”Att leva hela livet” i Göteborg - anmäl dig och läs mer på www.hjarnkraft.se eller sid 16-17.

HJÄRNKRAFT

#3-2019

Utges av Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft

www.hjarnkraft.se

GÅR FÖR HJÄRNFORSKNING

• INSAMLING VIA FACEBOOK 10 • INGEN PLAN I SKOLAN 12 • FRAMTIDSFULLMAKT 18

För alla har rätt till ett bra liv

Under tio år har Humana gett ut Tillgänglighetsbarometern, en rapport som kartlägger och granskar tillgänglighetsarbetet i Sveriges kommuner. Vår förhoppning med rapporten har varit att se förbättrade resultat och kunna följa utvecklingen av arbetet som genomförs på området.

Tillgänglighetsbarometern är ett av flera sätt där vi försöker påverka samhället för att förenkla vardagen för våra kunder.

Vill du veta hur vi kan hjälpa dig med din personliga assistans? Ring oss redan idag.

020-70 80 87

HUMANA ASSISTANSRÅDGIVNING

Fråga oss om personlig assistans

Innehåll

06 PORTRÄTT

Märta går för livet

Folkfest i Sandviken när Bissen & Märta Brainwalk arrangeras till förmån för hjärnforskningen.

12 SKOLA

Eleverna beskriver själva hur trygghet och stöd kan förbättras.

18 FRAMTIDSFULLMAKT

Fundera noga och skriv sedan innan något händer

Vad är framtidsfullmakt? Tips på vad du bör tänka på.

20 HÄLSO- OCH SJUKVÅRD

Utredning föreslår hur framtidens hälso- och sjukvård ska byggas upp, bl a med patientkontrakt.

26 TILLGÄNGLIGHET

Kommunerna inte tillräckligt tillgängliga. Och skrämmande siffror i enkät efter valet.

Läs också:

Ledaren..... 4
Hjärnkrafts dialogmöte 14
Barn- och familjelägret 2019..... 22
Krönika om hjärntrötthet..... 24
Läger med ridsjukgymnastik..... 25 >>>

Facit till sommarkrysset finns på sidan 34!

Hjärnkraft

– Nr 3 2019

Ansvarig utgivare
Maria Lundqvist-Brömster

Chefredaktör
Kerstin Orsén

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

Grafisk form & layout
Kerstin Orsén

Omslagsbild
Bissen & Märta Brainwalk.
Foto: Privat.

Adress
Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft
Nybohovsgränd 12, 1 tr
117 63 Stockholm

Telefon: 08-447 45 30
Tel.tid: må – tors kl 10-16
E-post: info@hjarnkraft.se
Hemsida: www.hjarnkraft.se

Utgivningsplan

2019	deadline	utgivning
nr 1	23/1	8/3
nr 2	25/4	31/5
nr 3	22/8	3/10
nr 4	21/10	29/11

Annonser
Bengtsson & Sundström Media,
Tel: 08-10 39 20
E-post: hjarnkraft@bs-media.se

Prenumerationspris
250 kronor per år.

Medlemsavgift:
Enskild 220 kronor/år.
Familj (på samma adress)
340 kronor/år.
Postgiro: 90 05 07-5

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

90 KONTO SVENSK INSAMLINGS KONTROLL

Tryck
Mixi Print AB 2019.
ISSN 1651-5714

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

Hjärnskadeförbundet HJÄRNKRAFT

Ordföranden har ordet

Bilstödet försämras och LSS nedrustas Dags att agera!

Maria Lundqvist-Brömster

Som ni kanske minns presenterades LSS-utredningen i januari i år. Det har varit några utredningar gällande denna rättighetsreform. Vad jag vet har dock utredningen ännu inte gått ut på remiss. Man har i januariöverenskommelsen mellan regeringspartier, liberalerna och centerpartiet aviserat om nya utredningar. Men de har inte tillsatts ännu. Under den här tiden, varje dag, fortsätter osäkerheten och den malande oron att växa hos de personer som är i behov av personlig assistans. Hjärnkraft kommer aldrig att släppa taget kring denna viktiga fråga. I september aviserar regeringen en satsning för att samtliga moment vid andningshjälp och sondmatning ska ge rätt till personlig assistans. Vi förutsätter att regeringen sätter ner foten för att återupprätta LSS och rädda assistansen.

EN ANNAN REFORM som uppmärksammats är rätten till bilstöd. 2017 ändrades regelverket för det statliga bilstödet. Nu kräver Försäkringskassan att den som behöver en anpassad bil ska köpa en större och dyrare bil. Myndigheten kräver att bilarna är utrustade med originalmonterad utrustning och kommer på så sätt undan kostnader för anpassade åtgärder för den enskilde. Försäkringskassans tillämpning av det nya regelverket kommer att innebära att många inte har råd. Med en större bil blir kostnader för bränsle och fordonsskatt högre. Försäkringskassan ger inte heller längre bidrag till specialanpassade bilbarnstolar. Det skapar stora svårigheter för föräldrar och barn som har en funktionsnedsättning. En sådan stol kostar kring 40 000 kronor och när bidrag inte längre ges innebär det att många familjer inte kan köpa en säker stol till sitt barn.

FN:S KONVENTION om rättigheter för personer med funktionsnedsättning uttrycker tydligt rätten till arbete, rätten till utbildning, till fritid mm. Med personlig assistans ska den enskilde kunna leva ett liv som andra, känna sig delaktig och ha inflytande. Nedrustningen av LSS och den personliga assistansen och tillämpningen av bilstödet sviker den enskilde. Dessutom är det en åldersgräns på 65 år för att få bilstöd vilket är märkligt då man vill att vi alla ska arbeta längre och det politiskt diskuteras att höja pensionsåldern. Även när det gäller bilstödet föreslår regeringen förbättringar för enskilda från hösten 2020.

HÖR GÄRNA AV ER och berätta om ni drabbats av dessa försämringar som gäller LSS, personlig assistans eller bilstöd. Det är så viktigt att få del av personliga erfarenheter för att vi som förbund ska kunna fortsätta att kämpa för viktiga reformer. Så hör av er till oss, till mig eller förbundssekreterare Cecilia Boestad.

FÖRBUNDET HAR HAFT ETT DIALOGMÖTE i Skåne, där både politik och profession deltog. Ett möte med socialutskottets ordförande Acko Ankarberg har också ägt rum (sid 5 och 12). Vi väntar nu på att få en tid med socialminister Lena Hallengren och Sveriges kommuner och landsting för att få diskutera situationen för de drygt 20 000 personer som varje år får en traumatisk hjärnskada och de slutsatser som vi, Hjärnkraft och RTP, har dragit av Modellprojektet. Arbetet med att sprida resultatet från projektet måste ske både nationellt och regionalt men också i våra kommuner.

Till sist hoppas jag att vi ses på vår ordförandekonferens i november. Prioritera denna viktiga konferens för kunskapsinhämtning, utbyte av erfarenheter och för att bara få träffas kring våra hjärtefrågor.

Ett liv som räddas ska också levas!

Maria Lundqvist-Brömster
Förbundsordförande

Med på mötet var från vänster: Marie-Jeanette Bergvall, Catharina Nygren Deboussard, Marina Carlsson, Acko Ankarberg Johansson, Catherine Aaro Jonsson och Cecilia Boestad.

Möte med socialutskottets ordförande

Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft och Personskadeförbundet RTP bjöd in till möte tillsammans med representanter för professionen för att diskutera situationen för de drygt 20 000 personer i Sverige som varje år ådrar sig en traumatisk hjärnskada.

Förbunden och professionen avslutade i november 2018 det treåriga arvsfondsprojektet Modellprojektet och vi har nu gått vidare med implementeringen av våra slutsatser.

Vi är övertygade om att detta kan komma till nytta i det arbete som pågår inom högspecialiserad vård och Nationella Programområden, NPO, kring utvecklingen av svensk sjukvård och hur situationen för personer med förvärvade hjärnskador kan förbättras.

Socialutskottet kan påverka regeringen till att uppdra till Socialstyrelsen att undersöka möjligheterna för, eller helst skapa, riktlinjer och nationellt kompetenscenter för vår målgrupp. Det vi kan göra är att tydliggöra behoven.

Vi upplevde att det var ett mycket bra möte där det fanns stort intresse för våra frågor.

Text: Cecilia Boestad
cecilia.boestad@hjarnkraft.se

ANNONS:

Linnéa och Josef Carlssons stiftelse
beslutar i december 2019 om utdelning av bidrag

Bidrag kan utgå till:

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

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

Stiftelser eller ideella föreningar vars huvudsakliga uppgift är att stödja barns eller ungdomars behov i angivna hänseenden.
Bidrag kan inte ges till institutioner och dylikt som har stat, kommun eller landsting som huvudman.

Föräldralösa (helt föräldralösa), mindre bemedlade barns uppfostran och utbildning

Bidrag ges endast till personer som vistas i Sverige. Upplysningar och ansökningsblanketter erhålles efter hänvändelse till stiftelsen, Kronborgsgatan 2 C, 252 22 Helsingborg eller e-post ljc@carlssonsstiftelse.se. OBS! Ange om ansökan gäller för **enskild** eller **förening**. Tfn: 042-21 70 19.

Ansökan kan göras direkt på vår hemsida www.carlssonsstiftelse.se där även blanketter för nerladdning finns.

Ansökan skall ha inkommit till stiftelsen **senast den 15 oktober 2019**
Skriftligt besked om beslut sänds till sökanden efter styrelsens sammanträde i början av december 2019.

Märta går för livet

Bissen & Märta Brainwalk

Märta Dufvenberg kollapsade vid Resecentrum i Sandviken 2017. Det visade sig att 13-åringen drabbats av hjärnblödning. Efter en lång kamp för sitt liv fick hon på nytt lära sig att gå och prata. Idag arrangerar Märta Dufvenberg tillsammans med sin familj och SIF Sandviken Fotboll ”Bissen & Märta Brainwalk - till förmån för forskningen som räddade våra liv”.

Text: Kerstin Orsén kerstin.orsen@hjarnkraft.se

Plötsligt förändras Märta Dufvenbergs hela liv som lovade fotbollsspelare och även hennes föräldrars samt fler nära anhörigas. Hela hennes skolklass var på väg till ett studiebesök när Märta föll ihop. Klasskompisar och lärare reagerade direkt och larmade så att en ambulans snabbt kom på plats och förde Märta till Gävle sjukhus.

Inga tydliga varningstecken

Kvällen innan det hände var Märta Dufvenberg glad och livet var på topp. Helgen innan spelade hon i en fotbollscup. Det var full fart och fanns ingen tanke på att något kunde vara fel. Men med facit i hand så här efteråt så har de pusslat ihop ett antal händelser som kan ha varit en föraning, bland annat ett oförklarligt magont två-tre gånger per år.

I Gävle konstaterades att Märta Dufvenberg fått en hjärnblödning och hon fördes med ilfart vidare till Akademiska sjukhuset i Uppsala där hon opererades direkt. Hjärnoperationen tog fem timmar.

– De opererade hjärnan för att utrymma blödningen för att lätta på trycket och opererade in tryckmätare. Sedan fick man inte kontroll på blodtrycket, berättar pappa Henrik Andersson och mamma Annelie Dufvenberg.

