

Ingen Grenser - Intervju med Hein



**Les mer om LARS
samlinger og planlegging
av nye aktiviteter!**



**Nye ABC-brosjyrer -
Vedlagt med bladet!**



ONE DAY AT THE VERY SAME TIME
**THE WHOLE
WORLD IS RUNNING**
MAY 4TH 2014
WINGSFORLIFEWORLDRUN.COM

Enkelt å gripe!

Engangs tappekateter for kvinner og menn

- Stabilt, sterilt og hygienisk håndtak
- Diskret pakning
- Langt nok til å tømme tomt
- Brukerens valg* og Beste Miljøvalg**

* Scand J Urolo Nephrol 2012, Johansson, K, Greis G, Johansson B et al
** Journal of Cleaner Production, Strippel et al.



www.lofric.no

Wellspect HealthCare,
Karihaugveien 89, 1086 Oslo
Tlf: 815 59 118. www.lofric.no

wellspect
HEALTHCARE

God jul!

Kjære leser,

I denne utgaven av Patetra har vi den glede av å legge ved nye ABC-brosjyrer til alle medlemmer. Det er to nye brosjyrer om trykksår og ryggmargsskade. Den ene ABCen er for brukere og den andre for fagpersoner. Vi håper at disse brosjyrene vil bli tatt godt i mot og vil komme til god nytte. Jeg ønsker og samtidig å takke spinalenhetene og andre medvirkende for deres flotte bidrag og arbeid med disse brosjyrene.



Vi har og en annen god nyhet og det er for utlysning av økonomiske midler for 2014 fra Extrastiftelsen så ble to LARS søknader innvilget. Det ene prosjektet er etablering av bok med DVD som viser treningsøvelser for personer som benytter rullestol. Beløpet er på kr 627.000,- Vi starter arbeidet over nyttår sammen med Olympiatoppen og Sunnaas sykehus, som er med på dette prosjektet. Dette er ett særs spennende prosjekt. Det andre prosjektet vi fikk innvilget er likemannssamling for ryggmargsskade i Hedmark og Oppland. Beløpet er på kr 50.000,- Vi planlegger da en aktivitet/samling for LARS Hedmark/Oppland i 2014 for å skape mer aktivitet i den regionen. Vi hadde og andre søknader inne som vi ikke fikk utelling på denne gang, men vi må si oss veldig fornøyd med dette, og så får vi søke om støtte til nye prosjekter neste gang.

I Patetra kan en og lese om Wings for Life World Run, som er en verdensomspennende kampanje for å sette fokus på ryggmargsskadeforskning for å skaffe mer penger til slik forskning både nasjonalt og internasjonalt. En større satsning på ryggmargsskadeforskning har lenge vært ett forsømt kapittel og vi håper at denne kampanjen vil bidra til mer oppmerksomhet for det.

I bladet har vi og lagt ved en rapport fra WHO og ISCoS med lenke til hvor rapporten kan lastes ned. Det er en viktig rapport om ryggmargsskader. I tillegg kan en og lese om forskjellige LARS arrangementer samt planlegging av nye arrangementer.

Det er med tristhet vi fikk melding om Bente Skansgårds død. Bente Skansgård var en pioner og en bastion i sitt arbeid for personer med ryggmargsskade og funksjonshemmede. Vi lyser fred over hennes minne og våre tanker går til hennes familie og nærmeste.

Jeg ønsker til slutt alle en fredfull jul og et godt nytt år.

Leif Arild Fjellheim

patetra

Innhold

Leder	side 3
LARS kontaktpersoner	side 4
Nyheter fra Coloplast	side 5
Annonsepriser Patetra 2013	side 6
Wellspect HealthCare informerer	side 7
ABC om ryggmargsskader	side 8
Bente Skansgård	side 10
Ullensvang - flyer	side 11
Fra LARS Rogaland samling	side 12
Hein fra Ingen Grenser	side 14
Wings for Life World Run	side 20
Fra LARS Agder samling	side 23
Boots hjørnet	side 24
Invitasjon til Hafjell	side 26
Fra LARS Øst/Oslo samling	side 28
LARS landskonferansen 2014	side 33
Wellspect HealthCare informerer	side 34
WHO rapport om ryggmargsskade	side 36
ABC informasjonsmaterieill	side 38



Foreningen arbeider ut fra følgende formålsparagraf:

“Landsforeningen skal ivareta ryggmargsskaddenes 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
Lillejordet 27, 4621 Kristiansand
Tlf. 38 01 61 81 - Mob. 952 20 498
E-post: to-atlst@online.no

LARS Finnmark
Kjell Magne Johansen
Storfjellveien 126, 9600 Hammerfest
Mob. 470 13 663
E-post: kjell-magne@fikas.no

LARS Hedmark/Oppland
Kontakt hovedstyret

LARS Hordaland
Marius Loftheim
Helgesengate. 4, 5003 Bergen
Tlf. 55 31 22 64
Epost: loftheim@gmail.com

LARS Nord Vest
(Tidligere Møre og Romsdal)
Jan Ove Harsjøn
Skoglia 1, 6265 Vatne
Mob. 959 13 235
E-post: jo-harsj@mimer.no

LARS Nordland
Odd Eben
Kongens gate 41, 8006 Bodø
Tlf. 75 52 30 41 - Mob. 908 79 994
E-post: odd.eben@hotmail.com

LARS Oslofjord Vest
Ingar Isaksen
Kjønnøyaveien 126, 3960 Stathelle
Mob. 413 30 994
E-post: ingar.isaksen@online.no

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

LARS Troms
Kontakt hovedstyret

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

LARS Øst/Oslo
Akershus, Oslo og Østfold
Marianne Graham Hjelman
Elgtråkket 83, 1270 Oslo
Mob. 926 52 673
E-post: marianne@hjelman.com

Hovedstyret

Leder
Leif Arild Fjellheim
Veamyr 77, 4276 Vedavågen
Tlf. 52 82 99 66 - 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@intef.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
Lars Erik Einlyng
Bæssmørjordet 11 A, 2750 Gran
Mob. 456 92 394
E-post: einla@hotmail.com

patetra

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

Ansvarlig redaktør
Leif Arild Fjellheim

Redaksjonens adresse
LARS/Norges Handikapforbund
Boks 9217 Grønland, 0134 Oslo

Redaksjonen
Leif Arild Fjellheim (ansvarlig redaktør)
Tlf. 52 82 99 66 - Mob. 911 44 728
E-post: leif.arild.fjellheim@haugnett.no

Anne-Margrethe Nyhus (red. medarbeider)
Tlf. 22 81 38 57 - Mob. 901 63 464
E-post: am-nyhus@online.no

Elisabet Berge (red. medarbeider)
Tlf. 22 32 18 88 - Mob. 916 68 323
E-post: elisabet@anders-wall.com

Jørgen Hagen Bendiksen (red. medarbeider)
Mob. 930 66 764
E-post: jhbendiksen@gmail.com

Terje Roel (red. medarbeider)
Mob. 473 00 737
E-post: tjenroel@online.no

Layout
Patetra redaksjonen

Trykk
Gunnarshaug Trykkeri AS
Auglendsdalen 81
Postboks 3011, 4095 Stavanger

Abonnement
Landsforeningen for Ryggmargsskadde
Boks 9217 Grønland, 0134 Oslo

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

Hjemmesider
www.lars.no

Facebook
www.facebook.com



Deadline for stoff til redaksjonen
1. mars
1. juni
1. september
1. desember

ISSN 1890-9027



Assistanse

- for en enklere hverdag

Ønsker du å holde deg oppdatert på produktnyheter fra Coloplast?

Vi kan tilby deg et gratis abonnement på "Assistanse - for en enklere hverdag"

- **Assistanse** - magasinet utgis 2 ganger i året
- Informasjon om produktnyheter
- Muligheten til å delta i utprøving av nye produkter
- Kundeservice som kan veilede i bruk av produkter

Assistanse er et gratis og uforpliktende tilbud til deg.

