

# Whiplash Guiden



- for dig med piskesmæld

 **Whiplashforeningen**

# Whiplash Guiden

**Whiplash Guiden** giver svar på mange spørgsmål. Oplysningerne dækker områder fra definitionen af en whiplashlæsion, over til symptomer og helt frem til de spørgsmål, som rejser sig den dag tilstanden måske bliver en fremtidig hverdag.

Guiden er ment som en hjælp til både whiplashramte, pårørende, fagfolk samt andre med interesse for området. Rådene er skrevet ud fra et ønske om at videregive erfaringer. Whiplashforeningen kan dog ikke påtage sig noget ansvar.

Whiplashulykker sker oftest i trafikken, **men** de kan også ske på mange andre måder, f. eks. ved fald, vold, slag eller et kraftigt ryk/skub.

Whiplashskader er aldrig ens. Nogle mærker intet. Andre er friske i løbet af et par dage, men der er desværre også en del, der bliver mærket for livet. Selvom to personer evt. sidder i samme bil i en ulykke, vil skaderne sjældent være de samme.

Alle rettigheder tilhører Whiplashforeningen. Kopiering og mangfoldiggørelse må ikke bruges uden foreningens skriftlige tilladelse. Kortere citater må anvendes ved kildeangivelse.

Whiplash Guiden er udarbejdet af Whiplashforeningen i samarbejde med advokat Helle Hald, socialrådgiver Lisbeth Hansen, fysioterapeut Karin Sulsbrück, overlæge dr. med. speciallæge i neurokirurgi Jarl Rosenørn og psykolog Kisser Paludan.

-----

Anden udgave 2003

## Indhold

## side

### Skaden og dens følger

Whiplash, definition

WAD-klassifikation

Symptomer

Hvilke skader kan opstå

Hjernerystelse

### Den første tid

Når ulykken er sket

Ulykken og anmeldelse

Den første tid

Praktiske råd i tiden efter ulykken

Længerevarende symptomer

### Vigtigt at huske

Egen læge

Speciallæger

Undersøgelse hos læge/speciallæge/behandler

Andre behandlinger

Journaler/sagsakter

Familien

Arbejde

Omverdenen

### Erstatning

Erstatning fra en ansvarlig modpart

- hvad kan man få i erstatning
- helbredelsesudgifter og andet tab

- tabt arbejdsfortjeneste
- svie og smerte
- varigt mén
- tab af erhvervsevne
- særregler for studerende

Ulykkesforsikringer

Pensions- og arbejdsudygtighedsforsikringer m.m.

Arbejdsskader

Helbreds vurdering

Juridisk bistand

### Socialområdet

Kommunen - sygedagpenge

Revalidering

Flexjob

Pension

Dyrtidsfond

### Studerende

### Whiplash-tips til pårørende

### Nyttige adresser

### Medlemstilbud

# Skaden og dens følger

## Whiplash – definition

”Whiplash er en accelerations- decelerationsmekanisme med energioverførsel til nakken. Den kan opstå ved påkørsel bagfra eller fra siden ved motorkøretøjskollisioner, men kan også opstå ved fald, vold, sportsudøvelse eller andre ulykker. Kraftpåvirkningen kan resultere i led- og bløddelsskader (whiplash-skader), som kan føre til mange forskellige kliniske manifestationer (Whiplash Associated Disorder).”

*(Spitzer et. al. 1995)*

Betegnelsen whiplash går tilbage til 1928, hvor Crowe præsenterede skader på halshvirvelsøjlen ved et årsmøde for the Western Orthopedic Association i San Francisco.

Whiplash er det ‘smæk’ man får i nakken. WAD er en forkortelse for whiplash associated disorder og benyttes om whiplashsyndromet.

## WAD-klassifikation

’The Quebec Task Force on Whiplash Associated Disorders’ klassificerede i 1995 whiplashskader ved hjælp af følgende graduering.

Grad	Kliniske tegn
0	Ingen klager og ingen objektive fund.
I	Klager over smerter, stivhed eller ømhed af nakken, ingen objektive fund.
II	Nakkeklager og muskuloskeletale kliniske fund.
III	Nakkeklager og neurologiske kliniske fund.
IV	Nakkeklager og fund af frakturer og/eller dislokationer

WAD begrebet har sit udgangspunkt i de muskuloskeletale problemer og tager

desværre ikke højde for en lang række symptomer, der kan henføres til centralnervesystemet, kognitive og hukommelsesmæssige funktioner, sansefunktion og bidfunktion.

## Symptomer

De mest almindelige symptomer er:

Nakkesmerter  
Hovedpine  
Føleforstyrrelser  
Svimmelhed  
Kraftnedsættelse i armene  
Synsforstyrrelser

Andre symptomer er:

Hukommelses-, indlærings- og koncentrationsbesvær, søvnbesvær, lydoverfølsomhed, lysoverfølsomhed, irritabilitet. Træthed. Kvalme, opkastninger, synkebesvær, smerter i kæbe, skuldre, rygsøjlen, tinnitus.

**Læg mærke til og noter alle dine symptomer fra starten.**

## Hvilke skader kan opstå

Nakke  
Nakkestivhed og bevægeindskrænkning i halshvirvelsøjlen.

Øjne  
Synsforstyrrelser i form af besvær med at fokusere/stille skarpt, øget lysfølsomhed og evt. dobbeltsyn.

Ører  
Hørelsen kan påvirkes. Man kan få nedsat hørelse eller få hyperacusis (lydoverfølsomhed) – man hører ‘alt for godt’.  
Tinnitus. Susen eller ringen for ørerne.  
Propper eller tryklignende tilstande.  
Skader i det indre øre.

### Svimmelhed

Svimmelhed i forskellige former. Skibsdækssvimmelhed, pludselige svimmelhedsanfald, som om man kastes rundt i en centrifuge. Signalerne fra øjnene og balancecentret i det indre øre og fra nakken kan efter en ulykke blive kraftigt påvirket, så der dannes signalkaos.

### Kæbe

Kæbeledet kan blive skadet og bidfunktionen påvirket. Faktisk tales der i dele af litteraturen om decideret 'kæbewhiplash', hvor kæben i ulykkesøjeblikket bliver skadet.

### Kognitive problemer

Koncentrationsbesvær, dårlig korttidshukommelse, hurtig udtrætning, besvær med indlæring, irritabilitet, ændret stresstærskel, dårligt søvnmønster kan forekomme. Svært ved at have flere bolde i luften på en gang.

### Øvrige

Føleforstyrrelser, sovende fornemmelser eller evt. muskelsvaghed kan komme ved nerverodspåvirkning.

## Hjernerystelse

Et slag mod hovedet kan give hjernerystelse. Whiplash-mekanismen kan også forårsage en 'rystelse' af hjernen, 'brainlash'. Symptomerne på hjernerystelse er kortvarig bevidstløshed, hovedpine og ofte hukommelsestab omkring selve hændelsen. Mange har kvalme og kaster op.

