

"NÅ MÅ DET BLI SLUTT PÅ BÆRING AV VOKSNE FOLK PÅ NORSKE FLYPLASSER"



**BLI MED PÅ LARS LANDSKONFERANSEN 2016 I TRONDHEIM OG MANGE FLERE
LARS LOKALLAGSARRANGEMENTER - LES MER I BLADET**



TEAM Landsforeningen for Ryggmargsskadde LARS



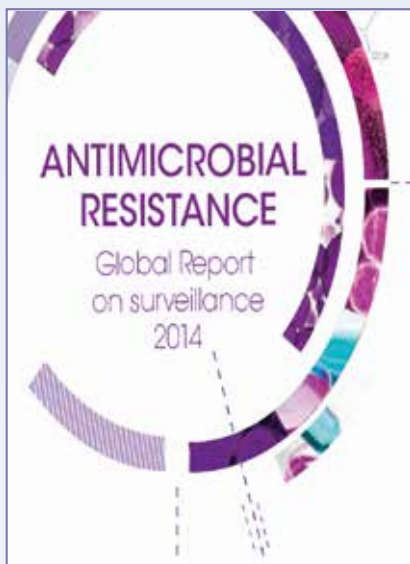
LoFric Sense og LoFric Origo kan legge til rette for hygienisk kateterisering

Sterilt innpakket

Innføringshylse
eller håndtak

Kan henges
opp

Å forebygge infeksjoner er ifølge WHO viktig for å redusere risikoen for å få infeksjoner med resistente bakterier¹.



¹ WHO 2014: Antimicrobial resistance. Global Report on surveillance 2014.



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

Våren er her

Kjære leser,

Våren er her og det betyr at et nytt aktivt år for LARS har startet. Noen av våre lokallag har hatt sine årsmøter og noen skal ha sine årsmøter, og LARS sentralt skal ha sitt årsmøte og landskonferanse i april på Scandic Nidelven i Trondheim. Dette er samlinger hvor folk som ønsker å bidra kan stille til verv, - og jeg håper at mange gjør det, og samtidig takker vi av de som går ut av de forskjellige styrer for sine bidrag.



Våren og disse tider er og tiden for å søke om økonomiske midler til forskjellige prosjekter og aktiviteter. LARS har også i vår sendt ut flere flotte søknader om lokal aktivitet via ExtraExpress ordningen. Extrastiftelsen sin ordinære søknadsmulighet skal vi og benytte oss av, likeså de forskjellige ordningene som myndighetene har som tilskuddsordninger eller ordninger for å søke om forskningsmidler, og for det siste vil vi gjøre det sammen med våre fagmiljøer.

Jeg har og nylig hatt en del å gjøre i forbindelse med flyplasser som insisterer på å bære folk inn og ut av fly der hvor gangbroer ikke eksisterer, til tross for at forskriftene forbyr Avinor slik bæring. Avinor lover å ordne opp i løpet av 2016, men det gjenstår å se, så det er viktig at vi følger med på dette. Jeg har og involvert meg direkte i ordningen om parkeringskort for forflytningshemmede. Og jeg ser på tilbakemeldinger at det er en stor del av de som kan være i målgruppen som kan ha problemer med å få slike kort. Vi har således laget en spørreundersøkelse for å finne ut mer av dette som vi i etterkant, om svarene er for negative, kan benyttes opp mot myndighetene for å se på ordningen slik at de som har bruk for dette, får slike kort. Jeg oppfordrer derfor til å delta i undersøkelsen som en kan lese mer om lengre bak i bladet.

Til slutt vil jeg minne om spennende dagskonferanse på ryggmargsskader som vil finne sted 5. april på Aker Helsearena, hvor blant andre en anerkjent amerikansk forsker og kliniker vil komme og holde foredrag. Konferansen er åpen og alle kan melde seg på.

God påske til alle, enten en er på fjellet, i skogen, ved sjøen eller hvor en måtte være!

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
Invitasjon racingbåtkurs	side 8
Informasjon om LARS årsmøte	side 8
Invitasjon til forskningsseminar	side 9
Bæring på norske flyplasser	side 10
Parkeringskort-ordningen	side 11
Invitasjon Camp Spinal	side 14
Bli med - Wings for Life Stavanger ...	side 15
Invitasjon Haukeland Spinalenhet	side 16
Om urinveiene	side 18
Invitasjon til Østlandssamlingen	side 20
Triatlon med funksjonsnedsettelse ..	side 24
Fra LARS Agder	side 30
Invitasjon Valnesfjord	side 32
Invitasjon til Haugesund	side 34
ABC-informasjonshefter	side 36



"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 - kontaktpersoner og lokallag



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

Mariann Løvik
Mob. 993 20 013
E-post: mariann.lvik@yahoo.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 Hjølmen
Elgtråkket 83, 1270 Oslo
Mob. 926 52 673
E-post: marianne@hjølmen.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

1. Varamedlem

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

2. 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

Nytt fra Coloplast Norge AS

Nyhet!

Conveen® Optima uridom

Coloplast jobber kontinuerlig for å imøtekomme forbrukerens ønsker og behov. Vi har derfor utviklet en ny størrelse i Conveen Optima uridom. Den nye størrelsen er 28 mm i diameter og leveres i standard lengde.

Conveen® Active urinpose

Conveen Active urinpose passer for menn med lettere urininkontinens, og for de som lever et aktivt liv. Urinposen rommer 250 ml og har en kort oppklippbar slange. Det unike med denne urinposen er at den kan festes øverst på låret helt opp under trusen eller shortsene. Stoffet er elastisk og svært mykt. Kan brukes ved bading og fysisk aktivitet.



SpeediCath® Compact Eve

Vårt stiligste og mest diskrete kateter for kvinner. Det er praktisk og enkelt i bruk. Fordeler med SpeediCath Compact Eve:

- Triangelformet for enkel håndtering og bedre grep
- Ett-trinns åpning og sikker lukking
- Stabil plassering under forberedelse
- Integrert konnektor til urinpose
- Kan legges tilbake i hylsen etter bruk. Kastes i vanlig avfall



Peristeen® analirrigasjon

For en forutsigbar tarmtømmingsmetode

En effektiv metode som gir deg frihet til selv å velge når og hvor du vil tømme tarmen. Dette kan forbedre din livskvalitet og gi deg trygghet til å føre et aktivt liv. Peristeen analirrigasjon er for de som har utfordringer med forstoppelse og avføringslekkasje.

Det er nødvendig med grundig opplæring av helsepersonell ved oppstart og bruk av Peristeen. Coloplast kundeservice har sykepleiere som kan gi gode råd og veiledning i bruk av utstyret. Bestill vår brosjyre «Veiledning i bruk av Peristeen» for mer informasjon. Ta kontakt med oss på e-post: assistanse@coloplast.com eller ring oss på telefon 22 57 50 00.



