

Dysmelisten

Informasjonsblad for Norsk Dysmeliforening

nr 02/2012

ISSN: 1500-2225



GOD SOMMER ØNSKES ALLE!

**Årets sommer-
seminar på Tjøme**

Side 6

**Livsstyrke-
trening**

Side 11

**Barne-
forsikring**

Side 8

Materiell og tekst til
neste Dysmeliisten sendes
før 1. september til:

Ilze Jacobsen
Gyldenløvesgate 11
3117 TØNSBERG
Tlf. 99 55 42 46

info@dysmeli.no

Produksjon: **www.PRESIS.no**

*På førstesiden:
Rebusløype i Trysil 2011*

*Siste side:
Fra ungdomsturen under
sommerseminaret 2011*

Innhold

- | | | | |
|------|------------------------|------|----------------------------|
| s 02 | Innhold | s 11 | Livsstyrketrening |
| s 03 | Lederen | s 12 | RSommercamp rullestolrugby |
| s 04 | Redaktøren | s 14 | Lokallaget Sør på tur |
| s 06 | Sommerseminar på Tjøme | s 17 | Barnas lille hjørne |
| s 08 | Barneforsikring | s 19 | Medlemsskapskjema |
| s 10 | Hvordan håndhilser du? | | |

JUNGELHÅNDBOKA FRA FFO

Å skulle finne frem i rettigheter, lover og regler føles ofte som en jungle for de fleste av oss. Paragrafene er mange og det kan være vanskelig å skulle orientere seg. Spesielt om man havner i en helt ny tilværelse der du må endre mye rundt deg for å kunne fungere og samtidig skal få oversikt over hva du har krav på. Ved å bruke Jungelhåndboka kan du lettere finne frem til dine rettigheter. Boken har kommet ut årlig siden 2004 og er et resultat av utallige personer som har måtte ringe, mast og undersøkt om sine rettigheter. Man ønsket en enklere tilgang og oversikt på sine rettigheter. Informasjon om regler er hentet fra Lovdata og myndighetenes og tjenesteapparatet sine nettsider. Boken inneholder linker til disse sidene. Boka tar opp spørsmål innenfor opplæring og utdanning, arbeidsliv, trygdeytelser, helsetjenesten, sosialtjenesten, barneverntjenesten, boligspørsmål og offentlig saksbehandling. Det vil si at den omhandler mange viktige instanser som mange vil trenge hjelp eller bistand fra. De aller fleste kan klare å sette seg inn i de vik-

tigste reglene og på den måten skaffe seg kunnskap om rettigheter og plikter i det aktuelle området. Det bedre muligheten både for å ivareta egne interesser og for å kunne veilede andre for eksempel i likemannsarbeid. Boken har velferdsretten som arena. Velferdsrett er en samlebetegnelse for rettsområder som har betydning for folks velferd. Sentrale rettsregler i forhold til opplæring, arbeid og folketrygdens ytelser, helsetjenester og boligspørsmål er med i boken. Boken tar for seg Helsetjenestens tre deler. Nemlig primærhelsetjenesten, spesialhelsetjenesten og tannhelsetjenesten. Når man trenger vedtak eller hjelp over tid vil man høre om individuell plan, som man har krav på. Boken tar for seg dette og forklarer hva det er.

Bestilling av Jungelhåndboka:

Jungelhåndboka 2011 koster kr 200,-
+ eventuell porto.

Ved bestilling av 10 eks. eller mer: kr 170,-
+ eventuell porto.

Jungelhåndboken kan bestilles pr. e-post:
info(a)ffo.no eller tlf: 96 62 27 31

Lederen



Sommerferien står for døren, og det vil si at det ikke er mange ukene igjen til årets sommerseminar. Sommerseminaret finner i år sted på Rica Havna hotell på Tjøme 1. – 5. august. Jeg håper å se så mange som mulig av dere der!