Ostomy Care
Urology & Continence Care
Wound & Skin Care

Coloplast utvikler produkter og tjenester som gjør livet enklere for mennesker med medisinske behov. Vi samarbeider tett med brukere av våre produkter og utvikler løsninger tilpasset deres behov. Vi kaller dette intimsykepleie. Våre forretningsområder inkluderer stomi, urologi og kontinens, hud- og sårpleieprodukter. Vi er et internasjonalt selskap med over 7.000 ansatte.

Coloplast er et registrert varemerke eid av Coloplast A/S. © 02-2013
Alle rettigheter er forbeholdt Coloplast A/S, 3050 Humlebæk, Danmark.



Fyll ut kupongen for å motta ditt gratis abonnement på "Assistanse":



Fornavn:

Etternavn:

Adresse:

Sted: Postnummer:

E-post:

Telefon: Fødselsdato:

Stomitype: ☐ Colostomi ☐ Ileostomi ☐ Urostomi
☐ Kateter ☐ Uridom ☐ Urinpose ☐ Annet

Fyll ut kupongen og send den til oss i dag, eller registrer deg på www.coloplast.no
Adresse: Coloplast Norge AS, Postboks 162 Manglerud, 0612 Oslo

Send inn svarkupongen og motta en **mobilveske** gratis



Coloplast Norge A/S
Postboks 162 Manglerud
0612 Oslo
Telefon 22 57 50 00
kundeservice@coloplast.com
www.coloplast.no



Svarsending

Coloplast Norge AS
Svarsending 3378
0092 Oslo

ANNONSERING I PATETRA 2014

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 Gunnars-haug 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 2014

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 2014. 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 2014

Utgivelsesdatoer 2014		Materiellfrister 2014	
Nr. 1-14; ca. 15. mars	Nr. 3-14; ca. 15. september	Nr. 1-14; 1. mars	Nr. 3-14; 1. september
Nr. 2-14; ca. 15. juni	Nr. 4-14; ca. 15. desember	Nr. 2-14; 1. juni	Nr. 4-14; 1. desember

Patetra blir også lagt ut elektronisk i PDF format på LARS sine hjemmesider (www.lars.no). Dette vil også gjøre det slik at vi når ut til flere lesere.

Vennligst ta kontakt med redaksjonen for ytterligere spørsmål. Se www.lars.no menyvalgene "Om oss" og "Patetra redaksjonen".

Revidert 08.11.13.

Kjære Patetra-leser!

Feiringen av 30 år med LoFric fortsetter. Vi kan se tilbake på 30 års erfaring med intermitterende kateterisering, og tilbakemeldingene fra våre brukere og samarbeidspartnere har vært viktige for oss i utviklingen av nye og bedre produkter. LARS og deres medlemmer har i denne sammenhengen vært viktige bidragsyttere.

Vi fortsetter å sette fokus på hva som er viktig ved valg av kateter. Fokuset er basert på tilbakemeldingene vi får fra kateterbrukere og fra de som gir opplæring i kateterisering (RIK).

Hver enkelt person har sine egne forutsetninger, og det finnes derfor ikke bare ett svar på hvordan man kan lære RIK og hvilket kateter man skal velge. Det alle er enige om er at katetret bør være skånsomt, diskret og enkelt å bruke i alle situasjoner.

Våre «søsken-katetre», LoFric Sense for kvinner og LoFric Origo for menn, har nettopp disse egenskapene.

LoFric-katetrene er i tillegg veldokumenterte og trygge å bruke over lang tid (30 års erfaring), og det er godt å vite når man skal velge kateter.





Vil du vite mer om LoFric-kateter, finner du produktinformasjon og mye mer på www.lofric.no
Kontakt oss gjerne dersom du ønsker gratis vareprøver og brosjyrer:

Telefon kundeservice: 815 59 118
E-post: ordre.no@wellspect-healthcare.com
www.lofric.no

ABC om ryggmargsskade - Nye ABCer!



Landsforeningen for Ryggmargsskade (LARS) har en gledelig nyhet!

ABC-serien om ryggmargsskade vil nå ha to nye brosjyrer tilgjengelige.

ABC om ryggmargsskade er en samling av brosjyrer om forskjellige ryggmargsskadeemner. Fra før er **ABC for deg med ryggmargsskade** og **ABC om ryggmargsskade for helsepersonell** produsert. Disse to brosjyrene er mer generelle hvor en tar opp forskjellige aspekter ved ryggmargsskade. De to generelle brosjyrene er og i utgangspunktet skrevet for hvert sitt publikum; hvor den første ABCen er skrevet for personer med ryggmargsskade og deres pårørende, mens den andre ABCen er skrevet for fagpersoner, selv om begge brosjyrene og kan benyttes om hverandre.

Under disse to seriene med ABCer har vi da ønsket og arbeidet for etablering av mer emnespesifikke ABCer. Vi kan da informere om at to nye brosjyrer er produsert: **ABC om trykksår for deg med ryggmargsskade** og **ABC om trykksår og ryggmargsskade for helsepersonell** er nå tilgjengelige. Hvor den ene ABCen er skrevet for personer

med ryggmargsskade og deres pårørende, mens den andre ABCen er skrevet for fagpersoner, men hvor også disse to nye brosjyrene kan benyttes om hverandre.

Alle disse brosjyrene kan en blant annet finne på LARS hjemmesidene www.lars.no under menyvalget Informasjonsmateriell. Brosjyrene er da elektronisk tilgjengelige der i PDF format for lesing og nedlastning. Et visst antall brosjyrer er og trykket opp i hardkopi og tilgjengelige via spinalenhetene.

For begge **ABCene om trykksår** så kan vi og informere om at vi ønsker å legge ved et eksemplar av de brosjyrene i medlemsbladet Patetra som kommer ut i desember. Da vil alle LARS medlemmer få disse brosjyrene gratis i posten. **ABC for deg med ryggmargsskade** kan en da beholde selv, mens **ABC om ryggmargsskade for helsepersonell** kan en for eksempel gi til sin fastlege.

Det er et tidkrevende og omfattende arbeid med å produsere disse ABCene da brosjyrene skal være oppdaterte på sine emner samt at de skal ha et høyt faglig nivå og kvalitet. Vi kan og informere om at det arbeides med flere emnespesifikke brosjyrer

som vil bli tilgjengelige. Blant annet arbeides det med to nye ABCer om urinveisystemet og disse forventes å være klar ut på nyåret.

De som har deltatt i dette viktige samarbeidsprosjektet sammen med LARS er de tre spinalenhetene i Norge. Sunnaas sykehus HF, St. Olavs Hospital Fys.med. Avd. for ryggmargsskader og Haukeland universitetssykehus spinalenhet. Andre firmaer og enkeltpersoner har også bidratt. Og takk til alle på vegne av LARS for det. Vi ønsker samtidig spesielt å takke Helsedirektoratet som har bevilget økonomiske midler for disse prosjektene.

Allikevel husk på; - som en viktig notis - ved helsefaglige spørsmål om ryggmargsskadeforhold er det kun direkte kontakt med fagpersoner og spinalenhetenes fagmiljøer som er gjeldende og i så måte er ABCene om ryggmargsskade kun ment som et supplement for informasjon. ●

-LAF

NB: De to nye ABCene vil være elektronisk tilgjengelige på hjemmesidene i midten av november.

Bente Skansgård er død



Pioneren Bente Skansgård er død, 62 år gammel. 14. november sovnet hun inn etter lang tids sykdom. Hennes liv i kamp for funksjonshemmedes frihet, særlig gjennom Borgerstyrt Personlig Assistanse (BPA), var over. Vi er henne evig takknemlig for alt hun gjorde og betød for funksjonshemmede både i Norge og internasjonalt.

Bente vokste opp på Elvrum. Som ungdom flyttet hun sammen med foreldrene sine til Kampen i Oslo. Hun ble utdannet Cand. Sociol fra Universitetet i Oslo i 1980. Fra 1981-1990 arbeidet hun som forsker ved Norges Byggeforskningsinstitutt.

