

14-18 år? Hjärnkraft erbjuder ridläger i Skåne tillsammans med Min Stora Dag.

HJÄRNMKRAFT

1-2018



Utgives av Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft

www.hjarnkraft.se



**Hjärnkraft
lanserar an-
hörigtelefon**

**Tack för alla
svar i läsar-
enkäten**

**Funktions-
rätt i EU**

Hjärnskakning - satte stopp för hockeykarriären

• Stoppa inskränkningar i LSS 4 • SBU granskar rehabilitering 14 • Nya riktlinjer kring stroke 21

Ansvarig utgivare

Maria Lundqvist-Brömster

Chefredaktör

Kerstin Orsén

Redaktionskommitté

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

Grafisk form & layout

Kerstin Orsén

Omslag

Cam Abbott, Foto: Kerstin Orsén

Adress

Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft
Nybohovsgränd 12, 1 tr
117 63 Stockholm

Telefon: 08-447 45 30

Tel.tid: må - tors kl 10-13.

E-post: info@hjärnkraft.se

Hemsida: www.hjärnkraft.se

Utgivningsplan

2018	deadline	utgivning
nr 1	23/1	22/3
nr 2	16/4	7/6
nr 3	16/8	27/9
nr 4	5/11	14/12

Annonser

Bengtsson & Sundström Media,
Tel: 08-10 39 20
E-post: hjarnkraft@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**

GL-tryck, Kristianstad 2018.

ISSN 1651-5714

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



Hjärnkraft tar avstånd från LSS-förslagen

Maria Lundqvist-Brömster

Vi laddar nu i Hjärnkraft för ett händelserikt år med förbundsstämma och 30-årsjubileum. Jag ser också med spänning fram emot att få ta del av Modellprojektets slutkonferens under hösten.

Just nu pågår årsmöten runt om i landet i våra läns- och lokalföreningar. Jag vill passa på att påminna er om att ni i senaste nyhetsbrevet från förbundet fick en sammanställning på de frågor som diskuterades på ordförandekonferensen i höstas. Förbundsstyrelsen vill att ni är delaktiga i detta prioriteringsarbete och att ni vid t ex era årsmöten eller andra möten tar upp dessa frågeställningar och diskuterar vad ni tycker är viktigast att prioritera. Förbundsstyrelsen vill få ta del av era åsikter.

Opinionsarbetet kring LSS och rätten till assistans fortsätter. Det är viktigt att Hjärnkraft syns i denna fråga. I samband med att information från LSS utredningen "läckte ut" för någon vecka sedan gick vi ut med ett pressmeddelande och kritiserade skarpt de förslag som framkommit. I senaste nyhetsbrevet skickade kansliet med en debattartikel som ni ute i landet gärna får skriva under med mig som medförfattare, i vilken vi kraftigt tar avstånd från de förslag som "läckt ut". LSS och rätten till assistans kommer att bli en



*Jag ser fram
emot att få ta
del av många
motioner till
stämman."*

Foto: Dreamstime.





Foto: Dreamstime.

stor fråga inför valet och det ska vi i Hjärnkraft bidra till att den blir.

Det finns nu även ett förslag på att förändra handikappersättningen. Man föreslår att handikappersättning och vårdnadsbidrag avskaffas och istället föreslår man ett omvårdnadsbidrag och en merkostnadsersättning.

Vid ordförandemötet hos Funktionsrätt Sverige den 8 mars redovisades förslaget och det kom då synpunkter på att Funktionsrätt Sverige bör driva att åldersgränsen på 65 år ska tas bort. Den 8 mars var det också extrakongress vid vilken Funktionsrätt Sverige fick en ny ordförande som heter Elisabeth Wallenius. Hon är ordförande i Riksförbundet sällsynta diagnoser.

Det hände mycket den 8 mars. Sverige fick en ny barn-, äldre- och jämställdhetsminister efter Åsa Régner. Lena Hallengren blev hennes efterträdare. Hjärnkraft gratulerar Lena Hallengren till det fina uppdraget med förhoppningen att hon tar till sig den oro som vi känner kring assistansen. Hjärnkraft vill att ministern ger LSS-utredningen nya direktiv som ser till den enskildes behov och inte fokuserar på kostnader.

Jag vill till sist återigen påminna er om att motionstiden inför förbundsstämman går ut den 15 april. Jag ser fram emot att få ta del av många motioner till stämman.

Jag uppmanar er också att använda detta jubileumsår till att synas på olika sätt, genom insändare, genom kampanjer på gator och torg. Funktionsrätt Sverige ute i landet kommer att anordna politikerdebatter framöver. Då är min förhoppning och önskan att Hjärnkrafts medlemmar är på plats och ställer politiker "mot väggen".

Ett liv som räddas ska också levas!

Maria Lundqvist-Brömster
Förbundsordförande

Innehåll

02 Ledaren

Hjärnkrafts ordförande har ordet.

04 Debatt

Stoppa förslagen om inskränkningar i LSS-reformen



06 7 invändningar

Hjärnkrafts argument kring LSS.



08 Cam Abbott

ishockeyspelaren som tvingades sluta efter ännu en hjärnskakning.

11 Anhörigtelefon

Hjärnkraft lanserar anhörigtelefon.

14 SBU granskar

rehabiliteringsinsatser för personer med traumatisk hjärnskada.

16 Modellprojektet

Arbetar för att få riktlinjer.



18 Funktionshinder i EU

Hjärnkraft besöker EU.



21 Nationella riktlinjer

För vård vid stroke uppdateras.

22 Att leva hela livet

Lars-Åke Nilsson deltog på konferensen.



26 Hjärnkrafts enkät

Tack för alla svar.

>>> Debatt <<<

Stoppa förslaget om inskränkningar i LSS-reformen

Till en kör av klädsamma protester från statsministern och andra ledande politiker följer LSS-utredningen regeringens direktiv och levererar förslag efter förslag som bygger på gammaldags sorterande och bedömningar av människor. En människosyn vi trodde försvann i och med LSS tillkomst.

Text:
Maria Lundquist-Brömster
Hjärnskadeförbundet
Hjärnkrafts ordförande

För att uppnå de kostnadsbesparingar som nämns ett 40-tal gånger i direktiven bortser utredningen helt från den kunskap som vi har från forskning, myndigheters utvärderingar och rapporter. Den bortser från alla antagna konventioner; om mänskliga rättigheter, barnkonventionen, konventionen om funktionsnedsattas rättigheter såväl som EU:s strategi för funktionshinderpolitiken.

Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft reagerar kraftigt på de inskränkningar i LSS som föreslagits av LSS-utredningen. Enligt det

Vågar vi lita på beskedet från statsministern att förslaget inte läggs fram? Åsa Regner avgår som minister och får nytt toppjobb i FN.

Foto: News Øresund - Johan Wessman och Frankie Fouganthin.



Foto: Dreamstime.

läckta förslaget kommer barn under 12 år med funktionsnedsättningar och personer över 80 år inte längre kunna beviljas personlig assistans.

Åsa Regnérs uttalande om ”bättre möjligheter för barn och vuxna med funktionsnedsättning att leva självständiga liv och vara delaktiga i samhällslivet” kan inte tolkas som något annat än fria fantasier.

Insatsen omvårdnad och stöd för barn under 12 år

Det finns inga barn som endast eller till större delen bara behöver omvårdnad och tillsyn. Barn behöver stöd med kommunikation, social samvaro, rörelse och miljöombyte för att bli så självständiga och trygga som möjligt. Den tilltro, trygghet och självständighet de byggt upp är deras utvecklingspotential resten av livet.

Vi vet genom modern forskning att hjärnan är plastisk och formbar hela livet. Därför är det särskilt viktigt att personer med förvärvade hjärnskador får psykisk, social och fysisk stimulans och stötta i sin utvecklingsprocess av personer som känner till deras behov och utvecklingsmöjligheter.

Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft anser det vara grymt och felaktigt att begränsa assistansen till personer som fyllt 12 år. Dessa indelningar är inget annat än ett exercerande med definitioner, handläggning och byråkrati. Det är omfattningen av funktionsnedsättningen som ska styra och inte byråkratiskt påhittade åldersgränser och definitioner. **Vi vill att barn och vuxna ska**

få rätt till assistans och att egenvård ska ingå i assistansen. Det kommer att bespara kommande huvudman avsevärda handlägningsresurser och funktionsnedsättning och deras anhöriga avsevärd oro. Hjärnkraft anser att våra skattepengar, oavsett huvudman, ska gå till stöd och inte till onödig byråkrati.

Ättestupan

Samma exarcerande och absurditet uppstår när en person fyller 80 år och assistansen ska upphöra om förslaget går igenom.

Den enskildes stödbehov ändras inte, däremot ska en ny handläggning göras och hela stödsystemet för den enskilde måste byggas upp på nytt. Förslaget kommer för de flesta troligen att innebära att om de bott själva i sin bostad måste de flytta hemifrån och till ett äldreboende dagen efter 80 årsdagen.

Det är cyniskt att på detta sätt frånta äldre personer med funktionsnedsättningar deras egenmakt och självständighet.

Modellprojektet ser stora brister

Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft driver tillsammans med Personskadeförbundet



RTP Modellprojektet med finansiering från Allmänna Arvsfonden. Ett projekt där personer med egen erfarenhet samverkar med professionen för att ta fram modeller för samordnad individanpassad rehabilitering, stöd och service. Där konstateras att det föreligger stora brister i planering av insatser för personer med funktionsnedsättning, stort behov av metodutveckling och kompetenshöjning på såväl ledningsnivå som hos dem som verkställer stödet till de enskilda.

Foto: Dreamstime.

De förslag vi sett hittills splittrar, försämrar och medför fördyringar i stödet till personer med funktionsnedsättning. ■

ANNONS:

Anlita Humanas jurister kostnadsfritt

Humanas 20 jurister har tillsammans hjälpt fler än tusen personer att få assistans. Kontakta oss du med!

020-70 80 87
assistansradgivning@humana.se



Humana



LSS-utredningens läckta förslag

Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft reagerar kraftigt på de inskränkningar i LSS som föreslagits av LSS-utredningen, vilket framgår i debattartikeln på föregående uppslag. Ett underlag har tagits fram för att ge mer kunskap angående de huvudinvändningar förbundet har mot de läckta förslagen.



