

Racingdag på Rudskogen



**Seilskutetur i
Kristiansand**



**Fra NoSCoS kongressen
i Trondheim**



LoFric®

Katetret for alle situasjoner

- Godt grep
- Hygienisk
- Skånsomt
- Får plass i lommen



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

Et godt Startkateter

Kjære leser,

Spennende tider i LARS! I denne utgaven kan en lese om alt fra seilskuteturer til racing på Rudskogen.

LARS lokallag jobber kontinuerlig for aktiviteter og i sommer hadde LARS Agder en spennende seilskutetur i Kristiansand i forbindelse med Tall Ships Races i tilrettelagt skonnert. LARS Rogaland og LARS Hordaland har hatt flotte møter med Spinalenheten på Haukeland universitetssykehus for ytterligere å se hvor vi kan gjøre likepersonsarbeidet bedre. Og de andre lokallagene har og hatt flere aktiviteter. I tillegg så arrangerte LARS sentralt en flott racingdag på Rudskogen hvor mange møtte opp fra både fjern og nær. Det ble en flott dag med mye moro som vi må prøve å få gjort igjen.

I bladet kan en og lese om NoSCoS kongressen som i år ble avholdt i Trondheim hvor St. Olavs Hospital avd. for ryggmargsskader sto for regien. Det ble en flott konferanse med flere ting vi kan ta med oss videre i vårt arbeid.

LARS sentralt har i høst hatt møter med Helsedirektoratet i flere sammenhenger, hvor diskusjoner om Nevroplan 2015 har vært på agendaen. Hjerneverket som LARS er medlem av jobber og for å få til en videreføring av Nevroplan som vil bety økt satsning på rehabilitering og forskning på nevrologiske skader og sykdommer.

Til slutt vil jeg og minne om Wings for Life World Run som igjen i 2016 vil arrangere det verdensomspennende løpet, hvor også Stavanger igjen vil være med som en av lokasjonene. Alle inntekter går til forskning på ryggmargsskader og mer om løpet kan leses lengre bak i bladet.

Leif Arild Fjellheim



patetra

Innhold

Leder	side 3
LARS kontaktpersoner	side 4
Nytt fra Coloplast	side 5
Informasjon fra Hjerneverket	side 6
Wellspect HealthCare informerer	side 7
Masteroppgave om kosthold	side 8
Medlemstreff LARS Øst/Oslo	side 10
Møte på Haukeland	side 11
Wings for Life World Run 2016	side 14
Piggekjelker	side 20
Racingdag på Rudskogen	side 24
Nordisk kvinnenettverk	side 24
Invitasjoner fra Coloplast	side 26
Invitasjon Racingdag på Rudskogen...	side 27
Seilskutetur Kristiansand	side 32
Fra NoSCoS i Trondheim	side 38
Forskning på sårtilheling	side 44
ABC-informasjonshefter	side 46



"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
Lillejorden 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
Fjogstadv. 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

Styremedlem

Anders Nupen Hansen
Konduktørveien 4, 2211 Kongsvinger
Mob. 976 43 232
E-post: anders@totalsport.no

Varamedlem

Erik Lillebye
Stolmakergata 9 E, 0551 Oslo
Mob. 951 66 027
E-post: erik.lillebye@getmail.no

patetra

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

Ansvarlig redaktør

Leif Arild Fjellheim

Redaksjonens adresse

Landsforeningen for Ryggmargsskade
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 Ryggmargsskade
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



SpeediCath® Compact for menn

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

Den kompakte løsningen for menn:

- Som ønsker å kateterisere rett i toalettet
- Som ønsker et diskret kateter

Fordeler med SpeediCath Compact:

- Det er designet for diskret bruk
- Det gir økt livskvalitet for menn med behov for selvkateterisering i hverdagen
- Det kan føres inn uten berøring
- Det er enkelt å kontrollere ved innføring

For mer informasjon og gratis vareprøver, les mer på www.coloplast.no eller send en sms med ordet **KATETER til 26112**. E-post assistanse@coloplast.com
Telefon 22 57 50 00.

SMS send
kodeord
«kateter»
til 26112



SpeediCath® Compact



Med hjerte for hjernen-aksjonen oppfordrer til en hjerneplan

1 av 3 nordmenn får en sykdom eller skade som rammer nervesystemet i løpet av livet. Norge trenger en plan for hvordan vi skal løse denne helseutfordringen fremover



Vi er nå midt i en hektisk aksjonsperiode der Hjernerådet «Med hjerte for hjernen» ber alle om å støtte vår oppfordring til myndighetene ved å søke opp Facebook-siden "Med hjerte for hjernen-aksjonen" og trykke *Liker*, og *Dele* siden med alle kontakter. Dette er vår form for underskriftskampanje, og ved å like, kommentere og dele innlegg når vi frem til mennesker over hele landet. Denne støtten til "Med hjerte for hjernen-aksjonen" vil også øke kunnskapen om hjernehelsen i Norge, og gi økt gehør for større satsning og en plan for hjernehelse.

<https://www.facebook.com/Med-hjerte-for-hjernen-aksjonen-1021170531267063/>



Hjernen er sårbar

Sykdommer og skader i hjerne, ryggmarg og nerver:

- *rammer 1 av 3 nordmenn – i alle aldre*
- *er viktigste årsak til sykkelighet i den vestlige verden*
- *koster samfunnet like mye som hjerte- og karsykdommer, kreft og sukkersyke til sammen*

Det er derfor et paradoks at det er nettopp i det internasjonale hjerneåret at Nevroplan 2015 avsluttes uten at en ny plan foreligger.

Kjære Patetra-leser!

Vi som jobber med LoFric ønsker å gjøre en forskjell hver dag for de som har behov for våre produkter og tjenester. Det viktigste for oss er å utvikle og produsere et urinkateter som er skånsomt både for urinrøret og for miljøet. Det skal selvsagt også være enkelt å bruke.

WHO gav ut en rapport i 2014 som konkluderer med at det er identifisert høy grad av resistens i bakterier som forårsaker vanlige infeksjoner som lungebetennelse og urinveisinfeksjon i alle regioner. E Coli er en av disse bakteriene og denne bakterien forårsaker ofte urinveisinfeksjon.

Et av områdene WHO fokuserer på er forebyggende tiltak for å unngå infeksjoner. Bedre hygiene er et av tiltakene – og da særlig håndhygiene. Spørsmålet er hvor flinke vi er til å vaske hendene?

På to sykehus i Danmark foretok man en undersøkelse for å se på håndvaskrutiner hos pasienter, pårørende og ansatte på sykehuset. Etter hver nedskylling i toalettet ble det registrert om vann og såpedispenser ble benyttet. Totalt 10 000 toalettbesøk ble registrert i 4 måneder.

Resultatet viste at 33% av helsepersonellet ikke vasket hendene etter at de hadde vært på toalettet. Ytterligere viser forskning at de som vasker hendene sine ikke vasker dem godt nok. 67% av de pårørende og pasientene vasket ikke hendene etter at de hadde vært på toalettet!

Disse studiene viser at det er mange som ikke er flinke nok med håndvask. Vi spør oss om dette også gjelder for de som utfører selvkateterisering. Forhåpentligvis ikke - uansett kan det være lurt å ta visse forholdsregler.

LoFric kateter kan med sine unike egenskaper bidra til at katetret som føres opp i urinrøret er så rent og skånsomt som mulig og dermed være med å forebygge infeksjoner i nedre urinveier.

