

HJÄRNMKRAFT

Medlemstidning för Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft

nr 3 • 2012

A close-up portrait of a middle-aged man with reddish-brown hair and glasses, looking slightly to the right. He is wearing a dark blue jacket over a light blue collared shirt. The background is blurred, showing some blue and white elements.

Projektledarens viktigaste projekt

Läs om hur Erik Grenmarks
projekt ändrade fokus.

• Debatt: Vem stödjer den som överklagar? **5**

• Rapport från barnlägret **6**



Omnia
assistans



“Omnia” betyder *Helhet...*

Omnia Personlig Assistans AB är assistansföretaget för Dig som vill ha en helhetslösning skräddarsydd för just Dina behov.

Sedan starten 2006 har vi erbjudit en kvalitativ assistans med bra lönevillkor för våra assistenter och vi ger dessutom våra kunder en fullständig kontroll över sin egen ekonomi.



kontakt

www.omniaab.se
08 - 442 34 57

Ur innehållet

05 Debatt

Vem stöttar den som överklagar LSS-beslut?



06 Hjärnkrafts barn- och familjeläger

Rapport från årets barn- och familjeläger.



08 Porträtt Projektledaren

Projektledare Erik Grenmark står mitt i sitt livs viktigaste projekt. Läs hans berättelse om hur han går till väga.



12 Patientmaktutredningen

Nu föreslår Johan Assarsson en samlad patientlagstiftning som ska stärka patientens ställning.



14 Robotdräkt på DS

Nu får tio patienter möjlighet att rehabiliteras med hjälp av en robotdräkt på Danderyds Rehab.



18 Akta huvudet

Rapport från Akta huvudets seminarier under Almedalsveckan i Visby.



20 Hjärntrötthet - syns inte utanpå

En kombination av olika terapier kan hjälpa personer med hjärntrötthet.



22 Hjärnskadefonden

Två projekt har fått utdelning ur fonden.



26 Landet runt

Ansvarig utgivare

Meta Wiborgh

Redaktör

Kerstin Orsén

Redaktionskommitté

Meta Wiborgh
Marie-Jeanette Bergvall
Pia Delin Stadig
Wellamo Ericson

Grafisk form & layout

Kerstin Orsén

Omslagsbild

Erik Grenmark.
Foto:
Kerstin Orsén.

Adress

Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft
Nybohovsgränd 12, 1 tr
117 63 Stockholm

Telefon: 08-447 45 30

E-post: info@hjärnkraft.nu

Hemsida: www.hjärnkraft.nu

Tidningen utkommer

med 4 nummer per år.

Prenumerationspris

220 kronor per år.

Medlemsavgift:

Enskild 200 kronor/år.
Familj (på samma adress)
280 kronor/år.
Postgiro: 10 59-5

Hjärnskadefonden,
SFI-kontrollerat 90-konto
för insamling:
PG 90 05 07-5



Tryck

GL-Tryck, Kristianstad 2012.

ISSN 1651-5714

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



Meta Wiborgh



Ordföranden har ordet

Kära vänner!

Hösten har gjort sitt intåg i stora delar av landet, även om ni som bor söderöver kanske fortfarande kan hoppas på en del varma dagar.

Förbundsstämman närmar sig med stormsteg.

För min del känns det nästan överkligt att det redan har gått två år sedan jag blev vald till ordförande. Tiden har gått fort, och det känns som det har hänt mycket.

De stora frågorna som vi brottas med i förbundsstyrelsen är:

- Hur ska alla medlemmar känna att de har nytta och glädje av att vara medlemmar i Hjärnkraft
- Hur ska vi kunna göra vår röst hörd när det gäller de neddragningar vi ser gällande assistans
- Hur ska vi kunna arbeta på ett konstruktivt sätt för att förebygga att fler personer drabbas av hjärnskador.

Till stämman har det inkommit flera motioner som aktualiserar bland annat dessa frågor. Det känns bra. Jag hoppas att vi ska uppleva att förbundet har högt i tak och att vi kan föra konstruktiva diskussioner och komma fram till beslut som leder framåt.

Till dig som inte kommer till stämman skickar jag en särskild hälsning. Kom ihåg att din röst också är viktig, hör av dig till oss i styrelsen eller till kansliet om du har tankar och idéer som du vill föra fram. Alla medlemmar behövs, och vi behöver dessutom blir fler för att få mer kraft i vår röst.

Ett liv som räddas skall också levas!

Meta Wiborgh

Förbundsordförande



Foto: dreamstime.com

>>> Debatt <<<

Vad är det som pågår inom vård, skola och omsorg? Standardiserade instrument för bedömning, beslut, dokumentation och uppföljning av omsorgstagare, patienter och elever växer fram i rask takt med syfte att säkra kvalitet och rättssäkerhet. Men vad innebär det för den enskilda människa som verksamheterna är till för? Och hur påverkar det den tid som personalen har avsatt till mötet med den som det gäller?



Ett liv som räddas ska också levas. Men på vilka villkor?

Utifrån de samtal vi får ser vi att svårt funktionsnedsatta personer och deras närstående hamnar i långdragna juridiska processer och att innehållet i LSS-insatserna tunnas ut. Trots goda intentioner blir det i verkligheten allt svårare för skadade att få sina behov tillgodosedda.

Att tvingas överklaga är inte en sista utväg, utan har snarast blivit en förväntad del i beslutsprocessen. Överklagningsprocessen är en förhandling där två parter ska lägga fram sina uppgifter.

Domstolen dömer utifrån lag, praxis och förarbeten. Den kan mest om praxis och lagstiftning som ”vinner”.

Vår bild är att många skadade har svårt att föra sin egen talan för att de helt enkelt inte förstår den juridiska processen. Resultatet blir att de inte får sina behov tillgodosedda, därför att de saknar ”processkompetens”.

Den enskilde måste förstå hur han/hon ska motivera sina behov. Det går inte att säga till exempel att jag behöver ledsagning för att delta i Funktionshinderrådets möten för det

är ett sätt för mig att komma ut och träffa andra. Det krävs att man kan hänvisa till de rätta kodorden om sina medborgerliga rättigheter att delta i demokratiska möten.

Hur ska man förklara varför man inte hinner kissa på de tio minuter som Försäkringskassan anser räcker när man bedömer personlig assistans? Man måste veta exakt hur man ska formulera sin vinglighet och svårigheter med blytlås för att domstolen ska inse behovet av ytterligare ett par minuter. Och man måste veta vilka underlag som krävs.

Var ska den enskilde vända sig när man helt i enlighet med riktlinjerna beviljas två aktiviteter per vecka på LSS-boendet, men aktiviteterna består av att gå runt kvarteret, eller diska med personalen.

Det är stor skillnad mellan tekniskt korrekta beslut och att den enskilde får ett värdigt liv. Många av de beslut som våra medlemmar får är säkert tekniskt sett helt korrekt fattade i varje enskild del, men hur ser helheten ut för den som har behov av stöd från flera olika håll?

För att domstolarnas beslut ska fungera måste det finnas kvalitet i verksamheterna så att inte disk och inköp blir till aktiviteter inom ramen för fritid och kultur istället för den skogspromenad, fika på stam eller utflykt till badplatsen som är livskvalitet för den enskilde.

För ett par decennier sedan var det självklart för kommuner att följa domarna i Länsrätten. Nu överklagar vissa kommuner regelmässigt för att ”pröva rättsläget” och ”stärka rättssäkerheten”. Det innebär att den handläggare som ska stödja den enskilde i dennes överklagan i praktiken är dennes motpart.

En lagstiftning som var tänkt att värna och ge makt till de svagaste har utvecklats till ett juridiskt slagfält där den enskilde har svårt att hävda sina intressen på egen hand.

De som idag kan få ett kvalificerat stöd är de som söker assistans hos assistansbolag med egna jurister. Fler borde få tillgång till juridiskt stöd genom en rättshjälpsreform som ger den enskilde likvärdiga förutsättningar i överklagningsprocessen.

Marie-Jeanette Bergvall
förbundssekreterare



Nästan alla samlade: barnen, personlig assistent, något syskon och de två fritidsledarna innan teaterföreställning för föräldrarna började.

Barn- och familjeläger

”Det är bra att man har läger, så att man får träffa andra i samma situation som en själv”

Citatet är hämtat från en deltagares utvärdering av lägret. Det kan inte sägas bättre. Anledningen till att förbundet anordnar läger är helt klar. Unga hjärnskadade och deras föräldrar behöver träffas, se andras problem och svårigheter, upptäcka att man är långtifrån ensam, utbyta erfarenheter, se att det finns hopp, se att förbättringar kan ske.

Hjärnkraft har länge sett att detta behov finns och har också under senaste decenniet anordnat sommarvistelser för barn och deras föräldrar. Sommaren 2012 anordnade förbundet ett läger i Göteborg just för denna målgrupp.

Det var fyra familjer med olika sammansättning, någon med båda föräldrarna på lägret, andra med en, någon med farmor, en del hade syskon med, andra inte.

Det som var gemensamt för föräldrarna var att något av deras barn hade drabbats av en förvärvad hjärnskada.