Först efter några dagar gjordes ultraljud som visade att en av Märtas njurar inte utvecklats som den skulle sedan hon var liten och att den hade lagt av. Blodtrycket var fortfarande skyhögt.

MÄRTA LÅG I RESPIRATOR efter den första operationen när man förberedde för ytterligare en operation (nefrektomi) för att ta bort den dåliga njuren. Det var också en pärs med många långa timmars väntan för föräldrarna då de inte ens visste om dottern skulle överleva hjärnoperationen.

Totalt låg Märta Dufvenberg 21 dagar i respirator.

Snabb rehabilitering

– När hon slapp respiratorn tog det bara några timmar innan fysioterapeuten kom och påbörjade rehabiliteringsinsatserna.

Hjärnblödningen ledde till att hon blev halvsidigt förlamad på höger sida och fick på nytt lära sig att gå. Det går bra nu även om högerbenet inte riktigt hänger med. Idag skriver hon med vänster hand men det är en utmaning och går långsamt. Talet fungerade inte heller men även det har hon tränat upp igen. Hjärntröttheten påverkar henne men inte hela tiden.

– När hjärntröttheten slår till kan det vara svårt att hänga med för Märta. Den är ständigt närvarande fast osynlig – det är inte lätt för en tonåring, säger mamma Annelie Dufvenberg.

EFTER 33 DAGAR på Akademiska sjukhuset flyttades Märta till Gävle sjukhus. Det blev totalt 107 dagar på sjukhus. Efter det fick hon komma till Folke Bernadotte regionhabilitering. Dessutom hör hon till Gävle sjukhus barn- och ungdomshabilitering. Där träffar hon arbetsterapeut, logoped, fysioterapeut, kurator och neurolog.

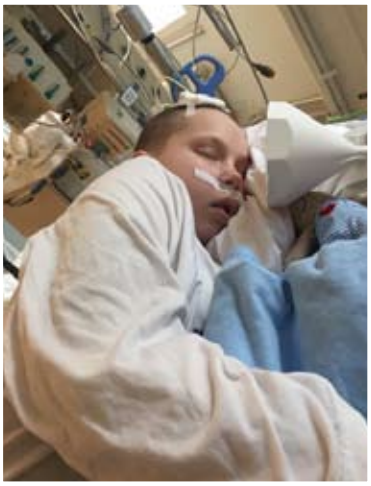
– Det jobbet de har gjort är helt otroligt. Jag blir tårögd när jag tänker på det. Märta har börjat om från noll och på nytt fått lära sig allting.

Mötet i hissen

Bara några dagar efter kollapsen när Märta Dufvenberg fortfarande låg i respiratorn träffade föräldrarna bandyspelaren Mathias ”Bissen” Larsson. Av en ren slump klev han ut ur hissen på fel våning på Akademiska sjukhuset.

– Mitt i all förtvivlan pratade vi lite med Bissen som ju varit igenom samma trauma som Märta. Vi var på väg till Ronald McDonald Hus där vi föräldrar fått bo under hela tiden. Dem kan man inte heller kan tacka tillräckligt, säger Henrik Andersson.

>>>



”Utan alla experter och specialister skulle du inte suttit här idag.”

Plötsligt ställs livet på ända. Den glada tjejen faller ihop och får hjärnblödning, endast 13 år ung.

Vill du veta mer om Bissen Brainwalk?

Gå in på www.bissenbrainwalk.se – där finns också tips för dig som vill arrangera en egen brainwalk.

MATHIAS BISSEN LARSSON fick hjärnblödning 2010 och har grundat organisationen Bissen Brainwalk för att samla in pengar till hjärnforskningen.

Några månader senare träffas de i Köping för att gå Bissen Brainwalk 2018, där 4.500 personer deltog. Då går startskottet för att arrangera Bissen & Märtas Brainwalk i Sandviken.

Den 26 augusti 2018 på Fotbollens dag är det dags för premiär. Brainwalk är inte ”bara” en promenad utan hela dagen är fylld med olika event, lotteri med fina priser och roliga upptåg. Cirka 300 personer går runt Jernvallsområdet och de lyckas samla in 250 000 kronor till hjärnforskningen.

Nytt arrangemang i år

Framgången gav mersmak så även i år arrangeras Bissen & Märta Brainwalk 2019. Lördagen den 14 september var det dags igen.

– Det gick bra också den här brainwalken. Det blev nästan 200.000 kr till hjärnforskningen, Det är jättehäftigt – det ger sådan kraft, säger Annelie Dufvenberg.

Märta ser stolt ut när de berättar om brainwalken. I år får hon till och med vara med och bestämma vart en del av de insamlade pengarna ska gå. Hon lutar åt att de ska gå till hjärnforskning inom afasi-området.

– Det känns bra, säger hon.

Pappa Henrik poängterar att det är tack vare framstegen inom hjärnforskningen som Märta har kommit tillbaka så bra som hon har gjort.

– Utan alla experter och specialister du har träffat skulle du inte ha suttit här idag. För 15 år sedan hade vi inte kommit lika långt i din rehabilitering, säger Henrik Andersson som tillsammans med familjen lägger ner en hel del arbete runt omkring Brainwalken för att locka folk och samla in pengar.

Hur hittar ni energi till att genomföra det här?

– Vi har fortfarande inte pratat ut om det här, allt som har hänt. Om jag skulle koppla av skulle jag bryta ihop. Tittar på gamla bilder ibland men autopiloten är påkopplad hela tiden, berättar Henrik Andersson.

Vilket stöd har ni fått av samhället?

– Vi har fått stöd av familj, släkt och vänner. Speciellt moster Anki, hon är en motor och glädjespridare. Det har verkligen varit ovärderligt. Det är hon som

Pappa Henrik Andersson.

har varit med på Hjärnkrafts barn- och familjeläger i Valjeviken och Mättinge.

”Vård av allvarligt sjukt barn”

Det första året fick familjen ersättning för ”vård av allvarligt sjukt barn” sedan var det en lång process när de ansökte om omvårdnadsbidrag vilket baseras på den omvårdnad och tillsyn som ett barn med funktionsnedsättning behöver, utöver det som kan räknas som vanligt föräldraansvar (se faktaruta).

– När Märta kom hem från skolan var det svårt för henne att komma in och ut, att klä av sig ytterkläder så någon behövde vara hemma. Det var och är fortfarande mycket rehabiliteringsinsatser, träning och vårdbesök som ska koordineras, genomföras och skjutsas till.

Tillbaka till skolan

Efter sjukhus- och rehabiliteringstiden var det viktigt att Märta fick komma tillbaka till sin klass. I början var det svårt för henne. Hon klarade att gå halvtid men det var kämpigt.

– Efter många möten fick Märta en resurs och anpassade studier. Tack vare det och sin egen järnvilja lyckades hon gå ut nian i våras, säger Henrik.

– Nu går jag i skolan hela dagarna utan resurs, säger Märta stolt.

SKOLAN TACKADE NEJ till erbjudande från hjärnskaderehabiliteringspersonal på Folke Bernadotte att komma till skolan och berätta om vilka konsekvenser det kan bli efter hjärnskada samt svara på de andra elevernas frågor.

– Jag blev så sur. Vi har informerat lärarna om hjärnblödningen men det är ju viktigt att även informera de gamla klasskamraterna och personal. De har ju också upplevt ett trauma och man kan ju aldrig få för mycket information, säger Henrik Andersson.

Utanför Göranssons arena i Sandviken den 14 september.

MÄRTA KAN I NULÄGET inte träna fotboll med tjejkompisarna som hon gjorde innan skadan och som var en viktig del i hennes liv. Även om hon orkar mer och mer så har det varit svårt att ha energi kvar till att träffa kompisar efter skolan.

Även i skolan kan det bli för mycket ibland men när vi gör intervjun har Märta nyss börjat läsa medieprogrammet på gymnasiet och det verkar fungera bra igen men det är inte alltid lätta dagar. ■

Kort om Märta Dufvenberg

Ålder: 15, fyller snart 16 år.

Familj: mamma Anneli Dufvenberg, pappa Henrik Andersson.

Skada/diagnos: Hjärnblödning 2017.

Konsekvenser: Fick lära sig allt på nytt – att äta, gå och prata.

Gör idag: Går Medieprogrammet på gymnasiet.

Gillar: Att fotografera, musik.

Medlem i Hjärnkraft: sedan 2018 då hon också deltog i Hjärnkrafts barn- och familjeläger.

Aktuell: Går för att stötta hjärnforskningen som räddade hennes liv.

Omvårdnadsbidrag och merkostnadsersättning

■ Den 1 januari 2019 beslöts att omvårdnadsbidrag och merkostnadsersättning ska ersätta vårdbidraget. Vissa övergångsregler gäller för föräldrar som innan årsskiftet beviljats vårdbidrag.

Omvårdnadsbidraget baseras på den omvårdnad och tillsyn som ett barn med funktionsnedsättning behöver, utöver den omvårdnad och tillsyn som ett barn utan funktionsnedsättning vanligtvis behöver.

Omvårdnadsbidrag är skattepliktigt och finns i fyra olika nivåer.

Merkostnadsersättning kan sökas om familjen har kostnader överstigande 11 625 kr/år för barnets funktionsnedsättning. Försäkringskassan gör en bedömning vad som kan räknas som merkostnad. Ersättningen är skattefri.

Läs mer på: www.fk.se

Insamling via facebook

Gör så här - följ fem steg

Idén att skapa en insamling kom efter att flera av mina Facebook-vänner hade gjort födelsedagsinsamlingar på sina födelsedagar.

Text:
Louise Strömhielm

Vanligtvis får man en liten notis en viss tid innan sin födelsedag för att skapa en födelsedagsinsamling, men man kan skapa en insamling när som helst, till exempel inför större evenemang.

Gör så här:

1. Det finns en liten ikon som heter "Insamlingar" som man kan finna på sin startsida.
2. Efter att ha klickat på ikonen, kom det upp två alternativ av insamling: samla in pengar till en ideell organisation eller samla in pengar till personligt syfte. I detta fall valde jag insamling till en organisation. När man väljer att skapa en insamling för en ideell organisation, dyker det upp en lista på organisationer, t.ex. Barncancerfonden, Hjärt-Lungfonden etc. Om man inte hittar den organisation man vill skapa insamlingen för, kan man söka efter den i sökrutan. Jag valde att söka efter "Hjärnkraft" och när den kom upp, klickade jag på den.
3. Därefter får man skriva in ett mål för hur mycket pengar man vill samla in, vilken valuta det ska vara i samt sätta en deadline för när insamlingen avslutas. I mitt fall, valde jag målet 1000 svenska kronor och deadlinen var satt den 10 juli, cirka 1 vecka efter min födelsedag.
4. Efter att ha satt mål och deadline, kan man välja ett namn för insamlingen samt skriva en text varför man gör insamlingen. Facebook har en redan skriven mall, men man kan välja att skriva sin egen motivering om man vill.
5. Slutligen får man välja en omslagsbild till sin insamling. Facebook ger då några bildförslag som kommer från organisationens sida.

Sedan är man klar med sin insamling. ■

Foto: Dreamstime.

