

# Værd at vide efter benamputation

Du er blevet benamputeret og skal nu hjem og i gang med en ny hverdag. I den forbindelse kan der opstå spørgsmål. For at hjælpe dig, har vi samlet en række oplysninger, der kan gøre det lettere for dig og dine pårørende at orientere jer i hvem, der tilbyder hvilken hjælp. Du kan finde en elektronisk udgave på [www.aalborguh.rm.dk](http://www.aalborguh.rm.dk). Søg på 'amputation'. Her fører links og ikoner dig direkte til den hjemmeside, der har en uddybende information.



## SYGEPLEJE I KOMMUNEN

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

- Afdeling Syd: tlf. 72 33 64 25
- Afdeling Vest: tlf. 72 33 54 42
- Afdeling Nord: tlf. 72 33 51 80

Du kan læse mere om hjemmesygepleje på [www.hjoerring.dk](http://www.hjoerring.dk). Søg på: 'sygeplejen'.



## AKUT HJEMMESYGEPLEJE

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

- Afdeling Syd: tlf. 72 33 64 00
- Afdeling Vest: tlf. 72 23 54 30
- Afdeling Nord: tlf. 72 33 51 40



## HJEMMEHJÆLP OG HJEMMEPLEJE

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 en visitator i afdelingen 'Myndighed Ældre' i Hjørring Kommune på tlf. 72 33 55 00. Du kan finde mere information på [www.hjoerring.dk](http://www.hjoerring.dk). Søg på: 'hjemmepleje'.

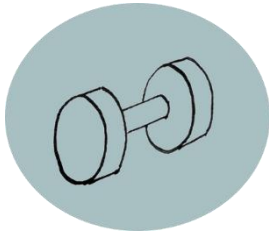


## HJÆLPEMIDLER OG BOLIGÆNDRING

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

- Myndighed Hjælpemidler, Hjørring Kommune, tlf. 72 33 50 20
- Ansøg online på [www.borger.dk](http://www.borger.dk). Søg på 'hjælpemidler'.

Hvis du har problemer med dine hjælpemidler, skal du kontakte Hjælpemiddeldepotet på tlf. 72 33 58 40.



## GENOPTRÆNING

Din genoptræning foregår forskellige steder alt efter, hvilken træning du har brug for.

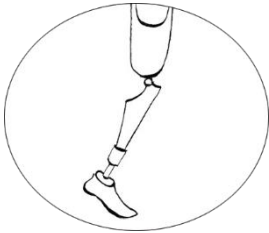
Træning, der skal forberede dig til protese, foregår på Sundhedscenter Hjørring.

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

Vedligeholdelsestræning varetages af Træningsenheden og foregår i Sundhedscenter Hjørring, tlf. 72 33 56 00.

Du kan finde mere information om Træningsenheden på [www.hjoerring.dk](http://www.hjoerring.dk). Søg på: 'Træningsenheden'.

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



## BANDAGIST

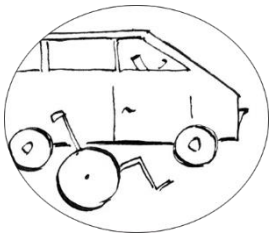
Hvis du søger protese, er det vigtigt at du kommer godt i gang med træningen. Oplysninger fra dit træningsforløb indgår i kommunens vurdering af, om du er berettiget til at få en protese bevilget. Hvis du er berettiget til en protese, har du FRIT VALG AF BANDAGIST:

Ortos: [www.ortos.dk](http://www.ortos.dk), tlf. 82 30 55 05

Sahva: [www.sahva.dk](http://www.sahva.dk), tlf. 70 11 07 11

BandagistCentret: [www.bandagist-centret.dk](http://www.bandagist-centret.dk), tlf. 87 42 51 00

Visitationen kan dog bede om vurdering af to bandagister, hvis der er tvivl om produktvalg og pris. Alle ansøgninger om hjælpemidler, også protese, bliver vurderet i Visitationen, som vurderer, hvad der er bedst egnet og billigst i forhold til dit funktionsniveau.



## TRANSPORT OG LEDSAGEORDNING

Kommunen kan rådgive om og give støtte til handicapbil og anden 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.hjoerring.dk](http://www.hjoerring.dk) eller ringe på tlf. 72 33 50 52 / 72 33 50 23.



## 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 Europånøgle mod betaling, som giver adgang til alle handicaptoiletter i Europa.

Find mere information på [www.handicap.dk](http://www.handicap.dk). Vælg Brugerservice > Handicapoilet.



## 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. Vores mål er at være sammen med andre amputerede og hjælpe hinanden.

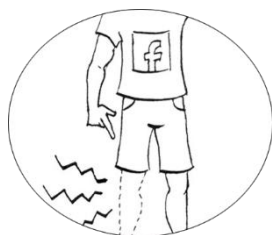
Kontakt Anette Ørtoft på [etbenforan@gmail.com](mailto:etbenforan@gmail.com) eller på tlf. 42 36 91 42 for information om foreningen.



## ORGANISATIONER 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.