Hur denna skada uppkommit var också väldigt olika.

Anledningen till att bundet valde att förlägga lägret i en stad denna gång är flera. En är Dalheimers hus, allt där är tillgängligt och anpassat. En annan är attraktionerna och kommunikationerna. Få städer i landet kan erbjuda så mycket, så lätt-

tillgängligt som "västkustens pärla".

Väderleken denna sommar lär inte gå till historien som "det bästa i mannaminne". Vilket naturligtvis drabbade oss också. Vår planerade badtur till Grötö ute i skärgården fick tyvärr ställas in på grund av dåligt väder, i stället användes Dalheimers varmvattenbassäng flitigt.

Vi besökte *Universeum*, en upplevelse av sällan skadat slag. Universeum är ett hus på 8.000 kvadratmeter fullt av regnskogar – akvarium i jätteformat – porlande fjällbäckar, fiskar/hajar/sköldpaddor – utdöda djur i form av dinosaurier, levande djur av många-många sorter, ett lek och spelland som slår det mesta, teknik – uppfinnareavdelning mm. mm.

Tyvärr upplevde säkerligen en del miljön som jobbig. Mycket folk, hög ljudnivå, långa köer och trångt på en del ställen.

Naturligtvis besökte vi *Liseberg*. "Största och bästa nöjesparken i Norden", enligt reklamen, bara att hålla med. Tror att alla oavsett funktionsnedsättning hittade något roligt bland de 37 åkattraktionerna. Fantastiskt fin park och blomsterarrangemang i toppklass gör inte besöket sämre. Att hålla gruppen samlad var naturligtvis en omöjlighet, önskningarna och behoven hos deltagarna var så klart olika.

Titt in i en av deltagarnas dagbok:

Hej!

Jag heter Natalle. Jag är 9 år.

Har varit på sommarvecka med farmor i Göteborg på Dalheimers hus Mellan 9 juli -13 juli

- 1 Jag träffa nya vänner Vi bad med Kalle och Göran
Lekte och sjöng
- 2 Sånggrupp, bad på promenad med min farmor
- 3 Jag var på liseberg med mina vänner Vi åt ute med
varandra jag åkte slänggunga med mera
- 4 Vi har uppträtt för dom vuxna Jag spelade gurka

Jag badade varje dag det var roligt

Från natalle i Valda och farmor i Ålingsås



Åskådarna hade jätteroligt, barnen var jätteduktiga.



En av deltagarna och hennes syster har något "fuffens" för sig.



Största möjliga tystnad, barnen förbereder morgondagens föreställningen.

En eftermiddag besökte vi närbelägna *Slottsskogen*. En park i staden som är mycket mer än så, också djurpark och nöjespark för Göteborgarna.

Samtalsgrupp: Två förmiddagar deltog de vuxna i en samtalsgrupp ledd av personal från Röda Korset. Här gavs verkligen möjlighet att dryfta problem och känslor, under tiden aktiverades barnen av fritidsledare.

Förhoppningsvis kommer förbundet att anordna ett familjeläger också sommaren 2013 och då hoppas vi att du och din familj finns med på deltagarlistan! I ett kommande av Hjärnkraft kommer mer information

om förbundets eventuella läger nästa sommar. Antalet deltagande familjer är begränsat.

Dahlheimers hus är ett sexvåningshus i stadsdelen Majorna för personer med funktionsnedsättning, allt är anpassat och tillgängligt. Ett hus som innehåller "allt"; hotell, daglig verksamhet, aktivitetscentrum, gruppboende - korttidsboende, bad/gym/relaxavd, bibliotek, restaurang, konferens/föreningslokaler mm.

En donation 1922 av godsägare Fritz P Dalheimer gjorde att ett hus kunde byggas som skulle komma "blinda, halta och lytta" till del, naturligtvis är huset ombyggt sedan

dess och det drivs idag av Göteborgs stad.

Deltagarnas kostnad för årets läger kunde hållas nere tack vare bidrag från Lions, Jerringfonden och Radiohjälp. Ett stort tack till bidragsgivarna.

Namn på läger?

Under året har namnet på lägret varit "Barn & Familjevecka". Vilket kanske inte är helt lyckat och har i en del fall misstolkats. Det viktiga är barnen, det finns faktiskt familjer med utflyttade – lite äldre barn men det är i första hand inte till dem lägret vänder sig, vi tycker också att ordet Hjärnkraft nog borde vara med i namnet. Vårt förslag: "Hjärnkrafts sommarvecka - För barn och deras familjer".

Förslag på namn som lämnades av deltagarna vid årets läger:

Ungdomsläger, Dalheimers Ungdomsläger, Sommarvecka, Familjevecka, Familj & barnläger. Vad tycker du? Lämna gärna förslag till kansliet!

Lägervärdarna

Karin Karlsson

och Per-Erik Nilsson



Föräldrar och lägervärdar tittar på barnens föreställning

Vi hjälper dig om du behöver överklaga ett LSS-ärende

Lagen om stöd och service till vissa funktionshindrade, LSS, är till för att underlätta ett självständigt liv. Lagen är en **rättighetslag** vilket betyder att man kan kräva de rättigheter som finns i lagen i domstol.

Men det kan vara svårt för den enskilda att få rätt i domstolen utan juridisk hjälp. Och juridiska ombud kan bli mycket kostsamma.

Unik Hemförsäkring

I en vanlig hemförsäkring ingår oftast ett Rättsskydd som innebär att försäkringen betalar dina kostnader för juridiskt ombud om du råkar i tvist. Men, tvister vid överklagande av LSS-ärenden är oftast undantaget i en vanlig hemförsäkring.

Men inte hos oss på Unik Försäkring. Vi anpassar våra försäkringar efter vad medlemmarna i våra anslutna organisationer behöver. Därför ingår det i vår hemförsäkring ett Rättsskydd som även gäller för överklagande av LSS-ärenden.

Våra hemförsäkringar kostar från 726 kr/år. Kontakta oss idag så berättar vi mer!

Anslutna organisationer:



För barn, unga och vuxna med utvecklingsstörning



RBU
Riksförbundet för rörelsehindrade barn och ungdomar



Hjärtebarns
förbundet



Hjärnskadeförbundet
HJÄRNKRAFT



AUTISM &
ASPERGER
FÖRBUNDET



Erik Grenmark som bland annat skriver om sin rehabilitation efter trafikolyckan under tiden han är på daglig verksamhet i Danderyd. Foto: Kerstin Orsén

Då Erik Grenmark, med sin långa kompetens som projektledare, tog tag i sin rehabilitering valde han att se hela processen som ett projekt.

Läs hans berättelse om hur han konsekvent arbetar med sitt livs viktigaste projekt.

Tänk dig en fullt frisk man, nybliven trebarnsfar, på väg hem från jobbet som i hög hastighet krockar med en lastbil som dök upp från ingens. Mer död än levande, enligt Glasgow Coma Scale 3 (skala 3-9) fördes jag till akuten.

Efter lång tid på sjukhus började den mödosamma vägen tillbaka. Den har gått via dagliga verksamheter och en termin på Fornby Folkhögskola för

Ett projekt av det lite mer udda slaget



Sent ska syndaren vakna – men oj vad jag har fått andra prioriteringar under detta rehabiliteringsprojekt!”

personer med förvärvad hjärnskada. Idag är jag på Resursteamets dagliga verksamhet i Danderyd.

Relativt tidigt insåg jag att jag stod inför ett projekt med stort P, med det viktiga randvillkoret (förutsättning utöver huvudsyftet) att ha hustru och barn kvar, det vill säga komma tillbaka till en vanlig vardag.

Unikt i detta projekt var att förutsättningen, dvs. det som ska vara uppfyllt parallellt med huvudsyftet var viktigare än huvudsyftet! Likaså att tidsaxeln i projektet var relativt flexibel. För länge kämpade jag med min arbetsgivare framför ögonen. Vid närmare eftertanke är ju familjen självklart viktigare än att komma tillbaka till IBM där jag varit anställd i flera år!

Att se ett trauma mitt i livet som ett projekt var ganska naturligt för mig som varit projektledare större delen av sitt yrkesverksamma liv, först på Kungliga Ingenjörsvetenskapsakademien IVA och sedan på IBM i Kista.

Ett traditionellt projekt

Enligt traditionell projektteori kan ett projekt delas upp i en triangel med de tre parametrarna, tid, resurser och syfte.

I ett rehabiliteringsprojekt är några saker typiska.

1. Syfte Det kan tyckas självklart men är inte alltid så, se exempel ovan.

2. Resurser Vårda den kritiska cirkeln av personer i din närhet som utgör projektets kärntrupp.

3. Tid Förutsatt att resurserna orkar så är tiden en relativt flexibel parameter i denna typ av projekt. Vad spelar det för roll vilken månad eller tid på året

då du kommer tillbaka i familjelivet på riktigt, förutsatt att du gör det!

