

HJÄRNMKRAFT

#4
2015

Medlemstidning för Hjärnskaedeförbundet Hjärnkraft

www.hjarnkraft.se

Nu vågar Felicia berätta
- höll tyst om hjärnskaedan i hela grundskolan

Special - **Missa inte** Hjärnskaedeforum 2016

Ansvarig utgivare

Meta Wiborgh

Redaktör

Kerstin Orsén

Redaktionskommitté

Meta Wiborgh, Johan Beckman
Marie-Jeanette Bergvall
Pia Delin Stadig
Wellamo Ericson

Grafisk form & layout

Kerstin Orsén

Omslag

Felicia Proper.

Foto: Kerstin Orsén.

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.

Prenumerationspris

220 kronor per år.

Medlemsavgift:

Enskild 200 kronor/år.

Familj (på samma adress)

280 kronor/år

300 kronor/år från den 1/1 2016.

Postgiro: 10 59-5

Hjärnskadefonden,

SFI-kontrollerat 90-konto

för insamling:

PG 90 05 07-5



Tryck

GL-Tryck, Kristianstad 2015.

ISSN 1651-5714

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



Ordföranden har ordet



Kära vänner!

Meta Wiborgh

Hösten är här, ja, den har egentligen kommit en bra bit på väg, men man har knappt märkt det, för det har varit så varmt och fint. Som en present efter den kalla och bitvis ganska ruggiga sommaren.

I början av oktober hade Hjärnkraft ordförandeutbildning. Tema Anhöriga. Vi fick höra flera inspirerande föreläsningar, och jag upplevde också att det blev bra diskussioner. Det som jag själv upplevde som särskilt spännande var den fina presentation vi fick från Framnäs Folkhögskola. Hur de arbetar med sina Hjärnskadekurser och just involverar de anhöriga i sina hjärnskadekurser. Jag tror det gav inspiration för flera av oss, hur man kan bygga upp nätverk för anhöriga.

LSS-frågan avhandlades också. Fredrik Vidhamre som är med i LSS-gruppen skriver mer i denna tidning om senaste nytt. Tyvärr är det inte några glada nyheter. Vår "hjälpreda" för vem som kan söka och hur man söker LSS, kommer i dagarna också läggas ut, som en länk från Hjärnkrafts hemsida.

Och så berättade Marie-Jeanette Bergwall om Hjärnkrafts stora Arvsfondsprojekt-Modellprojektet för livslång Rehabilitering. Mycket arbete läggs nu ner på det. Både Johan Beckman och jag är involverade i projektarbetet. Ju mer man kommer in i arbetet ju fler trådar upptäcker man som behöver följas och nystas upp. Vi hoppas alla att det ska bli så långt från ett trassel som möjligt när allt är klart. Men som i många stora processer så krävs det kanske en tid av kaos innan man når dit.

Jag vill tillönska dig och dina nära och kära ett gott slut på 2015.

Ett liv som räddas ska också levas!



Meta Wiborgh
Förbundsordförande

Ny ska trådarna sys ihop.
Foto: Dreamstime



Flera platser väntas bli vakanta i förbundsstyrelsen inför nästa val. Foto: Dreamstime.

Tipsa valberedningen

Valberedningen vill ha tips på kandidater till förbundsstyrelsen. 2016 är det dags för nästa förbundsstämma, närmare bestämt den 8-9 oktober. Redan den 15 april ska föreningarnas nomineringar vara inne till förbundskansliet. Inför alla länsföreningsmöten i februari och mars vill vi redan nu vädja till föreningarna och enskilda om många förslag till oss i valberedningen.

Hjärnkraft står inför många utmaningar. Vi behöver bli fler medlemmar, vi behöver fler yngre som vill engagera sig, vi behöver bli fler föreningar och vi behöver bevaka vad som händer inom både rehabilitering och LSS. Direktiven till en ny LSS-utredning är på väg och utvecklingen hittills ser inte ljus ut.

Med det vill vi säga att vi behöver goda krafter i förbundsstyrelsen. Vi vet redan nu att minst tre ledamöter kommer att sluta. Förbundsstyrelsen har till den sista januari på sig att tala om ifall de står till förfogande för omval.

Men oavsett vilka som vill sluta och vilka som vill sitta kvar – det är valberedningens uppdrag att föreslå en kraftfull styrelse som har bredd vad gäller kompetens och erfarenhet och som kan företräda olika medlemsgrupper och intressen.

De regler som gäller är att en majoritet av styrelsen ska vara personer med egen skada eller anhöriga, resten kan vara stödjande. Vi ser fram emot era förslag. Beskriv gärna bakgrund och kompetens för de som ni vill nominera. Givetvis ska personen vara intresserad och tillfrågad, och enligt reglerna för 90-konto-innehavare, inte ha betalningsanmärkningar.

Tommy von Hellens, sammankallande
tfn 073-647 50 47. E-post: tommyvonhellens@hotmail.com

Ingemar Johansson tfn 0923-292 44

E-post: ingemar.johan@telia.com

Kerstin Söderberg tfn 073-830 93 01

E-post: kerstineq@gmail.com

Britt Lejon tfn 073-7407533

E-post: britt.lejon@telia.com



Hjärnskadeförbundet
HJÄRNKRAFT

Ur innehållet

02 Ledaren

Hjärnkrafts ordförande har ordet.

05 Debatt

Om allmänna ombudet, igen.



06 Porträtt

För ett år sedan valde Felicia Proper att bryta tystnaden och berätta om sin hjärnskada på facebook.



10 Barnkonferens

Rapport från barnkonferensen i Liverpool.



14 Hjärnskadeforum 2016

Inbjudan till en spännande dag om stöd och vektig i rehabiliteringen.

16 Modellprojektet

Nu är arbetet igång i flera grupper.



18 LSS-gruppen

stark oro inför utvecklingen.

20 Anhörigarbetet.

22 Ordförandeutbildning

32 Julkryss

34 Boktips



Text:

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

Allmänna ombudet - igen

Allmänna ombudet är en funktion som är ganska okänd i samhället. Allmänna ombudet har möjlighet att överklaga Försäkringskassans beslut i förvaltningsdomstolarna. Hjärnkraft har nu svarat på ett betänkande "Skapa tilltro - Generell tillsyn, enskildas klagomål och det allmänna ombudet inom socialförsäkringen", (SOU 2015:46), som bland annat kommer med förslag hur allmänna ombudet kan stärkas.



Allmänt ombud finns inom Försäkringskassan, Pensionsmyndigheten, Skatteverket och Tullverket. Vi intresserar oss framför allt för allmänna ombudet inom Försäkringskassan. Det allmänna ombudet sitter nu på Försäkringskassans huvudkontor, men har en självständig ställning och utses av regeringen.

Uppdraget

Allmänna ombudet har möjlighet att överklaga Försäkringskassans beslut i förvaltningsdomstolarna, för att avgöra om förmånerna, där assistansersättningen ingår, betalas ut alltför generöst. Ombudet kan också klaga på beslut som hen bedömer som felaktiga. Ombudet kan klaga såväl till fördel som till nackdel för den enskilde, men överklagar inte på uppdrag av enskilda. I de mål där allmänna ombudet överklagat Försäkringskassans beslut är ombudet

part ända upp i högsta instans, med den enskilde som motpart. Ombudet måste vara med i hela beslutsprocessen, ända från förvaltningsdomstolen. Ombudet kan inte komma in senare i överklagningsprocessen.

Utredningen föreslår förändringar

Några förändringar som föreslås är att:

- ombudet flyttas från Försäkringskassan till ISF (Inspektionen för Socialförsäkringen).
- ombudet i ISF:s årliga rapport ska lämna en samlad redogörelse över verksamheten och ombudets viktigaste iakttagelser under året.
- ombudet ska kunna träda in i en senare nivå i överklagningsprocessen, dvs i Kammarrätten eller Högsta förvaltningsdomstolen.
- införa ett trepartsförfarande där såväl Försäkringskassan, ombudet och den enskilde kan vara parter

Hjärnkrafts ställningstagande

Hjärnkraft är kritisk till förslagen avseende allmänna ombudet och framför att:

- de myndigheter där besluten kan komma att överklagas av ombudet ska åläggas att informera om allmänna ombudet och dess möjlighet att överklaga vare sig beslutet bifaller eller avslår den enskildes begäran.
- utredningens förslag, före fortsatt behandling, ska granskas huruvida de står i överensstämmelse med FN konventionen att allmänna ombudet som representant för staten kan dra in en enskild funktionsnedsatt person som motpart i en rättslig process.
- den enskilde ska i de fall där allmänna ombudet beslutar att gå in i en rättsprocess mot den enskilde, ha rätt till rättshjälp för juridiskt biträde. ■

Ny facebook-grupp för unga vuxna

Nu finns sluten Facebookgrupp för ungdomar i åldrarna 18-30 år med förvärvad hjärnskada.

Namnet på gruppen är: Hjärnkraft - Forum Hjärnskada Unga Vuxna (<https://www.facebook.com/groups/1681273048784744/>). Du hittar gruppen genom att gå in på din facebooksida och söka på gruppnamnet.

Bakgrunden till gruppen är att Hjärnkraft Stockholms län startat en träffpunkt för ungdomar som slagit väl ut. De har träffats några gånger och utifrån egna önskemål bestämt vad de ska göra på mötet. Gruppen konstaterade att behovet av kontakt med andra i samma situation är stort i landet. Därefter beslöt vi att starta upp denna grupp.

En tanke är att vi kanske behöver en aktiv ungdomssektion inom förbundet som driver frågor ur ett eget perspektiv? Vore inte det något? Kontakta mig gärna kring denna fråga!



Johan Beckman

johan.beckman@hjernkraft.se



Illustration: Dreamtime.

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 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 och Sundbyvik, Örebro.



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

Nu vågar Felicia berätta

– höll tyst om sin hjärnskada hela grundskolan

”Jag har vunnit en strid med mig själv”

Felicia Proper är bara 19 år men har varit med om mer än de flesta jämnåriga. Hon har haft hjärnblödning tre gånger, blivit mobbad och utfrys, förlorat sin farmor och kämpade trots hjärntrötthet så hårt i skolan att hon blev utbränd. Fram till för ett drygt år sedan förnekade hon sin hjärnskada inför andra.

Det syns inte utanpå. Felicia Proper står på parkeringen och vinkar när jag kör in till det lilla köpcentrumet i Säfte. Hon ser glad och pigg ut. Tillsammans åker vi något kvarter till hennes lägenhet, en ljus, mysig etta med kokvrå som hon renoverat upp och flyttat in i bara sex veckor tidigare.

