

NAKKENYTT

1-2016

Landsforeningen for nakkeskadde
En diagnosegruppe i Norges Handikapforbund



Foto: Grete Ankil Dverset



Lederen har ordet.

Tiden før jul oppleves slitsom for de fleste folk, men for oss som er Nakkeskadd føler jeg den er en utfordring. Det sitter igjen at hus skal vaskes, 7 slag skal bakes og gaver skal slepes hjem av armer som verker og en nakke som roper hjelp.

Etter mange år som skadd har jeg erfart at det er lurt å starte tidlig opp. Dette året har LFN sine tillitsvalgte hatt forskjellige aktiviteter rundt om i Norge. Noen lag er erfarne og har funnet sin måte å drive på. Noen har en utfordring med å få medlemmene til å stille opp på det de har av aktiviteter. To lag er i oppstartfasen og vi ønsker de lykke til. De to lagene er Troms og Hordaland

Som tillitsvalgte i en organisasjon er det masse å sette seg inn i. Jeg takker alle som bidrar i en travel hverdag med jobben som frivillig for LFN.

Hva driver vi egentlig med utenom å ha lokallag?

Vi er i møter i Helsedirektoratet for å fremme problemstillingene vi som skadde har, samt den mangelen på forståelse vi møter i helsevesen og forsikringsbransjen.

Vi er med i Muskel skjelett helse, der det sitter faggrupper som vi møter som behandlere. Det å få de, samt legestanden til å skjønne hvilken situasjon vi befinner oss i er viktig.

Likepersonskontakten er en viktig del av LFN. Det å snakke med en som har vært og er i samme situasjon som en selv er verdifullt.

Det å være leder er en utfordring. Økonomisk har vi ikke mulighet til å gjøre alt vi vil for dere medlemmer. Det strammes inn med muligheter for frivillige lag og organisasjoner å få støtte. Hvilken jobb disse gjør for å hjelpe andre tenker de ikke på.

Jeg ønsker alle i denne førjulstiden å ta vare på dere selv, kjenn etter hva trenger JEG nå. Stopp litt opp i denne travle tiden og PUST.

God Jul og ET Godt Nytt År til dere fra oss i LFN

LFN Telemark

Vi i LFN Telemark jobber litt med å planlegge et medlemsmøte i januar, litt for å prøve å informere om vårt arbeid og for å høre om hva våre medlemmer ønsker at vi skal gjøre av aktiviteter. Vi ønsker også med dette om mulig- greie å få flere medlemmer. Vi vil annonsere i lokalavisene ang dette.

Vi har laget en Facebook side for LFN Telemark, helt ny og ikke helt oppe å går ennå men vi er igang.

Jobber med årsmøte og nytt valg av styre.

Vi har så smått begynt å tenke tanken om ny medlemstur til utlandet, mulig samme sted vi var i høst, Makarska Kroatia, dette stedet hadde mye å tilby av behandlinger og annet interessant kultur innslag.

Dette er hva vi i LFN Telemark greier å få til, alle valgte i styret er i jobb og rekker ikke mer.

Vh

Irene Halvorsen

Leder. LFN Telemark



LFN Akershus tenker nytt

LFN Akershus har de siste par årene opplevd sviktende deltakelse på kurs og andre medlemsarrangementer.

LFN Akershus ønsker derfor nå å sette i gang et prosjekt som forhåpentlig vil gi svar på hva som kan gjøres annerledes.

På tross av stor bruk av ressurser, både til høyt kvalifiserte foredragsholdere og andre programaktiviteter, samt til hotellovernatting, bevertning og dekning av reiseutgifter, har LFN Akershus de senere årene erfart at det er blitt vanskeligere å fylle kursplassene.

MÅTTE AVLYSE

Senest i oktober 2016 måtte et kurs avlyses. Kun fire deltakere var denne gang påmeldt innen fristen, og med en forholdsvis lav egenandel, ville det ført til et betydelig økonomisk tap å gjennomføre kurset.

Utgifter ble det likevel, ettersom det måtte betales avbestillingsgebyr til hotell og til inn-leide foredragsholdere.

Heller ikke deltakelse på Årsmøte 2016 hadde særlig appell til Akershus sine medlemmer. En mulig forklaring på dette kan være at mange kvier seg for å stille opp når "valg" er et av punktene på dagsorden. Men det var ingen grunn til å engste seg for å bli valgt inn i verken styre eller komiteer, ettersom valgkomiteens innstilling var kunngjort på forhånd og alle aktuelle kandidater hadde gitt aksept for å bli valgt.

