

Leve Med

A close-up portrait of Margrete Tofte, a middle-aged woman with blonde hair, smiling warmly. She is wearing a dark blue jacket with a red scarf and a red backpack. The background is a soft-focus outdoor scene.

Den lange sorgprosessen

Da Margrete Tofte (53) ble ufør etter en yrkesskade, ble selvbildet hennes satt på prøve. I dag øver hun seg på å se alt det gode hun fortsatt har i livet.



Vi står på din side når ulykken inntreffer.

Ta kontakt med en av våre erfarne advokater for en uforpliktende samtale om din sak. Sammen finner vi de gode løsningene.



Ta erstatningstesten på halvorsenco.no

Advokatfirmaet **Halvorsen** 

Advokatfirmaet Halvorsen Lillestrøm Ski Jessheim Lørenskog Tlf: 64 84 00 20 post@halvorsenco.no www.halvorsenco.no

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

Vi tilbyr
**SPISSKOMPETANSE
INNEN ERSTATNING
OG FORSIKRING**

Advokatfirma Tofte Hald er Sørlandets største advokatfirma.

Vi har betydelig erfaring med å håndtere personskadesaker.

Ta gjerne kontakt for en uforpliktende samtale.

**TOFTE
HALD**
ADVOKATFIRMA



Innhold

Utgave 1 | 2026

Generalsekretærens ord

Når livet snus på hodet, trenger vi mennesker som forstår. Sammen finner vi styrke i fellesskapet – og hjelpen som bringer oss videre.

— s. 5

Den lange sorgprosessen

Da Margrete Tofte (53) ble ufør etter en yrkesskade, ble selvbildet hennes satt på prøve. I dag øver hun seg på å se alt det gode hun fortsatt har i livet.

— s. 6

Når vondt ikke betyr farlig

Når er vondt for vondt? Mange vegrer seg for å trene etter en lett hodeskade fordi de tror smerter under aktivitet betyr at skaden forverres – men ifølge overlege Lars Nysether ved Sunnaas sykehus HF stemmer ikke det.

— s. 12

Ambassadørenes tips

Det som ikke vises på Instagram

— s. 16

Har du kognitive vansker?

Dette kan Nav hjelpe deg med

— s. 18

En helhetlig tilnærming for å hjelpe de som lever med hodeskader

Hodeskader, ofte forårsaket av ulykker eller sykdom og noen ganger krevende operasjoner, kan gi varige senskader og økt risiko for angst, depresjon og andre utfordringer.

— s. 22

Påskekryssord

— 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: Snakk Kommunikasjon AS



Ungdoms- konferansen 2026

Livsmestring i naturen

Konferansen arrangeres 12.–14. juni 2026 i vakre omgivelser på Langedrag Naturpark.

Tema for konferansen er livsmestring, og programmet kombinerer korte faglige økter, foredrag og gruppeoppgaver med opplevelser i naturen.

I løpet av helgen får deltakerne blant annet oppleve ulvegårdsbesøk, seterdag og dyreforing, samt hundekjøring dersom forholdene tillater det (eventuelt hestekjøring).

Det settes opp felles buss fra Gardermoen fredag 12. juni kl. 13:00, med retur søndag etter lunsj.

Plass til 25 deltakere.

For medlemmer mellom 18 og 35 år.
Egenandel NOK 500, inkl. reiseutgifter til og fra hjemsted, fly, mat og overnatting.

Påmelding: www.personskadeforbundet.no

Innen 13. april.

Personskade-
forbundet^{LTN}
Leder deg videre



Ingeborg Dahl-Hilstad (49) er utdannet samfunnsviter og er generalsekretær i Personskadeforbundet LTN.

GENERAL-SEKRETÆRENS ORD

Når livet brått endrer retning, blir fellesskapet viktigere enn noen gang. I møte med motgang trenger vi både kunnskap, støtte og mennesker som forstår. I denne utgaven løfter vi frem de gode hjelperne – i flokken vår og utenfor. Sammen står vi sterkere, og sammen finner vi veien videre.

Ingeborg Dahl-Hilstad

Når livet blir snudd på hodet, trenger vi alle de gode hjelperne vi kan finne. Jeg har nettopp kommet tilbake fra to årsmøter i lokallagene våre, Nordvestlandet og Søre Sunnmøre. Følelsen jeg sitter igjen med er hvor fantastisk det er at vi kan være hverandres gode hjelpere her i forbundet. Vi hilser hverandre som gamle kjente. Vi spør hverandre hvordan det går fordi vi vet at noe er vanskelig. Vi treffer hverandre for første gang og dropper small talken, og går heller rett på «big talk». For medlemmene våre vet at vi trenger flokken vår når det er tungt.

Noen som kanskje ikke er i flokken vår, men like fullt viktige hjelpere, er helsevesen og NAV. Fordi vi vet at ikke alle saksbehandlere har kunnskap om alt, ser vi det som en viktig oppgave i forbundet å jobbe tett med NAV for å sikre dem riktig kunnskap og dere den hjelpen dere trenger. Dessverre vet vi at mange av våre medlemmer som har ervervet hjerneskade, kan oppleve utfordringer i møte med det offentlige, og det løfter vi i denne utgaven.

Dere møter også Lars Nysether som forsker på hvordan fysisk aktivitet kan gi en bedre hverdag etter hjerne-rystelse. Prosjektet til Lars er et godt eksempel på hva vi i Personskadeforbundet ser etter i alle forskningsprosjekter vi sender videre til Stiftelsen DAM for å be om støtte. Nemlig prosjektene som vil bety noe for våre medlemmer, som ligger dere nærmest, det som rett og slett kalles pasientnær forskning.

Jeg er takknemlig for å ha vært sammen med dere medlemmer de siste to dagene og sett hva vi betyr

for hverandre. Hos Personskadeforbundet møter du andre som forstår uten at du trenger å si noe, og det er en helt egen følelse å være hos sine egne. Så neste gang du får en invitasjon fra lokallaget ditt, håper jeg du drar. Du trenger ikke si noe, og du trenger ikke dele noe annet enn en god latter og litt selskap. Vi hjelper hverandre videre. Slik en skikkelig flokk skal.



Aktuelt

Dette skjer fremover:

- 16. april: SOME kurs – digitalt
- 24.-26. april: Ledersamling – Gardermoen
- 1. juni: Skadefridag markering
- 12.-14. juni: Ungdomskonferansen
- Juni: Pårørende kurs – digitalt

Har du innspill til magasinet?

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



Den lange sorgprosessen

Hvem vi er, henger ofte tett sammen med hva vi jobber med og hva vi mestrer. Da Margrete Tofte (53) ble ufør etter en yrkesskade, ble også selvbildet hennes satt på prøve. I dag øver hun seg på å se alt det gode hun faktisk har i livet, ikke bare det hun har mistet.

TEKST: GRY BJØRHØVDE | FOTO: MORTEN SANDVIK

– Så mye av identiteten min har vært knyttet opp til yrket mitt. Nå jobber jeg med å finne balanse og å redefinere meg selv, sier Margrete.

– Å bli satt utenfor arbeidslivet som 38-åring var uendelig trist. Jeg var så glad i jobben min, og for de fleste er jo det å jobbe, det å kjenne at man bidrar og er til nytte, en helt sentral del av selvbildet vårt. I ettertid ser jeg at det rett og slett var en slags sorgprosess jeg gikk inn i da jeg først ble langtidssykmeldt og til slutt ufør.

Den sorgprosessen er jeg nok ennå ikke helt ferdig med, men jeg jobber med saken, sier Margrete Tofte.

Sosiallæreren fra Søgne, hun som fikk så mye energi og glede av å være til hjelp for andre og å oppleve mestring i arbeidet sitt, får fortsatt en tykk klump i halsen når hun forteller om tapene hun har stått i etter ulykken for 15 år siden. Detaljene rundt hendelsen sitter fremdeles spikret i hukommelsen. Det vil si: Detaljene fra like *før* og like *etter* at det skjedde, for selve sammenstøtet husker hun ingenting fra.

– Det var en helt vanlig, fin arbeidsdag. Jeg går glad og fornøyd mot kontoret mitt på skolen. I den ene hånden bærer jeg en bunke papirer, i den andre har jeg en kaffekopp. Jeg skal akkurat runde et hjørne, og i samme sekund kommer det en gutt fra sjuende klasse løpende i stor fart fra den andre siden.

Smellet da hun treffer veggen på motsatt side er så høyt at en kollega kommer styrtende ut fra et tilstøtende rom, og finner Margrete liggende som en melsekk på gulvet.

Raskt tilbake i jobb

– Da jeg kom til meg selv, var jeg først bare irritert over at jeg hadde knust kaffekoppen min i fallet. Den hadde jeg kjøpt i Irland for mange år siden, og den var et koselig minne fra en fin tur. Jeg kom meg på beina, og tenkte vel at dette hadde gått ganske bra, men da jeg skulle ha undervisning litt senere, kom kvalmen sigende, og jeg dro til legen. Konklusjonen var hjernerystelse og datidens «behandling»: Ro og hvile i tre dager, deretter tilbake på jobb.

På den tiden var «ro og hvile» nærmest som fremmedord å regne for Margrete.

– Jeg har alltid vært veldig aktiv og spennings-

søkende. Jeg virkelig elsker vinter og ski! Jeg syklet offroad, holdt på med fotball, reiste masse, var på teltturer, i det hele tatt ... Det var så viktig for meg, og en helt sentral del av selve *identiteten* min.

