

Ny chans att testa ridterapi för dig som är 14-18 år.

HJÄRNKRAFT

4-2018



Utgives av Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft

www.hjarnkraft.se



**"Det kan vara
så förlamande"**

HJÄRNTRÖTTHET

Experterna tipsar om strategier när hjärnan inte orkar

**Ansvarig utgivare**

Maria Lundqvist-Brömster

Chefredaktör

Kerstin Orsén

Redaktionskommitté

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

Grafisk form & layout

Kerstin Orsén

Omslag

Foto: Kerstin Orsén

Adress

Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft
Nybohovsgränd 12, 1 tr
117 63 Stockholm

Telefon: 08-447 45 30

Tel.tid: må – tors kl 10-13.

E-post: info@hjarnkraft.seHemsida: 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

**Tryck**

Mixi Print AB 2018.
ISSN 1651-5714

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

**Maria Lundqvist-Brömster**

Nu börjar jobbet - att göra verkstad av resultatet

Snart är 2018 till ända och fortfarande är regeringsfrågan inte löst. Det politiska läget avspeglar sig i kommunernas arbete. Läget kring LSS och den personliga assistansen är fortfarande mycket osäkert. Det har inte tagits några initiativ av den övergångsregering som i detta läge styr. Hjärnkraft har tillsammans med andra förbund i Funktionsrätt Sverige, i en debattartikel i Metro, krävt att lagen förtydligas och att de viktiga principerna stärks. Länk till artikeln finns på hjärnkrafts hemsida.

I december har den internationella funktionsrättsdagen ägt rum. Manifestationer kring LSS och personlig assistans har hållits på flera ställen i landet. Kampen för personlig assistans kommer inte att avta förrän vi har en regering som är handlingskraftig i frågan. Vi får aldrig glömma att LSS och den personliga assistansen är en rättighetslagstiftning. En lagstiftning som helt enkelt handlar om mänskliga rättigheter. Det förpliktar. Hjärnkraft kommer enträget att driva denna så viktiga fråga.

I detta nummer av tidningen kommer ni läsare, bland allt annat intressant, att få information från Hjärnkrafts förbundsstämma. Det var en förbundsstämma med högt i tak och flitiga ombud som aktivt medverkade. En ny styrelse valdes för perioden fram till 2020. Jag fick återigen ombudens förtroende att fortsätta som förbundsordförande. Jag känner stor ödmjukhet och är mycket hedrad inför uppdraget. Den nya styrelsen hade sitt första styrelsemöte i början av november vilket kändes mycket



Foto: Dreamstime.



Foto: Dreamstime.

bra. En majoritet av styrelsen är nyinvalda och de kommer att bidra med ny kunskap och stort engagemang.

Det treåriga Modellprojektet har nu gått i mål.

Den tjugonde november gick avslutningskonferensen av stapeln som vi arrangerade med projektet Hjärna tillsammans. Marie-Jeanette Bergvall och alla processledare med sina processgrupper har gjort ett fantastiskt arbete. Jag vill också tacka RTP för ett gott samarbete. Vi har ju under tre år drivit detta arvsfondsprojekt tillsammans.

Delrapporterna kommer att tryckas i januari men redan nu finns rapporterna och en sammanfattning av förslagen i pdf:er. Informationen kan ni ta del av på Hjärnkrafts hemsida tillsammans med de första sex delrapporterna.

Modellprojektet har lämnat sin slutprodukt men det är nu det verkliga arbetet börjar. Nu måste vi "göra verkstad" av det som framkommit av projektet och nå beslutsfattare på alla nivåer. Modellprojektet har identifierat tre åtgärder som underlättar situationen för personer med förvärvad hjärnskada och deras anhöriga. De är Nationella riktlinjer, Hjärnskadekoordinatorer och ett Nationellt kompetenscenter. Det är det vi nu ska strida för!

Min förhoppning är att ni alla ute i läns- och lokalföreningar ska känna att ni alltid är välkomna att höra av er till mig, till vår förbundssekreterare Cecilia Boestad och till vårt kansli. Vi har ett mycket viktigt uppdrag, och vi måste göra det tillsammans för att nå ut med vår vision:

Ett liv som räddas ska också levas!

Jag vill tacka er alla för allt arbete och allt engagemang som ni har lagt ner under detta verksamhetsår och samtidigt passa på att önska en

God Jul och ett riktigt Gott Nytt År!

Maria Lundqvist-Brömster
Förbundsordförande

Innehåll

04 Debatt

Riktlinjer krävs för vuxna med traumatisk hjärnskada.