Jeg vil bare nevne at Generalforsamlingen er lagt til torsdag 2. august, innkallingen og saklisten sto i forrige nummer av Dysmelisten. Kurs for personer med dysmeli som er 50 år eller eldre

TRS arrangerer et tredagers kurs om endringer man kan oppleve når man blir eldre, både generelt og i forhold til å ha dysmeli. Kurset finner sted mandag 17. september til onsdag 19. september på TRS, Sunnaas sykehus på Nesoddtangen. Søknadsfrist er satt til 2. august 2012. Ved spørsmål, kontakt med Liv Øinæs Andersen, telefon: 66 96 93 60 eller Olfrid Gilberg, telefon: 66 96 93 77

Fra programmet:

- Den vanlige aldring – hva skjer med kroppen
- Opplevelse av endret livssituasjon
- Om proteser og lure løsninger
- Disponering av tid og krefter
- Trening og fysisk aktivitet
- Muligheter og rettigheter, yrkesliv og endring av hverdagen
- Det blir gruppesamtaler og noen økter med fysisk aktivitet

Møte i nordisk nettverk omkring dysmeli og armamputerte .

I begynnelsen av mai ble det arrangert et nordisk fagtreff for personer som jobber med dysmeli og armamputerte. Arrangementet var i Ørebro i Sverige.

Dette er et nettverk som har eksistert siden 1999. Det var i alt 68 deltagere i år. Det var flest deltagere fra Sverige, men det var også deltagere fra flere av de norske fagmiljøene fra forskjellige steder i landet, deriblant var dysmeliteamene godt representert.

Ergoterapeut Heidi Johansen presenterte en studie som handler om tiltak og tjenester til barn og unge med sjeldne funksjonshemninger, deriblant dysmeli, samt «Voksne kvinner med en-arms dysmeli; smerter og mestring» med data fra aldringsstudien.

Øinæs Andersen presenterte den planlagte studien «Kartlegging av voksne personer med dysmeli i Norge».

Hvis du har noe på hjertet, eller det er noe du lurer på - ikke nøl med å ta kontakt med oss i styret, seminarutvalget eller likemannsutvalget.

Helt til slutt vil jeg få ønske dere en fin ferie, vi ses på Tjøme. Ta vare på hverandre.

Vennlig hilsen **Kjersti Grøtting**



Redaktøren

Kjære leser!

Å kombinere det informative med det koselige – det er målet med denne utgaven av Dymelisten. Jeg har forsøkt å gi dere informasjon om barneforsikring, et spørsmål som dukker opp blant våre medlemmer jevnlig. Håper dere får i hvert fall et lite innblikk i tankegangen hos forsikringsselskapene, dog ingen enkle oppskrifter for hver og en av dere greier jeg ikke å skaffe.

Det finnes noen idrettsaktiviteter for funksjonshemmede der lagene og organisatorene er veldig aktive med å dele fortellinger om seg selv. Som redaktør er jeg takknemlig for all aktuell materiale som kommer fra dette rikholdige tilbudet og skulle ønske at det var flere som tok initiativet om å spre budskap om seg selv. Rullestulrugby er presentert i dette bladet.

Takk til Anne Karin Vik og Bjørg Johansen for innsendt bidrag om livsstyrketrening!

Så kan dere spørre om det er lov å klippe og lime inn i et trykt blad det som svever der ute på nettet. Det har nå jeg gjort med sitatene om spørsmål og svar i undringen hvordan skal en høyrearms dymelist håndhilse.

Hver dag leser jeg i Aftenposten små sitater fra andre aviser som de også har klippet ut, dermed tenker jeg at dette er ikke så annerledes. Og den viktigste motivasjonen er jo at sitatene angår oss, en «smal» gruppe, derfor må slike kloke ord mangfoldiges også på trykk.

Et medlemsblad som utkommer fire ganger i året kan aldri levere stoff i den hastigheten og flyktigheten som internettet tilbyr. Vi kan bare forsterke og supplere hverandre.

Med ønske om god lesing og en riktig god sommer!

Vi sees på Tjøme i august!

Hilsen Ilze!



FRI UTFOLDELSE er vår spesialitet



Norsk Teknisk Ortopedi tenker framover. Vi vil være i forkant av kroppens utvikling og skal være klare den dagen nye behov melder seg. Målet er at unge brukere skal vokse og utvikle seg med sine armproteser. Med stadig bedre teknikk og fokus på hver enkelts personlige behov ønsker vi å gjøre hverdagen best mulig for unge brukere. Vi vet mulighetene og har løsningene som gir en god funksjon.



