

Leve Med

Vi setter kurs

Ny handlingsplan gir nye muligheter

Engasjement skaper endring – og er det en ting vi har i forbundet, så er det engasjement. På årsmøtet spikret vi målene, og med denne utgaven setter vi kursen.

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

simonsen vogt wiig

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 8 | 2023

Leder

«Engasjement og medmenneskelighet er drivkraften til forbundet vårt. Med lansering av nytt utseende og ny handlingsplan retter vi blikket fremover.

— s. 5

En helhetlig visuell identitet

«Organisasjonen har hatt et ønske om å vokse og vi ønsker å tiltrekke oss nye mennesker.»

— s. 6

Marie snudde situasjonen til det positive

«Jeg hadde masse energi og fremtidsplaner. Brått ble alt snudd på hodet.»

— s. 10

Handlingsplan

Iført nye farger vedtok vi på Landsmøtet 2023 handlingsplanen som legger føringene for arbeidet de neste to årene.

— s. 14

Den usynlige plagen

«Dette er ikke en vanlig form for slitenhet»

— s. 16

Søvnproblemer?

Få tipsene som hjelper deg å restituere og komme i en god søvnbalanse!

— s. 22

Ble nektet erstatning etter alvorlig skade

Vi legger press på forsikrings-selskapet for å sikre Mia og andre skoleelever.

— s. 24



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: Gry Trossen

Trenger du noen å snakke med?

På likepersontelefonen treffer du frivillige som har egen erfaring med skade.

Vår likepersontelefon er åpen
tirsdag og torsdag kl. 17 til 19
og nummeret dit er 21 40 32 02

Alle våre likepersoner har taushetsplikt.

Personskade^{LTN}
forbundet
Leder deg videre



Ingeborg Dahl-Hilstad (47) år er oppvokst på Sunnmøre. Hun er utdannet samfunnsviter og er generalsekretær i Personskadeforbundet LTN.

Leder

– Sammen setter vi målene for forbundet. Med lansering av nytt utseende og ny handlingsplan retter vi blikket fremover.

Ingeborg Dahl-Hilstad

Nå går vi inn i en mørk sesong, som for mange er ensbetydende med en tung periode. Kanskje vi rett og slett skal slå på tråden, eller sende en melding til hverandre litt oftere? Engasjement og medmenneskelighet er drivkraften til forbundet vårt. Gang på gang ser vi at engasjement tvinger frem nødvendig endring, som hjelper enkeltmennesker, så vel som fellesskapet.

I denne utgaven vil vi belyse en sak som kan påvirke mange skoleelever. Media satt fokus på en situasjon der et barn ble skadet på en skoletur, men forsikringsselskapene nektet å anerkjenne ansvaret. Per Oretorp, vår assisterende generalsekretær og seniorrådgiver er sterkt engasjert i å sikre at alle får sin rettmessige erstatning. Sammen med forbundet har han lagt press på forsikringsselskapene, og utfallet vil kunne få store ringvirkninger. Du kan lese mer om denne saken litt lenger bak.

En annen med engasjement for medlemmene våre er Marie Brattbakk. Hun er valgt inn som nestleder i landsstyret vårt, for andre periode. Marie fikk livet snudd på hodet etter en trafikkulykke, og opplevde selv hvor nyttig det var å være en del av et felleskap bestående av likepersoner. Nå opplever hun glede i å være til nytte for andre.

En tematikk vi vet skaper engasjement hos dere er *fatigue*. Daniel Løke er psykolog på Sunnaas og har tatt sin doktorgrad på *fatigue* og hjerneskader. Vi hadde påmeldingsrekord på webinarer der Daniel snakket om temaet,

og lenger bak går vi inn i noe av forskningen som er tilgjengelig.

Er det andre tematikker dere vil at vi skal kikke nærmere på – ikke nøl med å ta kontakt. Handlingsplanen presenterer vi her i magasinet. Husk at dette dokumentet er ikke bare sekretariatets eller landsstyret sitt, det er et levende dokument som tilhører oss alle. Sammen setter vi målene for forbundet. Med lansering av nytt utseende og ny handlingsplan retter vi blikket fremover.



Aktuelt

Dette skjer fremover:

- **30. oktober: Zoom-samling i foreldrenettverket**
- **03. november: Kurs i hvordan det er å leve med kognitiv skade**
- **11. desember: Zoom-samling i foreldrenettverket**

Har du innspill til magasinet?

E-post: levemed@personskadeforbundet.no

Telefon: 22 35 71 00



En helhetlig visuell identitet

Det nye designet er en del av den overordnede kommunikasjonsstrategien til Personskadeforbundet LTN.

TEKST: MARIT VEBENSTAD FOTO: ERIK HANNEMANN OG KRIBLE.

Personskadeforbundet LTN har gjennomgått store forandringer den siste tiden, med både ny logo og en helhetlig visuell identitet. Blant annet har medlemsmagasinet *Leve Med* fått nytt design, det samme har forbundets hjemmeside.

– Det nye designet er en del av et helhetsbilde for vår overordnede kommunikasjonsstrategi. Organisasjonen har hatt et ønske om å vokse og vi ønsker å tiltrekke oss nye mennesker. Årlig skades ca. 600.000 mennesker i alle aldre, og vi vet at svært mange av disse hadde hatt nytte av vår bistand. Samtidig har det vært vanskelig å nå disse, sier Eli Charlotte Staurset-Bakke, kommunikasjonsleder i Personskadeforbundet LTN.

– Pandemien påvirket organisasjonen og medlemstallene våre og for mange organisasjoner har det vært tungt å få opp aktivitet og engasjement etter en slik inngripende og utfordrende periode.

– Dette var utgangspunktet når jeg kom inn som konsulent og skulle etablere kommunikasjon som fagfelt i organisasjonen. Det ble raskt tydelig at vi trengte modernisering i uttrykket vårt og den generelle følelsen merkevaren vår ga.

Logoen og det visuelle uttrykket hadde mer eller mindre stått urørt i flere tiår.



Eli Charlotte Staurset-Bakke er kommunikasjonsleder i Personskadeforbundet LTN.

– Vi begynte formelt jobben med å lage en overordnet kommunikasjonsplan for de neste 2 årene og etter analyser og research var det tydelig at vi trengte å koble på et byrå som kunne hjelpe oss i denne prosessen. Vi trengte rett og slett hjelp med å se oss selv fra utsiden. Det ble også veldig tydelig at med 30 lokallag og en sentral administrasjon trengte vi en tydeligere struktur for hvordan vi sammen best mulig skulle forvalte merkevaren til organisasjonen, sier Staurset-Bakke.

Tydelig profil

Personskadeforbundet LTN har lagt til grunn en gjennomtenkt kommunikasjonsstrategi for fremtiden.

– Den endringen som vi nå står i skal vise foreningens identitet. Vi skal ha en mye tydeligere profil på sosiale medier, nettsiden har blitt søkemotoroptimalisert og vi har fått ny logo. Vi ønsker rett og slett å bli synlige digitalt og gjøre det lettere for folk å finne oss og få nødvendig hjelp, forteller Staurset-Bakke.

Innholdsbyrået Core Content har tatt over driften av medlemsbladet som et ledd i å profesjonalisere bladet og bidra til at viktig og relevant innhold når leserne. Dette er et viktig grep for å posisjonere oss i markedet, og ikke minst å nå ut til nye medlemmer.

Omleggingen er et stort prosjekt og ønsket har vært å ha med alle de involverte på laget samt gi de forståelse for behovet og målsetningen med endringen.

– Nå har vi skapt en grunnplattform som skal være med oss inn i fremtiden. Et tydelig malverk skal hjelpe organisasjonen med å være tro mot den nye profilen i fremtiden.

– Personskadeforbundet LTN er jo en kjempe på sitt felt, og nå skal en ny strategi hjelpe oss med å forvalte denne identiteten. Selv om vi nå jobber med utrulling, er mye av dette med digital synlighet en kontinuerlig prosess. Det må oppdateres og editeres og tilpasses de ulike forholdene som påvirker organisasjonen. Så arbeidet fortsettes, men går etter hvert over i andre faser med mer fokus på blant annet søkbart innhold og digital annonsering.

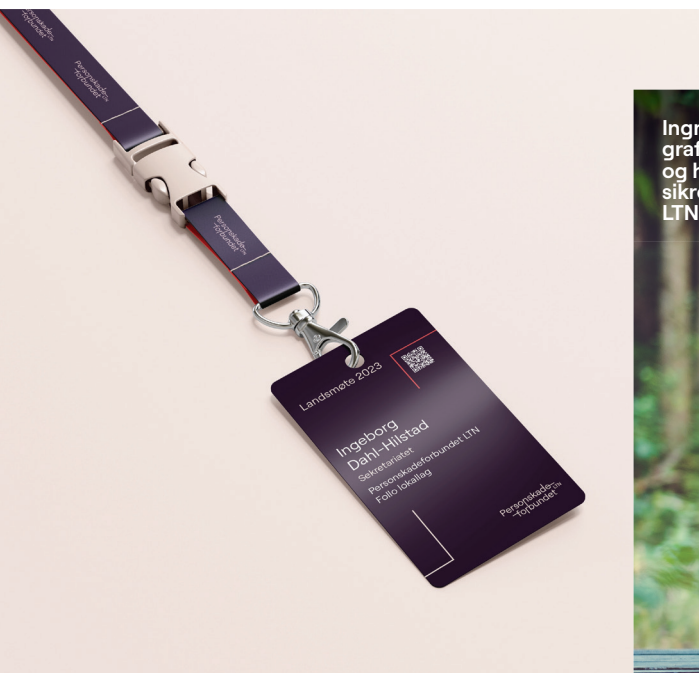
En god identitet

Ingrid Byggjordet Vaterland, grafisk designer i Krible Design, fikk oppdraget med å lede arbeidet med Personskadeforbundet LTN sin visuelle profil.

