

# LIVSGLEDE

1/2025

**HISTORISK I GRANÅSEN – FOR FØRSTE GANG VAR PARALANGRENN INKLUDERT I SKI-VM.**

Side 14

**OVERVELDENDE RESPONS PÅ FILMEN «MOMENTUM»**

Side 20



**VERDIFULLT SAMARBEID**

Side 25

**ENDELIG SMERTEFRI**

**– Anne Mette Gustavsen var aldri i tvil om at amputasjon var et riktig valg.**

Side 8



## I DENNE UTGAVEN:

**Siden sist** 5  
Gøy på fjellet: Ski-weekend på Venabu.

**Livets beste valg** 10  
Anne Mette Gustavsen har fått et nytt og bedre liv uten smerter etter amputasjon av det ene beinet.

**Historisk milepæl** 14  
For første gang i historien var en paragren inkludert i et Ski-VM, under mesterskapet i Granåsen i Trondheim i februar/mars.

**Filmsuksess** 20  
Ekstremisportutøver Bent Marius Rørstad er overveldet over responsen på dokumentarfilmen «Momentum».

**Gode sammen** 25  
Momentum samarbeider med Ortopediteknikk om både faglige seminarer og fysiske aktiviteter for medlemmene.



**OM FORSIDEN:**  
Anne Mette Gustavsen nyter livet uten smerter etter amputasjon det ene beinet. Foto: Kurt Gaasø.



## Livsglede 1/2025

Utgiver: **MOMENTUM**  
Postboks 49 Skøyen  
0212 Oslo.  
Utkommer 4 ganger årlig.

Layout: **BOLT.as**

Trykk: **Wisa Grafisk AS**

Redaksjonen i denne utgaven av Livsglede:

**Sissel Fantoft**  
Redaktør  
sissel.fantoft@gmail.com  
Tlf.: 90 11 49 71

**Petter Thime**  
Styreleder

**Catrin Alhaug**  
Nestleder

**Sara Vu**  
Kommunikasjonsutvalget

**momentum.nu**

Annonser:  
**Petter Thime**  
pt@momentum.nu  
Tlf: 90 01 90 95  
ISSN: 1891-3040

Livsglede redigeres etter Redaktørplakaten og Vær Varsom-plakaten.



**FORVENTNINGSFULL:**  
Det er allerede mange som har meldt seg på årets Momentum-samling på Fornebu. Foto: Kurt Gaasø

### NYTT ÅR MED NYE MULIGHETER!

**Lange avstander skal ikke hindre våre medlemmer i å delta på arrangementer. Det er mulig å søke om støtte til reise.**

Vi startet året med vår årlige Venabu-tur sammen med Funkibator, og i slutten av måneden er det landsmøte der hovedstyret og delegatene fra regionene samles på Fornebu for å stake ut kursen for de neste to årene i Momentum.

Litt senere i vår blir det og seminar for våre tillitsvalgte, og i mai ser vi frem til vår årlige Momentum-samling som er på Fornebu. Det er allerede godt med påmeldinger, og melder du deg på før utgangen av mars får du en ekstra god egenandel!

Alle våre arrangementer blir publisert på vår hjemmeside, og på vår Facebook-side.

Momentum er en organisasjon med medlemmer i alle aldersgrupper og med forskjellige aktivitetsnivåer. Vi prøver å arrangere noe som kan passe for alle, og har du tips eller ønsker for hva som skal arrangeres må du ikke være redd for å sende inn forslag til oss.

Det er også stor spredning av medlemmer over hele landet, og med lange avstander for enkelte regioner, men dette skal ikke hindre medlemmer i å delta på arrangementene. Vi har derfor i mange år hatt mulighet for å søke om støtte til reise for de med lang reisevei. Mer informasjon om dette kan dere få på hjemmesiden eller ved å ringe vårt telefonnummer.

Liv Karin gjør en formidabel jobb sammen med resten av hovedstyret for å søke om midler fra forskjellige plasser. Vi har i år vært heldige og fått tildelt midler fra Helsedirektoratet til prosjektet: Økt kommunikasjon og kontaktskapende arbeid til medlemmer i hele landet. Dette gir oss mulighet til å blant annet lage nye brosjyrer på ulike felt.

Hovedstyret vil takke alle tillitsvalgte som står på for å få hjulene til å gå rundt og som arrangerer små og store treff for alle våre medlemmer!

Petter Thime





PRO SCAN/ARV/2024

# Vi gjør mobilitet mulig slik at drømmer kan realiseres!

Blatchford Ortopedi AS er en av Norges ledende ortopediske klinikker. Vi er eid av Blatchford Group som har sitt hovedsete i Storbritannia. Vårt selskap har over 130 års erfaring innen rehabiliterende tjenester.

I Blatchford Ortopedi er vi mer enn 170 medarbeidere innen ortopedi-teknikk. Vår visjon er "Vi gjør mobilitet mulig slik at drømmer kan realiseres!". Enten du trenger en avansert protese, ortose eller en tilpasset innleggssåle, kan du være trygg på at vi leverer deg høy kvalitet og individuell service.

Blatchford Norge består av ni avdelinger som holder til i:  
**Oslo, Arendal, Kristiansand, Sandnes, Bergen, Mo i Rana, Bodø, Harstad og Tromsø.**

I tillegg har vi satelittklinikker på følgende plasser:  
**Alta, Finnsnes, Stokmarknes, Narvik, Gravdal, Lyngdal, Evje, Nordås AFMR, Voss og Førde**



## Mestring i skisporet



**GODE SAMTALER:** Skiturer er en fin mulighet for erfaringsdeling. **Fv:** Arve Jarl, Ann-Karin Frykstedt, Geir Arne Hageland og Torbjørn Frykstedt. **Foto:** Funkibator/Tatjana Breda-Gulbrandsen.

Den siste helgen i januar var en skiglad gjeng samlet på Venabu. Langrenns- og trugeturer, trivelig sosialt samvær og gode samtaler sto på programmet.

Tekst: **SISSEL FANTOFT**

Skisamlingen på Venabu Fjellhotell feiret tiårsjubileum i år, og arrangeres av Funkibator.

– Vi har samarbeidet med Momentum i mange år, både om skisamlingen på Venabu, fjellcamp på Dovre og sykkelrittet Tour de Dovre. Arrangementene er åpne for alle Momentums medlemmer, forteller daglig leder Geir Arne Hageland.

Likepersonsarbeid er en del av Momentums kjernevirksomhet, og det legger Funkibator til rette for på samlingene.

– Felles aktiviteter skaper en god arena for trygghet i samtaler, og gjør at deltakerne åpner seg på en helt annen måte enn om de sitter i en sofa og prater. Samlingene er en fin mulighet for erfaringsutveksling, sier han.

Rundt hotellet strekker milelange skiløyper seg i vinterlandskapet.

– Vi legger opp til stor frihet i programmet, og mer erfarne skiløpere hjelper de som er ferske i sporet. Gruppefellesskapet er viktig, sier han.

**SENKER SKULDRENE**  
Både sittende og stående skiløpere deltok.

– Jeg har selv mest erfaring med sittende langrenn – jeg har blant annet deltatt i Ridderrennet på Beitostølen flere år. I 2014 pigget jeg fra Lillehammer til Dovre for å feire grunnlovsjubileet, forteller Hageland.

På kveldene samlet deltakerne seg til middag og prat i stua på hotellet.

– Vi hadde også en yogaøkt hver kveld for å strekke ut, og det var veldig populært. Det er viktig med rom for å senke skuldrene og bare være sammen, mye av verdien i disse samlingene kommer fra å dele erfaringer med andre i trygge rammer, påpeker han.

Flere av deltakerne hadde med seg pårørende.

– De opplever jo også en livsendring hvis en de bor sammen med blir amputert, og slike samlinger styrker båndene i familien. Det er sjelden selve amputasjonen er den største utfordringen – den mentale helsen og selvtilliten er ofte like vesentlig som den somatiske skaden, sier han.