Under hela sin uppväxt har Felicia undvikit att prata med kompisar och lärare om det som har hänt henne. Hon ville smälta in och vara som alla andra.

– Jag såg alla andra som perfekta och ville bara vara en vanlig ungdom.

En helt vanlig dag hemma på föräldrarnas gård för ungefär ett år sedan slog det plötsligt Felicia att hon faktiskt var stolt över det hon hade lyckats med efter stroke och att hon inte hade något att skämmas över. Hon beslöt sig för att gå ut på Facebook och berätta om sin hjärnskada.

– Jag var på väg ut till stallet och kände att ”nu räcker det”. Jag skrev ett inlägg på min Facebook-sida om mitt liv. Och fick en enorm respons. Ingen hade ju vetat varför jag är annorlunda.

Allt började när Felicia var liten. Personligen på dagis sa att hon var trött på dagarna. Det hon själv minns om tiden före sin stroke

är att hon ofta var magsjuk och mådde illa på nätterna. Föräldrarna sökte hjälp men ingen läkare kunde hitta orsaken till att hennes symtom. Läget blev akut då Felicia var sex år.

– Mamma stod och strök tvätt när jag försökte prata med henne. Jag sluddrade som om jag var berusad. Då åkte vi in till Karlstad och mamma vägrade åka hem innan de hade hittat vad det var för fel. De gjorde en massa undersökningar och tog till slut en skiktröntgen. Plåtarna skickades till Docent Kyllerman på Drottning Sylvias Barnsjukhus i Göteborg som sedan konsulterade ett forskningsinstitut i USA som kunde diagnostisera att det var moyamoya och att det troligen var min tredje stroke.

Vid det här laget var Felicia helt färdig och orkade ingenting. Hon satt i rullstol och var delvis förlamad.

– Läkaren som skulle operera Felicia fick åka till USA för att studera tekniken. Operationen utfördes på Sahlgrenska sjukhuset. De lämnade inga garantier.

Minns du själv något av det här?

– Jag minns tiden strax före operationen och efter. Innan operationen tänkte jag att ”Nu är det slut”. Det var fruktansvärt jobbigt när jag såg familjen gå iväg och insåg att nu var det på liv och död.

Efter operationen var så klart glädjen enorm över att allt hade gått bra. Nu började rehabiliteringen och rehabiliteringen för Felicia.

– Det var en kamp för att kunna gå. Jag hade en häst och lyckades komma upp på den och successivt träna upp musklerna, balansen och motoriken. Det är tack vare hästen och min stora envishet som jag kan gå. Jag vet inte hur jag hade mått om jag inte hade haft hästarna.

»»»»

Text & foto:

Kerstin Orsén

kerstin.orsen@hjärnkraft.se



– Jag vill hjälpa folk, speciellt sjuka, så att de inte ska tappa hoppet. Jag har själv varit sjuk och vet precis vad det handlar om, berättar Felicia Proper som startat ett företag för att stödja forskningen.

“

*Nu är min
största dröm att
ta studenten och
gå på balen”*

Det har inte varit lätt. I skolan blev hon mobbad av de andra eleverna och utfryst av lärarna. Det var framför allt svårt under högstadiet men hon har känt sig utanför under hela sin skoltid. Ingen har trott varken henne eller hennes föräldrar när de berättat om hjärntröttheten. Hon missade mycket i skolan på grund av sjukdom och slet för att komma ikapp men det blev för svårt att hålla jämna steg med sina jämnåriga.

– Skolan pratade med habiliteringen men de trodde ändå inte att jag hade hjärntrötthet.

Rektorn ryckte på axlarna och till slut fick jag hemundervisning med en lärare. Sista året fick jag nio betyg, från att tidigare inte ha några betyg alls.

Sedan läste Felicia upp sina betyg och började samtidigt på Lilleruds naturbruks-gymnasium.

– Då var jag väldigt trött men kämpade på eftersom jobba med djur var något jag alltid har velat göra. Det var långa dagar från klockan 8 till 16 så jag blev utbränd - svimmade i stallet och kraschade helt. Jag trodde att språnghuvudvärken var migrän så jag åkte hem och sov och sov. Jag blev medvetlös två gånger och befarade en ny stroke. När jag vaknade upp på sjukhuset sa jag: 'Är det så att det är en ny stroke så vill jag inte längre'. Sedan somnade jag igen.

Det var inte en ny stroke. Istället konstaterades att Felicia var utbränd.

– Läkarna sa till mig att om du fortsätter så här så lever du inte så länge till. Det var en riktig väckarklocka, berättar Felicia.

Fakta om Felicia Proper

Ålder: 19 år

Studerar: Läser Bygg- och anläggningsprogrammet på gymnasiet.

Arbete: Arbetar på sin pappas företag, driver dessutom eget företag.

Vill förändra: Synen på mig själv och vara stolt över det jag har gått igenom.

Motto: "Stay strong" och "Never give up" är två viktiga meningar.

Diagnos: "Jag vill inte kalla det diagnos men fick min tredje stroke vid 6 års ålder". Moya-moya betyder rökpuff, ordet beskriver hur hjärnblödningen ser ut.

Fritid: Skolan tar mycket tid, sedan jobbar hon med sitt företag (mest på helger och lov) och jobbar extra på sin pappas företag. Umgås med familj och vänner.

Aktuell: Stöttar forskning kring hjärnskador via sitt företag.

Det blev en tuff come-back även efter utbrändheten.

– Jag är väldigt stressig i mig själv. Hjärntröttheten tillsammans med de dubbla skolorna var ett par utlösande faktorer. Jag ville inte lyssna på signalerna. Jag har lärt mig väldigt mycket.

Idag går hon på Bygg- och anläggningsprogrammet på Herrgårdsgymnasiet i Säfle.

– Det är fullspäckade skoldagar men jag åker hem tidigare vissa dagar för att jag blir så fruktansvärt trött, även om jag vill bli klar så snabbt som möjligt. Men det fungerar jättebra, lärarna är förstående. Jag går med 37 andra elever.

– Nu är min största dröm att ta studenten och gå på balen.

Felicias föräldrar Pia och Lennart beskriver hennes enorma drivkraft att komma vidare och bli frisk:

”Som förälder till ett barn med en så allvarlig sjukdom som Felicia drabbats av lastas man med mycket ångest och förtvivlan då man i många situationer känner sig helt oförmögen att hjälpa. Det som tycks vara världens naturligaste sak att ge sitt barn stöd, hjälp och trygghet, inte minst under ett så tidigt skede av livet, blir helt plötsligt svårt. Faktum är att vi många gånger upplevde det direkt motsatta, det var Felicia som gav sina föräldrar och syskon stöd och uppmuntran. Nu drygt femton år senare fångas man av vilken oerhörd drivkraft ett barn bär på trots en svår sjukdom och som många andra barn i Felicias situation fanns inget annat alternativ för henne än att bli frisk.

Vi tror att en viktig del av Felicias återgång från att varit ensidigt förlamad till att behärska bångstyriga unghästar som ryttare ligger i kraften att vilja komma vidare och kanske är det så att barn som varit sjuka i tidiga år får en speciell drivkraft som präglar dom under resten av livet. Ett exempel på detta är Felicias skolgång som präglats av långa sjukdomsperioder och till och med sjukskrivning. Sannolikt kan de flesta påminna sig perioder under sin skolgång som inte var så uppmuntrande och att man gärna gjorde annat än skolarbete trots att vi hade möjlighet att vara i skolan varje dag. Felicias skolgång har dessvärre präglats av en ständig jakt att komma ikapp sina jämnåriga kamrater trots att hon sannolikt inte haft möjlighet att vara i skolan mer än totalt 50-60 % av tiden jämfört med sina kompisar. Detta till trots har

hon enträget kämpat vidare och kommer allt eftersom ikapp.” (Citerat från www.krossastroke.se)

Vad skulle du ha önskat att skolan skulle ha gjort annorlunda?

– Öppna ögonen och se att alla inte är lika. Se hur barnen mår.

När Felicia valde att berätta om sin sjukdom har hon mött förståelse. Många hejar på henne och någon stannar och kramar om henne och frågar hur det är när vi går i Säfle. Hon tar det med ro och berättar att några av de som mobbade henne har bätt om ursäkt. De andra bryr hon sig inte om.

Det syns inte utanpå vad Felicia går igenom. Hon ser ut som en helt vanlig söt ung tjej med livet framför sig. Men efter vår intervju kommer hon att behöva ta igen sig. Det märks att hon blir lite trött. Hon beskriver att förutom hjärntröttheten kan hon ibland känna som om huvudet vore avskilt från kroppen och att det kan vara svårt att greppa till exempel ett glas och att vänstersidan fortfarande hänger lite ibland.

Felicia har startat ett företag för att stötta andra som fått stroke. På företagets hemsida www.krossastroke.se säljer hon träningskläder och armband där en del av vinsten går till Hjärnskadefonden.

– Företaget startade jag för att läkare och forskare ska fortsätta forska och kunna underlätta för personer med hjärnskada. Jag vill hjälpa folk, speciellt sjuka, så att de inte ska tappa hoppet. Jag har själv varit sjuk och vet precis vad det handlar om. Jag vet vad andra i samma situation går igenom. ■



Läs mer:

På Felicia Propers företags hemsida: www.krossastroke.se.

Moyamoya

är en ovanlig cerebrovaskulär sjukdom som påverkar blodkärlen i hjärnan. Den kan ge attacker med förlamning, svårighet att tala, störningar i det autonoma nervsystemet (det icke viljestyrda nervsystemet) och påverkan på förmågan att tänka och förstå (kognitiv förmåga).

Symtom i form av huvudvärk och tia-attacker kan lindras med mediciner men förhindrar inte sjukdomens fortskridande. Epilepsi behandlas med mediciner. Den viktigaste behandlingen är ett kirurgiskt ingrepp som syftar till att leda blodet förbi snäva artärer och skapa ny blodförsörjning (revaskularisering) till de drabbade områdena i hjärnan.

Sjukdomsnamnet kommer av det japanska ordet för rökpuff, moyamoya, och beskrevs för första gången i Japan på 60-talet. Det är oftast barn som insjuknar i moyamoya, men sjukdomen kan börja i vuxen ålder.

Socialstyrelsen har samlat information om sjukdomen på www.socialstyrelsen.se/ovanligadiagnoser/moyamoya



Foto: Dreamstime.

Internationell barnkonferens om förvärvade hjärnskador

Den 16-18 september 2015 anordnade IPBIS (the International Paediatric Injury Society) i samarbete med IBIA (the International Brain Injury Association), den första barnkonferensen om förvärvade hjärnskador i Liverpool. Det vetenskapliga syftet med konferensen var att presentera aktuella och innovativa behandlingar, rehabiliteringsprogram, stödmekanismer och sätt att förbättra livet för barn och ungdomar med förvärvad hjärnskada.