– Kribles oppdrag var å revidere den eksisterende visuelle identiteten og utvikle nye nettsider, i tillegg til å se på kommunikasjonen i sin helhet. Personskadeforbundet LTN ønsket en større medlemsmasse for å kunne påvirke mer, og hadde behov for å gjøre endringer i måten de kommuniserte og framsto på, for å kunne både beholde og tiltrekke seg nye medlemmer, forteller Vaterland.

I merkevareprosessen var det viktig for Krible å finne ut av hvem Personskadeforbundet LTN egentlig var, hva slags personlighet forbundet hadde og hvilken posisjon de skulle ta.

– I den forbindelse måtte vi finne en god identitet som vi kunne bygge strategien videre på. Etter en lengre innledende prosess, fant vi ut at Personskadeforbundet LTN er en solid ledertype, med innslag av en modig rebell og en omtentksom nabo, forteller hun.



Helhetlig profil: Den nye visuelle utformingen inkluderer produkter, nettside og magasin.



Ingrid Byggjordet Vaterland er grafisk designer i Krible Design, og har ledet arbeidet med å sikre Personskadeforbundet LTNs visuelle profil.

En forsterket merkevare

Disse tre «arketyperne» skal gjennomsyre alle flater Personskadeforbundet LTN opptrer på, men på strategisk ulike tidspunkt. Personskadeforbundet LTN sine medlemmer ønsker å føle seg både sett og forstått, og de har et behov for å bli ivaretatt – derfor ble ivaretagelse et kjernebegrep for strategien.

– Det som var viktig for oss i arbeidet med den visuelle identiteten var å formidle det stabile, trygge og erfarne som Personskadeforbundet LTN representerer. Vi ville utvikle en fleksibel og dynamisk visuell profil som var enkel å ta i bruk, som tydelig skilte seg ut og forsterket Personskadeforbundet LTN som merkevare.

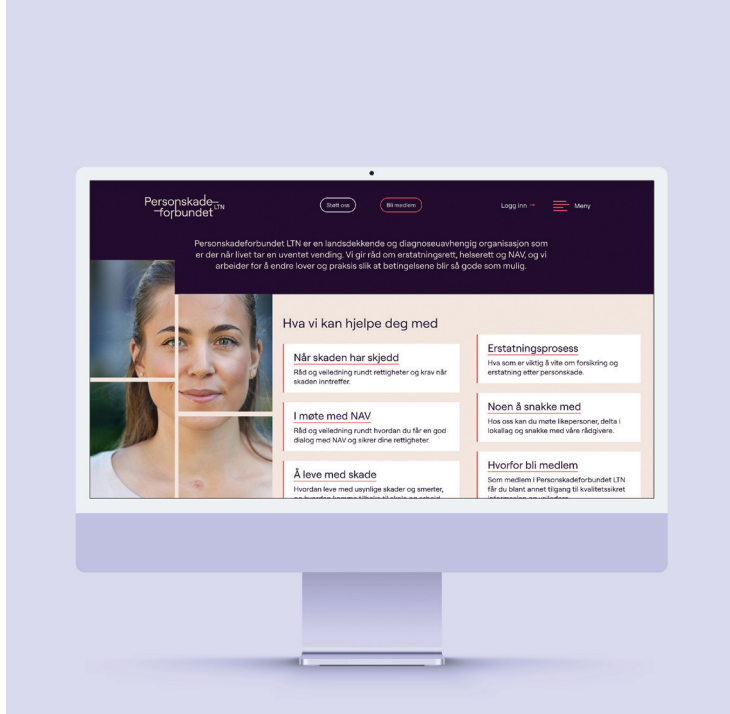
Både målgruppen og den interne organisasjonen i Personskadeforbundet LTN hadde behov for en visuell regi som kommuniserte profesjonalitet, struktur og orden. Et uttrykk som var trygt, samtidig som det utfordret og fanget oppmerksomhet.

– En slik prosess fører gjerne også med seg en god del intern stolthet og motiverer menneskene til å jobbe for en enda bedre organisasjon, understreker Vaterland.

Linjene som springer ut fra logoen symboliserer et forbund som er omfangsrikt og skal nå ut til alle. Visuelt blir det et slags rammeverk som leder deg videre, akkurat slik Personskadeforbundet LTN skal gjøre for sine medlemmer.

Komplett visuell profil

Farger og skrifttyper er nøye utvalgt i tråd med retningslinjer for universell utforming.



Har du tatt en kikk på de nye nettsidene våre? Med godt design blir det også lettere å navigere.

– Nettsiden var en stor del av leveransen. Fokuset vårt var at sidene skulle være brukersentrert og tilgjengelig for alle. Formålet med nettsiden var å øke antall medlemmer og gjøre informasjon lettere tilgjengelig. Undersøkelser, brukertester og analyser var en viktig del av prosessen, og brukere og medlemmer ga oss verdifull innsikt som gjorde at vi fikk en dypere forståelse for deres behov.

Sammen med en komplett visuell omprofilering har vi levert alt fra kommunikasjonsstrategi og art direction til medlemsmagasinet Leve Med, utarbeidet av Core Content, til brukertester og komplett nettside – i tett samarbeid med IT-selskapet OffCenit.

– Mye hardt arbeid og mange flinke folk har bidratt i denne krevende prosessen det er for et veletablert forbund å omstille seg. Vi har hatt det så gøy og lært enda mer. Nå er vi klare for en strategisk utrulling av profilen slik at Personskadeforbundet LTN skal kunne fortsette den viktige jobben med å lede skadde og pårørende videre, avslutter designeren.

A photograph of a woman with long, wavy blonde hair, smiling and looking back over her shoulder. She is wearing a dark blue long-sleeved top and a black watch on her left wrist. She is leaning against the trunk of a birch tree, which has characteristic white bark with dark lenticels and some moss. The background is a soft-focus green forest.

NYTT FOKUS

Marie snudde situasjonen til det positive

– Vi hadde fremtidsplanene klare, og jeg fikk en skikkelig psykisk knekk etter ulykken, sier Marie Brattbakk (33) som fikk livet snudd på hodet etter en ulykke.

TEKST: MARIT VEBENSTAD FOTO: ERIK HANNEMANN

– Jeg hadde masse energi og fremtidsplaner. Brått ble alt snudd på hodet, sier Marie Brattbakk fra Bodø (33) om ulykken som rammet henne i 2010.

Som 19-åring ble hun utsatt for en bilulykke, noe som fremdeles preger livet hennes.

– Jeg hadde vært hjemme hos mine foreldre i Mosjøen og skulle ta flyet hjem. Flyet ble innstilt på grunn av dårlig vær og en venninne hentet meg på flyplassen. Veien var veldig glatt, og det endte med at vi kjørte i grøfta. Ikke noe dramatisk og vi gikk begge uskadde ut av bilen, forteller hun.

Marie gikk opp til veikanten for å ringe Falken.

– Uheldigvis kom det en bil imot meg, som sklei over feil kjørebane, traff meg og kastet meg opp i luften. Millisekunder senere landet jeg på toppen av bilen vi nettopp hadde kjørt i grøfta.

Fikk nakkesleng

Marie var forvirret og husker lite av selve svevet eller forløpet etterpå. Hun hadde ikke brukket noe, og etter en sjekk hos legen ble det ikke funnet noen alvorlige skader. Hun fikk to dager med sykemelding, og så var hun tilbake på jobb.

– Jeg var nylig ferdig som lærling, og hadde akkurat skiftet arbeidsplass. Jeg følte at jeg måtte tilbake på jobb siden jeg var ny og ikke

hadde krav på sykepenger. Jeg hadde ikke hatt en sykedag før, og orket ikke kjenne på skammen med å være sykemeldt med en gang jeg hadde startet i ny jobb.

Marie hadde fått nakkesleng i forbindelse med ulykken, og hadde utholdelige smerter i nakke og skuldre. Men allikevel gikk hun på jobb. Hun klarte ikke annet enn å jobbe, og sov 15 timer i døgnet da hun hadde fri. Etter et par måneder sa samboeren hennes «dette går ikke mer».

– Smertene ga seg aldri og jeg ble bare verre og verre i nakken og skuldrene. Til slutt måtte jeg si stopp og ble sykmeldt.

Psykisk knekk

Etter flere år med utprøving i forskjellige sykmeldingsgrader endte 33-åringen opp med omtrent 40 prosent stilling. I dag jobber hun som salgssjef i hotellbransjen, og er 60 prosent ufør.

– Jeg elsker jobben min og kunne aldri tenkt meg å holde på med noe annet enn reiseliv. Jeg tror det handler å om finne noe man elsker å jobbe med, for da har alle en liten arbeidskapasitet, sier hun.

Som 19 åring var hun i startgropen av karrieren og hun og samboeren hadde akkurat kjøpt hus sammen.

– Vi hadde fremtidsplanene klare, og jeg fikk en skikkelig psykisk knekk etter ulykken. I lang tid fikk jeg hele tiden beskjed om at jeg kom



til å bli bedre, men så ble det ikke sånn. Det ble bare verre. Jeg følte at jeg hadde hele livet foran meg, men etter rundt seks år måtte jeg innse at livet ikke kom til å bli som jeg hadde tenkt. Og der og da bestemte jeg meg for å snu det til noe positivt, forteller hun.

