

# RYK!

**magasin**  
for rygmarvsskadede

4 · 2012 · 34. årgang



## BS og Outsiderne

Forskningsenhed i Viborg

Krisen har ramt Europa

Komisk hverdagskaos

Ftalater i tissetøjet

# LoFric®



© 2012 Wellspect HealthCare, a DENTSPLY International Company. All rights reserved. 75744DK12/10

## Besøg det nye [www.lofric.dk](http://www.lofric.dk)

Besøg det nye [www.lofric.dk](http://www.lofric.dk) og se bl.a. filmen om Hassan Balhas og hvordan selvkateterisering og LoFric® har reddet hans liv efter en rygmærskade.

Hassan bor i Libanon, hvor han i 1989 pådrog sig en rygmærskade. Lægerne gav ham kun få år at leve i efter ulykken pga. de helbredsproblemer skaden medførte.

I dag, mere end 20 år efter, fører Hassan et aktivt liv og er blevet gift med Maryam, som han har et barn sammen med.

### På hjemmesiden kan du også finde

- Andre brugeres personlige historier
- Introduktion til kateterisering
- Viden om urinvejene
- Alt om LoFric katetrene
- Brochuremateriale

Wellspect HealthCare, Roskildevej 163, 1. t.h., 2620 Albertslund  
Telefon 4362 4332, Fax 4371 7865, [info.dk@wellspect-healthcare.com](mailto:info.dk@wellspect-healthcare.com)

wellspect  
HEALTHCARE

# RYK! 4. 2012



## Indhold

Leder: En grum Aarhushistorie	5
Tips & Tricks	7
Med BS: Jeg har fundet mig selv igen	8
Produktnyheder	11
Jeg kan lide at være fysisk aktiv	12
Anmeldelse: On The Road Again	15
Bilguide på ryk.dk	15
Komisk hverdagskaos	16
Sommerkursus: Kalder på gensyn	18
Arbejdsliv: For fuld skrue	20
Tiden er den værste konkurrent	22
Tilfredse PL deltagere	23
Respiration: Samarbejdet skal styrkes	25
Udskældt reform	25
Ftalater i tissetøjet	26
Appel til kommunerne	26
Forskningsenhed i Viborg	28
Orientering fra Viborg	30
Hornbæk: 60 års jubilæum	30
Orientering fra Hornbæk	31
Krisen har ramt Europa	32
Brugerworkshop på ISCoS	33
RYK'ter	34
Aktiv i RYK	36
Kort Nyt	38



Foto: Martin Tanggaard



## Kære læser

Så er det tid til årets sidste RYK! magasin. Mange danskere har fulgt Forbrydelsen på DR1, men mon ikke også mange seere lod sig fange af BS & Outsiderne på TV2? RYK! har talt med Susanne Nielsen om den barske tur i uvej-somt terræn på det afrikanske kontinent.

Udfordringer er også dem, vi møder i hverdagen. Det har Leck Lo-Eriksen skrevet et humoristisk essay om.

Et godt helbred er med til at holde os i form og klare udfordringerne, og det må man sige, at PL deltagerne lever op til, og i Grenaa tager Joan Hallberg gerne en morgendukket i havet. Med til et godt helbred hører også engangsprodukter, der ikke

er sundhedsskadelige. RYK ønsker derfor ftalater forbudt i katetre.

Vestdansk Center for Rygmarvsskader har etableret en ny forskningsenhed, og Afdeling for Rygmarvsskader - eller Hornbæk, som de fleste ynder at kalde stedet - rundede de 60 år i år og fejrede det med seminar og åbent hus. RYK! var med. Sidst men ikke mindst vil jeg henlede opmærksomheden på næstformand i RYK, Torben Bach Holms leder om stramninger i BPA. Det er en grum Aarhushistorie.

Tilbage er at ønske alle vore læsere en god jul og et godt nytår. RYK! magasin vender tilbage i det nye år med nyt stof og nye historier.

Birgitte Bjørkman, redaktør



Landsorganisationen Borgerstyret Personlig Assistance

## Kære Julemand

Sidste år sendte vi dig en ønskeseddel, men du må have glemt os på din kanefærd rundt i landet. I hvert fald fik vi ikke opfyldt et eneste ønske.

Så nu håber vi, at du husker os i år. Vi ønsker os stadig:

- ★ En klar BPA-lovgivning
- ★ 98 kommuner, der lever op til BPA-lovgivningens intentioner
- ★ Et reelt frit valg af BPA-leverandør til alle borgere med BPA
- ★ Overenskomstmæssig løn til alle handicaphjælpere



s bestyrelse og medarbejdere ønsker alle

**GLÆDELIG JUL & GODT NYTÅR!**

Frihed | Selvbestemmelse | Ansvar

Fordi livets udfordringer  
klares bedst i fællesskab

BPA-Leverandør - STU-Leverandør  
Ledsagelse - Leverandør af helhedsløsninger  
til den offentlige sektor

Vi står bag dig

Vi står til rådighed med:

- Støtte, Råd & Vejledning
- Serviceordninger
- Vikardækning
- Løn & Regnskab
- Arbejdspladsvurdering (APV) og hjælp til medarbejderudviklingssamtaler (MUS)
- Formidling og rekruttering af hjælpere
- Døgnåbent ved akut opståede situationer
- Mange års erfaring indenfor branchen

Ønsker du et uforpligtende møde  
står vi naturligvis altid til rådighed.



**P.P.**  
**Handicapservice ApS**

[www.pphandicapservice.dk](http://www.pphandicapservice.dk) - Tlf. +45 4369 2848

Kontortider: Mandag til torsdag 8.30-16.00 / Fredag 8.30-15.00

**SWISS•TRAC®**

**Kørestolstraktor**

*For dig der vil selv - hele livet!*

**WAYUP**

v/ Niels Horsbøl

Tlf. 20 40 63 18

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



# En grum Aarhushistorie



**D**enne Aarhushistorie er desværre ikke en vittighed. Den er virkelig og handler om besparelser på kommunens BPA-ordninger.

BPA-ordningen giver ret til personlig hjælp til det, man ikke selv kan mere, når man har fået et handicap. Dermed sørger samfundet for, at en man på trods af sit handicap kan have en rimelig tilværelse og så vidt muligt de samme muligheder som andre.

At det er en dyr ordning, siger sig selv, men i normale tider skal man ikke gøre sådan noget op i simpel mammon. Nu er det krisetid, og så bliver kommunerne kreative til at finde besparelser. Også i Aarhus.

For det første vil Aarhus Kommune se mere kritisk på, om den enkelte person er i stand til at fungere som arbejdsleder. For det andet vil Aarhus Kommune i større omfang udmåle hjælpen "ud fra faste serviceniveauer". Det betyder, at man vil bruge de samme principper som på hjemmehjælpsområdet, og man vil i mindre omfang "fylde op" med timer for at gøre hjælpen sammenhængende, fx om natten. Dette er klart ulovligt, og derfor også i strid med ministerens udmelding, der siger: "Hvis man laver om på BPA, skal det være lovligt". For det tredje vil Aarhus Kommune skabe "alderssvarende tilbud til de borgere, der ikke længere kan få BPA-ordningen til at hænge sammen". Meningen er, at flere måske kan dele nogle "ydertimer", hvis de bor tæt på hinanden. For det fjerde vil Aarhus Kommune fjerne hjælp til madlavning og indkøb, i hvert fald hos de borgere med BPA, der ikke er afhængig af en hjælper permanente tilstedeværelse. Dermed tilføjer man borgeren en ekstra udgift, idet der skal betales 47 kr. pr. måltid, som bliver bragt ude fra. For det femte vil Aarhus Kommune beskære det årlige timetal til hjælpernes efteruddannelse, personalemøder osv. For det sjette vil Aarhus Kommune gennemføre en markant beskæring af det beløb, som den enkelte borger modtager til betaling af et firma eller en organisation for at påtage sig administration og arbejdsgiveransvar.

Hvem er det, der kommer i den største klemme? For det første er der nogle, som med tilstrækkelig kommunal kreativitet kan frakendes deres BPA. For det andet vil kommunen se på, om nogle med BPA godt kan være alene i nogle timer. Kommunen siger lige ud, at et af formålene med de konkrete forslag sim-

pelt hen er at gøre ordningen med Borgerstyret Personlig Assistance så ringe for udvalgte borgere, at de selv vil fravælge den, fordi den ikke kan sikre dem et sammenhængende liv.

Da jeg i 1991 blev sendt til genoptræning i Viborg, husker jeg, da Lars Hermansen var på besøg. Lars var lam fra nakken og skulle have personlig hjælp til alt. På trods af dette, havde han haft et usædvanligt spændende liv i de 20 år, han på det tidspunkt havde været tetraplegiker. En af de ting, Lars havde kæmpet for, var at kunne flytte i egen bolig. Det var lykkedes for ham som den første i Aarhus Kommune, hvilket havde dannet vejen for adskillige andre. Det var også Aarhus, der var først ude med hjælpeordningen, der i mange år blev kaldt Aarhusordningen.

Men sådan er det ikke i Aarhus Kommune. Ikke mere i hvert fald.

Engang var det Aarhus Kommune, der opfandt tingene og var dansk handicappolitiks stolte flagskib. Nu er der lagt op til, at Aarhus Kommune vil være handicappolitikens synkefærdige plimsoller. Og kun ved en tilfældighed fandt kommunens Handicapråd ud af, at der var ændringer på vej på BPA-området. Det havde man "glemt" at sætte på dagsordenen.

Desværre bliver der stadigvæk set op til Aarhus Kommune som foregangskommune. Ikke i forhold til inklusion og udvikling, men i forhold til isolation og afvikling. Allerede nu kan man konstatere, at bl.a. Horsens og Vejle Kommune følger godt efter.

Det er en Aarhushistorie, der er grum og desværre ganske sand.

*Torben Bach Holm, næstformand*

# 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, Lotte Tobiasen, Torben Bach Holm og Jette Dideriksen **Korrektur:** Solveig Hansen **Layout og grafisk tilrettelæggelse:** Birgitte Bjørkman **Tryk:** Rosendahls **Abonnement:** RYK – Rygmarvsskadede i Danmark, Blekinge Boulevard 2, 2630 Taastrup • tlf. 3929 3555, ma – to ml. 9-13 • mail: info@ryk.dk **Annoncesalg:** Rosendahls, tlf. 7610 1143 eller mail: crp@rosendahls.dk • **Forsidefoto:** BS & Co. **Deadline nr. 1/2013: 1. februar 2013.**

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:** Lotte Tobiasen, Trillegårdsvej 59, 8210 Århus V • tlf. 8629 4070/2984 9859.

Hovedsponsorer for RYK:

**wellspect**  
HEALTHCARE  
wellspect-healthcare.dk

**Coloplast**  
coloplast.dk

**HandicapHjælp**  
D A N M A R K  
handicaphjælp.dk

**Mangler du en bil tilpasset dine behov?**

Find en brugt bil, se flere produkter, eksempler på biler og meget mere på vores hjemmeside:  
[handicare.dk/auto-danmark](http://handicare.dk/auto-danmark)

Se aktuelle nyheder, tilbud og info om events og meget mere på vores Facebook:  
[facebook.com/handicareautodanmark](https://facebook.com/handicareautodanmark)

Vi kan tilpasse din nye eller brugte bil efter dine behov. Vi bygger bilen op omkring dig, og er med hele vejen med rådgivning fra start til slut. Handicare Auto har over 15 års erfaring og er Danmarks største opbygger af handicabiler til kommuner, institutioner, erhverv og private! Vi klarer enhver opgave! Se mere på [handicare.dk](http://handicare.dk), ring til os eller besøg en af vores afdelinger i hele landet!

HERNING	KØBENHAVN	AALBORG	RIBE	AARHUS	ODENSE
Baggeskærvej 48	Fabriksparken 4-6	Fabriksparken 3	Industrivej 22	Bredskiftevej 6 A	Hvidkærvej 39
DK-7400 Herning	DK-2600 Glostrup	DK-9230 Svenstrup	DK-6760 Ribe	DK-8210 Aarhus V	DK-5250 Odense SV
+45 97 12 96 22	+45 43 20 57 00	+45 96 96 15 22	+45 76 88 18 00	+45 87 31 46 00	+45 63 15 20 00

**BRUGER - HJÆLPER FORMIDLINGEN**

**VI TILBYDER:**

- Gratis rekruttering
- Vikarservice
- Ledsageordningen
- Helhedsløsningen til hjælpeordninger
- Borgerstyret personlig assistance (BPA)
- Specialpædagogisk støtteordning (SPS)
- Særligt tilrettelagt ungdomsuddannelse (STU)
- Alle administrative opgaver relateret til ovenstående

Ring og hør nærmere om, hvad vi kan tilbyde netop dig.

København	Århus	
Tlf. 3634 7900	Tlf. 7026 2709	<a href="mailto:bhf@formidlingen.dk">bhf@formidlingen.dk</a> <a href="http://www.formidlingen.dk">www.formidlingen.dk</a>

**BRUGER-HJÆLPER FORMIDLINGEN**

NÅR DU HAR BRUG FOR HJÆLP

# Tips & Tricks



## Nøddeknækker

Denne elegante nøddeknækker fra Nuance er enkel og smuk designet og funktionel i praksis. Læg nødden ned i nøddeknækkeren. Læg hånden over det bløde gummi-greb, og drej så langsomt med uret til skallen knækker. Løft hånden og fisk en perfekt, ubeskadiget nøddekerne op. Skaller og smulder bliver i nøddeknækkeren til du tømmer den i et askebæger eller lignende. Materialet er rustfrit stål, gummi og plastik. BB

## Collage bord

I ILVA finder man dette sofabord på hjul, der både er sjovt og nemt og praktisk at flytte rundt. Bordpladen består af farvede og lakerede stykker genbrugstræ udført i et multifarvet mønster. Dimensioner: Højde 40 cm x dybde 60 cm x længde 120 cm. Bordet koster 3.999 kr. Set på [ilva.dk](http://ilva.dk) BB



Redaktionen modtager gerne gode ideer til Tips & Tricks. Skriv til [redaktion@ryk.dk](mailto:redaktion@ryk.dk). Tidligere Tips & Tricks finder du på [ryk.dk](http://ryk.dk). Søg på tips i søgefeltet i øverste højre hjørne.

## Spray til huden

Det danske vintervejr giver tør hud og sprækker; især huden omkring negleroden er udsat. Et nyt og effektivt produkt på det danske marked er en spray, der heler og beskytter. Når man sprayer på sprækkerne, dannes der i løbet af ca. 40 sekunder en usynlig hinde, der minder om et gennemsigtigt plaster. Det lindrer smerterne og fremmer helingsprocessen. SkinOcare Rhagadil spray er vandafvisende og rækker til ca. 80 behandlinger. Købes på apoteket og koster kr. 89,95 i vejl. udsalgspriser. BB



## En god film

Efter en paragliding-ulykke er den rige Philippe blevet tetraplegiker, og da han skal ansætte en hjælper, vælger han spontant den noget utraditionelle plejer, den sorte gadedreng Driss, der netop er blevet løsladt fra fængslet og har brug for et job. Den franske film *De Urørnlige* er en feel good-komedie med en universel historie om to på hver sin måde prøvede mænd, der tilsammen er urørnlige. I mødet mellem de to meget forskellige mænd opstår et uventet og ganske enestående venskab, og filmen både rører og forfrøjer med varme og humor. Filmen er blevet en kæmpe succes i Frankrig, og de danske anmeldere er også begejstrede. *Intouchables*, som er den franske titel, er i øvrigt baseret på virkelige begivenheder, der tidligere er fortalt i bogen 'You Changed My Life' af Abdel Sellou. I hovedrollerne ses Francois Cluzet (som rigmanden Philippe) og Omar Sy (den halvkriminelle gadedreng Driss). BB



## BS & Outsiderne:

I oktober havde serien BS & Outsiderne premiere på TV 2. Sammen med B. S. Christiansen begav ti mennesker sig ud på en ekspedition for livet. Det eneste, de havde til fælles var, at de alle har et fysisk handicap. Blandt dem var Susanne Nielsen.

Tekst: Birgitte Bjørkman  
Foto: BS & Co.



# Jeg har fundet mig

**J**eg sidder i Susanne Niensens stue på Frederiksberg med varm, duftende Chai te i kruset, og fra stuevinduet har jeg udsigt til et par træer klædt i efterårets farver. Vi er langt fra Afrikas stepper, ulidelige hede og fantastiske natur og dyreliv, hvor 39-årige Susanne tidligere på året udfordrede grænser sammen med ni andre mennesker. Alle med det til fælles, at de har et fysisk handicap og havde sagt ja til at deltage i TV 2s serie BS og Outsiderne.

### Jeg havde brug for at give slip

Med hjælp fra den erfarne mentaltræner og jægersoldat B. S. Christiansen rejste Susanne sammen med holdet

2.200 kilometer fra Atlanterhavskysten i Namibia til Victoriavandfaldet i hjertet af Afrika. En udfordring, som er én af Susannes største, men også en udfordring, der var nødvendig for at give slip og komme videre i livet.

- Da min fys fortalte mig, de søgte deltagere til tv-serien, tænkte jeg, at det kunne blive min chance for at få bearbejdet de psykiske mén og ar på sjælen efter min faldulykke, fortæller Susanne, der har sat sig over på en stol ved spisebordet.

Susanne brækkede ryggen og pådrog sig en inkomplet rygmærskade under et teambuildingkursus med sin arbejdsplads, og omstændighederne ved

ulykken har gjort det svært for hende at have tillid til andre mennesker.

- Følelsen af og angsten for at miste kontrol og falde bagover har siddet dybt i mig. Det var én af grundene til, at jeg sagde JA til at medvirke i programmet, fortæller Susanne og fortsætter:

- Jeg havde brug for hjælp og tænkte, at var der nogen, som kunne presse mig konstruktivt og hjælpe mig med at se frygten i øjnene og arbejde med smerten, var det B. S.

### Udfordret

I serien følger man holdet, der bliver udfordret både fysisk og psykisk. Susanne og Søren, der begge er ryg-

Det uvejsomme terræn var hårdt, ikke blot for deltagerne, men også for den specialfremstillede kørestol, Susanne sad i.



# selv igen

marvsskadede, sad i nogle specialfremstillede kørestole, og i dem blev de skubbet frem af de andre på holdet.

- Jeg er jo vant til at knokle fysisk hårdt. Nu sad jeg pludselig der og var afhængig af, at de andre skubbede mig. Det er ikke særlig fedt! Jeg følte, at jeg var en belastning for holdet. At styre en kørestol i blødt sand er meget hårdere end det ser ud til.

Oftede sad Susanne og blev kastet rundt i sædet, og de mange sten og det bløde, dybe sand gjorde det svært at styre stolen.