Text:

Annette Sondell,
arbetsterapeut
Marie Sandström,
sjukgymnast
Ingela Kristiansen,
barnneurolog
Cristina Eklund,
specialpedagog
Folke Bernadotte
Regionhabilitering, Uppsala

Konferensen innehöll ett brett spektrum av ämnen där evidensbaserad forskning om effekten av medicinska, kliniska och pedagogiska interventioner (= behandlingsinsatser) av förvärvade hjärnskada presenterades. Det handlade både om traumatiska- och icke traumatiska skador det vill säga tumörer, stroke, infektioner och inflammationer i centrala nervsystemet.

Det var ett stort intresse för konferensen med 400 deltagare från 33 länder. Förutom ett späckat program med föreläsningar med inbjudna föreläsare, seminarier och forskningspresentationer fanns möjlighet att se 235 postrar, vilket öppnade upp möjligheten för diskussion och att knyta nya kontakter.

Hjärnskakning

Svårigheter att få stöd och förståelse efter hjärnskakning var ett av många ämnen som togs upp. Det blev tydligt att det råder en viss förvirring kring begreppet hjärnskakning. Flera föreläsare menade att hjärnskakning och lättare hjärnskada är jämför-

bara begrepp eftersom symtomen i de flesta fall är de samma.

Efter en hjärnskakning, där barnet eller ungdomen inte varit medveten, genomförs inte alltid någon hjärnröntgen. Barnet eller ungdomen skickas oftast hem samma dag från sjukhuset och får rådet att ta det lugnt någon dag.

Symtom kommer senare

Symtom som till exempel trötthet, huvudvärk och yrsel visar sig sedan efter några dagar till veckor, vilket många gånger leder till stora problem att orka med vardagen på samma sätt som tidigare.

Detta är också den erfarenhet vi har vid Folke Bernadotte regionhabilitering, där barn och ungdomar med hjärnskakning/lättare hjärnskada, efter en tid kommer för en konsultation och/eller utredning.

I de flesta fall visar det sig att både barnet/ungdomen och dess föräldrar är i behov av information och konkreta strategier för att på ett bättre sätt klara av vardagen. Audrey McKinlay, neuropsykolog från Australien, menade att det är lätt att missa



Foto: iStock.

yngre barn eftersom de har svårt att beskriva symtom och att komma ihåg vad som egentligen har hänt.

Hjärnskakning och sport

Flera föreläsare tog upp hjärnskakning alternativt lättare hjärnskada i samband med sportaktiviteter.

Michael Collins, neuropsykolog vid Sports Medicine Concussion Program, University of Pittsburgh Schools of the Health Sciences (UPMC), berättade att de med hjälp av specifika test, där man bland annat studerar ögonrörelser, kan analysera påverkan på det vestibulära systemet, som bland annat påverkar balansförmågan.

Genom dessa undersökningar kan man få fram de symptom som var aktuella för det enskilda barnet/ungdomen och på det viset ge riktade individuella åtgärder.

Deras studie visade också tydligt att de som gick tillbaka för snabbt till sin sport behövde en längre rehabilitering än de som fick information om vanliga symtom och strategier.

Föräldrarnas stress

Vicki Andersson, neuropsykolog från Australien, föreläste om föräldrars oro och stress, vilket är vanligt förekommande i samband med förvärvade hjärnskador hos barn och ungdomar.

Hon framhöll hur viktigt det är att ge föräldrar tid, information och möjlighet att samtala. Föräldrars oro överförs ofta på barnet/ungdomen, vilket kan försvåra barnets rehabilitering.

Vicki Anderson berättade om "Sign-posts", ett 12-veckors program där föräldrar varje vecka erbjöds möjligheten att samtala, antingen "face to face" eller "online". Båda



Foto: Dreamstime.

Tester visar att de som gick tillbaka för snabbt till sin sport behövde en längre rehabilitering.

kommunikationssätten fick positiv respons i den studie som presenterades. Fördelen med att föra samtal online var att föräldrarna kände sig mer bekväma i sitt hem, det var mindre kostsamt och det var lättare att få med fadern i samtalen.

Slutsatsen blev dock att face to face var att föredra eftersom det då var möjligt att förstå och ta till sig de åtgärder som föreslogs. I studien blev slutsatsen att online samtal passar bäst i förbyggande syfte och face to face är att rekommendera vid behandling. Föreläsaren konstaterade att det råder brist på frågeformulär som fångar upp föräldrars behov av stöd vid oro och stress.

Hjärnans plasticitet

Bryan Kolb, neuropsykolog PhD Alberta, Canada föreläste om hjärnans plasticitet. Han har skrivit många artiklar och forskat om "Brain Plasticity and Behaviour in the Developing Brain".

>>>>>



I de flesta fall visar det sig att både barnet/ungdomen och dess föräldrar är i behov av information och konkreta strategier för att på ett bättre sätt klara av vardagen."

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



Bild: Dreamstime.

Föräldrastöd via Facebook

Många föräldrar önskar att få kontakt med andra föräldrar som har ett barn med förvärvad hjärnskada. Detta är ofta svårt eftersom det inte finns något utarbetat forum för sådana kontakter.

En studie har gjorts i Lund, som redovisades på barnkonferensen:

Learning parent network on Facebook

Karin Persson, Benny Anderberg, Maria Bengtsson, Lena Lindvall, Sofie Nilsson. The Child and Youth Rehabilitation Centre, Scania, Habilitation and Technical Aid, Lund, Sweden.

I augusti 2014 startade Lunds rehabiliteringscenter en föräldragrupp på Facebook. Det är en sluten grupp för föräldrar som har barn (13-20år) med förvärvad hjärnskada. Föräldrarna har möjlighet att delta oberoende av var de bor i landet. De får på detta vis möjlighet att diskutera och dela erfarenheter.

Lunds rehabiliteringscenter består av ett team som aktivt deltar i Facebookgruppen. Teamet består av specialpedagog, arbetsterapeut och psykolog.

Deltagande i Facebook-gruppen utvärderades med hjälp av en enkät som besvarades av föräldrarna. Dessutom genomfördes en strukturerad intervju med de aktiva yrkesverksamma. Även om endast sex föräldrar har varit aktiva i nätverket tillräckligt länge för att delta i enkäten, kan några preliminära resultat redovisas.

Resultaten visar att föräldrarna i Facebookgruppen har haft givande diskussioner och fått idéer om hur de kan stödja sina barn i vardagen. De tycker att Facebook är ett bra forum för att skapa kontakt med andra föräldrar. Slutsatsen är att Facebookgruppen, hittills, varit en positiv upplevelse för både föräldrar och aktiva yrkesverksamma. ■



Den mänskliga hjärnan har cirka 100 miljarder nervceller och varje neuron gör i genomsnitt flera tusen synapser; det är väl fantastiskt!

Dr Kolb beskriver hjärnans utveckling genom en serie steg på cellnivå, neurogenes, neural migration, cellmognad, synapser och bildandet av myelin.

Den framväxande hjärnan är en komplex "dans" mellan genetiska och erfarenhetsmässiga faktorer. Han har identifierat åtta omgivningsfaktorer av betydelse för hjärnans utveckling; sensorisk stimulering, psykofarmaka, könshormoner, föräldra-/barnrelationer, kamratrelationer, tidig stress, tarmflora och diet. Han benämner mag-/tarmsystemet som den andra hjärnan.



"Nå hjärnan via huden"

Dr Kolb föreläste också om betydelsen av sensorik under temat: Getting to the brain through the skin.

Genom försök på råttor har man bevisat att prenatal taktill stimulering startar hjärnans utveckling. Det bildas fler synapser vilket påverkar det kognitiva och motoriska utförandet *med andra ord: massera den gravida magen.*

Postnatal stimulering av nyfödda råttor som borstas 3 ggr/dag under de första 10-15 dagarna har visat att den taktilla stimuleringen leder till ökad produktion av fibroblast tillväxtfaktor 2 (FGF-2) som spelar roll i den normala hjärnutvecklingen. Den kan även stimulera återhämtningen från en perinatal skada samt genom olika behandlingar stimulera plastiska förändringar i hjärnan.

Taktill stimulering och läsning är positivt i behandling efter en hjärnskada. Lekens betydelse är att den utvecklar plasticiteten i hjärnan, som en form av problembaserad inlärning. Detta modifierar prefrontal utveckling i hjärnan.

Utvecklingen av hjärnan är mer än en enkel utveckling av en genetisk plan utan återspeglar den komplicerade "dansen" av genetiska och erfarenhetsmässiga faktorer som formar den framväxande hjärnan.

Jane Gilletts award

För att hedra minnet av Dr Jane Gillett

delades ”Jane Gilletts award” ut under konferensen. Dr Jane Gillet arbetade i Ontario i Canada och var IPBIS första president. Hon var en av de första som insåg att effekterna efter förvärvade hjärnskador måste ses i ett långt perspektiv.

Hon menade att svårigheterna kan visa sig många år efter skadan då kraven från omgivningen förändras. Hon betonade att långsiktig rehabilitering är avgörande för att barnet/ungdomen ska få möjlighet att utnyttja sina förmågor på bästa sätt.

Dr Shari Wade (neuropsykiolog från Cincinnati i USA) fick äran att ta emot detta pris. Hon utvaldes med motiveringen att hon bidragit till att utveckla långsiktiga familjeorienterade och samhällsbaserade interventioner, som bidrar till positiva förändringar för barn- och ungdomar med förvärvade hjärnskador och deras familjer.



Skribenterna fick också uppleva platser kända från de olika låtarna såsom Penny Lane, Strawberry fields och Eleanor Rigby's kyrkogård.

The Beatles

Vad vore en konferens i Liverpool utan Beatles? Under vår första dag i Liverpool så åkte vi på Beatlessafari i taxi med en riktig Liverpoolian, som tog med oss till olika sevärdheter kopplade till the Beatles. ■

Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft har gett ett ekonomiskt stöd till genomförandet av barnkonferensen.

ANNONS:



Det handlar om dig!

På väg...igen

kurs för dig med förvärvad hjärnskada

Läs mer om våra kurser på furuboda.org

FURUBODA
Folkhögskola

Boka in den 15/1 2016
Reducerat pris vid snabb anmälan!

Inbjudan till

Hjärnskadeforum 2016

Samordnad hjärnskaderehabilitering – verktyg på vägen



Boka in fredagen den 15 januari för en heldag om hjärnskaderehabilitering i Sverige - en uppföljning av Hjärnskadeforum 2013.

