

Miss a inte Hjärnkrafts föreläsningar om hjärnskakning den 29 januari 2020

HJÄRNKRAFT

4-2019

 Utges av Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft

www.hjarnkraft.se



Hjärnskaderehabilitering - för barn och unga i Etiopien



HJÄRNSKAKNING

Ny bok: Ska jag gasa eller bromsa

Ansvarig utgivare

Maria Lundqvist-Brömster

Chefredaktör

Kerstin Orsén

Redaktionskommitté

Maria Lundqvist-Brömster,
Cecilia Boestad,
Marie-Jeanette Bergvall
och Pia Delin.

Grafisk form & layout

Kerstin Orsén

Omslag

Foto: Cecilia Boestad

Adress

Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft
Nybohovsgränd 12, 1 tr
117 63 Stockholm

Telefon: 08-447 45 30

Tel.tid: må - tors kl 10-16

E-post: info@hjärnkraft.se

Hemsida: www.hjärnkraft.se

Utgivningsplan

2020	deadline	utgivning
nr 1	5/2	6/3
nr 2	23/4	29/5
nr 3	3/9	2/10
nr 4	6/11	4/12

Annonser

Bengtsson & Sundström Media,

Tel: 08-10 39 20

E-post: hjärnkraft@bs-media.se

Prenumerationspris

250 kronor per år.

Medlemsavgift:

Enskild 220 kronor/år.

Familj (på samma adress)

340 kronor/år.

Postgiro: 90 05 07-5

Hjärnskadefonden,

90-konto för insamling:

PG 90 05 07-5



Tryck

Mixi Print AB 2019.

ISSN 1651-5714

Kopiera gärna artiklar och citera ur
tidningen men ange alltid källa.



Vi blev fullmatade med ny kunskap

Maria Lundqvist-Brömster

Åter en arbetsvecka efter en fantastiskt givande ordförandekonferens. Vi var ett 30-tal personer som var samlade i Stockholm för givande föreläsningar och utbyte av erfarenheter den 9-10 november.

Vi blev fullmatade med ny kunskap om utmattningssyndrom med intressanta föreläsningar av Marie Åsberg, professor emeritus i psykiatri och Alexander Wilczek, överläkare och forskare. Eric Thelin, neurokirurg, tog emot oss på Nya Karolinska där han föreläste om sin forskning inom klinisk neurovetenskap.

Under söndagen fick vi lyssna på Jan Johansson, optiker och forskare, Eric Lindström, logoped och Lena Hamelius, arbetsterapeut, som föreläste om synpåverkan efter hjärnskada. Utöver det hann vi utbyta erfarenheter med varandra. Arbetsgrupper kring fundraising och utbildning informerade om sitt arbete och det gavs utrymme från deltagarna att komma med synpunkter och reflektioner.

PERSONER MED UTMATTNINGSSYNDROM hör ofta av sig till oss på Hjärnkraft och det var därför så angeläget att få lära sig mer om denna folksjukdom. Styrelsen är helt på det klara med att vi framledes också kommer att rikta oss till personer med utmattningssyndrom. De är välkomna att engagera sig i Hjärnkraft.

Vi har äntligen fått vår nya hemsida klar och Kerstin Orsén, kommunikator, visade upp den nya hemsidan under ordförandekonferensen. Alla var glada och nöjda och tyckte att den nya hemsidan verkligen var ett lyft. Nästa steg i denna process blir att uppdatera länens hemsidor.

Arbetet med att implementera Modellprojektet fortsätter och den 18 november kommer det att vara ett möte till vilket bland annat Sveriges Kommuner och Landsting är inbjudna.

Det är glädjande att några läns- och lokalavdelningar skickade in debattartiklar på hjärnskadedagen den 26/10.

INGEN KAN VÄL HA MISSAT Godmorgon-programmet i TV4 den 6 november då vår förbundssekreterare Cecilia Boestad medverkade och pratade om hjärnskakning. Med i programmet var också vår ambassadör Jessica Falk och hennes dotter Rocky. Det är så viktigt att Hjärnkraft syns utåt. Några minuter i TV eller i radio ger en fantastisk



Om hjärnskakning i TV4s morgonprogram.

spridning av vårt budskap. Som jag sagt tidigare ”Syns vi inte finns vi inte”.

JUST NU ÄR EN UTREDNING ute på remiss som gäller den personliga assistansen. Vi kommer att lämna våra synpunkter på denna viktiga remiss till Funktionsrätt. Det finns nog inte något förbund som har synpunkter på detta förslag inledningsvis. Propositionen föreslår att samtliga hjälpmoment som avser andning och sondmatning ska ingå i grundläggande behov vid personlig assistans. Det tycker vi i Hjärnkraft är mycket angeläget och välkommet. Men det som oroar är att man samtidigt som man fastslår att det självklara med att andning och sondmatning är grundläggande behov också föreslår en tydlig begränsning i andra delar av rätten till assistans. Vår uppfattning är att ett sådant förslag kommer att få förödande konsekvenser för personer med förvärvad hjärnskada och deras anhöriga. Man vill i lagtexten föra in att ”ett behov kan ge rätt till assistans till den del hjälpbehovet är av mycket privat och integritetskänslig karaktär”. Det var detta sätt att tillämpa lagen som urholkade rätten till assistans. Det strider mot FN:s konvention om rättigheter för personer med funktionsnedsättning.

PÅ TAL OM KONVENTIONER så fyller barnkonventionen trettio år den 20 november och blir svensk lag den 1 januari 2020. Det gläder oss. Nästa steg blir att skapa opinion för att FN:s konvention om rättigheter för personer med funktionsnedsättning också inkorporeras i svensk lag! Glöm förresten inte att uppmärksamma den internationella funktionshinderdagen den 3 december!

Nästa år är det förbundsstämma i november. Valberedningen vill påminna om att nominera personer till styrelsen. Nomineringarna ska vara inlämnade senast den 15 april 2020. Mer information kring detta kommer.

Alla önskas en riktigt God Jul och ett Gott Nytt År!

Ett liv som räddas ska också levas!

Maria Lundqvist-Brömster

Maria Lundqvist-Brömster
Förbundsordförande



Innehåll

04 Debatt

”När allt fler unga bränner ut sig måste vi kraftsamla”.



06 Volontärarbete

Vid en hjärnskaderehabiliteringsklinik för barn och unga i Etiopien.

10 Elevhälsans uppdrag

14 Ska jag gasa eller bromsa

Ny bok om hjärnskakning



16 Specialpedagogen ger råd

för barn & unga i skolan.

18 Ordförandekonferens

Spännande föreläsningar och trevligt mingel när föreningarna träffas.

28 Besök i primärvården



30 Rätt att vila

om hjärntrötthet.

33 TBE-boken

34 Julkryss 2019



När allt fler unga bränner ut sig måste vi kraftsamla

Kunskapen om de svåra och långvariga konsekvenserna av utmattningssyndrom måste öka. De som insjuknar måste få relevant stöd och rehabilitering och inte avfärdas med ifrågasättande och antidepressiva mediciner.



Maria Lundqvist-Brömster
förbundsordförande
Hjärnskadeförbundet
Hjärnkraft



Björn Boquist
vice förbundsordförande
Hjärnskadeförbundet
Hjärnkraft

Utmattningssyndrom är sedan 2005 en egen diagnos, ofta i samsjuklighet med depression. Men behandling som är effektiv för depression fungerar inte lika effektivt för utmattningssyndrom.

Till oss på Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft kommer nu allt fler samtal från människor med utmattningssyndrom som inte känner att de får stöd.

De problem de beskriver liknar de vi är vana vid hos personer med andra typer av förvärvad hjärnskada. Det handlar om en hjärntrötthet som inte går att vila bort, sömnrubbningar och kognitiva besvär.

DE KOGNITIVA BESVÄREN yttrar sig oftast i minnes- och koncentrationssvårigheter. Det blir svårt att koncentrera sig på en text, till exempel nyhetsartiklar och böcker. Man får svårt att minnas vad man ska göra eller vad man gjort, att hitta vägen hem från jobbet eller att känna igen ansikten.

Modern forskning visar att symtomen kan finnas kvar länge och att hjärnan ännu efter sju år kan vara starkt påverkad. Många försöker gå tillbaka till arbetet och den belastningsnivå de hade innan de blev sjuka, men det fungerar sällan. Den som blivit sjuk av stress får helt nya toleransnivåer och måste inse det för att kunna fungera och bli frisk.

KUNSKAP ÄR EN CENTRAL DEL i behandlingen, både hos den som insjuknar och hos närstående. Hjärnkraft arbetar därför kontinuerligt med olika utbildningar och stödgrupper kring hur den enskilde kan hantera konsekvenserna av förvärvad hjärnskada och vi stöder också anhöriga.

Vi menar att det finns mycket att vinna på att ta tillvara den kunskap som finns inom rehabiliteringsmedicin och se att personer med utmattningssyndrom har samma behov av hjärnskadeteam, samordningsfunktioner och kontinuitet som de som fått sin skada i samband med, till exempel en olycka, TBE eller hjärntumör.

VI VET SAMTIDIGT att det inte finns några outnyttjade resurser inom rehabiliteringsmedicin, tvärtom finns stora brister på flera håll i landet.

Vi tror att man i samband med den satsning som pågår inom primärvården måste skapa särskilda team med specifik kompetens för att effektivisera omhändertagandet av vissa diagnoser.

Där behövs kunniga samordnare eller



koordinatorer som kan stötta den enskilde, inte bara med samordning av vårdkontakter, utan vidare i kontakter med andra huvudmän, Försäkringskassa, socialtjänst, arbetsförmedling med flera. Här finns ett utomordentligt exempel i Hjärnskadekoordinatorerna i Region Skåne.

Vi har genom vårt arbete i Modellprojektet, som kartlagt situationen för personer med traumatisk hjärnskada under tre år, visat att det finns mycket kunskap runt om i landet kring rehabilitering och stöd efter förvärvad hjärnskada. Men den samordnas inte och tas inte tillvara. Det innebär att det finns välfungerande öar, men de som hamnar mellan dessa får inte stöd.

VI HAR INTE RÅD med detta resursslöseri. När vi ser den dramatiska ökningen av utmattningssyndrom hos unga människor behöver vi kraftsamla. Ett sätt att göra det kan vara att skapa ett Kompetenscenter där kunskap hämtas in och sprids på ett systematiskt sätt. Ett ställe där vård-

personal, skolpersonal, arbetsgivare, myndigheter och enskilda kan få tillgång till kvalitetssäkrad information och utbildningsinsatser när det gäller olika typer av förvärvade hjärnskador. Ett verktyg också i det förebyggande arbetet.

Foto: Dreamstime.



”

Den som blivit sjuk av stress får helt nya toleransnivåer och måste inse det för att kunna fungera och bli frisk”.

ANNONSER:


VALJEVIKEN
 Telefon: 0456-151 15

Humlegården 
 Telefon: 08-598 833 00

Specialiserad rehabilitering och folkhögskola!

Valjeviken i Sölvesborg erbjuder neurologisk rehabilitering.

Humlegården i Sigtuna erbjuder neurologisk och reumatologisk rehabilitering.

På Valjeviken folkhögskola kan du få utbildning i kombination med rehabilitering.

För kontakt samt mer information om hur du söker, se våra hemsidor. Du kan också ringa på våra växelnummer enligt ovan.



www.valjeviken.se / www.humlegarden.a.se

Sjukgymnastik, ateljé och sinnesstimulering

Våra dagliga verksamheter erbjuder fysisk aktivitet, hjärngympa och olika aktiviteter i ateljén för dig med förvärvad hjärnskada. Vi hjälper även dig som vill arbetsträna på ett företag.

Dalagatan
 Dalagatan 6, Stockholm
frosunda.se/dalagatan
 010-130 41 04

AL-gruppen
 Brommavägen 2, Solna
frosunda.se/algruppen
 010-130 41 04

frösunda.
 OMSORG



Addis Ababa sett från taket på Reed klinik. Trots att det är en storstad så känns vissa kvarter lantliga. Det är en blandning av hus och skjul, motorvägar och små grusvägar, höns, getter, och kor. Gamla bilar, och några få moderna, blandas med kärror dragna av åsnor.

Volontärarbete med hjärnskaderehabilitering utan resurser i Etiopien

Cecilia Boestad, Hjärnkrafts förbundssekreterare, har varit i Etiopiens huvudstad Addis Abeba för att volontärarbeta vid en hjärnskaderehabiliteringsklinik för barn. Här saknas allt - utbildad personal, hjälpmedel och andra resurser.

Text & foto:

Cecilia Boestad

cecilia.boestad@hjärnkraft.se

Akutmottagningen på Addis Ababas största allmänna sjukhus.



Under en dryg månad har jag varit i Etiopien som volontär på en klinik för barn med neurologiska skador och sjukdomar. Jag och min kollega Kajsa Ackermann representerade ”Mother and Child Health Association (MACHA)”, en svensk, ideell organisation som arbetar globalt för kvinnors och barns hälsa. Organisationen är politiskt och religiöst obunden och arbetar utifrån FN:s barn- och kvinnokonvention. Deras engagemang i Etiopien har pågått i ett drygt år och anledningen till att det överhuvudtaget kom till är en fantastisk historia.