Värdet av en coach

I näringslivet pratas det mer och mer om coachning. Med detta avses ofta att en kollega i chefsställning som inte är linjechef till arbetstagaren men som ändå är lite senior i sammanhanget. På ett rehabiliteringsläger lärde jag känna Christer Björkström som också ådragit sig en skallskada i en trafikolycka. En vänskap utvecklades och på lägret fick vi snart namnen Piff och Puff. Jag frågade Christer om han ville bli min coach i detta projekt. Christer accepterade och en djup vänskap har utvecklats med tiden.

Under en morgonpromenad spelade Christer plötsligt arg; ”Utan att vilja skryta har du berättat att du i skolans alla avgångsklasser haft femmor i alla ämnen utom gymnastik. Då borde du vara smart nog att inse att det inte är yrkeslivet som är det viktiga nu utan familjen”.

Sent ska syndaren vakna – men oj vad jag har fått andra prioriteringar

under detta rehabiliteringsprojekt! Mycket i livet känns futtigt efteråt – om bilen krånglar eller kvars-katten blev oväntat hög är ju inte så viktigt egentligen. Jag har en lång resa kvar. I takt med att resan fortskrider känner jag en allt större ödmjukhet.

En likhet mellan rehabiliteringsprojekt och mer traditionella projekt är att vårda resurserna. Inget är numera viktigare för mig än att vårda familjen!

Att rehabilitering från ett trauma mitt i livet är ett ”vanligt”, eller i alla fall inte helt ovanligt projekt, slog jag tidigt fast i Projektet med stort P. Att föreläsa i detta ämne samt till och med kanske skriva en bok i ämnet är något som jag tänker satsa på. Inte bara för att det skulle kunna vara till hjälp för kollegor inom rehabiliteringsbranschen utan också för att det vore en bra övning för mig själv.

Så småningom vill jag ut i arbetslivet igen. Jag är öppen för alla ”skamliga förslag” – gärna inom projektledning.

Erik Grenmark

Profil

Namn: Erik Grenmark.

Ålder: 49 år.

Aktuell: Skriver en bok om sina erfarenheter och ger även föreläsningar.

Yrke: Projektledare.

Viktigast med projektet P: Det gav ett tillfälle till omvärdering av prioriteringarna i livet.

Svårast med projektet P: Något så subilt som att komma tillbaka i vardagen. Det har varit och är fortfarande en utmaning. Arbetar mycket med mitt sätt att fungera hemma.

Tips till andra: Att komma tillbaka efter ett trauma är ett projekt och bör behandlas/analyseras som ett sådant. Jag tror att man mår bra av att se sin rehabilitering i termerna tid, resurser och syfte.

” Hur en företrädare för funktionsnedsatta, barn och unga samt funktionsnedsatta själva får information måste ses över från grunden, alltså.”



Foto: dreamstime.com

Patientmaktutredningen (SOU 2011:25 och 2012:24)

Utredning kan ge patienten mer makt

Patientmaktutredningen med Johan Assarsson, tidigare regiondirektör i Västra Götaland, som utredare har regeringens uppdrag att lägga fram förslag till en samlad patientlagstiftning. Den ska stärka patientens ställning och innefatta alla lagar och föreskrifter som numera finns på olika ställen och berör patienten.

Den nya lagen ska vara så lättillgänglig, överskådlig och pedagogisk som möjligt för såväl patienter och allmänhet som hälso- och sjukvårdspersonal. Utredningen kommer att ta del av tidigare utredningar på området och erfarenheter från andra länder som har en patientlagstiftning, i första hand de nordiska länderna.

Den nya lagen kommer dock inte att bli en rättighetslag. De ”klagoinstanser” som finns idag ska vara kvar, exempelvis patientnämnden.

I de andra nordiska länderna är det tydligare att vården ska lyssna på patienten än i Sverige. Enligt Hälso- och sjukvårdslagen ska individuell anpassad information lämnas till patienten. Detta fungerar inte fullt ut idag och måste därför förtydligas. Även att vården inte lämnas på ett jämlikt sätt

måste övervägas i utredningen. Det är viktigt att patienten vet var, när och hur man söker vård. Det är viktigt att patienten på ett bättre sätt kan välja vårdställe också över landstingsgränsen. Detta bör även gälla privatvård. Det bör vara en reglering av ett fritt vårdval över hela Sverige. Man ska ta ställning till om landstingens informationsansvar ska utökas till att även omfatta information om vård inom EU/EES-området.

Utredningen kommer att se över de projekt som handlar om råd och stöd till patienter med behov av extra information. Detta för att man bättre ska veta vilket förslag man ska lägga om informationsbehovet.

De kommer även att se över hur berörda myndigheter tillhandahåller

ler information och vägledning till patienten. Man kommer att påskynda och underlätta patientens rätt att få ta del av sin journal. Denna ska vara skriven så att patienten lätt förstår vad som står i den.

Man ska kunna få ut sin journal på papper om man så vill med tanke på allt som kan skickas via dator och e-legitimation. Men det måste vara en säker hantering.

Patienten ska också kunna delge vården sin dokumentation på ett för patienten säkert sätt. Hur en företrädare för funktionsnedsatta, barn och unga samt funktionsnedsatta själva får information måste ses över från grunden, alltså.

Man ska även föreslå en modell för systematisk insamling och bearbetning av patientberättelser i klagomåls- och anmälningsärenden.

Även barnens ställning inom hälso- och sjukvården ska kartläggas.

Den 30 juni 2012 lämnades överväganden om informationsutbytet mellan patient och vårdgivare till Socialdepartementet.

Den 31 januari 2013 lämnas Huvudbetänkandet om patientlagstiftning, patientens valmöjligheter och patientens behov av stöd, råd och information.

Den 30 juni 2013 lämnas Slutbetänkandet om vård på lika villkor, modell för systematisk insamling av patientberättelser i klagomålsärenden, myndigheternas arbete och kartläggning av barnets ställning.

Nästa informationstillfälle om utredningen lämnas på Handikappförbundens och LIFs flerlänsmöte i november 2012. Handikapprörelsen kommer att nära följa denna utredning via Handikappförbunden.

Pia Delin Stadig
Hjärnkraft Örebro län



INBJUDAN

*Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft presenterar
sin andra rapport i serien om*

Gatuvåldets ekonomi

Effekter på kommun och samhälle

"Fallet Södertälje"

- Vad kostar våldet i en svensk kommun?
- Ingvar Nilsson presenterar den nya rapporten "Fallet Södertälje".
- Vad kostar våldet i din kommun?
- Hur skulle man kunna använda pengarna bättre?
- Projektet Akta huvudet har jobbat i tre år i landets skolor, vad är erfarenheterna av det ?
- Vem vill betala för det förebyggande arbetet?
- Ska vi hellre betala för konsekvenserna?

Representanter från socialtjänst, polis, Akta huvudet, ambulanssjukvård, Hjärnkraft, Unga KRIS m.fl kommer att medverka.

Vi vänder oss till alla er som berörs av konsekvenserna av våldet på kommunal och nationell nivå.

Tid: 15 november kl. 13.00 – 16.30

**Plats: Andreaskyrkan, Högbergsgatan 31
Stockholm**

Fullständigt program kommer att presenteras på Hjärnkrafts och Akta huvudet hemsidor.
Seminariet är kostnadsfritt.

Anmälan: anmalan@hjarnkraft.nu
Senast 1 november 2012

Akta huvudet finansieras av



VÄLKOMMEN

Stor-Knut och Lill-Knut på Danderyd

Rehabkliniken på Danderyds sjukhus kommer nu att som första sjukhus i Europa testa en robotdräkt på personer som har fått stroke. I Japan används dräkten redan på flera kliniker, men Danderyd blir först med att genomföra en vetenskaplig studie och dokumentera effekterna.

Varje gång vi ska röra ett ben går det signaler från hjärnan till musklerna. Hos personer med stroke eller andra typer av hjärnskador kan dessa signaler bli så svaga att personen inte själv kan röra musklerna utan blir förlamad.



Signalerna förstärks av robotdräkten som hjälper till att röra benen.

Men så länge det fortfarande finns svaga signaler kvar, fångar robotdräkten upp dessa via huden med hjälp av elektroder på benen. Signalerna förstärks sedan av robotdräkten som hjälper till att röra benen på ett sätt som ligger nära normal gång.

Man orkar mer

I dag får patienter hänga i en sele och i början får sjukgymnasten ofta till att lyfta deras ben i varje rörelse. Patienterna blir fort trötta. De patienter som har provat dräkten har orkat hålla i gång under längre stunder på gångbandet, konstaterar man på Danderyds sjukhus.

– Det är viktigt att börja träna snabbt efter en stroke, så fort orken finns. Då är det lättare att träna upp kommunikationen mellan hjärnan och musklerna igen, säger Jörgen Borg, som är professor och överläkare vid Danderyds sjukhus. Han är övertygad om att fler än bara patienter med stroke kan ha nytta av dräkten, till exempel personer med olika hjärn- och ryggmärgsskador.

En förhoppning är också att dräkten ska fungera som ett funktionsstöd för personer med kvarstående svaghet i ett eller båda benen.

Billigare och smidigare

– Nu kostar dräkten flera hundra tusen kronor och väger 14 kilo. Men i framtiden kan man tänka sig att den blir både billigare och smidigare, säger Jörgen.