LoFric er utviklet med tanke på å gi lavest mulig friksjon for å minimere skader i urinrøret. Små rifter i slimhinnene gir økt risiko for infeksjon. LoFric har en unik overflate som gjør at katetret ikke tørker ut. Det vil si at det er like glatt når du tar det ut som når du setter det inn. Vi har også valgt å legge vannpose i pakningen for å sikre at hele katetret blir fuktet ved aktivering.

LoFric Origo og LoFric Sense har hele katetret sterilt pakket. Ingen deler av katetret har blitt utsatt før mikrober før det åpnes.

LoFric har håndtak som gir et godt grep og man slipper å berøre urinåpningen eller katetret med hendene når man setter inn eller tar ut katetret. LoFric Origo sitt håndtak kan også brukes som en innføringshylse.



Bestill vareprøver på
telefon **815 59 118** eller
ordre.no@wellspect.com

Artikkel om masteroppgave

Påvirkes kostholdet når man har en ryggmargsskade?

Dette skal Emma Kristine Amory, masterstudent i klinisk ernæring ved Universitetet i Oslo finne ut av.



Fra venstre: Masterstudent i klinisk ernæring Emma Kristine Amory, klinisk ernæringsfysiolog ved Sunnaas sykehus Hanne Bjørg Slettahjell og hovedveileder på avdeling for ernæringsvitenskap, Universitetet i Oslo, Monica Hauger Carlsen. Foto: Sunnaas sykehus HF.

Mellom januar og mars i 2016 sendes invitasjonsbrev ut til personer som lever med ryggmargsskade, med forespørsel om å delta i en spørreundersøkelse som skal kartlegge matvaner. Undersøkelsen er et samarbeid mellom Sunnaas sykehus HF og avdeling for ernæringsvitenskap på Universitetet i Oslo.

Det er gjort få studier på kosthold og ryggmargsskade, og vi har lite kunnskap om hvordan kostholdet er på gruppenivå, sier klinisk ernæringsfysiolog Hanne Bjørg Slettahjell ved Sunnaas sykehus. – Etter det vi kjenner til er det ikke gjort slike undersøkelser tidligere i Norge. Vi ønsker å nå de som har levd med skaden i mer enn to år, fordi vi vil vite mer om det vanlige kostholdet. Næringsinntaket påvirkes ofte i negativ retning i en tidlig sykdomsfase, og vi lurer på hvordan personer med et redusert energibehov tilpasser kostholdet sitt sammenlignet med den generelle befolkningen.

Hvorfor er det interessant å vite mer om matvanene hos personer med ryggmargsskade?

– Et sunt og variert kosthold i tråd med myndighetenes anbefalinger skal dekke næringsstoffbehovet for funksjonsfriske, men hvordan anbefalingene passer til personer med ryggmargsskade vet vi mindre om, forteller Emma. Å få mer kunnskap om hva man som ryggmargsskadet spiser kan være viktig for å vite mer om hvilke utfordringer man som gruppe står overfor, og hvilke generelle råd man kan gi for å forebygge komplikasjoner. Personer med ryggmargsskade har sannsynligvis like store individuelle variasjoner i kostholdet som resten av befolkningen, likevel kan man tenke seg at det er noen ulikheter siden de fleste med ryggmargsskade har et redusert energibehov sammenlignet med funksjonsfriske.

Hva innebærer studien?

Å delta i studien innebærer at man må sette av god tid til utfylling av et spørreskjema med i overkant av 20 ulike spørsmål. Det spørres om frekvens (hvor ofte) og mengde (hvor mye) som spises av ulike vanlige matvarer. I invitasjonsbrevet følger et samtykkeskjema som sammen med spørreskjemaet returneres i en ferdigfrankert konvolutt til Sunnaas sykehus.

Ønsker du å delta?

Invitasjonsbrev sendes kun til personer som er registrert i Sunnaas sine registre, men andre er også velkommen til å delta. Om du synes dette høres spennende ut og ønsker å delta i undersøkelsen, kan du ta kontakt med prosjektleder Hanne Bjørg Slettahjell, e-post: habjsl@sunnaas.no/mobiltelefon: 481 073 30.

Medlemstreff på Munchmuseet



Tekst og bilder: Elisabet Berge.

LARS Øst/Oslo inviterte medlemmer til omvisning på Munchmuseet onsdag 4. november. Tema for utstillingen var "Vigeland + Munch: Bak mytene".

Omvisningen ble arrangert etter ordinær åpningstid, så det var bare oss der sammen med omviser, selvfølgelig i tillegg til en del vakter.

En times omvisning gir kun en smakebit på kunstverkene til Edvard Munch og Gustav Vigeland og forbindelsen mellom dem. Kunstnerne levde og virket samtidig, den ene arbeidet først og fremst som maler og grafiker, den andre som billedhugger. Utstillingen presenterer kunstnerskapene parallelt, og en rød tråd i utstillingen er deres felles utviklingshistorie når det gjelder valg av



motiver. Utstillingen varer fram til 17. januar 2016, så det er mulig å ta en tur til for å få med seg enda flere detaljer enn det man kan få på en kort omvisning. Vær oppmerksom på at det kun er tillatt å fotografere uten blitz og at lokalene har dempet belysning for å beskytte kunstverkene.

Vi er mange som synes det er hyggelig å treffes utenom ordinære ryggmargsskademøter og konferanser, og denne gangen falt valget på et museumsbesøk. Kom gjerne med forslag til aktuelle medlemstreff og temaer til styret i lokallaget. ■

Møte på Spinalenheten på Haukeland



Tekst: Leif Arild Fjellheim.

Møte mellom LARS Hordaland, LARS Rogaland og spinalenheten på Haukeland universitetssykehus.

Møtet kom i stand for å diskutere likepersonsarbeid for LARS Rogaland og LARS Hordaland, knyttet opp mot Haukeland universitetssykehus spinalenhet. Blant annet hvordan LARS likepersonsarbeid kan utvikles ved selve spinalenheten og hvordan LARS lokallag kan utføre likepersonsarbeid etter at pasienter er utskrevet.

Samlingen begynte med omvisning på spinalenheten og Tiina Rekand ønsket alle velkommen og holdt et informativt innlegg om spinalenheten. Geir Inge Sivertsen og Marius Loftheim forklarte om arbeidet til hen-

holdsvis LARS Rogaland og LARS Hordaland.

Det ble blant annet diskutert muligheter for forskjellige samlinger og kurs på spinalen, hvor også informasjon fra LARS kan bli gitt. Det ble og diskutert forskjellige settinger for hvordan informasjon kan bli gitt. LARS Rogaland og LARS Hordaland vil være i dialog for hvordan en kan utvikle dette videre sammen med spinalen.

Det ble som over diskutert måter ved spinalen for å gjøre tilbud og kontaktinformasjon fra LARS mer kjent. Her ble side fire i Patetra nevnt, hvor all kontaktinformasjon til LARS er oppdatert og hvor en kan kontakte aktuelle fra LARS som en ønsker. Det ble og diskutert fra spinalens side om å levere med et Patetra ved utskrivning av pasienter for at en

da senere om en ønsker kan ta kontakt.

Flere andre saker for samarbeid ble diskutert og omvisningen med møte var veldig bra.