Ordna insamling till Hjärnkraft

Text:
Rolf Brewitz

Jag har ett enkelt och smidigt tips hur man med hjälp av Facebook kan samla in pengar till Hjärnkraft. Som alla vet har vår ideella organisation dålig ekonomi och kan i stort sätt bara arbeta för alla personer med hjärnskada med hjälp av medlemsavgifter, kommunalt och regionalt stöd.

Vi fyller alla år och önskar oss säkert saker från nära och kära. Ibland kan det vara svårt att komma på vad man önskar sig.

Just där har jag ett tips: Använd Facebook och ordna en insamling till Hjärnkraft! Du främjar en bra sak och Hjärnkraft får in behövliga pengar. Dina vänner behöver inte åka ut för att försöka hitta någon passande present utan kan enkelt logga in på Facebook och bidra med en egen önskad summa pengar. De kommer säkert tycka att de gör något verkligt gott – både för dig och Hjärnkraft! ■

Svårare att betala med kort - kod krävs oftare

Nu är det tuffare regler för att betala med kort. Den 14 september ändrades reglerna i EU:s betaltjänstdirektiv för att göra kortbetalningar säkrare och minska bedrägerierna. Det kommer att bli allt vanligare att du måste komma ihåg din kod för att genomföra betalningen.

Text: Kerstin Orsén
kerstin.orsen@hjarnkraft.se

De nya kraven kan påverka hur du betalar eftersom det ofta kommer att krävas en så kallad stark kundautentiering. Det innebär att du kan behöva visa vem du är via pinkod, mobilt bank-id eller säkerhetsdosa när du ska handla något i butik eller online.

Visste du att...?

- Ca 7,5 miljoner svenskar har bank-id? *(Källa: Bankid:s statistik)*

Foto: Dreamstime.

Förändringarna i korthet:

Chip och signatur – att använda sitt kort med chip, legitimera sig och skriva under ett kvitto fungerar inte längre.

Magnetremsa – tekniken att dra sitt kort med magnetremsa och slå in en kod anses inte tillräckligt säker. Därför är det inte säkert att din bank godkänner sådana köp.

Blippa - det går fortfarande att ”blippa” vid inköp men som kund får man räkna med att allt oftare också behöva slå in sin pinkod.

Mobilt bank-id eller säkerhetsdosa – när du betalar via internet räcker det inte längre att använda kort och den tresiffriga koden på baksidan av kortet. Nu krävs mobilt bank-id eller säkerhetsdosa.

Glömt din kod?

Kontakta din bank för att få en ny kod, alternativt ett nytt kort, om du har glömt bort din kod. Och se till att din bank har aktuella uppgifter om dig – som telefonnummer, adress och e-post.

(Källa: Svenska Bankföreningen)

Kontakta Hjärnkraft

■ Hur påverkar de nya reglerna för kortbetalning dig? Vi har redan fått samtal från oroade anhöriga efter att betalning nekats. Hör gärna av dig till Hjärnkrafts förbundskansli på tel 08-447 45 30 eller via mejl info@hjarnkraft.se och berätta vilka konsekvenser de nya reglerna har för dig.

Har du något knep för att komma ihåg dina koder? Dela gärna med dig av dina tips till oss på Hjärnkraft men lämna aldrig ut din kod till någon.

ANNONS

Assistans efter dina önskemål

Delaktighet - Kunskap - Närhet - Förebilder

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

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

Praktikertjänst REHAB STATION

Ny rapport från SPSM

Elever med funktionsnedsättning beskriver hur trygghet och stöd kan förbättras

Flera tar upp att de blivit illa behandlade eller utsatta för mobbning, att otrygghet påverkar studieron negativt och att bristande anpassning skapar stress. Så beskriver 31 elever med funktionsnedsättning sin skolsituation i en ny rapport från Specialpedagogiska skolmyndigheten, SPSM. Eleverna har tydliga förslag på vad som skulle öka trygghet, studiero och motivation för skolarbetet.

Text:
Kerstin Orsén
kerstin.orsen@hjarnkraft.se

Hjärnkraft har tidigare skrivit om elever med förvärvad hjärnskada och de problem eleverna möter i skolan. Nu har SPSM tagit reda på vad eleverna själva anser behövs för att komma till rätta med de problem de möter vad gäller trygghet.

Eleverna efterlyser till exempel planerade rastaktiviteter och närvarande vuxna som agerar när någon blir utsatt. Eleverna tar också upp möjligheten att få kortare lektionspass varvat med rörelse liksom möjlighet att gå undan och jobba i mindre grupper.

– Rapporten ger viktig insikt om hur skolvardagen ser ut för elever med funktionsnedsättning. Den visar också att de har konkreta förslag på åtgärder för att skapa en bättre situation. Det handlar både om förslag som kan omsättas i handling direkt och om förslag som rör vilka förutsättningar som bör finnas i skolan, säger Fredrik Malmberg, Specialpedagogiska skolmyndighetens generaldirektör i ett pressmeddelande.

I BARNPANELSRAPPORTEN intervjuas 31 grundskoleelever med funktionsnedsättning, från olika delar av landet. Flera av dem beskriver en skolsituation där de känner oro och stress. I intervjuerna framkommer också att de är osäkra på om de kan få hjälp av en vuxen om en otrygg situation skulle uppstå.

Majoriteten av de elever som intervjuas vill att lärare får mer tid för eleverna. Samtidigt upplever de att lärarna gör så gott de kan utifrån sina förutsättningar, och ser att det är svårt att räcka till för alla i klassrummet.

Eleverna beskriver att tillhörigheten i klassen är viktig, och att de får en under-

Fakta ur rapporten

FRÄMJANDE FAKTORER FÖR TRYGGHET

De faktorer som enligt eleverna främjar trygghet i skolan är

- närvarande och tillgängliga vuxna som man kan prata med
- tryggare raster med olika aktiviteter, där vuxna finns med, även för de äldre eleverna
- vuxna som agerar när en elev är utsatt eller kränkt
- tillåtande klimat i klassen, det ska vara okej att ställa ”dumma” frågor
- att bli sedd, att oftare få höra vad man kan och bli erkänd för den man är
- att på olika sätt skapa gemenskap och tolerans i skolan.

HINDRANDE FAKTORER FÖR TRYGGHET

De faktorer som enligt eleverna hindrar trygghet i skolan är:

- bråk och konflikter
- stökig och orolig ljudmiljö
- att bli retad för sitt utseende eller sitt beteende
- känslan av att det inte är så stor idé att prata med vuxna eftersom det ändå inte händer något
- att känna sig ensam, känsla av utsatthet och otrygghet.

För barn med förvärvad hjärnskada kan det vara en omöjlighet att hänga med i undervisningen under 40 minuter tillsammans med närmare 30 andra elever.

visning som är anpassad till deras behov. Men flera elever tar också upp att de har stor nytta av att ibland få undervisas och arbeta i mindre grupper, dit de kan gå för att få mer individuell hjälp av lärare eller specialpedagog.

– Det har betydelse om lärare har kunskap om funktionsnedsättningar, men ytterst är det eleven som kan beskriva vad som fungerar eller inte fungerar i olika situationer, säger Tove Söderqvist Dunkers, samordnare för barnpanelsarbetet på Specialpedagogiska skolmyndigheten.

HJÄRNKRAFT ANSER ATT det borde vara en självklarhet att lärare i svensk skola 2019 har kunskap om funktionsnedsättningar.

– Vi menar att det måste ingå som en obligatorisk del i all lärarutbildning. Idag vet vi att en av fem elever har en funktionsnedsättning eller någon form av diagnos. Så många kan inte utestängas från att få en god start i livet. Dessutom kommer det alla elever och lärarna själva till gagn att minska mobbning och öka tryggheten i klassrummen och i skolan som helhet. Det som är bra för personer med funktionsnedsättning är bra för alla.

För barn med förvärvad hjärnskada kan det vara en omöjlighet att hänga med i undervisningen under 40 minuter tillsammans med närmare 30 andra elever. Här behövs kortare lektionspass och anpassad skolgång, säger Maria Lundqvist-Brömster, Hjärnskadeförbundet Hjärnkrafts ordförande.

Vill du veta mer?

■ Barnpanelsrapporten finns i sin helhet på SPSM:s webbplats, i deras webbutik.

Adressen är:
https://webbutiken.spsm.se/barnpanelsrapport/

ANNONS

Hjärnkraft bjöd in till dialogmöte om framtidens hjärnskaderehabilitering

Inbjudna att delta var företrädare för verksamheten Högspecialiserad Hjärnskaderehabilitering inom området Rehabiliteringsmedicin i Region Skåne samt politiska företrädare för Region Skåne. Mötet ägde rum på Orups sjukhus den 29:e maj.

Text:
Cecilia Boestad
cecilia.boestad@hjarnkraft.se
Foto: Hjärnkraft.

Leif Degler från Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft, inledde följd av Ingela Ljunggren Törnblad, en av två hjärnskadekoordinatorer i Region Skåne, som berättade om deras goda exempel som skulle kunna fungera som modell för hela landet.

Marie-Jeanette Bergvall informerade om slutsatserna i Modellprojektet.

-Vi behöver hitta nya vägar att ta tillvara de begränsade resurser som finns för att åstadkomma en jämlik vård och rehabilitering som håller internationell standard utifrån nuvarande evidens. Det krävs investeringar och nytänkande för att säkerställa likvärdiga möjligheter oavsett bostadsort och för den fortsatta utvecklingen av rehabilitering och stöd för personer med förvärvad hjärnskada, sa hon.

Sedan följde en diskussion kring framtida hjärnskaderehabilitering i region Skåne och övriga landet. Diskussionerna leddes av Anders Jönsson, ordförande Hjärnkraft Skåne.

Anders Jönsson och Leif Degler, båda från Hjärnkraft flankerar Per Einarsson och på nedre bilder Marie-Jeanette Bergvall.

Funktionen hjärnskadekoordinator

Hjärnskadekoordinatorer kan fungera som droppen som urholkar stenen. Primärvårdsläkare, försäkringskassan med flera får hjälp av hjärnskadekoordinator med en patient vid ett tillfälle. De kan sedan guida andra personer i sitt nätverk vilket gör att det blir många fler vinster än bara den initiala insatsen.

Det goda exemplet finns redan i region Skåne. Politiken och funktionsrättsorganisationerna kan lobba för detta.

I diskussionerna kom förslag och frågor upp som till exempel: ”Kan region Skåne hålla utbildningar i att vara hjärnskadekoordinator?” och ”Kan vi initiera en socioekonomiskt studie knuten till en högskola gällande nyttan av hjärnskadekoordinatorer?”.

Nationellt kompetenscenter

Nationellt kompetenscenter NKC behöver hållas ihop av någon för att bli effektivt. Det är viktigt med strukturer, NKC kan inte vara beroende av enskilda personer. Idag ser vi bristande kunskaper om hjärnskador och dess kompetenser hos olika aktörer. Det förefaller svårare att få tillgång till kvalificerad medicinsk rehabilitering. Ett allt mer komplicerat samhälle försvårar tillsammans med en socialrättslig lagstiftning och socialförsäkringar med ökade inträdeskrav.

