

Leve Med

Nytt kapittel

Personskadeforbundet LTN i ny drakt

Har du lagt merke til at dette magasinet ser litt annerledes ut? Endelig kan vi vise frem nytt design og vi gleder oss til et nytt kapittel sammen med dere.

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

Innhold

Utgave 7 | 2023

Leder – Full fart fremover

«Nå har tiden kommet til å oppdatere utseendet vårt også så det speiler den organisasjonen vi har blitt.»

– s. 5

Ett reddet liv skal også leves

«Som alle andre organisasjoner startet vi fordi det var et behov der.»

– s. 6

God støtte i samhold

Erling Lauritzsen og Åshild Mari Kjosvatn har på hver sin måte opplevd samholdet i Personskadeforbundet LTN

– s. 10

Når ulykken først inntreffer

Topp 5 juridiske spørsmål

– s. 16

Å leve med smerte

– Det er viktig å fremheve fysisk aktivitet som en viktig behandling ved langvarige smerter.

– s. 20

Mental trening som hjelper deg

«En livskrise skaper ofte usikkerhet for den som rammes og deres pårørende.»

– s. 24

På kryss og tvers

En sykemelding ble startskuddet for et liv på kryss og tvers!

– s. 26



Vi er der når
livet blir snudd
på hodet

Kontakt

Adresse: Hausmanns gate 19, 0182 Oslo

Telefon: 22 35 71 00

E-post: post@personskadeforbundet.no

Trykk: BK Trykkpartner AS

Annonser: faktserv@faktserv.no

Produksjon: Core Content



Foto: Pexels.com

Er du foresatt for et barn med skade?

Vårt foreldrenettverk møtes jevnlig digitalt for å dele erfaringer, lære nytt og bare snakke sammen.

Neste Zoom-møte er 30. oktober.

Kontakt silje@personskadeforbundet.no
hvis du er interessert eller bare meld deg på.

Personskade-
forbundet^{LTN}
Leder deg videre



Ingeborg Dahl-Hilstad er 46 år og oppvokst på Sunnmøre. Hun er utdannet samfunnsviter og er generalsekretær i Personskadeforbundet LTN.

Leder

Dette har vi gledet oss til! For det første fordi vi er i gang etter sommeren, men også fordi dette bladet har et helt nytt utseende.

- Ingeborg Dahl-Hilstad

Full fart fremover

Denne utgaven av Leve Med du nå har i hendene har vi gledet oss til. For det første fordi vi er i gang igjen etter sommeren og for det andre fordi dette bladet har et helt nytt utseende. Siden starten for snart 40 år siden har logoen vår stort sett vært den samme selv etter at vi har byttet navn. Nå har tiden kommet til å oppdatere utseendet vårt, også så det speiler den organisasjonen vi har blitt. Vi tar med oss historien, kunnskapen, ildsjelene og går videre.

I dette nummeret kan du som er ny i organisasjonen lese mer om vår historie, hvorfor vi eksisterer og hvorfor vi er viktige. Du blir også kjent med menneskene i organisasjonen vår, både gamle og nye medlemmer.

For mange som har vært medlemmer lenge er kryssordet vårt et kjærkomment innslag i hver utgave, og det har vi selvsagt valgt å ta med videre. Men visste du at kryssordene er laget spesielt for vårt blad? Vi synes det er på tide å bli litt bedre kjent med Ragni Marie Hafsten som er damen bak «Skrivesmurfen».

I denne nye utgaven av Leve Med har vi også startet opp med faste spalter om både jus og livsmestring. Send oss gjerne en e-post om du har tanker om temaer vi kan skrive om.

Dette bladet kommer samtidig som vi avholder landsmøtet. Landsmøtet er grunnpilaren i organisasjonen vår. Her velger vi nytt styre, endrer vedtekter og handlingsplan, og sammen legger vi veien videre for de neste to årene. Jeg gleder meg allerede til vi kan presentere de som skal sitte i landsstyret de neste to årene, og alt vi skal gjøre sammen.



Aktuelt

Dette skjer fremover:

- 8.-10. september: Landsmøte
- 26.-27. september: Nytt landsstyre konstituerer seg
- 30. september: Zoom-samling i foreldrenettverket
- 6. oktober: Statsbudsjettet legges fram

Har du innspill til magasinet?

E-post: levemed@personskadeforbundet.no
Telefon: 22 35 71 00



Ett reddet liv skal også leves

Personskadeforbundet LTN ble stiftet i 1984 under navnet Landsforeningen for trafikkskadde i Norge av familier som hadde fått livene sine forandret på grunn av trafikkulykker.

FOTO: GRY TRAAEN OG ISTOCK.

– Som alle andre organisasjoner startet vi fordi det var et behov der. Vi jobbet mye med forsikringssaker og erstatningsaker i starten, fordi vi opplevde at flere ikke fikk erstatningen de hadde krav på etter skade, sier Ingeborg Dahl-Hilstad, generalsekretær i Personskadeforbundet LTN.

En forsikringssum skal dekke inntektstapet og erstatte utgiftene du har hatt i forbindelse med skaden

– Du blir ikke rik av erstatning, og det skal du heller ikke bli. Men du skal få erstatning for inntektstapet og for utgiftene du har hatt. Det er nemlig fryktelig dyrt å måtte kjøpe hjelp, sier Dahl-Hilstad.

Navnebytte

Å bli skadet setter deg i en situasjon du ikke kan være forberedt på, verken som skadelidt, pårørende eller etterlatt. Plutselig er erstatning, rehabilitering og NAV noe du må forholde deg til.

– Mennesker som skades plasseres fortsatt på sykehjem for oppbevaring. Det gjelder alle aldersgrupper, og slik reglene er i dag så kan den norske stat plassere deg på eldreheim om du har pleiebehov etter fylte 50 år. Vi ønsker heller å tilrettelegge for rehabilitering for å gi de skadelidte muligheten til å bli så friske som mulig, sier generalsekretæren.

I 2012 endret foreningen navn til Personskadeforbundet LTN. For selv om utgangspunktene er forskjellige, møter man på de samme problemstillingene.



– Det er viktig for oss å være en organisasjon for alle som blir skadet, uavhengig av hvordan ulykken skjer. De usynlige skadene, som smerteproblematikk og hjerneskader har blitt sentrale temaer i forbundet. Du ser stort sett ikke på folk at de er medlemmer hos oss.

Viktige seiere

I løpet av årene har Personskadeforbundet LTN jobbet mye med interessepolitisk arbeid, spesielt innen erstatningsrett og helserett. Forbundet har fått gjennom mange juridiske seiere. En av disse er Bråtane-saken, der Personskadeforbundet LTN var med og fikk hevet erstatningsnivået betraktelig. Det var i 1990 at 11 år gamle Katrine Bråtane ble lam fra halsen og ned etter en trafikkulykke. Etter tolv års juridisk kamp fikk hun rekordsummen på 11,1 millioner i 2002. Saken endte i Høyesterett, og var på det tidspunktet norgeshistoriens største erstatning.



I 1999 sørget Personskadeforbundet LTN, sammen med advokatfirmaet Ness Lundin, for ansvarforsikring med trikken.

– Frem til da hadde ikke trikken samme ansvar som buss og bil, og de som ble skadet av trikken kom mye dårligere ut økonomisk.

Personskadeforbundet LTN har gått til rettssak mot den norske stat hele tre ganger, og vunnet alle gangene i Høyesterett. I Finanger 1 ble det slått fast at norsk lov var i strid med EØS-retten, når det gjelder bilansvar. I Finanger 2 ble det slått fast at staten måtte utbetale erstatningen for de som ikke hadde fått denne på grunn av feilen i norsk lov. I Ngyen-saken ble staten igjen erstatningsansvarlig fordi norsk lov ikke hang med EØS retten. Slik har vi blitt en del av pensumet innenfor jusutdanningen.

– Vi endret norsk lov med tanke på erstatningsrett, og dette er nå pensum på jusutdanningen



Oppstartsmøte, hentet fra boka Raseri, kaos og suksess.

Tidlig rehabilitering

Personskadeforbundet LTN jobber for at den som blir skadet får den hjelpen hen trenger og har krav på. Opptrening og rehabilitering er viktig i den sammenhengen.

