

HJÄRN KRAFT

#2
2016

Medlemstidning för Hjärnskaedeförbundet Hjärnkraft

www.hjarnkraft.se



Vad händer med LSS? - direktiv bara om ekonomi och fusk

Hjärnkrafts LSS-enkät:
*Sju av tio oroliga
att få färre timmar*

Tema: **Anhörig**

"Att prata med anhöriggruppen
har gett mig mycket." s.10

Ansvarig utgivare

Meta Wiborgh

Chefredaktör

Kerstin Orsén

Redaktionskommitté

Meta Wiborgh, Johan Beckman

Marie-Jeanette Bergvall

Pia Delin, Wellamo Ericson

Grafisk form & layout

Kerstin Orsén

Omslag

Lady of Justice.

Foto: Dreamstime



Adress

Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft

Nybohovsgränd 12, 1 tr

117 63 Stockholm

Telefon: 08-447 45 30

E-post: info@hjärnkraft.se

Hemsida: www.hjärnkraft.se

Tidningen utkommer

med 4 nummer per år.

2016	deadline	utgivning
nr 1	20/1	8/3
nr 2	14/4	9/6
nr 3	22/8	5/10
nr 4	7/11	12/12

Prenumerationspris

220 kronor per år.

Medlemsavgift:

Enskild 200 kronor/år.

Familj (på samma adress)

300 kronor/år.

Postgiro: 90 05 07-5

Hjärnskadefonden,

Kontrollerat 90-konto:

PG 90 05 07-5



Tryck

GL-Tryck, Kristianstad 2016.

ISSN 1651-5714

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



Kära vänner!

Ordföranden har ordet

Vintern och den, i varje fall här i Norrbotten, länge tvekande våren, går nu över i sommar. Det börjar grönska, och när jag sitter och skriver detta, kan jag titta ut genom fönstret och glädja mig åt att pärlhyacinter och påskliljor blommar, äntligen.

Den 20 april avled Gertrud Öste, en av Hjärnkrafts grundare. Hon har varit en viktig person i Hjärnkraft allt sedan dess. Jag minns första gången jag var på ett Hjärnkraftsmöte tillsammans med min dotter Britta som då vara ganska nyskadad, det kan ha varit 1993. Det var i Stockholm, och sommarväder, vi fick med oss mycket hopp från det mötet och en av de tongivande på mötet var just Gertrud.

När det nummer av Hjärnkraft, som du nu håller i handen, kommer ut är det inte så långt till vår förbundsstämma. Jag kommer inte vara med då. Jag har efter samtal med styrelsen beslutat att avgå i förtid. Det har på intet sätt varit ett lätt beslut, och jag vill betona att det inte är frågan om någon konflikt i styrelsen som lett till detta. Det är helt och hållet beroende på familjeskäl, och att jag känner att jag inte i nuvarande situation klarar av att göra det arbete som kan förväntas av en ordförande. Ann Hellströmer, vår vice ordförande kommer att gå in och ta över ordförandeskapet fram till förbundsstämman. Ann har bland annat arbetat mycket aktivt med anhörigfrågor, så flera av er kanske känner igen henne.

Jag vill på detta sätt tacka för mig. Det har varit lärorika och spännande år för mig i Hjärnkrafts styrelse. Jag kommer givetvis fortsätta att arbete med och för Hjärnkraft, men hädanefter på det lokala planet och i Modellprojektet.

Ett liv som räddas ska också levas!

Med tillönskan om en fin sommar till er alla!

Förbundsstyrelsen tackar Meta för den här tiden. Avtackning kommer att ske under hösten. Vi önskar Meta och alla andra en trevlig sommar!

Förbundsstyrelsen

Meta Wiborgh

Foto: Dreamstime.



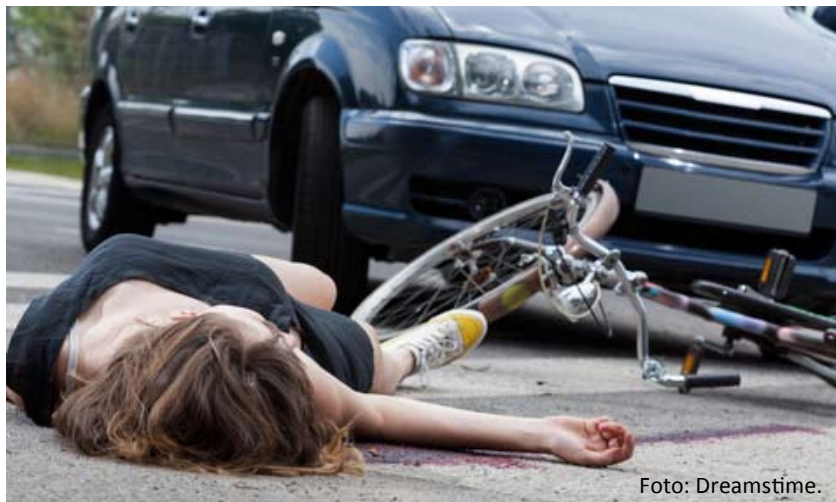
>>> *Noterat!*

Foto: Dreamstime.

En kvinna ligger medvetslös efter en trafikolycka. 521 personer skadades allvarligt i cykelolyckor under 2014, enligt NTF.

Vad skyddar miljöministern?



Nya miljöministern Karolina Skog (MP) väljer att inte använda cykelhjälm för att "Det visat sig att bilarna tar större risker när de rör sig närmare människor med hjälm", säger hon i en intervju i P4 Extra av Lotta Bromée.

För oss som lever med konsekvenserna av att någon i familjen skadats i en cykelolycka känns hennes resonemang både okunnigt och ovärdigt. Vilka forskningsrapporter bygger hon sitt uttalande på? Såväl Trafikverket som NTF, Nationalföreningen för Trafiksäkerhetens Främjande, står för en annan uppfattning.

Det här var ett nytt argument för oss. Inom Hjärnskadeförbundet

Hjärnkraft vet vi vad det betyder när livet slås i spillror för en hel familj när en anhörig skadar hjärnan. Det unnar vi ingen.

OK, om hon själv anser att hon inte vill skydda sitt huvud, det är upp till var och en att bedöma vilka risker man vill ta. Men att som politiker gå ut och ta ställning i en fråga som handlar om risken för livslånga funktionsnedsättningar känns inte så genomtänkt.

Ett annat spännande uttalande är att "Jag vet att cykeln kan vara en bra drivkraft för att bygga en stad som är säker för alla", säger hon i programmet. Vad menas med det?

Marie-Jeanette Bergvall

marie-jeanette.bergvall@hjärnkraft.se



Ett bra skydd.

Foto: Dreamstime.

Ur innehållet

02 Ledaren

Meta Wiborgh har ordet.

04 Gertrud Öste

En av Hjärnkrafts grundare har gått ur tiden.

06 Debatt

Direktiven för den nya LSS-utredningen fokuserar mest på kostnaderna.

07 Tema ANHÖRIG

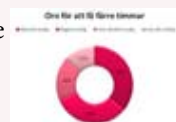
Högt pris för bristande stöd, 7
Oss anhöriga emellan, 8



De förstår exakt hur det känns, 10
Workshop med anhörigteam, 12
Anhörigarbete i Örebro, 13
NKA, 13

14 LSS-enkäten

Lagens intentioner måste uppfyllas



17 Modellprojektet

Förbundet och Modellprojektet kommer att vara i Almedalen. Ses vi där?



22 Konferens i Haag

Vi ställde tre frågor till deltagarna.

22 Hjälpmedel

Simone sätter ner foten.

28 Landet runt

Personliga berättelser, s 28
HjärnPunkten, s 29

32 Sommarkryss

Boktips s 34





*"Framför
allt finns inom
Hjärnkraft de
skadades egna
erfarenheter
och det är något
som alla i hela
vårdkedjan bör
lyssna till och lära
av".*

Gertrud Öste har gått ur tiden



När Hjärnkraft bildades i december 1987 blev Gertrud Öste den förste ordföranden och det var hon fram till 1996, då hon efterträddes av Ingvar Jönsson. Efter det satt hon många år i valberedningen. Ända fram till för bara ett par år sedan deltog hon i förbundets centrala aktiviteter. Sedan tog krafterna slut och Gertrud somnade stilla in den 20 april. För oss som varit verksamma i Hjärnkraft under senare år har hon varit en stor inspirationskälla och vi minns henne med mycket värme.

Gertrud Öste föddes i Västtyskland den 14 april 1932. Efter krigsslutet kom hon till Sverige, gifte sig med TV-personligheten Bengt Öste 1956 och de fick två döttrar. Tillsammans med Bengts tidigare två barn blev det en stor familj och familjen var i alla år Gertruds stora fokus.

Men familjen råkade ut för det som så många i Hjärnkraft känner igen, en familjemedlem fick en förvärvad

hjärnskada. En rattfull förare körde på de båda döttrarna som tog en promenad på landsvägen. Båda skadades och Giggi ådrog sig vid 23 års ålder en svår hjärnskada.

Giggi skrevs ut från sjukhuset som "icke rehabiliteringsbar" till det som vid denna tid benämndes åldringsvården. Familjen accepterade inte detta utan tog hem sin dotter. De upptäckte att det inte fanns någon specialiserad hjärnskaderehabilitering i Sverige. De började vända sig till olika etablerade intresse-

organisationer men fann ingen som arbetade för personer med svår förvärvad hjärnskada.

Hjärnkraft bildas

Gertrud hittade Roland Persson, kanslichef på RTP, som hade träffat på problematiken, men hjärnskadade var ingen prioriterad diagnosgrupp inom RTP vid den tiden. Han hade dock tagit initiativ till en arbetsgrupp inom RTP där Gertrud kom med som hette just Hjärnkraft. I slutet av december 1987 bildades Hjärnkraft – riksföreningen för rehabilitering av skallskadade, nu Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft.

Gertrud arbetade då halvtid som mottagningssköterska men ägnade resten av sin tid till att vara ordförande och skötte alla samtal med andra familjer i motsvarande situation. Roland hade sagt upp sig på RTP och börjat på Hjärnkraft. De blev ett radarpar som åkte land och rike kring och ännu finns många aktiva som vittnar om sina första kontakter med Hjärnkraft och det stöd de då kände.

Roland Persson beskriver den första tiden på Grindstugan vid Nyboda-hemmet där Hjärnkraft fick sina första lokaler. En man med egen skada bygg-



de upp det första medlemsregistret. Datorer fick man från en av de familjer som ingått i samtalsgruppen.

Marianne Ilste var sedan många år nära vän med Gertrud och familjen Öste och deltog via Gertrud en hel del i uppbyggnadsarbetet och även senare.

– Det gällde att hitta positiva modeller för rehabiliteringen och skapa kontakter inom vården – och inte minst att hitta eldsjälar såväl där som i medlemsleden och där hade Gertruds starka engagemang stor betydelse. Gertruds kanske mest framträdande egenskap var dessutom omtänksamhet som inte bara jag och min familj utan många hjärnkraftsmedlemmar fick ta riklig del av, understryker Marianne.

– Gertrud var en gedigen person med justa värderingar som ville åtgärda alla orättvisor, fortsätter Marianne. Att hon skulle bli ordförande i en handikapporganisation, som det hette då, hade aldrig föresvävat henne, men när hon insåg att det inte fanns någon rehabilitering att få i Sverige kommer hennes typiska uttryck ”Så här kan det inte få va! Vi måste göra något åt saken”. Längre trodde hon nog att när politikerna väl förstår hur illa ställt det är skulle sakerna åtgärdas och Hjärnkraft skulle inte behövas. Det skulle sköta sig självt.

Symposium på Sheraton

Ett minisymposium som kom att bli en ögonöppnare för många hölls på Sheraton när Hjärnkraft fortfarande var en samtalsgrupp inom RTP. Då möttes personer med egen skada, anhöriga, läkare, neurokirurger och annan vårdpersonal. Där deltog också psykolog Anne-Lise Christensen från Danmark, som hade erfarenhet av

rehabilitering av förvärvad hjärnskada. I Danmark fanns ett uttryck ”Ett liv som räddas ska också levas”, det kom att även bli Hjärnkrafts devis. Ett annat resultat blev att det avsattes pengar till att starta en första specialiserad rehabiliteringsenhet för förvärvad hjärnskada på Danderyds sjukhus.

Uppsökarprojektet

Hjärnkraft fick tidigt stöd av Arvsfonden för ett uppsökarprojekt. Gertrud och Roland åkte land och rike kring och informerade om Hjärnkraft.

Flera personer ute i landet fick också uppdrag att undersöka var personer med förvärvad hjärnskada fanns. Man fann att många fanns inom psykiatri, långvården eller hemma utan anpassad hjärnskader rehabilitering. Under denna tid bildades många nya länsföreningar med många aktiva.

I en artikel i tidningen Hjärnkraft 1997 framhöll Gertrud att det vik-

tigaste ändå var att få träffa andra i samma situation och få stöd av varandra. Här uttryckte hon också vikten av en aktiv intresseorganisation: ”I Hjärnkraft är man med och påverkar och driver utvecklingen framåt. Det innebär ett givande och ett tagande i alla de kontakter som föreningsarbetet för med sig. Tystnar vi så vet vi att det blir en tillbakagång” sa hon då. ”Framför allt finns inom Hjärnkraft de skadades egna erfarenheter och det är något som alla i hela vårdkedjan bör lyssna till och lära av”.

Gertrud uppmanade Hjärnkrafts medlemmar att inte dra sig för att ta på sig uppdrag. Om många hjälper till blir det inte så betungande och att föreningsarbete och att föreningsarbete är något positivt, stod hon för i allra högsta grad.

Marie-Jeanette Bergvall

marie-jeanette.bergvall@hjernkraft.se

Först med egen skada

”Först när jag kom i kontakt med Gertrud och Roland började den nödvändiga sociala rehabiliteringen... Kontakten med Gertrud gav en dramatisk förändring i mina framtidsutsikter”.

