ Oslo, så en kjempe takk til hun for et supert samarbeid.

Så håper jeg at vi alle ses igjen ved neste års seminar, og om noen har gode forslag til tema ta gjerne kontakt. ■

Wenche Skjellnan fra undertøybutikken «Det Lille Under».



NORDIC NETWORK FOR WOMEN WITH SCI

Nordisk kvinnenettverk

– intervju med Anne Beate Melheim, hovedstyremedlem i LARS

Tekst: Elisabet Berge.

I januar i år hadde ryggmargsskadde kvinner fra Sverige, Danmark, Norge og Island en sammenkomst i forbindelse med opprettelsen av et nordisk nettverk for kvinner med ryggmargsskade – «Nordic Network for Women with SCI». Møtet fant sted på PTU (Landsforeningen af Polio-, Trafik- og Ulykkesskadede) i Rødovre utenfor København. Representanter fra Finland kunne ikke stille fysisk, men kom med innspill via Facebook og e-post underveis.

Vi har tatt en prat med Anne Beate Melheim som er hovedstyremedlem i LARS. Hun er selv ryggmargsskadet og har i flere år vært opptatt av å få til et slikt nettverk.

Allerede i juni 2014 var dere to representanter fra LARS, du og Siv Jorunn Fossum, med på et møte med svenske og danske ryggmargsskadde kvinner på Spinalis i Stockholm. Hva var bakgrunnen for at dere reiste dit, Anne Beate?

– LARS har i mange år vært positive til å opprette nordisk

samarbeid med fokus på kvinner med en ryggmargsskade, likevel tar det tid å skape kontakt med aktuelle personer spesielt når det er på tvers av landegrenser. Under LARS sin landskonferanse i Bergen i 2014 var Erika Nilsson og Nora Sandholdt fra Sverige invitert for å snakke om «mama-pappalam», dette prosjektet ble til da de gjennom egne opplevelser følte det var for lite informasjon rundt det å være gravid og å bli foreldre med en ryggmargsskade. Dette ble derfor en naturlig plattform å diskutere deres opplevelse rundt det å være kvinne med en ryggmargsskade i Sverige med tanke på informasjon som er tilgjengelig osv. De var veldig positive til å skape et nordisk nettverk, da også de har følt på at det var for lite informasjon og kontakt tilgjengelig. Det ble derfor bestemt å invitere de nordiske landa til et møte ved Spinalis i Sverige, hvor Erika Nilsson jobber, samtidig med Spinalis sin årlige «Inspirasjonsdag».

– Mange hadde nok ønsket vi hadde kommet mye lengre enn det vi har nå, men å jobbe med et prosjekt på tvers av fem land

vil ta tid. Det er også utfordrende å vite hvor en skal starte, da vi ønsker å skape en plattform som gjør et nordisk samarbeid mulig i mange år frem i tid.

Kan du fortelle litt om hva som har blitt gjort og hva som nå pågår av aktiviteter for kvinner med en ryggmargsskade i de ulike nordiske landene?

– Sverige har hatt seminar med ulike temaer for kvinner med en ryggmargsskade, veldig likt som våre kvinneseminar under LARS-konferansene. Ellers virker det ikke som det er mye aktiviteter som er blitt holdt som spesifikt er blitt rettet mot kvinner. Dette er nok på grunn av at vi ikke er så mange, og det kan være utfordrende å samle nok deltakere. Likevel gjør nok dette at alle landa er veldig positive til dette samarbeidet, så vi kan hjelpe hverandre til å snu trenden og skape mer aktivitet i hvert land og eventuelt arrangere noe sammen.

Det er opprettet en lukket Facebook-gruppe med navn «Nordic Network for Women with SCI»

for kvinner med ryggmargsskader. Hva er formålet med denne gruppen?

– Facebook gruppen ble opprettet for å nå ut til så mange som mulig så fort som mulig for å vise at vi er i gang med et samarbeid. Samtidig gir det en plass å diskutere utfordringer en har og kan dele erfaringer, både positive og negative. Vi håper at det blir en gruppe med fokus på å oppmuntre og styrke hverandre.

Er det planer om at ryggmargsskadde kvinner i Norden kan treffes fysisk i form av kurs eller konferanse?

– Vi har snakket mye om muligheten for å få til en nordisk konferanse for kvinner med en ryggmargsskade, og det er noe vi håper å få til. Likevel bestemte vi oss for å først ha fokus på å prøve å skape en sterk plattform der et nordisk samarbeid vil vare i flere år framover, og ikke kun bli et kort samarbeid i form av en konferanse. Om vi skal få det til må vi også vite at det er ønske om det, noe jeg har fått inntrykk av det er fra oss i Norge i hvert fall.

Det skal være en workshop om ryggmargsskader og kvinnelig helse på NoSCoS i Trondheim i september og dette nye nettverket for ryggmargsskadde kvinner vil ha en presentasjon som en del av workshopen. Kan du fortelle mer om dette?

– Dette er jo på mange måter vår første mulighet å presentere vårt nordiske samarbeid i fagmiljøet, og vi kunne jo ikke fått en bedre scene for det. Møtet i Danmark var kun vårt andre møte, og vi hadde fortsatt ingen spesifikk agenda. Det vil si at vi hadde et stort ønske å involvere alle så fort



som mulig, samtidig som vi hadde et ønske om et større fokus på kvinner med en ryggmargsskade i det faglige miljøet.

– Jeg må innrømme at vi ikke hadde forventet å nå gjennom med vårt abstrakt på en så stor faglig konferanse. Så når vi fikk beskjed om at det ble en egen workshop med fokus på kvinner med en ryggmargsskade ble vi veldig glade, og sender en stor takk til komiteen for NoSCoS i Trondheim som så viktigheten av det. Vi vil få mulighet til å presentere vårt samarbeid og samtidig vil det være mange gode innlegg presentert av ulike foredragsholdere som jobber med kvinnehelse og ryggmargsskade. Så vil workshopen bli avsluttet med en paneldiskusjon. Jeg vil komme med mer informasjon om dette når programmet er offisielt.

Som eneste kvinne i hovedstyret, er det det noe du ønsker at andre ryggmargsskadde kvinner i Norge kan bidra med i det videre arbeidet?

– Jeg håper at flere kvinner med en ryggmargsskade ønsker å ta styreverv, det er veldig lærerikt samtidig som det gir en plattform for å jobbe med saker en selv synes er viktig. Spesifikt når det gjelder det nordiske samar-

beidet håper jeg at Facebook-gruppa vi har opprettet gir en mulighet til å skape diskusjoner om hvor veien videre for det nordiske nettverket skal gå. Samtidig oppfordrer jeg til å ta kontakt med meg om noen har gode ideer eller har lyst å være mer delaktig i dette samarbeidet.

Jeg vil også takke hovedstyret som har vært veldig positive og støttende til å starte dette Nordiske samarbeidet. Lederen vår, Leif Arild Fjellheim, har gjort en kjempejobb for å skape denne muligheten, sammen med resten av hovedstyret.

Er du kvinne og ryggmargsskadet?

Bli med i Facebook-gruppen «Nordic Network for Women with SCI»

<https://www.facebook.com/groups/903249746361105/>

Se også side 32 i Patetra nr. 2-2014 og side 38 i Patetra nr. 1-2015.

“Det er krevende
å være optimist”

KARIN FEVAAG LARSEN

Coloplast Norge AS inviterer
til en kveld der humor og
alvor er på dagsorden

Karin er en raus og inspirerende
person som er viden kjent for å
skape begeistring. Hun gir mye
humor og ord til ettertanke, og blir
omtalt som en ”energibombe”.

Karin er kåret til årets foredragsholder og
er kjent fra flere TV- og debattprogram.



Program 17.30 - 21.00

Registrering og noe godt å bite i.
Coloplast presenterer siste nytt.
“Det er krevende å være optimist”
ved Karin Fevaag Larsen.

Kvelden er gratis og ta gjerne med en
venn. Begrenset med plasser.

Påmelding på e-post til assistanse@coloplast.com
Telefon 22 57 50 00 eller www.coloplast.no

Velkommen!

Coloplast Norge AS | Postboks 162, 0612 Oslo



OSLO 3. SEPTEMBER
Clarion Hotel Royal Christiania

BERGEN 23. SEPTEMBER
Scandic Hotel Ørnen

TRONDHEIM 22. OKTOBER
Scandic Hotel Lerkendal

STAVANGER 29. OKTOBER
Clarion Hotel Stavanger



INVITERER TIL

RACINGDAY

18. SEPTEMBER 2015 | FRA 08:00 TIL 15:30

Landsforeningen for Ryggmargsskade (LARS)
arrangerer racingdag på Rudskogen!
Vi har leid hovedbanen på Rudskogen.

Porsche Club Norge stiller med mange biler
som man kan få sitte på med.
Rudskogen stiller med en BMW M5.
De som ønsker kan også benytte sine egne
biler på banen.

Det vil være utstillinger og stands fra våre
samarbeidspartnere i tillegg til forskjellige
innlegg. Mat og drikke hører også med.