Coloplast sponser startavgift i Wings for Life 8. mai i Stavanger

Det hele startet med en enkel idé; Hva om hele verden kunne løpt samtidig? Absolutt alle, på verdensbasis, på samme dag, til samme tid. Et løp av enorme proporsjoner, med bare én eneste løper gjenstående til slutt. Et verdensløp – World Run. Målet til stiftelsen er å kurere ryggmargsskader. Coloplast sponser medlemmer i LARS med registreringsavgift. Ta kontakt med oss på e-post assistanse@coloplast.com. Arrangementet er 8. mai i Stavanger.



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!

Det er tre viktige stikkord vi liker å legge vekt på når vi snakker om LoFric kateter: enkelt, skånsomt og hygienisk. Denne gangen tenker vi å stoppe litt opp ved ordet skånsomt. Når vi snakker om at LoFric er skånsomt mener vi at katetret holder seg glatt under hele kateteriseringen og ikke skader slimhinnen i urinrøret.

Slimhinnen i urinrøret fungerer som en barriere mot bakterier. Denne barrieren kan skades under kateterisering. Dersom man får skader i epitel cellene øker dette risikoen for at bakterier kan feste seg. Selv mikrosår i slimhinnen i urinrøret kan være nok. Dette bør være årsaken til at man velger et kateter som gir minst mulig belastning på denne slimhinnen.

LoFric er utviklet for å møte denne problematikken. LoFric har en osmolalitet som ligner osmolaliteten i urin (gjennomsnittlig). Dette gjør at det blir «balanse» mellom kateter og urinrør. LoFric mister ikke glatthet i kontakt med urin og er derfor like glatt når det trekkes ut som når det settes inn.

Studier og brukererfaringer viser at LoFric er skånsomt for urinrøret. Vi har langtidsdokumentasjon som viser at LoFric ikke har medført skade i urinrøret etter fem til ni års bruk hos ryggmargsskadede.

Dersom du ønsker å prøve LoFric Origo til mann eller LoFric Sense til kvinne, er det bare å ta kontakt med oss.

Vi minner om våre **nye veiledere «Vannlatingsproblemer ved ryggmargsskade», for kvinne og for mann**, kan fås ved henvendelse til oss.



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



Er du glad i å konkurrere og i...

FART OG SPENNING



- da er dette definitivt idretten for deg!

Grenland Racerbåt Klubb (GRK) er i gang med et unikt prosjekt i verdens sammenheng for å rekruttere mennesker med nedsatt funksjonsevne inn i båtsporten - en sport der alle konkurrerer på like vilkår!

Målsetningen er å rekruttere førere med ulike funksjonshemninger inn i denne sporten slik at det blir en rik og mangfoldig sport for mennesker som elsker fart og spenning!

GRK har anskaffet en båt til dette prosjektet og vi er i gang med å tilrettelegge båten med bl.a. en gassløsning på rattet. I prosjektperioden 2016-17 er denne båten planlagt å bli kjørt i Norgescupen, i klassen GT30, av en person med nedsatt funksjonsevne i bena (annen funksjonshemning vil bli vurdert hvis vi ikke får tak i en rullestolbruker).

Vi ønsker nå å komme i kontakt med en, eller flere personer, fortrinnsvis med nedsatt funksjonsevne i bena som er bosatt i eller nær Grenlandsområdet, evt i nedre Vestfold eller Aust-Agder (pga avstand til treningsdager) for å være fører av denne båten i 2016 sesongen.

PS! I og med GRK stiller båt m/henger og en del annet utstyr - så vil ikke dette innebære noen større kostnad for vedkommende som blir den heldige føreren av båten (medlemskap i GRK, lisens etc må vedkommende stå for selv).

Vi håper det er mange som melder sin interesse, men vi er fortrinnsmessig ute etter en yngre person mellom 16 og 25 år. Fortrinnsvis, ikke et krav! Er du over den alderen er du så klart velkommen til å sende en henvendelse du også.

Høres dette interessant og spennende ut - og ønsker du å få ditt navn i historiebøkene?

Ta kontakt med Kenneth, på e-post:

kenneth@friformdesign.no



INVITASJON

Landsforeningen for Ryggmargsskadde LARS vil avholde sitt årsmøte og landskonferanse i tidsrommet 22.-24. april 2016 på Scandic Nivelven Hotel, i Trondheim.

Vi vil ha et variert program og flotte utstillinger.

Program og påmeldingsinformasjon finner du på hjemmesiden www.lars.no

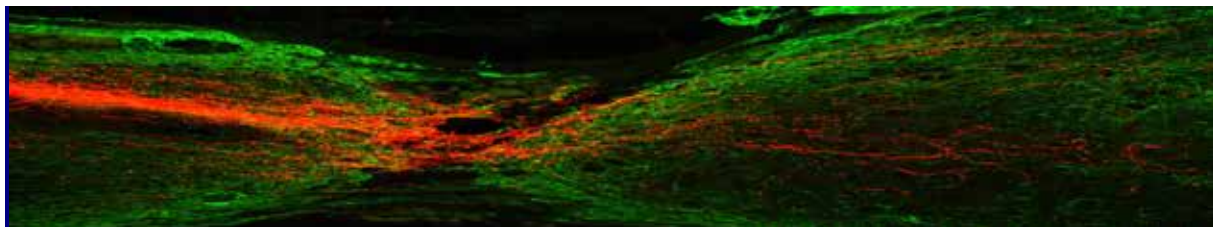
Alle er velkomne!

- LARS hovedstyret

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 28. 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

"NÅ MÅ DET BLI SLUTT PÅ BÆRING AV VOKSNE FOLK PÅ NORSKE FLYPLASSER"



Jeg har vært i Haugesunds Avis hvor jeg påpeker at Avinor bryter "Forskrift om universell utforming av lufthavner, og om funksjonshemmedes og bevegelseshemmedes rettigheter ved lufttransport". Saken er at flyplasser som Haugesund Lufthavn Karmøy, og andre regionale lufthavner, bærer folk inn i fly hvor dette ikke er tillatt. Paragraf 9 i forskriften nevnt over sier at bæring aldri skal forekomme i fly med mindre det ikke lar seg gjøre å benytte løsninger som flyttbar universelt utformet rampe, mekanisk løfteanordning inntil hoveddør eller inntil andre dører enn hoveddør. Det betyr blant annet at på for eksempel SAS og Norwegian fly som opererer innenlands skal ikke bæring forekomme og det er Avinor sitt ansvar å sørge for at det ikke skjer.

Haugesund Lufthavn har flere ganger med større flytyper som Boeing 737. Bæring av personer

med funksjonsnedsettelse for ombord- og avstigning skal ikke forekomme på disse flytyper. Jamfør forskrift over § 9 Bruken av ombordstigningsløsninger, tredje ledd, hvor det står "Fysisk bæring skal aldri benyttes med mindre det gjelder ombordstigning i en flytype der det ikke lar seg gjøre å bruke noen av de løsningene som er omtalt ovenfor". For typisk flytyper som SAS, Norwegian og andre benytter på denne flyplassen, og tilsvarende flyplasser med tilsvarende flytyper, er derfor ikke bæring tillatt.