LARS Hordaland og LARS Rogaland jobber videre med dette. Og det er bare å ta kontakt for de som ønsker.

Mange takk til spinalen på Haukeland for flott omvisning og fasiliteter for møtet. ■

SpeediCath® Compact Eve



SpeediCath® Compact Eve

– et kateter designet for det moderne liv

SpeediCath® Compact Eve er vårt stiligste og mest diskrete kateter for kvinner hittil. Det har et moderne design og er praktisk og enkelt i bruk.



Coloplast Norge AS
Postboks 162
0612 Oslo
Telefon 22 57 50 00
www.coloplast.no
Følg oss på Facebook



reddot design award
winner 2015





Triangelformet for enkel håndtering og bedre grep

- Designet gjør det intuitivt og enkelt i bruk
- Hygienisk innføring uten å berøre kateteret
- Stabil plassering under forberedelse



Ett-trinns åpning og sikker lukking

- Åpnes enkelt ved å vri håndtaket i motsatt retning for å bryte forpakningen
- Hygienisk lukking etter bruk. Kastes i vanlig avfall



Steril ved kobling til urinpose

- Integrert konnektor til urinposen
- Opprettholdes steril når urinposen blir koblet til konnektoren.

Hva sier helsepersonell er viktige egenskaper?

Helsepersonell sier at diskresjon er det som har størst betydning. I tillegg er det viktig at kateteret tar liten plass og at det er enkelt å håndtere.

Hva sier kateterbrukerne om SpeediCath Compact Eve?

Vi har gjennomført en undersøkelse blant vel 100 norske kvinner som har prøvd det nye kateteret.

Resultatet fra undersøkelsen ser du til høyre.

SpeediCath Compact Eve kom på refusjon 1. juli 2015 og kan bestilles hos bandasjist og apotek.

» Ni av ti brukere sier at produktet er diskret og at det ser ut som et kosmetisk produkt

» 83% føler seg trygge med SpeediCath Compact Eve og 85% synes det passer inn i deres hverdag.

» Ni av ti brukere syntes det er enkelt å håndtere og åpne med det triangelformede designet.

Les mer om SpeediCath Compact Eve på www.coloplast.no
Se animasjonsfilmer om kateterisering og møt kvinner som deler sin erfaring om bruk av kateteret.



Bli med i Stavanger 8. mai 2016





8. OKTOBER 2015

MÅLSTREK JAGER LØPERE I STAVANGER - FOR EN GOD SAK

Søndag 8. mai inntar det globale veldedighetsløpet Wings for Life World Run Stavanger - det eneste løpet i verden der målstreken tar deg igjen. I over 33 land vil deltagere konkurrere mot hverandre nøyaktig samtidig, med formål om å finne en kur for ryggmargsskader.

Under Wings for Life World Run løper verden samlet til inntekt for en felles sak: Kampen om å finne en kur for invalidiserende ryggmargsskader. På verdensbasis stilte over 100 000 deltagere på startstreken under årets løp i mai, som totalt samlet inn 35,2 millioner norske kroner. Donasjonene går direkte til stiftelsen Wings for Life, som finansierer forskning for å finne en kur for ryggmargsskader.

– Wings for Life World Run binder oss sammen

For 2 år siden pådro Tove Bøe seg en ryggskade etter en feillanding under et fallskjermhopp. I mai i år deltok hun sammen med sine venninner, og Tove stiller på startstreken igjen i 2016.

– For oss som er rammet er det ekstra flott å kunne samle inn penger og selv delta. Man må huske på at personer med ryggmargsskader ofte har vært aktive mennesker, og da er det så flott at et løp som Wings for Life World Run kan binde oss og andre sammen, forteller Bøe.

Svindal stiller på startstreken

Løpet har ingen fastsatt distanse, mållinjen kommer bakfra i form av en bil som følger etter deltagerne, og når siste deltager er passert på verdensbasis, er løpet over.

Aksel Lund Svindal skulle egentlig løpe selv, men da han slet med en akillesskade, bestemte han seg for å kjøre bilen som indikerer mållinjen:

– Jeg gledet meg veldig til å delta i år, men da jeg innså at jeg ikke kunne løpe ville jeg veldig gjerne bidra på en annen måte. En ryggmargsskade forandrer livet totalt, så om det bare finnes en liten sjanse for å finne metoder eller behandlingsformer, er dette helt klart noe som er vært å prøve å finne ut av, sier Svindal som stiller på startstreken i Stavanger 8. mai 2016.

Sammen med alpinisten stiller ambassadører som Heidi Weng, Henrik Kristoffersen, Kjetil Borch, Nils Jacob Hoff, Thomas Jacobsen, Tiril Sjåstad Christiansen, Jøkke Sommer, Øystein Bråten, Karina Hollekim og Andreas Mikkelsen.

Ny løype

Startskuddet for neste års Wings for Life World Run går fra Vågen og løypen vil ta deltagerne gjennom den nye delen av Stavanger, gamle Stavanger samt gjennom Randaberg, før deltagerne vil løpe ned langs kysten forbi Sola mot Orrevatnet. Utsikten blir det derfor ingenting å si på.

Ordføreren i Stavanger, Christine Sagen Helgø, er meget positiv til at arrangementet returnerer til Stavanger:

– Wings for Life World Run er et flott og viktig arrangement som vi setter stor pris på å være vertsby for. Det er et veldig bra konsept som betyr mye for et godt formål, i tillegg til å være en





stor opplevelse for alle som deltar i løpet. Jeg ønsker alle som er med lykke til og velkommen til Stavanger, sier Sagen Helgø.

– Det er mulig å finne en kur

Leif Arild Fjellheim, leder i Landsforeningen for ryggmargsskadde setter stor pris på at Wings for Life World Run arrangeres og at så mange melder seg på, 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 overfor alle som melder seg på og løper for de som ikke kan, sier Fjellheim.

Samtidig – i hele verden

Påmeldingen til Wings for Life World Run åpner kl. 13.00 i dag, og det er ventet at over 100 000 løpere stiller på startstreken søndag 8. mai 2016 kl. 13.00 (norsk tid) i 33 land fordelt på seks kontinenter i varierende lys- og værforhold. Således vil løpere i California starte kl. 04.00 om morgenen, mens startskuddet i Taiwan går kl. 19.00.

I år var det ultraløper Jarle Risa som seiret i herreklassen med 58,8 km, mens Elise Selvikvåg Molvik hevdet seg for andre året på rad i kvinneklassen med 44,93 km.

Lemawork Ketema fra Etiopia og Yuuko Watanabe fra Japan ble kåret til årets globale vinnere og løp henholdsvis 79.9 kilometer i Østerrike og 56.33 kilometer i Takashima.

Påmeldingen til årets Wings for Life World Run skjer via: www.wingsforlifeworldrun.com og det koster kun kr 350,- å melde seg på frem til 31. desember 2015.