– Før ble folk bare «oppbevart» i koma, men sammen med legene har vi hatt fokus på å begynne rehabiliteringen allerede mens de skadede er i koma. Det førte til at pasientene ble friskere. Dette er noe vi både har jobbet frem på Sunnaas sykehus, og andre steder i landet. Vi er opptatt av at pasientene får tilbudet de trenger og har rett på.

Personskadeforbundet LTN er nå en etablert organisasjon med klar struktur. Fokuset er rettet mot helseinstitusjoner, erstatningsrett, NAV og kommune.

– Vi er opptatt av å se hele mennesket. Det finnes mange forbund som er for mennesker med spesifikke diagnoser. Vi tar imot mennesker med alle skader, det kan være alt fra hjerneskade til en amputert hånd. Fellesnevneren er gjerne at det er en brutal hendelse som forårsaket skaden, og at personen fikk livet kastet om, forteller Dahl-Hilstad.

Det å hjelpe folk med å forholde seg til systemet er en viktig jobb for Personskadeforbundet LTN.

– Når livet brått forandrer seg, er det vanskelig for mange og skulle forholde seg til forsikringselskap og NAV. For mange er dette overveldende, og folk har ikke dette språket i vokabularet sitt. Der skal vi fungere som veiledere. Det er så viktig at de som rammes får erstatning. Et reddet liv skal også leves.

Foreningens maskot

Familien Løkås har vært medlem i Personskadeforbundet LTN siden sønnen Ronny (54) ble alvorlig skadet i både kroppen og hjernen, etter å ha blitt påkjørt av en bil som 12-åring.



En tidligere utgave av forgjengeren til Leve Med, Trafikkskaddes magasin.

– Vi trodde ikke at Ronny skulle overleve, men etter et halvt år på intensivavdelingen og et halvt år på Sunnaas sykehus, kom han seg. Ronny har hatt et rikt liv, og var på mange måter maskoten i foreningen, forteller mamma Aud Løkås.

Familien har vært medlem i Personskadeforbundet LTN siden 1984.

– Da vi meldte oss inn, var vi allerede ferdige med rettssaken og alt rundt den. Vi kom over en annonse i Dagbladet at det nå skulle det stiftes en organisasjon for barn med hodeskader. Det var slik det hele startet, sier moren.

Det sosiale har betydd mye

Familien har snart vært medlemmer i 40 år, og har vært aktive i lokallaget i Narvik. I 16 år var Aud kasserer i lokallaget og de var på det første landsmøtet i 1984. Ronny ble også invitert til landsmøtet i 2019. Det var en gave fra forbundet det året han fylte 50 år. I tillegg har familien deltatt på ulike kurs og konferanser.

– Det sosiale har vært en viktig drivkraft for oss. Vi har møtt mange hyggelige mennesker i løpet av disse årene. Det har vært så trivelig å delta i lokallaget, sier hun. Ronny har bodd for seg selv i vernet bolig i mange år. De siste årene har han bodd i en omsorgsleilighet for mennesker med ulike funksjonshemninger.

– Det var en tøff periode, men vi fikk han hjem hver helg og i feriene, sier Aud.

I dag er Ronny dessverre alvorlig syk, han har fått benmargskreft og mottar krevende behandling for det.

– Ronny bor hjemme nå, fordi han må ha tilsyn 24 timer i døgnet. Vi håper han kan flytte tilbake til leiligheten litt senere, om det blir lagt opp til litt bemanning, forteller moren.

Organisasjon med engasjement

Personskadeforbundet LTN har i alle disse årene vært svært viktig for Ronnys sosiale liv og kontakt med andre mennesker. Familien ønsket å finne en organisasjon med engasjement, og det har de virkelig funnet i foreningen.

– Kampene som Personskadeforbundet LTN har kjempet, har vært viktig og avgjørende på mange områder. Det er helt klart mer hjelp og bedre ordninger nå, enn det var for snart 40 år siden, sier Aud.

Familiens engasjement i Personskadeforbundet LTN har gitt dem mye kontakt med mennesker som har opplevd tilsvarende vanskelige ting.

– Samholdet og likemannsarbeidet er det som betyr mest for oss som medlemmer. Det å treffe andre med mer erfaring, og få hjelp og trøst i en vanskelig situasjon, har betydd mye for oss.

Kilde:

personskadeforbundet.no, nesslundin.no og wikipedia.

A close-up portrait of a young woman with long brown hair pulled back, looking directly at the camera with a slight smile. She has a visible, raised scar on her upper chest. She is wearing a white top with lace detailing. The background is a soft, out-of-focus outdoor setting.

God støtte i samhold

Erling Lauritzsen (90) og Åshild Mari Kjosvatn (31) har på hver sin måte opplevd samholdet i Personskadeforbundet LTN, etter at de ble rammet av hver sin tragiske ulykke.

TEKST: MARIT VEBENSTAD | FOTO: GRY TRAAEN OG PRIVAT.

Åshild Mari Kjosvatn (31) har vært medlem i Personskadeforbundet LTN i litt over fem år. Familien hennes meldte seg inn i forbundet kort tid etter at hun og kjæresten Martin ble rammet av en alvorlig trafikkulykke i 2017.

– Et fullastet vogntog kom over på vår kjørebane i svært høy hastighet på glatt vinterføre. Bilen vår ble knust, jeg og Martin satt fastklemt inni bilvraket og pustet ikke, forteller Åshild Mari.

De to var sjanseløse, og var helt avhengige av at sivile kom raskt bort til bilvraket for å utføre livreddende førstehjelp på begge to.

– Selv om tilfeldige bilister på veien denne dagen fikk oss til å puste, og tilkalte luftambulansse, var det stor tvil i om vi kunne overleve. Vi ble fløyet til Ullevål sykehus og lagt i kunstig koma.

En måned i koma

Legene var usikre på om livet hennes kunne reddes. I naborommet lå kjæresten, også han livstruende skadd.

– Etter flere operasjoner og en måned i koma, vekker de meg. Store skader i hjernen gjorde meg lam i halve kroppen. Brudd i rygg og nakke ga meg mye smerter og lite mobilitet. Her starter en lang og krevende rehabilitering. Jeg må lære meg absolutt alt på nytt igjen. Jeg husker ingenting fra ulykken, og hukommelsen min fra 2016 og 2017 er borte. Alt jeg forteller her er ting som har blitt fortalt til meg.

Familien til Åshild Mari trengte veiledning og hjelp til å håndtere den vanskelige situasjonen. Storesøsteren hennes kjente til

Personskadeforbundet LTN, og hun meldte seg inn i forbundet få dager etter ulykken.

– Både mine foreldre og mine to søstre ble noen dager senere godt mottatt på forbundets kontor, der fikk de hjelp til å finne den rette advokaten for vår sak. Familien min sier at det var godt å kunne møte Personskadeforbundet LTN i den kritiske tiden etter ulykken. Det var fint å ha en større organisasjon i ryggen, som forstod situasjonen og som jobbet med å tilrettelegge for et bedre liv etter den traumatiske opplevelsen.

Stor betydning

Omtrent ett år senere, da 31-åring hadde blitt skrevet ut av Sunnaas sykehus og en rekke andre institusjoner, meldte hun seg selv inn i forbundet.



Åshild Mari og Martin giftet seg i fjor sommer. De er begge uføre etter ulykken.



– Først og fremst ønsket jeg å støtte en organisasjon som hadde vært såpass viktig i en svært vanskelig periode av livet mitt. Men det har også gitt meg mye tilbake. To ganger har jeg vært på lærerike smerteseminar arrangert av forbundet.

– Personskadeforbundet LTN har også vært aktiv for å få på plass en fornuftig sats på kapitaliseringsrenta, noe som naturligvis fikk stor betydning for min sak. Min far ble dessuten engasjert av Personskadeforbundet LTN i Troms til å holde en appell da de hadde en aksjon mot de mange vogntogulykkene.

Vil engasjere seg i fremtiden

Sammen med familien, har Åshild Mari benyttet seg av ferieleiligheter Personskadeforbundet LTN disponerer i Bulgaria, og hun har vært på bowling og pizza sammen med lokallaget i Follo.