I Japan heter dräkten Hal, som står för hybrid assistive limb. Men på rehabkliniken på Danderyd kallas den Knut efter en professor. Just nu finns tre dräkter tillgängliga på rehabklini-

ken, två stor-Knut och en lill-Knut.

Tio patienter mellan 18 och 65 år kommer att träna med dräkten på ett gångband i upp till en timme fem dagar per vecka. Studien planeras pågå under totalt 6 månader och rapportering av resultat kunna ske under 2013.

I den aktuella studien undersöks hur säker träning med HAL är tidigt efter stroke, om det finns risk för komplikationer och hur sådana kan förebyggas, hur mycket tid det tar att sätta på och ta av utrustningen och hur de som tränar upplever träningen med dräkten.

Kan ge snabbare återhämtning

Om den inledande studien ger positiva resultat hoppas de i nästa steg kunna undersöka om tidig träning med stöd av dräkten leder till snabbare och bättre återhämtning av gångfunktion efter stroke.

– Vi har också ett starkt intresse av att undersöka om intensiv träning med HAL kan förbättra gången hos personer som lever med kronisk funktionsnedsättning efter skada i hjärnan eller ryggmärgen – t ex efter stroke, trauma eller sjukdom såsom MS. Vi vet att intensiv träning kan förbättra funktionen också när det gått många år efter en skada men också att sådan träning är krävande.

Frågan är om träning med HAL kan leda till mindre behov av hjälpmedel i vardagen? Och om dräkten kan fungera som hjälpmedel i vardagen för personer som har kroniska besvär, skador eller sjukdomar i till exempel hjärna eller ryggmärg.

Text: Marie-Jeanette Bergvall

Foto: Carin Wesström



Hjärnskadeforum 2013

Hjärnskaderehabilitering idag och i framtiden

Välkommen till Konferensen Hjärnskadeforum 2013

Datum: 15 – 16 januari 2013

Lokal: ABF-huset Sveavägen 41,
Stockholm

Syfte: Konferensens syfte är att belysa det aktuella kunskapsläget, presentera nyheter, belysa behovet av verksamhets- och kunskapsutveckling samt uppmuntra nationella, interprofessionella nätverk.

Anmälan: Välkommen med din anmälan på www.hjarnkraft.nu.

Program: Det preliminära programmet presenterades i förra numret av tidningen. Det uppdateras kontinuerligt på www.hjarnkraft.nu.

Konferensen arrangeras med stöd av



På nytt jobb

Välkommen Per-Erik Nilsson!



Per-Erik Nilsson är ny ombudsman för Hjärnkraft. Han var tidigare engagerad bland annat i Hjärnkraft Skåne och förbundets styrelse och har lång erfarenhet av hjärnskadefrågor.



Hur kom det sig att du började arbeta på Hjärnkraft som ombudsman?

Jag har under lång tid (14 år) arbetat för Hjärnkraft Skåne/Lund och när jag och min fru flyttade till Småland ville jag fortsätta att arbeta i Hjärnkraft. Mina framtidsplaner gällde framförallt den nya föreningen i Kronobergs län men anställningen på förbundet som ombudsman innebär att mitt arbetsfält blir större.

Vilka blir dina huvuduppgifter?

Mina huvuduppgifter blir många:

1. Att bygga upp en förening i Kronobergs län, som förhoppningsvis blir både aktiv och framgångsrik, en uppgift som i stort sett innebär att börja från ruta noll.

Här finns inget, varken förening, aktiviteter, medlemsstöd, allt saknas.

Det innebär också att jag ska (försöka) bygga upp ett nätverk av kontakter med politiker/tjänstemän/ beslutsfattare/rehabpersonal/personal på assistansföretag-skolor etc. i länet. En uppgift som är både svår och tidsödande, förhoppningsvis kan jag använda mina erfarenheter från Skåne i detta arbete.

2. Att hjälpa/stödja andra föreningar i regionen.

3. Utveckla Nätet. Kort efter att föreningen Hjärnkraft bildats startades Nätet. Skadade medlemmar skulle erbjudas en meningsfull fritid, ett socialt liv, kontakt med andra i liknande situation.

Verkligheten blev tyvärr inte riktigt så, vissa län har lyckats riktigt bra, andra sämre, en del inte alls. Nätet-verksamheten ser väldigt olika ut över landet.

Jag är förbundets kontaktperson för

Nätet i landet framöver, min uppgift blir att hjälpa till att få igång verksamheter i landet.

4. Att utveckla föreningens utbildningsverksamhet i södra Sverige.

5. Medverka till att företag/skolor annonserar i medlemstidningen.

6. Att medverka till att förbundet blir mer känt och förhoppningsvis får betydligt fler medlemmar. Dagens medlemsantal tycker jag är alltför lågt och speglar inte alls vår betydelse.

Vad blir din största utmaning i jobbet?

Största utmaningen är att försöka genomföra ovanstående.

Du har själv en hjärnskada – vad är det som har hänt dig?

Hade en tumör i lillhjärnan, opererades 1985, rehabiliterades våren 86 på Orup.

Påverkar det dig i arbetet? I så fall hur?

Ja, det påverkar mig i arbetet, men nästan bara positivt. Jag har absolut lättare att "nä fram till - bli accepterad" av både skadade och anhöriga. Har ju faktiskt egen (lång) erfarenhet av många funktionsnedsättningar till exempel nedsatt balans – syn – motorik.

Negativ påverkan finns det säkert men det kommer jag inte på.

Många känner dig som engagerad i Hjärnkraft Skåne sedan många år. Varför valde du att flytta till Småland?

Jag/vi flyttade från Skåne till Småland främst av en orsak. Både min fru och jag var så förb.....t trötta på den våldsamma expansionen i sydvästra Skåne, en utbyggnad som i stort sett bara sker på landets absolut bästa åkermark. "Spiken i kistan" blev nog

ESS som ska byggas utanför Lund. En jättelik forskningsanläggning som för evigt förpassar ca 100 ha av vår bästa åkermark till asfalterad betongöken. Och detta sker i ett land som har i stort sett hur mycket lågproducerande mark som helst. Jag betvivlar absolut inte att utveckling/forskning behövs men när den sker på detta viset vill jag inte se på/vara med.

Jag ser hellre björkar än byggnadskranar från mitt köksfönster.

Vad tycker du om Hjärnkraft?

Vid min egen rehabilitering betydde föreningen (förbundet) mycket, den har gett oförglömliga möten med både skadade och anhöriga och säkerligen gett mig andra perspektiv på livet och på andra människor.

Kerstin Orsén

Namn: Per-Erik Nilsson.

Ålder: 59 år.

Aktuell: Ny ombudsman för Hjärnskadeförbundet.

Familj: Gift, har två (vuxna) barn från tidigare äktenskap. Inga barnbarn.

Bor: Utanför Lessebo i Småland.

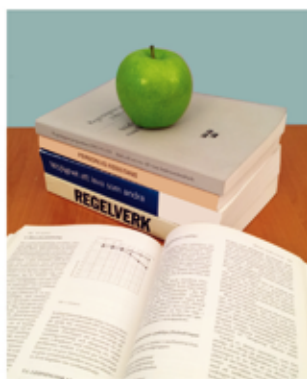
Bäst med Hjärnkraft: Kunskapen - erfarenheten - engagemanget - förståelsen - gemenskapen.

Surfar gärna till: Före flytten blev det mycket hemnet.se där "alla" fastigheter till försäljning läggs ut, framöver kommer det att bli hjärnkraft.nu. En utmärkt hemsida som läses av många men det borde vara många fler.

Gillar: Landsbygden/skogen – ärlighet – humor - min fru.

Avskyr: Kortsiktighet – egoism – lathet – själgodhet.

Annonser:



Tillsammans hittar vi lösningar

BOSSE- Råd, Stöd & Kunskapscenter erbjuder kvalificerat råd och stöd till dig som har en funktionsnedsättning och är över 16 år, oavsett var i Sverige du bor!

Genom ett projekt, BOSSE På Nätet, kan du som bor utanför Stockholms län ha kontakt med oss via Internet.

För dig som har personlig assistans erbjuder vi skräddarsydda utbildningar för dig och dina assistenter. Utbildningen finansierar du genom din assistansersättning.

Besök vår hemsida eller kontakta oss så berättar vi mer. Välkommen att boka en träff!

Adress: Döbelnsgatan 59
113 52 Stockholm

Telefon: 08-544 88 660

E-post: bosse@bosse-kunskapscenter.se



Råd Stöd & Kunskapscenter

www.bosse-kunskapscenter.se



Akta huvudet-gänget i Almedalen 2012.



Våld är brist på ku

Akta Huvudet har för andra året i rad besökt Politikerveckan i Visby. Almedalsveckan är ett utomordentligt tillfälle för projektet att synas och höras men också delta på seminarier och debatter som kan hjälpa oss i vårt framtida arbete.



"Våld i ungdomars vardag", panelen.

Under årets Almedalsvecka var Akta huvudets budskap "75 miljoner kan användas bättre".