Etter de foreskrevne tre dagene, var Margrete tilbake på jobb. Men det var noe som ikke stemte.

Tøff hverdag

– Jeg var konstant trøtt og hadde smerter i både hodet og ryggen. Jeg skjønnte jo at det hadde sammenheng med den kraftige smellen jeg hadde fått, men opplevde at det var lite kompetanse om dette i den vanlige fastlegetjenesten, og at jeg måtte lete etter informasjon og prøve meg frem på egen hånd. Jeg gikk til diverse behandlinger hos både fysioterapeut og kiropraktor for å løse opp i en mengde låsninger i nakke og rygg, men opplevde liten fremgang, og etter noen måneder måtte jeg kaste inn håndkleet og ble fullt sykmeldt.

«Å bli satt utenfor arbeidslivet som 38-åring var uendelig trist»

Med tre barn mellom to og sju år, ble livet krevende. Hodepinen var det verste. Heftige, migrene-lignende anfall kunne sette henne helt ut i dager av gangen. Alt kroppen ville var å ligge helt i ro på et mørkt rom, men hun presset seg maksimalt for at hverdagen skulle være mest mulig normal for ungene.

– Det var så viktig for meg at de ikke skulle se tilbake på en barndom med en mamma som ikke orket, ikke klarte, ikke tålte ... Men det kostet. I ettertid har jeg innsett at det kanskje forverret senskadene mine, men der og da ville jeg bare gjøre alt jeg kunne for at livet skulle være så normalt som mulig for dem.

Livet ble forandret

Post-commotio syndrom (PCS). Da Margrete fikk diagnosen, var uttrykket helt ukjent for henne. PCS er det medisinske uttrykket for vedvarende plager etter lettere hodeskader, for eksempel etter en hjernerystelse.



– Da jeg ble ufør, mistet jeg så mye. Når du er i jobb, får du jevnlig selvbekreftelse og tilbakemeldinger – helt gratis.

– Jeg møtte tilfeldigvis på en bekjent som visste hva jeg hadde vært gjennom. Hun tok tak i meg og fortalte at søsteren hennes hadde fått en kraftig hjernerystelse i en sykkelvelt, og hadde blitt utredet og fått hjelp ved avdeling for fysikalsk medisin og rehabilitering på Sørlandet Sykehus i Kristiansand. Kanskje det kunne være aktuelt for meg også?

Margrete fikk fastlegen sin til å sende en henvisning til sykehuset, og etter en stund kom innkallingen til utredning. Alle symptomene hennes sammenfalt med PCS: Konstant hodepine, kun avbrutt av voldsomme smerteanfall. Konsentrasjonsproblemer. Lavt energinivå.

«Den sorgprosessen er jeg nok ennå ikke helt ferdig med – men jeg jobber med saken»

– Dermed var jeg inne i et slags løp som blant annet ga meg tilgang til smertemestringskurs, smertebehandling, rekonvalesensopphold og treningsopplegg rettet mot fatigueplagene. Men selv om det var godt at det endelig skjedde noe, slet jeg med å akseptere at livet mitt var blitt så forandret, og at det var umulig å si noe om når det ville bli bedre. Eller om det i det hele tatt ville bli bedre.

Utfordrende for selvbildet

Det ble ikke bedre. Det var enten veldig dårlige perioder eller mindre dårlige perioder. Men det var aldri helt bra.

– Etter en stund ble jeg 100 prosent ufør. Det var kort og godt bare nitrist. Jeg følte meg så liten, svak og unyttig og kjente også på en slags skamfølelse. Sånn er det dessverre ofte med usynlig sykdom: Ingen kan jo se på deg at du er så syk at du ikke kan jobbe, og etter hvert ser du gjerne deg selv utenfra, slik du i alle fall *tror* at samfunnet ser deg: Som ganske ubrukelig, forteller Margrete.

– Jobb er så mye mer enn man kanskje tenker over når alt bare går på skinner. Å ha en jobb gir deg så mye bekreftelse og tilbakemeldinger – helt gratis. Ikke bare fra de menneskene du har med å gjøre, men fra deg selv også, i form av at du kjenner mestring og at du faktisk kan gjøre en forskjell for noen. Oppturene jeg kjente på når jeg hadde hatt en undervisningstime som gikk ekstra bra, eller de gangene jeg kanskje hadde klart å snu litt på en vanskelig situasjon for en elev. Slike øyeblikk betyr så utrolig mye og gir masse indre motivasjon, men du er kanskje ikke bevisst på det det før muligheten plutselig er borte.

Personskadeforbundets betydning

Margrete fant frem til Personskadeforbundet LTN da hun trengte hjelp i forbindelse med yrkesskadeerstatningen sin.

– Jeg fikk tilfeldigvis et tips om at de kanskje var de rette til å hjelpe meg med å komme i kontakt med en advokat som kjente dette feltet, og det viste seg å stemme. Advokat Tor Ingebrigtsen var en fantastisk støttespiller for meg gjennom fem års seig kamp for å få fastsatt en akseptabel erstatningssum fra kommunens forsikrings-selskap. Jeg har ikke tall på hvor mange møter





– Vinter og ski – jeg bare elsker det, sier Margrete. Men hun må begrense både lengde og intensitet på turene.

og utredninger jeg måtte gjennom med NAV, fastlegen min, sykehus, spesialister i Oslo, spesialister i Bergen ... Du vet hva de sier: Man skal være frisk for å være syk. Det er så sant! Og uten advokaten min, hadde jeg helt sikkert gitt opp underveis, og bare latt dem gi meg det lille de mente jeg «fortjente».

Men Personskadeforbundet fikk også en annen betydning for Margrete. Her fant hun en arena der det var mulig for henne å bruke engasjementet sitt i et omfang og tempo som var forenlig med helsesituasjonen hennes.

– Jeg har hatt stor glede av mange av kursene og foredragene forbundet arrangerer. De er ekstremt godt oppdatert på alt fra gjeldende lovverk til nyere forskning, og alt er fantastisk godt tilrettelagt med tanke på oss som lever med forskjellige skader. Det er lange pauser og

rolig tempo. Hvis du melder fra at du trenger å legge deg litt nedpå, er det ingen som hever øyebrynet. Plutselig var jeg på et sted der det var aksept for behovene mine. Jeg følte meg helt normal igjen! Jeg satt i styret i fylkeslaget i det som da het Vest-Agder i noen år, og var også leder der en periode, og jeg vet at døren er åpen for å bidra aktivt igjen når som helst når helsen min tillater det.

Aksept og balanse

For 15 år etter ulykken, gjør skaden fortsatt livet uforutsigbart. Margrete har en såkalt flytende uføregrad, som innebærer at hun kan jobbe når hun selv kjenner at hun klarer det. For fire år siden følte hun at hun hadde såpass kontroll på symptomene sine at hun ville prøve seg litt i jobb igjen. Sakte, men sikkert var hun tilbake i 40 prosent stilling som sosiallærer på skolen. Men sist høst sa det igjen stopp.

– Så dårlig som jeg ble da, er det lenge siden jeg har vært. De verste smerteanfallene kunne vare i flere uker, og selv om jeg vet at det vil gå over og bli bedre igjen, er det beintøft når jeg bare ligger der og ikke makter å presse meg til å lage middag en gang.

Ironisk nok tror hun at livsgleden og optimismen hennes, også kan være akilleshælen hennes.

– For to dager siden våknet jeg med litt mer energi enn det som er vanlig. Og på sånne dager sliter jeg på en måte med å styre meg. Jeg blir jo så lykkelig når jeg klarer mer enn vanlig. Da glitrer jeg, liksom! Da kan jeg steke store lass med elgkarbonader eller gå en skitur som er litt for lang. Innerst inne vet jeg jo at straffen sannsynligvis kommer dagen etter, men likevel klarer jeg ikke la være. Når man er vant til å ha en kropp som tåler det meste, er det vanskelig å akseptere at den tåler så lite som den gjør nå.

Derfor øver hun seg stadig på å balansere. Bruke energien i passe store porsjoner, og langsomt akseptere at arbeidslivet faktisk er over for hennes del.

“Når jeg får en dag med litt mer energi, blir jeg så lykkelig – da glitrer jeg, liksom”

– Jeg har hatt så mye av identiteten min knyttet opp til det å være lærer. Nå handler det om å redefinere meg selv. Fokuserer på alt det fine jeg faktisk *har* i livet, ikke på det jeg har mistet. Jeg har en fin mann, flotte barn, supre foreldre og gode venner. Og jeg har tid til å gjøre ting som gir meg glede når jeg har overskudd til det, noe som mange andre kanskje mangler når hamsterhjulet bare spinner videre i full fart.

– Jeg er full av livsglede og optimisme. På en måte er det også min akilleshæl: På gode dager har jeg lett for å overdrive aktiviteten.





Trening etter lett hodeskade:

Når vondt ikke betyr farlig

Når er vondt for vondt? Mange vegrer seg for å trene etter en lett hodeskade. Frykten for at smerter under aktivitet betyr at skaden forverres, sitter dypt. Men det stemmer ikke, forteller overlege Lars Nysether ved Sunnaas sykehus HF.

TEKST: KAREN LIGAARD BRYNILDSEN | FOTO: STOCK



– Fysisk aktivitet er bra for hjernehelsen vår, uansett om vi har vært skadet eller ikke, sier Lars Nysether.