Avinor svarer og blant annet i e-post: "Selv om Avinor ikke har mottatt beslutning fra Luftfartstilsynet har vi igangsatt anskaffelse av nye ombordstigningsløsninger som skal leveres i løpet av 2016. På våre største lufthavner har vi allerede gode ombordstigningsløsninger for personer med redusert mobilitet, men vil i løpet av 2016 anskaffe ombordstigningsløsninger for alle våre lufthavner."



Jeg vil følge opp dette og jeg anbefaler samtidig alle om å kontakte lufthavner hvor en bor og benytter ofte, for å påpeke dette og følge med på hva som skjer. Bæring som dette må det bli slutt på. ■

- Leif Arild Fjellheim

PARKERING FOR FORFLYTNINGSHEMMEDE

Har du hatt problemer med å få parkeringstillatelse (blått parkeringskort) fra kommunen du bor i for å parkere på handikapparkeringsplasser? I så fall ønsker vi å komme i kontakt med deg.



Hos Statens Vegvesen kan en blant annet lese om ordningen:

Parkeringstillatelse gis til bilfører eller passasjer som har særlig behov for parkeringslettelser knyttet til bosted, arbeid og annen aktivitet fordi vedkommende har problemer med å gå.

Søknadskjema og legeskjema fåes ved henvendelse til den kommunen der en er bosatt.

Landsforeningen for Ryggmargsskadde har fått vite at flere har hatt og har problemer med kommuner som ikke følger forskriften og veilederen for ordningen med parkeringskort, og er blitt nektet parkeringskort, noe som igjen kan medføre store forskjellsbehandlinger og problemer for den enkelte det gjelder – enten du er sjåfør eller passasjer med behov for slik parkeringstillatelse.

Vi har laget en spørreundersøkelse om parkeringskort som vi håper du har tid til å besvare. Lenke til undersøkelsen finner du her
<https://no.surveymonkey.com/r/8239VW9>

Om du ønsker å drøfte dine erfaringer kan du kontakte:

Leif Arild Fjellheim
Styreleder Landsforeningen For Ryggmargsskadde
Telefon 911 44 728
E-post leif.arild.fjellheim@haugnett.no

www.lars.no

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

AKTIVITETSKURS FOR VOKSNE MED RYGGMARGSSKADE

Sunnaas sykehus HF og Sunnaasstiftelsen arrangerer i tett samarbeid med Landsforeningen for ryggmargsskade (LARS) og andre spinalenheter i Norge og Norden, et aktivitetskurs for voksne med ryggmargsskade.

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

Se mulighetene – ikke begrensningene!

Kurset passer for deg som trenger motivasjon og treningstips. Idrett og aktiviteter benyttes som et middel for å oppnå bedret fysisk og psykisk helse. Felles for alle aktiviteter er at dine egne evner er utgangspunktet og at du setter dine egne mål.

Ledere som selv har en ryggmargsskade er instruktører, både i idrettsaktivitetene og i alle hverdagslige aktiviteter. Du vil få anledning til å prøve aktiviteter som:

Rullestolteknikk | Svømming | Basistrening | Tennis | Basketball | Rugby | Bueskyting | Gange- og balansetrening | Sykling | Kajakk | Selvforsvar

Det vil også bli anledning for pårørende å møtes i løpet av kurset, for å dele sine erfaringer med hverandre.

Kurset arrangeres i et inspirerende og friskt miljø på Olympiatoppen og Norges idrettshøgskole i Oslo. Det vil være en servicegruppe tilstede, som kan hjelpe til med personlig hygiene dersom det er nødvendig.



PÅMELDING

2016

Tidspunkt: 17.-23. juni 2016

Sted: Olympiatoppen, Oslo

Aldersgruppe: Voksne

Diagnosegruppe: Ryggmargsskade

Søknadsfrist: 01.03.2016

Søknad om deltakelse sendes (via fastlege) til:

Inntakskoordinator
Sunnaas sykehus HF
1450 Nesoddtangen

PS! Merk søknad med «Camp Spinal»!

Sunnaas sykehus HF

Camp Spinal er et prosjekt etablert i samarbeid med Sunnaasstiftelsen, Sunnaas sykehus HF, andre spinalenheter i Norge og Sverige, samt Landsforeningen for Ryggmargsskade.

Kontaktperson | Marianne Holth Dybwad | Telefon 971 53 904 | marianne.dybwad@sunnaasstiftelsen.no | www.sunnaasstiftelsen.no

Følg Sunnaasstiftelsen på Facebook og Twitter



NORDISK AKTIVITETSLEIR FOR UNGE MED RYGGMARGSSKADE

Sunnaas sykehus HF og Sunnaasstiftelsen arrangerer i samarbeid med Landsforeningen for ryggmargsskade og andre spinalenheter i Norge og Norden, en aktivitetsleir for unge med ervervet ryggmargsskade.

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

Se mulighetene – ikke begrensningene!

Ledere som selv har en ryggmargsskade er instruktører, både i idrettsaktivitetene og i alle hverdagslige aktiviteter.

Vi ønsker at du skal bli inspirert til aktivitet og trening hjemme, samt dele sine erfaringer med andre. Idrett og aktivitet blir brukt som et middel til å oppnå bedre fysisk og psykisk helse. Du vil få anledning til å prøve aktiviteter som:

Rullestolteknikk | Svømming | Basistrening | Tennis | Basketball | Rugby | Bueskyting | Gange- og balansetrening | Sykling | Kajakk | Selvforsvar

Det vil også bli anledning for pårørende å møtes i løpet av leiren, for å dele sine erfaringer.

Leiren arrangeres i et inspirerende og friskt miljø på Olympiatoppen og Norges idrettshøgskole i Oslo. Det vil være en servicegruppe tilstede, som kan hjelpe til med personlig hygiene dersom det er nødvendig.



PÅMELDING

2016

Tidspunkt: 17.-23. juni 2016

Sted: Olympiatoppen, Oslo

Aldersgruppe: 12-30 år

Diagnosegruppe: Ryggmargsskade

Pris: Gratis for norske deltakere. Utenlandske deltakere betaler egenandel, på maksimum 4000 NOK

Søknadsfrist: 01.03.2016

Søknad om deltakelse sendes (via fastlege):

Norske
Inntakskoordinator
Sunnaas sykehus HF
1450 Nesoddtangen

Utenlandske
Marianne Dybwad
Sunnaasstiftelsen
c/o Sunnaas sykehus HF
1450 Nesoddtangen
Norge

Sunnaas sykehus HF

Camp Spinal er et prosjekt etablert i samarbeid med Sunnaasstiftelsen, Sunnaas sykehus HF, andre spinalenheter i Norge og Sverige, samt Landsforeningen for Ryggmargsskade.



