

# RYK!

**magasin**

for rygmarvsskadede

2 · 2010 · 32. årgang



Havenørd og højbede

Jeg fik en ny chance

Fokus på stamcelleturisme

Wii - underholdning og træning



Handicaphjælpen ApS ønsker at være en professionel aktør indenfor handicapområdet. Dette vil vi opnå ved at være en professionel samarbejdspartner, der arbejder for et godt samarbejde mellem brugere og handicaphjælpere samt udbydere.  
Handicaphjælpen ApS daglige arbejde udmøntes i nedenstående værdier:

**Tryghed – Omsorg - Respekt – Troværdig - Handlekraft**

Handicaphjælpen ApS sætter en ære i at sammensætte teams som opfylder brugerens ønsker, krav og forventninger til at få dagligdagen til at fungere optimalt, i samarbejde med brugeren og med brugeren som arbejdsleder. Hos Handicaphjælpen ApS er det brugeren, der styrer.

**Derfor tilbyder Handicaphjælpen ApS at varetage arbejdsgiveransvaret og administrationen af brugerens Borgerstyret Personlig Assistance (BPA).**

Vores visioner er, at vi i vores ydelser sætter den enkelte brugers livssituation i centrum på en måde så både bruger og hjælperhold trives og oplever både tryghed, perspektiv, variation og respekt i sin hverdag.

Vi vil have ordnede forhold, så Handicaphjælpen ApS er medlem af Dansk Erhverv og har overenskomst med Foa.

Vil du vide mere så kontakt os på tlf. 29 39 78 98



Handicaphjælpen ApS - Vindingevej 34D 4000 Roskilde - CVR. 29819726  
mail [info@handicaphjaelpen.dk](mailto:info@handicaphjaelpen.dk)

## SPECIALOPBYGNING AF

# HANDICAPBILER OG BUSSE

Når du vælger auto-mobil.nu, kan vi garantere dig en handicapbil, Taxa eller institutionsbus, hvor alt skræddersyes præcist efter dine ønsker og mål - udført af velkvalificerede teknikere.

Ring til Christian Rosendahl eller Per Zoëga og få mere at vide på telefon 7542 0600.



Christian Rosendahl



Per Zoëga



Vi opbygger og leverer alle bilmærker



Opbygning af Taxa og institutionsbusser.



OPEL



Villy Veirup as . Industrivej 1 . 6760 Ribe . 7542 0600 . [www.auto-mobil.nu](http://www.auto-mobil.nu)

Leder: Normalitetsbegrebet indsnævres	5
Tips & Tricks	7
Jeg fik en ny chance	8
285 km i timen ...	10
Virtuel rehabilitering	12
Stationær håndcyklning med et twist	13
Wii - underholdning og træning	14
Havenørd og højbede	16
Havetips	19
Temadag for gående	20
Kina - en udfordring	22
Sikker Trafik LIVE	25
Kölping Hillbillies	25
Orientering fra Hornbæk	26
Rejs dig rask - eller blot fattig	26
Orientering fra Viborg	28
Nye bilregler	28
Skriv med tungen	29
Forskning i siddesår	30
Læserindlæg	32
Ekspertbrevkasse	33
RYK'ter	34
Generalforsamling	36
Kort Nyt	38



## Indhold



Foto: Martin Tanggaard



## Kære læser

Sommeren betyder blomster og frodige haver. Kig med indenfor i Lene Larsens have, hvor blomsterflor og urtehave vokser i højbede og få et par gode råd og tips til havepasning.

I Sverige har vi hentet et interview med Johan Reuterholt, der har bygget en sidecar med håndbetjening, og fra vores naboland bringer vi også en omtale af en ny dokumentarserie, der følger et hold kørestolsrugbyspillere fra klubben Kölping Hillbillies.

Få historien om Ahmad Osman, der blev rygmærsskadede efter et bandeopgør og i dag tager rundt på skoler og fortæller børn og unge om at holde sig fra kriminalitet.

I dette nummer af RYK! retter vi fokus på virtuel rehabilitering og har prøvet computerspillet Wii som

redskab for træning.

RYK! bringer ofte rejseartikler, og dette nummer er ingen undtagelse. Læserne bliver taget med på en rejse til Kina, hvor udfordringerne venter.

Forskning er også et tilbagevendende emne. Læs om Aalborg Universitets forskning i siddesår og fra samme by om tungestyringsprojektet. Vi hører ofte om tilbud om stamcellebehandling af rygmærsskadede. Vi har rettet fokus på udokumenterede, udenlandske stamcellebehandlinger.

Fra RYKs egen verden bringer vi en omtale af Johnny Walkers temadag for gående.

Tilbage er bare at ønske alle vores læsere en god og varm sommer.

Birgitte Bjørkman, redaktør



## Langhøj er blevet landsdækkende

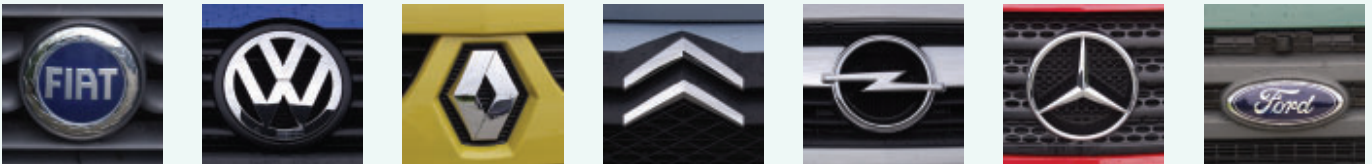
I september 2009 etablerede Langhøj 2 nye afdelinger i hhv. København og Aalborg. Vi har samlet en masse gode folk med erfaring fra handicapbilbranchen, og vi står klar til at ombygge din nye bil.

HUSK du har altid frit valg af opbygger, og med vores nye styrke har vi kort leveringstid på bil og indretning.

Se mere på [langhoej.dk](http://langhoej.dk) eller ring: 87 41 10 40.

Langhøj er et familiefirma som i de sidste 30 år har bygget biler til mennesker med handicap. Langhøj er kendt for et højt kvalitets- og sikkerhedsniveau samt et stort udvalg af produkter og løsninger, som giver den bedst mulige tilpasning til kunden.

Langhøj leverer alle typer indretning og alle typer biler.



Borgerstyret Personlig Assistance

## VI GØR DET NEMT



Er du visiteret til hjælp efter §§ 95 eller 96, kan du bevare din frihed og samtidig slippe for en masse besvær. Med vores BPAssistent planlægger du selv din hverdag, men overlader de administrative byrder til os.

» Se hvordan BPAssistent virker på [www.formidlingen.dk](http://www.formidlingen.dk) – eller ring til os på **36 34 79 00**

BRUGER-HJÆLPER FORMIDLINGEN

...NÅR DU HAR BRUG FOR HJÆLP



# Normalitetsbegrebet indsnævres



I kommunernes spareiver er de nu gået skridtet videre, og er begyndt at tale om, at borgere med behov for dyre hjælpemidler selv skal betale en del af udgifterne. Det var Ole Pass, formand for de kommunalt ansatte socialchefer, der i påsken gik i medierne med forslaget, og som ventet startede det en hed debat. Forslaget er at give køb på tre af de fire principper, der ligger til grund for dansk sociallovgivning: Kompensations-, solidaritets- og ligebehandlingsprincippet. Heldigvis udsendte Ole Pass en pressemeddelelse sammen med Stig Langvad, formand for Danske Handicaporganisationer, hvor de gjorde det klart, at alle skal kunne deltage på lige vilkår i samfundslivet. De to lægger endvidere op til, at niveauet for sociale ydelser skal ske i dialog med handicaporganisationerne. Man kan ikke være mere enig.

Desværre var tonen lagt an i debatten, så efterfølgende kunne man se overskrifter som: "Handicappede skyld i merudgifter" og "Handicappede voksne slår hul i kommunekassen". Ikke nok med det foreslog oberst Lars R. Møller, at hjemvendte, sårede soldater skal forrest i køen til behandling og sociale ydelser. Dermed siger han, at der bør ske en prioritering af folk alt efter, hvordan man er kommet til skade eller hvilken type handicap man har, i stedet for at man bliver kompenseret efter behov. Med andre ord tillægger han en såret soldats "offer" større værdi end det, en hvilken som helst anden har mistet ved at få et handicap.

Hvis man som politiker støtter forslaget, som de konservative gjorde, er det det samme som åbent at indrømme, at tilbuddet af sociale ydelser ikke fungerer godt nok. I stedet for at tage om roden af problemet, foreslås det i stedet at gøre forskel på folk. Faktum er, at udgifterne til det specialiserede område er steget fra 2008 til 2009. Noget tyder på, at kommunerne har udsat nogle af merudgifterne for at undgå den økonomiske straf de ville få af staten for at overskride budgetterne i 2008. Men udgifterne er kommet for at blive, hvis man vil holde serviceniveauet. Det skyldes primært, at vi alle lever længere og særligt indenfor flere handicapgrupper er gennemsnitslevlængden steget væsentligt. Udvalget af hjælpemidler er også steget, hvilket giver mulighed for bedre livskvalitet for de potentielle brugere. Det er bare helt urimeligt, når Ole Pass foreslår, at man selv skal betale en del for et så basalt hjælpemiddel som en kørestol.

Det er en utryk situation for de borgere, der har specielle behov, når grundlaget for en rimelig tilværelse bliver truet. Men det er også meget ubehageligt at opleve, at der i det offentlige rum i realiteten bliver sagt, at man er mindre værdig til at modtage offentlige ydelser. Muligvis er det rimeligt, der skal spares – det kommer til dels an på ens politiske grundholdninger, og det er ikke det, jeg vil problematisere her. Det er den lette løsning at gøre forskel på folk og køre en gruppe ud på et sidespor, men det er i den grad i modstrid med det, som har gjort dansk socialpolitik til noget unikt.

I en tid hvor resurserne er blevet knappe i kommunerne, er man tilbøjelig til at hytte sit eget skind. Når Lars R. Møller foreslår, at sårede soldater skal forrest i køen, er det fordi han har oplevet nogle grelle eksempler på sagsbehandlingstider, mangel på handicapegnede boliger, og hvad der kan og ikke kan bevilges. Hvorfor laver Forsvaret i stedet ikke fælles front med os – handicaporganisationerne, som har mangeårig erfaring med at kæmpe for vores rettigheder? Så ville begge parter stå stærkere, og vi kunne arbejde for en mere langtidsholdbar løsning.

Den igangværende debat er med til at opdele befolkningen mere end nødvendigt. På den ene side dem med arbejde, karriere og aktiv deltagelse i samfundslivet og på den anden side passive modtagere af offentlige ydelser. Sådan behøver det ikke at være.

Mikkel Bundgaard  
Formand

# LEDER



udgives af RYK – Rygmarvsskadede i Danmark. RYK! kan også læses på ryk.dk/magasin. Magasinet kan hentes som PDF-fil, der er læselig for brugere af forstørrelsesprogrammet Zoomtext. **Redaktionens adresse:** Birgitte Bjørkman, Syvendehusvej 61A, 2730 Herlev • tlf. 4498 8181/2625 8181 • mail: redaktion@ryk.dk **Redaktør:** Birgitte Bjørkman **Redaktion:** Birgitte Bjørkman, Janke Bondam, Gunnar Evers og Peter Marx **Korrektur:** Solveig Hansen og Søren Toftthøj **Layout og grafisk tilrettelæggelse:** Birgitte Bjørkman **Tryk:** Special-Trykkeriet Viborg as **Abonnement:** RYK – Rygmarvsskadede i Danmark, Hans Knudsens Plads 1A, 2100 København Ø • tlf. 3929 3555, ma – to ml. 9-13 • mail: info@ryk.dk **Annoncesalg:** Mediaspace, mail: info@mediaspace.dk • mediaspace.dk **Forsidefoto:** Birgitte Bjørkman **Deadline nr. 3/2010: 1. august 2010.**

RYK er den landsdækkende interesseorganisation af og for de 2500-3000 danskere, der har para- og tetraplegi. RYK udgiver medlemsbladet RYK!, håndbøger, pjecer, afholder seminarer og arbejder bl.a. for at forbedre behandlingstilbudene for rygmarvsskadede. RYK er en specialkreds i Dansk Handicap Forbund **Hjemmeside:** ryk.dk **Formand:** Mikkel Bundgaard, Frederiks Alle 28, 2, dør C, 8000 Århus C • mail: mb@ryk.dk • tlf. 8612 5363.

Hovedsponsorer for RYK:





## Borgerstyret Personlig Assistance - lad os hjælpe dig

Efter den nye lovgivning om Borgerstyret Personlig Assistance (BPA) kan du som borger med egen hjælpeordning fra den 1. januar 2009 få kommunalt tilskud til at overdrage arbejdsgiveransvaret til en privat virksomhed som fx HandicapHjælp Danmark.

HandicapHjælp Danmark kan bl.a. hjælpe dig med:

- Udbetaling af løn samt indberetning til SKAT, ATP og feriekonto
- Håndtering af barsel og sygedagpenge til dine hjælpere
- Kontrakt til dine hjælpere
- Forsikring af dine hjælpere
- Udregning af dine hjælpers løn på baggrund af indsendte vagtplaner

Du får tilknyttet en fast kontaktperson, og får adgang til dit eget personlige websystem, hvor du kan holde styr på alle dine data.

Ring på 88 88 71 71 og hør nærmere



**HandicapHjælp**  
D A N M A R K

HandicapHjælp Danmark  
Stationsalléen 42, 1. sal  
2730 Herlev  
Tlf: 88 88 71 71  
www.hhdanmark.dk

## RESPEKT ...

Udvikler hele mennesker!

Besøg Danmarks mest rummelige højskole på:  
[www.egmont-hs.dk](http://www.egmont-hs.dk)

Eller på: Villavej 25,  
Hou, 8300 Odder

egmont  
højskolen

Telefon 87 81 79 00  
mail@egmont-hs.dk

Står du og mangler en hjælper?  
Så ring til Pia & Pernilles Handicapservice ApS.

## Vi kan hjælpe dig!

Vi er et firma, der rekrutterer og formidler hjælpere til handicappede. Vi dækker hele Danmark. Vi har en del års brancheerfaring og kan stå til disposition, når du har behov for det, indenfor følgende områder:

- Almindelige formidlinger
- BPA ordninger
- Frit-valg ordninger indenfor ældrepleje
- Konsulentordninger
- Ledsagere
- Lønadministration
- Serviceordninger

**PIA & PERNILLES  
Handicapservice ApS**

Telefon 4369 2848

Korsetvej, Mandag til torsdag 8.30 - 16.00, fredag 8.30 - 15.00

[www.pphandicapservice.dk](http://www.pphandicapservice.dk)

# SWISS•TRAC®

## Kørestolstraktor

**For dig der vil selv!  
- hele livet  
Uafhængighed uden skubber!**

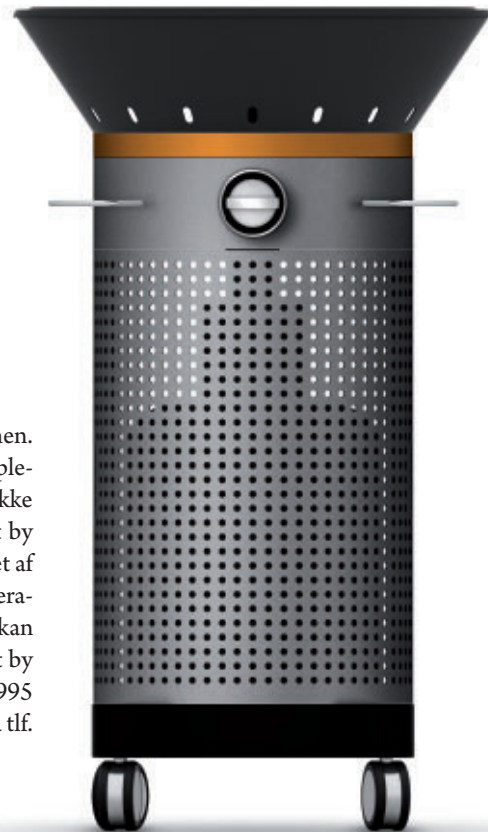
**Forhandler**  
WAYUP v. Niels Horsbøl - [www.wayup.dk](http://www.wayup.dk)  
Tlf. 75 11 63 16 - Mobil 20 40 63 18

# Tips Tricks

## Cool gasgrill

Sommeren nærmer sig med hastige skridt, og med den kommer grillsæsonen. Element by Fuego er en ny, stilren designergrill designet af den tidligere Apple-designer Robert Brunner, og har i bedste Apple-stil kun én knap. Men der er ikke sparet på detaljerne, og grillen har en brugervenlig funktionalitet. Element by Fuego er en fritstående gasgrill på hjul, og gasflasken er gemt pænt og diskret af vejen bag grillens frontplade. Stegetermometret i låget holder styr på temperaturen, og på siden sidder en svingbar træhylde til skåle og krydderier. Risten kan løftes af og erstattes af en stor støbejernsstegeplade eller pizzasten. Element by Fuego fås i hvid, rød og antracit-grå samt i børstet rustfrit stål til priser fra 3.995 kroner. Den danske importør Living Flames oplyser nærmeste forhandler på tlf. 70 20 51 30, ligesom man kan læse mere på [livingflames.dk](http://livingflames.dk).

BB



## Underlag

Denne siddepude fra Reisenhel er let at have med på farten, hvis man blot kortvarigt har brug for et siddeunderlag. Materialet er 100 % polyester. Udfoldet måler puden 30 x 26 cm og er 0,7 cm høj. Sammenfoldet fylder den kun 7,5 cm med praktisk elastik og er lige til at stikke i rygsækken. Puden er set til 25 kr. hos Ønskebasen: [onskebasen.dk](http://onskebasen.dk)

BB

## Gribetang



En gribetang er en god hjælp, når der skal hentes noget ned fra høje hylder. Grip er udført med skridsikker belægning i kloen, der sikrer et godt greb. Findes i tre længder. Se [handicare.dk](http://handicare.dk).

BB

## Parasol på hjul

Det er ikke bare at flytte en stor parasol derhen, hvor skyggen er. Men med denne kraftige parasolfod med hjul under er det muligt. Den er udført i grå granit og har et 30 cm rustfrit stålrør. Mål: Ø 45 cm. Set hos Harald Nyborg til 239 kr. Se [harald-nyborg.dk](http://harald-nyborg.dk).

BB



## Kuffert

Skal sommeren holdes under sydlandske himmelstrøg er det godt med en let og rummelig kuffert, der er nem at håndtere. Cosmolite er en ny serie af stærke letvægtskuffertter fra Samsonite fremstillet i det nye materiale, Curve. Kufferten har fire store hjul med et såkaldt multidirectional hjulsystem, der gør det nemt at trække eller skubbe kufferten foran sig. Det slagfaste letvægtsmateriale giver en uovertruffen styrke og varig holdbarhed. Der gives 10 års garanti. Findes i fem størrelser i farverne blå, rød, sort og sølv fra 2.350 til 3.179 kr. Købes i butikker. Se også [e-tasker.dk](http://e-tasker.dk).