06 Hjärntrött

ingen vanlig trötthet. Experterna ger tips.



09 Porträtt

Malin beskriver hur det är att leva med hjärntrötthet.



14 Modellprojektet

Visionen är en livslång röd matta. Läs en sammanfattning av resultaten.



18 Förbundsstämman

Workshop om medlemsutveckling, strategi inför 2019 och 2020 och ny styrelse.

22 Ny utredning

om yrket personlig assistent.



23 Lägesrapport

Om insatser och stöd till personer med funktionsnedsättning.

24 Landet runt

30 Julkrysset 2018

>>> Debatt <<<

"Riktlinjer krävs för vuxna med THS"

Traumatisk hjärnskada, THS, är en av de vanligaste orsakerna till livslång neurologisk funktionsnedsättning. Det behövs riktlinjer för rehabilitering och stöd för vuxna med THS, skriver experter från Modellprojektet.

Text:

Lars Jacobsson, processledare för Rehabilitering inom hälso- och sjukvård – vuxna, leg psykolog, fil dr, specialist inom neuropsykologi.

Jan Lexell, professor, överläkare, Uppsala universitet och Lunds universitet, Kompetenscentrum rehabilitering, Region Norrbotten.

Jörgen Borg, senior professor, överläkare, Karolinska institutet, Rehabiliteringsmedicinska universitetskliniken, Danderyds sjukhus.

Maria Lundqvist-Brömster, förbundsordförande Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft.

Marina Carlsson, förbundsordförande Personskadeförbundet RTP.

>>> Artikeln har tidigare publicerats i Dagens Medicin.

Traumatisk hjärnskada, THS, har kallats den "tysta epidemin". "Tyst" då skadans konsekvenser ofta inte är kroppsligt tydliga utan i hög utsträckning drabbar kognitiva funktioner och förmågan att exempelvis planera aktiviteter, se konsekvenser av sitt beteende, hantera känslomässiga reaktioner och se andras perspektiv i social samvaro. "Epidemi" då THS är en av de vanligaste orsakerna till livslång neurologisk funktionsnedsättning och då det finns ett mörkertal för hur många som drabbas av THS. Därför behövs riktlinjer för rehabilitering och stöd för denna grupp.

Socialstyrelsen anger att 2017 vårdades cirka 9 600 personer i slutenvård efter THS. Av dessa var närmare hälften personer över 65 år. Därutöver drabbas ett stort antal av lättare skador som inte kräver slutenvård. De långsiktiga konsekvenserna har i ett otal studier visat påverkan på vardagligt liv, inklusive svårigheter att genomföra arbete/studier

och uppnå god delaktighet i sitt sociala liv under en längre tid, månader och år, efter skada.

Rutiner för inledande akut- och intensivvård har utvecklats, innebärande att ett större antal personer överlever THS. Efter den tidiga akuta fasen ser det väldigt olika ut, om och hur rehabiliteringsmedicinska insatser erbjuds och dessa är vanligtvis mycket begränsade i senare skede. Omhändertagandet organiseras ofta utifrån akutsjukvårdens behov och rehabiliteringen har inte en självklar roll. Adekvat rehabilitering kräver ett teambaserat arbetssätt, där företrädare för olika professioner med kompletterande kunskaper tillsammans med den drabbade personen och närstående arbetar mot gemensamma mål. Under rehabiliteringsprocessen sker kontinuerliga förändringar, ofta under lång tid efter en förvärvad hjärnskada. Effekten av rehabiliteringsinsatsen riskerar att gå förlorad i en organisation med ofta kortsiktiga mål och rehabiliteringen behöver därför planeras och individanpassas över flera år.

Tidiga rehabiliteringsinsatser bör prioriteras då återhämtning av funktioner generellt är bättre de första åren efter skada. Förbättringen kan dock fortgå under lång tid och därför måste det finnas utrymme för kompetent uppföljning och insatser vid behov även en längre tid efter skada. Trots ett välkänt behov av en fungerande vårdkedja för

ANNONS:

Effektiv rehabilitering efter stroke och traumatisk hjärnskada



Rehabiliteringsprogram med fysisk och logopedisk träning i Spanien och Sverige
Vi hjälper dig kostnadsfritt att ansöka om ersättning hos Försäkringskassan

Det är inte för sent att bli bättre



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

neuroOPTIMA

personer med THS finns idag en stor variation och ingen samlad bild av hur vårdkedjan ser ut för dessa personer, framförallt efter den inledande slutenvårdsperioden.