Racingdagen er for personer med forskjellige
funksjonsnedsettelse (ikke bare for personer
med ryggmargsskader), venner og familie,
og andre interesserte.

Arrangementet er gratis, men påmelding
er nødvendig.

Alle er velkomne!



PROGRAM OG TIDSSKJEMA

08:00

Registrering | Utføres i LARS pitboksen

10:00

Bilkjøring | Porsche Club Norge stiller
med 20-30 biler du kan få sitte på med.

12:00 - 13:00

Pause | Bispising.

Bilkjøring fortsetter også i pausen.

12:00

Bilkjøring | Rudskogen BMW M5.

Her kan du få sitte på med Harald Huysman.

13:00 - 14:30

Bilkjøring | Porsche Club Norge stiller med
biler du kan få sitte på med.

14:30 - 15:30

Bilkjøring | Med egne biler.

I løpet av dagen

Drifting oppvisning |

Lars Harlems Team Yellow stiller med 4 biler.

Utstillinger

I og ved pitboksene under hele dagen.

Kontaktinformasjon og påmelding

Leif Arild Fjellheim

leif.arild.fjellheim@haugnett.no | 911 44 728



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:

 **ST. OLAVS HOSPITAL**
UNIVERSITETSSYKEHUSET I TRONDHEIM

AVDELING FOR
RYGGMARGSSKADER

Platinum partner:



Coloplast

Gold partners:

 **Wellspect**
HEALTHCARE

 **Hollister**

 **SUNRISE**
MEDICAL

Venue:

Clarion Hotel & Congress - Trondheim



See You in Trondheim!

LARS Rogaland samling i Haugesund



Tekst og bilder:
Leif Arild Fjellheim.

LARS Rogaland arrangerte flott samling for medlemmer og andre den 5. juni. Og det var mye bra på programmet.

LARS informerte om alle sine tilbud, både med et henblikk på tidligere tilbud, men og på de mange forskjellige tilbud som kommer. Både undertegnede og leder av LARS Rogaland, Geir Inge Sivertsen, holdt innlegg. I tillegg hadde Arne Olav Hope et innlegg om tekniske hjelpemidler for småbarnsfamilier.

Fra Haukeland universitetssykehus spinalenhet deltok Møyfrid Kalvenes som fortalte om spinalenheten og deres tilbud i tillegg til å delts i diskusjoner. Veldig bra og nyttig informasjon.

Fra NAV deltok Bjørg Serigstad som fortalte om hvordan en søker om tekniske hjelpemidler



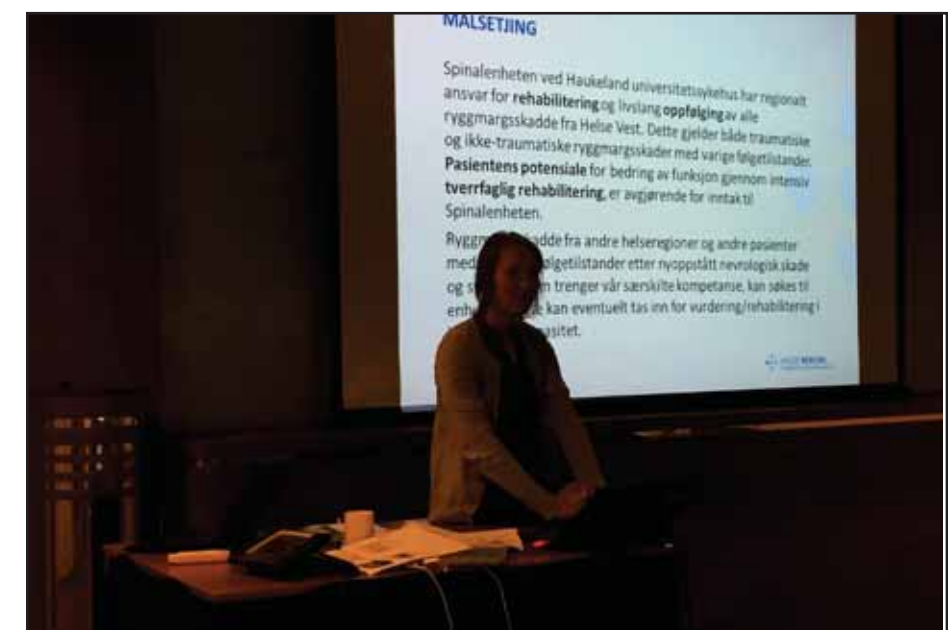
i tillegg til at hun deltok i diskusjonene og svarte på spørsmål fra deltakerne. En artig ting hun nevnte var at det ikke hadde vært et stort press på budsjettene for treningshjelpemidler etter at 26-årsregelen ble forandret, som noen politikere fryktet. Og det er bra og da er det bare å søke for de som ønsker slike hjelpemidler.

I tillegg var det innlegg og utstillinger fra LARS samarbeidspartnere Boots, Coloplast, Wellspect HealthCare og Panthera. Mye bra å se og mange gode diskusjoner. Og det siste er viktig, diskusjoner,

og det følte vi alle at vi fikk god tid til og anledning til.

Det må og nevnes at samlingen ble støttet med midler fra Extra-stiftelsen sin ExtraExpress ordning. Takk til dem.

Til slutt ble det hele avsluttet med en hyggelig middag og det var et helt klart ønske om å ha flere slike samlinger i Haugesund, som vi helt sikkert skal få til. ■



Peristeen®



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



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

The Coloplast logo is a registered trademark of Coloplast A/S. © [2015-02.] All rights reserved Coloplast A/S, 3050 Humlebæk, Denmark.



"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®

Bistandsprosjekt i Kambodsja 2015



Tekst og bilder: Arne Olav Hope.

Det er 4. år på rad at Landsforeningen for Ryggmargsskadde (LARS) sender representant for å følge opp vårt bistandsprosjekt i Kambodsja. For 3. år på rad var det undertegnede som representerte LARS også denne gang. Reisefølget var temmelig likt som fjoråret med Thomas Glott, Rune Nilsen og Sathia Nilsen i spissen. I tillegg var Marianne Dybwad fra Sunnaasstiftelsen med, samt Wojciech Skulski som ville ta opp film om prosjektet. Turen begynte særdeles hyggelig ved at vi fikk servert en fantastisk nyhet om at Fredskorpset har bevilget ca. 9 millioner kroner til et 3 årlig utvekslingsprogram for helsepersonell mellom Norge og Kambodsja. LARS er samarbeidspartner for å ivareta brukerperspektivet. Så da



skjer det som var tanken for 4 år siden; å kunne få til et kontinuerende velfinansiert bistandsprogram med mål om å bedre mulighetene for ryggmargsskadde til et bedre og lengre liv.

Det tar ca. 10-15 minutter etter at en har landet på flyplassen

i hovedstaden Phnom Penh, og unnagjort formaliteter slik som visum, til at en fatter at en har landet på et meget spesielt sted. Når en er kommet seg i tuk-tuk'en, og freser nedover de skitne gatene, er følelsen som om man er inni en film. Da gjerne en film hvor handlingen er lagt til

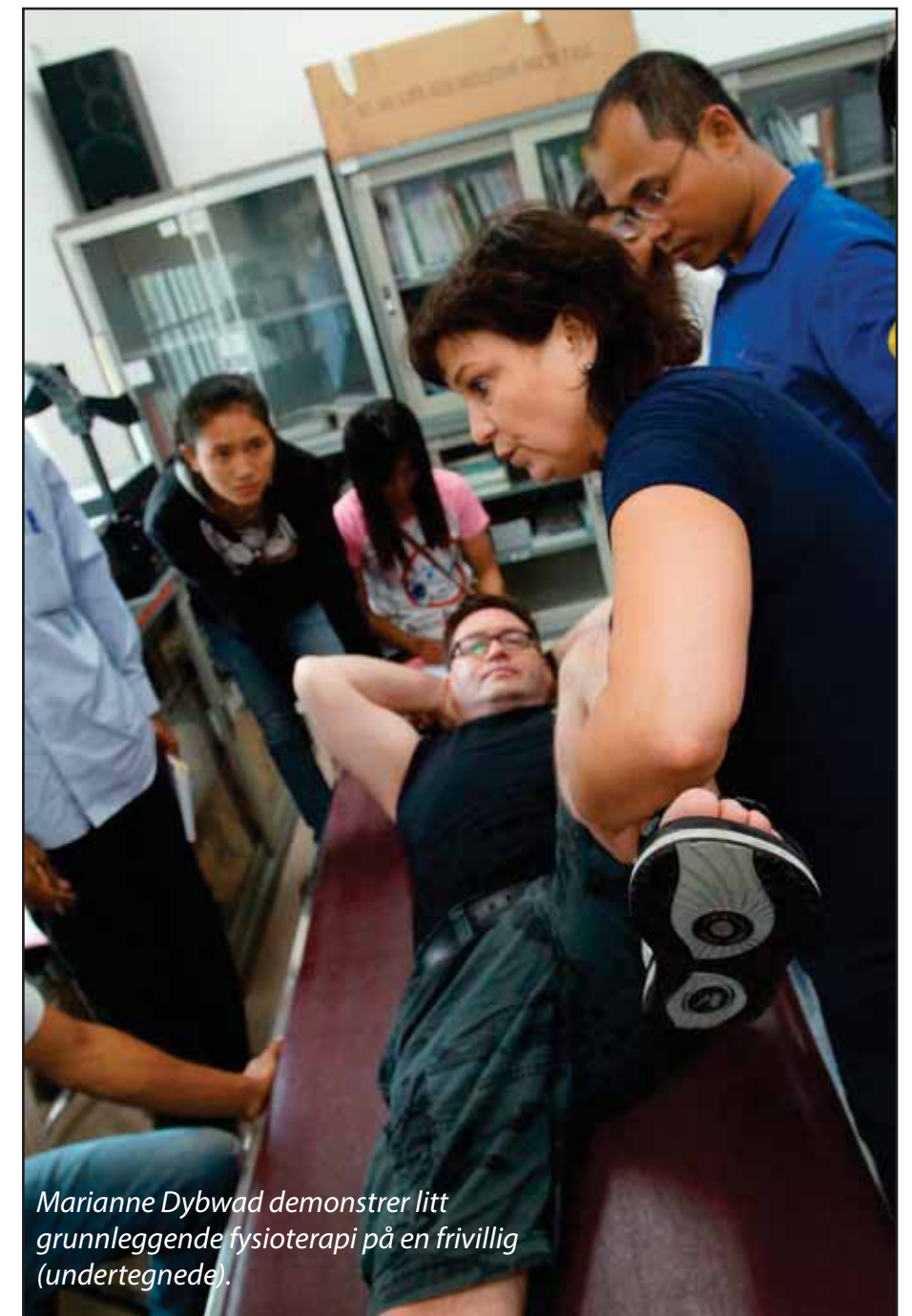
en planet i en helt annen galakse. Jeg blir nok aldri helt vant med denne første opplevelsen etter landing.