Det skriver Bengt Stenström som ringde upp familjen Öste och talade med Gertrud då han hade läst om föreningen Hjärnkraft 1988.

Han blev den förste medlemmen i kategorin Skadad som själv anmälde medlemskap och engagerade sig sedan under många år för Hjärnkraft.



Verkligen tomt utan Gertrud

Även om Gertrud Öste inte var aktiv sista åren så fanns hon där - och betydde mycket för många av oss och för Hjärnkraft.

Hon var den som ringde upp mig för mer än 25 år sedan när jag hört att Bengt Öste förstod något om hjärnskador efter olyckor (vilket ingen i min omgivning gjorde) och sökt kontakt. Hon plockade ihop en efter en och fick ihop små styrelser - och sedan växte det. Heder åt Gertrud med sin envishet och sitt tålamod.

Tack för att du fanns vill jag säga!

Karin Karlsson, förbundsstyrelsen

Ny LSS-utredning

Den 26 maj offentliggjordes direktiven för den nya LSS-utredningen. Vi konstaterar att det är kostnadsnedsänkningar som ligger i fokus, inte FN:s konvention för mänskliga rättigheter eller att återupprätta lagens intentioner. Dessutom ställs olika LSS insatser mot varandra. Uppdraget ska redovisas senast den 1 oktober 2018.

I december inbjöd Socialdepartementen funktionshinderorganisationerna till en hearing för att ta del av vad vi anser behöver tas med i en kommande LSS utredning. Vi var alla överens om att utredningen bör se över hur det kan säkerställas att LSS tillämpas som rättighetslag för goda levnadsvillkor och hur rättighetskonstruktionen kan säkerställas i framtiden.

Hjärnkraft framförde också behovet av översyn av definitionen av personkrets två samt behovet av stöd enligt de två grundläggande behoven "annan hjälp som förutsätter ingående kunskap" och "att kommunicera med andra".

Direktiven tar upp en rad problem som ska ses över och har påtalats i en lång rad utredningar under senare år och i media, bland annat från Försäkringskassan, har beskrivits med ord som "överutnyttjande" och "fusk". Hjärnkraft har liksom andra organisationer ifrågasatt tillförlitligheten i de siffror som presenterats genom åren, men utan resultat. Vi har dessutom i kontakter med Åsa Regner förordat att man gör en analys av de samhälls-ekonomiska vinsterna av personlig assistans, men det finns inte med i direktiven.

Ska man säga något så är uppdraget i alla fall tydligt. På direktivens 25 sidor nämns ordet "kostnad" i olika

varianter 38 gånger. Order "levnadsvillkor" sju gånger. Statens kostnader för ekonomisk ersättning till personlig assistans behöver minska, anser regeringen. Ökade kostnader för förstärkt kvalitet, helhetssyn och mångfald i de övriga stödinsatser som ingår i LSS ska bekostas av besparingar i assistansersättningen.

I mitt arbete möter jag människor som står inför omprövningar av assistansen. Jag ser den ångest och oro som drabbar hela familjen inför utsikten att deras sköra livssituation slås i spillror när assistansen skärs ner eller upphör. De här direktiven innebär att familjerna nu kommer att leva med stor oro inför vad denna utredning ska komma fram till.



Till utredare för den nya LSS-utredningen utses Désirée Pethrus, KD.

Läs direktivet:

Direktivet, Dir 2016:40, hittas enklast genom att söka på Dir 2016:40.

Det finns på regeringens hemsida: www.regeringen.se/contentassets/72147037df874b5da65fb16afd376244/oversyn-av-insatser-enligt-lss-och-assistansersattningen.pdf

En bild av hur regeringen vill att utredningen ska drivas får man också när man läser vilka andra utredningar den ska samarbeta med;

- Utredning som ska se över hjälpmedel, teknik och metoder för delaktighet och självbestämmande samt har i uppdrag att överväga hur teknikbaserade stöd kan komplettera samt öka kvaliteten i stödet som ges till äldre personer och personer med funktionsnedsättning (S 2015:08).
- Utredningen om organiserad och systematisk ekonomisk brottslighet mot välfärden (Ju 2015:10).
- Fuskdelegationen som regeringen avser att tillsätta.
- Välfärdsutredningen (Fi 2015:01) när det gäller LSS och assistansersättning.

Att så kort tid efter det att Sverige fått hård kritik av FN, bland annat gällande artikel 19, "Rätt att leva självständigt och att delta i samhället", framställa direktiv med totalt kostnadsfokus för en av vårt lands rättighetslagar är ett rejält slag i ansiktet för alla assistansanvändare. Om, som Åsa Regner gång på gång slår fast, "individernas rättigheter och behov ska stå i centrum för assistansen", då måste direktiven arbetas om.

Fredrik Vidhamre

vice ordförande

Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft

Barn och föräldrar betalar högt pris för bristande stöd

När samhället sviker föräldrar till barn med funktionsnedsättning drabbas hela familjen. Bristande föräldrastöd och samordning av insatser för barnet påverkar relationen mellan barn och föräldrar.

**Text: Monica Klasén
McGrath**

Foto: Dreamstime.

Mer om projektet:

Läs mer om projektet *Det outsagda mellan barn och föräldrar* på www.hso.se/verksamhet/projekt. Följ projektets blogg detoutsagda.se

Hösten 2015 fick Socialstyrelsen i uppdrag av regeringen att utreda föräldraskapsstöd för föräldrar och vårdnadshavare till barn med funktionsnedsättning. I uppdraget ingår att förbättra samordningen av insatser för barn med funktionsnedsättning.

Redan 2011 konstaterade Riksrevisionen stora brister i samordningen av stöd, men den dåvarande regeringen menade att kostnaden skulle bli för hög. Även behovet särskilt föräldrastöd har utretts många gånger, med slutsatsen att det befintliga stödet är otillräckligt.

Bristande samordningsstöd

Ann-Marie Stenhammar, projektledare för arvsfondsprojektet "Det outsagda mellan barn och föräldrar", på Handikappförbunden var med i Socialstyrelsens utredning om Föräldrastöd för familjer där barn eller vårdnadshavare har en funktionsnedsättning från 2010.

– Vi drog slutsatsen att det generella föräldrastödet var långt ifrån tillräckligt och främst var bristen på samordning av det stöd och den service som familjen behöver, säger hon.

Det man inte pratar om

Föräldrar till barn med funktionsnedsättning blir ibland så belastade av sin roll som samordnare av vård och omsorg, att det överskuggar föräldrarol-

len. Ofta förstår barnet att föräldrarna är trötta, stressade och ledsna för deras skull.

– Det kan växa till ett tabu, till något man inte pratar om alls fast det tar så mycket utrymme i vardagen, förklarar Anne-Marie, som nu leder ett projekt som särskilt uppmärksammar det som föräldrar och barn med funktionsnedsättning inte pratar om.

– När man diskuterar behov av samordning och föräldraskapsstöd, saknas ofta det här perspektivet.

Ingen dyr insats

Från politiskt håll har argumentet varit att det blir för kostsamt att erbjuda alla familjer en samordnare, men Kersti Nordell, som ledde projektet Personlig koordinatör på Bräcke diakoni menar att insatserna är förebyggande och att kostnaden i jämförelse är marginell.

– I projektet arbetade två koordinatörer med alla de 30 familjer som var med och behoven ser väldigt olika ut. Många behöver stöd under en kortare period för att få ordning på livet, andra behöver återkommande punktinsatser och några behöver mer kontinuerligt stöd.

Fokus på barnets problem

I kontakterna med myndigheter, vård och habilitering ligger ofta fokus på barnets svårigheter och behov. Malin Broberg, professor i psykologi vid Göteborgs universitet var med i Rifs-projektet (Riktat föräldrastöd), i Göteborg.

– Det kan kännas påfrestande att alltid behöva prata om sitt barns svagheter och sällan om barnets styrkor, säger hon.

– Men när man söker stöd är det svårigheterna man måste fokusera på.

Situationen påverkar relationen mellan barn och föräldrar.

– Behovet av samordningsstöd är stort, men föräldraskapsstöd till föräldrar med barn som har funktionsnedsättning är lika viktigt. Den nya utredningen är därför mycket välkommen, säger Malin Broberg. ■





Evy Appelgren, Barbro Wikström och Meta Wiborgh träffas för att prata om det som är svårt och sina erfarenheter som anhöriga till en person med förvärvad hjärnskada. Kanske det leder till en liten samtalsgrupp för anhöriga som träffas regelbundet.

Foto: Meta Wiborgh och Kerstin Orsén

Oss anhöriga emellan

Vi träffades hemma i mitt kök i Luleå. Evy Appelgren, Barbro Wikström och jag. Vi talade om hur det är att vara anhörig. Evys man Janne drabbades av en stroke 1990, Barbro's man Leif, ramlade ner från ett tak 2011 och min dotter Britta blev påkörd då hon cyklade 1991.

Text:

Meta Wiborgh

meta.wiborgh@hjärnkraft.se

Vi tre har träffats tidigare och varje gång konstaterat att man behöver få träffa andra anhöriga. Tillsammans med andra, utan våra erfarenheter, håller man tillbaka det som är svårt, och det är ju just det som man behöver få tala om.

Både Evys man, Janne, och Barbro's man, Leif, har vad man brukar kalla osynliga funktionshinder, det syns inte utanpå att de drabbats av en hjärnskada, och den som inte fördjupar sig i samtal med dem kanske inte märker så mycket. Men båda har problem med närminne och båda visar tecken till att ha tappat en del av den sociala spärr som i så mycket präglar våra mellanmännsliga relationer.

Vi talade länge om hur den som drabbats av en hjärnskada blir personlighetsförändrad. Ibland kan man tycka att det blir pinsamt. Och kanske skäms för sina reaktioner.

Ett annat ämne vi diskuterade var hur balansen i ett förhållande förskjuts. Hur man än försöker, så påverkas det som en gång var ett jämlikt förhållande. Den som är oskadd blir många gånger tvungen att bli motor, om något ska hända. Och man får ta ett stort ansvar, som tröttnar.

Vi talade om att dessa saker är svåra att berätta om, och Barbro sa till exempel att hon noga hade gått igenom med Leif att vi skulle träffas och tala om dessa saker, så han inte skulle känna sig överkörd.

Den ständiga oron och att hela ansvaret för att vardagen skulle fungera för Janne och övriga familjen som varade i flera år efter Jannes stroke blev under lång tid ett stort stresspåslag vilket gjorde att Ewy själv blev sjuk.

Utöver allt detta krävdes en omfattande kamp av Ewy för att Janne skulle få personlig assistans. Roland Persson i Hjärnkraft blev en stor hjälp i den snåriga djungel av



”Ibland kan man tycka att det blir pinsamt. Och att man då kanske skäms för sina reaktioner”.

lagar och paragrafer som finns inom LSS, LASS, Socialtjänst med mera.

När Janne fick personlig assistans blev livet mycket bättre för både honom och Ewy. Ewy kunde släppa en del av sitt totalansvar och den ständiga oron minskade. Janne fick den assistans han behövde och var inte längre så beroende av att Ewy alltid skulle finnas i hans närhet för att hjälpa honom.

Leif har inget stöd enligt LSS. Han och Barbro lever tätt ihop. Leif har kvar en del politiska engagemang, som han hade innan olyckan. Han har också fått tillbaka körkort och rätt att inneha vapen. Deras barn är ett gott stöd.

Barbro beskriver vikten av rutiner. Det blir en slags vila, att känna igen och kunna göra samma.

Kan kännas så ensamt

Både Ewy och Barbro beskriver hur det kan kännas så ensamt, även om båda har kloka och fina vuxna barn som finns med, så är det ändå den som står närmast som ofta får ta stöten.

Båda beskriver hur de ofta blivit till-

frågade; hur är det med honom, men **ingen har frågat hur det är med dem.**

Vi hade ett gott samtal runt mitt köksbord. Vi känner att vi vill fortsätta på detta sätt i Luleå. Bjuda in fler i samma situation känns naturligt, och på det sättet skapa en liten samtalsgrupp för oss anhöriga. ■

Olika typer av anhörigstöd

Kommunerna är enligt socialtjänstlagen skyldiga att erbjuda stöd åt anhöriga som vårdar sina nära. Stödet kan skilja mellan olika kommuner. Ta kontakt med kommunen för att få reda på vilken typ av stöd som kan vara lämpligt. Några av stöden är:

- Avlösning och växelvård
- Hjälpen del av dygnet
- Samtal och stödgrupper
- Rätt till fast vårdkontakt
- Ekonomisk ersättning

Källa: 1177 Vårdguiden

ANNONS:



Hjärnskaderehabilitering

Kommunikation
Kognition
Delaktighet

Ring Maria Blad tel 0739 41 46 73
Läs mer på **furuboda.org**

FURUBODA 
Folkhögskola



Hjärnkrafts anhöriggrupp

”De förstår exakt hur det känns”

En del i Hjärnkrafts anhörigverksamhet är att ge möjlighet för anhöriga att ventilerar tankar och utbyta erfarenheter med andra anhöriga. I Hjärnkrafts anhöriggrupp som träffas på kansliet i Stockholm ingår Lise-Lotte Sjögren.

– Det känns skönt att gå dit, som en terapeutisk session, att få träffa andra föräldrar som förstår exakt hur det känns, berättar hon.

Text:

Kerstin Orsén

kerstin.orsen@hjärnkraft.se

Foto: Privat.

Datumet den 18 september 2013 kommer Lise-Lotte Sjögren aldrig att glömma. Det var då allt började. Dottern Cornelia Säwenfalk klagade över huvudvärk och tre dagar senare började hon dregla och sluddra. Läkarna konstaterade att hon hade fått hjärninflam-

mation efter en benhinneinflammation. Bakterierna slog ut alla funktioner i kroppen utom andningen.

När dottern kom hem i december hade hon gått ner 17 kg, var inkontinent, hade kramper och skrek sig till sömns i flera månader.

– Vi var i chock, och kom hem med ett

barn i ett paket. Vi hade accepterat det lättare om hon hade fått en stroke eller liknande – det var svårt att förstå att det var en bakterie, berättar Lise-Lotte Sjögren.