- Og hvis jeg ikke styrede, var det svært for de andre at skubbe mig. Deltagernes første kilometer gik over

nogle af verdens højeste sandklitter i den nådesløse Namibiaørken. For Susanne blev de stejle sandklitter den første konfrontation med den angst, hun havde båret på siden ulykken.

- Det var svært, meget svært at give slip og overlade det til de andre på holdet at få mig sikkert ned ... det var noget af det sværeste, fortæller Susanne, der også fik genkaldt ubehagelige minder fra ulykken under klatring på en bjergvæg.

## Kæmpet alene

Det er ikke kun angsten, Susanne har kæmpet med siden sin ulykke. Hun har også haft svært med at forlige sig med sit handicap.

- Jeg har savnet min indre ro og en del af mig selv. Jeg vidste ikke, hvor jeg skulle lede og hvad jeg skulle gøre, og kunne mærke, det blokerede mig. Jeg har ubevist klamret mig til det der var før ulykken. Min hårde træning var bl.a. også for at fastholde mit håb og inderste ønske om at komme tilbage til det, jeg kunne før - som gående, fortæller Susanne og fortsætter:

- Jeg erfarede hurtigt, at jeg var alene i alt det, der handlede om min træning. Ingen kunne fortælle, hvad status blev og hvor jeg ville ende med en inkomplet skade pga. en klemt rygmær. Kun meldinger som, "det kan være" og "måske" som de mest optimistiske ord.

Susannes fremskridt kom særligt efter udskrivelsen fra Afdeling for Rygmærsskader i Hornbæk. Hvor meget hun kan genvinde af sin førlighed, ved hun ikke, men hun gør stadig fremskridt.

- Jeg har købt bøger og snakket med dygtige læger og fysioterapeuter for at forstå, hvordan nervebaner og kroppen fungerer. Nu træner jeg flere gange om ugen med bl.a. ridefysioterapi og på PTUs motionscenter, og jeg får behandling af fysioterapeut med speciale i osteopati. Men det er ikke længere så afgørende for, hvordan jeg har det. I dag har jeg forsonet mig med min nuværende situation, og hvor jeg er.

## Morgenvask med vådservietter

Vi vender tilbage til Afrika. Til de 25 dage gennem ørken, savanne og mægtige floder, og jeg kan ikke lade være med at stille Susanne spørgsmålet, jeg har tænkt på: Hvor primitivt var det, når tv-kameraerne slukkede?

- Meget primitivt! Vi sov i camp i telte med soveposer, og kun jeg og Søren, som begge har en rygmærsskade, fik en felt seng at sove på. Morgenvasken blev klaret med vådservietter og morgentoi-lettet var et hul i jorden, et stativ med sæde og et sejl til privatliv, forklarer Susanne.

- Men man lærer hurtigt at være overbærende og komme hinanden ved!

## Konstruktiv tilgang

Susanne Nielsen har hele sit liv levet et aktivt liv. En livsstil, hun har bibeholdt efter sin ulykke. - Jeg elsker at rejse ud i verden med rygsæk eller på skiferie. Og det kan stadig lade sig gøre. Det handler bare om planlægning. Det vil jeg gerne inspirere andre til, fortæller Susanne og håber, at hendes deltagelse i program-



- Det var en fysisk og psykisk hård tur, men jeg er glad for, at jeg gjorde det. B.S. har givet mig nogle redskaber til at håndtere det, der er svært, få flyttet grænser og komme videre, fortæller Susanne Nielsen.

nem samværet med de andre på holdet at få et mere afslappet forhold til mit eget handicap, fortæller Susanne, mens jeg tager den sidste slurk af hendes Chai te, inden hun slutter:

- Jeg har lært, at det er ok at være den, jeg er! Andre elsker mig for den jeg er, uanset hvad!

*BS og Outsiderne blev vist ugentligt over otte afsnit fra den 9. oktober. Genudsendt hver søndag eftermiddag.*

*Susanne Nielsen er ved at åbne en hjemmeside, hvor hun bl.a. vil videregive sin viden, give gode råd og hjælpe andre med at komme ud at rejse og nyde livet. Check Susannes hjemmeside: [susannenielson.dk](http://susannenielson.dk)*

met har givet andre med et handicap blod på tanden.

- Det var en meget anderledes og fantastisk oplevelse at være i Afrika. Så tæt på naturen, de fantastiske, vilde dyr og aftenerne under åben stjernehimmel. Det kan ikke blive mere intenst og livsbekræftende.

- Det var en fysisk og psykisk hård tur, men jeg er glad for, jeg gjorde det. B.S. har givet mig nogle redskaber til

at håndtere det, der er svært, få flyttet grænser og komme videre. Først og fremmest at se positivt på livets udfordringer, have en konstruktiv tilgang til dem og ikke gøre sig selv til offer. Acceptere den, jeg er.

#### **Det er ok at være den, jeg er**

- Jeg har genfundet den del i mig, jeg mistede ved ulykken, og jeg har forliget mig med min situation. Jeg lærte gen-



## Ribe Karosseri

- vi opbygger efter dine behov



### At bygge handicapbiler er en tillidssag

Når du vælger Ribe Karosseri, kan vi garantere dig en handicapbil, hvor alt er tilpasset dig og dine behov. Indretningen tilpasses i samråd med dig og efter dine ønsker. Ribe Karosseri har mange års erfaring og er specialister i opbygning af handicapbiler. Vi sælger og opbygger alle bilmærker.

**Husk at du frit kan vælge din opbygger.** Vi leverer over hele landet.

Industrivej 35a . 6760 Ribe . Telefon 7542 3156 . [info@ribekarosseri.dk](mailto:info@ribekarosseri.dk) . [www.ribekarosseri.dk](http://www.ribekarosseri.dk)

# Freewheel

Den danske virksomhed TA Service lancerede i sommer et nyt, smart tilbehør til manuelle kørestole til brug på ujævnt terræn.

Freewheel er udviklet af amerikaneren Pat Dougherty. Efter Pat pådrog sig en rygmærsskade ved en motocross ulykke, savnede han en mulighed for at færdes på ujævnt terræn. Det var startskuddet til udviklingen af Freewheel, der løfter forhjulene fra jorden og for-

andrer kørestolen fra en 4-hjulet til en 3-hjulet terrænstol. Monteret på kørestolens fodstøtte lettes kørslen og giver brugeren større frihed og sikkerhed på mere ufremkommelige overflader som fx græs, brosten, grus og sne ligesom frihjulet let forcerer kantstene.

- Den går sin sejrsgang verden over, fortæller en begejstret direktør i TA Service, Torben Andersen. Montering og demontering af Freewheel er meget enkel og kan foretages fra kørestolen. Kan monteres på de fleste manuelle stole med fodbøjle. Der medfølger et monteringsbeslag til stolens rygbøjle, hvor Freewheel med



et enkelt klik kan hængtes på, når den ikke er i brug. Desuden kan man tilkøbe en bagagebærer til fx indkøbskurv og kuffert samt en børnestol. Freewheel vejer 2,3 kg, og kørestolens total længde forøges med 46 cm. Freewheel koster 4.995 kr. ex. moms. Læs mere på [ta-service.dk](http://ta-service.dk) eller på [gofreewheel.com](http://gofreewheel.com) BB

# NuDrive

Langhøj Auto introducerer NuDrive i Danmark. Et nytænkende produkt i forhold til manuel fremdrift af kørestole.

Ved hjælp af to drivhåndtag, der nemt klikkes af og på, manøvrerer man kørestolen. NuDrive sikrer, at man kommer hurtigere frem og lettere op og ned

ad bakke. Lavt greb benyttes på flade strækninger og højt greb til stigninger. Trykkes drivhåndtagene ind mod kroppen aktiveres de indbyggede bremses. - Og så undgår man problemer med kolde, glatte og våde drivringe, især nu, når vi går vinteren i møde, fortæller Frank Langhøj.

NuDrive har vundet 1. plads ved den prestigefyldte, engelske "Independent Living Design Award". For afprøvning, kontakt Langhøj på tlf. 2077 5238. Se



mere på [langhoej.dk](http://langhoej.dk) og [nu-drive.com](http://nu-drive.com) BB



## Larsen autoindretning

**Hos Larsen autoindretning får du 10.000 KR til køb af ekstra udstyr ved køb af bil med særlig indretning.**

Vi står for specialindretning, samt salg og service af alle bilmærker og modeller.

Vi producerer individuelle kvalitetsløsninger, der passer til den enkelte bruger af bilen.

**Få 10.000 KR til køb af ekstra udstyr**  
Gælder kun ved køb af bil med særlig indretning.



**Vi opbygger alle mærker!**



Larsen autoindretning

Klitmosevej 2 · No · 6950 Ringkøbing  
Tlf. 9733 0095 · Mobil 6160 3325 / 2232 3165  
[larsenautoindretning.dk](http://larsenautoindretning.dk) · [info@larsenautoindretning.dk](mailto:info@larsenautoindretning.dk)

**HUSK**  
Frit valg af opbygger

egmont  
højskolen

[www.egmont-hs.dk](http://www.egmont-hs.dk)



**RESPEKT - udvikler hele mennesker!**



Egmont Højskolen tilbyder enestående menneskelige, faglige og fysiske rammer, midt i skoven og ud til vandet, kun 30 km fra Århus. Vores moderne, lyse værelser er alle handicapegnede.

Et semester indeholder studieture, temauger, koncerter, foredrag m.m. Vælg mellem 18 eller 42 ugers kursus fra august eller et 24 ugers kursus fra januar.

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

Eller på:  
Villavej 25, Hou  
8300 Odder  
Tlf. 87 81 79 00  
[mail@egmont-hs.dk](mailto:mail@egmont-hs.dk)

Solidaritet · Myndighed · Værdighed

# Jeg



*Joan Hallberg ved badebroen, hvorfra hun gerne tager en morgendykkert i sommersæsonen.*

Udkanten af Grenaa tæt på skov og strand finder vi Joan Hallberg. Hun er netop kommet hjem fra den dukkert, hun tager hver morgen i Kattegat. - Jeg er så heldig at bo tæt på Dronningens Ferieby, hvor der er en tilgængelig badebro, fortæller 66-årige Joan, der holder af at være fysisk aktiv. Det var hun før sin rygmarvsskade, som hun pådrog sig i 1981, og det er hun stadig.

## Udfordringerne

- Jeg har altid dyrket sport. Før ulykken dyrkede jeg gymnastik på eliteplan, og allerede under min indlæggelse på Viborg gjorde jeg mig ideer om mine muligheder. Og man skal ikke sige til Joan, at det ikke kan lade sig gøre. Så vil hun bevise det modsatte. Det gjorde hun fra dag ét. - På neurokirurgisk afdeling var der en læge, der sagde til mig, at det var umuligt at kapro i min situation. På det tidspunkt boede Joan i Skanderborg og havde kendskab til den lokale roklub, hvilket var årsagen til hendes spørgsmål til lægen. Svaret fra lægen provokerede hende, og hun ville derfor bevise, at det kunne lade sig gøre. Betingelsen fra klubben var blot, at hun kunne svømme 300 meter. - Og det kunne jeg! Jeg udså mig en stærk, mandlig roer og sammen roede vi kaproning - dobbeltsculler - i et par sæsoner. RYK!s udsendte ville måske have givet samme svar som lægen, og spørger der-

# kan lide

## at være fysisk aktiv

- Jeg vil altid dyrke sport, hvis det er muligt. Det giver mig en stor fysisk som psykisk tilfredsstillelse, som jeg ikke vil være foruden, fortæller Joan Hallberg, der bor i Grenaa og gerne tager en morgendukket i havet. Det gjorde hun også på den kølige septemberdag, RYK! besøgte hende.

Tekst: Birgitte Bjørkman • Foto: Mikkel Vithner

for Joan, hvordan hun tog udfordringen op med kaproning.

- Jeg blev båret ned i båden, hvor jeg sad forrest, fik fødderne spændt fast og knæene bundet sammen. Når jeg sad på glidebrættet, lod jeg mig glide frem ved at kaste overkroppen fremover, og herefter "trak vi i årerne", og jeg gled automatisk tilbage ... det var bare med at finde en kadence, der passede og ellers have en stærk og velvillig roer bag sig, fortæller Joan begejstret om sin tid på Skanderborg Sø.

- Siden flytningen til Grenaa har jeg ikke roet, men jeg har overvejet at tage kontakt til byens lokale sejlkлуб, der har havkajakroere, fortæller Joan, der allerhelst vil deltage i almindeligt klubliv.

### Gammel olympisk mester som inspirator

Under sin indlæggelse kom Joan til at tænke på den polioramte, olympiske mester i dressurridning, Lis Hartel.

- Så tænkte jeg, at det kunne jeg nok også.

Inden da havde Joan aldrig siddet på ryggen af en hest.

- Jeg startede med at ride med bagrytter på et hensyntagende hold. Senere, da jeg flyttede til Grenaa i 2001, blev jeg medlem af en rideklub som den første med handicap.

Joan red på lige fod med de "almindelige ryttere" og lærte meget, men følte på et tidspunkt, at hun blev en praktisk belastning for holdet. Det var her, hun erfarede, at hendes handicap

satte begrænsninger for deltagelse i en almindelig idrætsklub.

- De såkaldt rask-idrætsforeninger er ofte ikke gearet til at rumme medlemmer med et handicap. Og det er ærgerligt, mener Joan.

Hun tog derfor kontakt til Birkegården i Feldballe. Rideskolen, der udelukkende har islandske heste, har både lift og rampe.

- Foruden mine egne armkræfter kræver det kun et "kærligt skub" at bestige hesten, fortæller Joan, der siden har reddet året rundt i Mols Bjerge.

- Det har stor betydning for mig, at jeg har mulighed for at ride i naturen. Det giver mig en masse glæde. Ridningen betyder også, at jeg har fået en bedre balance og større kropsbevidsthed.

For at undgå tryksår har Joan fået syet et specielt lammeskind til sadlen og sørger for at smøre sin hud med god creme.

### De mere eksotiske

Vi vender igen tilbage til det med, at man ikke skal sige til Joan, at noget ikke kan lade sig gøre. Kort efter sin ulykke fik hun nemlig mulighed for at springe i tandemfaldskærm.

- Min omgangskreds sagde, at jeg ikke turde, og så måtte jeg jo lige prøve. Det var en stor udfordring – og helt fantastisk, fortæller Joan med et stort smil.

- Ærgerligt at det er både dyrt og

*- Det vil være helt udelukket, at jeg ikke forbliver aktiv indtil min død!*





- Det har stor betydning for mig, at jeg har mulighed for at ride i naturen.

### Dit liv dit ansvar

Da Joans liv blev forandret efter ulykken, lavede hun en aftale med sig selv. - Jeg mener, man selv må tage ansvar for sit liv - hvad enten man sidder i kørestol eller ej. Og det gjorde Joan. Da hun blev rygmærskadet, var hun midt i trediveerne, gift og mor til tre børn, hvoraf den yngste har en svær hjerneskade. Hun havde job som sygeplejerske og studerede til psykolog ved siden af. Kort efter udskrivelsen genoptog hun sit arbejdsliv og fik et deltidsjob i en lægepraksis. - Jeg har aldrig haft lyst til at påtage mig offerrollen, fortæller Joan, der arbejdede i lægepraksisen i syv år. Skilsmisse og en datter med en svær hjerneskade fik Joan til at søge førtidspension, hvorefter hun færdiggjorde sit cand.psyk studie. I dag er hun folkepensionist, og selv om pengene er små og alle handicaptillæg ryger, når man bliver folkepensionist, så klager hun ikke. - Man får et andet liv som rygmærskka-

det. Men hvem siger, at det er dårligere, spørger Joan og fortsætter:

- Vel kan det da være surt, men jeg har valgt at se mulighederne i mit liv frem for begrænsningerne. Det er nu sådan, jeg ser på mit liv. - Det, jeg savner mest, er at kunne gå ud i naturen helt alene. Uden for skovstierne, hvor der er stille og man kan sidde ned og bare være sig selv. Nu får Joan naturoplevelser og fred ude på vandet, når hun gennem hele sommeren tager sin morgendukket. Og det er lise for sjælen, betror hun mig.

På Joans træningsprogram står der også Pilates, og mindst tre gange ugentligt kommer hun på den lokale kliniske motionscenter, hvor hun træner norsk sekvenstræning. Dertil skal lægges en stor interesse for litteratur, kunst og musik.

- Det vil være helt udelukket, at jeg ikke forbliver aktiv indtil min død! Det er så stor en del af mit liv og giver mig så megen livskvalitet, at jeg nødtigt vil være det foruden ... desuden har jeg lovet min ældste datter at blive 104 år. Og det forpligter jo, slutter Joan.

besværligt at springe. Ellers ville jeg gerne prøve mange gange endnu.

● Langhøj bil-hus  
● Langhøj service-center

Thisted, Aalborg, Ringkøbing, Aarhus, Kolding, Ribe, Sønderborg, Aalborg, København, Odense, Sønderborg

## Langhøj

### Vi er altid tæt på dig!

“Min bil skal bare fungere - ALTID!”

- men hvis den så alligevel svigter en dag er det vigtigt at have et erfarent værksted i nærheden.

- eller lokalt - og så har vi altid et fuldt udstyret værksted tæt på dig, som kan gøre din bil til en tryk-kulde.

Husk altid fitting af bilindretter.

Ring og få et bud på din nye bil eller den gamle.

- Inkluderer bilopsætning - Godt lys og HC toilet - og gratis kaffe på kanden.

Se mere på: [langhoej.dk](http://langhoej.dk)

**Aarhus**  
Hasselager Centervej 26  
8260 Viby J  
Tlf: 87 41 10 40

**Aalborg**  
Jellingvej 7  
9230 Svenstrup J  
Tlf: 87 41 10 50

**København**  
Vibeholms Alle 27  
2605 Brøndby  
Tlf: 43 43 00 66

**Odense**  
Bramstrupvej 27  
5792 Årslev  
Tlf: 40 25 59 85

**Kolding**  
Albuen 68b  
6000 Kolding  
Tlf: 27 14 49 14

**Ekspert i bilindretning - Forhandling af ALLE bilmærker**

*How! hvad er det?  
det er noget helt nyt!  
Kig ind på langhoej.dk*

# Anmeldelse: On the road again

”Thi frihed følger ære” - Ja, sådan står der i den gamle danske sang fra det 14. århundrede, og det lyser ud af teksten i RYKs bog ”On the road again”, hvor stort set alle interviewede personer nævner, at bilen giver dem frihed, så de kan gøre som alle andre og gå i byen med venner og bekendte. I den bog findes simpelthen råmateriale til den franske revolutions budskab ”frihed, lighed og broderskab”. Det er også tankevækkende, at ifølge Gyldendals åbne encyklopædi så er ordet ”fri” beslægtet med ord som fred, frænde, det tyske freund og det engelske friend. Ordet betegnede i gammel betydning et bestemt fællesskab, der beskyttede mod andre, og dets betydning havde også at gøre med at være vellidt. Denne bog giver i sig selv grundlaget for velfærdstaten: Thi frihed følger ære. Ta’ den!!!

