

Leve Med



Frihet til å leve

En ridetur endret Hannahs liv for alltid. Men ikke lysten til å leve fritt og verdig. Hennes kamp baner vei for andre i samme situasjon.



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.

Advokatfirmaet
Halvorsen





Ta erstatningstesten på halvorsenco.no

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 3 | 2026

Generalsekretærens ord

Når livet endrer seg – og vi finner nye veier sammen!

— s. 5

Full fart fremover

Etter rideulykken i 2014 ble Hannahs kamp for et fritt og verdig liv også faren Haralds viktigste sak.

— s. 6

Funksjonsassistanse-ordningen til NAV

Funksjonsassistanse er en NAV-ordning som gir gode verktøy og støtte til personer med funksjonsnedsettelse i arbeidslivet.

— s. 12

Ambassadørenes tips

Åshild og Martin setter ord på noe få snakker høyt om: at ferie kan koste mer enn den gir.

— s. 16

Tilbakeføring i arbeid etter hjernerystelse:

Slik lykkes du i å komme tilbake i arbeid – og bli værende.

— s. 18

Ta deg tid til en Slow Motion pause!

Hverdagen kan føles ekstra tung hvis du i tillegg må håndtere andre utfordringer rundt helsen din.

— s. 22

Kryssord

— 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

2

3



Hjertevenn 2026

Kjenner du noen som har gjort en forskjell for andre? Nå kan alle medlemmer nominere kandidater til prisen Hjertevenn 2026.

Kriteriene og prosessen

Prisen deles ut under Frivillighetskonferansen på Gardermoen 16. januar, 2027, og er en anerkjennelse til en person som har gjort en ekstra innsats.

For å motta prisen må kandidaten ha gjort seg positivt bemerket gjennom sitt bidrag til medmennesker, enten det gjelder støtte til én person eller til flere. Det er betydningen av handlingene som vektlegges, ikke hvor lenge innsatsen har vart eller hvor lenge vedkommende har vært medlem eller frivillig.

Vinneren mottar 10 000 kroner til sitt lokallag.

Nominasjoner sendes til landsstyreleder Marie Brattbakk på e-post: marie@personskadeforbundet.no

Innen 31. oktober.

Vi gleder oss til å motta ditt forslag med begrunnelse for hvorfor personen nomineres!

**Personskade-
forbundet** LTN
Leder deg videre



Per Oretorp har vært en del av Personskadeforbundet LTN i nærmere 20 år og har siden mars 2026 vært generalsekretær. Han er utdannet sosionom og fengselsbetjent, og har lang erfaring fra forbundets arbeid for mennesker med personskader

GENERAL- SEKRETÆRENS ORD

Når livet endrer seg – og vi finner nye veier sammen!

*Kjære medlem,
En skade kan endre livet på et øyeblikk. Det som før var selvfølgelig, kan plutselig kreve tilrettelegging, hjelp og nye måter å gjøre ting på. Men en skade trenger ikke bety at livet stopper opp. Noen ganger betyr det at vi må finne en ny vei.*

Hannahs historie minner oss nettopp på dette. Da hun som 13-åring ble lam, måtte hun finne en ny vei i livet. Med et sterkt ønske om å leve, delta og få til det hun ønsker, har hun også brukt egne erfaringer til å kjempe for at andre skal få de samme mulighetene. Kampen for funksjonsassistanse og mot fordommer er en viktig del av hennes livsreise.

For noen handler veien videre om arbeid. Arbeid gir ikke bare lønn, men også struktur, mestring, tilhørighet og fellesskap. Derfor må vi finne bedre måter å få NAV, arbeidsgivere og den som er syk eller skadet til å samarbeide på. Dette var noe av det Personskadeforbundet løftet sammen med NAV og Oslo universitetssykehus under Arendalsuka i år.

Men livet etter en skade handler om mer enn arbeid. Det handler også om hverdagen, feriene og muligheten til å delta i eget liv på egne premisser. Ambassadørparet vårt forteller om hvordan en ferie kan by på nye utfordringer når hverdagen allerede krever mye tilrettelegging. De setter også ord på skam og følelsen av ikke å mestre – temaer det er viktig å tørre og snakke om.

Å finne en ny vei kan handle om å få hjelp, men det kan også bety å finne nye måter å gjøre ting på eller utfordre holdninger og systemer som gjør livet unødvendig vanskelig.

Det er her vi som organisasjon alltid har vært og også skal fortsette å være; Et trygt sted for å få hjelp, kunnskap og noen som forstår. Og en tydelig stemme for endringer som gjør livet bedre for alle som blir skadet.

For det finnes ikke én vei videre etter en skade. Men det finnes muligheter. Og noen ganger må vi sammen finne nye veier for å komme dit vi vil.

Jeg håper du finner både kunnskap, gjenkjennelse og inspirasjon i denne utgaven av Leve Med. God lesning!



Aktuelt

Dette skjer fremover:

- 23. okt – 25. okt
Foreldrenettverkssamling
Sted: Thon Hotel Gardermoen
- Hjertevenn 2026, Nominasjon
Frist: 31. oktober
- November:
Personskadeforbundet sin årlige medlemsundersøkelse.

Har du innspill til magasinet?

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



Full fart fremover

Da ambulansesarbeider Harald Lunden rykket ut til en rideulykke i 2014, fant han datteren sin alvorlig skadet på bakken. Nå har Hannah Lunden (26) gjort kampen for et fritt og verdig liv til sin viktigste sak.

TEKST: CAROLINE KORSVOLL | FOTO: JONAS RUUD

«Jeg har alltid vært en sosial og positiv person»

– Hannah

Det er 19. juni 2014 og den første dagen i sommerferien. Hannah Lunden (14) fra Gjerstad har nettopp avsluttet skoleåret i 8. klasse og skal på ridetur med to venninner. Venninnegjengen er med hestene hele ettermiddagen og bestemmer seg for å ta en siste ridetur før de skal hjem igjen. Hestene galopperer. Det går fort og Hannah kjenner at hun sliter med å holde seg fast. Hun sklir av hesten. Så blir det svart.

– Det neste jeg husker er at jeg våkner på bakken. Jeg kjenner at jeg har slått meg skikkelig og at jeg ikke klarer å reise meg. Jeg ber venninnene mine om å ringe pappa.

Faren til Hannah, Harald Lunden, er ambulansesarbeider og denne junidagen er han på jobb. Da han blir oppringt på sin private telefon og hører hva venninnene til Hannah forteller, forstår han at det er alvorlig og at han må rykke ut sammen med kollegene sine.

– Da jeg kom fram så jeg en jente som lå urørlig på bakken, og det var min egen datter. Det var en veldig spesiell situasjon å stå i – å både være pappa og profesjonell ambulansesarbeider på samme tid. Jeg skjønnte raskt at dette kunne være alvorlig og varslet AMK som sendte en luftambulans, forteller han.

Da Hannah så faren sin følte hun en lettelse.

– Da pappa kom, føltes det trygt og godt, men da han begynte å gråte ... Da forstod jeg at det var alvorlig, forteller Hannah og legger til:

– Det høres kanskje rart ut, men jeg husker ulykkesdagen veldig godt samtidig som jeg nesten ikke husker noe. Jeg fikk smertestillende og ble først

sendt med luftambulans til Sørlandet sykehus i Arendal. Så ble jeg sendt videre til Ullevål sykehus i Oslo. Da jeg våknet på intensivavdelingen i Oslo, stod det flere hvitkledd rundt meg. En av legene fortalte at jeg hadde blitt lam fra halsen og ned og at jeg måtte sitte i rullestol. Det første jeg tenkte var at det ikke kunne være sant, men samtidig klarte jeg jo ikke å reise meg fra sengen... Det var et stort sjokk.

Et lyst sinn

Hannah Lunden var 14 år. Hun var vant til å holde på med fotball og hest, hun elsket å være aktiv og satt sjelden stille. Nå skulle hun ligge stille med nakkekrage i tre måneder. Tanken på at hun måtte ligge i en seng og se i taket gjorde henne frustrert. Hva sier man til barnet sitt i en sånn situasjon?

– Det var sikkert ikke psykologisk riktig, og jeg kjenner Hannah som en «stayer», så jeg sa noe sånt som: «Dette er en ekstrem belastning som du ikke kan velge vekk, men du har to muligheter: Du kan bli bitter, negativ og skyve mennesker fra deg, eller du kan velge å gå inn i dette med et lyst sinn og gjøre det beste ut av det». Det var brutalt, men samtidig var dette realiteten, sier Harald.

Hannah valgte det siste.

Brettet opp ermene

Hannah var på Sunnaas sykehus for rehabilitering og opptrening i ni måneder. Hun måtte lære å kle på seg, forflytte seg og trene seg så sterk som mulig. I tillegg måtte hun lære seg alt det som er usynlig for folk – gå på do, dusje og stelle seg.

