

LEVE MED



Magasinet for Personskadeforbundet LTN
#Utgave 5 - 2023



● Forbundet krysser fingrer for gjennomgang av pasientskadeorganiseringsen

Pasientskadeordningen

s.4

Urbane eller
grisgrendt

s.8

Kvinnehelse

s.12

HALVORSEN & CO OG HELLAND INGEBRIGTSEN SLÅR SEG SAMMEN!

Vi ønsker å skape det største, mest erfarne og ledende fagmiljø til fordel for skadelidte i hele landet.



**Vi tar
nye
steg**

• **Trafikkskade** • **Yrkesskade** • **Pasientskade** •

Kostnadsfri vurdering av din skadesak.
Vi ser frem til å høre fra deg.

Advokatfirmaet Halvorsen & Co | Lillestrøm | Ski | Tlf. 64 84 00 20 | post@halvorsenco.no | halvorsenco.no



Personskade

Advokatfirmaet Simonsen Vogt Wiig har siden 1980-tallet bistått skadelidte i alle typer personskadesaker, og er blant de fremste fagmiljøer på området.

Vår kompetanse omfatter alle typer personskadesaker:

- Trafikkskader
- Yrkessykdom
- Yrkesskader
- Pasientskader
- Andre ulykker
- Voldsoffererskader

Ta gjerne kontakt med advokat Øyvind Vidhammer for en kostnadsfri vurdering på tlf. 959 36 154 eller ovi@svw.no

Advokatfirmaet Simonsen Vogt Wiig AS
Filipstad Brygge 1, Pb. 2043 Vika,
0125 Oslo, T: +47 21 95 55 00

www.personskadeadvokat.no

HALD

VI TILBYR
SPISSKOMPETANSE
INNEN ERSTATNING
OG FORSIKRING

Advokatfirma Hald er et av Sørlandets største advokatfirmaer. Vi har betydelig erfaring med å håndtere personskadesaker. Ta gjerne kontakt for en uforpliktende og gratis samtale.

Advokatfirma Hald
telefon 37 00 49 70
post@haldco.no
www.haldco.no

Magne Olsen,
advokat (H) / partner





LEDER Eli Eiklid

Det er gledelig å lese at det igjen er et lokallag på plass i Tromsø og omegn. Jeg håper dere får det til, og lykke til med arrangementet Skadefri Dag.

Eli Eiklid

Å være en interesse-organisasjon

som Personskadeforbundet LTN handler om

å jobbe på flere arenaer. Det betyr blant annet fellesskapsarbeid, nettverksjobbing, kunnskapsutvikling, frivillighet og påvirkningsarbeid.

Denne utgaven av LEVE MED gir et bilde på hvordan vi jobber, men også hvorfor. Vi har en hurrasak på side fire som forteller at forbundet endelig har nådd frem, og at pasientskadeordningen endelig skal under lupen og evalueres. Her har mange vært involvert og jobbet systematisk. Dette, samt saken om hvordan de i Tromsø og omegn lokallag planlegger Skadefri Dag, er begge gode eksempler på vårt påvirkningsarbeid.

Interessen for trafikk og trafiksikkerhet ligger i DNA-et til mange av våre medlemmer, artikkelen på side åtte er derfor spennende i den sammenhengen. Nyere forskning viser at det faktisk er mer trafikkfarlig å bo i grisevoldte strøk enn i urbane.

Vi sier det ofte, og jeg sier det gjerne igjen, lokallag og frivillighet er hjertet i forbundet. Det er derfor gøy å lese om Follo lokallag som de siste årene har jobbet systematisk for å skape en fin gjeng og ikke minst opplevd god medlemsvekst. Heia, heia – dette er godt frivillighetsarbeid og god fellesskapsbygging.

Det er også gledelig å lese at det igjen er et lokallag på plass i Tromsø og omegn. Jeg håper dere får det til, og lykke til med arrangementet Skadefri Dag.

Til slutt ønsker jeg å trekke frem regjeringens nye NOU som oppsummerer hvordan kjønn påvirker tilgang til helsehjelp. Innholdet er skummelt og viktig, og noe som forbundet lenge har vært opptatt av, nemlig at kvinners rettigheter og tilgang på helsehjelp er dårligere enn for menn. Det som kommer frem, forteller oss at dette er noe vi som forbund må jobbe for å påvirke. Sånn kan vi ikke ha det.

Da gjenstår det bare å ønske god vår til alle sammen!

INNHold utgave 5 - 2023

Endelig skal pasientskadeordningen evalueres!



s.4

Kvinner taper i møte med helsevesenet

s.12

Full fræs i Follo!



s.18

Tre ganger høyere sannsynlighet for å dø i trafikken på bygda

s.8

Nye koster og Skadefri Dag i Tromsø



s.16

Trenger du å snakke med noen?

s.21

PERSONSKADEFORBUNDET LTN

Adresse: Hausmanns gate 19, 0182 Oslo

Telefon: 22 35 71 00

E-post: post@personskadeforbundet.no

REDAKSJON

Redaktør: Gunn Kvalsvik

Telefon: 22 35 71 00

E-post: levemed@personskadeforbundet.no

ANNET

Annonser: faktserv@faktserv.no

Design: Tomorrow Creatives (www.t-c.no)

Grafisk produksjon: BK Trykkpartner AS



Endelig skal pasientskadeordningen evalueres!

For en drøy måned siden ble det endelig vedtatt av våre folkevalgte at pasientskadeordningen skal gjennomgås og evalueres. Det betyr at Personskadeforbundet LTN, som har hatt dette som en viktig politisk sak de siste 10 årene – kan krysse av for om ikke en seier, så i hvert fall for å ha nådd et viktig delmål.

TEKST: Gunn Kvalsvik

Samme dag som stortingsvedtaket ble votert frem, sender Per Oretorp (assisterende generalsekretær i Personskadeforbundet LTN) en e-post. Med flere utropstegn. Han skriver at det nå er en skikkelig god grunn til å juble, og at han er trygg på at en evaluering vil føre til at mange av de svakhetene forbundet har pekt på ved dagens pasientskadeordning blir satt søkelys på.

Det Oretorp særlig er opptatt av er at ordningen har utviklet seg til noe annet enn det lovgiver intenderte ved innføringen og at det derfor er på tide å gjennomgå og evaluere!

HVA, HVOR OG HVORFOR OM PASIENTSKADEORDNINGEN

Pasientskadeordningen ble innført som en prøveordning i 1988, altså feirer den 35 år i år. I begynnelsen var ordningen øremerket pasienter som ble skadet på offentlige sykehus.

Fire år senere, i 1992, ble den midlertidige pasientskadeordningen utvidet til også å gjelde skader ved psykiatriske sykehus/poliklinikker og for kommunale legetjenesten/kommunal legevakt. Det tok deretter 11 år før ordningen ble definert å skulle gjelde hele den offentlige helsetjenesten. Samme år ble Norsk



Pasientskadeerstatning (NPE) etablert og organisert som et uavhengig statlig forvaltningsorgan underlagt Helse- og omsorgsdepartementet.



PER ORETORP. Foto: Gunn Kvalsvik

Ordningen er i utgangspunktet en god ordning, men den har fått utvikle seg i en retning som ikke er i trå med det som var tanken bak

Per Oretorp

INNFRØRINGEN AV PASIENTSKADEORDNINGEN hadde mange betydelige effekter. Helsetjenesten ble for eksempel mer åpen om feil og skader, og det ble etablert en database med samlet oversikt over pasientskader. Foto: Adobe.



Til slutt, i 2009, gjorde man en siste justering, og innlemmet også den private «godkjente» helse- og omsorgstjenesten. Det betydde at det private ble pålagt å betale inn et årlig tilskudd til NPE.

Innføringen av pasientskadeordningen hadde mange betydelige effekter. Helsetjenesten ble for eksempel mer åpen om feil og skader, og det ble etablert en database med samlet oversikt over

pasientskader. Samtidig ble det mer oppmerksomhet på pasientsikkerhet, et større fokus på likebehandling for pasientene og dermed en økt rettssikkerhet for pasientene.

....>

....>



BÅRD HOKSRUD. Foto: Stortinget.

- Ordningen er egentlig veldig god, fastslår forbundets Per Oretorp, som understreker at den i verdenssammenheng nok er en av de beste, i hvert fall på papiret, fordi staten skal utbetale erstatning til pasienter som blir skadet som følge av feil eller svikt i helsetjenesten selv om ikke noen kan lastes

STATUS 2023

Det er mange som klager, og det er mye saksbehandling og penger som blir utbetalt gjennom pasientskadeordningen. Pasienter som har blitt påført en skade etter behandling i den norske helsetjenesten, mottok i fjor totalt over 1,1 milliard kroner i erstatning.

Ifølge NPE varierer erstatningssummene stort. Mange utbetalinger er på noen få titusen kroner, mens andre mottar flere millioner. I fjor sendte pasienter inn totalt 7079 søknader om erstatning.

Problemet med ordningen, ifølge Oretorp, er at mange opplever å ikke bli hørt og at ordningen ikke fungerer optimalt. Det er altfor mange saker som ikke er godt nok utredet før det blir fattet vedtak og saksbehandlingen er altfor lang særlig i klageorganet pasientskadenemda. Det er også problematisk at NPE ikke gjør opp for seg når det viser seg at NPE sin praksis ikke har vært slik Høyesterett mener at den skulle ha vært.

Politisk har forbundet jobbet med en gjennomgang av ordning over lang tid. I den senere tid har FrP og Bård Hoksrud, og ikke minst engasjerte advokater vært nyttige medspillere. Da Stortinget endelig sa ja, og ba regjeringen om en gjennomgang, var det imidlertid Høyre sitt forslag som ble klubbet gjennom.

- Forslaget fra Høyre er noe avgrenset og vi skulle selvfølgelig ønske at man fra Stortinget sin side hadde sett nødvendigheten av å utrede og evaluere denne erstatningsordning på samme måte som man valgte å gjøre med voldsoffererstatningsordningen.

- Når det er sagt, så har jo helseministeren selvfølgelig anledning til å gi et mer utvidet mandat enn det Stortinget legger opp til i sitt vedtak. Med hensyn til hva helseministeren mente i 2020, da de satt i opposisjon, kan man jo håpe på at dette faktisk vil bli tilfellet. Uansett er vi fornøyde med at man blant annet skal se på saksbehandlingen og rutiner for denne. Dette tolker vi som at et enstemmig Storting er opptatt av å sikre at pasientskadesakene faktisk blir godt nok utredet før det blir fattet endelig vedtak, og at de er opptatt av hvordan forvalt-

ningen skal forholde seg når det viser seg at man har hatt feil praksis. I tillegg til at det blir lagt mer fokus på pasienter som som følge av dette har gjort tap av erstatning. Dessuten er vi glade for at de også vil se på saksbehandlingstiden, og hvordan pasienter blir møtt og ivaretatt i NPE-systemet, sier Oretorp.