Jeg må så med det samme sige, at jeg er vildt fascineret af denne bog ”On the road again”. Jeg bliver helt høj af at læse i den og af at se de fantastiske foto, der lyser at kvalitet, selvværd og styrke. Bare en sætning som ”Corvetten har den fedeste lyd og larm, man kan tænke sig” sender mig over i en helt ny verden, der er fuld af erkendelser,

som jeg ikke havde før. Bilen for mig er nemlig bare et transportmiddel, der bringer mig fra A til K eller Ø og Å. Jeg er temmelig ligeglad med udseende og indretning, bare den kører og helst hver gang. Men hør lige her: ”Meget lidt kan slå den fornemmelse, man får i en åben bil”; ”det er en ufatteligt dejlig følelse for eksempel, at kunne hente sin kæreste”; ”det er fed fornemmelse at kunne kontrollere en bil i rigtig høj fart”; ”bilen giver os frihed og åbner verden”; ”næst efter min kone er min BMW det vigtigste, jeg har”; ”denne bil betyder også livsstil og køreglæde... design, udseende, lyden, komforten og linierne” eller ”den er lille og fræk”. Det kan ikke siges tydeligere, at her møder vi almindelige danskere med deres forskellige holdninger og livsstil. Det er faktisk bedre end en god roman.

Desuden er bogen oplysende med henblik, på hvordan man søger en bil efter Serviceloven og om indretningsmuligheder. Den er dermed også en brugsbog for folk, der søger om en bil og for kommunernes sagsbehandlere inden for området. Og jeg kan blot sige: Gå ikke

glip af den, nyd den, brug den og bliv overrasket og få et kick i hverdagen. Det bedste indhold ligger gemt i det enkle, klare sprog og mellem linjerne.

”On the road again” er fantastisk inspirerende og oplysende. Dens informationspotentialer er imponerende. Forfattere, fotografer og lay-outere burde have Danmarks højeste og bedste formidlingspris. Det er den bedste bog, jeg har læst længe. Når man står med den i hånden, får man lyst til at kærtegne den, så lækker er den.

**Birgitte Bjørkman, Bente Ovesen og Viggo Rasmussen. On the Road Again. RYK - Rygmarvsskadede i Danmark. 104 sider.**

Anmeldt af Lilly Jensen, ergoterapeut. MSc Konsulent. Rehabilitering, hjælpemiddelforskning. SOCIALSTYRELSEN. Videnscenter for Handicap, Hjælpemidler og Socialpsykiatri.

## Bilguide på ryk.dk

Tekst: Bente Ovesen og Viggo Rasmussen

**Hvad siger loven? – Hvilken bil skal jeg vælge? – Hvad mener andre?  
Har du brug for et overblik, kan du få det på RYK.dk**

**B**ilguiden er nu i luften og bliver løbende udbygget. Hjemmesiden er integreret i RYK.dk under menupunktet Bilguide. Den er nem at finde rundt i for rygmarvsskadede og de øvrige knap 20.000 bilister med et bevægelseshandicap.

Vi kan ikke lave om på, at det grundlæggende lovstof er tungt og kedeligt. Og det kan være en jungle at finde frem til det relevante. Hvor skal jeg starte? - Hvad er vigtigt?

Derfor har vi vægtet to ting i Bilguiden: 1) Keep it simpel. Altså simple forklaringer på kompliceret jura. 2) De vigtigste informationer først med mulighed for at klikke sig dybere og dybere ind i lovgrundlaget og dermed flere detaljer helt efter behov. Før du i al hast trykker enter på en digital ansøgning, er det eksempelvis vigtigt at sætte sig ind i kravene om kør-

selsbehov. Her råder Bilguiden dig til at supplere ansøgningen med en nøje beskrivelse af dit samlede kørselsbehov. Regler og praksis fylder en stor del af Bilguiden, men den rummer også gode råd og mulighed for erfaringsudveksling. Endelig er der et afsnit om bilvalg og tilgrænsende områder som forsikring, kørselsfradrag, parkering og andre transportmuligheder.

Hjælp os med at forbedre Bilguiden. Tag et tjek og send os en mail om, hvad du savner, til: bente@ryk.dk

16 beretninger om bilen i ON THE ROAD AGAIN er nu fulgt op af en elektronisk Bilguide med lovstof, overvejelser for bilvalg og mulighed for erfaringsudveksling.

# Komisk



*Hallo, er det hos byens Handicapcenter? Min kørestol er gået i stykker ... hvad siger du? Først på mandag? Men hvad skal jeg så gøre? ... Nå! Det er ikke din afdeling. Men kan du så ikke stille mig videre? ... Er hun på ferie? ... Ok, så du ved, hvem jeg skal snakke med. Hvad sagde du, nummeret er? ... Tirsdag næste uge ml. kl. 9 og et minut over 9 ... Hallo ..... ????*

Af og til kan livet som kørestolsbruger være super fedt. Men andre gange er det som om, livet vil en helt anden vej, end man selv vil. Dette essay handler om at forberede sig på hverdagen. Nærmere de ting i hverdagen, vi ikke kan planlægge.

Og ta' nu én af de dage, som måske næsten er som alle andre dage. Man vågner til lyden af vækkeuret. Måske ved det lille

klik, uret siger, inden det nådesløst begynder at plage en. Man har fundet ud af det der med snooze funktionen. Så man rammer den rigtige knap på uret. Men man har jo ikke lyst til, at djævelen viser sit frække ansigt igen, så man sender vækkeuret et håndkantslag nøje forbi snooze-knappen. Og med lidt held vil djævelen ikke benytte vækkeuret til at intimidere en omtåget morgenbrandert.

Lad mig bare sige, at jeg taler af erfaring, og at jeg efter nogen tid desværre har måttet erkende, at håndkantslag er en økonomisk dårlig løsning. Men så kom jeg på en virkelig god ide. Jeg flyttede vækkeuret over på mit skrivebord, så jeg blev nødt til at stå ud af sengen. Og sådan face-to-face med vækkeuret, ville det jo blive helt kujonagtigt med håndkantslag.

# hverdagskaos

## - et essays om at forberede sig på hverdagen

Tekst: Leck Lo-Eriksen

Tegning: John Ø. Kristensen

Så en morgen bliver jeg vækket af djævelen. Lige da jeg hører lyden, bliver jeg klar over, at det er verdens dårligste løsning at stille vækkeuret så langt fra sengen. Jeg får til nøds kastet mig over i kørestolen, men mine sko står på gulvet - lige i kørestolens kørebane på vej mod uret. Jeg vælter ud af stolen og ned på gulvet, lige så lang jeg er, og kigger på mine tynde ben, der laver en helt ny slags spasmer. Jeg synes sjovt nok ikke, det ser normalt ud, når det ene ben forsøger at stikke af til den ene side og det andet ben forsøger at stikke af i den anden retning.

Efter en kamp med at hæve mig fra gulvet og op på en dyngede vasketøj og videre over i kørestolen, får jeg endelig slukket vækkeuret. Nå! Heldigvis venter badet forude. Det skal blive godt at komme i bad. Og helt sikkert også tiltrængt. Ah, det er dejligt. Jeg synger min obligatoriske morgensang i badet, og selvom benene ikke har været så samarbejdsvillige denne morgen, skal de ikke snydes for en skyller.

Med to hurtige tag får jeg tørret det meste af kroppen. En solid dosis af min gode deodorant inden jeg tager blusen på, så er jeg ved at være klar. Puha! Lige i dag har jeg lidt ekstra travlt. Heldigvis ved jeg af erfaring, at jeg kan nå det, hvis jeg giver den en ekstra skalle. Med et hurtigt snuptag og begrænset kontrol hiver jeg mine bokseshorts op over knæene. Så er det buksernes tur. Først det højre ben, i med foden. Og i dag sætter foden sig heldigvis ikke fast på tværs i buksebenet. Lykken smiler vist alligevel lidt til mig. Jeg tager sok og sko på, sætter foden ned og fatter det andet ben. Jeg tager det andet bukseben og begynder at lade venstre fod glide ned i buksebenet. Åh nej! Jeg har stukket begge ben gennem det samme hul i mine bokseshorts. Heller ikke denne morgen gik det som planlagt.

Efter en hel dag i stolen synes jeg godt nok, min bagdel er ved at være brugt. Det helt rigtige kan kun være, at jeg har fortjent en øl. En øl. Et par timer senere på den lokale bar, jeg har indfundet mig på, melder øllet klar til exit. Ude på toilettet fægter jeg med stor koncentration med mit kateter, men rammer ikke

plet. Det var tæt på. Tæt på igen. Ej, det var så helt ved siden af. Dyb indånding. Nu med bævende hånd. Fandens også det skide gummiskidt! Endnu en forbier. Hvem fanden har opfundet det her gele? Endelig, med hårdt sammenknebne øjne, lykkes det. Jeg er bare god. Pisse godt. Jeg kan bare det der!

Da jeg ruller tilbage ind i baren, hvor musikken spiller, ser jeg en masse kendte ansigter, der hilser mig velkommen. Hm! Synes de, at jeg har været så længe væk? Nå, men vi skåler og får et par øl mere. Snakken går, om stort og småt og om spændende, farlige oplevelser. Jeg glemmer helt, hvor jeg er. Det er rart med selskab. Skål! Skål! Jeg er efterhånden helt hæs. Men skidt med det, når man er i godt selskab.

Gad vide hvad klokken er? Det er hvert fald længe siden, jeg kom ind i baren. Jeg kigger efter min mobil, som ligger i mit skød. Sørenns også. Der er en stor våd plet i skridtet på mine bukser. Hvad pokker gør jeg? Jeg undertrykker trangen til at se, om der er nogen, der har opdaget mit uheld, og med en præcis håndbevægelse fejer jeg den største øl foran mig ned i skødet, og udbryder: "Hovsa, øl!!"

Tilbage igen på barens toilet overvejer jeg, hvordan jeg griber situationen an. Jeg kigger på min telefon og ringer tilbage til min far, som jeg kan se, har ringet. "Jeg har overvejet at tage på ferie, far". Han synes, det lyder som en smadder god ide. "Måske kan vi tage til Mallorca", foreslår han. Hm!, tænker jeg. Mallorca! Det lyder lækkert. Men for resten: "Far, tror du de har handicaptolletter, med sådan et lille hvidt håndtag ved siden af wc'erne på Mallorca?" Jeg hører min far mumle et eller andet i den anden ende af røret, og jeg skynder mig at komme ham i forkøbet: "Ved du hvad far, det lyder rigtig godt med Mallorca. Men jeg tager altså på Egmont i stedet for. Der er jeg sikker på, at de har håndtag på toiletterne".

*Leck Lo-Eriksen oplæste sin essays ved en morgensamling på RYKs sommerkursus i uge 30 på Egmont Højskolen.*

Sommerkursus:

# Kalder



*Dette er et af de billeder, jeg har på min nethinde, når jeg tænker tilbage på uge 30. Idrætsholdet er samlet på stranden med bål, solnedgang, bar og fællessang - mere højskole kan det vist ikke blive.*

Tekst: Claus Langer • Foto: Tom Jersø

**H**vorfor er det hele bare så ufedt i Jylland? Præcis sådan lyder det i en linje af Østkyst Hustlers fra deres berømte "Verdens længste rap" fra 1995, da de to hustlere Jazzy og Bossy Bo tager på Jyllandstur i den tro, at de kan snyde nogle jyder for nemme penge. Sådan gik det bare ikke for de to hustlers, som ydmyget vendte snuden hjemad med nul kroner på lommen, en brækket næse, franarret deres medbragte Jaguar og siddende uden billet på toilettet i et IC3 tog.

### Spænding i maven

Helt så galt gik det heldigvis ikke for undertegnede og Kristian Emborg, da vi tog på Egmont Højskolen i uge 30. Som hovedsponsor for RYK havde vi tilmeldt os som frivillige hjælpere. Det var dog med en vis spænding i maven (og uden

intentioner om at skulle "hustle"), at vi i en Toyota forlod Sjælland mod Hou i Jylland. Hvad skulle der ske? Hvordan skulle vi hjælpe? Og hvilken rolle havde vi som frivillige hjælpere?

Det skulle vise sig, at vi gik en fantastisk oplevelse i møde. Vejret var i top, folk tog godt imod os, højskolens faciliteter var fantastiske, stemningen var afslappet og festlig og vi fandt hurtigt ud af, hvori vores hjælp skulle bestå.

### Scenen sat

Undertegnede deltog på kurset "Idræt - Boost din hjerne". Vi startede som lyn og torden med en tur i hallen, og allerede efter fem minutter var de to første væltet ud af kørestolen. Folk var hurtigt klar igen, og så var scenen sat til kørestolsfodbold, hvor vi to og to blev bundet sammen med cykelslanger.

Dette var en stor udfordring og ingen holdt sig tilbage. Der blev gået til stålet, ingen ville tabe, kørestole blev revet rundt, ankler og fingre blev påkørt, albuerne sad løst - men stemningen og humøret var i top. Et meget godt eksempel på den ånd, der hersker i uge 30. Alle er med for at yde og bidrage - også selv om det kan gøre lidt ondt. Sådan var det om dagen, og en del kan nok skrive under på, at sådan var det også om aftenen, når baren var åben - og når straffen for dette indfandt sig morgenen efter.

### Gav forståelse og indsigt

Det blev også lidt finurligt at deltage på RYKs sommerkursus som hjælper. For i min dagligdag i HandicapHjælp Danmark går det jo netop ud på at hjælpe mennesker med en hjælpeord-

# på gensyn

Hvert år deltager repræsentanter fra RYKs sponsorvirksomheder i uge 30 på Egmont Højskolen i Hou. I år deltog medarbejdere fra HandicapHjælp Danmark for første gang og det blev en fantastisk oplevelse. RYK! har modtaget denne beretning fra direktionskonsulent Claus Langer.

ning med at få deres hverdag til at fungere.

På baggrund af flere års arbejde som handicapbistandshjælper, startede jeg og Kristian Emborg virksomheden i 2004. Uge 30 blev derfor en kærligkommen lejlighed til at "vende tilbage til rødderne".

For vores to øvrige deltagere, Per og Martin blev deltagelsen en god lejlighed til at være sammen med brugere af en hjælpeordning og også prøve at være hjælper. Som henholdsvis driftsdirektør og økonomidirektør i vores virksomhed er det nemlig ikke en forudsætning, at man har arbejdet som handicapbistandshjælper.

Vi vendte alle fire hjem rigere på oplevelser. Vi har oplevet et fællesskab, som var helt fantastisk – et fællesskab, som vi fremover kun kan opfordre dem, vi i dagligdagen har kontakt med, til at deltage i. Vi har også fået nogle erfaringer, som vi kan tage med i det daglige arbejde. Jeg tror, mødet med nye mennesker skaber forståelse og indsigt – i vores tilfælde forståelse og indsigt, som kan

bidrage til at gøre afstanden kortere mellem slutbrugerne og os bag computerskærmen.

På kurset fik jeg også "en tur i stolen", hvilket udover ømhed i armene gav mig mulighed for at snuse til nogle af de udfordringer, kørestolsbrugere har.

## En sur deleaftale

Torsdag var det tid til at vende Toyotaen mod Sjælland. Vi havde i HandicapHjælp Danmark aftalt en udskiftning af hjælper midt på ugen, og jeg skulle afløses af Per, der er vores drifts- og servicedirektør. En aftale, jeg selv var med til at lave, men nu ikke havde lyst til at holde. Alt i alt må jeg sige, at jeg hverken blev snydt eller "hustlet" på vores Jyllandstur - det skulle da lige være af mig selv for at indgå denne deleaftale.

Jeg må derfor til indledningen replikere: At det hele faktisk er så fedt i Jylland - og i særdeleshed på Egmont i uge 30, som jeg gerne tager et gensyn med.



To og to blev vi bundet sammen med cykelslanger - og så blev der gået til stålet!

## Veteraner på uge 30

RYKs har haft sponsorer med på sommerkurset på Egmont Højskolen gennem mange år. RYKs to øvrige hovedsponsorer Astra Tech, nu Wellspect Health Care, og Coloplast har været repræsenteret med to veteraner.

Jeg har været med i ca. 20 år, og for mig bliver denne uge kun bedre og bedre. Kurset har forandret sig gennem tiden, men "ånden" er stadig den samme; fagligt, udbytterigt kursusindhold, socialt samvær og humor – en bestandig cocktail!

Som ansat i Wellspect HealthCare (tidl. Astra Tech), er det et privilegium at få lov at deltage i RYK sommerkursus på lige fod med andre kursister med hvad det medfører af indsigt i livet som rygmarskadede og opbyggelse af netværk. Vi forsøger med vores tilstedeværelse at blive inspireret til produktforbedringer og se muligheder for et intensiveret samarbejde.

Personligt er det utrolig givende og inspirerende at møde venner og bekendte på tværs af landet og have god tid til at tale og bare være sammen.

Derudover lærer jeg hver gang noget nyt, såvel på det faglige som på det personlige plan.

*Lene Kruse, salgskonsulent i Wellspect HealthCare*

Jeg har været med som hjælper i mange år, og for mig er uge 30 helt speciel. Der er en fantastisk stemning, når ca. 100 af RYKs medlemmer møder op til en uge, hvor selv solen plejer at skinne. Her er alle de aktiviteter, man overhovedet kan forestille sig, og det er her, man lærer, at grænserne for det mulige – selv i kørestol – kun sættes af fantasien.

Til daglig arbejder jeg som produktudvikler i Coloplast, hvor vi altid har udviklet vores produkter i tæt samarbejde med vores brugere. Hvis man vil lave produkter, der virkelig gør en forskel, skal man forstå, hvilke behov og krav brugerne stiller til deres hjælpemidler. Derfor har jeg gennem mange år haft nye kollegaer med på uge 30 for at de kan få denne unikke chance til at være sammen med nogle af vores brugere. Tilbagemeldinger som "Jeg har lært meget om de problemstillinger, vores brugere har i dagligdagen" og "Jeg er helt fyldt op med indtryk" er typiske bemærkninger.

Uge 30 har givet mig rigtig meget, både personligt og professionelt.

*Allan Tanghøj, Senior Project Manager i Coloplast*

# For fuld skrue

Jette Dideriksen tager imod mig ved gitterporten til sin arbejdsplads, Søværnets Operative Kommando i Aarhus.