Han er overlege i fysikalsk medisin og rehabilitering ved Sunnaas sykehus HF og forsker på trening etter lette hodeskader.

Likevel er det nettopp trening mange blir usikre på når de har hatt hjernerystelse eller annen lett hodeskade. For mange gir fysisk aktivitet økte symptomer som hodepine, svimmelhet eller annet ubehag.

– Det er helt vanlig at man opplever økte symptomer under aktiviteten. Og det er forståelig at man da tenker at trening ikke er riktig, sier han.

Når kroppen sier stopp, uten at noe er galt Nysether forklarer at dette ofte handler om det som kalles treningsintoleranse:

– Det betyr at toleransen for fysisk belastning er lavere enn før, og at man får symptomer man kjenner igjen fra skaden. Det betyr ikke at skaden blir verre.

Utfordringen blir derfor pedagogisk, sier han.

– Trening er faktisk en del av behandlingen, selv om den kan gi symptomer underveis. Det kan være vanskelig å forstå. Derfor er hovedprinsippet enkelt, men viktig: *Du skal trene på et nivå du tåler.* – Symptomene kan øke litt under aktivitet, men ikke altfor mye. Og de skal roe seg igjen, forklarer han.

Ingen fasit, men noen gode prinsipper

Hva som er riktig treningsnivå, varierer fra person til person. Tidligere treningsvaner, dagsform og energinivå spiller alle inn.

– Noen dager tåler du mer, andre dager mindre.

Det gjør det vanskelig å gi helt presise råd, sier Nysether.

Likevel finnes det noen overordnede prinsipper. Det viktigste er at det ikke skal mye eller veldig hard trening til før man får effekt. I tillegg skal du legge treningen på et nivå der du tillater en økning i symptomer, men at du ikke presser deg for langt. Et hjelpemiddel kan være å skåre symptomtrykket før trening på en 0 – 10 skala og at symptomene ikke skal øke mer enn 2 poeng under aktiviteten:

– Om du oppfatter at symptomene ligger på nivå 2 på skalaen før du starter, skal du stoppe dersom du kjenner at du går opp til 5 på skalaen under aktiviteten, forklarer Nysether.

Han medgir at det må vurderes subjektivt hvor man er på skalaen. Det viktigste sier overlegen, er at man forstår at symptomene kan øke litt uten at det er farlig.

– Kjenner du at smertene eller symptomene går opp mer enn to poeng på skalaen din, er du med andre ord på et nivå der du ikke skal presse deg ytterligere. Og hvis symptomene varer lenge etter økten, helt inn i neste dag, må belastningen justeres litt ned neste gang, sier Nysether.

Målet er gradvis progresjon, å øke mengde og intensitet over tid, i takt med det kroppen tåler.

Det viktigste budskapet: *Trening er ikke farlig.* Nysether er tydelig på hva han ønsker pasientene først og fremst skal sitte igjen med:

– Det viktigste er å trygge folk på at trening ikke er farlig. Selv om symptomene øker noe under aktivitet, betyr det ikke at skaden forverres. Fysisk aktivitet på rett nivå er svært ofte et av tiltakene som vi anbefaler, og mange av dem med langvarige plager etter lett hodeskade opplever at treningen har god effekt.

«Symptomene kan øke litt under aktivitet – men det betyr ikke at skaden blir verre»

Han understreker også at livet ikke skal bli en treningsleir.

– Etter en hodeskade har man ofte mindre energi enn før. Da må hverdagsregnskapet gå opp. Trening må passe inn i livet – ikke presse alt annet ut.

For de fleste med lette hodeskader er det trygt å komme i gang på egen hånd.





– Mange kan teste litt selv uten å kontakte helsepersonell først. Men hvis du trenger støtte, er fastlegen et godt sted å starte, sier Nysether.
– I dag har også mange fysioterapeuter god kompetanse på hodeskader og kan gi tilpasset treningsveiledning.

Et fagfelt i rask utvikling

De fleste som får en lett hodeskade, blir bra i løpet av dager eller uker. Men for rundt 20 prosent varer symptomene lenger enn fire uker.
– Når plagene går utover jobb, familie eller livet generelt, finnes det egne tilbud i spesialisthelsetjenesten, forteller Nysether.

Slike tilbud finnes blant annet ved Oslo universitetssykehus, Sunnaas sykehus HF, Sykehuset Innlandet, St. Olavs hospital og Haukeland universitetssjukehus. Tilbudene for pasienter med lette hodeskader er relativt nye.

– For 15-20 år siden visste vi langt mindre om hvordan disse pasientene kunne hjelpes. Mange ble nok ganske stemoderlig behandlet. I dag vet vi mye mer, sier Nysether.
Han peker spesielt på at antall forskningsartikler om hodeskader har økt kraftig de siste årene, og fagfeltet utvikler seg raskt. På rehabiliteringsfeltet i spesialisthelsetjenesten jobbes det tverrfaglig. Dette er en måte å jobbe på som andre fagfelt adopterer i større og større grad, som smertefeltet. Nysether understreker at det er viktig å se på helheten når det kommer til rehabilitering.

– Skader og symptomer er ofte sammensatte. Derfor må flere faggrupper samarbeide for å finne gode, individuelle løsninger.
Fysisk aktivitet på rett nivå er svært ofte et av tiltakene vi anbefaler og mange med langvarige plager etter lett hodeskade opplever at det har god effekt, avslutter han.

Herbjørn Nilssen AS Aut. maskinentreprenør

Stakkevollv 69
9010 TROMSØ
Tlf. 77 65 56 40 • Mobil 907 30 177

Peisovspesialisten AS

Rødmyrlia 1
3735 SKIEN
Tlf. 35 54 22 55

REGNSKAPSTEAM HALLINGDAL AS

Autorisert regnskapsførerselskap
Gamlev 6 | 3550 GOL | Tlf. 905 05 704

Murmester Hansen og Henriksen AS

Rødmyrjordet 6
3735 SKIEN
Tlf. 35 54 01 11

Trosby Båt & Motor Runar Røllander

Valleveien 607
3967 STATHELLE
Tlf. 480 15 166

Halvorsen Pukk og Transport AS

Tingstadvegen 40
7608 LEVÅNGER
Tlf. 918 05 109

Trening etter hodeskade – fire enkle prinsipper

Fysisk aktivitet på rett nivå er svært ofte et av tiltakene som anbefales for dem med langvarige plager etter lett hodeskade, og veldig mange opplever at det har god effekt.

Overlege Lars Nysether understreker at rådene må tilpasses den enkelte, men disse prinsippene gjelder for de fleste:

1. Litt er nok

Det viser seg at det ikke er snakk om mye eller så høy intensitet før treningen gir effekt når man har skadet hodet. Så dropp tanken om å måtte trene hardt eller lenge. Det viktigste er at du får pulsen opp fra hvilepuls. En gåtur på 15–20 minutter tre ganger i uken, er en god start.

2. Litt økning i symptomer er greit

Symptomene kan øke noe under aktivitet. Dette må vurderes subjektivt. Kjenner du at smertene eller symptomene går opp mer enn to poeng på en skala fra 0-10, er du på et nivå der du ikke skal presse deg ytterligere.

3. Neste dag er en pekepinn

Hvis symptomene fra aktiviteten varer til dagen etter, har belastningen vært for høy. Da bør du justere ned tempo eller varighet på treningen neste gang.

4. Målet er gradvis fremgang

Tren slik at du over tid tåler mer – litt lengre eller litt mer intensivt, i ditt tempo.

Slik påvirker trening hjernen

Fysisk aktivitet er svært gunstig for hjernehelsen. Det trengs ikke mye for å oppnå effekt, og litt er bedre enn ingenting. Trening er derfor ikke bare behandling, men også forebyggende.

Trening:

- Styrker hjernens evne til å lære og tilpasse seg
- Bidrar til bedre hukommelse og konsentrasjon
- Reduserer risiko for hjerneslag og demens
- Gir bedre søvn
- Har positiv effekt på angst og depresjon



ÅSHILD OG MARTIN

Det som ikke vises på Instagram

Åshild skriver alene denne gangen.
Martin bruker kreftene på Emil.

I barselgruppa ser Åshild de andre familiene. De drar på turer, reiser rundt, holder barna i aktivitet. Det er helt vanlig i småbarnslivet. Sånn er det i hvert fall lett å tenke når du ser barnefamiliene i små glimt fra utsiden – på Instagram, i parken, i samtalene på helsestasjonen.

Hjemme hos Åshild og Martin ser hverdagen annerledes ut. Åshild sliter med sterke smerter. Martin tar Emil om nettene for at hun skal klare dagene. Alt fokus går til sønnen deres. «Det blir veldig synlig at Emil har foreldre med begrenset kapasitet,» skriver Åshild. «Spesielt nå som jeg

plages ekstra mye med egen kropp og helse.» Følelsen av å ikke strekke til som forelder er noe alle med barn kan kjenne på. For Åshild handler det ikke om å ha glemt matpakken eller badetøyet til svømmetimen. Det handler om å ikke alltid kunne være så aktiv med barnet sitt som man ønsker, fordi ens egen kropp setter grenser.