Dette siste har forbundet vært særlig opptatt av! Nå håper han at det ikke blir som i 2020, da en enstemmig helsekomité mente at det var behov for en evaluering av ordningen. Da skjedde det ingenting.

- Siden det ikke har skjedd noe på over tre år, vil vi nå følge nøye med på at Helseministeren og departementet følger opp Stortingets vedtak. Hvor lang tid departementet vil bruke på dette er ikke mulig å svare på, men med tanke på at nåværende helseminister i 2020 - selv var positiv til en slik gjennomgang - så håper vi at en beslutning vil komme innen rimelig tid.

- Du har selv fulgt denne prosessen i over 10 år. Hvem andre har du hatt med på laget?

- Akkurat i denne sammenhengen vil jeg gjerne takke alle våre medlemmer og pasienter som har bidratt med sine erfaringer. I tillegg vil jeg takke alle organisasjoner som har stilt, og stiller seg bak kravet om gjennomgang av pasientskadeordningen. Vi skylder også engasjerte personskadeadvokater, som gjennom et åpent fellesbrev har ropt et tydelig varsko, en stor takk. Det er tydelig at pasientens stemme ikke alene er sterk nok til at den skal bære hele veien frem til lovgiver, sier Per Oretorp.

Smått & Viktig

...

Auke i talet på uføretrygda

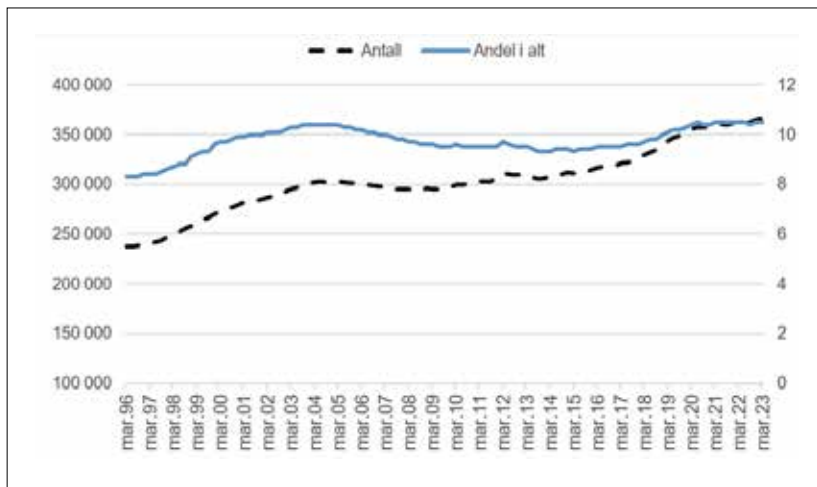
Ved utgangen av mars 2023 fekk 366 700 personar uføretrygd. Dette er 2 200 fleire enn ved utgangen av førre kvartal.

– Sjølv om talet på mottakarar av uføretrygd har auka i fyrste kvartal, gjer det ikkje utslag på andelen uføretrygda. Den er uendra samanlikna med førre kvartal, seier arbeids- og velferdsdirektør Hans Christian Holte.

Dei siste åra har andelen uføretrygda i befolkninga vært stabil på om lag 10,5 prosent.

– Andelen uføretrygda aukar med alderen, og det er særleg mange kvinner i alderen 45–67 år som får uføretrygd, seier Holte.

Kilde: Nav.no



TALET PÅ MOTTAKARAR av uføretrygd (venstre akse) og prosentdelen mottakarar 18–67 år* (høgre akse). Per kvartal 31.3.1996–31.3.2023.

HAR DU NY ADRESSE?

For at vi skal nå fram til deg trenger vi riktige kontaktopplysninger i vårt medlemssystem; det være seg postadressen din, mobilnummeret eller mailadressen.

Dersom din mailadresse allerede er registrert i vårt system kan du selv gjøre endringer. Gå inn på www.personskadeforbundet.no, deretter på Min side. Brukernavnet er din mailadresse.

Ta gjerne kontakt med oss på telefon 22 35 71 00 eller: medlemmer@personskadeforbundet.no hvis spørsmål.

Takk for at du holder oss oppdatert, slik at vi kan holde deg orientert!





DET ER LOGISK å tenke motsatt; at trafikk-kaoset i byene er langt farligere enn det som skjer på bygda. Foto: Adobe.

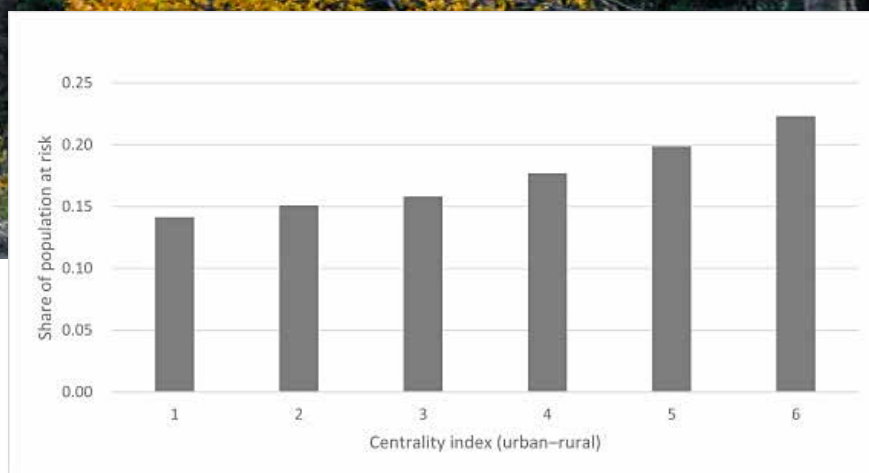
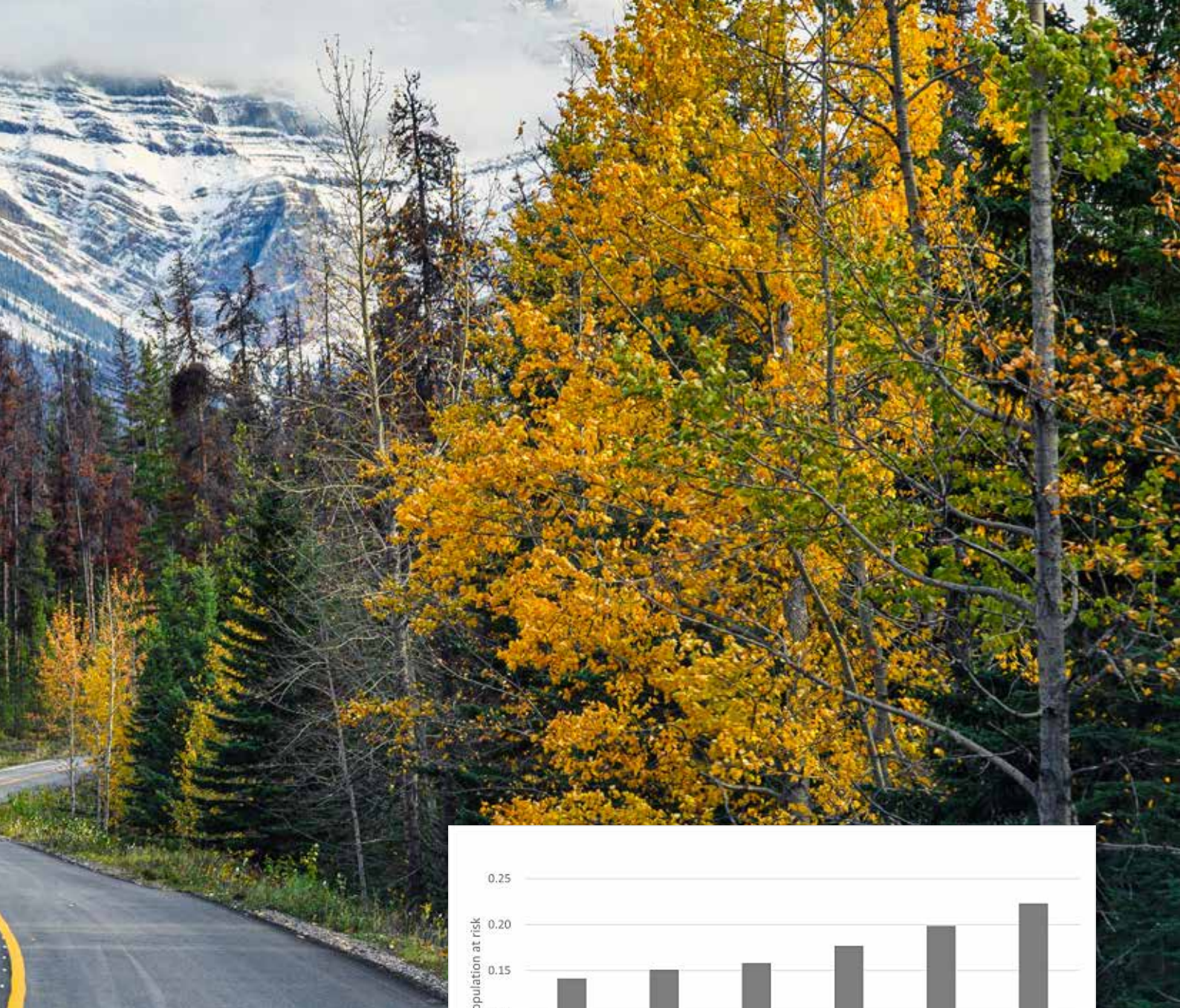
Tre ganger høyere sannsynlighet for å dø i trafikken på bygda

Det er større sannsynlighet for å dø i en trafikkulykke på bygda enn i byen, ifølge ny forskning fra Universitetet i Tromsø.

TEKST: Gunn Kvalsvik

Det er logisk å tenke motsatt; at trafikk-kaoset i byene er langt farligere enn det som skjer på bygda. Nyere forskning peker i motsatt retning, iallfall når det gjelder dødelige utfall og mer omfattende skader – her ser vi nemlig at det er langt farligere å ferdes i trafikken i griségrendte strøk.

Forskningen rundt trafikk og dødsfall er del av et større forskningsprosjekt der man har kartlagt faren for å dø av årsaker som «ikke av helsemessig art» i by og distrikt. Korrelasjonen er såpass stor at det nesten kan virke som at jo lenger det er mellom husene – jo farligere er det.



DENNE KURVEN VISER at jo tettere man bor, desto mindre sjanse for å dø i trafikken. 1 er "by tett", 6 er grisgrendt.

GRISGRENDT ELLER SENTRALT

Det er Statistisk sentralbyrå som rangerer alle kommuner i Norge etter grad av sentralitet. Oslo er den eneste i gruppe 1, og som eksempler er Bergen i gruppe 2, Alta i gruppe 4 og Utsira i gruppe 6.

Forskerne har brukt denne sentralitetsindeksen for å vurdere risikoen for å bli skadet eller dø av en skade i forhold til bostedsadresse.