FAKTA

Wings for Life World Run

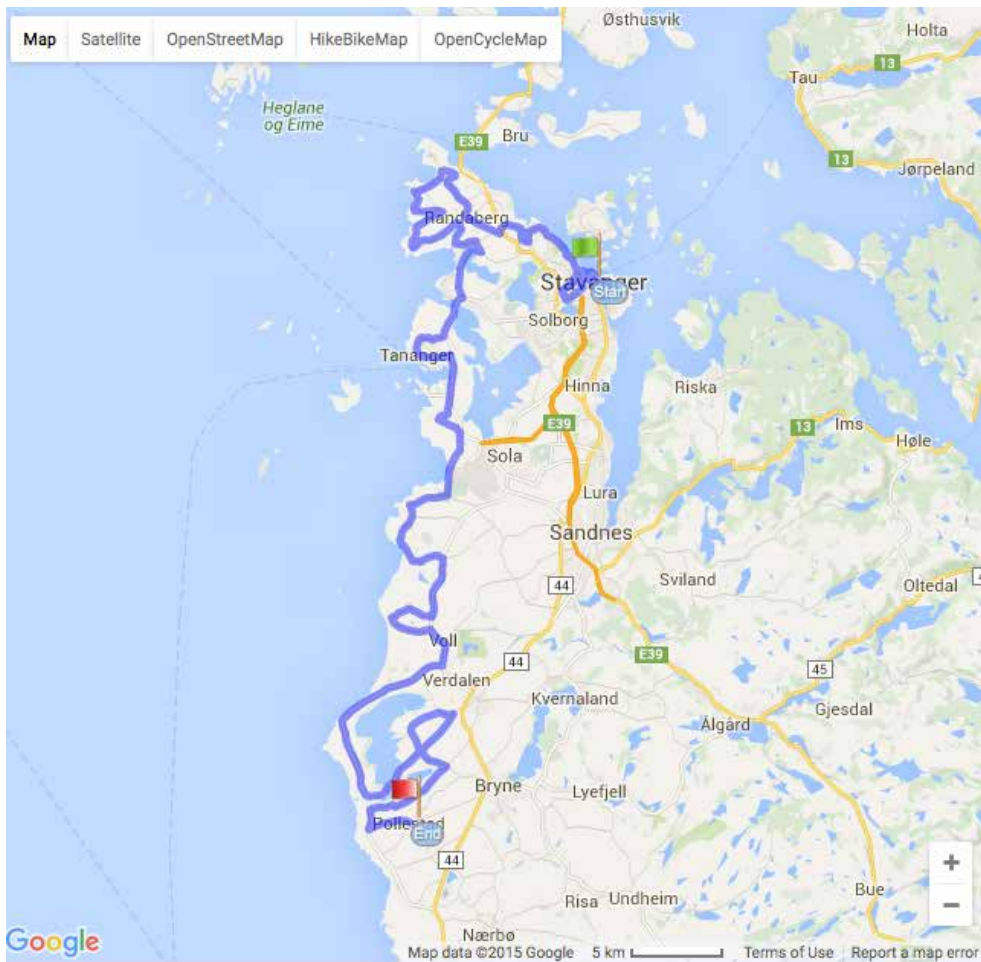
- Globalt veldedighetsløp der målet er å samle inn penger til organisasjonen Wings for Life som jobber med å finne en kur for å helbrede ryggmargsskader.
- Arrangeres i 33 land på 35 ulike steder fordelt på 5 kontinenter rundt om i verden - nøyaktig samtidig.
- Wings for Life World Run ble arrangert for første gang i 2014. I 2015 var det hele 101 280 deltagere som løp i over 35 ulike byer rundt om i verden. Over 35,2 millioner kroner ble samlet inn til stiftelsen Wings for Life
- I Norge går løpet i Stavanger søndag 8.mai med start i Vågen.
- 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".

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.

www.wingsforlifeworldrun.com







LoFric®

LoFric og RIK i mer enn 30 år!

Gjør din og andres hverdag enda enklere ved å registrere deg i vår brukerdatabase.

Wellspect HealthCare har arbeidet med LoFric og Ren Intermitterende Kateterisering (RIK) i godt over 30 år.

For å bli enda bedre er vi avhengige av deg som er kateter bruker og ønsker veldig gjerne at du tar kontakt med oss for å registrere deg i vår brukerdatabase. Din input kan gi oss nyttig informasjon i vårt videre arbeid i utviklingen av nye og bedre produkter for å gjøre din hverdag enda enklere.

Som en velkomstgave vil du motta en powerbank som du kan lade smarttelefonen din med når du er på tur.

Du vil også få tilgang til vårt nyhetsbrev som sendes til abonnenter fire ganger per år. Det inneholder råd og tips om kateterisering og reiser samt siste nytt om våre produkter og urologi.

Ta kontakt med vår kundeservice. Her kan du også få svar på spørsmål om en trygg start, våre produkter og mye mer.

Kundeservice har åpent alle hverdager fra kl. 08.00 til 16.00:

- **Telefon: 815 59 118**
- **E-post: lofric.no@wellspect.com**

SITSKI FOR ALLE

Vinteren er her og Bardum kan tilby sitski for alle - uansett funksjonsnivå.

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

- mann, Oslo



Mer sitskiinfo på www.bardum.no

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

Bardum
- din hjelpemiddelleverandør

Piggekjelker – hvor viktig er utstyret?



I tillegg til at pigging er en sosial aktivitet, er det veldig god trening.

Det blir stadig flere som pigger, og det er finnes mange muligheter til å prøve piggekjelker. Er utstyret enten dårlig eller ikke passer til deg kan du få en negativ opplevelse og faktisk miste lysten til å prøve igjen.

Riktig utstyr som er tilpasset og som fungerer 100%, er avgjørende.

Pigging i langrennssporet er en flott aktivitet som du kan gjøre alene, sammen med barna, ektefelle, kjæreste og venner. Det er en inkluderende aktivitet – og med det rette utstyret åpnes muligheten til å utforske det enorme løypenettet vi har i Norges land. Du kan pigge i langrennssporet og få drahjelp

av hund hvis det er ønskelig eller et behov. Med pigging kommer du i bedre form og blir sterkere ved bruk av større muskelgrupper som blant annet buk og ryggmuskulatur.

Det viktigste er å få en positiv opplevelse fra første stund. I Norge byr det kupert terrenget på ulike utfordringer, og da er det viktig at utstyret passer til deg og din funksjon. Føler du at utstyret ikke sitter, må du ikke gi opp, men snakke med noen som kan hjelpe deg.

Ulik funksjon - ulike sittestilling

Det finnes ulike typer piggekjelker av ulike utførelse, og det finnes alternativer til alle uavhengig av

sittestabilitet. Hovedforskjellen er mulighet for å sitte med beina fremover eller med beina under setet, en knestående piggekjelke. Sittende i piggekjelken med beina fremover krever mer krefter i armer og skuldre.

Ved en knestående kjelke, får du brukt buk- og ryggmuskulatur på en annen måte. Disse musklene er større arbeidsmuskler og gir høyere oksygentransport. Du får pigget mer med større muskelgrupper i arbeid, og du kan klare å pigge en dobbel så lang tur med en knestående piggekjelke.

Det finnes piggekjelke med rygg og brems som f.eks. kan være svært nyttig i svingete eller isete

nedoverbakker. Det finnes også mulighet for slepekrok fremover, for hund eller ledsager, og ekstra krok bak til å feste stropp slik at man kan få ekstra bremsehjelp i kraftige utforkjøringer. Piggeplate bak vil kunne være nyttig for ekstra dyttehjelp fra staven til en ledsager.

Riktig lengde på skistavene er også viktig slik at du bruker kreftene mest mulig effektivt. Ta imot de anbefalingene du får, og prøv deg frem hva som funker for deg. Ingen er like! Noen har mer eller mindre krefter i overkroppen, magen, i ryggen og skuldrene.

