

God Jul og Godt Nytt År!



LoFric®

LoFric Sense og LoFric Origo engangs tappekateter

Hygienisk,
sterilt pakket med
konnektor eller
innføringshylse

Enkelt å bruke,
enkelt å ta med seg

Skånsomt for
urinrøret

LoFric® Sense™ for henne



LoFric® Origo™ for han



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

Nytt år og nye muligheter

Kjære leser,

Høsten og førjulstiden har vært bra for LARS. Mye aktivitet har blitt utført både av LARS lokallagene og LARS sentralt. LARS lokallagene har hatt mange flotte samlinger i høst og før jul, med spennende tematikk, foredrag og hyggelige sosiale samlinger. Se flere reportasjer om dette i bladet.



LARS sentralt og LARS lokallagene har og vært heldige med uttellingene for sine søknader om ordinære Extrastiftelsen søknader og lokallagssøknader som kommer inn under ordningen ExtraExpress. Sentralt kan jeg nevne at vi fikk gjennomslag for et spennende prosjekt som vi har kalt Jakt for alle, som er et samarbeid med Norges Jeger- og Fiskerforbund NJFF, som går ut på å legge til rette for naturopplevelser og jakt for rullestolbrukere og personer med funksjonsnedsettelse. Et annet viktig prosjekt er videreføring av ABC-informasjonsbrosjyrene med nye brosjyrer innen emnene seksualitet og fertilitet og lungefunksjon. Vi kommer tilbake på alle disse prosjektene på nyåret og takk til alle som har bidratt i søknadsprosessene. Jeg minner samtidig om at Extrastiftelsen har nye frister i 2016 og anbefaler at en leser mer om dette på stiftelsen sin hjemmeside.

Vi er og godt i gang med planleggingen av LARS landskonferansen som i 2016 vil foregå i tidsrommet 22.-24. april i Trondheim på Scandic Nidelven Hotel. Vi satser på et spennende program. Jeg ønsker og å nevne at vi til våren får besøk av professor Wise Young fra Rutgers Universitetet i New Jersey, USA. Han er internasjonalt kjent innen ryggmargsskedeforskning og vil fortelle om denne forskningen inkludert diskusjoner om kliniske studier. Jeg vil og nevne racingdagen på Rudskogen vi hadde i høst, som vi har fått mange positive tilbakemeldinger på, og at vi jobber med å prøve å få til et lignende arrangement også i 2016.

Til slutt vil jeg takke alle som har bidratt i landsforeningen i år, takk til alle våre flinke samarbeidspartnere og takk til alle flotte folk på spinalenhetene.

Jeg ønsker alle medlemmer, alle lesere, og andre en riktig god jul og godt nytt år!

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
ExtraStiftelsen søknadsoversikt	side 8
Invitasjon til dagskonferanse	side 9
LARS Hedmark/Oppland samling	side 10
LARS Øst/Oslo samling	side 14
Fra Aker Helsearena	side 18
Rullestolrugby	side 26
LARS Rogaland samling	side 28
Invitasjoner til LARS Rogaland konf.	side 32
ABC-informasjonshefter	side 34



"Landsforeningen skal ivareta ryggmargsskaddes interesser, og spre informasjon om følger av ryggmargsskade, til alle. Foreningen skal dessuten arbeide for at ryggmargsskade får et best mulig behandlingstilbud og en best mulig livskvalitet. Arbeidet for å forebygge ryggmargsskader skal også prioriteres."

Her er LARS - lokallag og kontaktpersoner



Lokallag

LARS Agder

Tom Atle Steffensen
Lillejordnet 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 Hjelman
Elgtråkket 83, 1270 Oslo
Mob. 926 52 673
E-post: marianne@hjelman.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



ANNONSERING I PATETRA 2016

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 2016

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 2016

Utgivelsesdatoer		Materiellfrister	
Nr. 1 ca. 15. mars	Nr. 3 ca. 15. oktober	Nr. 1; 1. mars	Nr. 3; 31. september
Nr. 2 ca. 30. juni	Nr. 4 ca. 20. desember	Nr. 2; 15. juni	Nr. 4; 5. 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 07.12.15.

Kjære Patetra-leser!

Dette året er på hell og 2016 melder snart sin ankomst – med nye gleder og utfordringer.

Wellspect HealthCare ser tilbake på 2015, og vi er glade og stolte over å være en av LARS sine samarbeidspartnere. Det har vært hyggelig å møte mange av dere på alle de ulike arrangementene som har vært arrangert i LARS regi i løpet av året. Det har vært alt fra lokallagsmøter, landsmøte eller racingdag på Rudskogen.

Vi må også takke for alle tilbakemeldingene vi har fått gjeldende våre produkter, enten de har vært av positiv eller ikke fullt så positiv karakter. Vi er avhengige av hverandre, og som vi har nevnt flere ganger tidligere, er vi helt avhengige av de innspill vi får av dere som er brukere. Det er dere som vet «hvor skoen trykker».