Trening hjelper

Da Marie innså at hun ikke kom til å bli bedre, bestemte hun seg for å porsjonere ut energien sin.

– Jeg fokuserer på det som gjør meg godt, som for eksempel trening. Det hjelper på de fysiske smertene mine. Om jeg klarer litt aktivitet er det bedre enn ingenting. De dagene jeg er sliten og har vondt, føler jeg meg bedre etter trening. Det hjelper på humøret også.



Marie Brattbakk var 19 år da hun opplevde ulykken som gjorde at livet endret retning.

– Jeg ser lyst på livet og er en positiv person, forteller Marie. Smertene er vedvarende, men med årene har Marie lært seg å fokusere på det positive, slippe kontrollen og porsjonere energien.



Selv om smertene avtar litt med trening, bruker Marie fremdeles smertestillende medisiner daglig og hun går til fysisk behandling hver uke.

– Til daglig er jeg veldig aktiv med trening og fjellturer. Jeg brenner ordentlig for at trening øker livskvaliteten både fysisk og psykisk. I tillegg er jeg heldig som har fått drømmejobben, og jeg har en fantastisk samboer som støtter meg. Jeg ser lyst på livet og er en positiv person. Jeg ser virkelig ikke noe poeng med å klage for mye. Alt i alt føler jeg at jeg har kommet styrket ut av det, sier hun.

Til støtte

Marie har vært med i Personskadeforbundet LTN i over ti år. Det var advokaten hennes som tipset henne, noe hun er takknemlig for.

– Det er så godt å ikke være alene, at vi er flere i samme situasjon. Både med tanke på å dele erfaringer med smerte, men også med tanke på hvor krevende en rettsak er og prosessen rundt NAV. Det er godt å ha støtte i hverandre.

Man vil jo ikke være til for mye bry blant sine nærmeste, så det er godt å støtte hverandre, sier Marie som nå starter sin tredje periode i landsstyret og andre periode som nestleder i landsstyret.

– Personskadeforbundet LTN gjør så mye bra for samfunnet og medlemmene sine, og jeg synes det er artig å bidra til utviklingen.

Med årene har Marie lært å porsjonere ut energien sin. Hun må ha krefter til både jobb, familie og fritid. Det går utover livskvaliteten om hun jobber for mye.

Slipper kontrollen

– Jeg har lært meg å slippe kontrollen og ikke alltid skulle leve opp til forventningene. Jeg er jo en del av «generasjon flink pike», så jeg

er nok ikke alene om dette. Har man smerter som ingen ser, må man våge å sette egne grenser. Jeg kan ikke være best på alt, jeg må ta pauser og finne balansen i hverdagen.

Samtidig hjelper det å stå i jobb for den mentale helsen hennes.

– Det er godt å vite at jeg er til nytte for andre. Om jeg samtidig har kapasitet til familie og venner er jeg fornøyd. Derfor tillater jeg meg selv pauser på sofaen, også i en stresset hverdag. Jeg unner meg en pust i bakken, og når jeg er ekstra nedfor, kjøper jeg smågodt og koser meg med en tv-serie – mens jeg synes skikkelig synd på meg selv, ler hun.

ANNONSE



Trenger
du råd og
veiledning?

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

personskadeforbundet.no

Personskade-^{LTN}
forbundet
Leder deg videre

Ledende **advokatfirma**
innen *personskade,*
yrkesskade og
pasientskade på
Vestlandet.

Ta kontakt for en
uforpliktende samtale

+47 55 36 48 20
post@preto.no

PRETO
ASKEVOLD
ADVOKATFIRMA



Handlingsplan

Landsmøtet 2023 brakte god energi og pågangsmot til forbundet. Iført nye farger vedtok vi handlingsplanen som legger føringene for arbeidet de neste to årene, og vi gleder oss over gode og friske diskusjoner rundt dokumentet.

TEKST: INGEBORG DAHL-HILSTAD | FOTO: ERIK HANNEMANN

Første punkt i handlingsplanen er at vi skal være det naturlige første kontaktpunktet for alle mennesker som etter skade trenger hjelp og støtte, og vi arbeider etter prinsippene; hjertevarme, kunnskap, inkludering og respekt.

Organisasjon

Lokallagene og de frivillige er grunnsteinene i organisasjonen vår, og for å engasjere flere frivillige og skape aktivitet må Personskadeforbundet LTN følge med samfunnsutviklingen. Frivilligheten er i endring, og vi må endre oss med den, slik at vi møter de som trenger oss der de er. Samtidig skal vi ivareta tradisjoner og verdier som er nevnt over.

For å møte disse utfordringene legger vi opp til læring i alle ledd, og jobber med å være en organisasjon som er forutsigbar når du møter oss i forskjellige deler av landet.

Brukermedvirkning og brukerrepresentasjon

Vi jobber for alle som rammes av skade, og blant våre viktige verktøy er brukerrepresentasjon i de fora som utformer tilbudet deres. Som organisasjon ønsker vi at brukermedvirkning og brukerrepresentasjon skal være kjente begreper for våre medlemmer, og vi vil jobbe for at rett person skal være på rett plass.

Et mål er at våre brukerrepresentanter kjenner organisasjonen vår godt nok til å være trygge i sin rolle.

Likeperson

Likepersonarbeidet handler om mestring både for den som søker noen å snakke med og for likepersonen.

I alle lagene våre har vi egnede og gode likepersoner som trenger videre støtte og

utdanning. Vi skal kurse disse og gjøre de trygge i rollen slik at enda flere kan få den støtten det er å snakke med en likeperson. Tjenesten skal markedsføres aktivt lokalt slik at de som søker støtte kan få oppleve felleskapet hos våre lokale frivillige.

Forebygging

Medlemmene våre er opptatt av at andre ikke skal måtte oppleve det de har gått gjennom, og vi er derfor en organisasjon som jobber aktivt for å forebygge ulykker og for at mennesker ikke skal bli påført skade eller omkomme i samfunnet vårt.

For å oppnå dette er vi aktivt bidragsyter i høringer som gjelder trafikkikkerhet, og driver holdningsskapende arbeid lokalt.

Vi jobber for at fungerende sikkerhetsutstyr skal være påbudt og tatt i aktiv bruk for å unngå unødige skader, slik som bruk av sykkelhjelm eller redningsvest.

Vi vil jobbe for at mennesker skal være trygge på arbeidsplassen, i trafikken, i helsetjenester og på fritiden gjennom samarbeid med aktuelle aktører.



Rettigheter

Alle som trenger det skal få sine behov ivaretatt som skadet, pårørende eller etterlatt uavhengig av alder, kjønn og bosted.

Det er kjent for våre medlemmer at blant annet geografi påvirker tilbudet de får etter en skade, og slik skal det ikke være. Vi vil gi råd og veiledning, slik at hver enkelt står best mulig rustet i sin sak og kan få den hjelpen de trenger. Vi vil også jobbe for at den som blir skadet skal få en forløpskoordinator som hjelper dem gjennom de forskjellige trinnene i prosessen.



**Er det noe her du ønsker å jobbe for?
Ta gjerne kontakt med oss.**





Den usynlige plagen

– Dette er ikke en vanlig form for slitenhet. Hele kroppen min verker, jeg er svimmel, plages med tinnitus og har hjernetåke, sier Stefanie Reinhart (55). Hun sliter med langvarig fatigue etter en hjernerystelse.

TEKST: MARIT VEBENSTAD | FOTO: PRIVAT.

– Jeg gikk fra å ha 100 prosent energi, til å ha null, sier Stefanie Reinhart (55). Hun har slitt med fatigue siden hun i mars 2018 ble rammet av hjernerystelse på jobben som barne- og ungdomsarbeider på en videregående skole i Oslo.

– Livet ble snudd på hodet på et øyeblikk, og jeg har slitt med smerter og utmattelse siden denne dagen.

– Jeg har også fått diagnosen post-traumatisk stresslidelse etter hendelsen, og dette kan trigge kroppen slik at man utvikler fatigue, forteller hun.

Stefanie er opprinnelig fra Tyskland, men har bodd i Oslo siden 1995. Hun er utdannet billedkunstner og har jobbet som lærer i tysk og kunst- og håndverk.

– Jeg var aktiv på både jobb og som kunstner, og jeg hadde tre tenåringsdøtre som jeg fulgte tett opp. I tillegg var jeg en lokal ildsjel i Østensjø bydel med mange jern i ilden. Jeg har hatt mange frivillige verv, alt fra babysang til utstillinger av kunst i Bøler kirken, medvirkning til bydelsdager, organisering og gjennomføring av lokale kunstneres julemarkeder og engasjement knyttet til barn og ungdom i bydelen.

Langvarig hjernerystelse

Etter at Stefanie ble skadet, endret alt seg. Alt hun hadde av kapasitet forsvant over natten.

– Jeg fikk fatigue allerede dagen etter hjernerystelsen. Da jeg våknet opp, var jeg ikke meg selv. Jeg skjønnte at noe måtte være alvorlig galt, for jeg klarte ikke lenger å gjøre hverdagslige ting.



Stefanie opplevde diagnosen som å møte vegg. Energien strakk ikke lenger til.

Stefanie følte seg dårlig og svært utmattet. Hun klarte nesten ikke gå, og ble veldig redd da kroppen ikke lenger lystret.

– Jeg visste ikke at konsekvensene kunne være så alvorlige, sier 55-åringen og opplyser om at diagnosen hun fikk etter hjernerystelsen heter post commotion syndrom (PCS).