Første del av turen denne gang var å besøke skolen for ortopediske ingeniører og teknikere som ligger i Phnom Penh, The Cambodian School of Prosthetics and Orthotics. For mer informasjon om denne skolen kan en sjekke ut www.cspo.org.kh Denne skolen er også et resultat av et tilsvarende utvekslingsprogram finansiert av Fredskorpset. Denne gangen var vi deltakere i opplæringen av studentene som fikk vite mye grunnleggende om ryggmargsskader. Det er akkurat slik prosjektet er tenkt, nemlig å overføre kunnskap om ryggmargsskader. Kunnskap er et skrikende behov vedrørende dette. Som et bevis på dette ser en at dødeligheten er ekstremt høy. Høyere enn for eksempel Ebola. For komplette tetraplegier er dødeligheten 100 % innen 2 år. For paraplegikere er tallet ca. 80 % døde innen 2 år. Det samme hadde vi i Norge rett etter 2. verdens krig.

Turen gikk så videre til Battambang hvor Kambodsjas rehabiliteringssenteret for ryggmargsskadde ligger. De som har fulget med på dette prosjektet husker kanskje forrige års artikkel i Patetra nr. 2. Her ble det blant annet fortalt om Spinal Cord Injury Association of Cambodia (SCIAC) sitt «outreach» program, som er et hjemmebesøksprogram. På festmiddagen til Landskonferansen 2014 ble det innsamlet ca. kroner 65.000,- fortrinnsvis for å støtte dette. Det var derfor med spenning vi besøkte senteret denne gangen, for å se progresjonen. Det viste seg at SCIAC hadde kjøpt inn en helt flunk-



Erfaringsutveksling.



Marianne Dybwad demonstrer litt grunnleggende fysioterapi på en frivillig (undertegnede).



Helt ny tuk-tuk klar til tjeneste.

ende ny tuk-tuk i maxi utgave for å kunne besøke ryggmargsskadde i sitt eget hjem oftere.

Det hører med til historien at jeg lovde den personen som ville sørge for den største donasjonen til innkjøpet av denne tuk- tuk'en, skulle få sitt navn på den. Vinneren ble Per Langeland v/NHF Sandnes. Jeg følte vel det ble nesten dødt løp mellom Per og neste person, og ville derfor sette navnet til den som kom på 2. plass også. Dette var Marianne Graham Hjelman v/ LARS Øst/ Oslo. Så nå går det en tuk-tuk i Kambodsja med deres navn på:



Sammen med studentene på skolen.

Det var flere ting på agendaen i Battambang. Det skulle arrangeres den 4. kambodianske landskonferansen om ryggmargsskader på senteret. Vi nordmenn skulle alle bidra med innlegg som ble oversatt av tolk mens vi talte. Viktig å holde setningene enkle og presise da tolker i Kambodsja vanligvis ikke er sterke på faguttrykk. Det var ca. 40 ryggmargsskadde på konferansen.

Det som overrasket oss alle denne konferansen, var at deltakerne så ut til å klare seg litt bedre. Alle hadde trykkavlastningsputer og det var langt bedre rullestoler å se enn de første årene vi besøkte senteret. Så 4 år med oppfølging begynner så smått å gi resultater, selv om det er langt igjen. Som en del av besøket på senteret ble en del pasienter undersøkt. Her var det mye å ta tak i. En del lå inne med alvorlige trykksår. Det er ganske lett å se hvilke pasienter som det dessverre er lite håp for.

Jeg har vært og besøkt en 2 barns mor hver gang jeg har vært i Battambang. Det gikk heller dårlig med henne og i fjor var jeg temmelig sikker på at det var siste gang jeg så henne. Hun var også deltaker på konferansen denne gang, så jeg ble positivt overrasket. Til min store forundring hadde hun byttet ut mannen hun var gift med i fjor med en ny og langt mer engasjert mann som tydeligvis støttet henne. Han var for øvrig ryggmargsskadd han også. Hun bodde nå i et bedre hus, og hadde fått seg jobb på en tekstilfabrikk. Som følge av dette hadde hun ikke tid til noe besøk fra meg. Fantastiske nyheter! Hun har vært fulgt opp av SCIAC helt siden oppstarten.

Siste del av turen var å prøve den nye tuk- tuk'en i sitt rette element, nemlig en tur ut i jungelen for å være med på hjemmebesøk. Det må sies at årets opplevelse var langt bedre enn den jeg hadde i fjor. Hvem skulle tro at

det skulle være så stor forskjell på tuk-tuker. Jeg tror at SCIAC vil ha glede av dette kjøretøyet i lang tid fremover. Det ble også gitt råd om å sette tuk-tuken ut i virksomhet når den ikke var i bruk på disse hjemmebesøkene, slik at organisasjonen kan tjene noen slanter til nødvendig vedlikehold av den. Så veldig store inntekter på dette kan ikke forventes, da det er stor konkurranse blant tuk-tuk sjåfører.

Det som er veldig interessant med utviklingen av SCIAC er at vi nå ser konturene av et oppfølgingsprogram. Første del var oppstart og registrering av organisasjonen. Det var slett ingen enkel oppgave. Kontorlokalene var helt uten innredning og i en heller dårlig forfatning. Etter dette begynte en å tenke på del 2 som innbefatter aktiviteter og prosjekter. Her er nok «outreach» eller hjemmebesøk programmet det mest omfattende. De av dere som har sittet noen 10 år i



rullestol, husker kanskje at også LARS i sin tid drev med organisert hjemmebesøk. Noe som var en av de første aktivitetene LARS startet opp med. Ellers er dette også kjent som likepersonsarbeid. Dette er like viktig i dag, både i Norge og Kambodsja. Den siste delen av et oppfølgingsprogram slik jeg og andre ser det, er selvfinansiering. Her er det et stort lerret å bleke. Vi har hatt mange diskusjoner om dette, og en kan ikke tenke norsk når det gjelder å få organisasjonen uavhengig økonomisk. Årets innsamlingsaksjon i LARS går til støtte for at SCIAC skal kunne oppnå og bli selvfinansiert.

Som tidligere nevnt hadde vi en filmkar med oss ved navn Wojciech Skulski. Han har laget 2 filmer i samarbeid med meg som viser litt stemningsrapport vedrørende utvekslingsprogrammet. Den andre filmen er en mer alvorlig sak som belyser dødeligheten blant ryggmargsskadde. Her er linkene:
 Utvekslingsprogram:
<https://vimeo.com/125778991>
 Dødelighet:
<https://vimeo.com/125605011>

Del gjerne filmene på Facebook. Ønsker du å gi et bidrag til Kambodsjaprojektet kan du sende dette til LARS sin konto: 8200.01.70670 (NB! Merk bidraget med «Bidrag Kambodsja») Ingen bidrag er for små! ■



En pasient med store spasmer innlagt på rehabiliteringssenteret. Thomas Glott observerer mens Marianne Dybwad prøver å løse opp.



Marianne Dybwad i aksjon på konferansen.



On the road again. Denne gang i flunkende ny doning.

ISCoS 2015 - Montreal Canada



Tekst og bilder:
Leif Arild Fjellheim.

Før sommerferien så ble den internasjonale ISCoS konferansen arrangert i Montreal Canada. Dette er en stor konferanse hvor fagfolk og personer med ryggmargsskader fra hele verden møtes.