Vi ønsker å leve ut vår visjon: «Vi ønsker å gjøre en forskjell hver dag for alle de som har behov for våre produkter og tjenester».

Når det gjelder våre LoFric kateter, er det tre viktige stikkord vi liker å legge vekt på: enkelt, skånsomt og hygienisk. Det kan være litt forskjellig hva vi legger i ordene, men dette er noe av hva vi tenker:

- Enkelt: Katetret er enkelt å bruke og å ta med seg.
- Skånsomt: Katetret holder seg glatt under hele kateteriseringen og skader ikke slimhinnen i urinrøret.
- Hygienisk: Hele katetret ligger sterilt pakket og har en konnektor eller innføringshylse.

Dersom du ønsker å prøve LoFric Origo (menn) eller LoFric Sense (kvinner), er det bare å ta kontakt med oss.

Nye veiledere - en for kvinner og en for menn, er nå tilgjengelige og kan fås ved henvendelse til oss: «Vannlatingsproblemer ved ryggmargsskade».



Bestill vareprøver og brosjyrer på telefon **815 59 118**
ordre.no@wellspect.com
www.wellspect.no



ExtraStiftelsen-søknader:

Under følger oversikt over ExtraExpress og ordinære Extrastiftelsen-søknader LARS fikk innvilget nå nylig. Mange bra prosjekter og aktiviteter vil komme ut av dette. I tillegg fikk LARS innvilget flere bra ExtraExpress søknader i vår.

Mer om alle disse prosjektene kommer i senere Patetra. Se og LARS Facebook-gruppen for kontinuerlige oppdateringer. - Husk og på nye søknadsfrister både for ExtraExpress og ordinære Extrastiftelsen-søknader i 2016. Se hjemmesiden til Extrastiftelsen for mer info.

Oversikt LARS ExtraExpress søknader innvilget høst 2015

LARS lokallag	Frist	Prosjekt det søkes om	Beløp	Saksbehandler(e)
LARS Finnmark	15.09	Konferansehelg om ryggmargsskader i Hammerfest	30.000,-	Leif Arild Fjellheim og Trine Hustad Olsen
LARS Hedmark/Oppland	15.09	Aktiv i stol	30.000,-	Anders Nupen Hansen
LARS Hordaland	15.09	Ryggmargsskadekonferanse Ullensvang	30.000,-	Marius Loftheim
LARS Hordaland	15.09	Treningskvelder	30.000,-	Marius Loftheim
LARS Hordaland	15.09	Vinteraktiviteter	30.000,-	Marius Loftheim
LARS Rogaland	15.09	Helgeseminar om organisasjonsbygging og prosjektstyring i Haugesund	30.000,-	Leif Arild Fjellheim
LARS Rogaland	15.09	Havfisketur	30.000,-	Geir Inge Sivertsen
LARS Øst/Oslo	15.09	Rullestolrugby – 3 aktivitetshelger	30.000,-	Marianne Graham Hjelmén
LARS Øst/Oslo	15.09	Sittende trening – del 2	30.000,-	Marianne Graham Hjelmén

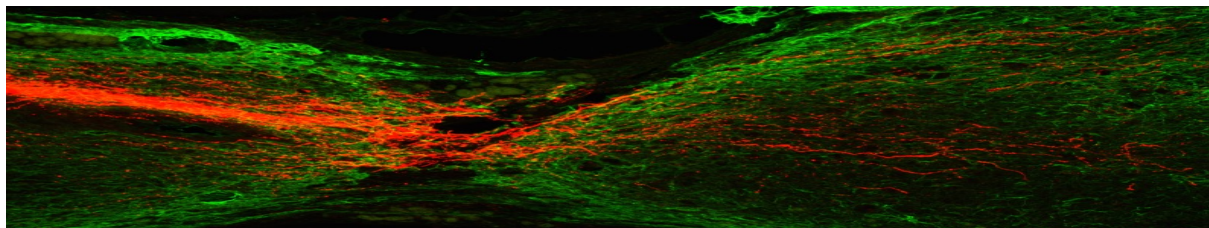
Oversikt over ordinære LARS Extrastiftelsen søknader innvilget for oppstart 2016

Prosjekttittel	Beskrivelse	Beløp	Saksbehandler/ Prosjektleder
ABC Lungefunksjon	Nye ABCer	235.000	Anne Beate Melheim
ABC seksualitet og fertilitet	Nye ABCer	235.000	Anne Beate Melheim
Jakt for alle (3-årig)	Pilotprosjekt for tilrettelagt jakt for rullestolbrukere. 2-årig prosjekt med kurs, trening, storviltprøve og deltagelse med jaktlag. I godt samarbeid med Norges jeger og fiskerforbund. Målet er et permanent tilbud i Norge slik at funksjonshemmede kan delta på alle samfunnsarenaer.	105.000 +	Leif Arild Fjellheim
Ungdoms-observatører LARS årsmøtet	Vi sender ungdommer fra hele landet til neste konferanse/årsmøte i Trondheim.	126.000	Leif Arild Fjellheim
LARS-lag Wings for Life World Run 2016 i Stavanger	Etablering av LARS-lag for å være med i konkurransen i Stavanger.	55.000	Leif Arild Fjellheim
Der kun fuglene flyr	Seilfly/fallskjerm kurs. Tilbud til LARS medlemmer.	52.000	Erik Lillebye for LARS Øst/Oslo
Fri som fuglen	Seilfly/fallskjerm kurs. Tilbud til LARS medlemmer.	108.000	Erik Lillebye for LARS Øst/Oslo