– Sunnaas er en fantastisk plass. De som jobber der, vet jo mer om kroppen og skaden din enn du



«Politikere har mange fine festtaler, men i beslutningsleddet, blir de fine ordene plutselig erstattet med tall»

–Harald

selv gjør. Jeg møtte så mange fine mennesker som ga meg motivasjon og perspektiv, både fagfolk og mennesker som var i samme situasjon som meg. Jeg har alltid vært en sosial og positiv person som er glad i mennesker og liker å snakke med folk. Under oppholdet på Sunnaas bestemte jeg meg for å brette opp ermene og gjøre det beste ut av det. Da jeg kom hjem til Gjerstad ni måneder senere, startet på en måte livet mitt litt på nytt.

Hannah vokste opp på en gård, som den yngste i en søskenflokk på fire. Det 200 år gamle hovedhuset var ikke akkurat universelt utformet, så familien bestemte seg for å bygge en tomannsbolig på gården. Hannah flyttet inn i første etasje. Mens Hannah fortsatte på ungdomsskolen, begynte foreldrenes kamp for å få alt fra forsikring og praktiske hjelpemidler til transport og BPA.

– Vi møtte et system med mange gode mennesker, men vi møtte også et system som er styrt av penger. Politikere har mange fine festtaler, men i beslutningsleddet blir de fine ordene plutselig erstattet med tall. For oss var det en totalt ukjent verden. På Sunnaas ble vi anbefalt å kontakte Personskadeforbundet. Det var helt fantastisk å komme dit og få informasjon, oversikt og gode råd til hvordan vi kunne angripe ulike utfordringer. I den situasjonen vi var i, var det også viktig å møte likemenn som har egen erfaring og tilbyr støtte, samtaler og råd til andre i samme båt, forteller Harald.

Et forbilde

Siden 2015 har familien stått i en konstant spagat for å få en tilfredsstillende BPA-ordning slik at Hannah kunne studere, jobbe og leve et verdig liv. Mangelen på BPA-timer har lagt sterke begrensninger på hvordan hun har kunnet leve livet sitt. Dette var en av grunnene til at hun engasjerte seg sterkt for funksjonshemmedes rettigheter, mangfold og likestilling. Som 19-åring saksøkte hun staten fordi hun ikke fikk brukerstyrt personlig assistanse døgnet rundt. Nå er hun et forbilde for veldig mange, både i eget miljø og utenfor.

– For meg er det viktig å føle at jeg kan bidra tilbake til samfunnet. Funksjonshemmede møter ofte fordommer, diskriminering og dårlige holdninger, og mye bunner i uvitenhet. Vi må tørre å stille spørsmål, være nysgjerrige og inkluderende. Jeg vil bruke mine erfaringer til noe positivt, til å hjelpe både andre og meg selv, samt sette fokus på viktige saker.

Hannah holder stadig foredrag, og hun er aktiv på TikTok, Instagram og Snapchat der hun var med å starte snapkanalen «Funkisbanden» for å bryte ned fordommer i samfunnet. Hun har satt søkelys på funksjonsassistanse i arbeidslivet, blant annet gjennom prosjekter som miniserien «Hannah tester arbeidslivet», og i fjor var hun med å lage miniserien «Fordomsfri dating» som handler om hvordan det er å date når man sitter i rullestol.





– En dag vil jeg kanskje ha barn, kanskje vil jeg gifte meg, reise mer og oppleve verden.

– I dag har jeg en 60 prosent stilling som relasjonskonsulent i Prima Assistanse. Jobben innebærer mye reising, likepersonarbeid og fokus på inkludering i arbeidslivet for personer med funksjonsnedsettelse. Jeg har selv en funksjonsassistent som hjelper meg, og det er avgjørende for at jeg kan stå i jobb. Jeg er også aktiv i sosiale medier, holder foredrag og fyller dagene med det som gir meg energi. Livet består stort sett av det samme som det gjør for andre på min alder. Noen kvelder ligger jeg på sofaen og ser på TV og spiser godteri, andre kvelder er jeg på fest eller møter venner. Hvis du spør vennene mine om hvordan jeg er, vil de nok svare: «Hannah er på farten hele tiden og hun er aldri alene».

– Hvor kommer styrken din fra? Født sånn eller blitt sånn?

– Hahaha, jeg er nok født sånn. Jeg er heldig som har en sterk psyke og som har klart å omstille meg såpass bra. Noen ganger føler jeg at jeg må motbevise fordommene jeg møter og da overkompenserer jeg nok litt. Jeg har jo også dårlige dager og da prøver jeg å tenke at jeg er

god nok som jeg er. De dårlige dagene handler ikke om at jeg sitter i rullestol, men at jeg kan bli sliten og lei som alle andre. Noen ganger kan jeg bli amper av konstant å kjempe for å få BPA, hjelpemidler og tilpasninger i hverdagen.

«Gleden i livet mitt handler tross alt ikke om å kunne gå»

– Hannah

At jeg ikke kan dusje når jeg vil, spise når jeg vil eller studere hvor jeg vil. Jeg kan bli irritert over de tingene som er usynlige for andre, som for eksempel at det kun er trapper inn til den kafeen der jeg skal på date. Det forhindrer meg og mange andre i å leve frie liv. Men hvis jeg skal være sint og lei for at ulykken rammet meg, så graver jeg meg bare ned i en dyp og mørk grop. Gleden i livet mitt handler tross alt ikke om å kunne gå. Det er ting som er viktigere enn det.



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

– Mange lever med en skade eller senskader. Hva vil du si til dem som føler at livet aldri blir det samme igjen?

– Livet blir ikke det samme som før og det kommer til å bli tøft i perioder, men det vil også åpne seg nye muligheter og nye perspektiver. Man må ta et valg om å gjøre det beste man kan. Hver eneste dag er det mennesker som skader seg for livet. Det kan skje hvem som helst.

Familien stilte opp

Nå er det 12 år siden Harald rykket ut og fant datteren sin urørlig på bakken. Selv om det var tøft, er han også glad for at han fikk dele de vanskelige øyeblikkene med Hannah.

– Jeg har nok blitt mer emosjonell i etterkant av ulykken. Det er klart det gjør noe med deg ... Det er smertefullt å se jenta si i en slik situasjon som jeg gjorde. Plutselig opplever man hvor skjørt livet er og kjenner på en sterk takknemlighet for at vi fortsatt har hverandre i livet. Jeg er utrolig stolt av Hannah og alt hun har fått til, men jeg er ikke noe mindre imponert over søsknene hennes. De slo ring om Hannah, de har vært inkluderende, støttende og alltid satt Hannah først. Hele familien har stilt opp.

Et verdig liv

Nå lever Hannah det livet hun vil leve. Hennes største ønske er at hun og andre i hennes situasjon skal få ha friheten til å fortsette å leve det samme livet som funksjonsfriske tar for gitt.

«Jeg bestemte jeg meg for å brette opp ermene og gjøre det beste ut av det»

– *Hannah*

– Jeg tror egentlig livet mitt ville ha sett ganske likt ut som om jeg ikke hadde blitt skadet i rideulykken. Å få være med familien og vennene mine og ha en meningsfull jobb, betyr mye for meg. En dag i fremtiden vil jeg kanskje ha barn, kanskje vil jeg gifte meg, reise mer og oppleve verden. Det handler om å få ha et verdig liv uten å møte hindringer hele tiden. Å jobbe for funksjonshemmedes rettigheter gir meg mening, så det skal jeg i hvert fall fortsette med.





Gode verktøy

Funksjonsassistanse-ordningen til NAV

TEKST: CAROLINE KORSVOLL | FOTO: SEVENTYFOURIMAGES

HVA ER DET?

Funksjonsassistanse er en NAV-ordning som dekker lønnen til en assistent som hjelper en arbeidstaker med praktiske oppgaver på jobb. Målet er at personer med omfattende fysiske funksjonsnedsettelse eller sterkt ned-satt syn skal kunne stå i ordinært arbeid.

Hva kan en assistent gjøre:

Assistenten kan utføre praktiske og fysiske oppgaver som arbeidstakeren selv ikke kan gjøre – for eksempel løft, bæring, håndtering av utstyr og ledsaging eller annen praktisk bistand. Assistenten kan også bistå på møter, tjenestereiser og ved hjemmekontor.

Derimot skal assistenten ikke overta arbeidstakerens faglige arbeidsoppgaver, men gjøre det mulig for personen å utføre dem selv.

Hvem kan få ordningen:

Ordningen gjelder personer som:

- Har en omfattende fysisk funksjonsnedsettelse eller er blinde/sterkt svaksynte
- Er i ordinært, lønnet arbeid (også lærlinger kan omfattes)
- Har behov for funksjonsassistanse for å kunne utføre jobben

NAV vurderer først om vanlig tilrettelegging eller hjelpemidler er tilstrekkelig før funksjonsassistanse innvilges.