Kontaktperson | Marianne Holth Dybwad | Telefon 971 53 904 | marianne.dybwad@sunnaasstiftelsen.no | www.sunnaasstiftelsen.no

Følg Sunnaasstiftelsen på Facebook og Twitter



TIL SALGS: Volvo XC60 D3 AWD Monumentum R-design ferdig tilpasset med mekanisk gass/bremse og "robotarm". Kr 395.000 inkl. omreg. Den har full servicehistorikk, og det følger sommer/vinterhjul. Fiks ferdig - det er bare å hente og kjøre! Bilen står i Drammen. Ved interesse eller spørsmål, ta kontakt med Aina på 916 84 514 eller ainatangenlier@gmail.com



Wings for Life World Run 2016 - Stavanger!



HENRIK KRISTOFFERSEN BAK RATTET I ÅRETS WINGS FOR LIFE WORLD RUN.

Søndag 8. mai arrangeres Wings for Life World Run i Stavanger - et globalt veldedighetsløp som gjennomføres i 33 land på 34 steder rundt om i verden - nøyaktig samtidig. Over 100.000 deltagere fordelt over hele kloden vil løpe for å samle inn penger til organisasjonen Wings for Life, som jobber med å finne en kur for å helbrede ryggmargskader.

– Det er flere alpinister som sitter i rullestol, ingen har lyst til å gjennomgå det, og for meg er det jo en risiko. At noen jobber med å finne en kur er utrolig bra, og selvfølgelig er dette noe jeg ønsker å støtte, forteller Henrik Kristoffersen.

Løpet har ingen fast distanse, og du kan selv velge hvor langt du ønsker å løpe, men det er en liten twist: Målstreken er byttet ut med en kjørende bil som gradvis vil jage deg. Når bilen tar deg igjen, er du ute. I år returnerer løpet til Stavanger for tredje gang og det er bekreftet at Henrik Kristoffersen skal jage deltagerne i årets løp!

Henrik hadde sett for seg å slå sin tidligere rekord på 26,7 kilometer, men en skade i leggen gjør det vanskelig for alpinisten å delta. Derfor er disse kilometerne byttet ut med en kjøretur på ca. fem timer.

– Jeg synes Wings For Life er en fantastisk organisasjon og jeg vil være med å støtte det! Derfor vil jeg delta i løpet, uten å løpe, forteller Henrik.

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

**Søk opp TEAM Landsforeningen for Ryggmargsskadde LARS for å delta på laget.
Du finner oss på hjemmesiden til løpet.**

AKTIV LIKEVEL 2016

Kurs for ryggmargsskadde med gangfunksjon

FRILUFTSLIV



ved Spinalenninga, HUS

Kurs 1: Kvinner 05.09.16 - 09.09.16

Kurs 2: Menn 12.09.16 - 16.09.16

Spinalenninga på Haukeland Universitetssjukehus inviterer til «Aktiv Likevel»-kurs. Temaet i år er «Friluftsliv for ryggmargsskadde med gangfunksjon».

Det er plass til 6 deltakarar på kvart kurs, eit for kvinner og eit for menn.

Det blir arrangert aktivitetar utover kveldane, derfor vil vi at deltakarane på kurset bur på Spinalenninga. Kurset varer i fem dagar, frå måndag til fredag.

Innhaldet på kurset:

- | | |
|---------------------------|--------------------------|
| • Friluftslivsaktivitetar | • Blærefunksjon |
| • Aktivitetsregulering | • Tarm og kosthald |
| • Smerte og mestring | • Seksualitet/fertilitet |

Ønskjer du å bli med, sender du ein e-post **innan 15.april** til:

aktivlikevel@helse-bergen.no

Du vil få tilbakemelding om du er kome med.

Helsing kurs-komiteen

Møyfrid Kalvenes, Kirsten Bergfjord, Ranveig Lussand, Birte Hannestad og Anne Beate Melheim.

Tlf. Spinalenninga 55 97 60 42.

Peristeen®

Nå har jeg frihet til selv å bestemme...

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

Peristeen®

– for en forutsigbar tarmtømming

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

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

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



Extreme makeover

Tekst: Arne Olav Hope. Bilder: Sunnaas sykehus HF.

Denne historien går over 3 år og hadde sitt utgangspunkt i ett kontrollopphold på Sunnaas. I Patetra nr. 1, 2013 er dette oppholdet nærmere beskrevet.

Jeg skadet meg sommeren 1990 etter en fallulykke fra et tre, og ble primærrehabilitert på Haukeland. Selv på den tiden var det sterkt press fra sykepleierne å få i gang RIK (ren intermitterende kateterisering) på pasienter med komplette ryggmargsskader. Jeg derimot, sto i mot presset, og fant min egen løsning. En løsning uten bruk av kateter. Mye av mitt valg handlet om stahet. Man kan diskutere mye om stahet er en bra ting eller ikke. Den diskusjonen trenger vi et eget magasin for å utdype.

Så jeg valgte altså å fortsette livet uten bruk av kateter. En test som brukes for å avgjøre om ditt regime er godt nok er blant annet å måle resturin etter tømning. Ideelt skal det ikke være mange ml igjen her før en bør for alvor tenke på å endre sine rutiner. Men så er det dette med å teste seg da. Resturin-testing er liksom ikke noe som du henger som en huskelapp på kjøleskapet, hvis dere skjønner hva jeg mener?

Tiden går fort når du har det gøy, og i perioden 1990 – 2012 opplevde jeg kun 2 tilfeller med urinveisinfeksjon. Så lenge man opplever ingen symptomer på at noe er galt, var det heller ikke behov for å undre seg over