Text:
Christina Amundberg
Foto: Dreamstime



Här sammanfattas de sju invändningarna Hjärnkraft har. Det kompletta underlaget har skickats ut till samtliga läns- och lokalföreningar för det lokala påverkansarbetet i förbundets senaste nyhetsbrev.

1 Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft har allvarliga invändningar eftersom förslaget inte utgår från konventionerna om mänskliga rättigheter, barnkonventionen och konventionen om funktionsnedsattas rättigheter. Förslaget bygger inte på den kunskap som vi har från forskningen samt myndigheters utvärderingar och rapporter.

2 Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft befarar allvarliga kvalitetsbrister, ökad byråkrati och gammaldags sorterande och bedömningar av människor, vilka är diskriminerande och som kommer att leda till ökade kostnader inom området stöd till personer med funktionsnedsättningar.

3 Vi vet genom modern forskning att hjärnan är plastisk och formbar hela livet. Därför är det särskilt viktigt att personer med förvärvade hjärnskador får psykisk, social och fysisk stimulans och stötas i sin utvecklingsprocess av personer som känner till deras behov och utvecklingsmöjligheter.

4 De flesta som har assistans upplever sig ha kontroll och känner sig trygga. De upplever att assistansen ökar deras livskvalité genom ökat välbefinnande, förhöjd delaktighet och högre grad av självständighet. Vi vet att det finns brister inom LSS i nuläget där kvalitén i insatserna kan förbättras och utvecklas men vi menar att insatsen assistans har den största kvalitetspotentialen.

5 Personlig assistans är den insats, enligt LSS, som bäst förverkligar lagens intentioner och internationella konventioner. Därför föreslår Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft att den personliga assistansen ska utvecklas i takt med kunskapsutvecklingen.

6 Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft anser det vara grymt och felaktigt att begränsa assistansen till personer som fyllt 12 år. Vi anser att barn och vuxna oavsett ålder ska få rätt till assistans och att egenvård ska ingå i assistansen. Det är omfattningen av funktionshinder som ska styra.

7 Utredningen anger att "den som har ett aggressivt och utåtagerande beteende" efter 12 ålder ska få rätt till aktiv tillsyn av övervakande karaktär. Detta bygger på ett förlegat synsätt som för länge sedan har övergetts av forskningen. ■

Länkar till mer information

→ Hjärnkrafts pressmeddelande:
<http://xn--hjrnkraft-w2a.se/sv/press/pressmeddelande>
→ Anna Barsk Holmbom om vad det läckta förslaget innebär:
<https://www.hejaolika.se/artikel/vad-innebar-de-forslag-som-lackt-fran-lss-utredningen>
→ Psykologerna vägrar vara tysta:
<https://www.svt.se/opinion/tusen-psykologer-i-uppropp-mot-nedskarningar-inom-lss>



Stöd Hjärnskadefonden

För bättre hjärnskaderehabilitering

Mer information finns på www.hjarnkraft.se. pg 900507-5
Tack för din gåva!



Ny ordförande för Funktionsrätt Sverige

Elisabeth Wallenius valdes till ny ordförande i Funktionsrätt Sverige vid organisationens kongress.

■ -Jag hoppas bidra till att förbättra villkoren för personer med funktionsnedsättning och framförallt synliggöra det som är okänt och inte så framträdande, säger den nyvalda ordföranden Elisabeth Wallenius.

Hon är ordförande i Riksförbundet Sällsynta diagnoser. Elisabeth har egen erfarenhet som anhörig till en dotter med ett komplicerat och mycket sällsynt missbildningssyndrom.

Elisabeth Wallenius.
Foto: Jonas Forsberg.



På kongressen valdes också fyra nya ledamöter; Lotta Håkansson, ordförande Reumatikerförbundet, Marina Carlsson, ordförande Personskadeförbundet, RTP, Lillemor Holgersson, vice ordföranden FUB och Erik Donell Åkerblom, ledamot Riksförbundet Attentions styrelse.

Hjärnskadekortet

■ Hjärnskadekortet används för att beskriva vilka konsekvenser den förvärvade hjärnskadan har för en person och kan underlätta i många vardagliga situationer.

Formulär för att ansöka om kortet skickas ut i samband med avisering och kan även rekvireras via e-post (wellamo@hjarnkraft.se), märk gärna brevet med Hjärnskadekort i ämnesraden eller tel 08-447 45 30.

Hjärnkraft välkomnar ny minister

På den internationella kvinnodagen utsågs Lena Hallengren till ny barn-, äldre- och jämställdhetsminister av statsminister Stefan Löfven.

Lena Hallengren har en lång politisk karriär med flera poster bland annat som biträdande utbildningsminister, vice ordförande i socialutskottet och socialdemokraternas talesperson i socialpolitiska frågor, med ansvar för bland annat sjukvård, äldreomsorg och funktionshinderspolitik. nu senast som ordförande i utbildningsutskottet.

- Vi gratulerar Lena Hallengren till uppdraget och Hjärnkraft ser fram emot ett gott samarbete kring det som idag är högaktuellt; LSS och rätten till assistans! Hjärnkraft vill se nya direktiv till LSS-utredningen som inte ställer rätten till assistans mot övriga insatser i LSS, säger Maria Lundquist-Brömster, Hjärnkrafts ordförande.



Lena Hallengren efterträder Åsa Regné. Foto: Ninni Andersson/Regeringskansliet

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 Annika Törnsten
Telefon 08-555 44 172
annika.tornsten@rehabstation.se
www.rehabstation.se

Praktikertjänst
REHAB STATION



För Cam Abbott är det viktigt att man skyddar framför allt de yngre spelarna. Foto: Dreamstime.

Allt fler hjärnskakningar inom ishockeyn

Proffsspelaren Cam Abbott, tvingades sluta med ishockeyn efter ännu en hjärnskakning. Det var ett tufft beslut för honom.

- Jag tvingades tänka igenom min hälsa, mitt ansvar för familjen och hur mitt liv skulle se ut efter hockeykarriären, säger han.

Text & foto:
Kerstin Orsén

kerstin.orsen@hjärnkraft.se

Många hockeyfantaster kommer nog ihåg tv-bilderna där en blodig Cam Abbott åker av isen efter en tackling mot huvudet. Luleåspelarens sista match blev kvartsfinalen mot Frölunda i mars 2015. Det tuffa beslutet att sluta med hockeyn tog han i augusti samma år.

– Det var en svår tid i mitt liv, även om det finns många hockeyspelare som har

drabbats värre än jag, berättar Cam Abbott som idag är tränare i Rögle.

Cam Abbott hade redan haft ett stort antal hjärnskakningar tidigare, bland annat en som avhöll honom från att spela större delen av säsongen 2010 - 2011.

– Jag kan inte byta spelstil. Det blev ändå tre fantastiska år utan problem. När jag fick den sista hjärnskakningen visste jag direkt - det börjar igen.

Var tredje SHL-spelare

Medicinskt räknas hjärnskakning som en lätt hjärnskada. Samtidigt är hjärnskakning något som många tar ganska lätt på även om den inställningen håller på att förändras.

Hjärnläkaren Yelverton Tegner, professor vid Luleå Universitet och tidigare lagläkare för Luleå Hockey, är orolig över utvecklingen inom ishockeyn. Han gjorde 2012 - 2015 en studie för att undersöka vad som händer

i hjärnan vid hjärnskakningar. Bland 300 spelare visade det sig att så många som var tredje hade haft hjärnskakning.

– Många förstår inte vad en hjärnskakning är. De förstår inte att det faktiskt handlar om en hjärnskada. Det är inte bara en omruskning av hjärnan, utan en skada i hjärnvävnaden som kan leda till långvariga följder, säger Yelverton Tegner till SVT.

Varierande symtom

För den som får en hjärnskakning kan symtomen variera oerhört mycket. Cam Abbott blev långtidssjukskriven.

– Jag kunde inte göra mitt jobb som professionell hockeyspelare, kunde inte ens träna. Efter några månader märkte jag en personlighetsförändring, blev lättirriterad och kunde bli arg över småsaker. Det var inte samma ”jag”.

Cam Abbott beskriver att hans syn påverkades bland annat med partiellt synfältsbortfall.

– Jag hade svårt att fokusera på olika saker, kunde till exempel inte gå till Ica Maxi - det var problem med färger, ljus och ljud.

Dessutom blev han deprimerad och fick antidepressiva läkemedel under en tid.

Han fokuserade inledningsvis på att bli frisk den här gången, inte på att komma tillbaka till hockeyn i första hand.

– När man inte är frisk så testas man allt. Jag åkte till Kanada och även USA för att träffa olika specialister. Vi hade bra läkare i Luleå också.

Med tiden blev det bättre men han känner fortfarande av hjärnskakningarna när han tar ut sig fysiskt eller utsätter sig för stress.

Hur har hjärnskakningarna påverkat dig?

– Efter den senaste hjärnskakningen insåg jag att jag måste välja vilket liv jag vill ha efter hockeyn. Jag är gift och pappa. Det handlar om att kunna finnas där för familjen. En hjärnskakning förändrar din hjärna. Det man också är rädd för är tidig demens och minnesförlust.

Vill minimera risken för hjärnskakning

Idag arbetar Cam Abbott åter inom hockeysvärlden, nu som huvudtränare för Rögle BK. Efter de egna erfarenheterna vill han minimera risken för hjärnskakningar. Samtidigt blir hockeyn allt snabbare och tuffare, mer fysisk. >>>



Hjärnkraft träffar Cam Abbott strax före Rögles match mot Djurgården i Globenområdet.

”
*När man
inte är frisk
så testas man
allt.*”

Faktaruta

Namn: Cam Abbott.

Ålder: 34 år.

Yrke: Tränare för Rögle.

Utbildning: Har examen i ekonomi från Cornell University.

Familj: Fru och två söner.

Slutade med hockeyn: Efter en hjärnskakning år 2015.

Värst med hjärnskakning: huvudvärken och synen.