Deltagare på mötet var, förutom de redan nämnda: Per Einarsson (KD), Gilbert Tribo (L), Jesper Petersson (VC för VO neurologi, rehabiliteringsmedicin, minnessjukdomar och geriatrik, SUS), Andreas Alfvén (EC för VE rehabiliteringsmedicin, SUS), Helene Pessah (SC för VE rehabiliteringsmedicin, SUS), Marianne Stemark (hjärnskadekoordinator) och Cecilia Boestad (förbundssekreterare Hjärnkraft)

Bästa möjliga kunskap i varje patientmöte

Dialogmöte i augusti mellan funktionsrättsorganisationer och Nationell Programområde, NPO, Rehabilitering, Habilitering och Försäkringsmedicin.

Temat för dagen var hur vi ska kunna samverka med NPO angående frågor eller områden med perspektivet kunskapsbaserad, jämlik och högkvalitativ vård. Nationellt system för kunskapsstyrning i hälso- och sjukvård

De olika programområdena är ett nytt sätt för att bedriva kunskapsstyrning som initierats 2018 av Sveriges regioner, med stöd av SKL. Syftet är att få till en mer kunskapsbaserad, jämlik och resurseffektiv vård av hög kvalitet.

Kunskapsstyrningssystemet handlar om att utveckla, sprida och använda bästa möjliga kunskap inom hälso- och sjukvården. Målet är att bästa kunskap ska finnas tillgänglig och användas i varje patientmöte.

Det finns 23 olika programområden. Vi på Hjärnkraft är involverade i områdena Nervsystemets sjukdomar, Barn och ungdomars hälsa samt Rehabilitering, habilitering och försäkringsmedicin.

Text: Cecilia Boestad

Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft

Utbildar

Inbjudan till

Utbildningsdag i Kalmar om förvärvad hjärnskada

Tema: Konsekvenser vid förvärvad hjärnskada.

Plats: Länssjukhuset i Kalmar.

Tid: Den 16 oktober 2019 kl. 9-16.30 (registrering från kl. 8.30).

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

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

Mer information? Program med föreläsare och vilka ämnen de föreläser om finns under kalendariet på www.hjarnkraft.se.

Varmt välkommen!

Hjärnskadeförbundet HJÄRNKRAFT

ANNONS

HJÄRNSKADEREHABILITERING I SPANIEN

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

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

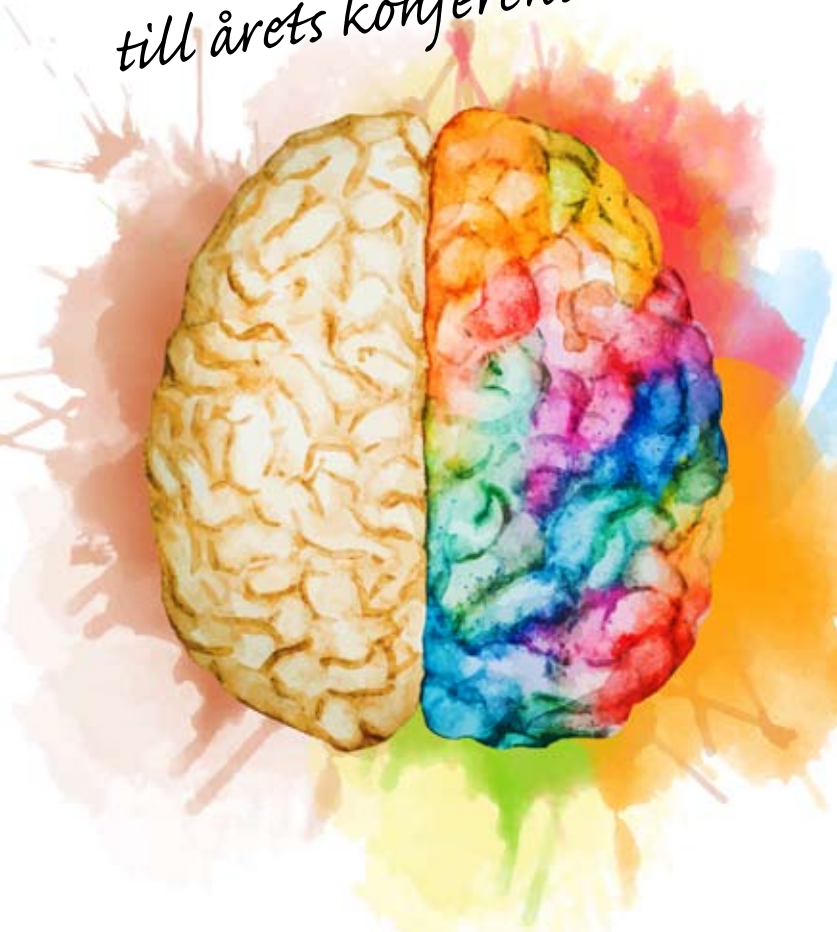
info@optimarehab.se, 08-663 33 49, www.optimarehab.se

optima rehab

Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft

Utbildar

Varmt välkommen till årets konferens!



INBJUDAN

ATT LEVA HELA LIVET

- är tillbaka!

I elva år har Hjärnkraft Göteborg arrangerat, denna tolfte gång i samarbete med Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft.

Som alla andra år är vi på Dalheimers hus, med två dagar fullmatade med kunskap om vår fantastiska hjärna. Våra duktiga föreläsare delar med sig av all sin kunskap och det finns möjlighet att nätverka. Andra dagen avslutas med föreläsning av professor Martin Ingvar.

Fullständigt program med anmälan hittar du på förbundets hemsida: hjarnkraft.se och på hjarnkraftgoteborg.se.

Målgrupp är alla som arbetar med/kring någon som har en förvärvad hjärnskada och naturligtvis personer med egen skada och anhöriga samt du som har intresse i hjärnkunskap.

Tema: Livet efter en förvärvad hjärnskada.

Plats: Dalheimers hus, Slottsskogsgatan 12 i Göteborg.

Tid: 14 november kl. 10.30-17.30 (reg kl 10)
15 november kl. 08.30-16.30.

Mingel: Torsdagen avslutas med mingel som ger möjlighet för vidare diskussion och nätverkande. En lättare buffé serveras.

Avgift: 1 900:- inkl. fika, lunch och mingel.
(1 000:- för medlemmar som deltar som privatpersoner).

Anmälan: Sista anmälningsdag 1/11. Anmälningsformulär finns på hjarnkraftgoteborg.se och hjarnkraft.se.
Länk till anmälan http://bit.ly/AttLeva.

Kontakt: Hjärnkraft Göteborg 031-24 32 34, eller info@hjarnkraftgoteborg.se

Ett liv som räddas ska också levas

Hjärnskadeförbundet HJÄRNKRAFT

Att leva hela livet - Program

Torsdag 14 november

10-10.30 **Registrering**

10.30-10.45 **Välkomnande**

10.45-12.15 – **Trafikolycka – från grönsak till självständig** Marie-Louise och Erica Holm, mor och dotter, berättar tillsammans om livet efter en traumatisk hjärnskada.

12.15-13.15 – **Lunch**

13.15-14.00 - **Bristande tillgänglighet - vad menas med det?** Jurist Maria Chöler föreläser om diskriminering och tillgänglighet.

14.15-15.00 – **Om lärande vid förvärvad hjärnskada** – Specialpedagog Lena Andréasson, kurator Annki Karlsson och habiliteringsassistent Ann-Sofie Kristoffersson från Riksgymnasiet Göteborg föreläser om gynnsamma förutsättningar för lärande.

15.00-15.30 – **Förfriskningar**

15.30-16.15 – **Neuropsykologiska perspektiv på individuellt anpassad rehabilitering** Neuropsykolog Jerry Larsson lyfter fram det holistiska perspektivet och att både kropp och själ påverkas av en förvärvad hjärnskada.

16.30-17.15 – **Artificiell Intelligens – Vad är det och vart är vi på väg?** AI-experten Fredrik Heintz presenterar aktuella utmaningar, pågående forskning, och vart utvecklingen är på väg.

17.15 och framåt – **Avrundning, mingel**

Fredag 15 november

8.30-9.00 – **Uppstart** till musik med Ole Moe

9.00-10.00 – **LSS-lagen. Hur fungerar den och hur var det tänkt?** Erik Wahlgren, rådgivare och föreläsare på Humana Assistans, föreläser om lagen och läget för LSS idag.

10.00-10.30 – **Förfriskningar**

10.30-11.15 – **Vägen till 2.0** – Malin Blom berättar om sin väg tillbaka efter en allvarlig hjärnskada och om boken hon skrivit.

11.30-12.15 – **RGRM** – Ole Moe om friskvårdsmetoden RGRM, som med rytm, musik och rörelse främjar balans, kroppsuppfattning, motorik och minne.

12.15-13.15 - **Lunch**

13.15-14.00 – **HjärnPunkten – från fritid till framtid** – Ove Haugen, aktivitetsansvarig på HjärnPunkten, berättar om verksamhetens betydelse på vägen mot nya livsmål.

Hjärnkraft informerar om läget efter Modellprojektet, arbetet med regionala patientprocesser och annat som är på gång.

14.00-14.30 – **Förfriskningar**

14.30-16.00* – **Varför blir jag så trött i huvudet, och vad kan jag göra åt det?** Martin Ingvar, professor/ överläkare/ forskare, föreläser om hjärntrötthet.

* **Paus med yoga** – Josefine Elf berättar om vad yoga betytt i hennes väg tillbaka samt leder ett par enkla övningar.

16.00-16.15 – **Avslutning**

FRAM-TIDS-FULL-MAKT

Foto: Dreamstime.

Fundera noga och skriv sedan innan något händer

Varför kan det vara bra att skriva en framtidsfullmakt? Vad innebär det? Hur går det till? Och vad händer om man inte gör det? Det reder Christina Amundberg ut här.

Text:
Christina Amundberg
christina.amundberg@gmail.com

Lagar

Regelverket kring framtidsfullmakt finns i propositionen 2016/17:30. Den finns att söka på regeringens hemsida. Bestämmelserna finns i lag 2017:310 om framtidsfullmakter. Bestämmelserna om anhörigbehörigheter finns i Föräldrabalkens 17 kapitel om ingen framtidsfullmakt har skrivits.

Sedan ett par år tillbaka finns det möjlighet att skriva en framtidsfullmakt. Den kan träda in när du blir så sjuk eller funktionsnedsatt att du inte kan sköta dina pengar eller andra angelägenheter.

Vad är framtidsfullmakt?

I framtidsfullmakten beskriver du hur du vill att dina angelägenheter ska skötas och av vem. För att få skriva en framtidsfullmakt ska man vara 18 år och inte så sjuk eller funktionsnedsatt att man inte kan sköta sina pengar eller ta större och mer omfattande beslut om sin person. En framtidsfullmakt är helt civilrättslig vilket innebär att den som skriver fullmakten själv bestämmer över innehållet och vem som ska ha fullmakten. Inga myndigheter är inblandade. *Det är bara om en fullmakt inte sköts på rätt sätt som tingsrätten eller överförmyndaren kan gå in och ta över med ett godmanskap eller förvaltarskap.*

En framtidsfullmakt ska vara skriftlig, undertecknad och bevittnad av två personer.

Den ska innehålla

- **Vem** som får fullmakt att sköta ekonomi eller personliga angelägenheter.
- Om någon ska **granska** hur den som har fullmakten sköter sitt uppdrag, och i så fall vem det ska vara.
- Om även en **ersättare** ska utses, och i så fall vem.
- **Instruktioner** om hur man vill att ens pengar ska skötas. Exempelvis vad man vill att pengarna ska användas till, som presenter, intressen och kanske datautrustning, kläder, smink, musik, utevistelser.
- **Hur man helst vill leva**. Exempelvis bo kvar hemma om man blir sjuk eller föredrar att flytta till ett boende.
- Om den som får fullmakten har rätt att **få betalt** för uppdraget.