Efter en hjernerystelse forsvinder symptomerne ofte gradvist efter få dage op til et par uger. Hjernen har brug for ro og skal belastes så lidt som muligt.

- Tag det stille og roligt i en uge eller to.
- Hvil dig mellem dine små gøremål.
- Begræns læsning, pc- og TV kiggeri til et minimum.

Der er risiko for, at symptomerne trækker ud, hvis man kører for hårdt på umiddelbart efter ulykken. Hos enkelte bliver tilstanden permanent og kaldes så postkommotionelt syndrom og er en form for traumatisk hjerneskade. Der er særlig grund til at være forsigtig hvis man tidligere har været udsat for whiplashulykker/hjernerystelser. Man kender fænomenet fra bokkere, som kan få skader ved gentagne knockouts.

Der er mange lighedspunkter ved hjernerystelse og whiplash – mange af symptomerne er de samme.

## Den første tid

### Når ulykken er sket

Når du kommer til lægen/skadestuen første gang skal du huske at få en kopi af journalen. Har du ikke fået kopi af skadestuejournalen så ring op og bed om at få et sådan eksemplar. Sørg for at få samtlige røntgenbilleder og kopier af evt. scanninger sendt til din egen læge – du skal bede hospitalet herom specielt.

Brug kun halskrave i få dage, sov aldrig med den. Lig evt. med en ispose i et viskestykke 20 min. ad gangen på de ømme steder, især de første par dage, men brug også is senere hen ved ømhed/irritation.

Undgå løft og øvelser før ømhed/irritation er aftaget betydeligt.

### Ulykken og anmeldelse

Få beskrevet eller beskriv, hvordan ulykken skete. Politirapport og skyld skal ned på skrift - husk kopi. Er der ikke politi ved ulykken, så få selv

skrevet hændelsen ned lige efter, hvis du kan, for man har tendens til at glemme detaljerne senere. Få oplysninger om skadevolders forsikringsselskab samt hans/hendes navn og adresse. Vidneerklæringer kan være vigtige.

Husk anmeldelse til ulykkesforsikring, skadevolders forsikring, egen bilforsikring. Ved arbejdsskade skal arbejdsgiver anmelde ulykken til Arbejdsskadestyrelsen/arbejdspladsens forsikringsselskab. Du kan gå til en advokat med stor erfaring i personskader og bede ham/hende om hjælp til anmeldelserne – husk at gennemse dine egne forsikringsordninger også i banker og i fagforeninger og pensionskasser – der kan være forsikringer du har glemt du er dækket af.

Det er vigtigt at notere sig præcis hvilke legemsdele, der blev ramt og hvordan. Lav også en beskrivelse af de umiddelbare symptomer efter ulykken. Bemærk og beskriv hvorledes disse symptomer ændrer sig i dagene/ugerne efter ulykken. Vær opmærksom på, at man nogen gange ikke er i stand til at opfatte alle kroppens signaler, måske fordi et symptom overdøver de andre.

### Praktiske råd i tiden lige efter ulykken

Hold dig i ro og hvil rigeligt i en uge eller to – ligesom efter en hjernerystelse. Sygemeld dig på jobbet og i hjemmet, hvis du er dårlig og/eller har symptomer. Har du det skidt, er du nødt til at være aktiv i din healingsproces – derfor:

**Undgå stress på alle planer, hold mængden af input nede – pas på med aktiviteter, der bombarderer dig med indtryk.**

- Lad andre overtage belastende funktioner, som at bære indkøbsposer, støvsuge, pudse vinduer, vaske gulve, bære vasketøj, stryge o. lign.
- Løft og bær så lidt som muligt.
- Stop al form for sport og træning.
- Aktiviteter i små doser, da udholdenheden er mindre end den plejer.

- Respektér kroppens signaler.
- Gå en tur med gode flade sko.
- Anvend skrålade på skrivebord.
- Varier dine aktiviteter.
- Hvil ofte og i rigtig stilling, dvs. understøt nakken godt og brug en pude under knæene.
- Sig fra, hvis dine grænser er nået.
- Hvis du er overfølsom overfor lyde, har apoteket udmærkede billige ørepropper – så kan du bedre færdes steder med støj.
- Erkend, at du må køre i langsommere tempo i en periode.
- Få professionel behandling, men sig også fra overfor professionelle, der går over dine grænser – både fysisk som psykisk.
- Lyt til din krop - ikke alle andres bemærkninger! **Tag symptomerne alvorligt** - ellers kan det blive værre.

Du skal ikke se det som en passivisering, men en mulighed for at få tid og rum til at finde ud af hvordan du har det, hvad du kan og ikke kan. **Lyt godt efter din krops signaler.** Du skal have mulighed for at tage hensyn til dig selv og få hverdagen til at hænge sammen. Find en balance, hvor du får lidt fra hånden, samtidig med at der er tid til at hvile, få behandling - og give behandlingen mulighed for at virke.

Når du ikke længere oplever smerter/ømhed eller ubehag, men føler dig frisk og udhvilet, kan du langsomt genoptage alle sædvanlige aktiviteter !

### Længerevarende symptomer ?

Måske oplever du tiltagende smerter/ømhed i nakke-skulder-ryg-arme, nogle steder sover/snurrer en arm eller et ben. Muligvis er søvnmønsteret forstyrret til trods for megen træthed, hovedpine. Dine spisevaner kan også være ændrede, så spis evt. hyppigt i små mængder, da kroppen bruger megen energi på at hele. Sørg for at få vitaminer nok. Kroppen er i en form for stesstilstand og derfor er der god brug for vitaminer og mineraler. Spørg evt. læger, der arbejder med vitaminbehandling eller find en dygtig behandler.

Nogle oplever ringe tolerancetærskel, indre panik, kan ikke finde ud af selv de simpleste gøremål, tåler dårligt støj og mange mennesker. Måske er det svært at koordinere og forklare ting. Korttidshukommelsen kan være dårlig, du er måske forvirret, synes opgivende overfor mange ting, mangler energi og overskud til næsten alt - inklusive sex.

Det kan også være du oplever bare et af følgende symptomer:

Smerter/ømhed i nakke-skulder- ryg-arme eller bare et af stederne.  
Søvnproblemer.  
Hovedpine  
Let til stress (indre kaos).  
Korttidshukommelse dårlig.  
Svimmel/kvalme.  
Træt hele tiden m.m.

## Vigtigt at huske

Har du stadig mange symptomer eller har fået flere, kontakt da lægen. Det er det tid til at tackle skaden for alvor. Fysisk som psykisk.

### Hos egen læge

#### 1. røntgen

Bed om en henvisning til røntgen - helst funktionsoptagelser - af hele rygsøjlen og ikke kun nakken, ellers er en CT eller MR skanning ofte relevant. MEN forvent ikke, at lægerne kan se noget unormalt. Selvom der ikke er billedligt bevis på dine symptomer, så kan du godt have dem alligevel.