År 1971 adopterades en liten pojke till

Sverige. Pojken som idag heter Seife Tuulokorpi fanns på ett barnhem i utkanten av Addis Ababa. Seife kom till en familj i Sollentuna utanför Stockholm där han växte upp.

Han arbetade som egenföretagare, och jobbade bland annat med datorer, tills han för nio år sedan bestämde sig för att han ville byta inriktning. Hans önskan var att arbeta med Etiopien och han startade ett företag som exporterar kaffe från Etiopien bland annat till Sverige.

Vid sidan om arbetet med kaffet är Seife sedan ett år tillbaka den som sponsrar MACHAS verksamhet i Etiopien, inte bara ekonomiskt utan också med sin egen tid och sitt engagemang för barn som har det svårt, bland annat på det barnhem där han bodde som liten pojke.

MITT UPPDRAG VAR att tillsammans med min fysioterapeutkollega Kajsa Ackermann, arbeta som fysioterapeut-volontärer på Reed kliniken i Addis Ababa. Vi skulle också ta reda på hur arbetet på kliniken fungerade och ge rekommendationer för hur och om MACHA skulle kunna göra nytta genom att skicka fler volontärer i framtiden.

Jag hade överhuvudtaget aldrig satt min fot i Afrika innan denna resa. Det var omvälvande på alla möjliga plan. I Etiopien bor cirka 110 miljoner människor, 10 miljoner av dessa i Addis Ababa som är huvudstaden. Det finns en utbredd fattigdom samtidigt som staden växer så det knakar. Folk bor i skjul sida vid sida med moderna höghus.

I ETIOPIEN RÅDER STOR BRIST på sjukvård och utrustning bland annat på grund av höga importskatter och stor brist på utbildad personal. Detta visar sig till exempel genom en i det närmaste total avsaknad av rollatorer, rullstolar och andra hjälpmedel.

Utbildning till fysioterapeut finns i Etiopien sen ett par år tillbaka och hittills har man utbildat totalt 200 vilket ju inte förslår speciellt långt i ett land befolkat av 110 miljoner. Arbetsterapi-, logoped- eller neuropsykologutbildning finns över huvud taget inte.

Reed house

På Reed house tar man endast emot barn med ett så kallat ”poverty certificat”. Detta



Barnen bärs på ryggen av tradition. När barnen med funktionsnedsättningar blir större men ändå inte kan gå bärs de även fortsättningsvis på ryggen av sina mödrar. Bristen på rullstolar är skriande då importskatter på 180 procent gör att rullstolar i princip inte finns i landet.



Illustration: Dreamstime.

KORTFAKTA

Officiellt namn: Ityop'ya/ Etiopiens federala demokratiska republik

Statsskick: Republik, förbundsstat.

Etiopien har en av Afrikas äldsta kulturer med en dokumenterad historia flera tusen år före vår tidräkning. Det är också ett av de äldsta kristna rikena.

Kuriosa: 2019 sattes världsrekord i trädplantering på en dag då 350 miljoner träd planterades.





Personal på centret i glatt samspråk med mamma och barn vid ett träningsstillfälle. Mammorna trivdes med den vänliga personalen och umgänget med andra mödrar i liknande situation.



Min volontär-kollega Kajsa har metodundervisning med personalen på centret.

intygar att barnen som kommer dit för behandling hör till dem som har det allra fattigast och där familjerna inte har ekonomisk möjlighet att betala för sjukvård eller träning.

BARNEN SOM ÄR INSKRIVNA på centret har medfödda eller förvärvade hjärnskador. Anledningarna till deras hjärnskador varierar men ofta beror det på infektioner hos modern under graviditeten (malaria, toxoplasmos, CMV virus). Det kan också vara infektioner hos barnen efter födseln som ger hjärnhinneinflammationer med hjärnskador som följd. En del av barnen har råkat ut för fall- eller trafikolyckor.

Ryggmärgsbräck med hydrocephalus är en diagnos som knappt existerar i västvärlden eftersom dessa barn får en shunt inopererad i anslutning till födseln. Shunten ser till att vätskan som omsluter hjärna och ryggmärg kan flöda fritt så att barnen inte drabbas av hjärnskador. I Etiopien görs inga shuntoperationer.

Barnen kom vanligtvis för behandlingar en gång per vecka, ibland två gånger i veckan och vissa endast en gång per månad. Behandlingsperioden varierade mellan sex månader och två år.

PERSONALEN PÅ CENTRET kallas ”rehab workers”. De har ingen formell utbildning som fysioterapeuter utan har blivit introducerade av sin chef, som är utbildad

fysioterapeut, och vägleda av mer seniora kollegor. Bristen på kunskaper gjorde att personalen inte hade förmågan att anpassa behandlingarna efter varje enskilt barn utan använde sig av en standardiserad behandlingsrepertoar som de lärt sig.

Kajsa och jag insåg snabbt att vad vi verkligen skulle kunna bidra med var fördjupade kunskaper i att kunna identifiera vilka funktionsnedsättningar barnet hade och ge verktyg för hur de bäst kunde behandlas.

EN STOR DEL av vårt uppdrag blev därför att utbilda dem till stor del i praktiska moment men även en del teori.

Det blev en så kallad ”crash course” i att bli barnfysioterapeut på endast två veckor. I Sverige är utbildningen till fysioterapeut tre år!

Ytterligare en utmaning var att deras kunskaper i engelska inte alltid var så goda. I Etiopien finns 80 olika språk, varav Amharic är det språk som talas i Addis Ababa (och på kliniken).

Min volontärkollega Kajsa och jag fick anstränga oss för att vara pedagogiska med det material vi tog fram. Ett fåtal ord och många bilder fick det bli. Våra elever var mycket läraktiga och ambitiösa vilket triggade oss enormt.

Förutom att behandla barnen arrangerade kliniken ett utbildningsprogram för några utvalda mödrar som hade förmåga



En så kallad ”corner-chair” som används för att hjälpa barnen i en sittande position. Stolarna tillverkades på centret och är en enkel konstruktion som är justerbar i höjd vilket gör den användbar för såväl stora som små barn.



Här instruerar jag rehab personalen på centret i hur man kan träna balans. Vi gjorde iordning en övningsbank med förslag på övningar, allt med många bilder och inte så mycket text.



Tillverkning av kryckkäppar. Ihåliga rör skars till, ihopsamlad plast samlades in och smältes i en stor ugn och vips fanns det färdiga kryckkäppar!

att fungera som stödpersoner. Att ha ett barn med funktionsnedsättning ses som ett stigma i Etiopien generellt vilket ofta leder till att barnen hålls gömda i hemmen.

Det är vanligt att mödrarna blir lämnade ensamma med barnen då fäderna inte vill acceptera att de har ett barn med en funktionsnedsättning.

I UTBILDNINGSPROGRAMMET för mödrarna ges fördjupad kunskap om de olika funktionsnedsättningarna samt hur barnen bäst tas om hand, kunskaper som ger dem möjlighet att finnas som stödpersoner för andra mödrar i liknande situation.

De får dessutom ett utbildningscertifi-

kat vilket ger en ökad status i samhället.

Vårt arbete under denna fyraveckorsperiod kändes oerhört meningsfullt. Mycket finns kvar att göra och vi har tagit fram rekommendationer för framtida volontärsatser på kliniken, däribland fortsatta utbildningsinsatser riktade till såväl personalen som till mödrarna.

DET HAR VARIT FANTASTISKT att få möjlighet att bidra med mina kunskaper förutom att jag har fått fantastiska erfarenheter som berikat mitt liv. Min tid i Etiopien har inte minst gett mig insikten att vi tar så mycket för givet som absolut inte är en självklarhet för större delen av jordens befolkning såsom tillgång till sjukvård och rent vatten.

”

Min tid i Etiopien har inte minst gett mig insikten att vi tar så mycket för givet som absolut inte är en självklarhet för större delen av jordens befolkning”

ANNONS:



Med rätt assistans får du bättre livskvalitet!
Vår vision är därför att öka livskvaliteten för dig genom att ge dig i särklass bästa service med all respekt.

Din trygghet i centrum!

www.adena-assistans.se

Kontakta oss: Adena Personlig Assistans 08-735 53 30 Skytteholmsvägen 2 171 27 Solna



Foto: Dreamstime.

Elevhälsans roll måste tydliggöras

har nyckelroll för kunskapsöverföring

I juli 2017 tillsattes "Utredningen om elevers möjligheter att nå kunskapskraven" där en särskild utredare bland annat ska kartlägga och analysera skolornas stöd- och elevhälsoarbete. Utredningen ska lämna förslag för att skapa bättre förutsättningar för elever att nå kunskapskraven i skolan. Efter två tilläggsdirektiv håller utredningen fortfarande på och ska nu presentera sina förslag först den 28 februari 2020.

Text:

Marie-Jeanette Bergvall
marie-jeanette.bergvall@
hjärnkraft.se

Enligt det första uppdraget ska utredningen kartlägga och analysera brister i elevhälsoarbetet och föreslå hur arbetet kan förbättras för att stärka elevhälsans kompensatoriska roll för att alla elever ska uppnå skolans kunskapskrav.

Utredningen ska också analysera om beslut om att inte flytta upp en elev till närmast högre årskurs ska kunna överklagas. Redan under våren fick Skolverket

och Socialstyrelsen i uppdrag att genomföra ett utvecklingsarbete som förbättrar samverkan mellan elevhälsan, hälso- och sjukvården och socialtjänsten så att barn och unga får tidiga och samordnade insatser.

I mars 2018 överlämnade regeringen en "läsa-skriva-räkna garanti för tidiga insatser." Men den omfattade inte särskolan. Nu fick utredningen i uppdrag att även undersöka förutsättningarna för att införa en garanti för tidiga stödinsatser i grundsärskolan, motsvarande den som har föreslagits för grundskolan, sameskolan och specialskolan.

I SITT ANDRA TILLÄGGSUPPDRAG fick utredningen i uppdrag att analysera vilka insatser som kan vidtas för att stärka särskolan och hur elever bättre kan få stödinsatser kopplat till lärmiljö och grupptillhörighet. Utredningen ska också föreslå åtgärder för att förebygga frånvaro genom tidiga och adekvata stödinsatser samt ett förbättrat arbete för en tillgänglig lärmiljö. Samtidigt förlängdes tiden.

”

Den enskilde pedagogen ... saknar då viktig kompetens kring elevens behov av rehabilitering och miljörelaterat stöd för att underlätta för eleven och därmed undanröja hinder att nå kunskapsmålen”

Barn med svåra konsekvenser efter förvärvad hjärnskada kan enligt Skollagen tillhöra särskolan medan barn med autism eller autismsliknande tillstånd endast tillhör särskolan om de också har en utvecklingsstörning.

HJÄRNKRAFTS SYNUNKTER

Fram till sommaren var Helene Lidström Hjärnkrafts representant i utredningen. Hon var processledare i Modellprojektets arbete Stöd i skola & fritid. I april 2019 skickades Hjärnkrafts synpunkter till utredningen.

Elevhälsan ska tillhandahålla åtgärdande insatser
Hjärnkraft anser att det är angeläget att elevhälsan vid sidan av sitt förebyggande arbete också kan bistå elever och skolpersonal med åtgärdande insatser på individ-, grupp eller organisationsnivå.

”Elevhälsan har också ett särskilt ansvar vid utredning och kartläggning av elevers svårigheter att nå målen (Socialstyrelsen 2016b). Av skollagen framgår att samråd ska ske med elevhälsan om det inte är uppenbart obehövligt.”

För att kunna bedöma elevens funktions- och aktivitetsnivå samt elevens subjektiva upplevelse av skol- och vardagssituationer och dess fysiska, sociala, kulturella och digitala miljöer behöver elevhälsoteamet utöka sin kompetens.

Flera yrkeskategorier

”Elevhälsan ska främst vara förebyggande och hälsofrämjande och stödja elevernas utveckling mot utbildningens mål. Det innebär att elevhälsan ska bidra till att skapa miljöer som främjar elevernas lärande, utveckling och hälsa. På den individuella nivån har elevhälsan ansvar för att undanröja hinder för varje enskild elevs lärande.

>>>

REHABILITERING MED HELHETSSYN OCH VÄRME



SolyMar Hoteles i Calpe, Spanien
Vackert beläget precis
intill Medelhavet.

Välkommen att fira en annorlunda Jul/nyår med oss i Calpe.



Boende på hotell**** med halvpension. Hotellet håller mycket hög kvalitet och ligger direkt invid den långa strandpromenaden och huvudgatan. Den tidigare fiskebyn är i dag delad i en äldre del med små gränder, restauranger och butiker och en modernare del med affärer och ett stort utbud av restauranger från världens alla hörn. Staden har en utmärkt kombination av historia och modernitet. Vi erbjuder trevlig gemenskap, tillgång till SPA, SPA-behandlingar, sjukgymnastik, träning och utflykter.

Bo i härlig svit 70 m2 eller lägenhet, 1-3 sovrum med balkong till förmånliga priser under november - april.

Vi erbjuder kort- och långtidsboenden i egen svit eller lägenhet på något av våra hotell. SPA och SPA-behandlingar, individuellt rehabprogram och assistans finns vid behov. ENDA ETT FÅTAL SVITER KVAR.