MÅ TENKE NYTT

Styret i LFN Akershus ser seg nå nødt til å finne ut hva som kan gjøres for å snu denne tendensen, og avholdt nylig et ekstraordinært styreseminar. Her ble det satt fokus på å kartlegge hva hvert enkelt medlem forventer av sitt medlemskap, og at Akershus sitt styret må være bevisst på at medlemskontingenten skal gi noe mer tilbake enn bare lesestoff i form av Handikapnytt og Regionsnytt.

Akershushar dessuten registrert at Nakkenytt, som er LFNs eget informasjonsorgan, de senere årene har hatt manglende kontinuitet mht. antall ugelser.

INFORMASJON OG KOMMUNIKASJON

LFN Akershus konkluderer med at en av de viktigste årsakene til sviktende oppslutning, er mangelfull informasjon fra NHF sentralt og regionalt, fra LFN sentralt og fra styret i LFN Akershus.

Styremedlemmene mener med dette at redaksjonene i Handikapnytt og Regionsnytt bør ha langt større fokus på såkalte skjulte funksjonshemninger, slik som for eksempel nakkeskadde. Fylkesstyret legger i den forbindelse vekt på at LFN, sammen med de øvrige landsforeningene tilsluttet NHF, utgjør flesteparten av NHFs medlemmer - og at innholdet i artikler og reportasjer i Handikapnytt og Regionsnytt derfor bør være i samsvar med hvordan medlemsmassen er sammensatt.

AKTUELLE TILTAK

LFN Akershus ønsker nå å skape bedre kontakt med egne medlemmer, og dessuten bidra til at medlemmer som ønsker det, kan få anledning til å bli kjent med hverandre.

Blant annet skal styremedlemmene pr. telefon henvende seg personlig til hvert enkelt medlem for å slå av en hyggelig prat, og for å få til en dialog om hva medlemmene har av forventninger til sitt medlemskap, samt hva man er opptatt av at LFN skal vektlegge når kurs, konferanser og andre arrangementer planlegges

Dette kan handle om å ha fokus på for eksempel diagnoser og behandling, trivsel, familie og hverdagslige utfordringer, forsikringsspørsmål, rettigheter innen arbeidslivet og NAVs regelverk og rutiner samt mer spesifikke saker som man ønsker å få hjelp til gjennom LFN og gjennom tilhørigheten til NHF.

LFN Akershus håper med dette initiativet å skape større interesse hos medlemmene, og dessuten økt forståelse for det betydelige frivillige arbeidet som drives av tillitsvalgte på alle nivåer i LFN.

Imponerende aktivitetsnivå hos LFN Østfold

I Landsforeningen for Nakkeskadde i Østfold har man tatt medlemmenes forskjellige behov på alvor og har mange forskjellige aktiviteter hele året igjennom. Mange som har en nakkeskade isolerer seg, de benytter ikke noen form for trening, de er usikre hvordan de skal møte sin hverdag med smerter, finne fram i jungelen av helsetilbud, behandlere og rettigheter etc.

Badeaktiviteter

Foreningens største og kanskje viktigste bidrag til å bedre medlemmenes hverdag er de ukentlige samlingene både på Quality Grålum, Badeland og på Son Spa i de tøffeste månedene januar og februar, oktober og november. Det er organisert vann gymnastikk tilpasset for de med en nakkeskade, badstue, varmekulp, boblebad samt infrarød badstue. Det deltar ca. 25 medlemmer hver gang, fordelt på de to stedene.

Lunsjen etter å ha vært i vannet er verd sin vekt i gull. Praten går ofte lystig og er et pusterom for mentalt å kunne spore av fra sine smerter. Men foreningen benytter også lunsjen og oppholdet i bassengene til likemannsarbeid for gruppen og samtaler med den enkelte deltaker. Temaene er mange som problemer med hode, nakke, rygg, ansikt, skuldre, armer, kognitive og psykiske problemer. Det legges også vekt på smertemestring, samt utveksle erfaringer fra deltakerne. De som har hatt ledelsen på disse ukentlige samlingene er alle skolerte likemenn etter NHF sitt kursprogram. Leder er også offentlig godkjent helsearbeider. Foreningen synes dette arbeidet er så viktig, at de subsidierer egenandelen betydelig. Det er viktig at alle som har behov kan få delta.

Utflukt

Før sommerferien hadde vi nok en gang en opplevelsrik sommertur til Risholmen og Astrup-familiens hageanlegg. Vi var så heldige å få oppleve den helt spesielle øya med over 130 forskjellige Rododendronarter og 2000 forskjellige plantearter fordelt på flere plantefelt over hele øya. Skogen er også veldig spesiell med 85 forskjellige vintergrønne arter og 45 løvfellende arter.