- Mine kolleger har vist vænnet sig til, at rollatoren er min faste følgesvend, siger Jette Dideriksen, mens hun og jeg kæmper os hen over de ujævne fliser og brosten. Det er bestemt ikke nemt at forcere indgangen.

- I receptionen er de bare så søde. De åbner døren og byder mig velkommen med et lille buk og et kæmpe smil hver dag, fortæller Jette Dideriksen. Indenfor tager vi elevatoren op til anden sal, hvor Jette har sit eget kontor. Et par af billederne på væggene er fra Grønland med Godthåbsfjorden og Arsukfjorden og afslører Jettes fortid på havet.

### Professional soldat i søværnet

Jette Dideriksen er uddannet som professionel soldat og kok i søværnet. Hun sejlede i flere år som kok og derefter som sergent. Derfor har hendes arbejdsplads fra 1982 heddet havet omkring Færøerne og Grønland, hvor hun har sejlet fiskeriinspektion. Helt frem til hun fik sin rygmarskade konstateret i 1991. Samme år fik hun mulighed for at komme fra tjeneste i Københavnsområdet til Søværnets Operative Kommando, SOK, i Aarhus, hvilket betød at komme hjem til venner og familie igen.

- Jeg havde dog regnet med, at det bare skulle være for en kort periode, for jeg ville jo rigtig gerne ud at sejle igen, men sådan blev det ikke, siger hun.

### Venstre fod ville ikke vågne

Jette Dideriksen mærkede første gang, noget var galt, da hendes venstre fod sov og ikke vågnede igen. Det var Sankt Hans aften i 1988. Alt blev tjekket, men hun fik ikke scannet ryggen. Det tog fire år og en helt bestemt cykeltur, før der kom skred i undersøgelser og scanninger.

- Efter en cykeltur med hunden opda-

gede jeg, at jeg havde tisset i bukserne, fordi mine bukser var våde. Jeg blev så vred, at jeg nærmest trampede min læge ned. Nu skulle der altså ske noget, fortæller Jette Dideriksen.

Hun fik konstateret en inkomplet rygmarskade og blev opereret i slutningen af 1993. Det er lang tid at vente for en rygmarskade, fordi skaden kun forværres, jo længere tid, der går.

- Heldigvis var de meget forstående på min arbejdsplads.

Dengang var der noget, der hed "120 dages-reglen", som betød, at man efter 120 sygedage kunne fyres, og på Neurokirurgisk Afdeling på Aarhus Kommune Hospital forventede man en genoptræningsperiode på fire til fem måneder.

- Så jeg var klar til at give op. Men min arbejdsplads sagde til mig, at jeg skulle huske, at det ikke var mit hoved, der fejlede noget, og at vi skulle se, hvad fremtiden bragte, når jeg vendte tilbage.

Jette Dideriksen var på genoptræningsophold på Hammel Neurocenter i fire måneder, hvoraf hun de to sidste måneder kørte turen til Aarhus en gang om ugen, så hun kunne følge bare lidt med på jobbet.

- Dengang var det jo ikke almindeligt med hverken mobiltelefon eller bærbar computer ... der ringede man kun via fastnet, griner Jette.

### Slut med at sejle

Både operation og genoptræning gik godt, og i årene 1993 til 2011 har Jette arbejdet hos Søværnets Operative Kommando i Aarhus.

Desværre er hendes venstre ben blevet dårligere, så Jette har nu aftalt, at hun bliver permanent på kontoret, selvom hun længe håbede på at komme ud og sejle igen.

Enkelte dagssejladser har hun dog været på.

- For at prøve, om benene var søstærke eller ej, griner Jette – men det er desværre blevet til "ej", siger hun i en mere seriøs tone.



### Åbenhed og fleksibilitet er vigtigst

I 2011 forværredes Jette Dideriksens tilstand. Denne gang var det højre ben, der begyndte at sove. Endnu en gang måtte hun gennem undersøgelser, scanninger og hele to operationer på to måneder.

- Mit højre ben sover stadig, og det venstre er svagere end nogensinde, men jeg tror på, at træning, fysioterapi og massage nok skal hjælpe mig ovenpå igen, fastslår Jette og fortsætter:

- Jeg oplever god forståelse fra både kollegaer og min chef, og mit fysiske handicap giver ikke umiddelbart problemer i dagligdagen. Alle er søde til at hjælpe, både på gangen, i kantinen og ikke mindst i receptionen. Faktisk er noget af det vigtigste at være åben om

- Man kan sagtens være rygmarvsskadet og have et tilfredsstillende arbejdsliv.

Jette Dideriksen måtte opgive at sejle, men er til gengæld glad for sit kontorjob. Vigtigst for hende er, at arbejdspladsen er fleksibel og rummelig.

Tekst: Birgitte Bjørkman • Foto: Mikkel Vithner



*Jeg har ikke mere sygefravær end andre på min arbejdsplads, og det er helt sikkert på grund af den store fleksibilitet, siger Jette Dideriksen.*

det at have en skade eller et handicap, for kan man ikke selv acceptere det, hvordan skal andre så kunne?

Åbenheden har betydet, at Jette kan holde fri, når hun skal til fysioterapi eller træning, ligesom hun har haft stor glæde af muligheden for at kunne arbejde hjemme via en fjernarbejdsplads.

- Jeg er selv med til at udvikle min egen stilling, så den efterhånden er strikket så godt sammen, at jeg sagtens kan sidde hjemme og få lavet en masse. Jeg har ikke mere sygefravær end andre på min arbejdsplads, og det er helt sikkert

på grund af den store fleksibilitet, siger Jette Dideriksen.

Endnu et eksempel på jobbet fleksibilitet er, at Jette selv kan tilpasse sine mødetider.

- For mig er det enormt vigtigt, at jeg har tid til "at varme op" om morgenen. Nogle dage bliver jeg slet ikke varm, og så er det godt, at jeg kan sætte mig foran min arbejdscomputer i stuen og vide, at det altså er okay, siger hun.

- På mine gode dage tillader jeg mig selv at tage et ekstra nap om eftermiddagen, så når ugen er omme, er jeg oppe på

de 37 timer, som jeg får løn for, griner Jette, som i øvrigt hellere vil kompetenceudvikle sig end lade sig begrænse.

- Det koster godt nok på weekendkon-toen, men jeg nyder at have mulighed for stadig at kunne uddanne mig på forskellige områder, fortæller Jette og slutter:

- Jeg synes også, at jeg på den måde giver min arbejdsplads noget tilbage.

## FAKTA

### Støtte i ordinær ansættelse

*Hvem kan få støtte?*

Medarbejdere, der pga. en fysisk funktionsnedsættelse, har brug for hjælp for at kunne varetage deres arbejde.

*Hvilken støtte kan man få?*

Der kan bevilges tilskud til hjælpemidler/arbejdsredskaber og arbejdspladsindretning. Derudover kan der bevilges personlig assistance.

*Hvordan får man støtte?*

Jobcentret i din bopælskommune skal vejlede og behandle ansøgninger om arbejdsredskaber, arbejdspladsindretning og personlig assistance.

Kilde/læs mere: [vidensnetvaerket.dk](http://vidensnetvaerket.dk)

### Kørselsfradrag

Hvis du er kronisk syg eller har et handicap, har du mulighed for at anvende særlige regler for kørselsfradrag til dækning af udgifter mellem dit hjem og din arbejdsplads. Reglerne fremgår af ligningslovens § 9d og den tilhørende vejledning. Betingelserne er, at du som følge af en kronisk sygdom eller handicap har særlige udgifter til befordring mellem hjem og arbejde. Find mere info på:

- [retsinformation.dk/Forms/R0710.aspx?id=138798](http://retsinformation.dk/Forms/R0710.aspx?id=138798)

- [handicapbiler.dk/lovstof/befordringsfradrag\\_invalidebiler.htm](http://handicapbiler.dk/lovstof/befordringsfradrag_invalidebiler.htm)

Handicapidræt:

# Den værste konkurrent



Annika Lykke Dalskov ved PL i London.

Den dobbelte bronzevinder, Annika Dalskov fra de Paralympiske Lege i London bruger fire timer hver dag på sin ridesport. Det er en kæmpe udfordring for hende at få privatliv, arbejdsliv og idrætsliv til at gå op i en højere enhed.

han tager også med ud til stævnerne. Ellers kunne det ikke lade sig gøre. 32-årige Annika har redet, siden hun var fem, og hun fik sin første pony, da hun var seks. Inden hun pådrog sig en rygmærskade ved en trafikulykke for syv år siden, var hun en habil rytter med en plads på ungdomslandsholdet i dressur. - Jeg var 25, da jeg kørte frontalt ind i en bil på min cykel. Jeg havde vildt meget fart på. Jeg var lige blevet færdig som civilingeniør og var på vej om morgenen til mit nye job.

Annika er lykkelig for, at hun kunne blive ved med at ride. - Ridning og konkurrence har været en meget stor del af mit liv, siden jeg var helt lille, og det ville have været meget svært at skulle lægge på hylden.

## Både hobby og træning

Udover at være en hobby er ridningen også blevet en del af Annikas fysiske træning.

- Ridning er et fantastisk træningsredskab, når man har en rygmærskade, for jeg får trænet styrke og balance på én gang. Lige så snart jeg ikke rider, kan jeg mærke det fysisk. Jo bedre form jeg er i, jo nemmere er det for mig at ride. Af og til kan det dog være svært for Annika at finde balancen mellem træning og restitution.

- Jeg skal passe på ikke at træne så meget, at jeg bliver for træt. Jeg skal finde det helt rigtige træningsmoment, hvor jeg får trænet optimalt uden at blive alt for udmattet, så jeg ikke kan noget bagefter. Nogle gange er den balance svært at finde. Annika har ikke mange kræfter i hverken ben eller arme, men hun bruger teknikken fra tidligere.

**E**t af Annika Dalskovs største problemer er at få tid til alt det, hun gerne vil med hesten, jobbet og kæresten. Det er svært for hende at få det hele til at gå op i en højere enhed. - Det tager lang tid for mig at gå i bad, tage tøj på og få kroppen til at fungere. Jeg kan ikke bare løbe en smule stær-

kere. Det er nogle gange hårdt, og så er det vigtigt med et bagland, der bakker op. Det duer ikke, at jeg har en kæreste, der sidder derhjemme klokken 16 hver dag og synes, jeg skal komme hjem. Det kan jeg ikke. Heldigvis har jeg en meget forstående kæreste, som ved, at min ridning betyder rigtig meget for mig, og

# er tiden

Tekst: Lotte Frandsen

Foto: Lars Møller

- Jeg kan ikke bruge nogen kræfter, jeg ikke har, så min teknik er min styrke som handicaprytter. Og så er jeg meget struktureret omkring min sport. Jeg arbejder meget professionelt, og der er ikke noget, der er tilfældigt, når jeg rider. Tingene er i orden, og hesten bliver trænet efter helt bestemte principper.

## Gerne professionel rytter

Annika vil hellere end gerne arbejde som professionel idrætsudøver.

- Som professionel ville jeg ikke som nu være nødt til at gå på kompromis nogle steder. Jeg ville kunne optimere min træning og måske have en hest mere. Som rytter er man meget sårbar med kun én hest. Jeg kan ikke bare købe en ny hest til flere hundrede tusind, hvis min hest bliver skadet eller for at aflaste den.

Ifølge Annika halter Danmark bagud med hensyn til at tage handicapidrætten seriøst.

- Vi er oppe mod nogle nationer, der bruger enormt mange resurser på deres handicaplandshold inden for alle idrætsgrene. De får stor økonomisk støtte og megen omtale i medierne. Annikas engelske kolleger får både penge og heste stillet til rådighed, mens hun selv skal betale.

- Derfor bliver jeg nødt til at arbejde ved siden af. Der er jo stor forskel på, om der ryger ti tusind ind på kontoen fra staten hver måned til ens sport eller ej.

- Udfordringen for mig er at planlægge alting, men jeg er fokuseret og god til at organisere, så det fungerer fint for mig, slutter Annika Dalskov.

## Tilfredse PL deltagere

Blandt de danske PL udøvere i London var der seks med rygmarvsskade, hvoraf en også hentede medaljer med hjem. For alle var det en god oplevelse med en fantastisk stemning, et opvakt publikum og dygtige og professionelle PL arrangører. RYK! har talt med de seks atleter.

Tekst: Lotte Frandsen • Fotos: Lars Møller, Lars Schmidt og Ridehesten

### Jacob Dahl, kuglestød og spydkast

Opnåede en 12. plads i kuglestød og en 14. plads i spydkast.



- Kuglestød er min primære disciplin, og jeg forbedrede min personlige rekord med 44 cm ved at støde 9,00 m i mit tredje og sidste forsøg. Jeg har drømt om de ni meter i lang tid, og det var vildt fedt, at det lykkedes foran 80.000 tilskuere. Jeg har rykket mig meget i forhold til sidste år og ligger lige i røven på de bedste. Det var mit første PL, og jeg er meget ung i forhold til mange af mine konkurrenter, men jeg formåede at holde nerverne i ro. Det skyldes især, at jeg har forberedt mig optimalt og alt var planlagt. Det giver en ro. Jeg satses kraftigt på Rio, jeg har stadig masser af potentiale og er langt fra toppet. Jeg har ambitioner om at gå hele vejen, og jeg håber både på at få medalje og på at slå verdensrekorden om fire år.

### Jens Als Andersen, sejlsport

Opnåede en 11. plads.



- Selvom det er fjerde gang, jeg deltagere i PL, var min tænding rimelig

høj. Jeg vil jo gerne yde mit bedste. Konkurrencen har udviklet sig markant i løbet af de år, jeg har været med. I starten var deltagerne talentfulde sejlere, men nu er det en sportsgren befolket med fuldtidsprofessionelle sejlere. Vi var 16 sejlere, og de 14 eller 15 var professionelle på fuld tid. Jeg har fuldtidsarbejde ved siden af, for i Danmark prioriterer vi ikke at have paralympiske atleter på topplan. Samlet set blev Danmark nummer 50. Det placerer os foran Angola og lige efter Namibia. Lande, vi normalt sammenligner os med, som Sverige, Norge og Holland er på en helt anden planet. Vi har ressourcerne i Danmark til at stræbe efter topplaceringer inden for paralympisk idræt, men det kræver en bevidst politisk prioritering. Jeg ved endnu ikke, om jeg skal deltage i Rio, det skal jeg afklare sammen med Dansk Handicap Idræts-Forbund.

### Marianne Maibøll, kørestolsrace

Opnåede en 11., en 13. og en 16. plads.



- Min deltagelse var lidt ambivalent for mig, for jeg har været syg en stor del af året med noget hoste, jeg ikke kunne komme af med. Så min forberedelse var ikke optimal, selv om jeg nåede at få en ny racerstol fra Florida og var flyvende i en træningslejr i Schweiz lige inden PL. I selve konkurrencegen fik jeg infektion i en tand og kunne ikke præstere optimalt. Så det hele føles lidt uafsluttet. Men selv i en dårlig uge ligger jeg stadig i top 15 i verden. Det er fedt. For kon-

kurrencen var hård, men det havde jeg også forventet. Jeg kendte alle konkurrenterne, undtagen kineserne, og de var rigtigt stærke. Men det er jo verdenseliten, der er samlet, og alle prøver at formtoppe til PL. Jeg har stadig stor glæde ved sporten og vil gerne vise, at jeg kan gøre det bedre. Så måske skal jeg med til Rio. I første omgang overvejer jeg VM i Frankrig til næste år. Jeg har også et arbejde, der fylder meget, og som jeg er meget glad for. Jeg tager én ting ad gangen.

### Thomas Gerlach, cykling

*Opnåede en 6. og en 7. plads.*



- Jeg har været med til PL to gange før, men det her var den største oplevelse. Jeg ville gerne have haft en 5. plads i landevejsløb, som er min favoritdisciplin, men jeg er alligevel godt tilfreds med mine placeringer. Konkurrencen er behård. Dem, jeg kører mod, er professionelle alle sammen. De laver ikke andet end at træne og køre cykelløb. Jeg har også mit arbejde at passe. Så målt i forhold til mine forudsætninger for at træne op til PL, er jeg nået langt. Jeg vil gerne med til Rio, men jeg har nogle ting med økonomien og familien, jeg skal have afklaret først. Og så overvejer jeg at vende tilbage til min gamle sportsgren, som er sejlsport. Det har været min plan i mange år, når jeg blev for gammel til alle de her hårde fysiske præstationer. Men jeg vil gerne blive ved på topplan. Det giver mig en stor tilfredsstillelse at sætte mig nogle mål og forsøge at nå dem.

### Susanne Jensby Sunesen, ridning

*Opnåede en 4. og to 5. pladser.*

- Det var første gang, jeg var med til en så stor sportsbegivenhed. Det var kæmpestort, og der var en fantastisk stemning både mellem atleterne og blandt publikum. Selvfølgelig var åbnings- og afslutningsceremonierne helt fantastiske, men det største var alligevel bifoldet fra publikum. Jeg var spændt på, om jeg kunne holde fokus på banen,



men det gik fint. Jeg var så tæt på en medalje, og jeg er ærgerlig på mig selv over, at det ikke lykkedes. Vi var fire i toppen, der lå med kun få point mellem os. Jeg havde forberedt mig maksimalt hjemmefra og fået stor hjælp og opbakning fra min mand, som samtidig er min personlige træner og fra mine hestepiger. Hvis man vil være med på PL niveau, skal forberedelsen være i orden. Jeg vil gerne have den oplevelse med igen, repræsentere Danmark og få en medalje med hjem fra Rio. Men der kan ske meget i løbet af fire år. Nu koncentrerer jeg mig om at kvalificere mig til EM i august næste år.

### Annika Lykke Dalskov, ridning

*Opnåede en 6. plads og to 3. pladser.*



- Der var en god stemning overalt med en fantastisk opbakning fra publikum og fine fysiske rammer. Konkurrencen var hårdere end nogensinde før. Jeg var oppe mod nogle meget erfarne heste og ryttere. Jeg skulle virkelig ride op til mit bedste. Jeg har også selv stor erfaring, men min hest er helt ny og meget ung endnu. Den har aldrig oplevet at skulle præstere foran 15.000 mennesker før. Men den var super cool og upåvirket og var bare fokuseret på at høre efter mig hele tiden. Jeg har ikke planer om at stoppe med at konkurrere på det her niveau, og jeg skal helt sikkert med til Rio. Det bliver fedt at ride rundt dernede. Jeg håber selvfølgelig på medaljer igen og på, at min hest bliver ved med at udvikle sig. Den vil være i sin bedste alder om fire år og bliver bedre og bedre for hver dag, der går. Den har langt fra toppet endnu.