Sverige behöver därför riktlinjer som:

- Anger en tydlig process från skadan till uppföljning (ibland livslång).
- Specificerar resursbehovet för att kunna bedöma, planera och genomföra rehabiliterande insatser vid olika svårighetsgrader av THS.
- Kvalitetssäkrar teamens arbetssätt och sammansättning, såväl inom som mellan kliniker/enheter inom både sjukvård och kommun.
- Ger kunskapsstöd för att kunna utveckla olika instanser som möter personer med en förvärvad hjärnskada, inklusive dem med komplexa behov som till exempel svår medvetandesänkning och beteendestörningar.
- Ger kunskapsstöd till primärvården avseende rehabiliteringsinsatser över längre tid.

Personer med THS finns i hela vårt samhälle och de blir allt fler. Efter en många gånger intensiv och välfungerande tidig vård



Illustration: Dreamstime.

behövs rehabilitering för att tillvarata värdet av den tidiga insatsen och för att den drabbade ska kunna bli så bra som möjligt och återgå till ett fungerande liv. Många länder i världen har redan tagit fram riktlinjer för rehabilitering. **Nu är det dags att även Sverige gör det!**

”Många länder i världen har redan tagit fram riktlinjer för rehabilitering”

ANNONS:

Precis den rehab du behöver!



Neurologisk rehabilitering med känsla!

Personlig, varm och professionell vård och träning i en lugn miljö. Vi ser framemot att lära känna dig, skratta, träna och svettas tillsammans.

Vi har inelliggande rehabilitering på Furuhöjden Rehabiliteringshem och dagrehab på Furuhöjden Hälsa och Rehabcenter.

Läs mer på vår hemsida www.furuhojden.com

Varmt välkomna!



Furuhöjden
Rehabiliteringshem
Gribbylundsvägen 75
Täby
08-6308900



Furuhöjden Hälsa &
Rehabcenter
Enhagsvägen 16
Täby
08-6308350

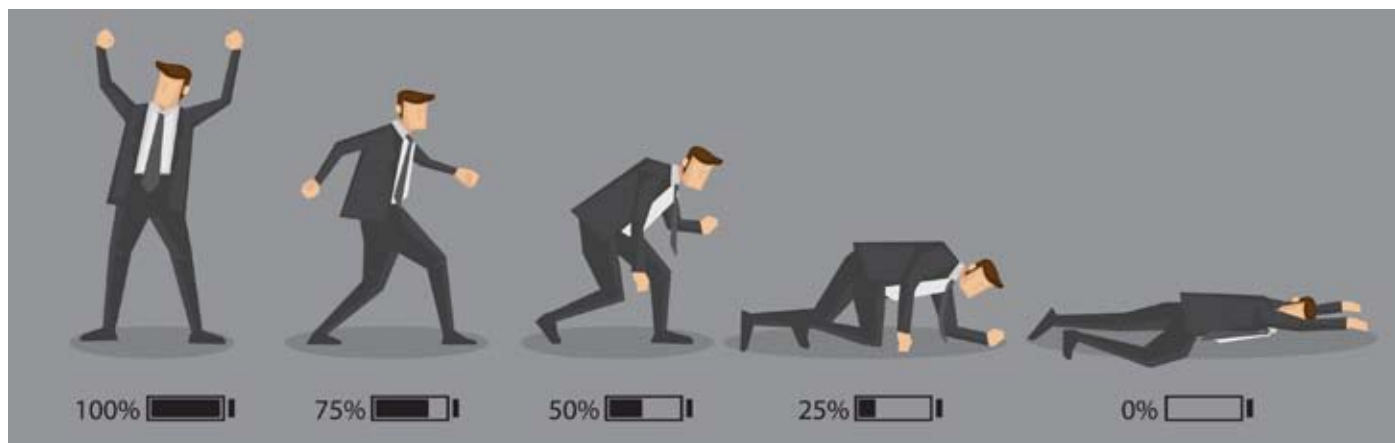
Sjukgymnastik, ateljé och sinnesstimulering

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



Hjärntrötthet

- Ingen vanlig trötthet



- Det finns ingen mirakelkur. Vi kan bara referera till de studier som har gjorts, säger Lars Rönnbäck, neurolog och Birgitta Johansson neuropsykolog. De är två av Sveriges främsta experter på hjärntrötthet och föreläste på Hjärnkrafts utbildningsdag i Halmstad.