Rehabilitering 2-4 veckor individuellt eller i grupp (max 12 deltagare).

Helhetssynen är grundläggande i vår rehabilitering vilken anpassas efter just dina behov, förutsättningar och önskemål. På plast möter du ett kunnigt och engagerat rehabteam som tillgodoser dina fysiska, mentala och sociala behov.

Vi ger stöd och information åt dina närstående och hjälper till med ansökan om för- eller efterhandsbesked från försäkringskassan.

Varmt välkomna att besöka vår hemsida och kontakta oss för mer pris och information.



CercaDeTi Rehab AB

0766-470 447 • info@cercadeti.se

www.cercadeti.se

Rehab i Calpe sedan 2012



HJÄRNKADEFÖRBUNDET HJÄRNKRAFT vill att elevhälsans uppdrag förtydligas och stärks. Den enskilde pedagogen kommer troligtvis bara i kontakt med elever med förvärvad hjärnskada vid enstaka tillfällen och saknar då viktig kompetens kring elevens behov av rehabilitering och miljörelaterat stöd för att underlätta för eleven och därmed

undanröja hinder att nå kunskapsmålen. För vår målgrupp är det angeläget att det inom elevhälsan finns multiprofessionella team med olika kompetens som också inkluderar rehabilitering, professioner såsom fysioterapeut, arbetsterapeut och logoped.

Specialpedagogisk kompetens

Elevhälsan ska omfatta specialpedagogiska insatser och det ska finnas tillgång till personal med sådan kompetens att elevernas behov av specialpedagogiska insatser kan tillgodoses. Av propositionen Den nya skollagen – för kunskap, valfrihet och trygghet framgår att den personal som finns för elevhälsans insatser ska ha adekvat utbildning, som svarar mot elevernas behov av insatser. Av förarbetet framgår att personal med specialpedagogisk kompetens utifrån de uppgifter som finns om elevens hälsa, sociala situation etc. kan bedöma och planera hur elevens problem bäst ska mötas i undervisningen.

Syftet med en samlad elevhälsa är att den ska resultera i beslut om specialpedagogiska åtgärder för eleven. Av förarbetet framgår att tillgång till specialpedagogisk kompetens inte enbart behöver syfta på personal med specialpedagogutbildning utan att det också kan innefatta speciallärare eller skolledare med ansvar för specialpedagogiska insatser.

ANNONS

REHABILITERING

med kvalitet och personlighet



FRYK CENTER
REHABILITERING

Tel 0560-472 60
info@frykcenter.org
www.frykcenter.org

”

Det är angeläget att det inom elevhälsan finns multiprofessionella team med olika kompetens som också inkluderar rehabilitering”

ELEVHÄLSAN HAR EN NYCKELROLL

Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft anser att elevhälsan har en nyckelroll för kunskapsöverföring från hälso- och sjukvården till skolan. Förbundet anser att det är angeläget för målgruppen att kunskapen om de specifika problem som har sin orsak i en förvärvad hjärnskada ökas i skolan. Vi ser behov av kompetens från framför allt leg. arbetsterapeuter och logopedier som komplement till övriga yrkeskategorier inom elevhälsan, som kan komplettera övriga yrkeskategorier i teamet. Det är angeläget att man i förslaget från utredningen specifikt anger denna kompetens.

Arbetsterapeuterna har kunskap om humanbiologi och medicinsk vetenskap kring hur funktionsvariationer och medicinska diagnoser påverkar elevens aktivitet och lärande i förskole- och skolmiljö och kan tillföra kompetens, kompensatoriska strategier, arbetssätt, stöd och hjälpmedel som kan underlätta för barn och ungdomar med sviter efter förvärvad hjärnskada att uppnå kunskapsmålen.

Skolmyndigheterna vässar sitt stöd

Spetskompetens i en region kan spridas i landet, rådgivning bli mer tillgänglig och ökad samverkan även mellan de tre skolmyndigheterna är några positiva trender.

Text:
Karin Karlsson
ka.e.karlsson@gmail.com

Har du frågor till skolmyndigheterna?

Dra dig inte för att höra av dig till Hjärnkraft för vidare befordran till representanterna i samråden!

Specialpedagogiska skolmyndigheten, SPSM, har uppdraget att ”erbjuda kostnadsfritt stöd till den som jobbar för att alla ska få en likvärdig utbildning”. Där finns kunskap hos erfarna specialister, rådgivare, som skolorna kan kalla in för rådgivning kring elever med olika funktionsnedsättningar. Tyvärr är skolor alltför ”tröga” med att begära SPSM:s rådgivning, vi alla kan pusha dem så att det blir av!

HJÄRNKRAFT HAR GÅNG PÅ GÅNG påtalat att vi önskar att kompetens som finns inom en region måste spridas också till övriga regioner. Vi har nämligen upplevt stor skillnad över landet. Det har blivit förbättringar! Dels har rådgivarna på senare år möts i webbmöten och kan lära av varandra. Dels ska en bättre organisation vara i ett uppbyggnadsskede:

- ▶ Regiongränser överges. Finns det spetskompetens i en region kan den utnyttjas över hela landet!
- ▶ Rådgivning ska bli mer lättillgänglig för skolpersonalen, i någon form av ”hjälp-till-självhjälp”.
- ▶ SPSM vill vara mer proaktiva när det gäller samverkan.

Hjärnkrafts kontakt med SPSM har skett på flera olika sätt genom åren. Vi har t ex samarbetat på enstaka kompetensutvecklings- och informationsdagar. Vi har också årligen haft med någon representant i möten med SPSM och folkhögskolor som anordnar kurser för personer med funktionsnedsättning och därmed får SPSM-bidrag.

FUNKTIONSRÄTT SVERIGE väljer personer till samråd med de olika skolmyndigheterna. Hjärnkraft har nominerat – och fått invalda – Hjärnkrafts ordförande Maria Lundqvist Brömster i Skolverkets samrådsgrupp samt Karin Karlsson i Skolinspektionens samrådsgrupp.

Samråd hålls två-tre gånger per år, men deltagarna kan också framföra synpunkter dessemellan.

En gång per år möts alla till ett gemensamt samråd, det senaste i oktober 2019. Värdskapet alternerar och senast stod Skolverket värd.

Generaldirektörerna, alternativt tf/vice, deltar i samråden och får alltså direkta inspel från funktionsrättsrörelsen. Inför varje samrådsmöte skickas skriftliga frågor in som det ges skriftliga svar på.

EN PÅMINNELSE från senaste gemensamma samrådet: Inte endast SPSM, utan även Skolverket ger många goda råd och goda exempel! Ett stort antal ”Allmänna råd” t ex för olika företeelser inom skolvärlden finns på Skolverkets hemsida.

Ill: Dreamstime.



Läs mer om

SPSM på www.spsm.se
Skolverket på www.skolverket.se
och skolinspektionen på www.skolinspektionen.se

ANNONS

Behöver du stöd för att komma ut i arbetslivet?

På Misa kan du få daglig verksamhet på en arbetsplats som passar just dig.

Välkommen på ett studiebesök.

www.misa.se



misa

08 - 669 01 60

liljeholmen@misa.se



Petra Boström • Cristina Eklund • Frida Berg
PSYKOLOG SPECIALPEDAGOG FYSIOTERAPEUT

**SKA JAG GASA
ELLER BROMSA?**

En viktig fråga i skolan
efter HJÄRNSKAKNING!

Samtal med Isak 12 år
som fått HJÄRNSKAKNING:

- Har du några frågor innan vi slutar?
- Ja, jag undrar om du menar att jag ska gasa eller bromsa?
- Det är bra om du bromsar in lite och lägger dig på en låg växel. Du kan sedan växla upp i långsam takt när du mår bättre. Växlar du upp för snabbt är det risk för motorstopp.
- Aha, då förstår jag.

TILLBAKA EFTER HJÄRNSKAKNING
Et material från Hjärnkraft

VAD ÄR HJÄRNSKAKNING?

Vad är hjärnskakning?

Petra Boström – psykolog

Hjärnskakning uppstår genom fall eller slag (antingen direkt eller indirekt våld) mot huvudet som gör att hjärnan kommer i rörelse inuti skallen.¹

Tidigare ingick akut medvetandeförst i definitionen men numera har man konstaterat att även personer utan svimning direkt vid olyckstillfället kan ha andra och ibland långvariga hjärnskaknings-symtom. Idag används termen hjärnskakning ofta synonymt med lätt traumatisk hjärnskada.²

Vanliga symtom efter hjärnskakning är huvudvärk, trötthet, yrsel och illamående, ibland med kräkningar.^{3,7} Många upplever också sömnrörigheter, koordinationsrörigheter, glömska, "tankeröjhet" och emotionell instabilitet den närmaste tiden efter skadan. En del symtom varkar länge av medan andra kan vara mer ihållande. I en amerikansk studie där barn med hjärnskakning följdes upp under en tvåveckorsperiod visade sig instabilitet, sömnrörigheter och koncentrationsrörigheter vara de symtom som var mest ihållande. Utgående en fjärdedel av barnen hade fortfarande huvudvärk efter en månad och över fjugo procent bevarades även av trötthet. Att känna sig "långsam i tanken" var också vanligt, nästan fjugo procent upplevde detta. Ytterligare visade fler mer långvariga besvär än andra är i dagligt tal skadat men man vet att upprepat tillfällen med slag mot huvudet ökar risken för värre och mer långvariga symtom.⁸ Därför finns riktlinjer för återgång till aktiviteter där man riskerar nya skador på hjärnan (se avsnittet om återgång till fysisk aktivitet).



FYSISK AKTIVITET

ÅTERGÅNG till fysisk aktivitet

Var mycket uppmärksam om eleven får tillbaka något symtom eller om det tillkommer något nytt. I sådant fall ska eleven vila i minst 24 timmar och gå tillbaka till föregående steg.

STEG 1 TOTAL VILA
De första 48 timmarna efter hjärnskakning gäller både fysisk och kognitiv vila. All fysisk aktivitet som ger pulstökning ska undvikas. Eleven bör undvika alla dagliga aktiviteter som bär symtom. Aktiviteter som är exempelvis att till exempel lysa på ljudböcker, rita, fotografera, titta på filmer, prata i telefon och spela pyssel. Att använda mobil, titta på TV eller spela datorspel innebär många intryck för hjärnan och bör undvikas under steg 1, liksom bör läskärlning undvikas.

STEG 2 LÄTT AKTIVITET
Steg 2 tillåts en lätt stegrad aktivitetsnivå med en duration på 7-30 min max 2 gånger per dag, exempel på möjliga aktiviteter är promenader, fiska, vistas i naturen, kubbspel och spela biljard. Det kan även innebära cykling på motorcykel eller simning. Om eleven har svårigheter med koordinering och balans kan det vara bra att ha med enika övningar som tränar dessa förmågor.

STEG 3 INDIVIDUELL TRÄNING
Steg 3 tillåts 30 min fysisk aktivitet upp till fyra gånger totalt per dag. Enligt klinisk erfarenhet 3-4 lugn jogging i formen en bra början, till exempel gå i min och jogga eleven med 5-10 uppreppningar. Under idrottslektioner kan eleven delta på stationerbar med olika typer av övningar som höjer pulsen och utmanar balansen. Eleven kan även testa teknikmoment från olika idrotter. Andra fysiska aktiviteter kan vara kallekar, badminton och cykling. Ingen styrketräning, knäsparkkontakt, hopp, rotatorner, dyk eller hastiga rörelser tillåts.

STEG 4 TRÄNING MED KLASSKAMRATER/LAG UTAN KROPPSKONTAKT
Fysisk aktivitet får utföras i 30 min upp till sju gånger totalt 3 timmar per dag. Det är nu tillåtet att utföra teknikutövningar med en klasskamrat eller lagmedlem. Mot slutet av steget är det okej att delta i träning med hela klassen i lag. Förlag på aktiviteter är dans, basket, handboll, volleyboll och gymnastik. Det är även tillåtet att börja styrketräna. Börja på en lätt nivå och stega successivt belastningen. Det brukar vara lagom nivå att börja med kroppen som belastning. Kroppskontakt, hopp eller nickningar tillåts inte.

STEG 5 TRÄNING MED FULL KROPPSKONTAKT
Det är nu tillåtet med måttlig till kraftfull fysisk aktivitet vilket innebär att eleven får delta på idrottslektionerna med full fysisk belastning. Rotationsmoment och hopp tillåts nu. Det är även tillåtet med kroppskontakter inom till exempel ishockey och nickningar snott fotboll.

STEG 6 ÅTERGÅNG TILL FULL FYSISK AKTIVITET, MATCH, TÄVLING
Eleven får nu delta på matcher i olika idrotter samt tävla i sin idrott. Enligt klinisk erfarenhet kan det vara lämpligt att låta eleven börja delta under en halvlek eller perioden före match/tävling och utvärdera målbudet därefter efter deltagandet. Om eleven mår fortsatt bra går det bra att sätta deltagandet vid nästa match/tävling.

Ny bok om hjärnskakning

Ska jag gasa eller bromsa?