**NYBEGYNNER MED PROTESE**  
Anna-Karin Frykstedt er medlem i Momentum i Sverige, og hadde med ektemannen Torbjørn til Venabu.

– Jeg låramputerte venstre bein høsten 2023. Jeg har alltid vært aktiv og langrenn er viktig for meg, derfor ville jeg gjerne lære å gå på ski med protesen, sier hun.

Frykstedt bor i Kil nord for Karlstad, og ble umiddelbart interessert da hun leste om skisamlingen.

– Selv om jeg har gått mye på ski tidligere, er jeg nybegynner med protesen. Helgen på Venabu var helt fantastisk! Selv om vi ikke kjente noen fra før ble vi utrolig godt mottatt og inkludert, sier hun.

To av de andre deltakerne var også relativt nylig låramputerte.

– De hadde gått mer enn meg på langrenn med protese, så det var veldig fint å lære teknikk av dem. Det gjorde at det løsnet litt for meg, slik at jeg ble mindre skrekkslagen i sporet utover helgen, sier hun.

– Det herlig fellesskap i gruppa, og jeg kan godt tenke meg å delta på flere Momentum-samlinger. Dette er virkelig livsglede! Legger hun til.



# Minneord Morten Berg

13. januar døde Morten Berg av hjertestans på hytta si, hvor han var sammen med samboeren Gry Hege og deres to hunder. Morten ble 64 år gammel. Han ble begravet i Oslo 24. januar.

Morten var medlem i Momentum i mange år, og ble i 2019 valgt inn som økonomiansvarlig i hovedstyret. Samtidig var han aktiv i likepersonsarbeidet.

Morten hadde sterke meninger og var tydelig i sin tale. Etter to år med store underskudd gikk Momentum med overskudd i 2024, ikke minst takket være Mortens innsats.

Morten ble skadet i FN-tjeneste i Libanon i 1980, bare 20 år gammel. Han slo seg for å få oppreisning i mange år, og i 2020 gikk han til søksmål mot staten. Rett før jul i 2024 tok saken en ny vending, og Morten vant frem med sitt søksmål.

Etter at han kom hjem fra Libanon tok Morten utdanning innen økonomi og regnskap, giftet seg og fikk tre barn. Mer enn 20 år etter FN-tjenesten fikk han omsider diagnosen PTSD.

Morten elsket å være i naturen, han likte å stå på ski, dra på sykkel- og fisketurer og bruke hundene sine i aktivitet.

Han jobbet også frivillig med økonomisk rådgivning for veteraner i organisasjonen SIOPS, og var kasserer i Norsk Islandshundklubb.

**FRILUFTSENTUSIAST:** Morten Berg elsket å være ute i naturen, og brukte mye tid sammen med sine islandshunder. Foto: Kurt Gaasø



# Minneord Mark Miller

19. januar gikk Mark Miller ut av tiden. Han fikk hjertestans på morgenen, og kona Line forsto straks at det var alvorlig. Hun ringte 113 og utførte førstehjelp, men Marks liv sto dessverre ikke til å redde.

Mark fikk diabetes type 1 som 17-åring og det gikk hardt inn på ham. Han utdannet seg til ingeniør og gjorde karriere i databransjen. Han og Line fikk tre sønner, og familien bodde flere år i Tyskland, England og USA.

Etter mange år med ustabil blodsukker måtte han til slutt amputere, først det ene beinet og etter noen år det andre.

I 2017 ble han medlem i Momentum, og i 2019 ble han valgt inn i hovedstyret som likepersonsansvarlig, en rolle han hadde i fire år.

Mark var en aktiv person og likte seg både i slalåmbakken, på sykkelturet og på golfbanen. Golf var hans store lidenskap. Momentum Øst inviterte til fast ukentlig golfaktivitet – spill og sosialt – ute på banen og i simulator, som Mark og Benedicte Finnema i Momentums aktivitetsutvalg holdt i.

Mark hadde et brennende engasjement for andre som ble amputert, og var aktiv likeperson helt til det siste. Han brukte

egne erfaringer og visste hvor viktig det er med hjelp i en tid etter sykdom og en amputasjon. Han holdt også kurs og foredrag for helsepersonell og brukere.

**PÅ HJEMMEBANE:** Golf var Mark Millers store lidenskap. Dette ble bildet ble tatt under NM i paragolf i 2019. Foto: Norges Golfforbund



 **Nordic Ortopedica**  
Innovation that moves you

**ALLUX2** by Nabtesco  
The first polycentric MPK

nordicortopedica.se

- Microprocessor-controlled stance and swing phase
- Uniquely designed to provide high safety for the user
- 180° flexion – no limitations other than the socket
- Ideal for Knee Disarticulation and long stumps
- Easy swing phase initiation
- Intuitive user app with 5 modes
- 4-days battery life + extra powerbank

 Scan for more info

**Xtend® Connect Shape**  
– Rask, sikker, usynlig!



 **NY!**





DEVELOPED AND MADE IN SWEDEN

  
**LINDHE XTEND**  
xtend your life

Xtend Connect Shape er et proteseadapter designet for å installeres inni en kosmetikk, men fungerer like effektivt uten. Det er et verdifullt hjelpemiddel i hverdagen, uansett om brukeren klarer alt selv eller får hjelp fra en pleier.

Interessert? Kontakt oss for mer info på: [hej@lindhe.se](mailto:hej@lindhe.se)

Følg oss gjerne på    



# Ser lyst på livet

Etter mange år med ekstreme smerter tok Anne Mette Gustavsen (57) selv avgjørelsen om å amputere venstrebeinet på leggen. – Det er det beste valget jeg har tatt i hele mitt liv, sier hun.

Tekst: **SISSEL FANTOFT** Foto: **KURT GAASØ**

Anne Mette fikk diagnosen Charcots fot for mange år siden. Det er en betennelsestilstand som kan føre til brudd og feilstillinger med varige endringer av fotens fasong. Tilstanden førte til at hun ble uføretrygdet.

– Beinvevet tar ikke til seg næringsstoffer slik at beinet smuldrer opp, og etter hvert følte det som om jeg gikk på knuste bein. Det var ekstremt smertefullt. Jeg fikk ofte betennelser og måtte gå på antibiotikakurer, og har gått med ortoser for å holde beinet i ro, forteller hun.

Aller siste utvei for pasienter med Charcots fot er amputasjon.

– I november 2023 ble jeg innlagt på Drammen sykehus med enda en betennelse. Jeg ble flyttet til Kongsberg sykehus hvor de rensket såret, og så ble jeg sendt hjem med beskjed om å komme tilbake hvis betennelsen ikke ble bedre. Hjemmesykepleien kom og stelte såret annenhver dag, sier hun.

Til slutt tok Ane Mette selv avgjørelsen om amputasjon.

– Jeg tenkte at jeg har så mange gode år igjen, og jeg orket rett og slett ikke å gå på den deformerte foten og ha konstante smerter lenger. Amputasjon var et sjansespill, for jeg har jo hørt om folk som sliter med voldsomme fantomsmerter, men jeg var aldri i tvil om at det var det rette valget for meg, sier hun.

## SER FREMOMER

For Anne Mette var møtet med sykehuset i forbindelse med amputasjonen det verste med hele prosessen.

– Jeg møtte opp dagen før operasjonen, og ble overlatt til meg selv. Ingen hadde

tid til å snakke med meg, og jeg fikk heller ikke besøk av noen likeperson. Det burde finnes et system hvor likepersoner blir tilkalt i slike situasjoner. Jeg følte meg totalt oversett og sviktet, og det var like før jeg dro hjem, sier hun.

Morgenen før operasjonen kom imidlertid de to kirurgene og snakket med Anne Mette.

– Jeg var veldig stresset på grunn av manglende informasjon, men ble heldigvis beroliget av dem. På ettermiddagen våknet jeg opp uten venstre fot, og var glad for at jeg beholdt kneet. På overvåkningen fikk jeg beskjed om at operasjonen var vellykket. Jeg våget ikke å løfte på dyna med én gang, men etter stund måtte jeg se. Det var en merkelig følelse å vite at jeg ikke hadde en fot lenger – alt jeg så var en lang gips, sier hun.

