



LEVE MED



Magasinet for Personskadeforbundet LTN
#Utgave 5 - 2020



s.4

Langvarig hjernerystelse

Post commotio syndrom

s.4

Pårørende-
situasjonen under
Covid-19

s.10

Hjernehelse og søvn

s.16



LEDER Eli Eiklid

Nå ønsker jeg å trekke frem to andre «grupper» som bør klappes for på grunn av deres innsats under pandemien. De stille og solidariske heltene, kaller jeg dem.

Eli Eiklid

Etterhvert som korona- pandemien

har satt spor i livene og landet vårt har mange fått tittelen og blitt omtalt som helter. Vi snakker om blant annet sykepleiere, leger, lærere, butikkansatte, renholdsarbeidere og de som kjører offentlig transport. Jeg er selvsagt helt enig i at dette er grupper som har gjort en ekstra innsats. Dette er mennesker som utøver yrker som innebærer at man er særlig utsatt for smittefare.

Nå ønsker jeg å trekke frem to andre «grupper» som bør klappes for på grunn av deres innsats under pandemien. De stille og solidariske heltene, kaller jeg dem. Den ene er alle brukere av helsetjenester som har fått satt sine helsetilbud på vent. Dette er svært mange – og den siste oppdateringen fortalte at det bare i spesialisthelsetjenesten var 400 000 pasienter som stod på «hold». Jeg snakker altså om de som har måtte fryse sine behandlinger og sette rehabiliteringsløp på vent, de som har unnlatt å kontakte fastlegen sin eller som har godtatt at den nødvendige operasjonen er utsatt. For flere har situasjonen og «pauseknappen» ført til økt smerte, stive muskler og for andre kanskje dårligere prognoser eller forlenget opptrening.

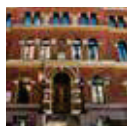
Den andre gruppen som har fått ekstra belastning er de pårørende. Når avlastning og ekstrahjelpere forsvinner, står man alene med et skadd familiemedlem. Kanskje kommer ikke nattevakten eller så blir treningen man er avhengig av satt på hold. På grunn av Covid-19s karakter har det også betydd ekstra isolering, siden personer med nedsatt funksjonsevne er mer utsatt for å bli mer syke enn andre.

Det er også mange som har slitt fordi skolene har vært stengt i ukesvis. Som pårørende barn får du ikke den ekstraundervisningen av en foresatt som er skadet. Og den skadde får ikke den «pausen» på dagen som er nødvendig for å hvile kropp og/eller hode.

Heldigvis har vi gått inn i en ny smittefase og både helsevesenet og skolene har begynt å åpne opp. Dermed reduseres byrden som pårørende opplever, og forhåpentligvis begynner helsevesenet også å fungere for andre enn covid-19 pasienter. Som leder for hovedstyret i Personskadeforbundet LTN vil jeg uansett klappe og takke de av våre medlemmer som har båret denne stille delen av solidaritetspakken – dere er virkelig helter!

INNHold utgave 5 - 2020

Interessant
lagmannsrettsdom



s.7

Ny direktør i NAV

s.12

Sikkerhet på sjøen



s.20

Pårørendesituasjonen

s.10

Hjernen og søvn



s.14

Covid-19 er
kategorisert som
yrkessykdom

s.18

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: levedmed@personskadeforbundet.no

ANNET

Annonser: faktserv@faktserv.no

Grafisk produksjon: Trykkpartner AS

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

Post commotio syndrom – langvarig hjernerystelse

Post commotio syndrom (PCS) er en betegnelse for langvarige plager som følge av hjernerystelse. Mens noen blir kronikere, blir andre symptomfrie etter en uke eller to.

TEKST: Gunn Kvalsvik

Hjernerystelse er en relativt vanlig tilstand som oppstår ved slag mot hodet, eller at man får en sleng der hodet kastes frem og tilbake. Konkret handler det om at hjernemassen beveger seg og treffer innsiden av hodeskallen. Energien som utløses er avhengig av skademekanisme, men kan også føre til mikrobevegelser mellom de ulike substansene i hjernen.

Vanlige akutte symptom er tap av bevissthet, svimmelhet, redusert balanse, hodepine, kvalme og hukommelsestap. Etter en tid kan det også forekomme lyd- og lysskyhet, trøtthet og nedsatt evne til å konsentrere seg.

IKKE ALLTID TAP AV BEVISSTHET

Tap av bevissthet er ikke et krav for å diagnostisere hjernerystelse, og milde/moderate hjernerystelser forekommer ofte uten bevissthetstap. Symptomer

på mer alvorlig hjernerystelse er oppkast og tap av bevissthet, spesielt dersom bevissthetstapet varer over lengre tid.

De aller fleste som får hjernerystelse blir som regel bra i løp av 7-14 dager (gitt at man får informasjon om viktigheten av å ta det med ro og faktisk gjør det), likevel er det ikke uvanlig å ha plager og symptomer som varer i opp til 6 uker etter skade. Plager og symptomer som er vedvarende i flere måneder indikerer PCS.

KOMPLISERT OG LANGVARIG

PCS (post commotio syndrom) er en komplisert tilstand som krever nøye utredelse, kartlegging og oppfølging for å skape de beste forutsetningene for å komme tilbake til normal funksjon. Hos pasienter med PCS er ofte funksjonsnivå og livskvalitet redusert. Vanlige symptomer ved PCS er hodepine, svimmelhet, kvalme, lyd- og



lysskyhet, fatigue, redusert konsentrasjon og hukommelsestap.

I mange tilfeller er også emosjonelle symptomer tilstede, som nedstemthet, irritabilitet og personlighetsendringer. Den totale kapasiteten er ofte redusert, og pasientene opplever forverring ved fysisk og/eller mental overanstrengelse.



I NOEN TILFELLER kan det være vanskelig å skille migrene fra andre typer PCS, men symptomene fremtrer ofte litt annerledes, nemlig som kraftige anfall av ensidig hodepine ledsaget av kvalme og lysskyhet.