Diagnosen innebærer at hjernerystelsen er langvarig, og symptomer er blant annet hodepine, svimmelhet, kvalme, lyd- og lysskyhet, fatigue, redusert konsentrasjon og hukommelse.

– Dette er ikke en vanlig form for slitenhet. Hele kroppen min verker, jeg er svimmel, plages med tinnitus og har hjernetåke.

Ble buddhist

Stefanie ble ufør i desember 2022. Etter skaden fikk hun hjelp fra Personskadeforbundet, noe hun er svært takknemlig for.

– Takk til Personskadeforbundet som tidlig i prosessen satte meg i kontakt med en svært dyktig advokat som fremdeles i dag hjelper meg i kampen mot systemet. Uten han vet jeg ikke hvordan ting hadde blitt, sier 55-åringen.



Hun har lært seg å akseptere livet slik det ble, og har god nytte av mindfulness i hverdagen.

– Jeg ble buddhist i 2014, og det har hjulpet meg veldig. Den buddhistiske tilnærmingen til livet og livssituasjonen man til enhver tid befinner seg i, har hjulpet meg masse til å takle det at hverdagen ble så forandret. Jeg praktiserer også qigong, forteller hun.

Stefanie er også opptatt av å tilpasse aktivitetene etter kreftene hun har.

– I løpet av en dag kan jeg velge ut noe jeg vil gjøre. Gjør jeg for mye, kan jeg bli helt utslitt i flere dager etterpå.

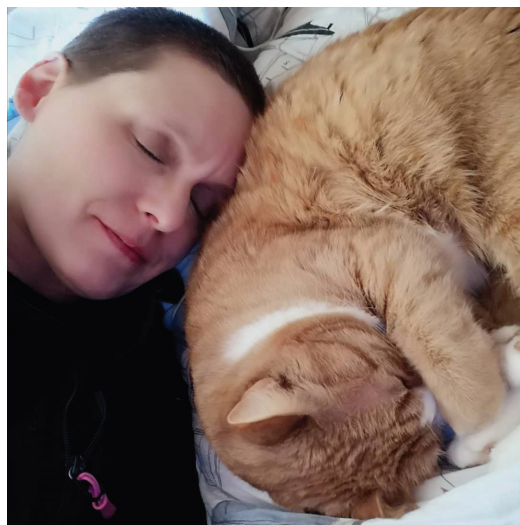
Måtte barbere hodet

En konsekvens av utmattelsen har vært at Stefanie to ganger har sett seg nødt til å barbere bort alt håret på hodet.

– Jeg orker rett og slett ikke stell av hår i tillegg til stell av kroppen. Å tørke og ordne håret etter dusjen var rett og slett for anstrengende. Mange trodde nok at jeg hadde kreft, siden de sikkert ikke skjønte



Stefanie har barbert hodet ved to anledninger, for å slippe hårstell.



Stefanie har lært å akseptere at all aktivitet krever påfølgende hvile.

at jeg frivillig barberte hodet. Nå har håret grodd ut igjen og jeg lurar på om jeg må barbere det på nytt. Å leve med usynlig sykdom ser hun på som en prøvelse.

– Ingen kan se på meg at jeg har post-traumatisk stresslidelse, fatigue, smerter eller tinnitus. Disse diagnosene gir ingen bandasje på hodet, og jeg ser ikke syk ut, sier Stefanie.

Usynlig sykdom

Hun har opprettet en Instagram-konto der hun legger ut bilder og viser den ærlige siden av det å ha usynlig sykdom.

– Til vanlig ser jeg ikke særlig syk ut. Jeg sminker meg gjerne når jeg er ute blant folk, og som regel går jeg med solbriller og ørepropper. På Instagram viser jeg den ærlige siden av å ha fatigue. Her er det ikke noe glansbilde, forteller hun.

Å ha fatigue, sammenligner hun med en mobil som aldri vil lade seg opp til 100 prosent. Den bare tappes og tappes.

– Man «betaler» for alt man gjør når man har fatigue. Batteriet mitt tømmes fort, og lyd og lys påvirker veldig. Jeg må ligge og hvile mange timer daglig for å «overleve» en helt vanlig hverdag.

Den usynlige plagen

Hjernetrøtthet

– Fatigue er et vanlig symptom ved sykdom og etter skade som rammer nervesystemet. Selv om vi ikke har et fullgodt norsk begrep, brukes ofte «hjernetrøtthet», som mange opplever som beskrivende, sier Daniel Løke, psykolog/PhD, avdeling for funksjonsvurdering ved Sunnaas sykehus HF. Han har skrevet doktorgrad om fatigue og smerte-problematikk etter hjerneskaade.

Karakteristisk ved fatigue, er at personer opplever uforholdsmessige utmattelsesreaksjoner av mental eller fysisk anstrengelse eller sansemessig stimulering, og enkelte kan ha problemer med at det tar lenger tid å hente seg inn etter at man har overanstrengt seg.

– Med uforholdsmessig menes det at reaksjonene er kraftigere enn man skulle forvente basert på hvordan personen tidligere har fungert, og/eller sammenlignet med jevnaldrende. Nøyaktig hvordan fatiguen oppleves og hvilke former for anstrengelse som bidrar til utmattelsesreaksjonene, kan variere mye fra person til person, forklarer Løke.

Nettverk i hjernen

Hos personer som har kognitive svekkelser i form av eksempelvis språkvansker, konsentrasjonsvansker eller nedsatt rom-/retningsforståelse, ser vi ofte en sammenheng mellom de kognitive vanskene og de aktivitetene som bidrar spesielt til fatigue hos den enkelte. Dette dreier seg

trolig om at man må kompensere for at hjernen og hodet ikke fungerer helt som før.

– Vi vet ikke nøyaktig hvorfor noen utvikler fatigue i forbindelse med skade og sykdom, mens andre ikke gjør det. Selv om kognitive, sensoriske, motoriske og emosjonelle vansker kan bidra til risiko, sees det likevel lite samsvar mellom biologisk alvorlighet av skade og risiko for fatigue. Dette betyr at enkelte med for eksempel en alvorlig hodeskade ikke får langvarige plager med fatigue, mens andre med relativt milde hodeskader kan utvikle en betydelig fatigue. Man har heller ikke klart å finne noen entydig sammenheng mellom skader i spesifikke områder av hjernen, og risiko for fatigue.

– Mer og mer peker mot at nettverk i hjernen, som er viktige for vår opplevelse av belønning kan være involvert. Selv om det ofte beskrives at sykdom eller en skade er det som igangsetter en langvarig fatigue, er det trolig mange ulike sårbarheter som kan bidra til fatigue hos ulike folk, forteller Løke.



Underliggende sårbarhet

Genetisk sårbarhet, tidligere eller samtidige sykdommer og livsbelastninger, søvnvansker, psykiske plager og smerter er bare noen av de bidragene som kan gjøre at enkelte er mer sårbare for fatigue enn andre. Det er fortsatt mye vi ikke vet, og for enkelte vi møter er det kanskje ikke mulig å peke på noen underliggende sårbarhet i det hele tatt.

– Med mitt doktorgradsprosjekt ønsket vi å bli klokere på nettopp hva som gjør at noen utvikler fatigue etter traumatisk hodeskade med påvist hjerneskade – mens andre ikke gjør det – og hva som gjør at fatiguen blir bedre eller verre gjennom det første året etter skaden. Det vi i korte trekk fant, var at risiko for fatigue kan knyttes opp mot ulike kroppslige, psykologiske, sosiale, demografiske og skaderelaterte forhold, sier psykologen.

I tillegg fant forskerne at selv om mange risiko- og beskyttelsesfaktorer som tidligere forskning har pekt på riktig nok kan være assosiert med fatigue, var det kun et fåtall av disse som så ut til å henge sammen med utvikling av fatigue over tid. Smerter, andre kroppslige symptomer og psykiske plager var særskilt assosiert med endring i fatigue.

– Dette understreker at det kan være viktig å behandle disse plagene når de sees i sammenheng med fatigue hos den enkelte, for å legge forholdene til rette for bedring av fatigue. Det var en svak tendens til at folk opplevde mindre fatigue jo lenger tid det hadde gått siden skaden, men generelt var det likevel ganske stabile nivåer, selv om det også var individuelle forskjeller, avslutter Løke.

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 forsikringsaker.