Under dagen presenterar forskare och kliniker nuläget för rehabiliteringen av personer med traumatisk hjärnskada.

Ur innehållet:

- Är ny teknik och e-hälsa ett verktyg i rehabiliteringen?
- Vilka verktyg behöver samordnaren?
- Presentation av "Modellprojektet" som tillkom efter Hjärnskadeforum 2013.
- Dessutom beskriver en person med egen skadeerfarenhet sitt livs resa.

Konferensen arrangeras på ABF-huset, Sveavägen 41 i Stockholm.

Varmt välkommen!

Program: kl 10:00 - 16:30 (registrering från kl 9.00)

Moderator: Per Hamid Ghatan

- 09.00 Registrering och kaffe.
- 10.00 Invigning.
- 10.15 *Kampen tillbaka* - Niklas Håkansson och Rita Ehrenfors.
- 10.45 Case Management - erfarenheter nationellt och internationellt.
- 12.00 Lunch
- 13.00 **Paneldiskussion** med korta inledningsanföranden:
- Inga-Lill Boman, *Tekniska hjälpmedel för kognition.*
Aniko Bartfai, *Kan man träna kognition?*
Susanne Palmcrantz, *Teknik som stödjer rehabilitering i vårdkedjan efter stroke.*
Daniel Berggren, *Neuropsykologisk gruppbehandling och datoriserad arbetsminnesträning för vuxna.*
- 14.15 *Nationell e-hälsa, hur ser det ut idag?* Jean-Luc af Geijerstam.
- 15.00 Kaffe
- 15.30 *Nya arbetssätt med stöd av modern teknik.* Marja-Leena Komulainen.
- 16.15 Avslutning/sammanfattning.



Övrig information

- Anmälan:** Anmälningsskema finns på www.hjarnkraft.se/sv/vart_arbete/hjarnskadeforum_2016/forumform. Anmälan är bindande men kan överlåtas till annan person.
- Pris:** 1.975 kr (ingen moms tillkommer). Reducerat pris vid anmälan senast den 15 december 1.675 kr.
Medlemmar (senast den 1 november 2015) i Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft respektive Personskadeförbundet RTP, 500 kr.
- Mer info:** Programmet i sin helhet finns på www.hjarnkraft.se
Eventuella frågor besvaras av Marie-Jeanette Bergvall, 08-447 45 34, 070 206 03 51 eller marie-jeanette.bergvall@hjarnkraft.se



Lägesrapport i Modellprojektet

Processledarna för sju av de åtta processgrupperna träffades den 30 november för diskussion kring processarbetet och enades om viktiga grunder för hur det fortsatta arbetet ska bedrivas. En viktig fråga som kom upp var hur vi ska beskriva behoven hos den stora grupp som får hjärnskakning eller så kallade lätta skador.

Text:

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

Medicinska Insatser – vuxna

Gruppen leds av Meta Wiborgh, allmänläkare och ordförande i Hjärnkraft tillsammans med Lars Jacobsson, neuropsykolog från Kalix. Det här är den största gruppen som har att hantera såväl rehabilitering som medicinskt omhändertagande inom primärvården.

Gruppen har med deltagare från universitetssjukhusen i Danderyd, Göteborg, Umeå och Skåne. De är nu inne i en fas där de planlägger kartlägningsarbetet.

Medicinska insatser – barn

Motsvarande arbete (som ovan) när det gäller barn upp till 18 år. Gruppen leds av Cathrine Aaro Jonsson, neuropsykolog från Östersund. I den här gruppen kommer man att välja ett arbetssätt där man har en liten processgrupp, men arbetar med en större referensgrupp.

De båda medicinska grupperna kommer att ha ett nära samarbete.

Barn skola och fritid

Gruppen leds av Helene Lidström som är arbetsterapeut och forskare. Hon är knuten till Akademiska sjukhuset och Linköpings universitet. Hennes grupp kommer att samarbeta nära gruppen Medicinska insatser barn, där bl a skolhälsovården blir en del som kommer att kartläggas och beskrivas.

Sysselsättning/utbildning

Redan innan Johan Beckman började som förbundssekreterare på Hjärnkraft var han, med sin bakgrund som arbetsterapeut och verksam inom arbetsinriktad rehabilitering, tillfrågad om att arbeta som processledare i denna grupp. Den här gruppen som kommit längst i sin planering och har sitt första processgruppsmöte i december.

Möjligheterna till utbildning på folkhögskola är en av de delar som gruppen arbetar med.

Försörjning

Processen försörjning kommer inte att vara en egen grupp utan kommer att ingå som en delprocess i gruppen Sysselsättning/utbildning. Försörjning är nära knuten till arbete, sysselsättning eller studier och kommer att beskrivas under respektive område.

Stödinsatser

I stödinsatser ingår bland annat den viktiga verksamhet som är Ingela Ljunggren Törn-



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



Processledarmötet la grund för det fortsatta arbetet och diskuterade bland annat hur den stora gruppen med hjärnskada (lätta hjärnskador) ska kartläggas.

blads vardag. Hon arbetar som hjärnskadekoordinatör i Skåne.

Gruppen kommer också att behandla Gode män, förvaltare, personligt ombud och annat stöd som är viktigt för personer med traumatisk hjärnskada.

Samordning

Samordning, eller snarare bristen på samordning kommer upp som en brist vid de flesta tillfällen när situationen för personer med traumatisk hjärnskada diskuteras. Det kommer också att ha ett stort fokus i projektet.

Denna grupp leds av Rita Ehrenfors, leg. arbetsterapeut med lång erfarenhet av hjärnskaderehabilitering och även arbete som case manager.

Mötet enades om att förutom de perspektiv som redan ligger till grund för arbetet; kognitiva funktionsnedsättningar, multifunktionsnedsättning, beteende störning, situationen för personer över 65 år och barn också ska beskriva anhörigas behov i olika skeenden.

Under förmiddagen föredrog rehabiliteringsläkaren och forskaren Per Hamid Ghatan sin del i ett nationellt nätverk för att skapa en digital plattform för att förbättra kunskaps- och informationsflödet mellan sjukvården och brukarna. En intressant möjlighet, som om den blir verklighet, skulle kunna underlätta den samordning som så ofta diskuteras. ■

Läs mer

■ Modellprojektets hemsida uppdateras kontinuerligt på adressen: www.levamedtraumatiskhjärnskada.se.

Sök anslag ur Hjärnskadefonden



Det finns 90 000 kronor att söka från Hjärnskadefonden 2016. Sista ansökningsdag är den 1 mars 2016. Ansökan ska ske på en särskild blankett som finns att ladda ner på Hjärnkrafts hemsida, www.hjarnkraft.se.



Hjärnskadefondens uppgift är:

- I) Att stödja forskning och utveckling av hjärnskaderehabilitering
- II) Att sprida kunskap om förvärvade hjärnskador och dess konsekvenser.

Ett **vetenskapligt råd** granskar alla ansökningar och rekommenderar vilka som ska beviljas anslag. Det är Hjärnskadeförbundet Hjärnkrafts styrelse som fattar det slutliga beslutet.

Vägledande för ansökan är:

- Att fonden i första hand ska stödja klinisk, patientnära forskning inom hjärnskaderehabilitering
- Att anslaget ska ha en avgörande betydelse för forskningsprojektet och inte utgöra en begränsad del i ett stort projekt
- Att fonden delar ut ett fåtal stipendier med en rimlig summa
- Att utdelningen i första hand ska ske till projekt som studerar skador efter traumatisk hjärnskada hos vuxna eller barn.



LSS-gruppen



Foton: Dreamstime.

Stark oro för standardisering av behoven

Det är nu massor som sker samtidigt inom LSS-området. Jag hade önskat att det fanns en positiv utveckling att berätta om, men så är tyvärr inte fallet. Både branschorganisationer och funktionshinderrörelsen, Hjärnkraft inkluderat, ifrågasätter varför beslut tas i riktning bort från de intentioner som byggde LSS-reformen.

Text:
Fredrik Vidhamre



Ann-Marie Begler, generaldirektör på Försäkringskassan.
Foto: Försäkringskassan.

Den nya generaldirektören på Försäkringskassan, Ann-Marie Begler, går ut hårt och säger att fusket inom framförallt personlig assistans är ett prioriterat område. I en debattartikel i Svenska Dagbladet säger Ann Marie Begler: "Att bekämpa fusket är att värna ersättningen".

Hon tycker att kontrollarbetet mot assistansbolagen har gett resultat, och det har det. Men att ständigt fokusera på fusket stärker knappast påminnelsen om LSS intentioner, och anledningen till varför den här fantastiska reformen en gång kom till.

Bransch- och funktionshinderorganisationer, där Hjärnkraft ingår, ställer sig starkt kritiska till Ann Marie Beglers utspel. Att slå vakt om LSS intentioner är att värna ersättningen!

Inspektionen för Socialförsäkringens rapport ISF fick i uppdrag av regeringen att beskriva problem i lagstiftningen och ge förslag till

ändringar. Beskrivna problem i rapporten var:

- **Lagstiftningen är otydlig:** Begrepp som delaktighet, självständighet och att leva som andra är inte definierade. Lagen är otydlig om vilka behov som ska ge assistans, vilket gör att individuella önskemål ofta väger tungt. Ökningen av antalet assistanstimmar kan, enligt ISF bero på detta.

- **Det delade huvudmannaskapet:** Det är otydligt hur beslut från Försäkringskassan och kommunen ska relateras till varandra.

- **Incitamentsproblem:** Både assistansberättigade och anordnare kan göra vinster på att fler timmar beviljas, vilket driver fram bedrägerier och överutnyttjande och gör det lönsamt att avstå från hjälpmedel och bostadsanpassning. Föräldrar till ett barn med funktionsnedsättning kan tjäna på att ha hand om barnets assistans och inte överlåta ansvar på någon annan.

- **Begränsade kontrollmöjligheter:** Eftersom assistansersättning betalas ut i förskott redovisas den i efterhand. Då redovisas inte innehållet eller vem som utfört insatsen, vilket gör det svårt att veta om behoven överdrivits. Det går inte heller att veta om insatsen utförts med kvalitet eftersom den assistansberättigade avgör vad som är kvalitet. Assistenten utför ibland arbetsuppgifter som kan likna hushållsnära tjänster till den assistansberättigades familj.

- **Integritetsproblem:** Assistansberättigade kan uppleva bedömningen som integ-



Foton: Dreamstime.



Statistik i ISF:s rapport 2014:19 visar ett ökat antal avslag vid nyansökningar och ökat antal indragningar för personkrets 2.”

ritetskränkande. ISF säger att det inte går att undvika att den som söker tid måste kunna bevisa sitt stödbehov.