Akta huvudet arrangerade två seminarier. Seminariet vi arrangerade tillsammans med Fryshuset hade temat "Våld i ungdomars vardag". Vi hade en panel bestående av Akta Huvudets projektledare Ann Hellströmer, Fryshuset grundare Anders Carlberg samt Ahmed Abdirahim från Fryshuset och samtalsledaren Evin Ahmad. Diskussionen handlade mycket om hur det våldsförebyggande arbete såg ut när Anders Carlberg och Ann Hellströmer började arbeta på 80-talet och hur det ser ut idag.

Det andra seminariet anordnade vi själva. Där presenterade Ingvar Nilsson den rapport han har gjort för Hjärnkraft och Akta Huvudets räkning angående Gatuvåldets kostnader. Projektet presenterades också mer ingående för besökarna.

Ingvar Nilssons rapport "Gatuvåldets ekonomi" tar bland annat

upp att ett misshandelsfall kan kosta samhället så mycket som 75 miljoner kr.

Akta huvudet var även representerat i två paneler vid andra seminarier:

- Det första rörde manlighet och där var Akta Huvudets Jakob Andersson representerad i panelen tillsammans med bland andra Bosse Parbring från Göteborgs Universitet och Luis Lineo från Män för Jämställdhet.
- Akta Huvudets Gleb Shestakov deltog också i en debatt rörande ungdomsvåld arrangerat av Väsby mot Våld.

Akta Huvudets budskap på både de tröjor vi bar och den information vi delade ut handlade om att dessa 75 miljoner kan användas betydligt bättre om man väljer att satsa på förebyggande insatser som till exempel Akta Huvudets skolprogram.

Text: Jakob Andersson

Foto: Akta huvudet.



Visby på Gotland. Foto: Dreamstime.

nskap



Välbesökta seminarier.

ANNONS



I korthet.

Svara på enkäten!

Snart kommer en enkät i brevlådan till dig som har en hjärnskada. Det är en del av den kartläggning av landets hjärnskaderehabilitering som Hjärnkraft och Personskadeförbundet RTP nu arbetar med.

Vi tycker det är viktigt att fråga dig som lever med en hjärnskada om hur du ser på rehabiliteringen.

Undersökningen handlar om tiden efter det akuta omhändertagandet och den första rehabiliteringen på sjukhuset, det vill säga när du blivit utskriven och flyttat hem eller till en annan boendeform. I enkäten ställer vi frågor som berör de insatser som gjorts från hälso- och sjukvård och det samhällsstöd du fått från kommunen. Vi vill veta om de varit tillräckliga för att tillgodose dina behov efter utskrivningen.

Ditt deltagande är frivilligt, men väldigt viktigt. Genom att berätta om dina erfarenheter kan du bidra till en bättre vård för alla.

Birgitta Andersson,
projektledare



Arbetsinriktad daglig verksamhet för personer med förvärvade hjärnskador.

För mer information ring 08-580 813 40 eller läs på www.misa.se



Hjärntrötthet – syns inte utanpå

Typiskt för hjärntrötthet är en djup trötthet och lång återhämtningstid för att få sin mentala energi tillbaka. I en föreläsning om Fatigue eller hjärntrötthet av professor Lars Rönnbäck menar han att en kombination av olika terapier möjligen kan hjälpa personer med hjärntrötthet.

Professor Lars Rönnbäck vid Sahlgrenska akademien, Göteborgs universitet har en bakgrund som neurobiolog med intresse för hjärnans stödjeceller, de så kallade gliacellerna.

Han har arbetat med en metodik för att försöka förstå signaleringen mellan hjärnans nervceller och gliacellerna. Lars Rönnbäck har formulerat en hypotes om uppkomsten av den mentala uttröttheten, där svikt av hjärnans gliaceller, framför allt ast-

roglia-cellernas omhändertagande av glutamat, står i centrum.

Den 24 augusti började Lars Rönnbäck sin föreläsning i Örebro med att tala om att denna hjärntrötthet inte är en vanlig trötthet utan det handlar om energilöshet eller uttrötthet. Omgivningen ställer höga krav på oss människor.

Det finns tre olika trötthetsgrader: **Fysisk-Psykisk-Mental.**

Hjärntrötthet handlar om en mental trötthet där man inte tar in information och orken efter hjärn-

aktiviteten tar slut. Eftermiddagarna brukar vara värst då man orkar minst. Man får inte blanda ihop detta med en depression. Det är också viktigt att poängtera att det inte behöver vara något fel på intellektet bara för att man är hjärntrött.

Symptom

De vanligaste problemen är:

- Subjektiv minnesstörning.
- Intellectuell tröghet.
- Ljud- och ljuskänslighet.
- Blödighet.
- Irritabilitet.
- Stresskänslighet.

De flesta tillfrisknar, men många (cirka 20-25 procent), måste leva med långvariga besvär.

Lars Rönnbäck tror att orsaken är att det blir slag och slitningar i nervbanorna i hjärnan efter en skada eller en stroke. Detta ger sekundära metaboliska skador. Det finns inget samband mellan skadans omfattning eller ålder på den skadade och vilken grad av trötthet man drabbas av. En möjlig orsak kan vara en neuroinflammation i nervcellerna.

Alla hjärnans delar måste vara intakta och samverka för att allt ska fungera. Lars Rönnbäck talar om en aktivering av microglia-cellerna som i

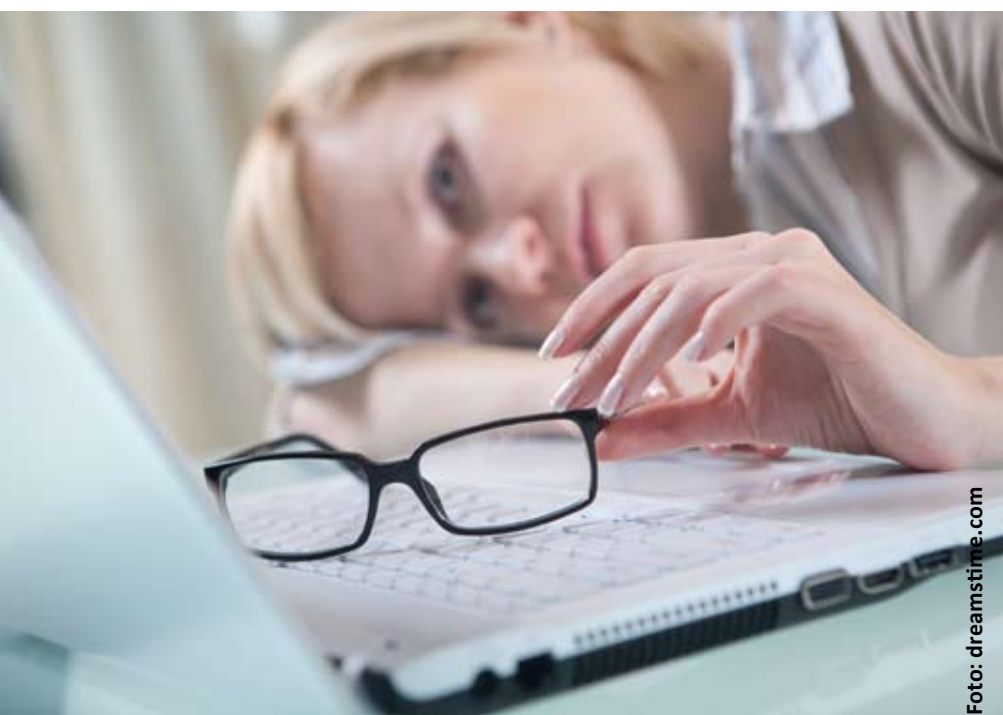


Foto: dreamstime.com

sin tur bildar cytokiner. Då blir nervcellssignaleringen mindre specifik. Vissa har en benägenhet att behålla dessa effekter, till exempel personer som har lätt att få andra inflammationer. I hjärnan växer det ut nya nervcellskott som inte gör någon nytta alls, utan tvärtom. Glutamaten ökar och nervcellerna blir mera retbara och ospecifika signaler bildas. Funktionell MRI har visat på detta.

Testa din hjärntrötthet

På sidan www.mf.gu.se kan man testa sin egen hjärntrötthet. Får man 11-14 poäng har man mild hjärntrötthet, 15-20 moderat och över 20 poäng svår hjärntrötthet.

Behandlingsstudier

”Dopamindestabiliserare OSU 6162” heter en studie som gjorts först som pilotstudie och sedan i en lite större

skala. Man gav dopamin och sockerpiller. Det visade sig att de som provade och fick dopamin kunde upprätthålla optimal nivå som var stor betydelse för koncentrationen. Denna studie visade på att det finns effekter av dopamin.

I en annan studie gavs 30 mg och 60 mg *Ritalin* samt placebo slumpvis till en testgrupp på 30 patienter. Alla gick igenom samma procedur. Man fick liknande resultat som ovan nämna test. Det är viktigt att man börjar med en låg dos om man ska prova detta som behandling. Ritalin är ett preparat som man behandlar personer med ADHD med för att bland annat koncentrationen ska bli bättre.