Og så er det ammingen. Åshild er i ferd med å slutte. Ikke fordi hun eller Emil er klare for det, men fordi hun trenger å begynne på medisiner. «Verken jeg eller Emil ønsker egentlig å slutte nå,» skriver hun. Det er et av de stille ofrene som

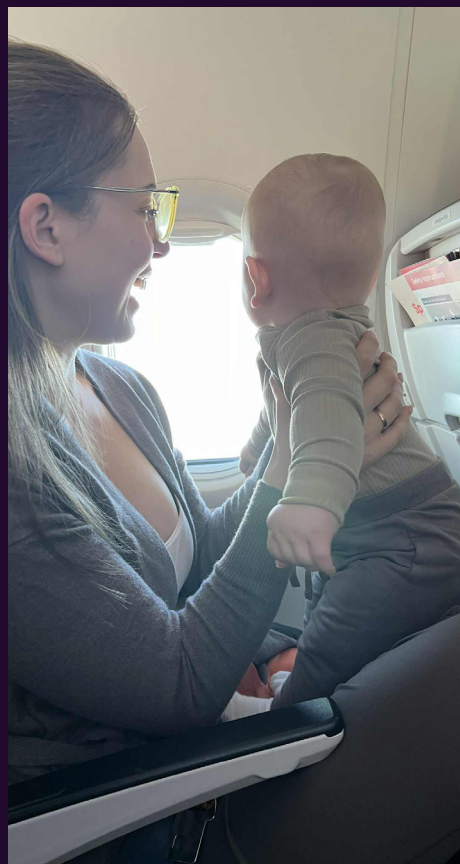
sjelden synes utad, og som i hvert fall ikke blir en glanset post på Instagram.

Emil er snart ett år. Han sover mindre på dagtid, tåler mer stimuli og er blitt en aktiv krabat. I august begynner han i barnehagen. Åshild er spent. «Jeg tror det blir så bra for Emil å begynne i barnehage sammen med andre barn og voksne,» skriver hun. Åshild kan kjenne mye på at hun skulle ønske hun kunne vært enda mer aktiv med Emil. Men hun gir ham noe annet: Ærlighet. Ved å dele denne siden

av livet, den upolerte, smertefulle, hverdagslige, viser hun at foreldrerollen med skade ikke alltid er en mestringshistorie. Noen ganger er den bare utholdenhet.

Åshild og Martin føler de knapt har tid til å snakke sammen i den hektiske hverdagen med et lite barn. Hun er åpen om at det er krevende å jobbe med ambassadørrollen akkurat nå. Men hun ville likevel dele. «Men det er kanskje viktig å få fram denne siden av tilværelsen også?»

Hvis du kjenner at småbarnslivet føles overveldende eller at du ikke mestrer hverdagen, er det viktig å vite at hjelp finnes. Snakk med helsestasjonen, fastlegen eller noen du stoler på – du trenger ikke stå i det alene.





Nevropsykolog Maria
Leer-Salvesen i Nav

Dette kan Nav hjelpe deg med

Har du kognitive vansker?

Slik finner du frem til riktig støtte og tilrettelegging.

AV: KAREN LIGAARD BRYNILDSEN | FOTO: PRIVAT

Har du fått kognitive vansker etter skade eller sykdom, kan du ha rett på både hjelpemidler og få råd om tilrettelegging gjennom Nav Hjelpemiddelsentral. Likevel opplever mange at det er vanskelig å finne frem i systemet. Her er en enkel guide til hva du kan få hjelp til og hvordan du kommer i gang.

Mange strever med konsentrasjon, hukommelse eller tempoet i hverdagen, uten å vite at dette faktisk kan tilrettelegges for, sier nevropsykolog Maria Leer-Salvesen i Nav. Hun jobber i Nevropsykologisk tjeneste, tilknyttet Nav hjelpemidler og tilrettelegging.

– Ofte handler det ikke om manglende vilje, men om at hjernen jobber annerledes enn før.

En støttespiller på vei tilbake i jobb

Nav Hjelpemiddelsentral kan være en viktig ressurs for deg som ønsker å komme tilbake i arbeid, få større arbeidskapasitet og/eller stå lengre i jobb, etter skade eller sykdom. I hvert fylke finnes tverrfaglige team som jobber med tilrettelegging og hjelpemidler.

– Vi skal se på helheten rundt arbeidssituasjonen, ikke bare diagnosen, forklarer Leer-Salvesen. – Målet er å finne løsninger som gjør hverdagen mer håndterlig, både for arbeidstaker og arbeidsgiver.

Nav forvalter flere ulike støtteordninger. Noen søkes via lokalt Nav-kontor, mens andre går gjennom Nav Hjelpemiddelsentral, ofte i samarbeid med veileder.

Hva kan Nav Hjelpemiddelsentral bidra med?

– Små justeringer kan ha stor effekt, sier Leer-Salvesen. Det kan handle om struktur, tekniske hjelpemidler eller måten arbeidshverdagen organiseres på. Nevropsykologen peker på at tilbudet blant annet kan omfatte:

Kartlegging av funksjon og behov

- Opplæring og kurs i bruk av hjelpemidler
- Råd om tilrettelegging på arbeidsplassen
- Veiledning ved behov for nye arbeidsoppgaver eller karrierevalg

Hjelpemiddelsentralen kan også bistå arbeidsgivere som ønsker råd om tilrettelegging, og bidra med kompetanse for å forebygge sykefravær, særlig knyttet til kognitive utfordringer, syn, hørsel og ergonomi.

Hvordan kommer du i kontakt med dem?

– Hvis du opplever utfordringer som påvirker arbeidshverdagen, kan det være mange mulige løsninger, forklarer Leer-Salvesen.

Hun understreker at du kan ta kontakt på flere måter:

- Ringe Nav Hjelpemiddelsentral i ditt fylke
- Be Nav-veilederen din om henvisning, dersom du er under arbeidsavklaring
- Finne generell informasjon og konkrete eksempler på tilrettelegging på Kunnskapsbanken.net

Avklaring av arbeidsevne – hvem gjør hva?

Det er det lokale Nav-kontoret som har hovedansvaret for å avklare arbeidsevnen. I samarbeid med bruker, innhenter de informasjon om funksjonsevne fra arbeidsgiver og eventuelle tiltaksarrangører. Nav-kontoret kan også rådføre seg med spesialtjenester i Nav, som Nav Arbeidsrådgivning og Nevropsykologisk tjeneste. Nevropsykologiske utredninger gjøres som hovedregel i helsevesenet, men i noen tilfeller kan Nav bidra med kognitive funksjonskartlegginger som del av vurderingen av arbeidsevne.

– Vår rolle er ofte å bidra til forståelse. Å forklare hvordan skade eller sykdom påvirker funksjon, og hvilke muligheter som faktisk finnes, avslutter Leer-Salvesen.



Dette kan Nav hjelpe deg med

1 HVEM KAN FÅ KOGNITIVE HJELPEMIDLER?

Du kan ha rett til kognitive hjelpemidler fra folketrygden dersom du har varige (over to år) og vesentlige kognitive vansker, og hjelpemidlene er nødvendige for at du skal:

- Mestre daglige gjøremål
- Fungere i skole eller utdanning
- Komme i, stå i eller beholde arbeid

2 SLIK KAN KOGNITIVE VANSKER PÅVIRKE ARBEIDSEVNEN

Kognitive utfordringer kan blant annet føre til:

- Redusert konsentrasjon, hukommelse og tempo
- Lavere utholdenhet og økt tretthet
- Vansker med planlegging, organisering og prioritering
- Utfordringer med samarbeid, stabilitet og selvstendighet
- Problemer med å tolke sanseinntrykk og korrigere egne feil

3 TILRETTELEGGING I ARBEIDSHVERDAGEN – HVA KAN HJELPE?

1. Struktur og forutsigbarhet

- Faste dags- og ukeplaner, sjekklister og rutiner
- Tydelig fordeling av ansvar og roller
- Fast kontaktperson eller fadder på arbeidsplassen
- God forberedelse til endringer og overganger

2. Arbeidsflyt og oppgaver

- Klare, skriftlige beskrivelser av arbeidsoppgaver
- Én oppgave om gangen – ikke multitasking
- Hjelp til prioritering, særlig i pressede perioder
- Tydelige og konkrete tilbakemeldinger
- Opplæring og veiledning en til en

3. Skjerming og belastning

- Redusert støy, skjermbruk og andre sanseinntrykk
- Færre sosiale krav og møter
- Unngå tidspress og stress, men ha tydelige tidsrammer
- Tilpasset tempo eller redusert arbeidstid ved behov

Kilde: Nav

Vi hjelper deg når uhellet er ute

Har du fått en personskade etter en trafikkulykke, arbeidsulykke eller feilbehandling? Vi sørger for at du får riktig erstatning – trygt, enkelt og profesjonelt.

LANGSETH
Advokatfirma DA

Ta kontakt i dag

www.langsethadvokat.no

Ring 22 42 42 42

Send e-post til advokat@ladv.no



Trafikkulykker

Profesjonell bistand ved personskader



Arbeidsulykker

Erfaring med komplekse saker



Feilbehandling

Trygg håndtering av medisinske skader

Langseth Advokatfirma DA

Et av landets ledende advokatfirma innen personskadeerstatning. Vi har lang erfaring med profesjonell bistand i alle typer personskadesaker og forsikringssaker.