Bente var "patetras" første redaktør. Fra bladet kom ut for første gang i 1984 og frem til 1994, var det Bente, sammen med utvalget for ryggmargsskadde, som sto for alt innhold i "patetra". Å få etablert spinalenheter i Norge var en av Bentes viktigste saker i den perioden. Fra 1990 var det flere artikler om BPA i Patetra. Her gav Bente funksjonshemmede den første informasjon om muligheten til å kunne leve et aktivt liv på egne betingelser.

Da LARS ble etablert, først med interimsstyre i 1989 og som landsforening i 1991, var Bente et selvskrevet styremedlem.

Bente ble rullestolbruker i ung alder. Dette ansporet henne til å ville utvikle og forandre. Inspirasjonen til BPA fikk hun fra amerikanske Independent Living-pionerer på 80-tallet, og fra Adolf Ratzka som innførte BPA til Europa. Hun studerte BPA-ordningen og i Danmark traff hun Bjørn Hecter, som hun var gift med i 27 år.



Sammen med fire andre etablerte Bente andelslaget Uloba i 1991. Uloba er i dag et samvirke med nær 1.000 funksjonshemmede medlemmer med assistansebehov, og med 6000 ansatte assistenter. 15. juni i år mottok Bente Skansgård Stolthetsprisen som gis til personer som særlig har utmerket seg i arbeidet for funksjonshemmedes likestilling. I takketalen sa hun: Uten Uloba tør jeg ikke tenke på hvordan det ville vært. Alle vi andre kan si: Uten Bente Skansgård, tør vi ikke

tenke på hvordan det ville vært i dag. Bente Skansgård var aktiv som politisk rådgiver i Uloba helt til det siste. Hun etterlater seg et livsverk skapt av behov, mot, klokskap og erfaring.

Vi vet hva Bentes innsats har betydd for alle oss som i dag kan leve våre liv i frihet og selvstendighet takket være hennes innsats. Våre tanker går til ekte-mann Bjørn og øvrige familie. Vi lyser fred over hennes minne. Bente Skansgård vil bli dypt savnet.

Ann Kristin Krokan

Jan Kåre Stura

INVITASJON

Til

Ullensvang!

LARS Hordaland Ullensvang-konferansen 2014



30-års jubileum!

LARS Hordaland Ullensvang-konferansen 2014 vil markere et 30-års jubileum for denne konferansen. I den forbindelse er vi i gang med planleggingen. Det vil bli et spennende og variert program som vi håper at alle vil kunne sette pris på. Endelig program med fullstendig påmeldingsinformasjon vil være klart på nyåret. Konferansen vil være åpen for alle, men tidlig påmelding kan allerede nå gjøres. Endelig påmelding bekreftes når påmeldingsavgift er betalt. Se kontaktinformasjon under.

LARS samarbeidspartnere Boots, Coloplast og Wellspect HealthCare (og andre) vil være tilstede med ny og aktuell informasjon og stands.

Sett av tidspunktet!

Tidspunkt

29. - 31. august

Konferansen finner sted på Hotel Ullensvang

hotel-ullensvang.no

Kontakt

Marius Loftheim

E-post:

lofheim@gmail.com

Telefon: 55 31 22 64

Program

Mer informasjon kommer i senere Patetra og på hjemmesiden

lars.no



LARS Hordaland inviterer til Ullensvang-konferansen 2014

Landsforeningen for Ryggmargsskadde (LARS) arbeider ut fra følgende formålsparagraf:

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



LARS Rogaland konferanse og julebord

Tekst og bilder: Leif Arild Fjellheim.

LARS Rogaland arrangerte siste helgen i november konferanse med julebord for LARS medlemmer og andre. Samlingen fant sted på Quality Airport Hotel, Sola.

Geir Inge Sivertsen, leder av LARS Rogaland ønsket alle velkommen og holdt innlegg om LARS Rogalands arbeider og mange aktiviteter.

Grunnet sykdom var det flere av foredragsholderne som måtte melde avbud, men det gikk allikevel bra da flere foredragsholdere og utstillere var tilstede med masse nyttig informasjon. Overlege Thomas Glott hadde funnet veien fra Sunnaas sykehus og han holdt et langt og flott foredrag med emnet begrensinger og muligheter ved ryggmargsskade. Her var det mye nyttig å få med seg, alt fra rehabiliterings spørsmål til og en lengre bolk om smerteproblematikk hvor Thomas Glott tok oss igjennom flere aspekter ved smerteproblematikk og ryggmargsskade. Representant fra NAV deltok med informativt innlegg om hjelpemiddelordningen og saksbehandling samt også brukerpasordningen. LARS samarbeidspartnere Boots, Coloplast og Wellspect HealthCare deltok også med innlegg og stands hvor en kunne se og diskutere produkter. I tillegg deltok Panthera Norge med utstilling og svar på praktiske spørsmål vedrørende

rullestoler. Til alle foredrag var det og satt av god tid for spørsmål og diskusjoner.

Geir Inge Sivertsen, på vegne av LARS Rogaland takket også Per Åge Øglænd for hans arbeid som kasserer i lokallaget da Per Åge går av. Per Åge har gjort en flott jobb som kasserer i laget etter at laget fikk ny giv og startet opp igjen for noen år siden.

Etter konferansen; i sammenheng med at Thomas Glott også forklarte om ryggmargsskadeorganisasjon i Kambodsja som nå begynner å fungere (som LARS har vært med på å støtte), besluttet også LARS Rogaland å donere et pengebeløp til Kambodsja-prosjektet ved Thomas Glott.

Veldig bra! ●



Ingen Grenser

Tekst: Elisabeth Berge

Foto: TV 2 AS



Hein Anders Kvalheim.



Nå i høst ble tredje sesong av TV-programmet **Ingen Grenser** sendt, denne gang på TV2 og med tidligere langrennsløper **Odd-Bjørn Hjelmeset** som ny ekspedisjonsleder. **Mastiff AS** var produksjonsselskap for serien.

Det handler om å sprengre grenser, og Odd-Bjørn Hjelmeset har mange ganger presisert at det ikke ville være mulig å gjennomføre en slik ekspedisjon uten samarbeid, motivasjon og kontinuerlig kommunikasjon deltakerne imellom.

Serien viser oppturer, nedturer, fysiske og mentale utfordringer. Alle ekspedisjonsdeltakerne hadde ulike forutsetninger for å gjennomføre ekspedisjonen, de måtte yte mer, ville mer og samarbeide mer enn det de fleste trodde ville være mulig. Og rammebetingelsene var helt annerledes enn det de opplevde

i dagliglivet hjemme.

Totalt 11 påmeldte deltakere med ulike funksjonsnedsettelser startet ekspedisjonen 17. juni med avreise fra Bergen, via fjorder og fjell til det endelige målet som var Hardangerjøkulen. Ekspedisjonen varte i 30 døgn og deltakerne skulle i hele den perioden være uten kontakt med familie og venner.

Ryggmargsskadet deltaker

En av årets deltakere var Hein Anders Kvalheim, nå 47 år gammel. Han brakk ryggen da han var 16 år gammel, men kom seg på beina igjen etter et halvt års rehabilitering på sykehus. Etter å ha gått med krykker i flere år opplevde han en forverring av ryggmargsskaden, slik at han i dag er avhengig av rullestol til forflytning.

Hein bor på Straume sammen med kone og to barn. Han er

utdannet siviløkonom og jobber til daglig som økonomisjef og daglig leder ved hovedkontoret til Sjømannskirken i Bergen. Han er også leder i foreningen Likevel MC Norge.

– Da jeg var 16 år gammel hadde jeg lett motorsykkel. En dag jeg skulle ut på hovedveien måtte jeg forsere et fortau. Og så var jeg borti en dame med speilet, med det resultat at jeg veltet inn i det rørgjerdet som skilte veien i fra fortauet. Da jeg skulle reise meg opp igjen, så kjente jeg at det var det ingen kontakt med underkroppen. Da skjønnte jeg at det hadde skjedd noe alvorlig. Jeg har lammelser fra brystet og ned, og har litt følelse og varme-/kuldefølelse. Og så kan jeg stå, men jeg bruker rullestol til alle praktiske og funksjonelle gjøremål, forteller Hein i første episode av **Ingen Grenser**.