Vill förändra när det gäller hjärnskakning inom hockeyn: Det är svårt, vill inte ändra sportens själ och hjärta. Men vi pratar mycket om att ha respekt för spelarna i andra lag.

Fritid: Ägnas åt fru och barn samt vänner. Det är viktigt att ha ett socialt skyddsnät.





“Jag är imponerad av hjärntrappan och de steg som ska göras innan du kan komma tillbaka”, säger Cam Abbott.

Hjärntrappan i korthet

■ Efter hjärnskakning finns riktlinjer för återgång till utövande av sin sport. I den så kallade hjärntrappan är det sex steg.

Den som drabbats ska vara symtomfri i 24 timmar innan nästa steg kan tas. Vid återfall av symptom efter en stegökning ska det alltid tas ett steg tillbaka tills symptomen är borta. Om spelaren i steg tre t ex får huvudvärk så ska hen vila i 24 timmar efter att den har släppts.

Steg 1: Total hjärnvila, på frågan “Hur mår du från 0 - 100?” ska svaret bli 100, annars fortsatt vila.

Steg 2: Promenader, lätt jogging, cykling.

Steg 3: Teknikträning, uppvärmning, passningsspel.

Steg 4: Träning utan kroppskontakt.

Steg 5: Fullt spel.

Steg 6: Match.

Källa: http://idrottsskadeguiden.se/om_idrottsskadeguiden/

Hur kan du som tränare minimera riskerna bland dina spelare?

– Vi pratar mycket om värderingar, etik och om att ha respekt för spelarna i andra lag. Det tror jag är lika för alla lag.

Han har också engagerat sig för att minimera skaderisken bland SHL-spelarna genom att granska tveksamma och dåliga tacklingar i efterhand på video för att bedöma om de ska skickas vidare till disciplinnämnden.

– Det har förändrats - det senaste året har det blivit lite färre hjärnskakningar.

Cam Abbott säger också att man skulle kunna tänka sig att ibland träna utan att tacklas. Och att tränare och läkare ibland litar lite för mycket på spelare som vill ut på isen igen efter rejäla smällar.

– Vi kan bli bättre. Man ska inte ta några risker. I Sverige har man mycket bättre balans i spelet, tänker mer på puckkontroll och skridskoåkningen.

Vad anser du om Hockeyförbundets riktlinjer när det gäller hjärnskakning?

– Hjärntrappan har medfört en bättre förståelse och det finns ett nätverk av läkare att tillgå. Jag är imponerad av hjärntrappan och de steg som ska göras innan du kan komma tillbaka.

Med dina erfarenheter från Kanada – är det stor skillnad i hur man behandlar hjärnskakning i Kanada jämfört med Sverige?

– Jag har en känsla av att man är lite före i Kanada, de kanske har en mer aggressiv spelstil där, vilket medför att hjärnskakningar inträffar oftare. Och kanske rehabiliteringen är bättre.

Hur fungerade den svenska välfärden när du blev skadad? Fick du vård, sjukersättning och rehabilitering via klubben eller via det offentliga?

– Det var komplicerat. Jag hade uppehållstillstånd men det blev svårt med försäkringskassan. Sedan fick jag hjälp av spelarfacket SICO och Hockeyförbundet. Det var mycket komplicerat.

Ojusta tacklingar

Diskussionerna efter matcher där en spelare drabbats av hjärnskakning handlade mycket om vilken påföljd ojusta tacklingar får och vilka skador ishockeyspelare riskerar.

Den spelare som tacklade Cam Abbott fick matchstraff och disciplinnämnden ansåg att det straffet var tillräckligt, vilket Luleås

sportchef Lars "Osten" Bergström inte höll med om. Han säger till SVT sport att de har möten med spelare och ledare om att visa respekt för sin motståndare. "Att man då får tackla en motspelare, som ej är förberedd, i huvudet vilket kan sätta en karriär i fara med omfattande skador... och bara få en matchs avstängning det tycker vi är mycket märkligt", säger han till SVT.

Ett förslag som framförts av Yelverton Tegner är att ändra reglerna för tackling så att tacklingar endast ska tillåtas i spelets riktning för att minska antalet hjärnskakningar. Så är det i damishockey idag och så var även de ursprungliga reglerna i ishockey.

Värna de yngre

För Cam Abbott är det viktigt att man skyddar framför allt de yngre spelarna.

– För de yngsta är tacklingar inte tillåtet, sedan är det inte tillåtet att tackla spelare som är oförberedda. Jag hade tillgång till de bästa läkarna men många barn och unga spelare har ingen chans att träffa de här riktiga specialisterna. ■

ANNONS

Linnéa och Josef Carlssons stiftelse beslutar i juni 2018 om utdelning av bidrag

Bidrag kan utgå till:

Barn och ungdomar (enskilda personer) dock företrädesvis barn med CP, som pga. sitt funktionshinder är i behov av ekonomiskt stöd till vård, uppehälle, fostran eller utbildning (även till föräldrarnas rekreation)

Bidrag ges endast till personer under 25 år. Funktionshindret skall vara av **neurologisk** karaktär dvs. *orsakad av funktionsnedsättning i hjärnan, ryggmärg, perifera nerver eller i musklerna*. Bidrag ges inte till allergier, syn- eller hörselskador, reumatism eller diabetes om inte samtidigt neurologiskt funktionshinder finns. Vid prövning av ansökan tillämpas vissa inkomstgränser. Bidrag ges **inte två år i följd** och utgår endast under förutsättning att det användes **efter** tidpunkten för styrelsens beslut och full betalning gjorts först därefter. Läkartyg och/eller kuratorsintyg skall insändas tillsammans med ansökan.

Vetenskaplig forskning med ändamål att hos nämnda grupper förebygga, bekämpa och lindra sjukdomar, utvecklingsstörningar och skador av invalidiserande natur.

Föräldralösa (helt föräldralösa), mindre bemedlade barns uppföstran och utbildning.

Bidrag ges endast till personer som vistas i Sverige. Upplysningar och ansökningsblanketter erhålles efter hänvändelse till stiftelsen, Kronborgsgatan 2 C, 252 22 Helsingborg, tfn: 042-21 70 19 eller via e-post ljc@carlssonsstiftelse.se

Ansökan avseende vetenskaplig forskning kan ske direkt via vår hemsida. Ansökningsblankett för enskilda finns för nerladdning på www.carlssonsstiftelse.se

Ansökan skall ha inkommit till stiftelsen **senast den 31 mars 2018**. Skriftligt besked om beslut sänds till sökanden efter styrelsens sammanträde i början av juni 2018.



Har du som anhörig frågor?



Hjärnkraft lanserar en anhörigtelefon

Nu drar Hjärnkrafts nya anhörigtelefon igång. På tel. 08-447 45 38 kommer Wellamo Ericson på förbundskansliet att svara på frågor från och om anhöriga. Wellamo har lång erfarenhet av att tala med anhöriga till personer med förvärvat hjärnskada.

Telefontiderna blir måndagar kl 10 – 12, och onsdagar kl 12 – 14. Övriga tider går det bra att lämna ett meddelande på telefonsvararen.

Välkommen att ringa:

08 - 447 45 38



Hjärnskadeförbundet
HJÄRNKRAFT
www.hjarnkraft.se



Vistelsen ska inte bara upplevas som en behandling utan även som fritid.

Ridsjukgymnastik

Med fokus på att se människan, inte funktionsnedsättningen!

”Hästen är en levande behandlingsbrits som kan föra dig ut i naturen dit ingen rullstol kan nå”, menar Ulrika Stengard-Olsson fysioterapeut med inriktning på ridterapi. Sedan år 2000 driver hon ridsjukgymnastik för barn, ungdomar och vuxna med funktionsnedsättning på Söderåsens Forsgård.

Text:

Cecilia Boestad

cecilia.boestad@hjärnkraft.se

Foto: Ulrika Stengard-Olsson

Ridsjukgymnastiken är en behandling som bland annat ger en tonusreducering (dvs minskning av muskelspänning). Den grundar sig på hästens tredimensionella rörelse i skritt, som hos människan påminner om bäckenets rörelse vid gång.

Andra fördelar som behandlingen medför är förbättrad balans, kroppsuppfattning, styrka och koncentration, vilket leder till ökat självförtroende.

Gästerna kommer att kunna delta i hästarnas skötsel och har möjlighet att genom teori och praktik förstå ridningens

betydelse för att leva och utveckla ett aktivt liv. Den mesta tiden tillbringas utomhus, i ”ur och skur”.

Ridsjukgymnastiken – hjärtat i verksamheten

Ulrika blev klar 1994 med sin utbildning till s.k. ”ridefysioterapeut” i Danmark, fortbildar sig kontinuerligt, och slutförde sitt ”Certificate in therapeutic riding from a physiotherapeutic aspect” under 2005. Ulrika är också utbildad klassificerare för ”Equestrian Competition for Riders with Disabilities”.

Hon har lång erfarenhet som sjukgymnast inom barn- och ungdomshabileringen, från primärvården och en specialklinik för rygg- och nackbesvär. Ulrika har också bedrivit ridsjukgymnastik för personer i alla åldrar.

Ambitionen och förhoppningen är att det ska vara roligt att vara på Söderåsens Forsgård! Vistelsen ska inte bara upplevas som en behandling, utan även som en fritidsaktivitet.





Häng med Min Stora Dag på Sommarläger i Skåne den 31 maj-3 juni!

Det blir ett läger fullt med härliga aktiviteter tillsammans med 9 andra ungdomar. Det blir ridning, fiske, pyssel och mycket mer.

Lägret är kostnadsfritt och inga förkunskaper krävs.

Medlemmar i Hjärnkraft mellan 14-18 år med förvärvad hjärnskada kan ansöka.

Läs mer och anmäl dig på
www.minstoradag.org/hjarnkraft

Ansökan stänger den 1 april



Gillar du sommar, ridning och spännande aktiviteter?

Om SBU

SBU Statens Beredning för medicinsk och social utvärdering är en myndighet som har i uppdrag att göra oberoende utvärderingar av metoder och insatser inom hälso- och sjukvård inklusive tandvård, samt granska kunskapsläget för metoder och insatser inom socialtjänst och område funktionstillstånd/-hinder.