Det var tilrettelagt med transport rundt om på øya for de som var dårlig til beins. Naturopplevelsen var virkelig en balsam for sjel og sinn! Etter rundturen hadde vi en fantastisk lunsj ute i det fri. Avisen Fredrikstad blad var der samtidig, og lagde en flere siders artikkel om stedet og om LFN, - virkelig en fin markedsføring.

Medlemsmøter vår og høst

Det er avholdt to separate medlemsmøter med forskjellige temaer og litt hyggelig prat med pizza.

Dagsseminar på våren

I februar arrangerte vi et dagsseminar med den kjente legen Audun Myskja på Quality hotel på Grålum i Sarpsborg. Møtet var åpent for medlemmer i LFN, HBF, LKB, LFS ØSTFOLD. Temaet for dagen: Finn din indre kraft og helbred deg selv. Han var meget kunnskapsrik og inspirerende og fortalte blant annet om sin egen forskning med musikkterapi. Han viste videoer med eksempler på hvordan man kan bruke musikk og sang i helsevesenet med forbløffede resultater. Han var så inspirerende og nærmest utømmelig, så det ble avtalt om et nytt heldags seminar på høsten.

Dagskonferanse i desember

Temaet på dette seminaret blir: SANNHETEN OM MAT ved lege Audun Myskja

Kurs i regi av NHF.

For å øke kompetansenivået så har en del av styremedlemmene LFN Østfold deltatt på flere av NHF sine kurs. Noen av styremedlemmene er også med i råd for funksjonshemmede i Østfold.

Likemannsarbeidet

Det viktige likemannsarbeidet pågår nærmest døgnet rundt av flere av foreningens utdannede likemenn. Foruten likemannsarbeidet som pågår på alle møtearenaene vi har, så er det mye personlige samtaler på telefon og oppfølginger i møter med helse og rettsvesen.

Loddsalg og aktivitetsgruppe

Det høye aktivitetsnivået skaper også økonomiske utfordringer. For å holde inntektsnivået oppe så har man loddsalg hele året, men med størst tyngde i uke 50 i desember hvor man selger lodder hele dagen i en butikk. Mange av premiene lages av en egen aktivitetsgruppe.

Julebord

Også i år arrangerer vi julebord med underholdning på Quality hotel på Grålum. I år blir det show med norske og svenske hits. Vi hadde holdt av 30 plasser som ble raskt fulltegnet.

Viggo Sørensen



Likepersonstorg i Bergen.

I oktober arrangerte Norges Handikapforbund (NHF) Likepersonstorg i Fana kulturhus.

Leder av likepersonsutvalget i NHF Sørvest Dag Einar Liland åpnet likepersonstorget. Han orienterte om hvorfor arrangere likemannstorg og om likepersonsoppgaver generelt. Liland pekte på hvor viktig en likemannsordning er og at en ikke er alene om å ha utfordringer.

Medlem i likepersonsutvalget i NHF Sørvest Mona Turøy gav et godt innblikk i «Diagnose, lyte, sykdom og/eller det gode liv». Hun fortalte hvordan det er å leve med sin diagnose og likevel kunne ha et kvalitativt bra liv. Turøy sa at det er alltid lyspunkt selv om en må leve med skader, sykdom og kroniske smerter.

De forskjellige diagnoseforeningene presenterte seg og sine «diagnoser» og samtidig om oppgaven som likeperson.

Hjørdis Dahle, kontaktperson i LFN Hordaland, orienterte om Landsforeningen for Nakkeskadde og likepersonsarbeidet i foreningen.

Videre presenterte brukerstyrt personlig assistanse-tjenester seg. Til stede var: Hjemmebest, Human Care og Smart Bemanning.

Byombudet Janicke Killian var også tilstede og hadde et kort innlegg. Hennes oppgave er å påse at det ikke blir gjort feil eller urett mot den enkelte innbygger innen kommunen – med fokus på eldre, barn, pleietrengende og unge.

Deretter ble det bevertning og mingling. Viktige samtaler og kontakter ble opprettet. For de minste var der aktiviteter.

Hjørdis Dahle



LFN Nordland - konferanse.

Den 14. oktober hadde LFN Nordland en konferanse for sine medlemmer. Temaet var Mental styrketrening med Lars Losvik som foredragsholder.



Lars Losvik

Lars Losvik er en av Nordens mest etterspurte forelesere.