Advokat Else-Marie Merckoll

Partner | +47 917 38 048

E-post merckoll@ladv.no



Advokat Trude Stormoen

Partner | +47 900 55 266

E-post stormoen@ladv.no



Advokat Einar I. Lohne

Partner | +47 481 00 444

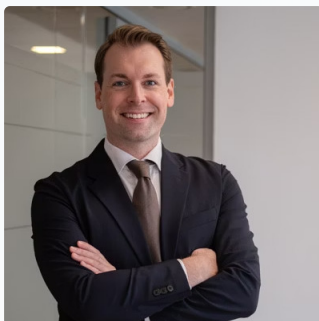
E-post lohne@ladv.no



Advokat Pan Farmakis

Partner | +47 934 55 315

E-post farmakis@ladv.no



Advokat Mathias Thorshaug Rengård

Senioradvokat | +47 934 49 063

E-post thorshaug@ladv.no



Advokat Ole Hauge Bendiksen

Partner | +47 918 07 196

E-post bendiksen@ladv.no

En helhetlig tilnærming for å hjelpe de som lever med hodeskader.

Hodeskader er en betydelig utfordring som rammer mange, enten som følge av ulykker eller sykdom. Mange må gjennom en livsnødvendig operasjon når ulykken rammer. Dette kan medføre senskader du bare må lære deg å leve med. Forskning viser at hodeskader kan føre til økt risiko for angst og depresjon. I tillegg opplever mange andre utfordringer.



Rebekka Nøkling

Coach/mental trener

Rebekka Nøkling er spesialist på hjernetrim, stressmestring, motivasjon, hormoner og biokjemisk ernæring. Hun eier Livslyst & Motivasjon AS: www.livslystogmotivasjon.no og Empowerment Akademiet: www.mpoweracademy.org hvor hun er rektor og fagansvarlig. Rebekka er en profilert foredragsholder, podcastprogramleder og helsejournalist med medisinsk genforskningsbakgrunn. Hun jobber til daglig som coach/mental trener på Livslyst & Motivasjon Senteret.

Ifølge studier fra Harvard Medical School kan personer med hodeskader oppleve kognitive vansker og emosjonelle endringer som påvirker deres dagligliv. Fysiske symptomer som hodepine, svimmelhet og tretthet er også vanlige etter hodeskader. Disse symptomene kan ytterligere forverre den mentale helsen, ettersom de kan føre til frustrasjon, utmattelse og redusert livskvalitet.

Derfor er det avgjørende å forstå hvordan trening, livsmestring, behandling av hormonubalanser og tilpasninger fra NAV kan bidra til å bedre livskvaliteten for de som er rammet. Og da er det viktig å huske at konsekvensene etter en hodeskade kan være veldig forskjellig fra person til person.

En ulykke eller sykdom kommer ofte brått og uventet. Livet kan plutselig føles uforutsigbart. Du kan bli utrygg på fremtiden og føle at du forsvinner i en sykeseng. Jeg har truffet mange som føler at de sakte, men sikkert mister seg selv underveis i tilfriskningsperioden. Derfor er det viktig at vi har en helhetlig tilnærming til rehabilitering og livskvalitet, som skreddersys individuelt for hver person.

Det har blitt forsket mye på hodeskader og uansett om skaden er stor eller liten, så ser vi en betydelig innvirkning på den kognitive funksjonen, som kommer snikende inn i hverdagen. Mange opplever hukommelsesproblemer, vansker med konsentrasjon og utfordringer med å lære nye ferdigheter. Dette kan være frustrerende og demotiverende, men det er viktig å huske at det finnes strategier for å håndtere disse utfordringene.

Det kan være lurt å lage en strukturert hverdag med faste rutiner. Og det kan være nyttig å vite at hvis din hodeskade fører til varige og vesentlige funksjonsnedsettelse, så kan NAV dekke kognitive hjelpemidler. Dette inkluderer digitale huskelapper, planleggingsverktøy, talegjenkjenning, og kalendere for å håndtere utfordringer med hukommelse og organisering. NAV kan også hjelpe deg gjennom arbeidsrettede tiltak, økonomisk stønad, og tekniske hjelpemidler for å bedre funksjonsevnen i dagliglivet og arbeidslivet. Hjelpen tilpasses individuelt basert på skadens alvorlighetsgrad og varighet.

Små, konkrete delmål kan også være motiverende å oppnå; for eksempel, Sett deg som mål å ta tre dype åndedrag, pust rolig inn gjennom nesen og ut gjennom munnen – fokuser på utpusten og kjenn etter hvordan det føles. Eller begynn å inkludere regelmessig og tilpasset trening. Lag en ukentlig rehabiliteringsplan. Fysisk aktivitet kan forbedre både din fysiske og mentale helse, og bidra til å redusere symptomer. Start med lette aktiviteter som turgåing eller terapeutisk yoga, og øk gradvis intensiteten.

Det er ikke alle som vet at hodeskader også kan påvirke hormonbalansen, fordi vi har mange viktige hormoner som produseres i hjernen. Skader i hjernen kan ha en negativ innvirkning på humør og generell helse. I tillegg vil naturlige hormonelle ubalanser kunne påvirke deg og forverre dine utfordringer som kommer fra hodeskaden. Dette gjelder spesielt for kvinner i alderen fra de er 35 til 55 år, fordi de da kommer i peri-, meno- og postmenopausen. Vurder å konsultere en lege for å undersøke dine hormonelle nivåer. Behandling, som hormonbehandling eller livsstilsjusteringer, kan bidra til å gjenopprette balansen og forbedre både din mentale og fysiske helse.

Men hormonelle ubalanser gjelder også for menn, særlig fra de er 45 år, når vi vanligvis sier at en mann kommer i sin midtlivskrise – og han føler for å oppføre seg som en 20-åring. Disse normale hormonelle berg- og dalbane periodene

i livet kan være tøffe nok som de er, men kan ytterligere forverres ved stresset som følger med en hodeskade – og hvor kropp og sinn kanskje ikke spiller på samme lag.

Dette kan føre til humørsvingninger, søvnforstyrrelser, redusert energi og emosjonell ustabilitet. Irritabilitet og følelsesmessige utbrudd kan bli mer fremtredende. Mange kan oppleve at dette påvirker relasjoner med familie og venner, og bidra til en følelse av isolasjon – fordi du føler deg misforstått, eller kjenner på en skam for å ikke takle livet bedre.

For å gi deg selv mer omsorg når du føler at du mister kontrollen og stabiliteten i livet, så kan det være verdt et forsøk å praktisere avspenningsteknikker, som dyp pusting, meditasjon eller bare ved å være ute i naturen. Dette kan hjelpe med å regulere humøret. I tillegg kan det være nyttig å dele bekymringstankene dine med en nær venn, et familiemedlem, eller en likeperson i Personskadeforbundet – som kan tilby støtte og forståelse.

Det er viktig å ikke trekke seg tilbake fra sosiale aktiviteter. Er du pårørende, så prøv å være positiv og motiverende, for å klare å gjennomføre sosiale aktiviteter. Og ikke ta det personlig om den som har hodeskaden er litt vrang å ha med å gjøre. Mest sannsynlig handler det om tristhet og mangelen av kontroll over egen livssituasjon.

Forskningen viser at isolasjonen kan forverre følelsen av ensomhet og depresjon. Å opprettholde sosiale relasjoner er derfor viktig for din helse – både om du lever med hodeskader eller er pårørende. Tenk at det er mulig å finne måter å være sosial på, selv med utfordringer. Finn aktiviteter som kan gjøres med venner eller familie som ikke er for fysisk krevende. Det kan være så enkelt som å ta en kort spasertur, sitte rundt et matbord eller se en film sammen. Og husk: det er lov å skynde seg sakte – og vit at jeg heier på deg!

Livsløst-hilsen
Rebekka Nøkling

	HODE - PLAGG		FUGLER		FJERN - SYN		UT - SMYK - NING	EKKEL PIKE - NAVN		FRUKT	PÅLEGG		AVGIFT FORHØY - NING		TONE
	→						→				→				
	UT AV			RETNING	BLE ARRAN - GERT 12.MARS		MINE				RANG - LER				
	NEDBØR						SKRIVER ASHILD OG MAR - TIN OM	RØYS KNIKSER				ARTIK - KEL DATA - MASKIN			TYNN IS PARTY
	ENDE					FLOTTE SPJÅK					BLE ARRAN - GERT 21.JAN.		SYNGE - SPILL		
	TITTEL			UTROP FISK				SANG		TOALETT			GUDINNE	VENER	
ER FEB - RUAR OG MARS	↓	OPP - SYNS - MANNEN	ABER									→			
							LEASE TREKKE			OVER - GANG				KONSO - NANTER	
FRI FOR					RAGET		ELE - MENTER			ARTIK - KEL		FESTE SOLGUD			
PIKE - NAVN					50	REKKER		DAGS DATO		GUDINNE GRESK BOKST.			SOM LEVER I ENGIFTE	BAK - ENDE FARTØY	
			TREFFER DU PÅ LIKEPERSON - TELEFONEN	TVILE			BEKLA - GELIG	ENVIS	OPP - FATTE						
UL/ERD LIGGER	↓		INNEN			UJEVN HEST		OBLAT			PAPE - GØYE		PRO - NOMEN ØY OG DIKT		
				SIRLIG	PRO - NOMEN	AGITA - SJON			SUKKER SVETT					TYDE PÅ VRINSK	
NEON			ASIATER				BLEKK - SPRUT					↩			→
			BUSK KORNET			HUMRE BØNN		DRETT SKRIK		TO	SKRÅ	LEVERE FISK			JEG PAR
LOKKE - MAT		SLAGER			HAVN HELLAS		MINE - RAL HISTORIE				ETAT SIDE				
VITAL					SKRAN - KE				↩						→
TALL		GAMLE				NOT PÅ NORSKE FLY			SAGN - KONGE				LYST - SPILL DYR	STATER	
				HÅNE	SKAL HJELPE DEM SOM LEVER MED KRONISKE SMERTER	RUSLE ABBO - RENE		950		SAM - TALE	HVOR - DAN	DEN ELDRE			TONN
		OMRÅDE SØYLE - HALL			SINGU - LARIS				FERD - SEL ADVERB						
KAOS	SNER - TET TONE - TRINN					TIL - STREK - KELIG	ARTE	MÅNED HØY - SETE			SVAR	TELE BULDER			GUTTE - NAVN TILLATE
				↓		PIKE - NAVN	↩		→					LIKE	
SVIME - SLAG (FORK.)		BIBEL - NAVN POKAL				DYR MERKE - LIG			OMRÅDE	LAG ASTAT			BRO - DERER		
FRE - DAGS - MAT					FAG PLAGG			NORD - MANN BINDE - ORD		DRIKK	FØR EU	FOR - TALTE VASSE		PLAGG	LEDER TINN
REIV		MALER - FARGE				KOMPO - SISJON					PIKE - NAVN				
				↩			→			→					