BB





# Jeg fik

**V**i sidder i 27-årige Ahmad Osmans stueejlighed i Hillerød, hvor vi bliver budt på kaffe. På bordet ligger en scrapbog med avisudklip om det overfald, hvoraf et af de mange knivstik ramte Ahmads rygmarv.

- Det var min ekskæreste, der lavede bogen.

For Ahmad er det fortid. Bandemiljøet med dårlige venner, stoffer og kriminalitet er for længst byttet ud med et liv, hvor hans familie og gode, trofaste venner betyder alt.

- Dengang havde jeg to mobiltelefoner, fordi der kun er plads til 1.000 kontakter på en telefon. Så mange kendte jeg. I dag har jeg bare 50 numre ... inklusiv dem til kommunen og hospitalet, griner Ahmad.

Kørestolen ændrede hans holdning til livet og gjorde det legitimt at forlade bandemiljøet. En chance ikke alle får.

- Jeg er stuck til stolen. Længere er den ikke.

## Tidlig kriminel

Ahmads forældre er palæstinensere og kommer fra Libanon. Familien, der foruden Ahmad tæller tre brødre og en søster, kom til Danmark i 1990, da Ahmad var seks år gammel.

Ahmad blev én af de drenge i skolen, de andre børn var bange for. Han så op til de større drenge og modsat sine brødre, lod han sig lokke af Hillerøds bandemiljø.

- Alle frygter dig. Jeg indså for sent, at mine venner var dårlige venner, og at den magt og respekt, jeg fik, var noget lort.

Ahmad Osman blev brat hevet ud af bandemiljøet i marts 2003. Et møde med nogle rockere, der ville hævne sig på Ahmad, blev fatalt. Ni knivstik, hvoraf det ene gik ind i rygmarven, resulterede i, at Ahmad blev lammet fra brystet.

Selv er 27-årige Ahmad ikke i tvivl om, at overfaldet fik ham til at lægge kriminaliteten og bandemiljøet bag sig.

- Det var Guds budskab: *Du har for meget krudt i roven, Ahmad. Sæt dig ned!*

## Se, jeg smiler

- Da jeg vågnede op efter operationen på Rigshospitalet, var det første jeg så, at min mor sad og græd. Det var hårdt. Det var værre end beskeden om, at jeg var blevet lam.

Fra det sekund besluttede Ahmad sig for at vælge livet fra den positive side. Ikke mindst for sin families skyld.

# en ny chance

Ahmad Osman blev brat hevet ud af bandemiljøet i marts 2003. Et møde med nogle rockere, der ville hævne sig på Ahmad blev fatalt, da et af knivstikkene gik ind i hans rygmarv.

- Det var Guds budskab: Du har for meget krudt i røven, Ahmad. Sæt dig ned!

I dag tager han rundt på skoler og advarer børn og unge mod at lade sig lokke af bandemiljøet.

Tekst og foto: Birgitte Bjørkman

- Jeg sagde til min mor: "Hvorfor græder du? Se, jeg smiler!". Derfor blev også tankerne om hævn lagt på hylden, fortæller Ahmad.

- Under indlæggelsen var min familie helt fantastisk, og det gik op for mig, at de betød meget mere for mig end mange af mine venner. Jeg ville ikke svigte min familie igen, fortæller Ahmad, der i dag er taknemmelig over sit livs drejning.

Ahmads positive indstilling til livet giver ham bonus; også når han tager i byen med vennerne.

- Jeg kan da stadig score piger, fortæller Ahmad med et skævt smil.

- Men forholdene varer ikke så længe. Det har jeg ikke lyst til, for der sker så meget i mit liv lige nu.

## Fokus på træning

Ahmad bruger megen tid på træning. Han styrketræner i det lokale fitnesscenter og på PTU i Rødovre.

- Jeg har tabt 40 kg og skal tabe mig 10 kg mere, fortæller Ahmad, der tog 50 kg på, efter han kom i kørestol.

De fleste kilo har han tabt igen på et privathospital i Ægypten, hvor han trænede i fire måneder sidste år.

- Det var virkelig godt. Så meget træning har jeg aldrig set herhjemme. Jeg trænede intensivt i syv timer om dagen, seks dage om ugen. Jeg var vild med det.

Ahmad betalte selv opholdet, som kostede ham 13.000 kr. om måneden, og han er ikke i tvivl om, at han skal derned igen.

- Jeg har også fået mere funktion i benene, fortæller Ahmad, der har en inkomplet rygmarvsskade.

Ahmad var før overfaldet ivrig thailandsk bokser og skulle have deltaget i Danmarksmesterskabet to uger efter overfaldet.

- Jeg savner en sport, hvor jeg kan have samme fokus, fortæller Ahmad, som med begejstring fortæller om et ophold på

Lanzarote samme år, han kom til skade.

- Ærgerligt, jeg ikke må spille rugby, for det er en fed sport.

## Budskab til andre unge

Ahmad tager i dag rundt på skoler og fortæller børn og unge om, hvorfor de skal holde sig langt væk fra bandemiljøer. Og når han sidder og fortæller sin egen historie med en fortid som bandeleder med et liv med kriminalitet og vold, og om hvordan han blev indhentet af skæbnen, bliver der stille i klasselokalet. Kørestolen taler sit eget sprog.

Det er også Ahmads historier, der fortælles i dokumentarfilmen Allahs Hævn, som Hillerød Kommune har produceret, og som bliver brugt i den kriminalpræventive undervisning i landets skoler. Ahmad er også blevet kontaktet af C:ntact Taskforce på Betty

Nansen Teatret, der er en turnerende teatergruppe med fokus på interkulturel dialog. Og Ahmad giver gerne sine erfaringer videre, hvis det kan hjælpe andre unge.

- Jeg indså selv for sent, at fællesskabet i bandemiljøet var falsk. Det er ikke venner, der vil dig det godt. Derfor siger jeg: Tænk over hvilke venner, du har, inden det er for sent. Det kan koste dyrt at komme ud af det igen.

Kørestolen har forandret Ahmads liv. Hans familie har i dag første prioritet, og han er ikke et sekund i tvivl om, hvor meget de betyder for ham.

- De er der hundrede procent for mig. Det, jeg kan gøre for dem og mig selv, er at tænke positivt og fremad. Jeg er blevet et klogere menneske, slutter Ahmad.

- Kørestolen ændrede min holdning til livet og gjorde det legitimt at forlade bandemiljøet.



I en garage i Bålsta finder vi svenskeren Johan Reuterholt, der kører sidecar roadracing. Foto: Birgitta Rydbeck

# 285



**42**-årige Johan Reuterholt har tilbragt rigtig mange timer i garagen ved huset i Bålsta i Sverige. Her står hans selvbyggede sidecar med håndmanøvrering. Sidecar er et trehjulet køretøj, der minder om en motorcykel, og som kommer op på max-hastigheder på omkring 285 km i timen.

Johan har kørt sidecar roadracing i over 20 år, og en rygmarvsskade kunne ikke stoppe ham.

### Livet fortsætter

Det var under træningen til et sidecarløb i Anderstorp i 1994, at Johan brækkede ryggen. Dengang var han sandsæk, hvilket betyder, at han sad sammenkrøbet på en lille afsats skråt bag føreren og brugte sin vægt til at balancere køretøjet i kurverne. Køretøjet landede forkert, rullede af banen og ind i rækværket.

- Man har tid til at få ret meget adrenalin i kroppen før smældet. Først følte det, som om kroppen var foldet på midten, jeg kunne ikke se mine egne ben. Så kunne jeg

lugte benzin. Jeg husker, at jeg råbte: "Rør mig ikke! Løft først cyklen væk, inden den begynder at brænde."

Dermed tog livet en ny drejning. Han stoppede med sit job som lastbilchauffør og fik en uddannelse som maskin- og motoringeniør. At han snart skulle være tilbage i samme sport og køre mod de samme konkurrenter som før, havde han aldrig drømt om, fortæller han.

- Det var en kæmpe omvendelse. Men livet fortsætter jo. Det behøver ikke være så farligt, som folk tror, at brække ryggen.

Johan Reuterholt må tænke sig ekstra om, når han bliver spurgt om de mere faktuelle detaljer ved ulykken. At han var 26 år, da det skete, må vi for eksempel regne ud sammen. Han er ikke typen, der er optaget af at se bagud. Den indstilling mener han at have fælles med andre indenfor sporten, der er kommet til skade.

### "Et forbandet held..."

- De fleste tager det pænt. Jeg gjorde jo præcis, hvad jeg syntes var sjovt. Det er et



Johan Reuterholt troede ikke, han ville vende tilbage til sporten efter ulykken. Men det gjorde han. Her fra VM i sidecar racing i England i 2008. Foto: Mark Walters

# km i timen...



Tekst: Cecilia Huldt • Oversættelse: Peter Marx

forbandet held, at jeg ikke havde et arbejde, hvor jeg ikke trivedes og pludselig havde fået en palle fuld af ting i hovedet ... det havde været værre. Eller hvis jeg var blevet kørt ned eller overfaldet. Shit happens. Næsten alle accepterer deres skæbne, ellers har man det ikke godt.

Johans rygmarsvsskade er inkomplet – han fik en del følelse og begrænset funktion tilbage i benene efter nogle år. Men stoppede senere med genoptræningen.

- Jeg prøvede alt, i lang tid, siger han med eftertryk. En dag kom jeg til det punkt, hvor jeg mærkede, at der ikke skete mere. Så virkede det meningsløst at fortsætte.

## Konstruerede egen sidecar

Som mange aktive personer med relativt lave rygskader, anvender Johan sine arme til meget. Det er vigtigt at træne skuldre og ryg for at undgå nedslidning, konstaterer han. Er han aktiv og holder sig i gang, har han også mindre ondt i muskler og sener.

- Når der ligger ting højt oppe på en hylde,

som jeg skal have, hopper jeg ud af kørestolen, klatrer op og støtter så godt jeg kan. Det er hårdt arbejde. Men man ser tingene anderledes – man kigger, tænker efter og finder den mest hensigtsmæssige måde. Johans ulykke har medført flere gode ting, synes han.

- At jeg tog en anden uddannelse var en stor omvæltning. Jeg havde formodentlig ikke gjort det ellers. Siden indså jeg, at jeg nok skulle have bedre karakterer end de andre for at få et job. Mens jeg terpede, begyndte jeg at konstruere en sidecar, og der fik jeg praktisk nytte af studierne. Jeg var måske mere tæt på virkeligheden end mange andre, takket være min interesse for motorer.

## Comeback

I 2002 gjorde Johan comeback som fører i sin selvbyggede sidecar, hvor alt styres med hænderne. Den største udfordring var fodbremsen.

- At bremse en sidecar kræver stor muskel-

kraft, men det lykkedes mig at tilpasse håndbremsen.

Siden har han deltaget i en lang række mesterskaber, både svenske, europæiske og VM i sidecar racing, når jobbet tillader det.

- I 2008 kørte jeg en hel sæson i VM for sidecar. Totalt sluttede vi på en 12. plads, og det var vi tilfredse med, selvom det kunne have gået bedre. Sidste år kørte jeg kun tre konkurrencer på grund af for meget arbejde, fortæller Johan, der håber på flere konkurrencer i år.

## Både job og løb

I dag arbejder Johan med mekanisk konstruktion og support på en virksomhed, der laver respiratorer. Han har aldrig gjort en sag ud af, at han brugte kørestol, når han søgte arbejde. Det har arbejdsgiveren selv måttet opdage ved jobinterviewet, og det har fungeret fint. Når det gælder rejserne og motorløbene, har han den samme indstilling – der er ingen grund til at bekymre sig om problemer på forhånd, det meste plejer at løse sig i sidste ende.

- Jeg tror ikke, folk blev forbavset, da jeg kom tilbage for at køre løb igen. Jeg opførte mig sikkert ligesom før ulykken. Men tidligere havde jeg det med at begynde på en masse ting, som jeg ikke altid fuldførte. Med min gamle holdning havde det været så let at opgive at køre løb. Nu blev det i stedet: Det skal fan'ne lykkes! Det er vigtigt at sætte de rigtige delmål.

## Fakta

En sidecar har tre hjul og minder om en motorcykel. Vejer ca. 230 kg. Den ene person styrer køretøjet og den anden person er 'sandsæk', det vil sige hjælper til med at balancere sidecar'en med sin vægt. Man kan opnå en topfart på 285 -300 km i timen. Kører 0-100 km/t på ca. 3 sekunder. Sidecar har meget få udøvere i Sverige, men flere i en del andre lande.





Bliver fremtidens rehabilitering en virtuel reality terapiverden? RYK! har set nærmere på håndbevægelsesstyret, interaktiv teknologi og virtual-reality systemer for rehabilitering og fysisk træning, som giver mulighed for en ny og spændende måde at forbedre mobilitet, balance og kondition.

Tekst: Birgitte Bjørkman og Janke Bondam  
Foto: Gesture Tek Health

# Virtuel rehabilitering

**D**er er kommet et nyt og spændende supplement til konventionel fitness og træning. Virtual-reality-exercise-system er en stimulerende computergenereret terapi-verden, der er begyndt at vinde indtog på ikke blot fitnesscentre men også rehabiliteringscentre og klinikker rundt om i verden.

## Motiverende effekt

I en virtuel verden bliver man guidet til at bevæge sig fra side til side, gribe og kaste virtuelle bolde eller flytte sig rundt på felter. Kombinationen af træning og spil har en motiverende effekt og giver mulighed for forbedrede resultater i rehabilitering og generelt i forbindelse med fysisk træning. Spillerne ser deres her-og-nu bevægelser live på en skærm, mens de med deres kropsbevægelser styrer programmet. Systemet har bl.a. effekt på kontrol af overkroppen, brug af lemmer, kondition, balance og mobilitet.

## IREX

Et af de interaktive computer-baserede terapisystemer, der er udviklet til rehabilitering af rygmarskadede, er IREX fra Gesture Tek Health i USA. Med en række øvelsesprogrammer kan man udstrække muskler, øve balance og muskeltræne. Man bruger kroppens bevægelser til at kontrollere programmet, og med den touch-free, bevægelsesstyrede løsning behøver man ikke at have noget på, holde om noget eller at være forbundet med noget. Systemet guider patienten gennem ordinerede, interaktive rehabiliterende øvelser og spil, som kan rettes mod helt specifikke kropsdele og give mulighed for registrering og måling af de enkelte præstationer. De over 30 virtual-reality spil, musikprogrammer og virtuelle oplevelser giver mange træningsvariationer, herunder også til mennesker med nedsat funktion i hænderne. Systemet er en fritstående enhed og ekstra anordninger kan leve-

res til interaktive gulve, vægge eller borde. (Læs mere på: [gesturetekhealth.com](http://gesturetekhealth.com)).

## GameCycle og Wii

I USA finder vi også GameCycle; en stationær håndcykel med en skærm monteret foran, der gør cykling langt mere underholdende end alternativet, der ofte er en kedelig væg, man kigger ind i. (Læs artikel på modsatte side). Det fysisk aktiverende computerspil Wii, der har fundet vej til de private hjem, har også vundet indpas på rehabiliteringscentre rundt om i verden. (Læs artikel i bladet).

At koble træning med virtuel underholdningsterapi er genialt og sætter fremtidens rehabilitering og træning i et nyt lys. I fremtiden vil vi helt sikkert se virtuelle træningsprogrammer vinde indpas i rehabiliteringen side om side med konventionelt træningsudstyr.

## Det er sgu lidt sjovere ...

-er titlen på et kvalitativt studie af rygmarskadedes oplevelser af virtual reality i rehabiliteringen.

En gruppe ergoterapeutstuderende ved Ergoterapeutuddannelsen København, PH Metropolit færdiggjorde i december sidste år et bachelorprojekt om brug af Nintendo Wii blandt indlagte på et rehabiliteringscenter for rygmarskadede.

Formålet var at opnå viden indenfor virtuel rehabilitering med henblik på at belyse potentialet af Nintendo Wii under rehabilitering af mennesker med rygmarskade.

Fem mænd og en kvinde i alderen 16-60 år blev interviewet og resultatet af under-

søgelsen viste, at alle fandt Wii mere motiverende end andre rehabiliteringstilbud. Nogle af informanterne oplevede, at spillet bidrog til fysiske forbedringer, og nogle så det desuden som en ekstra mulighed for at få trænet udover den fastlagte træning, samt at de havde mulighed for at træne hjemme både i weekenderne og efter udskrivelse.

To informanter var tetraplegikere og fandt væsentlige begrænsninger på Wii'en på grund af manglende fingerfunktion. De oplevede at tabe remotekontrollen og var

ikke er i stand til at trykke på knapperne. Disse to kunne derfor kun spille tennis.

En af mange fordele ved virtuel rehabilitering er, at det er underholdende og dermed motiverer patienten. Undersøgelsen peger da også på, at Wii'en kan bidrage til en positiv aktivitetsdeltagelse på flere områder indenfor rehabiliteringen. Den er således en aktivitet, der ikke kun bidrager til aktivitetsdeltagelse relateret til træning, men også til en socialt baseret aktivitet.

BB

# Stationær håndcykling

## med et twist

GameCycle er en kombination af overkropsøvelser med virtuelle spil, der motiverer til træning på en ny og sjov måde. I USA bliver den brugt i rehabiliteringen af bl.a. rygmarvsskadede.

Tekst: Birgitte Bjørkman og Janke Bondam  
Foto: GameCycle

Hvem har ikke prøvet at sidde og trampe i håndpedalerne ved et arm-ergometer med en bleg vægfarve foran sig som eneste synsindtryk? Ikke særligt motiverende, hvis man ikke er et udpræget fitnessmenneske. Det er jeg ikke. Men kunne man koble en skærm med virtuelle spil foran, så ville jeg finde træningen langt mere inspirerende. For når man har det sjovt med træning, bevirker det, at man vil træne mere. Det er vist et videnskabeligt faktum. Den mulighed får man med den amerikansk producerede GameCycle, der er en håndcykel med en fladskærm påsat foran.

### Cykling med Nintendo

GameCycle kombinerer træning af overkroppens muskler med spændende spil fra spillekonsollen Nintendo GameCube (racing). GameCycle fremmer færdigheder

såsom udholdenhed, balance, styrketræning, stabilitet, hjertekar fitness, bevægelses- og motionsrækkevidde, koordi-

nation og smidighed. Farten på GameCycle kontrolleres ved at dreje på håndtaget og styringen kontrolleres ved at tilte håndtaget til højre og venstre. Der er regulerbar modstand, greb til hænderne og regulerbar højdeindstilling, som gør det muligt at tilpasse træningen individuelt. Foruden forøgelse af modstandsniveau kan man vælge en mere udfordrende retning i videospillet. Styringens side-til-side funktion til brug for spil kan sættes ud af funktion for at efterligne et standard arm-ergometer. GameCycle kan tilpasses til siddende eller stående brug.

Den innovative teknologi har vundet indpas på rehabiliteringsklinikker i USA. Hermed en opfordring til landets rehabiliterings- og motionscentre.

Læs mere på [3rivers.com/gamecycle.php](http://3rivers.com/gamecycle.php). Se også GameCycle i aktion på: [3rivers.com/gc\\_video\\_library.php](http://3rivers.com/gc_video_library.php).