MBSR-behandling innebär meditation, yoga, en uppmärksamhets- och insiktsträning, att vara närvarande i

nuet och acceptans. Gruppen genomförde detta i åtta veckor och en effekt fanns. Alla ville fortsätta. Nya pengar söktes och testet fortsatte i åtta månader med ett besök hos psykolog en gång per månad. Detta visade sig ge en kvarstående effekt. Viktigt att behandlingen ges av utbildad person.

Möjlig behandling

Lars Rönnbäck avslutar föreläsningen med att säga att det ser ut som om en kombination av farmakologi och MBSR skulle vara en möjlig väg att gå för att hjälpa personer med hjärntrötthet. Men det är också lika viktigt att den drabbade arbetar mindre, vilar och tar pauser.

Pia Delin Stadig

Annon



Vi gör det möjligt.

På väg...igen kurs för dig med förvärvad hjärnskada

Läs mer om våra kurser på
www.furuboda.se

FURUBODA 
Folkhögskola

I korthet



Stöd vid överklagningar

Nu finns en möjlighet för alla som har hemförsäkring i Unik försäkring att få juridiskt stöd vid överklagningar av LSS-ärenden.

- Hjärnkraft är ett av de förbund som står bakom Unik försäkring och vi ser detta som en viktig del i deras hemförsäkring, säger Meta Wiborgh förbundsordförande i Hjärnkraft.

Advokatsamfundet har också en användbar hemsida där man kan söka jurister efter verksamhetsområde och ort. Där kan man också söka på Advokatjouren. På vissa orter kan man få en kort kostnadsfri rådgivning av ideellt arbetande jurister.

Läs mer på: www.advokatsamfundet.se

M-J B

Stöd Hjärnskadefonden



Alla gåvor vi får till vårt 90-konto, **90 05 07-5** går till Hjärnskadefonden om givaren inte

särskilt uttalar att man vill att pengarna ska gå till ett annat ändamål.

Mest pengar kommer in i samband med någons begravning, då man väljer att stödja Hjärnskadefonden istället för att köpa blommor. Men vi får också gåvor i samband med födelsedagar.

M-J B



Hjärnskadefonden om uttröttbarhet

Hjärnskadefonden inom Hjärnkraft ger bidrag till forskning och utveckling av hjärnskaderehabilitering, framför allt patientnära projekt som studerar skador efter traumatisk hjärnskada hos vuxna eller barn. Fonden prioriterar mindre studier, där pengarna ändå kan ha en viss betydelse för möjligheterna att genomföra projektet.

Utdelningen ur Hjärnskadefonden 2012 gick till två stipendier, ett på 40 000 kronor och ett på 20 000 kronor.

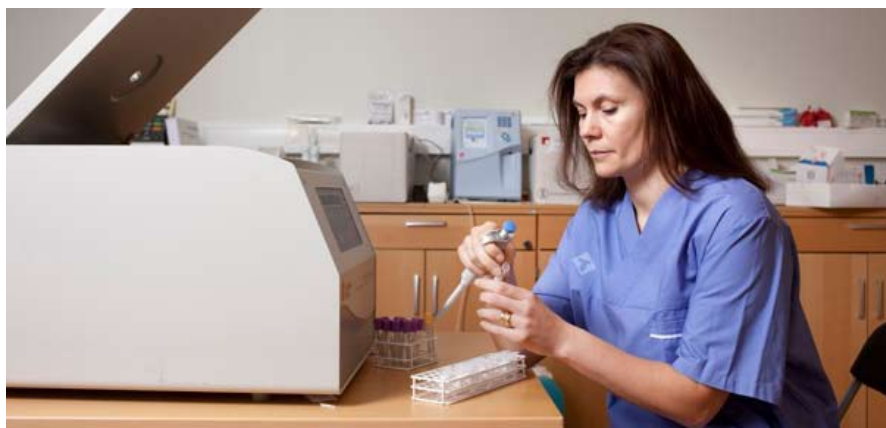
Behandling av mental uttröttbarhet efter traumatisk hjärnskada

Anna Nordström, docent och överläkare vid Norrlands Universitetssjukhus i Umeå har fått 40 000 kronor till sin studie om "Behandling av mental uttröttbarhet efter traumatisk hjärnskada". Mental uttröttbarhet är ett av de vanligaste symtomen och beräknas drabba 70 – 90 procent av alla som får en traumatisk hjärnskada. Studien ska undersöka effekterna av ett läkemedel som ska

lindra uttröttbarheten. En grupp får den verksamma medicinen och en grupp får placebo, det vill säga verkningslös medicin. Resultatet kommer att utvärderas med hjälp av neuropsykologiska tester, självskattningsformulär och funktionell hjärnabbildning (fMRI).

Livsstillfredsställelse 6 – 15 år efter traumatisk hjärnskada

Lars Jakobsson, neuropsykolog vid Kalix sjukhus har samlat in material från 67 personer med traumatisk hjärnskada i Norrbotten. Han redovisade 2010 resultatet i en avhandling som beskriver livstillfredsställelse hos gruppen 6 – 15 år efter



Anna Nordström ska undersöka effekterna av läkemedel som ska lindra hjärntröttheten.

en stöder forskning och livstillfredsställelse

skadan. I den användes ett självskattningsinstrument som i förkortning heter SWLS. Han vill fördjupa analyserna genom att använda ett annat instrument, LiSat-11, som är vanligare i Sverige. Syftet är att se samstämmigheten mellan de båda instrumenten.

Den enskildes värdering av sin livstillfredsställelse har blivit en erkänt viktig faktor för all rehabilitering. Bra utvärderingsinstrument som är lätta att använda inom sjukvården är därför viktiga. Det kan på sikt bidra till möjligheterna att mäta livstillfredsställelse även lång tid efter skadan.

Den egna värderingen av livstillfredsställelsen är viktig då den speglar individens egen uppfattning och inte endast hur man klarar vardagliga rutiner, det vill säga funktioner som till exempel att kunna röra sig kan vara återerövrade men är ändå förändrad i sådan grad att det påverkar ens tillfredsställelse (man kanske kan gå på plan mark och i trappa, men är inte kapabel att spela fotboll eller delta i andra fritidsaktiviteter som man gjorde innan olyckan). Yttre bedömning och nivåbestämning kanske således inte stämmer med individens egen uppfattning.

Vi granskas av Svensk Insamlingskontroll

Hjärnkraft har ett 90-konto och granskas av Svensk Insamlingskontroll. Det innebär att vi redovisar hela vår verksamhet varje år. Våra administrativa kostnader får inte



Lars Jakobsson vill jämföra instrument för att mäta livstillfredsställelse lång tid efter skadan genom djupanalys.

vara högre än 25 procent av förbundets samlade intäkter. Detta för att givarna ska vara säkra på att pengarna går till det ändamål som vi säger att de ska göra.

När det gäller utdelning ur fonden, har vi ett medicinskt råd som bedömer alla ansökningar. I rådet sitter professor Jan Lexell, Orup, överläkare Ingrid Emanuelson, Drottning Silvias barnsjukhus, Göteborg, leg. arbetsterapeut Rita Ehrenfors, Rehab Station Stockholms samt Hans Hedin, Västerbotten. De lämnar förslag till utdelning. Beslutet fattas av förbundsstyrelsen.

Vi är med i FRII

FRII står för Insamlingsorganisationernas Insamlingsråd som arbetar med etiska riktlinjer för organisationer som samlar in pengar. Vi lämnar varje år in en rapport till dem, en så kallad kodrapport.

Marie-Jeanette Bergvall

Hjärnkraft påverkar

Tipsa oss gärna via:
info@hjarnkraft.nu



Påverkan kan ge ringar på vattnet.
Foto: Dreamstime

Påverkan kan ge resultat

För ett par år sedan genomförde Örebro läns landsting en rehabiliteringsgenomlysning. De politiska partierna i landstinget ville träffa olika handikapporganisationer vars medlemmar hade mycket behov av rehabilitering.

Där kom vi i Hjärnkraft med. Vi var några från styrelsen och några medlemmar som träffade dessa politiker.

När en av medlemmarna berättade hur svårt det är att få återkomma till vuxenhabiliteringen och träna i varmvattenbassäng så frågade en av politikerna om föreningen skulle vilja ha en egen badtid på Universitetssjukhuset för att självträna.

Politikerna förstod hur viktigt det är med kontinuerlig träning när man drabbats av exempelvis stroke. Det dröjde inte länge innan vår förening fick en badtid på lördagar i Universitetssjukhusets varmvattenbassäng. Där badar idag mellan 12-16 personer varje lördag nästan hela året runt.

Pia Delin Stadig
Ordförande Hjärnkraft Örebro län



Hjärngänget i Umeå på fiskeutflykt

I september nappade Nätetgruppen Hjärngänget i Umeå på en fiskeutflykt till Mjösjön, Överboda. Vi hade en trevlig dag i det fina vädret.

Vi blev bra omhändertagna med bra service av medlemmar i Strands FVOF. (www.verboda-strandfvo.se). De bjöd oss på grillkorv med bröd, dricka, kaffe.

Micke Olofsson



Vill du också vara med i Nätet?

Kontaktuppgifter till alla Nätetgrupper hittar du på www.hjarnkraft.nu under Vårt arbete/Nätet.