– Jeg felte kanskje et par tårer der i sykesenga, men innfant meg raskt med situasjonen. Beinnet gror ikke ut igjen, så det var bare å se fremover, legger hun til.

## STØTTENDE NEVØ

Anne Mette vokste opp i Larvik, og flyttet etter hvert til Oslo hvor hun traff mannen sin Stein Roger.

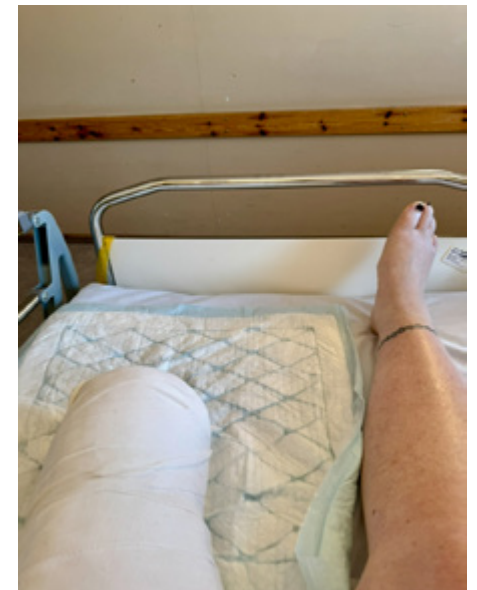
– Vi bosatte oss i Halden, fordi vi syntes det ble forhektisk i storbyen. Vi hadde et fosterbarn og familien hadde mange fine år i Halden, forteller hun.

I 2016 døde Stein Roger, og for fem år siden flyttet Anne Mette til Vestfossen for å bo nærmere søsteren og hennes familie.

– Nevøen min er tolv år gammel, og han betyr mye for meg. Annenhver uke kommer han til meg etter skolen, og så tilbringer vi ettermiddagene sammen

“ JEG FELTE  
KANSKJE ET PAR TÅRER  
DER I SYKESENGA, MEN  
INNFANT MEG RASKT MED  
SITUASJONEN

**NYTER LIVET:** Anne Mette Gustavsen klarer seg utmerket i hverdagen. Rullestolen har hun parkert i boden.



**PÅ SYKEHUSET:** Like etter operasjonen tok Anne Mette dette bildet i sykesenga. Foto: Privat.



**KREATIV:** Anne Mette har et eget syrom i leiligheten, og der tilbringer hun mye tid.



med å lage mat, gjøre lekser og kose oss, forteller hun.

Før amputasjonen inngikk Anne Mette og nevøen en avtale.

– Vi ble enige om å jobbe for hverandre, og han har vært utrolig viktig for meg gjennom hele forløpet. Vi snakket ofte sammen på Facetime mens jeg var på sykehus og rehabilitering, og han kom på besøk og sendte meldinger og brev. Han støttet meg i avgjørelsen, og jeg viste ham stumpen og protesen, forteller hun.

#### STERKERE FOR HVER DAG

Fra sykehuset ble Anne Mette sendt til et korttidsenter i Kongsberg for rehabilitering.

– Jeg var redd for å være hjemme, for jeg trodde ikke at jeg ville klare meg selv, men etter noen dager ble jeg overtalt til å dra hjem. Jeg fikk rullestol og dusjstol, og klarte meg bra. Det vokste jeg veldig på, sier hun.

**STILLE STUND:** Anne Mette er glad i å lese, og slapper gjerne av med en bok i sofaen.



## “ SELV OM JEG MANGLER EN FOT SKAL JEG HA ET GODT LIV, OG JEG KLARER MEG HELT UTMERKET.. ”

### Styrk hvert steg. Skreddersy hver historie.

Mer enn bare beskyttelse – personlig tilpasning og stil integrert i våre protese. Finn din perfekte passform.

Oppdag vår nye  
**OneFit**



UNYQ.COM



**PÅ FJELLTUR:** Anne Mette satte seg som mål å besøke familiestedet i Vadsø et halvt år etter amputasjonen. Her er hun på moltetur i Finnmark fem måneder etter. Foto: Privat.

Anne Mette fikk innvilget fem ukers opphold på Unicare Fram rehabiliteringssenter i Rykking i Bærum.

– Der har de spesialister på flere felt, og jeg fikk opptrening og lærte meg å gå med protesen. Det var en prøvelse i starten for jeg ble fort ustø hvis jeg gikk i trapper, eller hvis det var mye vind når jeg var utendørs. Men jeg ble sterkere for hver dag, og klarte til og med å gå opp fire etasjer med en ti kilos vektvest på meg, forteller hun.

Oppholdet ble en god opplevelse for Anne Mette.

– De som jobber der er fantastiske mennesker, og jeg ble godt kjent med flere andre nyamputerte, som jeg fremdeles har kontakt med, sier hun.

I stedet for å synke ned i bitterhet etter den vonde mottakelsen på sykehuset og amputasjonen, ble Anne Mette den som holdt resten av gjengen oppe og virkelig så muligheter for å leve et godt liv som amputert.

– Vi valgte selv å være på Fram, og det nytter ikke å sitte og furte. Jeg sa flere ganger ifra til andre at hvis de ikke ønsket å være der burde de dra hjem, i stedet for å ødelegge for oss som ønsket å trene og bli bedre, forteller hun.

Mens hun var på Fram fikk Anne Mette to besøk av en likeperson fra Momentum.

– Det førte til at jeg meldte meg inn. Jeg synes det er flott å ha en forening hvor man kan dele tips og erfaringer med andre amputerte, sier hun.

#### POSITIV INNSTILLING

Mens hun lå på sykehuset, satte Anne Mette seg to mål:

– Jeg skulle ta med søsteren og svigerinnen min til en restaurant i Oslo vi hadde vært like før amputasjonen, og jeg ville reise til Vadsø sommeren etter. Der har familien et hus, og jeg elsker å være der, gå på fjellturer og plukke molter, sier hun.



**SER FREMVER:** Anne Mette har en positiv innstilling til livet, og ser lyst på fremtiden.



Begge målene er nådd, og Anne Mette er ikke i tvil om at hun har fått et bedre liv etter amputasjonen.

– Jeg har ikke lenger smerter i beinet, og er enormt takknemlig for at jeg heller ikke er plaget med fantomsmerter. Jeg har et godt samarbeid med ortopediverkstedet og er veldig fortrolig med ortopediingeniøren og -teknikeren der, sier hun.

Flere ganger i uka trener Anne Mette hos fysioterapeut.

– For meg er det aller viktigste å se fremover. Selv om jeg mangler en fot skal jeg ha et godt liv, og jeg klarer meg helt utmerket. Rullestolen står i boden, og jeg har vent meg til å gå med protesen. Alt handler om innstilling, og jeg sier til meg selv at jeg har tross alt bare mistet en fot – det kunne vært mye verre, selv om det er en stor omveltning i livet. Jeg skal leve med protesen resten av livet, og hvis jeg ikke er positiv er det bare meg selv det går utover, fastslår hun.

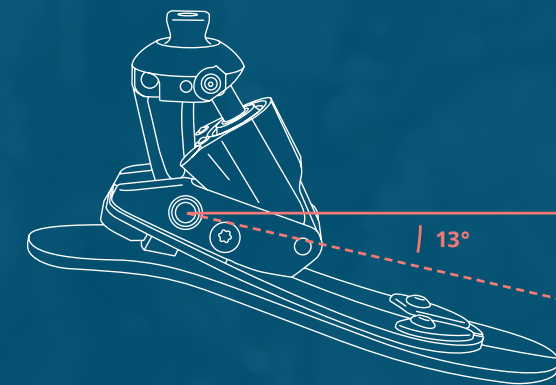


VÅRSTEMNING: Anne Mette på rusletur i idylliske omgivelser i Vestfossen.