HJÄRNSKAKNING är en av de vanligaste skador barn råkar ut för. De flesta barn som får hjärnskakning återgår till skolan och fritidsaktiviteter efter någon dags vila. Men för vissa barn kvarstår symtom som till exempel trötthet och huvudvärk under lång tid. Detta leder ofta till svårigheter i skolan och på fritiden vilket kan få stora konsekvenser för inlärning och mående.

Hjärnskakning uppstår genom fall eller slag (antingen direkt eller indirekt våld) mot huvudet som gör att hjärnan kommer i rörelse inuti skallen.

Text: Cecilia Boestad cecilia.boestad@hjärnkraft.se

Tillsammans med SVERE/Svenska reahnätverket för barn och ungdomar med förvärvade hjärnskador har Hjärnkraft tagit fram nytt material om Hjärnskakning. Först ut är boken "Gasa eller bromsa" som är skriven av psykolog Petra Boström, specialpedagog Cristina Eklund och fysioterapeut Frida Berg. Boken bygger på erfarenheter författarna tillägnat sig i sitt arbete men också den forskning som finns på området. Målgruppen är framförallt skolpersonal och elevhälsoteam men även föräldrar, idrottsklubbar och vårdpersonal.

Vi kommer att följa upp boken med en utbildningsserie med första tillfället i Stockholm den 29:e januari 2020. Mer information finns på www.hjarnkraft.se.

NÄSTA STEG I SERIEN kommer att vara en broschyr som ska vara till hjälp för personal inom hälso- och sjukvården som har de första kontakterna med barnet. Den ska också möjliggöra att föräldrar och barn

har tillgång till lättläst information direkt efter sjukvårdskontakten.

SVERES arbetsgrupp för informationsmaterialet har bestått av: Ingela Kristiansen, barnneurolog och överläkare, Eva Nyström Cederberg, arbetsterapeut, Sofia Westman, psykolog, Barbro Renström, fysioterapeut, specialist och Catherine Aaro Jonsson, leg psykolog, specialist inom neuropsykologi, fil dr.

HJÄRNKRAFT ÄR MYCKET GLADA över möjligheten att ge ut materialet om hjärnskakning hos barn och unga då vi ser att behovet av mer kunskap och utbildning inom området är stort.

FAKTA:
Författare: Petra Boström, Cristina Eklund, Frida Berg
Formgivning: Louise Turlock
Antal sidor: 44
Pris: 60:- inkl. moms.
ISBN: 978-91-639-9680-1



Boken kan beställas på

www.hjarnkraft.se i butiken eller
tel 08-447 45 30 (må-
to kl 10-16).



ANNONS

Följ med till världens bästa hotell för personer med funktionsnedsättningar!

Antero som under många år arrangerat resor för personer med funktionsnedsättningar har ett unikt koncept med morgongymnastik, avspänning och annat trevligt. På plats finns svensk reseledare som ser till att du trivs och mår bra. Hotellet har utsetts till världens bästa hotell för målgruppen.

Antalet platser är begränsat så boka din resa redan nu!

Hotellet på Kreta har rum med anpassat badrum, hög och sänkbar säng, duschpall, larm mm. Utomhuspoolen är tempererad.

Nästa resa till Kreta: 2-16 maj 2020

Prisexempel: Del i dubbelrum 17 100 kronor/person. I priserna ingår **halvpension, transfer, morgongymnastik och avspänning**. Pris för flygresor tur och retur Arlanda-Kreta: 3 600 kr/person.

Höstens resa 3-17/10 2020 kan också bokas nu!



Läs mer på www.anteroab.se eller ring **070-788 15 46**



Tillbaka efter hjärnskakning

– specialpedagogen ger råd

Cristina Eklund är specialpedagog vid Folke Bernadotte regionhabilitering, (FBH) Akademiska barnsjukhuset i Uppsala. Där träffar hon barn med förvärvad hjärnskada och epilepsi. Sedan ett par år tillbaka finns också en mottagning på FBH där Cristina tillsammans med läkare, psykolog och ibland sjukgymnast träffar barn med hjärnskakning.

Text:
Kerstin Orsén
kerstin.orsen@hjärnkraft.se

Barn och ungdomar i åldrarna 0–18 år kan komma till FBH för utredning och/eller rehabilitering. För att komma på en period till FBH krävs en remiss. Perioderna varierar från några dagar upp till 2 veckor. FBH tar emot barn från hela landet.

– De flesta barn som kommer till FBH har behov av extra anpassningar och särskilt stöd i skolan, berättar Cristina. Mitt uppdrag som specialpedagog är att försöka utverka åtgärder så att det aktuella barnet får rätt stöd i skolan. Vad det gäller barn med hjärnskakning så mår de flesta barn okej efter en kort tid. Men till FBH kommer de barn som får det besvärligt efter en hjärnskakning vilket ofta innebär en hel del frånvaro i skolan.

Cristina tillhör ett tvärprofessionellt team (läkare, arbetsterapeut, logoped, psykolog, sjukgymnast och specialpedagog). Barn med förvärvad hjärnskada har ofta osynliga kognitiva svårigheter som till exempel långsam processhastighet och exekutiva svårigheter. Hjärntrötthet är mycket vanligt. Det kan också hand-

la om grovmotoriska och finmotoriska svårigheter. För barn med hjärnskakning handlar det oftast om huvudvärk, hjärntrötthet, illamående och yrsel.

– Vi lägger som ett pussel och försöker skapa en helhet, se hela barnet. Vårt team med olika professioner, samarbetet med vårdnadshavare och skolpersonal gör det möjligt att lägga detta pussel. Detta är FBH:s styrka menar Cristina.

SKAPA EN TRYGGHETS RAM

Cristina Eklund menar att det är viktigt att skapa en trygghetsram runt varje barn. Det handlar om att göra en plan för till exempel återgång till skolan efter en tids frånvaro. Det handlar också om att tydliggöra olika strategier som underlättar inlärning. Följande faktorer kan vara viktiga att tänka på:

1. **Koppla in elevhälsan.** Det är viktigt för det aktuella barnet, vårdnadshavare och barnets mentor att det finns ett team att tillgå utifrån olika behov.
2. Utse en kontaktperson i elevhälsan. **Tät kontakt med hemmet** är viktigt.
3. **Långsiktighet.** Det tar oftast längre tid än man tror att få tillbaka orken efter en hjärnskakning. Det är viktigt att inte gasa på för fort. Insatta åtgärder bör därför ses i ett långt perspektiv. När det handlar om barn med till exempel stroke eller hjärntumör är det inte ovanligt att särskilt stöd blir aktuellt under hela skoltiden.
4. **Delaktighet** handlar om att barn ska få möjlighet att uttrycka sig. Det



Foto: FBH.

FBH i Uppsala.

**SKA JAG GASA
ELLER BROMSA?**

En viktig fråga i skolan
efter HJÄRNSKAKNING!

**Ny viktig bok om att
hantera HJÄRNSKAKNING
hos barn och ungdomar**

handlar också om att till exempel barnets mentor får möjlighet att checka av läget. Hur är det med orken? Hur går det med studierna? Hur mår hen? Kanske kan materialet ”Hur är det för dig?” vara till hjälp i sådana samtal (som Cristina Eklund har utvecklat).

5. Vare sig det handlar om en traumatisk hjärnskada, stroke eller hjärnskakning är det viktigt att **informera** aktuella lärare. Även klasskamrater kan behöva få information. **Information ges alltid i samförstånd med vårdnadshavare och barn.**

KONKRETA STRATEGIER

För barn som har besvärliga symtom efter en hjärnskakning handlar det om att snarast **se över schemat**. Det är inte ovanligt att det blir aktuellt med **anpassad studiegång** för en tid. Det kan handla om kortare dagar eller få möjlighet att ha en dag hemma.

Att arbeta korta pass och ta paus är viktigt och ett bra sätt att spara på energi. Det är inte så lätt att **ta paus** i skolan. Ibland kan det vara bra schemalägga pauser. Tillgång till ett **vilrum** underlättar också.

Att **prioritera i stoffet** och därmed fokusera på det viktigaste brukar vara till god hjälp när energin är begränsad.

HJÄLPMEDEL

Det finns en lång rad hjälpmedel som kan underlätta skolarbetet för elever med hjärnskakning eller förvärvad hjärnskada.

► **Smartpen** spelar in ljud samtidigt som eleven antecknar, vilket ger möjlighet att gå tillbaka och lyssna en gång till i efterhand.

► **Läslinjal** som förs över texten gör det enklare att fokusera på en rad i taget.

► **Time Timer** (tidhjälpmedel) visar med ett rött fält hur mycket tid som är kvar.

► **Digitala hjälpmedel** som dator/ Ipad underlättar skolarbetet. De flesta skoldatorer har numera tillgång till **Inläsningstjänst** vilket underlättar när det blir tröttsamt att läsa.

► **SIRI** kan användas för att tala in information om eleven blir trött när hen skriver.

ATT TÄNKA PÅ

Cristina Eklund lyfter särskilt fram två situationer att vara uppmärksam på i skolan, genomgångar och rasterna.



Cristina Eklund är nu aktuell som en av författarna till den nya boken om hjärnskakning Ska jag gasa eller bromsa? Foto: FBH.

– Det kan vara oerhört påfrestande att både lyssna på en genomgång och samtidigt anteckna det som är viktigt. Det tar mycket energi. Ett tips kan vara att fotografera av det som skrivs eller be om lärarens anteckningar.

– Håll också ett extra öga på vad som händer i kamratgruppen. Både hjärntrötthet och långsam processhastighet kan medföra att det är svårt att hänga med i snabba förändringar och samtal. Det finns risk för missförstånd och konflikter.

– Kom ihåg att alla barn i skolan helst vill att allt bara ska vara som vanligt, poängterar Cristina Eklund.

”

Det är inte ovanligt att det blir aktuellt med anpassad studiegång för en tid. Det kan handla om kortare dagar eller få möjlighet att ha en dag hemma”

Tips på länkar

På nätet finns information om hjälpmedel i skolan t ex:

1177.se eller spsm.se

Ordförandekonferens 2019

Gemenskap och ny forskning ger framtidshopp

Årets ordförandekonferens var en mycket innehållsrik helg med bland annat några fantastiska föreläsningar på programmet.

Konferensen inleddes med att Maria Lundqvist-Brömster, förbundsordförande Hjärnkraft hälsade alla välkomna. Därefter fick vi en introduktion om utmattningssyndrom och förvärvad hjärnskada.

UTMATTNINGSSYNDROM drabbar allt fler men diagnosen har länge varit omstridd. Modern forskning visar att utmattningssyndrom kan ge mätbara hjärnskador.

Detta är en ny grupp med förvärvad hjärnskada som allt oftare vänder sig till Hjärnkraft för hjälp och stöd. Vi behöver därför fördjupa våra kunskaper för att kunna bemöta dem på bästa sätt samt vad vi i Hjärnkraft skulle kunna stötta dem med.

Föreläsare var Marie Åsberg och Alexander Wilczek. Marie Åsberg är professor emeritus i psykiatri, och numera verksam vid Stress Rehab på Karolinska Institutet/Danderyds sjukhus i Stockholm. Hon har forskat kring utmattningssyndrom sedan 1998.

Alexander Wilczek är överläkare och forskare, knuten till Karolinska Institutet. Föreläsningarna höll hög klass och vi fick ny matnyttig kunskap som vi kan använda oss av i såväl förbundet som inom våra läns- och lokalföreningar framgent.

NEUROVETENSKAP

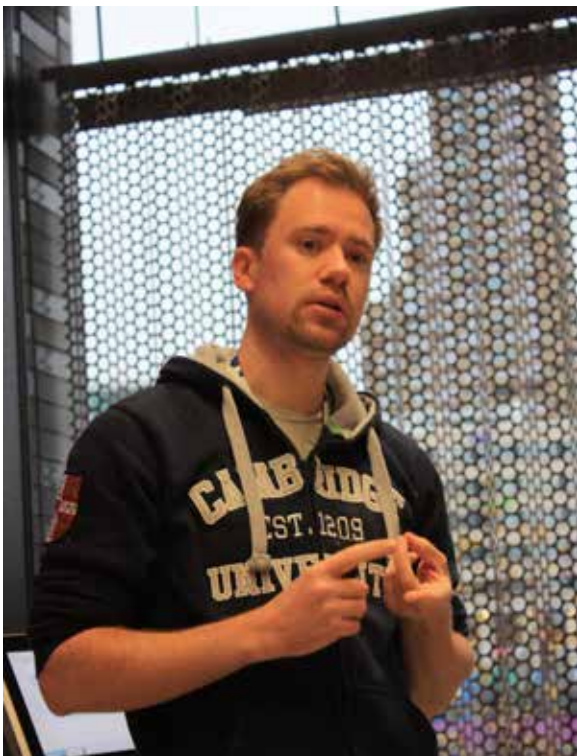
Eftersom konferensen ägde rum precis vid huvudentrén till Nya Karolinska sjukhuset, NKS, var vi inne på sjukhuset och fick förmånen att höra läkaren och forskaren Eric Thelin

berätta om sin forskning inom ämnesområdet klinisk neurovetenskap men också om modern behandling av förvärvade hjärnskador. Det var imponerande att höra vad han hunnit med och vad som faktiskt görs för vår målgrupp i det akuta skedet.