Välkommen!

Nätetaktivitet med "dopp" i Örebro län

Onsdagen den 4 juli träffades cirka 40 medlemmar hemma hos Johan Gustavsson på hans och hans föräldrars sommarhus i Löa utanför Lindesberg.



Detta är ett återkommande besök som sker varje sommar sedan flera år tillbaka. Där blev vi bjudna på kaffe och kakor samt Evas goda sommartårta bestående av jordgubbar och grädde. Johan hade ordnat en trevlig tipspromenad som Pia lyckades

vinna med nio rätt av tio möjliga.

Senare på eftermiddagen grillade Mats med hjälp av vänner korv som alla slukade med god aptit.

Pia badade i Norrsjön vilket ingen trodde. Vattnet var mellan 17-18 grader varmt. Efter doppet värmdes hon sig i deras varma badbalja där

andra medlemmar redan låg och njöt.

Vi hade tur med vädret. Solen sken mellan molnen. Vid sextiden åkte alla hem glada och nöjda.

Pia Delin Stadig

Nätet skärgårdskryssar med Wettervik

Torsdag den 26 juli gick resan för våra nätetmedlemmar till Askersund. Vi skulle ut och åka med den handikappanpassade båten Wettervik.

När vi väl var ombord så fick vi en guidad tur genom skärgården runt Askersund. På båten serverades vätterröding med kokt potatis mm. Efter lunchen ankrade båten vid Gröön där några av oss badade och andra gick en promenad på ön. Efter 1,5 timmer vände båten åter hemåt.

Det serverades kaffe och kaka på båten. Det smakade bra efter bad och promenad. Vid 16-tiden var vi åter i Askersund och åkte åt skilda håll för att träffas på nästa nätetaktivitet i augusti månad.

Pia Delin Stadig



Vill du veta mer?

Beställ via Hjärnkraft

"Att samtala" kan beställas via Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft och kostar 145 kronor. Materialet har tagits fram via stöd från Specialpedagogiska Skolmyndigheten, SPSM.

För beställning gå in på www.hjarnkraft.nu Under fliken informationsmaterial ligger vår webbshop. Det går också bra att kontakta Wellamo Ericson, tfn 08-447 45 36.



E-post: wellamo@hjarnkraft.nu

"Att se sina framsteg". Genom Hjärnkraft kan du också köpa "Att se sina framsteg efter förvärvad hjärnskada". Det är ett skattningsmaterial för skola och rehabilitering.

Materialet är tänkt att användas genom att barnet, ungdomen eller den vuxne med en förvärvad hjärnskada markerar graden av svårigheter på en skattningskala. Dessa skattningar kan följas upp vid ett senare tillfälle, vilket ger möjlighet att se vilka framsteg eller förändringar som faktiskt skett.

Detta material beställs på samma sätt och kostar 85 kronor.



Landet runt: Borås/Sjuhärad



Jan-Olof Dahlin förklarar och Eleonor med flera lyssnar intensivt!

Möte i Hökerum

Den 14 juni 2012 träffades 33 Hjärnkraftare, på Nabben i Hökerum.

En idyllisk plats för aktiviteter och trevlig samvaro. Allteftersom medlemmarna anlände skickades de ut på tipspromenad. Tjugo frågor, med varierande svårighetsgrad, uppsatta på träden runt Nabben, besvarades under promenaden.

Grillmästarna skötte sig med beröm godkänt och alla lät sig väl smaka av det grillade samt potatissallad. Lars bryggde mycket gott kaffe och Ulrik såg till att allt klaffade perfekt. Bra gjort, killar!

Rätt svar på de tjugo frågorna gicks igenom och nästan alla hade alla rätt.

Kaffe och tårta smakade bra och lotter såldes under tiden, vinsterna var skänkta av medlemmarna eller andra sponsorer. Vi fick även smaka på Oves hembakta rulltårta, mums!

En mycket trevlig eftermiddag med glada och goå hjärnkraftare, bättre kan det inte bli!

Sonja Engdahl

Nästa nummer av Hjärnkraft

utkommer den 17 december.

Sista dag för manus till nr 4-12 är den

14 november

Välkomna med manus till: kerstin@hjarnkraft.nu

Landet runt: Göteborg

Sommarläger på Strannegården 2012

Lokalföreningen i Göteborg ordnade åter ett trivsamt och efterlängtat läger vid havet i Onsala. Alla platser var fyllda av ett glatt gäng från hela Västra Götaland. Vädrgudarna bjöd på det bästa vädret i sommar, varmt och solsken varje dag.

Träning på gräsmattan och i den uppvärmda saltvattpoolen avpassat efter vars och ens behov, schackspel, målning och solbad.

Vi var ute på Kungsbackafjorden med en båt som kan ta ombord rullstolar, makrillen nappade och stektes när vi kom hem. Tjolöholms slott fick vi se från havet. Patrik var en glad och omtänksam skeppare ombord.

Ett fint bidrag från en medlem bidrog till att förverkliga sjöturen.

En kväll lyssnade några av oss på ett trevligt och intressant föredrag om Onsalas utveckling från istiden fram till modern tid.



Full fart på det böljade blå med Ann-Britt, Annica, Peter, Sergej och Caisa.

Och så fikade vi och åt hallontårta på Jönssons konditori i Gottskär. Mmmm... Ljuvliga dagar!

Solveig Brander

Besök på Botaniska Trädgården



Traditionsenlig träff på Botaniska Trädgården i Göteborg.

Aterigen genomförde vi den numera traditionella träffen i Botaniska Trädgården i Göteborg. Antal deltagare blev något decimerat, troligen på grund av pågående EM-fotboll. De flesta anmälda kom dock och nöjde sig med att hinna hem till Sveriges match mot Ukraina (som blev en besvikelse; förlust med 1 – 2).

Vi var ändå ett 20-tal som promenerade upp för backen till lekplatsen, som i år hade fått flera soffor. Detta passade oss bra när vi avnjöt kaffe och stor, god smörgås, trevligt prat och mycket fotografering. Sen var det dags för den sedvanliga promenaden runt i parken, till näsduksträdet, azaleadalen, m m, som vanligt guidad av Solveig.

Vädret blev godkänt, dvs inget regn och ingen bläst men tyvärr lite kyligt. Det enda solen lyser med är sin frånvaro.

Ulrika

Landet runt: Stockholm

Utflykt till Djurö



Gunnar Johnsson guidar medlemmarna.

Foton : Lena Nygren

Solen sken från en klarblå himmel när ett tjugotal medlemmar träffades på Djurönäset på Värmdö i Stockholms skärgård den 3 september. Vi inledde med att fika i ett mysigt hus intill vattnet och fick där lyssna på vår medlem Gunnar Johnsson som berättade om platsens spännande historia.

En inhyrd buss tog oss sedan till Djurö vackra träkyrka



Medlemmar på naturstigen vid Djurö kyrka.



Picknic i solen på Djurönäset.

där Gunnar fortsatte sin inspirerande guidning medan vi tog oss fram på en nyinvidg naturstig runt kyrkan. Bussen tog oss sedan tillbaka till Djurönäset där vi åt picknick och njöt av sol och värme.

En underbar dag!

Eliane Högberg

Landet runt: Västerbotten

Ratan med "rataratara"

Hjärnkraft i Västerbottens län hade bjudit in till länsträff i Ratan by en sommarens varma dagar. Alla välkomnades med gott fika och melon. Vice ordförande Ingrid Eriksson hälsade alla 36 deltagare välkomna. Guiden och ordsbon Erik Carlberg berättade inlevelsefullt om Ratan, förr och nu. Erik tackades med Museets skrift Västerbotten 3/2011 Hand i kapp med tiden. I den finns text och bild från Ratans by, om invigning av Märkesåret 19 augusti 2009 samt den taktila kartan som är gjuten med hus, former och punktskrift.

Tid fanns för besök inom området, historisk mark med en äldre byggnad som innehöll både bekvämligheter och hantverksbutik. Efter en kortare promenad till lunchstället Tullgården bjöds alla på smakfull och lokalproducerad mat. Föreningens nya ordförande Christina Bergqvist ledde allsång, hade tre fina sånger på blad så alla kunde vara med. Vilken fin stämning det blev.

Nya styrelsen presenterade sig med efterföljande applåder. Tomas Eriksson, föreningens egen fotograf, dokumenterade dagen. Passande bilder kommer att läggas på hemsidan. Av årsmötet antagen verksamhetsplan prioriteras gemenskapen i föreningen, medlemskontakter och att synas så intresserade kan hitta till föreningen. Fina minnen och god gemenskap läggs till verksamhetsberättelsen. Nästa gång föreningen bjuder in alla länets medlemmar blir till surströmming i höst.

Gun Ingvarsson



Länsträff i Ratan by.



Alla välkomnades med gott fika.

Besök gärna www.vasterbotten.hjarnkraft.nu

Landet runt: Skara

Kryssning på Göta kanal

Den 28 juni var det dags för en tur på Göta kanal. Det kunde inte ha börjat mer perfekt än med en blå himmel och sommarvärme.