- Ingenting som stopper deg!

Shaqir Rexhaj har etter prøving og feiling fått en sterk lidenskap for pigging. Da han prøvde pigging for første gang på Sunnaas, veltet han og skulle aldri prøve igjen.

- Utstyret var ikke bra i tillegg til dårlig skiføre. Det er en veldig dårlig kombinasjon. En stund senere ble jeg inspirert av andre til å prøve igjen på Beitostølen. Alle pigga forbi meg, og jeg ble i dårlig humør - 2 km løype på 32 minutter! Etter 4 ukers trening brukte jeg 6 minutter på den samme strekning. Det ga virkelig mersmak! Pigging er herlig - det er helt fantastisk.



Shaqir Rexhaj - en piggeentusiast

- Det aller viktigste og beste er gleden av å være sammen med

familie og venner. Vi kan være ute i dårlig vær og fint vær. Det er fantastisk! I tillegg til at pigging er en sosial aktivitet, er det veldig god trening.

- Du bruker magen som påvirker tarmer og alt som er i kroppen. Hele kroppen er i gang. Dette øker blodsirkulasjonen og muskulaturen blir mer stabil. Du vil føle deg på lik linje med andre, og blir dermed sterkere psykisk og får bedre selvtillit. Du blir styrket i kropp og sinn og andre hverdagslige aktiviteter blir også enklere å utføre. Alt henger sammen for å gi et bedre liv.

- Du blir så sterk psykisk at det er ingenting som stopper deg!

Tekst: Veronica K. Astrup

Foto: Emil Kjos Sollie og Bardum AS



Bardum piggekjelke i action under Ridderrennet 2015



Herlig frihetsfølelse



De vanlige utfordringene og begrensninger vi opplever til daglig forsvinner når vi er i bakken med Sitski. Vi kan bevege oss like raskt som alle andre.

- Ledsager

Sitski gir gleden av felles opplevelser

Å kjenne mestringsfølelse og kunne oppleve ting sammen betyr utrolig mye. Vi har Sitski for ulike behov, både for de som trenger ledsager og for de som i stor grad klarer seg på egenhånd. Felles for alle våre modeller er at de er brukervennlige og har super komfort.

- + Sikker og solid
- + Enkel i bruk
- + Individuell tilpasning

Ta kontakt for mer informasjon eller se www.bardum.no

www.bardum.no • post@bardum.no • telefon: 64 91 80 60

Bardum
- din hjelpemiddelleverandør

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.

Racingdag på Rudskogen

I regi av Landsforeningen for Ryggmargsskadde

Tekst og bilder: Leif Arild Fjellheim.

18. september arrangerte LARS en flott racingdag på Rudskogen Motorpark. Arrangementet var ment for personer med funksjonsnedsettelse, familie og venner og andre med interesse for motorsport. Mange kom fra både fjern og nær.

Porsche Club Norge stilte med 20-30 Porscher av forskjellig kaliber, alt fra klassiske 911 Turboer til mer moderne GT3 RS. Racingdagen var og lagt opp slik at de som ønsket kunne ta med sine egne biler til banen og få testet både bane og bil.

Vi hadde og åpen kantine hvor en kunne få seg litt gratis pølser, brus og kaffe.

LARS samarbeidspartnere stilte og, med både utstillinger og aktiviteter i pitboksområdet. Coloplast stilte med eget vaffelkjøken som var meget populært.

Dagen begynte med litt gråvær, men det ordnet seg raskt med sol og flott vær. Og det kunne vi og merke på bilene som gav mer og mer gass ettersom banen tørket opp. De som ønsket kunne



Teknisk sjekk før en slippes ut på banen.





sitte på med hvilke biler de ønsket og Porsche-sjåførene stilte opp. Vi leide og BMW M5en til Rudskogen som Harald Huysman var sjåfør i, og som en og kunne sitte på med. Mye bra og mye action!

I løpet av dagen lagde og LARS en film som vi skal bruke for å promotere LARS. Blant annet skal den vises på reklamefrie dager på TV og allerede 1. juledag kommer den på TVN. Vi har fått veldig god hjelp av byrået Siste Skrik Kommunikasjon til å lage filmen. Og Extrastiftelsen støttet både filmprosjektet og racingdagen på Rudskogen. Så stor takk til dem. Filmen kan og ses på Facebook-gruppen til LARS. I tillegg lagde Extrastiftelsen sin egen film om arrangementet som ble vist på NRK.

Vi har fått mange positive tilbakemeldinger om dette arrangementet og vil vil prøve å lage en ny racingdag.

Stor takk til Porche Club Norge, Rudskogen Crew og Extrastiftelsen. ■

Flere bilder ligger på Facebook-gruppen til LARS.





Anne Beate Melheim gjør seg klar for bilkjøring og filmopptak.



Filmopptak for Extrastiftelsen.



En kunne kjøre med sine egne biler. Her er det Ørjan Hovland fra Bergen som er på vei ut på banen i sin BMW.



Inger Stine Anseth fra Coloplast i farta.



Geir Inge Sivertsen gjør seg klar til noen runder i BMW i8.



M-Power!



Sjåførmøte før en kunne slippes ut på banen.









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

VaPro Plus reisekateter gir deg alle produktfordelene til VaPro RIK kateteret m/integrert oppsamlingspose på 1000 ml.

Praktisk for brukeren som er sengeliggende el på farten.



Trygt å bruke - inneholder hverken lateks eller ftalater



www.vapro.no



"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®

Seilskutetur i Kristiansand





Tekst: Jørgen Johansen.

Bilder: Oddvar Skogland.

Det var flott vær og god stemning under årets Tall Ships Races i Kristiansand. En gruppe med rullestolbrukere og ledsagere fikk også en tur på sjøen.

Fra 25.-28. juli var det duket for Tall Ships Races i Kristiansand igjen. Det var ventet en folkefest, og folkefest ble det. Om man var sent ute med å finne hotellrom, var det bare å se seg om etter andre muligheter. Det var ikke mulig å få plass på kort varsel, om ikke Kristiansand er populær nok som sommerby fra før.

På søndagen var en god gjeng fra LARS Agder og ledsagere som fikk være med på tur. Blant de mange skutene som var tilstede fikk vi komme om bord i skuta "Mercedes". Her hjalp mannskapet gledelig til med å få om bord alle rullestolene, både elektriske

og manuelle. Totalt var vi 65 mennesker om bord, inkludert ledsagere, venner eller familie.

Om bord på skuta fikk vi servert nydelig mat. Tre retters-meny og en nydelig kake utover dette. Vi fikk være med på en tur som gikk fra Lagmannsholmen, hvor skuta lå til kai og et stykke utover i Kristiansands vakre skjærgård. Etter å ha seilt et godt stykke utover snudde vi, og seilte tilbake inn mot kai. Før vi var helt ferdige med turen tok vi en sightseeing på kaiområdet, hvor vi fikk se flere av de andre skutene som lå i Kristiansand under årets Tall Ship Races. Crewet om bord på den hollandske skuta "Mercedes" tok oss godt i mot. Til slutt vil vi takke for en fin tur! ■

Prosjektet var støttet med midler fra ExtraStiftelsen.





Øverst: Folk kommer ombord, og nederst: Tom Atle Steffensen ønsker alle velkommen.