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

Behandling av fatigue

- Mange har behov for hjelp av helsepersonell når de skal tilbake til hverdagen med en fatigue som stadig legger begrensninger på hvilke aktiviteter man får til, og hvor mye aktivitet man har kapasitet til.
- Behandling av samtidige søvnvansker og andre sykdommer som kan bidra til fatigue er også viktig å få på plass, og gjøres gjerne best i samråd med helsepersonell som kjenner deg. Samtidig er det noen veianvisninger som vil gjelde for de fleste på veien til mestring. Først og fremst er det viktig at personen med fatigue systematisk kartlegger hvordan akkurat deres fatigue fungerer og oppfører seg gjennom dagen.
- Ved bruk av ukeplan eller kartleggingsverktøy må man rett og slett finne ut av når fatiguen blir bedre, når den blir verre, og se hvordan energiregnskapet fordeler seg gjennom hverdagen. De fleste vil da ofte se at de gjerne gjør for mye sammenlignet med deres nåværende kapasitet, og har for lite tid til restitusjon.
- Andre igjen trenger kanskje være mer aktive, men må da prioritere de aktivitetene som er lystbetonte eller energigivende i større grad. For én med fatigue kan fysisk aktivitet forsterke fatiguen, mens det for en annen person med fatigue kan være noe som gir påfyll. Balansen mellom hva man gjør, hvor mye man gjør av det, og hvilen man planlegger for å hente seg inn, er sentral for at man skal få tilbake en viss følelse av kontroll og mestring over hverdagen med fatigue.
- Andre tema som ofte er viktig for mestring av fatigue, er det å finne måter å snakke om sin fatigue på, både for å forklare det for seg selv og for andre som kanskje ikke har grunnlag for å forstå hva fatigue er. Mange bruker bilder og metaforer, som for eksempel «batteriet med redusert kapasitet», «smarttelefonen med dårlig batteri, altfor mange energislukende apper, og en lader som ikke alltid fungerer», eller «sikringsboksen som ryker når alle hvitevarene skrus på samtidig».
- Det å hjelpe andre rundt deg til å forstå, gjerne i samarbeid med helsepersonell, er en viktig jobb for å forsikre at ikke misforståelser og konflikt bidrar til ytterligere energilekkasje i hverdagen. Folk flest vil godt, men trenger som regel hjelp til å forstå nøyaktig hvordan de best kan hjelpe den som er rammet av fatigue.
- Noen trenger å motiveres til å være mer aktive, mens andre trenger hjelp til å trykke på bremsen. Dette må man gjerne finne ut av sammen. Nettopp fordi det er så viktig for oss mennesker å være en del av et fellesskap, og føle at noen forstår oss og er på laget vårt, er denne jobben ofte helt uvurderlig. Her gjør også likepersoner i brukerorganisasjonene en utrolig viktig jobb.
- Tendensen ser ut til å være at de fleste vil måtte leve med deres fatigue etter hjerneskade, men på Sunnaas møter vi også innimellom folk som plutselig har opplevd en bedring, også flere år etter skaden. Selv om mye tyder på at de mange som får fatigue etter hjerneskade vil måtte belage seg på å leve med det, er det uansett vår erfaring at mange kan få gode og meningsfulle liv selv med deres fatigueproblematikk. Men det krever en del justeringer og tilpasninger.

Søvnproblemer?

Få tipsene som hjelper deg å restituere og til å komme i en god søvnbalanse!

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.



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.

Søvn er en fundamental del av menneskets liv

Betydningen av å ha et godt søvnmønster strekker seg langt utover å bare hjelpe oss med å våkne uthvilt og opplagte. Jeg jobber mye med toppidrettsutøvere, og for dem handler søvn ikke bare om hvile, men også om den viktige restitusjonen for å klare å prestere best mulig når det gjelder. Dette kan vi bruke som en metafor når vi selv skal prestere på livets ulike arenaer.

Forskningen omtaler søvn som en gratis og «bivirkningsfri medisin»

Den hjelper oss til å opprettholde en god balanse og harmoni i kroppen vår – helt ned på cellenivå. Det skjer store hormonelle endringer under søvnen. De viktige veksthormonene skilles ut mens vi sover. For voksne mennesker er veksthormon helt nødvendig for å vedlikeholde muskelmassen – når vi trener, blir eldre eller må restituere oss etter sykdom eller skader. I tillegg øker nivået av disse hormonene når vi sover: testosteron, serotonin og ikke minst melatonin – som alle er viktige hormoner du trenger for å opprettholde “den indre roen”, godfølelsen og livsgleden!

Det er overraskende lite søvnmangel som skal til før det kan bli en helsebelastning

Du har kanskje selv opplevd at bare noen netter med for lite søvn raskt kan redusere både livskvaliteten og humøret ditt?

Mangel på søvn gjør deg rett og slett unødvendig sliten, trist, motløs og stresset. Riktig søvn gir kroppen tid til cellefornyelse og til å reparere og styrke seg. Gjennom en god natts søvn vil kroppen få muligheten til å reparere skadet vev, bygge muskler og gjenopprette energinivåer. I toppidretten vet vi at dette gir større utholdenhet og idrettsutøveren får mer overskudd til å vinne.

Søvn er ikke bare viktig for idrettsutøvere, men også for alle andre

En konsekvent god søvnkvalitet er knyttet til bedre immunfunksjon, redusert risiko for kroniske sykdommer slik som diabetes og hjertesykdom. Søvn spiller også en avgjørende rolle i mental skarphet og konsentrasjon. For idrettsutøveren er det viktig å kunne fokusere under konkurranser og trening, og søvn er derfor en viktig nøkkel til å oppnå dette. Det bidrar også til å forbedre hukommelsen, beslutningstakingen

og reaksjonstiden, noe som er avgjørende for å prestere på toppnivå.

Sov deg friskere!

Søvnen har en avgjørende betydning for toppidrettsutøveren, men også for pasienter, personer som har vært utsatt for ulykker, senskade pasienter og pårørende. En god søvnbalanse bidrar til å redusere restitusjonstiden og forbedrer sjansen for en vellykket rehabilitering. God søvn kan også bidra til å redusere smerteopplevelsen. Når vi får tilstrekkelig søvn, produserer kroppen naturlige smertelindrende stoffer, som endorfiner. Dette kan være spesielt viktig for pasienter som lider av kroniske smerter eller senskader. Jeg er selv en kreftoverlever og senskade pasient – og derfor vil jeg dele denne øvelsen med deg, fordi den har hjulpet meg så mange ganger når smerter og påfølgende relasjonsstress har gjort hverdagen litt ekstra tøff.

Stressmestringsøvelsen som hjelper deg til å få en god og restituerende søvn:

Først kan du sjekke ut dette:

Hvilket nesebor puster du igjennom akkurat nå? Hold igjen for neseboret på venstre side og deretter på høyre side. Kan du kjenne at det ene neseboret er mer åpent enn det andre? Visste du at det alltid er et nesebor som er mer åpent, og at det påvirker sinnsstemningen din? De fleste vet ikke det. I indisk medisin har man visst dette og benyttet dette bevisst i flere tusen år allerede. Moderne medisinsk forskning har undersøkt dette videre – og det viser seg at når du puster gjennom venstre nesebor så stimuleres det parasympatiske nervesystemet, som setter i gang selvreparerende prosesser.

Nå kan du prøve selv:

Pust igjennom venstre nesebor ved å holde for høyre nesbor, med tommelen (nedenifra og opp til du tetter igjen neseboret). Prøv å puste rolig ut gjennom venstre nesebor, men dersom det føles for trangt, så pust rolig ut gjennom munnen. Pust slik i 2–3 minutter om du klarer det. Legg deg gjerne ned på høyre side i sengen, og bevisst trykk hele høyre del av kroppen din ned til underlaget. Dette vil forsterke effekten av øvelsen, fordi det påvirker nervesystemet ditt til å gå inn i en hvilemodus, som hjelper deg til å få en enda dypere og restituerende søvn!

Lykke til – og vit at jeg heier på deg!

Livslust-hilsen
Rebekka Nøkling

14 år gamle Mia ble alvorlig skadet på skidag med skolen. Allikevel ble hun nektet erstatning, fordi forsikringsselskapene mente at Mia selv utsatte seg for fare. Personskadeforbundet bistår nå familien.

TEKST: MARIT VEBENSTAD FOTO: ISTOCK OG PRIVAT.

I februar 2022 ble 14 år gamle Mia Johansen fra Levanger alvorlig skadet da hun sto på alpint på en obligatorisk skidag på skolen. Mia var kjent i bakken, og skulle denne dagen prøve seg på et nytt big jump-hopp i den bratteste delen av skianlegget. Mia mistet kontrollen og hadde et fall på 8 til 10 meter. Hun lå livløs i bakken, og den snartenkte lederen for 9. trinn fanget opp hendelsen. Han utførte livreddende første-hjelp ved å brette opp kjeven da tungen hadde falt i svelget og Mia sto i fare for å kveles. Deretter ble hun fraktet i ambulanse til sykehuset.

– Å få den telefonen fra sykehuset var en «ut av meg selv opplevelse», et sjokk.

– Mia hadde omfattende skader og var forslått i ansiktet. Hun hadde kjevebrudd, kraniebrudd i pannen, kraftig hjernerystelse, hoftebrudd, bekkenringbrudd, albuebrudd, håndleddbrudd, indre blødninger fra nyre og milt, skadet lunge, samt flere ødelagte tenner, forteller Veronica Johansen, Mias mamma.

Mye smerter

Mia lå flere dager på intensivavdelingen på Levanger sykehus. Hun trengte to liter med blodoverføring på grunn av blødningene, så dagen etter ble hun overført til St. Olavs sykehus for kjeveoperasjon.

– Hun ble sendt hjem etter en uke, med sterke smertestillende medisiner. Det var et stort ansvar å få henne hjem, og de siste to årene har vært svært tøffe, forteller moren.

Mia, som nå har begynt på videregående, har mye utfordringer i hverdagen. Hun strever med smerter i kjeven og hoften, hun har utmattelse, konsentrasjonsproblemer og kan sovne helt ukontrollert.

– I tillegg renner det plutselig og ukontrollert fra øynene hennes, og hun har store problemer med bihulene som er kronisk tette, svimmelhet og hodepine. Hun kan våkne med hodepine og at hun blør neseblod. Mia har også fått osteomyelitt, en kronisk betennelse i kjeven, som innebærer at hun nå går på langvarig behandling med antibiotika.

To avslag

I tillegg til å ta seg av sin syke datter, har Veronica måttet kjempe en tøff kamp mot forsikringsselskapene siden Mia ble skadet. For til tross for flere alvorlige skader i ulykken, nektes Mia erstatning av forsikringsselskapene KLP og Fremtind, som ikke anser hendelsen som en ulykke.