Hvordan fungerer det?

NAV dekker lønnsutgiftene til assistenten. Assistenten kan være en kollega som frikjøpes, en person arbeidsgiver ansetter eller en innleid assistent. Antall timer vurderes individuelt og kan maksimalt tilsvare arbeidstakerens arbeidstid.

Funksjonsassistanse ble en permanent NAV-ordning i 2014 og regnes som et viktig virkemiddel for å få flere personer med funksjonsnedsettelse i ordinært arbeidsliv.

Lillerønning
VINDUER OG BALKONGDØRER
Kotsøy, 7387 SINGSÅS
Tlf. 72 43 60 60

Fjeld Tømmertransport AS
Østroveien 13
1970 HEMNES
Tlf. 928 55 953

Rørleggerhjelpen AS
Raveien 584
3239 SANDEFJORD
Tlf. 922 47 411

Bil og Mekaniske Vigra
Kyrkjevegen 429
6040 VIGRA
Tlf. 70 18 36 35

JOHNSEN TRANSPORT A/S
☎ 918 46 710 ☎ Org.nr. 975 353 540 MVA

ValdresBilAs
Spikarmoen 1, 2900 FAGERNES
Tlf. 61 35 86 00



ÅSHILD OG MARTIN

Vi har ikke godt av ferie

Åshild og Martin hadde gledet seg til sommeren. Så måtte begge to på sykehus, hver for seg. Nå setter de ord på noe få snakker høyt om: at ferie kan koste mer enn den gir.

Sommeren begynte fint. Kristiansand Dyrepark med Emil, en tur nordover, noen dager på Beitostølen. Midt i det ble Åshild lagt inn på Ahus med magesmerter hun har hatt av og på i ni år, siden ulykken i 2017. Og da reisingen var over, ga ryggen til Martin etter. Han klarte ikke å røre seg, ble hentet med ambulanse og lå en uke på sykehus.

«Vi har hatt hver vår tur til å være hjemme, og hver vår tur til å ligge i sykehusseng, sier Åshild. Det har vært enten eller i sommer.»

Når den ene ligger inne, må den andre ta alt. Huset, Emil, dagene. Hjelpen kommer fra familien. – Martins tante stiller ofte opp når det trengs. Noe kommunalt apparat har de ikke.

«Vi lever innenfor husets fire vegger»

Det Åshild helst vil snakke om, er likevel ikke innleggelsene. Det er noe hun har brukt sommeren på å forstå.

«Vi har faste rammer for alt vi gjør. Vi lever mye innenfor husets fire vegger og gjør ting på vår egen måte, etter våre egne rutiner – for at helsa skal være så god som mulig. Men med en gang det skjer mer enn vi er vant til, at vi reiser bort eller får besøk, så fungerer ikke kroppene våre like bra.» Hun leter etter ordene. «Dette er vanskelig å forklare», sier hun flere ganger.

«Med rutiner har vi muligheten til energikonservasjon. Da kan vi få energi og ork til andre ting.» Annen madrass, annen pute, andre leggetider, lange timer i bil. For friske folk er det små ting man kommer seg raskt over. For Åshild og Martin rokker det ved hele systemet. Puta tar hun med seg – men det er totalen som sliter deg ut.

Ut av bobla

Emil begynte i barnehagen i august, og det har gått over all forventning. Han trives, han er trygg, og foreldrene får rom de ikke har hatt på over et år.

Det rommet ga også en beskjed Åshild ikke var forberedt på.

«Jeg har vært så veldig i den mammabobla, og alt har handlet om Emil. Og så har det plutselig gått opp for meg at kroppen min fortsatt ikke er bra. Vi er ikke ferdig rehabilitert, selv om vi har klart å få en unge og har klart å ta godt vare på ham.»

Foreløpig har rehabiliteringen blitt noen dager på Sunnaas for Åshild og ett planleggingsmøte for Martin.

For Martin kom sommerens skader av noe han kjenner godt igjen.

«Skadene kommer av å være for optimistisk om kapasiteten jeg har. Den optimismen satte en stopper for alt jeg gledet meg til å starte med når Emil begynte i barnehagen. Jeg har fått en viktig, men kostbar lærepenge.»

Han kan ikke holde på som før

«Jeg må plukke bort og være mer oppmerksom på hva som faktisk må gjøres nå, hva som gir meg glede, og hva som kan vente.»

Martin finner selv bildet: «Vi har blitt en dårlig elbil. Vi tåler ikke hurtiglading. På en bil kan du bytte motor. Det kan ikke vi. Vi må lade den vi har – og det tar tid.»

«Lettere å snakke om når det går lettere»

Åshild vet godt hvorfor dette sjelden blir sagt høyt. «Jeg har lyst til bare å fortelle om de fine øyeblikkene i sommer. Men så er realiteten at det er tungt med ferie.»

Hun sier det først nå, når det har snudd litt.

«Det er mye lettere å snakke om noe vanskelig når ting går lettere. Det var tungt i sommer. Men nå er vi i gang.»



Tilbakeføring i arbeid etter hjernerystelse:

Slik lykkes du i å komme tilbake i arbeid – og bli værende

Hva bør man tenke på når man skal tilbake i jobb etter en hjernerystelse, og fortsatt opplever plager? Vi tok en prat med Kjersti Sagstad, ergoterapispesialist i arbeidshelse, på Ullevål sykehus.

AV: KAREN NESJE | FOTO: PRIVAT

For de aller fleste går opptrappingen raskt og greit etter en hjernerystelse. Symptomene slipper taket etter et par uker, og jobb føles overkommelig igjen.

Men for noen sitter symptomene i.

En hjernerystelse er en lett hodeskade som kan oppstå etter et hardt slag eller støt mot hodet, og kan utløse symptomer som hodepine, svimmelhet, kvalme og utmattelse. I etterkant er det viktig å komme gradvis tilbake i arbeid og aktivitet, fremfor hvile og passivitet.

Verdien av å jobbe

Ergoterapispesialist i arbeidshelse, Kjersti Sagstad, jobber på poliklinikken ved Fysikalsk medisin og rehabilitering på Ullevål. Pasientene hennes er mennesker med ulik grad av hodeskader som har forsøkt å komme tilbake på jobb, men opplever at det ikke føles helt som før – enten fordi de får store plager, eller blir veldig usikre i arbeidet. Hun forklarer at plager som varer utover de første ukene ved en lettere hodeskade, som eksempelvis

hjernerystelse, ofte skyldes flere ting i samspill. Selve skaden må ses i sammenheng med søvn, stress, aktivitetsnivå, arbeid og livet ellers. Dette er tøft, fordi arbeidsplassen gjerne er en viktig del av livet ditt.

– Det å være i arbeid handler om så mye mer enn bare lønn. Jobben gir struktur på dagen, er en sosial møteplass og gir en normalitet i hverdagen, sier hun.

Overgangen fra hjemmet er stor

– På jobb møter du høyere krav, det er gjerne kognitivt arbeid, og overgangen fra hverdagsaktiviteter i hjemmet blir stor, forteller Kjersti. En stor del av jobben hennes handler om å trygge pasientene på at det kommer til å bli bedre.

– Vi snakker om at det er vanlig og ufarlig å oppleve symptomer ved økt belastning. Det er viktig å venne hjernen til å håndtere aktivitet og stimuli igjen, gjennom å gradvis eksponere seg for reelle situasjoner, som for eksempel arbeid, sier hun.



Hun forteller at mange synes det er vanskelig å finne riktig mengde aktivitet, og justere den opp mot det de tolererer. Derfor oppmuntres pasientene til å ta økningen i takt med opplevd bedring, gjerne med tiltak som gradert sykemelding underveis.

Titt tidlig innom jobben

Så hva kan man gjøre for å lykkes i å komme tilbake til jobb – og ikke minst bli værende? Kjersti har forsket på nettopp dette, og studien viste noen nøkkelfaktorer som gikk igjen i suksesshistoriene: Tidlig kontakt, godt samarbeid og jevnlig kommunikasjon, fleksibel tilrettelegging og verdifull støtte.

Tidlig kontakt bør være mer enn en formell samtale med sjefen, sier hun.

– Stikk innom jobben, ta en kaffe med kollegaer, vær med på en fredagskaffe eller delta på et kurs. Det finnes ingen fasit, men det å vise seg frem på arbeidsplassen og se hva som skjer der, kan bety mye for å skape tilhørighet og trygghet.

Avklar forventninger

En viktig del av tilbakevendingen, er å forberede seg. Gå gjennom jobbhverdagen din i hodet: Hva er oppgavene dine, hvordan er dagene strukturert, hvordan ser det ut på plassen din? Kjersti understreker hvor viktig det er å avklare forventninger med sjefen før oppstart for å sikre en god start og gradvis opptrapping.