På kryss og tvers

Vinner av kryssordet i Leve Med utgave 4-25 er:
GISLE HAALAND, OSLO
Løsning på forrige kryss var:
DU GRØNNE GLITRENDE TRE GODDAG

	HAR VÆRT I OMLØP	LARVER		ARTIK - KEL	SKIPS - EIERNE		FABEL - AKTIG		HJØRNE	SOBER	SURRET	DRAG		VARM	SOVE - LOFT		FASE	
	➡								➡						➡			➡
	ÅPENT PARTI	VINNER SNALT					PÅSKE - GODTERI		PILKAS - TING FOR - FATTER					HÅND - VERKER				
				GUDS - HUS									TOPP - KORT		ER 2.APRIL 2026		LIKE	
			INSTRU - MENTET					KOLLI - DERE						SVØVEL ØSTER - RIKE		MORENE GRIPER		
			FERSKE	KNUTE TRE				RIBO - NUKLEIN - SYRE		PRESIS							FORBUD	
												↙		ØY				
	TONEN FA	BIBEL - NAVN		RASK		RETNING STOK - KER				FINLAND	TRE - SLAG		3.14	HEDRET KAR - TONG				
ANSIKT					GRAVE ØY				FALLER							TALL		
	ANTA - GELIG		REGNING					SPØK	HINDER SLIKE							EIM SMER - TER		
BIL - MERKE (FORK.)			FRUKT HOLDE MUNN							SEL - SKAP				SANG - ERE SAUEN			EKSI - STERER	
HASTE		GANG - ART FOTTØY					FRITID DESS - ERT											➡
				FOSFOR	ARTIK - KEL SVUL - MER			TRE		TONEN MI	FOTDEL REKKE				VÆSKER			
												DYR		LEGE			PLAGG	
				SNO	TANKE		PIKE - NAVN	SLAG - STED			KAMP - PLASS KRIbler					ELV GRUPPE		
THULIUM	NAUT	OFRET USTYR - LIG					SPISE	KOMISK EFFEKT	DA					PRE - SANG REKKE				
											➡		BY		VIDDE			
					BIBEL - NAVN			TEVLING SLEKT - NING				SLETTE AVTALE			PLOG			
STETT	GNIING	UFIN LYD	MØTTE	ER 3.APRIL 2026												STÅK		
					VED - LEGG	REGNES		MEIERI - PRO - DUKT		SETER - HUS				MILITÆR - POLITI	LISTIG			
				AVIS SKJØT			NEDBØR BIBEL - DEL			DRES - SERTE						LOTT - LAG NAKEN		
	➡														KOMPO - NIST		GROV FIL	
RED - SKAP	DEN YNGRE	OVER - FYLT DUNST						OM		SOLO		TONEN SOL	ROGN	NEVER				
				KJERNE - VED			SNU NEST - SJEF							DRIKK				
				SPANIA	UNIKUM				KARAK - TER					100		KIKKE		
	➡				➡					➡			➡					

Kryssordforfatter Ragni Maria Hatsten | E-post: ragni@skrivemurfen.no | skrivemurfen.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: **leveded@personskadeforbundet.no** eller pr. post til: **Personskadeforbundet LTN, Hausmanns gate 19, 0182 Oslo**. Svarfrist: 20. mai 2026

Fjellvang Transport AS Skrautvålsvegen 971 2943 ROGNE Tlf. 900 35 440	Brække Eiendom AS Tollbug 115 3041 DRAMMEN Tlf. 32 81 66 00	Leikanger Auto AS Hanahaug 10 6863 LEIKANGER Tlf. 57 65 31 00	 FOLLO TAXI Ring 06485	 BODØ BILSKADESENTER Speiderveien 2 8008 BODØ Tlf. 75 50 02 60
Ruud Transport AS Elvebakken 5 3320 VESTFOSSEN Tlf. 906 89 656	 NORE BYGG 3629 NORE Tlf. 992 67 920	NSE Industrier AS Finnestadsvingen 32 4029 STAVANGER Tlf. 51 96 29 50	Telebygg Bratsberg AS Holmsvegen 155 3690 HJARTDAL Tlf. 913 24 752	 Saga Regnskap Drammen Ingvald Ludvigsgens gate 27, 3027 DRAMMEN Tlf. 32 21 36 21
Ole M. Almeli AS Bølervegen 71 2020 SKEDSMOKORSET Tlf. 63 95 50 44	Autobjørn A/S Cecilie Thoresens v 7 1153 OSLO Tlf. 23 03 10 20	Fjellgutta AS Vestsidevegen 65 2420 TRYSIL Tlf. 480 44 999	Powertech AS Gråterudveien 5 3036 DRAMMEN Tlf. 995 76 937	 KLINGER Westad Heggenveien 530, 3360 GEITHUS Tlf. 32 78 95 00
 VIKERSUND Tlf. 32 78 99 11	Trio Betong AS Drammensveien 269 3420 LIERSKOGEN Tlf. 917 78 621	Handyman Roar Børte Åsvegen 69 4708 VENNESLA Tlf. 909 82 881	Byggpartner Hammerfest AS Johan Alexandersens vei 2 9600 HAMMERFEST Tlf. 980 44 445	Gumpens Auto Grenland AS Melkevegen 10, 3919 Porsgrunn. Tlf. 24 03 55 00. E-post: gumpen.grenland@gumpen.no. grenland.volkswagen.no
 Blatchford Ortopedi Ved Blatchford ortopedi i Tromsø har vi kompetanse på fotsenger, proteser og ortoser til både barn og voksne. «Vi gjør mobilitet mulig slik at drømmer kan realiseres» Ærfuglvegen 3A, 9015 Tromsø Tlf. 77 60 00 22 www.blatchford.no	 sigdal STUDIO SIGDAL, DRAMMEN Borgan Kjøkken og Bad Tordenskiolds gate 26 3044 DRAMMEN Tlf. 32 88 88 90 Mobil 476 80 614	 Mekonomen Bilverksted Rana Bilservice AS Søderlundmyra 32 8622 MO I RANA Tlf. 75 15 33 66 Mobil 990 46 075	 Asbjørn Simensen MASKINENTREPRENØR GRAVING SPYLING AV TETTE RØR RØRINSPEKSJON SLAMSUGING TINING AV FROSNE RØR FJERNING AV STORE TRÆR/RYDDING 415 10 698 • 951 88 601 • geir@asimensen.no	Midt i Veien Transportservice AS Tyrihjellevien 92 1960 LØKEN Tlf. 456 70 390



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

JAG
er som du.