– Dessverre har jeg ikke hatt kapasitet til å være særlig aktiv, men jeg håper jeg kan ha muligheten til å engasjere meg mer i fremtiden.



Paret opplever mye støtte i hverandre.



Åshild Mari har nesten ikke lammelser lenger, men utmattelsen preger hverdagen fremdeles.

– Mange på min alder synes nok jeg lever et kjedelig liv, men det er sånn det må være

Åshild Mari og Martin giftet seg i fjor sommer, og de har nylig kjøpt enebolig sammen. De er begge uføre etter ulykken. Paret var på vei til Røros da de ble påkjørt av et vogntog på glatt vinterføre. Sjøføren hadde blitt dømt til fengsel og ilagt kjøreforbud i Norge i to år, men han satte seg allikevel bak rattet denne februar dagen.

– Alt som kunne gå galt, gikk galt den dagen. Jeg blir aldri helt vant til å snakke om det. Men det er god hjelp og støtte i at Martin og jeg har hverandre, selv om det så klart er tøft for et par å oppleve noe sånt. Vi jobber sammen med å få hverdagen til å fungere og forstår hverandre godt siden vi har opplevd det samme.

Møte likesinnende

31-åringen er takknemlig for alt Personskadeforbundet LTN har gjort for familien.

– I den første fasen var det veldig viktig, og familien min fikk hjelp til å takle situasjonen. Selv husker jeg jo nesten ingenting etter ulykken, og jeg var bevisstløs da ambulansen kom. For familien min som pårørende var foreningen veldig viktig.

I dag, seks år senere, er 31-åringen fortsatt i rehabilitering

– Jeg har enda ikke lært meg å leve med skadene, og min energi blir brukt på å gjøre helt nødvendig hverdagslige gjøremål som jeg tidligere gjorde på automatikk,

trening, fysioterapi og medisinsk behandling. Mine lammelser er nesten borte og jeg kan gå. Men jeg sliter veldig mye med fatigue, utmattelse, og har veldig lite kapasitet.

Derfor har jeg ikke klart å være med på så mange aktiviteter Personskadeforbundet LTN har arrangert. Jeg håper at kroppen min gir meg mulighet til å være mer delaktig i framtiden.

Å møte andre i lignende situasjoner, kan være til stor hjelp for mange.

– Jeg gleder meg delta mer i tiden som kommer. Det å møte likesinnede har vært verdifullt. Jeg opplever å få hjelp til å leve best mulig med de skadene jeg har, og gleder meg til flere sosiale aktiviteter i tiden som kommer.

ANNONSE

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

Eise-M. Merckoll

Haakon VII's gt. 2, Postboks 1371 Vika, 0114 Oslo. Telefon: (+47) 22 42 42 42. Telefaks: (+47) 22 42 42 44. Email: advokat@ladv.no. Website: www.langsethadvokat.no



Erling opplevde alle foreldres store skrekk, da han mistet sønnen sin.

Når det utenkelige skjer

Erling Lauritzsen (90) fra Asker mistet sin 14 år gamle sønn Lars Henrik i en trafikkulykke søndag 6. oktober 1978. Sønnen skulle krysse gaten etter å ha gått av en buss. Sønnen, som var St. Johannes-gutt, skulle ta bussen til en spilletime hos organisten i Holmen menighet.

– Han hadde ikke kommet av bussen på riktig holdeplass, og måtte gå av på

neste. Han løp bak bussen da en bil kom i full fart, forteller Erling. Lars Henrik ble kastet over bilen og hardt skadet.

Erling var selv på jobb i Uddevalla den skjebnesvangre dagen, som representant for Kirke og utdanningsdepartementet, i et møte i Foreningen Norden, da han fikk en telefon om å komme så fort som mulig til Rikshospitalet, fordi hans sønn hadde blitt utsatt for en ulykke.

På sykehuset ble foreldrene overlatt til seg selv.

- Vi fikk hverken mat eller drikke og ble tilbudt å sove på et bøttekott. Det var ingen omsorg å hente. På dag tre reiste vi hjem, da var alt håp ute.

Med seg fikk de en pose med sønnens blodige i istykkerrevne klær.

- Deretter fulgte de verste ukene i mitt liv, sier 90 år gamle Erling.

Trakk seg unna

Leiligheten var full av blomster da de kom hjem, og til den dag i dag ønsker ikke Erling at noen skal sende blomster om det skjer noe tragisk i hans familie. Etter at de mistet sønnen, opplevde foreldrene at folk trakk seg unna.

- Jeg merket at bekjente så meg, men gikk en annen vei da jeg nærmet meg. I ettertid har jeg hørt at det var mange som ikke ante hvordan de skulle oppføre seg når jeg hadde opplevd noe så grusomt.

Det var bare presten som kom på besøk etter at de hadde mistet sønnen.

- Det er helt annerledes nå. Nå leser vi jo om folk som strømmer til ulykkesstedene for å legge ned blomster, om krisepsykologi

og om åpne kirker. Det er mye mer åpenhet om ulykker i dag, sier Erling.

Jobbet for pårørende

I 1984 leste Erling om den nystartede foreningen, Landsforeningen for Trafikk-skadde LTN, i avisen. Det var vel og bra å være der for alle skadde, men hva med oss etterlatte, tenkte han.

Erling fikk ansvaret for de etterlatte etter ulykker. Juridisk bistand, erstatning og støtte til pårørende var bare noe av det han jobbet med. I tillegg ble han også redaktør for medlemsmagasinet MITT i trafikken. Han fikk jobben mot at avisen ikke skulle koste foreningen noe. I mange år skrev han avisen, trykket den og sendte den ut til medlemmer og andre han mente burde påvirkes. Målet var å synliggjøre menneskene som ble rammet av trafikkulykker og kostnadene dette hadde for samfunnet. Ved hjelp av frivillige var opplaget til slutt oppe i 5000 eksemplarer.

- Det var fint med en forening for trafikk-skadde, men vi måtte få på plass noe for de etterlatte også - og slik ble det, sier Erling som senere ble bedt av stifteren, Terje Olaussen, om å bli foreningens første generalsekretær.

ANNONSER

EiendomsMegler 1 Modum

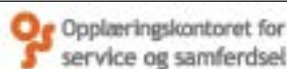
Vikersundgata 29
3371 VIKERSUND
Tlf. 32 78 76 65

Takringen AS

PB 4134 Gulskogen
3005 DRAMMEN
Tlf. 32 20 29 00



Kallerudlia 3
2816 GJØVIK
Tlf. 61 18 49 47



Gneisveien 12
2020 SKEDSMOKORSET
Tlf. 22 25 75 03



Strømtangvegen 39
3950 BREVIK
Tlf. 35 93 10 00

El Ringen AS

Torsbyveien 1
3370 VIKERSUND
Tlf. 918 07 918



Reinsvegen 50
5643 STRANDVIK
Tlf. 56 58 16 49

Kongsberg Containertransport AS

Skrubmoen 17
3619 SKOLLENBORG
Tlf. 464 70 000



Tollbugata 105, 3041 DRAMMEN
Tlf. 982 63 849



6445 MALMEFJORDEN
Tlf. 71 26 88 00

Topp 5 juridiske spørsmål

Når ulykken først inntreffer

Det kan for mange være overveldende å skulle navigere gjennom et landskap av forsikring- og erstatningskrav, tråle Nav-skjemaer og ikke minst få oversikt over juridisk ansvar og medisinsk dokumentasjon. Vi har derfor spurt advokat (H) Thomas Christian Wangen, partner hos Advokatfirmaet Halvorsen & Co, om å løse oss gjennom de mest stilte spørsmålene han og hans kollegaer får i forbindelse med erstatningskrav.

FOTO: GRY TRAAEN OG ISTOCK.

1. Hvor begynner jeg – og hvem skal jeg henvende meg til?

– Det aller første du bør gjøre er å ta kontakt med Personskadeforbundet LTN, der vil du motta nødvendig rådgivning og blir satt i kontakt med advokater de samarbeider med. Du er rett og slett avhengig av bistand fra første øyeblikk, både juridisk og medisinsk, forteller Wangen. I tillegg til dette må

du melde skaden og sørge for god dokumentasjon. Han anbefaler å melde skaden før du har avklart skadeomfanget og understreker at det er viktig å sikre nødvendig dokumentasjon fra medisinsk hold. Jo før, jo bedre – for fristene løper, og du bør ha meldt skaden innen ett år, råder han.