– Ha en åpen dialog om hvilke oppgaver du har lyst til å gjøre, og spør arbeidsgiver hvilke oppgaver de har behov for å få utført. Om dere i samarbeid finner ut av dette, og alle parter vet litt mer om hva som er forventet når du kommer tilbake, kjenner man seg mer forberedt og klar, sier hun. Dialogen bør ikke stoppe etter at planen er lagt.

– Mange lager en god plan i starten, men glemmer at man er i en opptrappingsfase. Det er viktig med jevnlig samtaler om hvordan det går, og at man er proaktiv og løsningsorientert underveis. Gi beskjed til arbeidsgiver om hva som fungerer og hva som ikke gjør det, sier Kjersti.

Fleksibel tilrettelegging

På denne måten sørger man også for at tilretteleggingen er fleksibel, ikke statisk.

– Blir man mentalt sliten av to møter etter hverandre, kan det hjelpe å legge inn en pause mellom dem. Plages man av hodepine eller blir sliten i løpet av dagen, kan flere korte pauser gjøre at man restituerer og mestrer dagen bedre. Til sist trekker Kjersti frem betydningen av å ikke stå alene i prosessen.

– Man må ikke undervurdere det å ha noen rundt seg. Finn gode støttepersoner. Noen har sjefen eller kollegaer som støttepersoner, andre trenger ekstern støtte i tillegg, som fastlegen sin eller en rådgiver i NAV, sier hun.

Gode råd om hjernerystelse

1 VANLIGE SYMPTOMER VED HJERNERYSTELSE:

- Fysiske: Hodepine, smerter og spenninger i nakke og rygg, tretthet og utmattelse, mangel på energi, svimmelhet og kvalme, søvnforstyrrelser, synsvanskeligheter og overfølsomhet mot lyd og lys.
- Kognitive: Langsommere tenkning og hjernetåke, vansker med konsentrasjon og hukommelse.
- Emosjonelle: Tristhet, engstelse, irritabilitet, lettere stresset og mer følelsesladet.

Kilde: St. Olavs Hospital, Sunnaas Sykehus

2 GODE RÅD FOR ARBEIDSDAGEN:

- Finn din egen vei tilbake til arbeidet i samarbeid med arbeidsgiver. Det er du som kjenner dine behov og din situasjon best!
- Vær gjerne åpen med kollegaer om hvordan du har det. Du trenger ikke dele alt, men det kan øke forståelsen for situasjonen din om flere vet om symptomer og behov du har.
- Ha et oppstartsmøte med lederen din der dere lager en plan og avklarer forventninger. Planen baseres på din samlede situasjon og skal beskrive antall arbeidstimer, behov for pauser, og hvilke oppgaver og ansvar du kan påta deg. I tillegg må planen ta hensyn til:
 - Eventuell behandling og trening
 - Det fysiske arbeidsmiljøet
 - Transport til og fra arbeid
 - Balanse mellom arbeidsliv og privatliv
- Ta flere korte pauser i løpet av dagen i begynnelsen. I pausen skal du slappe av, gjerne et sted der du skjermes fra støy.
- Ikke bli overivrig og press deg selv for mye. Hold deg til planen som er lagt. Kjør gradvis opptrapping, der arbeidsmengden justeres basert på symptomene.
- Vær forberedt på at du i starten kanskje må gjøre litt andre oppgaver, eller bruke lenger tid på å utføre oppgavene enn tidligere.
- Fordypingstid kan være en måte å skape ro og overskudd til å løse krevende oppgaver. Sett for eksempel av en time om dagen, hvor du i rolige omgivelser uten forstyrrelser (skru av digital støy og notifikasjoner) og fordyper deg i én oppgave.
- Sørg for god balanse mellom arbeidsliv og privatliv. Det betyr at du skal ha energi til aktiviteter i hjemmet og sammen med familie og venner når du er ferdig med arbeidsdagen.
- Har du bruk for hjelpemidler som skjerner deg for lys og lyd, er det viktig at du ikke bruker dem hele tiden. Varier mellom å bli skjermet og å la deg påvirke av sanseinntrykk, det er en forutsetning for å bli bedre.

Kilde: Sunnaas Sykehus

3 SYV RÅD TIL ARBEIDSGIVER

Disse tipsene kan du ta med til arbeidsgiver!

1. Medarbeideren bør komme innom jobben på korte besøk før oppstart.
2. Hold et oppstartsmøte og lag en plan sammen for arbeidstid, pauser og oppgaver. Planen skal ta hensyn til:
 - Behandling og trening relatert til hjernerystelsen
 - Det fysiske arbeidsmiljøet
 - Transport til og fra arbeid
 - Balanse mellom arbeidsliv og privatliv
3. Skriv referat fra alle møter med medarbeideren. Det gjør det lettere å huske avtaler.
4. Informer kollegaer om situasjonen og avtaler som er inngått.
5. Evaluer jevnlig oppgaver og arbeidsmengde og juster dette opp eller ned.
6. Vær oppmerksom på stress og at det kan være nødvendig med stressforebyggende tiltak.
7. Innhent eventuelle relevante hjelpemidler til medarbeideren.

Kilde: Sunnaas Sykehus

Ta deg tid til en Slow Motion pause!

Stress er en naturlig del av livet, men noen ganger kan det bli for mye og det kan føles overveldende for mange av oss. Kanskje du lever med kroniske smerter som øker ditt stressnivå i kroppen? Ulike former for langvarig stress påvirker ikke bare din fysiske helse, men også dine tanker. Hverdagen kan føles ekstra tung hvis du i tillegg må håndtere andre utfordringer rundt helsen din.

Det er ikke uvanlig å kjenne på et høyere stressnivå når du venter på resultater fra medisinske undersøkelser. Den konstante helsebekymringen kan føre til en følelse av maktesløshet.

Økonomiske bekymringer er også en realitet for mange; kostnadene knyttet til behandling og rehabilitering, samt tapt inntekt, kan skape en enorm belastning. Mange kjenner på presset fra

regninger som hopper seg opp, og på usikkerheten rundt fremtidige økonomiske utfordringer.

Relasjonsstress er en annen dimensjon som mange opplever. Måten helseproblemer påvirker forholdet til familie og venner kan være vanskelig. Kanskje føler du at du ikke blir forstått av de rundt deg, eller at du er en byrde for dem. Dette kan føre til en enda større stressbelastning, hvor du

både sliter med egne helseproblemer og med å opprettholde gode relasjoner til dine nærmeste.

I slike situasjoner kan Slow Motion øvelsen være et verdifullt verktøy for å håndtere stress. Den er favorittøvelsen til mange av toppidrettsutøvere, som jeg også har som klienter.

Målet med øvelsen er å redusere det unødvendige stresset ved å skru av det jeg liker å kalle «den falske alarmen» som kroppen din ofte aktiverer, gang på gang, når vi ikke er bevisste på å skru av alarmsystemet, når den opprinnelige faren er over.

Ved å inkludere Slow Motion øvelsen i din daglige rutine, kan du navigere gjennom hverdagens utfordringer med større ro, både for deg selv og for dem rundt deg. Den er basert på prinsippet om å roe ned kroppen gjennom å utføre unaturlige langsomme bevegelser.

Har du mye kortisol, som er stresshormonet, i blodet – ja så vil det å bevege seg i slow motion ofte først føles veldig ubehagelig. Dette er fordi stressresponsen ble utviklet gjennom evolusjonen for å komme i kampmodus, som økte overlevelsesmulighetene når våre forfedre møtte farlige dyr som angrep dem. Da skulle de sloss eller løpe for livet for å unngå å bli drept.

Du har kanskje opplevd selv, eller sett andre som er stresset, at de ofte har problemer med å sitte eller ligge i ro? Det er fordi kortisolet påvirker deg gjennom flykt eller kjemp responsen, til å ikke sitte i ro, slik at du kan komme deg raskest vekk fra faren. I vår tid vil de færreste bli jaget av farlige rovdyr. Men mange kan kjenne på smerter, betennelser, hjernetåke eller bekymringstanker, som er stresstriggerne som truer oss mest i hverdagen.

Livslust-hilsen
Rebekka Nøkling



Rebekka Nøkling
Coach/mental trener

Rebekka Nøkling er spesialist på hjernetrim, stressmestring, motivasjon, hormoner og biokjemisk ernæring.

Hun eier Livslust & Motivasjon AS:
www.livslustogmotivasjon.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 Livslust & Motivasjon Senteret.

Slik gjør du øvelsen:

Start med å bevege hånden eller en finger sakte opp og ned, i slow motion. Prøv å gjøre det med begge hender samtidig. Denne øvelsen kan gjøres diskret når du føler deg stresset, for eksempel under et bord eller når du sitter på bussen. Du kan også velge å gjøre øvelsen ved å gå veldig sakte fra sofaen til kjøleskapet for å hente noe å spise, eller for å gå på toalettet. Du kan også løfte vannglasset eller kaffekoppen opp og ned sakte og drikke i små slurker. Det viktigste er at du gjør øvelsen i 2 minutter. Da vil hjernen registrere at du ikke blir spist opp av et rovdyr, og resultatet er at den skrur av stressresponsen.