– Vi har fått to avslag på forsikring til nå, fordi forsikringsselskapene mente at Mia selv utsatte seg for fare. Men hoppet var hverken stengt eller merket som farlig, så det er skremmende. Barn kan like gjerne skade seg på en sykkel tur med skolen, sier moren.

Mamma Veronica tok grep og kontaktet Trønderavisa om saken, og etter dette ble artikkelen om Mia distribuert til 90 andre lokalaviser. Deretter tok Dagbladet kontakt og omtalte saken, noe assisterende generalsekretær i Personskadeforbundet LTN, Per Oretorp, fikk med seg.



Per Oretorp
Assisterende generalsekretær
i Personskadeforbundet LTN

– Jeg er utrolig takknemlig for hjelpen vi har fått fra Per Oretorp. Vi har fått bistand til å håndtere det formelle, kontakte riktige instanser og politikere. Per har virkelig stått på for oss, og det er jeg så glad for, for jeg føler at forsikringsselskapene har prøvd å lure seg unna ansvaret.



Mia lå på flere dager på intensivavdelingen på Levanger sykehus etter ulykken i 2022.

I etterkant av Dagbladets publisering, engasjerte Personskadeforbundet seg i saken og bistår nå Mia og familien.

– Mia ble skadet på en obligatorisk skoletur. Selv husker hun ingenting fra ulykken, så hva som gjorde at hun mistet kontrollen, er uvisst. Problemet er at hendelsen i forsikringsøyemed ikke blir sett på som en ulykke. Forsikringsselskapet mener at når noe ytre, uforutsett ikke har skjedd, er det ikke en ulykke – og personen stilles selv til ansvar for skaden. Derfor har de avslått, sier Per Oretorp, assisterende generalsekretær i Personskadeforbundet.

Alle skoleelever omfattes av obligatorisk ulykkesforsikring, noe som også gjelder i Mias tilfelle.

– Avgjørelsen strider etter forbundets oppfatning mot det alminnelige syn på hva som er en ulykke og ei. Vi vet at Mia ble skadet i skibakken, men vi vet ikke hvilke faktorer som har eller kan ha medvirket. Noe har skjedd, men vi vet ikke hva og da er det fullstendig urimelig at Mia, en 14 år gammel skoleelev selv skal måtte bære ansvaret og nektes erstatning, påpeker Oretorp.



I strid med sunn fornuft

12. april i år sendte han en henstilling til KLP om en ny vurdering av skadesaken. I slutten av juni ble det sendt et brev til utdannings- og forskningskomiteen og justiskomiteen på Stortinget, hvor Oretorp uttrykte sin bekymring for skoleelevers manglende forsikringsdekning. I oktober skal Mias sak mest sannsynlig opp i Stortinget, fordi FrP-leder Sylvi Listhaug har engasjert seg i saken.

– Argumentene i svaret vi fikk fra forsikrings-selskapet er i strid med sunn fornuft. At barn og unge kan gjøre feilvurderinger, ja det ligger jo i deres natur. De har ikke evne til å vurdere risiko på lik linje med voksne, og det må forsikringsselskapene ta hensyn til. Jeg har hørt om lignende saker tidligere, og dette

er noe som våre medlemmer ved landsmøtet har bedt om at vi skal jobbe med og løfte politisk, understreker Oretorp. Etter at han kontaktet KLP, har de nå akseptert ansvar og endret betingelsene. Familiens reise- og ulykkesforsikring har også snudd og hengte seg på KLP og vil gi Mia erstatning basert på KLP sin vurdering.

– Vi har nå fått tilbud om menerstatning. Men vi kommer til å anke, for summen er altfor lav. De har ikke tatt hensyn til at Mia har fått betennelse i kjevebeinet og at hun strever med andre fysiske plager. Vi kommer til å kjempe videre. Det er slitsomt, men slik er det. Jeg føler virkelig med andre som må kjempe den samme kampen som oss, sier Mias mamma.

ANNONSE



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 interessedpolitisk 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.

På kryss og tvers

	KNUSE		HAR LEVE MED FATT		TRENDY	ARS - TIDEN SNARER		SMERTE	FOR - KJØL - ELSE	TOGO		INVI - TERE	EN VIKTIG BEHANDLING
													FISKENE
					EN - GELSK PRO - NOMEN	BÅTRIPE					FUGL		
	VARM					PLAGG - DELEN						PREST	
ROGN			FUG - LENE							AU - KRUST - FIGUR	ODDE		
			SVIN								PLAGG		
					SPISE - KART FISKEN					SNEV			
BEVE - GER		INNE - HAV - EREN	HOVED - STAD	HØYDEN	ILD - STEDER SLEKT - NINGER			BØNN		FUGL			
				BE - RØRTE				ARTIK - KEL ØY		HODE - PLAG - GET			LIKE
BY OG ELV				IKKE MAN		DEN ELDRE DYR		ANGA - ENDE		GUTTE - NAVN GRØNN - SAK			
GNAG - EREN						GUDINNE ELV				STED I NORD - AURDAL			OVER - FØRTE
STAT I ASIA					PSYKE			VAKLE - VØREN			LE - DELSE I ORDEN		
FASE			TONEN MI	DOKTOR			ELV SMÅTT		FOTTØY			KRAN - GEL ADVERB	
					SKIKKE - LIG			STAKE AMER		KRYD - DER OPP - VARTER			
PASS - ENDE		GUTTE - NAVN	KAN TRENES OPP	RE - KLAME	BAK	SLUMP	HAST DRYSSSE	HÅND - LAG			AVTOK		
LYS - KILDER							ENVIS	STIRRER VILT				TALL	
SPLITE							LITEN LAKS		MÅL		ØY	SLEKT	
VARP									DYR				
				KEISER				AMERI - KANSK BY				STONE BRANN	GLANS
RORET						ORGA - NENE SANGER				VØRE			KJERNE
HÆR				ARA - BISK TITTEL		UTLØP		OVER - TAR	OFRET	BINDE - ORD	FUGLER		
SPISTE													
		HUMRE			GUTTE - NAVN NOBEL			HOL - LAND	VERK - STED	LAKTER	DRIKK		SKOLE - BARN
SØR - AFRIKA		ENSE											
TRE													
			FISK		PRO - NOMEN	FORE - NING EN LADY			KVER - NET VERN			UTROP	STRØM
SKAL OGSÅ LEVES										KVINNE			
SVAR				CAMP			TEP - PENE				PREPO - SISJON		PARTI

Kryssordforfatter Ragni Maria Harsten | E-post: ragni@skrvsmurfen.no | www.skrvsmurfen.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 får en 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: 15. november 2023

Vinner av kryssordet i
 Leve Med utgave 7-23 er:
**ODDBJØRG GUNDERSTAD,
 KOPERVIK**