## PL 2012 i tal

- 20 sportsgrene
- 160 lande
- 19 arenaer
- 4.200 atleter
- 6.500 akkrediterede medier
- 1,5 millioner billetter til salg
- 3,8 milliarder seere verden over

### Vidste du at:

- De Paralympiske Lege hed "De Olympiske Lege for handicappede" helt frem til 1988 i Seoul, hvor man omdøbte legene til "Paralympics".
- Para er græsk og betyder ligestillet, ved siden af, ligeværdigt.

*Kilde: Paralympic.dk*

## Det gør en forskel

Tekst: Tue Byskov Bøtkjær

De Paralympiske Lege i London blev en kæmpe succes og flyttede holdninger, viser en ny engelsk undersøgelse om offentlighedens opfattelse af sportsudøvere med handicap. Undersøgelsen dokumenterer en stor positiv indvirkning på folks opfattelser af og holdninger til både sportsudøvere med handicap og folk med handicap generelt. De Paralympiske Lege fik syv ud af ti til at overveje at deltage i handicapidrætsbegivenheder som tilskuere og fik otte ud af ti personer med handicap til at overveje at dyrke mere sport og motion.

Herhjemme søsatte DR en stor satsning i forbindelse med De Paralympiske Lege og sendte i alt 70 timer fra legene på DR HD og et magasin hver aften på hovedkanalen. Det bragte seertallet op på det dobbelte i forhold til legene i Beijing i 2008 – i gennemsnit havde magasinet hver aften 443.000 seere, som formodentlig har fået et mere nuanceret syn på mennesker med handicap i lighed med de engelske seere. Det gør en væsentlig forskel, hvordan og hvor meget medierne præsenterer forskellige befolkningsgrupper. Det påvirker vores syn på hinanden, på os selv, og hvordan vi forholder os til hinanden. Og dermed hvilke muligheder, vi hver især har.

*Tue Byskov Bøtkjær er formand for Det Centrale Handicapråd.*

Ny rapport om kronisk respirationsinsufficiens:

# Samarbejdet skal styrkes

En bredt sammensat arbejdsgruppe under Sundhedsstyrelsen anbefaler, at regionerne styrker den højt specialiserede respirationsbehandling af patienter med kroniske vejrtrækningsproblemer. Det fremgår af en ny rapport, der blev offentliggjort i november.

I de seneste 20 år er antallet af danskere, der har brug for respiratorbehandling, herunder i eget hjem, været stigende. I 1990 var der ca. 200 patienter tilknyttet respirationscentre, heraf 50 respiratorpatienter. I 2011 var der mere end 3.500 patienter, heraf 500 respiratorpatienter, der var tilknyttet Respirationscenter Øst og Respirationscenter Vest. Stigningen skyldes primært, at flere patienter på grund af behandlingen lever længere trods deres sygdom.

## Lange ventetider

Udviklingen har medført øget pres på kapaciteten og længere ventetider. Arbejdsgruppen under Sundhedsstyrelsen konstaterer i rapporten om kronisk respirationsinsufficiens, at der de seneste år er sket en udvidelse af kapaciteten på respirationscentre, hvilket ser ud til at have medført en positiv udvikling med stagnerende eller faldende ventelister og ventetider. Ventetiderne er dog generelt fortsat meget lange, især i Vestdanmark, hvor kapaciteten er mindst. Det konstateres endvidere, at der må forventes en mindre stigning i patientgruppen de kommende år.

## Behov for øget kapacitet

For at kunne tilbyde patienterne højt specialiseret respirationsbehandling har regionerne de senere år øget kapaciteten på de to respirationscentre. Sundhedsstyrelsen har desuden givet tilladelse til, at Region Syddanmark i 2012 kan etablere en respirationscenterfunktion ved Odense Universitetshospital i samarbejde med et højt specialiseret center. Arbejdsgruppen forventer, at der fortsat vil være behov for en vis yderligere kapacitets- og aktivitetsudvidelse.

## Samarbejdet skal styrkes

Konkret anbefaler arbejdsgruppen bl.a., at regionerne etablerer en landsdæk-

kende, fælles rådgivende telefonvagtordning ved speciallæger fra centrene, og at centrene forsyner patienterne med et oplysnings- og kontaktkort. Det anbefales endvidere, at centrene formulerer fælles behandlingsindikationer og fælles opgørelses-metoder for ventetider og ventelister. Desuden anbefales det, at samarbejdet mellem centrene om styrkelse af hjælperuddannelsen forsættes, herunder vedr. fælles kvalitetsmål for uddannelsen og standarder for den løbende kvalitetssikring af behandlingen ved hjælperhold i eget hjem.

*Rapporten "Kronisk respirationsinsufficiens som følge af neuromuskulære lidelser, thoraxdeformiteter mv. – tilrettelæggelse af behandling" finder man på [sst.dk](http://sst.dk).*

## Tilfredshed i RYK

I RYK er man tilfreds med arbejdsgruppens rapport om kronisk respirationsinsufficiens.

- Den indeholder gode anbefalinger om bl.a. hjælpere og landsdækkende vagtordning, siger formand for RYK, Lotte Tobiasen og fortsætter:

- Hertil kommer, at processen har givet de lægefaglige ledelser fra centrene mulighed for at mødes og tale om fremtidens krav. RYK havde dog gerne set, at rapporten var lidt mere ambitiøs på forskningssiden, og sengekapaciteten på Respirationscenter Vest på Skejby er fortsat bekymrende lav.

Til gengæld er det glædeligt, at RYKs klare standpunkt om, at patienter med rygmarvsskader ikke skal behandles på det nyoprettede respirationscenter i Odense, er imødekommet.

- Behandlingen af os med rygmarvsskader skal ikke spredes ud på mere end to steder, nemlig i Skejby og Glostrup. Og det skal vi holde fast i fremover, slutter Lotte Tobiasen.

## Udskældt reform

Lovforslaget om førtidspension og fleksjob, L53 blev fremsat i Folketinget til 1. behandling den 8. november.

"Desværre er der ikke flyttet mange kommaer i lovforslaget, på trods af overvældende mange kritiske hørings svar fra både organisationer og privatpersoner", skriver Danske Handicaporganisationer (DH) i en pressemeddelelse.

Og kritikken har ikke manglet. Jørgen Lenger fra Muskelsvindfonden går så vidt som til at sige: "Vi har en regering, hvis grovhed over for blandt andre mennesker med et handicap slår skiftende borgerlige regeringer med flere længder".

De mange hørings svar indeholder ikke kun kritik men også konstruktive forslag.

"Men regeringen er desværre ikke blevet inspireret i noget bemærkelsesværdigt omfang, og det kan undre, at den fastholder så mange forandringer og forringelser på trods af de mange relevante input fra folk med erfaringer på området", skriver DH og fastslår:

"Det tyder på stor selvtillid fra regeringens side".

Det fremsatte lovforslag indeholder stadig begrænsning af adgangen til førtidspension men uden initiativer til jobskabelse for dem med betydelig nedsat arbejdsevne.

"Det er også stadig uklart, hvem der fremover kan få førtidspension, og hvem der skal visiteres til ressourceforløb eller til fleksjob, skriver DH og peger videre på at:

"Fleksjobordningen gøres stadig til en bureaukratisk social sikringsordning, hvor fleksjobansatte klientgøres. Det fastholdes også i lovforslaget, at arbejdsgivere kan vælge at betale mindre i løn til personer, som har nedsat arbejdsintensitet pga. et handicap, end overenskomsten på området bestemmer".

BB

*Loven forventes at træde i kraft 1. januar 2013. Lovforslaget kan læses her: [ft.dk/samling/20121/lovforslag/L53/index.htm](http://ft.dk/samling/20121/lovforslag/L53/index.htm). DHs hørings svar: [handicap.dk/dokumenter/hoeringsvar/lovforslag-vedr-reform-af-foertidspension-og-fleksjob-mv](http://handicap.dk/dokumenter/hoeringsvar/lovforslag-vedr-reform-af-foertidspension-og-fleksjob-mv).*

# Ftalater i tissetøjet

Tekst: Mikkel Bundgaard



I sidste nummer af RYK! blev der omtalt en brugerundersøgelse omhandlende kateterbevillinger.

En problemstilling, der ikke blev omtalt er, at der i høj grad bevilges katetre, der indeholder ftalater, som er mistænkt for at være kræftfremkaldende. Det er meget utrygt ikke at vide med sikkerhed, om de katetre man bruger flere gange dagligt, er uskadelige.

## Stadig legalt

Problemet er, at brug af ftalater i medicinsk udstyr, herunder katetre, ikke er ulovligt. Derfor er kommunerne i

deres gode ret til at bevilge katetre med ftalater. I RYK undrer vi os meget over, at det stadig er legalt at anvende ftalater i denne type kropsbårne hjælpemidler, når de bl.a. ikke må anvendes i børnelegetøj.

Heldigvis kan de fleste kommuner godt se det fornuftige i ikke at bruge katetre med ftalater. Men i enkelte kommuner, herunder Silkeborg, holder de fast i at anvende ftalatholdige katetre, med mindre man har en specifik grund til ikke at kunne bruge disse.

## Kravsændring nødvendig

For nylig bekendtgjorde Miljøminister Ida Auken, at brug af blødgørende midler i plastic ikke mere er lovligt i bade-forhæng, tandbørster og voksduge. Som følge af denne beslutning blev minister for Sundhed og forebyggelse Astrid Krag spurgt om, hvorfor disse stoffer ikke

*- Lad os få katetre og andet medicinsk udstyr inkluderet i forbuddet mod ftalater, så Danmark kan blive et foregangsland indenfor patientsikkerhed.*

## Appel til kommunerne

Tekst: Birgitte Bjørkman

Mange af RYKs medlemmer har oplevet, at deres kommune lovstridigt har konverteret dem fra deres vante kateter til et billigere erstatningskateter med gener og hyppigere lægebesøg til følge. RYK appellerer derfor til kommunerne om at følge reglerne i Serviceloven.

Det kan have uheldige konsekvenser, når en kommune lovstridigt konverterer kateterbrugere til erstatningsprodukter uden en individuel vurdering. For mange brugere er et kateter nemlig ikke bare et kateter.  
- RYKs brugerundersøgelse blandt kateterbrugere viser, at typiske konse-

kvenser i forbindelse med konvertering giver gener, der inkluderer hyppigere lægebesøg og øget kateterforbrug, hvilket jo hverken kan være i brugernes eller samfundsøkonomiens interesse, pointerer Mikkel Bundgaard, bestyrelsesmedlem i RYK.

### Kedelig tendens

Derfor skulle man mene, at kommunerne også så en interesse i at foretage den lovpligtige, individuelle vurdering. Men desværre viser undersøgelsen, at 15,4 % (eller ca. én ud af seks-syv) af respondenterne aldrig har fået den lovpligtige individuelle vurdering. Blandt dem er et 67-årigt medlem af RYK, der bor i Randers. Han modtog et brev fra kommunen i juli med besked om, at han med blot en måneds frist

skulle konverteres til et andet kateter end det, han havde brugt, siden han blev rygmærsskadet for ni år siden. I brevet blev han endvidere gjort opmærksom på, at hvis han ville fortsætte med at bruge det nuværende, skulle han selv betale differencen.

- Jeg undrede mig over, at der ikke blev foretaget en individuel vurdering. Det skal man jo ifølge loven, hvilket jeg gjorde dem opmærksom på, fortæller medlemmet, der heller ikke blev informeret om sine klagemuligheder.

### Klagede og fik bevilling tilbage

Randersborgeren kendte dog sine rettigheder. Han klagede og fik sin gamle bevilling tilbage, men inden nåede han at prøve det erstatningskateter, som kommunen havde udvalgt.

**Brugerundersøgelse viser, at en femtedel af alle kateterbrugere med sikkerhed ved, at de er bevilget katetre, der indeholder ftalater. Det reelle tal er givetvis større, da ikke alle ftalatholdige katetre er mærket.**

også udelukkes fra medicinsk udstyr. I svaret skriver hun, at Danmark er forpligtiget til at overholde EU-traktatens regler om varers frie bevægelighed, så længe det medicinske udstyr er CE-mærket. Med andre ord kan Danmark ikke forbyde ftalater i katetre, før disse krav er ændret. Ministeren er i øvrigt enig i, at brug af ftalater skal begrænses mest muligt. Tidligere har hun sagt, at hun vil arbejde på, at det forbydes i EU.

### Dialog og fremskyndelse

RYK hilser ministerens løfte om at arbejde for at forhindre brug af ftalater velkommen. Men vi ved også, at det kan have lange udsigter at ændre kravene for medicinsk udstyr. Derfor arbejder vi lige nu på to planer for at minimere brugen af ftalatholdige katetre. For det første er vi gået i dialog med Silkeborg Kommunes byrådspoliti-

kere for at få dem til at indse, at brug af ftalater må stoppes. For det andet har vi skrevet et brev til Astrid Kragh med opfordring til at fremskynde processen med at ulovliggøre ftalater, samt tilbudt hende et samarbejde med os om det. I skrivende stund afventer vi svar.

## FAKTA

RYKs brugerundersøgelse viser, at 19,8 % af kateterbrugerne svarer ja til, at deres kateter indeholder ftalater. Dertil kommer de personer, der ikke har kunnet finde det lovpligtige PHT mærke på æsken.

### Alle har ret til en konkret og individuel vurdering

Kommunalbestyrelsen skal efter servicelovens § 112, stk. 1, yde støtte til hjælpemidler til borgere med varigt nedsat funktionsevne, hvis hjælpemidlet

- i væsentlig grad kan afhjælpe de varige følger af funktionsnedsættelsen eller
- i væsentlig grad lette den daglige tilværelse i hjemmet, eller
- hvis hjælpemidlet er nødvendigt for, at borgeren kan udøve et erhverv.

Hjælpen ydes til anskaffelse af det bedst egnede og billigste hjælpemiddel. Det er kommunen, der i hvert enkelt tilfælde skal foretage en konkret og individuel vurdering af, hvilket hjælpemiddel der er bedst egnet og billigst ud fra borgerens samlede hjælpebehov som følge af funktionsnedsættelsen.

- Det var noget værre stift skidt. Jeg skulle passe mere på, når jeg indførte det.

Og væsken, der skulle trykkes ud af en lille patron, vædede ikke kateteret tilstrækkeligt. Det gav smerter og var ikke betryggende.

Han fortæller videre, at kommunen havde besluttet, at det skulle være ftalat- og PVC-frit coatet kateter.

- Men det første, jeg så på emballagen af det tyrkiske kateter, var en trekant. Det gjorde jeg formanden for Handicaprådet opmærksom på.

Randersborgeren er glad for, at han fik sin gamle bevilling tilbage på det kateter, han har brugt i ni år uden gener.

Men forløbet har gjort ham utryg.

- Jeg føler mig ikke længere sikker. Kan det ske igen? Det er meget ubeha-

geligt, slutter RYKs medlem, som har ønsket at være anonym.

### Appel til kommunerne

Historien fra Randers ligner andre historier, RYK er bekendt med.

- Der er bestemt plads til forbedringer i visse kommuners forvaltning af Serviceloven. RYK vil derfor gerne appellere til, at kommunerne altid følger reglerne i Serviceloven. Kun på den måde kan vi minimere de uheldige gener og konsekvenser i forbindelse med kateterbrug, siger Mikkel Bundgaard og slutter:

- På længere sigt kan det blive en dyr besparelse for kommunen, hvis man vælger at konvertere kateterbrugere til et billigere produkt, der ikke dækker den enkeltes behov.

## FAKTA

Hvis kommunen vælger at ændre din kateterbevilling, er de forpligtet til at lave en konkret, individuel vurdering. Det vil sige, at de ikke kan ændre en bevilling uden begrundelse. Hvis du har helbredsmæssige argumenter eller du fx ikke kan håndtere en anden type kateter, er kommunen forpligtet til at tage højde for det i bevillingen. Fritvalgsordningen gør, at du kan vælge at bruge et andet kateter end det bevilgede, hvis du selv betaler prisforskellen. I praksis bliver denne prisforskel hurtigt meget stor, da du som enkeltperson ikke kan få samme rabat hos leverandørerne, som kommunen kan.

# Forskningsenhed i

**På Vestdansk Center for Rygmarvsskade etableres der nu en forskningsenhed, og centeret sigter på indenfor fem år at opnå status som Universitetsklinik.**

Tekst og foto: Kim Bruun

**V**estdansk Center for Rygmarvsskade i Viborg (VCR) er i fuld gang med at etablere en forskningsenhed. Det er hensigten, at VCR kan opnå status som Universitetsklinik. Det forudsætter en veletableret forskningsenhed, og at der i VCR regi gennemføres forskning på internationalt niveau. Det er et arbejde, vi glæder os meget til.

## Hvem er vi?

I det sidste års tid har vi arbejdet på at grundlægge forskningsenheden. Fra januar 2013 er vi et hold, som består af forskningsoverlæge, en forsker med sygeplejefaglig baggrund, en reserve-

højt niveau, så vi kan præsentere vores resultater både ved internationale kongresser og i internationale, videnskabelige tidsskrifter, fortæller klinikchef, overlæge Inger Lauge.

Det har altid været VCRs overordnede formål at tilbyde en specialiseret og tværfaglig rehabiliteringsindsats på højt niveau, et godt samarbejde med den rygmarvsskadede samt dennes familie og netværk, kommune og egen læge, så den enkelte kan opnå et godt, selvstændigt og meningsfuldt liv efter en rygmarvsskade.

- Forskning vil bidrage til, at vores rehabiliteringsresultater kan sammenlignes internationalt. Det vil medvirke til et inspirerende arbejdsmiljø, tiltrække og fastholde personale med kompetencer på højt niveau og medvirke til at gøre centeret til en god samarbejdspartner, fortæller Inger Lauge.

## Der forskes allerede

VCR har lang tradition for at medvirke i forskningsprojekter på internationalt niveau, fx nyrefunktionsundersøgelser, smerte-, samt blære- og tarmproblematikker. Centeret vil fremover fortsat indgå i samarbejde om forskningsprojekter og nu også selv igangsætte større og mindre projekter.

- Neuropatiske smerter og spasticitet efter rygmarvsskade repræsenterer væsentlige men fortsat uafklarede problemer, der giver anledning til betydelig lidelse og nedsat livskvalitet for patienter med rygmarvsskade. Behandlingen, vi har i dag, er ikke altid tilstrækkelig, fortæller reservelæge og ph.d.-studerende Sven Andresen og fortsætter:

- Vi vil i to studier undersøge henholdsvis Sativex og Normast og deres virkning på smerter og spasticitet. I det sidste

studie vil vi undersøge mekanismen i de "brynje-lignende" smerter efter rygmarvsskade.