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 utsalgsted 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
SPECIALUTVALG

Fra NoSCoS konferansen i Trondheim



Tekst og bilder: Leif Arild Fjellheim.

NoSCoS konferansen 2015 ble arrangert i Trondheim i tidsrommet 9-11. september på Clarion Congress Trondheim.

NoSCoS står for Nordic Spinal Cord Society og er en sammenslutning av fagfolk og brukerorganisasjoner som arbeider for og med ryggmargsskader, i de Nordiske land. NoSCoS konferansene arrangeres annet hvert år på rotasjon i de fem Nordiske land. Årets konferanse sto St. Olavs Hospital avd. for ryggmargsskader for som ledet arrangementskomiteen, som igjen var sammensatt med medlemmer fra de tre norske spinalenhetene og representant fra LARS. Berit Brurok fra St. Olavs ledet arrangementskomiteen. Mange, både fagfolk og ryggmargsskadde, kom til konferansen fra alle de Nordiske land, og også fra andre

land i Europa og ellers i verden. Hovedtemaet for årets konferanse var kardiovaskulær helse med undertemaer som ryggmargsskader, tilrettelagt aktivitet og sport, regenerasjon, autonom dysrefleksi, robotteknologi og næring og stoffskifte. Mye spennende og mange gode foredrag.

Noen temer som kan trekkes frem var foredrag og sesjon med Annette Halvorsen, overlege på St. Olavs Hospital avd. for ryggmargsskader og leder av styringsgruppen for NorSCIR, sammen med Ann-Louise Petterse, også fra St. Olavs Hospital, forklarte om det norske ryggmargsskaderregisteret. Litt om historien og utviklingen, for så å fortelle om de neste skritt som er å bygge ut registeret til å inkludere de andre Nordiske land. Og her skjer mye bra og det arbeides godt med å få registrene på plass. Annette Halvorsen leder

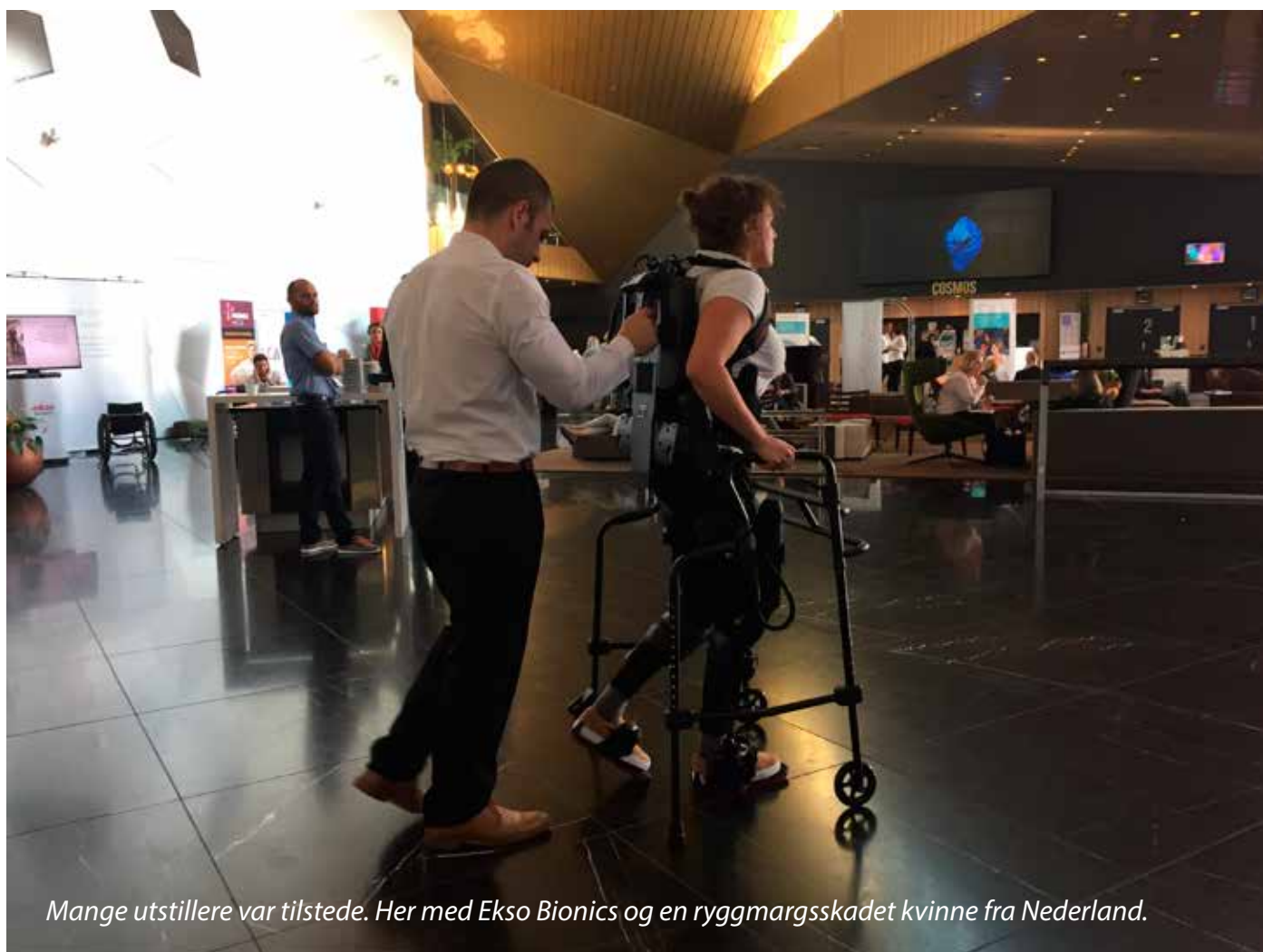
dette arbeidet og videreføringen av prosjektet har fått økonomiske midler via Helsedirektoratet. Registrene er og som kjent basert på ICoS datasett som er internasjonale datasett som igjen sikrer en uniform måte å bygge opp registrene på hvor en da igjen vil kunne være i stand til å sammenligne data på tvers av landegrensene.

Konferansen hadde og store stand-områder med mange fine utstillinger og god informasjon. Ekso Bionics som blant annet har levert gårobot til Sunnaas sykehus var representert med utstilling og demonstrasjoner.

Mye bra på trenings- og aktivitetsfronten ble presentert. Nye studier og flere foredrag tok opp viktigheten med å holde seg i aktivitet.



Foredrag og presentasjon om Nordisk ryggmargsskaderegister. Fra venstre; Ann-Louise Pettersen, Annette Halvorsen og Erik Sigurdsen som ledet sesjonen.



Mange utstillere var tilstede. Her med Ekso Bionics og en ryggmargsskadet kvinne fra Nederland.





Fra workshop om regenerering paneldebatt, fra venstre; Mikkel Bundgaard RYK og professorene Fin Biering-Sørensen, Mikael Svensson og Joel Glover. Debatten ble ledet av Leif Arild Fjellheim.