De projektförslag som kommer in bedöms med hjälp av ett antal kriterier. Ju fler kriterier som uppfylls, desto mer angelägen är frågan. Viktiga kriterier är:

- stor betydelse för liv och hälsa
- vanligt hälsoproblem – berör många
- stor variation i praxis
- ofullständig kunskap om hur starkt det vetenskapliga underlaget är
- stora ekonomiska konsekvenser
- viktig etisk fråga
- stor betydelse för organisation eller personal
- kontroversiell eller uppmärksam-
mad fråga.



SBU granskar rehabiliteringsinsatser för personer med traumatisk hjärnskada

Text:

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

Foto: Dreamstime

Syftet med projektet är att utvärdera och bedöma effekter av rehabiliteringsinsatser vid traumatisk hjärnskada ur ett medicinskt, ekonomiskt, etiskt och socialt perspektiv. Syftet är också att belysa praxis samt att identifiera eventuella vetenskapliga kunskapsluckor som underlag inför framtida forskning.

Bakgrunden till att SBU nu genomför detta projekt är att det i Socialstyrelsens rapport från 2012 "Rehabilitering för personer med traumatisk hjärnskada – landstingens rehabiliteringsinsatser" framkom att det fanns betydande variationer i landet gällande vilka rehabiliteringsinsatser som erbjuds personer med traumatisk hjärnskada. Ett flertal brister lyftes fram i rapporten, såsom brister i vårdkedjan och att vissa specialistkompetenser saknades.

I sin projektbeskrivning konstaterar SBU att i Sverige drabbas ungefär 20 000 personer varje år av traumatiska hjärnskador efter våld mot huvudet. Svårighetsgrad och symtom efter skadan varierar mycket från fall till fall, men många har ett behov av rehabilitering i någon form. En traumatisk hjärnskada kan få både fysiska, psykiska och sociala konsekvenser, och leder ofta till svårigheter att arbeta och vara aktiv på fritiden.

Sex personer från SBU, däribland en hälsoekonom, arbetar i projektet tillsammans med sex sakkunniga som kan hjärnskaderehabilitering. De är fysioterapeut Lina

Bunketorp Käll, Göteborg, professor Jan Lexell, Lund, professor i arbetsterapi Maria Larsson Lund, Luleå, neuropsykolog Marika Möller, Stockholm, överläkare i rehabmedicin Maud Stenberg, Umeå och universitetslektor/docent Thomas Strandberg, Örebro.

SBU kommer att presentera sin rapport hösten 2019. Den 1 februari hade Modellprojektet ett möte och fick information om SBU:s arbete samtidigt som vi presenterade Modellprojektet. Det var ett givande möte där vi diskuterade frågeställningar och prioriteringar kring vad som är viktigt att belysa i SBU:s arbete.

Vi konstaterade att det finns många beröringspunkter där det gedigna arbete som görs i Modellprojektets processgrupper kan ge underlag i SBU:s projekt eftersom vår rapport presenteras ett år tidigare.

SBU:s arbete är nu inriktat på vuxna. Vid vårt möte deltog också ledaren för Processgruppen Medicinska insatser för barn, Catherine Aaro Jonsson, Jörgen Borg och Agneta Rönqvist från styrgruppen. Vi kommer nu att formulera vidare uppdrag för att försöka få fram en kommande granskning av rehabiliteringsinsatserna för barn. ■

”

... i Sverige drabbas ungefär 20 000 personer varje år av traumatiska hjärnskador efter våld mot huvudet”

ANNONS:



Det handlar om dig!

På väg...igen

kurs för dig med
förvärvad hjärnskada

Läs mer om våra kurser på
furuboda.org

FURUBODA 
Folkhögskola

Modellprojektet

- arbetar för att få riktlinjer



Arbetet i Modellprojektet har nu lett fram till att vi kan börja svara på frågan "Hur vill ni ha det?" Den 6 februari genomfördes ett referensgruppsmöte där vi förankrade de tre viktigaste åtgärderna vi ser för att förbättra rehabilitering, stöd och service för personer med traumatisk hjärnskada.

Text:

Marie-Jeanette Bergvall

marie-jeanette.bergvall@

hjärnkraft.se

Foto: Dreamstime



Sjukvården skulle ha stor nytta av riktlinjer för beslut om vilka insatser som ska vidtas, vilka ska skickas hem med information och vilka ska skickas vidare för ytterligare sjukvårdsinsatser”.

Det är framför allt de båda processgrupperna Medicinska insatser vuxna och Medicinska insatser Barn som i sina slutsatser påtalar behovet av riktlinjer. Sjukvården skulle ha stor nytta av riktlinjer för beslut om vilka insatser som ska vidtas, vilka ska skickas hem med information och vilka ska skickas vidare för ytterligare sjukvårdsinsatser.

Ett område som vi ser skulle ha stor nytta av riktlinjer är primärvården. Den låga läkar-kontinuiteten förstärker ytterligare behovet av riktlinjer för traumatisk hjärnskada.

Som vi beskriver på annan plats i tidningen (sid 14) har SBU nu påbörjat ett projekt för att kartlägga kunskapsläget när det gäller rehabilitering för vuxna med traumatisk hjärnskada. Processgruppen medicinska insatser för barn håller nu på att formulera behoven av samma kartläggning för barn med traumatisk hjärnskada.

Nationellt kunskapscentra

Konsekvenser av förvärvade hjärnskador är mycket individuella och medför ofta funktionsnedsättningar som inte syns och som gör det svårt för omgivningen att förstå.



Samtidigt är kunskapen inom professionen spridd och det tar lång tid innan ny kunskap omsätts i den kliniska verksamheten. Ett kunskapscenter kan synliggöra gruppens behov och konsekvenser av brister i insatserna.

Vi ser framför oss ett Kunskapscentra som samlar in, strukturerar och sprider kunskap och erfarenhet, som stimulerar utvecklingsarbete och implementering av nya arbetssätt.

- Kunskapscentret skapar nätverk och är en mötesplats för forskning och utveckling, professionell och erfarenhetsbaserad kunskap. Centret bidrar till att höja kunskapsnivån hos olika aktörer inom rehabilitering, stöd, service, skola och arbetsliv.
- Det samlar in och gör översikter av både nationell och internationell forskning och utveckling, tar fram utbildning och anordnar konferenser för olika målgrupper. Det bidrar till kunskapsbaserad praxis, högre kvalitet och effektivare resursutnyttjande. Centret kan också samla in erfarenhetsbaserad kunskap och stimulerar forskning kring brukarnas upplevelser och upplevda effekter av insatser.
- Centret bör vara knuten till något eller några universitet och ha en styrelse med bred representation, från forskning, professionen och personer med egen erfarenhet.

I Stockholm drivs ett annat projekt där Hjärnkraft är medsökande, "Hjärna tillsammans", som utvecklat en modell för ett regionalt kunskapscentra. Vi sonderar möjligheterna till en samverkan kring hur ett Nationellt/regionalt kunskapscentra skulle kunna organiseras och finansieras utifrån de båda projektens erfarenheter.

Samordningsfunktion

Processgruppen Stödfunktioner har lämnat sin rapport och pekar bland annat på behovet av att stödfunktionerna case manager och

personligt ombud också erbjuds personer med förvärvad hjärnskada.

Case management är ett samlingsnamn för flera typer av stödmodeller. I samtliga modeller har en *vårdsamordnare*, en s.k. *case-manager*, en koordinerande funktion med ansvar för att utredning, planering och adekvata insatser genomförs och följs upp med klienten. Det är en insats som samordnar vården för personer med allvarliga psykiska funktionshinder för att de ska kunna leva ett så självständigt liv som möjligt.

Syftet med insatsen är att patienterna ska hålla kontakt med vård- och stödsystem, att antalet och längden på sjukhusvistelse ska minska samt att patienternas sociala funktion och livskvalitet ska förbättras.

Den ursprungliga målgruppen i Sverige för case management var vuxna personer med allvarliga psykiska funktionshinder men idag används insatsen även vid allvarliga beroendeproblem.

I rapporten jämförs också stödfunktioner-na Personligt ombud och Hjärnskadekoordinatör.

De stora skillnaderna handlar framförallt om att verksamheten med personligt ombud riktar sig enbart till personer med långvarig och omfattande psykisk funktionsnedsättning som har behov av särskilt stöd för att kunna tillvarata sina rättigheter i samhället. Hjärnskadekoordinatörn hjälper människor med en förvärvad hjärnskada

Medan kommunerna får statsbidrag för personligt ombud som finns i 84 procent av landets kommuner finns fem hjärnskadekoordinatörer i hela landet som organisatorisk är placerade inom landstingens verksamheter. Personliga ombud runt om i landet når årligen cirka 6 000 klienter och ger positiva effekter både för den enskilda



Modellprojektets referensgruppsmöte i februari. Foto: Ingela Ljunggren Törnblad

och ur samhällsekonomisk synvinkel. Det finns dessvärre ingen aktuell statistik på hur många personer med förvärvad hjärnskada som årligen får hjälp av en hjärnskadekoordinatör men det handlar uppskattningsvis om en bråkdel av denna summa. Riktlinjerna för personligt ombud är nog reglerade avseende målgrupp och insatser medan hjärnskadekoordinatörernas uppgifter och målgrupp kan skilja sig åt.

Här kan man således se hur samhället har lyckats bra i sitt uppdrag med att hjälpa en utsatt grupp men brister påtagligt när det gäller en annan likvärdig grupp, trots att båda grupperna har liknande svårigheter och sannolikt är ungefär lika stora.



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

Funktionshinderfrågor i EU

Det var fjärde gången EU-parlamentet anordnade ett Europaparlament för personer med funktionsnedsättning. Funktionsrätt Sverige organiserade studieresan till Bryssel. Resan finansierades till delar av medel från EU.