NTOD 

I SAMARBEID MED **ORTOCARE**

Norsk Teknisk Ortopedi AS

Vikaveien 17 - Pb. 10 - 2312 Ottestad

Tlf: 62 57 44 44 - nto@ortonor.no

www.ortonor.no

Sommerseminar 2012 på Rica Havna Tjøme

Av Ilze B. Jacobsen

Ankomst

Med bil – via Tønsberg videre til Tjøme, retning Verdens Ende, følg skilting til hotellet!

Med buss fra Oslo – linje 8 sjekk timetabell på nettbuss.no for Timeekspresen, linje har forbindelse til Gardermoen flyplass.

Med tog – etter ankomst til Tønsberg - rutebuss fra Tønsberg busstasjon til Tjøme, retning Verdens Ende.

NB – NSB har tog for buss i Oslo området mellom Oslo S og Lysaker fram til 6. august

Husk: - å ha med soveposer for ungdom som er over 12 år og skal på overnattingstur.

Takk til NTO som støtter ungdomsturen og herved bekreftes båttur fra Tjøme til Bolærne!

- gevinst til lotteriet

- har du et Hawaii antrekk i skapet – ta med!

Fredagskveld er det planlagt grilling og en Hawaii aften.

Følg med på dysmeli.no, hele programmet med flere detaljer blir lagt ut på vår hjemmeside.





**BILDER FRA
FJORÅRETS SOMMER-
SEMINAR I TRYSIL
– DET VAR MASSE
MORO FOR BARN
OG VOKSNE!**



Barneforsikring – spørsmål og svar

Av Ilze B. Jacobsen

«Vi har fått avslag, grunnet dysmeli...»

Etter at spørsmålet om barneforsikring for barnet som har dysmeli dukket opp i Facebookflora har flere foreldre delt og diksutert sine erfaringer. Noen har fått barneforsikring med en gang uten noen ekstra dokumentasjoner eller utspørringer, noen har fått avslag, noen har fått barneforsikringen etter at foreldre tok personlig kontakt med forsikringsselskapet.

I håpet om å vite mer om generell praksis for barneforsikring sendte jeg følgende spørsmål til fire forsikringsselskaper.

Hva slags praksis har dere i forhold til barneforsikring for barn med dysmeli? Hva legges til grunn i vurderingen av søknad om barneforsikring hos dere?

Her er de innkomne svarene :

Kristina Picard, Kommunikasjonssjef, Storebrand

På vår barneforsikring gis det i hovedsak reservasjon for arbeidsuførhet, sykehusopphold eller behandling (hvis superforsikring/ behandlingsforsikring) som skyldes dysmeli. Det er altså mulig å tegne barneforsikring, men da med unntak for arbeidsuførhet, sykehusopphold eller behandling som skyldes akkurat denne diagnosen.

Jon Berge, Informasjonssjef IF

Et barn med dysmeli vil få reservasjon for eksisterende dysmeli på medisinsk invaliditet. Når det gjelder arbeidsuførhet/ uføeerstatning vil de fleste også få godkjent med en reservasjon, men i svært omfattende tilfeller vil avslag kunne være aktuelt.

Produktsjef Stein Ove Kjennvold, Gjensidige:

Barneforsikringen som Gjensidige tilbyr er en sammensatt forsikring som både gir utbetaling som følge av funksjonstap (helt eller delvis), ved tap av arbeidsevne, ved diagnose på et utvalg av alvorlige sykdommer med mer. Dette innebærer

at vi vurderer flere sider ved dysmeli og at vi gjør en individuell vurdering, herunder vurderer

- 1) underliggende årsak til dysmelen,
- 2) type/grad av dysmeli,
- 3) funksjonstap og hvordan funksjonstapet påvirker eller har påvirket dagliglivets gjøremål
- 4) dysmeliens innvirkning på arbeidsevnen, skolegang/studier
- 5) helsetilstand for øvrig.

Det er store variasjoner innenfor dysmeli, ikke bare i graden av den medfødte amputasjonen, men også i forhold til hvordan det enkelte barn lever med sin dysmeli, graden av sekundærplager osv. Det er derfor ikke mulig å si noe helt entydig om vurderingene og eventuelle utfall ut over det som er nevnt ovenfor.

