

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 af pjecen på www.aalborguh.n.dk. Søg på 'amputation'. Du kan læse mere om amputation på helbredsprofilen.dk/da/kategori/amputation.



SYGEPLEJE I KOMMUNEN

Sygeplejen sørger for, at du får sygepleje, når du kommer hjem.

Sygeplejeklinikker er førstevalg for sygepleje, hvis du er mobil. Er du ikke mobil, kan du få sygepleje i dit eget hjem. Du kan også modtage sygepleje som beboer på et ældrecenter. Endelig kan du modtage sygepleje på Sygeplejens Akut & Rehabiliteringstilbud. Alle områder kontaktes på tlf. 23 38 53 40. Herfra kan du blive viderestillet til det relevante område.

Du kan læse mere om sygepleje på www.rebild.dk. Søg på: 'sygepleje'.



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

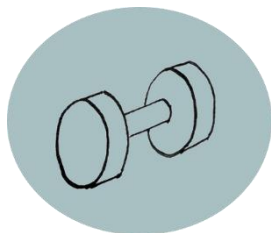
Kontakt Center Pleje og Omsorg i Rebild Kommune på tlf. 99 88 83 68 (10-14). Du kan finde mere information på www.rebild.dk. Søg på: 'personlig pleje og praktisk hjælp'.



HJÆLPEMIDLER OG BOLIGÆNDRING

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

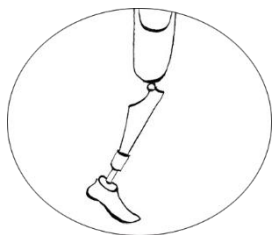
- Borgervisitation, Rebild Kommune, tlf. 99 88 83 68 (10-14)
- Ansøg online på www.borger.dk. Søg på 'hjælpemidler'.



GENOPTRÆNING

Sundhedscentret i Rebild Kommune danner rammen om mange forskellige trænings- og sundhedstilbud. Har du brug for råd og vejledning inden for bl.a. kost, rygningen alkohol eller træning, så læs mere om tilbuddene på www.rebild.dk/sundhedscenter. Ellers er du velkommen til at kontakte os på tlf. 99 88 84 50 eller cskf@rebild.dk

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.



BANDAGIST

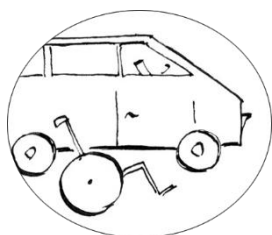
Hvis du søger protese, er det vigtigt at du kommer godt i gang med træningen. Oplysninger fra dit træningsforløb indgår i kommunens vurdering af, om du er berettiget til at få en protese bevilget. Hvis du er berettiget til en protese, har du FRIT VALG AF BANDAGIST:

Ortos: www.ortos.dk, tlf. 82 30 55 05

Sahva: www.sahva.dk, tlf. 70 11 07 11

Bandagist Centret: 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 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 på Center Familie og Handicap.

Du kan ansøge kommunen på www.borger.dk



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
- **Parkeringskort:** Hvis du ønsker et parkeringskort, kan du søge om det hos Danske Handicaporganisationer. Find mere information på: 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. Vælg Brugerservice > Handicaptollet.



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 har det rigtig hyggeligt sammen. Vores mål er at være sammen med andre amputerede og hjælpe hinanden.

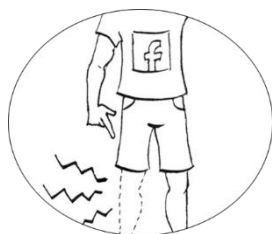
Kontakt Anette Ørtoft på etbenforan@gmail.com eller på tlf. 42 36 91 42 for information om foreningen.



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, tlf. 39 29 35 55.
- **Amputationsforeningen:** 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, tlf. 39 29 35 55
- **Amputationsforeningen,** www.amputationsforeningen.dk. Find en kontaktperson på hjemmesiden.
- **Foreningen Et Ben Foran:** etbenforan@gmail.com, tlf. 42 36 91 42
- **Ulykkespatientforeningen:** 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.



ANDET?