Metoden har bestått i å samle inn tall på alle dødsfall i trafikken – over en viss

periode, for deretter å se nærmere på om disse ulykkene har forekommet i sentrale eller usentrale strøk.

– Vår forskning går ikke inn på årsaken til hvorfor flere dør i trafikkulykker i distriktet. Det kan være mange årsaker til

....>



VEGAR ANDERSEN. Foto. Universitetet i Tromsø.

dette, deriblant at det er dårligere veier på bygda, eller at beredskapsresponsen er tregere, sier Vegar Andersen i en artikkel publisert i Dagens medisin.

Forskerne fant at både risikoen for å dø av en skade, og risikoen for å skade seg så mye at man trenger innleggelse på sykehus, økte desto mindre sentralt de skadde bodde.

Sammenhengene var helt klare, men det var likevel noen få unntak. Det var nemlig litt økt risiko i sentralitetsgruppe 1, Oslo med omliggende kommuner. Alle kurvene hadde en form som en J der Oslo hadde litt høyere risiko enn sentralitetsgruppe 2 (Bergen, Trondheim, Stavanger, Tromsø etc.), men deretter steg risikoen tydelig desto lenger vekk fra sentrale strøk man kom.

TRAFIKKULYKKER; EN VIKTIG FORKLARINGSVARIABLEL

Forskning som samlet tallene for deretter å systematisere dem konkluderte med at trafikkulykker var en viktig bakgrunn for mønsteret. Det viste seg nemlig at i de områdene som er minst sentrale, var det 3,3 ganger høyere sannsynlighet for å dø i trafikkulykke enn i Oslo.

Assisterende generalsekretær i Personskadeforbundet LTN Per Oretorp mener det er mange årsaker til at flere dør i trafikken i distriktet. Han mener likevel at fart er en sentral årsak.

– En viktig årsak er at gjennomsnittsfarten er høyere på fylkesveiene enn inne i byene. I forbundet har vi alltid sagt at fart dreper! Dette forskningsarbeidet underbygger dette. Det har dessuten vært et større fokus på miljøtiltak i byer som gjerne fører til lavere fart, sier han.

– Hva skal til for å få snudd dette mønsteret?

– Jeg mener blant annet at fylkesveiene bør opprustes. Det er her den største andelen av dødsulykkene skjer. En annen ting dette forteller meg er at vi trenger mer forskning på årsaksforklaringer slik at det blir like trygt å bo i distriktet som i byen.

– Hva mener du med det?

– Bedre førstehjelp, veier og forebyggende tiltak rettet mot distriktet ser ut til å være viktige for at færre hendelser og dødsfall skal skje, og vil dermed være den beste måten for å få antall skadde og døde ned. Målet må være lik – og lav – risiko uavhengig av bostedsadresse, fastslår han.

LOKALLAG – OG TRAFIKKSIKKERHET

Personskadeforbundet LTN het tidligere, som kanskje mange vet, Landsforeningen for trafikkskadde. Selv om vi i dag også er opptatt av og favner andre type skader, er det mange som fremdeles har et engasjement rundt trafikksikkerhet.

I Nordre-Vestfold lokallag har de for eksempel hatt et sterkt engasjement rundt Lys til ettertanke. Leder for laget, Adelheid Bøen, sier at de i en årrekke har vært aktive på dette feltet, og mener at arrangementet fremdeles er viktig og aktuelt.

– Lys til ettertanke står på agendaen den første søndag i januar. Dette er et fantastisk arrangement der forbundet er del av flere arrangører, forteller Bøen.

– Hvor lenge har dere holdt på?

– Vi har gjort dette i over 20 år. Engasjementet er stort og vi fyller kirken, 3–400 mennesker går i fakkeltog og bilene kjører sakte etter. Budskapet er brutalt og tydelig.

VÅRT LOKALLAG I Vestfold har et sterkt forhold til trafikken og dets konsekvenser. Dette bildet er fra den årlige markeringen Lys til ettertanke.

Adelheid Bøen mener det er fin arena å vise fram trafikkfare og konsekvenser. I tillegg sier hun at arrangementet gjør at forbundet og dets arbeid blir synlig.

På spørsmål om hva hun tenker om den nye forskningen som forteller at det er forskjeller på distrikt og by, sier hun at kunnskapen er interessant.

- Det som er viktig når slik kunnskap blir avdekket er at den også deles med de som trenger å få den. For eksempel de som bygger fylkesveier.

- I vårt område har vi per tiden et stort problem med ungdom som råkjører på E18 på nettene. De er tatt i opp mot 180 - 200 km i timen. Politiet er selvsagt på saken, men det er skummelt.

Lederen i lokallaget sier hun er oppgitt over at slike kulturer vokser frem.



- *Har dere noen andre aktiviteter på blokka i laget?*

- Ja, vi planlegger å arrangere kurs i trafikkikkerhet for voksne og eldre. Her vet vi at mange trenger påfyll og oppdatering. For eksempel på hvordan

best kjøre inn på de store veiene, sier Bøen.

Kilde: Geographical risk of fatal and non-fatal injuries among adults in Norway.



HVEM ER DIN HVERDAGSHELT?

Vi ønsker å hjelpe deg til å løfte frem en som har betydd mye for deg og dine da du trengte det. Kanskje er det sykepleieren som så deg, naboen som alltid henter posten for deg, eller hva med en god venn som inspirerte deg.

Målet er å rette oppmerksomhet mot de viktige støttespillerne som finnes overalt i samfunnet vårt.

Vi oppfordrer derfor deg til å fortelle oss om din hverdags helt og hva han eller hun har betydd for deg.

Send inn til levemed@personskadeforbundet.no.



Illustrasjonen er hentet fra NOU 2023: 5 DEN STORE FORSKJELLEN – OM KVINNERS HELSE OG BETYDNINGEN AV KJØNN FOR HELSE.

Et viktig punkt som Meyer og resten av utvalget peker på er at stadig mer forskning tilsier at muligheten til god helse og likeverdige helsetjenester forutsetter at man anerkjenner betydningen av kjønn for helse.

Kvinner taper i møte med helsevesenet

Nylig lanserte norske myndigheter en offentlig utredning under tittelen: Den store forskjellen – Om kvinners helse og betydningen av kjønn for helse.

TEKST: Gunn Kvalsvik

Utredningen eller NOUen, som det heter når norske myndigheter lanserer slike kunnskapsoppsummeringer, er basert på funnene som et kvinneshelseutvalg har jobbet med de to siste årene.

Utredningen ble ledet av Christine Meyer som overleverte NOUen til statsråden i mai. Et av hovedfunnene var at det mangler en forvaltningsstruktur som ivaretar hensynet til kjønn og kjønnsforskjeller i helse. Sånn formuleres det i utredningen:

«Fraværet av et systematisk arbeid er påfallende, og står i kontrast til den politiske ambisjonen om å løfte kvinnehelsefeltet. I dag preges feltet av symbolpolitikk og enkelttiltak som tåkelegger behovet for nødvendige systemendringer».

KVINNER OG MENN ER FORSKJELLIGE

Et viktig punkt som Meyer og resten av utvalget peker på, er at stadig mer forskning tilsier at muligheten til god helse og likeverdige helsetjenester forutsetter at man anerkjenner betydningen av kjønn for helse.

De understreker at de finner det merkelig at vi på mange områder holder fast ved en kjønnsnøytral utforming av helse- og omsorgspolitikken i Norge. Betydningen av kjønn vektlegges verken i folkehelsearbeidet, i helse- og omsorgstjenesten, eller i helsefaglig forskning og utdanning, skriver de. Dette får igjen svært uheldige konsekvenser for politiske prioriteringer, utvikling og formidling av ny kunnskap, for hvordan kvinner blir møtt i helse- og omsorgstjenesten og hvilken behandling de får. Noe utvalget mener de har fått bekreftet gjennom narrativer fortalt av kvinner som har stått fram med egne historier om mangelfull oppfølging i tjenestene.

Det er særlig fire utfordringer utvalget peker på og som de ber myndighetene jobbe særlig med. Det er at kvinners helse

har lav status, altså at typiske kvinnelidelser ikke får like mye oppmerksomhet. Et annet felt er en mangelfull samordning som igjen fører til dårligere helsetjeneste. I tillegg mener utvalget at en sviktede kunnskapsbro hindrer kunnskap om kjønn å komme fram til tjenestene, og at kvinners stemmer generelt får for lite gjennomslag.

KAN FORBEDRES

NOUen om helse og kjønn konkluderer med og foreslår følgende: For å nå målet om likeverdige helsetjenester, må vi anerkjenne at kjønn har betydning for helse. Gjennom et samspill av biologiske, genetiske, hormonelle og sosiale faktorer påvirker kjønn ulikhet i symptomer, i sykdomsforløpet, hvordan legemidler virker og hvordan helse- og omsorgstjenester brukes.

Dette er også Personskadeforbundet LTN enige i.

- Det står i helselovverket at vi skal ha lik tilgang på helsetilbud, det gjelder ikke bare geografisk – også kjønnspektivet må med. Kvinners helse må





ANKE SAMULOWITZ . Forsker ved Universitetet i Göteborg.



CHRISTINE MEYER ledet utvalget som står bak NOUen om kjønn og helse.



INGEBORG DAHL-HILSTAD er generalsekretær i Personskadeforbundet LTN.

tas på alvor og kunnskap må tas med i både møte med pasienter og i behandlingen, sier generalsekretær Ingeborg Dahl-Hilstad.

Dahl-Hilstad sier hun er glad for at en utredning på dette feltet er gjennomført og levert. Hennes erfaringer, gjennom jobben som generalsekretær og dermed å være nær på folk som er avhengig av tilbudet som gis av helsevesenet, er at kvinner i større grad faller gjennom.

– Når vi overser den store forskjellen – altså kjønn, lykkes vi ikke i jobben med å sikre helse- og omsorgstjenester av god kvalitet for alle. Dessuten er det ikke greit at menn i større grad får gjennomslag i helseverden, sier hun.

Dahl-Hilstad sier at hennes erfaringer stemmer med utredningens konklusjoner, og at det er tydelig at menn og kvinner blir møtt forskjellig i helsevesenet noe som skaper kvalitetsforskjeller, og som også bidrar til generell forskjellsbehandling.

SMERTE

NOUens konklusjoner samsvarer og underbygges av et svensk forskningsarbeid som har evaluert hvordan smerteproblematikk behandler menn og kvinner ulikt, og baserer seg på kjønn. Forskjellsbehandlingen skjer ikke bare i helsevesenet – den er også til stede i forskning.

Den svenske studien som besitter disse funnene, er gjennomført av forsker Anke Samulowitz, fra Göteborgs universitet. Gjennom søk i databaser etter smertestudier som handler om kjønn og lang-

varig smerte, laget hun en matrise for å systematisere funnene.

Forskningen framstiller kvinner som mer følsomme for smerter, viser analysen til Samulowitz. De melder raskere fra om at de har vondt.