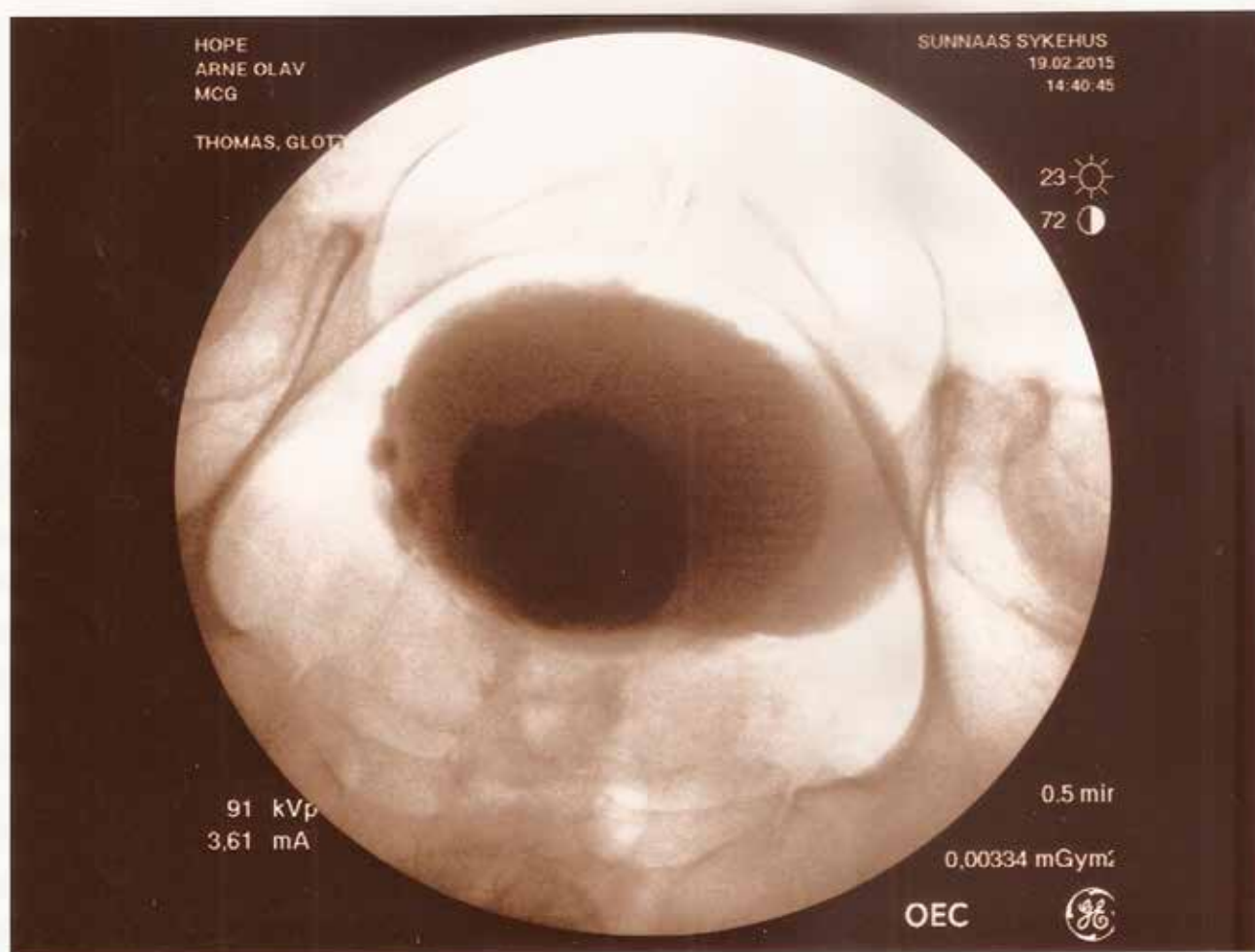
noe annet. Heldigvis har vi våre kjære spinalenheter. Her må man absolutt ta en tur innimellom for en real sjekk på helsa når en er ryggmargsskadet. Min holdning var at er man rehabilitert på Haukeland, så holder man seg til Haukeland og disse fantastiske folkene der. Så er det nysgjerrigheten da, den seiret til slutt. Det var på tide å prøve Sunnaas. Men jeg må si at som lokalpatriot er det å dra over bekken etter vann en merkelig øvelse. Det Sunnas har derimot, er en fantastisk maskin for virkelig å se hvordan blæren din ser ut. Det var denne maskinen jeg ønsket å få en screening av. Dette oppholdet skulle bli vendepunktet mitt i forhold til bruk av kateter.

Bilde nr. 1

For alle dere som har fått en dårlig medisinsk beskjed her i livet, så trenger man ikke så mange ord fra en doktor før at en forstår at her er det noe skikkelig galt. Så skjedde med meg da jeg fikk presentert utskriften av min blære. På forhånd visste jeg at ting ikke var på stell i og med at resturin lå helt opp i 3-500 ml etter tømning. Men det visuelle bilde av problemet var klart et sterkt inntrykk.

Så hva sier dette bildet da? En blære skal som kjent være rund og fin. På bildet ser en utallige utposinger. Samme prinsipp som når en klemmer på en ballong. Stort trykk over tid har gjort at blæren tar flere retninger, og mister sin opprinnelige form.





Dette kan medføre problemer med å få tømt blæren helt, da det vil kunne bli urin igjen i disse utposningene. Slett ikke bra i det hele tatt. Skrekken her er et evigvarende kronisk infeksjonsproblem!

Hva nå da? Anbefalingen var klinkende klar: bruk kateter NÅ! Stahet er en ting, og dumhet er heldigvis noe helt annet. Jeg ble satt på et helt ordinært regime med regelmessig tømning til alle døgnets tider. Jeg må innrømme at i forhold til mitt gamle regime, var det betydelig mer tidkrevende og en del plunder og heft. Men det er utrolig hva en venner seg til, og når vanen er blitt etablert merkes det lite. Positive bivirkninger var det selvsagt også. Mindre spastisitet

er klart en direkte årsak. En annen viktig virkning var følelsen av velvære og det å kunne være uten oppkobling med uridom og pose. En befrielse på mange måter.

Bilde nr. 2

Vanligvis er det normalt med en sjekk etter ett år når en har begynt med kateter for å sjekke at alt går etter planen. Men igjen, tiden går fort når en har det gøy. Neste opphold på Sunnaas ble etter 3 år. Det var selvsagt den urologiske undersøkelsen som var det viktigste med dette oppholdet.

Det var lege Thomas Glott som gjorde den urologiske undersøkelsen slik som forrige gang. Det er sjelden bruk av flotte super-

lativer på denne avdelingen. Da vi så begge bildene ved siden av hverandre, var det nesten ikke til å tro. Blæren var blitt rund og fin igjen, kun små tegn til ujevnheter. Så dette ble erklært en «ekstreme makeover». Magi kan skje på urologisk avdeling også.

Jeg skulle selvfølgelig ha begynt med kateter som sterkt anbefalt da jeg var nyskadd pasient. Det å utsette blæren for en slik belastning over så mange år kunne blitt et alvorlig problem med mange sykehusopphold. Forhåpentligvis har jeg sluppet med en advarsel. ■

For mer om urinviene les ABC om urinveiene og ryggmargsskader på www.lars.no



ØSTLANDSSAMLING

Lars Øst/Oslo inviterer
til den 22. Østlandssamling
lørdag 4. – søndag 5. juni 2016
på Hotell Scandic Fornebu.

Hovedtema blir: "Kan vi velge å ha det bra?"
ved lege og begestringskunstner Magnar Kleiven.

Arne Olav Hope vil presentere Kambodsjaprojektet.

Detaljert program og informasjon om påmelding
sendes som vanlig ut til medlemmer i østlandsfylkene,
men informasjon vil også bli lagt ut på Facebook hvis
noen fra andre deler av landet ønsker å delta.

Alle er hjertelig velkommen!



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

Reduserer spastisitet og muskelspenninger



*Tekst og Bilder:
Veronica K. Astrup*

Mollii er en elektrodress som bruker kroppens egne ressurser til å redusere spastisitet og muskelspenninger.