LARS deltok på konferansen og her følger noen bilder.

Konferansen tok for seg en hel rekke med temaer som berører ryggmargsskader. Og det spesielle denne gang var at det var mange innlegg om forskning på regenerering av ryggmargsskader og spesielt gledelig var det å se at det var så mye bra forskning som også foregikk i Canada. Transdisjonelt er det som kjent USA som er ledende på slik forskning.

Fagmiljøer fra Norge deltok også. Fra alle spinalenhetene. I den forbindelse hadde og det norske miljøet med seg en poster om NorSCIR (ryggmargsskadereregistret) som ble veldig godt motatt og besøkt. I tillegg ble poster fra Camp Spinal vist. Veldig bra.



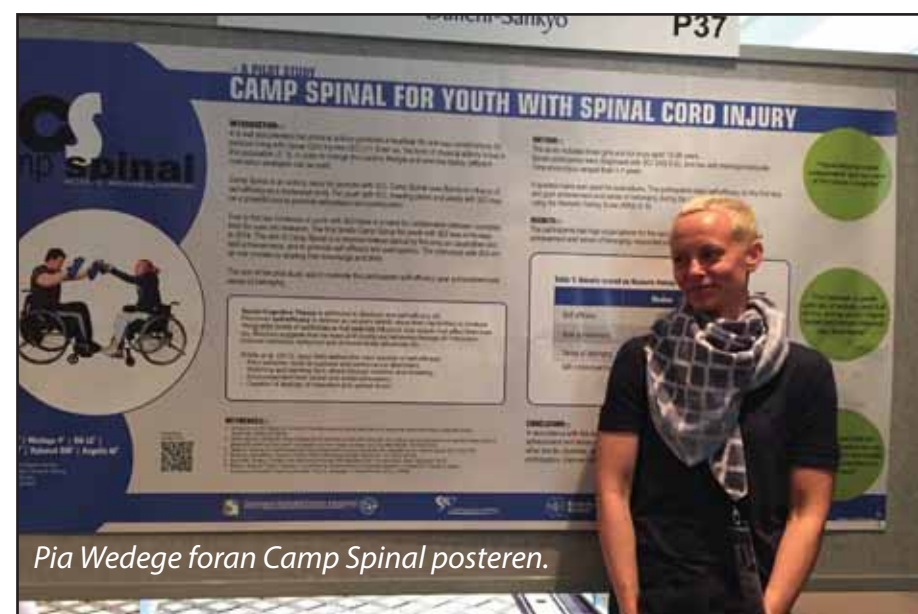
Arne Olav Hope, Leif Arild Fjellheim og Are W. Brandt.



Anne-Louise Pettersen, Annette Halvorsen, Tiina Rekand, Arne Olav Hope, Leif Arild Fjellheim og Are W. Brandt foran NorSCIR posteren. Posterens var flittig besøkt av konferansedeltakerne.



Nora Sandholdt fra Sverige og Niels Balle fra Danmark.



Pia Wedege foran Camp Spinal posterens.

Disse konferansene har i tillegg store utstillinger om forskjellig utstyr og tekniske hjelpemidler. Det kan for eksempel nevnes at 4-5 firmaer var representert med stand og utstillinger for det som kalles for gåroboter. Mye spennende å se og vi i LARS ble kontaktet for å se på muligheter om de kan stille ut på konferanser vi skal ha i Norge.

Slike konferanser er og viktige for å knytte kontakter, og mange gode diskusjoner ble gjennomført. ■



Indirekte kalorimetrie

Tekst: Arne Olav Hope.

Har du noen gang lurt på hvor mye kalorier du egentlig forbrenner?

Mange ryggmargsskadde sliter med vektproblematikk. Dette er et tema som til stadighet må tas opp, og en blir vel aldri helt ferdig med det. Det finnes mange måter å måle på om du er en normalvektig person. Foruten kun å måle selve vekten har vi for eksempel en målestandard som heter BMI (body mass index). BMI hos ryggmargsskadde er nærmere beskrevet i «ABC for deg med ryggmargsskade» (s. 26) som finnes for nedlastning på LARS.no. Selv bruker jeg et system som heter AccuMeasure

www.accumeasurefitness.com

Dette systemet måler underhudsfett, og korrelerer nesten perfekt med BMI. Det som disse måle metodene har som felles er at de måler historikk. Altså måler de det som har skjedd. Er du for feit, så er du for feit, og må begynne den lange veien tilbake hvis du vil unngå alle de følgende en overvekt innebærer (spesielt ille for oss ryggmargsskadde).

Det som klart er etablert, er at ryggmargsskadde har et energiforbruk som er lavere enn den «normale» gående befolkning. Jeg erindrer også tidligere studier på hvor mye nedgangen er, uten at jeg skal gå mer inn på akkurat dette nå.

På ISCoS konferansen 2015 fikk jeg presentert et system som heter «indirect calorimetry».



Dette systemet består av et «telt» og en glasshjelme som ligner litt på en slik du ser i en romdrakt. Glasshjelmen har en enveisventil som kun tilfører vanlig luft inn i hjelmen. All avgass fra din pust går ut i et rør fra glasshjelmen og til en sensor som måler CO2 utslippet. Når en har ligget ca. en time i dette teltet så er det etablert nok data til å kunne måle det eksakte energiforbruket til en pasient i hvilende situasjon (REE). Genialt, spør du meg. Da får en et referansepunkt for sitt personlige energiforbruk. Det blir da med denne informasjonen langt lettere å sette opp et kostholds regime slik at en ikke daglig spiser for mye mat, eller for lite, for de som sliter i den enden av skalaen.

Hun som presenterte systemet hadde drevet forskning på hvordan pasienter oppfattet målingen i en rehabiliteringssituasjon. De eneste som ikke klarte å gjøre denne testen var

de som var klaustrofobiske. De utgjorde ca. 10 %. Jeg mener at dette systemet klart kan ha en stor betydning for en lang rekke med diagnosegrupper som sliter med å få etablert et referansepunkt i forhold til forbrenning og kosthold. En må også huske på at forbrenningen endrer seg hele livet, og at det vil være behov for gjentatte regelmessige målinger.

Selv kjenner jeg ikke noen rehabiliteringsenheter som tilbyr en slik måling enda. Et selskap som leverer dette systemet er det italienske selskapet Cosmed. ■



LARS
INVITERER TIL
RACINGDAY
18. SEPTEMBER 2015 | FRA 08:00 TIL 15:30

Landsforeningen for Ryggmargsskadde (LARS) arrangerer racingdag på Rudskogen!

Vi har leid hovedbanen på Rudskogen.

Porsche Club Norge stiller med mange biler som man kan få sitte på med.

Rudskogen stiller med en BMW M5.

De som ønsker kan også benytte sine egne biler på banen.

Det vil være utstillinger og stands fra våre samarbeidspartnere i tillegg til forskjellige innlegg. Mat og drikke hører også med.

Racingdagen er for personer med forskjellige funksjonsnedsettelse (ikke bare for personer med ryggmargsskader), venner og familie, og andre interesserte.

Arrangementet er gratis, men påmelding er nødvendig.

Alle er velkomne!



PROGRAM OG TIDSSKJEMA

08:00

Registrering | Utføres i LARS pitboksen

10:00

Bilkjøring | Porsche Club Norge stiller med 20-30 biler du kan få sitte på med.

12:00 - 13:00

Pause | Bispisning.

Bilkjøring fortsetter også i pausen.

12:00

Bilkjøring | Rudskogen BMW M5.

Her kan du få sitte på med Harald Huysman.

13:00 - 14:30

Bilkjøring | Porsche Club Norge stiller med biler du kan få sitte på med.

14:30 - 15:30

Bilkjøring | Med egne biler.

I løpet av dagen

Drifting oppvisning |

Lars Harlems Team Yellow stiller med 4 biler.

Utstillinger

I og ved pitboksene under hele dagen.



Kontaktinformasjon og påmelding
Leif Arild Fjellheim
leif.arild.fjellheim@haugnett.no | 911 44 728



Hanky Panky à la ISCoS



Tekst: Arne Olav Hope.

Som deltaker på en så pass stor konferanse som ISCoS (The International Spinal Cord Society) og ASIA (American Spinal Injury Association), er det ikke alltid like lett å finne en presentasjon som er interessant, forståelig og lærerik. Et av de teamene jeg plukket meg ut var «Symposium in Incontinence and Sexuality – workshop 19». Kanskje det er noe nytt i denne bransjen, tenkte jeg. Deltakere på ISCoS /ASIA konferansen kommer fra mange land og profesjoner. Det er også alltid en gjeng med ryggmargsskadde som deltar på denne årlige konferansen. Jeg visste med en gang at jeg hadde truffet riktig workshop, da jeg så at en meget stor andel av de ryggmargsskadde var å se i salen.