Då började familjens kamp för allt som behövde ordnas. Under 1,5 år bar de dottern upp och ner för trappan innan de fick en trapphiss, sedan fick de kämpa med Försäkringskassan för att få assistans till skolan.

– Just nu har vi assistans 24 timmar om dygnet men till hösten måste vi söka om det igen. Det stressar något enormt. Vårt assistansbolag försöker lugna oss men som anhörig är det enormt stressigt att ha det hängande över oss. Och varför kan de inte bara komma hem till oss och se hur lång tid det tar att klä på henne och få i henne en tallrik fil? Cornelia vaknar på nätterna och behöver hjälp. Vi har varit sovande jour men det fungerade inte för vi vaknade en gång i timmen.

Utöver assistansen är det många besök hos läkare, logoped, rehabilitering och träna, träna... Och som förälder gäller det att vara spindeln i nätet och föra dotterns talan. Till exempel för att kräva en utbildad logoped.

– Den logoped som Cornelia träffar har ingen erfarenhet. Det är svårt att tvinga dit henne när hon inte förstår vad som ska tränas. Hon kan inte prata men säga enstaka ord.

Logistiken är svår att få ihop för allt som måste fixas och intygas eller besökas. Nyligen gick till exempel Färdtjänstkortet ut utan att någon hörde av sig till familjen.

– Bara en sådan enkel sak som att någon supportar med att berätta att nu går Färdtjänstkortet ut skulle underlätta. Om kortet går ut finns det ingen nåd hos Färdtjänsten. Det tar 8 veckor att få ett nytt.

– Idag är hon 16 år och för ung för att få bra rehabilitering så Cornelia får inte rätt träning. Den träning hon får en gång i veckan ges inte av personer med rätt kompetens. De förstår inte att Cornelia också har Aspergers syndrom och vad det innebär för henne.

Lise-Lotte Sjögren är med i anhöriggruppen som träffas regelbundet i Stockholm.

– Vi gör lite olika saker. Senast pratade vi om oss som personer. Ann Hellströmer som håller i gruppen sa att vi bara pratar om våra barn så vi fick intervjua varandra om våra egna behov. Det handlar om högt och lågt,

Faktaruta:

Namn: Lise-Lotte Sjögren.

Arbete/titel: Projektledare på IT-bolag.

Anhörig sedan: 2013.

Anhörig till: Dottern Cornelia Säwenfalk.

Vill utveckla: I den bästa av världar skulle det finnas en koordinator i varje kommun som axlar en samordningsroll t ex: "Nu kommer X hem, vi hjälper till med primärvård, ser till att alla intyg skrivs, att bostaden anpassas och kontakter tas". Det finns ju inte. Det tas för givet att man ska känna till hur allt fungerar i en situation där man som förälder är glad om man kan ta en dusch. Jag har jagat läkare som ringer tillbaka efter två månader. Saker och ting fungerade inte för oss. Det borde finnas en koordinator.

Fritid: Cornelia bor varannan vecka hos oss och varannan vecka hos sin pappa. Så varannan vecka kan vi vara egoister. Den veckan engagerar vi oss mer i jobbet och är sociala. Men det är inte så att jag pausar Cornelia under den veckan, det är ett ständigt pågående arbete.



om stories och framgångsfaktorer. Jag tycker att det är härligt att gå dit. Det känns som en terapeutisk session att träffa föräldrar som förstår exakt hur det känns. Det är skönt.

Vad betyder det att träffa andra i liknande situation?

– Väldigt mycket. Det är då man kan prata med människor som förstår. Man behöver inte förklara allting, det är jätteskönt.

Vad upplever du själv som tuffast?

– Just nu känns det väldigt tufft att Cornelia behöver kämpa så för att komma tillbaka till ett värdigt liv, att vi måste driva det så hårt att vi inte orkar vara mamma eller pappa. Man blir stressad över att Cornelia ska missa någon träning som gör att hon inte kan återfå den funktionen.

– Det är tufft när Cornelia inte vill leva längre och att se henne ledsen – det är skitjobbigt för henne. Man vill ha tillbaka sin tjej som står i köket och tjarar att få sova över hos en kompis. Hon har en drömbok där hon skrivit att hon vill gifta sig vid 25 års ålder, få tre barn och driva ett fik. Jag vet att hon aldrig kommer bli som hon var.

Varför är det ofta så svårt att möta förståelse från andra?

– Jag tror att vi är ganska starka, ibland tror jag att det är lättare att få förståelse om man inte ser så fräsch ut och om man inte bara sitter och gråter. Ser man två föräldrar som duschar och går till jobbet så tänker folk att det är bra, de ser inte hur mycket vi kämpar och hur ofta man gråter för att

>>>>>

“

Idag är hon 16 år och för ung för att få bra rehabilitering”

Konsekvenser av

Aspergers syndrom:

Cornelia har varit väldigt social men lite fyrkantig. Hennes problematik har mer handlat om att visualisera, skapa ordning och reda och struktur. Hon har lite problem med nya kontakter.



Lise-Lotte, Cornelia med assistenterna Caroline och Caroline.

Blogg: Liselotte har skrivit om hur livet vände i sin blogg: hallaandan.wordpress.com/

man är så trött ända in i själen. Men att ge upp är inget alternativ. Jag kämpar tills jag ligger "five feet under", ibland orkar man bara inte men ändå gör man det bara. Även från vården är det svårt att få förståelse. – En 16-årig tjej har inte samma förståelse för konsekvenser – att om hon inte tränar sina muskler så förtvinar de. Det får vi noll förståelse för. Personalen tycker att vi ska sitta och göra logopedövningar hemma och det gjorde vi en tid. Men det blev bara strider. Det är lättare med en logoped men vissa tyckte att vi var lite lata.

Hur fungerar stödet från samhället?

– Inte alls – det finns några stjärnor som är underbara men överlag kan jag inte tycka att

det funnit något stöd. Vi har kämpat väldigt, väldigt mycket.

Hur får du ihop allt i din vardag?

– Jag är en väldigt strukturerad person och noggrann, har mycket på min att-göra-lista och kopplar inte av innan det är klart. När jag kopplar av åker jag och min man Peter till havet, då är min dotter trygg hos sin pappa. Det har varit ett par sådana tillfällen. Min hjärna går ständig på högvarv och jag börjar bli så trött i hjärnan att jag glömmer saker. Det stressar mig så jag tänkte börja yoga för att se om det kan hjälpa.

Har du några tips till andra som är i samma situation?

– Ta hjälp! Tro inte att du är så stor och stark. Har man en trygg familj så fördela gracerna, ring runt och försök få fler att hjälpa till. Med facit i hand hade jag velat ha mer hjälp men jag var en krigare då.

Erbjöds anhöriggrupp eller annat stöd?

– Nej, inte den typen av stöd som jag behöver. Vi hade kurator och LSS-handläggare från kommunen vid sjukhuset. Det var inte det typen av hjälp vi behövde just då.

– Det stöd jag får idag av Hjärnkraft är det som har fungerat. Jag har inte mycket tid så jag vill inte ägna tid åt något som inte fungerar. Jag har en man, ett jobb och är en egen person. Att prata med anhöriggruppen har gett mig mycket. Ann är härlig människa och i gruppen finns en mamma som också har en dotter som i sin tur chattar med min dotter. Som förälder känns det bra att Cornelia också träffar någon som är i en liknande situation.

Hjärnkrafts anhörigteam har workshop



Foto: Dreamstime.

Hjärnkrafts anhörigteam hade en workshop en helg i mars i Sundsvall. Vi pysslade som vanligt under arbetets gång den här gången blev det påskpyssel.

Vi arbetade under två dagar med att redigera och arbeta fram skriften utifrån alla önskelistor vi fick vid anhörigträffar under 2015. Skriften kommer att heta "Många bollar i luften" – Igenkänningsord för anhöriga. Den kommer att finnas att beställa på hemsidan senare i år. På hemsidan kommer också finnas en liten lathund för anhöriggrupper.

Anhörigarbetet fortsätter under 2016 och hoppas att vi kommer att nå flera anhöriga



runt om i landet under året.

Vill också tipsa om att Sofie Wennberg som jobbar i anhörigteamet var med i TV-programmet Fråga doktorn den 4 april.

Ann Hellströmer

Anhörigarbete i Örebro

Anhörigcentrum i Örebro kommun erbjuder bland annat anhöriga tid för sig själv eller massage samtidigt som personen med funktionsnedsättning omhändertas av sjukvårdskunnig personal.

Anhörigcentrum i Örebro kommun har funnits över tio år och består av tre anhörig-konsulenter, tre anhörigsamordnare och en verksamhetschef. De verkar inom tre förvaltningar; Individ- och familjeomsorgen, funktionshinder och äldre. Anhörigcentrum i Örebro vänder sig till anhöriga med en närstående som bor i Örebro kommun eller om de anhöriga själva bor i kommunen. 2007 startade ett projekt för att vidareutveckla anhörigstödet till en bredare målgrupp.

Sedan 2010 omfattar stödet även gruppen funktionshinder, där anhöriga till personer med psykisk sjukdom eller funktionsnedsättning ingår. Gruppen kallas Ö-rådet och träffas två gånger per termin. Man diskuterar gemensamma problem och arrangerar olika aktiviteter för anhöriga, som föreläsningar, samtalsgrupper, studiecirklar mm. De deltar också i arbetet att arrangera Anhörigdagen i Örebro kommun. Ett exempel är gruppdeltagaren Pia Delin som tipsat anhörigkonsulenter om

Jessica Falk som kommer i oktober och föreläser på Anhörigdagen i Örebro.

Anhörigcentrum är en del av Örebro kommuns service till medborgarna. De samarbetar med Röda Korset och andra frivilliga som har hjälpsam händer att tillgå. Det kostar inget att besöka Anhörigcentrum och inte heller att få stöd och råd. Tystnadsplikt råder och alla behandlas med respekt och värme. Här kan man känna sig trygg.

På anhörigcentrum kan den anhörige få stöd på så sätt att den sjuke eller funktionsnedsatte blir omhändertagen av personalen medan den anhörige får massage eller tid för sig själv till annat. Anhörigcentrum erbjuder också gästtrum där den sjuke eller funktionsnedsatte blir omhändertagen av sjukvårdskunnig personal. De erbjuder också subventionerad massage eller avslappningsövningar i ett särskilt Må Bra rum samt även aktiviteter som bastu, lättgymna och yoga.

Pia Delin

pia.delin@bredband.net



Foto: Dreamstime.

Nka, Nationellt Kompetenscentrum Anhöriga

Nationellt kunskapscentrum Nka, är en samarbetsresurs för att utveckla framtidens anhörigstöd.

Nka startade sin verksamhet i januari 2008 för att skapa och utveckla möten och ta vara på den värdefulla och viktiga kunskap som finns hos de olika målgrupperna:

- Erfarenheter hos anhörigvårdare, brukare och deras organisationer
- Praktisk erfarenhet hos personal inom anhörigstöd och äldreomsorg
- Organisatorisk- och policyerfarenhet hos beslutsfattare
- Vetenskaplig kunskap och metodkunskap som forskare

Nka ska ta fram kunskap och göra kunskapsöversikter. De bygger upp ett specialbibliotek inom anhörigområdet och tar fram goda exempel på utvecklingsprojekt.

Nka är medarrangörer till Anhörigriksdagen och håller fyra regionala konferenser varje år.

Nka engagerar sig i den nationella Anhörigdagen där de erbjuder kunskapsutbyte och kunskapsspridning genom nätverk mm. De ger ut nyhetsbrev och informerar via sin hemsida.

Nka ska stimulera utveckling och påverka tjänstemän, politiker och policyskapare på lokal, regional och nationell nivå genom att erbjuda information och kunskap.

Idag finns det få utbildningar om just anhörigfrågor. En del i kunskapsuppbyggnaden är att påverka utbildningar och att nå ut till dem som är utbildningsanordnare.

Pia Delin

pia.delin@bredband.net

Anhöriga i Huddinge får stöd på ny webbplats

Huddinge kommun har lanserat en ny webbplats för anhöriga som en av landets första kommuner.

– Vi såg ett behov bland kommunens



Webbplatsen finns på www.anhorighuddinge.se/

invånare av utökad information om olika former av anhörigstöd, säger Emma Danielsson, projektledare för webbplatsen i en pressinformation. Webbplatsen erbjuder samlad information om anhörigstöd, oavsett om det ges i kommunal regi eller inte.

– Många aktörer har varit delaktiga i framtagandet av webbplatsen, men framförallt har ett antal fantastiska anhöriga delat med sig av sina historier och perspektiv, säger Emma Daniels-

Lagens intentioner måste uppfyllas

Sju av tio oroliga att få färre timmar

LSS-reformens intentioner vrids, vänds och ifrågasätts. Rättsväsendets makt över LSS-reformens framtid ökar i takt med att prejudicerande domar från Högsta Förvaltningsdomstolen påverkar bedömningsgrunden hos både Försäkringskassan och landets kommuner.

Text: LSS-gruppen
genom
Fredrik Vidhamre

Foto: Dreamstime

Si sådär 22 år efter LSS-reformens införande är det förvånande att våra beslutsfattare fortfarande tycker att det saknas tillräcklig grund för att sätta insatserna i LSS i ett kostnadseffektivt och verklighetsförankrat kvalitetsperspektiv.

I det regleringsbrev som regeringen med Åsa Regnér i spetsen sände ut tidigare i år fanns tydliga signaler om framför allt assistansersättningens framtid: "Försäkringskassan ska bidra till att bryta utvecklingen av antalet timmar inom assistansersättningen."

Det mest anmärkningsbara är att regeringen lämnar ut den typen av direktiv bara några månader innan den stundande LSS-utredningen (vilken är beställd för att ta reda på anledningen till kostnadsutvecklingen). Enligt Åsa Regnér ska direktiven för LSS-utredningen vara klar innan sommaren.