En annen workshop, som undertegnede var så heldig å bli spurt om å lede, handlet om regenerering (reparasjon) av ryggmargsskader. Sesjonen begynte med foredrag av professor Mikael Svensson fra Karolinska Institutet og sykehus i Sverige, som forklarte om den kliniske studien de har startet med overføring (BioArtic) over skadestedet med perifere nerver for så at ryggmargens aksoner skal finne vei over skadestedet og lage nye forbindelser. Denne studien er et samarbeid mellom Sverige, Finland og Danmark. Professor Joel Glover fra UIO/OUS og Norge forklarte om den spennende minigrisstudien som vi har startet i Norge som går ut på å lage en ryggmargsskademodell på gris som igjen kan benyttes for forskning for behandlinger. Professor Fin Biering-Sørensen fra Rigshos-



Deltagere fra workshopen om regenerering. Bak fra venstre; professorene Fin Biering-Sørensen fra Danmark, Joel Glover fra Norge og Mikael Svensson fra Sverige. Foran fra venstre; Mikkel Bundgaard fra RYK i Danmark og Leif Arild Fjellheim fra LARS og Norge.

pitlet i Danmark forklarten om muligheter og utfordringer ved mer nordisk samarbeid på for-

sking på ryggmargsskader. Til slutt var det paneldebatt hvor også Mikkel Bundgaard fra RYK



Serviceinnstilte og alltid klar!

i Danmark deltok og temaet for paneldebatten var muligheter for mer nordisk samarbeid på forskning på ryggmargsskader og viktigheten av det, noe som alle var enige i - at det er ønskelig med mer forskning og mer nordisk samarbeid.

NORR (Nordisk ryggmargsskaderåd) som består av representanter fra de nordiske lands ryggmargsskadeorganisasjoner møttes og i Trondheim. Først hadde vi en fin omvisning på St. Olavs Hospital og avdelingen der samt et møte og så deltog alle på NoSCoS konferansen som startet dagen etterpå. NORR er et viktig samarbeidsfora hvor en kan uveksle nyttig informasjon mellom landene i tillegg til å kjøre felles prosjekter. Det nordiske jentenettverket er et godt eksempel. Alt i alt en super

Noen deltagere fra nordiske ryggmargsskade-organisasjoner.



konferanse, flott hotell og beliggenhet og ikke minst flotte og opplysende foredrag.





Flott workshop om ryggmargsskader og kvinnehelse. Viktig tema!

Flere spennende og informative workshoper ble gjennomført på NoSCoS konferansen. En av dem var workshop om ryggmargsskade og kvinnehelse.

Dette var en viktig og informativ workshop som diskuterte flere saker. Blant annet at kvinner med ryggmargsskader er en minoritet som igjen gav seg utslag i mindre data og mindre litteratur. Kvinner med ryggmargsskader har spesielle behov.

Det er bra at slike sesjoner blir arrangert på NoSCoS konferansene som igjen vil stimulere til økt fokus og mer forskning på området.

Det nordiske ryggmargsskadejentenettverket var med på denne sesjonen og godt representert på konferansen. -Om noen ønsker mer info om jentenettverket kan Anne Beate Melheim i LARS hovedstyret kontaktes. ■



Flotte representanter fra Coloplast var på plass.



Omvisning på St. Olavs Hospital avd. for ryggmargsskader før NoSCoS konferansen begynte.



Marthe Graneng fra Boots.



Mange fine og informative stands på NoSCoS konferansen. Posterområdet hadde og mye interessant å by på. Sunnaasstiftelsens Camp Spinal poster hadde stor interesse.



Alltid hyggelige Una Holt fra Wellspect HealthCare.

Forskning på blodsirkulasjon og sårtilheling i beina



PhD-student Øyvind Heiberg Sundby sammen med forsøksperson Elisabet Berge.

Tekst: Elisabet Berge.

Foto: Liv Dyran, Sirkulasjonsfysiologisk seksjon, OUS, Aker.

Doktorgradsstudent Øyvind Heiberg Sundby inviterer ryggmargsskadde personer til å delta i studien "Effekten av pulserende undertrykk på den perifere sirkulasjonen hos ryggmargsskadde". Studien er allerede godt i gang, men i skrivende stund mangler det fremdeles noen forsøkspersoner som kan møte opp ca. to timer på Sirkulasjonsfysiologisk seksjon, Oslo Universitetssykehus, Aker.

I studien undersøkes effekten av en nylig utviklet spesiallaget sko som bruker vekslende lufttrykk med den hensikt å øke sirkulasjonen i beina. Det blir spennende å se resultatet av denne studien, siden det har vært lite forskning på akkurat dette tidligere. Forhåpentligvis vil dette kunne bli

en effektiv behandling for å øke blodsirkulasjon og sårtilheling hos ryggmargsskadde som har redusert blodsirkulasjon og/eller trykksår.

Innen forsøkene med ryggmargsskadde startet har det vært gjennomført forsøk med personer med røkeben. Dersom studien viser god effekt, kan en slik spesiallaget sko bli aktuell til hjemmebehandling. Noen få forsøkspersoner har allerede fått lov til å låne med seg en slik sko hjem for forhåpentligvis å kunne fremskynde tilhelingen av eksisterende sår. Mer informasjon kommer i Patetra når resultatene av doktorgradsstudien publiseres.

Les mer om dette i rekrutteringskrivet på neste side, og ta gjerne kontakt med doktorgradsstudent Øyvind Heiberg Sundby på telefon: 416 94 844 / 23033025 eller e-post o.h.sundby@medisin.uio.no for mer informasjon og påmelding.

Rekruttering til forskningsprosjekt

”Effekten av pulserende undertrykk på den perifere sirkulasjonen hos ryggmargsskadde”

Prosjektleders navn og tilknytning: dr. philos. Jonny Hisdal, fysiolog, Oslo Universitetssykehus, Hjerte- lunge- og karklinikken, Karavdelingen, Sirkulasjonsfysiologisk seksjon, Oslo Universitetssykehus, Aker.

Doktorgradsstudent: Doktorgradsstudent Øyvind Heiberg Sundby, fysiolog/fysioterapeut, Universitet i Oslo og Hjerte- lunge- og karklinikken, Karavdelingen, Sirkulasjonsfysiologisk seksjon, Oslo Universitetssykehus, Aker.

Om prosjektet:

I forbindelse med et doktorgradsprosjekt på Sirkulasjonsfysiologisk seksjon ved Aker sykehus, trenger vi frivillige forsøkspersoner i et prosjekt der vi undersøker effekten av en nylig utviklet spesiallaget sko (se bilde under) som bruker vekslende lufttrykk med den hensikt å øke sirkulasjonen i bena. Prosjektet er et samarbeidsprosjekt mellom Oslo Universitetssykehus (Aker), Sunnaas sykehus og Otivio AS. Prosjektet er finansiert av Forskningsrådet og Otivio AS.



Hensikt:

Hensikten med studien er å teste og dokumentere effekten av bruken av denne spesiallagde skoen på blodsirkulasjon i de minste blodårene (mikrosirkulasjon). Dette prosjektet vil kunne gi nyttig kunnskap når det gjelder behandling for å øke blodsirkulasjon og sårtilhelning hos ryggmargsskade pasienter med redusert blodsirkulasjon og/eller liggesår (trykksår). Det finnes i dag lite forskning på dette hos ryggmargsskadde. Vi ønsker å invitere deg til å delta i dette forskningsprosjektet fordi du har en ryggmargsskade.