Mange av oss fulgte Per Christian Brunsvik i sesong 1 og Birgit Røkkum Skarstein i sesong 2 av Ingen Grenser, og vi har sett hvor tøft det var å forflytte seg i ulendt terreng når man har en ryggmargsskade. I skrivende stund er litt over halvparten av episodene fra årets sesong vist på TV, og Hein har ikke lov til å røpe noe om det vi har til gode å se.

Hvorfor ønsket du å melde deg på til Ingen Grenser, Hein?

– Jeg meldte meg på Ingen Grenser for å få være med på noe helt spesielt! Ingen Grenser er en ekspedisjon som jeg aldri ville kunnet gjennomføre alene og uten et større apparat som la til rette. De naturopplevelsene vi har fått gjennom turen er eventyrlige og akkurat hva jeg håpet jeg skulle få oppleve – om dog i noe dårligere vær enn vi håpet på.

Du som deltaker og vi som seere har blitt kjent med mange enkeltmennesker og har fått muligheten til å se personen bak funksjonsnedsettelsen. I motsetning til når vi møter tilfeldig fremmede på gaten, der vi gjerne prøver å skjule at vi fokuserer på at noen går eller snakker annerledes. Hva har dette betydd for deg personlig?

– Deltakerne på ekspedisjonen er unike! Det er en bukett flotte medvandrere som jeg har vært heldig å få blitt kjent med. Alle har sin historie på godt og på vondt og alle har en ståpåvilje, omsorg og en hjelpsomhet som brakte oss fremover dag for dag. Jeg har fått venner for livet!

Fra å være selvhjulpen i dagliglivet og til plutselig å være avhengig av andre må ha vært en stor overgang. Hvordan taklet

du å være del av en så sammensatt gruppe mennesker?

– I min hverdag er jeg i egne øyne veldig selvhjulpen, ja – og overgangen var stor. I de store stolene var det vanskelig å bevege seg uten hjelp. Var jeg i terrengstolen måtte jeg ha dyttehjelp. Heldigvis hadde de andre deltakerne øyne for dette og så at det var utfordrende for Raymond og meg. Dette gjorde hele forskjellen. Eirik som gikk foran min stol var alltid tydelig på at han var med for å dra – det var viktig at vi klarte å motivere hverandre og holde humøret oppe. Jeg har alltid vært glad i folk og dette var en gjeng det var lett å bli glad i, så det at gruppen var sammensatt var ikke noe problem.

Mange av deltakerne ga uttrykk for at de var utrente på forhånd. Gjorde du noen spesielle forberedelser for å unngå overbelastning av armene? Det krever jo mye styrke og utholdenhet å for eksempel "gå trillebår". Man kan jo også selv lett pådra seg en belastningsskade ved å skulle hjelpe andre.

– Jeg var spent på hvordan kroppen ville reagere på så stor belastning på forhånd. Jeg passet på at jeg var symptomfri før jeg dro og var godt trent og i god form. Dette hjalp meg underveis. Likevel var jeg godt kjørt når turen var over og jeg verket både her og der, men det gikk over.

Var du noen gang redd for å få trykksår når du akte deg frem på hardt og vått underlag?

– Ja, det ble mye aking, men når vi gikk over til "trillebårmotoden" reduserte det faren for sår. For meg var det viktig. Vi var mye våt og kald og det var utfordrende, men alt gikk godt!

Toalettbesøk var vel heller ikke så enkelt når man bor i telt og er på tur i mange timer hver dag. Har du noen tips til andre i en slik situasjon?

– Jeg tror alle deltakerne var spent på dette. Noen gikk lenge før de orket å gå på do i naturen. Opplevelsene var likevel at dette gikk bedre enn forventet for alle. Med litt trening kan naturen by på de mest spennende toaletter :-)! Tipset må være å bruke steiner og trær og å passe på for å unngå sår.

Noen ekspedisjonsdeltakere opplevde urettferdighet og forskjellsbehandling, som da to av dere fikk ri på hest mens de andre måtte skyve og dra de tunge terrengstolene. Etter dette uttalte du "det er første gang jeg tror jeg har tenkt på denne turen, at nå hadde det vært bedre om jeg ikke var med." Kan du utdype hva du følte i den situasjonen?

– Dette var uventet for Raymond og meg. Vi var ikke forberedt på at dette ville skape så stor frustrasjon. Vi så både den opplevde urettferdigheten og slitet de andre hadde og det var vondt. Alle slet og været var dårlig og vi satt bokstavelig talt på vår høye hest. Da kjente vi at det var krevende.

Døgnet har mange flere timer enn de klippene som vises på TV-skjermen. Er det ditt inntrykk at det som blir vist gir et riktig bilde av helheten og at du kjenner deg igjen i fremstillingen?

– Mye er gjenkjennbart, men selvsagt er det enormt mye som ikke kommer frem. Vi slet mer enn det som ble vist og vi lo mer enn det som kom frem. Det var en utrolig gjeng som støttet hverandre underveis og som klemte og sa oppmuntrende ord.

Hein til hest foran foss.



Noe av dette kom frem, men å lage et bilde som vi skulle kjenne oss igjen i er ikke bare lett for vi har opplevd så mye. Samtidig håper og tror jeg at det som vises vil gi mot til mange seere og vise at mye er mulig og at vi har mer i oss enn vi selv skulle tro.

TV-serien har blitt godt mot-tatt av "folk flest", men det har også vært enkelte kritiske røster. Uttrykk som sirkus og "freakshow" har kommet fram i media. Har du noen kommentarer til den negative kritikken?

– Kritikken kommer fra noen få. 95% av alle kommentarer i media er positive til det man får se. Det er ikke slik at alle må gjøre dette for å få aksept for sin fysiske utfordring og sin annerledeshet. Det skjønner alle, men noen få mener dette stigmatiserer en gruppe mennesker. Dette forstår jeg ikke.

For det første må vi forstå at dette tegner et bilde av en gruppe som gjør noe sammen som vi som enkeltpersoner ikke ville gjort alene. Hver enkelt av oss som var med sprenget egne grenser. Dette rørte oss som meddeltakere og det rørte Odd-Bjørn. Uloba kaller en slik berøring for "patetisk". Det er noe de har gått glipp av her. Jeg håper og fortsatt tror at ved å vise Ingen Grenser på TV bidrar vi som deltakere i å "omprogrammere" folks oppfatninger av annerledeshet. Dette er også de tilbakemeldingene vi får. Mange av oss er blitt kontaktet av ungdommer, foreldre og voksne med funksjonsutfordringer. Det vi får høre er at vi inspirerer og motiverer. Etter episode 8 fikk jeg en melding fra en bekjent der hun skrev: "Kameraten til eldstemann har dysmeli, mangler fingrene på høyre hånd, men har nettopp

lært å knyte skoene inspirert av hun som er lærer og som også har dysmeli." Da blir Ingen Grenser meningsfylt utover det faktum at vi har meldt oss på, håpet å få være med, blitt valgt ut og gjennomført en fantastisk reise i norsk fjellheim. Dette ville ikke vært mulig uten at det ble TV av det. For meg har turen vært fantastisk i seg selv. At vi i tillegg kan bidra til å gi mot til andre er en fenomenal bieffekt for hver og en av oss.

Hva vil du si var de største utfordringene ved å delta på denne ekspedisjonen, fysisk og mentalt?

– Det å være koblet ut fra familien i så lang tid var for meg det mest krevende. Det var noe nytt og ikke en god opplevelse, men vi fikk jo testet savnet og det var absolutt tilstede! Jeg reiser nok ikke 30 dager vekk en gang til uten kontakt med konen og barna – aldri! Fysisk var det nok kulden som var mest krevende. Det var høysommer, men vi hadde mye dårlig vær og nettene var veldig kalde. Jeg hadde ullundertøy på i 4 uker!

Hvilke tips og råd kan du gi til andre ryggmargsskadde som ønsker å utfordre seg selv og sine egne opplevde grenser?