Men någonstans i alla diskussioner om ekonomi, rättssäkerhet och effektivitet är det

påtagligt att en sak glöms bort. LSS-lagen är en rättighetslag som ska garantera att de personer som bedöms tillhöra en av lagens personkretsar ska "ha möjlighet att leva som andra".

Allt eftersom lagens intentioner vrids, vänds och ifrågasätts framstår målsättningen om goda levnadsvillkor som allt svårare att uppnå, och människor med kognitiva svårigheter efter en förvärvad hjärnskada är inget undantag. Min egen uppfattning är att just de kognitiva funktionsnedsättningarna är det svåraste och mest komplexa för båda huvudmännen att utreda och bedöma.

Med det sagt är det viktigt att vi i Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft har en tydlig grund för det vi argumenterar om och för i det politiska påverkansarbetet. Därför tog vi i LSS-gruppen fram en enkät som skickades ut till de medlemmar som har egen skadeerfarenhet. Av de 1061 enkäter som skickades ut fick vi tillbaka 475 svar, vilket motsvarar en svarsfrekvens på nästan 45 procent.

Ett stort tack till er alla för den tid ni tagit er, det är värdefullt för det framtida arbetet i Hjärnkraft. En del av enkätsvaren har redovisats i tidigare nummer. Här följer en mer ingående sammanställning med en hel del intressanta kopplingar.

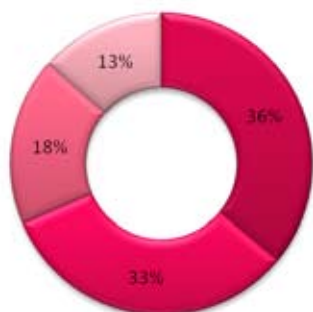
► Av de 475 som svarade på enkäten var 233 män, 157 kvinnor och de sista 85 hade inte fyllt i något kön.

De tre saker som tydligast skulle påverkas av färre antal timmar är att göra spontana utflykter, att kunna besöka kulturarrangemang, t ex bio, teater mm och att sköta sin hygien.

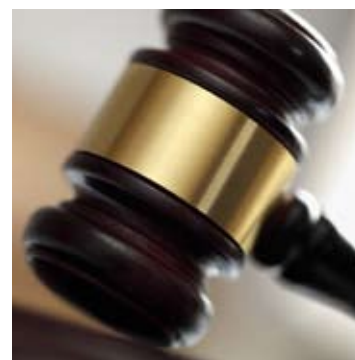


Oro för att få färre timmar

■ Mycket orolig ■ Någon orolig ■ Inte särskilt orolig ■ Inte alls orolig

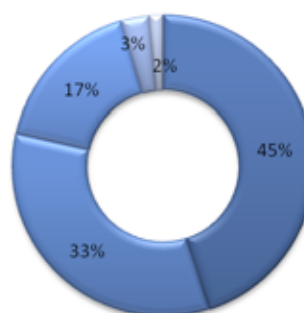


Känner du dig orolig för att Försäkringskassan ska bevilja dig färre timmar i och med deras nya bedömningsinstrument? 175 stycken svarade, och 36% var mycket oroliga. 32,5 % är något oroliga, 18 % är inte särskilt orolig och 13,5 % är inte alls oroliga.



Ger assistansen en god livskvalitet?

■ Mycket god ■ God ■ OK ■ Dålig ■ Mycket dålig



Känner du att din assistans ger dig en god livskvalitet? 187 svar fördelades med att 45 % svarade mycket god, 33,5 % svarade god, 17 % svarade OK, 3 % svarade dålig och 1,5 % tyckte den var mycket dålig.

475 svarande på LSS-enkäten



- ▶ Elva av de som svarade var mellan 0-18 år, 25 var 19-30 år, 125 var 31-50 år, 143 var 51-65 år och 82 var över 65 år. 89 personer hade inte fyllt i sin ålder.
- ▶ 160 svarande har personlig assistans, 84 har daglig verksamhet, 24 bor på gruppboende och 62 hade någon annan insats, bland annat boendestöd, ledsagning och kontaktperson. 72 hade flera insatser.
- ▶ På frågan om hur länge man haft sin LSS-insats svarade totalt 228. 134 har haft insatsen i mer än 10 år, och 46 har haft sin insats mer än 20 år. Snittet för hur länge man haft sin assistans är 12 år.
- ▶ 264 svarade på frågan om vilken personkrets man tillhör.
 - 23 svarade personkrets 1,
 - 95 personkrets 2 och
 - 44 personkrets 3.
 - 102 vet inte.
- ▶ Har du bytt personkrets under de senaste två åren? 11 svarade ja, 197 svarade nej och 75 vet inte.
- ▶ 182 svarade på frågan om när den senaste bedömningen gjordes.
 - 3 % svarade 2010,
 - 6 % svarade 2011,
 - 19 % svarade 2012,

- 25 % svarade 2013,
 - 32 % svarade 2014 och
 - 15 % fick en bedömning under 2015.
- Det visar att majoriteten av de som svarat ska få sitt beslut omprövat under 2016 om Försäkringskassan ligger rätt i sin planering.
- ▶ Nästa fråga handlade om man fick fler eller färre timmar beviljade vid sin senaste bedömning.
 - 169 svar sa att 6,5 % fick väsentligt fler timmar, 18,5 % fick några fler, 43 % fick samma antal, 13,5 % fick några färre och 18,5 % fick väsentligt färre.
 - ▶ 49 personer överklagade beviljandet. I 16 fall påverkade överklagandet Försäkringskassans beslut, varav sju fall var med hjälp av en jurist. Av de som överklagade beviljandet fick alla utom en person stöd i överklagandet, i nästan hälften av fallen var stödet en jurist.
 - ▶ Anser du att du har tillräckligt med assistans? 183 personer svarade och 16 % svarade att man inte alls hade tillräckligt, 17 % svarade att man knappt hade tillräckligt, 66 % anser att man har tillräckligt och 1 % tyckte att man hade kunnat klara sig med färre timmar.
 - ▶ Känner du dig orolig för att Försäkringskassan ska bevilja dig färre timmar i



Att överklaga senaste beslut kostade mig över 80 000kr i juristkostnader. Tyvärr kan jag inte överklaga ännu ett beslut p.g.a. kostnaderna. Dessa kostnader borde FK betala för alla som överklagar och behöver hjälp med detta.

Öppet svar ur enkäten

»»»»»

Öppna svar ur enkäten:



Att jag och min familj inte fick hjälp innebar att min hustru och mina barn utsattes för stora påfrestningar. Min hustru blev utbränd med mycket allvarlig depression."



Jag har ingen LSS insats, min sambo hjälper mig."



Det räckte inte med assistansbolagets jurist, vi har varit tvungna att anlita privat advokat och processen är fortfarande inte klar (det har nu gått 3 år)."



Jag skulle behöva fler och andra insatser men det är svårt att få ändrat ett lagt beslut fastän behovet ökar."

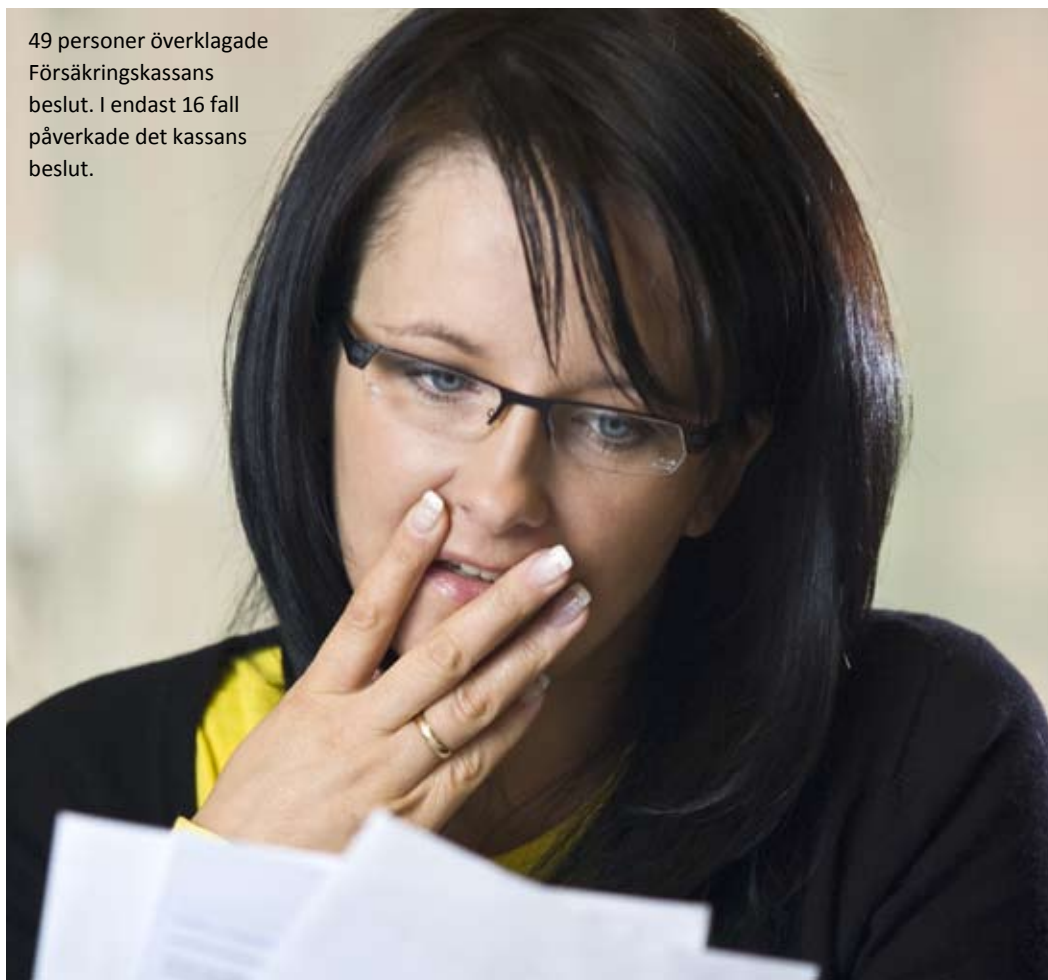


Jag blir väldigt stressad när det kommer olika personer till mig."



Vi anhöriga har aldrig helt ledigt."

49 personer överklagade Försäkringskassans beslut. I endast 16 fall påverkade det kassans beslut.



och med deras nya bedömningsinstrument? 175 stycken svarade, och 36 % var mycket oroliga. 32,5 % är något oroliga, 18 % är inte särskilt orolig och 13,5 % är inte alls oroliga.

- Känner du att din assistans ger dig en god livskvalitet? 187 svar fördelades med att 45 % svarade mycket god, 33,5 % svarade god, 17 % svarade OK, 3 % svarade dålig och 1,5 % tyckte den var mycket dålig.

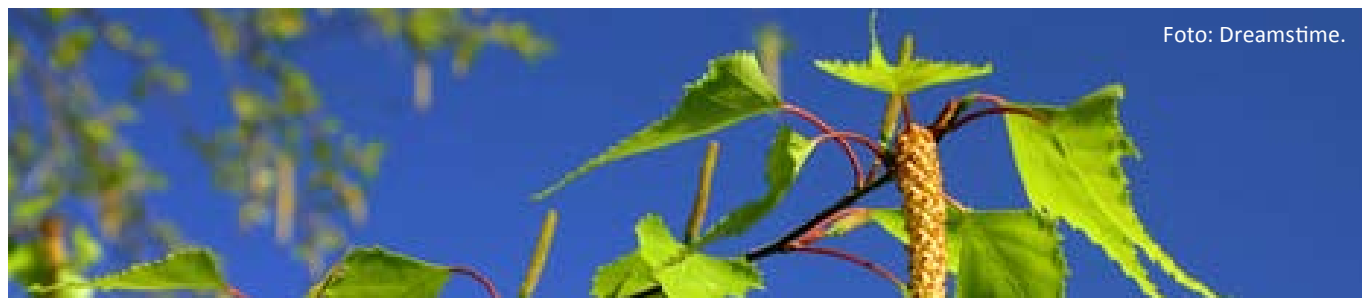
På frågan om vilka faktorer som man tyckte var viktiga för att assistansen ska ge en god livskvalité fanns en skala 1-10 att fylla i, där 10 visade på att det var viktigt för den enskilde. Av de som på den tidigare frågan om assistansen ger en god livskvalitet svarade mycket god, god eller OK, var de viktigaste faktorerna att ha beviljats tillräckligt många assistanstimmar och att ha möjlighet till de sociala kontakter man önskar. Det alternativ i enkäten som var minst viktigt var vem som anordnar assistansen. Endast 50 % hade fyllt i en 10:a där, jämfört med betydligt högre siffror för de andra alternativen. Övriga faktorer som fanns med

som alternativ var att assistansen ger mig möjlighet att själv välja vad jag vill göra, den personlige assistentens kunnighet och att själv få bestämma vem som ska arbeta som min assistent.

Den sista frågan i enkäten handlade om vad som påverkats/skulle påverkas om du fick färre assistanstimmar beviljade. Även här är det de som tidigare svarat mycket god, god eller OK på frågan om assistansen ger god livskvalité som redovisas. De tre saker som tydligast skulle påverkas är att göra spontana utflykter, att kunna besöka kulturarrangemang, t ex bio, teater mm och att sköta sin hygien på ett önskvärt sätt. Det som skulle påverkas minst var att sköta kontakter med myndigheter. Övriga faktorer som fanns var att delta i den föreningsverksamhet jag önskar, att träffa och umgås med min släkt och mina vänner, att sköta mina hushållsinköp och att ha ett hem som är i god ordning, rent och snyggt. 136 stycken uppgav att man fyllt i enkäten själv, 64 hade fyllt i den med hjälp av en personlig assistent och 152 stycken hade gjort enkäten med hjälp av en anhörig. ■

Källor:

assistanskoll.se/pdf/regleringsbrev2016.pdf (Regleringsbrev)
notisum.se/rnp/sls/lag/19930387.HTM (LSS-lag)



Modellprojektet har fått beslut på ytterligare två år

Modellprojektet har nu avverkat sitt första projektår och Arvsfonden beviljade den 29 april fortsatta medel för ytterligare två år. Det innebär att vi nu har klartecken för processgruppernas fortsatta arbete.