Videnskabelige undersøgelser af den gavnlige effekt på patienter med GameCycle er tidligere blevet publiceret i *Journal of Spinal Cord Medicine* og *PN Paraplegia News*.

# Underholdning og

**D**e fleste læsere har hørt om Nintendo Wii, og mange har sikkert også fået placeret den populære spilkonsol ved hjemmets centrale plads: fjernsynet. Men Wii er meget mere end god og sjov underholdning for hele familien. Det er et super redskab for træning, og det er slet ikke så tosset, når det samtidig er sjovt.

## Registrering af bevægelser

For dem, der ikke kender Wii, kan det kort beskrives som et computerspil, hvor spillerens egne bevægelser overføres direkte til spillerne på skærmen. Den trådløse fjernbetjening eller controller har indbygget bevægelsessensor og registrerer bevægelser i tre dimensioner, der gør det muligt at registrere alle bevægelser. Det betyder, at man med controlleren i hånden kan slå til bolden i tennis og pege mod fjenden i skydespil.

## Med nedsat fingerfunktion

Wii er udviklet med henblik på underholdning, men der er mange, der allerede har set træningsmulighederne i spillet og dets anvendelse i virtuel rehabilitering. RYK! har derfor på en god lørdag aften sat sig for at teste Wii Sports og Wii Sports Resort som redskab for træning; ikke mindst i forhold til brugbarheden for tetraplegikere.

Alle spil kræver en vis form for bevægelighed i armene. Til nogle spil behøves blot et lille sving med håndledet eller blot at holde controlleren, mens man laver et lille sving med skulderen. Andre spil kræver større armbevægelser.

Med Wii kan man ikke helt undgå at bruge knapperne, dels for at load spillene og dels for at spille de fleste spil. Men når det er sagt, så kan enkelte spil sagtens udføres alene ved bevægelse af controlleren, hvilket giver mulighed for fx at spille tennis, hvor man både kan serve og spille bare ved at bevæge controlleren. Skal man skrue bolden, kræver det tryk på knap, men man kan sagtens spille uden. Det gælder også i baseball. Til boksning behøves alene bevægelser på controlleren, men til gengæld kræver spillet nogen balance for at bokse med begge hænder.

## Sved på panden

Vi starter med Wii Sports, der indeholder fem forskellige sportsgrene: tennis, baseball, golf, bowling og boksning, og vi lægger ud med tennis. Med spillerne klar på banen på skærmen, svinger vi hver vores controller. Undertegnede med store sving, som havde jeg selv en ketsjer i hånden. Min modstander, Peter Marx, der er tetraplegiker, svinger knapt så meget, men det behøves heller ikke. For selv små bevægelser registreres og sender bolden over nettet til modstanderens bane. Mest handler det om at time sine bevægelser.



Vi bliver hurtigt grebet af spillet, men efter et par sæt og sved på panden, hvor Peter bliver den suveræne vinder, konkluderer vi, at tennis kan spilles af de fleste. (Det kræver dog, at man kan bevæge controlleren med små bevægelser.)

Vi fortsætter med baseball, og igen bliver undertegnede taberen. Baseball kan også spilles med bevægelse af controlleren, men det kræver lidt større bevægelser, og vil man fx skrue bolden, kræver det tryk på controllerens knapper. (Det er selvfølgelig vanskeligere for en tetra end for mig, der er para.)

# træning på samme tid

Der er mange timers underholdning i Nintendo Wii. Men det fysisk aktiverende computerspil er ikke blot for sjov. RYK! har afprøvet Wii Sports og Wii Sports Resort, og efter et par tenniskampe og bokseturneringer havde begge spillere sved på panden.

Tekst: Birgitte Bjørkman • Tegning: John Ø. Kristensen

*Med Wii kan man overskride ens fysiske grænser og gribe ketsjeren i den virtuelle verden. Det er næsten som selv at være på banen.*



## Forpustet boksning

Boksningsen sætter for alvor pulsen op hos RYK!s testpersoner. Vi bokser forpustet ud i det tomme rum med controlleren og udbygningsdelen, Wii Nunchuk i hænderne. Det er vildt! Peter er ikke i tvivl om, at det er god træning, ikke mindst for hans balance og kondition. Efter et par runder vinder jeg overlegent og sender hans spiller ned i gulvet med knockout. Det er heller ikke for at vinde, at Peter spiller boksnings. Her kommer han til kort. Men det er et af de bedste spil, hvis pulsen skal op. Fem-ti minutters boksnings hver dag

vil styrke ens balance og kondition. Og man behøver ikke at have en modstander i stuen. Er man alene, spiller man blot mod en computerstyret spiller.

## Klumser rundt med knapperne

Efter en kold øl og en pause fortsætter vi med Wii Sports Resort. Det byder på spil som kano, cykelløb, bordtennis, basketball og frisbee, og vi klikker på kano, der kun behøver bevægelse med controlleren. Spillet kræver dog store armbevægelser, og det er igen hårdere for Peter end for mig at nå frem til mål. Det gælder også cyklingen. Sveden pibler, og vi stopper, inden vores arme syrer til. Vi klikker videre på basketball. Dette spil er ikke alene en stor udfordring for Peters balance, men her kræves også, at man skal trykke på controllerens knapper, når bolden skal kastes. Her kommer Peter til kort. Det gør han også, når han spiller med sine døtre. Men Wii er sjovt og socialt – så gør det ikke noget, at man sidder og klumser rundt med knapperne, mener han.

## Undgå overbelastning

Det skal være sjovt at træne. Og Wii er rigtigt sjovt. Men man skal passe på, man ikke får belastningsskader på grund af Wii. Vær derfor opmærksom på, hvor længe du spiller og hvordan du bruger kroppen under de forskellige spil, så du undgår at overbelaste led eller muskler.

Er man usikker på, om man kan spille Wii, kan det være en god ide at prøve et par spil i Wii Sports eller Wii Sports Resorts, inden man køber spillet, for at se, hvor meget man kan.

RYK!s testpersoner konkluderer efter en sjov men hård test, at de fleste af Wii spillene også er for tetraplegikere med mere eller mindre fingerfunktion. For lidt er også godt. Og så er det super sjov træning for balancen og konditionen. Fx er cykling, boksnings og kajak ekstra hårde men også ekstra god træning.

God fornøjelse!

## Få et bedre greb

Active Hand Gripping er et hjælpemiddel til bedre greb for tetraplegikere, eksempelvis til en controller. Se [activehands.co.uk](http://activehands.co.uk).

Gimpgear i Storbritannien tilpasser udstyr og spil-konsol-styresystemer. De har bl.a. udviklet en såkaldt tetravenlig Wii-remote.

Se [gimpgear.us/limiteddexterityjoystick.htm](http://gimpgear.us/limiteddexterityjoystick.htm)

# Havenørd



Lene Larsens interesse for blomster startede allerede som barn i et hjørne af hendes forældres have med snorlige rækker af radiser og tagetes. Det er samme have, Lene i dag har indrettet med højbede, store krukker og stenbelægning.

**F**orår, sommer, efterår og vinter. Haven er altid centrum i Lenes liv. For der skal sås, vandes, plantes om, plantes ud, nippes, beskæres og vandes. Og når vinteren har lagt sit snedække over haven i Ledøje, så er det tid til at læse bøger om haver og blomster. 42-årige Lene Larsen har passion for blomstrende og spiselige haver, og da hun fik mulighed for at overtage sin fars hus efter hans død for tre år siden, var hun ikke i tvivl. - Tænk at få sin egen have. Det var en gammel drøm, der gik i opfyldelse, fortæller Lene, der dengang boede i en lejlighed på Amager og kun havde en lille altan, hun knapt kunne vende rundt på. - Den var fyldt op med krukker, hængekrukker og altankasser med blomster og urter. Jeg havde såmænd også et oliventræ.

## Højbede er genialt

Vi sidder på Lenes terrasse med udsigt til haven, som er anledningen til mit besøg. Lene fortæller mig, at hun gjorde sig mange overvejelser om, hvordan haven skulle omlægges og huset ombygges, så det blev anvendeligt for hende. - Jeg blev undervejs i tvivl, om jeg magtede at have både hus og have. Det var vigtigt for mig, at haven blev tilgængelig, og at jeg selv kunne passe en stor del af den. Jeg skulle for eksempel nemt kunne komme rundt til blomster og urter. Lene lavede tegninger over grunden og valgte højbede, der afgrænser den anlagte terrasse med herregårdssten. - Højbede er genialt, når man sidder i kørestol, fortæller Lene og erindrer artikler i RYK! om højbede, som hun også brugte til inspiration. Samtidig kunne Lene udnytte, at haven skrånede. - Jeg fik terrassen hævet op i niveau med

huset. Niveauspringet fra terrasse til den øvrige grund er højt og skarpt og giver en passende højde til højbedene. Imellem højbedene har Lene anlagt en stenbelagt rampe, der forbinder terrassen med den nedre have.

## Kan udrette meget

Højbedene passer Lene selv. - Det var vigtigt for mig, at jeg selv kunne pusle i en del af min have. Den mulighed giver mine højbede mig. Med en højde på 40 cm på den ene side og 60 cm på den anden side giver det en perfekt arbejdsstilling, og Lenes højbede er ikke bredere, end at alle planter kan passes og plejes. Og der er meget, der skal passes. Fra forår til efterår er der et væld af blomster og urter, der skal vandes, luges og nippes. Kun et af Lenes højbede passer næsten sig selv. Det er lavendelbedet, der blot kræver lidt beskæring.

# og højbede

Tekst og foto: Birgitte Bjørkman

Nede i haven finder man Lenes nyeste højbed.

- Det er mit køkkenhøjbed. Her dyrker jeg bl.a. chili, spinat, rødbeder, hvidløg og squash. Mit næste projekt er et vægdrivhus til dyrkning af tomater.

Resten af haven passer sig selv, fortæller Lene og tilføjer:

- Næsten! Jeg har nogle søde nabodrenge, som jeg betaler for at slå græsplænen om sommeren. Og et par gange om året betaler jeg en havemand for at luge bedene og beskære buske og træer. Resten klarer de bunddækkende planter.

Lene har bl.a. plantet skovjordbær og storkenæb, der giver havens ukrudt kamp til stregen.

Jeg spørger Lene, om det giver anledning til frustration, at der er noget, hun ikke selv kan passe.

- Jo, det bliver jeg hele tiden konfronteret med, og jeg kan da godt blive frustreret over, at jeg ikke bare kan tage spaden, men må tigge mig til hjælp hos min mor eller mine venner. Men det opvejes af glæden



*At blomsterne står i højbede gør det nemt at klippe til buketter.*

ved mine højbede, hvor kan jeg udrette rigtig meget. De giver mig mulighed for at skabe forandring. Det handler jo helt enkelt om at så et frø eller lægge et løg og se det spire og blive til en blomst.

Lene forstår at sætte blomster sammen, der er afstemt i farver, højder og blomstringsperioder, så der er smukke farver i alle forårs- og sommermånederne.

- Det er jo det, der er fantastisk. At forårs-spiser overtages af tulipaner, der overtages af roser, lavendler, bonderoser, valmuer,



*De smukke sommerblomster Zenia har Lene sået og forspiret i det tidlige forår. Senere bliver de plantet ud i højbedene og bliver til et smukt blomsterflor med georginer.*

*Højbedene er lavet af ubehandlet, sibirisk lærk med imprægnerede stolper, der stikker en halv meter ned i jorden. Derefter fyldt med muld og kompost. Komposten er rensat "kommune-kompost", Lene henter hjem, når hun kører skrald.*



*Tulipanerne er blandt forårets glæder i Lenes have. Løgene er nøje lagt i farve- og højdeafstemte klynger.*

solhatte, indianermynte, georginer, stjerneblomst ... at der hele tiden er noget i blomst fra februar til november.

### Opfindsom havenørd

Lene bruger meget tid på sin have.

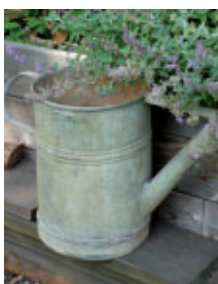
- Nogle vil nok sige, at jeg er en havenørd, ler Lene og beskriver for mig, hvordan hun kører sine mange spirer ind og ud af haven hver dag i forårssæsonen, hvor natten endnu er for kold. Til det brug har hun fået lavet en bænk på hjul.



*Lene elsker chili og dyrker dem fra det tidlige forår, hvor de står i vindueskarmen. Senere kommer de ud i højbedet og bliver til røde, gule og grønne chili af forskellige styrker.*



*Lene bruger en såkaldt møbelhund til hjælp, når hun skal flytte rundt på sin spand med havemuld.*



- Man lærer at blive opfindsom, når man gerne vil klare det selv. Og den tilgang afspejles også i Lenes haveredskaber, hvor hun afsøger muligheder for at gøre tingene selv.

Hun har fundet en 60 cm lang rosensaks, så hun kan beskære havens højt voksende roser, og hendes haveslange ruller sig selv ind efter brug. Et andet godt fund er den elektriske beskærersaks, der er nem at betjene, når man som Lene har nedsat kraft i hænderne. Og på terrassen står nogle krukke på hjul, så de er nemme at flytte rundt med.

### En ekstra gave

- Selvom min have er en kultiveret ramme, så giver den mig en nærhed til naturen, som jeg ellers oplever er svær at opnå, fortæller Lene og forklarer:

- Som kørestolsbruger bliver man let en passiv betragter af naturen, men når jeg arbejder i haven, kommer jeg i direkte kontakt med jorden og planterne. Neurogene smerter afholder Lene fra at sidde i kørestolen over længere tid, men når hun er i haven, kan hun være aktiv i længere tid, fordi hun varierer sin arbejdsstilling.

- Det er en ekstra gave.

Haven har også fået en anden, vigtig betydning for Lene.

- Den forpligter mig og giver struktur på min dag. Det er fx ikke ligegyldigt, om jeg vander i dag eller i morgen, fortæller Lene,

der er psykolog, men ikke længere i job.

Lige nu deltager hun på et kursus om terapihaver og haveterapi på Det Biovidenskabelige Fakultet på Københavns Universitet med fokus på haver og haveterapis sundhedsfremmende betydning.

- Det er et helt nyt forskningsfelt i Danmark, og der er nogle spændende perspektiver i anvendelse af haverummet til sundhed og genoptræning, fortæller Lene og knytter en bekymret kommentar til flytningen af Klinik for Rygmarvsskader fra Hornbæk til Glostrup.

- Der ligger nogle store udfordringer.

Lenes barndoms have med de snorlige rækker af radiser og tagetes er blevet erstattet af en blomstrende have, som Lene ikke kan undvære. Den er blevet hendes mentale oase, som giver mulighed for ro, nærvær og fordybelse.

*Om vinteren henter Lene inspiration i havebøger, hun bl.a. låner på biblioteket.*



# Havetips

## Højbed på hjul



Det danske firma Land Højbede har lanceret et mobilt højbed på hjul, der gør det muligt at flytte rundt med bedet. Det mobile højbed måler 60 x 60 cm og er påsat en 15 mm tyk sort plastikplade monteret med fire hjul. Det mobile højbed kan stå udenfor hele året. Hjulene monteres med det medfølgende værktøj. Det mobile højbed er en videreudvikling af Land Højbede i galvaniseret jern og i råjern. Alle bede er 25 cm høje og kan stå alene eller bygges ovenpå hinanden, hvis man ønsker et højere bed. Modulerne sættes sammen ved hjælp af et patenteret samlegreb. Hvis højbedene skal stå på en træ- eller stenterrasse, kan man få bundplader som tilbehør. Modulerne findes også i aflange udgaver med tværstivere. To nye modeller udføres desuden i lærk af 32 mm tykt kernetræ. Disse højbede findes i en to meter aflang model samt en kvadratisk på 1 x 1 meter og leveres som samlesæt. De aflange plantekasser er særlig velegnede til dyrkning af grøntsager og krydderurter. Se mere på [landhojbede.dk](http://landhojbede.dk)  
BB



## Høje kummer

Højbede er praktiske til havens krydderurter. Woodstone er kummer fremstillet i beton og foret med fiberdug og har en stor holdbarhed. Kummen måler 100x100x40 cm og er nem at montere. Forhandles i farverne mørk og lys eg og koster 2.200 kr. De skal sættes i beton, eller i kombination med Woodstone stolper. Se mere på [stenstil.dk](http://stenstil.dk)  
BB

## Multiklipper

Den batteridrevne Bosch Akku multiklipper Isio er perfekt til ubesværet trimning og klipning af buske og småbladede hække samt til at klippe græskanter. Uanset opgaven er den kompakte, ergonomiske maskine med sine kun 600 gram aflastende for hånden og utrolig let at håndtere, selv med én hånd. Knivskift gøres med et enkelt tryk på en knap. Med sit "anti blocking"-system udfører den et kraftfuldt arbejde. Den har en lang driftstid på op til 50 minutter og nem og kort opladning med mobilt ladekabel. Integreret 3,6-V-lithium-batteri. Pris 529 kr. Set på [billigmaskiner.dk](http://billigmaskiner.dk)  
BB



## Stangsaks

Fra kørestolen kan det knibe med at nå op til havens træer og større buske, når de skal beskæres. ARS stangsaks har klippekapalet som en almindelig beskæresaks, men har en rækkevidde på 120 cm, hvilket giver mulighed for at beskære højt-siddende grene og kviste. Det lette og slanke design gør det nemt at føre saksen frem til beskærestedet. ARS stangsaks koster 392 kr. I samme serie finder man en let rosenstangsaks, der rækker 60 cm. Saksen har meget skarpe blade, som gør, at der ikke skal lægges så mange kræfter i, og den er desuden udstyret med en gribeklo. Denne smarte gribefunktion holder fast på det afklippede, så man ikke efterfølgende skal bukke sig ned efter det. Klippehovedet kan justeres i forhold til håndtaget, så man opnår den bedst mulige håndstilling. Rosenstangsaksen, der blot vejer 325 g, koster 260 kr. Begge priser er eks moms og forsendelse. Set hos [sitas.dk](http://sitas.dk)  
BB

# Temadag for gående

I april holdt RYKs gruppe, Johnny Walker to temadage om de psykiske følger af en rygmarsvskade. Både ved arrangementet i Ballerup og i Århus var der stor tilslutning fra gående rygmarsvskadede og deres pårørende, og de fremmødte glædede sig over, at RYK også har sat fokus på deres gruppe.

Tekst og foto: Birgitte Bjørkman

**R**ygmarvsskadede med gangfunktion oplever, at det er svært for både dem selv og særligt deres omgivelser at forstå og reagere hensigtsmæssigt på rygmarsvskadens fysiske begrænsninger. - Måske fordi vores formåen svinger fra dag til dag, eller måske fordi vores begrænsninger ikke er så synlige, fortæller Lotte Tobiasen, der selv har en inkomplet rygmarsvskade og var med til at planlægge temadagene. - Og så er der jo den med, at "du er heldig, du kan jo stadig gå". Denne kendsgerning fjerner imidlertid ikke de fysiske gener, gående rygmarsvskadede har og de følelser, disse medfører, mener Lotte. - Derfor er det vigtigt for Johnny Walker at sætte fokus på de problemer, som mange gående slås med i dagligdagen. Ved begge temadage indledte Kirsten Rolfsager, der er psykolog ved Klinik for Rygmarsvskader, med et oplæg om, hvordan man psykologisk tackler at leve med en inkomplet rygmarsvskade. Derefter var der fri dialog og debat, og spørgelysten var stor begge steder. Ikke mindst havde deltagerne et stort behov for at blive hørt, set og forstået.