Ved å gjøre denne enkle øvelsen hjelper du hjernen til å skru av den falske alarmen, som ofte er overaktivert hos de som lever med langvarig stress, har senskader etter en ulykke, eller som er pårørende – som også blir slitne av hverdagsstresset som oppstår når livet plutselig snus opp ned for hele familien.

I begynnelsen kan du føle deg mer stresset når du gjør øvelsen, på grunn av kortisolet i kroppen. Men fortsett og konsentrer deg kun om å gjøre bevegelsene sakte, for da vil hjernen hjelpe deg med å skru av stresshormonproduksjonen. Dette er en enkel, men kraftfull teknikk, og den er lett å tilpasse, uansett hvor travelt du har det.





	DRIKK			BRUK - KET			VE NE	FUG - LENE BINDE - ORD		ANGRER FLUKT		MYNTER	ENDENE		BRONSE - VINNERE	RETNING		UT AV	SLET - TENE		HERO FUGLEN		STED I TYSK - LAND	ALLI - ANSE	PLAGG - ENE		OMRÅDE	PIKE - NAVN	SMIEAVL		TIDSRØM	SPISTE PLAGG - DELER		SLEKT - ENE			FRUKT		
	➡					➡										➡				➡																➡			
						FARTØY PIKE - NAVN						RØYS				ANTA GAMMEL				FISKEN STILLHET					DRA TALL								FOR - HØY - NING						
	LØFTE MYNT - ENHET, FORK			GJØR DET LETTERE Å "LADE BATTERIENE"				➡					➡				➡	SKAL VARE HELE LIVET												↙	DJERV - HETEN MUSIKER								
				FASE	JUR - DELER TAXI							STROPP						BIBEL - NAVN				KNIKSE					KNAPT KOMPO - NIST							GRØNN - SAK GLØDET					
	SJARM OVER - FLATEN					TEPPE			SKALL - DYR PLAGG							FERSKE				STOPPE	3.14	AMISFUGL			LITT PREKÆR				PIKE - NAVN SERVI - TØR								SPESIELL		
GRØE	↓	PIKE - NAVN	FRODIG		SPISE - KART			PUSS			ARRANGERES 30.OCTOBER - 1.NOVEMBER PÅ GARDERMOEN	KORN - BAND DEPAR - TEMENT					↓	FISKE	HOPPER									ELTE				SMER - TER FINNES							
					GRIPE			SKRAL ÅPNING			HODE - PLAGG DATA - NETT				MASKI - NERI	PLATE			TIDL - GERE MYNTER							HUD - FLEKKER TEAMET								TONEN SOL		↓			
GRØNN ØY					KRYD - DER			UKE - BLAD		OMHU			PIKE - NAVN TALL						PLAGG		MEIERI - PRO - DUKT FUGLEN				GUTTE - NAVN SMERTE			JORD - ART VINNERE					ARTIKKEL ARBEID						
TILBAKE - SLAG					AFRI - KANSK STAT					GREP SKISSE			ALDER TYDER			PIKE - NAVN					APENT PARTI VIRK - SOMHET						ELV					VEKT							
LYRIKK	↓		PLANTE	ARRANGERES 22 - 25.OCTOBER PÅ ØSTLANDET																							AVTOK OVER - REKKE				TRYGLE	MAKTE		MÅL					
					ØKER	REKKE		CAMP RASEIL			LABB PEDIKYR				ASPIK						DRUKNE			SLYNG - PLAN - TER	ELE - MENTER KØYE					↓	GÅRD - BRUKER LIDELSE								
BREN - SEL		VISNE		SKÅNER		BYRDE	RING BANKE				INSTRU - MENTER SET - NING					FUGL		LIVS - KRAFT		SITTE - PLAS - SER									SØLV - VINNER BAKKE				PUND RETNING						
				RAGER			SVIMMEL VISE - KONGE			FUGL GRAVE			NARR							HYRE					ADELS - MANN	FINT, GLATT PAPIR						DYR		FUGLER					
TINE			MA - RENGS LAUGER					SVIR					RO - MERSK DIKTER						ASI - ATER FESTE - MIDDEL									BAL - FOLK			SPISER								
OPP - LEVER		VESKE FRITID			FORE - NING			GÅRDS - RED - SKAP	MERGE DYRE - LAT				HAVØRN	MYE RETNING						PIKE - NAVN						MORENE			PIKE - NAVN	↓		KJENT - MANN	MÅL	KARAK - TER PIKE - NAVN					
					LIKE		TYSKBY FASE						UTROP LÆR - STROPP		ROTTER						VEKST		USTYR - LIG	BIBEL - NAVN FUGLENE						↙						➡			
GUTTE - NAVN					PIKE - NAVN - GIL - MERKE			UVE - SENT - LIGHET		DYR STUND					DEN ELDTRE						RISE STAKE						GE - HALTEN												
BOL	ORDNER STILIG				HELLIG		ORD - KLASSE FILLE			FUGLEN DEMPER					AKS		HURTIG ØRSTED							FISK		STOLTE	FAST - SLAS DÅRLIG					MÅL KORNET				FJELL - ENE			
				FISK SJARM			PREPO - SISJON	VEKSLE ANGÅ - ENDE					AN - KLAGER	FOTTØY MOBBE					ØYRBIEL - NAVN					GUTTE - NAVN					STRØM			KILO - POND		GEN - STOFF	MED - VIRKER				
SIDE			LAND ALTER - BRØD					DEILIG			FISK		AVLAST - NING												DYRET					➡									
AMORIN - NYN. PRON.					"JEG FORBYR"	KJEKS - NAVN		TYRKIA		Æ		KRANG - LE		↓	MERKE							HEST FRI - STED			MYLD - RER KVERNE					SKVISER GRUPPE									
		ANNEN - RANGS		PLAGG LENSET			BERØ - RING						OPP - STYR HOLDE MUNN						OM MÅLTID				BRAK								KAMIN		OMSET - NING LAKKER						
FORU - LEMPER		UTHUS STJELE					LIKE		PARTI	TILLATE		HULE TEVLING					NASKE	SKUM - MEL GLANS					ORDE	UKE - BLAD		SPØK			KASTE FRAM TANKER LEGE						DRIKK				
							SVAR - ENDE TIL						RØYK - STUE				SVANSK TALL			LAND								4			MO - DERNE			ADVERB					
MILTÆR DRILL								TRÆR						➡							➡												KJEMME						

Kryssordforfatter Ragni Maria Hafsten | E-post: ragni@skrivesmurfen.no | skrivesmurfen.no

På kryss og tvers

Vinner av kryssordet i Leve Med utgave 2-26 er:
RUTH VÅPENSTAD, TRONDHEIM
 Løsning på forrige kryss var:
ØNSKER ALLE MEDLEMMER EN GOD SOMMER