Modellprojektet

för livslång, individanpassad rehabilitering, stöd & service.



Annette Wilhelm blir delprojektledare i Modellprojektet.

Arvsfonden godkände därmed också de förändringar i indelningen av grupper som vi gjort och att vi stärker målgruppens inflytande genom att sätta samman en speciell referensgrupp med personer med egen skada och deras anhöriga.

Annette Wilhelm går också in som delprojektledare tillsammans med Marie-Jeanette Bergvall. Anette är civilekonom och har tidigare bland annat jobbat med kvalitetsutveckling på Frösunda.

Det aktiva arbetet sker nu i grupperna som jobbar utifrån den dokumentationsmall

som tagits fram. Centralt arbetar vi framför att planera marknadsföring och implementering. Vi kommer bland annat att delta i Almedalen för första gången.

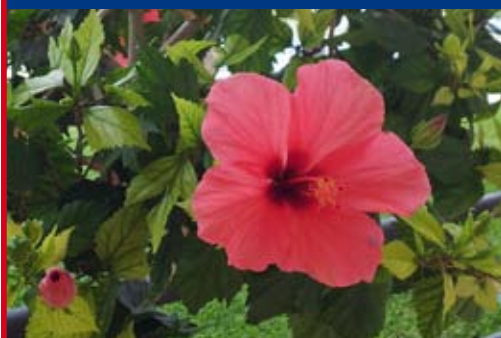
Modellprojektet och Hjärnskadeförbundet delar plats i Handikappförbundens tält den sjätte juli kl. 9 - 12. Då kommer vi att presentera projektet och ha en mindre utfrågning i tältet kring situationen för personer med förvärvad hjärnskada.

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

ANNONS

Det är inte för sent att bli bättre

Vi hjälper dig att ansöka om ersättning



neuroOPTIMA

Effektiv rehabilitering
efter **STROKE** och
traumatisk hjärnskada

NeuroOptima Forsk Rehab AB Tel. 040-400 950
kundservice@neurooptima.com
www.neurooptima.com/se

Uppskattad utbildning i Uppsala

För första gången testades att ha tre parallella programpunkter under eftermiddagen vid Hjärnkrafts utbildningsdag i Uppsala. Många deltagare uppskattade att kunna välja och generellt visade utvärderingarna att föreläsarna och dagen som helhet fick mycket goda betyg.

Text: Kerstin Orsén
kerstin.orsen@hjärnkraft.se

Olika skador

Rita Ehrenfors listade olika förvärvade hjärnskador:

- Trauma*
- Krosskador
- Blödning
- Svullnad
- Syrebrist
- Toxisk
- Infektion
- Stroke
- Hjärnskakning
- Tumör

* (skada genom yttre våld, t ex trafikolycka, misshandel)

Niklas Håkansson berättade, tillsammans med arbetsterapeuten Rita Ehrenfors som följt honom många år, om sina erfarenheter och konsekvenserna av gatuvald med efterföljande förvärvad hjärnskada. Läs mer om Niklas i förra numret av Hjärnkraft.

Rita Ehrenfors tog sedan vid med programpunkten: "Konsekvenser av en förvärvad hjärnskada. Vad är viktigt för att skapa ett gott liv?". Hon började med att dela in olika hjärnskador i Medfödd, Progressiv och Förvärvad (se ruta).

En konsekvens av hjärnskada kan vara problem med uppmärksamheten. Rita Ehrenfors tipsade om några olika strategier för att vidmakthålla uppmärksamheten över lite längre tid. De handlade bland annat om att skifta fokus eller dela uppmärksamheten genom att fokusera på flera saker och att använda perception (till exempel se, höra, känna, smaka och lukta).

Skapa förutsättningar

Hur kan personliga assistenter hjälpa till att skapa goda förutsättningar för en person med förvärvad hjärnskada? Rita Ehrenfors tog upp ett flertal nyckelpunkter:

1. **Motivation**, ge energi, fokusera på mål, få respekt för den man är och fira framgångar.
2. **Bemötande**, möts där personen är, ge en karta för igenkänning, våga lyssna och fråga.
3. **Sömn**, vikten av kvalitet i sömnen, ger syre och förutsättning för läkning.
4. **Dagsform**, ta hänsyn till att det ibland kan vara en längre startsträcka. Det personen kunde göra igår kanske inte går idag.

5. **Stress**, identifiera stressfaktorerna för just den här personen.
6. **Errorless learning**, skapa möjlighet att lära in rätt från början. Fel lagras lika lätt som rätt. "Om det ska dras upp en dragkedja till exempel kan man hjälpa till i början och sedan låta personen avsluta".

Vad kan tränas - och hur?

Staffan Stensson som är neuropsykolog vid Akademiska sjukhuset i Uppsala, berättade om kognitiva och känslomässiga förändringar efter skada och hur de behandlas. De funktioner som kan tränas är:

- Exekutiva funktioner, självmedvetenhet
- Minne (är en utmaning).
- Uppmärksamhet (en het potatis)
- Rumslig orientering
- Kommunikation/konversation

– Den första frågan handlar om vilken medvetenhet det finns hos personen med förvärvad hjärnskada, för att få en punkt att utgå ifrån. Det är ofta det största problemet – man vet vad som har hänt men har inte helt klart för sig hur det påverkar.

Vad krävs för att skapa ett minne? Staffan Stensson formulerade den struktur som krävs:

- Uppmärksamhet (det är inte ovanligt att detta är problemet).
- Inkodning (förstår).
- Lagring (ta emot).
- Befästas (Hippocampus).
- Framplockning (när det behövs).

– Vi testar ofta efter 30 minuter om det har hunnit bli ett eget minne, berättar Staffan Stensson.

Minnesträning

Minnet kan tränas via interna strategier (association, organisera, förstärka) eller via externa strategier (minnesdagbok, almanacka eller tekniska hjälpmedel).

– Det sprutar fram tekniska hjälpmedel via mobil och paddor. När vi testar detta använder vi ofta papper och penna men vad gör vi egentligen... En patient lyckades direkt när han fått en padda istället.



Uppmärksamhet defieras som förmåga att vara alert, hålla sig orienterad, inhibera (dvs hålla tillbaka eller hejda) och fokusera.

– Uppmärksamhet kan man träna genom att öva, repetera men generalisera i ett sammanhang där det har relevans. Det pågår en vetenskaplig debatt om huruvida det går att träna uppmärksamhet men det finns viss konsensus kring att det går att förbättra vissa delar.

Därefter följde tre parallella program med sjukgymnast Bo Källemark, anhörig Christina och Gunnar Jacobsson med stroke-erfarenhet och vårdhundsförare Mia Boive. Undertecknad valde att följa juristen Lisa Warströms programpunkt om LSS och SoL. Hon beskrev skillnaderna mellan lagarna, bland annat att SoL ger rätt till en skälig levnadsnivå och i LSS skrivs om goda levnadsvillkor.

– Skillnaderna stöter ofta på patrull. Det är väldigt svårt att definiera begreppen. Det är inte ovanligt att man byter ut orden *goda* och *skälig* till synonymer. Insatser i SoL ska vara rimliga och stöd enligt LSS ska vara utmärkt.

Fler får avslag

Antalet avslag har ökat dramatiskt när det gäller rätten till assistans enligt LSS. År 1999 fick 77,1 % assistans och 22,9 % av-



Johan Beckman, förbundssekreterare i Hjärnkraft (och moderator under dagen) samtalar med Staffan Stensson och en av deltagarna.

slag. Förra året, 2015, fick 31,2 % assistans och 68,8 % fick anslag på sin ansökan.

– På den tiden har vi nästan gått till omvända värden. Vad beror det på? Rent objektivet är orsaken att juridiken blir nytolkad. Man ser inte alternativkostnaden för att neka LSS. Det skapar ett rättsosäkert läge och utrymme för tolkningar.

Och för de som beviljats stöd enligt LSS klockas de olika insatserna.

– Det talas om aktiv tid – att bara bevilja tid där det krävs en faktisk arbetsinsats. Man tittar snarare på den tiden än på insatsen. Det handlar om timmar, minuter och sekunder. Samtidigt ifrågasätts intyg och man börjar konsekvent avslå intyg på ett sätt man inte gjorde tidigare, konstaterar Lisa Warström.

Efter utbildningsdagen följde en informationsträff där man bland annat tog upp möjligheten att skapa fler mötestillfällen för personer med förvärvat hjärnskada och anhöriga runt om i Uppsala. Kontakta gärna kansliet på tel 08-447 45 30 eller via mejl info@hjernkraft.se om intresse finns.

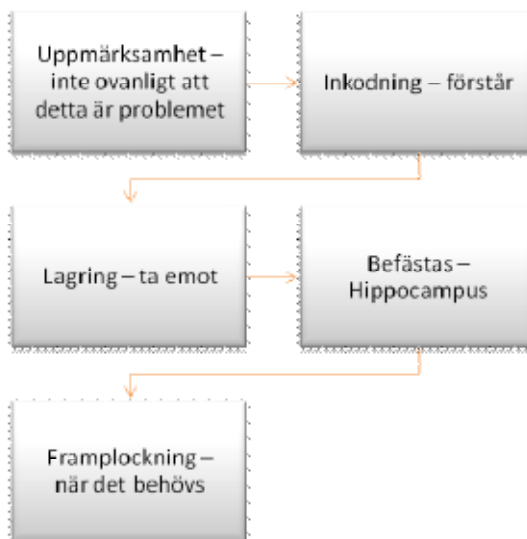


Lisa Warström redde ut skillnaderna mellan LSS och SoL.



Man ser inte alternativkostnaden för att neka LSS. Det skapar ett rättsosäkert läge”.

Struktur för att skapa ett minne



Ill: Dreamstime.

Tillsammans gör vi skillnad

Finsam finansierar samordnade rehabiliteringsinsatser för att minska sjukskrivningar och arbetslöshet.

Pia Delin

pia.delin@bredband.net

Samordningsförbundet Finsam finns i de flesta kommuner i landet. De samordnar det finansiella inom rehabiliteringsområdet mellan Försäkringskassan,

Arbetsförmedlingen, landstinget/regionen och kommunen. Ett viktigt syfte är att förhindra att människor hamnar i en gråzon mellan myndigheter och förhindra rundgång mellan olika aktörer. Individinriktade insatser inom den finansiella samordningen ska avse individer som är i behov av samordnade rehabiliteringsinsatser.

Förbundets styrelse består av ledamöter från politiken, tjänstemän från Försäkringskassan och Arbetsförmedlingen. Samordningsförbundet finansierar och ger stöd till olika rehabiliteringsprojekt och aktiviteter där samverkan mellan minst två av de fyra parterna är utgångspunkten. Individens behov av rehabilitering ska stå i centrum i aktiviteterna.

Mycket handlar om att försöka få personer som lever på socialbidrag ut i arbete, att hjälpa personer med långtidssjukskrivning tillbaka till arbete, att utbilda till arbete i sociala företag eller att erbjuda personer med psykisk diagnos möjlighet till studier eller arbete. Detta görs genom olika projekt. Platser för arbetsträning söks där dessa personer kan göra sin arbetsträning för att sedan gå vidare i arbetslivet. ■

Foto: Dreamstime.



ANNONS

Rehabilitera dig på Valjeviken eller Humlegården!

På Neuroförbundets anläggningar Valjeviken och Humlegården har du möjligheter att under hela året komma på rehabilitering. Vi tar emot patienter från hela Sverige.

Valjeviken erbjuder:

Rehabilitering/träning

– med sjukgymnast, arbetsterapeut och kurator

Rekreation

– i en vacker, rogivande miljö, boende med hotellstandard

Diagnoskurser

– ALS, MS, MG, Parkinson, Stroke, CP, NMD, Ataxi m.fl.

Aktivitetskurser

– testa dina gränser

Humlegården erbjuder:

Rehabiliteringsprogram, neurologiska diagnoser

– med sjukgymnast, arbetsterapeut, logoped, sjuksköterska och kurator

Dagrehabilitering/träning

– inom Stockholms läns landsting finns möjligheten att välja dagrehabilitering

Diagnoskurser

– Lär dig mer om din diagnos, träning och rehabilitering

Vi hjälper dig att söka kostnadsansvar. Beställ våra broschyrer för mer information!



Telefon: 0456-151 15



Telefon: 08-598 833 00

På valjeviken.se finner du också information om utbildningar och kurser på vår folkhögskola samt vårt utbud i Mättinge, Trosa.



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

Plats kvar för en familj

Hjärnkrafts sommarläger 2016 för barn och deras familjer

Tid: 8 - 12 augusti 2016.

Plats: Mättinge utanför Trosa.

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

Priset blir i år 1.700 kr/deltagare. Barn 2-12 år 850 kr, under 2 år gratis. Personliga assistenter betalar 4.400 kr. För att kunna följa med måste hela familjen vara/bli medlemmar i Hjärnkraft. Ett utförligt program för lägerveckan 2016 finns på www.hjarnkraft.se.

Är du intresserad kontakta:

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

Välkommen med intresseanmälan!



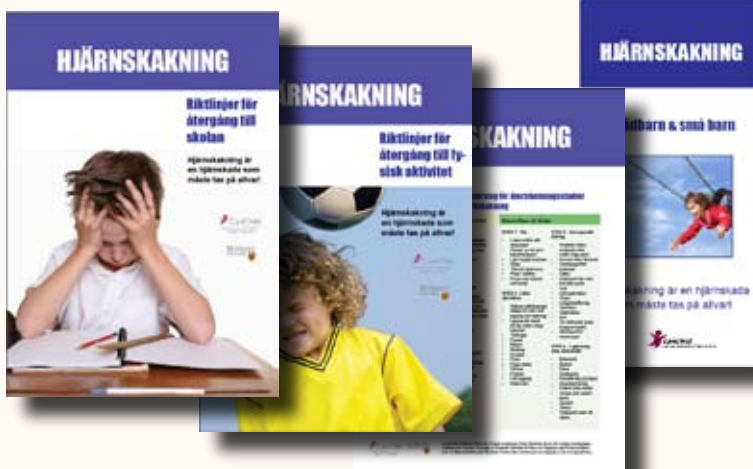
Läs om tidigare läger i Hjärnkraft nr 3-15.