Text:
Kerstin Orsén
kerstin.orsen@hjärnkraft.se
Foto: Dreamstime

Alla kan vi känna av trötthet ibland men hjärntrötthet är något annat som det inte går att snabbt vila och sedan återhämta sig ifrån. Föreläsningen inleds med en beskrivning av vad hjärntrötthet egentligen är.

- Alla vet vad trötthet är och har en egen idé om vad det innebär. Ordet hjärntrött beskriver inte riktigt vad det är, säger Birgitta Johansson. Kanske det behövs ett bättre ord för hjärntrötthet.

- Fatigue i betydelsen utmattning är ett bättre ord, dvs en sjuklig trötthet som man inte kan sova sig fri från, säger Lars Rönnbäck. Ibland kallas det för mental trötthet, mental fatigue eller bara fatigue (i denna artikel används hjärntrötthet).

Ett symptom

För att beskriva vad hjärntrötthet är illustrerar föreläsarna med en bild där en persons energi visas i form av ett batteri. För en frisk person är batteriet fulladdat på morgonen

och energin används successivt under dagen för att sedan åter laddas upp under natten. När det gäller hjärntrötthet fungerar inte batteriet på samma sätt. För en person med hjärntrötthet börjar dagen på en lägre energinivå och batteriet kan ta slut mitt på dagen. Den mentala orken, energin, försvinner.

- Hjärnan arbetar hela tiden med det som finns runtomkring. Då blir även de till synes enkla sakerna ansträngande, säger forskarna. Hjärntrötthet är ett symptom, ofta efter stroke, hjärnskada, hjärnhinneinflammation eller hjärntumörer och kan även drabba personer med utmattningssyndrom.

Tecken på hjärntrötthet

Lars Rönnbäck och Birgitta Johansson listar en lång rad tecken som kan tyda på att personer har hjärntrötthet. Några typiska tecken är:

- ▶ **Koncentrationsproblem** - personen orkar inte koncentrera sig en längre tid.
- ▶ **Lång återhämtning** - om man överanstänger sig kan det ta timmar, upp till flera dagar.
- ▶ **Snabb förlust** av mental energi.
- ▶ **Tröttheten varierar** över dygnet - de flesta känner sig bättre på förmiddagen.

Dessutom förekommer ofta sömnproblem, som svårigheter att somna, att vakna lätt och eller uppsplittrad sömn.

- Det är ett stort problem om sömnen inte

fungerar. Då återställs inte energinivåerna och det blir en ond cirkel. En del sover 14 timmar per dygn men lider ändå av hjärntrötthet, säger Lars Rönnbäck.

Andra tecken på hjärntrötthet kan vara:

- ▶ Huvudvärk om man har gjort för mycket.
- ▶ Irritabilitet.
- ▶ Tanketröghet.
- ▶ Minnesproblem.
- ▶ Stresskänslighet.
- ▶ Ljud- och/eller ljudkänslighet.
- ▶ Svårt att ta initiativ.

– Många med hjärntrötthet kan uppleva att de inte kommer ihåg olika saker, till exempel vid sociala träffar men det handlar om att man inte orkar ta in, ofta är det mer en uppmärksamhetsbrist, berättar Birgitta Johansson.

Den värsta konsekvensen av hjärntrötthet kan för många vara att de inte orka sitta med och prata, att det sociala livet drabbas. Att inte orka umgås med andra isolerar den som drabbats.

”Ingen som ser mig kan fatta att jag senare ligger hemma med en förlamande trötthet och tryckande huvudvärk och ibland behöver vila i flera dagar helt utan intryck om jag inte bromsat i tid. Det blir en kamp med att bara klara av det nödvändigaste” är ett citat från en av föreläsarnas patienter.

Skattningsskala

2008 utvecklade Birgitta Johansson och Lars Rönnbäck en skattningsskala för mental trötthet, MFS (Mental fatigue scale) som tillsammans med en helhetsbedömning kan ge en vägledning om hjärntrötthet. Personen besvarar 14 flervalsfrågor där svaren (den sista frågan ska inte räknas in) ger olika poäng och därefter räknas totalsumman samman.

”

Ingen som ser mig kan fatta att jag senare ligger hemma med en förlamande trötthet och tryckande huvudvärk och ibland behöver vila i flera dagar”



– Om det blir mer än tio poäng kan det röra sig om hjärntrötthet. De som får 15 poäng eller mer arbetar vanligen som mest halvtid. 20 poäng innebär vanligen att personen inte arbetar utanför hemmet. Generellt kan man säga att det fungerar ungefär så, kommenterar Lars Rönnbäck

Få studier

Tyvärr finns det ingen mirakelkur vid hjärntrötthet. Några få forskningsstudier har gjorts kring hjärntrötthet, bl a om medicinering och mindfulness. Studierna visar att det kan finnas möjligheter att minska hjärntröttheten med medicin men det är svårt att generalisera och området behöver beforskas mer. En grupp som testat mindfulness visade goda resultat.