## Extend your range.

Vi introduserer **Motion Foot SLX**.  
Lett. Kort. Vanntett.  
Krever minimalt vedlikehold.  
Til slutt ble det utviklet en hydraulisk ankelfot for pasienten og deres proteser.



alfimed

Oppdag Meracus®

Pure composite  
Pure motion

Meracus® er en ny dynamisk protesefot, utviklet og produsert i Skandinaviens.

Les mer om Meracus® her!



Alfimed AS 31 29 68 86 info@alfimed.no alfimed.no

Fillauer



# Historisk milepæl i Granåsen

Ski-VM i Trondheim var første gang i historien at VM i nordiske grener ble arrangert med en parakonkurransse inkludert. En av utøverne i parasprinten var Kjartan Nesbakken Haugen, som kommer til å huske opplevelsen resten av livet.

Tekst: **SISSEL FANTOFT**

Under Ski-VM i Trondheim gikk prologen i para-sprint i klasser for stående, sittende og synshemmede både kvinner og menn av stabelen 4. mars, med semifinale og finale dagen etter.

Kjartan Nesbakken Haugen kvalifiserte seg til finalen, og endte på en solid 4. plass for Norge i klassen for stående utøvere.

– Det var en kjempestor opplevelse som jeg kommer til å huske resten av livet. Bare det å kvalifisere meg og stille til start var årets store mål, forteller han.

Haugen representerer bærumslaget Fossum IF/Team Aker Dæhlie i VM, men kommer opprinnelig fra Trondheim. Han fikk dermed oppleve publikumsbrølet i Granåsen på hjemmebane.

– Hele familien var på tribunen, så det ble en veldig spesiell dag, sier han.

Parasprinten i Granåsen ble en stor opplevelse både for utøverne og støtteapparatet.

– Vi er ikke bortskjemte med tilskuere på WC-arrangementer, så dette var en enorm forskjell og fantastisk moro å oppleve, forteller Anne Ragnhild Kroken, som er rådgiver para i Norges skiforbund (NSF).

Parautøverne og deres støtteapparat var fullt innlemmet i opplegget som skiforbundet hadde for VM-utøverne.

– Vi bodde på samme hotell og nøt godt av samme matfat og service. Vi var en del av langrennsfamilien, og det var veldig hyggelig, legger hun til.



**AKTIV SKILØPER:** For Kjartan Haugen var det å gå på ski synonymt med et godt liv etter amputasjonen. Foto: Anne Ragnhild Kroken/NSF.

**STOR OPPLEVELSE:** Kjartan Nesbakken Haugen var godt fornøyd med fjerdeplass i parasprinten under Ski-VM i Trondheim. Til venstre rådgiver para i Norges skiforbund Anne Ragnhild Kroken. Foto: NSF Langrenn





## STOR SEIER

Norge var tidlig ute med å integrere paraidrett inn i ordinær idrett.

– Det er på mange måter samme prosess som da kvinner kom inn, men para ligger noen tiår etter, sier Haugen.

NSF begynte å arbeide med inkludering rundt 2000. De fikk først ansvar for breddeaktiviteten, og fra 2002 også for toppidretten. Det første integreringsutvalget ble opprettet i 2005, og Kjartan Haugen var medlem i en periode.

– NSF var ikke kjempeentusiastiske i starten, men gradvis har tilbudet blitt bedre og bedre. I dag har NSF et paralandslag med brukbare ressurser, og en administrasjon som jobber med rekruttering og tilrettelegging, sier han.

NSF har jobbet med Det internasjonale ski- og snøbrettforbundet (FIS) for at de også skulle ta over ansvaret for paralangrenn fra den internasjonale paralympiske komiteen. FIS overtok ansvaret for alle snøidretter (langrenn, alpint og snowboard) under Paralympics i Beijing i 2022.

– VM i Østersund i 2023 var det først Para-VM med FIS som arrangør, forteller Haugen.

NSF og arrangørene i Trondheim gikk sammen og jobbet med FIS for å få en paraøvelse inn på programmet under Ski-VM.

– Det ble etter hvert godkjent av FIS, og det er derfor en stor seier at vi fikk oppleve denne historiske konkurransen i Trondheim. Resten av Para-VM ble arrangert i Toblach Italia, der jeg var så heldig å få gå stafetten som Norge vant. Jeg har forståelse for at arrangøren ikke fikk plass til et helt mesterskapsprogram for para, men det bør være mulig i fremtiden. Det er ikke sikkert at VM-arrangør Falun i 2027 vil gjøre det samme, påpeker Haugen.

## HARD KAMP

Norge er fortsatt ledende når det gjelder inkludering av paralangrenn.

– Dette har nok noe med hvordan idretten er organisert – i Norge er vi under samme paraply, mens de fleste andre land fortsatt har et eget Handicapidrettsforbund eller Parasportforbund. Para er inkludert inn

som en naturlig del i våre arrangementer. Det er et langt steg derfra til her vi står i dag med en øvelse inkludert i VM 2025, påpeker Kroken.

Kampen for å få dette til har vært hard, og motbøren var størst i FIS i starten.

– En årsak er nok at dette kom sent på banen – i et så stort arrangement så er det mye som skal gå sammen. Med godt samarbeid mellom arrangør og skiforbundet har vi greidd å få dette på plass. Dette er ett fantastisk «utstillingsvindu» for paraidretten, sier hun.

## PÅ LIK LINJE

Ski-VM 2025 har sikret én million kroner til premiepenger for parautøverne som konkurrerte under mesterskapet i Granåsen.

– Det viktigste for oss har vært å inkludere parautøverne i mesterskapet og få dem inn på den store scenen. Vi ønsket at de skulle konkurrere på lik linje med de andre i Granåsen og få sine medaljer på torget i Trondheim. At vi i tillegg kan gi dem gode og anstendige premiepenger, er vi veldig godt fornøyd med, sier VM-sjef Åge Skinstad i en pressemelding.

– Det er også viktig at paralangrenn fikk status som medaljeøvelse. Vi får vist fram hva toppidrett i paralangrenn er, og det har blitt mer likestilling ved at det også er pengepremie til parautøverne, sier Anne Ragnhild Kroken.

I 2022 gikk et samlet snøsport-VM (langrenn, skiskyting, alpint og snowboard) på Lillehammer, og mesterskapet ble grundig dekket av NRK.

– Da ble paraidretten mer synlig, og folk fikk større forståelse av hva dette egentlig er. Med VM-øvelsen i Trondheim følger vi opp dette, sier Kroken.

TV-serien «Team Pølsa», som hadde sin finale i Granåsen, kan være en vel så stor inspirasjonskilde for andre som toppidretten.

– Serien har virkelig vist frem flere sider ved paraidretten, med flotte deltakere som byr på seg selv. Så kan vi håpe at det er noen nye «Vilde» eller «Indira» der uten som lar seg inspirere til å slå inn på konkurranse-veien, sier Anne Ragnhild Kroken, med henvisning til paralangrennsstjernene Vilde Nilsen og Indira Liseth.

## IVRIG SUPERMOSJONIST

Kjartan Nesbakken Haugen var en aktiv skiløper da han måtte amputerte den ene leggen som 18-åring på grunn av kreft.

– Etter amputasjonen ble det utrolig viktig for meg å gå på ski. Tanken var at dersom jeg kunne gå på ski, så kunne jeg fortsette å ha et godt liv. Når jeg ser tilbake på alle de fantastiske årene med langrennkarriere og senere nasjonal og internasjonal idrettspolitikk, hvor jeg har fått reist verden rundt og møtt så mange hyggelige mennesker, har dette vært med på å berike livet mitt. Jeg er helt sikker på at amputasjonen har ført til mye positivt som jeg er veldig takknemlig for, sier han.

Haugen har vært aktiv og lagt opp flere ganger, så kroppen har fått noen hvilepauser innimellom.

– Det siste «comebacket» etter 10 år som mosjonist skjedde under pandemien. Da fikk jeg bedre tid til å trene, og begynte å sette meg nye mål. Det ballet på seg, og nå er jeg ivrig supermosjonist, men ingen toppidrettsutøver – jeg har full jobb og familie i tillegg, forteller han. Dagen etter sprintfinalen i Granåsen fylte han 50 år.