En framtidsfullmakt börjar gälla om:

- den som skrivit fullmakten ber om det.
- den som har fått fullmakten märker att den enskilde inte kan sköta sina angelägenheter på grund av sjukdom eller funktionsnedsättning.
- en anhörig ber fullmaktshavaren att börja sköta den enskildes angelägenheter av hälsoskäl.
- en domstol fattat beslut om att framtidsfullmakten ska börja användas.

Är anhöriga oeniga med fullmaktshavaren om att fullmakten ska börja gälla kan den anhörige eller fullmaktshavaren kontakta tingsrätten och be dem avgöra om fullmakten ska börja användas. Det går också att kontakta överförmyndaren för att få hjälp med det.

Den som får uppdraget att vara framtidsfullmaktshavare har lojalitetsplikt till den som man fått uppdraget från. Fullmaktshavaren är också skyldig att samråda med fullmaktsgivaren angående dennes hälsotillstånd. Missköter fullmaktshavaren uppdraget kan denne bli skadeståndsskyldig till sin fullmaktsgivare eller tredje man. Skadestånd avgörs av domstolarna.

En framtidsfullmakt upphör

- om den som skrivit fullmakten återkallar den innan fullmakten börjat gälla.
- när den som skrivit fullmakten avlider och dödsboförvaltaren tar över.
- om fullmaktshavaren inte kan sköta den enskildes angelägenheter av hälsoskäl eller annat särskilt skäl och ber att få avsluta sitt uppdrag.
- om domstolen utser en god man eller förvaltare efter ansökan från överförmyndaren.

Anhöriga har viss behörighet

Om man inte har en framtidsfullmakt och blir så sjuk eller funktionsnedsatt att man inte ska sköta sina pengar, ansöka om stöd eller deklarera kan anhöriga få sköta vissa saker, men inte allt för sin närstående.

Det kallas att anhöriga har anhörigbehörigheter. Anhöriga får då sköta hushållsekonomi, betala räkningar och annat som hör till löpande utgifter. Men de får inte sälja tillhörigheter eller köpa kapitalvaror för sin närståendes pengar. Anhöriga får inte heller handla med värdepapper som aktier, ingå avtal om annat än el, telefon eller hemförsäkring. Anhöriga får inte heller söka bistånd enligt socialtjänstlagen eller insatser enligt LSS. Detta står särskilt angivet i bestämmelsernas förarbeten i propositionen 2016/17:30. En anhörig har inte rätt att ta ut avgift eller ersättning för det de gör inom sin anhörigbehörighet. Om den sjuke eller funktionsnedsatte behöver mer omfattande hjälp är alternativet god man eller förvaltare genom kommunens Överförmyndare. I första hand är det maka/make som får anhörigbehörighet. Finns inte dessa kan sambo, barn, barnbarn, föräldrar, eller syskon i denna fallande ordning få lov att agera som anhörigbehörig.

Tänk efter före

För att slippa klara sig med bara anhörigbehörigheten är det bra att tänka efter innan något händer och skriva en framtidsfullmakt. Då kan istället den som fått framtidsfullmakten träda in mer i den sjukes eller funktionsnedsattes ställe och söka om bistånd eller andra insatser inom välfärds- och omsorgssystemet.

Diskutera gärna med en jurist om ni har möjlighet till det innan ni skriver och utser en fullmakthavare. Tala också med den person som ni planerar att utse för att veta att denne vill bli fullmaktshavare. Det är också bra att utse en som granskar den som får framtidsfullmakten för att säkra att eventuella missförhållanden upptäcks.

Det finns olika formulär för framtidsfullmakter att hämta på nätet men man kan också skriva den helt själv om man har med allt som ska stå där. Därför ska man ta god tid på sig och tänka efter noga hur man vill ha det. ■

> *”För att slippa klara sig med bara anhörigbehörigheten är det bra att tänka efter innan något händer och skriva en framtidsfullmakt.”*

Foto: Dreamstime.

Framtidsfullmakten ska vara skriftlig, undertecknad och bevittnad av två personer.

Bild ovan: Ur delrapporten. Vårdcentralen mitt i byn.

Hur ska en ny hälso- och sjukvård byggas?

Utredningen ”God och nära vård” lämnade i juni delrapporten ”God och nära vård – vård i samverkan (SOU 2019:29). Utifrån förslag i en tidigare utredning ”Effektiv vård” (SOU 2016:2) ska de utreda stödet till regionerna, berörda myndigheter och organisationer i arbetet med att samordnat utveckla en modern jämlik, tillgänglig och effektiv hälso- och sjukvård med fokus på primärvården. Förslaget ska redovisas i mars 2020.

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

Utredningen konstaterar att det inte går att uppnå en modern jämlik, tillgänglig och effektiv hälso- och sjukvård bara genom att göra förändringar i primärvården, hela hälso- och sjukvårdssystemet måste förändras. I sitt första delbetänkande föreslog utredningen en förstärkt vårdgaranti som trädde i kraft den 1 januari 2019. I sitt andra delbetänkande föreslogs en primärvårdsreform som går ut på att primärvården ska stärkas och för att tydligare än idag bli basen i hälso- och sjukvården. I betänkandet analyseras den omställning som är på gång inom svensk hälso- och sjukvård, exempelvis om uppdelningen i sluten och öppen vård fortfarande är ändamålsenlig.

Patientcentrerad samverkan

Utredningen ska utreda och lämna förslag på hur förutsättningarna för att samordna vårdinsatser för patienter och brukare i alla åldrar med omfattande och komplexa vårdbehov kan förbättras. De ska också utreda och lämna förslag på hur samverkan mellan och inom huvudmän och vårdgivare kan underlättas. Det innebär att se över befintlig lagstiftning kring krav på vårdplaner och om det behövs en lag om ett s.k. patientkontrakt.

Hälso- och sjukvården har en rad olika samverkanspartners inom kommunal verksamhet, statliga myndigheter och andra samhällsaktörer. Utredningen fokuserar på hälso- och sjukvård med region och kommun som huvudman samt närliggande delar av socialtjänsten. Men man konstaterar också att skolan är en arena som

når i princip alla barn, så även samverkan med skolan kommer att belysas. Utredningens föreslår ett nationellt uppdrag för primärvården där såväl förebyggande som rehabiliterade insatser ingår.

Utredningen konstaterar att modern hälso- och sjukvård är en lagsport. En viktig spelare i laget är den vården är till för – personen som behöver insatsen. Därför börjar varje möte i den personcentrerade vården med frågan: Vad är viktigt för dig? Därför avslutas varje möte med att tillsammans konkludera hur svaret på den frågan tagits om hand och förvaltas framåt.

Patientkontrakt

2017 genomfördes en försöksverksamhet med patientkontrakt i tre regioner; Kalmar, Halland och Norrbotten. Här framhölls att det krävs en rensning av antalet planer och en lagstiftning som främjar samverkan mellan vårdgivare och patient. Nuvarande lagstiftning kan i vissa lägen vara ett hinder för samverkan.

Från 2018 ingår arbetet med patientkontrakt i överenskommelsen mellan regeringen och SKL om den s k patientmiljarden. Patientkontrakt beskrivs som ”en sammanhållen vårdplan med patientens alla vårdkontakter” som ska öka förutsättningarna för en mer tillgänglig och samordnad vård. Patientkontrakten ska fungera som ett slags paraplyöverenskommelse för patientens samtliga vårdinsatser och vårdplaner så att den enskilde kan följa vårdinsatserna steg för steg. Det ska framgå var patienten kan vända sig med frågor om de planerade vårdinsatserna. Hälso- och sjukvården ska bistå patienten med att samordna kontakterna både inom primärvården och den specialiserade vården och säkerställa att patienten får vård efter behov och inom rimlig tid, oavsett förmåga att själv ta kontakt med vården.

PATIENTKONTRAKT är ett koncept för personcentrerad och sammanhållen vård och består av fyra delar:

1. Överenskommelse mellan vården och patienten för att skapa delaktighet.
2. Fast vårdkontakt med samordningskontrakt.
3. Bokade tider i samråd med patienten för att säkerställa tillgänglighet.
4. Sammanhållen plan för att säkerställa samverkan mellan aktörer i den individanpassade vårdprocessen.

Samtidigt finns det ett antal andra nationella stöd för arbetet med individuell plan (SIP) och samordnad planering, som utgår ifrån gällande lagstiftning.

Inte tillräckligt

Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft anser inte att förslagen tillräckligt väl tillgodoser behoven hos personer med förvärvad hjärnskada.

– Patientkontrakt är ett litet steg framåt men det är inte tillräckligt. Personer med förvärvad hjärnskada behöver tillgång till en hjärnskadekoordinator som går över huvudmannagränser och samordnar alla samhällsinsatser och som verkligen utgår från individens behov, kommenterar förbundsordförande Maria Lundqvist Brömster. ■

> *”Patientkontrakten ska fungera som ett slags paraplyöverenskommelse för patientens samtliga vårdinsatser och vårdplaner så att den enskilde kan följa vårdinsatserna steg för steg.”*

ANNONS:

adena personlig omsorg

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

Din trygghet i centrum!

www.adena-assistans.se

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

Uppskattat av både stora och små.

Hjärnkrafts barn och familjeläger sommaren 2019 på Valjeviken

Årets sommarläger gick till Blekinge och Valjeviken. Där samlades 7 familjer med barn som har olika hjärnskador. Vår familj består av David, Eva, Greta 11år och Eskil 9 år. För oss var det första gången som vi var med.

Text:
David och Eva Svantesson

■ AVM står för Arteriovenösa missbildningar (ett slags kärlnystan).

Vi var med på lägret då det nu är 8 månaders sedan, vår dotter vaknande upp en morgon i november med en fruktansvärd huvudvärk och inte kunde resa sig upp. På sjukhuset såg man en blödning i hjärnan, Greta hade en AVM som brast vilket ledde till en hjärnblödning och halvsidig förlamning. Efter mycket träning är det främst vänster ben och arm, hand som är svagare. Greta är även hjärntrött.

Fläskboll.

Blekinge och Valjeviken hälsade oss välkomna på måndag med klarblå himmel och solsken, så det dröjde inte länge innan barnen var i ute poolen och badade.

Erik Sandström presenterade Valjeviken och det arbete som görs här, de driver både simhall, vårdcentral och folkhögskola samt rehabiliteringsläger för Neuroskadade.

BARNEN FICK GÖRA en skattjakt som ordnats av personal från Valjeviken. Under tiden träffade vi föräldrar Bengt som är kurator, tillsammans gick vi igenom frågor och tankar som vi ville ta upp under veckan. Kuratorn hade sen två samlingar med oss under veckan då vi gick igenom krisbearbetning och olika erfarenheter vi som familjer hade av hur samhället tagit hand om oss som föräldrar, barnen med hjärnskada och deras syskon. Dessa samlingar var väldigt bra för oss alla och de fortsatte sen dagarna igenom i de olika samtalen vi hade med de olika familjerna.