Forsøgene vil primært foregå på VCR, men også Neurologisk afdeling i Aalborg. Rekruttering vil også foregå ved Dansk Smerteforskningscenter Århus, Hammel Neurocenter og Klinik for Rygmarvsskader i Hornbæk. Der vil blive slået en annonce op om igangsætning af Sativex-studiet, hvortil VCR søger forsøgspersoner.

## Forskning i hjemkomst

Bodil Bjørnshave Noe, cand. scient. i sundhedsfag, sygeplejerske og ph.d., er i gang med en interview- og spørgeskemaundersøgelse under titlen: "Hvordan det er at komme hjem?" efter indlæggelse på VCR. Formålet er at indhente mere viden om, hvordan VCR kan forbedre overgangen til hjem og hjemkommune.

- Vi ved fra oplysninger fra mange patienter, at det kan være svært at komme hjem. Nu vil vi gerne undersøge det systematisk i et forskningsprojekt ved at dokumentere de udfordringer, der er, når man efter et længere rehabiliteringsforløb på VCR skal hjem, fortæller Bodil Bjørnshave Noe.

## Forudsætning for forskning

Forskning er i sagens natur fremskaffelse af ny viden, men det bygger på et fundament af eksisterende viden. Hertil kræves fx præcis beskrivelse af vores praksis for rehabilitering, og derfor er det vigtigt at samle vores viden i den SCI-database ("Spinal Cord Injury"), som er etableret på Klinik for Rygmarvsskader, Hornbæk. Indtil nu har data fra Viborg og Hornbæk ikke kunnet samles i det samme register, men nu

**Indtil nu har data fra Viborg og Hornbæk ikke kunnet samles i det samme register, men nu genoptages et projekt med at opbygge en fælles database for hele Danmark.**

læge, der er i gang med forskningsuddannelse (ph.d.), samt en sygeplejerske med masteruddannelse på vej ind i et forskeruddannelsesprogram. Der er flere initiativer i gang for at styrke kompetenceudviklingen blandt personalet med ansættelse af en udviklingsterapeut og en klinisk sygeplejespecialist, og dertil har vi ansat en akademisk forskningsmedarbejder. I fremtiden er det tillige planen, at der ansættes ph.d.-studerende, så der konstant er flere ph.d.-studerende undervejs på VCR.

## Hvad vil vi?

Forskningsenheden skal forske i rehabilitering af personer med rygmarvsskade. - Vi vil samarbejde nationalt og internationalt og gennemføre forskning på

# Viborg

genoptages et projekt med at opbygge en fælles database for hele Danmark. I databasen registreres en stor mængde grunddata, fx den rygmarskadedes alder og køn, samt skadens årsag, niveau osv. Men også fx blærevolumen og hvor tilfreds personen selv er med sit liv. Når SCI-databasen er udvidet til at dække alle danske patienter, kan den danne baggrund for statistiske undersøgelser, så vi kan få en forståelse af funktionsevne, helbred og livskvalitet hos patienter med rygmarskade.

## Daglig vidensindsamling

Ud over denne registrering af basisdata forgår der en stor indsamling af viden i det daglige arbejde på de to klinikker for rygmarskadede, idet der løbende foretages undersøgelser og tests af hver enkelt patients funktionsevne, fx testes håndfunktion, gangfunktion, muskelstyrke, balance osv.

Master i rehabilitering, udviklingsterapeut Dorte Dahl Hoffmann deltager for VCRs forskningsenhed i et samarbejde mellem klinikkerne om at skabe ensartede undersøgelsesmetoder.

- Det handler især om at kvalitetssikre det arbejde, vi laver og at harmonisere vores arbejdsgange, så resultaterne i Øst- og Vestdanmark kan sammenlignes direkte, fastslår Dorte Hoffmann og fortsætter:

- Og så vidt muligt skal de også kunne sammenlignes med resten af verden. Det er vigtigt at vælge de samme tests, at udføre dem på samme måde, at bruge dem på den samme patientgruppe og på det samme tidspunkt i forløbet samt at registrere resultaterne i det samme program.

## På patientens præmisser



Master i Sundhedsvidenskab, klinisk sygeplejespecialist Randi Steensgaard Eilenberger er ved at forberede sit ph.d.-projekt, der søger at afklare, hvordan organisatoriske ændringer kan forbedre rehabiliteringen.

- Det er vigtigt at rehabiliteringen sker mest muligt på patientens præmisser. Det vil være en fordel at øge fleksibiliteten, så rehabiliteringen sker, når patienten har mest brug for den – både set som tidspunkt på dagen og tidspunkt i indlæggelsesforløbet. Men ved at styre rehabiliteringen mindre skematisk risikerer man samtidig at skabe flaskehalse, hvis mange har samme behov samtidigt. Og hvad er så bedst? Det mangler vi undersøgelser af, fortæller Randi Eilenberger og pointerer:

- Sund fornuft er godt, men med forskning skal vi kunne understøtte rehabiliteringen med belæg!

Sådan er der grøde i forskningen på VCR, men som altid med forskning vil der gå en rum tid, før der kan høstes. Vi har brug for både nuværende og tidligere patienters deltagelse, så vi håber på et fortsat godt og bredt samarbejde med både RYK og RYK!s læsere.

## Om- og tilbygning

VCR har fået bevilget 100 mio. kroner til om- og tilbygning af centeret ved Sønderødde i Viborg. Det vil både forbedre rehabiliteringen af patienterne og skabe plads til forskningsenheden. Vi begyndte nedpakning og genhusning i november i år, og hele herligheden står planmæssigt færdigt til foråret 2014.

# Orientering

Vestdansk Center for Rygmarvsskade

Endelig er der kommet svar på, hvor vi skal være i genhusningsperioden, og ikke mindst hvem der skal være hvor.

Vi bliver fordelt på to matrikler, nej snarere tre, for terapien bliver placeret et helt tredje sted. Vi får seks sengepladser på Viborg Vest, og 20 sengepladser længere nede i Sønderøparken. Nu står derfor alt i flytteriets tegn her på VCR, og det er og bliver en turbulent periode. Vi vil dog alle sammen forsøge at se det som en udfordring.

## Aktiviteter

I byggeperioden vil vi selvfølgelig sammen med Kimen og RYK forsøge at holde gang i de forskellige aktiviteter for patienterne. Bl.a. er der her i november arrangeret et foredrag med Rene Nielsen omhandlende Lykke - hvad er det? Vores fælles, årlige julefrokost med patienter og personale vil der også gøres en kæmpe indsats for at gennemføre.

Nu gælder det om at få flyttet, så vi kommer i god ro og orden inden julen. Med ønsket om en rigtig glædelig jul.

*Personalet*

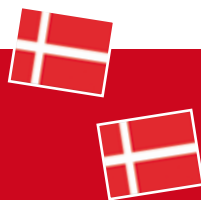
## Legater

**Bevica Legater** yder tilskud til afholdelse af ferie i ind- og udland. Legatet kan kun søges af personer med bevægelseshandicap. Er der behov for hjælper under ferien, kan der samtidig søges tilskud til denne. Der ydes kun ferielegat hvert tredje år. Ansøgningsskema kan enten trækkes på bevica.dk eller rekvireres ved fremsendelse af en frankeret svarkuvert til: Bevica Legater, Strandboulevarden 47B, 2100 København Ø.

**Grosserer Christian Hansen og hustru Ellen Hansens Legat** uddeles til personer, der er eller har været indlagt på Afdeling for Rygmarvsskader i Hornbæk eller på Vestdansk Center for Rygmarvsskade. Legatet uddeles til økonomisk betrængte personer efter legatbestyrelsens skøn og uddeles på legatstifternes bryllupsdag den 16. maj. Legatet kan ikke søges til afholdelse af ferie eller lignende. Ansøgningsskema kan enten trækkes på bevica.dk eller rekvireres ved fremsendelse af en frankeret svarkuvert til: Bevica Legater, Strandboulevarden 47B, 2100 København Ø mærket "Chr. Hansens Legat". Ansøgningsskema mærket "Chr. Hansens Legat" skal sammen med dokumentation for indlæggelse på en af ovennævnte klinikker være Bevica Legater i hænde senest fredag den 1. februar 2013.

## Respirationscenter Øst er flyttet

Respirationscenter Øst er flyttet til Glostrup Hospital. Centeret har fået bedre fysiske rammer med bl.a. større ambulatorie og eneværelser med eget toilet.



# 60 års

**Afdeling for Rygmarvsskader – eller blot Hornbæk, som mange kalder afdelingen, der i alle 60 år har ligget i badebyen i Nordsjælland og selv har en fortid som badehotel – har i år rundet sine 60 år. Det blev fejret med et stort jubilæumsseminar på Coloplast i Humlebæk.**

Tekst: Birgitte Bjørkman

**B**landt de mange deltagere, der var indbudt til Afdeling for Rygmarvsskaders jubilæumsseminar den 3. november på Coloplast i Humlebæk var afdelingens egne faggrupper, gæster fra Vestdansk Center for Rygmarvsskader, Rigshospitalets specialer, PTUs Motionscenter samt RYK.

Ordstyrer på dagen var professor og overlæge Fin Biering-Sørensen, der også åbnede seminaret med velkomst og en introduktion til

elearnSCI.org. bl.a. med en flot video.

Dagen bød på en lang række indlæg med fokus på bl.a. intensiv behandling, urologi, tarmtømning, sårbehandling, respiration, smerter og terapi. Indlæggene blev holdt af personale, dels fra Afdeling for Rygmarvsskader og dels fra Rigshospitalet.

- Programmet var yderst interessant, idet det fortalte om, hvordan personalet håndterer en rygmarvsskadede patient lige fra opkaldet til 112 og gennem overve-

**Patienter, personale, pårørende samt tidligere patienter og ansatte var indbudt til fejring af Hornbæks 60 år som rehabiliteringshospital mandag den 5. november, og det var der mange, der gjorde.**

**G**æsterne blev budt velkommen af overlæge og professor Fin Biering-Sørensen, der glædede sig over de mange fremmødte, der havde fundet vej til Hornbæk.

Fra RYK holdt Jens Bo Sørensen en tale, hvori han lykønskede Hornbæk og takkede for det mangeårige, gode samarbejde, som RYK sætter stor pris på. "Dette er et helt specielt sted ... I har en stor plads i manges hjerter – heriblandt mit. Vi er mange, der betragter dette hus som "vores sted".

Om den fremtidige flytning sagde Jens: "Det bliver en mærkelig dag. Men husk at et hus – uanset skønhed og charme – først og fremmest defineres af de gode mennesker der bruger huset. Lad os derfor få ånden og personalet med til de nye rammer". Og med ordene: Sammen kan vi endnu mere!, overrakte RYK sin gave til jubilæaren: En indrammet plakat med netop disse ord. "Og det vil vi forhåbentlig gøre i mange år endnu", sluttede Jens Bo Sørensen.

# jubilæum



jelser om kirurgerne skal operere eller ej, intensivbehandling, sygeplejen, eventuelle komplikationer og deres behandling, og så hele rehabiliteringsforløbet – både fysisk og psykisk, fortæller Jane Horsewell.

Dagens sidste indlæg i Coloplasts auditorium blev

holdt af RYKs formand, Lotte Tobiasen, der fortalte om RYKs indsats for landets rygmarvsskadede og deres pårørende. Som introduktion til indlægget blev RYKs nye præsentationsvideo vist.

Dagen sluttede med en flot middag, som Coloplast var vært for.

Under aftenens festmiddag blev der holdt taler, bl.a. af RYKs formand, Lotte Tobiasen, der lykønskede Hornbæk, humoristisk twistet over Hornbæk som en aldrende, snarlig folkepensionist. *"60 år er et skarpt hjørne for alle. Det er en alder, hvor mange trækker sig helt eller delvist tilbage. Jeg har studeret nøje, om der er tegn på, at I vil trække jer tilbage. Om I lider af træthed eller måske endda begyndende senilitet. Det kan jeg heldigvis ikke se nogen tegn på. I udvikler jer stadig og tager nye initiativer"*.

Lotte sluttede talen med ros til jubilaren og en håndsrekning: *"I skal vide, vi har stor respekt for jeres arbejde, og at vi værdsætter vores gode samarbejde. I vores øjne er I ikke gamle, men gråt guld i ordets allerbedste betydning. Skulle rundingen af dette skarpe hjørne med dets omvæltninger medføre en livskrise, skal I vide, at vi er der altid for jer ... tillykke med dagen"*.



Jens Bo Sørensen fra RYK overrakte en gave til overlæge Fin Biering-Sørensen: En indrammet plakat med ordene: Sammen kan vi endnu mere! Foto: Niels-Henrik Frandsen.

Huset bød efterfølgende på pindemadder og vin, og der var en livlig summen af snak og gensynsglæde blandt

dagens gæster, der også fik mulighed for at se på gamle billeder fra Hornbæk på plancher og storskærm.

## Orientering

### Afdeling for Rygmarvsskader

Første arrangement efter sommeren var den årlige grillaften på terrassen. Festen startede i flot vejr og med herlig tafelmusik spillet af "Dinosaurerne", som består af tidligere patient, Ejler og hans gruppe. Desværre drukkede de sidste bøffer, pølser og køkkenets lækre salater og is i et kæmpe regnskyll! Der opstod en del tumult med at komme indendørs og holde musikernes instrumenter nogenlunde tørre. De fleste af os fortsatte festen efter regnskyllen med mere musik og hygge, til det blev mørkt.

Ugen efter var vi 16 af sted med tog til Gilleleje, hvor der blev shoppet og spist på restaurant på Havnen.

Til en senere udflugt tog 14 personer af sted til Put and Take sø i Fredensborg. Fiskede i solskin, uden at fange noget, og grillede pølser under halvtag i regnvejr. Super hyggeligt.

#### Sejlads

Alle, der i år har sejlet og hjulpet til ved Mini 12 sejladsen, mødtes traditionen tro i Havneforeningen til afriggerfest. Det var både patienter, personale og en masse frivillige fra Havneforeningen og Sejlklubben i Hornbæk. Vi hentede maden fra klinikens køkken, og så blev der holdt takketaler til hjælperne, og sejlerne fik et indrammet billede af en mini 12 med hospitalet i baggrunden. Altid meget festligt.

#### Besøg fra Dansk Handicap Forbund

Jepp Kerchhoffs fra Dansk Handicap Forbund var her og fortælle om rettigheder og muligheder i samarbejde med kommunen. Det var en meget oplysende aften, der gav os et godt billede af, hvilke tilbud Dansk Handicap Forbund har mht. rådgivning, bisiddertjeneste mm.

#### Kulturnat

For tredje gang var vi med i Kulturnatten, hvor vi åbnede klinikken for offentligheden. Vi viste terapierne og 3. sal frem og fortalte om træning, hjælpemidler og hvad det vil sige at have en rygmarvsskade. Vi slog rekorden med 100 besøgende, som var meget interesserede i husets historie, hvad der foregår her og i at se udsigten fra tårnværelset!

#### Byggeproces

Vi har nu været med til at lave et konkurrenceprogram til det nye Neurorehabiliteringshus, der skal bygges ved det nuværende Glostrup Hospital, og hvor vi skal flytte ind i december 2018. I den forbindelse har vi taget en del billeder og videofilm til illustration af dagligdagen i Hornbæk, og her skal lyde en stor tak til såvel patienter som personale for den entusiasme og opbakning alle har vist til dette projekt, der efter vores mening er meget afgørende for, at dem, der skal byde ind på opgaven, kan forstå hvad dette virkelig handler om. Vi vil også snart få mulighed for at bruge dette materiale på vores hjemmeside, hvilket vi også er meget glade for.

Personalet



# Krisen har ramt Europa

## – også handicappolitisk

I maj mødtes repræsentanter af de europæiske organisationer for mennesker med rygmarvsskader på et feriecenter i Toscana i Italien. De var der ikke for at holde ferie men for at drøfte konsekvenserne af den aktuelle, økonomiske krise for deres medlemmer i de respektive lande.

Tekst: Jane Horsewell • Foto: ESCIF

**E**SCIF kongres 2012 fandt sted i landsbyen Lucignano ikke langt fra Siena i Toscana. Omgivelserne er smukke, og stemningen blandt deltagerne var umiddelbart både afslappet og glad, men kongressens tema i år var meget alvorligt – nemlig hvordan krisen påvirker mennesker med rygmarvsskader i Europa?

### Ramt af krisen

Sammen med dens italienske medlemsorganisation FAIP, som var vært for årets kongres, havde ESCIF bestilt en undersøgelse fra forskningsinstituttet INSTUD

**I flere lande, hvor en mere proaktiv og inklusiv handicappolitik har været praktiseret, er mange fremtidsplaner på handicapområdet nu blevet skrinlagt.**

for at kortlægge nogle af de vigtigste konsekvenser af nedskæringerne i landenes sundheds- og velfærdsbudgetter. Under selve mødet blev der holdt flere oplæg om emnet med forskellige indgangsvinkler: Nationale og regionale politikere og embedsfolk fra Italien, en læge fra Tyskland, som arbejder med genoptræning af mennesker med rygmarvsskader, samt oplæg fra ESCIF medlemsorganisationerne i Holland, Tjekkiet, Spanien og Italien. Repræsentanterne fra andre internationale organisationer, bl.a. Giampiero Griffo, medlem af Disabled People

International og Kapka Panayotova fra European Network on Independent Living kom med deres bud på, hvordan krisen rammer mennesker med handicap som helhed.

### Tilbagegang

Gennem oplæggene og diskussionerne kom det frem, at kun et enkelt ESCIF land ikke har bemærket nedskæringer, og heller ikke forudser nogle i den nærmeste fremtid – nemlig Norge. Den norske organisation, LARS var også Europas rigeste, når man ser på indtægt pr. medlem pr. år. Flere lande oplyste om stramninger mht. hjælpemidler – herunder at det er blevet sværere at få hjælp til at anskaffe bil, at kørestolen skal holde længere eller at brugerbetalingen er blevet forhøjet for visse hjælpemidler. Det viste sig, at udvalget af personlige hjælpemidler i flere lande var blevet indsnævret.

Støtten til personlig assistance er under statens "lup" i mange lande med frygt for et tilbagegang til bredere institutionalisering af mennesker som ikke er "selvhjulpne".

I flere lande, hvor en mere proaktiv og inklusiv handicappolitik har været praktiseret, er mange fremtidsplaner på handicapområdet nu blevet skrinlagt.

*Alle oplæg inklusiv INSTUDs rapport kan læses på [escif.org](http://escif.org) – se "Members' Downloads". Jane Horsewell og Pietro*

*Vittorio Barbieri fra ESCIFs bestyrelse har skrevet en "opsummeringsrapport" fra kongressen, som kan ses på ESCIFs hjemmeside, og de har startet en undersøgelse om krisens effekt.*

### Generalforsamling i ESCIF

De delegerede blev enige om en række justeringer til ESCIFs vedtægter. Nu er det muligt, at flere organisationer for mennesker med rygmarvsskader fra samme land kan blive medlem – hvis de opfylder kravene, som er beskrevet i de nye vedtægter. Men ESCIF opretholder princippet om "et land, en stemme" dvs. at alle lande står lige, når det gælder beslutninger, uanset størrelse, medlemsantal eller organisationens omsætning. Det betyder, at medlemmerne fra samme land skal blive enige om, hvordan deres stemmer fordeles.