– Ikke vent med å ta kontakt med forbundet eller en advokat inntil du har en avklaring i forhold til varig skade – om skaden du har pådratt deg påvirker deg i arbeidslivet eller generelt i livet, så kan du få dekket økonomiske tap nesten allerede en uke etter ulykken har skjedd.

2. Hva må jeg dokumentere av skade?

Forsikringsselskaper og domstolen praktiserer kravet til dokumentasjon forholdsvis strengt, forklarer Wangen. Han anbefaler derfor å sikre nødvendig dokumentasjon, både i forhold til skade og økonomiske tap.

– Det du formidler til legen – og det legen noterer i journalen, er det viktigste. Forutsatt at man har en skade,



symptomer på skade og/eller et funksjonstap må du sørge for å ha kontakt med lege, og at det du forteller om blir skrevet ned i journalen din. Journalen er ofte det viktigste beviset på skade og funksjonstap. Mangelfull journalføring kan medføre at du står svakere i din erstatningssak, sier Wangen. Ved å sørge for rask igangsettelse av legeundersøkelser, hensiktsmessig journalføring og regelmessig dokumentering av skade og symptomer over tid, vil du ha en sterkere sak, ifølge advokaten.

Er du utsatt for en ulykke vil det være aktuelt å ta kontakt med selskaper der du har yrkesskadeforsikring, bilforsikring, arbeidsgiverforsikring – og egne forsikringer som for eksempel ulykkes- og reiseforsikring. Alle yrkesskader skal også meldes til NAV og arbeidsgiver.

3. Hva må jeg dokumentere av økonomisk tap?

Det Det du eventuelt taper som direkte følge av skade – det har du krav til erstatning på. Og dette er gjeldende fra første øyeblikk, men kravet til årsaks-sammenheng må være oppfylt. Wangen anbefaler å være snar med å dokumentere alt fra små og store beløp.

– Noter deg løpende hvem som hjelper deg, og hva de hjelper deg med. Du har rett på kompensasjon for merutgifter, og det kan inkludere alt fra snømåking, vask av hus, til taxi-utgifter og andre liknende



tjenester du selv ikke har mulighet til å utføre, som følge av skaden. Ta vare på kvitteringer og sørg for å fremsette kravet overfor forsikringsselskapet som er ansvarlig. Wangen legger til at forsikringsselskapet også i mange tilfelle må erstatte mer enn det det offentlige dekker.

I forbindelse med inntektstap vil NAV i mange saker dekke tapet det første året. Differansen mellom lønn og hva du har i inntekt vil derimot dekkes av forsikringen. Det inkluderer forventet overtid, bonusordninger og andre tillegg. Også økonomiske tap for fremtiden vil du kunne kreve å få erstattet.

– Løpende og fremtidig inntektstap kan du også få kompensert – dette varierer fra sak til sak. Har man hatt samme jobb i mange år er det enklere å vurdere tapet enn dersom du for eksempel er tidlig i en karriere når ulykken inntreffe. I slike tilfelle må man sannsynliggjøre en karrierevei, og beregne tap ut ifra det.

Et annet spørsmål Wangen ofte får i forbindelse med økonomiske tap, er om klientene kan få kompensasjon for inntektstap, på tross av at man ikke har krav på menerstatning. Svaret på det er JA.



– Du skal ha full erstatning for inntektstap likevel. Menerstatning er erstatning ved varig og betydelig skade og er en kompensasjon for tap av livsutfoldelse. Man må vurdere den enkeltes skade og hvilken betydning det har for funksjonen på jobb og fritid. For å skulle få menerstatning må det foreligge et varig medisinsk invaliditetskrav på 15 prosent. I mange saker med rygg-, nakke-, og hodeskader får man ikke 15 %, men allikevel kan dette ha betydning for funksjonen din i hverdagen. I slike situasjoner vil man kunne få erstatning for sitt økonomiske tap, forteller Wangen.

4. Må jeg selv betale advokatutgifter?

– Forsikringsselskapene dekker i det store flertallet av saker den skadelidtes rimelige og nødvendige utgifter til advokat. Uansett vil Personskadeforbundet LTN alltid tilby kostnadsfri veiledning ved innledning av en sak via sine erfarne og kunnskapsrike rådgivere til sine medlemmer. De vil også kunne sette deg i kontakt med advokater i Personskadeforbundet LTNs advokatnettverk. Dekning av advokatutgifter behandles som en alminnelig erstatnings



post. Det er lurt å snakke nøye med eventuell advokat om dette, samt at den skadelidte leser oppdragsbekreftelse nøye.

5. Hvor lang tid tar saken?

– Et vanlig forløp fra skaden inntreffer frem til saken avsluttes med et sluttoppgjør, tar fra tre til fem år. Det kan ta kortere eller lengre tid. Da vet du om du har krav på erstatning eller ikke, forklarer Wangen.



Thomas Christian Wangen
Jurist og partner hos Halvorsen & CO

Thomas Christian Wangen er partner i Advokatfirmaet Halvorsen & Co og har i over 20 år spesialisert seg på personskadeerstatning og forsikringsrett. Til daglig bistår han klienter i erstatningsaker etter blant annet trafikk- og yrkeskader. Thomas leder Personskadeforbundets LTN juridiske faggruppe, sammen med Per Oretorp – nettverket består av rundt hundre erstatningsadvokater.

Tidsperspektivet vil for mange oppleves som en påkjenning, men advokaten understreker at det kan være en fordel at det tar litt tid.

– At det tar tid er krevende for alle involverte, men det er nødvendig. Personen selv, advokatfirmaet og forsikrings-selskapene ønsker en rask prosess, men saksbehandling skal være grundig og utfallet korrekt, påpeker Wangen.

Saksforløpet tar lang tid, rett og slett fordi det ofte tar lang tid å dokumentere omfanget av skaden.

– Det tar tid å se hvor frisk du kan bli – det er selve rehabiliteringen som avgjør når en avklaring er på plass, forklarer Wangen. Hvor frisk du blir og hvor mye du kan jobbe, er sentrale forutsetninger for å få riktig erstatningssum. Det er mulig å få kompensert noe underveis, men saken er ikke ferdig før de kan avgjøre hvor stort omfang skaden har.



Personskade-
forbundet^{LTN}
Leder deg videre

Trenger du råd og veiledning?

Fyll inn kontaktskjema på våre hjemmesider
og våre rådgivere kontakter deg.

personskadeforbundet.no

A photograph of two women hikers in a forest. The woman on the left has blonde hair and sunglasses on her head, wearing a green shirt. The woman on the right has dark hair and is wearing a dark backpack and a blue shirt. They are both smiling and looking at each other. The background is a blurred forest scene with sunlight filtering through the trees.

Å leve med smertene

– Det er viktig å fremheve fysisk aktivitet som en viktig behandling ved langvarige smerter. Fysisk aktivitet kan regulere smerteprosesseringen i hjernen, bedre sinnstemningen, funksjon, kroppsopfatning og selvbilde.

TEKST: MARIT VEBENSTAD FOTO: PRIVAT OG ISTOCK.

– Forskning viser at skadepasienter ikke får god nok hjelp. En studie utgått fra Oslo Universitetssykehus om skadepasienters opplevelse og perspektiv på skadebehandling før og etter utskrivelse fra sykehuset viste at utrygghet var et gjennomgangstema, sier Gunhild Nytrøen, doktorgradsstipendiat og spesialist i allmennmedisin.

Det var flere faktorer som bidro til dette, men usikkerhet rundt opioidbruk og manglende oppfølging etter utskrivelse fra sykehuset sto sentralt. Nedtrapping og avvikling av opioider kan ofte være problematisk, og medikamentavhengighet og følgene av slik avhengighet kan ha store konsekvenser for funksjonsevne og livskvalitet.

– Mange pasienter opplever tilbakeføringen til normal hverdag etter en alvorlig skade, som vanskelig. Vi håper at SOS-plan kan redusere utryggheten for disse pasientene, sier Nytrøen.

