

# LEVE MED



Magasinet for Personskadeforbundet LTN  
#Utgave 5 - 2019



s.4

Samarbeid gjør oss  
sterkere

Bedre  
hjernerehabilitering

s.4

Gevinster av kurs i  
helsepedagogikk

s.16

Innmelding via sms

s.23



**LEDER** Eli Eiklid

Personskadetforbundet LTN har siden oppstarten hatt en særlig interesse for, og derfor jobbet for å bedre rehabiliteringsfeltet. Dette har vi gjort politisk og gjennom mediasaker, men primært gjennom å initiere og å støtte forskningsprosjekter for å øke kunnskapsnivået.

Eli Eiklid

# Lurer du innimellom hvorfor du

fremdeles skal være medlem av Personskadeforbundet LTN? Kanskje er saken din ferdig, og livet har gått videre. Her skal jeg gi deg en viktig grunn for hvorfor vi trenger akkurat deg og ditt medlemskap.

Gjennom forbundets 35-årige historie har det skjedd mye innenfor rehabilitering. Heldigvis. Utviklingen har skjedd både gjennom nyervervet kunnskap og erfaringer hentet fra utlandet, men også gjennom forskning og utvikling her til lands.

Personskadetforbundet LTN har siden oppstarten hatt en særlig interesse for, og derfor jobbet for, å bedre rehabiliteringsfeltet. Dette har vi gjort politisk og gjennom mediasaker, men primært ved å initiere og å støtte forskningsprosjekter for å øke kunnskapsnivået.

En viktig medspiller har vært ExtraStiftelsen som siden slutten av 1990-tallet har bistått med midler til både helseutviklingsprosjekter og forskning. Forbundet har kanalisert midler til 58 prosjekter. Noen mindre og andre større forskningsprosjekter.

I denne utgaven av LEVE MED kan du lese om Sveinung Tornåsen som fikk doktorgradsprosjektet sitt finansiert gjennom oss og med midler fra ExtraStiftelsen. Metoden han forsket på er nå i ferd med å bli endel av rehabiliteringen ved Sunnaas sykehus, og også St Olav og Haukeland er interesserte.

Han sier at forbundets pengestøtte gav han en mulighet til å fordype seg og å forske, og at i kampen mot helsekroner der store diagnosegrupper har en tendens til å vinne, er rehabiliteringsfeltet i større grad avhengig av slike muligheter.

Nå tenker du muligens følgende; hva har dette med meg å gjøre? Sammenhengen er at jo flere vi er - jo mer gjennomslagskraft har vi. Større grupper av mennesker får til mer, sånn er det. Derfor vil vi gjerne ha deg med på laget. Og når det gjelder produksjon av kunnskap rundt rehabilitering og hjernehelse, har vi fått til noe som har gjort en forskjell.

En vårlig hilsen fra et stolt medlem av Personskadeforbundet LTN.

Eli Eiklid

## INNHold utgave 5 - 2019

Kunnskap gir bedre hjernerehabilitering



s.4

Delta i et forskningsprosjekt

s.8

Kurs i helsepedagogikk

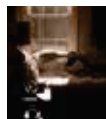


s.16

Søk midler fra ExtraStiftelsen

s.7

Liggedager for utskrivningsklare pasienter



s.10

Null visjonens far er død

s.21

### 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)

# Kunnskap gir bedre hjernerehabilitering

*Siden Personskadeforbundet LTN så dagens lys for mer enn 35 år siden har mye skjedd innfor rehabiliteringsfeltet. Felles for forbedringene skriver seg tilbake til en én variabel – kunnskap.*

TEKST: Gunn Kvalsvik

Et av rehabiliteringsområdene som har høstet frukter av ny kunnskap er skader på hjernen. Kunnskapen gjør at de mange tusen som blir rammet, får stadig bedre behandling og derfor livskvalitet.

Et nylig kunnskapstilskudd er doktorgradsavhandlingen til Sveinung Tornås. Den handler om hvordan kognitiv strategitrening kan bidra til bedre mestring og kontroll av aktiviteter i hverdagen.

LEVE MED har snakket med Sveinung Tornås om hvordan resultatene av hans doktorgrad blir brukt i behandling, og om hvordan midler kanalisert via Personskadeforbundet LTN og EkstraStiftelsen muliggjør forskning.

Det var også naturlig å spørre han, som sjef for innovasjon ved Sunnaas, hvilke utfordringer og muligheter han

ser for seg når det gjelder fremtidens helsevesen.

## STRATEGITRENING

I doktorgraden sin har Tornås undersøkt effekten av Goal Management Training (GMT), en strategitrening hvor siktemålet er å bedre evnen til å holde oppmerksomhet på oppgaver over tid, og til å finne tilbake til målet hvis man har mistet det av syne.

- Hovedmålet i mitt studie var å undersøke mulig effekt av GMTs treningsmetoder for mennesker med kroniske, ervervede hjerneskader. Studiet ble gjort ved å sammenligne en gruppe med en kontrollgruppe som fikk en mer ikke spesifikk trening. Bortsett fra innholdet – så var rammene for treningene identiske, forklarer Tornås.



**SVEINUNG TORNÅS** står bak en doktorgrad der han har testet ut en metode. Resultatet er positivt og skal implementeres i rehabiliteringen. Foto: Sunnaas sykehus.

Resultatet av hans forskningsprosjekt er at deltagere som trente GMT opplevde en bedring i evnen til overordnet kontroll av oppmerksomhet og regulering av følelser, samt bedre mestring av dagligdags aktiviteter.

- De største forskjellene mellom gruppene fant vi seks måneder etter avsluttet trening, noe som kan tyde på