**NORSK SEIER:** Norge tok gull i mix-stafett åpen klasse i årets VM i Toblach i Italia. Kjartan Haugen (nr. 2 f.v.) gikk første og tredje etappe. Resten av laget besto av f.v. Geir Lervik, Vilde Nilsen og Thomas Oxaal. Foto: Newpower.it



## Skreddersydde Løsninger av høy kvalitet – ForMotion Ortopedi

ForMotion Ortopedi (tidl. OCH Ortopedi) tilbyr skreddersydde løsninger med høy kvalitet og ekspertise, tilpasset til dine individuelle behov. Som del av en global organisasjon siden 2014, har vi styrket vår faglige kompetanse og tilgang til et bredt nettverk av eksperter. Den 1. februar 2025 skifter vi offisielt navn til ForMotion Ortopedi, en del av vår strategi for å heve kvaliteten på våre tjenester ytterligere.

ForMotion Ortopedi har fokus på dine individuelle behov og skreddersydde løsninger av høy kvalitet. Vi har et sterkt globalt nettverk av eksperter som gir oss en bred kompetanse innen ortopedtekniske løsninger.

Vår forpliktelese til kontinuerlig utvikling og innovasjon sikrer at vi alltid tilbyr de beste tjenestene til våre pasienter. Les mer på : [www.formotion.no](http://www.formotion.no)

**FREDRIKSTAD:** Farmannsgate 13 b, Fredrikstad. TLF.: 69 30 17 70.  
**LILLEHAMMER:** Storgata 170-172, Lillehammer. TLF.: 61 24 73 30.  
**GJØVIK:** Kyrrre Grepps Gate 11, Gjøvik. TLF.: 61 24 73 30.  
**TROMSØ:** Nerstranda 9, Tromsø. TLF.: 77 60 08 10.  
**SARPSBORG:** Tuneveien 89, Grålum. TLF.: 69 30 17 70.  
**HELSEFYR:** Innspurten 9, Oslo. TLF.: 23 28 82 00.  
**LYSAKER:** Lysaker Torg 35, Lysaker. TLF.: 23 28 82 00  
**ÅLESUND:** Ystenesgata 6B, Ålesund. TLF.: 70 14 50 40.

**OCH Ortopedi blir ForMotion Ortopedi**

OCHORTOPEDI

ForMotion™  
ORTOPEDI



Haugen har vært medlem i Momentum siden foreningen ble etablert.

– Jeg tror at jeg har medlemsnummer 13 eller noe sånt, sier han.

Han bruker flere forskjellige proteser.

– Til løping bruker jeg en Össur Flex Run. Når jeg går på ski klassisk teknikk bruker jeg Össur Pro-Flex og til skøyting Otto Bock Challenger. Pro-Flex brukes også i hverdagen, opplyser han.

#### LA OM TRENINGEN

Det ligger solide forberedelser bak Haugens VM-deltakelse.

– Forrige sesong fokuserte jeg på langløp i Marcialonga, Vasaloppet og Birkebeineren som utøver på privatlaget Team Aker Dæhlie. Før årets sesong la jeg om treningen for å satse mer på kortere distanser og spesielt sprint. Gjennom vinteren har jeg gått flere renn i Norge og utlandet for å kvalifisere meg og få konkurranseerfaring inn mot Trondheim, forteller han.

Helgen før VM-sprinten i Trondheim var parautøverne samlet til sesongens siste World Cup-renn i Steinkjer. 3. mars reise 140 utøvere med et eget SJ-Norge-tog fra Steinkjer til Trondheim.

– Vi fikk tildelt WC-helg i forkant av VM-sprinten i Trondheim, og jeg kan ikke annet enn berømme Steinkjer Skiklubb for den innsatsen de la ned i

dette arrangementet. God atmosfære og service fra arrangør – det hører til sjeldenheten at det blir servert nystekte vaffer, bakevarer og kaffe i smøreteltet, opplyser Kroken.

På kvelden 5. mars ble det delt ut hele 18 paramedaljer i langrenn på Medal Plaza i Trondheim, foran flere tusen tilskuere.



**SUPERMOSJONIST:** Kjartan Haugen har full jobb og familie i tillegg til en imponerende idrettskarriere. Foto: Anne Ragnhild Kroken/NSF

**ÖSSUR**  
LIFE WITHOUT LIMITATIONS

# Navii

Expand Your World

—

**Vanntett i alle miljøer**  
Navii er helt vann- og sandtett, perfekt for alle vannaktiviteter. Earth Echoes-dekslene, som enkelt byttes med magnetlås, hyller Islands rå natur med utskiftbare farger som matcher din stil.

Navii – stabilitet, fleksibilitet og trygghet i hvert steg, uansett terreng.

Besøk [www.ossur.se](http://www.ossur.se) eller skann QR-koden for mer informasjon.



© ÖSSUR, 02.2025

# AXILES

B I O N I C S



Discover the

# LUNARIS

Product Line

Experience the  
Next Generation of Prosthetic Feet

Available across Norway and Sweden | Speak with your orthopedic engineer or visit

[www.axilesbionics.com](http://www.axilesbionics.com)





# Fulltreffer med «Momentum»

Etter at dokumentarfilmen «Momentum» om ekstremportutøver Bernt Marius Rørstad (28) ble vist på kino og NRK, har responsen vært overveldende. – Det er helt uvirkelig hvor mange hyggelige tilbakemeldinger jeg får, sier han.

Tekst: **SISSSEL FANTOFT** Foto: **FIELD PRODUCTIONS**

“ **JEG ER ALLER MEST FORNØYD MED AT FILMEN HAR TRUFFET SÅ BREDT**

**I SITT ESS:** Bernt Marius Rørstad trives aller best ute i naturen, aller helst med masse snø rundt seg.

I 2018 var 21 år gamle Bernt Marius Rørstad en av Norges mest aktive speedflyere. 15. mai kastet han seg utfor fjellet Hovet i Loen, og på den fjerde turen gikk det galt. Han styrtet i bakken og knuste begge ankene. Det endte med amputasjon av høyrebeinet under kneet. I 2020 begynte Field Productions arbeidet med en dokumentarfilm om Bernt Marius sin vei tilbake til et liv som ekstremportutøver. «Momentum» hadde kinopremiere i november, og ble vist på NRK1 i januar.

– Responsen har vært utelukkende positiv. En stund hadde jeg problemer med å rekke å svare på alle meldinger og telefoner. Det er utrolig hyggelig at så mange har sett filmen, sier Rørstad.

Han veldig spent på mottakelsen filmen ville få.

– Det var skummelt å blottlegge seg slik for Norges befolkning, men det har gått over all forventning. Målet var at filmen

skulle treffe alle mellom fem og 95 år, og det har den tydeligvis gjort, sier han.

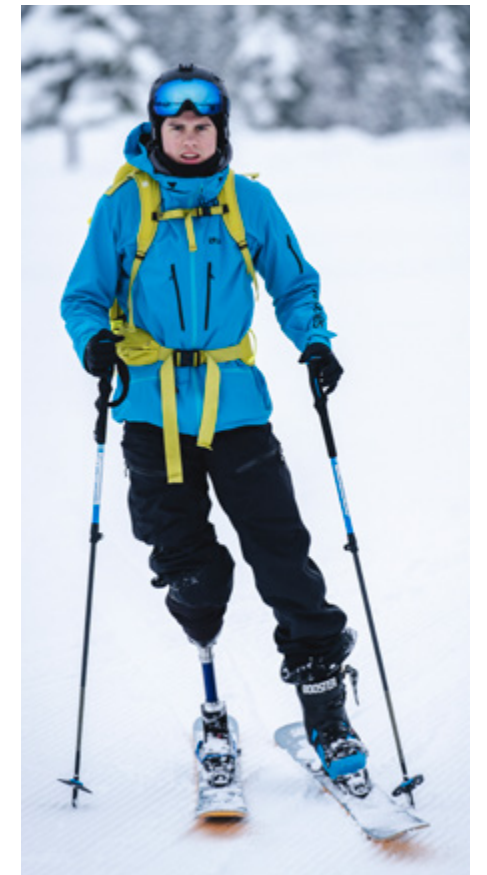
## TREFFER BREDT

Rørstad setter stor pris på at tilbakemeldingene kommer fra alle lag av folket.