Håkull AS Stokkamyrveien 22 4313 SANDNES Tlf. 51 63 60 60	Lie Blikk AS Orstadvengen 128A 4353 KLEPP STASJON Tlf. 469 40 000	Trygt på skoleveiene			Solund kommune solund.kommune.no
	Jahr Bilservice A/S Jarveien 96 3340 ÅMOT Tlf. 32 78 56 08		Porsgrunn kommune porsgrunn.kommune.no		Halden kommune halden.kommune.no
Prestholt Geitestøl Høgehaugveien 23 3576 HOL Tlf. 920 37 514	Elsikkerhet AS Havnegata 20 7800 NAMSOS Tlf. 74 27 15 44		Vestvågøy kommune vestvagoy.kommune.no		Sel kommune sel.kommune.no
Karasjok Bilberg AS Finandsveien 9731 KARASJOK Tlf. 78 46 63 11	Trøndermøbler AS Kjøpmannsgata 36 7500 STJØRDAL Tlf. 479 85 500		Bjerkreim kommune bjerkreim.kommune.no		Høylandet kommune Teknisk Drift hoylandet.kommune.no
Fineide Transport AS Nordsjøveien 27 8642 FINNEIDFJORD Tlf. 75 19 51 45	Lyseng Billakkering Norderhovsveien 23 3512 HØNEFOSS Tlf. 919 12 220		Hitra kommune hitra.kommune.no		Verdal kommune verdal.kommune.no
Elektropuls AS Gimleveien 79 5052 BERGEN Tlf. 488 98 666	Mml Lomeland Mur AS Brinken 36A 4630 KRISTIANSAND S Tlf. 994 08 025		Iveland kommune iveland.kommune.no		Tokke kommune tokke.kommune.no
Bjørkebakken AS Bjørkebakkeveien 53 2881 AUST-TORPA Tlf. 950 35 774			Aurskog-Høland kommune aurskog-holand.kommune.no		Gjesdal kommune gjesdal.kommune.no
Nyhus Transport AS Roaveien 6 3534 SOKNA Tlf. 414 56 705	Mandal Bilteknikk AS Sommerkroveien 12 4515 MANDAL Tlf. 38 26 11 00		Hamar kommune hamar.kommune.no		Bokn kommune bokn.kommune.no
Telemark Dekksenter AS Moen 17 3946 PORSGRUNN Tlf. 35 93 35 50	Bilpleiesenteret AS Gigstads Vei 11 3511 HØNEFOSS Tlf. 32 12 67 80		Hurdal kommune hurdal.kommune.no		Vardø kommune vardo.kommune.no
	Gomnes Asfalt & Utemiljø AS Furuhallveien 22 3512 HØNEFOSS Tlf. 905 69 322	Tømrer Martin Langerud A/S Østsideveien 1040 3277 STEINSHOLT Tlf. 917 23 993		Samuelsen Maskin AS 	
JOTRON Performance for Life Ringdalskogen 8 3270 LARVIK Tlf. 33 13 97 00		Samuelsen Maskin AS 6445 Malmefjorden Tlf. 71 26 88 00 Fax. 71 26 88 01 E-post : terje@samuelsenmaskin.no Hjemmeside : www.samuelsenmaskin.no Graving • Sprengning • Transport • Belegningstein			
					
NSE FAGSTILLAS Bedriftsveien 16B 4841 ARENDAL Tlf. 37 09 74 74	NTM TRAILER & TIPP AS Olav Ingstadsvei 12 1351 RUD Tlf. 67 17 19 30	HAKI NEVER COMPROMISE ON SAFETY Gilhusveien 21 3414 LIERSTRANDA Tlf. 32 22 76 00	Halling-stuene GEILO Tlf. 32 09 12 30/50	PKF Revisjon & rådgivning Sandstuveien 70 G 0680 OSLO Tlf. 22 78 28 00	Phoenix Haga Folkenborgveien 198 1850 MYSEN Tlf. 69 89 82 50 SKANN MEG 

Elstøen Salatgartneri AS Bønsnesveien 440 3530 RØYSE Tlf. 32 16 18 00	H&H Motor AS Mjåland Dalevegen 1513 4544 FOSSDAL Tlf. 916 30 848	Steinsland Mek Verksted AS Hægelandssletta 77 4720 HÆGELAND Tlf. 38 15 33 66	Udneseth Transport AS Strandgata 81 2283 ÅSNES FINNSKOG Tlf. 905 95 278	SANDTANGEN KIIL-SANDTANGEN AS Kjølebrønsv. 1191 3766 SANNIDAL Tlf. 35 98 47 60
Jarlsberg Bygg AS Burotveien 2 3118 TØNSBERG Tlf. 913 04 916	DYNATEC Rakkestadv 1 1814 ASKIM Tlf. 69 83 80 10	BGM Arkitekter AS Nygaten 3 4876 GRIMSTAD Tlf. 37 16 40 80	Per A. Øren Transport AS 6993HØYANGER Tlf. 57 71 45 00	JANOME kakle DIN SYMASKINFORHANDLER I KONGSBERG Eget syverksted - Åpent etter avtale Gry Aamodt • Bævergrendveien 240 • 992 28 004 • www.kakle.net
TT Næringsbygg AS Doneheia 138 4516 MANDAL Tlf. 38 28 95 00	Skreddersydd innredning til hjem, restaurant, kontor JH INTERIØR GODT HÅNVERK - PERSONLIG FØLG Showrom: Industrigata 17 3414 Lierstranda - tel 32 24 25 40 jhinterior.no	ISO energi BEST PÅ BLÅSEISOLERING isoenergi.no ☎ 97 76 90 35	snøgg	
Frode Utsi AS Grendeveien 18 9845 TANA Tlf. 78 92 52 50	Nonslid Bilservice AS Skjoldavikvegen 178 5574 SKJOLD Tlf. 52 76 21 00	JOHNSEN TRANSPORT A/S ☎ 918 46 710 Org.nr. 975 353 540 MVA Grantunvegen 14 4760 BIRKELAND	Brødrene Henriksen Transport AS Lyngbakkvegen 40 3736 SKIEN Tlf. 411 33 300	
Kåre Ekrene Trafikkskole AS Ludolf Eides gate 6 5525 HAUGESUND Tlf. 52 71 75 66	Rustad Transport AS Storjellveien 16 8530 BJERKVIK Tlf. 76 96 38 80	FC Transportservice AS Bygdevegen 5 3895 EDLAND Tlf. 35 07 03 35	Pro Cornea Spesiallinser AS Budstikka 8 a 3612 KONGSBERG Tlf. 32 76 88 36	
Sør-Varanger Bilteknikk AS E. K. Andersonsv 1 9912 HESSENG Tlf. 78 99 33 58	Kindlistuen & Dahl AS Industrivegen 60 2636 ØYER Tlf. 478 96 000	Multiconsult Storgata 35, 1607 FREDRIKSTAD Tlf. 69 38 39 00	TAXI 03550 ROMERIKE	
Terje Rustand Transport AS Seterv 11 3623 LAMPELAND Tlf. 902 09 822	Rogers Flytteservice AS Asperudlia 59 1258 OSLO Tlf. 907 42 655	FIRDA BILLAG Ditt sikreste val Storehagen 4 6800 FØRDE Tlf. 57 72 50 00	Vestfold Antirust AS Raveien 320 3184 BORRE Tlf. 33 33 25 99	
I Hundseid Varmepumper Strandsvegen 69 5585 SANDEID Tlf. 984 34 486	Skalleberg Graveservice Gokstadryggen 17 3217 SANDEFJORD Tlf. 942 99 420	Hustvedt & Skeie Transport AS 5585 SANDEID, Tlf. 52 76 49 00	H Trans og Anl Power K-A Nicolaisen Backers gate 5 3080 HOLMESTRAND Tlf. 959 35 949	
NOTHUSET PB 216 8800 SANDNESSJØEN Tlf. 75 04 06 16	Vikna Taxi AS Strandgata 27C 7900 RØRVIK Tlf. 74 39 13 00	Rørleggerhjelpen AS Raveien 584 3239 SANDEFJORD Tlf. 922 47 411	Kongsberg Containertransport AS Skrubmoen 17 3619 SKOLLENBORG Tlf. 464 70 000	
Borrie Transport AS Sarpsborgveien 2 1640 RÅDE Tlf. 915 53 268	Mesna auto AS Storgata 84 2390 MOELV Tlf. 62 36 71 49	Bertel Steen Møre og Romsdal avd. Molde Gammelseterlia 4, 6422 MOLDE Tlf. 71 24 93 00	RØRLEGGERTHOMAS TWESTGÅRD AS ☎ 930 05 181 - 35 53 46 02	
Karmøy BEGRAVELSESBYRÅ Døgnvakt: 52 81 62 22 Praktisk hjelp og veiledning ved dødsfall og begravelse Dødsannonse: karmoy.vareminnesider.no	Til tjeneste i over 50 år Klæshaugvegen 21 4270 Åkrehamn karmoybb.no	Det beste utvalget av slitedeler til din bil! Besøk vår butikk på Mjåvann Industriområde Kun 10 minutter fra Kr Sand sentrum Vi har alt du trenger til bilen! Velkommen PER HAGEN A/S BILREKVISITA www.perhagen.no Tlf. 97 92 92		
			ASK ELEKTRO Tangengata 12 3300 HOKKSUND Tlf. 32 75 50 80	SOLSTEIN Bleikmyrvegen 45 4276 VEDAVÅGEN Tlf. 52 04 40 40



AKERSHUS

Eidsvoll Trafikkskole A/S

Lars Tønsagers v 2 | 2080 EIDSVOLL
Flaenbakken 2 | 2070 RÅHOLT
Tlf. 63 96 47 20 • eidsvoll-trafikkskole.no

BUSKERUD

Støyten Trafikkskolesenter

Ringerike - Hole - Jevnaker

Blomsgate 5, 3510 Hønefoss
Tlf. 40451723
post@stoyten.no
www.stoyten.no



Vestre Brugate 12, 3300 HOKKSUND
Tlf. 936 34 444
kontor@smartraffikk.no
www.smartraffikk.no

MØRE OG ROMSDAL

Norvest trafikkskole AS

Spjelkavikvegen 9, 6011 ÅLESUND
Tlf. 930 64 064
kontakt@norvest.no • www.norvest.no

OSLO

Think Trafikk AS

Kolbotnveien 5, 1410 KOLBOTN
Tlf. 66 80 84 84 • Mobil 911 01 666
info@thinktraffikk.no • www.thinktraffikk.no



Apalveien 60, 0371 OSLO
Tlf. 923 03 040
post@blindertrafikkskole.no



Trondheimsveien 102, 0565 OSLO
Tlf. 909 90 090 • www.sveinsvendsen.no

ROGALAND



Larsamyrå 10, 4313 SANDNES
Tlf. 970 80 153
post@forusstorbilskole.no
www.forusstorbilskole.no