VARJE MORGON EFTER FRUKOST så började vi dagen med morgongympa där vi jobbade med stretchning och träning för kroppen vilket var mycket bra. Alla fick med sig nya och bra övningar att fortsätta med vid träningen hemma.

En dag hade vi Ann Oxenholt från Specialpedagogiska skolmyndigheten SPSM på en samling där hon gick igenom vilken hjälp som skolan kan få via denna myndighet. Vi gick även igenom vad skollagen säger i vissa frågor. Detta var en mycket uppskattad samling som vi alla kände att vi fick ut något ifrån.

Medan vi föräldrar hade våra samlingar så hade barnen sina egna med lekar och sporter. Dom fick testa bland annat fläskboll. Man har en stor pilatesboll framför rullstolen och ska få den i mål. De fick även åka båt och kärra efter fyrhjuling.
På onsdag gjorde vi alla en utflykt till Kreativum som ligger i Karlshamn. Kreativum är ett Science Center för nyfikna person med ca 170 stationer där man fick prova på olika saker. Hjärnkraft hade ordnat med fikakorg till oss alla under utflykten vilket var väldigt uppskattat.

PÅ VALJEVIKEN FICK BARNEN och en del vuxna prova på att åka ring efter motorbåt det fanns även en trampbåt att ge sig ut i. En lugnare tur som vi alla fick åka var

Rundabordssamtal.

en utflykt på havet i deras flotte. Där man fick se hur vackert Valjeviken ligger intill havet. Vi hade även tillgång till deras simhall med 25 metersbassäng, bubbelpool, varmpool och utomhuspool.

På fredag lunch avslutade vi veckan och alla reste hem med ny kunskap och nya vänner i bagaget. Vi vill tacka Valjeviken med personal för att vi fick ha vårt läger i deras fantastiska anläggning och att de tog hand om våra barn. Vi vill också tacka Hjärnkraft och deras värdar, Per-Erik och Kerstin för ett underbart läger och för att de fixade så det blev ett läger även i år. ■

Utflykt med fikakorg.

ANNONS:

Rehabilitering i naturskön miljö

Stiftelsen Mälargården Rehab Center har mer än 40 års erfarenhet av framgångsrik neurologisk rehabilitering. Hos oss möter du kunnig och engagerad personal. I våra lokaler finns varmvattenbassäng med 34 grader, komplett handikappanpassat gym samt gymsal. Allt under ett tak. Du bor i enkelrum med dusch/WC. All mat lagas från grunden av egen kökspersonal. Mälargården har avtal med flera landsting och hälsar dig välkommen till oss i Sigtuna. (Vi tar även emot privatbetalande gäster).

Numera förenklat remissförfarande. Remiss skickas direkt till oss för bedömning. Vi tar även emot elektroniska remisser via journalsystemet TakeCare.

Mälargården
Rehabilitering som gör skillnad

Läs mer på vår hemsida: www.malargarden.se | Telefon växel: 08- 59 49 36 30

> Krönika <

Alla rätt betyder inte att det är lätt

Illustration: Dreamstime

Text:
Leena Tammi
leenaktammi@gmail.com

De stora bakslagen tär på mig. Jag repar mig inte till 100% från dem.”

Att gå tillbaka till jobbet efter en förvärvad hjärnskada är ingen självklarhet. Motivationen och viljan är självklar för många men vägen dit kan vara snårig. I Hjärnkraft nr. 1 2019 berättar Marie Matérne om sin forskning i ämnet. Där står det att endast 35-41 procent av oss som drabbats av förvärvad hjärnskada kan återgå i arbete. Hon räknar upp flertalet faktorer som underlättar återgången. Att vara man, född i Sverige, ha en högskoleutbildning och ha barn är några av dem. Det underättar att ha körkort, inte ha afasi, ha bra fysisk och kognitiv förmåga och inte känna sig nedstämd. Det påverkar även om man är nöjd med sin rehabilitering och har inflytande över den.

DET SLÅR MIG att jag uppfyller alla dessa faktorer utom det angående könet. Ändå upplever jag att min återgång i arbete har varit och är mycket kämpig. Jag som ”bara” lider av hjärntrötthet och inte har råkat ut för någon mer av alla de nedsättningar en förvärvad hjärnskada kan ge. Trots alla mina styrkor blir arbetslivets krav övermäktiga.

I boken ”När hjärnan inte orkar” av forskarna Birgitta Johansson och Lars Rönnbäck står det om att arbeta och studera med hjärntrötthet. De menar att det inte är en självklar lösning att byta arbete när hjärnan inte orkar. Att det helt enkelt kräver så mycket av hjärnan att sätta sig in i nya sammanhang och lära sig nya saker att det inte är värt det. De rekommenderar bara att byta arbete om det ger möjlighet till att arbeta i lugnare tempo, ta en uppgift i taget och ta paus vid behov.

SEDAN HÖSTEN 2016 har jag arbetat med likadana arbetsuppgifter som jag hade innan skadan. Första året på 25% och sedan 50%. Jag har vidtagit flera individuella anpassningar och följer noga ett pausschema. Ändå får jag återkommande bakslag. Oftast repar jag mig efter en veckas vila men en gång om året krävs en längre heltidssjukskrivning. Bit för bit har jag skalat bort arbetsuppgifter min hjärna inte tål. Nu går det inte att skala mer men smällarna fortsätter att komma. De stora bakslagen tär på mig. Jag repar mig inte till 100% från dem.

Mitt yrke som socialarbetare kräver tyvärr alldeles för mycket tid framför en datorskärm. Efter ett halvårs överväganden har jag kommit fram till att jag behöver hitta ett annat arbete. Beslutet att jag behöver lämna min arbetsplats för att kunna må bättre har varit tufft att ta.

ENDAST NÅGRA VECKOR efter att beslutet togs infann sig en lättnad. Äntligen ska jag lägga av med att köra slut på mig själv. ■

Foto: Privat

LEENA TAMMI

Ålder: 41 år.
Skada: Hjärnblödning pga aneurysm 2015.
Utbildning: Socionom.

Läger med ridsjukgymnastik på Söderåsens Forsgård

För andra året i rad anordnade Hjärnkraft ett ungdomsläger tillsammans med ”Min stora dag”.

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

Sju ungdomar fick under fyra dagar chansen att förutom sjukgymnastik till häst, åka häst och vagn, åka fyrhjuling, ha picknick i skogen, grilla i kåtor vid några små sjöar som hör till gården samt en massa annat spännande och kul!

I utvärderingen har föräldrarna genomgående nämnt glädje: glädje att få vara med djur och få se ungdomarna göra sådana framsteg. Ungdomarna själva har beskrivit en bättre balans, bättre hållning och att de fått ”jobba med hjärnan och tänka”.

Sammanfattningsvis tror jag vi alla var överens om att vi hade fantastiska dagar med härliga upplevelser i en på riktigt ”berikad miljö”, något som modern forskning visar är viktigt för hjärnans plasticitet och återhämtning efter hjärnskador. ■

Kommunerna inte tillräckligt tillgängliga - varken på webben eller fysiskt i skolorna

För tionde året har Humana genomfört Tillgänglighetsbarometern, en enkät till Sveriges kommuner för att ta reda på hur tillgängligheten i samhället ser ut. Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft har bidragit i valet av frågorna. Kommunernas svar visar bland annat att endast 30 procent av kommunerna har en plan för hur skolorna ska agera när de tar emot elever med förvärvad hjärnskada.

Text:
Kerstin Orsén
kerstin.orsen@hjarnkraft.se

Av 290 kommuner har 191 svarat på enkäten, en svarsfrekvens på 66 procent. Här vill vi lyfta fram några frågor. Hur ser det ut med **tillgängligheten till kommunala lokaler**? Det är en viktig demokratifråga. 2010 hade många kommuner dålig koll, hela 23 procent hade inte kartlagt detta de senaste fyra åren. Det blev bättre men sedan har något hänt. 2018 och 2019 års tillgänglighetsbarometrar visar att 38 respektive 44 procent inte har en aktuell kartläggning.

Hur ser det ut med **tillgängligheten till uteserveringar**? Det är fortfarande färre än hälften av kommunerna som har tillgänglighetskrav när de ger tillstånd för uteserveringar.

Hur har kommunerna **tillgänglighetsanpassat sin webbplats**, och därmed sin möjlighet att ge kommunal service via nätet? Det är n ny fråga sedan ett par år. Här finns det europeisk lagstiftning som har trätt i kraft för svensk del. Ändå är det så många som var tredje kommun som inte har tillgänglighetsanpassning av sin webbplats. Noga räknat bryter de därmed nu mot lagen. Detta trots att de har haft flera år på sig att förbereda sig.

EN NY FRÅGA för i år handlar om kommunerna har en plan för **hur skolorna ska agera** när de tar emot elever med en förvärvad hjärnskada. Det kan bland annat röra sig om kognitiva svårigheter som kvarstår en längre tid efter en hjärnskakning eller följder efter en hjärnhinneinflammation.

Maria Lundqvist-Brömster, förbundsordförande för Hjärnkraft är upprörd över det dåliga resultatet.

– När över 70 procent av kommunerna saknar en plan för hur skolorna ska agera visar det att man inte tar allas rätt till utbildning på lika villkor på allvar, säger hon.

DESSUTOM VISAR BAROMETERN att endast 17 procent av kommunerna har **tillgänglighetsanpassat sina skolgårdar**. Hur barn trivs i skolan är en viktig faktor i hur de presterar och utvecklas. Att inte ha möjlighet att delta i aktiviteterna på skolgården kan påverka hälsa och skolresultat negativt.

Ett samhälles grad av civilisation, brukar det heta, ska mätas på hur väl det bemöter de som är mest utsatta. Hur tar vi hand om våra äldre, hur tar vi hand om personer med hjärnskador, och hur tillgängliga är våra miljöer för personer med funktionsvariation? Svaret är tyvärr ”långt ifrån tillräckligt”.

Foto: Dreamstime

Fler än sju av tio kommuner saknar en plan för hur skolorna ska agera när de tar emot elever med förvärvad hjärnskada.

Enkät om tillgänglighet vid EU-valet

Uselt bakom skärmen!

Foto: Dreamstime

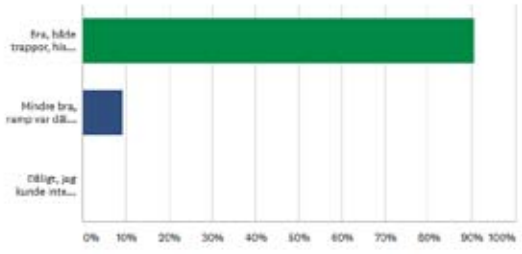
Hyfsat bra fysisk tillgänglighet i de vallokaler som enkätbesvararna varit i. Men riktigt dåligt för personer i rullstol bakom röstningsskärmen. Tack för alla svar.

För första gången undersöker Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft hur tillgängligheten sett ut i samband med ett val i Sverige. Det är en viktig fråga för allas möjlighet att göra sin röst hörd och delta i samhällets demokratiska val. Ett skäl till att undersökningen gjordes bland medlemmarna var att Myndigheten för delkatighet undersökt tillgängligheten i vallokalerna i samband med riksdagsvalet 2018.