Samarbeidsprosjekt

Sammen med Trygve Skonnord, førsteamanuensis ved avdeling for allmennmedisin ved Universitetet i Oslo, har hun ledet prosjektet «Smerte- og samhandlingsplan (SOS-plan) bedre behandling etter alvorlige skader?». Her ønsker forskerne å undersøke om økt samhandling mellom sykehus og fastlege gir redusert opioidbruk, og økt livskvalitet for pasienter etter alvorlige skader.



Gunhild Nytrøen
Doktorgradsstipendiat og spesialist i allmennmedisin



Trygve Skonnord
Førsteamanuensis ved avdeling for allmennmedisin ved UiO



Forskningsprosjekt er et samarbeidsprosjekt mellom Avdeling for allmennmedisin ved UiO og Oslo Universitetssykehus.

– Personer som utsettes for alvorlige skader står i fare for å utvikle et langvarig opioidbruk

Opioidkrisen i USA er en alvorlig nasjonal helsekrise. I Norge har vi ikke de samme tilstandene, men forbruket av sterke opioider har økt de siste årene, sier Skonnord.

Personer som utsettes for alvorlige skader skrives ofte ut fra sykehuset med opioider. Opioider er sterke smertestillende medisiner som inneholder morfin eller morfinlignende stoffer. Opioider kan være nødvendig i starten etter en skade, men det er viktig å ha fokus på hva som er trygg og god behandling i det videre forløpet.

– Det er økende bevis for skadelige langtidseffekter av opioidbruk for langvarige smerter. Forskrivning av opioider gir risiko for avhengighet og misbruk. Vi ønsker ikke at bruken av opioider skal bli langvarig.

Fysisk aktivitet

Professor Petter C. Borchgrevink og andre ved St. Olavs hospital i Trondheim har utarbeidet et behandlingsverktøy for pasienter med langvarige smerter som er tilpasset for allmennpraksis: NOMED. Dette er altså et behandlingsopplegg som



kan forsøkes i samarbeid med fastlegen, som ofte er den personen i helsevesenet som kjenner pasienten best. Hvis fastlegen din ikke har hørt om dette ennå, kan du finne mer informasjon om dette på pasienthandboka.no og søke på «NOMED». Det er også lurt å sjekke ut hvilke tilbud som finnes i kommunen. Både Frisklivs-sentraller og mestringskurs kan være gode tilbud til smertepasienter.

– Det er også viktig å fremheve fysisk aktivitet som en viktig behandling ved langvarige smerter

Som Trygve tidligere har sagt: «Dersom man ønsker å finne gode tiltak for å dempe smerter, så er det få tiltak som er like godt dokumentert og som har like god effekt som ulike former for fysisk aktivitet», sier Nytrøen.

Dette er det nærmeste vi kommer en vidundermedisin, og hadde vi kunne levere fysisk aktivitet som en pille, tror jeg det hadde blitt det mest solgte legemiddelet i hele verden. Men selv om det ikke er så enkelt, så kan fysisk aktivitet skje i form av



generelle aktivitetstiltak som å gå en tur, mer fokusert trening for styrke, utholdenhet, bevegelighet eller øvelser som retter seg mot et spesielt problem i en spesiell vevstype. Fysisk aktivitet kan regulere smerteprosesseringen i hjernen, bedre sinnsstemningen, bedre generell funksjon, kroppsopfatning og selvbilde. Du trenger ikke trene på en spesiell måte eller så og så hardt, men det viktige å finne aktiviteter som du kan like å holde på med, og å huske på at alle monner drar. Hvis du trener sammen med noen, blir det lettere å gjennomføre og du får i tillegg en sosial gevinst, som også er gunstig når man sliter med langvarige smerter.

Dårlig effekt mot langvarige smerter

Når det gjelder selve innholdet i intervensjonen SOS-plan, så kan ikke de to forskerne dele for mye detaljer rundt dette, siden de ikke har inkludert pasientene ennå. Men de gleder seg til å komme tilbake med resultatene om noen år.

– Om andre behandlingsformer enn opioider som kan fungere for smertepasienter, er vanskelig å si på et generelt grunnlag. Fordi det er så mange ulike årsaker til smerter. Det vi kan si, og som støttes av forskning, er at opioider har dårlig effekt mot langvarige smerter. Når vi i tillegg kjenner til bivirkningene og aspektet med utvikling av toleranse og risiko for avhengighet, så bør vi som hovedregel unngå disse medisinene mot langvarige ikke-kreftrelaterte smerter.



Det finnes smertestillende medikamenter som ikke er opioider, men fokus i moderne smertebehandling handler vel så mye om ikke-medikamentelle behandlingsalternativer, sier Nytrøen.

Behandlingen fokuserer i dag på å finne individuelle løsninger som hjelper smertepasienten til å bevare eller gjenvinne de funksjoner og roller som er viktigst for den det gjelder. Løsningen finnes ikke i medikamentene som er på markedet, i alle fall er ikke løsningen medikamenter alene.

– Noe av det som har best dokumentert effekt er å kartlegge og behandle faktorer som forsterker og vedlikeholder smerter. Alle med langvarig smerte har forsterkende faktorer som i ulik grad påvirker dem. Og hvilke faktorer dette dreier seg om vil være helt individuelt og personlig. Eksempler på slike faktorer er søvnplager, depresjon, angst, grubling, dårlig fysisk form og opplevelse av urettferdighet, sier Skonnord.

Felles forståelse

Erfaringen fra de to legene sin fastlegepraksis er at mange pasienter føler at de ikke blir trodd i forhold til smertetilstanden sin, og at de ikke føler de blir hørt eller tatt på alvor.

– En viktig grunn til dette, er nettopp at mange smertetilstander er komplekse og vanskelige å behandle. Da er det viktig å skape rom og mulighet for samtaler slik at lege og pasient får en felles forståelse og plattform å bygge videre på, sier Nytrøen.

Det er ingenting som tyder på at det kommer nye revolusjonerende smertestillende medikamenter, men en studie fra Australia som nylig ble publisert i et stort internasjonalt anerkjent tidsskrift The Lancet, synes vi var veldig spennende sett opp mot opioider og nakke- og rygg smerter.

– Pasientene som deltok i studien hadde korsrygg – og/eller nakkesmerter av minst moderat grad og med varighet i 12 uker eller kortere. En gruppe fikk opioider og den andre gruppen fikk placebo.

Begge gruppene fikk råd om fysisk aktivitet. Forskerne fant ingen signifikant forskjell i smertens alvorlighetsgrad mellom gruppene. Disse funnene støtter opp under at vi bør ha som praksis å ikke skrive ut opioider ved akutte uspesifikke rygge- og nakkesmerter, avslutter Skonnord.



Mental trening som hjelper deg

Har livet gitt deg noen tøffe utfordringer? Kanskje du lever med smerter, senskader eller har andre utfordringer i forhold til helsen din? Uansett hva som er din historie – så er det mange av oss som kan føle på at vi går tomme for energi.

FOTO: PRIVAT OG ISTOCK.

Vi lever i en tid hvor vi har bedre rutiner for å lade opp mobiltelefonene våre enn kropp og sinn. Og er mobilen sliten, så kjøper vi bare en ny og bedre modell. Det er ikke like lett med oss selv, og mange føler på at de ikke strekker til.

En livskrise skaper ofte usikkerhet for den som rammes og deres pårørende

Det er derfor ikke overraskende at mange mennesker opplever stress når de står midt i en vanskelig livssituasjon. Fordi usikkerhet og uforutsigbarhet er som regel synonymt med nettopp stress. Så lenge vi er friske, lever de fleste av oss et liv som er preget av rutiner og rimelig stor forutsigbarhet. Vi har daglige vaner som lager orden og system. Når vi brått og uventet møter motgang, blir livet uforutsigbart og vi føler oss utrygge på fremtiden.