Hva deltakelsen innebærer:

Du vil bli bedt om å møte på forskningslaboratoriet ved Oslo Universitetssykehus ved Aker sykehus i totalt ~2 timer. Du vil ved deltakelse i dette prosjektet få målt blodtrykk og blodstrøm i hvile både i liggende og sittende posisjon, samt at du vil svare på et spørreskjema om ditt aktivitetsnivå og eventuelle sykdommer. Du vil bli bedt om å sitte med en spesiallaget sko i cirka én time, samtidig som ansvarlig forsker foretar ulike målinger av blodtrykk, hjerterytme (elektrokardiografi) og blodstrøm lokalt i føttene dine. Den spesiallagde skoen fungerer som et pulserende trykkammer der det lages midlertidig mildt undetrykk ved at luften vekselvis fjernes og ventileres til vanlig lufttrykk (atmosfærisk trykk). Trykkforandringen som påføres benet er mindre enn det benet utsettes for ved at vi reiser oss fra liggende til stående stilling.

Forberedelser før oppmøte:

Vi ber om at du tilstreber å komme til testing én time fastende (ingen mat én time før fremmøte); ikke innta alkohol eller koffein-innholdig drikke (te, kaffe, energidrikk) på testdagen; unngå tobakk (snus, røyk) på testdagen; samt unngår inntak av vitamintilskudd 3 døgn (72 timer) før testing.

Bekledning:

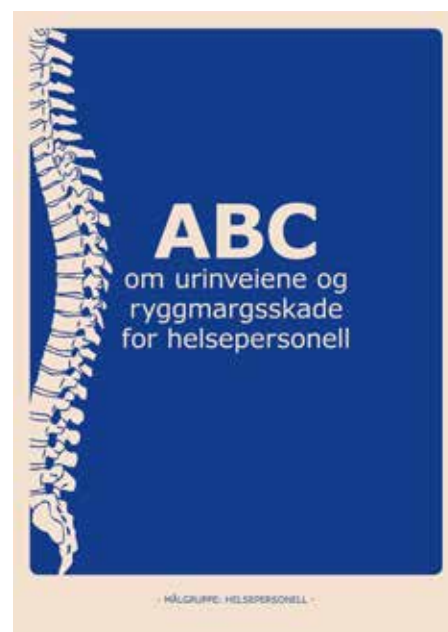
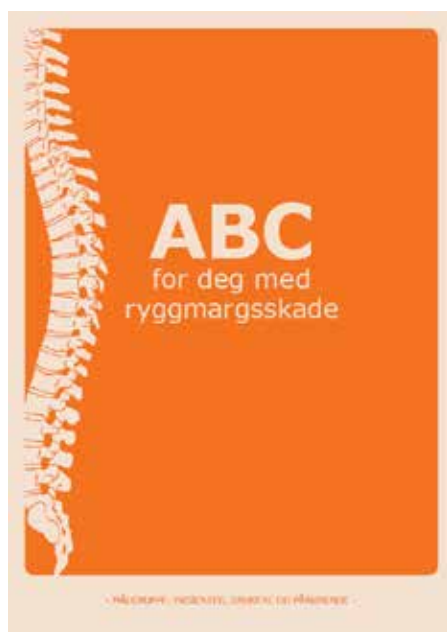
- Ta med shorts eller joggebukse som ikke strammer og som er lett å brette opp.
- Ta med sokker som har liten strikk og er romslige i størrelsen din

Ansvarlig lege for prosjektet er seksjonsoverlege dr.med. Carl-Erik Slagsvold.

For mer utfyllende informasjon om studien, ta kontakt for informasjonsskriv og ytterligere informasjon.

Om du har spørsmål eller ønsker å delta i dette prosjektet, kan du ta kontakt med doktorgradsstudent Øyvind Heiberg Sundby på telefon: 416 94 844 / 23033025 eller e-post o.h.sundby@medisin.uio.no for mer informasjon.

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 informasjonsmaterieell 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 "Informasjonsmaterieell" 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 Ryggmargsskadde

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

INNMEDELING I LANDSFORENINGEN FOR RYGGMARGSSKADDE

Innmelding i Norges Handikapforbund

Medlemstype (velg én)

- ☐ Hovedmedlem - kr 300
- ☐ Husestøttemedlem - kr 150*
- ☐ Junnemedlem (0-16 år) - kr 50*

* For husestøttemedlem og junnemedlemskap forutsettes et hovedmedlem i husestøttemedlem. Medlemsnummer til hovedmedlem:

☐ Studentermedlemskap 50 % på kontingenten (kopiert 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 Ryggmargsskadde

Navn: _____

Adresse: _____

Postnummer: _____ Poststed: _____

E-post: _____

Telefon/mobil: _____

Fødselsdato og år: _____

Kategori:

☐ Funksjonshemmet ☐ Pårørende ☐ Interessentmedlem

Sted/dato: _____

Underskrift: _____

Hvis jeg melder meg inn i Norges Handikapforbund (NHF) samtykker jeg i å erstatte informasjon fra organisasjonen gjennom alle kanaler. Innmeldingsopplysninger behandles sensittivt og etter Det helsepolitiske regelverket. Medlemskapet følger kalenderåret fra 1.1 til 31.12 som næst år.

Adressen beholder sin gyldighet til 2017



Medlemskapet er gyldig fra 2017



Norges Handikapforbund
Svarsending 0047
0090 Oslo

Returadresse: LARS, Boks 9217 Grønland, 0134 Oslo



SPESIALISTEN PÅ KATETER, STOMI, ERNÆRING OG INKONTINENS NÅR OMSORG OG ERFARING TELLER!



HJEMMEBESØK

Våre sykepleiere kan komme på hjemmebesøk for å tilpasse og veilede i bruk av sykepleieartikler.



GRATIS HJEMLEVERING

Vi tilbyr gratis hjemlevering av sykepleieartikler over hele landet.



RING OG BESTILL

For de som av praktiske årsaker ikke selv kan besøke et Boots apotek, er det enkelt å bestille sykepleieartikler fra oss per telefon.



KLIKK & HENT

Gå til eressept.boots.no Fyll inn ditt mobilnummer, navn, hvilken vare du ønsker å bestille og hvilket apotek du ønsker å hente varen i.

VÅRE SPESIALUTVALG HAR UTVIDET KOMPETANSE OG SORTIMENT INNEN STOMI

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.

- Vi fører alle hjelpemidler for colo- ileo- og urostomi
- Helsefaglig personale med spesialkompetanse
- Eget samtale-/prøverom i alle apotek
- Vi samarbeider med pasientforeninger og sykehus

BOOTS APOTEK MED SPESIALUTVALG:

Arendal	37 00 42 00	Lande (Sarpsborg)	69 10 25 70	Spelhaugen (Bergen)	55 17 60 10
Askim	68 81 72 00	Larvik	33 13 24 40	Stjørdal	74 83 31 00
Elverum	62 41 91 40	Medicus Skien	35 50 28 80	Ørnen (Haugesund)	52 70 35 80
Fredrikstad	69 39 65 10	Moa (Ålesund)	70 17 80 50	Trondheim	73 53 37 20
Kristiansand	38 17 18 00	Molde	71 25 92 00	Stavanger Helsehus*	51 52 35 31
Kvaløysletta (Tromsø)	77 75 89 90	Moss	69 20 46 20		
LadeTorget (Trondheim)	73 50 39 50	Samarit	51 60 97 60		

*Leverer ikke legemidler.

Dersom du ikke har et spesialutvalg i ditt nærområde, ta kontakt med vårt kundesenter:
Boots spesialutvalg Home Care*: 800 30 411 - vi kan levere i hele landet!



Klikk & hent din e-resept hos oss!