Text:

Marie-Jeanette Bergvall

marie-jeanette.bergvall@

hjärnkraft.se

Foto: Dreamstime

Jag deltog från Hjärnkraft deltog medan vår ordförande Maria Lundqvist-Brömster deltog i egenskap av styrelseledamot i Funktionsrätt Sverige. Jag träffade EU-politikerna Anna Hedh (S) och Malin Björk (V) Maria träffade dessutom Cecilia Wikström (L). Det som fastnade hos mig var hur stenhårt EU-parlamentarikerna måste prioritera vilka frågor de vill driva. Arbetet sker främst i utskotten och de parlamentariker vi träffade sitter i 4 – 6 utskott. De var mest engagerade i arbetet med sociala frågor och jämställdhet.

European Patients Forum

EPF har tre hörnstenar i sitt arbete:

- ▶ Patientens delaktighet och egenmakt (eng. empowerment).
- ▶ Hållbara hälsovårdssystem för alla.
- ▶ Forskning utifrån tydliga regelverk.

De har 74 medlemsorganisationer, däribland Funktionsrätt Sverige. För att påverka politiken arbetar de med att samla erfarenheter och evidens från patienterna för sina ställningstaganden, driva kampanjer och arbeta med strategisk intern och extern kommunikation vid rätt tidpunkt i beslutsprocesserna.

European Disability Forum

Mellan kommissionens förslag och beslut fattas i parlamentet kan det röra sig om tusentals ändringsförslag. Föredragande som läst hela lagförslaget och skuggrapportören är viktiga personer att påverka. EDF består av 29 nationella samarbetsorgan och 25 europeiska samarbetsorgan. Deras expertgrupper arbetar med olika aktuella frågor, t ex med informations- och kommunikationsteknik, e-hälsofrågor och antidiskrimineringsdirektivet.

- Kommissionen begär ibland in underlagsrapporter från olika intresseorganisationer. Då får vi ibland möjlighet att vara experter i

dess. Det är ett bra verktyg för att få in fakta och argument för våra frågor, berättar Mia Ahlgren från Funktionsrätt Sverige.

Mötet i EU parlamentet

Under dagen i parlamentet skulle tre dokument antas. EDF-manifest inför EU valet 2019, Resolution om den europeiska tillgänglighetslagen och resolutionen om den europeiska handikappstrategin 2020-2030. Alla fanns tillgängliga i punktskrift och lättläst inför mötet. I salen tolkades allt till de 23 officiella språken samt teckenspråk.

EU arbetar utifrån FN:s konvention om rättigheter för personer med funktionsnedsättning (CRPD). Även om vi alla är väl medvetna om hur verkligheten ser ut i medlemsländerna är det en viktig förutsättning som EU deklarerar när de talar om allas lika rättighet till delaktighet och att det i grunden handlar om frihet. Alla människors frihet. Vissa behöver anpassningar för att kunna utöva sin frihet. Det är deras rättighet.

Inför EU-valet

Det som blev mest konkret var manifestet inför Europavalet. EU uppmanar alla medlemsländer säkerställa att personer med funktionsnedsättning kan både rösta och ställa upp som kandidater på samma villkor som andra. Några andra punkter:

1. Säkerställa att alla vallokaler är tillgängliga liksom lokaler för förhandsröstning.
2. Att allt informationsmaterial, kampanjmaterial, debatter, partiprogram och webbsidor är tillgängligt och inkluderande för personer med funktionsnedsättning.
3. Säkerställa att alla med funktionsnedsättning, även de som bor på institutioner har möjlighet att utöva sin fria rösträtt.
4. Säkerställa att all data över funktionsnedsatta personers möjligheter att rösta samlas in och analyseras.

Vi vet hur verkligheten ser ut i stora delar av Europa. Men i ett land som Sverige – hur uppfyller vi dessa krav inför riksdagsvalet i höst?



Tre EU-institutioner

Fram till 1995 stiftades alla regler i riksdagen. Sedan medlemskapet har 40–45 procent av de svenska lagförslagen sin grund i EU. Om lagarna i länderna och på EU-nivå skiljer sig åt, är det EU-lagen som gäller.

EU-kommissionen

- ▶ Föreslår nya lagar som Ministerrådet och oftast även Europaparlamentet ska besluta om.
- ▶ Förvaltar och fördelar EU:s budget.
- ▶ Ser till att medlemsländerna följer EU-lagstiftningen.
- ▶ Samarbetar med EU-domstolen.
- ▶ Talar för EU i internationella sammanhang.

Ministerrådet föreslår ordförande i EU-kommissionen och Europaparlamentet väljer. Nuvarande ordförande är Jean-Claude Juncker. Sveriges EU-kommissionär Cecilia Malmström ansvarar för handelsfrågor 2014-2019.

Europaparlamentet

- ▶ Stiftar lagar tillsammans med ministerrådet.
- ▶ Beslutar om EU:s budget med ministerrådet.
- ▶ Godkänner och kontrollerar EU-kommissionen och resten av EU:s institutioner.
- ▶ Godkänner avtal mellan EU och andra länder.

- ▶ Godkänner nya medlemsländer.
- ▶ Har kontakt med nationella parlament.

Europaparlamentet har 751 ledamöter från 28 länder som väljs i allmänna och direkta val. I Sverige röstar 85 procent i riksdagsvalet och 50 procent röstar i valet till Europaparlamentet.

Det finns 20 utskott i Europaparlamentet. Det är där som ledamöterna gör sitt politiska arbete. Utskottens möten är öppna och kan följas via Europaparlamentets webbplats <http://www.europarl.europa.eu/portal/sv>.

Ministerrådet

Fackministrar från EU:s medlemsländer är med i rådet för att ta tillvara på medlemsländernas intressen. Det finns tio olika sammansättningar av rådet. Var sjätte månad är ett nytt land ordförande. Den svenska regeringen måste ha stöd i riksdagen för hur de agerar i ministerrådet. Regeringen samråder därför med riksdagens EU-nämnd inför varje rådsmöte. Ministerrådet samordnar EU-ländernas politik och utvecklar EU:s gemensamma utrikes- och säkerhetspolitik.



Vill du veta mer?

Mer information finns att läsa på <http://eu.riksdagen.se/>

ANNONS:



Specialiserad rehabilitering och folkhögskola!

På Humlegården i Sigtuna och på Valjeviken i Sölvesborg erbjuder vi neurologisk rehabilitering. Valjevikens folkhögskola erbjuder utbildning i kombination med rehabilitering. Eller kurser i samverkan med din förening.

Valjevikens folkhögskola erbjuder:

Behörighetsgivande utbildningar
 Interessebaserade, anpassade utbildningar
 - musik
 - idrott/hälsa
 Yrkesutbildningar
 - vård- och omsorg
 - massage- och spaterapeutut
 Samverkanskurser i Sölvesborg/Trosa med
 - funktionshinderorganisationer
 - övriga intresseorganisationer
 Tillgänglig miljö/anpassat boende
 Kombination m. rehabiliteringsinsatser
 - för dig med neurologisk diagnos/
 förvärvad hjärnskada/rörelsenedsättning
 Dygnet runt assistans

Valjevikens rehabilitering erbjuder:

Rehabilitering/träning
 Rekreation
 Diagnoskurser
 - ALS, MS, Parkinson, Stroke, CP,
 polyneuropati, ryggskada/RMB mm.
 Temakurser
 - Smärta, hjärntrötthet/kognitiva be-
 svär, ung rehab, aktiv rehabilitering i ur
 och skur/idrott/rullstolsteknik/rullstols-
 dans, fatigue, ridning, ataxi.
 Dygnet runt assistans
 Tillgänglig miljö/anpassat boende

Humlegården erbjuder:

Rehabiliteringsprogram
 - neurologiska diagnoser
 - reumatologi
 Diagnoskurser
 - Stroke, Parkinson, MS, MD
 Temakurser
 - Stresshantering/avspänning,
 rullstolsteknik, ridvecka, ska-
 pande aktiviteter, träna i vatten.
 Dygnet runt assistans

Humlegården 
 Telefon: 08-598 833 00



info@valjeviken.se, www.valjeviken.se / info@humlegarden.a.se, www.humlegarden.a.se



Hjärnkraft bjuder in till föreläsning om:

Förvärvade hjärnskador & konsekvenser för individen

Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft anordnar kostnadsfri föreläsning den 11/4 kl 13.00 – 13.50.



Föreläsare: Cecilia Boestad, förbundssekreterare Hjärnkraft och Michael Lundquist, kansliet Stockholms län, med egen skadeerfarenhet.

Föredragshållarna finns i Hjärnkrafts monter kl. 14.00 – 15.00



Plats: Funka-för-livet-mässan i Växjö

En mäsja om funktionsnedsättning för alla - personer med funktionsnedsättning, anhöriga och professionen.

Öppettider: 11 april 11.00 – 17.00 och 12 april 10.00 – 15.00

Fri entré, anmäl deltagande på <http://funkaforlivet.se/>

Varmt välkomna!



Foto: Dreamstime

Klagomål i vården

Nu gäller nya regler för hur patienter och närstående ska göra för att lämna klagomål eller synpunkter på vården.

Klagomål och synpunkter från patienter och anhöriga ska i första hand lämnas till den verksamhet som ansvarar för vården. Verksamheten ska bekräfta att de tagit emot klagomålet och bör lämna ett svar inom fyra veckor. Svaret ska innehålla en förklaring till vad som har hänt och formuleras så att det är lätt för patienten att förstå.

Patienter och närstående kan även få hjälp av Patientnämnden som finns i alla landsting och regioner. Patientnämnderna utreder inte själva klagomål, men kan vara en länk mellan patienten och vården.

En förändring i den nya lagstiftningen är att Inspektionen för vård och omsorg, IVO, inte kommer att utreda anmälningar från patienter och anhöriga annat än i vissa fall, t ex om patienten fått en bestående skada, ett väsentligt ökat behov av vård eller avlidit.

Mer information

Läs mer om det nya regelverket på:

www.socialstyrelsen.se/intenjojdmedvarden

Information finns också på 1177.se. Här hittar du även kontaktuppgifter till patientnämnden i ditt landsting: www.1177.se/Regler-och-rattigheter/Om-man-inte-ar-nojd-med-varden/

Maria Åberg Sjölin

ANNONS

Behöver du stöd för att komma ut i arbetslivet? På Misa Liljeholmen kan du som förvärvat en hjärnskada få en daglig verksamhet på en arbetsplats som passar just dig!