Veien blir til mens man går

I 1982 ble jeg alvorlig syk og syv år senere fikk jeg brystkreft, selv om jeg bare var 19 år. Min historie begynner derfor om hvordan jeg måtte lære meg å mestre motgang når alt så håpløst ut. Heldigvis klarte jeg å bli en «overlever», og selv om jeg lever med smerter og senskader, så beskriver jeg meg i dag som «kronisk frisk». Jeg fant mye håp i forskningen og utdannet meg innen



medisinsk genforskning. Målet var å finne ut hva jeg kunne mobilisere inni meg for å hjelpe kroppen min som var skadet, først og fremst for å overleve, men også for å kunne leve et best mulig liv videre.

Det er lett å bli fanget i «stress-karusellen»

I tillegg til mentalt stress, så er det viktig å huske på at fysiske smerter, pusteproblemer, dårlig søvn, fatigue og mageproblemer også bidrar til å skape mer «negativt stress». Og det er her mentale treningsøvelser kan hjelpe deg til å få en bedre hverdag og mindre relasjonsstress.



Rebekka Nøkling
Coach/mental trener

Rebekka er spesialist på hjernetrim, stressmestring og motivasjon. Hun eier Livslyst & Motivasjon AS: livslystogmotivasjon.no og Empowerment Akademiet: mpoweracademy.org, hvor hun er rektor og fagansvarlig.

Tren deg opp både fysisk og mentalt

I min privatpraksis har jeg alle mulige klienter – fra kreftoverlevende som trenger bilitering til verdensmestere i idrett, som har skadet seg, og som ønsker seg et comeback. Å bruke mental trening er en naturlig og viktig del for toppidrettsutøvere på vei mot å nå sine mål, og der kan vi alle hente inspirasjon. Ved å forene kropp og sinn mer optimalt – så kan du hjelpe hjernen din til å kommunisere enda bedre med nervesystemet og hormonsystemet ditt.

Øvelse gjør mester

På samme måte som en toppidrettsutøver trener seg opp før et mesterskap, så kan du trene opp din mentale mestringsfølelse – som både kan redusere dine smerter, men som også vil gi deg: nytt håp, mer overskudd, økt selvtillit og mer livsglede. Denne nye energien kan du også gi videre til dine «lagkamerater» i hverdagen, slik som: partneren din, familien og venner.

Kom i gang

Har du lagt merke til at veldig mange vinnere heiser opp armene rett før de går over målstreken? Det er ikke helt tilfeldig.

Forskerne har visst lenge at ved å løfte opp armene – over hjertet ditt – så vil kroppen din produsere mer testosteron. Og dette hormonet vil gi deg mer lyst, selvtillit og humor! Jeg vil derfor gi deg en øvelse som kan gi deg mer gjennomføringskraft til å vinne “din personlige gullmedalje” – nemlig espresso-øvelsen.

«Espressoøvelse uten koffein» – en energi- skapende øvelse som blir brukt mye av toppidrettsutøvere – som også reduserer stress.

Og ja: den virker på alle og er like viktig for deg og meg! Du vil raskt kvikne til, uten å ødelegge søvnen. Høres ikke dette bra ut? I tillegg vil øvelsen styrke immunforsvaret ditt og sørge for at du får mer blod ned i magen. Det betyr at organene dine, som er spesielt sårbare hvis du lever med for mye stress – endelig kan kose seg med ekstra mye oksygen fra blodet i sine biokjemiske reaksjoner. Øvelsen blir brukt mye i kliniske forskningsprosjekter og den er en av mine personlige favorittøvelser!

Slik gjør du øvelsen:

- Sitt behagelig: pust rolig og nokså kraftig inn gjennom nesen og strekk armene opp, over hodet, og sprik med fingrene alt du kan.
- Tenk at du griper tak i en usynlig vektstang oppe i luften – slik at du former begge hendene i knyttenever.
- Pust så kraftig ut gjennom nesen og “dra ned stangen” samtidig.
- Gjenta øvelsen 3x 15

Lykke til – og vit at jeg heier på deg!

Livslyst-hilsen
Rebekka Nøkling

På kryss og tvers

En sykemelding ble startskuddet for et liv på kryss og tvers!



Visste du at Ragni Maria Hafsten (66 år) har levert kryssord til dette magasinet i over 20 år? Men det er mer enn kryssord som knytter Ragni til Personskadeforbundet LTN – hun er også et medlem, og medlemskapet er like kjærte som kryssordlidenskapen.

I 1983 opplevde Ragni å bli påkjørt bakfra. Som følge av påkjørselen slet hun med nakke- og hodesmerter og fikk konstatert whiplash. Hun ble etter hvert også 90 prosent ufør. Ragni er bosatt i Eydehavn, i Arendal kommune. Da landsforeningen for trafikkskadede startet fylkeslag i Aust-Agder tok Ragni kontakt og opplevde å få god hjelp, og legger til at det er det sosiale nettverket som betyr mest.

– Vi er en liten, men sammensveiset gjeng her i Aust-Agder fylkeslag, som trives godt sammen. Vi har pleid å ha sommeravslutning med grilling på Hove (Tromøya), Oslotur i oktober og julemøte i desember, deler Ragni, som samtidig understreker hvordan innsatsen til ett menneske kan holde aktiviteten og samholdet varmt. Tankene hennes går til Målfrid Helle som var lokallagets leder, men som desverre gikk bort i januar i år.

Siden det første møtet med forbundet i 1992 har Ragni vært et aktivt medlem – og medlem av styret. I tillegg har Ragni deltatt på mange aktiviteter i forbundets regi – for ikke å glemme alle kryssordene hun har laget.

– I skrivende stund har jeg levert tilsammen 214 oppgaver til bladet, forteller Ragni. Kryssordinteressen oppstod i –92 etter to måneder med sykemelding. Etter å ha løst det som fantes av kryssord i huset, begynte

hun å leke seg med ruteark og lokalavisstoff.

– I starten var det ruteark, blyant, viskelær og innføring med tynn tusj, forteller Ragni, som ved hjelp av samboeren etter hvert digitaliserte hobbyen, og kunne begynne å levere profesjonelle kryssord til blant annet Tvedestrandsposten, Agderposten, Coop og flere.

– Det jeg liker best ved kryssord er utfordringen ved å løse oppgaven.

Alle oppgavene blir spesiallaget for hver enkelt oppdragsgiver og jeg bruker aktuelt stoff fra de respektive avisene og bladene, sier Ragni, og avslører at alle kryssordene i Leve Med er basert på informasjon delt i foregående magasin – for de som ikke visste dét.

– Jeg løser også en del kryssord selv og favoritten er Rolf Hansen i Dagbladet. Selv om de er utfordrende, slapper jeg av med dem. Og det er ypperlig tidsfordriv på lange reiser, tipser Ragni.

På neste side finner du et unikt kryssord av Ragni. Hint! Kikk i forrige utgave dersom du står fast.

	NYSE - LYD		KVASSE		KRING- SETTE BARE		MORENE	GROVT		USTYR- LIG		DEN ELDRE	VIL SIG- BJØRN LEA STYRKE
	→							→				↘	OMRÅDE
	HAR FOR- SKERE FUNNET		SAL FRUKT						FISK		ØYNER UKLAR		
							↙	DYR		KOM- MUNE			
RETNING					GLATT					ILDGUD INGEN			
					SIDE		JULING EKKEK			KARAK- TER		↓	
SPESI- ELT	↓	SVI	BOLIG- STRØK I OSLO	ER DET IKKE PENGER IGJEN TIL	SETNING	PIKE- NAVN	DOKTO- RENE DEMPER					GUDINNE GRUNN- STOFF	
				GLO				HOL- LAND		FØDE RE- KLAME			DUNST
FJER- NER						UTROP		GUTTE- NAVN		SENDTE			
				FRYSE		TALL	LÆR- REIMER DEL				DUM KIL		
BE- TRAKTE SVAR				VIKTIGE FUTTE- RAL					1000	HETE			
I ORDEN	↓	LE- DELSE				IKKE KARAK- TER	KANAL SMER- TER				↘		BINDE- ORD
									BYRDE SPRAK			NYHET	LYD- PINNE
SØTSAK		TEGNE- SERIE	NY DOM- PROST			GUTTE- NAVN AN- GAENDE		GRET- TEN DRILLE				TROLL- DOM	
					HAVØRN			ANNEN- RANGS		LIKE			↘
BEVEGE				FARTØY	RED- SKAP			GLOSE			TERGE	STONE SLANGE	↓
SLA					HVILTE		RØYS SIRKU- LERE		KREVE				VOKA- LER
KRAN					MIDJE		FUGLEN ITALI- ENSK BY			SIDE SIDE		UNIKUM	LEGE
SNAKKE		OMRÅDE	ELEV		HØYDER GUDINNE			LØGN	FOR- FATTER				SKRE- DET
						PÅSKE - LEKTYRE			GLANS			STOR- KOBBE	
HEISES	BØNN HORMON			ENDE- PUNKT GRAVE								FORBUND DYR	
						REKKE- FØLGE	NYN. ARTIKKEL ELEV			TONN		BY UTTALE	
STERK JENTE PULS- ARE						GUDINNE				SVULME			MALE- ENHET
													TONEN MI

Kryssordforfatter Ragni Maria Hårsten | E-post: ragni@skrifsmurfen.no | www.skrifsmurfen.no

Oppgave


Sett sammen bokstavene i de fargede rutene (i rekkefølge fra toppen og ned). Dette blir løsningen som du kan sende inn. Det trekkes en vinner som fåren overraskelse i posten.