Förslag i rapporten:

- Att man kan standardisera vilka behov som assistans kan beviljas för.
- Att boendeformer i LSS ska vara kostnadsneutrala så att kommunen inte tjänar på att individer väljer att söka assistansersättning istället för ett LSS-boende.
- Att efterskottsbetalning av assistansersättning införs och att beslutet och utförandet skulle kunna kopplas ihop så att det som utförs är det som personen ansökt om och fått beviljat.
- Att bedömningen kan utgå från ICF:s (WHO:s International Classification of Functioning, Disability and Health) klassifikation av funktionstillstånd, att särskilt utsedda medicinska kompetenser utför funktionsbedömningar och att man inför en enklare behovsbedömning för ett lägre standardiserat antal timmar (vilket även skulle minska kostnaderna).

LSS-gruppens reaktion gällande ISF:s rapport är en stark oro för en alltmer frekvent användning av begrepp som ”standardisering”. LSS-lagen handlar om allt annat än standardisering, däremot är det bra att ISF påtalar problematiken med det delade huvudmannaskapet. Regeringen har redan beslutat att, i enlighet

med ISF:s förslag, införa efterskottsbetalning redan 1 oktober 2016, vilket ställer privata assistansanordnare i en svår ekonomisk situation, då bolaget kommer behöva betala ut en lön i förskott.

Prejudicerande dom om femte grundläggande behovet

Nyligen föll en dom i Högsta Förvaltningsdomstolen som säger att det femte grundläggande behovet, alltså ”annan hjälp som förutsätter ingående kunskaper om den funktionshinderade”, bara ska beviljas då man kan styrka en psykisk funktionsnedsättning.

Det femte grundläggande behovet ska också ha en koppling till de övriga fyra grundläggande behoven, alltså av/påklädning, kommunikation, måltider och personlig hygien för att gälla. FK hävdar också att man har rätt att dra tillbaka tidigare beslut även om funktionsnedsättningen inte förändrats. Det saknas fortfarande en definition av vad som avses med ”psykisk funktionsnedsättning”, något som Socialstyrelsen utreder i detta nu.

Beslutsutvecklingen inom LSS visar att det blir svårare och svårare att få insatser för kognitiva funktionsnedsättningar. Statistik i ISF:s rapport 2014:19 visar ett ökat antal avslag vid nyansökningar och ökat antal indragningar för personkrets 2.

Risken är stor för att den här domen kommer påverka människor med en förvärvad hjärnskada negativt. ■

288:-

Schablonbeloppet 2016

■ Schablonbeloppet för 2016 är fastställt till 288 kr, alltså en höjning med 1,4 procent. Det är den historiskt lägsta uppräkningsnågon-sin. Utvecklingen leder direkt till minskade kvalitetsåtgärder och betydande skillnader i lönesättning, det finns därmed en stor risk att yrket som personlig assistent i större utsträckning blir ett genomfartsyrke igen. ■



Några av de ord som finns i Anhörigverksamhetens ordlista. Se alla orden på www.hjarnkraft.se. Där kan du också lämna egna förslag. Ordmolnet har skapats med hjälp av Wordle.

Rapport från anhörigarbetet

Flera uppskattade träffar för anhöriga runt om i landet

Hjärnkraft har under 2015 satsat på att få igång aktiviteter för att på olika sätt stötta anhöriga runt om i landet. Utformningen av hur den lokala anhörigverksamheten ska se ut beslutas utifrån de anhörigas egna önskemål.



Text:
Ann Hellströmer

>>> *Mer om anhörigverksamheten?*

I Hjärnkraft nr 2-15 beskrev Ann Hellströmer tankarna bakom arbetet.

Några av de saker som har gjorts eller kommer att göras i Hjärnkrafts anhörigverksamhet under hösten 2015 är:

- Fortsatt att arbeta med anhörigas egna önsknings - några av dessa redovisas här intill.
- Sofie Wennberg anordnade Anhörigkväll i Umeå 29 oktober. Det kom 20 personer till den kvällsträffen och som föreläsare hade man bjudit in Anita Rudolfsson, leg psykolog, tidigare

Neurorehab NUS. Kvällen var lyckad och det kom många nya anhöriga.

- Vi har haft två träffar i Stockholms län med föräldrar som har barn med förvärvad hjärnskada. Och vi ska ha två träffar till under senhösten.
- Kalmarföreningen har haft flera träffar. Det kommer nya anhöriga hela tiden som ser det viktiga i att träffa andra anhöriga. Kalmarföreningen försöker också få till stånd en "Må bra helg" för anhöriga under 2016.



Anhörigverksamhet - här hade vi en aktivitet där vi har gjort "Anhörig och den man är anhörig till" Foto: Hanna Wennberg.

- Under helgen 7-8 november i Umeå, träffas vi för att skriva ihop en "Lat-hund" för Anhörigstödjare.
- Kronobergs förening ordnar en anhörig kväll den 24 november i Växjö med titeln "Att vara anhörig"

Vi som arbetar med Anhörigverksamheten för Hjärnkraft är Ann Hellströmer och Sofie Wennberg och vi hoppas kunna få fortsätta arbetet under 2016.

Anhörigsatsningen finansieras av Socialstyrelsen via ett statsbidrag som löper ett år i taget. Hör gärna av er till oss om ni vill starta upp en Anhörigträff!

Vi hoppas även att alla som läser denna artikel inkommer med egna ord till vår ordlista. Se en del av dem i ordmolnet.

Mejla gärna in era förslag till hej@annahellstromer.se.

Önskelista från Ordförande-konferensen

Här presenteras ett urval:

Anhöriggrupper som sköter sig själva; i Hjärnkrafts regi
Hjälp till skadade
Självhjälpsgrupper, hjälp med kaffekostnad
En chans att få prata med varandra
Hur nå ut/få bättre uppslutning?
Bättre samarbete med andra
Mer Anhörigstöd
Träffas mer och kunna stödja varandra
Prata mer om förbjudna tankar
Man befinner sig på "olika stadier" som anhörig.

ANNONS



Välkommen!

Personlig assistans som utgår från ditt behov

Våra kunder får personlig assistans av god kvalitet som vi arbetat för, och lyckats bygga upp, i samarbete med våra kunder.

Har du svårt att hitta fungerande personlig assistans? Hör av dig till oss så kan vi hjälpa till!

Vi erbjuder stöd hela vägen.

Vi kan rekrytera dina personliga assistenter från alla världens länder.

Du tar själv det ansvar du vill och kan.

Fyll i timrapporter för hand, på dator och skriv ut eller välj att signera tiderna elektronisk.

Vi ger dig 100 % kontroll på hela din assistanssamarordning utan att du behöver begära det.



JETA JON Tel: 0512 30 20 22, E-post: info@jetajon.com. Webbplats: www.jetajon.com.



Fredrik Vidhamre, Värmland, vid mikrofonen.



Per-Erik Nilsson, Kronoberg, diskuterar. I bakgrunden syns Tommy von Hellens, Karin Karlsson och Rolf Forsén.



Jessica Falk berättar om dotterns situation och framför egen musik.

En gripande ordförandekonferens

Den 10-11 oktober anordnades ordförandekurs på Scandic Alvik hotell. Vi som var där hade två fantastiskt intressanta och givande dagar! Med temat "Att vara anhörig till en person med förvärvad hjärnskada" och de inbjudna föreläsarna blev årets upplaga gripande och väldigt uppskattad av alla närvarande.

Text: Johan Beckman, johan.beckman@hjernkraft.se
Foto: Kerstin Orsén, Päivi Kiwi, Johan Beckman

Efter inledning av Meta Wiborgh, vår ordförande, och ett stämningsskapande framträdande av vår ambassadör, Jessica Falk, inledde Anders Jönsson, ordförande i Skåne. Anders Jönsson beskrev utifrån sitt perspektiv som anhörig och bror hur livet förändrades när systemen blev påkörd av en bil med svåra skador till följd.

En skadad syster

Anders Jönsson beskrev chocken i det akuta skedet och akutvårdens goda bemötande.

4 frågor om ordförandekursen

Vi ställde fyra frågor till tre av deltagarna vid ordförandekursen:

- 1: Vad händer just nu hos er lokalt?
- 2: Vilken är den viktigaste frågan i ert lokala arbete?
- 3: Vad tyckte du om ordförandekonferensen, och varför?
- 4: Vilka punkter engagerade dig mest?



Anders Jönsson/Skåne län

1. Strukturskapande arbete mot/med Region Skåne. Nästa steg är att se till att medlemmar i hela länet känner att det finns aktiviteter/verksamhet för dem.
2. Just nu är det att följa upp regionens arbete med att samordna rehabiliteringen.
3. Bra! Vettiga föreläsningar, bra blandning. Naturligtvis också de fria diskussionerna.
4. Per Hamid Ghatan eftersom jag ser möjlighet att få ingång till mer kunskap kring neuroforskning. Anhörigverksamheten – mycket viktigt arbete.



Anders Jönsson beskrev sina och familjens erfarenheter.



Anhörigprojektet redovisades av Ann Hellströmer och Sofie Wennberg.



Per Hamid Ghatan talade om forskning och pekade på nya digitala möjligheter.

Alltefter som tiden gick till kom insikten om att anhörigstödet faktiskt inte var så utvecklat. Bilden av att varje fall är unikt och att detta ställer till problem hos hemkommunen blev tydligt i Anders berättelse.

Han beskrev den omvälvande situation som familjen ställdes inför i och med att systemen nu behövde omsorg dygnet runt. Rollerna i familjen förändrades och assistenter kom in som en del av familjelivet runt systemen och övriga i familjen.

Anders pratade även om en annan sida i omsorgen kring systemen – att släppa ansvar till god man. En lärdom att ha med sig är att övergången, det vill säga ”att släppa ansvar” till Överförmyndarnämnden inte alltid är lätt.

Sammantaget beskrev Anders en situation där mycket ansvar hamnade i familjens knä och lösningar måste hittas - i detta fall startade familjen ett eget assistansbolag för att lösa situationen kring systemen.

Ett skadat barn

I motsats till en berättelse som handlar om en svårt skadad familjemedlem, gav Jessica Falk oss sedan en gripande berättelse om hur det är att vara anhörig till ett barn med lättare förvärvad hjärnskada. Att få all tänkbar stöd från sjukvården men där skola och omgivning totalt sparat ut i sin okunskap och brist på förmåga att förstå vilka konsekvenser en lättare hjärnskada kan få.