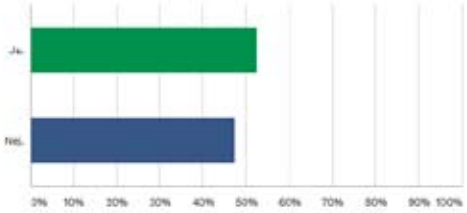
Myndigheten rapporterade då att över en tredjedel upplevde brister i tillgängligheten när de skulle rösta i det allmänna valet. Det var både fysisk otillgänglighet och kognitiva brister. I flera fall var röstsedlarna svåra att nå och röstbåsen var inte tillgängliga. Flera uppgav att möjligheten till valintegritet var bristande. Många upplevde att lokalerna inte var tillgängliga. Det var svårt att ta sig in, och få information, i vallokalen. En annan brist var att röstsedlarna inte var tillgängliga. Även avsaknad av parkeringsplatser nära val-/röstningslokalen uppgavs.

Hjärnkraft ville undersöka om förbättringar skett under de månader som gått från valet 2018 till EU-valet 2019.

Tyvärr måste vi redovisa att så inte verkar vara fallet även om närmare 90 procent uppgav att tillgängligheten var bra så upplever närmare en person av tio brister.



Så här svarade Hjärnkrafts medlemmar på frågan Hur upplevde du den fysiska tillgängligheten i vallokalen.



I vallokaler som besökts av nästan hälften av de som svarat i enkäten fanns ingen röstningsskärm anpassad för rullstol.

Siffrorna för frågan om tillgänglighet för rullstol bakom röstningsskärmen är skrämmande. På en ja eller nej-fråga om det fanns någon röstningsskärm anpassad för rullstol, svarade över 47 procent, alltså närmare hälften av de som besvarat frågan, nej!

Tack så mycket för alla svar, mejl och kommentarer.

Kerstin Orsén
kerstin.orsen@hjarnkraft.se

ANNONS:

Landet runt: Västerbotten

Uppskattad hälsohelg i Åmliden för Västerbottens medlemmar

Helgen 9-11 augusti samlades 19 medlemmar i Åmliden. Källan Hotell SPA Konferens erbjuder en plattform för människor i utveckling, för att samla krafter och hinna ikapp sig själv i en naturnära och avslappnande miljö. Vilken fantastisk upplevelse vi fått vara med om.

Linda Hellqvist, föreningens informatör och föreläsare berättade om ”Nya Linda” livet efter olyckan och om hur dansen innan olyckan räddade hennes liv. Lindas engagerande föreläsning öppnade upp både för frågor och samtal. Linda förmedlade hopp, styrka och möjligheter. Hennes fem viktiga ord är envis, kämpa, energi, glad och positiv. Stort tack till Linda.

På kvällen samlades alla till gemenskap med samtal, sång och musik.

BALANS I KROPP OCH SJÄL var temat för Isa Hjelte Boman från Må i Norr. En mycket uppskattad dag där deltagarna kunde välja pass efter ork och önskemål. Förutom två föreläsningspass fick vi uppleva olika övningar med kroppsrörelser och andning, värdefullt för hjärta och hjärna. Vi blev även guidade i naturen, fria tysta promenader med upplevelser för alla sinnen. Innan Isa lämnade oss fick vi med oss en del att tänka på:

Balans är individuellt. Lär känna dig själv. Acceptera – förändra. Låt inte smärta/värk/tankar hindra dig att göra det som är viktigt för dig. Upplev med dina sinnen. Ringar på vattnet. Ta små steg. Kom ihåg att det aldrig är för sent.

Du behöver vilan även när du har roligt – återhämtning varje dag.

På söndagen inledde vi med att reflektera över gårdagen och dela med oss av våra upplevelser. Det är ok att känna det man känner, så viktigt att påminna sig själv och andra om det. Det visade sig också att när man helst önskar vara smärtfri och njuta av fina dagar finns ändå smärtan där och det kan vara svårt att känna uppskattning.

Lite andra synpunkter från deltagarna visar att det varit vilsamt, trevligt, avslappnat, intressant, lärorikt, roligt, positivt och lättsamt.

ANHÖRIGSTÖDJANDE verksamhet i föreningen presenterades, medlemmar som samarbetar, nätverk och möjligheten att utveckla anhörigstödet. En liten folder lämnades ut för mer information där även förbundets anhörigtelefon och hemsida med anhörigtema finns med.

Helgen avslutades med att lyfta fram vikten av en god och jämlik hälsa även för personer med förvärvad hjärnskada och deras anhöriga. Gun Ingvarsson, samordnare av föreningens anhörigstöd, informerade om föreningens arbete med bedömd egenvård i ordinärt boende. Kommunala hälso- och sjukvården har ansvar att följa den överenskommelse som finns mellan landstinget och kommunerna, något som inte fungerat så bra. Region Västerbotten driver från och med i år ett förbättringsarbete i länet som kommer att följas upp lokalt av föreningen.

EN HÄLSOSAM HELG med ”utrymme även för sig själv”, den egna stunden och upplevelsen, avslutades med mersmak. Önskemål fanns om att helgen upprepas, gärna en gång per år. Tack till Region Västerbotten för folkhälsobidrag till föreläsningarna, arbetsgruppen som planerat helgen och ABF Västerbotten.

Text: Gun Ingvarsson

Nedan th: Martin och Vibeke Nordström från Skellefteå hade med sig instrument.

FAKTA - ANHÖRIGSTÖD

FÖRENINGSVERKSAMHET, läs mer på hjarnkraft.se under Vårt arbete/ För anhöriga.
Hjärnkrafts anhörigtelefon 08-4474530 öppen måndagar kl 10-12 och onsdagar kl 12-14. Går även att mejla: info@hjarnkraft.se.

HJÄRNKRAFT VÄSTERBOTTEN har sex anhörigstödjare, två anhörignätverk för medlemsstöd och påverkansarbete. Gun Ingvarsson gunelisabet48@gmail.com eller 070 -5708606

KOMMUNEN är ytterst ansvarig för sina medborgare, även anhöriga. Socialtjänstens ansvar och verksamhet med inkluderat anhörigperspektiv anges i Socialtjänstlagen § 5, sedan år 2005. Kontakta anhörigsamordnare eller anhörigkonsulent i din kommun, via växeln eller se kommunens hemsida.

SOCIALSTYRELSEN har utformat vägledning om delaktighet och medskapande till kommunerna för tillämpning av lagen. www.socialstyrelsen.se

NKA Nationellt kompetenscenter anhöriga. I Norrland finns nätverk för anhörigkonsulenter/anhörigsamordnare med koppling till Nka. Länsgemensam strategi för anhörigstöd finns i Södermanlands län. www.anhoriga.se

SVERIGES KOMMUNER OCH LANDSTING
När brukare och anhöriga är medskapare - en lönsam historia. En idébok om brukar- och patientmedverkan som inslag i kommuners, landsting och regioners styrning. 2015. www.skl.se

Landet runt: Göteborg

Botaniska trädgården

”Ett gott skratt förlänger livet!” Detta ordspråk gick vinnande ur kom-i-håg-tävlingen om svenska ordspråk vid besöket i Botaniska trädgården i juni 2019.

Trots hotande rapporter om regn kom ett 25-tal hjärnkraftare denna afton till den blommande parken. Redan i första stigningen frågade någon efter näsduks-trädet. Men när släpkärran med smörgåspaket blev synlig glömde deltagarna för en stund den vackra omgivningen. Det berättades roliga historier från när och fjärran, stämningen var hög. Näsduks-trädet? sa någon och nästan alla begav sig dit. Men det var tyvärr överblommat.

Text: Åke Ingvar Foto: Lennart

ANNONS:

VALJEVIKEN
Telefon: 0456-151 15

Humlegården
Telefon: 08-598 833 00

Specialiserad rehabilitering och folkhögskola!

Valjeviken i Sölvesborg erbjuder neurologisk rehabilitering.

Humlegården i Sigtuna erbjuder neurologisk och reumatologisk rehabilitering.

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

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

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

Landet runt: Gävleborg

Dramatisk sommarfest

Lördag 15 juni hade vi samlats, ca 25 st medlemmar och assistenter för att ha vår sommarträff i Långnäsparken, Bollnäs. Döm om vår förvåning när vi anlände till en helstängd restaurang! Allt var igenbommat och den som tagit emot bokningen gick inte att få tag på. Vad skulle vi ta oss till? Vilken mardröm!

Som tur var, så sken solen från en klarblå himmel och medlemmarna visade medkänsla till det inträffade. Vi fick göra en snabb beställning från en strandrestaurang i närheten, som levererade maten till oss, snabbt. Under tiden gick alla en tipsrunda i parken, så vi kunde genomföra det vi hade planerat. Maten åt vi på de platser vi kunde uppbringa, i folieformar och med engångsbestick, vilket var svårt att hantera för många. Det blev dessutom en dyrare historia för föreningen.

Vi kunde i alla fall avsluta dagen med ett uppträdande av trollkarlen Zoran som kollrade bort oss alla med sin magi och energi.

Vi hade bokat via telefon, det har vi alltid gjort, men nu vet vi att man alltid ska se till att få en skriftlig bekräftelse, kanske ett tips till flera föreningar.

Ja, så blev vår sommarfest i år - väldigt annorlunda !

Karin Sjöholm

Läger på Ädelfors

Inte lätt att vara första-gången-besökare. Ska man till Ädelfors så sätter man in sin GPS på Ädelfors och hamnar också där. Orten finns men det är ungefär allt. GPS:en ställs om och nästa anhalt blir ett gärde.

Men på tredje försöket, Ädelfors Folkhögskola, kommer bilen med passagerare rätt, till Holsbybrunn, och hinner till och med fram innan lunchen dukats bort. Puuuh.

Ädelfors-personalen tar som alltid emot oss med ett stort välkomnande, det känns nästan som att komma hem.

Vi fick korten till dörrlåsen men ack, inte kom vi in till våra rum. Efter några försök att omprogrammera korten insåg man att det var fel vid ytterdörrarna så de låstes upp och vi kunde inkvartera oss i rummen. (Låsen fixades och korten fungerade senare.)

Efter lunch och information gick vi runt för att fotografera och med bilder symbolisera behov, utmaningar och nytta.

Trots kylan bestämdes att vi skulle åka till Östanå på tisdagen. Men blåsten gjorde att det tyvärr inte blev någon flottutflykt, kanotfärd eller bad. Snart var vi alla i stället samlade i solsken och lä för kaffedrickning.

Hur allsången lät ska vi kanske inte orda för mycket om men trevlig kväll hade vi med Ulrik som anförare iklädd masai-klubba och Kenya-keps. Musik-ackompanjemanget till sången utgjordes av Lars telefon, förstärkt med någon sorts plåtbit.

Och så sköts det med pilbåge. Parcykeln trampades runt, ganska tungt med handbromsen helt åtdragen. Jaja, sånt händer när Ulrik är med. Och så knöts det knopar av alla de slag. Senare på eftermiddagen fick vi testa rörelser med gummiband, både armar och ben fick sin beskärda del.

Kvällens buffé , musikkryss plus lite allsång ackompanjerade Uffes assistent Ulf på gitarr. En stolt Joakim fick låna gitarren och spelade också ett par låtar. Med en tyst minut hedrade vi Rigmors minne, denna underbara person som inte finns med oss längre.