Vi legger til at dysmeli kan medføre avslag på barneforsikring, men at avslag ikke er eneste mulige utfall. Barnets alder kan ha betydning for vurdering ettersom muligheten til å vurdere følger og følgetilstander generelt er bedre på eldre barn enn på yngre barn. Et avslag på barneforsikring grunnet dysmeli innebærer derfor ikke nødvendigvis et avslag i ordets rette forstand. Det kan også innebære at forsikringsvurdering må utstå til barnet har nådd en høyere alder, startet skolegang mv.

Arne Einar Brun, Kommunikasjonsrådgiver i Tryg:

Her er svaret fra fagsjefen vår :

«Jeg kjenner til at vi har tegnet forsikring på barn med diagnosen dysmeli, så vi bekrefter med dette at vi ikke har generelt unntak for diagnosen. Tryg behandler hver søknad individuelt, og har ingen standard avslagsårsaker i forhold til diagnosen dysmeli.

Denne diagnosen er som andre av svært forskjellig karakter, og vi vurderer derfor personens totale helseopplysninger, inklusive informasjon om diagnosens alvorlighetsgrad.

Ved flere misdannelser hos samme person vil vi ønske å utelukke eventuelle bakenforliggende

FRI UTFOLDELSE er vår spesialitet



Norsk Teknisk Ortopedi tenker framover. Vi vil være i forkant av kroppens utvikling og skal være klare den dagen nye behov melder seg. Målet er at unge brukere skal vokse og utvikle seg med sine armproteser. Med stadig bedre teknikk og fokus på hver enkelts personlige behov ønsker vi å gjøre hverdagen best mulig for unge brukere. Vi vet mulighetene og har løsningene som gir en god funksjon.



NTOD

I SAMARBEID MED **ORTOCARE**

Norsk Teknisk Ortopedi AS

Vikaveien 17 - Pb. 10 - 2312 Ottestad

Tlf: 62 57 44 44 - nto@ortonor.no

www.ortonor.no

Hvordan hilser du?

Sitater fra Facebookdiskusjon
i gruppen Dysmeli
Av Ilze B. Jacobsen

Ser det er flere her som meg, med dysmeli på høyre arm. Lurer på hva dere gjør når folk kommer og skal hilse?

- Jeg hilser med venstre
- Æ hilse å med venstre. Tru folk syns d e litt rart, men for mæ e d automatisk at æ gjør d :-)
- Jenta mi på 6 år vet ikke enda hva hun skal gjøre! En høyre og neste venstre.
- Jeg har dysmeli på begge armene, men har flest fingre på høyre og velger da å hilse med høyre. Men enig i at det oppstår endel kleine episoder, og jeg misliker egentlig hele håndhilsningen.. Særlig sånn slappe håndtrykk, hvor hele kroppsspråket deres forteller at de er livredde for å ta i meg.
- Jeg har dysmeli på høyre hånd, og tar alltid fram høyre når jeg hilser på kjente og ukjente. Hvis noen prøver å hilse på meg med venstre, tar jeg venstre hånd bak ryggen;)
- Min datter på 9 år har dysmeli på høyre arm og hilser konsekvent med venstre. Også på



Marius hilser på sin nabo Geir både med høyre og venstre hånd. Geir er pappa til Jonas som ser på hilsingen.

fotballbanen når lagene hilser.

Til slutt en ikke anonym sitat fra min sønn Marius, 11 år.

- Hvis jeg er den heldige som hilser på først, tar jeg og hilser med venstre. Hvis den andre hilser først, da svarer jeg med min dysmeli-hånd, altså høyre.

Barneforsikring forts.

syndrom, og slike tilfeller vil vi som regel ha behov for at forsikringstaker er fylt 2 år for å ha mulighet til en riktig vurdering av dette.

Det kan også forekomme at det ved inngåelse av barneforsikring for en person med dysmeli gis reservasjon, altså at forsikringsdekningen begrenses i noe grad.»

I forhold til det siste fagsjefen skriver om reservasjon, kan jeg legge til at en reservasjon betyr at det ikke gis dekning for visse typiske sykdomstilfeller som er knyttet til en diagnose. For eksempel vil man naturlig sette en reservasjon for en hjertesyk for fremtidige komplikasjoner knyttet

til hjertesykdommen, men reservasjonen gjelder naturligvis ikke for tilfeller som ikke har sammenheng med hjertesykdommen.