Riktlinjer för återgång till skola eller fysisk aktivitet efter hjärnskakning

Nytt för barn & unga

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 eller ladda ner i webbshoppen på www.hjarnkraft.se.





Hjärnskadekonferens i Haag

I mars hölls den elfte internationella hjärnskadekonferensen som arrangeras av The International Brain Injury Association. Flera svenskar fanns på plats för att föreläsa, dela med sig av sin kunskap och/eller få en bild av vad som händer på området runt om i världen. Vi har bett några av dem att beskriva vad de har fått med sig från konferensen.

Åsa Fyrberg

Titel: Logoped

Arbetsplats: Regionhabiliteringen, Drottning Silvias barn- och ungdomssjukhus i Göteborg.

1 Att få träffa vår samarbetspartner Sheila MacDonald, kanadensisk logoped från Toronto och författare till materialet S-Favres, Student Functional Assessment of Verbal Reasoning and Executive Strategies (Funktionell bedömning av verbalt resonande och exekutiva strategier hos ungdomar). S-Favres är ett bedömningsinstrument som på aktivitetsnivå utvärderar kognitiva kommunikationsförmågor i komplexa, kontextuella och integrerade uppgifter i vardagliga situationer. S-Favres har översatts till svenska av logopederna Maria Karlsson, Karin Persson, Linda Wångmar Lindhagen och Åsa Fyrberg. Det består av fyra deltest "planera en aktivitet", "schemaläggning", "fatta beslut" samt "formulera ett svar/argumentera". Testen efterföljs av frågor då testpersonen förväntas förklara hur uppgiften löstes. Materialet finns sedan mars 2016 i svensk utgåva med engelsk manual. En svensk standardisering planeras.

2 En förvärvad hjärnskada är ett trauma eller en sjukdom som för många kan resultera i ett livslångt tillstånd med påverkan på hjärnan som kan visa sig årtal efter händelsen. Speciellt viktigt att tänka på ur barn- och ungdomsperspektivet där en hjärnskada i barndomen inte alltid sätts i samband med kognitiva och kommunikativa svårigheter senare i skollåden.

3 Vi har kommit långt när det gäller samordning av insatser och vårdkedjor, jämfört med en del andra länder. ■



Deltagarna har svarat på frågorna:

- 1** Vad tyckte du var mest intressant på konferensen?
- 2** Vad tycker du att vi ska ta till oss i svensk hjärnskaderehabilitering?
- 3** Hur står sig svensk hjärnskaderehabilitering i jämförelse med andra länder?

Thomas Strandberg

Titel: PhD, Lektor

Arbetsplats: Örebro universitet

1 Konferensens tema var mycket intressant "From Cell to Society", att försöka förstå och beforska förvärvad hjärnskada inom hela det området. Dessvärre är det inte så starkt fokus på samhället. Det är ju trots allt i samhället som personer med förvärvad hjärnskada lever. Vidare var det naturligtvis intressant att ta del av alla presentationer, nya forskningsrön och pågående studier som presenterades i olika postersessioner. Yttermera ska man inte förringa betydelsen av att knyta kontakter, nätverk och upprätthålla gamla kontakter. Det har stor betydelse!

2 Att faktiskt fokusera på alla nivåer inom rehabiliteringen, från cell till samhälle. Där har vi mycket att lära och utveckla.

3 Min uppfattning är att den står sig relativt bra men förmodligen skulle stå sig ännu bättre med fler internationella kontakter och samarbeten som kan bidra till kunskapsutveckling. Jag blev till exempel förvånad över all den forskning som bedrivs i Nederländerna inom området. I Sverige varierar också rehabiliteringen beroende på var man bor i landet och jag tror vi skulle behöva utveckla insatser av samordnande karaktär, till exempel case managers. ■



Arrangör The International Brain Injury Association tackar (mitten)
Det finns en grupp på fb: www.facebook.com/IBIA123



Catherine Aaro Jonsson

Titel: Neuropsykolog

Arbetsplats: Barn- och Ungdomshabiliteringen, Östersund

1 Andrew Maas hade en väldigt bra öppningsföreläsning där han överblickade forskningsområdet och summerade: stort behov av gemensamma metoder för forskning. Vi har så grova indelningar av svårighetsgraden skadan ger (mild, moderat och svår) och vi bör gå mot att grunda bedömningen på observationer och biomarkörer. Strävan mot evidensbaserad forskning bör tas med måtta: det är så stora individuella skillnader mellan patienter och vi kommer aldrig att få så stora grupper att alla frågor kan besvaras. Heterogeniteten i patientgruppen måste styra metodvalet.

Mycket handlade om lätta hjärnskador och apropå observationer som grund för diagnostisering av svårighetsgrad betonades kliniska symtom som balanssvårigheter och förvirring under dag 1 efter hjärnskakning som viktiga prediktorer av fortsatta besvär. Jennie Ponsford beskrev vidare att kognitiv uttrötthet är det mest framträdande besväret tre månader efter hjärnskakning.

Det fanns flera bra presentationer om kliniskt arbete. Martie Vink och Arwen Pel om att i grupp underlätta för barn och ungdomar med kvarstående besvär efter hjärnskada som fått en mer negativ självbild. Beskrivningar var "jag känner mig som en däre", "andra går framåt men det gör inte jag". De fick jobba

i grupp för att se att de inte är ensamma, med teman på att sätta uppnåbara mål och träna sociala funktioner och fick lära sig om hjärnans funktion och hur vi kan underlätta saker. De jobbade mot en förändrad identitetsuppfattning, baserad på vilka de faktiskt var efter hjärnskadan. Det betonades att arbetet behövde startas med deras föräldrar, så de kan stötta och lotsa barnen på ett nytt sätt.

2 Vi behöver vårdprogram för de med lätt hjärnskada, dvs hjärnskakning, som beträffar läkning och motverkar upprepade hjärnskakning. Vi behöver bli bättre på att urskilja vilka som får mer långvariga besvär och ge dem fortsatt stöd.

3 Det beror så mycket på med vilka länder man jämför sig. I Sydafrika går rehabilitering för unga vuxna ut på att hitta en möjlighet att tillverka något som ska kunna säljas, för att få in pengar till uppehälle. Där har vi kommit väldigt långt. I Kanada är de produktiva på att arbeta fram vårdprogram och riktlinjer och blir då säkert snabbare på att införa dessa i vardagsarbetet.

På barnsidan i Sverige reagerar vi ibland på att vi i jämförelse med t ex Storbritannien verkar ha kommit mycket längre i att erbjuda rehabilitering till de med svårare skador. På många håll har vi å andra sidan ett litet befolkningsunderlag och det är svårt att jobba i grupp med barn och ungdomar, så där har vi ofta svårt att genomföra bra idéer på gruppbehandling.

“Vi behöver bli bättre på att urskilja vilka som får mer långvariga besvär och ge dem fortsatt stöd.”

■ Foton detta uppslag: Dreamstime.



Catherine Aaro Jonsson ansvarar för den svenska översättningen av det kändisiska materialet Hjärnskakning. Det är framtaget på svenska av Nationella Nätverket för Barn och Ungdomar med Förvärvad Hjärnskada och Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft (se även sid 21).

Marie Matérne

Titel: Doktorand / verksamhetsutvecklare

Arbetsplats: Universitetssjukvårdens forskningscentrum, Region Örebro Län och Institutet för handikappvetenskap, Örebro Universitet

1 Det bästa är att knyta samarbetskontakter med andra forskare runt om i världen. Jag har tidigare haft en del kontakter med en socialarbetare och docent i Australien som jag nu för första gången träffade. Graham Simpson är en engagerad i flera intressanta projekt och arbeten, (han är affilierad till tre olika ställen: 1. School of Human Services and Social Work, Griffith University Research Group Leader, 2. Brain Injury Rehabilitation Research Group, Ingham Institute of Applied Medical Research, Sydney Social Worker - Clinical Specialist, 3. Liverpool Brain Injury Rehabilitation Unit, Liverpool Hospital, Sydney Australia). Han håller ihop ett nätverk över världen för socialarbetare som arbetar med personer som förvärvat en hjärnskada, I nätverket finns både praktiker och forskare.

Det intressantaste var nog den forskning som Holland presenterade, som tangerade mitt forskningsområde nämligen återkomst i arbetslivet efter förvärvat hjärnskada.

2 Vi har ännu ingen tydlig process för återgång i arbete som nu är onödigt krånglig med många inblandade personer och myndigheter. Det blir extra svårt för män-



Graham Simpson och Marie Matérne hade livliga diskussioner.

niskor som lever med kognitiva nedsättningar, eftersom så många är inblandade och Sverige inte systematiskt har infört Case manager som stöd. Det behövs mer forskning inom detta område för att förstå hur arbetsrehabiliteringsprocessen bäst kan anpassas för de personer som drabbats av hjärnskada. Det var andra länder som till synes har en mer strukturerad arbetsrehabiliteringsprocess som till exempel Nederländerna. England använder systematiskt Case managers.

3 Det är svårt att avgöra efter denna konferens. Konferensens titel var "from cell to society". Rent generellt kan sägas att det behövs enligt min mening mer forskning som handlar om konsekvenserna av hjärnskadan i det samhälle vi lever, kopplat till de teorier som finns och den förståelse vi har. ■

Lars Jacobsson

Titel: Neuropsykolog/Fil Dr

Arbetsplats: Rehabiliteringsmedicin, Sunderby sjukhus

1 Man hade stort fokus på det tidiga omhändertagandet och anknytta problem i bedömning och hantering av vakenhetsgrad. Ett annat område som belystes var lätta hjärnskador, dvs hjärnskakningar, ur skilda perspektiv. En hel del av utställarna hade intressanta tekniska innovationer, såväl för motoriska svårigheter som rehabilitering av exekutiva funktioner.

Mitt personliga intresse av rehabilitering i ett längre tidsperspektiv hittade också intressanta presentationer avseende fatigue/utmattning (t ex Jennie Ponsford), betydelsen av nära vänner efter hjärnskada (Jacinta Douglas), samordning och stöd i efterförloppet (case management).

2 Det saknas idag resurser för uppföljning och handledning en längre tid efter skada. Hur det ska organiseras är däremot en svår fråga, inte minst mot bakgrund av alla sparbeting inom stat, landsting och kommun. Intressanta försök görs med ansatser för case management och det kan vara en viktig faktor i det större, men akuta, problemet av bristande samordning av insatser. Det kan vara en resurs oavsett om det gäller vakenhetssänkta med svåra konsekvenser efter hjärnskada eller anknytta problem med delaktighetsaspekter, t ex finna och behålla ett arbete/sysselsättning.

3 3. Mitt intryck är att Sverige, i likhet med andra nationer, har "öar" av goda rehabiliteringsinsatser. Utmaningen är att utveckla så att individer utanför dessa centra och över en längre tid får tillgång till god rehabilitering.

1 Vad tyckte du var mest intressant på konferensen?

2 Vad tycker du att vi ska ta till oss i svensk hjärnskaderehabilitering?

3 Hur står sig svensk hjärnskaderehabilitering i jämförelse med andra länder?

“

Intressanta försök görs med ansatser för case management och det kan vara en viktig faktor i det större, men akuta, problemet av bristande samordning av insatser”.

Foto: Dreamstime.

Hästunderstödd terapi



Britta Berggren, deltagare i Linköping, hästägare till Dokka en isländsk 19-årig skönhet.

En temadag på temat "verksamhet med hästen som resurs inom vård, skola och omsorg", i Linköping anordnades av stiftelsen Hippocampus. Den handlade mycket om nytänkande och samverkan inom vård och rehabilitering.

Hästen är helt fenomenal. Hästunderstödd terapi verkar både fysiskt och psykiskt. Man både får ökad kroppskännet, kan normalisera muskelspänningar, får minskad smärta och stärkt självkänsla.

Undersökningar har visat att Naturunderstödd rehabilitering, NUR, ger så mycket. De som provar NUR har fått bättre hälsa och livskvalitet, de har kunnat minska ner på läkemedel, fått bättre ork, balans och ökad rörlighet.

Det gäller inte heller bara hästunderstödd terapi. Människor som är aktiva inom naturunderstödd rehabilitering märker framsteg efter en organiserad utevistelse, i form av pro-

menad eller dylikt. Så det är inte helt lönlöst för allergiker, ändå. Naturen är starkt kopplat till lugn och ro-systemet.

Dalarnas landsting har gått med på att ta med hästunderstödd terapi i rehabplan, Neurologisk rehabilitering och barnhabilitering med hästen som resurs. Det finns specialutbildade ridsjukgymnaster, som arbetar med människan på hästryggen, de kan även träna mindfulness på hästryggen.

Hästar är otroligt kommunikativa. Winston Churchill har sagt "There is something about the outside of the horse that is good for the inside of human".

Britta Berggren

...bättre hälsa och livskvalitet, de har kunnat minska ner på läkemedel, fått bättre ork, balans och ökad rörlighet.

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.rehabstationassistans.se

Rehab
Station Assistans



Simone Andersson får ibland hjälp av sin dotter (dock utan elektroder för dottern).
>>>Härlig plats för träning med utsikt mot Uddevallabron.
Foto: Privata



Simone sätter ner foten

Efter någon vecka med Molliidräkten lyckades Simone Andersson sätta ner hela foten för första gången sedan hon blev halvsidigt förlamad 1994. Simone Andersson beskriver här hur hon upplever Molliidräkten.

Text: Kerstin Orsén
kerstin.orsen@hjärnkraft.se

Namn: Simone Andersson.

