

LEVE MED



Magasinet for Personskadeforbundet LTN
#Utgave 3 - 2017



s.8 Strategier for å takle kroniske tilstander

Jeg velger å være aktiv



Tren dine mentale muskler



Kritiske faktorer for sikker bilkjøring etter hjerneskade





FUNGERENDE STYRELEDER Trond Mikalsen

Vi som deler disse erfaringene deler også en annen kunnskap - nemlig at vi kan velge mellom å bli sittende passive i sofaen eller å gjøre det beste ut av situasjonen vi befinner oss i.

Trond Mikalsen

Livet går videre, uansett.

Felles for alle forbundets medlemmer er at vi på en eller annen måte er

rammet av skade. Erfaringene dette gir oss i hverdagen kommer oftest med negativt fortegn. Det handler om nedsatt funksjonsevne, kapasitetsutfordringer, smerter og kanskje også en sorg over hvordan livet ble.

Vi som deler disse erfaringene deler også en annen kunnskap - nemlig at vi kan velge mellom å bli sittende passive i sofaen eller å gjøre det beste ut av situasjonen vi befinner oss i.

I denne utgaven av LEVE MED kan du lese om hvordan Linn-Jeanett har gjort grep etter at livet hennes ble snudd opp ned etter en bilulykke for syv år siden. I stedet for å la smertene styre hverdagen har hun funnet aktiviteter som gjør dagene gode. For eksempel er hun og hundene hennes faste besøkvenner på Trøgstad sykehjem. Et godt boktips er Lev godt med sykdom.

De to erfarne psykologene og forfatterne bak boken, mener at alle har et potensiale og oppfordrer til å trene mentale muskler.

Både som pårørende og som skadet med nedsatt funksjonsevne vet jeg at det er krevende å gripe fatt i livet. Likevel opplever jeg å ha valg. For eksempel var det få eller ingen som trodde at jeg noen gang kunne sykle Birken, og det har jeg nå gjort!

Vi presenterer to nye forskningsfunn i denne utgaven av medlemsmagasinet; den ene om kognitiv svikt og bilkjøring, den andre om familien etter at et medlem er skadet. Les og lær. Forskning gjør oss ikke bare klokere, men er også en viktig kilde for til å få til et samfunn som er godt for oss alle.

Som fungerende styreleder ønsker jeg dere alle en fin vår og håper at dere finner noe av interesse også i denne utgaven av LEVE MED.

INNHold utgave 3 - 2017

Jeg har valgt et
aktivt liv



s.4

Tren dine
mentale muskler

s.8

Kritiske faktorer
for sikker bilkjøring
etter hjerneskode

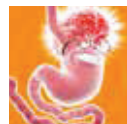


s.14

Ny nasjonal traumeplan i
ferd med å bli vedtatt

s.7

Tarmen og
hjernen



s.10

Familien i fokus

s.16

PERSONSKADEFORBUNDET LTN

Adresse: Hausmanns gate 19, 0182 Oslo

Telefon: 22 35 71 00

E-post: post@personskadeforbundet.no

REDAKSJON

Redaktør: Gunn Kvalsvik

Telefon: 22 35 71 00

E-post: levemed@personskadeforbundet.no

ANNET

Annonser: faktserv@faktserv.no

Grafisk produksjon: Trykkpartner AS

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



HUNDENE GJØR AT Linn-Jeanett kommer seg ut av sengen, hver morgen.

Jeg har valgt et aktivt liv

...

Da Linn-Jeanett Krogstad (32) for syv år siden krasjet bilen på vei til jobb, mente legene at hun ville bli hundre prosent frisk etter 14 dager. Slik gikk det ikke.

TEKST: Gunn Kvalsvik

Det tar ikke lang tid etter at jeg trykket på sendknappen før Linn-Jeanett svarer. Selvfølgelig vil hun stille til intervju. Når og hvor?

Effektiv dame, tenker jeg. Tre e-poster senere hadde hun gjort avtale med sykehjemmet i Trøgstad om at vi kunne kom-

me på besøk med hundene, og adresse og tid var notert i min kalender.

Å SKAPE SEG GODE DAGER

To uker senere møter jeg den energiske unge damen utenfor Trøgstad sykehjem. Linn-Jeanette kjører en sort, høy kassebil, og når bakdørene åpnes åpenbares to vakre, hvite hunder. Selv er hun kledd i Personskadeforbundet LTN-jakke og trange jeans. Håret er klippet i en kul, kort sveis, og hun ser forbausende kvikk ut på en regntung tirsdag.

- Jeg tar på dem besøksskjerfene, sier Linn-Jeanette og smiler. Så tar hun frem

to Røde Kors-skjerf som hun varsomt knytter rundt halsen på hundene. Deretter fester hun bånd, lar dem hoppe ut på asfalten og vi spaserer inn døren til sykehjemmet. Hundene logrer med halen, viser vei og snur seg flere ganger for å se om matmoren henger med.

I andre etasje møter vi Kjersti Sofsrud. Hun smiler og hilser, før hun setter seg på huk for å hilse på hundene, som heter Ice og Zarissa.

- Det er fint også for oss som jobber her med hundebesøk. Det skaper liv og røre. Og for beboerne, som svært ofte har