Han er utdannet i voksenpedagogikk og lederskap ved Helsingfors Universitet. Han holder forelesninger og kurs om voksen pedagogikk, motivasjon, pedagogisk lederskap og lærende organisasjoner. Han er mentaltrener for ledere og idrettsutøvere i Norge Sverige og Finland. Det ble en aktiv inspirasjonsdag der han gjennomgikk konkrete eksempler og lærte oss hvordan vi kan bruke mental styrketrening for å ha det fint. Lars har medvirket i flere større utviklingsprosjekter i ulike organisasjoner og har hatt flere kurs i Norge det siste året.

Temaene var:

- *Mental styrketrening
- *Kraften i god motivasjon
- *Sette opp nye mål
- *Motivere og stimulere hverandre
- *Hinder for framgang
- *Min egen rolle

For at vi skal ha det bra er det viktig med aktivitet i både kropp og sinn. For oss som er skadet er det viktig å tenkte på hva vi kan mestre, ikke la oss hindre i ting vi ikke klarer å mestre. Det er ikke bare kroppen som trenger trening, hjernen trenger også trening.

Her er det viktig å ikke sette seg for høye mål. Sett kun mål som vi klarer å mestre.

I forbindelse med konferansen ble han intervjuet i « nytt fra nord» (NHF Nord-Norge). Sitat: « Det viktigste budskapet var at vi aldri skal miste troen på at vi kan ta grep i eget liv. Selv om alt oppleves som trasig og tome, er det mulig å endre dette (selv om det ikke kjennes slik). Uansett hva som har vært tidligere, vet vi ikke hva som skjer i morgen.

Hemmeligheten er at du kan påvirke morgendagen. Dersom du har bestemt deg for at alt er trasig og ingenting nytter, vil det som oftest bringe deg til ett steg videre. Det kan være så enkelt som at du bestemmer deg for noe nytt, og med dette grepet har du gitt hjernen din noe annet enn bare negative tanker. Og det kan være et løft i seg selv. «



Leder av LFN Nordland; Nina Nordheim sammen med Lars Losvik



LFN Nordland

Medlemstreff i Saltdal

Nordland er et langstrakt fylke og det er ikke så lett å samle alle medlemmene.

Lørdag 17. september hadde vi en medlemstur til Storjord i Saltdal. Vi var 14 stykker som dro på tur. Noen kom i bil og mens noen bodde i hytte, flere hadde også med seg sine firebente venner. Det var medlemmer fra Mo i Rana i sør til Bodø i nord.



På formiddagen gikk vi tur til skogvokterboligen og grillet pølser og burgere, så pavlova til dessert, så hær led ingen noen nød.

De sprekeste tok seg en tur i Junkerdalsura.

Om kvelden møttes vi i gamma på campingplassen og spiste en god middag og sosialt samvær.

En flott gjeng på tur



Jorunn Bekkesletten's minne

Jeg ble kjent med Jorunn Bekkesletten i et ekstraordinært årsmøte i NHF Akershus Fylkeslag i 2003. Der lærte jeg å kjenne en dame som ikke var redd for å si sine meninger og tok vare på de som kanskje møtte på problemer og talte deres sak.

Jorun har vært medlem av Landsforeningen for Nakkeslengskadde og Norges Handikappforbund siden 1996. Hun har videre vært i styret i LFN Akershus siden 1998-2009 hvor hun hadde forskjellige verv i denne perioden. Men det stopper ikke der, hun var også regionstyremedlem i NHF Øst fra 2005-2009 samt brukerrepresentant i

Kommunalt råd, Gjerdrum kommune fra 2011-2016.

Jorunns engasjement for likesinnede var hennes drivkraft. Hun stilte alltid opp på møter, kurs og der det ellers var nødvendig. Hun var ikke redd for å bruke av seg selv i noen sammenhenger.

Hun var også sterkt engasjert i Franciskusordenen som hun var svært opptatt av. Her var hun med på å ivareta de eldre og svake og gjorde en fremragende jobb som ble verdsatt.

Vi lyser fred over hennes minne

Om ulykken først er ute — Husk:

- 1. Hold deg i ro etter ulykken – føl på kroppen og notér deg endringer. Bevegelser må være uten belastninger.**
- 2. Oppsøk lege så fort som mulig. Notér ned alle symptomer og plager og få disse journalført innenfor de første 72 timer.**
- 3. Husk å sende melding til forsikringsselskapet om mulig personskade.**
- 4. Meld personskade til politiet og dokumenter på best mulig måte.**
- 5. God støtte under nakken ved hvile.**
- 6. se www.lfn.no – for å finne lokallag/kontaktperson i nærområdet**