Løsning på forrige kryss var:
SKOLESTART

Rasmussen & Skjelbred A/S Lillevarskogen 4 3160 STOKKE Tlf. 909 96 432		Nonslid Bilservice AS Skjoldavikvegen 178 5574 SKJOLD Tlf. 52 76 21 00	Peter Løvaas Transport AS Silurveien 74 4656 HAMRESANDEN Tlf. 952 10 500	 TERJE PETERSEN TAK- OG BLIKKENSLAGERVERKSTED AS  Smedstadgrenda, 2133 GARDVIK Tlf. 62 97 42 82
Rosten Bilverksted AS Øvre Flatås v 4 B 7079 FLATÅSEN Tlf. 72 84 89 90	Sundbrei Transport AS Tiltaksvegen 821 3570 ÅL Tlf. 481 71 721	 NORE BYGG 3629 NORE Tlf. 992 67 920	Nils Ivar Braathen AS Horgenveien 37 3303 HOKKSUND Tlf. 913 94 618	Bil og Mekaniske Vigra Kyrkjevegen 429 6040 VIGRA Tlf. 70 18 36 35
 Sjekk Punkt Bø Bil og Karosseri AS Rotebergvegen 11 3802 BØ I TELEMARK Tlf. 35 95 23 30	 BUNNPRIS Bogøy Dagligvare 8288 BØGØY Tlf. 75 77 72 07	Eiker Husbygg AS Anemoneveien 5 3050 MJØNDALEN Tlf. 906 87 311	Jahr Bilservice A/S Jarveien 96 3340 AMOT Tlf. 32 78 56 08	 JOHNSEN TRANSPORT A/S Tlf. 918 46 710 Org.nr. 975 353 540 MVA
 REMA 1000 LIERSTRANDA Tlf. 32 84 94 90	Eiksenteret Måselv Industriveien 37 9325 BARDUFLOSS Tlf. 77 83 40 50	 NTM TRAILER & TIPP AS 1351 RUD Tlf. 67 17 19 30	Motorsenteret Heidal AS Ystervegen 5 2676 HEIDAL Tlf. 61 23 34 00	Murstad Entreprenør Service AS Lienveien 41B 3678 NOTODDEN Tlf. 35011918/418 84 000
Fineide Transport AS Nordsjøvegen 27 8642 FINNEIDFJORD Tlf. 75 19 51 45	Rustad Transport AS Storfjellveien 16 8530 BJERKVIK Tlf. 76 96 38 80	 Innherred Renovasjon Asaunvegen 5 7609 LEVANGER Tlf. 74 02 88 40	Hammerfest Taxihus AS Storgata 2 9600 HAMMERFEST Tlf. 78 41 12 34	Begravelsesbyrået Orkla AS Kvamsveien 6 7336 MELDAL Tlf. 960 14 510
<small>AUTORISERT MASKINENTREPRØR</small> Norvald Jørgensen AS  <small>www.norvaldjorgensen.no • Ljøseveien 89, 3122 Gibodal • Sentralbord: 47 63 80 80</small> <small>Vitutter:</small> • Tomtearbeider • Vann- og avløpsarbeider • Velaarbeider • Molo og småbåthavner m.m. <small>Virkeområde:</small> • Massetransport • Graving • Meisling • Sprengning m.m.	 Anleggsgartner Bjørn-T. Bjerknes Mob. 918 67 504 Meieriveien 7, 3023 DRAMMEN	 Møre og Romsdal fylkeskommune Samferdselavd. mrfylke.no		
Sør-Varanger Bilteknikk AS E. K. Andersonsv 1 8912 HESSENG Tlf. 78 99 33 58	Rognan Fargehandel AS Strandgata 11 8250 ROGNAN Tlf. 75 69 06 50	Byggmester Madsen & Giseth AS Rødsåsen 7 1389 HEGGEDAL Tlf. 905 57 693		
 RPT Orstadveien 114 4353 KLEPP STASJON Tlf. 51 78 66 00	 UniProtect Reinsvegen 50 5643 STRANDVIK Tlf. 56 58 16 49		Helen Hartel Rådgivning AS Stavåsen 7200 KYRKSJETERØRA Tlf. 948 34 929	
Norspray AS Maskinveien 10 4033 STAVANGER Tlf. 51 22 07 00	 Get it Trafikkskole Kolltjernvegen 12 2316 HAMAR Tlf. 951 10 387	 Kristiansen as BETONGPUMPING - SKIEN Rødmyrsvingen 94, 3735 SKIEN Tlf. 901 85 868	Kongsberg Containertransport AS Skrubben 17 3619 SKOLLENBORG Tlf. 464 70 000	
 IRBY ELEKTRO Loe bruk 14 3300 HOKKSUND Tlf. 915 49 789	Rogaland Bilverksted AS Midbergv. 2 4313 SANDNES Tlf. 51 80 07 90	Veidekke Industri AS Asf Kongsvinger Stømmervegen 7 2212 KONGSVINGER Tlf. 62 82 88 50	 GJERSTAD TUR & TAXI Sundeveien 4993 SUNDEBRU Tlf. 916 55 444	
 Mekonomen Bilverksted Rana Bilservice as Søderlundmyra 32 8622 MO I RANA Tlf. 75 15 33 66	Trøndermøbler AS Kjøpmannsgata 36 7500 STJØRDAL Tlf. 479 85 500	TDi 24H CriticalExpress AS Øvre Elvegata 3 3724 SKIEN Tlf. 982 96 107		
FFF Hage og Miljø AS Follestad Industriområde 3474 ÅROS Tlf. 31 29 26 30	Ola Flateland Transport Ytre Lauvrak 4830 HYNNEKLEIV Tlf. 957 32 118	Jostein Lobben Kran og Transport Åsterudveien 154 3340 AMOT Tlf. 913 28 575	 Sæther Elektriske A.S. Prost Stabls vei 8 2019 SKEDSMOKORSET Tlf. 404 94 992	

Arkitektkontoret A38

Postboks 314
6852 Sogndal

Telefon 5762 7450
Kyrkjevegen 6

arkitektkontoret@a38.no
www.a38.no

NO947620673

asplan viak

Sundretunet
Sundrejordet 4
3570 AL
Tlf. 417 99 417

mobile

Mobile Moss AS
Buen 5, 1528 Moss
Tlf 69 23 57 57
www.mobile.no

PKF

Revisjon & rådgivning

Sandstuveien 70 G
0680 OSLO
Tlf. 22 78 28 00

MALERBUA AS

Bølevengen 154
3713 SKIEN
Tlf. 35 50 02 50

HG
HÅNDVERKS
GRUPPEN

Nonslid Bilservice AS

Skjoldavikvegen 178
5574 SKJOLD
Tlf. 52 76 21 00

Sundbrei Transport AS

Tiltaksvegen 821
3570 AL
Tlf. 481 71 721

Per Reboli AS

Markavegen 9
2920 LEIRA I VALDRES
Tlf. 61 36 25 55

Takringen AS

PB 4134 Gulsbogen
3005 DRAMMEN
Tlf. 32 20 29 00

Sirdal Bilberg AS

Svartvatn
4443 TJØRHOM
Tlf. 38 37 18 21

Bilxtra Hitra Bjørn Myhrens Verksted AS

7250 MELANDSJØ
Tlf. 72 44 49 30

SPYLE & RØRKONTROLL

Jembaneveien 8
4821 RYKENE
Tlf. 482 37 119/904 74 27

FIRDA BILLAG
Ditt sikreste valg

Storehagen 4
6800 FØRDE
Tlf. 57 72 50 00

SOS Biloppretting AS

Myrvangveien 6
2040 KLØFTA
Tlf. 63 98 04 90

Helle og Jonsson AS

Navarhaugen 3
3475 SÆTRE
Tlf. 917 29 735

Graving - Sprengning - Transport Belegningstein - Grøntanlegg

Samuelson Maskin as

6445 Malmefjorden
Avd. Frama : Tlf. 71 26 88 00
Avd. Molde : Tlf. 71 21 17 02
www.samuelsonmaskin.no
e-post: firma@samuelsonmaskin.no

Trygt på skoleveiene

	Frøya kommune froya.kommune.no		Vardø kommune vardo.kommune.no
	Ås kommune as.kommune.no		Vestvågøy kommune vestvagoy.kommune.no
	Fyresdal kommune fyresdal.kommune.no		Evje og Hornes kommune e-h.kommune.no
	Bjerkreim kommune bjerkreim.kommune.no		Hitra kommune hitra.kommune.no
	Inderøy kommune inderoy.kommune.no		Oslo kommune Fri rettshjelp oslo.kommune.no
	Tokke kommune tokke.kommune.no		Fitjar kommune fitjar.kommune.no
	Ål kommune aal.kommune.no		Sel kommune sel.kommune.no
	Gloppen kommune gloppen.kommune.no		Søndre Land kommune sondre-land.kommune.no
	Aure kommune aure.kommune.no		

BLINK HUS

Sigdal

www.blinkhus-sigdal.no
Tlf. 32 71 14 90

SKARE & NES A/S

SKARE & NES A/S

Tlf: 32 71 18 70
Fax: 32 71 18 79
3350 Prestfoss

Vi leverer alt av matjord, sand, pukk og grus.

HAMAR PUKK&GRUS

Rudshøgda
Pukkverk as

Tlf. 62 53 69 70 eller
www.hamarpukkoggrus.no

FOLLO TAXI
På veien for deg!

Ring 64 85 68 68

Taxibestilling kan nå også gjøres med vår nye app.

Gå inn på våre hjemmesider:
www.follotaxi.no
100 % trykkes med appen.

AKTIVA Sjøgata 5 9300 FINNSNES Tlf. 77 84 10 80	 TRANSPORTOPPDRAK 5179 GODVIK Tlf. 55 15 41 40	Bertelsen & Garpestad AS Hovlandveien 70 4374 EGERSTUND Tlf. 51 46 10 80	ANONYM STØTTE	 TRYGG VEI – veien til sikker trafikk Teglværksveien 100, 3057 SOLBERGELVA Tlf. 32 23 23 00
NorthSea Terminal AS Tangenvegen 40 3950 BREVIK Tlf. 35 57 37 50	 Skreddersydd innredning til hjem, restaurant, kontor JH INTERIØR GODT HÅNDEVERK - PERSONLIG PREG. Showrom: Industrigata 17 3414 Lierstranda - tel 32 24 25 40	Møller Bil Minde Kanalveien 3 5068 BERGEN Tlf. 24 03 13 00	Brødr. Gonnæs AS Bygata 2 3530 RØYSE Tlf. 913 73 211	 Birkeland Elektro A.S. Støget 74, 4760 BIRKELAND Tlf. 37 27 61 08
Nordicgsa AS Flyspeidørens Senter 2060 GARDERMOEN Tlf. 63 93 06 90	 MOSS Taxi 06950 Trygt fra dør til dør	 SULLAND DRAMMEN Med-deg-hele-veien	Alento AS Sankt Hallvard vei 3 3414 LIERSTRANDA Tlf. 474 50 630	 Opplæringskontoret for service og samferdsel Gneisveien 12 2020 SKEDSMOKORSET Tlf. 22 25 75 03
 Mekonomen Bilverksted Bremnes Bilverksted AS 6530 AVERØY Tlf. 71 51 11 90	Trollheimen Turbuss AS Smivegen 3 7340 OPPDAL Tlf. 905 50 617	Oddvar Lien Maling og Gulv Kvernhusvegen 5 3683 NOTODDEN Tlf. 975 02 765	 abacus Breivikbråteveien 9 1555 SON Tlf. 400 01 850	Bilbransjens Opplæringskontor AS Midtunheia 22 5224 NESTTUN Tlf. 912 45 911
Skreosen Byggsenter avd. Vråliosen 3849 VRÅLIØSEN Tlf. 35 05 51 30	Tele-Tur AS Kåsmyra 3750 DRANGEDAL Tlf. 35 99 81 25	Arnes Frisørhjørne Langebruvegen 19 6800 FØRDE Tlf. 57 82 62 35	Active Services AS Sagaveien 66C 1555 SON Tlf. 930 04 146	Kulelagerhuset AS Teglværksveien 9 B 3413 LIER Tlf. 32 24 41 80
Olav Askjer Kran & Transport AS Grøtlåslia 3 3176 UNDRUMSDAL Tlf. 916 89 051	 ÅLHYTTA DESIGN SOM STANDARD SIDEN 1966 Gullhagen, 3570 ÅL Tlf. 32 08 60 50	 HOLTAN's BILLAKKERING AS Tlf. 22 16 21 30 - Alle bilmerker - www.holtansbillakkering.no	Kakkelovnskroken 2 0954 OSLO Tlf. 22 16 21 30	
 abacus Breivikbråteveien 9 1555 SON Tlf. 400 01 850	 06565 Lillehammer Taxi	Bilbransjens Opplæringskontor AS Midtunheia 22 5224 NESTTUN Tlf. 912 45 911	 Norges Trafikkskoleforbund	
Jahr Bilservice A/S Jarveien 96 3340 ÅMOT Tlf. 32 78 56 08	Elent AS Hageveien 8 3402 LIER Tlf. 990 48 070	Tømrer Martin Langerud A/S Østsideveien 1040 3277 STEINSHOLT Tlf. 917 23 993	Vestland  Åsane Trafikkskole Arnatveitvegen 137, 5262 ARNATVEIT Tlf. 55 19 92 00	
Bilpleiesenteret AS Gigstads Vei 11 3511 HØNEFOSS Tlf. 32 12 67 80	Utne Transport AS Statsmin Torps v 49 1722 SARPSBORG Tlf. 69 13 72 30	Gravdal Blikkenslagerverksted AS Skreppestadveien 48 3261 LARVIK Tlf. 33 13 07 50	Viken Eidsvoll Trafikkskole A/S Lars Tønsagers Flaenbakken 2, 2080 EIDSVOLL Tlf. 63 96 47 20	
Skiltgravering AS Gallebergveien 16 3070 SANDE I VESTFOLD Tlf. 33 77 67 88	 speira	Adolfsen maskin og transport AS Solliveien 22 9303 SILSAND Tlf. 474 14 226	Innlandet Team Trafikkskolene Bo & Anga DA Glommeng 41 2211 KONGSVINGER Tlf. 62 83 62 33/62000676	
 Norges Trafikkskoleforbund Leif Tronstads plass 6 1337 SANDVIKA Tlf. 22 62 60 80	Optimera AS Monter Stormarked Forus Maskinveien 7 4033 STAVANGER Tlf. 476 03 300	Trøndelag Rødsjø Trafikkskole AS Grindabakken 2 7120 LEKSVIK Tlf. 941 01 200	 SKOLE ATL-SKOLENE støtter Magasinet for Personskadeforbundet LTN	