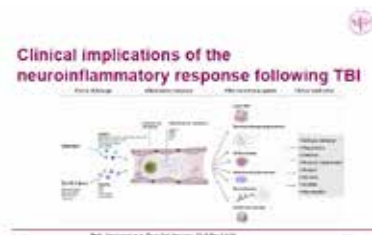
Vi fick till och med se en film där neurokirurger rensar bort spåren av en hjärnblödning.

SYNREHABILITERING

En föreläsning till fanns på programmet och den handlade om Promt synrehabilitering som är ett datorprogram för ögonträning efter förvärvad hjärnskada. Det är mycket vanligt att få förändrad synförmåga efter en traumatisk hjärnskada och Promt är ett spännande projekt med finansiering från Hjärnskadefonden. Föreläsare var



Eric Thelin har arbetat som neurokirurg, neuroradiolog och just nu ST-läkare i neurologi. Han forskar om biomarkörer vid hjärnskada.





Marie Åsberg och Alexander Wilczek föreläste om utmattningssyndrom och hur hjärnan påverkas vid stress. Föreläsningarna gav mycket matnyttig kunskap.



Prompt synrehabilitering är ett datorprogram för ögonträning efter förvärvad hjärnskada. Prompt är ett spännande projekt med finansiering från Hjärnskadefonden. Föreläsare var Jan Johansson, Eric Lindström, och Lena Hamelius.

Jan Johansson, optiker och forskare på Karolinska Institutet samt Eric Lindström, logoped och Lena Hamelius, arbetsterapeut, båda två verksamma på Rehabiliteringsmedicinska universitetssjukhuset, Danderyds sjukhus i Stockholm.

HJÄRNKRAFTSFRÅGOR

Förutom att tillägna oss nya kunskaper inom ämnesområdet rehabilitering av förvärvade hjärnskador så ägnade vi oss åt Hjärnkraftfrågor. Från förbundets sida redovisades och diskuterades fundraising och utbildningsverksamhet, två frågor som arbetsgrupper inom förbundsstyrelsen arbetat med under det gångna året.

Vi fick en utmärkt genomgång av Hjärnkrafts nya hemsida. Har ni missat denna stora händelse tycker jag ni ska gå in och navigera runt och bekanta er med den nya hemsidan.

Det är ett stort arbete som lagts ner av vår kommunikatör Kerstin Orsén och stor hänsyn har tagits till färg, form, teckensnitt och design för att sidan ska vara lättnavigerad och lätt att använda för alla.

Sammanfattningsvis var det en mycket innehållsrik helg med intressanta föreläsningar och bra arbeten runt Hjärnkrafts interna frågor. Det är alltid härligt att träffa andra "Hjärnkraftare" runt om i landet. Det ger kraft, energi och goda uppslag som behövs i arbetet på hemmaplan.

Text: Cecilia Boestad

cecilia.boestad@hjärnkraft.se

Foto: Kerstin Orsén

Föreläsningarna om hjärnan var bäst!



Och nya kontakter!



...trevliga och givande möten

Minienkät ordförandekonferens

Hjärnkraft ställde två frågor till tre av deltagarna vid ordförandekonferensen.

1. Vad ger det dig som representant för Hjärnkraft att delta i ordförandekonferensen?
2. Vad har varit mest intressant eller roligast?

Annica Moberg, Örebro

1. Eftersom det är min första ordförandekonferens känns det viktigt och trevligt att träffa förbundsstyrelsen och representanterna för de övriga länen. Programmet har varit väldigt bra och intressant.
2. Jag tycker att alla föreläsningar har varit mycket intressanta. Väldigt bra att få ta del av aktuell forskning som berör våra medlemmars behov.

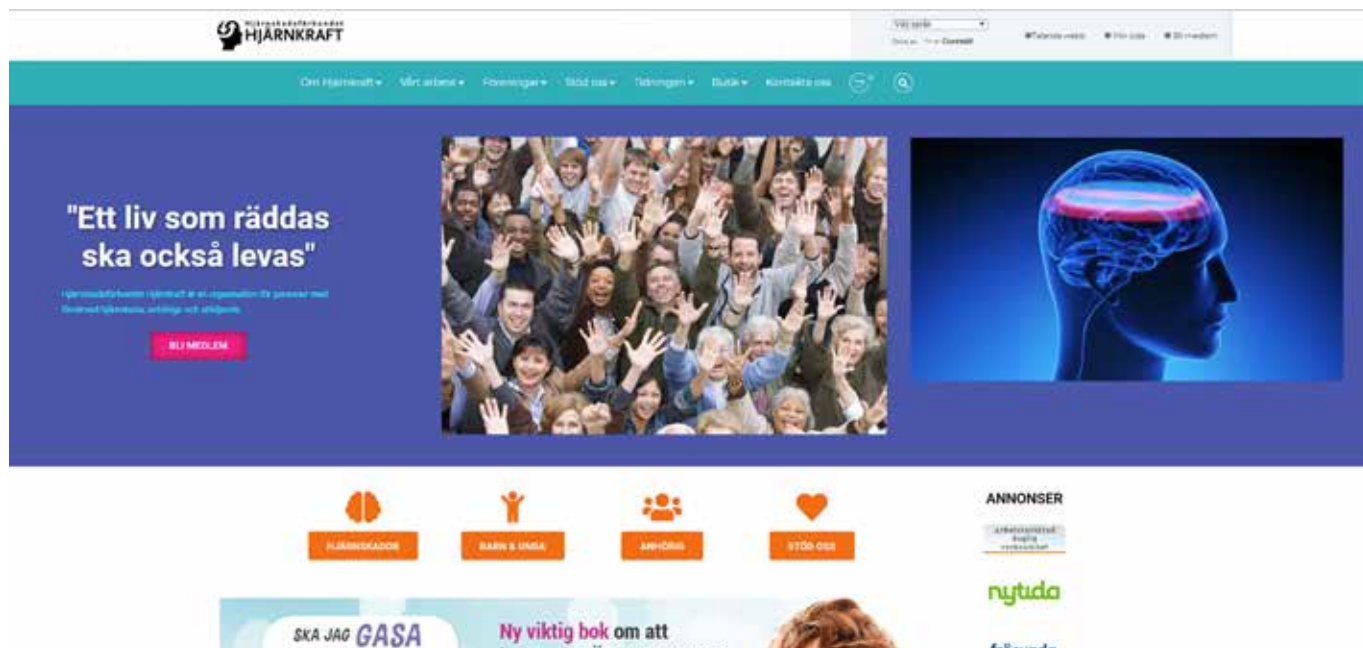
Frida Johansson, Halland

1. Ökad kunskap kring problem vid/efter traumatisk hjärnskada och knyta kontakter med "likasinnade i landet". Utbyta erfarenheter. Samhörighet.
2. Alla föreläsningarna, eftersom de rörde ämnen av egenintresse. Dock är faktorn att kunna få knyta kontakter också väldigt värdefullt!

Anita Hellqvist, Västerbotten

1. Många trevliga och givande möten med medlemmar från hela landet. Kunskap efter alla föreläsningar som vi fått lyssna på.
2. Erik Thelins föreläsning var min favorit. Marie Åsberg och Alexander Wilczek gav mig också mycket. Hela helgen har varit trevlig med god mat och trevligt umgänge.

Enkät sammanställd av Kerstin Orsén



Glöm inte att kontrollera adressen i din webbläsare så att den är <https://hjarnkraft.se>.

Surfa in till Hjärnkraft på <https://hjarnkraft.se>

Nu har den nya webbplatsen lanserats. Surfa in på <https://hjarnkraft.se/> för att läsa om allt som är på gång inom Hjärnkraft. Observera att adressen är .se på slutet. Den gamla .nu-adressen upphör. Även inledningen [https](https://hjarnkraft.se) är ny på grund av att det nu är en säkrare webbplats.

Text:
Kerstin Orsén
kerstin.orsen@hjarnkraft.se

”Startsidan nås från alla sidor via klick på Hjärnkrafts logotype överst till vänster.”

Vår ambition är att informationen på vår webbplats ska vara så tillgänglig som möjligt. Det ska vara enklare än tidigare att hitta information och inte minst viktigt är att mobilversionen ska fungera bättre.

ÖKAD TILLGÄNGLIGHET – vårt arbete har fokuserat på att skapa renare sidor, försökt vara konsekvent med texterna så att de följer rekommendationer med rubrikstorlek i fallande ordning på sidorna så att hjälpmedel ska fungera på webbplatsen. Den har talande webb via Funka. Vår fokusgrupp som inbegriper personer med förvärvad hjärnskada och synnedbjudning har gått igenom de ca 100 sidorna.

I den gröna navigeringslistan är det nu färre flikar än på den tidigare hemsidan. Startsidan nås från alla sidor via klick på Hjärnkrafts logotype överst till vänster.

Nyligen blev det klart med en översättningsfunktion så att sidorna kan läsas på olika språk.

ENKLARE ATT HITTA – genom att samla information om respektive ämne under ikonerna Hjärnskada, Anhörig,



Barn & Unga och Stöd oss är det enklare att rent intuitivt inse vad som kan finnas bakom knapparna.

Texterna under de här knapparna har uppdaterats och skrivits om. När det gäller Hjärnskada, Barn & unga och Anhörig har all den information som samlats in via Modellprojektet och resulterade i de sju rapporterna varit en aktuell källa.

Vi har också lagt mycket energi på att förenkla möjligheterna att stötta oss.

En nyhet är att det nu finns ett formulär för de som vill stötta Hjärnskadefonden t ex vid en begravning. Här kan man i lugn och ro fylla i de uppgifter vi behöver för att kunna skicka ett minnesbrev.



En s k hamburgermeny.

BÄTTRE MOBILVERSION – i arbetet med varje sida har vi granskat hur sidan ser ut i mobilversion – och på läsplatta. Det går nu att navigera i mobilen, via en så kallad hamburgare kan man surfa runt på de olika sidorna. Vi har fortfarande mer att göra i mobil- och



Stöd oss – sidorna har vi förenklat samtidigt som vi ville göra det enkelt och tydligt vilka olika sätt det finns att stötta Hjärnkraft på.

läsplatteversionerna som kommer att förbättras succesivt.

stor banner på startsidan som leder dit.

HITTA DIN FÖRENING

Dessutom vill vi att det ska vara enklare att hitta till sin förening. Det har vi gjort genom att dels göra en separat flik med en dropdown-meny till föreningssidorna. Där finns även en Sverigekarta med markeringar för varje länsförening. Det finns också en

I BUTIKEN har vi samlat Hjärnkrafts skrifter och en del informationsmaterial och lite produkter. Här kommer vi också att presentera våra utbildningar & events och hoppas kunna möjliggöra bokning av utbildningsplats samt betalning direkt eller via faktura.

Inbjudan

Tema: Hjärnskakning

Ska jag gasa eller bromsa?

Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft arrangerar en halvdag med föreläsningar om hjärnskakning i Stockholm onsdagen den 29 januari 2020. Missa inte tillfället att få information, tips och råd.



TID: Onsdag 29/1 2020 Kl: 13:00 - 16:30
PLATS: Immanuelskyrkan, Kungsstengatan 17, Stockholm
PRIS: 295 kronor, inkl kaffe (medlemspris 195:-).

Anmälan och mer information: Vill du anmäla dig? Gå in på www.hjarnkraft.se där finns mer information eller mejla: anmalan@hjarnkraft.se alternativt ring förbundskansliet tel 08 - 447 45 30.



Varmt välkommen!



Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft

Utbildar

Föreläsare:

Ingela Kristiansen, barnneurolog och överläkare vid Akademiska sjukhuset i Uppsala beskriver vad som händer i hjärnan vid en hjärnskakning och medicinska konsekvenser.

Cristina Eklund, specialpedagog, **Petra Boström**, psykolog och **Frida Berg**, fysioterapeut, författarna till boken *Ska jag gasa eller bromsa?* De föreläser om sina erfarenheter i möten med barn som deltagit i rehabilitering efter hjärnskakning.

William Olsén 19 år, berättar om sin resa efter kraschen då han tävlade i enduro och fick hjärnskakning.



Hjärnkraft går att få i punktskriftsversion

Redaktionen fick frågan om vi kunde erbjuda tidningen i punktskriftsversion av medlemmen Peter Heilmann. Vi ställde frågan till Punktskriftsnämnden vid Myndigheten för tillgängliga medier, MTM.

Text & foto: Kerstin Orsén
kerstin.orsen@hjärnkraft.se



Myndigheten svarade att de kunde göra tidningen i punktskrift om en privatperson med synnedsättning ber om det (däremot kunde de inte skapa punktskrift om Hjärnkraft ber om det utan hänvisar då till företag som arbetar med just detta).

ETT EXEMPLAR av tidningen skickades iväg till Punktskriftsnämnden och några dagar senare landade Hjärnkraft i punktskrift hos Peter Heilmann. Det blev en diger lunt.

– Det fungerar jättebra - många intressanta artiklar, speciellt den lilla 13-åriga flickan berörde. Tidningen är ett bra sätt att hålla sig uppdaterad, säger Peter Heilmann

som visade luntan då han var på öppet hus hos Hjärnkraft Stockholm.