## Ændret mit liv

Blandt de fremmødte ved arrangementet i Ballerup var 51-årige Susanne Korn fra Roskilde, der også har deltaget i Johnny Walkers to tidligere temadage.

For Susanne, der i de sidste 10 år har følt sig meget alene med sine problemer, har mødet med RYK forandret hendes liv.

- Jeg fik mere og mere ondt i ryggen og gik og faldt over mig selv, men ingen læger forbandt det med min operation for 25 år siden, fortæller Susanne, der i 1985 fik bortopereret en tumor i de øverste halshvirvler.

- Jeg blev vel betragtet som hysterisk, og jeg tænkte selv, at jeg nok blot havde for meget om ørerne med hus og fem børn.

Først da Susanne blev scannet, fandt man arvæv, der er vokset fast til indersiden af rygmarsven og påvirker nerverne.

Men det var ikke Neurokirurgisk Afdeling på Rigshospitalet, der hjalp Susanne med at finde frem til RYK.

- Jeg spurgte flere gange personalet, om der var en patientforening for mig men fik svaret: "Nej!"

Det skulle blive på et tysk handicaptoulet, at Susanne fandt frem til RYK.

- Jeg blev så lykkelig, da jeg så den lille klistermærkat på spejlet, fortæller Susanne og ler.

## Mødet med ligestillede

Susanne har stor ros til Johnny Walker og deres temadage, og hvad hende selv angår, har de allerede betydet rigtig meget.

- Foredragene har været inspirerende, men først og fremmest har det været dejligt at møde ligestillede, fortæller Susanne



- Ingen havde fortalt mig, at der var en patientforening, fortæller Thomas Risvig, der selv googled sig frem til RYK.

og tilføjer, at hun på temadagen i april mødte en kvinde med samme diagnose.

- Pludselig stod jeg overfor et menneske, der forstod mig. For Susanne som for andre med et usynligt handicap er det forbundet med mange problemer, fordi det er svært for omgivel-

serne at forstå, at man udtrættes hurtigere.

- Det gør det også svært at bede om hjælp hos andre, påpeger Susanne.

## Ikke-medlem fandt vej

Blandt deltagerne i Ballerup havde også ikke-medlemmer

# Psykologisk set

Begge temadage indledte psykolog Kirsten Rolsfager med et oplæg om, hvordan man psykologisk tackler at leve med en inkomplet rygmarvsskade. Her opridser hun i punktform oplæggets overskrifter, problemområderne, deltagerne satte fokus på samt de værktøjer, hun havde med til de fremmødte.

Tekst: Kirsten Rolsfager

## Oplæggets overskrifter:

- At finde vejen i sygdommen/funktionsændringen/handicappet og at leve aktivt med de ændrede omstændigheder.
- Balancegangen mellem afhængighed og selvstændighed
- At blive ven med dig selv
- Bearbejdning af de ændrede livsomstændigheder
- Trivselspyramiden – om hvordan du som menneske prioriterer områder i dit liv.

## Emner, der opfyldte de tilstedeværende:

- Usynligheden
- Omverdenens manglende forståelse
- Bevidstheden om uheld i forbindelse med blære- og tarmlammelser – den psykiske og fysiske fornemmelse og afhængighedsfølelse
- Smerter
- Udtrætning
- Accepten af behovet for aflastning – hvile – fysisk som psykisk opladning
- Ens egen og omverdenens manglende forståelse af det meget forskelligartede energiniveau
- Accepten af den ændrede situation for en selv, familie og netværk
- Frustrationer ved at forlange det samme af sig selv som tidligere

## Redskaber til at finde vejen eller blive styrmand i eget liv:

- Meget stort behov for snak/dialog – at sætte ord på udfordringerne og frustrationerne i forbindelse med funktionsændringerne
- At dele
- Individuelt finde ud af, hvad du som menneske har behov for, for at få krop, psyke og sjæl til at harmonere – at få hverdagen til at fungere
- Lære at bede om hjælp
- Finde ud af, hvad der gør dig glad
- Stimulere dine forskellige sanser – musik, natur, farver, lys, luft, ro, dufte mv.
- Søvn
- Ønsker
- Mål

Kirsten Rolsfager er psykolog ved Klinik for Rygmarvsskader i Hornbæk.

fundet vej. 43-årige Thomas Risvig fra Amager var én af dem, og han havde også taget sin kæreste med til arrangementet. Thomas googled sig selv frem til temadagen, da han søgte efter viden om rygmarvsskader på nettet.

- Ingen havde fortalt mig, at der var en patientforening, så jeg blev utrolig lettet, da jeg fandt RYKs hjemmeside og læste om arrangementet for gående rygmarvsskadede og deres pårørende, fortæller Thomas, der ikke har funktionstab og derfor ikke har været på Klinik for Rygmarvsskader.

I januar fik Thomas bortopereret en svulst mellem anden og tredje nakkehvirvel, og han har mange neurogene smerter, som han bliver medicineret for.

- Selvom man ikke har funktionstab, er det rart at møde andre, der er i samme båd. Og den mulighed fik Thomas og hans kæreste sammen med 26 andre gående rygmarvsskadede og otte pårørende ved temamødet i Ballerup.

- Vi kastede os nærmest i armene på hinanden. Det var dejligt at snakke og udveksle erfaringer. Man står jo helt alene, når man bliver udskrevet. Det er svært for omgivelser og familie at forstå og respektere, hvad nervesmerter er, og det er lige så svært for én selv pludselig at skulle håndtere daglige smerter og samtidig klare et fysisk krævende job og være sammen med sin familie,

fortæller Thomas, der har eget firma og er far til to børn. Men han bruger også gerne ordet "heldig" om sin situation. - Jeg ved godt, at jeg har været svinheldig. Hvis svulsten først var blevet opdaget et år senere, havde jeg ikke sluppet så billigt, fortæller Thomas, der håber, at han også igen kan komme til at løbe maraton – hvis smerterne vil.

## RYK – også for gående

Lotte påpeger, at mange gående rygmarvsskadede har følt sig lidt udenfor i RYK sammenhænge og fravalgt at deltage i RYK arrangementer.

- For mig er det vigtigt, at også gående rygmarvsskadede får mulighed for at bruge RYK og den erfaringsudveksling, man kan hente her. Derfor har vi startet Johnny Walker temadage, hvor man får mulighed for at møde ligestillede og udveksle erfaringer.

Også ægtefæller deltog aktivt i snakken og gav udtryk for, at det var rigtig godt at være med. Begge dage sluttede med hyggeligt samvær og et ønske om, at Johnny Walker afholder nye temadage.

*Ved Johnny Walker arrangementerne i Århus var der 16 deltagere med rygmarvsskader og otte ægtefæller. I Ballerup var der 26 med rygmarvsskadede og otte ægtefæller. Find information om Johnny Walker på [ryk.dk/walker/johnny-walker](http://ryk.dk/walker/johnny-walker).*

## En rejseoplevelse:

Det kan sagtens lade sig gøre at rejse til Kina. Hvis man har gå-på-mod, kan det også lade sig gøre at få en god oplevelse. Stig Langvad skriver her om sine oplevelser og udfordringer fra sin rejse til Kina i november sidste år. Og det blev til udfordringer både udi tilgængelighed og gastronomi.

Tekst og foto: Stig Langvad



**V**i har alle en forpligtelse til at fortælle om vores oplevelser, når vi prøver noget, som de fleste endnu ikke har prøvet. Det gælder også, når vi er ude at rejse. Der er ikke behov for en traditionel rejsebeskrivelse, men mere beskrivelser af de oplevelser, vi har haft, som kan lette eller besværliggøre en rejse for en person med rygmarvsskade.

### Den mindste udfordring

Selvom vi ofte betragter flyreisen som den største udfordring, må jeg sige, at det er én af de mindste udfordringer, når man rejser til og fra Kina. Det gælder dog ikke, når man rejser internt i Kina med fly. Der kan man komme ud for lidt af hvert. Fx er der ingen garanti for, at kørestolen bliver accepteret. Men giv tid! Der kommer en løsning, jo kortere tid, der er, før flyveren skal lette. Man kan heller ikke være sikker på, at der er en stol med hjul til befordring mellem flysæderne – og det kan godt være, at der kun er en kvindelig hjælper ved gaten. Endelig kan man blive mødt med bemærkningen: "Det kan ikke betale sig at tage kørestol med ind, for med en person i kørestolen, bliver den svær at få ud". I lufthavnen er der generelt handicaptolletter, som lever op til den standard, der nævnes senere i artiklen – bortset fra, at de blot kan bestå af et nedsænket pissoir. Og den kørestol, der skal bringe

personen fra flyet og til udleveringsstedet for bagage og kørestol, passer størrelsesmæssigt til et dansk barn på 10-12 år.

### Tilgængelighed pist væk

I forbindelse med de Paralympiske Lege var man meget opmærksom på tilgængeligheden i Kina. Der blev lavet ramper, lifte, skiltning osv., så det var en fryd. Men nu efter to år er næsten det hele væk igen. Der er dog steder, hvor man ikke har fjernet tilgængeligheden, men enten virker den ikke, eller også kan man kun komme et lille stykke ad vejen. På den Kinesiske Mur er der nogle få steder lavet "tilgængelighed", men man kan kun komme tæt på muren, og elevatorerne virker ikke – eller også er manden med nøglen ikke til stede. Det siger noget om kinesernes holdning til personer med handicap. Vi er ikke kommet på lystavlen endnu – kun ved festlige lejligheder! Der er et stykke vej endnu, før vi får den opmærksomhed, vi har behov for på den politiske scene, blandt befolkningen, hos pårørende og ikke mindst hos de professionelle.

### Opsigt i bybilledet

Man ser ikke mange med handicap på gaden. Jeg skal hilse og sige, at jeg vakte opsigt med min elektriske kørestol på 165 kg. Sådan én er der ikke mange kinesere,

der har set før. Det var lige før, vi skabte en folkesamling omkring kørestolen, som ville blive opløst af politiet. Vi så nogle få elektriske kørestole på steder, hvor man rehabiliterer personer med handicap. Vi fik også fortalt, at de har udleveret nogle, men vi så dem aldrig i aktion (og i øvrigt minder de om modeller, der udgik af produktionen i Europa omkring den første Sputnik i 1959). For selvom der er gjort en del for tilgængeligheden på gader og fortove - og til en del forretninger med relativt stejle ramper (1:10 og til tider endnu stejlere) – må man konstatere, at Kina sagtens kan udvikle sig på dette område. Det virker som om, man ikke helt har været klar over, hvad der skal laves og med hvilket formål.

Det er selvfølgelig rart at kunne komme op og ned ved kanten af et fortov. Men hvad nytter det, når man ikke kan komme længere pga. gadeudstillinger m.v.? Der er mange steder, hvor tilgængeligheden møder en uventet barriere, som kun kan skyldes, at man ikke har kendskab til formålet.

### Dukkehusstørrelse

Man skal være meget opmærksom, når der skal vælges hotel og/eller toilet. Kineserne har ikke helt fundet ud af det der med kørestolen – og de har heller ikke erkendt, at resten af verdens befolkning er en smule højere end den gennemsnitlige kineser.



Toilettet sidder gerne i en højde på omkring 30-35 cm. Det er lavt! Det er ikke altid, der er plads ved siden af toilettet til en kørestol – faktisk er det ret sjældent. Armstøtterne kan meget sjældent slås op. De er faste. Det betyder, at det er vanskeligt at komme på toilettet – ligesom det er vanskeligt at komme rundt på et areal, der bliver mindre pga. denne massive konstruktion. Og samme løsning finder man ofte også ved håndvasken. Endelig er det meget sjældent, at der er en tilfredsstillende mulighed for at komme i bad, hvis man ikke kan benytte et badekar. Og hvis du spørger efter en bade stol, kan du risikere, at den venlige person i receptionen kommer med en stol, der kan benyttes i et dukkehus – og den størrelse passer ikke til en person på 192 cm og 95 kg.

## Transport

Som kørestolsbruger er det altid interessant, hvordan man kommer fra A til B på den letteste måde. I Kina er det vanskeligt at være sikker på transporten. Det gælder i hvert tilfælde, hvis man benytter elektrisk kørestol. Der er selvfølgelig taxa til den, der kan benytte almindelig taxa, men for andre er det spørgsmålet, hvilket alternativ der er. Man kan starte med at se på den kollektive

transport. Her er der ikke megen hjælp at hente. Jeg så kun én tilgængelig bybus – i øvrigt med lav bund og elektrisk lift (som danskerne ikke mener passer til dansk klima, men som åbenbart kan fungere under mere kolde udfordringer i Kina!). Der er sandsynligvis flere bybusser, der kan benyttes i en by med 20 mio. indbyggere, men det er ikke noget, man kan regne med som transportmiddel, hvis man er kørestolsbruger. Vi klarede vores transport ved at leje en bus med chauffør og lift gennem den kinesiske handicaporganisation. Jeg ved

*Det store foto: Den Himmelske Freds Plads med Mao's Mausoleum i baggrunden. Fra øverst og ned: En noget kold fotoopstilling på Den Himmelske Fredsport med Den Forbudte By i baggrunden. På den Kinesiske Mur er der nogle få steder lavet "tilgængelighed". Beklageligvis virkede elevatorerne ikke – eller også var manden med nøglen ikke til stede.*

*Vi overværede et kinesisk, lokalt handicapkor. Det er en tradition i Kina, at man lader personer med handicap optræde med egen gruppe ved særlige forestillinger.*

dog ikke, om det er muligt for andre at gøre det samme. Det var ellers en relativt billig løsning. Vi havde en bus til 20 personer til vores rådighed i tre døgn med chauffør og brændstof for 3.500 kroner. Det var løsningen i Beijing. I andre byer ved jeg ikke, hvad vi ville have gjort. Det kan derfor anbefales, at man forsøger at finde et egnet hotel i byens centrum. Det gør det hele meget lettere. Det er nogenlunde muligt at komme frem og tilbage på gader og fortove.

## Gastronomisk udfordring

Det er helt utroligt, hvad man bliver budt, hvis man vil købe den lokale mad ved de lokale forhandlere på gaden.

Der er fårepenis, hjerne, søstjerne og naturligvis andre mere almindelige delikatesser. I Kina spiser man alle de ting, som danskere normalt betragter som skadedyr eller farlige dyr. Man kommer uvægerligt til at rynke lidt på næsen ved tanken om at skulle spise en giftig slange, selvom den kun koster 100 kr. kiloet og efter sigende smager som en kylling. Men man er nødt til at prøve noget af det lokale, så derfor indtog vi en enkelt stegt skorpion (uhm!). Der er mange spisesteder at vælge imellem. Og meget smager fremragende og minder om det, vi spiser i Europa. Vi blev dog adva-



ret imod at spise på steder, hvor der ikke er mange mennesker, og hvor maden ikke er rygende varm.

Bortset fra nogle retter er den største udfordring at få mad fra tallerkenen til munden med to spisepinde, når man ikke har nogen mulighed for selv at holde på dem. Det tog et stykke tid, før mine hjælpere fik styr på den handling. Det var selvfølgelig noget, kineserne opdagede, og så trådte de til som en frelsende engel. Det skete fx, da vi skulle have lavet vores ruller med Pekingand. Her dukkede tjeneren diskret frem og tog over for at aflaste mine hjælpere.

### Kina har noget at byde på

Vi har alle sammen hørt og læst om Kina. Det er verdens største land. Det har det største antal indbyggere. Det har den længste historie. Det er gennemført anderledes. Kineserne er lige så stolte af deres land som

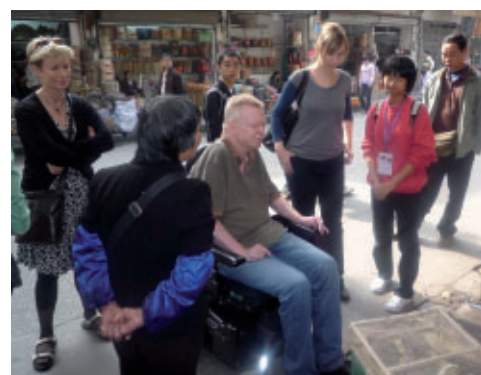
alle andre. De fremstiller deres historie på en helt anden måde, end vi ser i de europæiske lande. De er langt mere folkelige, end vi ser andre steder – både i praksis og i fortællingen. Hvis man kigger til USA er det normalt, at de altid skal fortælle, at det er meget stort, at deres kunstværker er de

*Nederst: Der er mange busser i bybilledet, men de er 100% utilgængelige; bortset fra denne ene, som i øvrigt udmærkede sig ved at have en automatisk rampe, som man ikke kan benytte i Danmark, fordi man ikke mener, at den kan bruges i det danske vintervejr. Tankevækkende da der er meget koldere i den kinesiske hovedstad.*

*Til højre: Slanger på det lokale madmarked. Nederst til højre: Manglende kendskab til formålet gør ofte tilgængelighedstiltag uanvendelige. Bemærk muren!*

*Det er selvfølgelig rart at kunne komme op og ned ved kanten af et fortov. Men hvad nytter det, når man ikke kan komme længere pga. gadeudstillinger og andre barrierer?*

største, at deres bjerge er de længste, at de har brugt mest maling osv. I Kina fortæller de ikke, at det er stort. Det er bare stort på alle måder. Og om vinteren er det meget koldt i Beijing.



# Sikker Trafik LIVE

Den 1. november 2009 skiftede Rådet For Større Færdselssikkerhed navn til Rådet For Sikker Trafik og i den forbindelse fik Trafikinformatørerne også nyt navn. I dag er de ambassadører for Sikker Trafik LIVE.

Tekst: Birgitte Bjørkman

Tidligere hed de Trafikinformatører. I dag er de ambassadører for Sikker Trafik LIVE i Rådet For Sikker Trafik. Men de tager stadig ud og besøger landets folkeskoler og ungdomsuddannelser. Der er i dag 38 aktive ambassadører i Sikker Trafik LIVE. Sidste år besøgte de på landsplan 23.453 unge på 8., 9. og 10. klassetrin og 10.200 elever på ungdomsuddannelserne.

## Budskab om forebyggelse

Ambassadørerne er mennesker, der lever med en synlig skade efter en trafikulykke, og som fortæller deres personlige historie om ulykken og om at leve et liv med et handicap. Budskabet til eleverne er enkelt: "Gør alt, hvad du kan, for at det ikke skal

ske for dig eller dine venner". Gennem involvering, dialog og en ærlig og ligefrem kommunikation får eleverne indblik i konsekvenserne af en alvorlig trafikulykke.

## Brug din ulykke

Sikker Trafik LIVE har udgivet folderen Brug din ulykke. Her kan man læse mere, hvis man er trafikskadet og interesseret i selv at blive ambassadør. Folderen beskriver kriterierne for at blive ambassadør, og hvad Sikker Trafik LIVE tilbyder af årlige kurser, efteruddannelse og fællesskab. Som ambassadør modtager man honorar som gæstelærer.