Mollii gir elektrisk stimulering gjennom et spesialdesignet klesplagg som bistår kroppen med avslapning, økt bevegelse, funksjon og aktivitet.

Resultatene er overbevisende og effekten viser bedre livskvalitet gjennom:

- Bedre søvn
- Mindre smerter
- Bedret tarmfunksjon
- Bedre funksjon

Elektronisk stimulering

Elektronisk stimulering er en veletablert medisinsk teknikk som kan brukes for

å redusere spastisitet og gi økt bevegelsesutslag i berørte ledd. Dette vil gi en bedre funksjon i hverdagen.

Behandling med enkle elektroder er tidkrevende. Elektrisk stimulering med Mollii er en metode der aktuelle muskelgrupper i under- og overkropp stimuleres samtidig.

Prinsippet med å redusere spastisitet ved hjelp av elektrisk stimulering bygger på et samspill mellom muskler som kalles reciprok inhibering. Det innebærer at når én muskel stimuleres til kontraksjon vil antagonist (den «motarbeidende» muskel)

slappe av for ikke å motarbeide bevegelsen.

Elektrodene plasseres ut på utvalgte muskelgrupper. Stimuleringen reguleres av en ekstern kontrollenhet der spenning og hvilke muskler som aktiveres avgjøres ut i fra den enkeltes sykdomsbilde.

Utprøving av metoden skjer alltid i sammen med medisinsk personell / sertifiserte fagpersoner, men siden kan personen selv eller sammen med en pårørende eller omsorgsperson aktivisere stimuleringen ved en av/på knapp.

Leverandør av Mollii elektrodress er Bardum.



VaPro Pocket

Berøringsfritt, hydrofilt og intermitterende RIK-kateter

Enkel å åpne - Klar til bruk!

Diskret lommeformat og brukervennlig

Eneste berøringsfrie kateter på markedet (hygienisk!)

Eneste kompaktkateter i hel lengde som passer alle (40cm)



VaPro Plus

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

VaPro Plus er svært brukervennlig med tilbakeslagsventil og godt håndtak.



Trygt å bruke - inneholder hverken lateks eller ftalater



Kommer 1. april på blå resept

En NY generasjon kompaktkateter

FØLG MED!

www.vapro.no



**For vareprøver: Ta kontakt med oss på
kundeservice@hollister.com
eller ring 66 77 66 50**

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



*"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®

Triatlon med funksjonsnedsettelse

Tekst og bilder: Arne Olav Hope.

De som kjenner til begrepet, vet at Triatlon er en multisport bestående av svømming, sykling og løping. En normal distanse i denne sporten er 1500 meter svømming, 40 km sykling og 10 km løp. Det finnes dog både kortere, og langt lengre varianter av konkurransen. Uansett, denne sporten er ikke for pingler. Selv uten en funksjonsnedsettelse er det en formidabel utfordring å delta. Vi snakker heller om en funksjonsoppgradering over lang tid, før det i det hele tatt er aktuelt å melde seg på en slik omfattende konkurranse.

Jeg ble kontaktet av Haugesund Triatlon klubb for å høre om deres satsing for å inkludere personer med nedsatt funksjonsevne i sin sport. Internasjonalt finnes det deltakere med ulike funksjonshemminger som er aktive med Triatlon. I møtet som foregikk i januar i år, fikk jeg besøk av to brødre som aktivt driver denne sporten i Danmark. De kaller seg «Team Tvilling».

Team Tvilling

Steen og Peder er to brødre som ble født i 1980, 3 måneder før tidlig, og veide 1200 gram ved fødselen. Selv med dagens teknologi er dette en vanskelig start på livet. Peder fikk for lite oksygen under fødselen, og pådro seg Cerebral parese. Han har nesten ingen muskelkontroll.

Sommeren 2014 bestemte brødrene seg for å prøve en hel Ironman som par. Ironman er ikke en normaldistanse innenfor Triatlon. Den består av 3860 me-



ter svømming, 180 km sykling og 42,195 km løping (hel maraton). Tidskravet er 16 timer. Med andre ord vil det ta deg mindre tid å fly til New York tur/retur fra Oslo en det disse gutta planla. Det er gale nok å sitte i ro så lenge, og noe helt annet om en skal svømme, løpe eller sykle i 16 timer. Team Tvilling klarte kravet med god margin, og kom inn på tiden 15.38.42. Dette ble begynnelsen. Hvordan var det mulig?

Det er helt klart at her må en ha ordentlig utstyr. Deltar man som par, er det samme tidskrav som om en deltar individuelt. Ingen kjære mor med andre ord, og ingen spesialtid for de med blått parkeringskort! Når det svømmes brukes en kajakk til Peder som Steen drar med seg i tau. Syklingen foregår på en tandem med Peder i front. Tenker meg at dette må være en hinsides fartsopplevelse for Peder. Til slutt foregår løpingen ved at Steen pusher en maraton rullestol som Peder sitter i. Det som brødrene derimot påpekte som den viktigste faktoren, var samspillet under konkurransen. På en måte ble dette det vi kaller i økonomibran-

sen for en «triggeravtale»: jeg gir meg ikke, hvis ikke du gir deg.

Haugesund Triathlonklubb

Utrolig nok finner man Norges største Triathlonklubb i Haugesund. Klubben har passert over 400 medlemmer. De har et høyt aktivitetsnivå, og skal blant annet arrangere i 2016 NM i sprint, Ironman 70,3 og NM Langdistanse. Det er også da naturlig at de er den første klubben som går i gang med et inkluderingsprosjekt. De er valgt ut som pilotklubb for dette prosjektet, og har fått utstyr for rundt kr. 300.000,- til disposisjon. Utstyret består av 3 maratonstoler, 3 tandemsykler og 3 kajakker. Utstyret er tilpasset personer med store funksjonsnedsettelse. Det er ikke lagt opp til at personen med funksjonsnedsettelse skal bidra fysisk. Slik jeg ser det er det fullt mulig å gjøre modifikasjoner slik at personer med armfunksjon kan bidra fysisk. Dette gjøres med f.eks. å sette drivringer på maratonstolen, eller et ekstra håndbetjent pedalsett til sykkel. Dermed vil det åpne seg for en betydelig større målgruppe.



Noe for deg?