Eftersom det blev många sidor var tidningen uppdelad i två delar som klamrats ihop med häftklammer. En del sidor lossnade så Peter Heilmann hörde av sig igen till MTM som berättade att det finns möjlighet att få tidningen spiralbunden.

PUNKTSKRIFTSVERSIONEN av Hjärnkraft innehåller inga bilder. Bilder som enbart är dekorativa eller som t ex visar personer brukar normalt inte översättas till punktspråk. Om det däremot är en bild som är viktig för förståelsen av innehållet krävs det en beskrivande text, vilket gör att arbetet med att ta fram punktskriftsprodukten tar längre tid.

PERSONER MED SYNSKADA har rätt att få en del produkter översatta till punktskrift utan kostnad. Kontakta Punktskriftsnämnden vid MTM för mer information via www.mtm.se eller 08-580 02 700.

Louis Braille räknas som punktskriftens fader

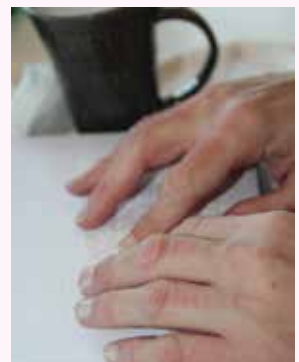
Punktskriften är en taktill skrift som känns av med fingertopparna. En bokstav formas som en eller flera upphöjda punkter inom ett utrymme, en punktskriftscell. Den utgörs av en fyrkant med sex punkter, två i bredd och tre i höjd. Punkterna i cellen är numrerade. Genom att kombinera dessa på alla möjliga sätt kan 63 olika tecken bildas.

Louis Braille räknas som punktskriftsalphabetets grundare. Han föddes 1809 och blev blind vid tre års ålder. Då fick blinda barn lära sig att läsa genom att känna på upphöjda latinska bokstäver, vilket var mycket svårt.

När Louis senare kom i kontakt med den franska arméns chiffersystem lyckades han vidareutveckla detta till dagens punktskrift.

Punktskriftsalphabetet gav förutom en möjlighet att läsa, också möjlighet för blinda att själva skriva sina egna texter med ett enkelt stift. Att lära sig läsa punktskrift tar ungefär lika lång tid som att lära sig läsa latinska bokstäver. Idag har tekniken utvecklats så att det finns särskilda skrivare som skapar en punktskrifts-version av t ex pdf:er. Texterna bearbetas i konverteringsprogram innan utskrift.

Källa: MTM



En bra dag i Gävle om förvärvad hjärnskada

Den 25 september anordnade Hjärnskadedeförbundet Hjärnkraft i samarbete med Hjärnkraft Gävleborg en utbildningsdag i Bomhus Folkets hus, Gävle.

Text:
Karin Sjöholm,
Hjärnkraft Gävleborg

Målgruppen var personliga assistenter och annan personal inom vård, skola och omsorg, brukarorganisationer, politiker, personer med egen skada, närstående, ja, alla intresserade som ville veta mer om hur det är att leva med förvärvad hjärnskada.

Antalet intresserade åhörare var närmare 90 personer. Dagen började med registrering, kaffe och smörgås, som vi "gävleborgare" hjälpte till med.

Först ut var Linda Hellqvist från Storuman, som drabbades av en bakterie i hjärtat, vilket ledde till en propp i hjärtat, som gick vidare till hjärnan. Det medförde svåra skador på hjärnan och Linda fick lära sig allt på nytt. Linda har fått kämpa sig tillbaka och hon berättade om "nya Linda" på ett fantastiskt sätt och berörde starkt oss i publiken.

NEUROPSYKOLOG JAN BLOMSTRÖM föreläste om hur professionen agerar, eller bör agera, runt en person med hjärnskada. Han fick oss att tänka till om förhållningssätt, att vara personlig, men inte för privat och hela tiden utgå från "brukarens" vilja. Ordet

brukare ogillades av en del i publiken, vissa kommuner använder inte det längre.

Paulina Stein arbetar som jurist på ett assistansbolag, hon föreläste om personlig assistans och aktuellt inom LSS och juridiken runtomkring.

SANDVIKENS HJÄRNSKADETEAM avslutade med föreläsning av Marianne Lannsjö, överläkare vid rehabiliteringsmedicinska avd. Sandvikens sjukhus, Anna-Lena Hagström, arbetsterapeut och Ann-Katrin Östling, psykolog. I teamet ingår även kurator och fysioterapeut.

Vi fick en grundlig genomgång av hur vår fantastiska hjärna fungerar och hur den påverkas vid en skada, samt tips och råd för en aktiv och meningsfull vardag.

EFTER UTBILDNINGSDAGEN arrangerades ett informationsmöte där det diskuterades om hur situationen för personer med förvärvad hjärnskada, anhöriga/närstående upplevs i Gävleborgs län.

Många assistansbolag passade också på att visa upp sig under dagen, med både information och lite godis. Ja, det blev en bra dag!



Fr v Barbro Bäckman, Curt Nilsson ordf. i Skellefteå, Lillemor Holgersson och Lars-Ove Olsson.
<<< Samtal med en Skellefteåbo.

Foto: Thomas Ericsson.

Landet runt: Skellefteå

Kampanj på hjärnskadedagen

Hjärnkraft i Skellefteå kampanjade även detta år på hjärnskadedagen. Hjärnkraftstidningar, broschyrer och annat informationsmaterial var efterfrågat av många Skellefteåbor som stannade upp och pratade.

Maria Lundqvist -Brömster, förbundsordförande i Hjärnkraft deltog vid kampanjandet.

– Det är utomordentligt givande att gå ut och möta människor på detta sätt. Man får ett ypperligt tillfälle att berätta om Hjärnskadedeförbundet och vårt arbete. Jag rekommenderar fler lokal -och länsavdelningar att gå ut och kampanja, säger Maria Lundqvist-Brömster.



Martin Ingvar, Ole Moe och Ove Haugen var några av föreläsarna. Kerstin Söderberg hälsade välkommen och informerade om det regionala arbetet.

Att Leva Hela Livet

Så var det då dags för konferens i Göteborg den 14-15 november och glädjande nog har intresset varit stort

Text: Ulrika Bohl
Foto: Hjärnkraft
Göteborg

Första punkten på programmet var Erica Holms berättelse vad som hänt efter en trafikolycka. Med stöd av sin mor Marie-Louise fick vi höra hur Erica efter det akuta omhändertagandet i Stockholm fick en plats på sjukhuset i Linköping där vården var perfekt. Tyvärr var det senare svårt att få den fina hjälpen på sjukhuset i Nyköping, men nu stod Erica på scenen och lever ett självständigt liv därhemma.

MARIA CHÖLER, JURIST, informerade om bristande tillgänglighet, vilket sedan 2015 klassas som diskriminering – personer med funktionsnedsättning ska få leva under samma villkor som alla andra. Det är inte alltid lätt att få rätt mot lagen men Maria

kämpar för att tillgänglighet ska fungera för alla.

Riksgymnasiet i Göteborg tar emot elever med olika funktionsnedsättningar och hjälper dem att studera och komma vidare i livet. Det viktigaste är att utbildningen sker enligt varje speciell elevs förutsättningar, vilket företrädarna för gymnasiet berättade om.

JERRY LARSSON, NEUROPSYKOLOG, pratade om hur man med hjälp av professionella aktörer, kan förbättra livet för en person som råkat ut för en hjärnskada. Det krävs ett upprepat stöd från vården, från anhöriga, och även egen träning. Samt medvetenhet.

Fredagen fick en mjukstart med musik av Ole Moe.

SEDAN BLEV DET ALLVAR – LSS-lagen, Lagen om Stöd och Service, eller ”Leva Som Svensson”. Erik Wahlgren från Humana informerade hur det var tänkt och hur det



Celine, Cecilia och Eva passade på att nätverka i en paus.



Händerna i luften på konferensen Att leva hela livet i Göteborg.

blivit. Tyvärr varierar det mycket inom bedömningen av de tre personkretsar som finns.

MALIN BLOM BERÄTTADE om sin olycka och hur hon kämpade för att komma tillbaka, och bli en ”ny” Malin, vilket hon beskriver i sin bok ”Vägen till 2.0”. Information till anhöriga.

Rytm, musik och rörelse, det bjöd Ole Moe på genom att först berätta om hur RGRM (Ronnie Gardner rytm terapi) startade och sedan låta oss prova på TING BOOM CHICK BAAA.

PROFESSOR MARTIN INGVAR började sin föreläsning med att fråga: Vad gör oss till människor, jämfört med apor? Jo, hjärnan definierar oss som människa, vår

större pannlob gör skillnaden. Så inleddes föreläsningen. Många informativa ritningar växte sedan fram under föredraget.

Ett yoga-pass med Josephine Elf var just vad som behövdes för att slappna av och smälta allt information vi fått.

OVE HAUGENS PRESENTATION av Hjärn-Punkten och dess olika cirklar blev sista punkten. Framför allt den nya satsningen på samtalsgrupp för ungdomar har varit mycket lyckad.

Cecilia Boestad från förbundet gjorde en kort sammanfattning av vad Hjärnkraft står för. Detta fick avsluta konferensen som efter genomläsning av utvärderingar visat sig ha varit lyckad på alla sätt.

Ett tack till alla deltagare, föreläsare, utställare, arrangörer och medhjälpare.

ANNONS

HJÄRNSKADEREhabilitering I SPANIEN

- Vi skräddarsyr ditt behandlingsprogram tillsammans med dig!
- Svenska fysioterapeuter, logopedier och neuropsykologer

**Du kan få ersättning för dina behandlingskostnader i Spanien.
Vi hjälper dig att söka**

info@optimarehab.se, 08-663 33 49, www.optimarehab.se



 **ptima rehab**



Anders Åkerlund, neuropsykolog på Falu lasarett höll en föreläsning om insikt och medvetenhet efter en förvärvad hjärnskada.

Nätverksträff för folkhögskolor med intressanta kurser för personer med förvärvad hjärnskada

Runt om i Sverige finns i dagsläget fem folkhögskolor som anordnar kurser för personer med förvärvad hjärnskada, Furuboda, Fellingsbro, Framnäs, Kristinehamn och Fornby folkhögskola.

Text & foto:
Cecilia Boestad
cecilia.boestad@hjärnkraft.se

Det är en oroande trend med färre sökande till samtliga folkhögskolor, vilket troligen beror på att det är svårare för eleverna att få ekonomiskt stöd under studietiden. En annan möjlig anledning kan vara att informationen är dålig om folkhögskolorna i samhället och inom sjukvården.

Att läsa på folkhögskola är för många ett utmärkt sätt att komma igen efter en hjärnskada. De olika

skolorna har varierande fokus och inriktning men gemensamt för samtliga är att personalen på skolorna har en gedigen kunskap och mångårig erfarenhet av att arbeta med personer med förvärvad hjärnskada.

KUR SINNEHÅLLET kan till exempel vara hjärnkunskap, minnesstrategier, kommunikation, vardagskunskap, motion, mindfulness och skapande. Målsättningen är att hjälpa deltagarna att hitta aktiviteter och strategier för att leva sitt nya liv efter hjärnskadorna.

Innehållet i kurserna individanpassas efter varje deltagares förutsättningar och egna målsättningar. De flesta deltagarna på kurserna är sjukskrivna eller har någon form

Hjärnkraft

av ersättning från Försäkringskassan eller kommunen under studietiden.

PÅ NÄTVERKSTRÄFFEN gavs tillfälle till erfarenhetsutbyte mellan personal från de olika folkhögskolorna. På programmet stod också att prova på skapande aktiviteter.

Vi fick lyssna när två av skolans tidigare elever Reneé och Hasse berättade om hur målning och täljeri varit viktigt för dem i deras rehabilitering.

Anders Åkerlund, neuropsykolog verksam på Rehab medicin på Falu lasarett hade en intressant föreläsning om insikt och medvetenhet efter en förvärvad hjärnskada.

DU SOM VILL VETA MER om de olika folkhögskolorna och deras verksamhet kan höra av dig till Hjärnskadeförbundet Hjärnkrafts kansli eller kontakta Folkhögskolorna direkt.

Inom Hjärnkraft har vi sett många goda exempel på när folkhögskolekurser varit ett steg i rätt riktning för återgång till vardagen efter en hjärnskada.



Cecilia Boestad informerade om Hjärnkrafts verksamhet.



Skapande verksamhet kan vara en viktig del i verktyglådan för rehabiliteringen efter en förvärvad hjärnskada.



Förbundsstämma 2020

Den 14-15 november 2020 är det Hjärnkrafts förbundsstämma. Då beslutas hur och av vem Hjärnkraft ska styras de nästkommande två åren. Medlemmarna företräds av ombud som utses av länsföreningarna vid deras årsmöten. Varje förening har minst två ombud. Beroende på antalet medlemmar kan föreningen ha upp till fem ombud. Varje ombud har en röst.