Arbete: Halvtid som administratör på Uddevalla kommun.

Skadeorsak: Fästingbett.

Diagnos: Neuroborreliosis 1994.

Vill förändra: Alla som behöver dräkten borde få den som hjälpmedel utan kostnad, alternativt subventionerad.

Tränar: Varannan dag.

Fritid: All energi går åt till familj och arbetet. Behöver fortfarande vila mycket.

Efter ett fästingbett 1993 fick Simone Andersson en ovanlig form av borreliosis som heter neuroborreliosis. Sjukdomen medförde att Simone blev halvsidigt förlamad. Hon kunde inte sitta själv, inte äta och blev dessutom hjärntrött.

– Hjärntröttheten kan vara nog så jobbig, det får inte bli för mycket, inte för stökigt och inte för mycket aktiviteter. Jag använder helgerna till att vara lite dålig så att jag kan leva under veckorna, berättar hon.

Några dagar i veckan arbetar Simone som administratör med trygghetsanställning vid Uddevalla kommun.

– Jag sätter lite guldkant på tillvaron för de gamla på ett äldreboende. Det är världens bästa jobb.

För mindre än ett år sedan började hon använda en dräkt med insydda elektroder, den så kallade Molliidräkten. Hon hade sett den på en mäsas och bestämde sig för att ge den en chans.

– Jag gick till en kiropraktor och testade. Under den timmen flyttar sig axeln en decimeter uppåt. Han kunde tänja ännu mer så att det blev nästan normalt läge. Då sa han att det här är något för dig. Den 3 augusti 2015 började mitt nya liv.

Hon använder dräkten i en timme, varannan dag.

– Effekten sitter i upp till 48 timmar. När jag är nyladdad och full med mollipower brukar jag göra något som att gå ut och gå eller cykla för att få ut så mycket som möjligt. Behandlingen ger massor med energi.

– Ibland hoppar jag över en dag och då känner jag direkt att foten krullar sig eller att jag får spasmer. Mest märker jag av foten, den vrider sig inåt.

Hur fungerar den att använda?

– Det är en tight träningsoverall. Jag klarar att ta på mig den själv, det tar 10 – 15 minuter. Jag vilar en timme - stänger in mig, lägger mig och laddar upp. Sedan kommer jag ut som stålmannen. Oj, det låter som att jag är köpt men det är jag inte.

Dräkten har utvecklats för att minska spastisitet. I dräkten stimuleras den muskel som är motstående den spastiska muskeln med elektricitet så att den spastiska muskeln slappnar av.

– Det har hänt mycket som jag inte har kunnat göra på 20 år. Det första jag märkte var att jag satte ner hela foten i marken, vilket jag inte har kunnat göra på 20 år. Det var en härlig upplevelse. Efter två veckor kunde jag sitta på huk, handen slappnade av, var inte längre knuten och tummen går inte in i handen. Jag går mycket rakare. Det märker många på jobbet. Jag är gladare, piggare och har mer livsglädje. Ibland har man sina dippar men med molliidräkten känner jag mig piggare. I vänster fot kom blodådrorna fram, det kan ju hända att det är för att jag går mer.

– Jag vet inte hur bra jag kan bli. Det händer fortfarande saker. I februari började jag träna vänster arm och axel och har blivit starkare. Jag hittar musklerna igen. Jag tänker ta reda på var gränsen går för hur långt det kan gå.

Tror du att du kommer att kunna gå upp i arbetstid?

– Inte som det är just nu – jag har hjärntrötthet och efter en dag är jag helt slut. Det sliter på kroppen att vara halvsidigt förlamad.

Blir du trött, får skavsår eller andra obehag av dräkten?

– Det kan vara lite svårt att ta på sig den. På högersida är det svårt men om jag inte öppnar den helt så går det bra.

Har dräkten förskrivits till dig?

– Jag fick köpa den själv. Den kostade 38 tusen kronor. Den är värd vartenda öre men

det är klart att man skulle vilja ha den som hjälpmedel.

Vad vill du säga till de som är tveksamma om dräkten kan ge någon förbättring?

– Vad hade hänt om jag inte hade fått tillgång till dräkten? Den har gett ett jättebra resultat på mig. Det är som att jag fått tillbaka en stor bit av livet. Jag orkar mer, kan gå mer, orkar vara med barnen mer. Tänk om ett par år... jag kanske kommer gående utan hjälpmedel och nästan springer fram, avslutar Simone Andersson. ■

Forskning om Molliidräkten

■ Det finns ingen kvantitativ forskningsstudie som undersökt om Molliidräkten fungerar på ett större antal patienter. I projektet "Utvärdering av spasticitet, funktion samt samhällsekonomisk analys av behandling med Elektrodress" samarbetar Högskolan i Borås och Linköpings universitet tillsammans med rehabiliteringsklinikerna i de två städerna för att få svar på hur dräkten har fungerat för 27 personer som ingår i studien.

Dessutom ska studien ta fram underlag för att besluta om dräkten kan komma att ges som ett subventionerat hjälpmedel. Forskargruppen håller på att utvärdera sina resultat för en vetenskaplig artikel.

– Jag kan inte berätta något om resultaten förrän utvärderingen är klar. Vi hoppas att den vetenskapliga granskningen och därefter publiceringen ska vara klar under 2016, säger Leif Sandsjö, en av forskarna vid Högskolan i Borås. ■

“

*Jag vet inte hur bra jag kan bli. ...
Jag tänker ta reda på var gränsen går för hur långt det kan gå”*

ANNONS:

STROKE- OCH HJÄRN- SKADEREhabilitering I SPANIEN

Enriched Life erbjuder ett kvalificerat och modernt rehabiliteringskoncept i en miljö med varmt klimat.

FÖRHANDBESKED OM ERSÄTTNING

Vi på Enriched Life hjälper dig kostnadsfritt att skriva ansökan till Försäkringskassan.

www.enrichedlife.se · info@enrichedlife.se · 08-663 33 49



**DU KAN FÅ ERSÄTTNING
FRÅN FÖRSÄKRINGSKASSAN**

enriched life



Personliga berättelser berikar!

Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft i Umeå har funnits i fem år. Föreningen vill genomföra fyra föreläsningar under året. Det handlar om livssituationen för personer med förvärvad hjärnskada och deras närstående. Det är medlemmar i och utanför länet som engageras.



Linda Hellqvist och Anita Rudolfsson.

Text: Gun Ingvarsson
Foto: Hjärnkraft Umeå



Älska mig för den jag är idag, tvinga mig inte att bli den jag var förut.”

Först ut blev mötet med Linda Hellqvist, med egen skada, och Anita Rudolfsson, legitimerad psykolog, specialist i neuropsykologi. Föreningen bjöd till föreläsning den 13 april på HSO i Umeå.

Linda som idag, drygt 15 år efter skadan, berättade på ett uppskattat sätt hur hon levde före skadan och vägen tillbaka. Linda fick många frågor.

Linda bor i egen lägenhet, har endast lite hjälp när hon handlar, annars fixar hon allt själv. Sista åren har Linda haft uppdrag i Hjärnkraft Västerbotten, Hjärnet och är nu senast vald till revisor i Hjärnkraft Umeå.

Ett starkt minne från föreläsningen var hur viktigt det är att Linda respekteras av sin omgivning som den person hon är idag. Den nya Linda är inte densamma som Linda före insjuknandet. Med bildspelet ”Den nya Linda”, fick vi följa med på hennes resa efter skadan.

Anita Rudolfsson berikade berättelsen och fanns med i dialogen med åhörarna. Hon förklarade bilden med återhämtningskurvan som beskrev funktionsnivåer från skadan, vid olika tidpunkter. Före skadan ligger funktionsnivån högt på skalan medan den skadades faktiska funktionsnivå (efter skadan) ligger på lägre nivå.

Det är en livskris att få en traumatisk hjärnskada, både för den som skadas men även för anhöriga. Skillnaden mellan hur det var före skadan och hur det är efter skadan är svårt att hantera. Återhämtningen är individuell men förväntningar finns att det ska bli som före skadan, bland annat från anhöriga och vänner. Svårt för många att förstå och jobbigt för Linda att förklara.

Linda har rätt att vara den nya Linda och respekteras för det.

– Älska mig för den jag är idag, tvinga mig inte att bli den jag var förut. Jag har en an-

ANNONS



Misa Liljeholmen erbjuder arbetsinriktad verksamhet för dig som förvärvat en hjärnskada i vuxen ålder.



”Misa har varit ett bra stöd för mig efter skadan. Jag rekommenderar verkligen Misa!”

Lena Boström deltagare

☎ 08-669 01 60

liljeholmen@misa.se

www.misa.se

nan hjärna nu. Varje mörk period jag tar mig igenom ger mig bättre förmåga att uppfatta förbättring. Jag är ett mysterium.

Linda berättade vidare "Jag har tankar och drömmar om vad jag vill göra, men alla personer är inte positiva. Min afasi – jag förstår men svårigheter, stress – humör – känslor, hanteras inte som förut och jag känner till mina problem. Inte ensam om att ha hjärnskada."

Om Lindas strategier i livet fastnade jag för möjligheten.

– Att få information kan väcka en ide' att faktiskt prova den, det kan ju ge resultat!

Det som ger framtidstro är att Linda känner succesivt en förbättring över tid. Anita berättade att för nybildningen av hjärnceller är det viktigt med både fysisk aktivitet och berikande miljöer. Det känns i alla fall bra att veta att Linda trivs där hon bor, att hon brinner för att möta olika grupper och att informera.

– Det är en skön känsla att bo i Umeå, enligt Linda.

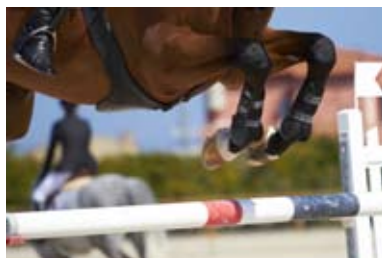
Föreningen, som stödjer berättandet och människors möten, har beviljats ett Folkhälsouppdrag 2016 från landstinget. Ett ekonomiskt stöd som förbättrar möjligheterna att ordna föreläsningar. Samarbetet sker med bland annat ABF och HSO. Uppdraget har en bas i folkhälsomål och artiklar ur Konventionen om mänskliga rättigheter för personer med funktionsnedsättning. Satsningen kallas Personliga berättelser berikar!

Hjärnkraft Umeå är tacksam för Lindas personliga berättande. ■



Inbjudan till

Utbildningsdag i Karlstad om förvärvad hjärnskada



Tema: Konsekvenser vid förvärvad hjärnskada.

Plats: Karlstad Stadsbibliotek
(Västra Torggatan 26 i Karlstad).

Tid: Den 27 oktober 2016 kl. 9-16.30 (registrering från kl. 8.30).

Avgift: 800:- inkl. lunch/kaffe. (Medlemmar i Hjärnkraft senast den 1/6 2016 betalar 450:-).

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

Mer information? Program och anmälningsblankett kommer att läggas upp efter sommaren på www.hjernkraft.se.

Varmt välkommen!



HjärnPunkten igång med år 2

■ **Arvsfondsprojektet HjärnPunkten** har blivit en framgång med café och fyra studiecirkel under våren - humorgrupp, silversmide, mindfulness och bak- & café. Vi har gått in på år två och till hösten ska vi utöka med en kväll med kultur och rörelse, i samarbete med Dalheimers hus och Sensus studieförbund.

Broschyren om HjärnPunkten är klar, beställ den med ett mejl till hjarnpunkten@hjarnkraftgoteborg.se Fler bilder och läs mer i Facebook-gruppen HjärnPunkten och på Arvsfondens projektsida.

Kerstin Söderberg



HjärnPunktens humorgrupp.

Invigning av Friskvårdskurs för personer med förvärvade hjärnskador i Örebro

Pia Delin

pia.delin@bredband.net

Foto: Dreamstime



Förbundet uppvaktade med en stor blombukett.

Den 11 mars 2016 deltog jag på invigningen av friskvårdskursen för personer med förvärvade hjärnskador.

Kursen som tidigare bedrevs i Sundbyvik utanför Örebro av Valjeviken, lades ned i juni 2015 och benämndes då Hjärnskadekurs. Namnbytet har gjorts då man vill fokusera på det friska hos deltagarna.

Kursen bedrivs av Fellingsbro Folkhögskola som drivs av Region Örebro län.

Först ut som talare var skolans rektor Jan Carlsson. Han berättade om resan efter att skolan fick reda på regionpolitikernas beslut om att den nedlagda hjärnskadekursen skulle fortsätta i folkhögskolans regi. Mycket arbete började och många kontakter togs.

Hjärnkrafts länsförening har varit med i arbetet genom ordföranden Karl Arne Löthgren. Jag har, som ordförande i HSO-T, företrätt de fyra andra hjärnskadeorganisationerna på dessa möten.

Sedan talade kursföreståndaren Kajsa Gustafsson om den resa hon fick vara med om när hon blev tillfrågad om att bli chef över friskvårdskursen. Kursen började redan i augusti 2015, men då i Föreningarnas Hus i Örebro. Det gick då endast åtta elever på kursen.

Flytten till Klerkgatan 16 skedde den 7 mars. Totalt ska det vara tolv elever per kurs.

Slutligen var det regionpolitiker Marie-Louise Forsberg Fransson's tur att inviga lokalerna. Hon passade på att tacka alla som varit med under resan och stött och blött alla frågor som kommit upp. Sedan så klipptes bandet av.

Deltagarna bjöds på smörgåstårter och dricka. Med på invigningen var flera från hjärnskadeteamen som öppenvårdsmottagningen, rehabiliteringsmottagningen, vuxenhabiliteringen samt medlemmar förstås.



”Mer tid och omtanke.

Annette Homle Vd, Olivia Personlig Assistans

Vår ambition är att varje människa ska känna sig sedd, respekterad och trygg i våra händer, oavsett om man är liten eller stor. Vi kallar det för ”mer tid och omtanke”.