En slutsats som forskarna har kommit fram till är att det är möjligt att minska hjärntrötthet. ”Med strategier, anpassningar och hjärnvila kan hjärntröttheten bli mindre besvärande. Med medicinering och mindfulness kan hjärntröttheten minska ytterligare”, skriver de i sin bok.

Mindfulness

■ Mindfulness är en meditationsteknik och handlar om att fokusera på sig själv och det som finns i nuet. Metoden används ibland inom sjukvården för att minska stress, ångest och nedstämdhet.

Källa: www.1177.se

ANNONS:



Assistans efter dina önskemål

Delaktighet - Kunskap - Närhet - Förebilder

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

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

Praktikertjänst
REHAB STATION



Lästips:

■ Boken *När hjärnan inte orkar – Om hjärntrötthet* kom ut 2014. Den tar upp vad hjärntrötthet är och möjliga behandlingsmetoder. Dessutom ges tips vid olika situationer, t ex:

Vid möten – på jobbet eller privat, försök att vila innan mötet, lägg mötet vid en tid på dygnet då du är som piggast och säg till att du bara orkar en kort stund. Prioritera de möten som är viktiga.

Tips vid hjärntrötthet

De båda forskarna ger några tips för att orka mer för personer som lider av hjärntrötthet.

1. Information - att skaffa sig kunskap och förståelse bland de som omger en, den hjärntrötthet kan lätt bedömas som lite lat, ouppmärksam eller slö av en omgivning som inte känner till bakgrunden.
2. Aktivitetsreglering - att reglera aktiviteter och ta pauser även om man inte känner sig trött just då.
3. Minska intrycken - att minska yttre och inre intryck.
4. Försök få till bra hjärnvila t ex promenad, annat som ger lugn eller mindfulness.
5. Arbeta mindre.
6. Vistas i en tyst, lugn och harmonisk miljö med så få störande moment som möjligt.

– Man behöver förstå vad som tar energi och hur man kan återvinna energi. Många säger att de mår bra av att vara i skogen, lyssna på musik, ta en fikapaus eller arbeta med hantverk. Det är viktigt att hantera och balansera mellan aktivitet och vila, det fungerar inte att bara jobba på. Ta pauser regelbundet, det kan vara svårt att avbryta



Lars Rönnbäck och Birgitta Johansson.

det man gör för stunden - ställ en klocka. Stäng ute det som triggar, om det t ex handlar om ljud: använd hörselskydd.

De flesta blir bra

Hjärntrötthet är vanligt efter hjärnskada eller stroke, och mycket vanligt efter hjärn- eller hjärnhinneinflammation, behandlad hjärntumör och andra sjukdomar som drabbar hjärnan.

– Efter en hjärnskada har cirka 20 procent hjärntrötthet, av dem blir efteråt runt 80 procent helt bra, säger Lars Rönnbäck.

I vissa fall behöver personen lära sig att leva med hjärntrötthet och hitta strategier för att hushålla med den energi som finns. Men förbättringar kan även komma efter många år. ■

Om MFC:

■ Skattningsskalan finns på www.mf.gu.se där det också finns mer information om hjärntrötthet, bland annat ett informationsmaterial om vad som händer efter hjärnskada.



ANNONS

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



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



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



Hjärntrötthet

"Svårast är att inte kunna umgås"

Hjärntröttheten och ljudkänsligheten gör att det är svårt att umgås med systersönerna, familj och vänner för Malin Blom. Hjärnkraft har träffat henne för att prata om hjärntrötthet och hennes strategier för att minimera hjärntröttheten så mycket det går.

Text och foto:
Kerstin Orsén
kerstin.orsen@hjärnkraft.se

Term:
Ataxi - okoordinerade rörelser.

Hjärntrötthet är en osynlig nedsättning och det syns inte alls på Malin att hon har det. Men hon beskriver att hon blir paralyserad och att det låser sig i hjärnan.

– Det är som att vara dum i huvudet, jag blir extremt trött, slutar förstå saker. Dessutom har jag märkt att jag går sämre – ju mer hjärntrött jag blir desto sämre går jag. Ataxin, dvs att min kropp inte fungerar

som jag vill, påverkas. Men jag har märkt att styrketräning, balansträning och simningen hjälper väldigt mycket.

