

# Værd at vide efter benamputation

## HVEM KAN DU KONTAKTE OM HVAD?

Du er blevet benamputeret og skal nu hjem og i gang med en ny hverdag. I den forbindelse kan der opstå en del spørgsmål. Denne pjece indeholder en række kontaktinformationer, som forhåbentlig kan gøre det lettere for dig at finde den hjælp, du har brug for. Du kan finde en elektronisk udgave på [www.aalborguh.rn.dk](http://www.aalborguh.rn.dk). Søg på 'amputation'. Her fører links og ikoner dig direkte til den hjemmeside, der har en uddybende information.



### SYGEPLEJE I KOMMUNEN

Du får sygepleje, når du kommer hjem. Sygeplejen er inddelt i områder. Vi fortæller dig ved udskrivelsen, hvilket område du hører til.

- Sygeplejeklinikken i Farsø: tlf. 30 76 14 38
- Sygeplejeklinikken i Aars: tlf. 20 75 37 71
- Sygeplejeklinikken i Aalestrup: tlf. 24 86 79 08
- Sygeplejeklinikken i Løgstør: tlf. 30 93 80 00

Du kan læse mere på [www.vesthimmerland.dk](http://www.vesthimmerland.dk). Søg på: 'sygepleje'.



### AKUT SYGEPLEJE

Har du behov for akut sygepleje, dvs. sygepleje, der ligger ud over den pleje, som du er henvist til, så ring til

- Sygeplejen: tlf.: 20 75 37 71



### PERSONLIG/PRAKTISK HJÆLP OG MADSERVICE

Har du brug for:

- Praktisk hjælp, rengøring eller madservice
- Personlig hjælp og pleje, fx hjælp til hygiejne og bad eller til at komme ind og ud af sengen

Kontakt Bevillingsenheden i Vesthimmerlands Kommune på tlf. 99 66 81 70

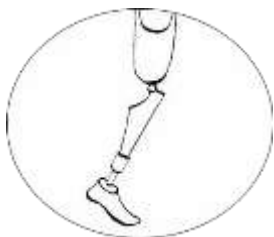
Du kan finde mere information på [www.vesthimmerland.dk](http://www.vesthimmerland.dk). Søg på: 'madservice', 'praktisk hjælp' eller 'personlig hjælp'.



### HJÆLPEMIDLER OG BOLIGÆNDRING

Du kan søge råd og vejledning om hjælpemidler og boligændring hos 'Bevillingsenheden'. Kontakt også kommunen, hvis dine behov i forhold til hjælpemidler og bolig ændrer sig.

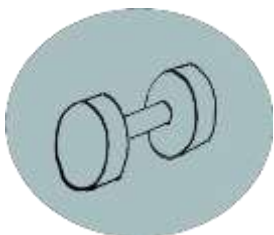
- Bevillingsenheden, Vesthimmerlands kommune, tlf. 99 66 81 70
- Ansøg online på [www.borger.dk](http://www.borger.dk). Søg på 'hjælpemidler'.



### BANDAGIST

Du skal selv vælge din bandagist, hvis din stump er egnet til protese. Vælg mellem:

- **Sahva:** [www.sahva.dk](http://www.sahva.dk), tlf. 70 11 07 11
- **Ortos:** [www.ortos.dk](http://www.ortos.dk), tlf. 82 30 55 05
- **BandagistCentret:** [www.bandagist-centret.dk](http://www.bandagist-centret.dk), tlf. 87 42 51 00

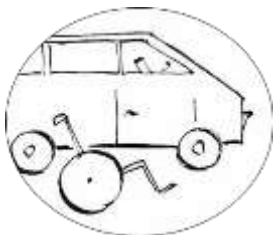


### GENOPTRÆNING

Din genoptræning foregår forskellige steder alt efter, hvilken træning du har brug for. Træning, der skal forberede dig til protese, genoptræning og vedligeholdelsestræning foregår i kommunen på [sundhedscenter.vesthimmerland.dk](http://sundhedscenter.vesthimmerland.dk). Søg på: 'genoptræning' eller ring til Sundhedscenter Vesthimmerlands kommune på tlf. 99 66 82 00.

Træning med protese foregår på hospitalet. Fysioterapeuterne i kommunen kontakter hospitalets fysioterapeuter ved opstart af protesetræning.

Vær i øvrigt opmærksom på, at der kan være mulighed for at søge om vederlagsfri fysioterapi afhængig af din situation. Spørg din læge om mulighederne.

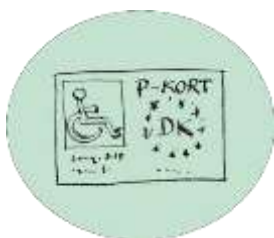


### TRANSPORT OG LEDSAGEORDNING

Kommunen kan rådgive om og give støtte til transport.