– Noen forskere henviser til at kvinner er mer vant til smerter, på grunn av menstruasjon og fødsler. Det er dessuten naturlig for kvinnekroppen å ha smerter uten årsak. I andre studier framstilles kvinner som hysteriske, klagende og overfølsomme. Det er også flere som hevder at de ikke vil bli friskere, skriver Samulowitz.

Menn blir beskrevet annerledes i forskningen. De er pasienter som tåler smertene. De har kontroll. De snakker ikke om smertene sine. De holder ut.

Både forskere, helsepersonell og pasientene selv beskriver menn slik, ifølge den svenske studien. Kjønnsnormer, det vil si forestillinger om hvordan kvinner og menn er eller bør være, påvirker altså hvilken behandling smertepasienter får, ifølge Samulowitz.

Forskeren fant også et tydelig mønster på at kvinner med kroniske smerter blir henvist til psykologer heller enn medisinsk behandling.

Referanse: Anke Samulowitz: Pain, gender norms and psychosocial resources. A critical appraisal of taken for granted ideas on men and women with pain. Doktoravhandling, Göteborgs universitet, februar 2023.

Smått & Viktig

...

Forekomst av typiske long covid plager blant 2,3 millioner nordmenn

En ny studie viser at typiske long covid plager og symptomer som kortpustethet, hoste og utmattelse er noe mer forekommende blant personer med gjennomgått covid-19 enn blant personer uten gjennomgått covid-19.

Studien er gjort av forskere ved FHI og er nylig publisert i Scientific Reports.

Mange personer sliter med senfølger etter covid-19, men utbredelsen av typiske langvarige symptomer og plager etter covid-19 er ikke kjent.

Forskere ved FHI og Lunds Universitet har studert forekomsten av legemeldte plager etter positiv test for SARS-CoV-2 og gjennomgått infeksjon. Plager og symptomer ble identifisert ved hjelp av diagnose-

koder rapportert i legekonsultasjoner i allmennpraksis. Forskerne sammenlignet så forekomsten av plagene i gruppen av smittede med forekomsten i to andre grupper: de som testet negativt for viruset og de som ikke testet seg. Til sammen inngikk om lag 2,3 millioner nordmenn i studien, hvorav 75 979 testet positivt.

Kilde: Folkehelseinstituttet (FHI)

...

Rekordmange medlemmer i FFO

FFO fortsetter å være den største paraplyorganisasjonen, nå med til sammen over 360.000 medlemmer fordelt i 87 organisasjoner!

Å være en del av en medlemsorganisasjon vil si å være en del av et fellesskap. Det skaper muligheter for å engasjere seg, lære og å være med på å gjøre en endring. Vi ser gang på gang hvor vik-

tig pasient- og brukerorganisasjoner er i samfunnet, og at de blir lyttet til. Det er de som sitter på kunnskap og erfaringer.

– At pasient- og brukerorganisasjonene tiltrekker seg flere medlemmer er svært godt nytt, sier generalsekretær Lilly Ann Elvestad. Det viser at frivilligheten på våre områder står sterkere enn noen gang og bekrefter den viktige rollen

som organisasjonene har overfor sine medlemmer og den oppgaven de fyller på deres vegne.

FFO skal sammen med våre medlemsorganisasjoner fortsette å bane vei for et likestilt samfunn.

Personskadeforbundet LTN er del av FFO.

Kilde: FFO.



Nye koster og Skadefri Dag i Tromsø og omegn lokallag

Å ha en kampanje å samle seg rundt er en unik mulighet til å engasjere og å samle medlemmer i lokallag. I Tromsø og omegn lokallag er dette planen i forbindelse med Skadefri Dag.

TEKST: Gunn Kvalsvik

Etter noen år med pandemi, interne konflikter og «nedetid» har styret i Personskadeforbundet LTN Tromsø og omegn lokallag valgt å satse stort under årets Skadefri Dag.

Styremedlem av lokallaget, Bjørn Tore

Øvergård sier han gleder seg og håper at de klarer å skape engasjement blant medlemmene. I tillegg håper han budskapet om å redusere mobilbruk når man kjører bil blir løftet frem både i medier og blant enkeltpersoner.

NY LEDER

Bjørn Tore er relativt ny som medlem. Han meldte seg inn i 2018, etter at en sosionom fortalte han som forbundet.

- Jeg hadde egentlig ikke behov for forbundets tjenester, men meldte meg inn, og er nå likeperson og aktivt med i styret.

- Er du selv skadet, eller pårørende?

- Ja, både skada og pårørende. Jeg mangler et bein, og både min bror og søster har faktisk skadet beina i trafikken. De er forresten også medlemmer i forbundet.

- Etter noen år «nede» er laget i Tromsø og omegn igjen oppe å går. Hva er det vanskeligste i den fasen dere er i nå?

- Det vi erfarer ligner på mye av det alle lag opplever; utfordringen med å få folk med og aktive. Derfor er slike konkrete hendelser som Skadefri Dag viktige og kan gjøre en forskjell.



TROMSØ OG OMEGN LOKALLAG skal arrangere Skadefri Dag i Nordkjosbotn. Et aktivt knutepunkt i nærområdet.

MIDT MELLOM E8 OG E6

I Nordkjøbotn er det et veikryss der E6 og E8 møtes. Dette snakker de om som nordnorges største veikryss. Det er her Tromsø og omegn lokallag har valgt å ha kampanjedagen Skadefri Dag.

Det er syv mil fra Tromsø sentrum, men i nord er vi ikke akkurat redde for å bevege oss.

- Hva skal dere gjøre på Skadefri Dag?

- Vi tar med oss materiell vi har fått fra sentralt hold, og så skal vi rett og slett være tilstede for å dele budskapet og fortelle om forbundet. Samt servere kaffe og vafler. Vi har også med oss brannvesenet, som kanskje vil stille med et bilvrak. Vår kontaktperson er skikkelig entusiastisk. Han sa at dette var viktig fordi trafikkuulykker faktisk utgjør hele 80 prosent av all utrykking. Vi har også ambulansetjenesten med, og de har takket ja til å stille og å svare på spørsmål. Dessuten kommer politiet dersom de ikke har oppdrag og får det til.

Bjørn Tore sier de også har ønsket seg en velteppet, men at det ikke var så enkelt.

Selv vil de stå under tak dersom været ikke blir som forventet. Noe som fort kan være situasjonen på denne tiden av året.

- Det er et fint punkt å stå for å nå mange. Vollan gjestetue, rett ved, er kjent

BJØRN TORE ØVERGÅRD er styremedlem i Tromsø og omegn lokallag. Foto: Privat.



for å ha den beste «langs-med-veien-maten» i landet. Derfor stopper mange å spise akkurat her. Dessuten er det en fantastisk is-kiosk, altså trekantkiosken, med softis rett ved. Det er altså et yrende liv.

HÅPER MANGE KOMMER OG AT BUDSKAPET NÅR UT

Det ivrige styremedlemmet har vært i kontakt med flere aviser, og Nye Troms har sagt de vil lage en annonse. Nordlys, som er landsdelens største avis, har også sagt at de kanskje vil lage en annonse.

- Vi håper selvsagt på medieoppslag, men mest av alt håper vi medlemmer blir inspirert og kommer. Styret kommuniserer via e-post og oppfordringer er sendt ut.

- Vi må bygge laget sten for sten, en ny Facebookside er i prosessen og etterhvert inviterer også inn til flere aktiviteter, lover Bjørn Tore.



Full fræs i Follo!

TEKST: Leif Gunnar Hombrekke/leder

BILDER: Private

Det er med stor glede og stolthet vi i styret i Personskadeforbundet LTN Follo lokallag kan meddele en god økning i medlemstallet: vi nådde vårt mål for året: revisorgodkjent tall pr. 31.12.2022 passerte 100 medlemmer, noe som er en økning på 17 flere enn året før, altså en 20% økning. Dette gir oss enda mer lyst og inspirasjon til å fortsette vårt viktige arbeid for og med medlemmene våre. Det er også gledelig å erfare at det kommer flere og flere medlemmer – også nyinnmeldte – på våre arrangementer. Kanskje noe av det viktigste for våre medlemmer er at de får litt «drahjelp» til å komme seg over dørstokken hjemmefra til et sted hvor de føler seg velkomne og ivaretatt, og blir en del av et sosialt fellesskap. Dette får vi gode tilbakemeldinger om fra mange som deltar. Vi vet at det er mange som blir isolert og ensomme etter skade. Og vi håper at enda flere medlemmer skal komme på våre arrangementer!

Vi har ikke noe mål om å få flest mulig medlemmer, men ivareta de medlemmene vi har på en best mulig måte. Og unngå utmeldinger, som er en stor utfordring i vårt forbund. Selvfølgelig setter vi stor pris på få nye medlemmer også, og gjøre forbundet vårt mer kjent. Nesten halvparten av medlemmene våre er over 60 år, mens 9% er under 30 år. Så en av satsingsområdene våre fremover er å få med flere ungdommer/ynge, samtidig som vi selvfølgelig skal godt ivareta alle. Pandemien ble vi lite berørt av. De al-

ler fleste aktivitetene som var planlagt før pandemien ble gjennomført i begge årene. Vi var heldige, og så vidt vi vet var det ingen som ble smittet.

Vi i styret er et godt samarbeidende team. I snitt har vi fysiske styremøter annenhver måned, og bruker e-post, telefon og SMS som et godt supplement. Digitale møter er ikke vår sterkeste side.... Varamedlemmene er også med på møtene, vi har god arbeidsfordeling og vi «drar lasset sammen og i samme retning». Også har vi det både hyggelig og gøy underveis! Når en beslutning er tatt er det kort vei fra ord til handling. Vi evaluerer det vi har gjort, og legger gode planer. Sammen utfører vi ca. 1 årsverk. Nå er vi i full gang med planer for 2024, og noen stikkord er: Stands – Ungdom/ynge – Samarbeidspartnere – Lokale/medlemsdrevne aktivitetsgrupper – Sponsorere – Seminarer m/ulike temaer – Pårørende – Søke om midler og forsøke å finne muligheter for samarbeid med andre lokallag.

I fjor gikk vi inn som støttespiller hos Sykehusklovnene på Sunnaas, noe vi har fått veldig gode tilbakemeldinger på, både fra medlemmer og andre. Vi produserte egen brosjyre som ble sendt til alle medlemmene, alle lokallag m.fl. Denne brukes som et godt «kontaktmiddel» på stands, og sendes fortløpende ut til nye medlemmer sammen med velkomstbrev. I brevet opplyser vi at vi ringer om ei ukes tid for bl.a. å høre hva de trenger

av oss. I samarbeid med hovedsakelig lokallaget i Asker og Bærum arrangerte vi et smerteseminar i fjor høst. Mer eller mindre «faste» aktivitetstilbud vi har til medlemmene er ulike dagsutflukter m/lunsj, jevnlig bowling/pizza, og vi skal kåre årets beste spiller i november. I tillegg har vi årlig søndagsmiddag og julebord.