Sikker Trafik LIVE tilbyder gratis skolebesøg



til alle landets 8.-10. klasser og til produktions- og erhvervsskoler. Bag Sikker Trafik LIVE står Rådet For Sikker Trafik og TrykFonden i et samarbejde med Landsforeningen for Polio, Trafik- og Ulykkesskadede (PTU) og Rygmarvsskadede i Danmark (RYK). Yderlig information se hjemmesiden [sikkertrafik.dk/live](http://sikkertrafik.dk/live). Er du interesseret i at blive ambassadør kan du kontakte projektleder Jørgen Witt, tlf.: 40 38 39 16 eller mail: [jwc@sikkertrafik.dk](mailto:jwc@sikkertrafik.dk).

## Svensk dokumentarserie:

# Köping Hillbillies

I april havde SVT2 premiere på en ny dokumentarserie om fem gutter fra kørestolsrugbyholdet, Köping Hillbillies. RYK! sender en stor ros til den svenske tv-kanal.

Tekst: Birgitte Bjørkman • Foto: Mårten Levin

Stefan, Jocke, Roger, "Norrländ" og Glenn spiller alle kørestolsrugby i den svenske klub Köping Hillbillies. Alle fem sidder i kørestol og har bestemt sig for, at deres handicap ikke skal forhindre dem i at leve et almindeligt liv. I et års tid har TV-teamet fra SVT2 i Sverige fulgt spillerne, og resultatet er blevet en dokumentarserie i otte afsnit. Köping Hillbillies handler om sport, drømme og interesser og kommer tæt på de unge mænds refleksioner over livet.

De fem unge mænd, der spiller på kørestolssrugbyholdet, Köping Hillbillies har alle været ude for svære ulykker, som har forandret deres liv. Men de nægter at se sig selv som handicappede. Én af dem har været skadet siden fødslen, de øvrige er blevet rygmarvsskadede efter motorcykel-, motorcross- og badeulykker.

- Folk har godt af at se, at der findes anden handicapidræt end boccia. Der findes tuff handicapidræt, og det er ikke så fandens synd for dem, som sidder i kørestol, siger Jocke, som sammen med de andre medlemmer i Köping Hillbillies har som mål at blive Sveriges



bedste rugbyhold. Vi følger Stefan, Jocke, Roger, "Norrländ" og Glenn både privat og til træningen på boldbanen, og det lykkes rigtigt godt for dokumentarserien, der charmerer sig ind på seerne på sin egen helt vidunderlige måde og undgår de fælder, som medier ofte falder for, når de skal portrættere mennesker med handicap. Portrættet af de unge mænd viser i et kærlighedsfuldt, menneskeligt og festligt close up, at et handicap er, hvad man gør det til, og at livet er til for at leves.

De otte afsnit varer hver 28 minutter. Læs mere på [svt.se/2.127469/koping\\_hillbillies](http://svt.se/2.127469/koping_hillbillies), hvor man også har mulighed for at chatte med Jocke og "Norrländ". Se afsnittene på SVT Play: [svtplay.se/t/130259/koping\\_hillbillies](http://svtplay.se/t/130259/koping_hillbillies).

# Orientering

## fra Klinik for Rygmarvsskader

Siden sidst har Coloplast inviteret til bankospil med fine gevinster, og AstraTech har arrangeret filmaften, hvor dokumentarfilmen Murderball blev vist. Vi har holdt filmaften på afdelingen, hvor vi fik os et godt grin over Anders Mattesens film "Sorte Kugler". Tidligere patient Ulrik Nyvold var her en aften og fortælle om mulighederne for at rejse rundt i verden i kørestol. Han har stor erfaring og viste mange lærerige billeder og kom med masser af praktiske råd. STH - Servicehundene besøgte os i foråret og præsenterede deres dygtige servicehunde. Derudover har vi været ude at spise thaibuffet i Hornbæk samt været på shoppingtur i Helsingør. Og i maj tog vi turen til Health og Rehab messen i Bella Centret.

### Møde med RYK

26. april havde vi det sædvanlige gode og interessante, årlige møde med RYK med udveksling af diverse informationer. Psykolog Kirsten Rølsager er nu Klinikens observatør i RYK.

### Seminar for patienter og pårørende

Klinikens næste seminar foregår 31. maj og 1., 7. og 8. juni over tre halve og en hel dag.

### Patienttilfredshedsskema

Efter forslag fra en tidligere patient har vi nu fået vores evalueringsskema lagt på forsiden af vores hjemmeside: rygmarvsskader.rh.dk, så det kan besvares elektronisk. Vi håber, rigtig mange vil bruge denne mulighed for at hjælpe os med at blive bedre!

### Forflytningsseminar

Alt klinisk personale har gennemført et forflytningsseminar, afholdt i samarbejde med den velansete forflytningsunderviser, Per Halvor Lunde. Dette seminar skal danne grobund for at få indarbejdet nye vaner og rutiner i relation til alle de forflytninger, der foretages på klinikken. Dette vil naturligvis ske med fokus på patientens ressourcer.

### Sommerferielukning

Klinikken er ferielukket d. 26. juni - d. 15. august. Det er tredje sal, der lukkes, mens der holdes senge åbne på anden sal.

*Personalet*

Salg, udlejning og  
Reparation af  
Kørestole, El-scootere  
Og Plejesenge



Pleje- og hjælpemiddelteknik  
24 timers døgnvagt

Tlf.: 5192 4540, www.adjutor.dk, E-mail: info@adjutor.dk

## Stamcelleturisme:

# Rejs dig

"Næsten 60 % af rygmarvsskadede behandlet med stamceller viser fremskridt". Sådan skriver det tyske XCell-Center på deres hjemmeside. Denne opsigtsvækkende udmelding bygger på 'follow up' af 140 rygmarvsskadede, som indtil marts i år har fået behandling med voksne autologe stamceller (fra knoglemarv) på en privat klinik i Düsselndorf.

Behandlingen tager kun fire-fem dage og består af tre skridt: Knoglemarv fra hofteknoglen, dyrkning af celler i laboratoriet og transplantation af stamceller. Tilbuddet henvender sig til personer med både komplette og inkomplette skader. Prisen er 7995 Euro.

Hvad der gemmer sig bag '60 % fremskridt', hvordan man måler 'fremskridt' og hvilke risici/bivirkninger der er, kan man ikke gennemskue på hjemmesiden. Men XCell-Center skriver, at 67 % af personerne beretter om genvunden følelsens, et tilsvarende antal skulle have fået øget muskelstyrke og 41 % skulle have fået bedre blærefunktion.

### Lokker med gratis foredrag

- Bestyrelsen har fået et tilbud om foredrag fra XCell-Centrets danske agent og patientrådgiver Claus Gyllun fra Kalundborg, fortæller formand for RYK, Mikkel Bundgaard. Bare RYK betaler transport og forplejning, tilbyder centret både oplæg og debat på et seminar. Agenten skriver i sin mail, at

der har været misinformation i medierne. Kritikken har blandt andet gået på, at der ikke findes dokumenteret viden om virkningen af behandlingen. Det imødegår agenten med, at XCell-Center har et stort forskningsafsnit, som bearbejder resultaterne. Centret arbejder på at få behandlingen godkendt i EU og håber dermed, at det offentlige vil give tilskud.

- Vi skal hele tiden have fingeren på pulsen indenfor forskning i rygmarvsskader. Og der sker rigtig meget - især i udlandet, når det handler om stamceller i kliniske eksperimenter i privat regi. Men jeg er bekymret, når erfarne forskere ryster på hovedet, fortsætter Mikkel Bundgaard.

- Jeg forstår godt, at nogen håber på helbredelse, men her vil jeg på det kraftigste anbefale at lytte til eksperterne her i landet. Så længe der ikke er klare beviser for virkninger, må jeg advare RYKs medlemmer mod falske forhåbninger og lænsning af pengepungen.

### Advarsel

Experterne er enige. Professor Jens Zimmer Rasmussen, som er leder af Dansk Stamcellecenter siger nemlig: - XCell-Center har desværre ikke videnskabeligt belæg for deres udmeldinger. Der er således ikke eksperimentelle eller andre undersøgelser, der tyder på, at de indsatte celler fra knoglemarven skulle kunne finde frem til substantia nigra

# rask – eller blot fattig

- RYK advarer mod udokumenterede udenlandske stamcellebehandlinger.

(den sorte substans) området i hjernestammen eller basalganglierne (de basale hjernekerner) og udøve en virkning.

- De behandler med blodnende og bindevævsstamceller fra knoglemarven indenfor begrebet 'individuelt aftalt eksperimentel behandling' efter tysk lovgivning. Men deres follow-up opfylder ikke anerkendte videnskabelige spilleregler.

- Jeg er ked af at sige det, men tænk jer om! Der er uro om centret, og det forlyder, at XCell-Center vil blive anmeldt for ikke-tilladt behandling.

## Stamcelle-turisme

Rejser med tilbud om helbredelse er et marked i vild udvikling. Det danske rejsebureau KirurgiRejser var på Health & Rehab messen i maj og har siden skrevet sådan til RYK: "Vi tillader os at kontakte jeres organisation, da vi har samarbejde med anerkendte hospitaler, samt højtstående og meget ansete læger i Kina. (...) Til trods for at

stamcellebehandling stadig er på det eksperimentelle stadie, og til stadighed ikke til rådighed eller godkendt i det danske sundhedsvæsen, har mange patienter over hele verden haft stor succes, og dermed fået ny livskvalitet med denne behandling." De skriver videre: "Stamcellebehandling bruges til at behandle over 70 forskellige neurologiske sygdomme/lidelser. Behandlingen er ikke invasiv og kombineres både med fysioterapi og medicin tilrettelagt efter den enkelte, og har indtil videre vist sig yderst effektiv, både kurativt og palliativt." Også KirurgiRejser tilbyder oplæg for RYK kvit og frit.

## Useriøs salgspropaganda

- KirurgiRejsers påstande er desværre deciderede forkerte og vildledende, fastslår medlem af Gå Johnny Gruppen, Jens Helby, der blev færdiguddannet læge i januar.

- På deres hjemmeside nævner KirurgiRejser 35 forskellige neurologiske sygdomme, som



de tilbyder stamcellebehandling af. Det er uklart, hvordan deres behandling foregår. Men det tyder på, at man indsprøjter stamceller i rygmarvsvæsken via en nål gennem lænderyggen. Selvom det er mindre omfattende end en operation, er en sådan behandling bestemt invasiv (indgribende i den menneskelige organisme, red.), siger Jens Helby der selv er rygmarvsskadet, og fortsætter: - Der er ingen dokumentation overhovedet for at de omtalte typer af stamcellebehandling skulle være effektive ved rygmarvsskader. Hvad de mener med palliativ (lindrende) behandling er også ret uklart – umiddelbart er hele idéen om palliativ stamcellebehandling af en rygmarvsskade jo nonsens. Henvendelsen ligner mest af alt en standardskrivelse, der primært består af en ret useriøs salgspropaganda. - At der foregår forskning i stamcellebehandling af neuro-

- XCell-Center har desværre ikke videnskabeligt belæg for deres udmeldinger, siger professor Jens Zimmer Rasmussen til RYK!

logiske sygdomme er langt fra det samme som at behandlingen har vist sig effektiv. Realistisk set må vi nok forvente, at det tager en del tid endnu, før forskningen fører til reelle behandlingsmuligheder af rygmarvsskader. Hvis en behandling skulle vise sig at være både sikker og effektiv mod rygmarvsskader, er jeg ikke et øjeblik i tvivl om, at den også vil blive tilbudt til patienter i Danmark. Der er således ikke nogen grund til at rejse til Kina og håbe på helbredelse.

RYKs formand Mikkel Bundgaard får det sidste ord: - Vi støtter vi os udelukkende på viden og erfaring – ikke kvaksalverer og fusentastere.

## Europæisk arbejdsgruppe

På den nylig afholdte ESCIF kongres i Lobbach i Tyskland besluttede de delegerede at nedsætte en gruppe med det formål at samle viden og information om eksperimentale behandlinger rundt om i verden.

- Vi har foreløbig nedsat et lille gruppe, der skal komme med et oplæg, som skal definere arbejdsgruppens indsatsområde, arbejdsangang og samarbejdspartnere, fortæller den nyvalgte præsident for ESCIF, Jane Horsewell, der påpeger, at vidensindsamlingen bl.a. skal have til formål at skelne mellem fup eller fakta.

BB

# Orientering

## Paraplegifunktionen

Så fik vi endelig vished. Det er planen, at Paraplegifunktionen bliver i Viborg. Rart endelig at få en afklaring, det giver lidt mere ro. Så er det jo spændende, hvornår vi får renoveret? Til efteråret vil vi komme til at høre under et andet speciale, nemlig neurologerne. Ellers er foråret gået med at finde besparelser.

### Lokomat

Seks af vore fysioterapeuter skal til "eksamen" i Lokomaten i maj. Derefter vil der komme en uddybelse i brug af Lokomaten. Lasse Thulstrup vil komme med et indlæg i næste nummer af RYK!

### Sejlsæson og grillfest

Sejlsæsonen 2010 er startet op, og der sejles som tidligere hver tirsdag aften. Der er planlagt den årlige grillfest torsdag den 10. juni, og vi satser på samme dygtige grillmester som de forrige år. Og selvfølgelig super vejr.

*Personalet*

## Forudring hos RYK

Inden sommerferien forventes den faglige udredning af Paraplegifunktionen færdig. Men allerede inden rapporten er offentliggjort og sendt til høring har Paraplegifunktionen meldt offentligt ud, at de på baggrund af rapporten bliver i Viborg og lægges under Neurologisk Afdeling på Viborg Sygehus.

Tekst: Birgitte Bjørkman

Den faglige udredning, der forventes offentliggjort inden juli, vil indeholde anbefalinger til den fremtidige organisering af Paraplegifunktionen. Men inden effektivering skal rapporten forelægges Region Midtjyllands Klinikforum og Regionsråd samt sendes ud i høring.

Det undrer derfor RYK, at Paraplegifunktionen allerede inden rapportens offentliggørelse har meldt ud, at rapporten konkluderer, at Paraplegifunktionen bliver i Viborg, og at funktionen fremover skal høre under Neurologisk Afdeling. En fusion, der skal være effektueret i indværende år.

RYK har kontaktet Region

Midtjylland for at få bekræftet dette. I et brev til RYK af 28. maj 2010 bekræfter Christian Boel, afdelingschef og formand for arbejdsgruppen, at hospitalsledelsen på Regionshospitalet Viborg har besluttet at igangsætte en ledelsesmæssig omorganisering, så Paraplegifunktionen organisatorisk og ledelsesmæssigt fremover placeres under Neurologisk Afdeling på Regionshospitalet Viborg. Den udmelding undrer dog RYK.

- Hvordan kan man påbegynde en omorganisering, inden udredningen er offentliggjort, blevet behandlet i Klinikforum og udsendt til høring, spørger Anders J. Andersen, Sundhedspolitisk konsulent i RYK.

Så er det ganske vist:

## Nye bilregler

Tekst: Bente Ovesen

Folketinget vedtog den 20. maj de bebudede ændringer af bilreglerne. Alle de tilstedeværende 105 folketingsmedlemmer stemte for de ændringer, som regeringen og Dansk Folkeparti var enige om at gennemføre som en del af finanslovsaftalen for 2010. Reglerne træder i kraft den 1. oktober 2010.

Forude venter det nærmere lovgivningsarbejde i form af bekendtgørelse og vejledning, men ændringerne – i L 168 Forslag til lov om ændring af lov om social service - betyder at:

- Borgere, der har foretaget merkøb i deres bil fremover skal have andel i provenuet ved udskiftning af bilen, svarende til merkøbets andel af bilens værdi.
- Kommunerne skal eftergive restgæld i en bil for en borger, som får frakendt støtten som følge af ændringer i funktionsnedsættelse eller forhold knyttet hertil.
- Der afsættes 5 mio. kr. årligt i 2010 til 2012 til forsøgsordning med delebiler for borgere med handicap, fx til forældre med børn med handicap på institution eller til borgere med handicap, som ikke har et kørselsbehov, der berettiger til støtte til en bil.
- Sagsbehandleren kan overlade afprøvningen af bil til borgeren.
- Kriterierne for støtte præciseres
- Genbevilling kan ske ved en tro- og loveerklæring

RYK har ventet på de nye bilregler i adskillige år. Mest fordi de gamle regler var bureaukratiske og uigennemskuelige for borgerne, men også fordi vi har barslet med en ny bilguide/bog til erstatning af den udsolgte "Kend din handicapbil". Arbejdet, der har været sat i stå de sidste tre år, kan forhåbentlig komme i gang igen inden årets slutning.

*Reglerne træder i kraft den 1. oktober 2010. Reglerne blev også kort omtalt i RYK! nr. 1, 2010, og hele lovforslaget, L 168, kan læses på folketingets hjemmeside.*

Anders J. Andersen er ikke mindst forundret over, at Paraplegifunktionen kan melde ud, at de bliver i Viborg inden rapportens offentliggørelse og høringsperiode. - Rapporten kan ikke konkludere, kun anbefale, påpeger Anders J. Andersen. Christian Boels brev til RYK indeholder da heller ingen bekræftelse, kun at "rapporten vil indeholde anbefalinger til den fremtidige organisering af Paraplegifunktionen".

RYK afventer nu rapporten.

Anders J. Andersen vil da heller ikke forholde sig yderligere til udmeldingerne før offentliggørelsen. - RYK er høringspart, og det betyder, at vi vil gennemgå rapporten meget nøje, fortæller han og slutter: - Men det er ingen hemmelighed, at RYK fortsat ønsker, at Paraplegifunktionen kommer til Skejby. Det er helt officielt!

*I næste nummer vil RYK! bringe omtale af rapporten og RYKs høringssvar.*

Ny opfindelse:

# Skriv med tungen

Skjult styring af hjælpemidler med tungen tegner lovende.



Tekst: Bente Ovesen & Viggo Rasmussen  
Foto: Morten Enemark Lund

**R**ul lidt med tungen og slå få klik mod ganen – vupti, så er der sendt en e-mail. Helt uden at røre en finger.

Lyder det som volapyk eller science fiction? Ikke desto mindre er det essensen i et spændende forskningsprojekt på Institut for Sundhedsvidenskab og Teknologi på Aalborg Universitet.

## Præcis styring med tungen

Bestyrelsesmedlem og tetraplegiker Helle Skarregaard er én af tre testpersoner, som lægger både tunge og gane til en række forsøg, der skal føre til hidtil ukendt styring af hjælpemidler.

- Ved juletid fik jeg en piercing i min tunge. Den blev sat i af en kæbekirurg og tandlæge under kontrollerede forhold på Aalborg Sygehus. Bortset fra, at jeg ikke længere kan få tungen op eller ned foran mine tænder, har jeg slet ingen gener af piercingen. Og min tale er ikke påvirket, fortæller Helle Skarregaard med begejstring i stemmen. Piercingen bruger hun til at aktivere en personlig ganebøjle med indbygget mobil-tastatur og såkaldt mundmus. Tastaturet fungerer, ligesom når andre med fuld førlighed i fingrene sender en sms. To tommelfingre er bare erstattet af tungen, som er fyldt af muskler og særlig egnet til præcis styring. Bagerst på ganebøjlen er en lille mus, som aktiverer markøren på en

computer.