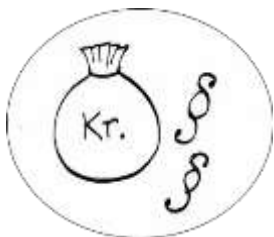
Du kan søge om at få en ledsageordning i op til 15 timer om måneden, hvis du er 18-67 år og har en funktionsnedsættelse. Lav en liste, der beskriver, hvad du har brug for ledsager til, og kontakt så kommunen.

Du kan ansøge kommunen på [www.vesthimmerland.dk](http://www.vesthimmerland.dk) eller ring på tlf. 99 66 70 00.



### LEDSAGEKORT, PARKERINGSKORT OG EUROPANØGLE

- **Ledsagekort:** Du kan søge om et ledsagekort, hvis din fysiske funktion er nedsat. Det giver din ledsager adgang til koncerter og teatre. Find mere information på: [www.handicap.dk/brugerservice/ledsagekort.dk](http://www.handicap.dk/brugerservice/ledsagekort.dk)
- **Parkeringskort:** Hvis du ønsker et parkeringskort, kan du søge om det hos Danske Handicaporganisationer. Find mere information på [www.handicap.dk/brugerservice/parkeringskort.dk](http://www.handicap.dk/brugerservice/parkeringskort.dk)
- **Europanøgle.** Du har mulighed for at få en såkaldt Europeanøgle mod betaling, som giver adgang til alle handicaptolletter i Europa. Find mere information på [www.handicap.dk](http://www.handicap.dk). Vælg Brugerservice > Handicaptollet.



### ØKONOMI

Har du spørgsmål om sygedagpenge, job, fleksjob eller pension. Kontakt Sundhedsforvaltningen - Myndighed Psykiatri og Handicap Kontakt Jobcenteret på 9966 7000.



### FORENING FOR BENAMPUTEREDE I NORDJYLLAND

Det kan være godt at tale med andre, der har oplevet amputation på egen krop. Netværket Et Ben Foran er en selvstændig forening. Alle amputerede og pårørende i Nordjylland er meget velkomne. Vi mødes 4-5 gange årligt, og vi har det rigtig hyggeligt sammen. Vores mål er at være sammen med andre amputerede og hjælpe hinanden.

Kontakt Anette Ørtoft på [etbenforan@gmail.com](mailto:etbenforan@gmail.com) eller på tlf. 42 36 91 42 for information om foreningen.



### ANDRE FORENINGER, SOM ER RELEVANTE FOR BENAMPUTEREDE

Både Amputationskredsen under Dansk Handicap Forbund og Amputationsforeningen laver aktiviteter, stiller kontaktpersoner og bisiddere til rådighed og hjælper med diverse ansøgninger. Amputationsforeningen udgiver også en håndbog: 'Håndbog for nyamputerede'.

- **Amputationskredsen:** [www.danskhandicapforbund.dk](http://www.danskhandicapforbund.dk), tlf. 39 29 35 55.
- **Amputationsforeningen:** [www.amputationsforeningen.dk](http://www.amputationsforeningen.dk), tlf. 50 93 70 40.



### FANTOMSMERTER OG FACEBOOK

Mange oplever fantomsmerter efter benamputation. Tal med din læge om medicinering.

Der findes mange måder at lindre smerterne på, så tal eller skriv også gerne med andre amputerede. I Facebook-gruppen 'Aktive amputerede i Danmark' kan du og dine pårørende få mange vigtige informationer og stille spørgsmål til andre.

Et Ben Foran har ligeledes en Facebook-gruppe (Et ben Foran), hvor du kan stille spørgsmål om eksempelvis fantomsmerter eller andet der måtte fylde.



### BISIDDER OG MENTOR

En bisidder kan hjælpe dig med kontakten til kommune, jobcenter, hospital og med bevilling af hjælpemidler. En mentor er en kontaktperson, du kan tale med om din situation. Kontakt én af følgende foreninger og spørg om, hvad de kan hjælpe dig med.

- **Dansk Handicap Forbund,** [www.danskhandicapforbund.dk](http://www.danskhandicapforbund.dk), tlf. 39 29 35 55
- **Amputationsforeningen,** [www.amputationsforeningen.dk](http://www.amputationsforeningen.dk). Find en kontaktperson på hjemmesiden.
- **Foreningen Et Ben Foran:** [etbenforan@gmail.com](mailto:etbenforan@gmail.com), tlf. 42 36 91 42
- **Ulykkespatientforeningen:** [www.ulykkespatient.dk](http://www.ulykkespatient.dk).
- **Din fagforening.**



### SORG OG KRISE

Det er naturligt at føle tab ved at have mistet sit ben. Det er godt at tale med nogen om det. Tal med venner og familie og søg eventuelt hjælp hos hospitalspræsten, din lokale præst, en psykoterapeut eller psykolog. De er alle uddannede i at tale med mennesker i sorg og krise.

Hvis du ønsker at tale med en psykolog, kan din læge henvise dig.