

LEVE MED

32
år

Magasinet for Personskadeforbundet LTN
#Utgave 7 - 2016



s. 4

Å leve med smerter



Sykkelhjelm

s.7

Smått og viktig

s.10

Fastlegens rolle

s.16



LEDER Hilde S. Valberg

Tillitsmannkonferansen samler tillitsvalgte fra hele landet. Ved konferansen får de faglig påfyll som de igjen tar med tilbake til sine lokallag.

Hilde Valberg

Vår, sommer og høst er høytid

for å bruke sykkel. I denne utgaven av LEVE MED kan du lese om bruk av sykkelhjelmer og viktigheten av den. I vår forening vet vi at den redder liv og er noe av det viktigste du kan bruke når du er ute og sykler.

Du kan også lese om hvordan man kan lære seg å leve med smerte. Rikard Wicksell har forsket på dette og deler sine råd med oss i Personskadeforbundet LTN. Smerte er et viktig tema for oss, siden mange av våre medlemmer lever med smerteproblematikk i hverdagen.

Mange av dere har i sommer besøkt våre leiligheter ved Panorama Dreams i Bulgaria. Om du tenker å ta turen til neste år kan du notere deg at leilighetene legges ut for leie i januar og at det da er "første mann til mølla"-prinsippet som gjelder for å få leie. Dere finner informasjon om leilighetene på vår hjemmeside personskadeforbundet.no

Da er sommeren på hell og vi går høsten i møte. Det er igjen tid for å finne fram refleksene når du ferdes ute. Hvert år deler vi ut reflekser over hele landet, og det gleder oss hver gang vi ser en Personskadeforbundet refleks blinke. I år vil vi bruke refleksutdelingen til å gjøre forbundet enda mer kjent. Kampanjen sparkes i gang i Stavanger.

Tillitsmannkonferansen samler tillitsvalgte fra hele landet. Ved konferansen får de faglig påfyll som de igjen tar med tilbake til sine lokallag. Også i år har vi lagt opp til et spennende program. Jeg ser fram til å møte de tillitsvalgte i Stavanger.

Jeg ser også fram til en spennende og innholdsrik høst sammen med dere.

Med ønske om en fin høst.

Hilde S. Valberg

INNHold utgave 7 - 2016

Sykkelhjelmer



s.7

Trenger mer forskningsmidler til hjerneforskning

s.10

Sunnaas sykehus + Personskadeforbundet LTN = sant

s.15

Bruk hjernen

s.8

Glimt fra retten



s.12

Dette skjer...

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: levemed@personskadeforbundet.no

ANNET

Annonser: Heger@polarfakta.no

Grafisk produksjon: Trykkpartner AS

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

Å leve med smerter

...
Det er mulig å leve et godt liv til tross for langvarige smerter. Rikard Wicksell ved Karolinska i Stockholm jobber med en metode som skal bryte en negativ spiral.

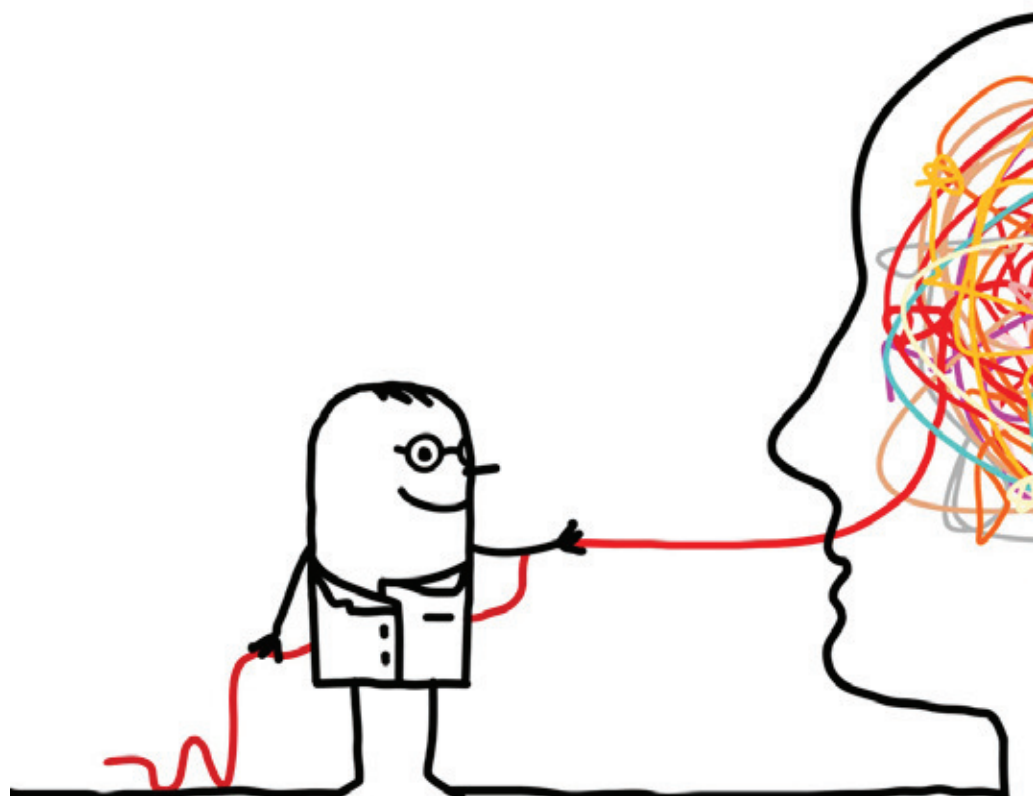
TEKST: Sidsel Jøranlid

Det å ha smerter er noe vi alle opplever som ubehagelig. Vi gjør som regel hva vi kan for å unngå å få vondt. Og får vi smerter prøver vi å finne årsaken, så vi blir kvitt det vonde så fort som mulig. Dette er fornuftige handlinger som skåner oss for mye smerte. Men når smerten blir langvarig er situasjonen en annen. Da kan de strategiene som har vært velmotiverte plutselig skape problemer for oss.

EN NEDADGÅENDE SPIRAL

- Når vi har smerter over tid begynner vi ofte å unngå situasjoner som vi forbinder med risiko for smerte eller økt smerte. Det kan føre oss inn i en ond sirkel, sier Rikard Wicksell, forsker og psykolog ved Sektionen för Beteendemedicinsk Smärtbehandling ved Karolinska Universitetssjukhuset i Stockholm. Kanskje slutter vi å løfte tungt fordi det innebærer at vi får mer vondt? Eller vi takker nei til et selskap fordi det vil gjøre at smertene blir enda kraftigere?

- Belønningen for å droppe aktiviteten er at smerten uteblir, og dermed føles det som en fornuftig strategi, sier han



og forklarer at dette etter hvert kan spre seg til andre aktiviteter. Da kan det fort bli verre.

- Det blir en nedadgående spiral med en stadig mer begrenset livsutfoldelse. Samtidig er smerteproblemene der, like fullt. I tillegg vil mange bli nedstemte eller deprimerede, sier han. For når man ikke len-

ger deltar i situasjoner og sammenhenger som gir en følelse av meningsfullhet forsvinner de viktigste ingrediensene for å gjøre oss lykkelige.

- Det gjør at smertene kan oppleves enda verre, samtidig som mange får en rekke andre utfordringer i form av angst, søvnproblemer og så videre, sier Wicksell.