Velkommen til

Foredrag om forskning på ryggmargsskader og kliniske studier

Landsforeningen for Ryggmargsskadde med partnere inviterer til informativ dagskonferanse om det siste fra forskningsfeltet regenerering av ryggmargsskader



Dato: **Tirsdag 5. april 2016**

Tid: 12:00 Enkel servering
12:30 Foredrag – pauser etter behov
16:00 Slutt

Adresse: Aker Helsearena RATI, Trondheimsveien 235, 0586 Oslo

Foreløpig program:

Åpning og velkommen

Britt-Marie Rak

Sunnaas sykehus HF og Aker Helsearena

Innledning

Leif Arild Fjellheim

Landsforeningen for Ryggmargsskadde LARS

Foredragsholdere

Professor Wise Young

Rutgers University, New Jersey USA

Lege Thomas Glott

Sunnaas sykehus HF

Professor Joel Glover

Universitetet i Oslo/Oslo Universitetssykehus

I tillegg til norske forskere og klinikere stiller professor Wise Young fra USA med foredrag om forskning og kliniske studier på ryggmargsskader. Wise Young er forsker og nevrokirurg og er internasjonalt kjent for sitt engasjement for ryggmargsskader og etablering av kliniske studier.

Det vil bli muligheter for spørsmål og diskusjoner

Påmeldingsfrist 30. mars. Gratis deltagelse, men vi behøver å vite hvor mange som kommer

Påmelding til: Leif Arild fjellheim leif.arild.fjellheim@haugnett.no

For spørsmål ring 911 44 728

Årsmøte og julebord LARS Hedmark/Oppland



Styret i LARS Hedmark/Oppland ser mot nye høyder... :-)

Tekst og bilder:

Anders Nupen Hansen.

Styremøte og Årsmøte

21. november 2015 arrangerte LARS Hedmark/Oppland årsmøte og julebord. Vi hadde gode foredrag fra noen av våre samarbeidspartnere og spesielt inviterte. Dagen startet med et styremøte og fortsatte med årsmøte hvor årets drift ble gjennomgått. Under årsmøtet ble det foretatt valg av styrerepresentanter, hvor små endringer ble foretatt fra det eksisterende styret.

Foredrag

Coloplast AS

Coloplast AS holdt et foredrag vedrørende deres produkter og fortalte om nyheter vedrørende deres stomiprodukter.

Steffensrud

Rehabiliteringssenter AS

Steffensrud holdt et foredrag om deres rehabiliteringssenter og hvordan de jobber og hva de kan bidra med spesielt overfor rygg-

margsskadede generelt. De er et relativt stort behandlingssenter med bred fagkompetanse.

NHF Innlandet

NHF Innlandet deltok også med mye konstruktive tilbakemeldinger på hvordan vi bør jobbe i tiden fremover. LARS Hedmark/Oppland er et relativt nystartet lokallag og får veldig god hjelp fra NHF Innlandet når det gjelder hvordan vi bør planlegge driften fremover.

Panthera Norge AS

Panthera stilte med en representant som fortalt om viktigheten av å velge riktige hjelpemidler. Riktig valg av rullestol kan være helt avgjørende for hvordan din hverdag vil bli. Evolve Easy Stand ble også presentert. Det ble fortalt om viktigheten av å stå og få belastning på skjelettet. Dette gir en positiv effekt på blodsirkulasjonen.

Julebord

Etter en flott kveld med mange gode møter og flotte presentasjoner fra våre foredragsholdere ble kvelden avsluttet med et julebord. Som seg hør og bør ble det latter og mange gode historier rundt bordet. Radisson Blue Hotel Lillehammer disket opp med et flott julebord, hvor det var stor variasjon i valg av mat og drikke. Alt i alt var det en flott dag og kveld for alle medlemmer og samarbeidspartnere. ■



Styremøte i LARS Hedmark/Oppland.

Informasjon:

LARS Hedmark/Oppland fikk nylig kr 30.000,- fra søknad sendt til ExtraExpress for å arrangere aktiviteter for rullestolbrukere. Følg med fremover for mer info blant annet på Facebook-guppen til LARS.

Hva med sykling i vinter?