– Jeg har fått meldinger både fra folk som er langt nede både sosioøkonomisk og på andre parametere, og fra virkelig ressurssterke mennesker. Jeg er aller mest fornøyd med at filmen har truffet så bredt, sier han.

Rørstad har jobbet med filmen sammen med regissør Matias Myklebust og Field Productions i fem år.

– Alle kinopremierene unntatt én var utsolgt, og at filmen ble vist på NRK1 er helt surrealistisk. Etter å ha jobbet med filmen så lenge fryktet jeg et lite antiklimaks etter at den ble vist, men det skjedde ikke. Jeg har mange baller i luften, sier han.



▲ **FØLGER DRØMMEN:** Bernt Marius Rørstad reiser verden rundt for å kjøre ski.



◀ **VEIEN TILBAKE:** «Momentum» følger Bernt Marius i tiden etter amputasjonen.



## FØLG BERNT MARIUS RØRSTAD PÅ INSTAGRAM

bernt\_marius

### LEVER DRØMMEN

Bernt Marius Rørstad vokste opp i Volda, og har base i Bergen. I dag er han profesjonell skikjører.

– Å kunne reise rundt i verden og leve av stå på ski er en drøm som har gått i oppfyllelse, sier han.

Rørstad kom nylig hjem fra et tre ukers opphold i Alpene.

– Jeg lager innhold, hovedsakelig til Instagram, og jobber i tillegg med flere filmprosjekter. Det blir vanskelig å overgå «Momentum», men jeg har flere spennende prosjekter på gang, forteller han.

Rørstad kombinerer skikjøring og filmproduksjon med å holde foredrag.

– Det er en fin måte å fylle kalenderen på når det er lite snø, sier han.



**SEERSUKSESS:** Bernt Marius er overveldet over responsen etter at «Momentum ble vist» på kino og NRK1.



**INGEN GRENSER:** Som ekstremsportutøver samler Bernt Marius på opplevelser, som her i en isvegg.



SOPHIES MINDE  
**TEKNO  
MED**

Ortopediteknisk senter i  
Vestfold og Telemark

Beste funksjon og  
livskvalitet for den enkelte!

teknomed.no



**BT ORTOPEDI**

- Teknologi og håndverk hånd i hånd

#### Alle er unike.

Vårt mål er å forbedre livskvaliteten til alle våre pasienter. Tett samarbeid mellom deg som pasient, våre ortopediingeniører og teknikere gir de beste resultatene.

**BT Ortopedi AS**, tidligere Buskerud Teknisk Ortopedi AS  
Telefon: 32 80 93 93 | E-post: post@bto.no | www.bto.no  
Drammen – Hønefoss – Notodden – Kongsberg – Ål

**østo** Ortopedisenter as



Bevegelse – Helse – Glede

#### ØSTO Ortopedisenter AS

Innlandet: Gartnervegen 10 | 2312 Ottestad | Tlf.nr: 62573900 | E-post: post@osto.no | [www.osto.no](http://www.osto.no)  
Trøndelag: Vestre Rosten 79 | 7075 Tiller | Tlf.nr. 90701400 | E-post: post@osto.no | [www.osto.no](http://www.osto.no)



## Intuy® Kne

*Et motorisert Protesekneledd, som aktivt assisterer hvert trinn.*

Rebocon Bionics B.V. er et innovativt, høyteknologisk selskap basert i Delft, Nederland. Vi bruker vår banebrytende robotteknologi for å gjenopprette evnene og øke menneskehetens styrke. Vårt forsøk på å forbedre livskvaliteten startet i 2016 og vi vil aldri stoppe.



Jeg kan gå lenger!



Ryggen min gjør ikke vondt lenger!



Jeg føler meg mer selvsikker!



**Ortopartner**  
www.ortopartner.no



# Magiske øyeblikk

Momentum samarbeider med Ortopediteknikk om både faglige seminarer og ulike aktiviteter for medlemmene. – Dette har gjensidig verdi for både fagfolk og brukere, sier leder i Momentums aktivitetsutvalg Celine S. Halvorsrud.

Tekst: **SISSEL FANTOFT** Foto: **ORTOPEDITEKNIKK**



## Tectus – Intelligent ortose for en enklere hverdag

Tectus er en avansert ortose som bruker mikroprosessorer for å gi presis støtte og bevegelseskontroll til kne og ankel. Tectus-ortosen hjelper pasienter med delvis paralyse å gjenvinne mobilitet. Tectus kan passe for pasienter med innkomplette ryggmargskader, nevropatier, muskelskader eller for skader som har oppstått under operasjon.

Disse ortopediske verkstedene er sertifiserte til å produsere dette gang hjelpemiddelet i Norge.



## Frihet til å bevege seg!

"Fie (34) fikk nerveskader etter en prolapsoperasjon i fjor, noe som førte til tap av muskelkraft i venstre ben. Hun var avhengig av krykker og rullestol for å bevege seg. Med Tectus-ortosen har hverdagen hennes endret seg drastisk – nå kan hun gå fritt uten krykker. "Tectus har gitt meg mye bedre bevegelsesfrihet og livskvalitet som småbarnsmor," sier Fie."



**Ortopro** Telefon: 55 91 88 60  
E-post: post@ortopro.no  
Nettside: www.ortopro.no

**Ta Kontakt med meg**  
Øystein Østergren  
Produktspesialist  
Telefon: +47 91 00 44 14  
E-post: oystein.ostergren@ortopro.no

**GODT FORBEREDT:** Momentum og Ortopediteknikk stilte med fire lag under Stafett-Birken 14. mars. Her fra en trening i forkant. F.v.: Erik Senstad, Haaken Fossen, Benedicte Finnema, Milla Ø Matibag, Brit Røssvik og Salve Bjørå.



Samarbeidet mellom Momentum og Ortopediteknikk (OT) startet med et seminar om ortopediske hjelpemidler for pasienter med diabetes i OTs lokaler.

– Mark Miller var en av initiativtakerne, og vi hadde flere gode ideer som vi skulle jobbe videre med, men så døde dessverre Mark i januar. Han hadde en unik kunnskap og evne til å formidle både brukerperspektivet og hvordan helseforetakene jobber med pasientbehandling, sier Salgs- og markedsjef i OT Erik Senstad.

Miller og Senstad sto også bak flere foredrag i OTs lokaler, blant annet et frokostseminar hvor Cato Zahl Pedersen snakket om boka si «Værekraft», og om å bruke digital teknologi i hjemmeoppfølging.

– Jeg håper at vi kan fortsette med slike seminarer. For vår del er det viktig å kommunisere hva vi holder på med og ønsker å representere for omgivelsene våre. Gjennom samarbeidet med Momentum får vi anledning til å møte brukerne våre, og høre hva som interesserer dem, sier han.

27. mars går et seminar om fantomsmerter av stabelen i OTs lokaler, som arrangeres i fellesskap av OT og Momentum. Foredragsholderen er Jens-Christian Hviid fra OsloMet, som skal snakke om et forskningsprosjekt om intensiv visuell stimuleringsterapi, og Tom Arild Torstensen fra Holten Institute



**LEDER I AKTIVITETS-UTVALGET:** Celine S. Halvorsrud i Momentum

i Stockholm som skal snakke om kommunikasjon mellom behandler og pasient.

#### **VINN-VINN FOR BEGGE PARTER**

Celine S. Halvorsrud samarbeider med Erik Senstad og OT om flere ulike aktiviteter.