#### 2. fysioterapeut

Din læge kan give dig en henvisning til fysioterapeut. Find en, der har stor erfaring med whiplash, ring evt. rundt og spørg. Det er bedst at finde én på anbefaling. Du bør endnu ikke arbejde med nakkens muskulatur, ej heller bør du lave øvelser på vippebræt eller lignende. Holdningskorrektion er relevant, samt afspænding. Nænsom skræddersyet behandling som f.eks. forsigtig massage, kranio-sakral terapi eller anden behandling, der giver ro og balance i systemet, vil være gavnlige. Vær opmærksom på, at det skal føles behageligt og ikke give voldsomme og langvarige gener efterfølgende.

Kroppen har kraftigt brug for tid til at restituere sig efter behandlinger. Derfor virker mange behandlinger ikke, hvis du farer af sted, er stresset og spænder op i hele systemet.

Som regel betaler forsikrings-selskabet for behandling hos fysioterapeut og evt. også andre behandlingsformer.

#### 3. psykolog

Din læge kan give en henvisning til 12 konsultationer hos en psykolog. Det er vigtigt at finde en erfaren psykolog med forståelse for whiplashskader – lad være med at være flov. Du har brug for at få bearbejdet hændelsesforløbet, lære at acceptere din situation og tackle dine symptomer.

### Speciallæger

Din læge kan skrive en henvisning til konsultation hos en speciallæge. Find en med erfaring i whiplash. Afhængig af din skade, findes der flere relevante specialeområder. Det kan eksempelvis være en neurokirurg, neurolog, fysiurg, ortopædkirurg eller ørelæge med forstand på balanceproblemer og svimmelhed. Spørg din læge, hvad der er relevant i din situation. De fleste bør ses af en neurolog, neurokirurg eller fysiurg/reumatolog.

Ved balanceproblemer/svimmelhed.

Du kan få undersøgt dit balanceapparat ved en såkaldt oto-neurologisk undersøgelse. Denne undersøgelse kan på de fleste whiplashramte med svimmelhed, måle skaden elektronisk. Nogle ørelæger har udstyr hertil. Spørg dig frem. Du behøver ingen henvisning for at gå til ørelæge.

Ved kognitive gener.

Oplever du kognitive gener (f.eks. hukommelses-og koncentrationsbesvær eller svært ved at klare flere ting på en gang) som massive, bør du undersøges af en neuro-psykolog med stor erfaring i undersøgelse af whiplashskader. Hvis du ikke kan blive henvist f.eks. via en neurolog eller forsikringsselskab, findes der privatpraktiserende neuro-psykologer.

Ved kæbeproblemer.

Måske oplever du, at din hovedpine hænger sammen med spændinger i kæben. Nogle oplever også, at deres bid er blevet skævt og føles ustabil. Eller at det 'knaser' i kæbeleddet når man tygger eks. franskbrød. Specialtandlæger med bidfunktion som speciale kan ofte hjælpe ved disse problemer. Nogle forsikringsselskaber dækker udgifter til tandlæger, når det kan støttes i forbindelse med ulykken

De fleste oplever at blive sendt til speciallægeundersøgelse af forsikringsselskab, Arbejdsskade styrelsen, pensionskasse eller kommune.

Ofte vil du selv have mulighed for for at pege på en speciallæge du gerne vil undersøges af.. Spørg hellere en gang for meget.

**Konsultation eller undersøgelse hos læge/speciallæge/behandler:**

**Forbered dig til mødet i god tid. Skriv en liste med de ting du skal huske - det letter mødet, så du ikke bliver stresset mere end højst nødvendigt. Tag gerne én med til undersøgelsen. Én, der er vidne til din hverdag og som kan hjælpe med at huske de væsentlige ting.**

Når du skal til undersøgelse/konsultation, så sørg for at være fuldstændig ærlig m.h.t. hvordan du har det. Også over for dig selv.

Fortæl om alle dine symptomer. Hvis dine symptomer svinger i løbet af en dag eller uge, afhængigt af, hvad du har lavet, så sig det til lægen. Får du ondt i hovedet af at læse i mere end en halv time, så fortæl det. Hvis du får det dårligt i to dage efter f.eks. en fødselsdagsfest - så sig det. Lægen kan ikke læse dine tanker. Hvad kan du godt - uden at få det skidt - hvad kan du ikke? Gør dig det klart inden du går til lægen. Skriv det ned, så du ikke glemmer noget. Hvis du har det dårligt, så lad være med at tage dig sammen og se mere frisk ud end du reelt er. Giv lægen en ordentlig chance for at forstå hvordan du har det. Lad være med at jamre, men tag din situation alvorligt.

Når du skal have undersøgt din nakkes bevægelighed, så bed den undersøgende læge eller behandler om at du selv får lov til at styre og sige fra med hensyn til hvor langt nakken kan bevæge sig.

## **Andre behandlinger**

Mange har stor glæde af at supplere fysioterapi med andre former for behandling. F.eks. zoneterapi (betales af nogle forsikringsselskaber), kranio-sacral terapi (en del fysioterapeuter har denne efteruddannelse, men må ikke give denne behandling under sygesikringen), osteopati, F.M. Alexanderteknik, afspænding m.m. Prøv dig frem, lyt til kroppens signaler.

Undlad direkte styrketræning, som kan forværre dine symptomer. Hvis du laver øvelser f. eks. øjenøvelser eller udspændingsøvelser el. lign. så sørg for altid at lave dybdeafspænding bagefter. Lån evt. afspændingsbånd på biblioteket.

Generelt har whiplashramte brug for afspænding og aflastning af hele systemet, snarere end almindelig genoptræning.

Husk at det er din krop. Hvis du føler, at en eller anden undersøgelse eller behandling er for meget, så sig fra.

## Journaler/sagsakter

Husk at få kopi af dine journaler og udtalelser fra egen læge, specialister, fysioterapeuter m.m. Det er vigtigt, at du samler disse kopier.

Det har du ret til og du får brug for dem ved en evt. senere erstatningssag eller f.eks. til kommunen.

Følg hele tiden op på aftaler, kopifremsendelser - i det hele taget al kommunikation mellem de forskellige instanser. Mange synes, at arbejdsbyrden er for stor og frustrerende og benytter derfor hjælp fra en god ven, familie, fagforening, advokat eller spørg i Whiplashforeningen.

Du kan f.eks. samle alle papirer i plastomslag – en til hver ting, forsikring, læger osv. Det er vigtigt for at holde dig à jour. Det er dig, som er skadet, der har brug for overblik – du skal sørge for at kommunen/advokaten/egen læge får kopi af speciallægeerklæringer og andre skrivelser, der fortæller hvordan du har det.