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

Svarfrist: 1. oktober 2023

Vinner av kryssordet i
 Leve Med utgave 6-23 er:
NIKOLAI RAVN AARSKOG, OSLO

Løsning på forrige kryss var:
SOMMERFERIEN STÅR FOR DØREN

BUNNPRIS Bogøy Dagligvare 8288 BØGØY Tlf. 75 77 72 07	VULKAN SKANDINAVIA AS Byfogd Motzfeldts gate 6 6413 MOLDE Tlf. 71 24 59 90 www.vulkan.no	Innherred Renovasjon Åsaunvegen 5 7609 LEVÅNGER Tlf. 74 02 88 40	Per A. Øren Transport AS 6993 HØYANGER Tlf. 57 71 45 00	Enter Kompetanse AS Tømmerkrana 20 3048 DRAMMEN Tlf. 32 27 61 00
Trollheimen Turbuss AS Smivegen 3 7340 OPPDAL Tlf. 905 50 617	Rustad Transport AS Storfjellveien 16 8530 BJERKVIK Tlf. 76 96 38 80	Arendal Bokseklubb Bilødekjør 18 4838 ARENDAL Tlf. 954 25 989	Buss og Reiseservice AS Hadelandsveien 835 1482 NITTEDAL Tlf. 950 53 858	Mekonomen Bilverksted Tømra Bilverksted AS Selbuvegen 695, 7584 SELBUSTRAND Tlf. 479 33 060
Trond Hovland AS Hvalsveien 7 3370 VIKERSUND Tlf. 32 78 86 64	Norspray AS Maskinveien 10 4033 STAVANGER Tlf. 51 22 07 00	Bilpleiesenteret AS Giggstads Vei 11 3511 HØNEFOSS Tlf. 32 12 67 80	Motorcenteret Heidal AS Ysterivegen 5 2676 HEIDAL Tlf. 61 23 34 00	AUTORISERT BILRENTETREFFSENSE Norvald Jørgensen AS 
TURHUS Alt innen: Graving • Sprenging • Transport Tlf. 90 59 23 22 / 90 87 05 78 - turhusmaskin.no	Helle og Jonsson AS Navarhaugen 3 3475 SÆTRE Tlf. 917 29 735	Hønefoss Glass-service A/S Osloveien 31 3511 HØNEFOSS Tlf. 32 12 33 70	NTP Trosvikstranda 46/48 1608 FREDRIKSTAD Tlf. 69 38 30 00	T Fjeld Biltransport AS Engaveien 6 3425 REISTAD Tlf. 913 67 126
Skiltgraving AS Gallebergveien 16 3070 SANDE I VESTFOLD Tlf. 33 77 67 88	AKTIVA Sjøgata 5 9300 FINNSNES Tlf. 77 84 10 80	BRB Bygg AS Hellebergveien 35 3960 STÅTHELLE Tlf. 906 18 673	Mekonomen Bilverksted Bremnes Bilverksted AS 6530 AVERØY Tlf. 71 51 11 90	Terje Rustand Transport AS Seterv 11 3623 LAMPELAND Tlf. 902 09 822
TRYGG VEI - veien til sikker trafikk Teglværksveien 100, 3057 SOLBERGELVA Tlf. 32 23 23 00	 Oslo kommune Velferdsetaten v/Fri rettshjelp oslo.kommune.no	 Blink Hus Sigdal AS 3358 NEDRE EGGEDAL Tlf. 32 71 14 90		

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 skreddersy din assistanse.
- JAG er medlem av European Network for Independant 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 Assistanse AS | Telefon: 962 09 666 | www.jagassistanse.no |
 Følg oss gjerne på Facebook og Twitter!

JAG
 er som du.



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!

<p>Morten Berg Transport AS Solbergveien 19 3232 SANDEFJORD Tlf. 975 83 830</p>	<p> IRBY ELEKTRO Loe bruk 14 3300 HOKKSUND Tlf. 915 49 789</p>	<p>Brødrene Henriksen Transport AS Lyngbakkvegen 40 3736 SKIEN Tlf. 411 33 300</p>	<p> Møre og Romsdal fylkeskommune Samferdselavd. mrfylke.no</p>
<p>BILBUTIKK1 1529 MOSS Tlf. 69 23 56 00 bilbutikk1.no</p>	<p>Rognan Fargehandel AS Strandgata 11 8250 RØGNAN Tlf. 75 69 06 50</p>	<p> Arendal Adm. utvalg Tollbodgaten 1, 4836 ARENDAL Tlf. 37 00 21 60</p>	<p>ÅLHYTTA DESIGN SOM STANDARD SIDEN 1966 Gullhagen, 3570 ÅL Tlf. 32 08 60 50</p>
<p>Norefjell Hytteservice Skinnestoppen 9 3535 KRØDEREN Tlf. 901 47 300</p>	<p>Arnes Frisørhjørne Langebruvegen 19 6800 FØRDE Tlf. 57 82 62 35</p>	<p>Gunnar Odd Hagen AS Tannlege Skriugata 24, 3660 RJUKAN Tlf. 35 08 11 40</p>	<p>Kenneth Sjønnegård TRANSPORT AS Tlf. 91 15 11 35</p>
<p> SPYLE & RØR KONTROLL Jernbaneveien 8 4821 RYKENE Tlf. 482 37 119/904 74 27</p>	<p>Active Services AS Sagaveien 66C 1555 SON Tlf. 930 04 146</p>	<p>Tømrer Martin Langerud A/S Østsideveien 1040 3277 STEINSHOLT Tlf. 917 23 993</p>	<p>Bademiljø Horten Rørleggerbedrift AS Storgata 64 3182 HORTEN Tlf. 33 04 36 54</p>
<p>Agder Garasjer AS Randulf Hansens vei 49 4870 FEVIK Tlf. 932 77 550</p>	<p>BPA Nord AS Strandvegen 106 9006 TROMSØ Tlf. 917 22 384</p>	<p>Trosby Båt og Motor Trosby Motorverksted Valleveien 603 3960 STATHELLE Tlf. 35 96 39 20</p>	<p>Grøtting Dyretransport AS Sørskogbygdvegen 153 2410 HERNES Tlf. 906 98 834</p>
<p> Alf Hønsen AS Øvre Flatås v 6 7079 FLATÅSEN Tlf. 72 59 60 90</p>	<p> Mekonomen Rana Bilservice as Søderlundmyra 32 8622 MO I RANA Tlf. 75 15 33 66</p>	<p>H Trans og Anl Power K-A Nicolaisen Backers gate 5 3080 HOLMESTRAND Tlf. 959 35 949</p>	<p>Olav Askjer Kran & Transport AS Grøtåslia 3 3176 UNDRUMSDAL Tlf. 916 89 051</p>