- Med musen er det dejlig nemt at skrive på et almindelig onscreen-keybord på skærmen. Og det bedste er, at jeg er fri for en træls og grim bøjle med pustestyrings-system, hvor jeg skal dreje hovedet fra side til side. På sigt håber jeg at kunne styre min kørestol med tungen, så jeg kan skåne mine svage arme og skuldre, siger Helle Skarregaard. I første omgang glæder hun sig til at få den lille ganebøjle med hjem, så hun kan blive rigtig ferm på tasterne. På Rehab Messen i maj deltog hun både live og på dvd med præsentation af hendes forventninger til tungestyring og de hidtidige erfaringer.

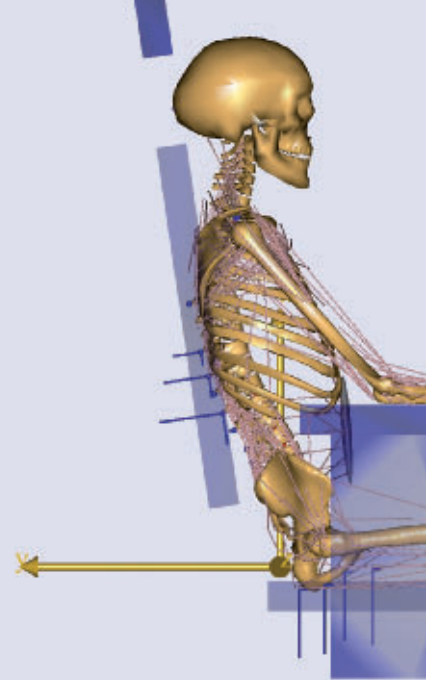
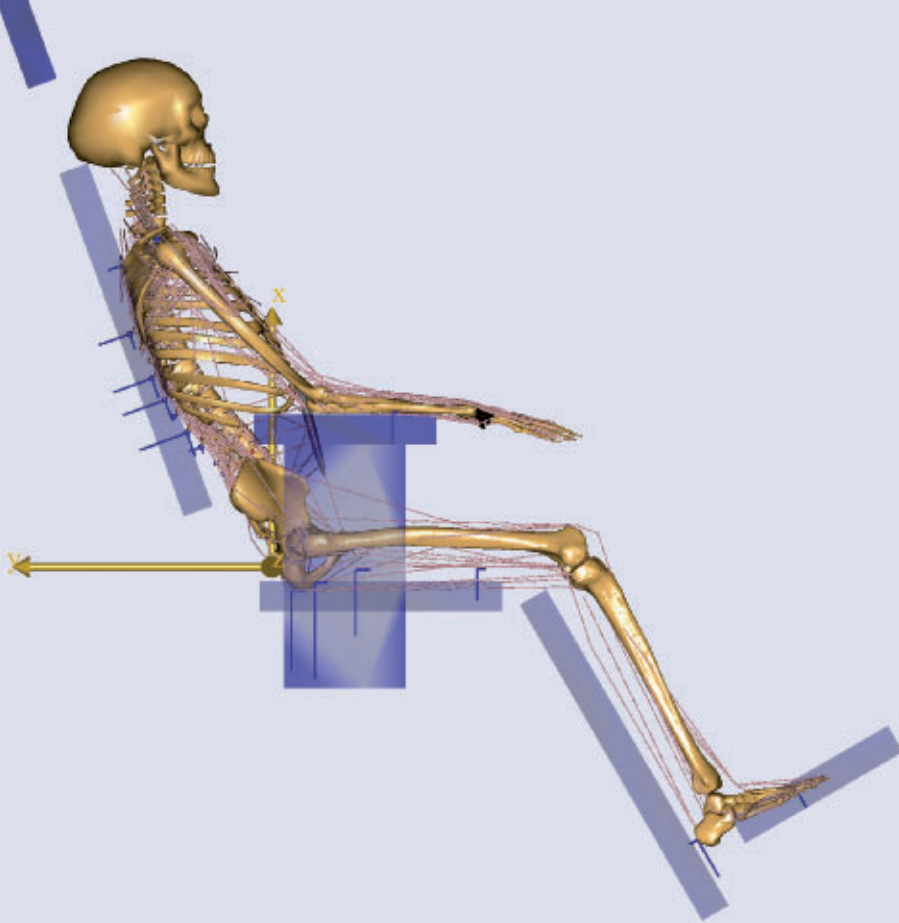
## Testpersoner søges

Målet med tungestyringsprojektet er at øge livskvaliteten og selvstændigheden hos personer, der har nedsat eller ingen funktion i armene. Lægemedelstyrelsen har i første omgang godkendt forsøg med styring af en computer. Derefter håber lektor Lotte Andreasen Struijk på at få lov til at lave forsøg med styring af andre hjælpemidler. - Tre testpersoner har gennemført hele det basale forsøgsprogram, og de har været rigtig gode til at give os information om, hvordan systemet er at bruge. Men vi vil gerne have fem testpersoner i alt – så vi mangler stadig to frivillige.

- Foruden tungestyring af PC arbejder vi også med styring af kørestol. På forsøgsbasis er vi i gang med at prøvekøre en Permobil kørestol, og det tegner rigtig godt. Radioforbindelsen mellem mundstykket og kørestolen skal optimeres, og der er brug for nogle sikkerhedsforanstaltninger. Lotte Andreasen Struijk regner med at en ny afprøvning startes efter årsskiftet, hvor systemet skal med testpersonen hjem. Det bliver nok i et samarbejde mellem virksomheden TKS A/S og testpersonernes kommuner. Derfor er man allerede nu på udkig efter flere testpersoner med lammelser i armene.

## Vil du være testperson?

Er du interesseret i at være testperson til tungestyringsprojektet skal du kontakte:  
Helle Skarregaard, tlf.: 88 42 11 19,  
mail: hs@ryk.dk eller Lotte Andreasen Struijk, tlf.: 99 40 74 57, mail: naja@hst.aau.dk



Siddesår er et udbredt problem blandt kørestolsbrugere, selv om det har været et forskningsområde i over 100 år. En forskergruppe på Aalborg Universitet har nu taget kampen op i en tværfaglig indsats for bedre forståelse af årsagen til siddesår.

# Forskning

Siddesår hos kørestolsbrugere er en alvorlig komplikation. Alligevel mangler der grundlæggende viden om de faktorer, der fremkalder sårene, og hvordan de bedst kan forebygges, fastslår forskergruppe fra Aalborg Universitet i videnskabelig artikel til et internationalt tidsskrift.

## Udpege forskningsresultater

Konklusionerne i artiklen til "Journal of Applied Physiology" danner også udgangspunkt for et ph.d.-forskningsprojekt, hvor den 27-årige civilingeniør Christian Gammelgaard Olesen fra Aalborg Universitets Institut for Mekanik & Produktion leder efter løsninger på problemet.

- Vi har set på, hvorfor siddesår er så udbredt et problem blandt kørestolsbrugere, selv om det har været et forskningsområde i over 100 år. Vores mål har været at udpege de forskningsresultater, vi mangler, så vi kan få en bedre forståelse af



*Christian Gammelgaard Olesen, civilingeniør.*

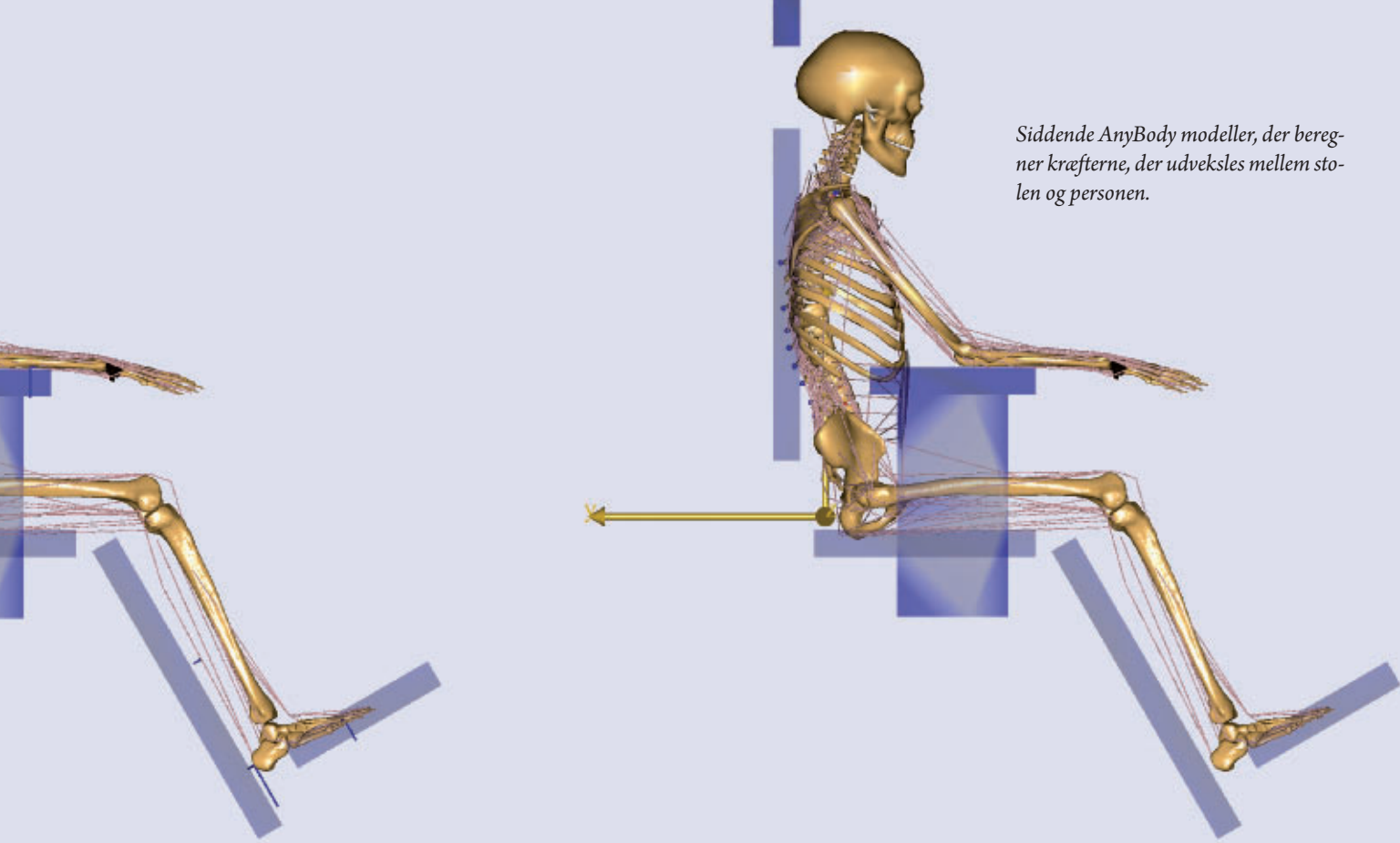
fænomenet og derved en bedre baggrund for at forebygge det, fortæller Christian Gammelgaard Olesen.

## Computersimuleringer

Artiklen med titlen "Missing Links in

Pressure Ulcer Research - An disciplinary Overview" ("De Manglende Led i Tryksårsforskning – Et Tværvideenskabeligt Overblik") er blevet til i samarbejde med lektor Mark de Zee og professor John Rasmussen, der ligesom Christian Gammelgaard Olesen er med i Anybody-forskningsgruppen på Aalborg Universitet. Anybody-forskerne arbejder med computersimuleringer af kroppen, og som led i tryksårsprojektet bruger de en model, der viser påvirkningen af kroppens væv og celler ved den konstante kontakt med kørestolen. Et af de spørgsmål, som forskningen vil prøve at besvare, er om det er muligt at bruge computermodellerne til at forbedre siddestillingen, så påvirkningen af det dybereliggende væv reduceres.

- Der er flere hypoteser om, hvorfor kørestolsbrugere får siddesår. Én af dem er, at blodkarrene bliver klempt sammen, så der opstår sår på grund af manglende iltforsyning. En anden går ud på, at cellerne ved tryk bliver udsat for en deformation, som



Siddende AnyBody modeller, der beregner kræfterne, der udveksles mellem stolen og personen.

# i siddesår

Tekst: Carsten Nielsen, journalist • Foto: Aalborg Universitet

de ikke kan holde til, og at det medfører celledød og siddesår. Nyere forskning viser, at den sidste forklaring er den væsentligste for forståelsen af tryksår, forklarer Christian Gammelgaard Olesen.

## Tværfagligt samarbejde

For at sikre, at resultaterne af forskningen bliver anvendt, er Christian Gammelgaard Olesen og kollegerne i tæt kontakt med virksomheder, som producerer hjælpemidler til handicappede. Ambitionen er, at den indsamlede viden løbende skal kanaliseres videre til virksomhederne, så de kan bruge erfaringerne til at udvikle og forbedre deres produkter til gavn for brugerne. Men virksomhederne ligger i sagens natur også inde med en masse ekspertise, som forskerne har brug for.

- For eksempel har vi samarbejdet med kørestolsproducenten Wolturnus A/S i Nibe om at lave forsøg med kraftmålere på en rigtig kørestol, så vi kunne teste om vores egen computermodel regner rigtigt

under forskellige forhold, siger Christian Gammelgaard Olesen.

Med støtte fra virksomheder og fonde er der også etableret et forskningsprojekt med Aalborg Universitets stamcellelaboratorium, hvor tryksårsforskere kan iagttage syntetiske muskelcellers opførsel under kortere og længere tids trykpåvirkning. Etableringen af det brede og tværfaglige samarbejde understreger én af Aalborg-forskernes hovedpointer i artiklen til det internationale fysiologiske tidsskrift.

- Vort budskab er, at fremskridt på området kræver en tværfaglig indsats og en kombination af angrebsvinkler og viden, slutter Christian Gammelgaard Olesen.

*Yderligere info om projektet på AAU: [anybody.aau.dk/?Projects:Pressure\\_Ulcers](http://anybody.aau.dk/?Projects:Pressure_Ulcers).*

*Ønsker man at blive opdateret om tryksårsforskningen på AAU kan man tilmelde sig et nyhedsbrev hos Christian Gammelgaard Olesen på [cgo@hst.aau.dk](mailto:cgo@hst.aau.dk) eller tlf. 99 40 33 55.*

## AnyBody Modeling System

For at kunne beregne, hvordan vævene under bagdelen deformeres, når man sidder på den, kan man udvikle en såkaldt finite element model (FE-model) af en bagdel. Modellen kan bruges til at beregne deformationer af vævet på baggrund af de kræfter, der optræder mellem stolen og personen. Sidder man på en stol uden ryglæn, består disse kræfter kun af tyngdekraften. Hvis der er et ryglæn på stolen, vil der i tilgift optræde forskydningskræfter (også kaldet shear) mellem sæde og bagdel. Størrelsen på de enkelte kræfter afhænger af stolens indstillinger og hvordan personen sidder i stolen. Det er ikke let at forudsæ kræfterne mellem stolen og personen, ej heller let at måle dem. Derfor er der på Aalborg Universitet udviklet en computermodel af en menneskekrop, kaldet en muskelskeletal model. Modellen er opbygget af knogler, muskler og sener i software-systemet the AnyBody Modeling System. Modellen kan sættes op til at sidde i forskellige stole i forskellige stillinger, og derudfra bestemmes kræfterne mellem stolen og modellens krop. For at teste, om modellen regner rigtigt, har forskningsgruppen udført forsøg på en kørestol med en masse kraftmålere i samarbejde med kørestolsfirmaet Wolturnus.

## Læserindlæg: ISCIs reklamekampagne

Jeg vil takke RYK! for at tage ISCIs reklamekampagne op til debat i RYK! nr 1. Det glæder os meget hos ISCI at have fået respons på kampagnen, hvilket jo præcist var vores hensigt. En pioners arbejde vil altid være omdiskuteret. I debatten er der primært to ting, som jeg vil kommentere. For det første formand for SEM i Island, Jon Eirikssons udtalelse. Udtalelsen viser hans uvidenhed om ISCIs virksomhed, og hans udtalelser om min person er meget usmagelige. Jon er udmærket bekendt med, at jeg har modtaget forskellige hædersbevisninger i Island for mit arbejde for rygmarsvskadede. Havde han valgt at omtale alt det positive, jeg har gjort over for mine kollegaer i de øvrige nordiske lande, ville tingene muligvis have udviklet sig i en mere positiv retning.

For det andet er det de kommentarer, som formanden for den norske sammenslutning for rygmarsvskadede, Leif Arild Fjellheim citeres for og hvori han kalder foregangsmænd i helbredelsen af rygmarsvskader slyngler og kvaksalvere. Efter min mening viser disse ord Fjellheims fordomme og manglende forståelse for det vanskelige og bemærkelsesværdige arbejde, som læger udfører for at muliggøre helbredelse for rygmarsvskader i en nær fremtid. Hvis Fjellheim havde gjort sig bekendt med indholdet på ISCI.is' database om rygmarsvskade, inden han udtrykte sig om dette offentligt, ville han have set, at oplysningerne i databasen også kommer fra læger i lande, som han ville være enig med.

ISCIs database om rygmarsvskade er på omkring 300 sider. 20.000-40.000 mennesker indhenter hver måned oplysninger fra databasen. Oplysningerne er på engelsk, spansk, kinesisk, russisk og arabisk. Disse oplysninger er oversat af læger og forskere. Fordomme er sandsynligvis hovedårsagen til, hvor vanskeligt og langsomt det går at finde helbredelse for rygmarsvskade.

Til sidst vil jeg understrege, at ISCIs rolle ikke er at give falske forhåbninger til mennesker, som lider af kronisk rygmarsvskade. ISCI ser fremad. Hensigten med ISCIs annonce – den lammede marionet – var at vække opmærksomhed omkring rygmarsvskade, og alle burde kunne enes om, at det er positivt at rette opmærksomheden mod dette emne. Hvis nogle foretrækker at tolke annoncen på en anden måde, må det være disse personers egen sag.

Med venlig hilsen

Audur Gudjonsdottir, bestyrelsesformand ISCI

## Læserindlæg:

# Det er en OMMER, Aalborg!

## - Utzon-center set fra en kørestol

Ved et nyligt besøg i Nordjylland ville jeg også besøge Aalborg og herunder gense Aalvar Aaltos Nordjyllands Kunstmuseum, der nu er omdøbt til "KUNSTEN". Det er altid en oplevelse at se dette smukke hus og de mange, flotte og varierede kunstværker, som kommer til deres fulde ret mod den flotte afdækning mod direkte sol. Også handicapmæssigt er det uproblematisk at fordybe sig i samlingerne og se hele museet. Selv om det er mange år siden, museet blev bygget, havde Aalto allerede dengang sans og forståelse for handicapegnethed, sådan at tilpasning og smukt design indgår i egnetheden.