Tema anhörig

Temat för dagarna var anhörigperspektivet och huvuddelen av dagarna ägnades åt att prata om förbundets anhörigarbete. Ann Hellströmer och Sofie Wennberg fick nu möjlighet att berätta hur långt de kommit på de fem orter där man idag är verksamma: Stockholm, Kalmar, Sundsvall, Umeå och Karlskrona. Det framkom mycket tankar från anhöriga som berättat om sina situationer/känslor. Ann och Sofie presenterade >>>>

“

... en situation där mycket ansvar hamnade i familjens knä och lösningar måste hittas”

Maria Lundqvist-Brömster/Ordf Västerbotten

1. I vårt län Västerbotten har vi ett stort fokus på anhöriga/närstående. 2014 hade vi en Må bra-helg vilken fick en uppföljare i september 2015 med fokus på mänskliga rättigheter. Vi har även sökt folkhälsomedel av Landstingen i samarbete med Neuroförbundet.
2. Närstående men också att synliggöra Hjärnkraft, inte bara på ”traditionell” väg.
3. Mycket givande. Positivt att träffa andra, byta erfarenheter och ”tanka upp”.
4. Eftersom jag är rätt så ny i organisationen var det en mycket värdefull konferens.
4. Per Hamid Ghatan, engagerad, nytänkande och viktig för Hjärnkraft. Jessica Falk, hennes berättelse i kombination med hennes musik. Sosso Milegim, både skämt och allvar.





Helena Karlsson från Framnäs folkhögskola föreläste om deras treåriga Neurolinje.



Sosso Milegrim pratade om sitt liv som kortväxt och tog upp vad normalitet inneburit för henne.



Att förtydliga an-
hörigas roll i vården
har hela tiden varit i
Per Hamid Ghatans
fokus. Att man är
ett team.”

ett antal värdeord som anhöriga uttryckt. Grundtanken är att det inte ska spela någon roll var i landet man bor för att ta del av likvärdigt stöd och omsorg. Verkligheten visar en helt annan bild, där anhöriga får kämpa med sin vardag och försöka få det att gå ihop. Många känner sig lämnade därhän i frågor som ligger i kommunens och vårdens ansvar. Att behovet av anhöriggrupper och anhöriglotsar är stort var vi alla eniga om och vi ser fram emot det fortsatta arbetet! (Läs mer på sid 20).

Pia Delin gick igenom en enkät som redovisades på ett brukarråd på Anhörigcentrum Örebro som ger stöd i att anhörigas fysiska hälsa påverkas negativt av uteblivet stöd (läs mer på Nka - Nationellt kompetenscentrum anhöriga www.anhöriga.se). Att alla borde få kontakt med en anhörigkonsult borde vara en självklarhet!

Hjärnan i fokus

Hjärnforskaren och rehabiliteringsläkaren Per Hamid Ghatans föreläsning tog oss genom historiken med rehabiliteringens olika fokus till vad som sker idag inom forskning på området. Detta med en anknytning till anhörigperspektivet. Att förtydliga anhörigas roll i vården har hela tiden varit i hans fokus. Att man är ett team.

Vi fick också lära oss om den sociala hjärnan och hur samspelen mellan olika områden och centra i hjärnan är än mer utvecklat än vad man tidigare vetat om.

Avslutningsvis gav han oss en bild framtidens utmaningar och möjligheter. Han är övertygad om att vi, som intresseorganisationer, måste vara med och ta tillvara kraften i den nya tekniken som nu håller på att revolutionera förhållandet patient-läkare-anhörig.

4 frågor ...

Vi ställde fyra frågor till tre av deltagarna vid ordförandekursen:

- 1: Vad händer just nu hos er lokalt?
- 2: Vilken är den viktigaste frågan i ert lokala arbete?
- 3: Vad tyckte du om ordförandekonferensen, och varför?
- 4: Vilka punkter engagerade dig mest?

Lena Stigter /Sundsvall

1. Vi är i uppstartsfasen och har börjat arbeta med att utse en styrelse .
2. Starta upp, komma igång med lokala föreningar. Organisera och bygga upp.
3. Givande och lärorikt att lyssna till andras kunskaper, erfarenheter och målsättningar.
4. Anders och Jessicas berättelser. De ger röst åt oss med erfarenhet av att leva med förvärvat hjärnskada.



Folkhögskolor – viktiga i rehabiliteringen
Från Framnäs folkhögskola kom Helena Karlsson och höll en intressant föreläsning om deras Neurolinje. Helena Karlsson gjorde en målande beskrivning av upplägget kring terminerna, hur man jobbar med studenternas insikt och hur de också får tillfälle att jobba med detta i en presentation av sig själva.

Neurolinjen är en 3-årig utbildning på internat och stöd finns dygnet runt vid behov. Utöver rena skolämnen och konkreta hjärnskaderelaterade ämnen så handlar mycket av utbildningen om att skapa en förståelse hos studenten för sina egna behov och att kunna växa i sin eget jag. I gemenskapen med de andra studenterna blir det också ett erfarenhetsutbyte. Anhöriga ges under studietiden möjligheter att delta i anhörigkurser med olika upplägg.

Helenas föreläsning var fantastiskt intressant och hon delade många anekdoter med oss i form av fraser från studenter – Jag är inte utanför samhället men på en annan nivå – Social dyslexi = jag passar inte in någonstans.

Två intensiva dagar avslutades med ett stort leende när vår inspirationsföreläsare Sosso Milegrim fick oss att skratta åt hennes erfarenheter av ett liv som kortväxt. Hon pratade utifrån ett personligt perspektiv kring vad normalitet inneburit i hennes liv. Att våga ta för sig och att inte gömma sig bakom fördomar.

Så det var med en stor portion humor avslutades kursen med en härlig känsla av "Always look on the bright side of life".



Inbjudan till

Utbildningsdag i Uppsala om förvärvad hjärnskada



Tema: Konsekvenser vid förvärvad hjärnskada.

Plats: Missionskyrkan St Olof i Uppsala.

Tid: Den 8 mars 2016.

Avgift: 900:- inkl. lunch/kaffe. (Medlemmar i Hjärnkraft senast den 15/12 2015 betalar 500:-).

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

Mer information? Program och anmälningsblankett finns på www.hjernkraft.se.

Varmt välkommen!



ANNONS



Misa Liljeholmen erbjuder arbetsinriktad verksamhet för personer som förvärvat hjärnskada i vuxen ålder. Med vårt stöd kan alla som vill delta i arbetslivet.



Läs Agnes berättelse på vår hemsida.

"Alla vill göra nytta"

Jag älskar mitt jobb och jag har nytta av min starkaste sida, att kommunicera.

Kontakta oss ring 08 - 669 01 60, maila liljeholmen@misa.se www.misa.se

Hjärnskadedagen 2015

Aktiviteter för att uppmärksamma hjärnskador den 26 oktober



I Stockholm arrangerades en välgör- enhetskonsert i ungas förtecken!

Med en stämningsfull musikalisk berättelse intog vår ambassadör, Jessica Falk, ST: Johannes kyrka i Stockholm. Jessicas berättelse är, som många andra där barn är involverade, en berättelse med tragiska konsekvenser vid en lättare hjärnskada.

Denna berättelse handlar inte om brister i vården utan faktiskt om oförståelsen hos skolan att ta till sig vilka konsekvenser en lättare hjärnskada kan få. Samt faktiskt ge det stöd som behövs med utgångspunkt av detta. Konserten efterlämnade en stark känsla av närhet i nuet, empati och frustration över hur bakvänt systemet, i det här fallet skolan, kan agera.



Johan Beckman

<<< Foto: Wellamo Ericsson



Foto: Helena Karlsson/Nya Wermlands-Tidningen

Ljusmanifestation för personer med hjärnskada i Karlstad

I Karlstad arrangerades en ljusmanifestation på Stora torget för alla som drabbats av en förvärvad hjärnskada.

I Värmland uppmärksammades på Hjärnskadedagen alla de 1700 personer som varje år drabbas av någon form av förvärvad hjärnskada i länet.

Att tända ett ljus fångar hopp och framtidstro. Och skickar samtidigt ett budskap om att ett liv som räddas också lever! Då behövs också kunskap och insatser för att bemöta de skadade på rätt sätt.

Johan Beckman

Nationella Hjärnskadedagen 2015 uppmärksammades på HSO i Umeå den 17:e oktober av Hjärnkraft Umeå.

Dagen startade med föreläsning av Maud Stenberg, överläkare rehabiliteringsmedicinska kliniken NUS - Förvärvad hjärnskada och livslång rehabilitering.

Efteråt underhöll Ralf Andersson med gamla visor och allsång. Dagen avslutades med att medlemmarna bjöds på middag för att fira att Hjärnkrafts lokalförening funnits i 5 år. Hjärnskadedagen genomfördes i samverkan med ABF Umeåregionen och Landstinget.

Gun Ingvarsson

Och även i Göteborg ...



... där Solveig, Kerstin och Lennart informerade om föreningen i Dalheimers Hus entré i Göteborg.

Lennart Lundén

I Uddevalla deltog tjugo personer för att få information om "Vad det finns för möjligheter att komma tillbaka till arbete?"

På Hjärnskadedagen informerade

Britt-Inger Fihn från Försäkringskassan, Fk, om att Fk och Arbetsförmedlingen, Af, samarbetar för att öka tryggheten och hjälpa personer tillbaka till arbete. Det kan vara efter en längre tids sjukdom, skada eller arbetslöshet på grund av funktionshinder. Hon berättade att behandlande läkare gör en bedömning av en persons resurser eller funktioner (dvs skriver om "sjukdomen"). Af och Fk kan vad arbetet kräver av en person.

Målet: Egen försörjning. Minimikravet är att orka två timmar per dag fem dagar i veckan. Mitt i alla dessa matchningar för att få arbete så måste man vara lyhörd för personens egna tankar och funderingar.

Under tiden kom en hel del frågor: Vad är skillnaden mellan sysselsättning och arbete? Sysselsättning är kommunens ansvar. Det kan vara daglig verksamhet. Arbete är Fk:s ansvar. Om en person ska ha arbetsträning

ska det alltid finnas en handledare vid sidan. Det ska vara ordinarie personal. Britt-Inger Fihn berättade att antalet personer med psykisk ohälsa ökar i samhället.

Det finns mycket information att hämta på nätet om Af och Fk. Efteråt bjöds på smörgåstårter och cider, till kaffet serverades hembakta kakor som Anna, Gunilla och Lotta hade bakat.

Görel Christer-Nilsson
HjärnkraftFyrBoDal



ANNONS



"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 • Anders Dahlgren 070-417 58 92



Ovan: En av flera grupper med många idéer om aktiviteter till HjärnPunkten.