Workshopen ville hatt for personer utenfor ryggmargsskademiljøet, en litt uforståelig vinkling, kanskje. Hvordan henger liksom tiss, bæsje og sex sammen med hverandre? Forskerne som presenterte og diskuterte dette, klarte temmelig bra å vise veien

til et bedre sexliv. I hovedsak handler det om å få på plass det grunnleggende, før en er trygg på seg selv og sin egen kropp til å utvikle intimiteten videre. Mange ryggmargsskadde har problemer knyttet til inkontinens enten det lekker fra det ene eller andre hullet. Dette sier kanskje litt seg selv. Hvis en lekker, eller har angst for å lekke, kan dette klart være en negativ faktor for å kunne utvikle et godt sexliv. Uansett hadde disse forskerne klare data på sammenhengen mellom disse faktorene. Så budskapet var temmelig enkelt, fiks det som plager deg mest først.

Behandlingsmetoder for inkontinens er mange. Vanlig tilnærming er at en begynner med det som er minst inngripende på din kropp som mulig. Det var nok av muligheter som ble presentert på denne workshopen. Jeg må si at mye av dette er kjent og brukt i Norge i dag. Så har du et inkontinensproblem som plager deg slik at «sexlivskvaliteten» (tror jeg fant opp et nytt ord der) ikke er tilfredsstillende, ville jeg bedt om et opphold på en av våre fortreffelige spinalenheter for en utredning. Nok om tiss og bæsje.

Største delen av presentasjon var rundt dette med ryggmargsskade og seksualitet. Mye av det som ble sagt er knyttet til livskvalitet eller som tidligere nevnt, sexlivskvalitet. Noen forskere har tendens til å presentere vel mye bevis for kjente sammenhenger, før en kommer til konfekten. Vi fikk en grei innføring av ulike hjelpemidler både for kvinner og menn. Må vel si at vi i Norge ligger i forkant her. Jeg tror ikke det er mange land i verden hvor en kan gå til fastlegen å bestille en vibrator eller 2 uten å betale. For de av dere som ikke er kjent med ordningen, så er det bare å gå til NAV.no å søke etter «seksualtekniske hjelpemidler». Her kommer opp en katalog hvor du finner flere alternativer. Det ble presentert en vibrator på Workshopen som kan brukes både av kvinner og menn. Det sies at denne er bestselgeren blant ryggmargsskadde. Du finner også denne i katalogen hos NAV og heter Europe Magic Wand.



Når det gjelder hjelpemidler til innvortes bruk ble det her ramset opp alle de tabletter og medikamenter som vi kjenner godt fra før slik som Viagra, Levitra, Cialis etc. Det som var litt nytt i akkurat denne sammenheng, er at det ble beskrevet en mulighet for de ryggmargsskadde som hadde er-

eksjonsproblemer å ta en mindre daglig dose av Cialis (2,5 – 5mg). Dette må selvsagt gjøres i samråd med fastlege, eller kanskje aller helst en lege fra en av våre spinalenheter. Opp siden med en daglig dose er selvsagt at en er klar stort sett hele tiden. Baksiden er som en kan tenke seg; slik det var i tenårene at stivheten meldte seg både i tid og utid. Jeg skal ikke utdype dette noe nærmere. Dette med å ta en daglig dose vil også være en temmelig dyr løsning med tanke på at en tablett lett koster et 3 sifre beløp. Men på en ferietur for eksempel, kanskje noe som kan være et bra opplegg?

Vi ble også servert en interessant mulighet som var at Cialis også kunne ha en virkning for kvinner. Forskning har vist at Cialis har en effekt for noen inkomplette ryggmargsskadde kvinner, da i forhold til lyst (libido). Denne forskningen ble ikke nærmere utdypet, men er uansett interessant. Dette kan jo bli det nye party-dopet på ryggmargsskadesamlinger.

Generelt ble det mye informasjon på relativt kort tid. Det ble referert til en brosjyre som er laget ved navn «pleasureABLE» av Kate Naphthali og Edith MacHattie. Denne er særdeles direkte, og gir helt klare råd og tips. Den ligger fritt på denne linken: www.dhrn.ca/files/sexualhealthmanual_lowres_2010_0208.pdf

Alternativt kan du Google «sexual device manual pleasurable» Da skulle sommerlektyren være på plass! ■

Årsmøte LARS Øst/Oslo



Nyvalgt styre i LARS Øst/Oslo. Fra venstre: Carine Ødegaard, Joakim Windelstad Taaje, Per Stuvland (økonomiansvarlig), Siri Balstad, Marianne Graham Hjelmén, (leder), Elisabet Berge og Duoc Vikan. Ikke til stede: Cathrine Beintzen Nordhus og Thomas Ulven (nestleder).

Tekst: Elisabet Berge.

Bilder: Mette Mangset og Elisabet Berge.

LARS Øst/Oslo inviterte til årsmøte og medlemskveld tirsdag 10. mars. Vi fikk også i år låne lokaler av Coloplast Norge på Ryen i Oslo.

Styrets sammensetning etter årsmøtet er:

Leder: Marianne Graham Hjelmén. Styremedlemmer: Thomas Ulven (konstituert som nestleder på første styremøte), Per Stuvland (økonomiansvarlig), Cathrine Beintzen Nordhus, Joakim Windelstad Taaje, Duoc Vikan og Carine Ødegaard. Varamedlemmer: Siri Balstad og Elisabet Berge.

Bente Bråthen og Erik Lillebye tok ikke gjenvalg og ble takket for innsatsen i styret.

Organisasjonskonsulent Bianca Bernhoft Løkkeberg stilte på vegne av NHF Oslo. Etter de faste

postene på selve årsmøtet fikk vi produktinformasjon fra Coloplast og på fagdelen til medlemskvelden var temaet sårbehandling via telekommunikasjon. Til å snakke om dette hadde vi invitert Irene Nærdal Simonsen som er hjemmesykepleier i Aurskog. Hun har vært knyttet til et prosjekt på Sunnaas sykehus via en av sine brukere som har vært ryggmargsskadet i flere år. Prosjektet er et telemedisinsk trykksårprosjekt der verktøyet er videokonsultasjon for samhandling. Det vil si at bruker og sykepleier kommuniserer via kamera og pc direkte til lege, sykepleier og ergoterapeut på Sunnaas. Brukeren kan ha sårstell og konsultasjon med spesialisthelsetjenesten hjemme i sin egen stue.

Ingar Bergersen, som er bruker av dette systemet, var også til stede for å fortelle om sine erfaringer. De som har deltatt har gode erfaringer og positive tilbakemeldinger på prosjektet. Både brukere og helsepersonell mener



det skaper trygghet og gjør at man kommer raskt i kontakt med spesialisthelsetjenesten. Det at det foregår hjemme sparer både bruker og samfunn for store personlige og økonomiske kostnader ved sparte reiseutgifter og sykehusopphold.

Kvelden ble avsluttet med pizza og hyggelig prat rundt bordene.



Velkommen KICK-OFF SESONGEN 2015-16

RULLESTOL RUGBY



Høsten 2015 kickstarter vi rullestolrugby sesongen med å invitere alle som ønsker å teste eller se rullestolrugby, til å være med på en trening.

ALLE som har en funksjonsnedsettelse er velkommen. Du trenger ikke bruke rullestol i hverdagen for å delta.

Du får låne rullestolrugbystol. Har du med deg en venn, assistent eller et familiemedlem vil hun/han få tilbud om lynkurset "Wheelchair-rugby for Dummies". Etter trening blir det hyggelig samvær med pizza.



Sjekk www.facebook.com/rullestolrugbykickoff eller send mail til gunhild63@gmail.com for tidspunkt og påmelding.

For informasjon om rullestolrugby generelt se www.rugby.no

**Oslo
Skien
Fredrikstad**

**Bergen
Horten
Trondheim**

ExtraExpress

Gledelig nyhet! ExtraExpress ordningen videreføres fra i fjor. Flere LARS lokallag hadde i fjor flere søkna-
der inne, og fikk god uttelling. Og nå er altså ExtraExpress ordningen videreført og det er nye muligheter
for å søke. Les under her for hvordan en søker.

Kort vei fra idé til resultat!

ExtraExpress, en raskere søknadsbehandling.

Hvem kan søke om prosjektstøtte?

ExtraExpress er en ordning for ExtraStiftelsens 30 medlemsorganisasjoner, og det er fortrinnsvis lokale
lag og foreninger som kan søke om midler til aktiviteter og tiltak. Søknadsskjema må opprettes av orga-
nisasjonen sentralt.

Hva kan jeg søke om?

Gjennom ExtraExpress kan du søke om prosjektmidler til mindre og lokaltbaserte helseprosjekter. Dette
kan være f. eks midler til fjelltur, datakurs, svømmetrening, førstehjelpsutstyr, gapahuk osv. Prosjektet
bør basere seg på frivillig innsats og bidra til aktivitet, tilrettelegging eller mestring.

Hvor mye kan jeg søke om?

Du kan søke om prosjektmidler fra kr 5000 - 30 000.

Når er søknadsfristen?

Det er to søknadsfrister per år, 15. mars og 15. september.

Når får jeg svar?

Det er ca åtte ukers behandlingstid ved begge søknadsfristene.

Hvor sender jeg inn søknaden?

Søknadsskjema finner du i vårt søknadssystem ExtraWeb. For å få tilgang må du ta kontakt med prosjekt-
koordinatoren din organisasjon.