08-669 01 60 liljeholmen@misa.se www.misa.se



Lena "Misa har varit ett bra stöd för mig efter skadan."

Nationella riktlinjer för vård vid stroke uppdateras

Just nu pågår ett uppdateringsarbete av de nuvarande riktlinjerna som har funnits sedan 2009 beträffande vård vid stroke. I detta arbete har Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft varit med och tyckt till. Den färdiga slutversionen kommer att publiceras den 28 mars 2018. Riktlinjerna finns då att ladda ner från Socialstyrelsens hemsida.



Text:
Cecilia Boestad
cecilia.boestad@hjärnkraft.se



Glädjande nog har mer fokus lagts på rehabiliterande åtgärder än vid tidigare riktlinjer, något som vi i Hjärnkraft kämpat för”.

Nationella riktlinjer ska fungera som rekommendationer och ett underlag för prioriteringar och resursfördelning. Riktlinjerna visar nyttan och riskerna med olika åtgärder och därigenom kan rekommendationer ges på gruppnivå om vilken åtgärd som bör ges vid ett visst tillstånd.

De olika föreslagna åtgärderna rangordnas på en skala från 1–10 där 1 har högst prioritet. Rangordningen baseras på hur allvarligt tillståndet är, vilken effekt åtgärden har samt åtgärdens kostnadseffektivitet. Det vägs också in hur starkt vetenskapligt stöd som finns för varje åtgärd. Förutom att åtgärderna rangordnas så finns det åtgärder som är så kallade ”icke-göra”. Med det menas att åtgärden inte har någon effekt eller till och med kan medföra risker för patienten.

Vidare kan åtgärder klassificeras som FoU vilket betyder att det är åtgärder som

inte ska utföras i nuläget på grund av att de är otillräckligt utvärderade och där pågående eller kommande forskning kan komma att tillföra ny kunskap.

Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft har tillsammans med bland andra representanter från Afasiförbundet och RTP varit med och tyckt till vid utformandet av de nya reviderade riktlinjerna. Glädjande nog har mer fokus lagts på rehabiliterande åtgärder än vid tidigare riktlinjer, något som vi i Hjärnkraft kämpat för. Vi har också fört fram att det ofta saknas en individuell rehabplan och att riktlinjerna bör trycka på det.

Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft driver ”Modellprojektet” som ska ge underlag till förbättringar inom rehabilitering, stöd och service för personer med traumatisk hjärnskada. En viktig fråga som drivs är framtagandet av Nationella riktlinjer för vård efter traumatisk hjärnskada. ■

ANNONS

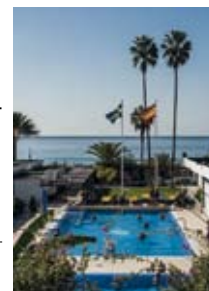
REHABILITERING MED VÄRME

På södra Teneriffa i Los Cristianos ligger rehabiliteringsanläggningen VINTERSOL. Här har bedrivits rehabilitering i över 50 år. Vintersol erbjuder ett komplett program för dig med neurologiska besvär. Vi har svensktalande personal som ger dig individuell sjukgymnastik och arbets-

terapi, vattengymnastik, balansgrupper och andra anpassade grupper, hand-, fot- och pinnggrupper. Du har också möjlighet att få polikliniska behandlingar. De flesta landstingen har avtal med VINTERSOL och behandlingarna kan bekostas via Försäkringskassan. Privatpatienter är också välkomna!

GÖR SÅ HÄR: Be din läkare skriva en ansökan om rehabilitering på Vintersol som sedan skickas vidare till Landstingets avdelning för rehabilitering utomlands. När din remiss har blivit godkänd får vi veta det och kontaktar dig för en stimulerande rehabiliteringsperiod på Teneriffa. Ansökan och remissblankett hittar Du på vår hemsida: www.vintersol.com. Du kan också kontakta oss per e-post: vintersol@vintersol.com eller info@vintersol.com. Telefonnummer i Spanien: +34 922 777 900.

Clinica Vintersol, C/.Nordica 1
386 50 Los Cristianos
Teneriffa, Spanien





Att leva hela livet 23–24 november

Lars-Åke Nilsson, ledamot i styrelsen för Hjärnkraft Skåne, deltog i 2017 års konferens om förvärvade hjärnskador "Att leva hela livet" som ägde rum på Dalheimers hus i Göteborg. Sambon Britt-Inger Malm intervjuar.

Text:

Britt-Inger Malm

Foto: privat.

Varför ville du åka på denna konferens?

– Konferensen skulle handla om förvärvade hjärnskador som jag har och det verkade vara intressanta föreläsningar.

Berätta om föredragen du var med om?

– Dels var det ett om traumatiska hjärnskador, teorier om hjärnan och vad skador kan innebära och hur viktigt det är med rehabilitering. Och att följa upp hur det blivit långt efter skadan, vilket inte fungerat för mig precis som för många andra. Ett annat föredrag handlade om andning för balans. Man kan träna på att andas för att hjälpa kroppen till mer lugn, bättre sömn. Jag beställde ett clips de visade, som man ska fästa i örat för att mäta hjärtrytmen och andning. Jag vet inte om det fungerar. Sedan var jag på "När livet förändras" som handlade om att acceptera att livet förändras och det tycker jag att jag har, det finns ju inget alternativ.

Ett föredrag handlade om hur kosten - tarmen påverkar hjärnan, hjärtat, magen och hur det hör ihop för en hållbar hälsa. Sådana frågor har intresserat mig länge. Vi fick veta att vi ska äta mer långsammare kolhydrater (fullkorn) och mer av baljväxter t ex bönor, linser, ärter. Dessutom berättade Ulrika Sandén från styrelsen för Hjärnkraft

Skåne om hur man lär sig att hantera livet efter skador och sjukdomar utan att bli bitter och resignera.

Lärde du känna några deltagare?

– Jag pratade med en kille och hans pappa från Lidköping. Han var skadad efter en trafikolycka som jag. En annan kille var från Helsingborg och han arbetade på ett gruppboende. Jag fick hans visitkort då han är med i ett Coverband också.



Lars-Åke Nilsson deltog vid konferensen.

Bra föreläsningar

...om vikten av rätt och långvarig rehab, alternativ kommunikation, rätt andning, HjärnPunkten-social mötesplats, acceptans, rolig rehab, hållbar hälsa bland annat. Personliga och gripande berättelser från Lars och Berit om hans stroke, Elisabeth Malm om sin skada och Ulrika Sandén, medlem i Hjärnkraft Skåne, som var med för tredje gången, om sitt liv och sin väg framåt. Ett 90-tal deltagare där många tyckte att årets konferens var mycket lyckad.

Text & foto överst:

Lennart Lundén

Inbjudan till

Utbildningsdag i Umeå om förvärvad hjärnskada



Tema: Konsekvenser vid förvärvad hjärnskada.

Plats: Folkets Hus Vasaplan
Skolgatan 59 i Umeå

Tid: Den 23 maj 2018 kl. 9-16.30
(registrering från kl. 8.30).

Avgift: 900:- inkl. lunch/kaffe. (Medlemmar
i Hjärnkraft sedan minst ett halvår
betalar 450:-, nyare 550:-).

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



NYHET! En parallell programpunkt vänder
sig till dig som i din profession arbetar med
att ge stöd åt anhöriga eller närstående.

Vi vill ge kunskap och insikt i hur det är att vara
anhörig till en person med förvärvad hjärnskada
och vilka behov anhöriga har. Vi vill också ha en
dialog kring era förutsättningar när det gäller att
stötta anhöriga i en pressad situation.

Mer information? Program och anmälnings-
blankett finns på www.hjernkraft.se

Varmt välkommen!



4.



1. Kerstin Söderberg och Mats Schalling.
2. Ulrika Sandén gav tips.
3. Intresserade deltagare.
4. Lars och Berit föreläste om stroke.

Hur summerar du dina upplevelser?

– Trevligt att uppleva en så aktiv samlingspunkt som Dalheimers hus är. Tänk om vi hade det i Lund för oss som har funktionsnedsättningar men vill vara aktiva. Jag hoppas få återkomma nästa år.

Hur gick det med din planering, hotellet, transporter för det var ju oroligt för, då ditt närminne och lokalsinne är ganska skadat?

– Det gick bra, trevligt att komma till Majorna i Göteborg och jag tog taxi dit och tillbaka för säkerhets skull.

OM LARS-ÅKE NILSSON

■ Lars-Åke är hjärnskadad efter en MC-olycka 2009, jag hade mer tur och blev inte så skadad. Men att vara anhörig är också en kamp och skadan påverkar hela familjen.

Han försökte hålla kvar sitt arbete men blev uppsagd och har nu sjuksättning.

Han tycker det är skönt att bestämma över sin tid, lyssnar mycket på ljudböcker, tittar på film, träffar barn och barnbarn. Han arbetar med datorn och håller sig igång med yoga, kallbad och cykling.

Familjen köpte i sommar en sommarstuga vid Immeln i norra Skåne. Där njuter vi av naturen och stillheten. Lars-Åke har ju så som många andra personer med hjärnskada, de vanliga symptomen med ljud-ljuskänslighet, hjärntrötthet och svårt med förändringar mm och detta är ju en sorg som vi måste förhålla oss till och göra det bästa utav. Inte alltid så lätt.



Förbundsstämma 2018

Du kan påverka Hjärnkrafts framtid!

Den 6-7 oktober 2018 är det åter dags för 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.

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 som tydligt anger vilka frågor som ska behandlas och hur den demokratiska processen ska gå till.

Stämman godkänner styrelsens förvaltning av de två år som gått sedan förra stämman. Sedan behandlas olika förslag (motioner och propositioner).

Tipsa valberedningen

Vid stämman väljs förbundsstyrelsen som ska ansvara för verksamheten de kommande åren, liksom förbundets revisorer. Mandatperioden är två år. Det är valberedningen som 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@hjarnkraft.se eller kontakta kansliet så hänvisar vi vidare.

De val som ska göras är:

- Förbundsordförande, vice ordförande, sju ledamöter till förbundsstyrelsen.
- En förtroendevald revisor och en revisorsuppleant.
- Valberedning – sammankallande och fyra ledamöter.