Opmuntret af dette besøg ville jeg se Jørn Utzons nybyggede center, som ligger ved havnefronten og blev indviet i 2008. Det er nok det sidste projekt, han tegnede inden sin død sidste år. Jørn Utzon var født og opvokset i Aalborg og først og fremmest berømt for Sydney Operaen, men han står også bag mange andre byggerier, lige fra kirker til kæde- og enkeltparcelhuse.

Langt væk ses Utzon Center, der tårner sig markant op med byggeklodsagtige, lyse elementer. Tættere på ser man, at facaden og i hvert fald den ene langside er omgivet af en kantsten på minimum 15 cms højde

- uden på noget sted at være forsynet med den foreskrevne fortovssænkning. Brede, afmærkede og reserverede handicap-P-pladser kan heller ikke ses ved facaden, som det ellers foreskrives i det landsdækkende Bygningsreglement.

Hovedindgangen mod havnesiden er forsynet med flere trapper – stik imod Bygningsreglementets bestemmelser, der foreskriver samme indgang til byggeriet samt niveaufri adgang. Når man så kigger nøje efter, ser man i en krog en aflåst løfteplatform installeret. Dette instrument troede jeg, alle var enige om, var en absolut nødforanstaltning i en situation med et gammelt, fredet hus – og vel at mærke kun til indendørs brug. Ligeledes forudsættes, at der er hjælpende personale til stede lige ved platformen.

Efter at have konstateret disse udvendige mangler, og oplevet hvordan nogle arkitekter stadig ikke kender eller vil bruge de gældende love, samt set hvordan Aalborg Kommune helt negligerer sit ansvar og sin tilsynspligt, havde jeg ikke lyst til at se mere, selv om centret indeholder både kunst, design og arkitektur.

*Bent Samson Carlsen, Hellebæk*



Utzon Center. Foto: Thomas Mølvig

# Ekspertbrevkasse

Læsere kan indsende spørgsmål om helbred og behandling til "Ekspertbrevkassen". RYK! sender spørgsmålene videre til Klinik for Rygmarvsskader og Paraplegifunktionen, som velvilligt har stillet sig til rådighed for Ekspertbrevkassen. Der kan stilles spørgsmål til læge og sygeplejerske. Der kan nødvendigvis ikke forventes svar på samtlige spørgsmål. Har du et spørgsmål, skal du logge ind på [ryk.dk/ekspertbrevkasse](http://ryk.dk/ekspertbrevkasse), hvor du finder en spørgsmålsformular.

## Spørgsmål:

Jeg er for mange år siden blevet opereret for skoliose, men nu er titaniumstangen knækket i to stykker, og jeg har stærke smerter fra rygsøjlen på venstre side og ud til siden. Jeg har boet i Grækenland i ni år, men er nu kommet hjem for at blive opereret. Men kan det lade sig gøre, uden at jeg selv skal betale for det? Jeg har fået mit sygesikringsbevis og en c/o adresse i Danmark. Er operationen for at fjerne titaniumstangen en lille ting?

## Svar Hornbæk:

Det er ikke muligt at give et fagligt, fyldestgørende svar baseret på de fremsendte oplysninger. Generelt kan man sige, at ved skolioseoperationer, hvor der er anvendt implantat, vil det i mange tilfælde være muligt at fjerne det indsatte implantat, såfremt fx en stav er knækket. Det er imidlertid afgørende, om patienten har smerter eller andre symptomer. Hvis en knækket stav opdages tilfældigt i forbindelse med røntgen af en anden årsag (fx lungerøntgen), vil man sædvanligvis ikke tilbyde at fjerne implantatet. Kort sagt er det en klinisk vurdering af patienten, der ligger til grund for denne afgørelse. Med hensyn til betaling har jeg ikke mulighed for at svare. Er man dækket af den danske sygesikring, kan patientens egen læge faxe en henvisning til: Visiterende overlæge, Rygsektionen, Ortopædkirurgisk afdeling, Rigshospitalet med alle relevante oplysninger. Er patienten ikke dækket af den danske sygesikring, kan man tage kontakt til Rigshospitalets patientvejleder for at få afklaret betalingsforholdene.

Med venlig hilsen

Benny Dahl, professor, overlæge, dr.med, Rygsektionen, Ortopædkirurgisk Afdeling U, Rigshospitalet.

## Spørgsmål:

Jeg er tetra og har behov for at tabe mig fem kg. Hvad gør jeg? Jeg spiser meget lidt. Grøntsager, grøntsagssuppe, frugt og æg, fisk

og lidt kylling. Jeg styrketræner to gange om ugen og bruger i øvrigt manuel stol. Der sker bare ikke noget på vægten.

## Svar:

For at få et fuldstændigt overblik over kosten, foreslår jeg en kostdagbog over 14 dage, hvor alt hvad der indtages, også i flydende form, registreres, ligesom tidspunkterne registreres. Det er også vigtigt at være opmærksom på, hvordan man fordeler sit kostindtag, specielt er det vigtigt at sørge for et godt morgenmåltid, ligesom små måltider mellem hovedmåltiderne anbefales for at undgå, at man bliver alt for sulten til hovedmåltiderne. De kalorier, der indtages i form af drikkevarer, kan somme tider være overraskende og være en forklaring på det manglende vægttab. Efterfølgende gennemgås dagbogen for at se, hvad der eventuelt kan skæres væk eller erstattes af andet med mindre kalorieindhold.

Venlig hilsen

Inger Lauge, overlæge, Paraplegifunktionen, Viborg Sygehus

## Spørgsmål:

Hej, er der nogle, som har erfaring med Lamotrigin som behandling af nervesmerter? Jeg står overfor at skulle skifte fra Lyrica.

## Svar:

Vi har afprøvet Lamitrogen for neurogene smerter hos patienter med rygmarvsskade. Der var ingen forskel fra placebo på hele patientgruppen, men der er mulig effekt hos patienter med inkomplet skade. Denne gruppe afprøver vi det på, hvis TCA (tricyklisk antidepressiva), Gabapentin eller Lyrica ikke har effekt.

Venlig hilsen

Inger Lauge, overlæge, Paraplegifunktionen, Viborg Sygehus

## Spørgsmål:

Jeg har megen spasticitet fra skadesstedet og

ned og vil derfor gerne vide noget om baklofenpumpens fordele og ulemper. Desuden vil jeg gerne vide noget om Carpal Tunnel Syndrom. Lægerne siger, at jeg har det i begge hænder og at det er derfor, jeg taber kraft især i højre hånd. Jeg er inkomplet paraplegiker (T6/T7) og har kun en meget dårlig gangfunktion.

## Svar:

Hvis medicinsk behandling findes nødvendig pga. spasticitet eller spasmer, skal man altid vurdere, om behandlingen vil forstærke kraftnedsættelsen/lammelsen og eventuelt kompromittere en stand- eller gangfunktion. De til rådighed stående midler virker oftest ved at dæmpe aktiviteten generelt i nerverne, hyppigt anvendte er Baklofen og Tizanidin. Hvis bivirkningerne ved at indtage midlerne som tabletter, herunder ikke mindst sløvhed, er for betydelige eller man ikke kan opnå et acceptabelt behandlingsresultat, kan man overveje, om der skal indopereres en baklofenpumpe, hvor Baklofen kommer ind til rygmarven via en tynd slange beliggende i rygmarvskanalen. Den gør det muligt at anvende en meget mindre dosis, hvilket betyder, at nogle bivirkninger, eksempelvis træthed, optræder i mindre omfang. Men enhver operation indebærer en risiko, og der kan opstå problemer med såvel Pumpe som med den tynde slange. Derfor vil man vanligvis kun anbefale indgrebet i de tilfælde, hvor spasticitet er færdighedshæmmende eller medfører, at den rygmarvsskadede meget vanskeligt kan plejes i det daglige. Se i øvrigt [ryk.dk/node/1322](http://ryk.dk/node/1322) (Erfaringer med baklofenpumpe). Vedrørende spørgsmålet om Carpal Tunnel Syndrom vil jeg henvise til: [netdoktor.dk/brevkasser/arkiv/200191](http://netdoktor.dk/brevkasser/arkiv/200191) og [laegehaandbogen.dk/default.aspx?document=2478](http://laegehaandbogen.dk/default.aspx?document=2478)

Med venlig hilsen

Fin Biering-Sørensen, overlæge og professor, Klinik for Rygmarvsskader, Rigshospitalet

# RYK'ter

RYK er på Facebook.  
Bliv medlem og brug  
gruppen til debat, viden  
og erfaringsudveksling.

## Nyt fra bestyrelsen

Vi har haft vores årlige møde med ledelsen i Hornbæk. Igangsættelse af mentorordningen nærmer sig. En gruppe bestående af repræsentanter fra RYK og ansatte på klinikken er ved at færdiggøre retningslinjer for mentorerne samt en kontrakt. Planen er, at vi begynder at udvælge de første mentorer efter sommerferien. Derudover fik vi en orientering om status på klinikken mht. diverse projekter, besparelser og fremtiden for klinikken. Planen er, at den skal flyttes til Glostrup, men hvornår vides ikke.

På vores seneste bestyrelsesmøde havde vi inviteret vores sundhedspolitiske arbejdsgruppe, så bestyrelsen kunne blive opdateret om, hvor langt man er i beslutningen om, hvor fremtidens rehabilitering skal foregå i Øst- og Vestdanmark. Det er en kompliceret sag, men på vores hjemmeside kan man

læse de høringssvar og breve til beslutningstagere, som sundhedspolitisk gruppe har skrevet. De findes på ryk/sundhed.

Vores samarbejdsaftale med Astra Tech er forlænget. Det betyder bl.a., at vi planlægger en caféaften til efteråret. Dato og emne er ikke fastlagt, men der kommer invitationer ud til alle medlemmer efter sommerferien.

Vi er i gang med at planlægge en inspirationsdag for vores nærmeste tillidsfolk. Planen er, at vi skal debattere, hvordan RYK går fremtiden i møde på bedste vis, og hvordan vi skal prioritere vores resurser. Mødet finder sted d. 2. oktober hos Coloplast, som også har tilbudt at bidrage med deres ekspertise i forhold til videreudvikling af vores forening.

*Mikkel Bundgaard, formand*

## Efterårsseminar om senskader

Vi har nok alle en fornemmelse af, at det ikke er helt uden bivirkninger at have en rygmarvsskade, men hvad er det egentlig for nogle følger, vores rygmarvsskade kan få på vores helbred på både kort og langt sigt, og hvad kan vi gøre for at forebygge disse? Du kan få svar på disse spørgsmål ved at møde op på RYKs efterårsseminar, som i år handler om forebyggelse og behandling af senskader.

En række fagfolk og eksperter vil forsøge at komme hele vejen rundt, således at vi får viden om blære-/tarmproblematikker, slid på bevægeapparatet, smerter osv. osv. Ud over de professionelle ekspertviden kan vi som altid, når vi mødes, hjælpe hinanden med vores egne personlige erfaringer, tips og gode råd om, hvordan vi bedst holder os i form og om muligt undgår alverdens skavanker.

Weekenden byder naturligvis som sædvanligt også på hyggeligt samvær, underholdning og fest.

*Efterårsseminaret finder sted i Dronningens Ferieby i Grenaa i weekenden den 29. – 31. oktober 2010. Indbydelse sendes ud til alle medlemmer i august og kan til den tid også læses på ryk.dk.*

Lotte Tobiasen

## Nyt på ryk.dk

**Vil du have overblik over RYKs arrangementer, kan du holde dig orienteret via vores kalender, som du finder på [ryk.dk/kalender](http://ryk.dk/kalender).**

Kalenderen er en Google-kalender og kan integreres i din egen Google-kalender, hvis du har en sådan. Det er nu også muligt at tilmelde sig nyhedsbreve på ryk.dk. Brevene bliver ikke sendt ud med faste intervaller, men når der er behov.

Tilmeld dig og få direkte besked i din indbakke, når der er nyt om RYKs aktiviteter eller andre relevante informationer. Læs mere på ryk.dk. Ønsker du nyheder fra Johnny Walker specifikt rettet mod rygmarvsskadede med gangfunktion, kan du læse mere på [ryk.dk/walker/nyhedsbrev](http://ryk.dk/walker/nyhedsbrev).

LT

## RYK på HEALTH & REHAB

Tekst: Gunnar Evers • Foto: Birgitte Bjørkman

Efter nogle års pause var RYK igen at finde centralt placeret på årets Health & Rehab messe. Hovedtemaet for standen var pårørende med præsentation af RYKs nye bog "Pårørende – tæt på rygmarvsskadede".

Selv om mange af de store hjælpemiddelproducenter havde valgt ikke at være til stede på messen, nåede besøgstallet alligevel op omkring 8.000 gæster. En stor del af de besøgende lagde turen forbi RYKs stand, og vi kom i kontakt med mange behandlere og brugere, der var enige i, at temaet er vigtigt. En del havde allerede stiftet bekendtskab med RYKs nye bog, som fik mange roser med på vejen. Mange studerede den på standen, og en del købte den, så vi opnåede et pænt salg. Et andet hit var Christine Bendt's børnebøger, hvor specielt billedbogen "Min far har brækket halsen – og jeg har en cykelhjelm med hunde på" beregnet for de mindste, vakte opmærksomhed. Christine var også selv med på standen. Mange af RYKs medlemmer og gode venner lagde også turen forbi standen, så det meste af tiden var stand 036 et sted med liv og megen snak.



Hvem, hvad, hvor

## Ny pjece til nyskadede og pårørende

Er du eller en pårørende blevet rygmarvsskadede? Overskriften er titlen på en ny pjece, RYK – Rygmarvsskadede i Danmark har udgivet. Pjecen er en førstehåndsguide til nyskadede og deres pårørende om hvem RYK er, hvad RYK kan tilbyde og hvor man får kontakt til RYK og andre rygmarvsskadede og pårørende. Pjecens enkle budskab er, at man ikke er alene, og at der er en forening, hvor man kan hente information, viden, erfaringsudveksling og fællesskab. Pjecen indeholder også en blanket til medlemskab og bestilling af RYKs materialer.

Pjecen kan rekvireres på RYKs kontor tlf. 39 29 35 55 eller på ryk.dk

BB



På RYKs stand var der sat fokus på pårørende.

RYK var også arrangør af et miniseminar med adjunkt fra afdeling for Sygeplejevidenskab på Aarhus Universitet, Sanne Angel, der i sit oplæg fokuserede på pårørende i rehabiliteringen.

Det kræver mange ressourcer at være med på messe, men hele holdet bag RYKs stand håber, at RYK også fremover kan finde de nødvendige midler og arbejdskraft til at være med, når vi som i år, har et budskab til messens gæster.

**RYK!** udgives af **RYK**, som er den landsdækkende interesseorganisation af og for rygmarvsskadede i Dansk Handicap Forbund.

Hvad enten du vælger at være medlem af **RYK** eller abonnent på **RYK!** lover vi dig, at du får fuld valuta for pengene. Som forening og som magasin er vi anderledes og spændende og sætter information og indsigt til vore medlemmer og læsere højt.

Ja, jeg vil gerne modtage RYK! fire gange årligt inkl. porto:

- |  |           |
|--|-----------|
| <input type="checkbox"/> *Medlem                 | kr. 272   |
| <input type="checkbox"/> **Par                   | kr. 408   |
| <input type="checkbox"/> Alm. abonnement         | kr. 195   |
| <input type="checkbox"/> Udlandsabonnement       | kr. 220   |
| <input type="checkbox"/> Firmaabonnement 5 stk.  | kr. 900   |
| <input type="checkbox"/> Firmaabonnement 10 stk. | kr. 1.700 |
| <input type="checkbox"/> Firmaabonnement 15 stk. | kr. 2.400 |

\*/\*\*Som medlem af RYK - Rygmarvsskadede i Danmark og Dansk Handicap Forbund modtager du foruden RYK! også DHFs medlemsblad Handicap-Nyt.

Navn: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Postnr./By: \_\_\_\_\_

Tlf.: \_\_\_\_\_ Fødselsår: \_\_\_\_\_

Kommune: \_\_\_\_\_

Handicap

Ikke-handicap

\*\* Partners/ægtefælles navn:

Navn: \_\_\_\_\_

Handicap

Ikke-handicap

Underskrift: \_\_\_\_\_

Blanketten sendes til:

Rygmarvsskadede i Danmark  
Hans Knudsens Plads 1A  
2100 København Ø



# Bogkøb



RYK har udgivet en række populære bøger.

- Para- og tetraplegi - håndbog til rygmarvsskadede
- Brudstykker - rygmarvsskadede fortæller
- Sex - en guide for rygmarvsskadede og deres pårørende
- Pårørende - tæt på rygmarvsskadede

RYK sælger også børnebogen "Min far har brækket halsen - og jeg har en cykelhjelme med hunde på". Bøgerne kan købes enkeltvis eller som bogpakker. Priserne er ex porto og forsendelse. Ved forsendelsen bliver vedlagt et girokort.

Ja, jeg vil gerne bestille følgende bøger:

- |   |         |
|---|---------|
| <input type="checkbox"/> Para- og tetraplegi - håndbog    | kr. 80  |
| <input type="checkbox"/> Brudstykker                      | kr. 80  |
| <input type="checkbox"/> Bogpakke med ovenstående 2 bøger | kr. 140 |
| <input type="checkbox"/> Pårørende - tæt på ...           | kr. 100 |
| <input type="checkbox"/> SEX - en guide ...               | kr. 30  |
| <input type="checkbox"/> Bogpakke med ovenstående 4 bøger | kr. 220 |
| <input type="checkbox"/> Min far har brækket halsen - ... | kr. 100 |

Navn: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Postnr./By: \_\_\_\_\_

Evt. tlf.: \_\_\_\_\_

Blanketten sendes til:

RYK - Rygmarvsskadede i Danmark  
Hans Knudsens Plads 1A  
2100 København Ø



# RYK'ter

## General

Mødelokalet på Astra Zeneca var godt fyldt op, da RYK holdt sin ordinære generalforsamling lørdag d. 29. maj.

Over 64 stemmeberetigede medlemmer var mødt op, da Astra Tech var vært for RYK's generalforsamling. Efter en let frokost til de ankomne deltagere, indledtes dagen med en præsentation af Astra Tech og Astra Zeneca ved Key Account Manager Lene Kruse.

### Gæsteoplæg

Formand Mikkel Bundgaard bød velkommen og takkede Astra Tech for deres værtskab. Efterfølgende var Bent Greve, der er professor i samfundsvidenskab, inviteret til at give et oplæg om fremtidens velfærdssamfund. Under titlen "Hvor bevæger vores velfærdssamfund sig hen?" berørte Bent Greve kommunernes pressede økonomi, øgede kommunale opgaver og fordeling af de kommunale ressourcer. Det er en kabale, der ikke går op, og bl.a. kompensationsprincippet kommer under pres. Bent Greves klare opfordring til bekymrede lyttere var, at organisationerne går sammen. En organisation som RYK er for lille til at tage den politiske udfordring op, når det fx gælder hjælpemidler og kompenserende foranstaltninger, påpegede Bent Greve.