Hjärntröttheten triggas av vissa saker för Malin. Det kan vara höga ljud, folksamlingar och en sorlig miljö. Eller när grannen borrar.

– Ofta om jag går på restaurang eller åker med kollektivtrafiken kan jag börja känna av det. När jag är inne i något som intresserar mig t ex på Konstfack märker jag för sent att hjärntröttheten kommer. Vissa saker tar mycket energi som en middag med familjen – då får jag planera in vila dagen efter och ibland gå ifrån en stund.

Socialt tufft

De sociala konsekvenserna av hjärntröttheten är det som känns tuffast för Malin.



Om Malin Blom

Yrke: Grafisk formgivare, sjukskriven.

Skadeorsak: Trafikolycka.

Vill gärna förändra: Vill ha högre straffsatser för smitning från olyckplats.

Vill utveckla: Stöd och bemötande för anhöriga.

Motto: Gilla läget - det är som det är. Det är bara att göra det bästa möjliga.

Äter helst: Vegetariskt utan gluten och socker, gärna en belugabolognese.

Favoritsöndag: Åker till Fryshuset och åker skateboard och myser sedan med min pojkvän.

Läser: Nej, det är så svårt så det blir kortare artiklar för att hålla mig uppdaterad.

Hobby: Skateboard.

Fritid: Lagar mat, började med vegetariskt för att få kontroll på något i mitt liv. Fick tipset att sluta med gluten och socker i en facebookgrupp och upplever att jag mår mycket bättre.



”
...det här är in-
gen vanlig trötthet
- det kan vara så
förlamande”

– Ja, att inte kunna umgås med min familj och kanske framför allt mina systersöner eftersom jag är så ljudkänslig. Även om de vet att moster Malin är ”sjuk i huvudet” som vi brukar säga så glömmer de bort att sänka volymen ibland.

Malin har utvecklat några strategier för att undvika att bli så hjärntrött. Det gäller att informera sig och identifiera vad som kan ge hjärntrötthet för att minimera de faktorerna så mycket det går, t ex att använda de brusreducerade hörlurar som hon fick i julklapp. De stänger ute väldigt mycket ljud och skapar en lugnare miljö.

– Sedan går jag och vilar. Jag planerar min vardag väldigt noga och mår bra av rutiner.

ABC-metoden

Det första man ser när man kommer in hos Malin är ett stort plakat på dörren. Det är Malins veckoschema. En stor ruta för varje dag i veckan. Där noterar hon allt som hon ska göras.

– Noggrann planering och att skriva listor har hjälpt mig. Listorna gör det enklare att överblicka och prioritera det som ska göras, berättar Malin Blom.

Hon använder ABC-metoden för att prioritera. Först skriver hon upp allt som måste göras och därefter noterar hon ett A för det som måste göras, B för det som inte är lika brådskande och C för sådant som kan vänta.

– Det har också fördelen att jag blir glad när jag gjort allt som jag föresatt mig.

Har du något tips till andra med hjärntrötthet?

– Förklara för alla runt omkring och hoppas att de är förstående. Var tydlig med vad som gör dig hjärntrött, hur det får dig att må och vad de kan göra för att underlätta.

Förstår andra i din närhet, familj och vänner, hur det är att vara hjärntrött?

– Ja, jag är lyckligt lottad som har så fin familj och fina vänner som säger att jag fick högsta vinsten att återfödas efter olyckan som en lite bättre version av mig själv.

Vad skulle du önska att andra visste om hjärntrötthet?

– Det pratas mycket om trötthet - det här är ingen vanlig trötthet - det kan vara så förlamande.

– Jag var som en maskin innan olyckan, frilansade, pluggade heltid, åkte skateboard och vikarierade som lärare på deltid. Jag bara körde på. Om inte olyckan hade hänt hade jag säkert blivit utbränd.

Smitningsolycka

Malin cyklade till en 30-årsfest i Stockholm när hon blev påkörd av en bil 2015.

– Nettan som var funktionär för löparloppet Söder Runt räddade mitt liv. Hon såg till att jag kunde andas innan ambulansen kom fram.

På Karolinska sjukhuset konstaterades att Malin fått en DAI-skada (diffus axonal skada), brutit flera revben, båda nyckelbenen,



vänstra skulderbladet och krossat vänster underben. Malin låg i koma länge och först tre veckor efter olyckan öppnade hon ögonen lite.

Sjukhusvistelsen minns hon inget av.