– For oss som for alle andre er det viktig å holde oss i form gjennom trening og aktivitet. Start i det små – jeg tror alle som trener vil oppleve mange gode gevinster av det i hverdagen! Jeg har alltid vært opptatt av å se muligheter i stedet for begrensinger. Ingen Grenser fikk meg til å utvide begrepet for hva som er mulig. Har du en drøm så grip fatt i den. Det bor mer i deg enn du skulle tro og det meste er mulig – ikke gi deg!! ●





ONE DAY AT THE VERY SAME TIME
**THE WHOLE
WORLD IS RUNNING**
MAY 4TH 2014
WINGSFORLIFEWORLDRUN.COM

BLI MED PÅ VERDENSOMSPENNENDE KAMPANJE HVOR FOKUSET ER MER FORSKNING PÅ BEHANDLINGER AV RYGGMARGSSKADER - NORGE OG STAVANGER ER MED!

40 LØP I 5 VERDENSDELER - SAMTIDIG

VERDEN VIL LØPE FOR DE SOM IKKE KAN LØPE

Søndag 4. mai 2014 vil et av verdens største – og mest unike – veldedighetsløp arrangeres, når startskuddet for "Wings for Life World Run" går av stabelen. Starten vil gå synkront i 40 land i 5 verdensdeler - samtidig. I Norge vil løpet arrangeres langs den vakre kystlinjen i Stavanger.

Wings for Life World Run er et helt unikt løp: Det inkluderer hele spekteret av løpere, alle fra de som bare løper etter bussen til profesjonelle ultraløpere kan delta. Løpet har ingen fast distanse, og hver eneste deltager på hele kloden vil starte på nøyaktig samme tidspunkt. Med andre ord er dette en konkurranse som aldri har blitt arrangert tidligere i idrettens historie.

Tusenvis av løpere vil stille på startstreken søndag 4. mai 2014 kl. 12.00 (norsk tid) i 40 forskjellige land på fem kontinenter - i varierende lys- og værforhold. Løpere i California vil starte klokken 03.00 om morgenen, mens startskuddet i Taiwan går kl 18.00 og konkurrenter i Tyskland løper ut av startbuen klokken 12.00.

Alt for å støtte misjonen til organisasjonen Wings for Life: Å finne en kur for ryggmargsskader.

Ulikt alle andre løp vil det ikke være noen fastsatt mållinje, konkurrentene vil derimot forfølges av en flyttbar mål-strek i form av en bil, som stadig øker farten. (Hver bil styres av den globale løpsplanen, og befinner seg således på samme tilbakelagte distanse i hver eneste konkurranseløype verden over.) Følgebilen vil starte en halvtime etter løperne og holde en gitt hastighet. I det bilen tar igjen en løper er løpet over for denne deltakeren. Slik fortsetter løpet til kun en kvinnelig og en mannlig løper gjenstår. Disse to vil krones som "Wings for Life World Champions".

Blant deltakerne er surfeikonet Robby Naish, tidligere Formel 1-kjører David Coulthard, racinglegenden Eddie Jordan, tidligere alpinist Luc Alphand, Iron Man Marc Herremans, langdistanseløper Sabrina Mockenhaupt og mange andre idrettshelter, som stiller frivillig som ambassadører for arrangementet. Løpsdirektøren er ingen ringere enn Colin Jackson, tidligere verdensmester i hekkeløp.

Landsforeningen for Ryggmargsskade (LARS) støtter arrangementet i Norge, og formann Leif Arild Fjellheim har følgende å si: —Wings for Life er en flott og viktig kampanje som setter fokus på forskning for å finne behandlinger på ryggmargsskade, et felt hvor mye spennende skjer, men som behøver et kraftig økonomisk løft både internasjonalt og nasjonalt for å ta forskningen videre til klinikkene. Vi håper at mange andre

vil hjelpe; alt fra fagmiljøer til firmaer, samt at oppmerksomheten vil få våre myndigheter og politikere til å satse mye mer på forskning på ryggmargsskader, både langsiktig og økonomisk.

Det er anslått at 3 millioner mennesker verden over lever med ryggmargsskader. Hvert år øker antallet med 130 000. Slike skader fører til lammelser. Hovedårsaken til skadene er oftest trafikkulykker. Forskingen er i hovedsak finansiert ved private bidragsytelser. Som en non-profit organisasjon er Wings for Life helt avhengig av støtte og donasjoner for å kunne fortsette sin forskning. Wings for Life kan garantere at 100% av alle donasjoner de mottar går uavkortet til lovende forskningsprosjekter.

Ønsker du å delta i World Run 4. mai 2014, er påmeldingsfristen søndag 20. april innen midnatt (UTC). Påmelding skjer på www.wingsforlifeworldrun.com. Som den offisielle internasjonale verten for Wings of Life World Run kan Red Bull Group garantere at alle påmeldingsavgifter vil gå uavkortet til Wings for Life foundation.

Som deltaker i løpet vil du ikke bare være en del av et unikt globalt idrettsarrangement, du vil samtidig bidra til kampen for å finne en kur for ryggmargsskader i et løp for de som ikke kan løpe.

www.wingsforlifeworldrun.com



Bilder fra stavanger-området hvor løpet i Norge vil finne sted 4. mai 2014.

Wings for Life World Run 2014 er en verdensomspennende kampanje hvor fokuset er å skaffe mer penger til ryggmargsskade-forskning.

Mange byer i flere land over hele verden er med.

Landsforeningen for Ryggmargsskade er glade for å få ta del i denne kampanjen. Andre ryggmargsskadeorganisasjoner over hele verden er og med. Målet er å sette fokus på ryggmargsskade-forskning både internasjonalt og nasjonalt.

I Norge har vi hatt møter med de norske arrangører. I høst hadde vi og for eksempel møte på Domus Medica ved Rikshospitalet hvor flere fra LARS deltok sammen med fagpersoner på ryggmargsskader. Vi fikk og da en innføring i hva kampanjen dreier seg om samt at alle og fikk en flott omvisning på forskningslaboratorium på ryggmargsskader.

Kampanjen har egen hjemmeside:
www.wingsforlifeworldrun.com
og det eksiterer også en Facebook-gruppe for kampanjen en kan lese mer på.

Vi vil og skrive mer om dette i neste Patetra samt på LARS hjemmesiden www.lars.no

Følg også med på LARS Facebook-gruppen.



LARS Agder konferanse i Kristiansand

Siste helgen i September holdt LARS Agder konferanse i Kristiansand, totalt var vi 20 sykker inklusive folk fra Boots apotek. Fredagen var det Ellen Schaanning fra Sunnaas sykehus som holdt innlegg. Vi var innom dette med å ha levd noen år med ryggmargsskade og hva vi må passe på. Det ble vel noen aha opplevelser for noen av oss.

Vi diskuterte muligheten for at det kan opprettes et poliklinisk tilbud ved Sørlandet sykehus vi ble enige om at Sunnaas jobber videre med dette. Under diskusjonen kom det fram at noen medlemmer aldri har vært på Sunnaas.

Kathrine Lauvrak fra Boots holdt innlegg.

Lørdagen var avsatt til våre saker. Noen av sakene var:

Odd Arne Nordbø viste bilder og fortalte om Handicus.

Frank Gyland holdt innlegg om likevel MC.

Anne Lene Johannessen som jobber i NAV holdt innlegg om virkemidler for et inkluderende arbeidsliv.

Vi hadde med oss Freddi og Jannike som fortalte om prosjektet rullande draum. Dette ga oss noe å tenke på. LARS Agder har besluttet å støtte dette prosjektet.

Det var mange gode innlegg så det ble en inntresang lørdag.

Vi ble enige om at det ikke er nødvendig med konferanse hvert år, men vi kan besøke andres konferanser.

Neste års prosjekt er å få til en tur til Berlin marathon denne planleggingen er i full gang.