Din mand/kone/partner kan i forløbet lave en beskrivelse af hvordan du fungerer efter din skade i forhold til før. Bliver du hurtig irriteret? Har du svært ved at overskue flere ting på en gang? Kan du ikke udholde ungerne larm? Er det svært at have gæster? Er det svært ikke at kunne de ting du plejer? Skal I have fremmed hjælp i hus og have fordi du ikke kan gøre tingene? Osv. Det er ting, der er med til at fortælle læger, kommune og andre hvordan ulykken påvirker dig og din familie i dagligdagen. Det er den slags ændringer, der ofte mangler at blive beskrevet, når speciallæger skal skrive erklæringer.

## Familien

Hvil godt ud om dagen, så du har overskud til at være sammen med familien/partneren, når de kommer hjem senere. Fortæl ærligt hvordan du har det – uden at overdrive. Det er ikke dem, der er kommet til skade, så du skal hjælpe dem til at forstå og respektere din ændrede tilstand. Spørg også til din families hverdag, ve og vel. Lad partneren gå til sine sædvanlige aktiviteter i videst muligt omfang og lad ham/hende gå ud, selvom du ikke har lyst og ikke vil med. Og undlad at være sur og bitter, når de har haft positive oplevelser uden dig!

Prøv at få noget positivt ud af denne tid. Læs let læseligt stof, gør hvad du føler lyst til f.eks. male tegne, ordne frimærker, se TV, gå en lille tur, bare sidde og slappe af - uanset eventuelle bemærkninger fra andre.

Lad være med at have dårlig samvittighed over ikke at være på arbejde, ikke lave det du plejer derhjemme, glemme ting og sager, ikke gøre nok ud af dig selv osv. Lad nullermændene ligge, græsset gro, bilen være snavset mv. Lige nu har du brug for at tage det hele lidt lettere og lade kroppen rekreere. Du vil måske opleve, at selv de små fysiske opgaver - tørre hår, skrælle kartofler, pudse bil, lufte hund mv. kan være belastende for arm, skulder og nakke.

Det er meget vigtigt, at I som familie/par får talt ud om de praktiske gøremål, som du stadig ikke kan klare. Har I råd til det, så køb jer til rengøring og brug eventuelle tilbud fra venner og familie til at klare hverdagen. Det er meget vigtigt, at I som par, eller du som single, får styr på de praktiske gøremål, ellers bliver dagene uoverskuelige for dig som patient. Din helingsperiode kan blive forlænget, hvis du ikke lytter til kroppens signaler.

## Arbejde

**Hvis du stadig er dårlig, må du fortsætte din sygemelding hos din arbejdsgiver – genoptag ikke dit arbejde på grund af trusler fra hverken arbejdsgiver, partner eller andre!**



Føler du, at dit job er i farezonen på grund af sygefravær? Eller bliver du truet med fyring? Så bør du tale med din fagforening om dine muligheder. Der findes forskellige ordninger for arbejdsfapholdelse. Måske kan du få en deltidssygemelding? Flexjob? Måske har du mulighed for orlov uden løn i en periode, hvis du gennem arbejdet er dækket af en uarbejdsdygtighedsforsikring?

Hvis du får brug for at tale med en socialrådgiver, har enten fagforening, a-kasse eller pensionskasse sædvanligvis en ansat til at rådgive.

Se endvidere under Socialområdet.

## Omverdenen

Whiplash er jo en usynlig lidelse og ofte vanskelig for omverdenen at forholde sig til. Du skal ikke ligne en, der har ondt hele tiden. Men du vil måske også møde mistænkeliggørelse, når du går rundt og ser godt ud ind i mellem. Det er en hårfin balance. Men har du lyst til at gøre noget ud af dig selv, når du skal ud - så gør det. Det er godt for velbefindendet, men mange vil tolke det, som om du er rask. Du må prøve at få dine nærmeste til at forstå, at det er du ikke. Det kræver selvtillid og psykologiske evner. For der er ingen der ved, hvordan du har det. Du vil måske opleve, at mange har den rette 'kur' til hvordan du bliver rask, men i virkeligheden er det kun få, der rigtigt forstår hvordan du har det.

Vi er alle individuelt forskellige og vore skader har forskellig sværhedsgrad, derfor har vi også forskellig opfattelse af både fysisk og psykisk smerte.

## Erstatning

### Erstatning fra en ansvarlig modpart

Der tages i det følgende udgangspunkt i en bilulykke.

Ved ulykker, hvor der er en ansvarlig modpart med lovlige og dækkende forsikring, har du mulighed for at kræve erstatning fra modpartens ansvarsforsikring.

Dette gælder også selvom føreren af modpartens køretøj ikke alene bærer ansvaret for ulykken. Der kan eventuelt blive tale om at nedsætte erstatningen, hvis du selv har været skyld i ulykken.

Hvis du er passager, kan du sædvanligvis søge erstatning fra bilens forsikringsselskab – også ved eneulykke. Hvis du er fører, og der sker en eneulykke, vil der kun kunne opnås erstatning, hvis der til bilens forsikring er tegnet en førerdækning.

### Hvad kan man få i erstatning ?

Du kan som udgangspunkt få erstattet dit individuelle økonomiske tab. Der kan blive tale om allerede afholdte udgifter, forøgede fremtidige udgifter og eventuel indtægtsnedgang. Derudover ydes i begrænset omfang nogle egentlige godtgørelser, der således ikke erstatter et tab, men stadig er meget individuelle.

### Helbredelsesudgifter og andet tab

Du kan få erstattet alle nødvendige udgifter til behandling hos f.eks. fysioterapeut, kiropraktor m.v. Nogle selskaber dækker også udgifter til zoneterapi, kranio-sacral-terapi m.v. Udgifterne betales oftest kun frem til det tidspunkt, hvor der ikke er udsigt til yderligere helbredelse. Der kan endvidere søges specifikt om fremtidige udgifter til behandling, såfremt din læge kan erklære et behov for dette. Tal med din advokat om at få dækket det, du har ret til.

Du kan også få erstattet udgifter til medicin – efter omstændighederne også fremtidige medicinudgifter. Du kan også søge erstatning for indkøbte hjælpemidler, særligt fodtøj, transportudgifter m.v.

Som andet tab vil man blandt andet kunne kræve en godtgørelse for at være blevet forsinket i sin uddannelse. Ligesom alle andre erstatningsposter, kræver det specifik dokumentation.

### **Tabt arbejdsfortjeneste**

Hvis du ikke får løn under sygdom, vil du kunne få erstattet din tabte arbejdsfortjeneste. Erstatningen ydes indtil du har genoptaget arbejdet i væsentligt samme omfang som tidligere eller indtil det tidspunkt, hvor det er muligt midlertidigt eller endeligt at afgøre om du har pådraget dig tab af erhvervsevne, jf. nedenfor.

### **Svie og smerte**

Svie og smerte er en skattefri godtgørelse, der ydes med et fast beløb i sygeperioden. I særlige tilfælde fastsættes godtgørelsen dog skønsmæssigt, navnlig når der er tale om væsentlige daglige gener og længere tids sygemelding.