Kommunikasjonen med medlemmene: den beste kommunikasjonen får vi når vi treffes! For øvrig bruker vi «gammeldags» post, telefon, SMS og e-post. Vår erfaring er at SMS når bedre frem enn e-post. Vi sender ut Aktivitetsplan for året så snart den er vedtatt på årsmøtet, (inntil da sender vi ut foreløpig plan), og sender oppdatert versjon så snart det skjer endringer. Deretter sendes invitasjon ut i god tid før hvert enkelt arrangement, via e-post (de som ønsker får det tilsendt med vanlig post) og påminnelse via SMS.

Er det noen der ute som vil vite mer om vårt arbeid i Follolaget så ta gjerne kontakt med Wenche på telefon 957 00 534 eller send mail til: follo@personskadeforbundet.no

Vi gleder oss til det videre arbeidet i laget, og ser fram til å treffe enda flere medlemmer!

Vår-hilsen og med ønske om en riktig god sommer fra oss i styret

Hei fra oss som «drar lasset» i styret i Follo-laget, og litt om hva som gjør at vi ønsker å bruke av vår fritid på dette frivillige arbeidet.

Aller først de to nye varamedlemene i år:

ELIN HJELSVOLD

Jeg er med fordi jeg får så mye tilbake! Her legger vi vekt på det sosiale og skaper nye relasjoner til mennesker, noe jeg synes er spennende.

IVAR GRIMSGAARD

Det å kunne bidra med frivillig arbeid er en fin måte å hjelpe andre på. Når en selv har vært i en situasjon hvor man trengte det, er det godt å få det når behovet er der som mest.

Og her er varamedlemmer med flere års «fartstid»:

KIRSTEN GRAVDAL

Trygghet, Forståelse, Hjelp, Sosialt, Mye Humor, Krydrer hverdagen.

BERNT FLEKSTAD

Bidra til og få et trygt og hyggelig felleskap.

TIINA VYYRYLAINEN

Det er en stor motivasjon å kunne hjelpe andre medmennesker med å komme seg ut å bli med Follo-‘familien’ på arrangementer.

RITA NORDSTOGA

Stolt vara i et styre som både engasjerer og inkluderer alle medlemmer.

WENCHE SOLLØST

Vil bidra til at alle nåværende og fremtidige medlemmer føler seg «hjemme» i Follo-laget.

THOR ARNE SOLBERG (STYREMEDLEM)

For meg betyr frivillighet gleden med å få være med å oppmuntre andre mennesker.

TERJE LØW TRONSDEN (NESTLEDER)

Jeg er med i styret i Follo lokallag med et ønske om å kunne gi min støtte til de som trenger dette i en tid med endring i livet etter skade eller sykdom. Jeg har selv opplevd å bli satt ut av skade og vet hvor mye god støtte og forståelse kan bety for å kunne komme videre i livet.

LEIF GUNNAR HOMBREKK (LEDER)

Det er givende å hjelpe andre.



ELIN



KIRSTEN



TIINA



WENCHE



TERJE



IVAR



BERNT



RITA



THOR ARNE



LEIF GUNNAR

To av Follolagets nyeste medlemmer forteller hva som motiverte dem til å bli med

BERIT HUNDAL FRA SKI



Jeg ble kjent med forbundet gjennom venner. De hadde allerede vært medlemmer en tid og ga meg informasjon om kurs, trafikksikkerhetsarbeid og sosiale treff. Dette resulterte i at jeg meldte meg inn. Det flotte var at det var et lokallag i min by! Jeg hadde aldri hørt om Personskadeforbundet, men hadde kjennskap til Landsforeningen for trafikkskadde gjennom kurs i forbindelse med jobb på 90-tallet.

Jeg trengte en arena hvor jeg kunne treffe nye mennesker med en del utfordringer, som meg selv. Tilbudet om forskjellige relevante kurs var også av stor interesse. Førsteintrykket av Follo-gruppen var veldig godt. Jeg ble tatt imot av en gruppe som utviste inkludering, hygge og med masse humor. Virkelig ikke vanskelig å komme inn som nytt medlem i Follolaget!

ILZE ESITE FRA NESODDEN

Etter alvorlig hodeskade i 2017 har jeg prøvd å finne mening med livet igjen og

ikke minst finne andre som er i samme situasjon. Livet har vært både ensomt og tøft frem til desember 2022 hvor jeg endelig ble henvist til Sunnaas sykehus. Der fikk jeg høre om Personskadeforbundet og ble anbefalt å melde meg inn. I og med at medlemsavgiften var overkommelig, gjorde jeg det.

I 6 år har jeg kjempet mot NAV og arbeidsgivers forsikring for å få godkjent hodeskaden som yrkesskade da ulykken skjedde på jobb og kjempet for å få erstatning. Hittil har jeg tatt opp lån på lån for å få mulighet til behandling og for å kjempe meg tilbake til et verdig liv. I 6 år har jeg stått helt alene i denne kampen, og hele veien fått beskjed om at jeg bare er en brikke i systemet og jeg må gi opp. Først da jeg snakket med en rådgiver i Personskadeforbundet, fikk jeg endelig håp om at jeg kunne få hjelp. Jeg merker at rådgiverne kan dette med skader og erstatning, og nå håper jeg at jeg kan få et verdig liv selv om livet mitt kanskje aldri vil være som før ulykken. Dessuten ønsket jeg å komme i kontakt med andre mennesker som står i samme situasjon som meg. Bare en som har opplevd skade/ulykke vil kunne forstå sorgen, smerten, usikkerheten, økonomiske vansker og mange andre utfordringer man havner i etter skade/ulykke. Jeg savnet et fellesskap hvor man kunne være seg selv uten å måtte forklare, bare være, og likevel føle seg inkludert.

Jeg opplever at rådgiverne er faglig dyktige, har kunnskap, forståelse og vilje til å hjelpe og kjempe for oss, vanlige mennes-

ker. Jussen og formaliteter kan ofte være vanskelige å forstå og ha oversikt over, men rådgiverne i Personskadeforbundet forklarer på en slik måte at alle kan forstå. Man får veiledning både muntlig og skriftlig og det hjelper veldig meg som har hodeskade og ikke klarer å få med meg alt på telefon. Jeg har også vært på min første tur ut av huset etter 6 tunge år; på tur med Personskadeforbundet Follo lokallag. For første gang på flere år opplevde jeg at jeg levde igjen, at jeg kunne le, at jeg kunne slappe av. Det var fellesskap, inkludering og omsorg som jeg har savnet i mange år fordi som skadet faller man fort utenfor vennegjengen som har et tempo man ikke har mulighet til å holde og en økonomi som jeg ikke har fordi jeg ikke kan være i jobb.

Jeg er et kjempestolt medlem av Personskadeforbundet LTN Follo lokallag, og reklamerer og forteller om arbeidet de gjør til alle som vil lytte. Jeg gleder meg til flere felles turer, til kurs og foredrag, og til å være en del av fellesskapet.



ILZE ESITE

VI ER KUN EN TELEFONSAMTALE UNNA!

PERSONSKADEFORBUNDET LTN

LIKEPERSONTELEFON

Er du skadet, pårørende eller etterlatt med behov for å snakke med noen som virkelig forstår situasjonen din, har Personskadeforbundet LTN et tilbud som kan interessere deg! På tirsdager og torsdager mellom 17:00-19:00 kan du nå snakke med en av våre likepersoner.

Likepersonstelefonen besvares av forbundets utdannede likepersoner. Vi er tilgjengelig fire timer i uken.

OM LIKEPERSONTJENESTEN

Likepersonstjenesten tilbyr medlemmer samtaler med en erfaren og trent samtalepartner. Samtalepartnerne kalles likepersoner. Kort fortalt er dette er personer som har erfaringsbasert kunnskap, har gjennomgått forbundets kurs og er godkjente av sine lag.

Likepersonene har taushetsplikt og er hjelpere på frivillig basis.

Telefonnummeret er:

21 40 32 02



Landet rundt

...

Lokallagstreff og kurshelg – Alt var «fole godt»

Helga 22.- 23. april inviterte Nord-vestlandet lokallag til kurshelg på Vestnes fjordhotell.

TEKST: Toril Alvsåker

Aktiviteten i laget har vore noko lav siste åra på grunn av Covid-19, og vi var glade for å endeleg kunne invitere til ei samling med overnatting. Vi var ikkje veldig mange påmeldte, men vi hadde bestemt oss for å arrangere nesten uansett tall for å gjere eit forsøk på å få opp igjen aktiviteten. Til saman var vi 15 påmeldte, og vi kosa oss skikkeleg denne helga.

Ekstra kjekt var det at Eli og Remi frå landsstyret tok turen til Vestnes, samt Per frå sekretariatet.

Vi opna samlinga med at Jostein fortalte om lokallaget og Toril fortalte litt om kommunen vi var i, nemleg Vestnes. Eli og Remi fortalte om Personskadeforbundet LTN før laurdagens hovudkursholder fekk sleppe til.

Dagens foreleser var «vår egen» Martin som heldt kurset «Korleis er det å leve med konsentrasjonsvanskar og redusert hukommelse etter skade eller sjukdom?». For dere som kjenner Martin så er han ein livleg person, noko han også er som foredragshaldar. Med alvor og humor tok han oss gjennom faktakunnskap om hovud-skade, eigne erfaringar og gode tips for å handtere kvardagen betre. Mange i salen nikka attkjennande når han haldt sitt foredrag. Og det er noko med

det; at kvardagen vert litt lettare når ein veit at andre har det på same måte eller at dine erfaringar stemmer med teorien som vert presentert.

Etter foredraget var det ei kort pause før det var tid for litt aktivitet. Vi gjekk i samla tropp til det populære turområdet Kråkneset i Vestnes kommune. Der gjekk vi ein runde til fots før det var klart for konkurransar. Vi hadde leid inn utstyr frå BUA som er drevet av frivilligsentralen i Vestnes som låner ut gratis utstyr. Dagens aktivitet var freesbee-golf og hesteskokasting. I freesbee-golf hadde vi to kurver med avstand i mellom, der det var om å gjere å bruke minst mogleg kast for å treffe dei to kurvane. Etterpå var det hesteskokasting, det viste seg å vere



EN FIN GJENG deltok på lokallagstreff og kurshelg på Vestnes i Møre og Romsdal.

vanskelegare enn først antatt og med reglane vi brukte vart det veldig få treff. Dommaren greidde likevel å peike ut ein vinnar. Poenga frå dei to aktivitetene vart lagt saman og utifrå det vart det kåra ein vinnar. Remi frå landsstyret tok ein knapp siger, medan Per kom på andre plass. Etter konkurransen gjekk vi tilbake til hotellet og gjorde oss klar til middag. Vi fekk servert nydeleg hjortekjøtt med tilbehør. Det var god stemning som toppa seg når Martin satt i gang med loddosal og trekning. Mange vann seg fine premiar sponsa av ulike bedrifter i nærområdet og noko effektar frå personskadeforbundet.