– Vi arrangerte blant annet en golfdag i Fredrikstad i fjor, som vi tenker å gjenta i år. I desember inviterte vi Momentums medlemmer til en alpindag på SNØ i Lørenskog, og har samlet fire felles lag til Stafett-Birken 14. mars, forteller hun.

For Momentum er det naturlig å samarbeide med et ortopediverksted om slik aktiviteter.



**SALGS- OG MARKEDSSJEF:** Erik Senstad i Ortopediteknikk.

– Dette er jo brukermedvirkning i praksis. Vi jobber med å påvirke ortopediverksteder til andre typer behandling enn kun på klinikkenes behandlingsrom, og samtidig er det interessant for fagfolkene å se hvordan hjelpemidler brukes i hverdagen og i aktiviteter, sier hun.

Halvorsrud håper at samarbeidet med OT kan inspirere andre ortopediverksteder til å tenke i samme baner.

– Det er flott å skape nye arenaer vi kan møtes på, så dette er vann-vinn for begge parter, understreker hun.

#### **NYE ERFARINGER**

På alpindagen på SNØ i desember stilte Ottobock med alpinproteser som de 13



**ALPINDAG:** Aktivitetsdagen på Snø i Lørenskog i desember ble en stor suksess.



**“ GJENNOM Å DELE GODE OPPLEVELSER KOMMER VI TETTERE PÅ HVERANDRE**

**GOD STEMNING:** Momentum og Ortopediteknikk samarbeider tett om flere ulike aktiviteter. Her er gjengen som skal delta i Stafett-Birken på en treningsøkt i Holmenkollen.

deltakerne fra Momentum fikk mulighet til å prøve.

– Hver enkelt bruker snakket med sin behandler om utfordringer og mål på forhånd, slik at de var forberedt. På begynnelsen av dagen hadde vi et møte hvor vi reflekterte rundt hensikten med dagen og så var det ut i baken og kjøre, forteller Senstad.

Underveis ble hjelpemidlene justert kontinuerlig, slik at de skulle fungere best mulig.

– Etterpå spurte vi om brukerne kunne tenke seg å delta på lignende aktiviteter igjen, og et overveldende flertall svarte ja, så dette ga definitivt mersmak, sier han.

På Stafett-Birken 14. mars stiller ansatte i OT på samme lag som medlemmer i Momentum i skiløypa. Totalt er fire lag påmeldt, med fire deltakere per lag – fem fra OT og 11 fra Momentum. Representanter fra Norges Skiforbund Para har stilt med trenere på treningene våre i forkant for å gi tips og veiledning.

– Det magiske med slike aktiviteter er at våre folk får kunnskap de ikke ville fått på behandlingsrommet, og brukerne får kanskje nye erfaringer med fysisk aktivitet. Gjennom å dele gode opplevelser kommer vi tettere på hverandre, sier han.

Etter rennet samlet deltakerne seg til en felles middag i Lillehammer.

– Å se brukere og behandlere gå side om side i mål ga virkelig en klump i halsen. Det var mange gode grunner til å feire litt etterpå, sier Erik Senstad.

#### **Hamar Ortopediske AS**

Vi tilbyr individuelt tilpassede hjelpemidler.

- Protoser
- Ortoser
- Ortopediske sko
- Fotsenger
- Spesialsko
- Innleggsåler
- Korsetter
- Oppbygg mm.

*Ortopediteknikk  
i sentrum*



Besøksadresse: Grand Helsecenter,  
Torggata 1, 2317 Hamar  
Telefon: 62 51 19 50  
E-post: post@hamar-ortopediske.no  
Web: www.hamar-ortopediske.no





*Vi skaper bevegelse!*

Atterås lager og tilpasser benproteser for alle amputasjonsnivåer - fra hoftelodd og lår til kne, legg, ankel og forfot. Vi tilpasser også ortopediske hjelpemidler som ortoser, spesialsko og fotsenger/såler.

Vårt tverrfaglige team består av ortopediingeniører, ortopediteknikere, fysioterapeuter og ergoterapeut som sammen sikrer den beste løsningen for hver enkelt pasient.

SKANN FOR TIMEBESTILLING



93 68 60 00  
post@atteraas.no  
Møllendalsveien 1, 5009 Bergen



## Møt ditt lokale proteseteam

*"Det har blitt ett nytt liv for meg etter 48 år med protese"*

**Team Bergen** **Team Kristiansand** **Team Haugesund**





Bestill din time på [drevelin.no](http://drevelin.no) eller kontakt en av våre avdelinger direkte



<b>Bergen</b> Tlf: 55 20 64 60 post@drevelin.no drevelin.no	<b>Kristiansand</b> Tlf: 40 00 48 08 drevelin@drevelinsor.no drevelin.no	<b>Haugesund</b> Tlf: 55 20 64 60 haugesund@drevelin.no drevelin.no
--	---	--

f @ Drevelinortopedi f @ Drevelinsor




# Velkommen til årets store begivenhet!

Helgen 29. mai til 1. juni går årets Momentum-samling av stabelen på Quality Hotel Expo på Fornebu. Meld deg på nå, og bli med på en helg full av spennende foredrag, aktiviteter og hyggelig samvær.



**VELKOMMEN TIL SAMLING:** Quality Hotel Expo ligger idyllisk til like ved sjøen på Fornebu. Foto: Strawberry

### MELD DEG PÅ VIA FØLGENDE QR-KODER:

Bo på hotellet: Bo hjemme:



Momentum har mulighet for å gi støtte til reise og opphold.

Ta kontakt på [info@momentum.nu](mailto:info@momentum.nu) for mer informasjon, eller ring administrasjonssekretær Liv Karin Søstuen på tlf. 400 04 360.

Hotellet ligger ti minutter fra Oslo sentrum, like ved sjøen, og har 30 HC-rom som Momentum disponerer under samlingen.

På programmet står foredrag med interessante tema, messe og ulike aktiviteter. I tillegg til Momentums medlemmer er også leverandører, verksteder og helse- og fagpersonell invitert.

Samlingen blir en viktig møteplass for å utveksle erfaringer og hygge seg i fellesskap med gamle og nye venner, uansett om du er amputert, ortosebruker, dysmelist eller pårørende.

Det blir også arrangert en egen samling for pårørende og likepersoner.

Egenandelen for Momentum-medlemmer som bor på hotellet varierer ut fra når du melder deg på. Prisen inkluderer

overnatting torsdag til søndag med hjelpensjon og aktiviteter:

- Bindende påmelding før 31. mars: 2000 kroner.
- Bindende påmelding mellom 31. mars og 16. april: 2500 kroner.
- Bindende påmelding etter 16. april: 3000 kroner
- Hvis du skal bo hjemme er egenandelen 1000 kroner.



## Presisjon til fingerspissene.

I Ortopediteknikk jobber vi for perfektjon. Det har vi gjort siden 1980. Med sterke håndverkstradisjoner og digital utvikling, tar vi hver dag et nytt skritt på veien mot den fysiske friheten våre brukere ønsker.

ORTOPEDI  
TEKNIKK

tlf: 23 03 56 00

[ortopediteknikk.no](http://ortopediteknikk.no)



ETAB 1927

# SOPHIES MINDE

## Frihet til bevegelse og til i større grad å kunne bestemme over eget liv.

SOPHIES MINDE ORTOPEDI AS er totalleverandør av ortopediske hjelpemidler, og tar i mot pasienter fra hele landet.

[sophiesminde.no](http://sophiesminde.no)

## TRØNDELAG ORTOPEDISKE VERKSTED

TOV tilbyr individuelt tilpassede hjelpemidler.

- Benproteser
- Armproteser
- Ortoser
- Ortopedisk fottøy

Trøndelag Ortopediske Verksted | Trondheim | Ålesund | Namsos | Levanger | Orkdal  
Telefon: 73 84 56 30 | E-post: [post@tov.no](mailto:post@tov.no)

## 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 brukere skal vokse og utvikle seg med sine hjelpemidler. Med stadig bedre teknikk og fokus på hver enkelt personlige behov ønsker vi å gjøre hverdagen best mulig for våre brukere. Vi vet mulighetene og har løsningene som gir en god funksjon.