*Tekst og Bilder:
Veronica K. Astrup*

Har du lyst til å være i aktivitet og har vurdert sykling som en aktuell aktivitet for deg? Eller sykler du mye ute i sommerhalvåret, og har lyst til å holde kroppen i gang?

Enten det er best for deg å utføre aktiviteten inne, eller du ikke ønsker å bevege deg ute på glatte veier med sykkel, så finnes det smarte alternativer.

THERA-Trainer mobi540 er liten, lett og enkel i bruk. Et aktivitetshjelpemiddel som gir mulighet til aktiv/passiv mobilisering av både armer og bein.

THERA-Trainer mobi540

Ved å bytte fotplater til håndtak, er THERA-Trainer mobi540 klar til bruk.

Den er designet for å aktivisere personer med fysiske begrensninger, og er utviklet spesielt for daglig bruk hjemme. Ved å bytte om til håndtak eller fot-

plater er THERA-Trainer mobi540 klar til bruk.

Med sine 13,5 kg og transportbag er den enkel å transportere fra A til B.





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

Spinalseminar og julebord

LARS Øst/Oslo



*Tekst: Elisabet Berge.
Bilder: Mette Mangset.*

Nær 50 deltakere var samlet ved årets Spinalseminar helgen 28. – 29. november på Scandic Hotell Asker.

Leder Marianne Graham Hjelman og nestleder Thomas Ulven åpnet Spinalseminaret og ønsket alle hjertelig velkommen. De takket også for fine bidrag til lotteriet fra våre samarbeidspartnere. Våre nye brukerrepresentanter på henholdsvis Sunnaas sykehus og CatoSenteret, Knut Storflor og Siri Balstad, ble begge gratulert med tillitsvervene. Marianne oppfordret også om å delta på treningen på Aker Helsearena, der vi starter opp igjen etter nyttår i uke 2.

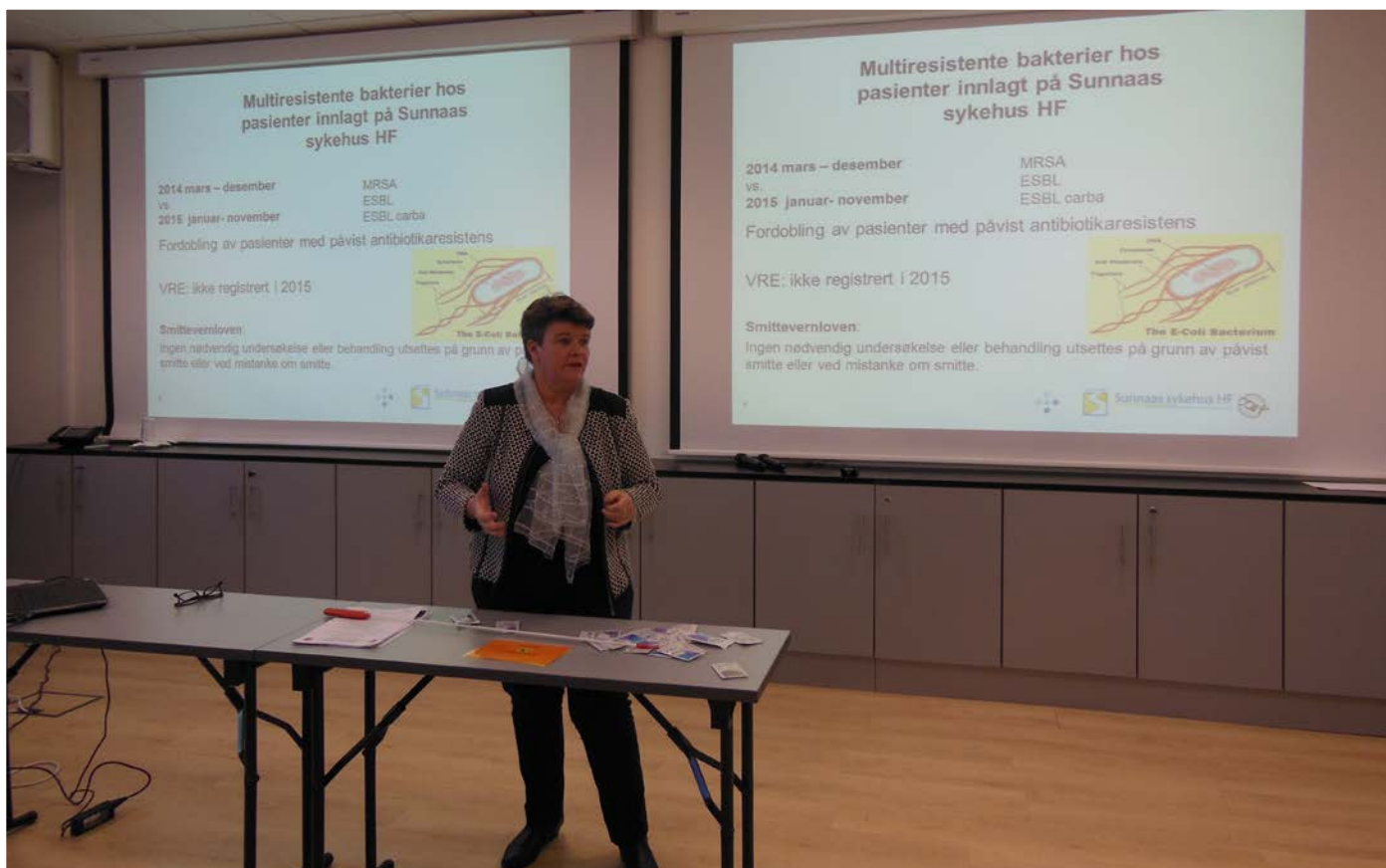
Tema for årets Spinalseminar var: Hygiene, smittevern og multiresistente bakterier.