De personer som nomineras ska vara tillfrågade och sagt ja. Eftersom Hjärnkraft har 90-konto granskas vi av Svensk Insamlingskontroll. Det innebär att ingen som nomineras får ha betalningsanmärkningar.

Skriv en motion till stämman

Att skriva motioner är ett sätt att påverka Hjärnkrafts framtid. Alla kan skriva motioner, men den måste vara skriftlig. Enskilda medlemmar och lokalföreningar ska lämna sin motion till sin förening som då kan anta den som sin egen och skicka in till stämman. Om föreningen inte ställer sig bakom motionen blir den en enskild motion. Länsföreningen ska då skicka in den till förbundsstyrelsen tillsammans med sitt yttrande.

Förbundsstyrelsen skriver ett yttrande där de ger sin bild av det som tas upp i motionen. Den lämnar också förslag till beslut, bifall eller avslag. De kan också ange att motionen anses besvarad. Det betyder att styrelsen anser att det motionen tar upp redan finns i verksamheten.

Motionen behöver varken vara lång eller avancerad.

Alla kan delta på stämman

Förutom ombud kan också enskilda medlemmar delta på förbundsstämman, för att se och höra diskussionerna. Meddela förbundskansliet senast två veckor före stämman.

Viktiga datum

31 mars - Nomineringar ska vara inne till valberedningen

15 april - Motioner ska vara inne på kansliet





L



H



F

Hjärnkrafts sommarläger 2018 för barn och deras familjer

Tid: 30/7 - 3/8 2018.

Plats: Mättinge utanför Trosa.

Familjer där ett av barnen har en förvärvad hjärnskada är välkomna till Mättinge kursgård. Föräldrarna får tillfälle att umgås med andra i liknande situation, de erbjuds att vara med i en samtalsgrupp med erfaren ledare vid två tillfällen, barnen träffar andra barn från de andra familjerna.

Antalet deltagare är begränsat. För att kunna följa med måste hela familjen vara/bli medlemmar i Hjärnkraft.



Är du intresserad kontakta:

Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft
Per-Erik Nilsson,
tel: 0704-413255,
e-post: info@hjarnkraft.se.



Välkommen med en intresseanmälan!



Hjärnskadeförbundet
HJÄRNKRAFT
www.hjarnkraft.se | info@hjarnkraft.se

ANNONS:

Hjärnskaderehabilitering i Alicante / Spanien

**Svensk medicinsk personal – Rehabilitering efter
dina mål och möjligheter – Härlig miljö
Vi hjälper dig att söka ersättning för rehabiliteringen**

www.enrichedlife.se / 08-663 33 49

enriched life 



Nästan 70
procent av
de som svarat
har deltagit i
en aktivitet i
Hjärnkraft.”



Tack för alla svar

Läsarundersökning hösten 2017

En enkät gick ut under oktober till 800 personer med frågor främst kring tidningen och hemsidan. Vi ville veta vad medlemmarna tycker för att kunna göra förbättringar. Totalt 292 personer hade besvarat enkäten då den stängdes i december. Ett stort tack till alla er som tagit er tid att svara.

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

Hela 70 procent läser varje nummer av tidningen Hjärnkraft, ytterligare 15 procent läser nästan varje nummer och 13 procent ibland medan 2 procent inte läser tidningen.

Det är svårt att peka ut vare sig vad man vill läsa mer om eller vad man vill läsa

mindre om. Porträtt och egna berättelser om att leva med hjärnskada är tillsammans med hjärnskaderehabilitering och hjärnskadeforskning de områden som ligger något lite högre än övriga delar i tidningen.

Samtidigt har vi fått ett hundratal förslag på ämnen som de som svarat vill läsa om.

Hjärnkrafts hemsida

Drygt 70 procent har besökt hemsidan **mer än** en gång, 11 procent en gång medan 19 procent aldrig besökt vår hemsida. 5 procent besöker sidan minst en gång per vecka, 13 procent flera gånger i månaden, 18 procent en gång i månaden medan 59 procent besöker den mer sällan.

Information om aktiviteter ligger högst, 34 procent, men information om hjärnskadorna, vad Hjärnkraft och gör och information om våra föreningar är också viktigt. Det var 52 procent som hittade den information de sökte, 40 procent hittade den delvis. Bara 8 procent hittade inte den information de sökte.

Fem personer kommenterar att de upplever hemsidan som rörig, en säger "svårnavigerad". Man önskar mer information om aktiviteter. Övriga tips om förbätt-

Vad tycker man om tidningen?

Procent

	Stämmer inte	Varken eller	Stämmer
Bra innehåll	2	15	84
Lättillgänglig information	4	13	84
För långa artiklar	35	50	16
För korta artiklar	26	64	10
Trovärdig	2	8	91
Inspirerande	5	20	77

ringar är bland annat länkar, lättare att hitta föreningarnas aktiviteter, det som rör ungdomar och information om rättigheter.

Hur hittade du Hjärnkraft?

Vi frågade också hur man fick information om Hjärnkraft första gången. Av dem som uppgett annan orsak har nio personer kommit i kontakt med Hjärnkraft via sitt arbete, åtta via rehabilitering/habilitering, sex personer via Dahlheimers Hus i Göteborg,

Information om medlemmarna

Över 50 procent av dem som svarade har varit medlemmar i mer än tre år. Av svaren att döma går de flesta med i Hjärnkraft 1 – 3 år efter skadan eller mer. Bara 12 procent gick med under det första året. Nästan 70 procent av de som svarat har deltagit i en aktivitet i Hjärnkraft.

Avslutande tips

Avslutningsvis kunde de som svarat komma med egna reflektioner och kommentarer. 57 personer har skrivit egna kommentarer kring vad man tycker är viktigt. Något som sticker ut när det gäller förvärvad hjärnskada är:

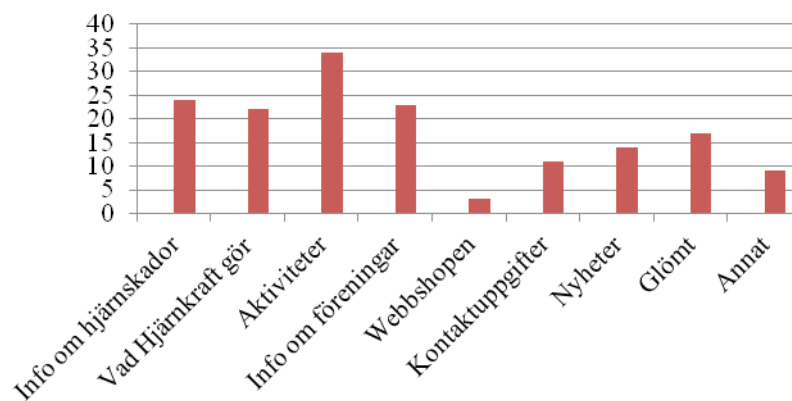
- Försöka fånga upp situationen för personer som nyligen skadats.
- Diskriminering och ökad kunskap i samhället kring förvärvad hjärnskada.
- Upplevelsen av dåligt bemötande och att inte vara delaktig.

När det gäller Hjärnkrafts verksamhet:

- Att nå ut med att förbundet och föreningsgarna finns.
- Vikten av lokala aktiviteter, tydlig information i tid för att kunna planera.
- Hjärnkraft ska ha en app för mobil. ■

Den information som flest söker på www.hjarnkraft.se

Procent



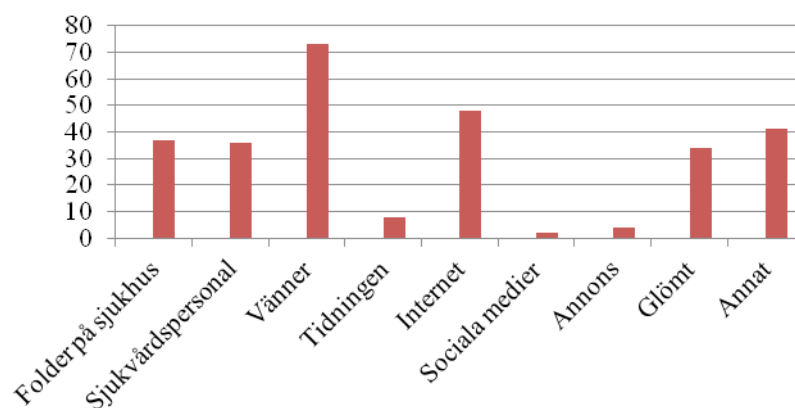
Vad tycker man om www.hjarnkraft.se?

Procent

	Lägst 1-2	3	Högst 4-5
Den är välkommande	5	36	59
Det är lätt att hitta	9	36	54
Den är aktuell	5	33	61
Den ger bra information	5	28	67

Hur hittade du Hjärnkraft?

Antal



ANNONS

Det är inte för sent att bli bättre

Effektiv rehabilitering
efter **STROKE** och
traumatisk hjärnskada

Kontakta oss: tel. 040-400 950
kundservice@neurooptima.com
www.neurooptima.com/se

*Vi hjälper dig att ansöka
om ersättning*



neuroOPTIMA

Landet runt: Borås

Hjärnkrafts
grötfest i Borås

■ Gröt med eller utan laktos, kanel eller ingefära, med eller utan mjölk, äpplemos, sylt, socker, kanel (malen), banan, skinka, ost, senap. Några åt fort, andra studerade världen under tiden man förde skeden till munnen. Hur uppstår alla dessa "vanor"?

*Ty har man bara gott humör
Succé man alltid gör
Om vi själva nu bestämma får
Så ses vi även nästa år.*

Ingvar



Musikanten Jan Terneby spelade och sjöng trevliga låtar.

Landet runt: Stockholm

Utbildningsdag om hjärnan

Årets tema Identitet och personlighetsförändringar drog över 150 deltagare till Immanuelskyrkan i Stockholm.

Hjärnkraft Stockholm arrangerade en utbildningsdag den 25 oktober 2017. Särskilt uppskattat var inslaget av Berit Hessing och Lars Lippert som under rubriken, "När hjärnskadan blir en ny start" berättade öppenlydligt om Lars stroke och den efterföljande resan mot ett nytt gemensamt liv. Tillsammans kämpade de sig igenom utmaningar av bristande sjukdomsin-sikt, rehabilitering, utmattning, ny rollfördelning och identitet.