Olivia
Personlig Assistans



Ring direkt och prata med något av våra kundombud eller läs mer på oliviapersonligassistans.se
Jan Bergström 070-757 04 09 • Helena Hedvall 070-784 93 48 • Linda Sundberg 070-458 97 76
Gilla oss på Facebook – www.facebook.com/OliviaPersonligAssistans

Landet runt: Västra Götaland



Kurs på Vara folkhögskola

Det handlar alltså inte om frågan att vara eller inte vara. Utan frågan om att vara i Vara. På Västgötaslätten. Närmare bestämt på Vara folkhögskola.



Bild: Dreamstime.

Den 11-12 mars hade Hjärnkraft kurs i Vara, vår första men säkert inte sista kurs på denna folkhögskola. Varandet i Vara – vi var 36 deltagare; skadade, anhöriga, assistenter, stödmedlemmar. Vi började med lunch och sedan ett pass med teori om rörelse och friskvård, följt av praktiserande av rörelse i gymnastiksalen och sedan besök på skolans eget lantbruksmuseum. Efteråt blev det samtal om dagens övningar och om morgondagen. Kvällen avslutades med musik-quiz.

På lördagen var ämnet vardags-strategier. Vi utgick från Hjärnkrafts skrift ”En vanlig hjärnskakning” där Sofie Wennberg beskrivit sina vardagsstrategier. Mycket kändes igen under uppläsning och reflektion, många fler saker kom under grupparbetet och redovisades för alla. Tankekartan tar jag med mig i det fortsatta arbetet. Tack för alla bidrag.

Kerstin Söderberg



Mona och Ulrik ovan.
Erik, Per och Sergej vid
runda bordet.



Foto: Dreamstime.

Förbundskansliet
stänger för semester
veckorna 27-31. Vi
öppnar åter den 8/8.

Trevlig sommar!

Kansliet

Till minne



Evald Larsson, Skara

En av Hjärnkrafts trotjänare, Evald Larsson har avlidit. Evald engagerade sig redan i slutet på 1980-talet i Hjärnkraft Skaraborg. Han har under åren innehaft de flesta poster i styrelsen samt skött kontor och kommunkontakter mm. Föreningens verksamhet har varit mycket omfattande och Evald har varit den naturliga kontaktpersonen.

När Hjärnkraft Västra Götaland planerades var han en viktig kugge i arbetet. Vid bildandet blev han kassör i regionföreningen, och lade ner ett omfattande arbete för att få ekonomin att gå runt. Evald var även Hjärnkrafts representant i Regionens Handikappråd under ett antal år.

Under senare år har han fortsatt att vara aktiv i Hjärnkraft Skaraborg och en viktig kontakt för medlemmarna.

Evald, tack för allt arbete du har lagt ner inom Hjärnkraft!

Ingvar Hansson



Erik Englund, Borås

Det var med stor bedrövelse vi fick veta att vår mångårige medlem Erik Engdahl lämnat oss efter en tids sjukdom.

Han var under många år revisor i länsföreningen och aktiv i lokalföreningen. Han har också varit vår kontaktperson vid aktiviteterna på Lönnen i Borås.

Vi kommer att sakna personen Erik och hans mångårige arbete.

Styrelsen Hjärnkraft Västra Götalands län
genom Lars Claesson



Blomsterkrysset

DIKTARE SOM SKREV KOLARHISTORIER	FÖR- FÄDER	SAK FÖR TRUBA- DUR	BÖR I ROM	BESTRÖR MED FINT GRUS												
FÖR- SKOLA	▼															
LIND- BLOM																
KAN KROG- GÅST SPRINGA IFRÅN																
▶	▼															
HÄRFAGER OCH TREUTIGER		WÄGNER DET KAN TÅRAS														
▶																
STANKER			POLIS PÅ LITEN ORT?	STYRA OCH HÅRSKA	↓	▼	FEG FÅGEL	RASTA- MUSI- KEN	TURER MED PEG & CADDIE	▼	TJUSIG	GARD- NER	▼	HAR FÖTT UTAV SAMMA MAMMA	GOJAN	▼
GEMEN- SKAP								SKARV- ARNA TVÄRSLÅ								NAT- RIUM
KAN TJUV LÄGGA PÅ PAJ?																
IDEN SITTER DE SOM BE- STÄMMER									TVÄTT- STÄLL KVINN- LIGA							
MORRI- SON MED JAZZ		BYGG- KLOSSAR FÄRSKARE					ÄTRED- SKAP IDROTTS- KLUBB							DELFI- SIAREN		
▶				UTVANDRA KANADA- PROVINS								AR- VINGE TV				
TALAR GRANNE I VÄST								HAND- LEDARE ELVA I ROM								SPELAR AKTRIS
SOM MAN INTE KÄNNER	SATT MASK PÅ KROK	▶					FINNS SLÖARE									
KVAL- STER	▼		LEDSNA SOM PIRAT- JOHNNY?	BARNSLIGT VÄDER- FENOMEN ÄNGERN							VILL MÄTT BEBIS		BÅS- DJUR			
BRUKAR STÖRM FÖRR ELLER SENARE	▶						HÖL- LÄNDSK FÄRG	OVERK- LIG	▶							
		VULKAN- UT- BROTT									ITU VINDA MED ÖGONEN		STRÖM SKRIKA			
PLAGI- ERA							HEST ARM- STRÖNG									DEN BRUSAR?
MOT		KOM- PISARNA SIFFRÄ								GLIDA FÖR- FALLA				KOMMER FÖRST		
▶				HÄNDELSE- FÖRLOPP SES FÖRE TOTT								SPOLAS INNAN MATCH				
HÄST- HÅRET							TAGG- DJUR									LEMUR- KRYSS
DELON OCH PROST				▶		GÖRA LJUS- ARE				▶		ÄR DET JU KL 03.00				

Konstruktör: www.lena-holmlund.com

Skicka gärna in lösningen till:

Hjärnkraft, Nybohovsgränd 12, 1 tr, 117 63 Stockholm

De först öppnade rätta lösningarna får Sverigelotter

Kryssred.

Glöm inte att fylla i namn och adress:

Namn.....

Adress.....

Postnr.....



Paketerbjudande – skolor

Nu kan vi erbjuda tre material som underlättar arbetet i skolan för både lärare och elever med förvärvad hjärnskada.

Specialpedagog Cristina Eklund har skrivit de tre böckerna:

- ◊ Att se sina framsteg
- ◊ Att samtala
- ◊ Hur är det för dig?
- ◊ Hur är det för dig?

Beställ alla tre skrifterna till paketpris i webbshoppen på www.hjarnkraft.se.

Kontakta gärna kansliet på tel 08 - 447 45 36 vid eventuella frågor.



Nästa nummer

av Hjärnkraft utkommer den 5 oktober.
Sista dag för manus till nr 3-16 är den

22 augusti.

Välkomna med manus till: kerstin@hjarnkraft.se

Flyttat eller bytt e-post?

Glöm inte att meddela oss din nya adress.

Mejla, ring eller skriv till:

info@hjarnkraft.se, 08-447 45 30

Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft

Nybohovsgränd 12, 117 63 Stockholm



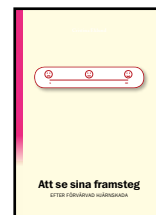
ill: dreamstime.com

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

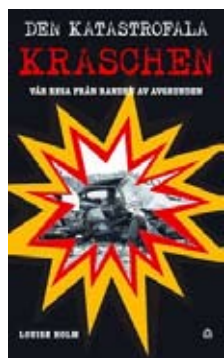
Sofie Wennberg beskriver hur hon skadades och hur det påverkar hennes liv. Ett avsnitt om lätta traumatiska hjärnskador har skrivits av Britt-Marie Stålnacke, överläkare vid Neurocentrum, Norrlands universitetssjukhus.

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



Den katastrofala kraschen vår resa från randen av avgrunden

Louise Holm har skrivit en angelägen och läsvärd bok om dotterns svåra hjärnskada efter en bilkrasch, för att ge andra inspiration och livskraft.



Den katastrofala kraschen av Louise Holm utges av Förlagshuset Siljans Måsar KB. ISBN: 9789188097293.

Boken är skriven i dagboksform och läsarna får i kronologisk ordning ta del av familjens oro och sorg efter en bilolycka då dottern blir svårt hjärnskadad och vad som händer henne under ett år efter skadan. I det akuta skedet blir de timplånga resorna i bil till Akademiska sjukhuset i Uppsala en ventil för de anhöriga. Författaren beskriver hur hon kämpar för att dottern ska få en plats för rehabilitering i Linköping och hur tufft det känns eftersom de tillhör ett annat landsting där det inte finns samma erfarenhet av att ta hand om och rehabilitera patienter med så pass svåra hjärnskador.

Det är en berättelse som många anhöriga och närstående inom Hjärnkraft känner igen. Hur svårt det kan vara med alla tusen och en saker som måste påpekas eller kommas ihåg av familjen, i boken ofta mamman, till exempel att dottern måste få hjälp att

rensa slem (vilket endast få kunde göra på rehabiliteringsavdelningen i Nyköping), att vända sig, att röra musklerna och att slangar måste bandageras så att inte dottern råkar slita ut dem, med mera, med mera. När väl alla instruktioner skrivits upp och fästs upp i rummet, blir de så småningom så många att ingen läser dem.

Det finns också mycket glädje i boken som när dottern slår upp ögonen, eller kan svara genom att trycka mammans hand.

Allra mest vittnar boken om hur samordningen brister runt personer med förvärvad hjärnskada och hur mycket som hänger på anhöriga eller närstående. Louise Holm menar att hennes dotter troligen inte hade överlevt om hon inte först kommit till Linköping där det fanns kompetens och erfarenhet av att vårda och rehabilitera personer med allvarliga hjärnskador.

För att inte förstöra läsningen avslöjas inte här hur det går för dottern men vi hoppas få följa hennes fortsatta livsresa i framtiden.

Kerstin Orsén

kerstin.orsen@hjernkraft.se

Kärlekens vidder - feelgood för hängmattan



Kärlekens vidder av Emanuel Olsson. ISBN: 9789174379648.

Författaren Emanuel Olsson, alias Teddy, har skrivit en liten kärlekssaga. Det är en mycket charmig berättelse om hur Teddy bryter sig loss och först tillsammans med sin personlige assistent reser till Thailand och rekognoserar under ett par veckor för att sedan åka tillbaka till Thailand på egen hand på en längre resa med ambitionen att skriva en bok.

På en bro över floden Kwai gick Teddy ur vägen för en tjej, de tittar varandra i ögonen, passerar varandra och går vidare. Det säger "klick". Hur de senare lyckas hitta varandra igen är ett mysterium.

Det är några år sedan "Kärlekens vidder" kom ut men den har inte recenserats i Hjärnkraft tidigare. Den kan varmt rekommenderas för sommarläsning på stranden eller i hängmattan.

Boken finns nu för fri nedladdning via <http://skonlitteratur.com/ladda-ner-krlekens-vidder-emanuel-olsson/>

Kerstin Orsén

kerstin.orsen@hjernkraft.se

Foto: Dreamstime.



Tipsa oss gärna om läsvärda böcker som handlar om hjärnan eller personer med förvärvad hjärnskada. Mejla oss på info@hjernkraft.se, gärna med ämnet boktips!

Hjärnkrafts läns- och lokalföreningar och "Hjärnet"

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

Hjärnkraft i Gävleborg

Märta Söderberg
Tel: 026-19 01 68
e-post: marta.soderberg@live.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 Rolfsdotter
Tel: 0485-404 99
Carolina Melz, 076-316 98 59

Hjärnkraft i Norrbotten

Ingemar Johansson
Mobil: 070-534 53 88
e-post: ingemar.johan@telia.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
Fax: 046-158 157
e-post: hjarnkraft.skane@tele2.se

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.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: www.vasterbotten.hjarnkraft.nu
Hjärnet: Linda Hellqvist och Ann-Catrin Dannberg
e-post: kontakt@hjar.net.nu

Lokalförening Umeå

Camilla Vänman
070-665 49 66
Nätet: www.hjar.net.nu
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 Fyrbodals

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

Lokalförening Skaraborg

Jan-Olof Dahlin
Tel: 0730-20 12 31
e-post: jan-olof.dahlin@telia.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: Johan Gustavsson
0581-153 03, 0707-43 29 60
e-post: johan.m.gustavsson@punkt.se



Några platser kvar



Hjärnkraft arrangerar ungdomsläger

Fantastiska dagar som erbjuder samvaro - lärande - erfarenheter - härlig natur!

Har du en förvärvad hjärnskada? Är du mellan 16-30 år? Vill du träffa andra i liknande situation? Vill du lära dig något nytt och göra roliga saker?

Svarar du Ja på någon/några av dessa frågor ska du anmäla intresse att delta på lägret.

Priset för vistelsen är 2.000 kr/deltagare och personliga assistenter betalar 4.100 kr/person. I priset ingår boende på Äldelfors i anpassade och tillgängliga lokaler samt kost och aktiviteter.

Antalet deltagare är begränsat.



Tid: 25 - 28 augusti 2016.

Plats: Äldelfors Folkhögskola utanför Vetlanda i norra Småland. Hela skolan är anpassad för personer med funktionsnedsättning. Läs mer på: www.adelfors.nu

Åldersgrupp: Unga med förvärvad hjärnskada 16 – 30 år. I mån av plats är deltagare över 30 år också välkomna.

Anmälan: Så fort som möjligt. Först till kvarn-principen gäller.

Du antingen är eller blir medlem i Hjärnkraft. Naturligtvis är du som har behov av assistent/anhörig för din vistelse också välkommen.

Under kursen kommer ett flertal för oss viktiga ämnen att tas upp, naturligtvis kommer vi att utnyttja skolans fantastiska fritidsutbud och härliga natur och få äta god mat.

Är du intresserad kontakta:

Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft

Per-Erik Nilsson

Tel: 0478-109 30 eller 0704 41 32 55,

e-post: per-erik@hjernkraft.se

Välkommen till Äldelfors!