Fra Danmark har ESCIF allerede fået en henvendelse fra PTU om optagelse. De oprindelige vedtægter begrænsede, hvor længe bestyrelsesmedlemmer kunne sidde på posterne. Der stod, at de blev valgt til en fire-årige periode, og at de kunne være bestyrelsesmedlem i højst otte år i alt. Med de nye vedtægter kan man sidde længere - hvis man bliver valgt af et flertal på generalforsamlingen.

JH

# Brugerworkshop på ISCoS

Det er den først uge i september, og i Londons gader ser man flere kørestolsbrugere end nogensinde. Langt de fleste er kommet for at deltage i eller se på de Paralympiske Lege, som afholdes i hovedstaden, men der er også en mindre skare af mennesker med rygmærskader, som er mødt op for at være med til det 51. møde i International Spinal Cord Society (ISCoS).

Tekst: Jane Horsewell • Foto: Leif Arild Fjellheim



Jane Horsewell (ESCIF) og Paul Smith (SIA UK) i brugerworkshoppen.

For første gang havde The European Spinal Cord Injury Federation (ESCIF) en brugerworkshop på et ISCoS møde.

Det var Jane Horsewell, der er præsident i ESCIF, der havde tilrettelagt brugerworkshoppen

med titlen: "Den aktuelle agenda for mennesker med rygmærskader: Globale perspektiver".

ESCIF havde to oplæg med i workshoppen. Frans Penninx fra Holland præsenterede ESCIFs seneste rapport om

kvalitet i rehabilitering af rygmærskader, og Pietro Vittorio Barbieri, der er fra Italien og medlem af ESCIFs bestyrelse, fortalte om effekten af den økonomiske krise på mennesker med rygmærskader i Europa. Begge emner har været hovedte-

maer på ESCIFs kongresser i 2011 og 2012.

Omkring 90 delegerede mødte op for at høre om brugernes synspunkter og problemstillinger samt om aktiviteter i en række lande, herunder USA, Indien, Malaysia, og Sri Lanka.

Jane Horsewell er allerede påbegyndt arbejdet på næste års ISCoS brugerworkshop i Istanbul sammen med medlemmer af TOFD – den tyrkiske brugerforening for rygmærskadede.

Man kan læse mere og downloade præsentationerne på [escif.org](http://escif.org) under "Members' Downloads" i menuen.

## elearning værktøj

ISCoS har været initiativtager for et elearning ressourceprogram om rygmærskader. Målgruppen er først og fremmest hospitalspersonale i lande, hvor kendskabet til behandling af rygmærskader er begrænset, eller hvor opdateringen af uddannelsen er ringe. Men [elearnsci.org](http://elearnsci.org) har et meget bredere, potentielt publikum blandt brugere, politikere mm. Websiden [elearnsci.org](http://elearnsci.org) er åben for alle – dog skal man oprette sig som bruger og skrive et password for at logge ind. Dette er ikke svært! Herefter har man adgang til de nyeste oplysninger og bedste råd fra verdens førende eksperter på en lang række områder og problematikker inden for rygmærskader. Alle informationer er på engelsk.

Som bruger uden professionel baggrund som læge, sygeplejerske eller terapeut, kan det anbefales at gå ind på de mest generelle moduler, dvs. de moduler, som hedder "Overview for the whole team".

Det overvejes at lave nogle sider især for brugere i fremtiden. Det kommer dog an på (som altid) de økonomiske og personbaserede ressourcer!

JH

Læs mere på [elearnsci.org](http://elearnsci.org)

## Globalt netværk

Et globalt netværk for mennesker med rygmærskader blev officielt lanceret den 5. september under ISCoS mødet i London.



Siden 2010, hvor Jane Horsewell arrangerede en workshop på ISCoS mødet i Delhi for at drøfte idéen om et globalt netværk, har hun samarbejdet med brugere og organisationer i Asien. I det sidste års tid er brugere fra USA og Canada kommet til ... og i London kunne hun hilse velkommen til repræsentanter fra organisationer i Australien og Latin Amerika. I London blev Global SCI Consumer Network et realitet!

I samarbejde med en kollega Frans Penninx fra Holland, blev [globalsci.net](http://globalsci.net) lanceret i juli i år og videreudviklingen af det globale netværk er godt i gang.

JH

## Nyt fra bestyrelsen

Som det kan ses i dette nummer af RYK! vil lederen fremover ikke nødvendigvis blive skrevet af RYKs formand. RYK ledes af en bestyrelse på syv medlemmer. Uddelegeringen af opgaven er ikke kun et spørgsmål om at fordele arbejdsbyrden mellem flere. Det handler også om at lade andre komme til orde. Det er ikke og skal ikke være formandens holdninger, der alene skal præge foreningen. Derfor bliver lederen fremover skrevet af et bestyrelsesmedlem, der aktuelt har noget på hjerte.

Ønsker du at følge bestyrelsens arbejde, kan du læse referaterne fra bestyrelsesmøderne på: [ryk.dk/bestyrelsesmoder](http://ryk.dk/bestyrelsesmoder). Bestyrelsen afholder fem ordinære møder årligt.

LT

## Generalforsamling 2013

Biler og hjælpemidler; regler og rettigheder samt fest og medindflydelse. Det er nøgleord, når Handicare er vært ved RYKs generalforsamling den 25. maj 2013.

Sæt allerede nu kryds i kalenderen, hvis du vil se på hjælpemidler og biler, blive klogere på lovgivningen, gøre din indflydelse gældende i RYK og ikke mindst have en hyggelig og festlig dag i godt selskab.

Generalforsamlingen finder sted hos Handicare i Herning. (RYK kan formidle kontakt til egnet og billig overnatningsmulighed.)

*Mere information følger i næste nummer af RYK!*

## RYK Pressegruppe

En ny arbejdsgruppe har set dagens lys i RYK. Det startede med en særdeles inspirerende workshop på sommerkurset i uge 30 med overskriften: "Giv op eller giv igen". Emnet var mediestrategi, og indpiskeren var tidligere spindoktor Rulle Grabow. Fire deltagere i workshoppen viste interesse, og RYKs nye pressegruppe har holdt sit første møde.

Vi vil først og fremmest udarbejde en mediestrategi for RYK. Vi vil arbejde for, at omverdenen ser os som aktive bidragydere med fokus på den gode historie/positiv vinkel. Målet er at andre skal relatere sig til os som mennesker og ikke bare en del af massen "de handicappede". Vi vil også tage udgangspunkt i RYK-relaterede emner og blande os i debatten. Er det et emne, der berører andre grupper, vil vi alliere os med dem. Til en start vil vi fokusere på lokale medier og skabe gode relationer til journalister og politikere gennem konkrete sager. Derudover har vi taget initiativ til nye facebookgrupper, der hhv. skal dække emnerne: BPA, hjælpemidler, beskæftigelse og forskning.

Vi hører gerne fra RYKs medlemmer, der har et forslag til et emne eller en sag, vi skal gå ind i. Læs mere om pressegruppen på [ryk.dk](http://ryk.dk) under "kontakt".

MB/KH-N

*Pressegruppens medlemmer er: Kirsten Høyer-Nielsen, Mikkel Bundgaard, Mads Bendt og Leif Scherrebeck.*

## Støt RYK når du tanker!

RYK har sponsoraftale med OK Benzin.

RYK modtager 250 kr. pr. nyt aktivt benzinkort (min. 500 l) samt 6 øre pr. l brændstof.

Bestil dit benzinkort på: [ok.dk/bil/bestil/benzinkort-sponsor](http://ok.dk/bil/bestil/benzinkort-sponsor). Indtast sponsornr: 560934. Har du allerede et OK benzinkort, så kan du ringe til OK på tlf. 7010 2033 og få dit kort tilknyttet sponsornr: 560934.



## Dødsfald



Gunnar Evers er ikke blandt os længere. Mange af os har mistet en god ven og RYK har mistet en trofast og engageret kollega, der gennem mange år har bidraget med viden og engagement til RYKs virke. Kigger man i flere af RYKs bogudgivelser og i RYK! magasin kan man ikke undgå at støde på Gunnars navn. Ikke mindst husker vi hans store indsats i

udarbejdelsen af bøgerne "Pårørende – tæt på rygmarvsskadede" og "Sex – en guide for rygmarvsskadede og deres partnere". Gunnar var i flere år både kasserer og med i planlægningen af RYKs sommerkurser på Egmont Højskolen. Han sad med i redaktionen af RYK! magasinet i flere perioder og ikke mindst var Gunnar den uundværlige tovholder, når RYK deltog med stand på REHAB messer.

Det var altid en fornøjelse at arbejde sammen med Gunnar. For når han sagde ja til en opgave, var han en trofast og vedholdende samarbejdspartner, hvilket gjorde, at Gunnar ofte var den, man gik til. Vi ville alle gerne arbejde sammen med Gunnar. For vi vidste, at vi i ham havde en engageret medspiller, der var god til konstruktive indspark og aldrig forlod "banen" før arbejdet var gjort. Samtidig var Gunnar rigtig godt selskab og et menneske med hjertet på rette sted. Derfor fik Gunnar også mange varme venskaber i RYK. Det blev til mange tiltag og projekter gennem hans mange år i RYK, og det er med stor sorg, at vi har måttet sige farvel til en god ven og kollega. Vi vil savne at have Gunnar iblandt os. Æret være hans minde.

*Jens Bo Sørensen og Birgitte Bjørkman*

## Indbydelse til forårsseminar Kunsten at modtage hjælp

Vi har alle brug for hjælp i et eller andet omfang, men det er ikke altid lige let at bede om hjælp eller for den sags skyld at modtage hjælpen. End ikke hvis vores ægtefælle, nabo eller personlige hjælpere hellere end gerne vil hjælpe os.

På RYKs forårsseminar vil vi bl.a. blive klogere på, hvordan vi lærer at erkende og acceptere vores behov for at modtage hjælp, og hvordan vi helt konkret får sat ord på, hvordan vi vil hjælpes.

Alle er velkomne, uanset hvor stort behovet for hjælp i det daglige er og uanset, om hjælperen er professionel eller en del af det private netværk. Også pårørende kan få udbytte af seminaret, for det kommer også til at handle om at give hjælp og om det at leve i en familie, hvor den ene part får hjælp fra en professionel hjælper.

Seminaret afholdes i egnede omgivelser, og RYK stiller hjælpere til rådighed.

### PRAKTISK

Tid: Lørdag den 13. - søndag den 14. april 2013

Sted: Dronningens Ferieby, Grenaa.

Pris: Medl. 1.000 kr. Ikke-medl. 1.300 kr. Der gives tilskud til rejseomkostninger.

Ekstra overnatning: Kan bookes før eller efter seminaret for kun 250 kr./pers. (ekskl. forplejning).

Mere info: Læs folder, der er udsendt sammen med dette nummer af RYK! eller find den på ryk.dk.



Du er også velkommen til at kontakte arrangør Lotte Tobiasen, tlf. 8629 4070 eller Christine Bendt, mobil: 4140 6804. Vi svarer gerne på spørgsmål mht. hjælp og praktiske forhold.

## Dødsfald

Lisa Hammel døde d. 23. august efter halvandet års kamp mod en aggressiv brystcancer. Lisa, der boede i Aarhus, var i flere omgange med til at arrangere RYKs sommerkursus på Egmont Højskolen. Lisa var en meget ydmyg person, der ikke søgte rampelyset, men kom man hende nær, var hun et varmt og gavmildt væsen. Lisa blev blot 41 år. Vi vil mindes Lisa som en sød og deltagende person.

Torben Bach Holm



## Nyt fra DHF

Dansk Handicap Forbund (DHF) afholdt ordinær kongres den 18.-21. oktober. RYK, der er den ene af fire specialkredse i DHF, deltog med tre delegerede. Hovedbestyrelsen består af 32 medlemmer, hvoraf de to skal være fra RYK. Disse er formand Lotte Tobiasen og næstformand Torben Bach Holm. Kasserer i RYK Christian Sørensen blev valgt ind i hovedbestyrelsen af kongressen. Med Christian som nyt medlem af hovedbestyrelsen er RYK godt repræsenteret med god mulighed for at præge vores hovedforbund. Christian er et erfarent hovedbestyrelsesmedlem, idet han tidligere har været medlem som repræsentant for Ungdomskredsen, og med sine 36 år kan Christian være med til at holde fokus på den yngre del af DHFs medlemsskare.

LT

### DHF's nye adresse er:

Blekinge Boulevard, 2630 Taastrup.

Tlf.nr. er det samme - både hovednr. og direkte nr. Forbundets telefon- og åbningstid er uændrede, mens åbningstiden i Danske Handicaporganisationers Hus er kl. 8 - 16.

## Specialkredse i DHF

Alle medlemmer af DHF kan være medlem af en eller flere specialkredse. Kredsene er udover RYK: Ungdoms-, Forældre- og Amputationskredsen. Kontingentet er det samme, uafhængigt af, hvor mange kredse, man ønsker medlemskab af. Kontakt kontoret på tlf. 3929 3555 eller dhf@dhf-net.dk, hvis du ønsker at være med i én af de andre kredse.

RYK har taget initiativ til et samarbejde mellem kredsene, bl.a. for at sikre de bedst mulige tilbud til børn og unge med rygmarvsskade og deres forældre.

LT

### Ungdomskredsen

Ungdomskredsen (UK) er et tilbud for unge med et fysisk handicap fra 14-35 år. I UK mødes man og udveksler erfaringer fra den nyeste musik til hjælpeordninger og valg af uddannelse. UK udgiver et blad hvert kvartal med artikler, som har særlig relevans for unge, samt afholder landsdækkende og regionale arrangementer. På UKs arrangementer berøres mange emner, fx sundhed og livskvalitet, BPA (hjelpeordning), boformer, uddannelse og job, kærlighed og sex, mm. Læs mere om Ungdomskredsen på ungdomskredsen.dk eller facebook.com/ungdomskredsen.

### Forældre kredsen

Forældre kredsen (FK) varetager forældre til børn med handicap gennem medlemsblad, familieweekender samt kurser. På FKs kurser berøres problemstillinger og udfordringer, som familier til børn med handicap står over for, fx love og rettigheder, søskendeproblematik, overgang fra barn til ung, netværk mellem forældre til børn med handicap, mm. FK arbejder også politisk på at bedre familiernes forhold ved påvirkning af nye lovforslag gennem hørings svar. FK har uddannet eget bisidderkorps, hvor de gerne deltager som bisidder i møder med kommune og sagsbehandlere. Læs mere om Forældre kredsen på foraldrekredsen.dk.

# Bogkøb



På ryk.dk kan man købe RYKs populære bøger samt andre relevante udgivelser.

På ryk.dk kan man også tegne medlemskab af RYK eller abonnement på RYK!

Medlemskab	kr. 300
Abonnement	kr. 195
Para- og tetraplegi - håndbog	kr. 50
Brudstykker	kr. 50
On the road again	kr. 100
Pårørende - tæt på ...	kr. 100
SEX - en guide ...	kr. 30
Min far har brækket halsen - ...	kr. 100
Siddende aerobic - træningsDVD	kr. 149

Priserne er ex porto og forsendelse.



Foto: Martin Ravn, Jyske Medier

## Hvor stødte du på RYK første gang?

- Vi skal helt tilbage til Paraplegikerkredsens tid og i en seng på Hald Ege. I foråret 1978, hvor det efter et halvt år langsomt gik op for mig, at jeg kunne lære noget af andre i samme båd. Der var en forening udenfor sygehusets træbaracker, som knoklede for at skaffe og formidle viden om lige netop min skade. Et års tid senere fangede det knaldrøde blad PARAPLEGI min opmærksomhed. Det blev starten til et hidtil livsvarigt bekendtskab.

## Hvilke tanker gjorde du dig om RYK dengang?

- Først tænkte jeg: Her er noget, jeg kan bruge. Her er gang i den. Her er nogen, der kæmper en vigtig sag. Siden erfarede jeg: Bestyrelsen bestod dengang af nogle tunge drenge – nogle urokkelige, gamle mænd. Sammen med en gruppe alderssvarende var jeg med til at stille spørgsmål ved Paraplegikerkredsens selv-

supplerende styreform, som forekom stiv og gammeldags. Heldigvis kom der demokratiske forhold og endnu mere gang i foreningen i 1984 og frem.

## Var der en særlig oplevelse, der inspirerede dig til at være aktiv i RYK?

- Absolut mit allerførste seminar. Jeg husker tydeligt, hvilket vitamintilskud det var at snakke med ligestillede med flere år på bagen til langt ud på natten. Psykisk lettede det at få svar på personlige spørgsmål, dialogen styrkede nysgerrigheden og gav et kæmpe mod til at afprøve grænser. Efterfølgende har jeg været med til at arrangere både seminarer og en lang række møder med fagpersoner og forskere.

## Hvad har gjort dig særlig stolt i din tid i RYK?

- To områder kan jeg kigge tilbage på med en vis stolthed. Først at det lykkedes sammen med gode venner at planlægge og afvikle to



# Aktiv i RYK

RYK bringer i de kommende numre en præsentation af aktive RYKere. Turen er kommet til Viggo Rasmussen, som har været med næsten lige så længe, som foreningen har eksisteret. Hans mangeårige virke i RYK har bl.a. haft stor betydning for RYKs forskningsindsats og bogproduktion.

symposier om forskning i reparation af rygmarvsskader. Historisk var det forløbet for Gå-Johnny-Gruppen, der har medfinansieret tre ph.d.-projekter. Det andet er formidling: Jeg er stolt over at være medforfatter til to flotte håndbøger, et par hæfter og en stribe artikler i magasinet RYK! Men ON THE ROAD AGAIN er uden tvivl topmålet, hvor jeg tænker: Nu bliver det næppe meget bedre.

*Er der noget, du savner hos RYK?*

- Jeg savner en skarpere profil. Med kun 1.300 medlemmer kan RYK ikke overkomme alle handicap-problematikker. Efter min mening skulle foreningen udvælge én hovedmærkesag og måske tre til fem sekundære indsatsområder, som får fuld gas. Områder, hvor vi har en unik kompetence og kan slå igennem.