 <p>NATUR import</p> <p>Ole Deviksv 18 0666 OSLO Tlf. 23 37 37 40</p>	 <p>Sjekk Punkt Bø Bil og Karosseri AS Rotebergvegen 11 3802 BØ I TELEMARK Tlf. 35 95 23 30</p>	<p>Lund & Reistad AS Finnerudskogen 625 3350 PRESTFOSS Tlf. 32 71 03 91</p>	<p>Eiksenteret Målselv Industriveien 37 9325 BARDUFOSS Tlf. 77 83 40 50</p>	<p>MotorForum Kristiansand Barstølveien 30 4636 KRISTIANSAND S Tlf. 38 04 10 70</p>
<p>BRB Bygg AS Hellebergveien 35 3960 STATHELLE Tlf. 906 18 673</p>	 <p>NTM TRAILER & TIPP AS 1351 RUD Tlf. 67 17 19 30</p>	<p>Refsland Transport AS Marknesvingen 9 4052 RØYNEBERG Tlf. 918 30 961</p>	<p>Feelgood Rundtom AS Gamle Kongeveien 14 3040 DRAMMEN Tlf. 975 48 043</p>	<p>as Malermestrene LILLEHAMMER - GJØVIK Fåberggata 140, 2815 LILLEHAMMER Tlf. 61 25 14 10</p>
<p>Assemblin Norge Bjørnstadmyra 7 1712 GRALUM Tlf. 09 030</p>	<p>Østfold Taxitjenester AS Møllegata 24 1811 ASKIM Tlf. 02 137</p>	<p>Stiftelsen Våler Bo og servicesenter Vålerturnet 1 2436 VÅLER I SOLØR Tlf. 908 24 512</p>		
<p>Motorsenteret Heidal AS Ysterivegen 5 2676 HEIDAL Tlf. 61 23 34 00</p>	<p>Rustad Transport AS Storfjellveien 16 8530 BJERKVIK Tlf. 76 96 38 80</p>	<p>Ergon Nordic AS Mjåvannsvegen 118 4628 KRISTIANSAND S Tlf. 38 08 11 80</p>	<p>Stian Røyset Transport AS Snopenesvegen 25 6017 ALESUND Tlf. 930 82 402</p>	<p>Byggmester Tore Abrahamsen Skåtøyveien 109 3780 SKATØY Tlf. 918 50 561</p>
<p>Fineide Transport AS Nordsjøvegen 27 8642 FINNEIDFJORD Tlf. 75 19 51 45</p>	<p>Eiksenteret Ørsta Mosflatevegen 8 6154 ØRSTA Tlf. 70 04 85 50</p>	<p>Skreosen Byggsenter avd. Vråliosen 3849 VRÅLIOSEN Tlf. 35 05 51 30</p>	<p>ANONYM STØTTE</p>	<p>Truckopplæring SØR TILRETTELAGT KOMPETANSEBYGGING Grovikstien 23, 4635 KRISTIANSAND S Tlf. 908 06 037</p>
<p>Møller Bil Minde Kanalveien 3 5068 BERGEN Tlf. 24 03 13 00</p>	<p>NorthSea Terminal AS Tangenvegen 40 3950 BREVIK Tlf. 35 57 37 50</p>	 <p>TRANSPORTOPPDRAK BERGEN Leirvikåsen 39 B 5179 GODVIK Tlf. 55 15 41 40</p>	<p>Mjelde Sveis og Montasje AS Granittåsen 72 3480 FILTVET Tlf. 906 04 254</p>	 <p>Møre og Romsdal fylkeskommune Samferdselavd. mrfylke.no</p>
<p>Ulefoss Auto AS Ringsevja 22 3830 ULEFOSS Tlf. 35 94 42 20</p>	<p>Hallingslag AS Nordbygdvegen 713 3570 ÅL Tlf. 970 78 501</p>	<p>Agder Garasjer AS Randulf Hansens vei 49 4870 FEVIK Tlf. 932 77 550</p>	<p>Knut Kjørslevik Erlevegen 15 6723 SVELGEN Tlf. 905 06 929</p>	<p>RØRLEGGERTHOMAS WESTGÅRD AS 930 05 181 - 35 53 46 02</p>
<p>Frøde Utsi AS Grendeveien 18 9845 TANA Tlf. 78 92 52 50</p>	 <p>REGNSKAPSTEAM HALLINGDAL AS Åndammet regnskapsbureau Gamlev 6 3550 GOL Tlf. 905 05 704</p>	 <p>HOLTAN'S BILLAKKERING AS Tlf. 22 16 21 30 - Alle bilmerker - www.holtansbillakkering.no Kakkelovnskroken 2, 0954 OSLO Tlf. 22 16 21 30</p>	<p>Trosby Båt og Motor Trosby Motorverksted Valleveien 603 3960 STATHELLE Tlf. 35 96 39 20</p>	
<p>Bilskadesenteret Telemark AS Raset 69 3735 SKIEN Tlf. 35 91 55 20</p>	<p>Nyhus Transport AS Roaveien 6 3534 SOKNA Tlf. 414 56 705</p>	<p>Hønefoss Glass-Service a.s. • Bilglass • Bygningsglass • Speil - fagkunnskap gir trygghet - </p>	<p>Fjellheim Drift og Service AS Knottveien 346 7777 NORD-STATLAND Tlf. 915 83 272</p>	
<p>Hammerfest Taxihus AS Storgata 2 9600 HAMMERFEST Tlf. 78 41 12 34</p>	 <p>ØST-TEK ØSTLANDSKE BYGGTEKNIKK Kallerudlia 3 2816 GJØVIK Tlf. 61 18 49 47</p>	<p>Buss og Reiseservice AS Hadelandsveien 835 1482 NITTEDAL Tlf. 950 53 858</p>	 <p>DRAMMEN KJØL OG FRYAS AS KULDEENTREPRENØR Drammen: Tlf.: 32 83 16 88 • www.dkf.no Avd. Kongsberg: Tlf.: 32 76 43 00 • magne@dkf.no</p>	
<p>VAKTTELEFON HELE DØGNET: 900 98 006 www.landes.no landesbegravelserbyra</p> <p>LANDES BEGRAVELSESBYRA LYNGDAL</p>	 <p>HAALAND Takst & Boligveiledning AS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bistand ved overtakelse • Teknisk rådgivning • Tilstandsvurdering • Vedlikeholdsplan • Forhåndstakster • Arealmåling <p>922 64 215 haaland.boligtakst@gmail.com</p>	<p>Snekkerne BORGEDAL OG HAGEN 2634 Fåvang</p> <p>NYBYGG TILBYGG RESTAURERING</p> <p>J.E. Borgedal 975 49 300 je-borge@online.no</p> <p>P.O.Hagen 911 15 295 p-ohagen@online.no</p>	<p>Jevnaker Elektriske Forretning A/S Storg. 21 3520 JEVNAKER Tlf. 61 31 11 99</p>	 <p>HØNSEN SJÅFØRSKOLE Vestvollv 30 B 2019 SKEDSMOKORSET Tlf. 64 83 62 62</p>



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