Norsk Teknisk Ortopedi AS  
Vikavegen 17, 2312 Ottestad  
Tlf: 62 57 44 44  
[nto@ortonor.no](mailto:nto@ortonor.no)  
[www.ortonor.no](http://www.ortonor.no)

## Momentum landet rundt. Vi er til for deg og dine. Ta kontakt!

<p style="font-size: x-small;">ØST Oslo, Akershus og Østfold</p> <p style="font-size: x-small;">Regionleder <b>Maren Kathrine Raiby</b> <a href="mailto:mkr@momentum.no">mkr@momentum.no</a> T: +47 40 46 36 13</p>	<p style="font-size: x-small;">ØST Oslo, Akershus og Østfold</p> <p style="font-size: x-small;">Likepersonkontakt <b>John Arne Rosenlund</b> <a href="mailto:jar@momentum.no">jar@momentum.no</a> T: +47 91 10 58 66</p>	<p style="font-size: x-small;">INNLANDET Hedmark og Oppland</p> <p style="font-size: x-small;">Regionleder <b>Michel Horacsek</b> <a href="mailto:mh@momentum.no">mh@momentum.no</a> T: +47 48 89 94 00</p>	<p style="font-size: x-small;">INNLANDET Hedmark og Oppland</p> <p style="font-size: x-small;">Likepersonkontakt <b>Ole Martin Tveter</b> <a href="mailto:omt@momentum.no">omt@momentum.no</a> T: +47 45 47 09 70</p>	<p style="font-size: x-small;">SØR-VEST Rogaland og Agder</p> <p style="font-size: x-small;">Regionleder <b>Finn Åge Olsen</b> <a href="mailto:fo@momentum.no">fo@momentum.no</a> T: +47 92 82 00 53</p>	<p style="font-size: x-small;">SØR-VEST Rogaland og Agder</p> <p style="font-size: x-small;">Likepersonkontakt <b>Terje Tobias Finsås</b> <a href="mailto:ttf@momentum.no">ttf@momentum.no</a> T: +47 91 59 54 66</p>
<p style="font-size: x-small;">VEST Hordaland, Sogn og Fjordane</p> <p style="font-size: x-small;">Regionleder <b>Anniken Jahnsen Kvaal</b> <a href="mailto:ak@momentum.no">ak@momentum.no</a> T: +47 95 80 58 42</p>	<p style="font-size: x-small;">VEST Hordaland, Sogn og Fjordane</p> <p style="font-size: x-small;">Likepersonkontakt <b>Morten Furre</b> <a href="mailto:mf@momentum.no">mf@momentum.no</a> T: +47 91 56 89 62</p>	<p style="font-size: x-small;">SØR-ØST Buskerud, Telemark og Vestfold</p> <p style="font-size: x-small;">Regionleder <b>Merete Linde-Nielsen</b> <a href="mailto:mln@momentum.no">mln@momentum.no</a> T: +47 90 41 07 13</p>	<p style="font-size: x-small;">SØR-ØST Buskerud, Telemark og Vestfold</p> <p style="font-size: x-small;">Likepersonkontakt <b>Sverre W. Overland</b> <a href="mailto:so@momentum.no">so@momentum.no</a> T: +47 98 42 26 09</p>	<p style="font-size: x-small;">NORD Nordland og Troms og Finnmark</p> <p style="font-size: x-small;">Regionleder <b>Frans Torbjørnsen</b> <a href="mailto:ft@momentum.no">ft@momentum.no</a> T: +47 99 26 29 55</p>	<p style="font-size: x-small;">NORD Nordland og Troms og Finnmark</p> <p style="font-size: x-small;">Styremedlem og Likepersonkontakt <b>Martin Hartløff</b> <a href="mailto:mha@momentum.no">mha@momentum.no</a> T: +47 90 12 00 25</p>
<p style="font-size: x-small;">MIDT-NORGE Trøndelag, Møre og Romsdal</p> <p style="font-size: x-small;">Regionleder <b>Joakim Øren Paulsen</b> <a href="mailto:jp@momentum.no">jp@momentum.no</a> T: +47 90 84 29 07</p>	<p style="font-size: x-small;">MIDT-NORGE Trøndelag, Møre og Romsdal</p> <p style="font-size: x-small;">Pårørendekontakt <b>Anne-Lise Sundbø</b> <a href="mailto:as@momentum.no">as@momentum.no</a> T: +47 99 79 53 51</p>	<p style="font-size: x-small;">MIDT-NORGE Trøndelag, Møre og Romsdal</p> <p style="font-size: x-small;">Likepersonkontakt <b>Sven Erik Almaas</b> <a href="mailto:sea@momentum.no">sea@momentum.no</a> T: +47 91 17 91 60</p>	<p style="font-size: x-small;">SVERIGE</p> <p style="font-size: x-small;">Regionleder <b>Christoffer Lindhe</b> <a href="mailto:chl@momentum.no">chl@momentum.no</a> T: +46 728 57 13 00</p>	<p style="font-size: x-small;">SVERIGE</p> <p style="font-size: x-small;">Likepersonkontakt <b>Owe Ivarsson</b> <a href="mailto:oi@momentum.no">oi@momentum.no</a> / <a href="mailto:owe0520654059@gmail.com">owe0520654059@gmail.com</a> T: +46 768 04 05 99</p>	

### HOVEDSTYRET I MOMENTUM

<p style="font-size: x-small;"><b>Petter Thime</b></p> <p style="font-size: x-small;">Leder <a href="mailto:pt@momentum.no">pt@momentum.no</a> T: +47 90 01 90 95</p>	<p style="font-size: x-small;"><b>Catrin Alhaug</b></p> <p style="font-size: x-small;">Nestleder <a href="mailto:ca@momentum.no">ca@momentum.no</a> T: +47 97 78 01 87</p>	<p style="font-size: x-small;"><b>Roar Olafsen</b></p> <p style="font-size: x-small;">Styremedlem <a href="mailto:roar.olafsen@momentum.no">roar.olafsen@momentum.no</a> T: +47 93 69 73 30</p>	<p style="font-size: x-small;"><b>Tor Aalberg</b></p> <p style="font-size: x-small;">Styremedlem <a href="mailto:tha@momentum.no">tha@momentum.no</a> T: +47 46 63 06 42</p>	<p style="font-size: x-small;"><b>Celine S. Halvorsrud</b></p> <p style="font-size: x-small;">Styremedlem <a href="mailto:csh@momentum.no">csh@momentum.no</a> T: +47 97 49 61 46</p>	<p style="font-size: x-small;"><b>Sara Vu</b></p> <p style="font-size: x-small;">Styremedlem <a href="mailto:sv@momentum.no">sv@momentum.no</a> T: +47 45 47 08 84</p>
<p style="font-size: x-small;"><b>Silje Bjerga Nesland</b></p> <p style="font-size: x-small;">Styremedlem <a href="mailto:sn@momentum.no">sn@momentum.no</a> T: +47 40 24 10 81</p>	<p style="font-size: x-small;"><b>Liv Karin Sestuen</b></p> <p style="font-size: x-small;">Adm. sekretær <a href="mailto:info@momentum.no">info@momentum.no</a> T: +47 40 00 43 60</p>				

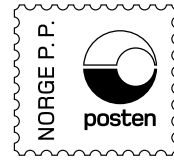
MOMENTUMPRISUTVALGET:  
Ta kontakt med adm. Forslag sendes: [info@momentum.no](mailto:info@momentum.no)

30 LIVSGLEDE | NR. 1/2025

NR. 1/2025 | LIVSGLEDE 31



Returadresse:  
Momentum  
pb. 49 Skøyen  
0212 Oslo



**ottobock.**

# Maverick Junior & movido.

Solutions for young users.



#WeEmpowerPeople

[www.ottobock.com/en-sc/product/F24](http://www.ottobock.com/en-sc/product/F24) & [www.ottobock.com/en-sc/product/3R68](http://www.ottobock.com/en-sc/product/3R68)