– Nej, de första minnena är efter flytten till Danderyds sjukhus. Jag var i en fas där jag var ilsken och hatisk. Pappa har beskrivit mig som i opposition - inte alls samarbetsvillig. Men öppenvården och logopeden var fantastisk.

På en vägg hänger de fraser hon övade på tillsammans med logopeden. En som återkommer är "Spöa tönten" - det betyder egentligen "kör hårt" och formulerades hos logopeden.

Bilisten smet från olyckplatsen men blev senare dömd i domstol att betala böter men de ansågs betalda eftersom han suttit häktad.

– Jag tyckte att det var så sjukt orättvist att han skulle gå fri medan jag skulle sitta fast i mitt fängelse trots att jag inte hade gjort något fel.

Skrev en bok

För Malins anhöriga var det en extremt oviss situation. När Malin påbörjade sina studier intervjuade hon sin familj och insåg att de inte hade fått tillräckligt med information om hjärnskador, hur lång tid det kan ta att återhämta sig, hur skadan kan påverka livet och vad de kunde förvänta sig.

För att underlätta för andra anhöriga i liknande situation skrev Malin Blom boken *Vägen till 2.0 - att hantera en allvarlig hjärnskada*. Boken skrevs som ett masterprojekt på Konstfack.

– Jag fick skjuta upp studierna ett år pga

hjärnskadan och det kändes naturligt att göra något om det på skolan. Det var lite som terapi. Att intervjua andra om saker jag inte minns gjorde att jag fick kontroll över berättelsen. Jag hade ett professionellt angreppssätt och fokuserade på berättelse, design och grafisk formgivning. Först på slutet läste jag igenom alltihop. Jag har i första hand skrivit i förstapersonsperspektiv, det här är min berättelse.

Malin har mest fått positiva reaktioner på boken, som tilldelades ett grafisk designstipendium 2018 vid examen från Konstfack.

– Motiveringen var på engelska, jag tyckte att den var fin: Vägen att göra en bok kan tyckas lätt när du får den klar men alla som har arbetat med texter och formgivning vet att den kantas av tvivel, frustration och förtvivlan.

Läget idag

Hur påverkar olyckan och din hjärnskada dig idag?

– Tidigare hade jag alltid fullt upp. Jag väljer att se det som att jag har blivit lugn istället för långsam och tanketrög.

Malin har en hel del kvarvarande symptom:

- ▶ Ataxin, går ryckigt.
- ▶ Tänker lite långsamt.
- ▶ Blir hjärntrött.
- ▶ Tar mycket energi att prata, måste fokusera på att artikulera.
- ▶ Stresskänslig, kan bli helt paralyserad om det blir för mycket.

Hur tacklar du dem?

– Jag gör vad jag kan. Tränar varje dag, styrketräning, yoga och simning. Är nog med kosten.

Engagerad i Hjärnkraft

Sedan i våras har Malin engagerat sig i Hjärnkraft Stockholms styrelse. Det ger henne en känsla av att kunna vara med och påverka.

– Efter olyckan innebar Hjärnkraft en möjlighet att få gemenskap och träffa andra som vet hur det känns att ha en hjärnskada. Ännu så länge har jag inte hunnit bidra med så mycket vid styrelsemötena men jag har föreslagit att vi ska arrangera en workshop i bokbinderi och den kan komma att bli av till våren om det finns intresse, avslutar Malin Blom.



Foto: Dreamstime.

Brusreducerande hörlurar stänger ute ljud och är nästan som att gå in i ett tyst rum.



Lider du också av hjärntrötthet?

■ Tipsa oss gärna om hur just du hanterar hjärntröttheten och om du har hittat strategier som fungerar.

Mejla till: info@hjärnkraft.se eller ring 08-447 45 30.



Modellprojektet

Visionen är en livslång röd matta!



Den 20 november presenterade Hjärnskaedeförbundet Hjärnkraft och Personskadeförbundet RTP resultatet av tre års arbete i det av Arvsfonden finansierade Modellprojektet kring situationen för personer med traumatisk hjärnskada.

Text och foto:

Kerstin Orsén

kerstin.orsen@hjärnkraft.

Illustration nedan Istockphoto

I samarbete med arvsfondsprojektet Hjärna tillsammans arrangerades konferensen "Hjärna idag" där resultaten presenterades av bl a Marie-Jeanette Bergvall, projektledare för Modellprojektet.

Dagen inleds med att moderatorn Catharina Nygren deBoussard, överläkare vid rehabiliteringsmedicin på Danderyds sjukhus redogjorde för bakgrunden.