Konklusjonen er at vi, foreldre som søker om barneforsikring for barn med dysmeli må nok gjøre en ekstra innsats selv for å få dette på plass, ikke ta avslaget som et enelig svar men ta kontakt med selskapet en gang til ved et slikt eventuelt avslag. Hvorfor ikke bytte forsikringsselskapet med en gang, hvis de ikke vil yte service til sine kunder? Jo, det er nettopp fordi en del av oss har muligens gode tilbud på forsikringspakkene som et totaltilbud, og dermed er det ikke så lett å bytte.

Livsstyrketrening - hva er det?

Av Bjørg Johansen og Anne-Karin Vik, Oslo universitetssykehus

Livsstyrketrening er et helsepedagogisk kurs-tilbud som ble utarbeidet og evaluert av lege og spesialist i arbeidsmedisin Liv Haugli og sykepleier og veiledningspedagog Eldri Steen i 2001, i et felles doktorgradsprosjekt:

«Kroniske muskel/skjelettsmerter og selv-forståelse - utvikling av en læringsmodell som vektlegger kroppen som meningsbærer».

Livsstyrketrening er en gruppebasert læringsmodell som nå tilbys på flere av landets sykehus og rehabiliteringssenter (A-hus, Diakonhjemmet sykehus, Oslo universitetssykehus, Skogli helse-og rehabiliteringssenter på Lillehammer m. fl.). Den har fokus på mestringsfremmende kommunikasjon, mindfulness, ressurser og muligheter.

Ved Oslo universitetssykehus vil vi denne høsten tilby et Livsstyrketreningsprogram til voksne med dysmeli (7 - 12 personer) som møtes ca hver uke, 10 ganger à 4 timer.

Deltagerne ønskes velkommen enten de har helseplager knyttet til dysmelien sin, føler trang til påfyll i livet og eller ønsker å møte andre i samme situasjon som seg selv.

Målet med kurset er å fremme helse, mestre stress bedre og å opprettholde deltagelse i arbeidslivet.

Gjennom deling av opplevelser og erfaringer, oppmerksomhetstrening og kreativ utfoldelse, gis muligheten til å skifte fokus fra det du ikke vil ha til det du vil ha, fra begrensninger til ressurser og muligheter. Kurslederne tilrettelegger for oppdagelse av hvordan atferds- og tankemønstre kan fremme eller hemme mestring.

Deltagerne inviteres til å rette blikket innover i seg selv, lære ulike måter å lytte til kroppen på, og oppdage hvordan egne tanker, følelser og kroppslige reaksjoner henger nøye sammen med levd liv.

Forskning på livsstyrketrening viser blant annet reduserte smerter, bedre smertemestring, økt livskvalitet, lavere sykefravær, lavere bruk av helsetjenester og færre på attføring/uføretrygd rett etter og ett år etter endt kurs.

Tilbakemeldinger fra deltagere tyder på økt bevisstgjøring i forhold til sammenheng mellom tanker, følelser, kropp og hvordan de lever livet sitt. Gruppen beskrives av deltagere som et rom for fellesskap, utforskning og aksept av seg selv og andre. Ved å dele opplevelser og erfaringer med hverandre oppdager deltagere både likheter og forskjeller som kan gi inspirasjon og støtte i hverdagen.

Kurs i livsstyrketrening starter 6. september. Vi vil holde et orienteringsmøte den 30. august kl 18.00-ca 20.30. For påmelding til informasjonsmøte og mer informasjon om kurset, kontakt kursledere:

*Anne-Karin Vik/Bjørg Johansen
Nasjonalt kompetansesenter for Dysmeli
Oslo universitetssykehus
Telefon 23 07 60 97/7 60 47*

Ønsker du mer informasjon anbefales:
<http://www.livsstyrketrening.no/Hovedside>
<http://www.helsedialog.no/Livsstyrketrening>

«Summercamp» i rullestol-rugby

11. og 12. august i Rykkinhallen i Sandvika

Helgen 11 og 12 august er det klart for rullestolrugby «Summercamp» i Rykkinhallen i Sandvika. Alle er velkomne, enten du er en erfaren rullestolrugbyutøver eller du aldri har sittet i en rullestolrugbystol. Om du bare er nysgjerrig og vil se hva sporten handler om er du også hjertelig velkommen.

