

LEVE MED

36
år

Magasinet for Personskadeforbundet LTN
#Utgave 9 - 2020



s.8

Slik er medlemmene
rammet av pandemien

Pårørenderollen

s.4

Akupunktur
og smerter

s.16

Lekser eller
sosiale medier?

s.26



LEDER Eli Eiklid

Oktober er en spennende måned for alle som er opptatt av myndighetenes forslag til neste års statsbudsjett. For oss i Personskaedeforbundet LTN er interessen knyttet opp til hvordan budsjettforslagene slår ut for våre medlemmer.

Eli Eiklid

Som leder for Personskaedeforbundet LTN

leste jeg med stor interesse resultatet av medlemsundersøkelsen som vi gjennomførte for noen uker siden og som hadde som mål å kartlegge hvordan pandemien har påvirket våre liv. Mange forteller om nedsatt livskvalitet, utsettelse av helsebehandling, og om NAV-prosesser som har tatt lenger tid enn forventet og normalt.

For styret er funnene viktig for å vite hvordan vi har det, men også fordi resultatene kan brukes som et redskap for hvor vi legger «trykket» i vårt arbeid. Du kan lese mer om resultatet av medlemsundersøkelsen på side 8, 9, 10 og 11 i denne utgaven av LEVE MED.

Det finnes flere medlemmer som har status som pårørende. I denne utgaven kan du møte en av disse, Elisabeth. Hun har valgt å dele sin pårørendehistorie fordi hun blant annet ønsker å fortelle om koordinatør-rollen man ufrivillig blir gitt som pårørende, om ansvaret og om hvor ensom man til tider føler seg. Vi trenger slike som Elisabeth, de som tørr og har overskudd til å fortelle om opp og nedturer - og om de aller vondeste opplevelsene.

I tillegg gir hun gjennom sin fortelling innsikt i hvor viktig det er å minne landets myndigheter om de «farefulle» overgangene i helsevesenet. Farefulle fordi de uten årvåkne pårørende innmelom glipper og dermed gjør helsetilbudene mangelfulle. Glipper som kan medføre fare for liv og helse.

Oktober er en spennende måned for alle som er opptatt av myndighetenes forslag til neste års statsbudsjett. For oss i Personskaedeforbundet LTN er interessen knyttet opp til hvordan budsjettforslagene slår ut for våre medlemmer. Det handler om hvordan tallene er i forhold til tidligere år, altså endringer, og hvilke konsekvenser dette får for livene til folk som av ulike grunner er rammet av skader. Statsbudsjettet er nemlig ikke bare store tall og politiske krangler, enkelte forslag påvirker faktisk også innholdet i lommeboka vår, et eksempel på dette er årets budsjettforslag om endringer i egenandelstaket.

Når forslaget er ute, ofte klokken 10.00 en bestemt dag i oktober, starter vi umiddelbart jobben med å saumfare innholdet. Posteringer vi mener er feil, eller vi er uenige i, melder vi tilbake via høringer. Dette tar selvsagt tid og ressurser, men er helt nødvendig.

Til sist, bruk refleks. Høsten er her, og straks vinteren. Vi må gjøre oss synlige!

INNHold utgave 9 - 2020

Pårørenderollen er uunnværlig



s.4

Medlemsstatus

s.8

Landet rundt



s.22

Trenger du en likeperson?

s.7

Gi hjernen en "timeout"!



s.14

Kryss meg på krykka

s.26

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)

Pårørenderollen er uunnværlig

Det er over 800 000 pårørende i Norge som på ulike måter yter halvparten av all omsorg for syke, skadede eller eldre. En av disse er Elisabeth Gjevang. Hun er pårørende for sin datter Lena som er 18 år gammel.

TEKST: Gunn Kvalsvik

- Hadde det ikke vært for at vi hadde stått på og kjempet, ville Lena antakelig blitt plassert på et sykehjem. Det er dessverre et faktum for flere i vår situasjon, sier Elisabeth Gjevang.

Etter vel tre års erfaring som pårørende vet hun hva det betyr å ha et slikt ansvar. Særlig opptatt er hun av hvor viktig rolle de pårørende har i overganger som «informasjonsbudbringere». Hun vet også hvor ensom man ofte føler seg.

FRA «VANLIG» TIL «PÅRØRENDE»

Elisabeth Gjevangs status gikk fra å være «vanlig» til «pårørende» en forsommerdag i 2016. Dagen som startet som en helt vanlig dag for familien på fem, ble noen timer senere snudd på hodet.

- Lena, som da var 14 år, syklet glad og fornøyd avsted. Hun skulle på sykkelturn og skoleavslutning med klassen sin. En time senere ble jeg ringt opp, de fortalte at Lena hadde falt stygt og at ambulansene var på vei, forteller Gjevang.

Stemmen hennes er rolig når hun forteller om historien som endret hverdagen deres, og som har påført den yngste datteren skader som gjør framtidsutsiktene hennes dystre.

- Hun tippet over sykkelstyret, med hjel-

men på og jeg tror heller ikke farten var så høy. Hun falt bare veldig feil. Da jeg snakket med ambulansen, sikkert fordi jeg er utdannet og jobber som sykepleier, forstod jeg at det var svært alvorlig. Heldigvis var luftambulanserekvirert og på vei, sier hun.

Mens helikopteret tok med seg Lena, som var i koma, kjørte mamma Elisabeth og en av Lenas søstre i bil. Fem timer senere blinket de inn på parkeringsplassen på Ullevål sykehus. Far og den andre søsteren var på besøk hos besteforeldrene i Nordland og ankom først noen timer senere.

DET NYE LIVET

Lenas situasjonen gikk raskt fra vondt til verre. De måtte åpne hodeskallen for å få lette på trykket. Det var usikkert om hun ville overleve. Elisabeth, pappaen og søstrene, holdt pusten. Selv om det stadig oppstod komplikasjoner stabiliserte situasjonen seg etterhvert noe.

- Det var så ekstremt og vi var i sjokk. Dagene gikk og ble til uker. Mens jeg og mannen min ble værende på sykehuset måtte vi sende de to eldste hjem. I ettertid ser jeg at det var brutalt. De kom nemlig hjem til tomt hus, forteller Elisabeth.

Hun forteller at det var lite krisereedskap å spore. De fikk en melding



fra kriseteamet i kommunen rett etter ulykken, der de sa at de regnet med at familien ble fulgt opp på sykehuset. Så ble det stille.

- Jeg vet at læreren som var vitne til ulykken, samt medelever ble fulgt opp, og det er fint. Men døtrene mine, som da var 19 og 21 år, burde også fått et tilbud helt fra dag én!