Hjärnkraft håller förbundsstämma vartannat år. Det är Hjärnkrafts högsta beslutande organ där medlemmarna via sina ombud har möjlighet att påverka Hjärnkrafts framtid. Hur stämman genomförs finns reglerat i stadgarna. Stämman godkänner styrel-

ens förvaltning av de två år som gått sedan förra stämman. Sedan behandlas olika förslag. Om de kommer från enskilda medlemmar eller en förening kallas de motioner. Om de kommer från den sittande styrelsen kallas de propositioner.



Tipsa valberedningen

Vid stämman väljs förbundsstyrelsen som ska ansvara för verksamheten de kommande åren, samt revisorer. Valberedningen lägger fram förslag på vilka som ska väljas. Såväl enskilda medlemmar som läns- och lokalföreningar kan lämna förslag till valberedningen.

Skicka din nominering till valberedningen@hjernkraft.se eller kontakta förbundskansliet för mer info.

>>> Krönika <<<

“Förstå något mer än vad som skulle ha framgått ur en triageringsalgoritm”

Handen på hjärtat. Det är en gest jag kommer på mig med vid särskilda ögonblick i möten med människor som berättar något som berör mig starkt.

Text: Josabeth Hultberg, specialist i allmänmedicin, distriktsläkare på vårdcentralen Åby i Östergötland



Krönikan har tidigare publicerats i Läkartidningen 37/2019.

Eftersom jag har förmånen i mitt arbete som distriktsläkare att få lyssna på människors berättelser hela dagarna, så är det oftast på mottagningen det händer. Det kan vara något uppenbart svårhanterligt, som när någon har förlorat ett barn, eller bär med sig krigsupplevelser. Sådant som sägs i förtroende, med det outtalade avtalet att min skyldighet är att lyssna och ta till mig det som sägs. Då söker sig handen till bröstet, mot hjärtat, och trevar sig ibland uppåt halsgropen, och halsen som kanske har blivit röd.

IBLAND ÄR DET NÅGOT som vid första anblicken ter sig trivialt. Som hon som sökte tillsammans med sin man för rodnad i ögonvitan. En

kärlbristning i ögat. Hon förklarade att hon visste att det bara var ett brustet blodkärl och inget vi skulle göra något åt. Men kom ändå, och det var något så viktigt att de tyckte att det var bäst att komma tillsammans. När de berättade - och jag förstod - att det röda ögat förde dem tillbaka till intensivvårdsavdelningen där hon legat ett drygt år tidigare efter en akut hjärnskada och var rödsprängd i ögonen, då sökte sig min hand mot bröstet så där. Hon hade haft en tung rehabiliteringstid och var nu nästan, men inte helt återställd.

HON KOM INTE IHÅG, men han beskrev hur han sett henne fjättrad av slangar och sladdar i sjuksängen. Hur det under många långa dagar hade varit osäkert om hon skulle överleva. Hur alla monitorer visat höga tryck, kanske blodtrycket, kanske också trycket i huvudet, han visste inte säkert. Men han såg att hennes ögon var

ANNONS:



Det handlar om dig!

På väg...igen

kurs för dig med
förvärvad hjärnskada

Läs mer om våra kurser på

furuboda.org

FURUBODA 
Folkhögskola

Vik datumet
24/3 2020!

Hjärnkraft



Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft

Utbildar



Foto: Dreamstime.

rödspängda. Som nu. Så kunde jag kanske mäta ett blodtryck också? Det kunde jag.

OCH JAG KUNDE LYSSNA på berättelsen.

Lägga handen på hjärtat av tacksamhet för förtroendet, ta berättelsen till mig, och försöka greppa dess mening och relevans för dagens läkarbesök. Förstå något mer än vad som skulle framgått ur en triageringsalgoritm.

Jag tänker på systemen som allt mer börjar användas i primärvården. Frågeformulär som patienten får fylla i för att sorteras rätt - eller i alla fall sorteras - i sjukvårdsorganisationen. Svar som ges hemma via internet, på en pektdator i väntrummet, eller muntligt till en sjuksköterska per telefon, på frågor ställda enligt strikta beslutsstöd.

För den som lyckas ta sig in i sjukvården väntar nya formulär: livsstilsenkäter på väntrummsdatorn, symtomskattningsformulär: hur ont har du på en skala? Kartläggning av läkemedelsbiverkningar på sjukhemmet där den timvikarierande undersköterskan pliktstroget har kryssat för så gott det går om patienten med demens och hjärtsvikt har förstoppning, smärta, oro, sömnsvårigheter, nedstämdhet, förvirring, yrsel eller hudutslag. Skattningsskalor som ska ge mått på patientens nivå av "psykisk ohälsa", eller kanske sjukdom, eller är det lidande som ska fångas i kryssrutorna?

HITTILLS HAR MIN HAND aldrig sökt sig mot hjärtat inför kryssen i rutorna på ett formulär.

Inbjudan till

Utbildningsdag i Eskilstuna om förvärvad hjärnskada



Tema: Konsekvenser vid förvärvad hjärnskada.

Plats: Vilsta Sporthotell, Vasavägen 8 i Eskilstuna.

Tid: Den 24 mars 2020 kl. 9-16.00 (registrering från kl. 8.30).

Avgift: 900:- inkl. lunch/kaffe. (Medlemmar betalar 450:-).

Kontakt: Per-Erik Nilsson, 0704-41 32 55 eller per-erik@hjarnkraft.se.

Mer information? Program med föreläsare och vilka ämnen de föreläser om kommer att finnas efter jul på www.hjarnkraft.se/utbildning.

Varmt välkommen!



Hjärnskadeförbundet
HJÄRNKRAFT

ANNONS



Assistans efter dina önskemål

Delaktighet - Kunskap - Närhet - Förebilder

Vår assistans bygger på den kunskap och erfarenhet som vi har på Rehab Station Stockholm av att bedriva framgångsrik neurologisk rehabilitering.

Kontakta Anita Falk
Telefon 08-555 44 098
anita.falk@rehabstation.se
www.rehabstation.se

Praktikertjänst
REHAB STATION

>>> HJÄRNTRÖTTHET <<<

Rätten till vila

Många hjärntrötta upplever att naturen har en starkt läkande kraft. Att en promenad i skogen lättar på dimman eller värken som uppstått i hjärnan. Så är fallet även för mig.



Text: Leena Tammi
Foto: Dreamstime



Artikel 24 i FN:s deklaration om mänskliga rättigheter.
Var och en har rätt till vila och fritid, innefattande skälig begränsning av arbetstiden samt regelbunden betald ledighet.

Det är dock sällan en utomhusvistelse räddar min dag helt. Jag behöver oftast en tupplur någonstans mellan kl. 12 och 14. Om behovet att lägga mig ner uppstår redan under förmiddagen kan en promenad skjuta fram behovet till den vanliga tiden. Den kan sällan eliminera tuppluren helt. Jag ligger ner i cirka tjugo till trettio minuter. Somnar ofta men ibland glider jag in i ett meditativt tillstånd.

Sönnen får hjärnan att återhämta sig allra bäst. Återhämtningen som sker under meditation räcker inte lika länge. Har du hittat dina bästa sätt att få återhämtning på? Om du har det, håll hårt i dem.

ATT TA BEHOVET av återhämtning på allvar kan ta tid. Viljan att vara som innan, orka som innan, är stor. Jag tänkte ofta ”bara en liten stund till” och tre sådana tankar senare kraschade jag.

Det är först när du tar ditt behov av återhämtning på allvar som andra i din omgivning kommer göra det samma.

Sedan jag började ta min hjärna på allvar har jag upptäckt hur otroligt hjälpsamma och tillmötesgående de allra flesta människor är. När jag berättar om min hjärnskada och mitt behov av vila är det aldrig några problem att få checka ut en timme senare från hotellet.

PÅ KONFERENSEN HITTAR de alltid ett litet krypin åt mig där jag kan rulla ut mitt liggunderlag och dra filten över mig en stund. I dessa sammanhang är min kära ”pauspaus” en livräddare.

När jag befinner mig på okänd mark och möjligheterna till vila är oklara tar jag alltid med mig min tygkasse som innehåller liggunderlag, kudde, filt, öronproppar och brusreducerande hörlurar. På så sätt är jag inte beroende av soffor eller säng, utan endast av en avskild plats.

DIN RÄTT TILL VILA är absolut. Endast du kan avgöra när du behöver den, hur du vill ha den och tiden den får ta i anspråk.

Var dock öppen för omprövningar. Testa då och då om dina återhämtningsmetoder fortfarande är de bästa för dig. Behöver du vila längre eller kortare tid? Kan en kvällspromenad vara mer effektiv än din vanliga morgonpromenad? Livet är i konstant förändring och din återhämtning behöver hänga med.



Fullsatt i Kalmar!

Brist på rehabiliteringsplatser i regionen

Den 16 oktober anordnade förbundet i samarbete med länsföreningen i Kalmar län en utbildningsdag om förvärvade hjärnskador på lasarettet i Kalmar. En i det närmaste fullsatt lokal, intresserade åhörare, kunniga föreläsare, teknik som fungerade.



Emma Petterson, misshandlad – knivskuren med svåra hjärnskador som följd inledde dagen. En fantastisk ung kvinna som verkligen visar att det går att komma tillbaka efter en svår skada. Emma visar med tydlighet att rätt utförd rehabilitering av kompetent personal kan göra skillnad.

Rehabiliteringsläkare och verksamhetschef vid Rehabiliteringsmedicinska kliniken på sjukhuset i Linköping, Wolfram Antepohl föreläste därefter. Föreläsningen ”Principer för en modern neurorehabilitering” visade med tydlig statistik hur ojämlig vården i landets regioner är. Sydöstra sjukvårdsregionen som Kalmar tillhör klarar en jämförelse hyggligt (tack vare Region Östergötland). Allvarligast för den som råkar ut för en förvärvad hjärnskada är bristen på rehabiliteringsplatser, där placerar sig Kalmar tyvärr på den undre halvan.

Efter lunch föreläste Erik Wahlgren, informatör på Humana, om LSS. Om anordnaren är kommunen, ett kooperativ eller ett privat bolag är det ändå LSS-lagen som gäller. En viktig reform som många av



Emma Petterson och Cecilia Boestad.

förbundets medlemmar är helt beroende av.

Avslutade dagen gjorde Sara Strandberg, psykolog som arbetar på Region Kalmar. Saras specialområde är ”Hjärntrötthet/mental trötthet”, något som drabbar många av förbundets medlemmar efter förvärvad hjärnskada.

Att lilla Kalmar kunde locka 135 deltagare trodde nog ingen. En fantastisk dag!

Text: Per-Erik Nilsson

ANNONS:



Humana

Trygg personlig assistans

Av alla assistansbolag har de flesta valt Humana. Själva anger våra kunder att det är för tryggheten.

Det är enkelt att byta till oss. Ring oss idag, så hjälper vi dig.



020-70 80 87
HUMANA ASSISTANSRÅDGIVNING
 Fråga oss om personlig assistans

**En riktigt god jul
och ett fantastiskt nytt år**

tillönskas alla läsare

från förbundskansliet

Kansliet är stängt från den 23 december och öppnar åter den 8 januari.



Landet runt: Alingsås

Fint besök i Hjärnkrafts monter vid Kom Loss-mässan



Kom Loss är en mässa för ökad tillgänglighet, delaktighet och hälsa med syfte att öka möjligheten för alla att kunna delta i fritidsaktiviteter, oavsett funktionsförmåga.

Under lördagen besöktes Hjärnkrafts monter av kronprinsessan Victoria och vår representant Britta Lindstedt fick berätta om verksamheten och dela ut några tidskrifter som skulle läsas på tåget under hemresan.

Text: Lars Claesson Foto: Åke Ingvar

Ljus i Alingsås -Be The Light

Årets ljusinstallation i Alingsås är den tjugonde i ordningen. Under tisdagen samlades Hjärnkraftare från Trollhättan, Ulricehamn, Borås, Göteborg och naturligtvis Alingsås.

Sju stationer skulle passeras för att få in oss i en drömvärld av ljus och ljud. Installationer som gjorts av designers från Danmark, Finland, Skottland, Australien, Förenade Arabemiraten, Indien och Sverige.

Låt ditt öga vila på fontänen, olika färger speglas i trädstammar, vi passerar de olika vattenspeglarna i parken (köllera), ljus i stubbe, lavafall i en illröd stenformation, årstidsväxlingar med hjälp av ljud- och ljusväxlingar.

Vi avslutade vandringen vid vattenfallet i skogsbranten. Upplev drömmar och fantasier i Alingsås som firar 400 år i år, 1619 – 2019.

Text: Åke Ingvar Foto Lennart Lundén



Landet runt: Skaraborg



Skaraborg & vänner på Liseberg Bengt hade förstas hunnit vinna en chokladask redan innan lunchen, sedan vann Berit på tre hjul!

Text & foto: Ulrika Bohl

NOTERA DATUMEN!

BARN & FAMILJELÄGER

För 9-de året i rad anordnar förbundet Barn & familjeläger för medlemmar.

Familjer (som kan vara sammansatta på många olika vis) där ett av barnen har en förvärvad hjärnskada är välkomna till Valjeviken folkhögskola (Sölvesborg) 27 – 31 juli sommaren 2020.

En skola med fantastiska aktivitetsmöjligheter både för barn och vuxna (se valjeviken.se).