### **Varigt mén**

Du kan få godtgørelse for varigt mén, hvis det efter en medicinsk vurdering skønnes at være 5% eller derover. Godtgørelsen er skattefri og udløser et fast beløb pr. méngrad.

### **Tab af erhvervsevne**

Hvis du efter ulykken mister evnen helt eller delvist til at arbejde, kan du opnå erstatning for tab af erhvervsevne. Der er tale om en erstatning, der tilsigter at erstatte dit fremtidige indtægtstab og erstatningens størrelse afhænger således af din indtægt de sidste 12 måneder før ulykken. Din erhvervsevne skal være nedsat med mindst 15%, før det udløser en erstatning. Erstatningen er skattefri.

Såfremt du på skadestidspunktet ikke havde en erhvervsindtægt skal erstatningen fastsættes på grundlag af en skønnet årsindtægt og eventuelt på baggrund af en normal årsløn. For børn under 15 år gælder særlige regler.

### **Særregler for studerende**

For studerende gælder også helt særlige regler, der tilmed er forskellige alt efter, om man er kommet til skade før eller efter lovændringen pr. 1. juli 2002. For studerende der har pådraget sig personskaade før 1. juli 2002 beregnes erstatningen for tab af erhvervsevne på baggrund af din méngrad og ved en méngrad under 15% ydes ingen erstatning. Kun hvis du på skadestidspunktet er meget tæt på at afslutte uddannelsen eller får løn i uddannelsestiden, fastsættes erstatningen for tab af erhvervsevne på baggrund af lønnen for en færdiguddannet – eller din løn i uddannelsestiden.

For studerende, der er kommet til skade efter 1. juli 2002, fastsættes erstatningen på baggrund af det man kalder ”normal årsløn”, men er stadig afhængig af méngraden. Dog ydes allerede erstatning ved en méngrad på 5% eller derover.

Du kan læse mere i Erstatningsansvarsloven (lov om erstatningsansvar).

### **Ulykkesforsikringer**

Selvom der er en ansvarlig modpart, skal du anmelde ulykken overfor dit eget ulykkesforsikringsselskab. Herfra vil du således kunne få en godtgørelse for varigt mén. Godtgørelsens størrelse afhænger af méngraden og forsikringspræmien.

Din ulykkesforsikring kan endvidere omfatte udgifter til behandlere, der således skal betales via ulykkesforsikringen, inden det kræves erstattet af modpartens ansvarsforsikringsselskab.

### **Pensions- og arbejdsudytighedsforsikringer m.m.**

Du bør også få afklaret, om du i din pensionsforsikring eller lignende er dækket i tilfælde af uarbejdsdygtighed. Visse pensionsforsikringsselskaber yder hel eller delvis invalidepension i en revalideringsperiode. Ved varigt

nedsat erhvervsevne kan der måske søges om varig pensionsydelse. Undersøg dine pensionsvilkår.

## Arbejdsskader

Ved arbejdsskader gælder særlige regler. Din arbejdsgiver skal anmelde ulykken til Arbejdsskadestyrelsen og sit arbejdsskadeforsikringsselskab, som skal betale godtgørelse for varigt mén og erstatning for tab af erhvervsevne. Endvidere vil behandlerudgifter være omfattet af arbejdsskadeforsikringen.

Selvom der er tale om en arbejdsskade, kan det være relevant at rette krav mod en ansvarlige modpart. Fra modpartens ansvarsforsikringsselskab kan du blandt andet få godtgørelse for svie og smerte og erstatning for tabt arbejdsfortjeneste.

Du kan læse mere i Arbejdsskadesikringsloven (lov om sikring mod følger af arbejdsskade).

## Helbreds vurdering

Forsikringsselskabet vil på et tidspunkt bede om en vurdering af dit helbred. Måske vil din egen læge blive bedt om at udfylde en attest. Hvis du har mén efter ulykken, bør du bede om at blive undersøgt af en speciallæge. Ofte kan man selv få lov til at ønske en bestemt.

## Juridisk bistand

Hvis du har en ansvarlig modpart, vil dine udgifter til advokat som udgangspunkt være en del af dit erstatningskrav. For selvstændige erhvervsdrivende, kan der endvidere være tale om at søge revisorbistand, der efter omstændighederne også vil blive betragtet som en del af erstatningskravet.

I praksis vil modpartens ansvarsforsikringsselskab uden videre give tilsagn om at betale rimelige udgifter til advokat. En sådan kan, udover den

løbende rådgivning, hjælp til indhentning af dokumentation, være dig behjælpelig med at udarbejde den endelige erstatningsopgørelse.

Visse fagforeninger betaler for juridisk bistand ved arbejdsskader.

## Socialområdet

### Kommunen - sygedagpenge

Hvis du er berettiget til sygedagpenge, skal du sygemeldes i din bopælskommune. Hvis du er funktionær og din arbejdsgiver betaler løn under sygdom, har din arbejdsgiver ret til at modtage refusion fra kommunen. Hvis du er timelønnet, kan du få sygedagpenge fra din bopælskommune. Der skal udfyldes et dagpengeskema inden 8 dage. Hvis du ikke selv er istand til at udfylde skemaet kan din partner eller din advokat evt. gøre det for dig.

Spørg kommunen eller din fagforening om dine rettigheder i denne forbindelse.

Sygedagpenge er 90% af lønnen, dvs. du kan maksimalt få det, der svarer til arbejdsløshedsdagpenge.

Dagpengene fra kommunen bortfalder hvis:

- Du mod lægens opfordring nægter at modtage nødvendig lægebehandling.
- Du mod lægen eller kommunens opfordring nægter at deltage i hensigtsmæssig optræning for at genvinde arbejdsevnen.
- Du ved din adfærd forhaler helbredelsen.
- Du uden rimelig grund undlader at medvirke ved kommunens opfølgning.

### Hvordan vurderes en dagpengesag?

Sygedagpenge er en korttidsydelse. Kommunen har pligt til hver 8. uge at vurdere sagen. Der lægges vægt på at bevare tilknytningen til arbejdsmarkedet og kommunen skal tage stilling til, om det er nødvendigt at indkalde til personlig samtale og hvilke evt. andre instanser der bør inddrages.

Det skal vurderes, om du har behov for optræning, behandling eller omskoling, eller om der skal rejses pensionssag. Arbejdspladsen og de faglige organisationer kan inddrages for at sikre tilknytningen til arbejdsmarkedet og arbejdspladsen. Kommunens lægekonsulenter, læger, sygehuse og arbejdsformidling bør også indgå som samarbejdspartnere.

Ved den første opfølgning har kommunen pligt til, i samarbejde med dig, at tage stilling til udarbejdelse af en plan for det videre forløb. Denne plan kan udarbejdes sammen med dig, arbejdspladsen og den faglige organisation. Er der ikke tilstrækkelig beslutningsgrundlag i sagen, kan fristen for udfærdigelse af opfølgningsplanen udsættes til 6 mdr. regnet fra 1. fraværsdag. Planen skal altid udarbejdes, hvis du har været sygemeldt i 6 måneder.