Hvordan vinner jeg ekstra støtte gjennom TV-trekning?

Hver tirsdag under Extra-trekningen på NRK1 kl 18:30 trekkes et prosjekt ut og vinner 25 000 kr ekstra.

Det eneste du må gjøre for å kunne delta er å sende inn gode bilder fra prosjektet. Da vil prosjektets bil-
der vises frem under TV-trekningen med programleders opplesning.

Krav til bilder:

- Minst fire-fem bilder av god kvalitet. Uklare bilder egner seg ikke
- Liggende stilling, ikke stående
- Varierte bilder i forskjellige situasjoner
- Alle på bildet må ha gitt samtykke til bruk av bildene
- Alle på bildene må være over 18 år.

Bildene sendes til post@extrastiftelsen.no

Vinn 25 000 kr EXTRA!

Hver tirsdag trekkes et ExtraExpress-prosjekt ut som vinner i
Extra-trekningen på NRK1. For å delta i trekningen trenger vi bilder
fra ditt prosjekt.

HVORDAN VINNE?

Eksempel:

Prosjekt: Ti på topp Steinkjær
Tema: Hefte over fritidstilbud i Steinkjær



- Ta bilde av hva prosjektet er.
I dette tilfellet et hefte.



- Ta alle bildene i liggende
stilling, ikke stående.



- Ta bilder i ulike vinkler og
situasjoner, både nærbilder og
landskapsbilder. Da får vi litt
variasjon.



- Husk å spørre de på bildet om
det er OK at bildet blir brukt
til profilering. Alle på bildet må
være over 18 år.



- Pass på at bildet har god kvalitet
og høy oppløsning. Unngå
mobilkamera.

Send minst fem bilder til post@extrastiftelsen.no



Wings for Life World Run 2015

Stavanger



BRØDRE VANT LØP I NORGE OG FLORIDA

Jarle Risa ble den nasjonale vinneren av Wings for Life World Run i Stavanger, der 1000 deltakere løp i strålende sol til inntekt for forskning på ryggmargsskader. Mest fornøyd var han over å ha slått broren Svein Ove Risa, som tok seieren nasjonalt i fjor, og som løp i Florida i år og vant i herreklassen der.

Det globale veldedighetsløpet Wings for Life World Run ble arrangert på 35 steder i 33 ulike land med over 100.000 deltagere - nøyaktig samtidig. Istedenfor en fastsatt distanse, kommer mållinjen bakfra i form av en bil, og i Stavanger var det alpinisten Aksel Lund Svindal som jaget deltagere. Svindal kunne ikke delta i selve løpet på grunn av akillesen, men kjørte mållinje-bilen som fulgte deltakerne. - Det er utrolig imponerende å se at mennesker som har møtt så mye motgang og sitter i rullestol,

likevel deltar. Det kjennes godt å engasjere meg i en så viktig sak som berører så mange mennesker, sier Aksel Lund Svindal.

Han var opptatt av at ikke lagkamerat Henrik Kristoffersen skulle slå Svindals egen rekord fra fjoråret på 28 kilometer. Det klarte ikke Kristoffersen, som måtte se seg slått av Svindal på rundt 26 kilometer. - Da han tok meg igjen var jeg lettet, for å være helt ærlig. Aksel løp 28 kilometer i fjor, og han er bare den ræste typen jeg vet om. Det er det lengste jeg har løpt noen gang, så jeg er helt klart fornøyd, sier Kristoffersen etter løpet.

Konkurrerte på hvert sitt kontinent

Jarle Risa fra Undheim i Time kommune stakk av med seieren og ble nasjonal vinner før Aksel Lund Svindal og mållinje-bilen tok han igjen etter 59 kilometer. Broren til Jarle, bonde og dyrlege Svein Ove Risa vant det norske løpet i fjor. I år tok han seieren i

Florida, men måtte likevel se seg slått av Jarle som løp fire kilometer lenger på hjemmebane. - Det var tungt i motvind, men jeg slo jo Svein Ove. Det var jo det viktigste i tillegg til å vinne selve løpet, vi har trent mye sammen, sier Jarle. - Jeg forventet at broren min kom til å vinne, han er en av de beste løperne i Norge, sier Svein Ove fornøyd etter seieren i Florida.

Ble nasjonal vinner igjen

Elise Selvikvåg Molvik (20) fra Sandnes var den globale vinneren i kvinneklassen i fjor, og ble i år nasjonal vinner på 45 kilometer da mållinje-bilen tok henne igjen. Også hun merket vinden. - Jeg hadde ambisjoner om å komme på 2. eller 3. plass, og syns det var en hardere løype og mer vind enn i fjor. Men så kjente jeg at jeg ble litt gira underveis, og tenkte at jeg kanskje kunne vinne nasjonalt, sier Elise.

Gir de ryggmargsskadede et håp

Under Wings for Life World Run løp verden samlet til inntekt for en felles sak: Kampen om å finne en kur for invalidiserende ryggmargsskader. På verdensbasis deltok 101 280 løpere, som totalt samlet inn over 4,2 millioner euro, cirka 35,2 millioner norske kroner. Donasjonene går til stiftelsen Wings for Life, som finansierer forskning for å finne en kur for ryggmargsskader. I år var løpet åpent også for rullestolbrukere. Det er familien til Peter Funquist (20) glad for. Peter sitter i rullestol etter en ryggmargsskade han pådro seg i slalåmbakken rett før julen 2012. Han vant rullestolklassen med 15,83 kilometer.

- Jeg er så fornøyd! Da jeg kom til 12, 13 og 14 kilometer kjente jeg at jeg var veldig stolt, sier Peter. - Han er jo veldig godt trent, da. Det er en sterk opplevelse for oss å delta her sier Kjersti, som er mor til Peter og jobber som

sykepleier.

Leif Arild Fjellheim, leder i Landsforeningen for ryggmargsskadede setter stor pris på at folk stilte opp både i Stavanger og over hele verden.

-Både nasjonalt og internasjonalt er man avhengig av økonomiske donasjoner for å kunne forske på ryggmargsskader. Dette prosjektet gir definitivt håp, og vi er takknemlige ovenfor alle som har bidratt, sier Fjellheim.

Fjorårets globale vinner Lema-work Ketema fra Etiopia slo sin rekord på 78 kilometer og ble igjen kåret til global vinner av Wings for Life World Run med 79.9 kilometer i Østerrike. Årets kvinnelige vinner ble Yuuko Watanabe fra Japan som løp 56.33 kilometer i Takashima.

Kjente norske atleter som alpinkjører Henrik Kristoffersen, skiløper Heidi Weng, Twintwip-utøver Tiril Sjåstad Christiansen og roerne Kjetil Borch og Nils

Jacob Hoff deltok også i dagens løp i Stavanger.

FAKTA

- Wings for Life World Run
- Globalt veldedighetsløp der målet er å samle inn penger til organisasjonen Wings for Life som jobber med å finne en kur for å helbrede ryggmargsskader.
- Arrangeres i 33 land på 35 ulike steder fordelt på 5 kontinenter rundt om i verden - nøyaktig samtidig.
- 101 280 deltok i over 30 byer. Dette er en tredobling fra i fjor.
- Over 35,2 millioner kroner ble samlet inn til stiftelsen Wings for Life
- I Norge gikk løpet fra Clarion Hotel Energy søndag 3.mai.
- En bil følger deltakerne bakfra, og når den siste løperen er tatt igjen av bilen, er løpet over.
- En mannlig og en kvinnelig vinner krones til "Wings for Life World Champions".



PLASSERINGER

Menn:

1. plass Jarle Risa fra Undheim, 58,8 km
2. plass Goran Muric, 54, 1 km
3. plass Andreas Martinussen fra Jar, 49, 4 km

Kvinner:

1. plass Elise Selvikvåg Molvik fra Sandnes, 44, 93 km
2. plass Mari Mauland fra Sandnes, 42, 12 km
3. plass Anja Lindanger fra Karmøy, 38,30 km

Stiftelsen Wings for Life

Alle inntektene fra løpet går til Wings for Life, en stiftelse som finansierer forskning for å finne helbredende behandling etter ryggmargsskade. Forskerne mener at dette skal være mulig, og at det kun er et spørsmål om tid og ressurser.

Ryggmargsskader

- Det er anslått at 3 millioner mennesker verden over lever med ryggmargsskader. Hvert år øker antallet med 130 000.
- Hovedårsaken til skadene er trafikkulykker, sport og arbeidsulykker, fall eller ved sykdom.
- En ryggmargsskade forandrer en persons liv – det kan være fysisk, emosjonelt og sosialt.
- Når en person får en ryggmargsskade, betyr det at kommunikasjonen mellom hjernen og andre deler av kroppen blir brutt med det resultat at signaler ikke lenger når forbi skadestedet.

www.wingsforlifeworldrun.com





LARS Nord Vest har: Ny tilrettelagt ferieleilighet til leie i Oba Tyrkia

For mer info kontakt

Jan Ove Harsjøen,
E-post: jo-harsj@mimer.no
Mobil: 959 13 235

Vibeke Vibe
E-post: vibeke-vibe@hotmail.com
Mobil: 905 36 234

Mariann Løvik
E-post: mariann.lvik@yahoo.no
Mobil: 993 20 013

For flere bilder/opplysninger
Gå inn på Finn kode 59804350

Mot normalt

- Et kurs om ryggmargsskader, arbeid og deltagelse.
- For ryggmargsskadde, pårørende, fagpersoner og andre interesserte.