Priset är inte bestämt men blir förhoppningsvis lika lågt som föregående år.



FÖR ANMÄLAN ELLER FRÅGOR kontakta Per-Erik Nilsson: per-erik.nilsson@hjärnkraft.se eller 0478-109 30

varmt välkommen
hela familjen!

Hjärnskadeförbundet
HJÄRNKRAFT

BOKSLÄPP

TBE-boken

I somras var det boksläpp på biblioteket i Färgelanda. Initiativtagaren Suzanna Sandberg och Hjärnkrafts ombudsman Kerstin var på plats, liksom flera medförfattare. Alla 40 stolar var fyllda plus stående, och boken hade rykande åtgång.

Allt startade med att Suzanna hade en vision om att samla ihop erfarenheter av TBE och göra dem tillgängliga för de som kommer att drabbas framöver. Hon fick ihop fjorton personer som skrev sina berättelser om livet med TBE.



UR FÖRORDET:

Vi har också fått djup förståelse och starkt stöd, inte minst av våra anhöriga. Detta är lika mycket en bok till dig som lever nära någon med TBE-diagnos, som den är skriven för just dig som drabbats. Det finns ett ljus i tunneln, även om det ibland kan upplevas som svagt. Vi ser en ljusglimt i att vi kan känna igen oss i varandras berättelser, vi har något gemensamt att berätta.

På boksläppet såldes många böcker och veckorna efter uppmärksammades TBE-boken i tidningar, radio och tv. Första upplagan är slut och nya böcker har tryckts upp. Det finns planer på att samla in och sprida fler berättelser men när och hur är inte bestämt.

Du kan följa vad som händer i Facebook-gruppen TBE Boken eller på www.tbeboken.se.

VILL DU HA BOKEN så skicka ett mejl till: suzanna.sandberg@icloud.com. Bokens pris är 150 kr plus frakt.



Kerstin Söderberg Hjärnkraft Katarina Rydsmo, samt författarna Caroline Asplund Tomas Rydsmo och Lena Hansson.

Hjärnkrafts skrifter

Med stöd från SPSM har Hjärnkraft tryckt material som underlättar arbetet i skolan för både lärare och elever med förvärvad hjärnskada.



Att se sina framsteg – ett skattningsmaterial för att utvärdera förmågor och funktioner.

Version på engelska:

Recognising My Progress - a method to estimate your strength and needs after brain injury.



Att samtala – ett informationsmaterial om de vanligaste svårigheterna efter en förvärvad hjärnskada som underlättar samtalet med kamrater och andra.



Hur är det för dig - underlätta samtal för elever med förvärvad hjärnskada och lärare.

Skrifter ovan av special-pedagog Cristina Eklund.



Vanlig hjärnskakning - att leva med lätt traumatisk hjärnskada Sofie Wennberg beskriver hur skadan påverkar hennes liv. Britt-Marie Stålnacke, överläkare vid Norrlands universitetssjukhus skriver om lätta traumatiska hjärnskador.

Missa inte Modellprojektets sju rapporter!

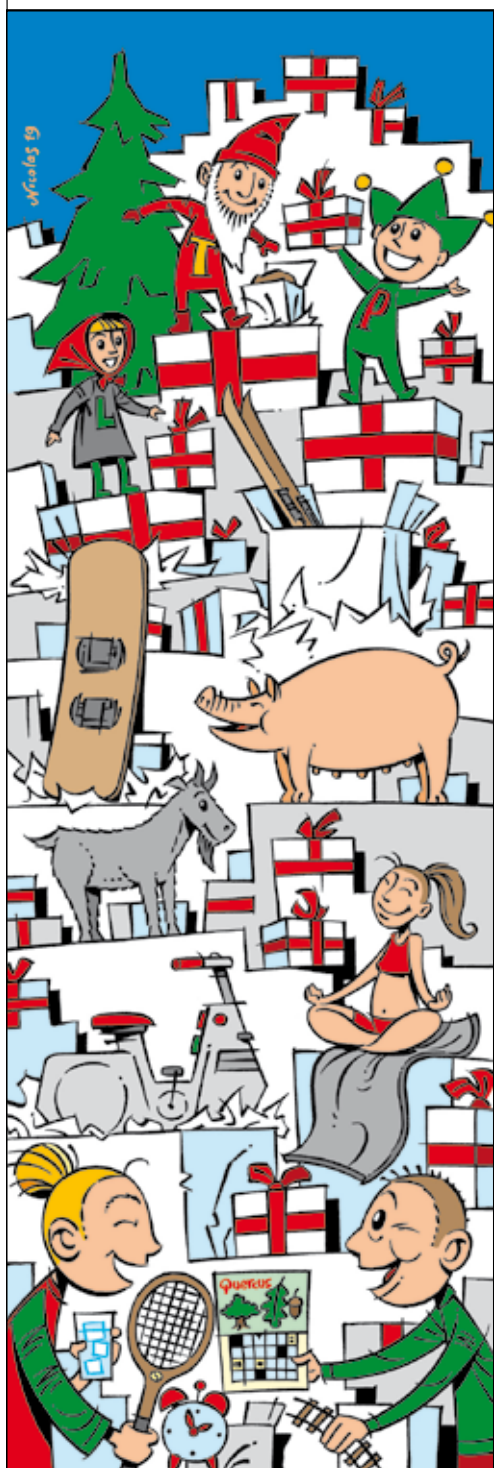


Beställ på www.hjarnkraft.se i webbshoppen, via tel 08-447 45 35 eller mejl wellamo@hjarnkraft.se.





JULKRYSS



	EJ YPPA BYGGER BARN I SKOGEN		DE BEFOLKAR BENGTSFORS		TOGOS HUVUDSTAD	HJULET ATT STYRA MED	ÄR LITEN I LYA		PAROLL		LITET KÖK GÅR BÅT TILL HALLANDS VÄDERÖ IFRÅN	AFRIKANSKA ANTILOPER
						KASHMIR NYHETSBYRÅ						
									KÖR NORRMÅN MED		ÄR ROQUEFORT-OSTEN	
			SMILAT		FLAMMIGA SIDENTYGET	BRUKAR DUKAS KAKTUSAKTIGA	TESTADES FÖR HÅLLFASTHET		NÄSTE			
	REAGAN SOM STYRDE											
	DANSKT GÄSTIS	FÅTÖJFLICKOR							KOMMER FRÅN BY	SLÖSAT	ÄMNAR KRUKMAKAREN	
						GJORDE DET I GÄPIGA SPÖKHUS			GAV NARKOS			
				MJÖLSORT ÄR BLOMMAN PEACE							LYXIG PÅ VÄGEN HÖGDJUR	
						ITALJEN PÅ NÄTET BÖNELEDARE			KORA			SAMLAS SYSAKER I
	EJ SAMS VÄLDIG VÄRLDSDEL								FINSK KAMPVILJA	HEJSAN		
						MIKKELSEN SÅGOKUNG				TAR TAG		
									HAR SKOJ SYSLAR JU POLITIKER MED			
		SÅNGARE SALO DONAR					KVINNONAMN				BREDDA PÅ	
										LYSSNA		
										SÄGS TIDEN SÄREN		
			PENNINGPUNGEN		HÅLLER SIG GÖMD	GAMLA OCH NYA I GÖTEBORG						
						TV-HASSE						
									DEN TOG FRÄMST BRÄDSPEL			
	STÅR VÄNTANDE I SIGYNS MAKE			VÄXER TALLAR PÅ	SKÅL VATTENKRUKA							HAR SIN SKUTA
											GENOM	
								LÄSTID KUNDE DET BLI I SKIVAN			SKAMLIGT STÄLLE	
	BUSKE			SLÅS UPP I BOK		BOR I PORTAU-PRINCE						
										MED MARIA I BÖN		

De tre först öppnade rätta lösningar får Sverigelotter. Skicka in lösningen till: Hjärnkraft, Nybohovsgränd 12, 1 tr, 117 63 Stockholm eller mejla in det långa bildordet som går lodrätt i den vänstra raden till info@hjärnkraft.se. Märk kuvertet eller mejlet med Julkryss 2019.

Glöm inte att ange namn och adress

Namn:

Adress:

Postadress:

God Jul och kryssa lugnt! Kryssred.

Hjärnkrafts läns- och lokalföreningar och "Hjärnet"

Ny kontaktperson eller adress? Mejla ändrade uppgifter till: info@hjarnkraft.se

Hjärnkraft i Jämtland

Yvonne Olofsson
Tel: 0693-313 12,
mobil: 070-805 93 93
e-post: olofsson2@live.se

Hjärnkraft i Jönköping

Rolf Forsén
0383-507 68
e-post: forsen.rolf@gmail.com

Hjärnkraft Blekinge

Ingrid Åkesson
Tel: 0702-44 55 85
e-post: i.akesson49@hotmail.com

Hjärnkraft i Kalmar

Kansliet, tel: 0480-292 84
Fax: 0480-274 64
e-post: kalmar@hjarnkraft.se
hemsida: www.kalmar.hjarnkraft.se
Hjärnet: Kerstin Svensson
Tel: 0499-208 88
Birgitta Rolfsson
Tel: 0485-404 99

Hjärnkraft i Norrbotten

Meta Wiborgh
Mobil: 070-212 23 96
e-post: mwiborgh@gmail.com
Hjärnet: Britta Berggren
Tel: 0920-147 46
e-post: brittaberggren@hotmail.com

Hjärnkraft i Kronoberg

Per-Erik Nilsson
Tel: 0704-41 32 55
e-post: per-erik@hjarnkraft.se
Hjärnet: Per-Erik Nilsson

Hjärnkraft i Skåne

Tel: 046-32 30 90
e-post: kansli@hjarnkraftskane.se

Hjärnkraft i Stockholm

Kansli, tel: 08-447 45 31
e-post: stockholm@hjarnkraft.se

Hjärnet: Mats Schalling

Tel: 0768-76 27 16
Anna Kilander
Tel: 070-944 48 89

Hjärnkraft i Södermanland

Mona Sandström
Tel: 016-741 64
e-post: jogero25@yahoo.se

Hjärnkraft i Värmland

Kansliet, tel: 054-184 185
e-post: hjarnkraftvarmland@telia.com
com

Lokalförening Karlstad

Anette Aronson
054-184 185
hjarnkraftvarmland@telia.com
Hjärnet: Gunilla Axelsson
e-post: axelssong@hotmail.com

Hjärnkraft i Västerbotten

Maria Lundqvist Brömster
Tel: 070-361 00 02
e-post:
marialundqvistbromster@hotmail.com
hemsida: vasterbotten.hjarnkraft.nu
Hjärnet: Linda Hellqvist och
Ann-Catrin Dannberg
e-post: kontakt@hjarnet.nu

Lokalförening Umeå

Birgitta Liontaki
070-277 37 34
Nätet: www.hjarnet.nu
e-post: kontakt@hjarnet.nu

Lokalförening Skellefteå

Curt Nilsson
070-631 53 41
e-post: curt47@live.se

Hjärnkraft i Västra Götaland

Ulrika Bohl
Mobil: 0702-15 49 00
E-post: bohl.ulrika@gmail.com

Lokalförening Göteborg med omnejd

Kansliet, tel: 031-24 32 34
e-post: info@hjarnkraftgoteborg.se
hemsida: www.hjarnkraftgoteborg.se

Lokalförening Fyrbodals

Kansliet, tel: 0522-194 40
e-post: hjarnkraft.fyrbodals@telia.com
Hjärnet:
Anna Jansson, tel: 0522- 177 83
e-post: anja79@telia.com

Lokalförening Skaraborg

Karin Holm
Tel: 070-521 74 07
e-post: karin.holm.kh@gmail.com

Lokalförening Borås Sjuhärad

Jan-Olof Dahlin
Tel: 0730-20 12 31
e-post: jan-olof.dahlin@telia.com

Hjärnkraft i Örebro

Kansliet, tel: 019-673 21 35
må-to 10-14
e-post: orebro@hjarnkraft.se
Hjärnet:
Maria Wilén,
tel: 0587-141 01
e-post: maria.vi@telia.com

Hjärnkraft i Gävleborg

Karin Sjöholm
Tel: 073-836 14 63
e-post: karinsjoholm@hotmail.com



Foto: Dreamstime.

HJÄRNKRAFT

NYBOHOVSGRÄND 12 1 TR
117 63 STOCKHOLM



Vi kan inte bara assistans,
vi kan så mycket mer!

Vill du ha en anordnare som förstår mer än assistans? Som ser helheten och kan hjälpa dig skapa en roligare vardag? Där skratt, aktiviteter, umgänge och miljöombyte är en självklarhet?

Vi har många års erfarenhet av att leva med anhöriga med funktionsvariationer. Vi vet hur de är att vara anhörig och vi vet hur de är att ha assistans. Vi har också år av erfarenhet av att skapa mervärden i assistansen. För oss är helheten viktig. Du är viktig.

Som kund hos oss har du fri tillgång till vårt DFA-center, en kostnadsfri verksamhet för kunderna i vår verksamhet.

Det roliga valet!



RIKSTÄCKANDE ANORDNARE · BARN OCH VUXNA · EVENEMANG · DIGITAL TIDRAPPORTERING OCH JOURNALFÖRING I COORDINARE