Søndag var det klart for ny kursdag, denne dagen var det «Erstatningsrett» med Per Oretorp som stod på programmet. Lovverket rundt erstatningsrett er komplisert, men Per forklarar det på ein måte som gjer det lettare å forstå. Det er tydeleg at han sit på mykje kunnskap og kunne svare ut alle spørsmål som vart stilt. Sjølv om fleire hadde kome langt i sakene sine, nokon var kanskje avslutta også, så er det interessant å høyre på Per. Dagen vart avslutta med ein god middag på hotellet.

Foredragshaldarar og gjestane frå landsstyret fekk med seg gåver frå Vestnes, lokal sjokolade og keramikkskål med innskrift «Fole godt» som er eit lokalt uttrykk i området.

Styret i Nordvestlandet lokallag takkar alle som var med oss denne helga!

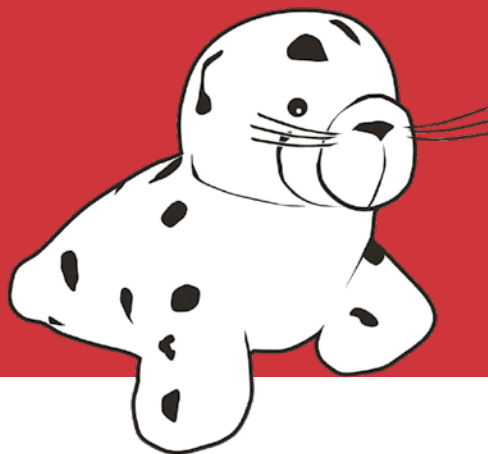
ELI OG REMI, fra landsstyret.



VESTNES STRÅLTE I vakker vårsol.

Selius & kidza

...



Kjenner du de vanligste skadene for barn og unge?

Under puberteten er ungdomskroppen skjørere enn vanlig og dermed særlig utsatt for skader. Typiske skader er brudd og skader av vekstsonene. Vekstsonene er ekstra skadeutsatte, både i form av brudd og overbelastning.

Den økte bruddrisikoen for barn og unge skyldes at de lange rørknoklene i skjelettet vokser i lengden før de vokser i bredden. Det gjør at skjelettet ikke er like tykt og sterkt som hos ferdig utviklede personer. I tillegg henger benmineraliseringen etter lengdeveksten i puberteten, selv om

det generelt er økt benmineralisering i puberteten (Benmineralisering er en prosess som gjør nydannet vev i knokkelen om til sterkt benvev). På enden av knoklene er det såkalte vekstsoner helt til man er ferdig utviklet. Vekstsonene er også ekstra skadeutsatte, både i form av brudd og overbelastning, da disse består av brusk og ikke bein. Dette gjør at vekstsonene er det svakeste punktet ved en akutt skade eller en belastningsskade.

I tillegg til vekstrelaterte skader, i for eksempel føttene, knærne og lysken som er belastningsskader, kan barn og unge

også få akutte skader. Typiske akutte skader kan være overtråkk, hjernerystelse, kneskålen ut av ledd eller en korsbåndskade.

TYPISKE UNGDOMSSKADER:

- Schlatters og Sinding-Larsen syndrom
- Severs
- Kneskålen ut av ledd
- Overtråkk
- Hjernerystelse
- Lyskesmerte
- Fremre korsbåndskade

Kilde: skadefri.no





Detektiv Rev

BERIT OG BIRGER



Kathrine Katt planlegger å distrahere bibliotekaren klokka 11 og stjele en sjelden førsteutgave. Detektiv Rev skjønner hvordan Kathrine planlegger å lure bibliotekaren vekk fra boka, gjør du?

LESEKROK

www.styllockfox.com
 ©2005 by King Features Syndicate, Inc. All rights reserved. WEPER 6-5

SLIK TEGNER DU en ugle

DIN TEGNING

Shari, 11 år, har tegnet denne tegningen.

Hvor mye vann drikker et menneske i gjennomsnitt i løpet av livet?
 a) 700 liter
 b) 5.000 liter
 c) 10.000 liter
 d) 60.000 liter
 e) 1.000.000 liter

FINN SEKS FEIL

Svar: Jentas munn, et av bladene på blomsten, en side i boken, fuglen, søyla og gubens tegner.

Eksperimentet

Gammeldags lim

Hvis du vil lime sammen to papirbiter, bruker du sannsynligvis lim på flaske eller tube eller en limstift.

Hva tror du folk brukte som lim før det ble solgt i butikken? Det skal vi se på nå.

Du trenger

- 1 kopp mel
- Bolle med plass til cirka 2 kopper
- To skjeer
- Vann
- Farget tegnepapir
- Avis
- Saks

Gjør dette

Del en

- Hell mel i en bolle, hell i en 1/2 kopp vann og rør ut med skje
- Hvis blandingen kleber seg til skjeen, bruk en annen skje til å skrape den av
- Tilfør mer vann til blandingen er veldig våt, men ikke rennende
- Når du tar blandingen i en skje og snur den opp ned, bør blandingen klebe seg til den og ikke falle av eller dryppe
- Blir blandingen for rennende, ha i mer mel

Del to

Klipp tegnepapiret i ulike former og lim dem sammen med litt av mel-og-vann-blanding. Her er noen ideer til former:



Gjør det samme med en avis. Limer den seg bedre sammen?

Hva skjedd?

- Du har laget melklister
- La klisteret stå i bollen en dag. Et av problemene med å bruke klister er at det tørker og blir hardt
- Det er andre problemer med klister også – det mugner, og smaker godt for mus og insekter

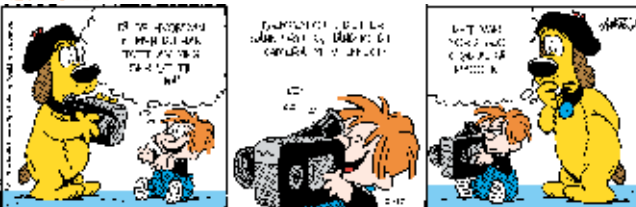
Kryssord

VOKSE		NEKTELSE	
TALL			
TØYSER			
FORBRYTER			
PRON.			
		SVIMMEL	

Tiger



Marvin



Ti kjenner

- Hva heter en som lager, tilpasser og selger briller?
- Når på året feierer man fastelavn?
- I hvilken verdensdel er Nilen den lengste elven?
- Hva mener svenskene når de sier at noen ler?
- Velkommen dag feires 2. søndag i november?
- Hvem har skrevet både Karius og Baktus og Hakkebakkeskogen?
- Hva er en gamasje?
- Hva heter den berømte nederlandske maleren som skar av seg det ene øret?
- Velkommen farge har blomsten tirlutunge?
- Hva heter syklisten fra Grimstad som har syklet Tour de France i flere år?

Svar:

1. Optiker 2. Før påske (omtrent 7 uker før påske) 3. Afrika 4. At de smiler 5. Fastelavn 6. Trondheim Egnet 7. Et bleggulv 8. Løve eller Thor 9. Vincent van Gogh 9. Gul 10. Thor

Sudoku

1	3	5		
		6	2	3
		4	2	5
2	3		6	
5			3	1
	4			

Fyll inn de manglende tallene fra 1 til 6. Tallene skal bare forekomme én gang i hver rad - både lodrett og vannrett - og én gang i hver boks.

Kryss meg på krykka

	INSTRU - MENTER		DA - SMIEAVL		BIDIGE		RØYS	STJAL - ELV		GUTTE - NAVN	BLOD - MANGEL		PLAGG
	→						→				↘		ELV
						ROM							LIKE
	SLAG - ORD LAGE OST					TSAR	URO		LYS - KILDE SKOLE - BARN				
	DRIKK			AKTU - ELL KAM - PANJE								↘	KLOKKE
LIKE		HOVED - STAD LEVERE					50		HODE - DEL		PRO - NOMEN		
LIDELSE	↓	PIKE - NAVN	BUKT TRE	MALE - ENHET BRÅK		TRE		HA DYRKER			MÅL SPØK		
	↙					⚠	TITTEL	KRYD - DER	KLOS - SER		KAN SYK - MELDTE HA FATT		↘
LESE - STYK - KET						BAKKE SIVBÅT				TÅR PREST			SÅNNE
MAN BIO - GRAF			VENDE HØY TRE		PAPE - GØYER				BEVE - GET				PLANTE
	↙			HODE - PLAGG		ULV KIKKE		SIKKER - HETS - UTSTYR	STRØM		FORE - NING		↓
NYLIG				TINN TRÅKLE		SKRYT SPISE - KART			PIKE - NAVN SMERTE			ØY OG DIKT FOR - STYRRE	
VESKE	↓	REDD - HARE				NEBBØR PLAGG		EKSI - STERER	SPISER	LEM			
	↙		JUNIOR SYN		PIKE - NAVN	NORD - MANN	BY SKJUL			ENKEL			
FÅR VI NÅ MER KUNN - SKAP OM	↓	PARTI UMODEN FRUKT			SANKT - HANS			SKÅTE MORENE		EX OFFICIO			PASSER
	↙								HER - SKER	HÅND - LAG			↓
MALLØS				NEBBØR PLAGG		TONER	VAGE BALET			FJELL	ESING	KARAK - TER	
TALL					GLANS		BRUN - STIG	VENER				FINNES	
	↙		PILKE	ADELS - MANN TONE - TRINN			DRIVER MED TEVLING		PRO - NOMEN		UJEVN		
VARM		ER NE - GATIVT FOR HELSA				↘	PRO - NOMEN		SMYKKE - STEIN	INSEKT BLI SAMDE			RAS - STED
	↙			ORGAN		OVER - TREKK LIK				ORDNE GRESK BOK - STAV		PÅ NORSKE FLY	
VÆSKE		LARMEN					BAKKE HÅR DRETT				⚠	L/ER - REIM TALL	
FISK		PIKE - NAVN				TILLATE		ELV					
	↙					↘							
		TVILE											

Kryssordforfatter: Ragni Maria Hofsten – e-post: rogni@skivesmurfen.no – hjemmeside: http://www.skivesmurfen.no

OPPGAVE

Sett sammen bokstavnene i de fargede rutene (i rekkefølge ovenfra og ned). Dette blir løsningen som du kan sende inn.

Det trekkes én vinner som får en overraskelse i posten.

Svarfrist: 10. juni

VINNER

Løsning på forrige kryss var: SOMMERDEKK

Elisabeth Ø. Sandhåland, Torvastad

Send løsningsordet, samt navn og adresse til: levedmed@personskadeforbundet.no eller pr. post til: Personskadeforbundet LTN, Hausmanns gate 19, 0182 Oslo



TRENGER DU ADVOKAT?

Som medlem kan du rådføre deg med oss før du velger advokat.

Send melding til
post@personskadeforbundet.no
eller ring 22 35 71 00.