Rullestolrugby er den hurtigst voksende lagidretten for mennesker med funksjonsnedsettelser. Sporten har sitt utspring i Canada så langt tilbake som i 1977. Idag spilles rullestolrugby av over 3000 utøvere og sporten utøves i 26 land. I tillegg er det en rekke nye land som er i ferd med å etablere lag. Rullestolrugby er en Paralympisk gren og billettene til kampene som skal gå i London til høsten ble revet bort på tre dager. Det sier litt om sportens popularitet. Rullestolrugby er en intensiv, rask og actionfylt sport og den utøves av menn og kvinner som har funksjonsnedsettelser i minst tre lemmer. Opprinnelig ble sporten utviklet til tetraplegikere, men i dag utøver også blant annet muskelsyke, amputerte og utøver født med CP idretten.

Alle spillere gjennomgår en fysisk test som avdekker graden av funksjonsnedsettelse. Man får da en verdi mellom 0,5 poeng og 3,5 poeng, som skal gjenspeile den enkelte utøvers funksjonsnedsettelse. En spiller med lite funksjon får en lav verdi, og en spiller med god funksjon i overkroppen får en høy verdi. Internasjonalt er det krav til at utøvere har nedsatt funksjon eller amputasjoner i overkroppen. I Norge er du likevel hjertelig velkommen til å være med å spille selv om du ikke har funksjonsnedsettelse i overkroppen.

Det spilles med fire utøvere på hvert lag, og poengsummen kan ikke overskride 8 poeng. Dette poengsystemet gjør rullestolrugby til en svært inkluderende idrett da man ikke kan "toppe" laget med utøvere med minst grad av funksjonsnedsettelser. Utøver med til dels store lammelser i armene får også en viktig rolle på laget.

Spillet foregår på en bane som er like stor som en basketballbane. Man lager mål ved å trille over en mållinje med ballen i fanget. For motstanderne er det om å gjøre å blokkere spillere slik at de ikke får laget mål. Man spiller i speiellaget stoler som tåler en trøkk og som beskytter spilleren når andre spillere krasjer i en. Man må være i stand til å kjøre en manuell stol selvstendig.

Lenge har det kun vært et lag i Norge. Laget tilhører Oslo Rullestolrugbyklubb, og heter Born to Run. De trener i Horten hver onsdag kl 18:30 hele skoleåret. Nå er det i midlertidig mye som skjer i rullestolrugbymiljøet i Norge. I høst ble et landslag etablert, og laget spilte sin første turnering i Italia før jul. I Fredrikstad er det også etablert et lag, Spinning Gangstaz,, som trener på torsdager på Gudeberg Barne- og Ungdomsskole. Også i Skien finnes det nå et lag. De ligger under Klyve Idrettslag og har ikke fått noe navn på laget enda. De trener på fredager kl 18:45 i Kongerødhallen. I Bergen har også et lag vært under etablering denne sesongen. Det jobbes også med å få på plass et lag i Trondheim, Lillehammer og Arendal. Denne sesongen har to av lagene (Spinning Gangstaz og Born to run) deltatt i Østlands-cup. Cupkampene ble spilt en gang i måneden



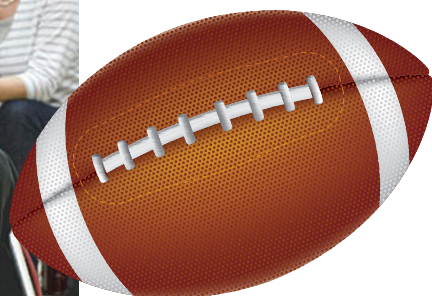
Morten M. Skau



Gunhild



Morten og Lill



i Horten, og Spinning Gangstaz stakk av med seieren. Norges rullestolrugby stjerne Morten Marius Skau (2 poenger) stakk av med prisen «Årets spiller». Born to run deltok også på verdens største rullestolrugby turnering i Tyskland. Her møtes 48 lag fra hele verden. Laget ble nr 7 av 16 i sin divisjon og var godt fornøyd med det. Neste år går de får gull.

Som dere kanskje skjønner skjer det altså mye i rullestolrugbymiljøet i Norge. Om du har lyst

til å finne ut hva det hele dreier seg om og bli en del av dette miljøet har du en gylden mulighet i Rykkinhallen 11-12 august. Du vil få låne rullestolrugbystol og utstyr. Har du behov for overnatting er det reservert rom på Scandic Hotell i Asker. Det vil også bli en hyggelig felles middag på samme hotell lørdag kveld. Gå inn på facebooksidene: «Rullestolrugby Summercamp 2012» for nærmere informasjon og påmeldingsskjema.