Marianne Graham Hjelman og Thomas Ulven.

Foredragsholder var hygienesykepleier Birgithe Teige fra enhet for kvalitet og pasientsikkerhet ved Sunnaas sykehus HF. Hun holdt et engasjerende og spennende foredrag om dette temaet. Det var åpent for mange spørsmål og innspill fra salen, og jeg tror vi alle følte at dette var veldig lærerikt.

I en av pausene fikk vi også testet om vi var nøyaktige nok i forbindelse med vår egen håndhygiene. Etter å ha rengjort hendene våre med fluorisert hånddesinfeksjonsmiddel holdt vi hendene inntil et måleapparat som Birgithe Teige hadde med. Da ble det lett å se hvor vi eventuelt hadde slurvet med rengjøringen, og spesielt under ringer er det



vanskelig å få rengjort skikkelig. Bærer du ring, har du dobbelt så mange tarmbakterier på hendene sammenlignet med en uten ring. Jo flere ringer, jo flere mikrober på hendene. Og når rengjorde du drivringer, bremses og mobiltelefon sist?

Birgithe Teige sier at vi ikke skal slutte å reise eller være redde for å dra til utlandet, men at man skal ta sine forholdsregler og ha gode rutiner for håndhygiene. Et tips hun kom med var å bruke tørkepapiret til å stenge kranen og til å åpne døra med etter at man har vasket og tørket hendene. Et annet tips var å unngå å bruke lufttørkere og heller bruke papir.

Er man i den situasjon at man har kronisk behov for helsehjelp, må man vurdere om det er smart å være i utlandet over flere uker eller måneder i strekk. I mange land er det veldig utbredt med multiresistente bakterier, og som verstingland ble Tyrkia og Egypt



nevnt. Men det er generelt en risiko å pådra seg multiresistente bakterier ved sykehusinnleggelse utenfor Norden. Mange steder er de lite restriktive med å foreskrive bredspektrert antibiotika, noe som da kan slå ut både de gode og de dårlige bakteriene i kroppen. I Sverige har man derimot klart å redusere forekomsten av multiresistente bakterier drastisk etter å ha trappet ned bruken av antibiotika mye mer og raskere enn det vi har gjort i Norge. Les mer og finn kart over forekomst av bl.a. MRSA her: www.rivm.nl/earss

Når man sammenlignet perioden mars – desember 2014 med januar – november 2015, så var det ved Sunnaas sykehus en fordobling av pasienter med påvist antibiotikaresistens. Høsten 2015 åpnet nybygget og nå kan sykehuset tilby to isolatrom for denne type pasienter, og disse rommene er i kontinuerlig bruk. Smittevernloven sier at ingen nødvendig undersøkelse eller behandling skal utsettes på grunn av påvist smitte eller ved mistanke om smitte.



Hele Powerpointpresentasjonen til Birgithe Teige er sendt på e-post til deltakerne på spinalseminaret, så ta kontakt med lokallaget dersom du ikke sto på deltakerlisten men ønsker å få den tilsendt.

Våre samarbeidspartnere

Takk til våre samarbeidspartnere Boots Spesialutvalg Home-Care, Panthera Norge, Wellspect HealthCare og Coloplast for fine presentasjoner, utstillinger og bidrag til lotteriet. Det var særlig interessant å høre om "Handbike Battle" i Østerrikes alper og om behandling av fotsopp. I tillegg var også Hjelpemiddeleksperter til stede med noen av sine produkter. Mange tok seg tid til å besøke de ulike standene i pausene.

Etter lotteriet var det tid for vinsmaking, for de som hadde meldt seg på til det. Før middagen møttes vi til samling med et forfriskende glass og praten gikk livlig.

Takk til alle fremmøtte som bidro til at det ble en hyggelig helg! ■





«Trening og erfaring» på Aker Helsearena i Oslo



Tekst: Marianne Graham Hjelman.