Sista dagen fick Ingvar berätta om Hjärnkraft, hur föreningen startade och vad som hänt under åren. Han hade med sig första ”tidningen” från 1987/1988 där informationen är lika aktuell idag som då.

Ulrika Bohl

Spel med tärning på Ädelfors.

Landet runt: Alingsås

Hjärnkraft på utflykt: Bilrally och Unos Djur

I DEN SKÖNA SENSOMMARDAGEN 27 augusti avgjordes Hjärnkrafts populära familjerally med mål vid Unos Djur i Bredared. Bredared finns i skogen mellan Alingsås och Borås, där träsnidaren Uno Axelssons verk finns samlade vid Hembygdsgården. Ett fantastiskt verk av flinka fingrar och vassa knivar. Vi rekommenderar ett besök där.

Åter till Rallyt, som denna gång var lättorienterat och endast några missade frågor utgjorde problem för deltagarna. ”Hur många böcker innehåller Bibeln?” var en av frågeställningarna.

Att med framhjulet köra över sex klossar på en parkeringsplats skapade svårigheter för bilförarna. Glädjen var därför större när både förare och passagerare fick pricka boll i hink. Se resultat på Hjärnkraft Västra Götalands Facebook och hemsida.

Åke Ingvar

Landet runt: FyrBoDal

Räkfrossa - mums!

Alltid trevligt med FyrBoDals traditionsenliga Räkfrossa i augusti.
Vi var ett fyrtiotal deltagare från FyrBoDal, Alingsås och Göteborg bland annat och det bjöds på båtfrysta räkor, majonnäs, hemgjord aioli, bröd, sallad, kaffe med bakelse med mera – mums!

Lennart

ANNONS:

Sjukgymnastik, ateljé och sinnesstimulering

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

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

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

frösunda. OMSORG

> Noterat <

Regeringen föreslår statsning på LSS

Regeringen föreslår äntligen en satsning på 85 miljoner kronor 2020 och 100 miljoner kronor årligen för att samtliga moment vid andningshjälp och måltid i form av sondmatning ska ge rätt till personlig assistans.

– Vi välkomnar satsningen och förutsätter att regeringen nu sätter ner foten för att återupprätta LSS och rädda assistansen, säger Maria Lundqvist Brömster, förbundsordförande för Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft.

Det kommande lagförslaget möjliggör för den som har rätt till assistansersättning att kunna få personlig assistans för hela den tid det tar att utföra andningshjälp och sondmatning.

Regeringens förslag bygger på en överenskommelse mellan Socialdemokraterna, Centerpartiet, Liberalerna och Miljöpartiet.

Kerstin Orsén

Kalla fakta:

69 miljoner personer globalt beräknas att få en traumatisk hjärnskada varje år.

(Källa: Dewan MC, 2018).

Nästa nummer

av Hjärnkraft utkommer den 29 november 2019.
Sista dag för manus till nr 4-19 är den

21 oktober.

Välkomna med tips och manus till:
kerstin.orsen@hjarnkraft.se

Jessica Falk släpper singel på svenska!

Den 27 september släpper Jessica Falk sin första svenska låt - Här Med Dig.

Den nya singeln är mer poppig än vad vi är vana att höra Jessica Falk.

”Min förhoppning är att människor kommer att känna hopp och bli glada när de lyssnar på låten. Jag hoppas att människor kommer att känna igen sig och kommer att dansa och nynna med”, säger hon.

Jessica Falk är Hjärnskadeförbundet Hjärnkrafts ambassadör och sprider kunskap om hjärnskador.
Mer information finns på: http://jessicafalk.com/

Bli medlem

i Hjärnkraft, du med!

Tre sätt att bli medlem:

- **Gå in på www.hjarnkraft.se; under fliken Bli medlem finns mer information.**
- **Ring oss på tel 08-447 45 30.**
- **Kontakta din lokala förening (se sid 35).**

Du är varmt välkommen!

Hjärnskadeförbundet HJÄRNKRAFT

Har du frågor som anhörig?

Ring 08-447 45 38

Telefontiderna är:
- måndagar kl 10 – 12
- onsdagar kl 12 – 14.

Eller lämna ett meddelande.

Hjärnskadeförbundet HJÄRNKRAFT

Hjärnkrafts skrifter

Modellprojektets sju rapporter!

Beställ tryckta rapporter eller ladda ner dem som pdf:er. Länkar och mer information finns på www.hjarnkraft.se

- Rehabilitering inom hälso- och sjukvård – VUXNA
- Rehabilitering inom hälso- och sjukvård – BARN
- Stöd och service
- Stöd i skola och fritid
- Arbete, försörjning och utbildning
- Stödfunktioner
- Samordning

OBS! Sammanfattning av förslagen finns också (även i en mer lättläst version).

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

Version på engelska:

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

Att samtala – ett informations-material 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 special-pedagog Cristina Eklund.

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

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.hjärnkraft.se i webbshopen, via tel 08-447 45 35 eller mejl wellamo@hjarnkraft.se.

Hjärnskadeförbundet HJÄRNKRAFT

BOKTIPS

Gör skärmar oss stressade, deprimerade och ångestfyllda?

Efter succén med boken Hjärnstark följer Anders Hansen upp med en bok om hur mobiler, plattor och datorer påverkar hjärnan.

Foto: Dreamstime.

Anders Hansens nya bok *Skärmhjärnan* fångar upp frågan hur hjärnan påverkas av ständig uppkoppling och utvecklingen i vårt allt mer digitala samhälle. Rapporterna duggar tätt om att de digitala skärmarna påverkar vår hjärna, ganska ofta i negativ riktning men ibland också i positiv.

I Skärmhjärnan beskrivs hur mobilen inte bara påverkar oss när vi använder den utan också när den ligger i närheten. I skolan har det visat sig att barn antecknar mer under lektioner om de inte har mobilen framme, betydligt mer. De lärde sig också mer.

I sovrummet har det också hänt mycket - på kort tid har ungas sömn minskat med en timme. Per natt! Personer som jagar likes på fejan vaknar mitt i natten för att inte missa något i sitt flöde.

Samtidigt ökar den psykiska ohälsan. Vad är hönan och vad är ägget, frågar Anders Hansen, och tar upp att det kan vara så att ledsna och oroliga unga lägger mer tid framför skärmen eller att det idag är mer accepterat att prata öppet om hur man mår.

SKÄRMTIDEN HINDRAR OSS från att göra annat som vi kanske skulle må bättre av att göra. Doktor Anders Hansens recept stavas aktivitet, liksom i hans förra bok *Hjärnstark*. Bäst är att röra på sig minst 52 timmar under ett halvår, dvs 2 timmar i veckan. Mer tid verkar inte ha något ytterligare effekt på hjärnan, men ger bättre kondis.

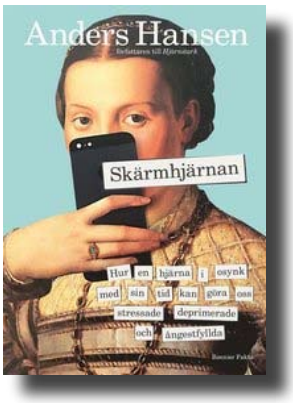
”Gör det som blir av och får du upp pulsen är det extra bra”, skriver han. Dessutom rekommenderas att kasta ut mobilerna ur sovrum och klassrum.

FÖREDÖMLIGT BRA redovisade i slutet av boken är de källor Anders Hansen har använt. Under mellanrubriker som *Mobilen - vår nya drog*, *Fokus - vår tids bristvara*, *Hur påverkar skärmen vår psykiska hälsa och sömn* med flera listas en lång rad rapporter, artiklar och undersökningar.

Boken ställer många frågor - alla besvaras inte utan manar till eftertanke och reflektion.

Om du vill läsa boken rekommenderas naturligtvis i första hand pappersvarianten. Och om möjligt; en promenad till biblioteket, bokhandeln eller posten...

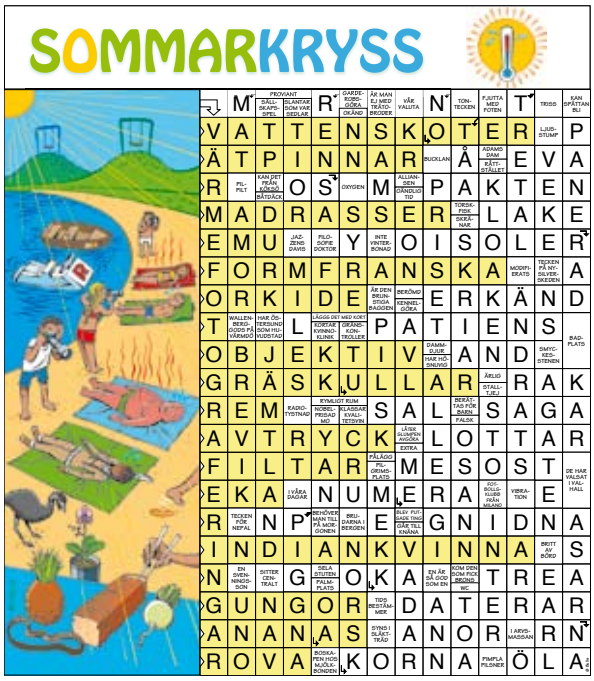
Kerstin Orsén



Boken “Skärmhjärnan- hur en hjärna i osynk med sin tid kan göra oss stressade, deprimerade och ångestfyllda” av Anders Hansen.

ISBN: 9789174247961

Sommarkrysset - lösningen:



Tre vinnare får Sverigelotter. Den här gången var det Gun Andersson, Karlstad, Rolf Brewitz, Stockholm och Helena Clarin i Västerås som hade tur i dragningen.

Hjärnkrafts läns- och lokalföreningar och ”Hjärnet”

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

Hjärnkraft i Jämtland
Yvonne Olofsson
mobil: 072-727 28 50
e-post: olofsson2@live.se

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

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

Hjärnkraft i Kalmar
Kansliet, tel: 0480-292 84
e-post: kalmar@hjarnkraft.se
hemsida: www.kalmar.hjarnkraft.se
Hjärnet: Kerstin Svensson
Tel: 0499-208 88
Birgitta Rolfsdotter
Tel: 0485-404 99

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

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

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

Hjärnkraft i Stockholm
Kansli, tel: 08-447 45 31
e-post: stockholm@hjarnkraft.se
Hjärnet: Mats Schalling
Tel: 0768-76 27 16
Anna Kilander
Tel: 070-944 48 89

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

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

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

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

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

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

Foto: Dreamstime.

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

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

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

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

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

Hjärnkraft i Örebro
Kansliet, tel: 019-673 21 35
må-to 10-14
e-post: kansli@orebro.hjarnkraft.nu
Hjärnet:
Maria Wilén,
tel: 0587-141 01

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

Hjärnskadeförbundet
HJÄRNKRAFT

B POSTTIDNING

HJÄRNKRAFT
NYBOHOVSGRÄND 12 1 TR
117 63 STOCKHOLM

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

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

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

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

Det roliga valet!

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

Din Förlängda Arm
Personlig Assistans

DFA-Center Dagverksamhet
Det privata alternativet

Coordinare
TID FÖR OMTANKE

www.dfarm.se · Tel. 0920-155 10

Vi finns också på www.facebook.com/DinForlangdaArm

www.coordinare.se