For LARS Agder

Tom Atle Steffensen

KJÆRE KUNDE

BOOTS ER LEDENDE AKTØR INNENFOR SYKEPLEIEARTIKLER. VI HAR OVER 60 SYKEPLEIERE TILGJENGELIG HOS OSS OG HAR STERKT FOKUS PÅ HELSEFAGLIG KOMPETANSE OG RÅDGIVNING I VÅRE APOTEK.

I tillegg til våre ordinære apotek har vi spesialutvalg. Boots apotek spesialutvalg har utvidet sortiment på sykepleie-artikler og har sykepleiere ansatt som kan hjelpe deg med tilpasning og valg av sykepleieutstyr. Vi tilbyr også et "rett hjem konsept" med hjemmebesøk, konsultasjon av sykepleier og kostnadsfri utkjøring av utstyr på blå resept.

Vi har høy kompetanse og produktsortiment innenfor fagområdene inkontinens, stomi, kateter, ernæring, diabetes, sår og støtte/kompresjon og samarbeider tett med primærhelsetjenesten, myndigheter og pasientforeninger.



KOM INNOM DITT NÆRMESTE BOOTS APOTEK FOR GODE RÅD OG SPENNENDE JULEGAVER!

APOTEK SPESIALUTVALG

- Boots apotek Askim 69 81 72 00
- Boots apotek Alta 78 44 41 50
- Boots apotek Arendal 37 00 42 00
- Boots apotek Fredrikstad 69 39 65 10
- Boots apotek Kristiansand (Bandagisten) 38 17 18 00
- Boots apotek Lande (Sarpsborg) 69 10 25 70
- Boots apotek Larvik 33 13 24 40
- Boots apotek Medicus Skien 35 50 28 80
- Boots apotek Moa 70 17 80 50
- Boots apotek Molde 71 25 92 00
- Boots apotek Moss 69 20 46 20
- Boots apotek Orkla, Orkanger 72 48 38 50
- Boots apotek Samarit, Sandnes 51 60 97 60
- Boots apotek Spelhaugen (Bergen) 55 17 60 10
- Boots apotek Stjørdal 74 82 10 88
- Boots apotek Ullensaker 63 97 01 01
- Boots apotek Ørnen, Haugesund (Helseleveranser) 52 70 35 80
- Boots Trondheim (kundesenter) 73 53 37 20

SPESIALUTVALG*

- Boots spesialutvalg HomeCare 800 30 411
- Stavanger Helsehus 51 52 35 31



Hent din e-Resept hos oss!

boots.no  [/bootsapotek](https://facebook.com/bootsapotek)

* Leverer ikke reseptpliktige legemidler!

Gruppeopphold - Vinteraktivitetsuke Hafjell, mars 2014



Snø, Ski og Glede

Uke 10, 03. - 07. mars blir det vinteraktivitetsuke i alpinbakkene på Hafjell. Det er et tilbud til personer med fysisk funksjonshemming. Søknad må sendes via fastlege innen 1. februar.

Midler fra [Sunnaasstiftelsen](#) gjør det mulig for oss å arrangere dette.

[Sunnaas sykehus HF](#)

Formålet med tilbudet

Vintersesongen og snø gir forhold som mange helst vil hoppe over. Vi ønsker å endre denne oppfatningen med et slikt gruppeopphold. Ved å sette fokus på vinteraktiviteter, kan opplevelsen av å fungere og drive aktiviteter i denne sesongen snu seg tvert om.

Å få testet ut aktiviteter på nytt med endret funksjon i en gruppe med likestilte og kompetanse rundt seg, kan være mestringsframbringende.

Hva inneholder tilbudet

- Dette er et tilbud hvor fysisk aktivitet og mestring på ski vil stå i fokus.
- Vi vil legge opp til to daglige økter med trening i bakken.
- Mulighet for å prøve ut skipigging.
- Undervisning og temakvelder

med fokus på trening/idrett og fysisk aktivitet

Kriterier for å kunne delta

- Har en fysisk funksjonshemming
- Tilnærmet selvstendig i ADL (dagliglivets aktiviteter)
- Interesse for ski og like å være ute
- Like å være sammen med andre
- Må kunne dele rom med andre

Praktisk informasjon

Når: 03. mars - 07. mars (5 dager)

Hvor: Oppholdet starter på Sunnaas Sykehus. Skitreningen vil foregå på Hafjell.

Reise: Vi organiserer reise til og fra Hafjell med avreise fra Sunnaas. Vi skal bo i leiligheter på Hafjell som er delvis tilrettelagte for rullestolbrukere.

Vi benytter bakkene i Hafjell, Lillehammer under oppholdet. Her finnes et godt og variert løypenett som gjør det enkelt å starte skitreningen og tilpasse utfordringene til den enkelte.

Hvem: Det vil være med helsefaglig personell fra Sunnaas under hele oppholdet på Hafjell. Det vil være sertifiserte skiinstruktører som underviser og veileder i bakken. Vi stiller med ekstra ledsagere i bakken. I tillegg til dette vil ulike hjelpemiddelfirmaer låne ut utstyr og hjelpe til i bakken.

Hva må du ha med:

Som deltager trenger du å ha med deg nødvendig medisinsk utstyr, varmt tøy som superundertøy/ ullundertøy, vann- og vindavstøtende yttertøy, ekstra skift, hjelm hvis du har (det er påbudt med hjelm). Det er også mulig å ha med seg en assistent, ledsager, ektefelle, samboer eller venn på dette oppholdet. Vi dekker kost og overnatting, men ikke lønn for den som er med som følge.

Annen info:

Alkohol og rusmidler er IKKE tillatt under oppholdet.

Hvordan kan jeg få dette tilbudet?

Om du ønsker å delta må du ta kontakt med en av personene som står oppført under.

Fastlegen din må søke deg inn til "aktivitets- og mestringsopphold ski" ved Sunnaas Sykehus.

Frist for påmelding er fredag 01.02.14

Mer informasjon

Ta kontakt med idrettspedagog Lene Carine Vik, tlf. 66 96 92 44 eller inntakskoordinator for PVO4 Gunn Pettersen, tlf. 66 96 92 64

SpeediCath® Compact



SpeediCath® Compact gjør selvkateteriseringen enklere

Våre diskrete og kompakte katetre gir kvinner og menn muligheter til å gjøre mer i hverdagen

Vi introduserte SpeediCath® Compact for kvinner i 2003. Tidligere var katetrene vanskelige å skjule, oppbevare og kvitte seg med etter bruk. Med brukernes behov i fokus, designet vi det første kompakte kateteret.

Våre diskrete og kompakte løsninger hjelper brukere å tenke annerledes om kateteriseringen. SpeediCath® Compact er helt klart til bruk og er enkelt å ha med seg. Det gir brukerne mulighet til å gjøre mer i hverdagen.

Besøk vår hjemmeside www.coloplast.no og les mer om SpeediCath® Compact sortimentet.

Sunnaasstiftelsen arrangerer
mestringsopphold på Hafjell.



2014

www.coloplast.no
Coloplast Norge AS, Postboks 6287 Etterstad, 0603 Oslo

The Coloplast logo is a registered trademark of Coloplast A/S. © [2011-11] All rights reserved Coloplast A/S, 3050 Humlebaek, Denmark.



Spinalseminar LARS Øst/Oslo



Tekst: Marianne Graham Hjelmén.
Foto: Odd Omdal.

Lørdag 30. november samlet LARS øst/Oslo rundt 65 deltagere, medlemmer og følge, til årets spinalseminar med

julebord på Scandic Hotell i Asker. Leder Marianne Graham Hjelmén ønsket alle hjertelig velkommen og presenterte dagens program og deltakere.

Siden en av våre egne Bente Skansgård nettopp gikk bort holdt Thomas Ulven minneord og vi mintes Bente med ett minuts stillhet. En sterk pådriver, initiativtager og ildsjel både i LARS, Patetra og BPA generelt, og Uloba spesielt har gått bort.