Dessutom föreläste Rita Ehrenfors om viktiga funktioner i hjärnan och omgivningsfaktorer som styr vårt beteende. Georg Drakos och Anne-Charlotte Kieller Wijk, presenterade ett forskningsprojekt som satte ord och

begrepp på berättande och lyssnande för att vi ska kunna utvecklas ännu mer. Stefan Balogh är arbetsterapeut och sexolog och föreläste om sexuell hälsa, identitet och funktionsnedsättning. På ett avslappnat sätt förmedlade han hur omvårdnadspersonal kan prata om sex med vårdtagarna och gav konkreta tips. Tack alla deltagare och föreläsare för en givande dag.

Text: Lena Hagelin, Foto: Lena Nygren



Julfest 8 december

■ Vilken trevlig kväll det blev - deltagare från FyrBoDal, Trollhättan, Stenungsund, Alingsås och Göteborg med omnejd njöt av god julmat och gott umgänge. Thomas, Richard och Kerstin sa några väl valda ord.

Lennart Lundén

>>> Riktigt mysigt på julbordet



ANNONS:

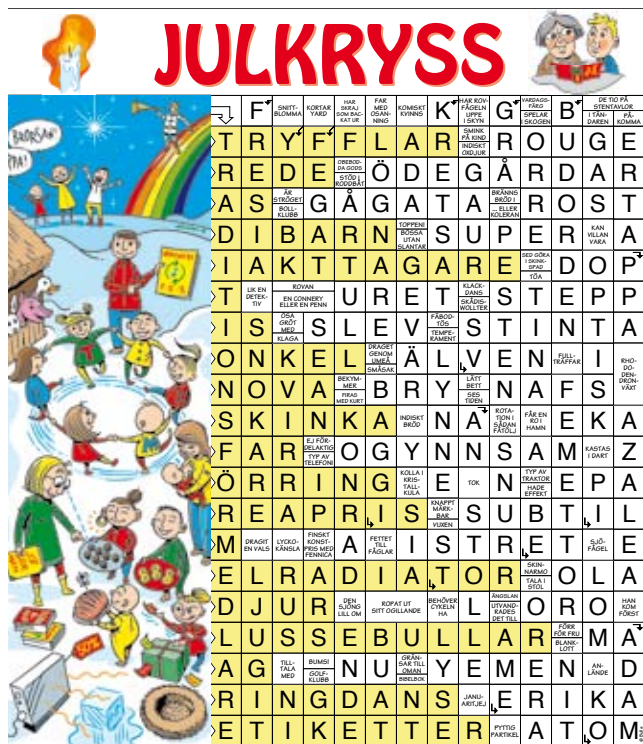
JAG KAN!

Vi på Nordström Assistans är övertygade om att med rätt hjälp och förutsättningar kan man uppnå mer. Det man en gång såg som omöjligt vill vi ge en chans till. Vi vill förändra, förbättra och skapa vägen till en bättre tillvaro. Vårt uppdrag och mål är att du som kund ska kunna känna JAG KAN! Alltid. I alla lägen.



nordström
assistans

nordstromassistans.se



Vi har dragit tre vinnare som får Sverigelotter hemskickade. Tack för alla svar.

K

ANNONS



Dalagatan & AL-gruppen

DAGLIG VERKSAMHET
MED SKAPANDE

Vi är en daglig verksamhet med fokus på skapande i olika former. Utöver detta erbjuder vi fysisk träning och hjärngympa. Våra lokaler ligger centralt i Stockholm och i Solna. Önskar du arbetsträna på arbetsplats hjälper vi dig med detta.

Boka besök med Åsa på 010-130 41 04



frösunda.
OMSORG

Hjärnkrafts skrifter

Hjärnkraft arbetar för att öka kunskapen om förvärvad hjärnskada och de svårigheter en skada kan ge även lång tid efter att den inträffat.

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

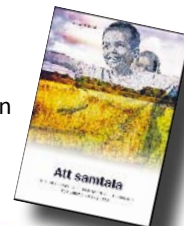
Att se sina framsteg – ett skattningsmaterial för att utvärdera förmågor och funktioner.



Boken **Att se sina framsteg** finns nu också 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
- att underlätta för elever med förvärvad hjärnskada.



Materialen är skrivna av specialpedagog Cristina Eklund.



Vanlig hjärnskakning - att leva med lätt traumatisk hjärnskada

Sofie Wennberg beskriver hur hon skadades och hur det påverkar hennes liv. Ett avsnitt om lätta traumatiska hjärnskador har skrivits av Britt-Marie Stålnacke, överläkare vid Neurocentrum, Norrlands universitetssjukhus.

Beställ på www.hjarnkraft.se i webbshoppen. Det går också bra att ringa Wellamo 08-447 45 36 eller mejla wellamo@hjarnkraft.se



Hjärnskadeförbundet
HJÄRNKRAFT

Boktips

Kvinna utan minne

Petter Lidbecks nya roman *Kvinna utan minne* beskriver hur minnesförlust kan påverka en människa, anhöriga och omgivningen.

Text:
Kerstin Orsén
kerstin.orsen@hjarnkraft.se



Petter Lidbeck: *Kvinna utan minne*, finns även som ljudbok.

En helt vanlig dag vid middagsbordet öppnar plötsligt mamman i familjen ögonen. Hon känner inte igen varken mannen eller barnen som sitter där. Kvinnan rusar ut i snön. Barfota.

Sedan får man följa Mia, som kvinnan heter, genom vårdapparaten där läkarna står handfallna och inte kan förklara vad minnesförlusten beror på och hennes psykolog som inte riktigt verkar tro på hennes berättelse.

Personerna i Mias omgivning gör vad de kan för att få henne att minnas, via foton

och berättelser beskriver de var hon har varit, vad hon brukar gilla. Det är en otäck historia. Petter Lidbeck skildrar en kvinna som inte gillar det hon upptäcker om sitt liv. Hon tycker inte om sina barn även om sonen ligger lite bättre till, mannen undrar hon hur hon kunde ha gift sig med och relationen till hennes mamma ska vi inte tala om.

Men trots att handlingen rör lite tabubelagda ämnen som känns obehagliga, liksom Mia själv ibland, är det ändå en riktig bladvändare med en hel del humoristiska inslag.

Petter Lidbeck skriver både för barn och vuxna. Böckerna för vuxna skriver han ofta under pseudonymen Hans Koppel. För lite yngre har han skrivit boken *Flickan utan minne*, som utkom 2004. ■



Nästa nummer

av Hjärnkraft utkommer den 7 juni 2018.
Sista dag för manus till nr 2-18 är den

16 april.

Riktlinjer för återgång till skola eller fysisk aktivitet efter hjärnskakning

Hur länge bör barn och unga vila efter en hjärnskakning? Och hur kan de succesivt återgå till skola eller fysisk aktivitet. I materialet finns tips på vad man ska tänka på efter en hjärnskakning och lämpliga aktiviteter.



Materialet *Hjärnskakning* består av fyra delar:

1. Riktlinjer för återgång till skola
2. Riktlinjer för återgång till fysisk aktivitet
3. Aktivitetsförslag anpassade till de olika stegen utifrån ålder
4. Spädbarn & små barn.

Materialet är framtaget på svenska av Nationella Nätverket för Barn och Ungdomar med Förvärvad Hjärnskada och Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft.

Materialet finns att beställa/ladda ner i webbshoppen på www.hjarnkraft.se



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: hjarnkraftikalmar@fsokalmarlan.se
hemsida: www.kalmar.hjarnkraft.nu
Hjärnet: Kerstin Svensson
Tel: 0499-208 88
Birgitta Rolfsson
Tel: 0485-404 99
Carolina Melz, 076-316 98 59

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: kansli@sthlm.hjarnkraft.se
Hjärnet: Mats Schalling
Tel: 0768-76 27 16

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

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@hjar.net

Lokalförening Umeå

Birgitta Lontaki
070-277 37 34
Nätet: www.hjar.net
e-post: millascats@hotmail.com

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: ulrika.bohl@comhem.se

Lokalförening Göteborg med omnejd

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

Lokalförening Fyrbodalen

Kansliet, tel: 0522-194 40
e-post: hjarnkraft.fyrbodalen@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
Hjärnet: Mathias Andersson
tel: 0703-32 15 25

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: kansli@orebro.hjarnkraft.nu
Hjärnet:
Maria Wilén,
tel: 0587-141 01

Hjärnkraft i Gävleborg

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



Foto: Dreamstime.



HOS OSS PÅ DFA

är taket högt, kramarna varma och skratten många. Vi trivs och har roligt tillsammans i en miljö där du är med och bestämmer villkoren.

I allt det praktiska som rör assistans glömmar vi aldrig bort att livet pågår här och nu - och det ska vara gott att leva!

Titta in hos oss!

Skutgatan 2, Luleå
www.dfarm.se

Det ska vara gott att leva!

Lätt att säga för den som har ben som fungerar. Rena barnleken för den som slipper värk 365 dagar om året. Enkelt för den som är utan funktionshinder. Det är inte du.

Vi på Din Förlängda Arm vill att just din vardag ska fungera smidigt. Vi tycker att assistans ska göra verklig skillnad i ditt liv – varje dag.

Klyschigt eller inte, men på DFA är vi fenomenala på att fånga dagen och använda både hjärta och hjärna för att få tillvaron att gnistra även de mest risiga dagar. Det har vi tagit fasta på i vårt alldeles eget DFA Center. Som kund har du fri tillgång till vårt fantastiska aktivitetscenter och all utrustning som finns där.

Personligare assistans hos oss: DFA Närhet och DFA Riks

MENINGSFULLA AKTIVITETER VARJE DAG:

- Häng med på våra aktiviteter och trivselkvällar
- Baka tillsammans i vårt fina kök
- Träna med vår sjukgymnast
- Boka en skön taktillmassage
- Träffa folk och umgås en stund



Din Förlängda Arm
Personlig Assistans

tel. 0920-155 10 · www.dfarm.se