Vi er mange i LARS Øst/Oslo som lenge har ønsket oss et egnet sted å trene. Mange synes det er vanskelig å finne en felles treningsarena som er rullestolvennlig og enkel å benytte. Gleden var stor da det kom opp at Sunnaas sykehus HF planlegger å opprette en treningspoliklinikk på Aker Helsearena (AH) (gamle Aker sykehus). LARS Øst/Oslo og andre brukerorganisasjoner håper da å få anledning til å benytte denne på kveldstid. Dette er imidlertid noe som kommer til å ta tid, så i påvente av egnede lokaler har vi fått låne fysioterapisalen på AH hvor vi har satt i gang med trening på kveldstid.

Britt-Marie Rak ved Sunnaas sykehus HF er prosjektansvarlig for



Besøk av instruktør Cathrine Guldberg fra Danmark på første treningskveld 14. april.

treningsspoliklinikken. Hun har kontor på Sunnaas sin avdeling, Raskere Tilbake, på AH og jobber primært med forarbeidet for treningsspoliklinikken, men hun er også en meget god samarbeidspartner for oss i forbindelse med den aktuelle treningen på AH.

Første trening var 14. april med innhentet instruktør (som selv sitter i rullestol) fra Danmark, Cathrine Guldberg. www.cathrine-guldberg.dk. Det ble en stor suksess med nærmere 30 deltagere. Treningen fortsatte



Våre gode hjelpere, Lene og Britt Marie.

hver tirsdag til midten av juni, med stort oppmøte, ledet an av idrettspedagog Lene Carine Vik som er en flott ressurs for oss.

I september startet vi opp igjen godt ledet an av Sunnaas sykehus HF som satte i gang et pilot-prosjekt i samarbeid med LARS Øst/Oslo; Trening og erfaring høst 2015.

Denne treningen består av Funkobic (sittende aerobic) på tirsdager og Funkpump (stasjonstrening) på torsdager. Det er i tillegg åpent for ledsagere. Lene har laget programmer som utfordrer både balanse, bevegelse og styrke. Etter treningen på tirsdagene samles de som vil til en kaffekopp og prat.

En tirsdag i måneden har vi hatt erfaringsforum med forelesere fra Sunnaas sykehus HF. Temaene har vært;

- kosthold for oss med ryggmargsskade v/klinisk ernæringsfysiolog Hanne B. Sletthjell
- stressmestring v/psykologspesialist Helene Høye
- UVI v/uroterapeut Gro Cecilia Stensrød



Ivrige lyttere under erfaringsforum om urinveiene.



Idrettspedagog Lene Carine Vik informere om høstens trening.

Alle temaer har vært nøye planlagt i forhold til utfordringer vi møter med ryggmargsskade. Tirsdag 1. desember hadde vi siste trening og informasjonsmøte før jul. Vi fikk med oss treningsopplegg som vi kan gjøre hjemme frem til treningen begynner igjen i januar 2016. Vi fortsetter i første omgang frem til sommer 2016 og håper inderlig at dette er noe som har kommet for å bli.

Oppmøte på treningskveldene viser at behovet så absolutt er til stede. Vi er mellom 15-22 som møter opp hver gang. Det

er ganske fullt i salen, men hvis noen nye har lyst til å prøve, så møt opp. Det er alltid plass til flere!

Ta kontakt med Britt Marie Rak på e-post brirak@sunnaas.no eller på telefon 907 49 295. Det legges også ut informasjon om trening fortløpende på Facebooksiden til Landsforeningen for ryggmargsskade.

Det ble søkt om ExtraExpressmidler fra www.extrastiftelsen.no og vi fikk penger både i 2015 og 2016! ■

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.

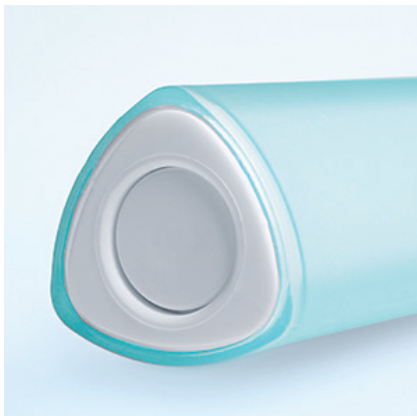


Coloplast Norge AS
Postboks 162
0612 Oslo
Telefon 22 57 50 00
www.coloplast.no
f Følg oss på Facebook



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 produktetegenskaper?

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.

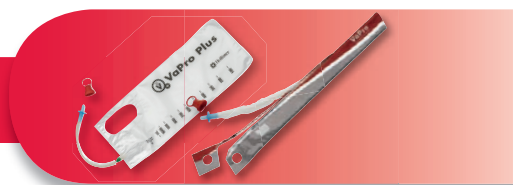
Les mer om SpeediCath Compact Eve på www.coloplast.no
Se animasjonsfilmer om kateterisering og møt kvinner som deler sin erfaring om bruk av kateteret.



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®



apotek

SPECIALUTVALG

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



KATETER



INKONTINENS



STOMI



ERNÆRING



SÅRBEHANDLING



SIRKULASJON

UTSALGSSTEDER MED SPECIALUTVALG

• 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 SPECIALUTVALG 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

RULLESTOLRUGBY



Tekst: Ole Flote.