LANGSETH Advokatfirma DA

www.langsethadvokat.no

Er du påført personskade ved
TRAFIKKULYKKE
ARBEIDSULYKKE
FEILBEHANDLING
kan du ha krav på erstatning

Langseth Advokatfirma DA er et av landets ledende advokatfirma innen personskadeerstatning. Vi har lang erfaring med profesjonell bistand i alle typer personskadesaker og forsikringssaker.

Ta kontakt i dag for en uforpliktende og kostnadsfri vurdering av din sak.
erstatning@ladv.no eller 22 42 42 42



Einar I. Lohne



Trude Stormoen



Martine Rygg



Pan Farmakis



Mathias T. Rengård



Ole H. Bendiksen



Else-M. Merckoll

<p>Enter Kompetanse AS Tømmerkrana 20 3048 DRAMMEN Tlf. 32 27 61 00</p>	<p>17 årerover alle anlegg, vand, park og grus HAMAR PUKK&GRUS Rudshøgda Pukkverk as</p>	<p>Jahr Bilservice A/S Jarveien 96 3340 AMOT Tlf. 32 78 56 08</p>	<p>Hellenes Maskin AS Bergansløyfa 48 3277 STEINSHOLT Tlf. 413 79 559</p>	<p>Kristiansen as BETONGPUMPING - SKIEN Rødmyrsvingen 94, 3735 SKIEN Tlf. 901 85 868</p>	
<p>BUNNPRIS Bogøy Dagligvare 8288 BOGØY Tlf. 75 77 72 07</p>	<p>Mrex Motor AS Ingeniør Rybergs gate 103 3027 DRAMMEN Tlf. 31 00 02 60</p>	<p>Gudbrandsdal Frakt AS Dahlemoen 39 2670 OTTA Tlf. 61 23 10 29</p>	<p>Leikanger Auto AS Hanahaug 10 6863 LEIKANGER Tlf. 57 65 31 00</p>	<p>Gunnar Odd Hagen AS Tannlege Skriugata 24, 3660 RJUKAN Tlf. 35 08 11 40</p>	
<p>Hovrud Maskin Månovengen 222 2920 LEIRA I VALDRES Tlf. 481 33 000</p>	<p>Autobjørn A/S Cecilie Thoresens v 7 1153 OSLO Tlf. 23 03 10 20</p>	<p>Mekonomen Elverksted Bremnes Bilverksted AS 6530 AVERØY Tlf. 71 51 11 90</p>	<p>Pam Refrigeration AS Flatebyveien 8 1792 TISTEDAL Tlf. 69 19 05 55</p>	<p>Norges Trafikkskoleforbund Leif Tronstads plass 6, 1337 SANDVIKA Tlf. 22 62 60 80</p>	
<p>Moller Bil Minidie Kanalveien 3 5068 BERGEN Tlf. 24 03 13 00</p>	<p>Maskin & Autoservice A.S Tornroseveien 9 4315 SANDNES Tlf. 51 63 73 72</p>	<p>Enter Kompetanse AS Tømmerkrana 20 3048 DRAMMEN Tlf. 32 27 61 00</p>	<p>Motorsenteret Heidal AS Ysterivegen 5 2676 HEIDAL Tlf. 61 23 34 00</p>	<p>Reisa Bilsenter as Hovedvegen 45 9152 SØRKJOSEN Tlf. 77 77 02 80</p>	
<p>Romerike Maskin AS Nedre Hagaveg 19 2150 ARNES Tlf. 63 90 91 42</p>	<p>Fineide Transport AS Nordsjøvegen 27 8642 FINNEIDFJORD Tlf. 75 19 51 45</p>	<p>Norvest trafikkskole AS Spjelkavikvegen 9 6011 ALESUND Tlf. 930 64 064</p>	<p>Innherrred Renovasjon Åsauvegen 5 7609 LEVANGER Tlf. 74 02 88 40</p>	<p>TAXI 03550 ROMERIKE</p>	
<p>BILINORD 9308 FINNSNES Tlf. 77 85 23 10</p>	<p>Fjellheim Drift og Service AS Knottveien 346 7777 NORD-STATLAND Tlf. 915 83 272</p>	<p>BV BØLVIKEN OG VOLLAN BYGG AS post@bvbygg.as 482 88 624 / 958 47 803</p>	<p>Fageraas Skogsdrift DA Permobakken 21 3534 SOKNA Tlf. 959 22 322</p>	<p>Kulelagerhuset AS Teglverksveien 9 B 3413 LIER Tlf. 32 24 41 80</p>	
<p>Elent AS Hageveien 8 3402 LIER Tlf. 990 48 070</p>	<p>Sebu Bil & Bensin AS Vindev. 1 2940 HEGGENES Tlf. 61 34 29 20</p>	<p>ARCTIC TRUCKS EXPLORE WITHOUT LIMITS</p>	<p>Jakobsen Rør AS Aurebekksveien 106 4516 MANDAL Tlf. 476 58 939</p>	<p>KONGSBERG BANDASJE HELSEARTIKLER Kirkegata 9 A, 3616 KONGSBERG Tlf. 32 73 63 75</p>	
<p>Telemark Dekksenter AS Moen 17 3946 PORSGRUNN Tlf. 35 93 35 50</p>	<p>Linneruds Biltransport AS Finstadvegen 217 2072 DAL Tlf. 905 45 735</p>	<p>Bertelsen & Garpestad AS Hovlandveien 70 4374 EGRERSUND Tlf. 51 46 10 80</p>	<p>abacus Breivikbråteveien 9 1555 SON Tlf. 400 01 850</p>	<p>Christensen Teppe & Tapet Håndverk AS Tollbug 16 A 3044 DRAMMEN Tlf. 32 83 20 74</p>	
<p>I-K-M IKM Inspection AS Elveveien 28 LARVIK Tlf. 33 13 24 50</p>	<p>Norefjell Hyttetjeneste Skindestoppen 9 3535 KRØDEREN Tlf. 901 47 300</p>	<p>Gol Motorpark & Aktivitetsservice AS Eiklesvegen 27 3550 GOL Tlf. 950 90 000</p>	<p>HOLTAN'S BILLAKKERING AS Tlf. 22 16 21 30 - Alle bilmerker - www.holtan'sbillakkering.no Kakkelovnskroken 2 0954 OSLO Tlf. 22 16 21 30</p>		
<p>Helle og Jonsson AS Navarhaugen 3 3475 SÆTRE Tlf. 917 29 735</p>	<p>Hønefoss Glass-service A/S Osloveien 31 3511 HØNEFOSS Tlf. 32 12 33 70</p>	<p>Opplæringskontoret for service og samferdsel Gneisveien 12 2020 SKEDSMOKORSET Tlf. 22 25 75 03</p>			
<p>IOS Vi tilbyr: • Mekanisk vedlikehold • Automaasjon • Hydraulikk • Konsulenttjenester 90 63 47 90 ios@perforanset@ios.no</p>	<p>VAKTTELEFON BILLE DÅGNET 900 98 006 www.landes.no landes@begraavelstjeneste.no LANDES BEGRAVELSTJENESTE LYNGDAL</p>	<p>BORGEDAL OG HAGEN 3634 Fjellvang NYBYGG TILBYGG RESTAURERING J.E. Borgedal 975 49 300 je-borge@online.no P.O.Hagen 911 15 295 p-obagen@online.no</p>	<p>T. AASEN SOLSKJERMING Aasen T. Solskjerming AS Forusparken 28 4031 STAVANGER Tlf. 51 85 99 00 et soleklart valg</p>	<p>MECA MECA Norway avd. Drammen Ingvald Ludvigssens gate 21, 3027 Drammen Telefon 32 89 57 20 www.meca.no</p>	<p>Bråtabakken Bensin og Service A.S 3300 HOKSUND Tlf. 32 75 12 97</p>

Alle har rett til å bli hørt!

JAG Assistanse AS er en ideell BPA-leverandør for barn og voksne med store og sammensatte funksjonsnedsettelse, hvorav en kan være en kognitiv funksjonsnedsettelse.

- JAG bygger sitt verdigrunnlag på grunnleggende menneskerettigheter, likeverd og likestilling.
- Vi har fokus på individualitet, kvalitet og skreddersyr din assistanse.
- JAG er medlem av European Network for Independent Living (ENIL).
- Foreningen JAG er en ideell interessepolitisk forening som har som formål å sikre alles rett til å velge Brukerstyrt Personlig Assistanse (BPA)
- JAG har stor kompetanse om BPA for personer med behov for assistert arbeidsledelse.

Ta kontakt for mer informasjon om hvordan vi kan skreddersy din BPA.

JAG
er som du.

JAG Assistanse AS | Telefon: 962 09 666 | www.jagassistanse.no |
Følg oss gjerne på Facebook og Twitter!

TURHUS
MASKIN
Alt Innen: Graving • Sprenging • Transport
Tlf. 90 59 23 22 / 90 97 05 78 - turhusmaskin.no

**Nonslid
Bilservice AS**
Skjoldavikvegen 178
5574 SKJOLD
Tlf. 52 76 21 00

**Norges
Trafikkskoleforbund**
Møre og Romsdal

Polartrans
Nordre gate 10, 8622 MO I RANA
Tlf. 977 89 869

**Eiksenteret
Målselv**
Andslimoen
9325 BARDUFOSSE
Tlf. 77 83 40 50

kraftia
3370 VIKERSUND
Tlf. 32 78 32 98

**STORBILSENTERET
ÅM TRAFIKKSKULE AS**
6105 VOLDA Tlf. 70 07 44 30

Ronny Tangeland Transport
Folkestadhøgda 1
1592 VALER I ØSTFOLD
Tlf. 928 99 105

Eidsvoll Trafikkskole A/S
Lars Tønsagers v 2, 2080 EIDSVOLL
Flaenbakken 2, 2070 RAHOLT
Tlf. 63 96 47 20

NIDAROS
Sparebank

NTP
Trosvikstranda 46/48
1608 FREDRIKSTAD
Tlf. 69 38 30 00

**Hammerfest
Taxihus AS**
Storgata 2
9600 HAMMERFEST
Tlf. 78 41 12 34

ATI SKOLENE støtter Magasinet
for Personskadeforbundet LTN

REMA 1000
LIERSTRANDA
Tlf. 32 84 94 90

Hallingsag AS
Nordbyggvegen 713
3570 ÅL
Tlf. 970 78 501

ISOenergi
BEST PÅ BLÅEISOLERING
isoenergi.no • ☎ 97 76 90 35

Bilskadesenteret Namsos AS
Navarvegen 3, 7820 SPILLUM
Tlf. 74 27 67 33
www.bilskadesenteret.no