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: 10. november 2026

Leikanger Auto AS Hanahaug 10 6863 LEIKANGER Tlf. 57 65 31 00	Kapro AS Fitnodatgeaidnu 66 9730 KARASJOK Tlf. 78 46 61 11	Oslo Bilsenter AS Grenseveien 73B 0663 OSLO Tlf. 23 17 02 00	Norefjell Hytteservice Skinnestoppen 9 3535 KRØDEREN Tlf. 901 47 300	 BODØ BILSKADESENTER Speiderveien 2 8008 BODØ Tlf. 75 50 02 60
Jahr Bilservice A/S Jarveien 96 3340 ÅMOT Tlf. 32 78 56 08	Nyhus Transport AS Roaveien 6 3534 SOKNA Tlf. 414 56 705	Telemark Dekksenter AS Moen 17 3946 PORSGRUNN Tlf. 35 93 35 50	Terje Rustand Transport AS Seterv 11 3623 LAMPELAND Tlf. 902 09 822	Gumpens Auto Grenland AS Melkevegen 10, 3919 Porsgrunn. Tlf. 24 03 55 00. E-post: gumpen.grenland@gumpen.no, grenland.volkswagen.no
Fjellheim Drift og Service AS Knottveien 346 7777 NORD-STATLAND Tlf. 915 83 272	BUNNPRIS Bogøy Dagligvare Bogveien 5 8288 BOGØY Tlf. 75 77 72 07	 LYNGDAL INN Mandalsveien 41 4580 LYNGDAL Tlf. 38 34 61 73	Rydje Renhold Hedmark/Oppland as Kirkeveien 58 2409 ELVERUM Tlf. 916 92 424	
Elsikkerhet AS Havnegata 20 7800 NAMSØ Tlf. 74 27 15 44	Innherred Renovasjon Åsaunvegen 5 7609 LEVANGER Tlf. 74 02 88 40	 Saga Regnskap Drammen Ingvald Ludvigssens gate 27, 3027 DRAMMEN Tlf. 32 21 36 21	 FIRDA BILLAG Ditt sikreste val Storehagen 4 6800 FØRDE Tlf. 57 72 50 00	
Pettersen Maskin AS 2634 FÅVANG Tlf. 480 43 118	Lofoten Låsservice AS Havnegata 13 8372 GRAVDAL Tlf. 76 08 09 99	ISOenergi BEST PÅ BLÅSEISOLERING isoenergi.no ☎ 97 76 90 35	Presterud's BAKERI OG KONDITORI Elvegaten 3 4400 FLEKKEFJORD Tlf. 908 31 699	
Udneseth Transport AS Strandgata 81 2283 ÅSNES FINNSKOG Tlf. 905 95 278	Frode Utsi AS Grendveien 18 9845 TANA Tlf. 78 92 52 50	Quality Hotel Maritim Åsbygata 3 5528 HAUGESUND Tlf. 52 86 30 30	Circle K Storslett Idars Kvikk Service AS Sentrum 34 9151 STORSLETT Tlf. 77 76 52 78	
Tjønnås Økogard Tjønnåsvegen 284 3692 SAULAND Tlf. 911 97 667	Nonslid Bilservice AS Skjoldavikvegen 178 5574 SKJOLD Tlf. 52 76 21 00	 Nordre Land Regnskap SA Din lokale støttespiller for næringslivet og landbruket Storgata 49 2870 DOKKA Tlf. 61 11 88 50	 Asbjørn Simensen MASKINENTREPRENØR GRAVING SPYLING AV TETTE RØR RØRINSPEKSJON SLAMUGING TUNING AV FROSNE RØR FJERNING AV STORE TRÆR/RYDDING ☎ 415 10 698 • 951 88 601 • geir@asimensen.no	
REMA 1000 FLEKKEFJORD Tlf. 38 323 47 00	Tangen Transport AS Gravfossveien 1A 3360 GEITHUS Tlf. 451 57 070	Samuelsen Maskin AS 6445 Malmefjorden Tlf. 71 26 88 00 E-post: terje@samuelsenmaskin.no Fax: 71 26 88 01 Hjemmeside: www.samuelsenmaskin.no Graving - Sprengning - Transport - Belegningstein		
 NTM TRAILER & TIPP AS Olav Ingstadsvei 12 1351 RUD Tlf. 67 17 19 30	 Xpress Vei og Følgebiltjenester AS Gamle Postveien 12 4520 LINDENES Tlf. 970 02 100	Blatchford Ortopedi Ved Blatchford ortopedi i Tromsø, Alta og Finnsnes har vi kompetanse på fotsenger, proteser og ortoser til både barn og voksne. «Vi gjør mobilitet mulig slik at drømmer kan realiseres» /Erfuglvegen 3A, 9015 Tromsø Tlf. 77 60 00 22 www.blatchford.no	Granitor Electro AS Gråterudveien 5 3036 DRAMMEN Tlf. 995 76 937	
Mekonomen Bilverksted Bremsnes Bilverksted AS Averøyveien 8 6530 AVERØY Tlf. 71 51 11 90	FROST EIENDOM Hornbergvegen 7A 7038 TRONDHEIM Tlf. 73 96 97 00	Advokatfirmaet Lippestad AS Sehesteds gate 6 0164 OSLO Tlf. 22 94 10 20	 FOLLO TAXI Ring 06485 Kveldroveien 17 1407 VINTERBRO	

 Vestlandstak as Tverrveien 32 C 6020 ÅLESUND Tlf. 70 11 29 10	Knut Farestveit Rør og Sveis Modalen 1041 5729 MODALEN Tlf. 56 59 97 07	Espeland Transport AS Øvre Månavei 352 2560 ALVDAL Tlf. 62 48 80 80	SOS Biloppretting AS Myrvangveien 6 2040 KLØFTA Tlf. 63 98 04 90	Kongsberg Containertransport AS Skrubben 17 3619 SKOLLENBORG Tlf. 464 70 000
Refsland Transport AS Marknesringen 9 4052 RØYNEBERG Tlf. 918 30 961	Bilpleiesenteret AS Gigstads Vei 11 3511 HØNEFOSS Tlf. 32 12 67 80	Wiik Fjellsprenging Kjerran 15 8050 TVERLANDET Tlf. 916 37 536	Flisa Taxi DA Negardssvingen 8 2270 FLISA Tlf. 62 95 00 99 Mobil 959 50 130	 SALG, UTLEIE OG SERVICE AV MASKINER FOR ANLEGG, BYGG OG HAGE Sei MAX as Lindeberg Næringsvei 26 1067 OSLO Tlf. 22 90 51 51
 JOTRON Performance for Life Ringdalskogen 8 3270 LARVIK Tlf. 33 13 97 00	Fatland Sandefjord AS Klinestadmoen 13 3241 SANDEFJORD Tlf. 33 48 52 00	Brønnbåt Nord AS Andørjaveien 1810 9455 ENGENES Tlf. 909 79 712	Bil & Lakkservice AS Ropnesvegen 69 9107 KVALØYA Tlf. 966 99 559	igland GARASJEN Reddalsveien 47, 4886 GRIMSTAD Tlf. 37 25 70 70
Randsfjord Tømmer AS Martegutua 17 2770 JAREN Tlf. 952 03 633	Grimsrud Anlegg AS Mælen 66 3039 DRAMMEN Tlf. 901 62 239	ØMV Yamaha Bergen Nordre Brurås 10 5131 NYBORG Tlf. 55 39 58 80	Storåsen AS Sjusjøvegen 2185 2612 SJUSJØEN Tlf. 62 00 08 18	 SAFEROAD post@saferoad.no ☎ 0 60 80 saferoad.no
Østli AS Torolf Storsveens Veg 12 2406 ELVERUM Tlf. 62 41 48 80	Reolteknikk AS Majorvegen 12 2030 NANNESTAD Tlf. 63 93 52 00	MA TEK AS Mob. 907 29 341- 928 72 612 www.matek.as	ACCEPT SERVICEPARTNER St. Hallvards vei 3, 3414 LIERSTRANDA Tlf. 32 22 60 60	
Agder Rekkverk og Glass AS Lille Bergen 8B 4870 FEVIK Tlf. 909 79 826	Rua bygg & Takst Nordre Ruavei 7 3614 KONGSBERG Tlf. 916 93 669 www.ruabyggogtakst.no	 Edward Johnsen MØREMAT ETAB. 1890 Alt i fisk, fiskemat og lakseprodukter Averøy, Norway / www.edwardjohnsen.no	 Vidaråsen Landsby Landsbyveien 34 3158 ANDEBU Tlf. 33 44 41 00	
Langøen Bilverksted Bjørumsvn 16 4820 FROLAND Tlf. 37 03 70 30	Aquadyne AS Leangbukta 46 1392 VETTRE Tlf. 66 98 71 50	Bokhyll-spesialisten AS Industrigata 17 3414 LIERSTRANDA Tlf. 908 78 233	 KISiF Kisier- og isestudent i Follo T: 64 97 23 00 M: post@kisif.no W: http://kisif.no A: Langbakken 9, 1430 Ås	
AS Ringerikes Blad Kvernberggata 5 3510 HØNEFOSS Tlf. 32 17 95 00	Sør-Varanger Biltteknikk AS E. K. Andersonsv 1 9912 HESSENG Tlf. 78 99 33 58	 TF TRANSPORT -FORMIDLINGEN Østre Aker vei 255 0976 OSLO Tlf. 22 90 75 00 • Mobil 928 49 010	H Trans og Anl Power K-A Nicolaisen Backers gate 5 3080 HOLMESTRAND Tlf. 959 35 949	
Norbygg AS Bjørnstadmyra 12 1712 GRÅLUM Tlf. 69 33 95 40	Skiptvet Mur og Betong AS Askimveien 492 1816 SKIPTVET Tlf. 970 07 546	 B-S Regnskap Autorisert Regnskapsforerselskap Postboks 116, 1941 Bjørkelangen Tlf.: 95 25 90 22	Nøtterøy Familiecamping Fjærholmen AS Fjærholmveien 170 3132 HUSØYSUND Tlf. 33 38 51 43	
Storyline Studios AS Wedel Jarlsbergs vei 36 1358 JAR Tlf. 477 75 555	Rogers Flytteservice AS Asperudlia 59 1258 OSLO Tlf. 907 42 655	 HALLINGDAL BETONG as 3579 Torpo - Tlf 3208 3009 Faks 3208 3013 www.hallingdalbetong.no	JANOME kakle DIN SYMASKINFORHANDLER I KONGSBERG Eget syverksted - Åpent etter avtale Gry Aamodt • Bævergrendveien 240 • 992 28 004 • www.kakle.net	
 BYGGMAKKER EIKER Prestebråtan 11 3300 HOKKSUND Tlf. 32 25 25 70	Mekonomen Bilverksted Rana Bilservice AS Søderlundmyra 32 8622 MO I RANA Tlf. 75 15 33 66 Mobil 990 46 075	 LANDES BEGRAVELSESBYRA LYNGDAL	 SE Steg Entreprenør as Apalveien 1 3360 GEITHUS Tlf. 32 78 36 06	 BAUTA REGNSKAP Thorøyaveien 21 3209 SANDEFJORD Tlf. 405 55 976
			 BYGGMESTER DOVLAND DOVLAND.NO Ægirsvei 1D 4632 KRISTIANSAND S Tlf. 990 04 737	