Lokallaget Sør på tur til Danmarks i april

Av Arne Bjørn Knutsen

Det var kjempefint sjøvær da vi samlet oss på bryggen en fredags ettermiddag for å ta ferja Superspeed til Danmark.

Etter ankomst Hirtshals måtte vi kjøre bil ca en god time til Rønbjerg feriesenter, der fine leiligheter ventet på oss. Vi var vel 38 stk med stort og smått og alle familiene fikk hver sin hytte. Etter å ha spist frokost var ikke ungene sene om å besøke det kjempestore badelandet som senteret hadde. Der kunne de være hele dagen lang. På kvelden samlet vi oss til felles pizza og salatbar, noe store og små likte godt. Bowling ble det også tid til.

Neste dag ville mange av oss ta fergen fra Rønbjerg til Livø, som er en liten øy i

Limfjorden like utenfor senteret. Livø blev i 50 år anvendt som internat for kriminelle åndssvage, som holdt på med med landbruk, skogbruk og gartneri. Der ble også holdt musikkfestivaler og egen campingplass på øya. Vi spaserte en fin tur rundt en tursti, og på øyas eneste butikk fikk vi kjøpt oss is.

Handling ble det også tid til. En shoppingtur til Aalborg måtte mange ha. Der treffes vi på Bilka kjøpesenter, og fikk god tid til å handle. Så bar det hjemover etter 4 overnattinger i Danmark. Mange klarte å finne ut hva halv tress og fjærs betydde når de skulle handle, men ikke alle voksne kunne det, så vi må nok en tur til for å bli sikre i den danske tellemåten.

Hilsen alle oss sørlendinger på tur.



Dataspilling



Even & Co.



Pizzaaften



Sander, Jonas og Jørgen.



Fergetur til Løvv



Sammen for en **aktiv** tilværelse

Avdeling for Fysikalsk medisin og rehabilitering, Ottestad

Avdelingen tilhører Sykehuset Innlandet og ligger ca. 2,5 km fra Hamar sentrum. Avdelingen tar i mot pasienter fra hele landet etter henvisning fra lege.

Vårt tverrfaglige team består av: Lege, ergoterapeuter, fysioterapeut, sosionom og ortopediingeniører fra Norsk Teknisk Ortopedi (NTO).

Vi tilbyr vurderingsopphold for barn og voksne i gruppe i 3 dager, og individuelle innleggelser i avdelingen over flere dager etter behov.

Så langt det er mulig prøver vi å tilpasse grupper etter alder, diagnose og funksjon. Målet er at pasienten skal bli mest mulig selvhjulpent i daglige aktiviteter.

Oppholdene inneholder tverrfaglig vurdering, trening, tilrettelegging og oppfølging:

- Informasjon og opplæring i bruk av tekniske hjelpemidler
- Veiledning og trening i daglige aktiviteter med og uten protese
- Proteser og grepstilpasninger i samarbeid med NTO
- Mestringsorientert informasjon og samtaler
- Informasjon om rettigheter
- Kontakt med likemann
- Oppfølging (veiledning og rådgivning til 1.linjetjenesten og annet fagpersonell ved telefonkontakt, hospitering og barnehage-/arbeidsplassbesøk ved behov)
- Videre henvisning for vurdering av grepsforbedrende kirurgi der dette ikke er vurdert tidligere

Dersom du ønsker mer informasjon ta kontakt med:

Nina Sveen, sjefergoterapeut og koordinator, tlf. 62 55 84 09 / 62 55 84 40

nina.sveen@sykehuset-innlandet.no

Ingrid Lesjø, spesialergoterapeut, tlf. 62 55 84 40

ingrid.marie.lesjo@sykehuset-innlandet.no

Anne Hagen, fysioterapeut, tlf. 62 55 84 44

anne.hagen@sykehuset-innlandet.no

BARNAS Lille HJØRNE

Lille Stine og hennes mor gikk en tur i parken. Plutselig løper en naken mann forbi. - «Sånn en gris,» sier moren. - «Nei,» svarer Stine. «Det var ikke en gris, for halen sitter jo foran...»