**Sundbrei
Transport AS**
Tiltaksvegen 821
3570 ÅL
Tlf. 481 71 721

Bærum Eltek AS
Gruvemyra 61
1354 BÆRUMS VERK
Tlf. 67 56 37 38

Moss Transportforum
Vålerv. 157
1599 MOSS
Tlf. 69 24 11 30

Jostein Lobben Kran og Transport
Asterudveien 154
3340 ÅMOT
Tlf. 913 28 575

**Den
Skreddersydde
Erløst**
OSE skaper varig endring gjennom
skreddersyde tittas.
denhet.no

Bilpleiesenteret AS
Gigstads Vei 11
3511 HØNEFOSS
Tlf. 32 12 67 80

Johansen Maskin og Tjenester
Brufflot 44
3660 RJUKAN
Tlf. 915 43 958

**H Trans og Anl Power
K-A Nicolaisen**
Backers gate 5
3080 HOLMESTRAND
Tlf. 959 35 949

Råde Vertshus Mosseveien 16 1640 RÅDE Tlf. 69 28 57 25	Ramlo Sandtak AS Industriv 63 7080 HEIMDAL Tlf. 962 25 300	 Mobile Moss AS Buen 5, 1528 Moss Tlf 69 23 57 57 www.mobile.no	Buss og Reiseservice AS Modumveien 42 3410 SYLLING Tlf. 32 84 88 02	 Anleggsgartner Bjørn-T. Bjerknæs Mob. 918 67 504 Meieriveien 7, 3023 DRAMMEN
Trøndermøbler AS Kjøpmannsgata 36 7500 STJØRDAL Tlf. 479 85 500	Ola Flateland Transport Ytre Lauvrak 4830 HYNNEKLEIV Tlf. 957 32 118	EiendomsMegler 1 Modum Vikersundgata 29 3371 VIKERSUND Tlf. 32 78 76 65	 Vigeland Brugs veg 21 4708 VENNESLA Tlf. 38 15 26 00	Peter Løvaas Transport AS Silurveien 74 4656 HAMRESANDEN Tlf. 952 10 500
Trond Hovland AS Hvalsveien 7 3370 VIKERSUND Tlf. 32 78 86 64	 Sjøgata 5 9300 FINNSNES Tlf. 77 84 10 80	Franzefoss Gjenvinning AS avd. Porsgrunn 3946 PORSGRUNN Tlf. 35 51 81 34	Blokkebukta Camping Barkevikveien 56 3295 HELGEROA Tlf. 33 18 85 19	 Nore Laft AS Natten gård 3630 RØDBERG Tlf. 48085477 91352313
Gunnhild Monstad Regnskapskontor 3113 TØNSBERG Tlf. 952 95 221	Bokbinderiet Johnsen AS Bedriftsv. 68 3735 SKIEN Tlf. 35 50 41 90	Jarlsberg Bygg AS Burotveien 2 3118 TØNSBERG Tlf. 913 04 916	 -byggentreprenør- Svinesundveien 334 1788 HALDEN Tlf. 941 56 100	Rune's Container Service AS Sandumveien 105 1960 LØKEN Tlf. 63 85 19 47
Shipping Publication AS Brannvaktsgata 21 3256 LARVIK Tlf. 33 18 11 80	Skiltgravering AS Gallebergveien 16 3070 SANDE I VESTFOLD Tlf. 33 77 67 88	BRB Bygg AS Hellebergveien 35 3960 STÅTHELLE Tlf. 35 96 27 70	TT Næringsbygg AS Doneheia 138 4516 MANDAL Tlf. 38 28 95 00	 Tollbodgaten 1, 4836 ARENDAL Tlf. 37 00 21 60
	 3855 TREUNGEN Tlf. 35 04 54 00	Tømrer Martin Langerud A/S Østsideveien 1040 3277 STEINSHOLT Tlf. 917 23 993		
Ekra Gartneri og Hagesenter AS Melhusvegen 82 7083 LEINSTRAND Tlf. 72 59 42 20	 Østre Aker vei 255 0976 OSLO Tlf. 22 90 75 00	 ØSTLANDSKE BYGGTEKNIKK Kallerudlia 3 2816 GJØVIK Tlf. 61 18 49 47	Feelgood Strømmen Silje Vik Lensmannsklevvei 214B 2019 SKEDSMOKORSET Tlf. 473 76 223	Skogstjernen Familiebarnehage AS Båntjernveien 42 3514 HØNEFOSS Tlf. 976 71 369
Arnes Frisørhjørne Langebruvegen 19 6800 FØRDE Tlf. 57 82 62 35	Skroesen Byggsenter avd. Vråliosen 3849 VRÅLIØSEN Tlf. 35 05 51 30	Lastebilcenteret AS Moen Industriområde 38 3622 SVENE Tlf. 32 70 05 19	Active Services AS Sagaveien 66C 1555 SON Tlf. 930 04 146	 Tømra Bilverksted AS Selbuvegen 695, 7584 SELBUSTRAND Tlf. 479 33 060
SKARE & NES A/S  Tlf: 32 71 18 70 Fax: 32 71 18 79 3350 Prestfoss	 På veien for deg! Ring 64 85 68 68 Taxibestilling kan nå også gjøres med vår nye app: www.follotaxi.no	 CONTAINERUTLEIE Din lokale avfallspartner Tlf: 64 86 31 03 follotruckutleie.no	 Profovn AS Fjordgaten 13 3125 TØNSBERG Tlf. 33 30 00 10	Multiconsult avd Tromsø Kvaløyvegen 156, 9013 TROMSØ Tlf. 77 60 69 40
 DRANGEDAL RØR A/S DIN LOKALE RØRLEGGER drangedalror.no 926 06 152 drangedal.rorlegger@gmail.com TRYGGHET KVALITET NETTHANDEL 	 Sundretunet Sundrejordet 4 3570 ÅL Tlf. 417 99 417	 Serviceveien 10 1940 BJØRKELANGEN Tlf. 900 90 046	Bademiljø Horten Rørleggerbedrift AS Storgata 64 3182 HORTEN Tlf. 33 04 36 54	 ENTREPRENØRSKAPET Teiealleen 7 2030 NANNESTAD Tlf. 63 99 99 10



Takringen AS

PB 4134 Gulskogen
3005 DRAMMEN
Tlf. 32 20 29 00

Oddvar Lien Maling og Gulv

Kvernhusvegen 5 Hjuksebø
3683 NOTODDEN
Tlf. 975 02 765

Trygt på skoleveiene

Rognan Fargehandel AS

Strandgata 11
8250 RØGNAN
Tlf. 75 69 06 50

Sør-Varanger Bilteknikk AS

E. K. Andersonsv 1
9912 HESSENG
Tlf. 78 99 33 58

Bertel Steen

Møre og Romsdal avd. Molde
Gammelseterlia 4, 6422 MOLDE
Tlf. 71 24 93 00



Sigdal kommune
sigdal.kommune.no



Speiderveien 2
8008 BODØ
Tlf. 75 50 02 60



4790 LILLESAND

Murstad Entreprenør Service AS

Lienvæien 41B
3678 NOTODDEN
Tlf. 35011918/418 84 000



Froland kommune
froland.kommune.no

Norspray AS

Maskinveien 10
4033 STAVANGER
Tlf. 51 22 07 00

Einar Øgrey Farsund AS

Lundeveien 171
4550 Farsund
Tlf. 38 39 96 00

Peisovnspecialisten AS

Kjørbekkdalen 15 b
3735 SKIEN
Tlf. 35 54 22 55



Sel kommune
sel.kommune.no



Tuneveien 10
1710 SARPSBORG
Tlf. 69 15 39 00

Jon Kaulum Transport AS

Hagenhaugv. 18 B
2613 LILLEHAMMER
Tlf. 907 75 044



Vi utfører:
• Tomtearbeider • Vann- og avløpsarbeider
• Veiarbeider • Molo og småbåthavner m.m.



Lillestrøm kommune
lillestrøm.kommune.no

Prestholt Geitestøl

Høgehaugvegen 23
3576 HOL
Tlf. 920 37 514

IP Huse AS Mek. Verksted

6487 HARØY
Tlf. 71 27 57 00

Trosby Båt og Motor Trosby Motorverksted

Valleveien 603
3960 STATHELLE
Tlf. 35 96 39 20



Gjerdrum kommune
gjerdrum.kommune.no



Svaddeveien 119
3660 RJKAN
Tlf. 911 03 063



Århusvegen 211, 3721 SKIEN
Tlf. 913 27 683



Fitjar kommune
fitjar.kommune.no



Havnehagan 4
3322 FISKUM
Tlf. 907 82 676

Skien Rør Bravida Norge AS Skien VVS

Grønlikroken 5
3735 SKIEN
Tlf. 35 91 35 55



Hamar kommune
hamar.kommune.no



Smedstadgrenda
2133 GARDVIK
Tlf. 62 97 42 82

Veidekke Industri AS Asf Kongsvinger

Størmervægen 7
2212 KONGSVINGER
Tlf. 62 82 88 50



DRANGEID 5, 4405 FLEKKEFJORD
TLF: 47 98 99 00



911 63 710 2686 LOM



Åsen Servicesenter AS

Stasjonsvegen 5, 7630 ÅSEN
Tlf. 74 40 52 55



Vangsjordet 28
1811 ASKIM
Tlf. 905 50 356



- når du trenger det lille ekstra

3359 EGGEDAL
Tlf. 32 71 46 18

FFF Hage og Miljø AS

Follestad Industriområde
3474 ÅRØS
Tlf. 31 29 26 30

Truckopplæring SØR

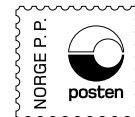
TILRETTELAGT KOMPETANSEBYGGING
Grovikstien 23, 4635 KRISTIANSAND S
Tlf. 908 06 037

Helen Hartel Rådgivning AS

Stavåsen
7200 KYRKSÆTERØRA
Tlf. 948 34 929

Boots Apotek Kvaløysletta

Manetv. 2
9100 KVALØYSLETTA
Tlf. 77 75 89 90



Avsender:
Personskadeforbundet LTN
Hausmanns gate 19
0182 Oslo

ANNONSER

NESS LUNDIN

NESS LUNDIN er landets fremste firma innen erstatnings- og forsikringsrett.

Vi har prosedert over 40 saker i Høyesterett og for internasjonale domstoler.

Vi bistår skadelidte over hele landet.

Spesialområder:

- Hodeskader
- Ryggmargsskader
- Erstatning etter dødsfall (forsørgertap)
- Erstatning til næringsdrivende
- Pasientskader
- Forsikringsrett

HOVEDKONTOR I OSLO

Universitetsgata 8, 0164 Oslo
Tlf.: 23 29 90 00
firmapost@nesslundin.no

Postadresse:

Postboks 420 Sentrum, 0103 Oslo
www.nesslundin.no

Avdelingskontor:

Tromsø Trondheim
Lillestrøm Haugesund



Advokatene Leiros & Olsen as

personskadeadvokatene



Vi er et landsdekkende advokatfirma med praksis innen de fleste rettsområder. Vi har lang erfaring med behandling av personskadesaker, herunder erstatning etter yrkesskader, trafikkulykker og pasientskader m.m.

Vi har kontorer i **Tromsø, Oslo og Sogndal**, og bistår skadelidte fra hele landet.

Ta kontakt for en gratis og uforpliktende samtale

Telefon: 776 00 210 • E-post: post@leiros.no • www.leirosogolsen.no