<<< Närmare 90 deltagare vid uppstartsträffen. Bengt Loftner informerar.

Nu skapar vi HjärnPunkten!

Social mötesplats för alla med förvärvad hjärnskada

Vid uppstartsträffen den 3 november -15 av vårt Arvsfondsprojekt HjärnPunkten var vi upp till 90 deltagare som hade slutit upp.

Ombudsman Kerstin Söderberg hälsade välkommen och övriga styrgruppen fick presentera sig. Alla deltagare fick komma med idéer för att sedan samlas i mindre grupper och spinna vidare.

Vi kände att det fanns en stor längtan i gruppen efter bra kvällsaktiviteter. Det visade sig bli en mycket inspirerande kväll och den goda räksmörgåsen från Dalheimers Hus platsade alldeles utmärkt.
- Jag är fortfarande upprymd av all värme och energi som alstrades på A-center igår kväll. Vilket engagemang

och vad många idéer! Jättebra underlag till verksamheten i HjärnPunkten. Nu har vi i projektgruppen mycket att ta tag i, säger Kerstin Söderberg.

Nu är projektet HjärnPunkten i full gång. Efter nyår så startar verksamheten i projektet upp med café och aktiviteter enligt de önskemål som framkom den 3/11. Vi önskar oss alla lycka till!

Text & foto: Lennart Lundén

>>> Styrgruppen i arvsfondsprojektet HjärnPunkten.



Fakta om HjärnPunkten

HjärnPunkten ska vara en social mötesplats för alla med förvärvad hjärnskada – för gemenskap, lärande och aktiviteter på fritiden.

Projekt HjärnPunkten finansieras av Arvsfonden.

Projektet leds av Hjärnkraft i samarbete med Dalheimers hus och Sensus Studieförbund, samt andra föreningar och organisationer.

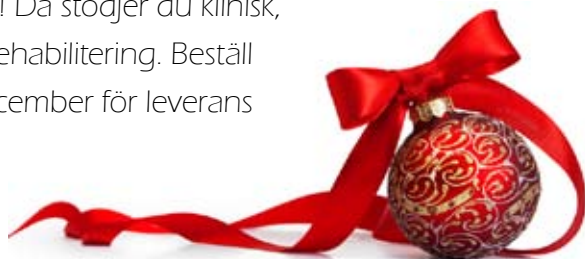
Årets julklapp - En gåva till Hjärnskadefonden!



Ge bort en julklapp som gör skillnad! Då stödjer du klinisk, patientnära forskning inom hjärnskaderehabilitering. Beställ på www.hjarnkraft.se senast den 17 december för leverans av julkort innan tomten kommer.

Hjärnskadeförbundet
HJÄRNKRAFT

God Jul!



Mänskliga rättigheter och samverkan i norra Sverige

Samtal och ide´ om samarbete startade i Stockholm år 2013 och gav ett fruktbart resultat i Skellefteå detta år. Hjärnkraft Västerbotten och Hjärnkraft Norrbotten har tillsammans med folkbildningen genomfört en kurshelg om Mänskliga Rättigheter på Medlefors folkhögskola helgen 5-6 september.

Ann-Marie Stolberg
Frösunda Omsorg
AB och Harriet
Hedman Hjärnkraft
Västerbotten.



Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft hade bjudit in till ordförandekonferens och från Västerbotten fanns dåvarande länsordförande Hans Hedin på plats tillsammans med Christina Bergqvist och Curt Nilsson från Skellefteå. Det var 2013 som Ingemar Johansson länsordförande i Hjärnkraft Norrbotten och Västerbottensgruppen talade om vikten av samverkan. Nuvarande styrelse i Hjärnkraft Västerbotten startade planeringen och bildade arbetsgrupp.

Kurshelgens tema var Mänskliga rättigheter med Konventionen om rättigheter för personer med funktionsnedsättning som bas.

Deltagarna fick ett mindre häfte med konventionstext att ta med hem. Häftet hade beställts från Myndigheten för delaktighet. Skolans lärare, Johan Marklund, föreläste om mänskliga rättigheter och valda delar av konventionen. En tydlig och intressant presentation som väckte många frågor. Sverige har skrivit under konventionen och i den står det att mänskliga rättigheter och grundläggande friheter är universella, odelbara och inbördes beroende av och relaterade till varandra samt bekräftar behovet av att garantera

att personer med funktionsnedsättning får åtnjuta dem utan diskriminering.

De 26 deltagarna fick lyssna på fakta i föreläsningar, samtala i grupper samt diskutera rättighetsfrågor och vardagliga möjligheter. Skolan ansvarade även för ett hälsopass med både teori och praktik.

Läraren Andreas Karlsson uppmärksammade oss på samverkande faktorer som kan ge uppkomst av ohälsa. Han förmedlade entusiastiskt olika tips på rörelser och andningsövningar för en bättre hälsa, som att sitta rakt på stol och dra in naveln mot ryggraden!

Under passet Rättigheter och skyldigheter guidade kunniga Ann-Marie Stolberg oss i aktuell lagstiftning och praxis. Ann-Marie är jurist inom Frösunda Omsorg AB. Linda Hellqvist, medlem i Västerbotten, berättade om vikten att ha huvudrollen i sitt eget liv. Lördagens kvällsmys guldkantades av musik och sång. Ett mycket uppskattat inslag av Hans Kvistvall från Piteå.

Helgen bjöd även på uppskattat erfarenhetsutbyte, många trevliga samtal, nya kontakter och fantastisk mat. Skolan har en fin miljö och god service. Deltagarna ser fram mot fortsatt samarbete. Önskemål finns om en

Spelmannen Hans Kvistvalls sång och musik gav guldkant på kursen.



samverkansträff enbart för medlemmar med egen skada.

Kurshelgen genomfördes som samverkanskurs med bidrag från SPSM och länsföreningarna samt deltagaravgifter.

Samverkande var Medlefors folkhögskola, ABF Västerbotten, ABF Norrbotten, Hjärnkraft Västerbotten, Hjärnkraft Norrbotten och Frösunda Omsorg AB. Arbetsgrupp: Harriet Hedman, Gun Ingvarsson, Ingemar Johansson i Hjärnkraft samt administrativ och ekonomisk samordning av Katharina Eriksson ABF Västerbotten.

För mer information kontakta gärna
Ingemar Johansson,
e-post: ingemar.johan@telia.com.
Gun Ingvarsson
e-post: gunelisabet48@hotmail.se



Vår fantastiska hjärna

Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft Stockholms län hade en utbildningsdag om hjärnan och förvärvade hjärnskador på ABF-huset den 22 oktober. Det var många som deltog denna dag, hela 250 personer, vilket vi självklart är glada och stolta över.



Det är viktigt att lära känna personen, lyssna på vad personer själv säger och upplever och individanpassa rehabilitering. Ett bra samspel möjliggör läkning!”.

Foto:
Lena Nygren

Förbundssekreterare Johan Beckman var dagens moderator och inledde med en kort presentation av Hjärnkraft.

Därefter bjöd han in Per Hamid Ghatan, leg. läkare som doktorerat i kognitiv neurovetenskap. Whiteboardtavlan fylldes snabbt med intressanta frågor som Ghatan samlade in från deltagarna och utifrån dessa frågor tog han oss med på en otrolig föreläsning om hjärnan och dess läkningsförmåga efter en hjärnskada.

En innehållsrik förmiddag som bland annat berörde intellektuella, sociala och beteendemässiga konsekvenser av en hjärnskada, hur stress påverkar hjärnan, sömnens vikt för läkning och inte minst rehabilitering och vad som visar sig fungera. Han påminde oss om hur viktig omvårdnadspersonalens samspel med patienten eller brukaren är. Det är viktigt att lära känna personen, lyssna på vad personer själv säger och upplever och individanpassa rehabilitering. Ett bra samspel möjliggör läkning!

Sara Vive, leg, fysioterapeut fortsatte att visa oss vägen kring träning och rehabilitering efter en förvärvad hjärnskada. Hon berättade om olika träningsmetoder och lade stor vikt vid att ”efterfråga funktion”. Eftersom hjärnan är lat och gärna vill ta lättaste vägen till målet är det viktigt att vid en viss tidpunkt i rehabiliteringen titta på vad patienten/brukaren verkligen har möjlighet att förmå så att personen inte stannar i

utvecklingen och till exempel fortsätter kompensera för en svagare sida istället för att träna upp den.

Dagens tredje föreläsare Itte Nygren berättade om Ronnie Gardiners rehabiliteringsmetod (RGRM) en cirkelträning för hjärnan, där färger, symboler, ljud, ord och bild får båda hjärnhalvorna att arbeta och samarbeta. Till medryckande toner fick vi alla ”upp och hoppa” och testa vår koordinationsförmåga och sensomotorik. RGRM har visat sig ge goda resultat i rehabiliteringen för personer med förvärvad hjärnskada.

Hur arbetar man som personlig assistent i en familj? I någons annans hem? Hos en person, som helt plötsligt i livet, behöver assistans? Dessa och andra svåra frågor tog sig Jan Blomström tillsammans med deltagarna an i dagens sista föreläsning. Blomström är Neuropsykologspecialist och har skrivit boken Älskade assistent, en inspirationsbok om coachande personlig assistans. Han visade på hur viktigt det är att värna om den assistansberättigande och dess familjs integritet men även hur viktigt det är att ha koll på vilken roll assistenten har enligt lag. Han delade med sig av en mycket lärorik föreläsning som väckte eftertanke.

Vilken bra dag med kunniga föreläsare och engagerade deltagare!

Lena Hagelin & Lena Nygren



Landet runt: Umeå

Anhörigdag för dig som stödjer en närstående

Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft i Umeå finns med i kommunens Anhörigråd. Nationella Anhörigdagen den 6 oktober visade rådet upp sig i Väven, bibliotekets kommunhörna. Då kunde personer få svar på frågor samt information om rådet och om föreningarnas verksamhet för närstående.

Förutom Hjärnkraft består rådet av representanter från Neuroförbundet, Parkinsongruppen, Afasiföreningen, Demensföreningen och Röda Korset samt kommunens två anhörigkonsulenter.

Alla fanns representerade under dagen!

Gun Ingvarsson

Anhörigdagen den 6 oktober i Umeå.



Landet runt: Göteborg

Springer för Hjärnkraft

Jubileumsloppet gick av stapeln i september för 3:e året. 2021 firar Göteborg 400 år och loppet ska då ha sitt 10 års jubileum. Loppet fokuserar på vikten av fysisk träning vid rehabilitering och 50:- av anmälningsavgiften går till hjärnforskningen.