*Hvilke visioner har du for RYK?*

- Ene mand kan jeg ikke opstille en vision for RYK, men jeg vil håbe, at bestyrelsen finder kræfter til at revitalisere profilen. At foreningen arbejder mere strategisk og bliver mere synlig i medierne, når vi har gode historier. At vi får mere indflydelse på prioritering af behandling, rehabilitering og forskning. Og at vi bliver bedre til at tilbyde vedkommende aktiviteter til vore medlemmer. Medlemstallet skal fordobles. Og på den

lange bane er kampen for total cure for nyskadede.

*Hvilke udfordringer ser du for RYK i fremtiden?*

- Udfordringerne bliver at styrke profilen og gøre en forskel for de nyskadede, som ikke gider fællesskabet. Det bekymrer mig, at der ikke er yngre generationer i kulissen til at tage over. Den aktive kerne i RYK er for lille, for slidt og trænger til fornyelse. Strategisk rekruttering er et must.

*Hvad har din indsats for RYK betydet for dig personligt?*

- Jeg har fået lov at prøve kræfter med spændende udfordringer indenfor organisatorisk arbejde. Det har givet blod på tanden. Og værdifulde venskaber.

*Hvad betyder RYK for dig i dag?*

- RYK har i høj grad været en katalysator for mig. I dag er foreningen en base, hvor

jeg hjælper med at samle og formidle viden.....

*Nævn tre gode grunde til at være aktiv i RYK*

1. Adgang til relevant viden
2. Udveksling af erfaringer medigestillede
3. Et fælles talerør, som kan påvirke beslutningstagere

*Fakta om RYKs arbejdsgrupper kan læses på ryk.dk*

## Skriv for RYK

RYK har efterlyst skribenter via frivilligjob.dk. Det har vi haft stort held med, idet foreløbig fire frivillige har påtaget sig skriveopgaver til henholdsvis RYK! magasin og informationsprojektet vedr. gående rygmarvsskadede. Fælles for alle fire er, at de er kvinder, unge og dygtige til at skrive. Ingen af dem havde på forhånd noget kendskab til mennesker med rygmarvsskade, men de er alle nysgerrige og glade for at møde nye mennesker. I RYK er vi taknemmelige for de kræfter, de tilfører foreningen og for den inspiration, det giver, når udenforstående involveres i arbejdet. Velkommen til Stine, Ida, Lotte og Martina. LT

## Blå Bog

Viggo Veilgaard Rasmussen, 53-årig vestjyde. Bor med sin kone på et landsted uden for Skanderborg. Sammen har de to døtre på 27 og 24 år. Til daglig arbejder han som socialrådgiver hos Dansk Metal Århus og som freelance kommunikationsrådgiver. Han er en af RYKs faste skribenter, medformand for Gå-Johnny-Gruppen, og medforfatter til flere af RYKs bøger. Lokalt bliver han kaldt Mr. Ejer Bavnehøj i sin egenskab af formand for højdepunktets venneforening. Desuden er han i bestyrelsen for Handicaprådet og Kultursamvirket i Skanderborg. I en årrække har han dyrket kørestolsbasket og interesserer sig nu for tilgængelighed til naturen.

# Kort Nyt

## Satspulje

Der er afsat 16 mio. kr. til en tilgængelighedspulje, der over de næste to år skal forbedre tilgængeligheden til eksisterende, offentlige bygninger med en borgerrettet servicefunktion som fx rådhus, skoler, børnehaver, jobcentre og kulturinstitutioner. Tilgængelighedspuljen yder et tilskud på 25 % af projektomkostningen til forbedringer af tilgængelighed. Med aftalen videreføres tilgængelighedsindsatsen fra Tilgængelighedspuljen fra 2009-2012, der var en del af en tidligere satspuljeaftale. Puljen kan søges af kommunale, regionale og andre offentlige institutioner.

Du kan læse mere om puljen og hente ansøgningsskema på Energistyrelsens hjemmeside: ens.dk

BB

## Ret til ferie

Det er almindeligt i Danmark at holde flere ugers ferie om året, og en ny principafgørelse har fastslået, at en person, der har ret til dækning af nødvendige merudgifter til ekstra hjælper under ferie i Danmark, havde ret til hjælp i den ferieperiode på to uger, der var søgt om. I den konkrete sag var nævnet berettiget til at tilsidesætte kommunens skøn, da kommunens afgørelse var i strid med kompensationsprincippet. Kommunen havde begrundet afgørelsen med, at det var i overensstemmelse med almindelig praksis i kommunen at afholde en uges ferie om året. Men en kommune kan ikke have interne retningslinjer, der begrænser hjælp til afholdelse af ferie til kun en uges ferie. Sagen er antaget som supplement til Principafgørelse 264-09. Ankestyrelsen har tidligere truffet afgørelser om ret til hjælp til mere end en uges ferie i udlandet.

BB



## TEAM WOUNDED RACING

Efter en forrygende første løbsæson kan soldaterveteranerne i Team Wounded Racing fejre både podiepladser og personlige succeser.

Med den erfarne racerfører Jason Watt som teamchef og mentor, har otte tidligere udsendte soldater, der er vendt hjem fra Afghanistan med fysiske skader, haft succes i Team Wounded Racing (TWR).

Rune Oland, der er fysisk træner for holdet og idrætskonsulent i Danmarks Idræts-Forbunds (DIFs) Soldaterprojekt fortæller:

- Projektet har som formål at hjælpe skadede, danske soldater tilbage til livet ved hjælp af idræt, og med TWR kan de få nogle nye kompetencer.

### Et rigtigt racerhold

TWR deltager i Danish Endurance Championship (DEC), der bl.a. køres på Jyllandsringen, i 2012- og 2013-sæsonen på lige fod med deres konkurrerende, raske kørere. På trods af tekniske udfordringer og mangel på motorsportserfaring har holdet opnået flotte resultater siden første løb i maj.

- Trods den begrænsede tid, vi havde til at organisere os og skruer på bilen, er det gået fantastisk godt!, fortæller Jason Watt. Holdet sluttede deres første sæson af med en flot andenplads til det sidste løb på Jyllandsringen 2. september.

### Et dyrt eventyr

- En racerfører kører race i sæsonen og skraber penge ind om vinteren, siger Jason Watt, der sammen med holdet har lagt en plan for vinterens aktiviteter:

- De hug, bilen har fået i løbet af sæsonen, har kostet dyrt. Nu går vi i pitten, så vi kan blive endnu bedre kørende til næste år.

Holdet har indgået en aftale med Energiselskabet OK.

- Med OK på banen og alle vores andre sponsorer har vi bedre mulighed for at nå vores målsætninger, siger Jason.

### Foredrag og eventdage

Som led i den fortsatte drift af holdet, planlægger TWR desuden at starte foredragsvirksomhed og tilbyde eventdage, hvor motorsportsinteresserede kan se racerbilen og høre mere om TWR.

*Drengene på Team Wounded Racing har forskellige, fysiske skader, og derfor er racerbilen indrettet til 16 forskellige handicaps. Foto: Ole Hartmann Schmidt*

*Man kan følge Team Wounded Racing på TV2, der fra februar sender en programserie om holdet fra idé til racerbane. Se mere på [teamwoundedracing.dk](http://teamwoundedracing.dk)*

## FAKTA

Team Wounded Racing er et rehabiliteringsprojekt, som er udsprunget af DIFs Soldaterprojekt, og varer knap tre år fra 1. april 2011 til 31. december 2013. Danmarks Idræts-Forbund (DIF) har bevilget 1,8 millioner kroner til projektet, der finder sted i et samarbejde mellem Dansk Militært Idrætsforbund (DMI) og Dansk Handicap Idræts-Forbund (DHIF), der deles om resten af udgifterne til det 2,5 millioner kroner dyre projekt. Derudover har TWR en række sponsorer, der bl.a. tæller Energiselskabet OK, Omnia, DIS, Aagaard og Strøjer Tegl.

## Bevica Fonden

har uddelt fondsmidler til gavn for mennesker med bevægelsehandicap. Heraf går en del af midlerne til natur- og friluftstiltag. Junges Plantage i Skanderborg er bevilget 100.000 kr. til etablering af et rekreativt og tilgængeligt område i plantagen. Dansk Naturfredningsforening, Danske Handicaporganisationer, begge i Vordingborg, Dansk Ornitologisk Forening i Storstrøm og Friluftsrådet Kreds Storstrøm er tilsammen bevilget 50.000 kr. til etablering af en kørestolsejnet vej ved Avnø Naturcenter. Fritids- og ungdomsklubben LAVUK er bevilget 54.600 kr. til en følgebåd til brug ved sejlads i Svanemøllebugten. TV Glad Fonden er bevilget 100.000 kr. til projekt "Glad Tur", en applikation til smartphones og et website med viden om tilgængelighed. DHF er bevilget 121.500 kr. til etablering af et nyt medlems- og økonomisystem. Dertil har Bevica Fonden også i år bevilget midler til forsknings- og udviklingsarbejde med særligt fokus på bevægeapparatet.

BB

## God Adgang til fysioterapeuter

Danske Fysioterapeuter har indgået en aftale med God Adgang om registrering af 125 klinikker for fysioterapi fordelt over hele Danmark. Registreringen af de tilmeldte klinikker er i gang, og alle bliver God Adgang mærket inden jul. Allerede nu kan man se de mærkede fysioterapeuter i Region Sjælland og Hovedstadsregionen på [godadgang.dk](http://godadgang.dk). De øvrige klinikker følger regionsvis. Et link-samarbejde mellem [godadgang.dk](http://godadgang.dk) og [sundhed.dk](http://sundhed.dk) sørger desuden for, at man kan få oplysninger om adgangsforholdene til klinikken på [sundhed.dk](http://sundhed.dk)

BB

## 8 towards 12

er en fotoudstilling, der følger otte eliteatleter med handicap på deres vej mod PL i London 2012. Det er en ærlig og ægte historie om livets op- og nedture, men ikke mindst om atleternes utrolige passion for sporten og livet. Det er fotograf Bo Nymann, der har fulgt atleterne med sit kamera. Vises i Øksnehallen i København og Musikhuset Aarhus i 2013. Check [8towards12.com](http://8towards12.com)

BB



## Pårørendemateriale fra PTU

PTU har sat fokus på pårørende med en række brochurer og små bøger målrettet foreningens forskellige målgrupper, herunder pårørende til rygmærskadede.

Til de tre-seks-årige har de udgivet en lille Pixibog, "Nannas mor cykler med hænderne"; en lille historie om Nanna og hendes mor, der har en rygmærskade. Pixibogen har fine tegninger og er god til oplæsning for de mindre børn. Til de seks-ti årige er der udarbejdet forskellige brochurer, herunder også om rygmærskader "Når mor eller far har en rygmærskade." Formålet er at fortælle børn, at det er vigtigt at italesætte følelser og tanker, når en forælder får en rygmærskade. Kan læses af barnet eller den voksne. "Når din nærmeste har en rygmærskade" er en brochure til voksne pårørende og er primært skrevet til ægtefæller/samlevende. Den kan dog også læses af voksne børn, venner eller kolleger. Formålet er at give et overblik over, hvordan man som pårørende kan tilegne sig ny viden, da den giver forslag til, hvordan pårørende kan hjælpe sig selv samt den, der har været ude for en ulykke. Det nye pårørendemateriale kan bestilles på PTUs hjemmeside under en nyoprettet pårørendesektion [ptu.dk/paarørende.dk](http://ptu.dk/paarørende.dk)

BB

## Det Centrale Handicapråds årsberetning

For første gang har Det Centrale Handicapråd lavet deres årsberetning som en hjemmeside på nettet. Den er hurtig at navigere i, teksterne er korte og der er fotos og videoer, der visuelt krydrer årsberetningen. I årsberetningen kan du læse om rådets arbejde i det forløbne år. Har du travlt, kan du læse det letlæste resumé, og har du tid til nærlæsning, kan du printe årsberetningen ud som en PDF. Du finder årsberetningen via dette link: [dch.dk/aarsberetning2012](http://dch.dk/aarsberetning2012)

BB

## Frit valg af køn hos hjælper

Ifølge Ligebehandlingsloven er kønsdiskrimination forbudt, og det har derfor ikke tidligere været muligt at søge specifikt efter mandlige henholdsvis kvindelige handicapshjælpere. Dispensation fra Ligebehandlingsloven gør det nu lovligt at annoncere kønsspecifikt. Det er Danske Handicaporganisationer, der har ansøgt om dispensationen.

BB

## Hånden på rattet

En ny undersøgelse fra Rådet for Sikker Trafik og TDC viser, at 37 % af bilerne har været ved at køre galt, fordi de var uopmærksomme, mens de sad bag rattet. Hvis man fx kører med 50 km/t og samtidig kigger på sin mobil i blot fem sekunder, så har man kørt 70 meter "med en pose over hovedet", hvor der kan komme biler, cyklister eller personer ud på vejen, eller en forankørende bil kan have bremsset op. Undersøgelsen er regionopdelt, og dér i landet, hvor de uopmærksomme er flest, er i Midt- og Vestsjællands Politikreds. I efteråret kørte Rådet og TDC en landsdækkende kampagne for at sætte fokus på problemet, bl.a. med en mobiltest, hvor man skal skrive en sms og derefter får at vide, hvor mange meter man ville have kørt i blinde, mens man skrev sms'en. Prøv selv testen på: sikkertrafik.dk/Korbil. Og så koster det 1.500 kr. i bøde, hvis man skriver eller læser sms, når man kører bil.

BB





TILBUD  
FRA  
**6.999,-**

STÅ OP  
HJÆLPE-  
FUNKTION

**MØBELKÆDEN**

## SENIORMØBLER

I Møbelkædens omfattende senior-koncept findes møbler til alles behov, om de er lille eller høj, let eller tung så har vi løsningen.

Kom ind og snak med vores dygtige fagfolk om netop deres behov. De vil ikke blive skuffet.

SPECIALTILBUD  
**5.999,-**

| SENIOR 9950/G |  
motordrevet lænestol  
med løftfunktion.  
Monteret med  
microfiber  
**SPECIALTILBUD**  
Kr. 5.999,-



| SENIOR 9107 |  
motordrevet lænestol med  
løftfunktion, monteret  
med læder. **KR. 9.999,-**

KOMPLET TILBUD  
SENIORSENG, MOTORBUND OG MADRAS  
**7.999,-**  
SPAR KR. 2.200,-

Kampagne  
tilbud



Elevationsbund med to kraftige  
motorer, 28 stk. flexible lameller  
-hvoraf de 5 stk. er justerbare,  
så hårdheden i bunden kan  
ændres. Tilbydes i flere mål.

## Høj seniorseng

med specialudviklet madras

| SENIORSENG | 90x200 cm. **KR. 2.299,-**  
Luksus madras. Vejl. pris 90x200 cm. **KR. 4.500,-**  
Elevationsbund. Vejl. pris 90x200 cm. **KR. 3.420,-**  
Sengebord med skuffe og hylde 50x37x73 cm. **KR. 1.899,-**

Luksus madras med Sensity (antibakteriel)  
og aftageligt vaskbart betræk v/60 gr.  
Madrasen består af pocket fjedre inddelt i  
5 komfortzoner og 30 mm polstring i  
naturlatex. Valgfri hårdheder: medium  
eller fast. Tilbydes i flere mål!  
**Dansk produceret**

KOMPLET TILBUD  
SENG, BUND OG MADRAS  
**14.998,-**

## Privat plejebund

KOMFORTABEL & HØJ KVALITET

Bunden har elevation i hoved og  
fodende, samt vandret løft op til 40 cm.  
fra senge leje, total højde ca. 85 cm.  
Senge mål: 90\*200 cm.  
Max belastning 150 kg.



Speciel  
kampagne  
pris

Pris for bund **kr. 9.998,-**

**SPECIEL KAMPAGNE PRIS** for  
seng komplet, m/bund og madras. **Kr. 14.998,-**

**JYLLAND:**  
Amtoft ..... Tlf. 97 99 32 12  
Aulum ..... Tlf. 97 47 20 35  
Auning ..... Tlf. 86 48 31 33  
Bjerringbro ..... Tlf. 86 68 18 75  
Bramming ..... Tlf. 75 17 45 47  
Brønderslev ..... Tlf. 20 96 66 18  
Fredericia ..... Tlf. 75 92 70 22  
Gram ..... Tlf. 74 82 15 19  
Grenå ..... Tlf. 86 32 14 48  
Hobro ..... Tlf. 98 52 11 99  
Horsens ..... Tlf. 75 62 13 15  
Hvide Sande ..... Tlf. 97 31 16 59  
Kjellerup ..... Tlf. 86 88 20 05  
Rødekro ..... Tlf. 74 66 26 66  
Skærbæk ..... Tlf. 74 75 25 30

Sæby ..... Tlf. 98 46 11 66  
Sønderborg ..... Tlf. 74 47 45 86  
Sønder Omme ..... Tlf. 75 34 15 44  
Them ..... Tlf. 86 84 70 09  
Tinglev ..... Tlf. 74 64 41 58  
Toftlund ..... Tlf. 74 83 11 03  
Trige ..... Tlf. 86 23 16 22  
Ulfborg ..... Tlf. 97 49 19 75  
Vamdrup ..... Tlf. 70 20 00 14  
Vejle ..... Tlf. 76 42 00 80  
Vils ..... Tlf. 97 57 23 00  
Vinderup ..... Tlf. 97 44 11 98  
Aalestrup ..... Tlf. 98 64 14 99

**FYN & ØER:**  
Bogense ..... Tlf. 64 81 14 57

Bornholm ..... Tlf. 56 91 10 90  
Nakskov ..... Tlf. 54 92 22 22  
Ringe ..... Tlf. 62 62 44 16  
Æro ..... Tlf. 62 53 13 86  
Ærø ..... Tlf. 62 52 10 99

**SJÆLLAND:**  
Dragør ..... Tlf. 32 53 05 02  
Frederikssund ..... Tlf. 47 31 77 29  
Glostrup ..... Tlf. 43 96 09 03  
Hvidovre ..... Tlf. 36 75 07 20  
Høng ..... Tlf. 58 85 02 82  
Køge ..... Tlf. 56 82 18 01  
Mørkøv ..... Tlf. 59 27 51 85  
Ringsted ..... Tlf. 57 61 11 80  
Roskilde ..... Tlf. 46 35 56 75

Rødovre ..... Tlf. 36 70 57 00  
Rønnede ..... Tlf. 56 71 10 02  
Søborg ..... Tlf. 39 43 05 50  
Vig ..... Tlf. 59 31 54 54  
Vordingborg ..... Tlf. 55 34 34 24  
Agerup ..... Tlf. 46 78 74 44

**GRØNLAND:**  
Nuuk ..... Tlf. +299 36 36 9

**SPANIEN:**  
Alicante ..... Tlf. +34 965 070 114

Altid en møbelkæde butik i nærheden  
[www.mobelkaeden.dk](http://www.mobelkaeden.dk)