29. oktober 2015
Quality Hotel Panorama,
Ivar Lykkes vei 1, Trondheim

Fra programmet:

- Åsmund Vik
- Harry Myhre
- Stig Morten Skjæran
- Annelie Leiulfsrud
- Berit Brurak

Norges lengstlevende tetra
Aktiv og deltagende
Borgerstyrt Personlig Assistanse
Arbeid og deltagelse
Fysisk aktivitet og deltagelse

· Erfaringsutveksling og diskusjoner.
· Hjelpemiddelutstilling
· Presentasjon av utstillere

Pris kr. 300,- pr person inkl. lunsj.

Påmelding innen 28. 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.

Aktivitetshjelpemidlers betydning for aktivitet, deltakelse og livskvalitet.



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.

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.



apotek
SPESIALUTVALG

Stomi, kateter, ernæring, inkontinens

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 Askim	69 81 72 00	• Boots apotek Moa	70 17 80 50
• 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 Samarit, Sandnes	51 60 97 60
• Boots apotek Kristiansand	38 17 18 00	• Boots apotek Spelhaugen (Bergen)	55 17 60 10
• Boots apotek Kvaløysletta (Tromsø)	77 75 89 90	• Boots apotek Ørnen, Haugesund	52 70 35 80
• Boots apotek LadeTorget	73 50 39 50	• Boots Trondheim (kundesenter)	73 53 37 20
• Boots apotek Lande (Sarpsborg)	69 10 25 70	• Stavanger Helsehus*	51 52 35 31
• Boots apotek Larvik	33 13 24 40	• Boots spesialutvalg HomeCare*	800 30 411
• Boots apotek Medicus Skien	35 50 28 80		

* 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!**



apotek
SPESIALUTVALG

Sykling for alle!

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!

Ulike typer sykler

Sykling passer bra som mosjons- og/eller konkurranseidrett for

personer med funksjonsnedsettelse. Det finnes et stort utvalg av ulike typer sykler som gir de fleste muligheten til å bli med å sykle. Dette kan være eksempelvis håndsykler, terapi sykler og liggesykler. Det er vanlig å ha integrert hjelpemotor som bidrar der kraften ikke helt strekker til.

Sykle sammen

Det arrangeres ulike samlinger

som bl.a. håndsykkelsamling hvor deltagerne kan utvikle sin egen sykling og møte andre med samme interesse. Samlingene er åpne for både nybegynnere og erfarne syklister. Norges Cykleforbund arrangerer ulike slike samlinger.

Tekst: Veronica K. Astrup

Foto: Bardum AS

Håndsykler



Costa og Prashberger håndsykler egner seg godt til deg som har god armfunksjon. Syklene fås med og uten hjelpemotor. Med el-motor er det ikke noe problem å komme opp alle bakker. **Costa (Kid)** med høy sittehøyde gjør forflytningen enklere. Du sitter høyt og har god oversikt. **Prashberger håndsykler** gir mindre luftmotstand og økt fartsfølelse fordi du sitter lavere. Med skivebremsen både foran og bak, er sikkerheten på topp med begge modellene.

Terapisykkel



THERA-trainer Tigo gir mulighet til å trene året rundt – alene eller i grupper med felles skjermvisning. Gode justeringsmuligheter både i høyde- og lengderetning til f.eks. rullestol, gir optimal arbeidsposisjon med både armer og/eller bein. Terapisykkelen har motiverende spill/programmer og skjerm, som viser tilbakelagt distanse, kraftbruk mm. I etterkant får du rapport (eksempelvis stolpediagram) som kan brukes for å følge med på progresjon i treningen. Skjermen er enkel og brukervennlig.

Liggesykkel



Gekko liggesykkel er en stabil, sammenleggbare liggesykkel med liten svingradius, som gjør den enkel å manøvrere. Gekko liggesykkel fås med hjelpemotoren GoSwissDrive. Denne motoren har revers og tilbyr en kjørelengde på inntil 130 km. Kjørecomputeren har bluetooth med muligheten til å oppkobling mot din mobiltelefon. GoSwissDrive kompenserer for ulik kraft og funksjon i beina. Komfortabelt sete gjør sykkelgleden optimal.

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*



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

Bardum
- din hjelpemiddelleverandør



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 tydløst utforsker små viker mellom holmer og skjær. 13.–16. august 2015 arrangerer Norges padleforbund, i samarbeid med Herøy Padlekubb og Molde kajakkklubb, 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 våttkort hvis man ønsker.

EGEN ANDEL

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

STED

Samlingen arrangeres på Kjelsund Ungdomssenter på Sunnmøre, like ved Herøy. Kjelsund ligger idyllisk til, rett ved fjorden, med holmer, skjær, fjell og skog. Vi bor i flerbettstom som er tilgjengelig for rullestol. All bespisning skjer på senteret. www.nms.no/kjelsund

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 er velkomne. Deltakere må være selvhjelpen i forhold til personlig hygiene. Eventuelt må man ha med seg egen hjelper til dette!

TRANSPORT

Det er flere muligheter å komme seg til Kjelsund. Med bil, buss eller fly. Ålesund er den rimligste flyplassen som ligger ca 1,5 timer fra Kjelsund. Til Ålesund kan du fly med Norwegian og med SAS. Vi setter opp felles transport fra Ålesund Lufthavn, torsdag kl. 18.00. Søndag ankommer felles transport Ålesund Lufthavn kl 15.00. Sjekk også bussmulighetene med Norway bussekspress.

PÅMELDING

Vi trenger din påmelding innen 1 juli. Det er begrenset antal med plasser. Direkte link til påmelding: www.vaattkort.no/Event/Booking/1500 Informasjon på våre nettsider: www.padling.no/funksjonshemmede/padling-for-alle Og på terminlisten (velg Hav og skroll deg ned til 13. juni): www.padling.no/alle-terminlister

KONTAKTINFO

Ann Katrin Eriksson
annkatrin@padleforbundet.no
Mob. 928 44 111

» TORS DAG		» LØRDAG	
18.00	Fellestransport fra Ålesund Lufthavn	09.00	Frokost
19.00	Middag og mingling med deltakere	10.00 – 17.00	Padleaktivitet
» FREDAG		18.00	Middag og hygge
09.00	Frokost	» SØNDAG	
10.00 – 17.00	Padleaktivitet	09.00	Frokost
18.00	Middag og hygge	10.00	Padleaktivitet
		13.30	Fellestransport til Ålesund Lufthavn
		15.00	Ankomst Ålesund lufthavn

frifo.no, padling.no



NHF forbundsleder Arne Lein og statsminister Erna Solberg.

Tekst: Leif Arild Fjellheim.
Bilder: Ida C. Freng/NHF Oslo.

Norges Handikapforbundet gjennomført sitt landsmøte for 2015 på Thon Hotel Arena i Lillestrøm helgen 12.-14. juni. Statsminister Erna Solbergs holdt hilsningstale under åpningen. Politisk debatt om kommunereformen og organisasjonsdebatt

om forbundets framtid, var deler av lørdagens agenda. Søndag ble det blant annet gjennomført valg av nytt NHF sentralstyre. Se mer på www.nhf.no

Delegater fra Landsforeningen for Ryggmargsskade (LARS) var Leif Arild Fjellheim og Are W. Brandt.

Flott samling hvor mye viktig ble diskutert og nye kontakter for viktige prosjekter og saker, ble knyttet. ■



LARS delegater Leif Arild Fjellheim og Are W. Brandt.
Foto Ida C. Freng/NHF Oslo.

Velkommen

KICK-OFF

Sesongen 2015-16



Du får låne rullestolrugby-stol. Har du med deg en venn, assistent eller et familiemedlem vil hun/han få tilbud om lynkurset "Wheelchairrugby for Dummies". Etter trening blir det hyggelig samvær med pizza.



Høsten 2015 kickstarter vi rullestolrugby sesongen med å innvitte alle som ønsker å teste eller se rullestolrugby til å være med på en trening.

ALLE som har en funksjonsnedsettelse er velkommen. Du trenger ikke bruke rullestol i hverdagen for å delta.



Sjekk www.facebook.com/rullestolrugbykickoff eller send mail til gunhild63@gmail.com for tidspunkt og påmelding:

Oslo
Skien
Fredrikstad

Bergen
Horten
Trondheim



VaPro Pocket
Intermitterende kompakt-kateter

NYHET

VaPro familien vokser og krymper!