Jeg må si at jeg ble mektig imponert over å høre historiene til brødrene bak Team Tvil-ling (www.teamtvilling.dk). Det å drive med Triatlon med en funksjonsnedsettelse er ikke bare det å mestre utrolige prestasjoner, men i aller høyeste grad en veldig positiv livsstil. Når det gjelder utstyret som benyttes, kan jeg tenke meg at noe av dette kan dekkes av Hjelpemid- delseentralen. Det gjelder om en er under 26 år eller ikke. Dermed skulle det være lettere finansielt å drive denne sporten i Norge enn i Danmark. Nå er kanskje ikke Haugesund verdens navle for alle som bor i Norge. Men, det går absolutt an å dra dit for å hente inspirasjon, og eventuelt ha treningshelger med denne fantastiske gjengen. Uansett blir dette et duo opplegg hvor det er temmelig klart at begge er av- hengig å være svært motivert for å holde på med denne sporten. For mer informasjon hos Hauge- sund Triathlonklubb, ta kontakt med Anne Nagell Skogland (mob.: 92499581) ■





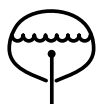
apotek

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



Skaper mestringsfølelse

Mollii

Gir barn og voksne større selvstendighet

Mollii

Elektroddress som bruker kroppens ressurser til å redusere spastisitet og muskelspenninger. Denne unike dressen hjelper med avslapning, økt funksjon og aktivitet - ved bruk én time 2 til 3 ganger i uken.

Meywalk 4

Gåstol med fjæring som hjelper å utvikle og støtte gangmønsteret. Dynamisk sete følger hoftenes bevegelser, og den unike heve- og senkefunksjonen av setet forenkler innstigningen.

+ Enkel i bruk

+ Økt bevegelse

+ Høy kvalitet



Meywalk 4

Produktene kan brukes sammen, og tilbys i størrelser for barn og voksne.

Ta kontakt for mer info:

www.bardum.no • post@bardum.no • tlf. 64 91 80 60

Bardum
- din hjelpemiddelleverandør

SpeediCath®

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

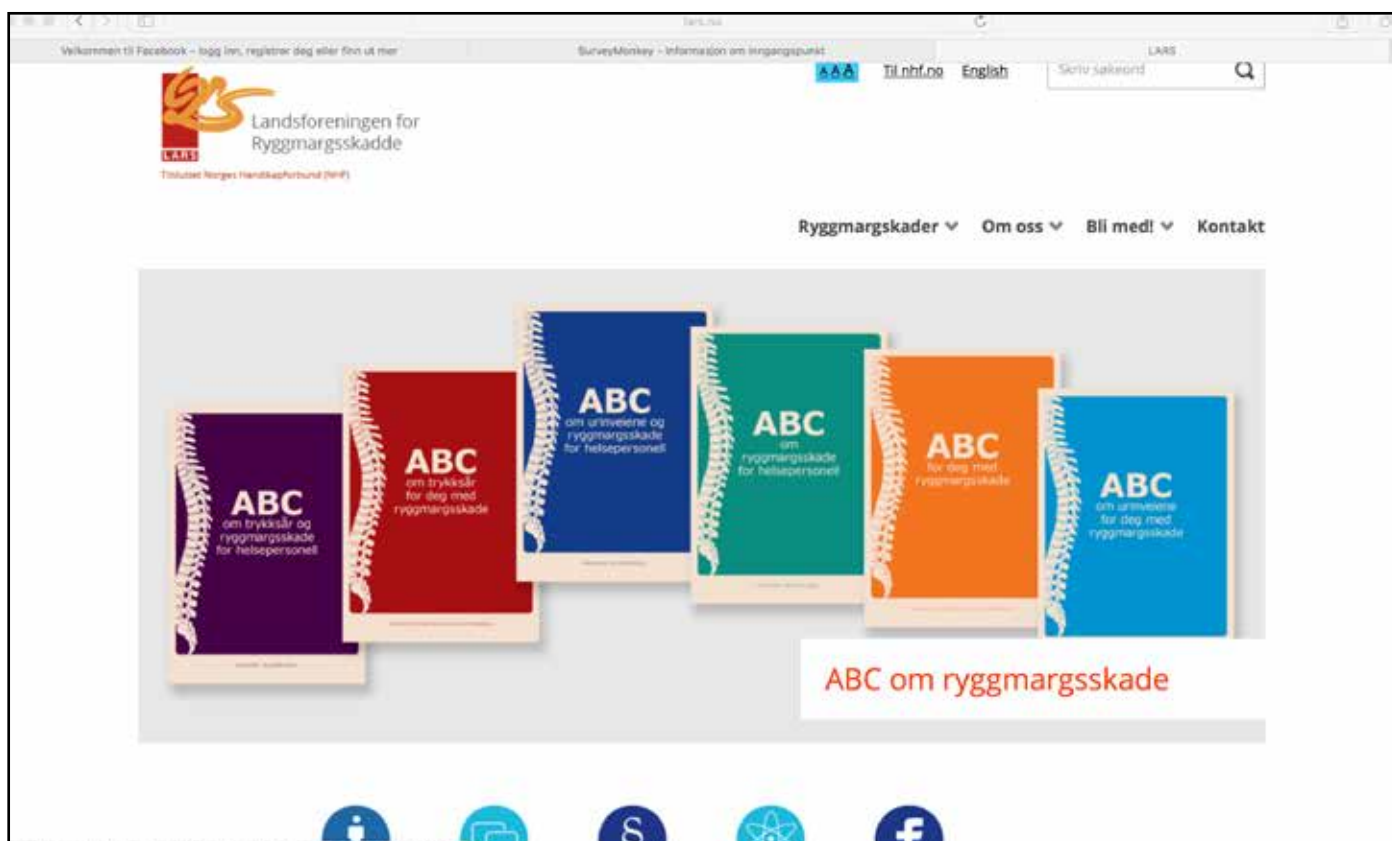
SpeediCath var først ute til å tilby et kateter som er klart til bruk. Vi var også de første til å tilby et kompakt kateter. Fakta er at det er SpeediCath som har satt standarden for kateterdesign og brukervennlighet i 15 år, men vi er fortsatt ikke fornøyde. Vårt mål er å stadig flytte grenser slik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

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



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

Coloplast er et registrert varemerke eid av Coloplast A/S © 2016-03. Alle rettigheter er forbeholdt Coloplast A/S, 3050 Humlebæk, Danmark.



Vi har gleden av å informere om at LARS har fått nye hjemmesider

På disse sidene vil en blant annet finne kontaktinformasjon til LARS hovedstyret og LARS lokallagene. Vi har en konferanse-meny som vi fortløpende oppdaterer. Aktuelle saker blir lagt ut og en vil finne Patetra i elektronisk format på disse sidene. Lenker til våre samarbeidspartnere vil en og finne. For å nevne noe.

www.lars.no

Førjulstreff hos LARS Agder

*Tekst: Jørgen Johansen.
Bilder: Oddvar Skogland.*

Tradisjon tro hadde LARS Agder sitt årlige førjulstreff også i fjor. Som vanlig var vi en god gjeng og det ble god stemning og diskusjon rundt bordet.