Hjärnkraft Göteborg är ju engagerade i Brain Athletics, en idéburen rörelse grundad i ett nära samarbete mellan idrotten, funktionshinderrörelsen och hjärnforskning. Det kändes fint att vara på plats med informationsbord och löpare!

I år sprang stödmedlemmen Björn Söderberg förtjänstfullt på 1 timme och 2 min - grattis Björn!

Text & foto: Lennart Lundén

ANNONS:

STROKE- OCH HJÄRN-SKADEREHAABILITERING 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.



**DU KAN FÅ ERSÄTTNING
FRÅN FÖRSÄKRINGSKASSAN**

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

enriched life



JULKRYSSSET

		GÅNG PÅ JOBB KORTAD GOLF- TOUR	GÅNGEN WINE- HOUSE	NATT- VARD- KALK		ELEMENT HIMLA SKOJ		HAR TAB- LETT INUTI		GLATTA		FRÖN SOM GÖR OFOG	STIGER OM VÄREN
			EN BOND- ADAMS					ÅKT RUTSCH- BANA					PYSSLAR PILLER- TRILLAR MED
			FÅR LORTIGT						SVAG VIND				
									MÖSSA MED TOPP				
	STRAND- STÄLLEN FÖR DOFF	BÄR- BUSKE		GRÄVA NED STRIDS- YXAN	NATTA- DES	SKOL- SALEN						NÅGOT LYRISKT	
										BLIR KÖK MED MYCKET RÖK	TJÖT SOM TUPPEN STRUT- FORMEN		
				FOSTER- LANDS- VÄNNER	DET VÅ- SENTLIGA			SPÄNDE FÖR STUTEN PLUMP					
			RÖDA KIN- DER PÅ KÖCKEN TRÄNGST									FYLLER VI	
				ALASKA POSTALT		FLASKAN FÖR RÖTT ELLER VITT	ÄR FÖR- NÄM I KANTEN				KOMMER BUME- RANGER		
				MATAR					GEBIT HÖRS VÄGOR- NÄS				
								GOLFA DET PÅ TERROR- GRUPP				TÅRAR	
										INDISKA FURSTAR	STRÅ		SÅ VILL BY- LINGEN ATT BOVEN SKALL ÅKA
				ARTI- FICIELL									
	ANMÖ- DAN PÅ INBJU- DAN		DEN HAR SITT FOT- FÄSTE		RYMD- ORGAN STINGS- LIGA					ÄR JU EN RIKTIG LÄCKER- BIT			
						IN- TRÄFFAT	TÅGAR I LUCIA- TÅG	SKA DET SVARAS EFTER SVENSEXÅ			BLÅS- NING		
		EN HETER HELGE		FLERA PÅ ATOLLER		VUXEN BRUKAT BORSTE				GIFT UTAN VIGSEL FEJS			
	RÄCKER	SAKNAR SKÄRPA	BLIR EN VÄXT MED VERA					DEN FÄMÖSE FLEMING	KÖRT- SPELS- MAN				GÖR STOR TILL LITEN
				DUKAS OPP MED KOPP	STRÖG					ÄR DEN SOM KOM- MIT UR SÅNGEN		TILLÄGG VILL BOLAG HA BRA	
								DRAR EN VALS					

De först öppnade rätta lösningarna får Sverigelotter. Skicka gärna in din lösning till: Hjärnkraft, Kryssred, Nybohovsgränd 12 1 tr, 117 53 Stockholm eller mejla in det långa bildordet som går lodrätt i den vänstra raden till info@hjarnkraft.se. Märk kuvertet eller mejlet med Julkrysset.

Kryssa lugnt!

Glöm inte att ange namn och adress:

Namn.....

Adress.....

Postnr.....

Postadress.....

Landet runt: Borås - Alingsås



Foto: Lennart Lundén

Ljusvandring i Alingsås

Årets slinga var rullstolsvänlig och det var bara att följa de gröna blinkande lamporna för att hitta rätt. Vi fick följa ljusets utveckling från Big Bang till nutidens bullriga ljud och ljusmiljöer. Flera ljussättningar speglade sig i vattnet och gav en känsla av djup och rymd.

Tänk vad viktigt det var när elen gav ljus i våra stugor och rum eller när våra förfäder beundrade åska, blixtar och häftiga regnskurar med blandad förtjusning och rädsla.

Efter en lugn vandring i den torra men småkyliga oktoberkvällen, hade våra medlemmar (28) med sig ljus och ljud intryck av många slag.

Text: Ingvar Hansson

Nästa nummer

av Hjärnkraft utkommer den 8/3.
Sista dag för manus till nr 1-16 är den

20 januari.

Välkomna med manus till: kerstin@hjärnkraft.se

Flyttat eller bytt e-post?

Glöm inte att meddela oss din nya adress.

Mejla, ring eller skriv till:

info@hjärnkraft.se, 08-447 45 30
Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft
Nybohovsgränd 12, 117 63 Stockholm



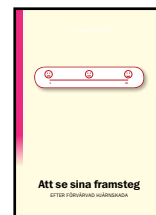
ill: dreamstime.com

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

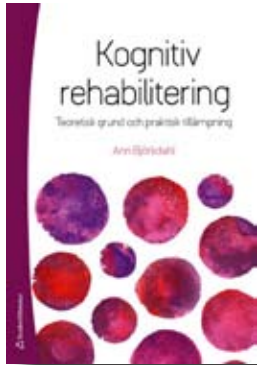
Sofie Wennberg beskriver hur hon skadades och hur det påverkar hennes liv. Ett avsnitt om lätta traumatiska hjärnskador har skrivits av Britt-Marie Stålnacke, överläkare vid Neurocentrum, Norrlands universitetssjukhus.

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



Hjärnskadeförbundet
HJÄRNKRAFT

Kognitiv rehabilitering i teori och praktik



Kognitiv rehabilitering: teoretisk grund och praktisk tillämpning av Ann Björkdahl.

Boken Kognitiv rehabilitering: teoretisk grund och praktisk tillämpning handlar om hur kognitiva svårigheter kan yttra sig och på vilka sätt man kan ge stöd och träning.

Ann Björkdahl vänder sig främst till studerande på arbetsterapeututbildning och skriver om kognition och kognitiv förmåga samt vad som händer om hjärnan påverkas av skada, sjukdom eller på annat sätt hindras i sin utveckling. Det finns även ett avsnitt om andra faktorer som kan påverka den kognitiva rehabiliteringen, till exempel mental trötthet (fatigue).

Ann Björkdahl berättar också om vilka olika neuropsykologiska tester som finns för att bedöma patientens kognitiva problematik, som till exempel uppmärksamhet, visuell bearbetning eller minne. Och vad ett test innebär och vad som sedan händer, för att man på bästa sätt ska kunna hjälpa patienten i sin rehabilitering. Hon pekar också på de svårigheter som finns till exempel då man ska konstruera ett test som mäter exekutiv funktion.

”Det man vill testa är personens förmåga att ta initiativ, lägga upp olika steg, välja och ta beslut samt kontinuerligt värdera genomförandet för att nå ett slutligt mål. Redan det faktum att man [testkonstrueraren, reds namn] försöker standardisera uppgiften gör att man måste sätta upp vissa ramar och ju fler ramar och detaljer som ges desto mindre blir kraven på exekutiv funktion”, skriver Ann Björkdahl.

Hur fungerar den praktiska tillämpningen av kognitiv rehabilitering? Ann delar bland annat med sig av en modell för bedömning, prediktion (det vill säga förutsägelse-prognos) och behandling.

I boken kan du också läsa om tips på olika hjälpmedel för kognition och bra information om hur man förskriver dessa.

Författaren beskriver också ett antal patientfall, där personerna drabbats av stroke, MS, hjärtstopp, cykelolycka, ADHD. Olika bedömningar görs från patient till patient.

Jag tror att boken kan vara till stor hjälp för yrkesverksamma. Boken visar en struktur för hur man planerar och genomför den kognitiva rehabiliteringen. Teoretisk och praktisk tillämpning.

Lena Hagelin

Julstängt på förbunds-kansliet

Vi har stängt från den 23/12 och öppnar åter den 4 januari.

*God jul och
Gott nytt år!*

*Tillönskas alla läsare
av oss på kansliet*



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 Halland

Jan-Åke Johansson
Tel: 0703-66 22 73
e-post: hjarnkraft.halland@gmail.com

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

Lokalförening Malmö med omnejd

Lars-Åke Lindqvist
0701-47 64 37
e-post: larsake.lindqvist@gmail.com

Lund

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

Hjärnkraft i Stockholm

Kansli, tel: 08-447 45 31
e-post: kansli@sthlm.hjarnkraft.nu
Hjärnet: Robert Kalmér
Tel: 073-200 52 33

Hjärnkraft i Södermanland

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

Hjärnkraft i Värmland

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

Lokalförening Karlstad

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

Hjärnkraft i Västerbotten

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

Lokalförening Umeå

Camilla Vänman
070-665 49 66
Nätet: www.hjarnet.nu
e-post: millascat@hotmail.com

Lokalförening Skellefteå

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

Hjärnkraft i Västra Götaland

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

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 Fyrbodol

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

Lokalförening Skaraborg

Veronika Karlsson
tel: 0703 - 309 45 88
Kansliet, tel: 0511-129 70
e-post: skaralokalen@skara.net
Hjärnet: Mathias Andersson
tel: 0703-32 15 25

Lokalförening Borås Sjuhärad

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

Hjärnkraft i Örebro

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

 Hjärnska deförbundet
HJÄRNKRAFT



Förmånliga försäkringar med unika fördelar

Förutom en omfattande hemförsäkring, ett av oss av UNIK Försäkring, får du också tillgång till ett stort utbud av trygga försäkringar för b.l.a. din bil, ditt boende och olycksfall - för dig och dina familjemedlemmar.

Här är några av våra unika fördelar.

»LSS-ärenden

Juristhjälp vid överklagan av LSS-ärenden ingår i alla våra hemförsäkringar.

»Hjälpmedel

Låg självrisk på hjälpmedel för syn- eller hörsselfel i hemförsäkringen.

» Generösa rabatter

Teckna flera försäkringar hos oss och få upp till 20% rabatt.

»Unik service

Vi har inga knappval och du får svar inom 15 sek. när du ringer.

»Anpassad bil

Försäkring av hela bilen utan premiepåslag för anpassad bil.

»Hemextra

En extra bra hemförsäkring för dig som tillhör personkretsen LSS eller SOL.

010-490 09 91

info@unikforsakring.se • www.unikforsakring.se

UNIK[®]
FÖRSÄKRING

i samarbete med

Hjärnskadeförbundet
HJÄRNKRAFT