Lille Ole sier til sin bestemor: - Ærlig talt så tror jeg at far er en riktig reddhare.. - Nå hvorfor det? - Jo for hver gang mor er ute og reiser så sover far oss nabokona.

En liten gutt og hans bestemor var i badeland, og mens bestemoren gikk for at kjøpe is, gikk gutten rundt og kikket. Han fikk øye på et par eldre damer i boblebadet og løp forskrekket tilbake til bestemoren og ropte: «Bestemor, vi må skynte oss vekk, de koker gamle damer her!»

Barnas skinkesalat



Her er en oppskrift som passer til både barn og voksne og er lett for barna å være med på å lage. Denne salaten kan brukes som en lett og sunn middag eller brukes som snacks til kvelden når man skal kose seg litt på en hverdag.

INGREDIENSER

1 pk smårettskinke

1 gulrot

¼ agurk

¼ blomkål

evt. 8 jordbær

1 focaccia i aluminiumsform

SLIK GJØR DU:

del opp grønnsaker i staver eller biter. Legg opp ingrediensene hver for seg, så alle kan plukke det de vil ha. Varm focaccia i ovn eller på grillen. Server med for eksempel lett-rømme, tzatziki eller aioli.

Aktiviteter for barna

SKATTEJAKT:

Lag et skattekart, gjem en skatt og la barna finne den. Alltid like populært.

Spikking er gøy. Barnas Turlag mener barn bør bli vant til kniv fra de er fem år og lære at det er et redskap og ikke et våpen. Lær barnet at det skal sitte i ro og spikke fra seg. Å spikke vandrestaver er også populært.

SARDINMAMMA:

En ny form for gjemsel. Et barn løper og gjemmer seg, mens de andre barna teller til 20. Alle skal ut og lete etter det ene barnet som har gjemt seg. Når du finner den som har gjemt seg, skal du legge deg stille ned ved siden av personen. Der ligger dere musestille og tett som sardiner helt til alle har funnet personen som har gjemt seg. Den siste som finner den som har gjemt seg, må gjemme seg neste gang. Det kan være lurt å avgrense området dere leker gjemsel på, slik at du unngår at barn går seg bort.

NÆRGJEMSEL:

Et barn står på en stubbe, eller en stein og teller til 20. De andre skal gjemme seg, men så nær den som teller som mulig uten å bli sett. Den som teller må stå i ro på stubben/steinen og kan bare snu seg 360 grader rundt for å få øye på de andre. Den som står nærmest uten å bli sett vinner. Leken forutsetter at dere er på et sted der det er flere ting å gjemme seg bak.

UTVIDET tilbud til armprotesebrukere/dysmelibarn

Vi har nå
utvidet tilbudet
vårt, ved siden
av å lage og
tilpasse arm-
proteser og
grepstilpasninger
kan Sophies Minde
nå også tilby trening og individuelle treningsopplegg.



Proteser

• Arm- og benproteser

For timebestilling hos ortoped
ingeniør, ortoped eller fot-
terapeut, ta kontakt med vårt
felles sentralbord for alle
avdelinger på tlf. 22 04 53 60
mellom kl. 08.00–15.30.



Sophies Minde Ortopedi AS • Postboks 493, Økern • 0512 Oslo • Tlf: 22 04 53 60
E-post: post@sophiesminde.no • www.sophiesminde.no

MEDLEMSSKAP

☐

Familiemedlemsskap

☐

Enkeltmedlemsskap

☐

Fagperson/institusjon

VENNLIGST BENYTT STORE BOKSTAVER

	Født:	Kjønn:	Dysmeli:
Navn hovedmedlem:			
Navn:			
Navn:			
Navn:			
Navn:			
Adresse:			
Postnr:		Sted:	
Telefon:		Mobil:	
E-post:			

HOVEDMEDLEM (tilleggsopplysninger): Følgende opplysninger er frivillige.

De vil kun bli brukt internt av foreningen til formidling av medlemskontakt og planlegging av samlingstemaer.

Dysmeli:

Beskrivelse:

☐

Arm

☐

Ben

Jeg har fått vite om Norsk Dysmeliforening via:

Returadresse: Harald Solberg, Bispeveien 1178, 3174 Revetal



NORSK DYSMELIFORENING

*Dysmeli er betegnelsen på medfødt
mangel på arm og/eller ben*