Dagpenge ophører, når der er udbetalt i 52 uger.

Dagpengeperioden kan **dog** forlænges hvis:

- Det er nødvendigt at gennemføre en arbejdsprøvning for at fastlægge arbejdsevnen.
- Det er overvejende sandsynligt, at revalidering, arbejdsprøvning el.lign. bliver sat i gang, dvs. der skal være realistisk mulighed for at du revalideres til igen at kunne arbejde. Du har ret til sygedagpenge også i en afklaringsfase, f. eks. ved forrevalidering, forinden en egentlig revalidering påbegyndes.
- Du er under eller venter på lægebehandling og når det lægeligt vurderes / forventes, at man indenfor 26 uger kan genoptage sit arbejde i fuldt omfang.

- Du lider af alvorlig sygdom, der kræver langvarig behandling, men det forventes at du genoptager arbejdet senere.
- Din sag er en arbejdsskadesag, som behandles i Arbejdsskadestyrelsen.
- Der er påbegyndt en pensionssag efter lov om social pension.
- Der er ganske særlige forhold, der gør sig gældende (f.eks. livstruende sygdomme uden helbredelsesmuligheder).

Når kommunen skal afgøre om eller hvor længe retten til dagpenge forlænges, ser man bort fra den periode hvor man venter på behandling på et offentligt sygehus.

**Alle kommunens afgørelser, også om forlængelse eller ophør af dagpenge bør gives skriftligt. Afgørelser skal begrundes og du skal have en ankevejledning medsendt afgørelsen.**

Hvis du er syg og modtager sygedagpenge men alligevel har en stram økonomi, eller andre behov, skal socialforvaltningen se på, om der er muligheder for at få hjælp efter anden lovgivning.

Du kan læse mere i:

- Lov om aktiv socialpolitik – kontanthjælp, aktivering, revalidering og flexjob.
- Lov om retssikkerhed og administration – om borgernes retsstilling og indflydelse på sagsbehandlingen i det offentlige.
- Lov om social service – reglerne om servicetilbud og hjælp til børn og unge, voksne og psykisk handicappede.

## **Revalidering**

Betyder ” at gøre god igen” og anvendes som erhvervsrettede aktiviteter og økonomisk hjælp. Revalidering kan bidrage til, at personer med begrænsninger i arbejdsevnen fastholdes eller kommer tilbage på

arbejdsmarkedet. Målet er, at man skal kunne forsørge sig selv og sin familie.

Følgende kriterier skal være opfyldte:

- Der skal være tale om en begrænsning i arbejdsevnen.
- Der skal være en realistisk mulighed for, at revalidering kan føre til hel eller delvis selvforsørgelse.
- Andre erhvervsrettede aktiviteter skal være utilstrækkelige til at bringe dig ind på eller tilbage til arbejdsmarkedet. F.eks. aktivering eller arbejdsprøvning.

Det er vigtigt at bemærke, at alle andre muligheder for støtte først skal udnyttes før revalideringshjælp kan tilbydes.

Kommunen skal foretage en konkret og samlet vurdering af mulighederne for varig tilknytning til arbejdsmarkedet, herunder hvorvidt det er realistisk, at revalidering vil bringe dig helt eller delvist tilbage på arbejdsmarkedet.

### **Forrevalidering/erhvervsplan**

Der kan være mange elementer i en revalidering. Den kan være ganske kort eller vare flere år og kan være sammensat af flere tilbud, såsom:

- Arbejdsprøvning.
- Afklarende aktiviteter.
- Optræning eller oplæring i virksomheder (offentlige og private).
- Uddannelse.
- Hjælp til at etablere egen virksomhed.

Hvad der vælges, afhænger af den helbredsmæssige og sociale situation, samt evner og interesser, der jo er vigtige for at gennemføre et vellykket revalideringsforløb.

## **Flexjob**

Formålet med et flexjob er at skabe mulighed for, at personer med varige begrænsninger i arbejdsevnen kan få en aktiv tilværelse på arbejdsmarkedet.

Flexjob er et tilbud og ikke en tvangsforanstaltning.

Flexjob er til personer under 65 år med varige begrænsninger i arbejdsevnen og som IKKE modtager førtidspension.

Det kan etableres hos både private og offentlige arbejdsgivere.

Mulighederne for at vende tilbage til arbejdsmarkedet via revalidering skal være udtømte. I de fleste tilfælde vil det være tilstrækkeligt med en konkret vurdering. Revalidering behøver derfor ikke at være afprøvet først.

Arbejdsgiver udbetaler lønnen og kommunen giver tilskud til 1/3, 1/2 eller 2/3 af mindstelønnen i faget. Tilskuddet beregnes i forhold til den resterende arbejdsevne.

Løn- og ansættelsesbetingelser skal fastsættes i samarbejde med de faglige organisationer.

Kommunen skal vejlede om de komplicerede forhold, der gælder ved flexjob, men tag eventuelt også en advokat med på råd, fordi der er mange specielle forhold ved flexjob, der kan give problemer.

- Du mister retten til efterløn.
- Du har ikke ret til feriedagpenge fra arbejdsløsheds-kassen.
- Du har ikke ret til arbejdsløshedsdagpenge, men måske ledighedsydelse.
- Flexjob sidestilles ikke med revalidering, så du får ikke sygedagpenge, mens du venter på et flexjob.

- Flexjob kan have stor betydning for en evt. kapitalpension eller anden privat pensionsordning.

## Pension

### Lov om social pension (gældende for sager påbegyndt før den 31. december 2002).

Betingelser for at få tilkendt pension på helbredsmæssigt grundlag:

- At erhvervsevnen er nedsat med mindst halvdelen på grund af fysisk eller psykisk invaliditet.
- At tilstanden er varig.
- At mulighederne for at bedre erhvervsevnen ved aktivering – revalidering og behandling eller andre foranstaltninger har været afprøvet og er udtømte.

Kommunen har kompetencen til at tilkende førtidspension. Behandlingen af en førtidspensionssag kan først begynde når alle muligheder for arbejdsfastholdelse har været afprøvet. Dermed menes, at aktivering, revalidering, behandling og andre foranstaltninger skal afprøves.

Men hvis erhvervsevnen er ubetydelig og ikke kan forbedres, kan ansøgning dog startes straks – dvs. uden omstændelige arbejdsprøvninger osv.

Der er 2 ting der afgør, om du opfylder de *generelle betingelser* for at få en førtidspension: indfødsret og bopælstid.

For at få en fuld førtidspension skal du, når pensionen tilkendes – have boet i Danmark i 4/5 i tidsrummet, fra du var 15 år og til tidspunktet for pensionstilkendelsen samt have dansk indfødsret.

### Typer førtidspension:

Der er 4 forskellige former for førtidspension, som kan tilkendes, hvis erhvervsevnen i ethvert erhverv er VARIGT nedsat.