Bilder: Kari Kjelskau.

Fredrikstad Rugbyklubb har i 2015 gjennomført med støtte fra LARS og ExtraExpress et omfattende rekrutteringsarbeid til rullestolrugby i regionen Østfold og Akershus.

I forkant av de tre samlingene som er gjennomført, 30-31 mai, 20-21. september og 28. november har skoler og rehabiliteringsinstitusjoner blitt informert om aktiviteten.

Spesifikt har faglærere i kroppssøving fått informasjonsark som er formidlet til elever, samt postere er hengt opp på Sunnaas Sykehus og CatoSenteret.

Invitasjoner er også postet i flere diagnoseforeninger med relevant målgruppe.

Dette prosjektarbeidet har generert et bredt kontaktnett for rullestolrugby, og gode relasjoner er knyttet. Skoler har fått låne utstyr til bruk i gymtimer og rekrutter har kommet fra rehabiliteringsin-



stitusjoner både til vår region og til Oslo.

Prosjektet har i stor grad bidratt til å skape et robust og varig treningstilbud for fysisk funksjonshemmede i Østfold og Akershus. Når det er sagt er det viktig å presisere at miljøet har utfordringer. Spesielt er dyr leie av lokaler en utfordring nå og frem i tid. Prosjektet ble vinner av ExtraExpress nå i høst. Dette synes vi

var veldig moro, både i forhold til publisitet, men også for pengene som vil sikre betaling av leieutgifter for neste år.

Brobygging mellom skoler og rehabiliteringsinstitusjoner for konstruktivt samarbeid blir rullestolrugby sin nøkkel for å øke rekrutteringen til sporten. Miljøet trenger å vokse slik at flere kan bidra med organisasjons- og lagbygging.



Rullestolrugby har fått omtale i Fredrikstad Blad og NRK Østfold, begge plasser to ganger i 2015.

Fredrikstad Rugbyklubb og rullestolrugby er veldig glade for støtten fra ExtraExpress. Deres bidrag sammen med vårt dugnadsarbeid har resultert i god reklame for sporten vår, og en forankring av rullestolrugby i regionen.

Prosjektet og prosjektøkonomien er gjennomført etter prosjektbeskrivelsen og prosjektet har fulgt satt fremdriftsplan.



På samlingene våre har det på det meste vært 20 deltagere. Det har blitt spilt kamper med innleide dommere. Det er brukt mye tid på å få tilpasset utstyr for de utøverne som har størst funksjonsnedsettelse, slik at disse har fått en god opplevelse av sporten. De yngste deltagerne denne gangen var 8 og 12 år. Tolvåringen låner nå vårt utstyr i skolegymtimene. ■



LARS Rogaland

Konferanse, årsmøte og julebord



Tekst: Geir Inge Sivertsen.

Bilder: Nissen.

LARS Rogaland avholdt sitt årsmøte den 21. november 2015. Nytt styre kom på plass og vi ser fremover mot nye aktiviteter for neste år.

Deretter fortsatte vi med konferanse.

Robert Skogvold startet med en flott presentasjon hvor han presenterte sitt prosjekt å planlegge og bygge et funksjonelt hus. Dette huset planla han i samarbeid med NAV i tre år. Det skulle bli slik at han fikk det mest mulig funksjonelt i forhold til sin Tetra-skade og kunne være selvhjulpen.

Han fortalte om mange utfordringer som oppstod underveis



og viste frem ideer til inspirasjon for oss andre. Til slutt fikk vi se en film som viser hvordan man kjører speedbåt med handicap. En flott dronefilm som Robert hadde laget selv.

Thomas Glott holdt et fint innlegg omkring utfordringer som møter en med ryggmargsskade.

Fra camp spinal fikk vi flere unge deltakere som fortalte hva denne samlingen betyr for dem og deres tilværelse.



Spinalavdelingen på Haukeland stilte med Ellen Eckhoff Holsvik. Vi fikk en presentasjon og dialog omkring oppholdet på Haukeland og hjemkomsten etter primæroppholdet.

Våre kjære samarbeidspartnere stilte opp med presentasjoner og stander, i tillegg var Ronda på plass med sykkelfronter, drivagregat osv.

På kvelden hadde vi tradisjonell julemiddag. Nina og Per Langeland hadde lotteri til inntekt for Lars i Kambodsja med kr 5110. Vi retter en stor takk til alle som bidrog og gjorde dette til et så positivt innslag.



Vi hadde 52 deltakere på konferansen og 48 på julemiddagen. Vi har ikke hatt så mange deltakere før og vi var veldig godt fornøyd med arrangementet.

Takk til alle som deltok og bidrog til et så flott arrangement. ■









3. juni 2016

VELKOMMEN TIL HAUGESUND

Landsforeningen for Ryggmargsskadde, LARS Rogaland, inviterer til aktiv konferanse om prosjektetablering, i Haugesund – alle er velkomne!