 <p>Vestlandstak as 6020 ÅLESUND Tlf. 70 11 29 10</p>	 <p>SPEED Skolmar 30 3232 SANDEFJORD Tlf. 33 48 70 00</p>	 <p>as Malermestrene LILLEHAMMER - ØYVIK Fåberggata 140, 2815 LILLEHAMMER Tlf. 61 25 14 10</p>	<p>Oddvar Lien Maling og Gulv Kvernhusvegen 5 Hjuksebø 3683 NOTODDEN Tlf. 975 02 765</p>
<p>NorthSea Terminal AS Tangenvegen 40 3950 BREVIK Tlf. 35 57 37 50</p>	<p>Nordicgsa AS Flyspeditørens Senter 2060 GARDERMOEN Tlf. 63 93 06 90</p>	<p>Stiftelsen Våler Bo og servicesenter Vålerturnet 1 2436 VALER I SOLØR Tlf. 908 24 512</p>	 <p>Kristian Sorby AS Vangsjordet 28 1811 ASKIM Tlf. 905 50 356</p>
<p>SOS Biloppretting AS Myrvangveien 6 2040 KLØFTA Tlf. 63 98 04 90</p>	<p>Nyhus Transport AS Roaveien 6 3534 SOKNA Tlf. 414 56 705</p>	 <p>Multiconsult Storgata 35, 1607 FREDRIKSTAD Tlf. 69 38 39 00</p>	<p>Bilbransjens Opplæringskontor AS Midtunheia 22 5224 NESTTUN Tlf. 905 39 593</p>
<p>Skreosen Byggcenter avd. Vråliosen 3849 VRÅLIØSEN Tlf. 35 05 51 30</p>	 <p>MOSS TAXI 06950</p>	<p>Ronny Tangeland Transport Folkestadhøgda 1 1592 VALER I ØSTFOLD Tlf. 928 99 105</p>	<p>Veidekke Industri AS Asf Kongsvinger Stømmervegen 7 2212 KONGSVINGER Tlf. 62 82 88 50</p>
 <p>DRANGEDAL RØR A/S DIN LOKALE RØRLEGGER drangedal.ror.no • 926 06 152 drangedal.rorlegger@gmail.com</p>	<p>Hermansen Maskin AS Brekka 4 3077 SANDE I VESTFOLD Tlf. 33 77 92 69</p>	 <p>THAUGLAND 110ÅR Profenes valg 1913-2023 thaugland.no</p>	<p>Helen Hartel Rådgivning AS Stavåsen 7200 KYRKSÆTERØRA Tlf. 948 34 929</p>
<p>Ørvik Plantemarked AS Dalaneveien 2 A 3770 KRAGERØ Tlf. 35 98 36 00</p>	<p>Hammerfest Taxihus AS Storgata 2 9600 HAMMERFEST Tlf. 78 41 12 34</p>	 <p>HOLTAN'S BILLAKKERING AS Kakkelovnskroken 2 0954 OSLO Tlf. 22 16 21 30</p>	<p>Rune's Container Service AS Sandumveien 105 1960 LØKEN Tlf. 63 85 19 47</p>
<p>Romerike Maskin AS Nedre Hagaveg 19 2150 ÅRNES Tlf. 63 90 91 42</p>	<p>Mjelde Sveis og Montasje AS Granittåsen 72 3480 FILTVET Tlf. 906 04 254</p>	 <p>Anleggsgartner Nordengen AS</p>	 <p>Multiconsult avd Tromsø Kvaløyvegen 156, 9013 TROMSØ Tlf. 77 60 69 40</p>
<p>Byggmester Tore Abrahamsen Skåtøyveien 109 3780 SKÅTØY Tlf. 918 50 561</p>	 <p>Eyre og Vennessla Kølldalsvegen 7 E 4700 VENNESSLA Tlf. 38 15 90 62</p>	 <p>DRAMMEN KJØL OG FRYSS AS KJØLEENTREPRENØR Drammen: Tlf. 32 63 16 66 • www.dkf.no Avd. Kongsberg: Tlf. 32 76 43 00 • magne@dkf.no</p>	 <p>VIKØrsta</p>
<p>MALERBUA AS Bølevegen 154 3713 SKIEN Tlf. 35 50 02 50</p>	 <p>FOLLO TAXI På veien for deg! Ring 6485 68 68 www.follo-taxi.no</p>	<p>Olden Oppdrettsanlegg AS Oldveien 242 7168 LYSØYSUNDET Tlf. 916 51 910</p>	 <p>TAXI 03550 ROMERIKE</p>
		<p>Grua Auto AS -Din partner i bil Hadelandsveien 1469, 2742 GRUA Tlf. 61 32 49 00</p>	 <p>Brattli Bygg Anders Woie - 90768447</p>
 <p>GRØNERLØKKA FLYTTEBYRÅ STØTTER LHL GJENNOM ET GODT SAMARBEID!</p>	 <p>Norges Trafikkskoleforbund Leif Tronstads plass 6 1337 SANDVIKA Tlf. 22 62 60 80</p>	<p>Optimera AS Monter Stormarked Forus Maskinveien 7 4033 STAVANGER Tlf. 476 03 300</p>	



**Birkeland
Elektro AS**

Støget 74, 4760 BIRKELAND
Tlf. 37 27 61 08

Trygt på skoleveiene



Sel kommune
sel.kommune.no

abacus

Breivikbråteveien 9
1555 SON
Tlf. 400 01 850

Møller Bil
Min-bil

Kanalveien 3
5068 BERGEN
Tlf. 24 03 13 00



Fitjar kommune
fitjar.kommune.no



Frøya kommune
froya.kommune.no

ANONYM
STØTTE

Senter Elektriske AS

Prost Stabells vei 8
2019 SKEDSMOKORSET
Tlf. 404 94 992



Bjerkreim kommune
bjerkreim.kommune.no



Froland kommune
froland.kommune.no

**Linneruds
Biltransport AS**

Finstadvegen 217
2072 DAL
Tlf. 905 45 735



5179 GODVIK
Tlf. 55 15 41 40



Steinkjer kommune
steinkjer.kommune.no



Ål kommune
aal.kommune.no

Jakobsen Rør AS

Aurebeksveien 106
4516 MANDAL
Tlf. 476 58 939



Sørreisa kommune
sorreisa.kommune.no



Porsgrunn kommune
porsgrunn.kommune.no

**Siffer
Økonomi AS**

Bustadgata 11
1776 HALDEN
Tlf. 69 21 17 50

**Jon Kaulum
Transport AS**

Hagenhaugv. 18 B
2613 LILLEHAMMER
Tlf. 907 75 044



Valle kommune
valle.kommune.no



Vestvågøy kommune
vestvagoy.kommune.no

**Storbilvasken
Norge AS**

Halsetsveia 39
2323 INGERBERG
Tlf. 971 09 000

**TT
Næringsbygg AS**

Doneheia 138
4516 MANDAL
Tlf. 38 28 95 00



Fyrresdal kommune
fyrresdal.kommune.no



**Evje og Hornes
kommune**
e-h.kommune.no

**Rørlegger
Haugen AS**

Blåbærsvingen 5
3360 GEITHUS
Tlf. 906 52 269

Mobile Bilhuset

Eidskogveien 48
2211 KONGSVINGER
Tlf. 62 82 14 60



Herøy kommune
heroy.kommune.no



Verdal kommune
verdal.kommune.no



IKM Inspection AS

Elveveien 28
LARVIK
Tlf. 33 13 24 50

**T. AASEN
SOLSKJERMING**

**T. Aasen
Solskjerming AS**

Forusparken 28
4031 STAVANGER
Tlf. 51 85 99 00



Vardø kommune
vardo.kommune.no



Ås kommune
as.kommune.no



Nissedal kommune
nissedal.kommune.no



Austrheim kommune
austrheim.kommune.no

asplan viak

Sundretunet
Sundrejordet 4
3570 ÅL
Tlf. 417 99 417



PKF

**Revisjon &
rådgivning**

Sandstuveien 70 G
0680 OSLO
Tlf. 22 78 28 00

Trygg Takst

Kanalgata 3
3263 LARVIK
Tlf. 478 09 060

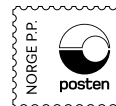
**Norges
Trafikkoleforbund**

Vestland



Arnatveitvegen 137, 5262 ARNATVEIT
Tlf. 55 19 92 00

SKOLE ALL SKOLENE støtter Næringsmet
for Personalskoleforbundet LTN



Avsender:
Personskadeforbundet LTN
Hausmans 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