Lyngen Safari AS
Forsveien 5
9064 SVENSBY
Tlf. 917 09 936

Østlandske Asfalt AS
Kulandslia 14
1479 KURLAND
Tlf. 480 08 751

Takringen AS
PB 4134 Gulslogen
3005 DRAMMEN
Tlf. 32 20 29 00

Holm Shipping AS
Terminalgaten 58
9019 TROMSØ
Tlf. 77 62 10 50

Byggpartner Hammerfest AS
Johan Alexandersens vei 2
9600 HAMMERFEST
Tlf. 980 44 445

Maur Bilpåbygg AS
Bokerøyveien 12
3060 SVELVIK
Tlf. 33 77 17 10

Kalleberg Transport
Langeland
4560 VANSE
Tlf. 913 23 400

Areal+ AS
Fåvangvegen 2
2634 FÅVANG
Tlf. 61 24 57 70

Sjekk Punkt
Bø Bil og Karosseri AS
Rotebergvegen 11
3802 BØ | TELEMARK
Tlf. 35 95 23 30

Austad Elektro AS
Smedveien 1B
3750 DRANGEDAL
Tlf. 476 50 777

Finn Løken AS
PB 71
1431 ÅS
Tlf. 64 94 29 65

Zenit Havfiske AS
Kaiaen 11
4250 KOPERVIK
Tlf. 900 67 290

FOLLO TAXI
Ring 06485

Mesterbygg Dombås AS
Skåtådalen 4
2660 DOMBÅS
Tlf. 905 19 506

Nils Ivar Braathen AS
Horgenvæien 37
3303 HOKKSUND
Tlf. 913 94 618

Fjellservice Uvdal AS
3632 UVDAL
Tlf. 970 69 80

Hegna.rep
Nensethveien 733
3960 STATHELLE
Tlf. 992 30 017

MBT Vigeland AS
Mikkelsmyrveien 8
4515 MANDAL
Tlf. 38 27 90 00

El Ringen AS
Torsbyveien 1
3370 VIKERSUND
Tlf. 918 07 918

Birkeland Apotek
Strøget 104
4760 BIRKELAND
Tlf. 37 27 88 00

REGNBUEEN
- en del av AS Follo Truckteie
CONTAINERUTLEIE
Din lokale anfallspartner
Tlf: 64 86 31 03
follotruckteie.no

SØRLANDSBADET
Agnestveien 200
4580 LYNGBAL
Tlf. 38 70 13 00

Trygt på skoleveiene

 Vestvågøy kommune vestvagoy.kommune.no	 Halden kommune halden.kommune.no
 Sel kommune sel.kommune.no	 Hurdal kommune hurdal.kommune.no
 Gjesdal kommune gjesdal.kommune.no	 Porsgrunn kommune porsgrunn.kommune.no
 Lesja kommune lesja.kommune.no	 Frøya kommune froya.kommune.no
 Bjerkreim kommune bjerkreim.kommune.no	 Løten kommune loten.kommune.no

Gravdal Blikkenslagerverksted AS
Skreppestadveien 48
3261 LARVIK
Tlf. 33 13 07 50

MEDI BUSKERUD
HELSEARTIKLER
Rosenkrantzgata 11, 3018 DRAMMEN
Tlf. 32 80 80 80

Bravida Norge AS avd Romerike
Balder allé 2
2060 GARDERMOEN
Tlf. 63 92 87 90

Grimnes Buss
Olaroa 2
3360 GEITHUS
Tlf. 32 78 48 88
Mobil 913 55 005

AREOL | BRUKT LAGERINNREDNING
Areol Innredninger AS / Gamle Dalsveg 144 - 2032 Maurs / 99 11 21 50 / post@areol.no

exacta
Autorisert regnskapsførerselskap
Dyrmyrgata 4, 3611 KONGSBERG
Tlf. 926 30 300

TAXI 03550
ROMERIKE

Bachke & Co. A/s
avd Hitra Fryse- og havneterminal
Fjordgata 11
7010 TRONDHEIM
Tlf. 977 80 345

Cleaningservice AS
Barbara Baklarz
Reistadaléen 20
3425 REISTAD
Tlf. 478 93 559

Servicehallen Dombås AS
Gudbrandsdalsvegen 2569
2660 DOMBÅS
Tlf. 61 24 20 00

Malmester TOM BEVING A/S
Tlf. 23 30 00 20

Bamse Produkter AS
Nabbetorp Hovedgård
Nappetorpveien 99
1636 GAMLE FREDRIKSTAD
Tlf. 69 30 01 05

Norges Trafikkskoleforbund

AGDER
Anna Signes Trafikkskole
Bryggeriveien 9 | 4848 ARENDAL
Tlf. 37 04 40 74
post@annasignestrafikkskole.no
www.annasignestrafikkskole.no

AKERSHUS
Eidsvoll Trafikkskole A/S
Lars Tønsagers v 2 | 2080 EIDSVOLL
Flaenbakken 2 | 2070 RAHOLT
Tlf. 63 96 47 20
post@eidsvoll-trafikkskole.no
eidsvoll-trafikkskole.no

BUSKERUD
Støyten Trafikkskolesenter
Ringerike - Hole - Jevnaker
Blomsgate 5, 3510 Hønefoss
Tlf. 40451723
post@stoyten.no
www.stoyten.no

smart TRAFIKKOPPLÆRING
Vestre Brugate 12, 3300 HOKKSUND
Tlf. 936 34 444
kontor@smartrafikk.no
www.smartrafikk.no

NORDLAND
Fagerthun Trafikkskole AS
Kirkegata 34, 8516 NARVIK
Tlf. 476 69 900
post@fagerthuntrafikkskole.no
www.fagerthuntrafikkskole.no

OSLO
Bryn og Brynseng Trafikkskole
www.bryn-brynseng.no - Telefon: 22 05 54 45
Østensjøveien 39A, 0667 OSLO

Fram Trafikkskole AS
c/o Nicolai Samuelsen Hansen
Kongeveien 47 | 1412 SOFIEMYR
Kornmoenga 73 | 1413 TARNASEN
Tlf. 902 73 333
post@framtrafikkskole.no
www.framtrafikkskole.no

Think Trafikk AS
Kolbotnveien 5, 1410 KOLBOTN
Tlf. 66 80 84 84 • Mobil 911 01 666
info@thinktrafikk.no • www.thinktrafikk.no

Svein Svendsen TRAFIKKS KOLE
Trondheimsveien 102, 0565 OSLO
Tlf. 909 90 090
www.sveinsvendsen.no

Majorstuen Trafikkskole AS
Hegdehaugsveien 36B
0352 OSLO
Tlf. 400 55 070
post@majorstuen-trafikkskole.no
www.majorstuen-trafikkskole.no

Norges Trafikkskoleforbund

VESTLAND
Kåre Ekrene Trafikkskole AS
Ludolf Eides gate 6
5525 HAUGESUND
Tlf. 52 71 75 66

ROGALAND
Forus Storbilscole
- EN DEL AV TK TRAFIKKS KOLE
Larsamyrå 10, 4313 SANDNES
Tlf. 970 80 153
post@forusstorbilscole.no
www.forusstorbilscole.no

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

Ravnevand Motor
Tonstadveien 1560
4440 TONSTAD
Tlf. 38 37 08 80

Fjellvang Transport AS
Skrautvålsvegen 971
2943 ROGNE
Tlf. 900 35 440

Agder Storbilscole
Skrubbedalsveien 1, 4848 ARENDAL
Tlf. 37 02 55 00

Kronstadposten AS
Vepsveien 8
9514 ALTA
Tlf. 476 77 992

Bygdebladet
Jon Torbergssons vei 10
4096 RANDABERG
Tlf. 51 41 46 66

Newsec Sør AS
Dronningens gate 3
4610 KRISTIANSAND S
Tlf. 924 99 808

konomi-deler AS
Bjørnstad Industriområde
1713 GRÅLUM
Tlf. 69 10 23 00

LAUVLAND OPTIKK
Bendisklev 2 | 4836 ARENDAL | Tlf. 37 05 21 21

Bilkilden AS
Torgveien 15
4016 STAVANGER
Tlf. 51 82 70 00

Norspray AS
Tørneroseveien 4
4315 SANDNES
Tlf. 51 22 07 00

RØRLEGGERMESTER CARSTENSEN AS
912 44 091 - rør-mester.no - ac@rør-mester.no

YTRE NAMDAL VEKST
Omkjøringsv. 15 | 7900 RØRVIK | Tlf. 74 39 13 77

Brødr. Gommæs ANS
Bygata 2
3530 RØYSE
Tlf. 913 73 211

Skreddersydd innredning
til hjem, restaurant, kontor
JH INTERIØR
GODT HÅNDEVÆR - PERSONLIG PREG
Showrom: Industrigata 17
3414 Lierstranda - tel 32 24 25 40