Diskret lommeformat

Berøringsfritt & Hygienisk

Brukervennlig

Tilgjengelig på blå resept fra 01.04.2015

Bestillingsinfo for resept til apotek/bandagist	VaPro produktnr Farma produktnr	Tupp	Str. Lengde	Str. Diameter	Eske Stk.
	70124/984183	Nelaton ♂	M (40cm)	○ Ch 12	30
	70144/981434	Nelaton ♂	M (40cm)	● Ch 14	30

1 Klar til bruk

2 Kompakt forpakning med kateter i praktisk lengde (40cm)

3 Eneste berøringsfrie kateter på markedet



VaPro Plus

Berøringsfritt, hydrofilt og intermitterende VaPro-reisekateter

VaPro Plus reisekateter gir deg alle produktfordelene til VaPro RIK kateteret og har i tillegg en 1000ml oppsamlingspose for deg som er på farten.

Effektivt for brukeren som trenger økt tilgjengelighet ved urintømming.



Trygt å bruke - inneholder hverken lateks eller ftalater



www.vapro.no

RULLESTOLHÅNDBALL



Tekst: Laila Horgen
laila@follohk.no
Bilder: Stig E. Persson.

Follo Håndballklubb startet opp tilbudet 1.mars i år. Vi har fått støtte ifra Norges Håndballforbund. Jeg har vært prosjektleder og er lagleder for laget nå.

Trener er Oskar Olafsson - A-lags spiller på Follo HK og spiller også på det Islandske juniorlandslaget.

Assistens trener: Synnøve Horgen. Spiller på jenter 16 år, Langhus.

Vi trener lørdager kl.1130-1300 i Follo Trykk Arena.

Ønske og mål er at vi skal ha det gøy samme, en sosial arena hvor du møter andre med samme interesse, bygge samhold og

fellesskap og bidra til fysisk aktivitet. Gjennom tiltaket ønsker vi her å legge til rette for at flere skal kunne drive med idrett, og da håndball i dette tilfellet. Du behøver ikke å ha spilt håndball tidligere, det lærer du hos oss. Vi er blanding av gutter/menn og jenter/kvinner. Yngste er en gutt på 11 år, samt at vi har med menn og kvinner opp til over 30 år. Det blir lagt til rette slik at flest mulig føler de mestrer treningen. Noen har litt problemer med å holde ballen pga spasmer i hendene, men da spretter vi ball så den havner i fanget. Noen er igjen veldig mobile og beveger seg med fart og styrke i stolen - men alle hjelper hverandre. Vi har alltid med noen funksjonsfriske spillere fra rekruttstallen til Follo HK (17-19 åringer). De bidrar med ballforståelse og gjør at det blir litt mer fart og moro på trening og noe å strekke seg etter. De gjør jo da også at man



Eivind Nordseth.

lettere får litt mer håndballforståelse. treningene så langt har vært utrolig fine - god stemning, mye moro og latter.

Jeg og mannen min er alltid ute i god tid før treningen starter. Finner frem stoler, pumper opp dekk og sjekker at alt ser greit ut. Vi har fått stoler av gjensidigstiftelsen som utøverne får bruke på trening. Dette er spesielle sportsstoler som egner seg til denne type idrett. Vi har tilpasset til de som er her fast - og har da merket med deres navn så stolen er klar når de kommer. Man trenger derfor ikke egen stol for å komme på trening. Trenger vi mer utstyr så skal vi ordne med det.

De som har vært med så langt har allerede utviklet seg bra, så det er full rulle på trening og det går så det suser og svetten renner. Vi legger inn bra med drikkepauser underveis i trening. krevende med både å sitte i stol og skal kaste ball samtidig. Mye og lære ikke bare for de handikappede, men også de funksjonsfriske spillerne som opplever en ganske annen situasjon når de må sette seg i en rullestol.

Vi håper vi kan skape en arena hvor utøverne trives og at dette blir et varig tilbud fremover. Vi skulle gjerne hatt med flere spillere for å ha stor nok gruppe med utøvere - så her er plass til flere. Her er bare å komme innom for å prøve seg. Ta gjerne kontakt med meg om man har noen spørsmål, eller sving gjerne innom på trening. ■



Laila Horgen.



Jannicke Ødegaard Andresen.



Oskar Olafsson.



Victoria Hagerup.



SPINALSEMINAR – JULEBORD

LARS Øst/Oslo

Landsforeningen for Ryggmargsskadde
Akershus, Oslo og Østfold
varsler dato for Spinalseminar med julebord

Tid: 28. – 29. november 2015

Sted: Hotell Scandic Asker

Full pensjon eller dagdeltakelse

Lokallagsmedlemmer i Akershus, Oslo og Østfold vil få invitasjon og detaljert program til høsten, men informasjon vil også bli lagt ut på Facebook hvis noen fra andre områder vil delta.

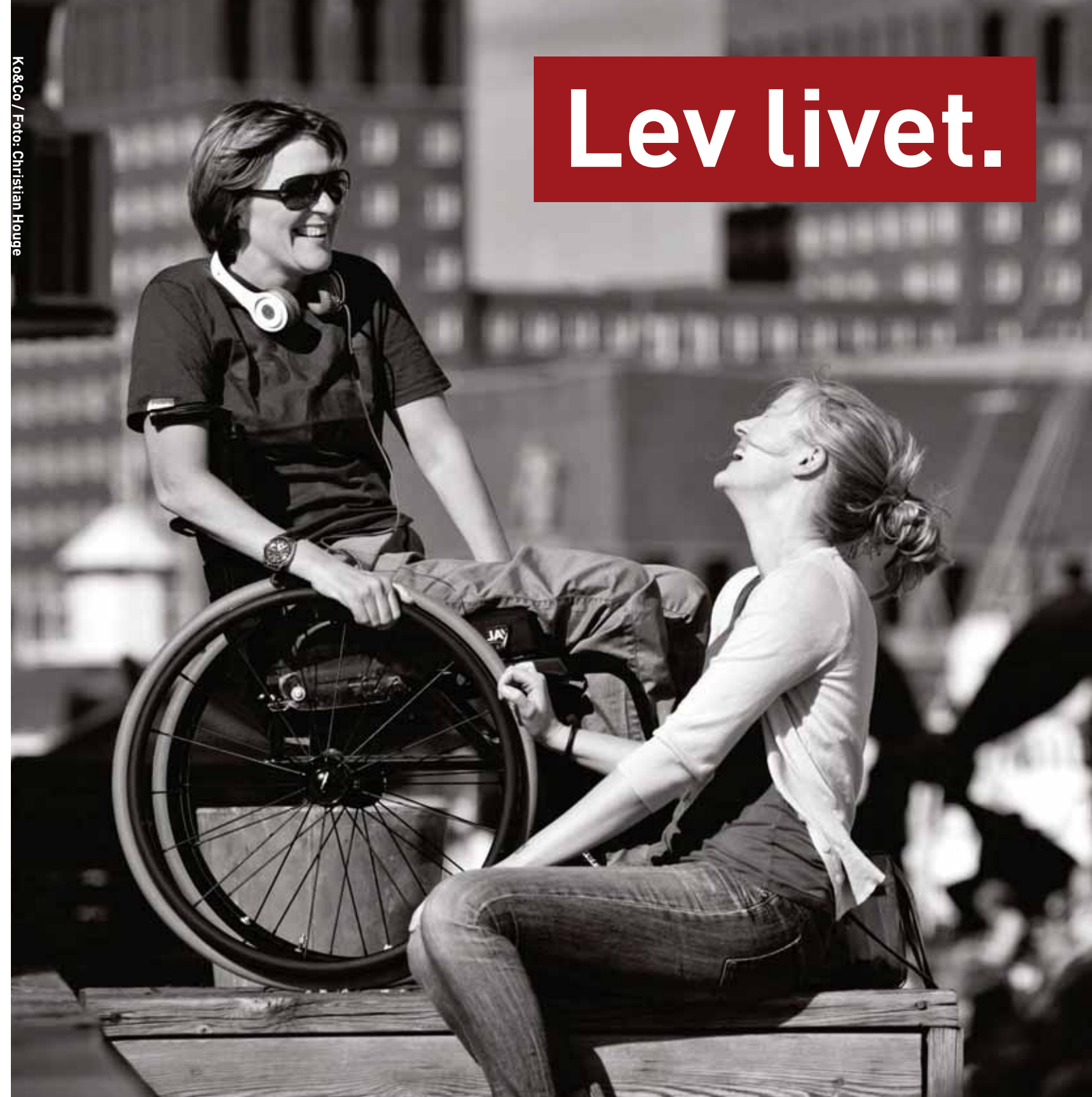
Alle er hjertelig velkomne!



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

Ko&Co / Foto: Christian Houge



Lev livet.



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 informasjonshæftene 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 ☐ Interessesmedlem

Sted/dato: _____

Underskrift: _____

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

Adressaten betaler for sending i Norge

Distribueres av Posten Norge



Norges Handikapforbund
Svarsending 0047
0090 Oslo

B ØKONOMI
ÉCONOMIQUE
NORGE



Returadresse: LARS, Boks 9217 Grønland, 0134 Oslo



SPESIALISTEN PÅ SYKEPLEIERUTSTYR

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 multipl sklerose, ryggmargskader og andre nevrologiske sykdommer/skader.

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

UTSALGSSTEDER MED SPESIALUTVALG: • Boots apotek Askim 69 81 72 00 • 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 Samarit, Sandnes 51 60 97 60 • 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!