- Konferansen vil finne sted fredag 3. juni 2016 på Scandic Maritim Hotel, i Haugesund.
- Konferansens program omhandler organisasjonsbygging og prosjektetablering. Deltagerne vil bli direkte aktivert med etablering av flere spennende prosjektsøknader ☺
- Konferansen er ment for personer med ryggmargsskader, pårørende, venner, fagpersoner og andre interesserte.
- Vi vil ha flotte utstillinger fra våre samarbeidspartnere, hvor en kan studere produkter samt få nyttig informasjon.



Program:

kl 13:00	Velkommen og innledning V/ Else Marie Ripnes
kl 13:15	Informasjon fra LARS Rogaland V/ Geir Inge Sivertsen
kl 13:30	Informasjon fra samarbeidspartnere - produktutstillinger hele dagen
kl 14:00	Organisasjonsbygging i LARS V/ Leif Arild Fjellheim
kl 14:30	Lunsj – utstillinger
kl 15:30	Prosjektetablering, søknadsetablering med konkrete eksempler V/ Leif Arild Fjellheim
kl 16:15	Prosjektetablering, søknadsetablering med konkrete eksempler forts. V/ Geir Inge Sivertsen
kl 16:45	Pause
kl 17:00 - 18:00	Gruppearbeider med etablering av flere spennende prosjektsøknader
kl 19:00	Middag for påmeldte (se nederst)

Foredragene er gratis. Middag koster kr 250,- i egenandel. Overnatting kr 500,- LARS sponser resten. Konferansen er støttet med prosjektmidler fra ExtraStiftelsen og ExtraExpress ordningen. For påmelding og informasjon vennligst kontakt Leif Arild Fjellheim på mobil 911 44 728 eller e-post: leif.arild.fjellheim@haugnett.no

Lev livet.

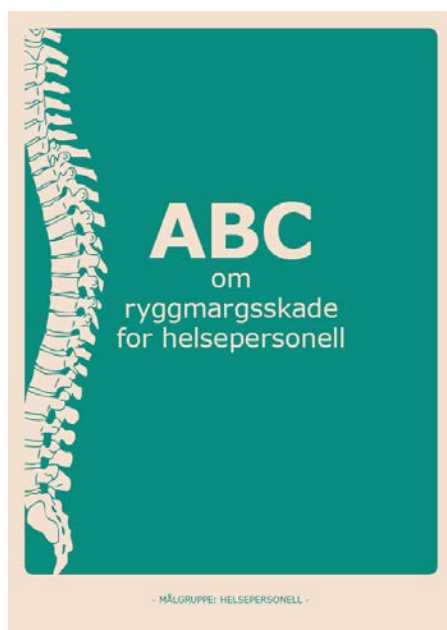
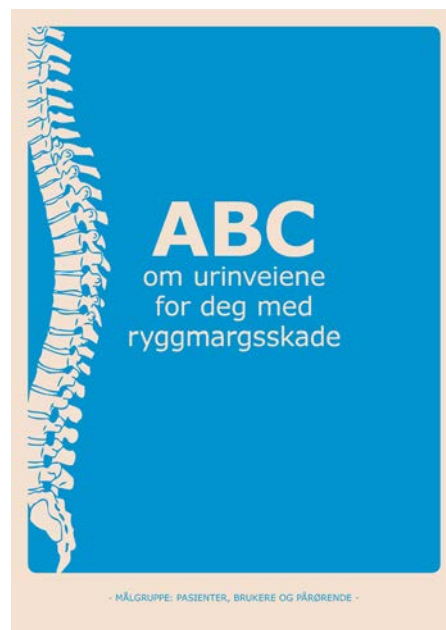


BPA står for muligheten til å definere sin egen hverdag. Til å ta styring og delta aktivt i samfunnet. Borgerstyrt personlig assistanse er verktøyet som bidrar til at funksjonshemmede med assistansebehov kan leve frie og selvstendige liv, og selv ta ansvaret for sin egen tilværelse.

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 informasjonsmaterieil 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 "Informasjonsmaterieil" 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
- ☐ Husestedsmedlem - kr 150*
- ☐ Junnmedlem (0-16 år) - kr 50*

* For husesteds- og junnmedlemskap forutsettes et hovedmedlem i husesteden. Medlemsnummer til hovedmedlem:

☐ Studentermedlemskap 50 % på kontingenten (kopert 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: _____

Hér jeg melder meg inn i Norges Handikapforbund (NHF) og erbyrder jeg i å erotta informasjon fra organisasjonen gjennom elektroniske medier. Innmeldingsoppgjøret behandles særskilt og etter Dettillynte retningslinjer. Medlemskapet følger kalenderåret fra 1.1 til 31.12 seinste år.

Adressen beholder sin gyldighet i Norge



Medlemskap i Norge



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 eresept.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!