Tio personer samlades i Karlsborg för att åka buss till Töreboda där båten från Sandö rederi låg och väntade på oss. Resan inleddes med att kaptenen lämnade information om Göta kanal som ibland kallas för "Sveriges blå band".

Kanalen är inte lika bred hela vägen och på sina ställen blev det trångt när vi mötte andra båtar. Utmed kanalen går det en led och vi både mötte och blev omkörda av cyklister, en med segel! Där fanns också får, kor och hästar att skåda.

Ute på sjön Viken var det dags för middag som avslutades med kaffe och kaka. Efter drygt fyra timmar ute med båten var vi åter tillbaka i Karlsborg och alla var överens om att det var en lyckad tur.

Veronica Karlsson

Till minne - Ulf Carlsson



Vår mångåriga medlem, trogne medarbetare och initiativtagare till bildandet av Hjärnkraft Borås/Sjuhärad, Ulf Carlsson, omkom tragiskt i en olycka på sjön Stråken, vid Bottnaryd i Småland, den 11 september 2012.

Ulf Carlsson var mycket aktiv inom arbetet för personer som drabbats av förvärvad hjärnskada. Alltid villig att hjälpa till, så sent som veckan före olyckan var Ulf assistent till en person med funktionsnedsättning vid aktivitetsläger på Ädelfors som var arrangerat av Hjärnkraft Västra Götaland.

Ulf Carlsson var ett välkänt ansikte i handikapprörelsen, bland annat har han arbetat på Hedagården under många år.

Många är de som läst "Ulf har ordet" i tidningen Hjärvästen, som ges ut till personer med förvärvad hjärnskada i Västra Götaland och Jönköpings län.

Han var även ansvarig utgivare för tidningen.

När Hjärgänget Café 10:an bildades var Ulf Carlsson en drivande kraft.

Ulf Carlsson var en kämpe för bättre livsvillkor för hjärnskadade i samhället.

Ulf, vi saknar din glöd och entusiasm och allt för tidigt drogs du ifrån oss. Du hade fortfarande otaligt många år kvar att vara med oss.

Hjärnkraft Borås/Sjuhärad
/styrelsen/

Annon

Tillgänglighet tur och retur

Ädelfors folkhögskola erbjuder grupper med funktionsnedsättning kompetens- och livskvalitetshöjande kortkurser med inriktning på friskvård, samhälle och anhörig/familj.

Ädelfors folkhögskola finns i den gamla kurorten Holsbybrunn i hjärtat av Småland. Res bekvämt och tryggt till oss med landets enda helt anpassade 48-mannabuss. Kontakta oss så berättar vi mer om kurserna som alla kan delta i, och om bussen som alla kan åka med i.

Läs mer: www.adelfors.nu



Telefon: 0383-571 70
bokning@adelfors.nu
www.adelfors.nu

Ädelfors
folkhögskola

Lösning Midsommarkrysset



De tre först öppnade rätta lösningarna som vann trisslotter var insända av Anders Götborg i Göteborg, Ulrika Hargefors i Kil och Isabella Karlsson i Kil.

Grattis - vi önskar god tur vid skrapningen.

Kryssred.

Hjärnkrafts läns- och lokalföreningar och "Nätet"

Hjärnkraft i Dalarna

Seppo Munnuka
Tel: 0243-230 791
e-post: elvy-seppo@hotmail.com
Barbro Bäckström
e-post: barbro.backstrom@telia.com

Hjärnkraft i Gävleborg

Märta Söderberg
Tel: 026-19 01 68
e-post: marta.soderberg@live.se

Hjärnkraft i Halland

Jan-Åke Johansson
Tel: 0340- 66 22 73
e-post: hjarnkraft_halland@hotmail.com

Hjärnkraft i Jämtland

Yvonne Olofsson
Tel: 0693-313 12
Mobil: 070-727 28 50
e-post: olofsson2@live.se

Hjärnkraft i Jönköping

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

Hjärnkraft Blekinge

Ingrid Åkesson
Tel: 0702-44 55 85
Mobil: 073-042 27 11
e-post: i.akesson49@hotmail.com

Hjärnkraft i Kalmar

Kansliet, tel: 0480-292 84
Fax: 0480-274 64
Rolf Dietmann Tel: 070-149 45 34
Rolf Kansliet: 0480-43 08 53
e-post: hjarnkraftikalmar@telia.com
hemsida: www.kalmar.hjarnkraft.nu
Nätet: Kerstin Svensson
Tel: 0499-208 88
Birgitta Rolfsson
Tel: 0485-404 99
e-post: birgittarolfsson@hotmail.com
Göran Mattsson, 0490-320 55
Roland Hasselqvist, 0492-123 04
Carolina Melz, 076-316 98 59

Hjärnkraft i Norrbotten

c/o Gerd Rönnqvist
Tel: 0921-174 15
e-post: gerd.ronnqvist@hotmail.se
Nätet: Ingemar Johansson
Mobil: 070-534 53 88
e-post: ingemar.johan@telia.com
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.nu

Hjärnkraft i Skåne

Tel: 046-32 30 90
Fax: 046-158 157
e-post: hjarnkraft.skane@tele2.se

Lokalförening Malmö med omnejd

Ingegerd Persson
046-73 18 14
e-post: luddeoco@hotmail.com

Lund

Kansliet, tel 046 - 32 30 90
e-post: hjarnkraft.skane@tele2.se
Christina Schalin
Tel: 040-826 48
e-post: b.christina.schalin@gmail.com

Hjärnkraft i Stockholm

Kansli, tel: 08-447 45 31
e-post: kansli@sthlm.hjarnkraft.nu
Koordinator: 08-447 45 38

Hjärnkraft i Södermanland

c/o Lena Talman
Tel: 016-35 16 29
e-post: lena.talman@telia.com
Nätet: Eric Axelsson
Tel: 016-12 25 13

Hjärnkraft i Värmland

Kansliet, tel: 054-184 185
e-post: hjarnkraftvarmland@telia.com
Nätet: Ulla-Britt Andersson
Tel: 054-10 08 71, 070-650 36 88

Lokalförening Karlstad

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

Hjärnkraft i Västerbotten

Christina Bergqvist
tel: 0910-890 00
e-post: cri.unity@gmail.com
Nätet: Mikael Olofsson
Tel: 090-77 56 53
Mobil: 070-646 67 09
e-post: mikael.olofsson@bredband.com

Lokalförening Umeå

Mikael Olofsson
Tel: 070-646 67 09
e-post: hjarnkraft.umea@ac.hso.se

Lokalförening Skellefteå

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

Hjärnkraft i Västmanland

Ulla Tammergren
Tel: 021-33 29 49

Hjärnkraft i Västra Götaland

Gunvor Erlingsson
Tel: 033-28 23 32
e-post: gunvor.erlingsson@telia.com

Lokalförening Göteborg med omnejd

Kansliet, tel: 031-24 32 34
e-post: info@hjarnkraftgoteborg.se
hemsida: www.hjarnkraftgoteborg.se
Nätet: Britta Lindstedt
Tel: 0704-371 624
e-post: tittibritta@hotmail.com

Lokalförening Fyrbodalen

Kansliet, tel: 0522-194 40
e-post: hjarnkraft.fyrbodalen@brevet.nu
Nätet: Rune Nilsson
Tel 070-374 94 31
e-post: spider.rn@hotmail.com
Eva-Caisa Ehrnlund, tel: 0522-718 80

Lokalförening Skaraborg

Kansliet, tel: 0511-148 10
e-post: evaldhjarnkraft@skara.net
Nätet: Britta Lindstedt
tel: 0704-371 624
e-post: tittibritta@hotmail.com

Lokalförening Borås Sjuhärad

Sonja Engdahl
Tel: 033- 41 16 64
e-post: sonja.engdahl@telia.com

Hjärnkraft i Örebro

Kansliet, tel: 019-673 21 35
må-to 10-14
0708-27 55 31
e-post: kansli@orebro.hjarnkraft.nu
Nätet: Johan Gustavsson
0581-153 03, 0707-43 29 60
e-post: johan.m.gustavsson@punkt.se

HAR DU DET STÖD DU BEHÖVER?

PERSONLIG ASSISTANS SOM DU VILL HA DEN

Vi erbjuder personlig assistans som utgår från dig som person. Antingen önskar du att vi tar ett helhetsgrepp om din personliga assistans, eller så vill du sköta den mer självständigt. Oavsett, vi är en trygg arbetsgivare för dina personliga assistenter.

VI HJÄLPER DIG ANSÖKA OM PERSONLIG ASSISTANS

Vi kan vår sak. Frösunda har över 15 års erfarenhet inom personlig assistans och våra jurister och sakkunniga har expertkompetens inom lagstiftningen. Vi vet vad det handlar om. Vi kan stödja dig med:

- Nya ansökningar och omprövningar
- Överklaga vid avslag
- Juridisk rådgivning kring din ansökan



KONTAKTA OSS. OAVSETT.

0771-FRÖSUNDA
3 7 6 7 8 6 3 2

kundkontakt@frosunda.se
frosunda.se

frösunda.
omsorg för högsta livskvalitet. oavsett.