### Året der gik

Derefter blev der taget hul på generalforsamlingens dagsorden. Viggo Rasmussen blev valgt til dirigent, og han dirigerede forsamlingen godt igennem resten af eftermiddagen. Beretningen blev fremlagt af Mikkel Bundgaard, der havde valgt at gennemgå et udpluk af sager for det forgangne år. Beretningen blev godkendt, og efterfølgende blev det reviderede regnskab, der blev fremlagt af kasserer Jens Bo Sørensen, godkendt.

### Forslag

Bestyrelsen havde fremsendt forslag til vedtægtsændring. Fremfor at bestyrelsen udpeger kassereren, blev det forslået, at kassereren blev valgt på generalforsamlingen, således at medlemmerne får indflydelse på valg til kassererposten. Ved håndoprækning stemte de fremmødte med et overvældende ja til forslaget. Kassereren vil fremover blive valgt i ulige år, således ved

*Ved generalforsamlingen samlede RYK's udsendte fotograf den nye bestyrelse. Fra venstre bagest: Jens Bo Sørensen, Helle Christensen, Lotte Tobiasen (næstformand), Helle Skarregaard og Sif Holst. Fra venstre forrest: Jane Horwell, Kenneth Ørbæk, Stefan Jorlev og Mikkel Bundgaard (formand).*



# forsamling

næste års generalforsamling.

## Valg og fremtidig arbejde

Herefter var der valg af formand. Mikkel Bundgaard genopstillede, og han blev valgt uden modkandidater. Uden modkandidater blev også Jane Horsewell og Jens Bo Sørensen, der begge ønskede at genopstille, valgt for en ny to-årig periode som bestyrelsesmedlemmer. Da bestyrelsesmedlem Anders Bigum ønskede at udtræde af bestyrelsen, var der valg til en et-årig bestyrelsespost. Suppleant Kenneth Ørbæk ønskede at indtræde i bestyrelsen og blev valgt. Valg af suppleanter var til afstemning, da tre opstillede til de to poster. Stefan Jorlev ønskede at genopstille til suppleantposten. De to øvrige var Sif Holst og Jørgen Arntoft. Stefan Jorlev og Sif Holst blev valgt. Alle revisorer og revisor-suppleant ønskede genopstilling og blev valgt. Punktet fremtidigt arbejde blev gennemgået af Mikkel Bundgaard. Bl.a. blev RYKs mentorordning i samarbejde med Klinik for Rygmarvsskader

omtalt. Arbejdsbeskrivelsen er næsten klar, og ordningen forventes at starte i efteråret. Desuden vil man fortsætte pårørendeindsatsen, bl.a. med et pårørendeseminar i 2011.

Astra Tech bød efterfølgende på middag.

Referat af generalforsamlingen kan læses på [ryk.dk](http://ryk.dk)



Øverst: I sit oplæg præsenterede Lene Kruse Astra Techs nyeste produkt, kvindekateteret LoFric Sense. Nederst: I pauserne kunne man se på produkter og snakke med Astra Techs konsulenter.



## Tag med RYK på Familieskovtur

RYK inviterer børn, forældre og bedsteforældre på skovtur i den smukke Marselisborgskov ved Århus. Arrangementet løber af stablen lørdag den 11. september, og programmet kommer til at indeholde stjerneløb med garanteret sjove opgaver, leg, boldspil, pandekagebagning, tid til snak og hyggeligt samvær. Dagen er for alle rygmarvsskadede forældre og deres (børne-) børn, som har lyst til at møde andre familier i samme båd, udveksle erfaringer og ikke mindst have en rigtig sjov og hyggelig dag. Vi ses i skoven!

Indbydelse sendes ud til alle medlemmer i juni. Har du brug for yderligere oplysninger, er du velkommen til at kontakte Bente Rey, tlf. 74 41 68 63 eller Lotte Tobiasen, tlf. 86 29 40 70. Læs mere på [ryk.dk](http://ryk.dk).

Bente og Lotte

## Tur til BonBon-Land

På Sjælland afholdes også et familiearrangement lørdag den 21. august i BonBon-Land i Holme Olstrup. Vi mødes om formiddagen og spiser vores medbragte mad. Der vil være mulighed for at grille. Kontakt Kenneth Ørbæk tlf. 22 96 20 27, mail [kenneth@handiwork.dk](mailto:kenneth@handiwork.dk) eller Helle Vibeke Christensen tlf. 40 40 29 72, mail [hvc@webspeed.dk](mailto:hvc@webspeed.dk).

## Webmaster søges

Thomas Gertz, der har været RYKs webmaster gennem mange år, vil pga. manglende tid gerne afløses af en anden frivillig. Webmaster behøver ikke nødvendigvis selv at være rygmarvsskadet. Det afgørende er, om tiden og evnerne til at tage hånd om [ryk.dk](http://ryk.dk) er til stede. Er du interesseret, eller kender du nogen, der kunne være interesseret, så kontakt Thomas Gertz på [webmaster@ryk.dk](mailto:webmaster@ryk.dk).

LT

## Støt RYK

- Støttegave til RYK fradragsberettiget. Der kan maksimalt fratrækkes 14.500 kr. pr. år. Man får dog ikke fradrag af de første 500 kr.
- Således nås det maksimale fradrag ved at give en gave på 15.000 kr. Indbetales til bankkonto i Nordea, reg.: 2279, konto: 5493 417 845. Beløb kan også indbetales på vores gironr. 575 3759.
- Navn, adresse og CPR-nummer skal oplyses til kassereren, som så sender kvittering og sørger for indberetning til SKAT. Husk at angive, at der er tale om en gave. Har du spørgsmål, kan du kontakte RYKs kasserer Jens Bo Sørensen, Storfyrstinde Olgas Allé 3, 2750 Ballerup, tlf. 4466 5033 eller e-mail: [jbs@ryk.dk](mailto:jbs@ryk.dk).
- Du kan læse mere på [ryk.dk/giv](http://ryk.dk/giv).

Jens Bo Sørensen, kasserer

# Kort Nyt

## Genvalgt formand i DH

Stig Langvad er blevet genvalgt som formand for Danske Handicaporganisationer. Samtidig kunne han fejre ti års jubilæum som formand, da DHs repræsentantskab var samlet i april.

Her lagde man også kursen for de kommende års arbejde i DH med en handlingsplan, der beskriver 10 prioriterede fokuspunkter for DHs arbejde de næste to år. På mødet blev et 11. punkt tilføjet om retssikkerhed og sagsbehandling, og desuden skal tilføjes ønsket om at udarbejde en rekrutteringspolitik i DH. I alle planens punkter sættes mere fokus på børn. Repræsentantskabet vedtog desuden en udtalelse, der stærkt beklager tonen i velfærdsdebatten. Den kan læses på: [handicap.dk/dokumenter/pressemeddelelser/fri-os-fra-gabestokken](http://handicap.dk/dokumenter/pressemeddelelser/fri-os-fra-gabestokken).

BB

## Gemt - eller glemt

Sidste år udkom bogen "Gemt – eller glemt" af tidligere social- og finansminister, Palle Simonsen (K). Han er ikke imponeret over det moderne velfærdssamfundets evne til at tage hånd om samfundets udsatte. Tværtimod. Bogen er et indspark i en længe tiltrængt socialpolitisk debat og samtidig en klar advarsel imod regeringens manglende mod til at prioritere samt den næsten religiøse tale om det frie valg som løsningen på alle sociale problemer. Forfatteren efterlyser en styrkelse af humanismen i tilbuddene på det sociale område og en sikkerhed for at alle får ret til - og mulighed for - at være med. Palle Simonsen beskriver og kommenterer den socialpolitiske udvikling på de områder, hvor han selv har medvirket gennem 40 år, og der er således tale om både et historisk tilbageblik og en markant kritik af tingenes nuværende tilstand. Bogen giver desuden eksempler på grupper og organisationer, der efter Palle Simonsens opfattelse løfter en væsentlig opgave i forhold til socialt udsatte.

"Gemt - eller glemt - alle har ret til at være med" af Palle Simonsen. Forlaget Frydenlund. 2009. 272 sider. Pris: 249 kr. BB

## Crashsikret 6-vejs-konsol

Den svenske virksomhed Autoadapt har udviklet verdens første crashtestede 6-vejs-konsol. Konsollen bevæger sig i seks retninger: Drej-op-ned-frem-tilbage. Et stort plus er, at konsollen har en såkaldt gamache over løfteunderstellet, så børn og medpassagerer ikke kan komme i klemme, når sædet er i funktion. Gamachen giver desuden konsollen et designmæssigt løft. Der er mulighed for montering med bilens originalsæde eller med andre typer sæder, fx Recaro-sæder. Autoadapts 6-vejs-konsol forhandles af Langhøj Autoindretning APS og Handi Mobil. For yderligere information se [autoadapt.com](http://autoadapt.com). BB

## Årsberetning fra DCH

Det Centrale Handicapråd (DCH) har udsendt deres årsberetning 2009. Beretningen ser ind i fremtiden, nu hvor FN's Handicapkonvention er trådt i kraft. Beretningen indeholder en række temaartikler, bl.a. om rådets arbejde på uddannelsesområdet, hvor den sætter fokus på, at der er store huller i uddannelsessystemet for elever med handicap. Derudover er der en gennemgang af DCHs arbejde igennem året opdelt i sektorområder, herunder beskæftigelse, social- og sundhedsområdet, tilgængelighed og uddannelse. BB

## God social praksis

Godsocialpraksis.dk er en database, som samler kommunernes eksempler på god praksis inden for Servicelovens område. Databasen udgiver med jævne mellemrum temaer om væsentlige brændpunkter. Nyeste tema indeholder 36 eksempler på god praksis inden for tilbud til børn med fysiske og psykiske handicap - med fokus på bl.a. børn med behov for fysisk træning. I temaet finder man også eksempler på, hvordan familien inddrages og uddannes til at håndtere familielivet med et handicappet barn. Læs mere på [godsocialpraksis.dk](http://godsocialpraksis.dk).

BB

## Motorbyen købt af Handi Mobil

I marts overtog Handi Mobil det århusianske firma, Motorbyen Speciel Bilindretning og Handicapbusser Center Vest. Handi Mobil bygger handicapbiler og specialindrettede biler til individuelle formål. Med den nye afdeling kan Handi Mobil tilbyde salgs- og værkstedsservice i Århus, Herning, København, Aalborg, Ribe og Fredericia. Den nyåbnede afdeling i Århus finder man på Bredskiftevej 6. Læs mere på [handi-mobil.dk](http://handi-mobil.dk).

BB

## VM i landevejscykling

I september 2011 danner Roskilde ramme for VM i landevejscykling for handicappede. Mere end 350 atleter fra 40 forskellige nationer forventes at deltage i UCI Para-cycling



Road World Championships, der løber over fire dage. Det er cykelløb på højeste niveau, og da verdensmesterskabet også er kvalificering til De Paralympiske Lege i London i 2012 bliver der udsigt til nogle spændende dage i Roskilde. Ruten og øvrige informationer om cykelløbet kan ses på mesterskabets hjemmeside: [paracycling2011.dk](http://paracycling2011.dk). BB

## 5.000 underskrifter til WHO

I marts overrakte bestyrelsesformand for Islands Institut for Rygmarvsskader (ISCI), Auður Guðjónsdóttir, 5.000 underskrifter til WHO's regionale direktør for Europa, Zsuzsanna Jakab. Underskrifterne var samlet under og efter tv-kampagnen "Den lammede mario-netdukke", der blev vist på de nordiske tv-kanaler over tre uger i december. Med underskrifterne fulgte en opfordring til Verdenssundhedsorganisationen om at sikre, at man gør en fælles, international indsats for forskningen i rygmarvsskader. BB

## Fondsbevillinger

Bevica Fonden har i 2009 uddelt 14,5 mio. kr. til gavn for mennesker med bevægelseshandicap og har allerede i 1. kvartal 2010 uddelt i alt 3,6 mio. kr. til bl.a. Egmont Højskolen, der har modtaget 1 mio. kr. til etablering af en rutsjebane med elevatortårn i forbindelse med skolens nye idræts- og vandtræningscenter. Faaborg Museum har modtaget 250.000 kr. til forbedring af adgangsforholdene til museets særudstillingslokaler i Konservesgården. Den økologiske herregård Skovsgaard på Langeland er bevilget 75.000 kr. til etablering af en handicapegnet skovsti ved herregården. Livafonden af 1997 er bevilget 50.000 kr. til forbedring af adgangsforholdene til teatersalen i det kommende cabaretskib LIVA II. Ejer Baunehøjs Venner har modtaget yderligere en donation på 46.000 kr. (i alt 100.000 kr.) til færdiggørelse af en handicaptilgængelig informationsbygning ved Ejer Baunehøj. Dansk Handicap Forbund er bevilget 885.000 kr. til aktiviteter for forbundets medlemmer. Til etablering af handicaptolletter er i alt uddelt 125.000 kr. til bl.a. Uhre Naturpark, Thorsager Forsamlingshus og Branderup Forsamlingshus. Til Bevica Fondens målgruppe mennesker med bevægelseshandicap er derudover uddelt 161.000 kr. til idrætsprojekter, 300.000 kr. til højskoleophold og ferie- og opmuntringslegater for 525.000 kr. BB

## Online frimærker

Slip for at trille på postkontoret for at købe frimærker. Gå ind på postdanmark.dk og vælg en frimærkeværdi og ønsket antal stk/ark. Mindstebeløb kr. 55,00. Har du ikke handlet frimærker på nettet før, skal du udfylde en kundeprofil. Har du handlet før, oplyses blot e-mail og password. Ved betaling modtager man et ordre- og et transaktionsnummer. Fri levering og frimærkerne kommer til din dør. BB

## Nye invalideskilte

Især i København cirkulerer falske invalidekort i byens bilruder. Justitsminister Lars Barfoed (K) vil nu gøre det vanskeligere at forfalske handicapskilte ved at inddrage de gamle og lave nye invalidekort. Det har længe været organisationernes ønske at se en politisk indsats for at forhindre det voksende misbrug af landets reserverede P-pladser. BB

## Ny messe i Herning

Dansk Rehab Gruppe har i de senere år ønsket at vende Health & Rehab-messens udvikling i Vestdanmark, så der kommer flere besøgende og en større mediemæssig bevågenhed. Derfor vil man skabe en helt ny messe, der skal være en tilbagevendende begivenhed i Herning Messecenter i alle ulige år. Der loves både events, messe og masser af nye aktiviteter og tiltag på programmet, når dørene åbnes for det nye messekoncept Danish Health Forum i 2011. Messen udvikles med afsæt i Health & Rehabs mangeårige traditioner og skal ses som et supplement til Health & Rehab-messe, der foregår i Bella Center i lige år. BB

## Anmeldelse af bivirkninger

I 2009 modtog Lægemeddelstyrelsens afdeling for forbrugersikkerhed det hidtil største antal anmeldelser af bivirkninger fra medicin fra danske læger og patienter. I alt 4.884 gange tikkede en klage om ubehagelige sideeffekter ved medicin ind, og det er 63 pct. flere end året før. Den store stigning kan umiddelbart virke bekymrende, men det afviser Lægemeddelstyrelsen, og hos Patientforeningen Danmark ser man specielt indberetningerne fra patienterne og deres pårørende som ny og vigtig viden om bivirkninger, som ellers ikke ville være kommet frem, hvis læger og sundhedspersonale alene havde patent på at indberette bivirkninger. BB

## Skæv genopretning

Danske Handicaporganisationer (DH) udsendte i maj en pressemeddelelse om fastfrysning af førtidspensionen, mens den plan endnu stod til troende: "Disse mennesker trænger til et løft. I stedet får de nu en dukkert." Førtidspensionisterne blev ikke dukket, men det er der andre grupper, der er blevet, påpeger DH i et notat. Regeringens aftale med Dansk Folkeparti har en række negative konsekvenser for personer med handicap og deres pårørende, mener DH og peger bl.a. på, at flere forældre ikke vil få råd til at passe deres barn med alvorlig sygdom eller handicap hjemme. Notatet kan læses på handicap.dk. BB

## Høringssvar

Danske Handicaporganisationer har sendt høringssvar over udkast til ny merudgiftsbekendtgørelse og ny funktionsevnebekendtgørelse samt tilhørende vejledning. Læs svaret på: handicap.dk/dokumenter/hoeringssvar/horing-ny-merudgifts-og. BB

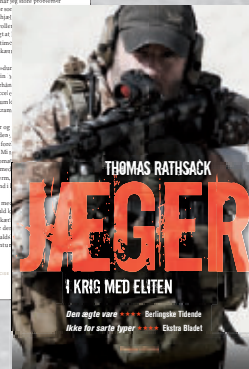


# Professionel produktion af smukke bøger, magasiner og kataloger

I mere end 50 år har Special-Trykkeriet Viborg været en af den grafiske branchens foretrukne samarbejdspartnere, når det handler om at producere velfungerende, smukke bøger, tidsskrifter og kataloger. Ud over en moderne maskinpark, der er optimeret til krævede farvetryk og bogproduktion, har vi stolte traditioner indenfor bogtilrettelægning og sats.



...dansk handel & service



**The Mintmaster's Mansion**  
From New Copenhagen to Den Gamle By in Aarhus  
Thomas Bloch Ravn

Kunde: Forlaget People's Press, Softcover,  
304 sider + omslag

**Nonchalant vandløb**  
After the death of Royal Master Builder Hansrich Brandtzen in 1863, the Mintmaster's Mansion was sold several times, and until then, the once magnificent house underwent a long period of neglect that transformed it completely.  
The projecting bay disappeared, and the dormer was taken down so that a single long facade formed a wall in its place. The workshop that had been set up in the attic, was finally dropped off, and the whole building was planned over to bring the house building into line with neoclassical architectural ideals.

The grand facade facing the street was replaced with neoclassical windows with a single pane in the upper frame and two in the frame under the transoms.  
The interior changes were also extensive. The grand ball room was divided into two small apartments. This was done by moving the existing partition walls and building new ones. Formerly most of the large and narrow features were removed, except for one room, which was converted into a new kitchen.  
The grand hall was converted into two floors and a shop that was removed from the street by "stone window steps of Barokke style". Later in the 19th century, another shop was built on the ground floor. The reason that all the ground floor's street-facing bays - apart from the two at either gable - were filled with high, narrow shop windows.  
Other parts of the building and its interior disappeared and were replaced by new ones. Two hundred years later, the world grew so complex. The Castle of King James made during the reconstruction of the Mintmaster's Mansion.  
The cellar was converted into dwellings. The sources also mentioned several buildings that have not been preserved: a new house, a three-story brick building, and a two-story brick building.  
Thus the old Mintmaster's Mansion, originally built as an imposing eighteenth-century house for the King's mintmaster, had now been transformed to an ordinary block of flats, while the rest of the large property formed an early industrial business.



During the building in the year building up to the 18th century, the project was done in a long history dimension and established in the light of the fully central house and the building in the present neoclassical style.



special-trykkeriet viborg a/s  
GRAFISK PRODUKTION

Livøvej 1 • 8800 Viborg • Tlf. 8662 4033 • Fax 8662 4675  
www.special-trykkeriet.dk • E-mail stviborg@stviborg.dk



The mark of responsible forestry  
SW-COC-004384  
© 1996 Forest Stewardship Council A.C.