Årets tema var Komplikasjoner etter ryggmargsskade ved farmasøyt og LARS-medlem Kirsti Høen. I sitt foredrag åpnet Kirsti med å informere om bruk av kopipreparater (generika) og mulige bivirkninger av disse samt spesielle forholdsregler for ryggmargsskade. Det er trygt å ta kopipreparater, de har samme virkestoff, samme styrke og tas likt opp i kroppen. Forskjellen er at det kan være andre hjelpestoffer som kan gi bivirkninger som mage/tarm problematikk (hard mage/

løs mage) og hodepine. Legen kan reservere seg mot bytte, men må begrunne dette medisinsk. Med mindre dette foreligger har legen akseptert bruk av kopipreparat i det resepten er utskrevet. Et annet punkt Kirsti var innom var om tabletter kan knuses, deles eller må tas hele. Det er mange forskjellige tablettformuleringer og like mange måter de skal behandles på. Reglen her; følg bruksanvisningen!

Så, til komplikasjoner etter ryggmargsskade. En ryggmargsskade forandrer kroppsbygning og metabolisme (stoffsifte) over tid og dette kan gi mange, ulike konsekvenser. Det er dessverre sånn at mye skjer med kroppen etter en ryggmargsskade. Mye skal passes på og tas hensyn til.

En av disse tingene er benskjørhet (osteoporose). Dette kan forebygges med kalsium kombinert med D-vitamin, funksjonell elektrisk stimulering (FES) og ståtrening (merk at en må stå lenge pr. dag i denne sammenheng). Det finnes også spesifikke legemidler man kan ta forebyggende og oppbyggende. Ved mistanke om osteoporose foretas en skanning. Får man påvist osteoporose bør det følges opp med ny skanning etter 2 år for å se at legemidlene virker. Økning i kroppens fettinnhold er en annen ettervirkning, samtidig med at kroppens muskelmasse og benmasse avtar. Ikke bare den type fett du ser, men også i blodårene (mer av det farlige kolesterolet med risiko for forkalkning) pga redusert fysisk aktivitet og redusert hvilestoffskifte. Dette medfører at BMI (Body Mass Index) ikke er nyttig for en ryggmargsskadd siden denne vil gi misvisende verdier.



Hvordan sjekke nyrefunksjonen? Ryggmargsskadde må få sjekket kreatinin gjennom døgnmåling av urinen. Det holder ikke med prøven som fastlegen tar av kreatinin og GFR (angir hvor effektivt nyrene renser blodet for kreatinin som er et nedbrytningsprodukt fra musklene). GFR hos ryggmargsskadde forteller lite om nyrefunksjonen. GFR blir misvisende fordi den tar utgangspunkt i nedbrytningsproduktet fra musklene (kreatinin). Vi har redusert muskelmasse dvs vi avgir mye mindre kreatinin enn normalt. Lavt kreatinin nivå vil si god nyrefunksjon hos "normale". Vi kan ha dårlig nyrefunksjon, men fint kreatininnivå.

Til slutt handlet det om hjerte-/kar sykdommer, og den økte risiko vår gruppe har her. Dette er nå den viktigste dødsårsaken blant oss.

Ryggmargskade innebærer at vi har forhøyet risiko for å få diabetes, høyt blodtrykk (hos de med skader under th6), høyt kolesterol, åreforkalkning og fedme. Alle bør ta årlig kontroll av blodtrykk, kolesterol, blodsukker og vekt. Viktigste faktor for å unngå hjerte-/kar sykdom er kosthold og fysisk aktivitet.

Kirsti oppfordret deltagerne til å benytte seg av muligheten for kontrollopphold på Sunnaas. Der er ekspertisen som vet hvilke prøver som må tas. Kirsti holdt deltagerne engasjerte med interessante temaer og det ble stilt mange spørsmål fra salen.

Vi vil anbefale andre lokallag i LARS å invitere Kirsti til en samling. Hun er selv ryggmargsskadd og har jobbet mange år som farmasøyt og kan sitt fag godt.



Professor/fysiolog/nevrobiolog Kristian Gundersen fra UiO holdt et fengende foredrag.

Etter lunsj fortsatte professor/fysiolog/nevrobiolog Kristian Gundersen, UiO med informasjon fra studier av effekter av ulike alternative behandlingsformer. Kristian er engasjert i spørsmål knyttet til vitenskapelighet og dokumentert nytte av ulike typer helsehjelp (alternative behandlingsmetoder). Nylig ga han ut boken "Snåsakoden" som omhandler en del av temaet. Han var til dels svært kritisk til den medisinske nytten av de ulike alternative behandlings-

formene. Etter en kritisk gjennomgang av all dokumentasjon om effektene av den "beste kandidaten" akupunktur, sto han igjen med en svak tendens til en reell effekt av akupunktur mot visse kvalme- og smertetilstander. Stort sett tilskrev han folks oppfatninger av en forbedring ved placebo-effekten (troen på at "medisinen" virker). Han klandret videre ulike politikere og helsemyndigheter for å ha åpnet for å sette et slags "stempel på offentlig godkjen-

ning og finansiering" av udokumenterte behandlingsformer. "Skurken" i dramaet er en mektig industri som tjener store penger på folks behov for behandling mot alvorlige lidelser. Gundersen er svært engasjerende å høre på og turnerer de fleste spørsmål fra tilhørerne. Men i god demokratisk ånd var det bred enighet om at man kunne være uenige :-)

Det ble tid til stand-besøk, utlodning og vinsmaking for de som ønsket å delta på det. Som vanlig var våre samarbeidspartnere hjertelig til stede og deltok fra Boots med Lena Hennie og Ragnhild Østgård Jensås, fra Coloplast med Lena Lyseggen Brenden og Ann Kristin Sælid og fra Wellspect HealthCare med Thomas Engelhart. De hadde stands som deltagerne besøkte og benyttet sjansen til å få nyttige tips og råd. Vi takker for faglig bistand og flotte gaver til lotteribordet.

På vinsmakingen stilte i år Mons Helmenbakken fra House of Wine og vi retter en stor takk til han for orienteringen om vindistrikter og druetyper. Og selvsagt var det smaksprøver!

Før kveldens julebord, med et stort utvalg av varme og kalde retter, var det samling med aperitiff og hyggelig prat. Vi retter en stor takk til hotellets ansatte for en vellykket helg. ●



Lena Lyseggen Brenden og Ann Kristin Sælid fra Coloplast.





Hyggelig med flere unge deltagere på samlingen.



I N V I T A S J O N

til

LARS landskonferansen 2014

Landsforeningen for Ryggmargsskadde (LARS)




Landskonferansen med årsmøte vil finne sted på Rica Ørnen Hotel i Bergen

Rica Ørnen Hotel åpner 2. mai 2014 og blir med det Bergens nyeste og største hotell med 368 store, lyse og moderne værelser. Hotellet ligger ved Bystasjonen med gode parkeringsmuligheter, 30 meter fra første flybuss stopp i sentrum, Bybanen, og kun 100 meter fra jernbane. Dette er et av Bergens største konferansehoteller og ligger i kulturaksen med kort avstand til Grieghallen, Bergen Kunstmuseum og Bergens nye svømmeanlegg. Fra byens eneste skybar i 13. etasje har man en fantastisk utsikt over de omkringliggende fjellene og fjorden. I tillegg tilbyr hotellet stort uteareal i 9. etasje og et spennende restaurantkonsept og en fleksibel storsal. Alt ligger til rette for en unik ramme rundt ditt neste arrangement. Vi ønsker hjertelig velkommen til Bergens nye storstue i 2014!

Tidspunkt
02.-04. mai 2014
Rica Ørnen Hotel,
Bergen

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

Påmelding
Fullstendig program med påmelding kommer i Patetra nr. 1-2014 og på lars.no

Om LARS

Landsforeningen for Ryggmargsskadde (LARS) arbeider ut fra følgende formålsparagraf:

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




LoFric[®]
origo™

Vær
deg selv med
LoFric Origo

LoFric Origo – sikker kateterisering, smart pakning

- **Klart til bruk** – aktiveres umiddelbart.
- **Langt nok** – tømmer blæren helt tom.
- **Innføringshylse** – justerbar innføringshylse, trenger ikke berøre kateteret. Dette gjør kateteriseringen mer hygienisk.
- **Diskret** – smart og lite iøynefallende pakning som kan brettes sammen og får plass i lommen.