22 personer var påmeldt da LARS Agder inviterte til sitt årlige førjulstreff 18. desember 2015. Blant dem var også regionkontorleder Oddvar Skoland og hans kone. Vår gjeng trives utvilsomt godt hos Pieder Ro. Dette treffet var det tredje på rad Pieder Ro, som

ligger flott til på Fiskebrygga. Stemningen er like god, ute som inne, sommer som vinter. Maten er også meget bra, og like før jul har man flere valg på menyen. Vi kunne velge mellom indrefillet med godt tilbehør, eller en tradisjonell jule tallerken. Til dessert fikk vi servert enten Creme Brulee, eller riskrem, også det selvsagt etter eget ønske. I tillegg til god mat og drikke ble det god stemning rundt bordet. Noen av de fremmøtte valgte å si noen velvalgte ord, deriblant vår regionleder Tom Atle Steffensen. Som alltid ble det en hyggelig kveld på Pieder Ro. Dette er en fin anledning til å legge vekk førjulsstress og møte likesinnede med like interesser og mye klokt på hjertet. ■





**Målgruppe:**

Ungdom og voksne fra 14 år med funksjonsnedsettelse.

Tidsrom:

3.— 8. juli 2016

Søknad:

Søknad fremmes via helsepersonell og sendes til Regional Vurderingsenhet (RVE). Søknadsskjema kan lastes ned fra våre nettsider www.vhss.no

Kostnader:

Oppholdet er kostnadsfritt. Ledsager kan etter folketrygdloven § 9—13 søke om opplæringspenger under oppholdet.

Interessert i padling eller ønsker å lære mer om det?

Temauke med hovedfokus padling for ungdom og voksne med funksjonsnedsettelse.



En uke der du har mulighet til å lære om padling med kajakk. Kurset har som målsetting å gi deltakerne kunnskaper, erfaringer og positive opplevelser med padling ut fra den enkeltes forutsetninger. Hvis deltakerne etter endt opphold fyller kravene for våttkort til Norges Padleforbund, vil slik bli utstedt.

For mer informasjon ta kontakt med: Ragnhild Gundersen
teamsjef tlf. 75 60 25 81,
e-post ragnhild.gundersen@vhss.no
eller inger.sjoberg@vhss.no
Friluftspedagog tlf. 75 60 25 95

Se også våre nettsider:
www.vhss.no



Kajakk er et fremkomstmiddel, en ferd på veier som er i bevegelse. Padling kan være fart og moro, men også ro og stillhet. Padling gir trening og naturopplevelse. Padling gir deg utfordringer og mulighet for mestring.



SenSura[®] Mio
Convex

Dokumentert
reduksjon av
lekkasje*

Nå kan du bevege deg rundt uten å frykte lekkasje

Integrerte flex-linjer sørger for at du kan bevege deg med selvsikkerhet

Nye SenSura[®] Mio Convex gir et nytt nivå av fleksibilitet og komfort – uten at det går på kompromiss med sikkerheten. De unike integrerte flex-linjene opprettholder en sikker tilpasning over ujevn hud eller dypereliggende områder rundt stomien, selv når du beveger deg rundt.

**Bli en av de første som forsøker produktet. Fyll ut svarslippen
nedenfor og motta gratis vareprøve.**

* Coloplast clinical study, 2014. Data on file.



Tilgjengelig i versjonene 6mm Soft, 6mm Light og 9mm Deep



Coloplast er et registrert varemerke eid av Coloplast A/S. © 2015-12. Alle rettigheter er forbeholdt Coloplast A/S, 3050 Humlebæk, Danmark.

Følg oss på Facebook

Fyll ut svarkupongen for å motta vareprøve av SenSura Mio Convex

Hvilken pose bruker du i dag?

Lukket ☐ Tømbar ☐ Uro ☐

Fyll ut opplysningene til høyre, så kontakter vi deg for å
avtale riktig vareprøve.

Fyll inn dine personopplysninger her:

Fornavn

Etternavn Fødselsdato / /

Adresse

By/sted Postnummer

Telefon E-post

Mitt nåværende produkt



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.

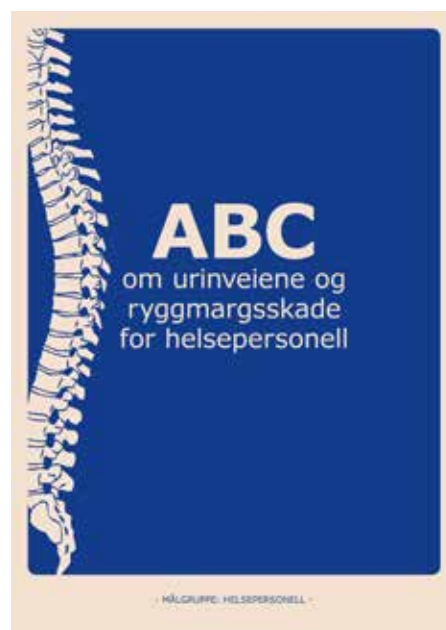
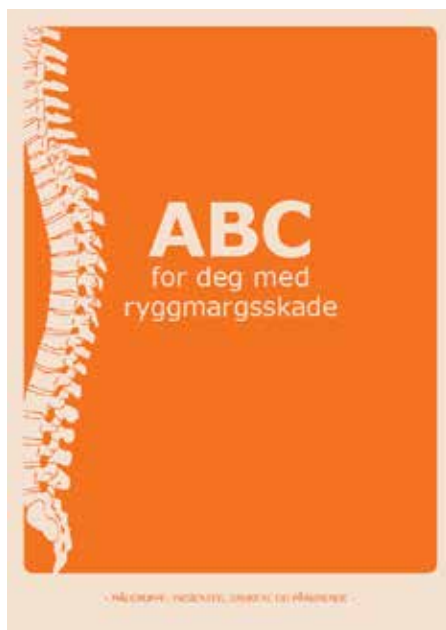


BPA står for muligheten til å definere sin egen hverdag. Til å ta styring og delta aktivt i samfunnet. Borgerstyrt personlig assistanse er verktøyet som bidrar til at funksjonshemmede med assistansebehov kan leve frie og selvstendige liv, og selv ta ansvaret for sin egen tilværelse.

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.

The Facebook logo, consisting of the word "facebook" in a white, lowercase, sans-serif font, centered on a solid blue rectangular background.

**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**

*Bli medlem i Landsforeningen for Ryggmargsskadde
LARS*

Gå til hjemmesiden www.lars.no for innmelding

Velkommen som medlem!

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. Våre 40 sykepleiere har et nært samarbeid 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	Ørnen (Haugesund)	52 70 35 80
Elverum	62 41 91 40	Medicus Skien	35 50 28 80	Trondheim	73 53 37 20
Fredrikstad	69 39 65 10	Moa (Ålesund)	70 17 80 50	Boots Homecare	
Kristiansand	38 17 18 00	Molde	71 25 92 00	(Oslo/Akershus)	64 85 03 00
Kvaløysletta (Tromsø)	77 75 89 90	Moss	69 20 46 20	Boots Homecare	800 30 411
LadeTorget (Trondheim)	73 50 39 50	Samarit	51 60 97 60	Stavanger Helsehus*	51 52 35 31

*Leverer ikke legemidler.



Klikk & hent din e-resept hos oss!