- Højeste førtidspension.
- Mellemste førtidspension.
- Forhøjet almindelig førtidspension.
- Almindelig førtidspension.

### Højeste førtidspension:

Kan tilkendes personer ml. 18 og 59 år, hvis den generelle erhvervsevne af helbredsmæssige årsager er varigt bortfaldet eller nedsat til det ubetydelige i ethvert erhverv.

Mellemste førtidspension:

Tilkendes personer ml. 18 og 59 år hvis den generelle erhvervsevne af helbredsmæssige årsager er varigt nedsat med 2/3 eller mere.

Personer ml. 60 og 64 år kan tilkendes hvis de opfylder de helbredsmæssige betingelser for at opnå højeste pension, dvs. at erhvervsevnen er bortfaldet eller nedsat til det ubetydelige i ethvert erhverv.

### Forhøjet almindelig førtidspension:

Kan tilkendes af 3 årsager:

- Af helbredsmæssige årsager til personer ml. 18 og 59 år når den generelle erhvervsevne varigt er nedsat med mindst halvdelen, alene bedømt på de helbredsmæssige forhold (fysisk eller psykisk invaliditet).

- Af helbredsmæssige og sociale årsager til personer ml. 18 og 59 år når den generelle erhvervsevne er varigt nedsat med mindst halvdelen, uden at det alene skyldes helbredsmæssige forhold.
- Af sociale og helbredsmæssige årsager til personer ml. 50 og 59 år når sociale og helbredsmæssige forhold taler for det. Alder, uddannelse, tidligere arbejdsforhold m.v. indgår i en konkret vurdering af, om der er et varigt forsørgelsesbehov.

### **Almindelig førtidspension:**

Tilkendes af 3 årsager til personer ml. 60 og 64 år.

- Af helbredsmæssige årsager, når den generelle erhvervsevne er varigt nedsat med halvdelen eller 2/3 eller mere (fysisk eller psykisk invaliditet).
- Af helbredsmæssige og sociale årsager, når den generelle erhvervsevne varigt er nedsat med mindst halvdelen, uden at nedsættelsen alene skyldes helbredsmæssige forhold.
- Af sociale og helbredsmæssige årsager til personer ml. 60 og 64 år når sociale og helbredsmæssige forhold taler for det. Alder, uddannelse tidligere arbejdsforhold m.v. indgår i en konkret vurdering af, om der er et varigt forsørgelsesbehov.

### **Invaliditetsydelse**

Tilkendes personer ml. 18 og 64 år, der IKKE modtager offentlig pension og som på trods af et svært handicap er i stand til at passe et arbejde og opnå en indtægt af en sådan størrelse, at de ikke er berettiget til førtidspension. Det er en betingelse, at invaliditeten ud fra en lægelig bedømmelse ville berettigede til mellemste eller højeste pension, hvis man ikke havde et arbejde.

### **Hvordan vurderes en førtidspensionssag?**

Når man skal vurdere en erhvervsevnenedsættelse til en helbedsbetinget pension, kræves en lægelig beskrivelse af helbedsforholdene samt de

sociale og familiemæssige forhold. Kommunen har pligt til at sørge for at din sag er ordentlig oplyst. De kan derfor henvise dig til undersøgelse hos læge/speciallæge med henblik på en vurdering. De speciallægeerklæringer, der muligvis er skrevet i forbindelse med din sag i Arbejdsskadestyrelsen, hos forsikringsselskabet eller lignende, er også relevante.

Når erhvervsevnenedsættelsen bedømmes, ser man på hvordan du har anvendt din arbejdsevne tidligere f.eks. på fuldtid, deltid eller som hjemmegående.

Ved bedømmelse af, i hvilket omfang erhvervsevnen er nedsat, **skal** der foretages en sammenligning mellem den indtægt, som du skønnes at kunne opnå og en normal arbejdsindtægt for en person med samme uddannelse og baggrund.

Med udgangspunkt i denne sammenligning træffes der afgørelse om, hvorvidt din erhvervsevne er nedsat i et omfang, der giver ret til pension og i bekræftende fald hvilken type.

### **Lægekonsulent**

Ved sagens behandling medvirker kommunens lægekonsulent, som alene skal klarlægge indholdet af andre lægers udtalelser. Lægekonsulenten må således ikke selv tage stilling.

Lægekonsulenten træffer ikke afgørelse i en sag. Det gør alene pensionsmyndigheden. Husk, at myndighederne skal foretage en samlet vurdering og det helbedsmæssige blot indgår som et delelement.

### **[Ændringer i pensionsreglerne pr. 1. januar 2003](#)**

De nye regler gælder for personer, der påbegynder sag om førtidspension fra denne dato.

**Disse regler gælder ikke for personer, der har startet en pensions sag eller fået tilkendt pension før 1. januar 2003.** Det betyder, at det for dem

fortsat er muligt at søge om forhøjelse af pensionen, personlige tillæg, helbredstillæg, boligydelse m.m.

### **Den nye førtidspension :**

- Tilkendes efter arbejdsevnekriteriet
- Sagsbehandles ensartet
- Har én ydelse
- Giver ikke særydelser (personlige tillæg mm.)
- Giver handicapkompenserende ydelser via serviceloven til alle ml. 18 og 65 år.
- Man skal fortsætte med indbetaling til ATP og der indføres en supplerende pensionsordning

### **Betingelserne for at få tilkendt førtidspension:**

Førtidspensionen kan tilkendes personer i alderen fra 18 til 65, hvis man opfylder en række kriterier bl.a. om indfødsret, bopæl og optjening. Den nye førtidspension tilkendes efter **arbejdsevnekriteriet**. Det vil sige en vurdering af arbejdsevnen i forhold til de krav, der stilles på arbejdsmarkedet for at kunne udføre forskellige konkrete arbejdsopgaver.

De nye regler går således i store træk ud på at vurdere hvad du har af ressourcer og hvordan du evt. vil kunne anvende dem på arbejdsmarkedet. Sagsbehandleren skal udarbejde en ressourceprofil, som på en systematisk måde beskriver, hvad du kan eller kan bringes til at kunne i relation til f.eks. revalidering, flexjob eller pension.

Den nye førtidspension kan først tilkendes, når arbejdsevnen er nedsat i en sådan grad, at det ikke er muligt for dig at have tilknytning til arbejdsmarkedet i en ansættelse på normale vilkår eller i et flexjob. Det, der er vigtigt er, om du på nogen måde kan forsørge dig selv enten på normale vilkår eller i et flexjob. Her menes, at så længe du overhovedet kan opnå en indtægt, der svarer til en 37 timers arbejdsindtægt indenfor et

konkret arbejdsområde, er du i stand til at være selvforsørgende, og kan derfor ikke tilkendes førtidspension.

Den nye førtidspension er fuldt skattepligtig og består af én ydelse. Niveaueet for enlige svarer til dagpenge, mens ydelsen for samlevende eller gifte udgør 85 % heraf.