Stavanger Sjøførerskole AS

Madlaveien 6
4010 STAVANGER
Tlf. 51 91 91 80
post@stavanger-sjaforskole.no
www.stavanger-sjaforskole.no

INNLANDET



Hummeldalsvegen 10, 2414 ELVERUM
Tlf. 62 41 07 61
post@frisktraffikk.no • www.frisktraffikk.no

VESTFOLD



Storgata 106, 3262 LARVIK
Tlf. 33 19 24 48
post@byens.no
www.byens.no



Slagenveien 32
3117 TØNSBERG
Tlf. 33 38 00 00



Ronny Tangeland Transport

Folkestadhøgda 1
1592 VÅLER I ØSTFOLD
Tlf. 928 99 105

Lofoten Låsservice AS

Havnegata 13
8372 GRAVDAL
Tlf. 76 08 09 99



Ringtrostveien 11, 2032 MAURA
Tlf. 63 99 77 90

Hellestad Sandtak AS avdeling Notodden

Semsvegen 33
3676 NOTODDEN
Tlf. 478 98 999



Nybruveien 7
3055 KROKSTADELVA
Tlf. 32 23 10 80

Finnsnes Taxisentral BA

Sjøgata 31
9300 FINNSNES
Tlf. 77 84 22 60



T: 64 97 23 00
M: post@kisif.no
W: http://kisif.no
A: Langbakken 9, 1430 Ås



Spot AS

Rødmyrlia 34
3735 SKIEN
Tlf. 918 95 800

Råde Vertshus

Mosseveien 16
1640 RÅDE
Tlf. 69 28 57 25

Grua Auto AS

Hadelandsveien 1469, 2742 GRUA
Tlf. 61 32 49 00



BYGGMESTER
BROMSVEIEN 23, 3183 HORTEN, Tlf. 33 04 59 87
post@knutlangaas.no www.knutlangaas.no

Simostranda Stav og Laft AS

Kollerudveien 80
3340 AMØT
Tlf. 926 15 947



Trondsen Auto AS

Din partner i bil

Håndverkerveien 4 B, 9018 TROMSØ
Tlf. 930 53 700



KURS & KOMPETANSESENTER
Grovikstien 23, 4635 KRISTIANSAND S
Tlf. 908 06 037

Fatland Sandefjord AS

Klinestadmoen 13
3241 SANDEFJORD
Tlf. 33 48 52 00

Nor bilpleie AS

Henrik Bulls veg 48
2069 JESSHEIM
Tlf. 63 97 36 46



912 44 091 - ror-mester.no - ac@ror-mester.no



post@saferoad.no

0 60 80

saferoad.no

Tømmer Morten Rognstad AS

Grimerudvegen 124
2312 OTTESTAD
Tlf. 916 46 900

Osebakken Motorservice AS

Kollskjeggvegen 1
3917 PORSGRUNN
Tlf. 35 55 88 66

ØMV Yamaha Bergen

Nordre Brurås 10
5131 NYBORG
Tlf. 55 39 58 80

Hammerfest Taxihus AS

Storgata 2
9600 HAMMERFEST
Tlf. 78 41 12 34

Bjørnstad Bygg AS Storgata 34 1890 RAKKESTAD Tlf. 913 93 826	Maur Bilpåbygg AS Bokerøyveien 12 3060 SVELVIK Tlf. 33 77 17 10	MN Tak AS Rislandsveien 269 4820 FROLAND Tlf. 975 95 195	Lyngen Safari AS Forsveien 5 9064 SVENSBY Tlf. 917 09 936	 Trapperingen www.trapperingen.no
Oslo Bilsenter AS Grenseveien 73B 0663 OSLO Tlf. 23 17 02 00	Umas AS Kometvegen 4 7652 VERDAL Tlf. 901 07 650	Søhus Transport AS Vestsideveien 145 3405 LIER Tlf. 464 05 141	Torp Mekaniske Verksted AS Sulfatveien 28 1658 TORP Tlf. 69 35 13 10	  - TAXI MED ETT TRYKK 02137 www.osfoldtaxi.no
AKTIVA Sjøgata 5 9300 FINNSNES Tlf. 77 84 10 80	Langøen Bilverksted Bjørumsvn 16 4820 FROLAND Tlf. 37 03 70 30	PowerTech Engineering AS Gråterudveien 5 3036 DRAMMEN Tlf. 995 76 937	REMA 1000 FLEKKEFJORD Tlf. 38 32 47 00	Innherred Renovasjon Asaunvegen 5, 7609 LEVANGER Tlf. 74 02 88 40
Rogaland Bilverksted AS Midtbergv. 2 4313 SANDNES Tlf. 51 80 07 90	 UniProtect Reinsvegen 50 5643 STRANDVIK Tlf. 56 58 16 49		Rue Transport AS Opsalvegen 147 3690 HJARTDAL Tlf. 913 82 288	Brødrene Stigen AS SKOGSENTREPRENØR Lykkjaveien 4, 1960 Løken Tlf. 99107435/99460711
Asplund Transport AS Eidsbotnvegen 49 7603 LEVANGER Tlf. 950 33 472	Hedmark RehabSERVICE AS Vålgutua 212 2436 VÅLER I SOLØR Tlf. 62 42 11 12		Tele-Tur AS Kåsmyra 3750 DRANGEDAL Tlf. 35 99 81 25	Voss Transportservice AS Dalsmoen 13 5709 VOSS Tlf. 56 53 30 00
Brødr. Gommæs ANS Bygata 2 3530 RØYSE Tlf. 913 73 211	T Fjeld Biltransport AS Engaveien 6 3425 REISTAD Tlf. 913 67 126	Vinstra Karosseri AS Lomovegen 2, Lomoen 2640 VINSTRA Tlf. 61 21 60 60	Jørn Bakkeli AS Messenivegen 70 2611 LILLEHAMMER Tlf. 952 65 078	Circle K Storslett Idars Kvikk Service AS Sentrum 34, 9151 STORSLETT Tlf. 77 76 52 78
Johanssons Auto AS Gistads vei 10 3511 HØNEFOSS Tlf. 934 84 919	Foldal Stempel AS Follestadtdal 1042 6156 ØRSTA Tlf. 70 06 55 00	Wik Tømmer & Transport AS Skoevegen 16 3825 LUNDE Tlf. 906 52 064	Svein Karlsmoen Transport AS Rypbekken 5 2420 TRYSIL Tlf. 911 83 634	 KREKKES AUTOREP. AS REP AV ALLE BILMERKER 2653 Vestre Gausdal Tlf. 414 49 309 www.krekke.no jon.harald@krekke.no
Færder Elektro AS Torødveien 100 3135 TORØD Tlf. 458 37 008	Espeland Transport AS Øvre Månavei 352 2560 ALVDAL Tlf. 62 48 80 80	 BILOMBYGGING Midtunlia 17 5224 NESTTUN Tlf. 920 48 420	Bilskade Vesterålen AS Vesterålsveien 71 8416 SORTLAND Tlf. 76 12 03 45	Nøtterøy Familiecamping Fjærholmen AS Fjærholm v 170 3132 HUSØYSUND Tlf. 33 38 51 43
NOR-LOG AS Borgeskogen 45 3160 STØKKE Tlf. 33 36 06 80	Indre Agder Transport AS Kjetsåvegen 14 4737 HORNES Tlf. 37 93 00 00	Darren Saines Hagedesign Sandsvegen 2 2067 JESSHEIM Tlf. 907 77 324	Brønnbåt Nord AS Andørjaveien 1810 9455 ENGENES Tlf. 909 79 712	 7288 SOKNEDAL Tlf. 917 47 410
Zenit Havfiske AS Kaien 11 4250 KOPERVIK Tlf. 900 67 290	Byggmester Ole Granstøl Hødnebøveien 197 4990 SØNDELED Tlf. 954 63 884	Høyanger Bil A/S Einar Ramslis g 29 5900 HØYANGER Tlf. 57 71 32 77	Son VVS AS Elgveien 2 1555 SON Tlf. 934 48 809	Xpress Vei og Følgebiltjenester AS Gamle Postveien 12 4520 LINDESNES Tlf. 970 02 100
 gir et løft i livet Strandgata 58 8445 MELBU Tlf. 76 11 86 00 furoria.no	 HOLTE INDUSTRI Håtvetvegen 13 3810 GVARV Tlf. 35 95 93 00	 Alf Hansen as Øvre Flatås vei 6 7079 FLATÅSEN Tlf. 72 59 60 90 alfhansen.no	 KMS KMS ARKITEKTER AS Nedre vei 8 3183 HORTEN Tlf. 406 29 225	 FOLLO TAXI Ring 06485 Kveldroveien 17 1407 VINTERBRO



Avsender:
Personskadeforbundet LTN
Hausmans gate 19
0182 Oslo

ANNONSER



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

Vi har prosedert nærmere 60 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

Avdelingskontor:

Tromsø	Trondheim
Lillestrøm	Haugesund

www.nesslundin.no



Ta kontakt for en **gratis** og **uforpliktende** samtale

Advokatene Leiros & Olsen AS

er et landsdekkende advokatfirma med lang erfaring med behandling av personskadesaker, herunder erstatning etter yrkesskader, trafikkulykker og pasientskader.

Vi har kontorer i **Tromsø, Oslo og Sogndal**, og har avtale med Personskadeforbundet LTN om medlemsfordeler.



ADVOKATENE LEIROS & OLSEN

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