Kontakt oss og motta gratis vareprøver: Tlf. kundeservice 815 59 118 eller lofric.no@wellspect.com

LoFric[®]
sense™

Vær
deg selv med
LoFric Sense

LoFric Sense – designet for deg som kvinne

- **Klart til bruk** – aktiveres umiddelbart.
- **Langt nok** – tømmer blæren helt tom.
- **Brukervennlig håndtak** – godt grep gir bedre kontroll, trenger ikke berøre kateteret. Kan kobles til standard urinposer.
- **Diskret** – feminin og diskret pakning som er liten nok til å få plass i lommen eller vesken.

Kontakt oss gjerne og motta gratis vareprøver: Tlf. kundeservice 815 59 118 eller lofric.no@wellspect.com

Vi ønsker alle et godt nytt 2014!

- Red.

Every year between 250 000 and 500 000 people suffer a spinal cord injury, with road traffic crashes, falls and violence as the three leading causes. People with spinal cord injury are two to five times more likely to die prematurely. They also have lower rates of school enrollment and economic participation than people without such injuries. Spinal cord injury has costly consequences for the individual and society, but it is preventable, survivable and need not preclude good health and social inclusion. Ensuring an adequate medical and rehabilitation response, followed by supportive services and accessible environments, can help minimize the disruption to people with spinal cord injury and their families.

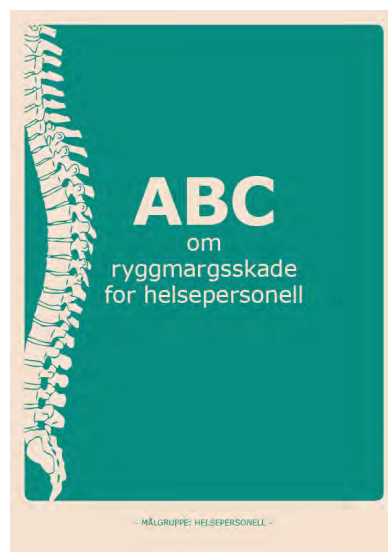
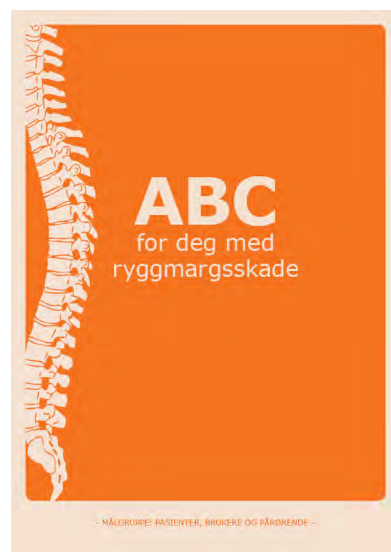
- assemble and summarize information on spinal cord injury, in particular the epidemiology, services, interventions and policies that are relevant, together with the lived experience of people with spinal cord injury;
- make recommendations for actions based on this evidence that are consistent with the aspirations for people with disabilities as expressed in the Convention on the Rights of Persons with Disabilities.

http://www.who.int/disabilities/policies/spinal_cord_injury/en/

International Perspectives on Spinal Cord Injury



ABC - INFORMASJONSMATERIELL OM RYGGMARGSSKADE



ABC om ryggmargsskade

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 i hver serie tar opp forskjellige emner om ryggmargsskade, mens informasjonsheftene under disse er emnespesifikke. Flere nye emnehefter er og i arbeid og vil bli lagt ut etter hvert.

På LARS hjemmesidene www.lars.no kan du lese og laste ned informasjonsmateriell om ryggmargsskade i PDF format.



I denne utgaven av Patetra legger vi ved de to siste ABC-ene om ryggmargsskade. Det er **ABC om trykksår for deg med ryggmargsskade** og **ABC om trykksår og ryggmargsskade for helsepersonell**. Da kan for eksempel **ABC om trykksår og ryggmargsskade for helsepersonell** gis til den enkeltes fastlege og den andre kan en ha selv. Vi håper at dette vil være en god ting og komme til nytte både for personer med ryggmargsskade og andre.

Informasjon: Annonsering i Patetra til LARS-medlemmer

Annonsering i Patetra av LARS-medlemmer er gratis så lenge annonsene er av art som kan gagne ryggmargsskadde og at det ikke er bedriftsannonser direkte.

-Red.

facebook

LARS på facebook... Gå til facebook og søk opp gruppen Landsforeningen for Ryggmargsskade

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

INNMELDING I LANDSFORENINGEN FOR RYGGMARGSSKADE

Innmelding i Norges Handikapforbund

Medlemstype (velg én)

- ☐ Hovedmedlem - kr 300
☐ Husstandmedlem - kr 150 *
☐ Juniormedlem (0-16 år) - kr 50 *

* For husstands- og juniormedlemskap forutsettes et hovedmedlem i husstanden. Medlemsnummer til hovedmedlem: _____

☐ Studentmoderasjon 50 % på kontingenten (kopi av studentbevis må legges ved)

☐ Jeg ønsker ikke medlemskap i NHFU (gjelder de under 30 år)

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

Navn: _____

Adresse: _____

Postnummer: _____ Poststed: _____

E-post: _____

Telefon/mobil: _____

Fødselsdato og år: _____

Kategori:

☐ Funksjonshemmet ☐ Pårørende ☐ Interessesmedlem

Sted/dato: _____

Underskrift: _____

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

Adressaten betaler for sending i Norge

Distribueres av Posten Norge



Norges Handikapforbund
Svarsending 0047
0090 Oslo

B ØKONOMI
ÉCONOMIQUE
NORGE



Returadresse: LARS. Boks 9217 Grønland. 0134 Oslo



apotek
SPECIALUTVALG

ENKLERE VEI TIL GODE RÅD

HAR DU BEHOV FOR KATETERUTSTYR?

TA KONTAKT MED DITT NÆRMESTE
BOOTS APOTEK MED SPECIALUTVALG



Gode råd er dyre – hos Boots er de gratis!

Boots apotek er landets største leverandør av inkontinensutstyr, og vårt ønske er at brukeren selv skal kunne velge det produktet som fungerer best. Vi har et nært samarbeid med helsepersonell for å kunne gi våre kunder service på et høyt faglig nivå. Dette gjelder spesielt innenfor diagnosegrupper som multiplabel sklerose, ryggmargsskader og andre nevrologiske sykdommer/skader.

Vi gir deg:

- Kostnadsfrie leveringer
- Unik kompetanse på ett sted
- Veiledning av sykepleiere og farmasøyer
- Hjemmebesøk for tilpasning av utstyr

SPECIALUTVALG APOTEK: Boots apotek Askim 69 81 72 00 | Boots apotek Alta 78 44 41 50 | Boots apotek Arendal 37 00 42 00 | Boots apotek Fredrikstad 69 39 65 10 | Boots apotek Kristiansand (Bandagisten) 38 17 18 00 | Boots apotek Lande (Sarpsborg) 69 10 25 70 | Boots apotek Larvik 33 13 24 40 | Boots apotek Medicus Skien 35 50 28 80 | Boots apotek Moa 70 17 80 50 | Boots apotek Molde 71 25 92 00 | Boots apotek Moss 69 20 46 20 | Boots apotek Orkla, Orkanger 72 48 38 50 | Boots apotek Samarit, Sandnes 51 60 97 60 | Boots apotek Spelhaugen (Bergen) 55 17 60 10 | Boots apotek Sjørdal 74 82 10 88 | Boots apotek Ullensaker 63 97 01 01 | Boots apotek Ørnen, Haugesund (Helseleveranser) 52 70 35 80 | Boots Trondheim (kundesenter) 73 53 37 20

SPECIALUTVALG* Boots spesialutvalg HomeCare 800 30 411 | Stavanger Helsehus 51 52 35 31

* Leverer ikke reseptpliktige legemidler!



Hent din e-Resept hos oss!