### **Handicap-kompenserende ydelse:**

Kan søges af alle med nedsat funktionsevne mellem 18 og 65 år, sker via serviceloven. Det er en betingelse for ydelsen, at det er den nedsatte funktionsevne, der giver merudgiften. Ydelsen er skattefri og ikke indkomstafhængig.

### **Supplerende pensionsordning og ATP:**

Der bliver indført en supplerende pensionsopsparingsmulighed og samtidig bliver indbetaling til ATP obligatorisk. Til den frivillige supplerende pensionsordning indbetales et årligt bidrag og staten betaler 2/3 heraf. Til ATP indbetaler staten 2/3 af udgiften.

Selvom man har fået tilkendt førtidspension, så er det muligt at have arbejde i begrænset omfang, evt. skånejob.

### **Hvornår afgøres pensionen?**

Kommunen må højst være 3 mdr. om at behandle pensionssagen, dvs. man får skriftlig besked om ansøgningstidspunktet og herefter har kommunen max. 3 mdr. til behandling af sagen, så skal pensionen udbetales måneden efter. Dog er kommunen undtaget for 3 mdr's reglen hvis de kan begrunde forsinkelsen og dette skyldes helt særlige forhold.

### **Begrundelse for afgørelser**

En begrundelse skal fremstå som en forklaring på afgørelsens indhold. Der skal være henvisning til de retsregler som afgørelsen er truffet efter. Der skal også være oplysninger om sagens faktiske omstændigheder, som har været tillagt væsentlig betydning for afgørelsen.



## Dyrtidsfond

Når du får tilkendt førtidspension enten fra det offentlige eller fra anerkendt privat ordning – kan du få udbetalt din opsparing i lønmodtagernes dyrtidsfond.

## Studerende

Der findes særlige regler for studerende både når det gælder sociale ydelser, erstatningsmuligheder samt uddannelsesvilkår- og muligheder.

Kontakt din studievejleder samt dine undervisere og få en snak om, hvad du har svært ved i undervisningen. Der er mulighed for et søge om særlige vilkår ved eksamen. Eksempelvis forlænget forberedelses- og /eller eksamenstid, hjælpemidler etc.

Det kan være vanskeligt at vurdere f.eks. tab af erhvervsevne og eller tab af arbejdsfortjeneste, når du ikke befinder dig på arbejdsmarkedet og har mulighed for at afprøve din erhvervsevne.

Dette kan medføre langvarige sagsbehandlingsforløb, både i forhold til erstatning, studium og kommune.

Spørg dig for. Tal med din studievejleder, sagsbehandler i kommunen eller evt. en advokat.

Læs om erstatningsvilkår for studerende i afsnittet 'Erstatning'.

## Whiplash-tips for pårørende

1. Tro på at klagerne er sande.
2. Accepter at partneren har fået en ændret tilstand.
3. Accepter op- og nedture – det svinger hele tiden.
4. Vis forståelse uden at ynke.  
Spørg f.eks.: ”Hvad siger nakken ? Vil du med i biografen i aften ?
5. Gør ikke tilstanden til et tabu.
6. Accepter at de gode råd man giver, ikke altid bliver fulgt.
7. Spørg efter konkrete ting du kan hjælpe med i hverdagen .
8. Vær fleksibel.
9. Giv den whiplashramte luft – og ’lang snor’.  
Men involver din partner i dine gøremål.
10. Whiplash er en del af tilværelsen. Tag det som en slags ufrivillig beskæftigelse i den almindelige hverdag. Vaske tøj, gøre rent osv. Det kan være surt – men det hører med. Man bliver derfor nødt til at acceptere, foreholde sig til og indrette sig efter, at det skal passes.
11. En whiplashskade kan vare hele livet, men hvis den tages alvorligt, kan den blive bedre og bedre med tiden.

## Nyttige adresser

### Arbejdsskadestyrelsen

Æbeløgade 1, Postboks 3000, 2100 København Ø tlf. 3917 7700

[www.ask.dk](http://www.ask.dk)

Mange foldere kan købes bl.a. Méntabel

### Advokatsamfundet

Kronprinsessegade 28, 1306 København K,

tlf. 33 96 97 98

[www.advokatsamfundet.dk](http://www.advokatsamfundet.dk)

### Den Sociale Ankestyrelse

Amaliegade 25, Postboks 3042, 1021 København K

Tlf. 3341 1200, [www.dsa.dk](http://www.dsa.dk)

Udgiver bl.a. 'Guide om behandling af sager om førtidspension'

### Den uvildige konsulentordning på Handicapområdet

Postboks 284, Banegårdspladsen 2, 2.sal, 6000 Kolding,

tlf. 76 30 19 30, [www.dukh.dk](http://www.dukh.dk)

### Foreningen af Førtidspensionister

Classensgade 56, 3.th.

2100 København Ø

tlf. 35 55 11 19

tp://home13.inet.tele.dk/fpens/

### Forsikringsoplysningen

Amaliegade 10, 1256 København K, tlf. 33 43 55 00

[www.forsikringsoplysningen.dk](http://www.forsikringsoplysningen.dk)

Folder 'Når skaden er sket'

### Handicappede Studerende og Kandidater

Københavns Universitet, Njalsgade 84 lokale 7.3.10, 2300

København S

35 32 91 01, man-ons-fre kl. 10 – 12

[www.hsknet.dk](http://www.hsknet.dk)

### SR-Bistand

Sortedam Dossering 5 C, 2200 København N

tlf. 3539 7197 [www.sr-bistand.dk](http://www.sr-bistand.dk)

### Udviklingscenter for Beskæftigelse på Særlige Vilkår

Jernbanegade 4, 3 1608 København V tlf. 33 73 05 50

## Medlemstilbud

- **Medlemsmøder** . Ofte med fagfolk, der holder oplæg.
- **Medlemsrådgivning**  
**Whiplashlinien** Få svar på whiplashrelaterede spørgsmål og få hjælp til at komme videre.  
**Advokat, psykolog og socialrådgiver** kan man som medlem kontakte på faste tidspunkter.
- **Nyhedsbreve** informerer om nyt på whiplashfronten. Annoncerer medlemsmøder m.m.
- **Hjemmeside** [www.whiplashforeningen.dk](http://www.whiplashforeningen.dk) – med bl. a. **erstatnings-, social- og helbredssektion** med indlæg fra en lang række erfarne eksperter.
- **Ungdomsafdeling.**

Indmeldelse:

Ja tak, jeg vil gerne meldes ind i Whiplashforening.

Navn: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Postnr.: \_\_\_\_\_ By: \_\_\_\_\_

Tlf.: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_



## **Whiplashforeningen**

Lange-Müllers Gade 15, kld. tv.

2100 København Ø

Tlf 45 83 99 04, fax 39 27 90 04

[www.whiplashforeningen.dk](http://www.whiplashforeningen.dk)