Kulelagerhuset AS
Teglverksveien 9 B
3413 LIER
Tlf. 32 24 41 80

BilXtra
KREKKES AUTOREP. AS
REPARER ALLE BILMERKER
2653 Vestre Gausdal
Tlf. 414 49 309
www.krekke.no jon.harald@krekke.no

SØRLANDS ADVOKATENE
Østre Strandgt. 29
4610 KRISTIANSAND S
Tlf. 38 05 86 00

LINDESNES ELEKTRO AS
Gahre Næringspark
4521 LINDESNES
Tlf. 917 89 826

BYGGER'N
Jondal
Nedre Belsnes 40
5627 JONDAL
Tlf. 404 06 409

HAKI
NEVER COMPROMISE ON SAFETY
Gilhusveien 21
3414 LIERSTRANDA
Tlf. 32 22 76 00

HAALAND
Takst & Boligveiledning AS
Åssiden 100
1860 Trøgstad
Tlf. 922 64 215
gard@haaland-takst.no
www.haaland-takst.no

Mekonomen Bilverksted
Husby Bilverksted A/S
Prestgardsvegen 1
6630 TINGVOLL
Tlf. 71 53 12 43

Johanssons Auto AS Gistads vei 10 3511 HØNEFOSS Tlf. 934 84 919	Brunæs Gjenvinning AS Gamleveien 72 3072 Sande i Vestfold Tlf. 33 77 78 88	Brødrene Stigen AS SKOGSENTREPRENØR Lykkjaveien 4, 1960 Løken Tlf. 99107435/99460711	T. AASEN SOLSKJERMING Forusparken 28 4031 STAVANGER Tlf. 51 85 99 00	Hemsedal og Gol Hytteservice AS Svøvevegen 15 Hulbakvegen 168 3560 HEMSEDAL Tlf. 464 32 923/90011481
Høvik Grus & Anlegg AS Isebakkeveien 43 1788 HALDEN Tlf. 913 26 842	Kongshavn Regnskap AS Strandgata 120 5527 HAUGESUND Tlf. 52 73 30 50	Aj Bil Og Motor AS Holmenveien 4 9700 LAKSELV Tlf. 997 62 299	Din lokale forhandler av Verksted • Karosseri • EU-kontroll Grimstad Bil as Bergsveien 28, 4885 Grimstad Tlf. 37 09 09 80 • www.grimstadbil.no	Tømmer Martin Langerud A/S Østsideveien 1040 3277 STEINSHOLT Tlf. 917 23 993
Bjørnstad Bygg AS Storgata 34 1890 RAKKESTAD Tlf. 913 93 826	Sulland Amsrudvegen AS PB 43 2807 HUNNDALEN Tlf. 61 13 63 00	Mandal Bilteknikk AS Sommerkroveien 12 4515 MANDAL Tlf. 38 26 11 00	Møller Bil Orkdal Tiltaksveien 1 7300 ORKANGER Tlf. 72 47 11 00	Bilskadesenteret Namsos AS Navarvegen 3 7820 SPILLUM Tlf. 74 27 67 33 www.bilskadesenteret.no
Bilskade Vesterålen AS Vesterålsveien 71 8416 SORTLAND Tlf. 76 12 03 45	Råde Vertshus Mosseveien 16 1640 RÅDE Tlf. 69 28 57 25	Oslo Minibuss AS Nils Hansens vei 15 0667 OSLO Tlf. 924 09 270	Tangen Naprapati Johan Sillrén Kapellveien 84 1452 NESODDTANGEN Tlf. 415 73 324	SYLTEOSEN BETONG Tlf. 99 28 81 00 post@sylteosen.no www.sylteosen.no
PROZO™ KLUBB-PROFIL- OG ARBEIDSTØY WWW.PROZO.NO WWW.PROZOKLUBB.NO Tlf. 69153900	Nannestad Byggeservice SA Nordåsvegen 3 2032 MAURA Tlf. 63 99 71 50	Ronny Tangeland Transport Folketadshøgda 1 1592 VALER I ØSTFOLD Tlf. 928 99 105	Norheimsund Servicesenter AS Hardangerjordvegen 63 5600 NORHEIMSUND Tlf. 56 55 13 10	TELEMARK PARK & HAGEANLEGG LANDSKAPSENTREPRENØR Århusvegen 211, 3721 SKIEN Tlf. 913 27 683
Janki Transport AS Sletta 12 3185 SKOPPUM Tlf. 951 99 446	Funder Renovasjon AS Fjellsveien 123B 3035 DRAMMEN Tlf. 32 81 36 61	Helgeland Bilberg AS Ytterøra 21 8656 MOSJØEN Tlf. 913 11 663	IRBY ELEKTRO Loe bruk 14 3300 HOKKSUND Tlf. 915 49 789	Ruud Transport AS Elvebakken 5 3320 VESTFOSEN Tlf. 906 89 656
Eide Mekaniske og Vedlikehold AS Mikkelsmyra 10 5363 ÅGOTNES Tlf. 905 35 696	Raa Skogdrift AS Rokkeveien 794 1763 HALDEN Tlf. 995 87 202	Skanlog AS Ulvenveien 111 0665 OSLO Tlf. 23 24 97 20	ANONYM STØTTE	Brødrene Henriksen Transport AS Lyngbakkvegen 40 3736 SKIEN Tlf. 411 33 300
Lorentz Storesund & Sønner AS Storasundsvegen 297 4260 TORVASTAD Tlf. 52 81 44 70	Nordicgsa AS Flyspeditørens Senter 2060 GARDERMOEN Tlf. 63 93 06 90	Osebakken Motorservice AS Kollskjeggvegen 1 3917 PORSGRUNN Tlf. 35 55 88 66	Elverum Biltransport AS General Ruges veg 21 2414 ELVERUM Tlf. 907 79 118	RØRLEGGER THOMAS TWESTGÅRD AS * VANN * VARME * SANITÆR (930 05 181 - 35 53 46 02)
Torp Mekaniske Verksted AS Sulfatveien 28 1658 TORP Tlf. 69 35 13 10	Bilbergning Innlandet AS Mattisrudvingen 9 2827 HUNNDALEN Tlf. 02816	Advokatfirmaet Thallaug ANS Storgata 121 2615 LILLEHAMMER Tlf. 61 27 99 50	Midt fylket Entreprenør AS Åmotsbakken 6 3340 ÅMOT Tlf. 940 25 032	BVS Blikkenslagerservice AS Ringeriksveien 1132 3330 SKOTSELV Tlf. 971 21 876 BVSFILTER.no Flexit • Enervent • Nibe • mif. «Fordi du fortjener det beste»
Aseral maskin og transport AS Røyddansvegen 46 4540 ASERAL Tlf. 992 78 444	Sele Kalk AS Kornvegen 123 4352 KLEPPE Tlf. 959 71 737	Partner Line AS Gravfossveien 1B 3360 GEITHUS Tlf. 481 04 444 • www.partnerline.no	Trapperingen www.trapperingen.no	
SANO KLINIKKEN Bøgata 2 0655 OSLO Tlf. 400 74 895	Xpress Xpress Vei og Følgebiltjenester AS Gamle Postveien 12 4520 LINDESNES Tlf. 970 02 100	JAG er som du. Schweigaardsgate 14 0134 OSLO Tlf. 962 09 666 www.jagassistanse.no	Det beste utvalget av slitedeler til din bil! Besøk vår butikk på Mjøvann Industriområde Kun 10 minutter fra Kr Sand sentrum Vi har alt du trenger til bilen! Velkommen PER HAGEN AS BILREKVISITA www.perhagen.no	

EIRA OMSORG

“ille bra BPA”



Andrine Ravn

BPA rådgiver

+47 98 00 38 18

livet@eiraomsorg.no

Fredrikstad, Hvaler, Råde

www.eiraomsorg.no



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.



Avsender:
Personskadeforbundet LTN
Hausmans gate 19
0182 Oslo

ANNONSER

NESS LUNDIN

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.

L&O

ADVOKATENE LEIROS & OLSEN

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