Hjärnskador är inte så ovanliga i Sverige. När det gäller traumatiska hjärnskador läggs cirka 10 000 personer in på sjukhus varje år. Ungefär 25 000 personer får en stroke, varav cirka 20 000 är en förstagångsstroke.

– Utmaningarna är flera, det finns stora variationer över landet. Tidig rehabilitering är bra tillgodosedd men inte alltid i det skede som vi önskar och den är dessutom för kortvarig. Stödsatser är bristfälliga, säger Catharina Nygren deBoussard. Orsaken kan vara att det är många inblandade och

otydligt vem som har ansvar – ingen har ett helhetsansvar. Kompetensen är ojämn. Bristande samordning ger dålig användning av befintliga resurser. Lagar finns men de efterlevs inte alltid.

– Visionen är en livslång röd matta för personer med hjärnskada. Möjligheterna finns – kunskapsnivån är högre än någonsin, vi kan tillvarata ny teknik och skapa nya samverkansmodeller. Hjärna idag är ett sådant samverkansprojekt.

MODELLPROJEKTET HAR IDENTIFIERAT tre huvudåtgärder som underlättar situationen för personer med förvärvad hjärnskada samt anhöriga.

1. Nationella riktlinjer - för rehabilitering och stöd efter traumatisk hjärnskada för barn, ungdomar och vuxna.
2. Hjärnskafeedukordinator - funktion för personer med förvärvad hjärnskada.
3. Nationellt kompetenscenter - för förvärvad hjärnskada.

Hjärnkraft har tidigare beskrivit begreppen röda mattan, svarta hålet och ättestupan som myntades av Jörgen Borg vid Hjärnskaedeforum 2013.





*Möjligheterna finns
- kunskapsnivån är
högre än någonsin.
Vi kan tillvarata ny
teknik och skapa nya
samverkansmodeller”.*

En sammanfattning av Modellprojektets resultat finns att läsa, ladda ner eller beställa i tryck form för leverans i januari på hjärnkrafts hemsida, www.hjarnkraft.se under webbshop. Sammanfattningen finns även i en ”läsa lätt”-version.



Sammanfattningarna levererades rykande färska från tryckeriet inför konferensen. De sju rapporterna håller på att färdigställas inför tryckning och kommer att finnas tillgängliga på hjarnkraft.se och projektets hemsida levamedtraumatiskhjarnskada.se.

Konferensen samlade närmare 300 deltagare och cirka tjugo utställare. Mycket uppskattad var programpunkten *Det börjar med en hjärnskada* där fyra personer med förvärvad hjärnskada beskrev sina erfarenheter vilket många av föreläsarna refererade till senare under dagen. En av dessa var Michael Lundquist som ådrog sig en hjärnskada i skidbacken då han var 13 år. Idag arbetar han vid Hjärnkraft Stockholm med att stödja andra.



Mer om konferensen och Modellprojektets resultat kommer i nästa nummer av ■



Sammanfattningen av Modellprojektets resultat finns även i en ”läsa lätt”-version på: hjarnkraft.se och på levamedtraumatiskhjarnskada.se. De går också att beställa per telefon 08-446 45 30.

ANNONS



Region Örebro län
Fellingsbro folkhögskola

Friskvårdskurs för dig med förvärvad hjärnskada

Återerövra vardagen! Hitta strategier för minne, koncentration, planering och inläring. Utveckla självkänsla i gemenskap med andra i en tillåtande miljö på Fellingsbro folkhögskola i Örebro.

<http://fellingsbro.fhsk.se/kurser/friskvaardskurs/>



Modellprojektet

Nu finns ett resultat

Modellprojektet har nu genomfört sitt uppdrag. Vi har svarat på frågan – Hur vill ni ha det? Det gör vi i sju rapporter, sex av dem finns på hemsidan. Den sista – Samordning – håller på att färdigställas. Resultatet av projektet har presenterats vid ytterligare konferenser under hösten.

Text:

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



På dialogkonferens i Östersund.

Den 24 september hölls dialogkonferens i Östersund och den 25:e i Sundsvall. Vid båda dessa tillfällen deltog medlemmar, personal från rehabiliteringsmedicinska kliniker, tjänstemän och politiker från kommun och landsting.

Förbundssekreterare Cecilia Boestad berättade om Hjärnkrafts arbete. För Modellprojektets räkning var det projektledaren Marie-Jeanette Bergvall som beskrev resultatet från projektet. I Östersund i samarbete med Catherine Aaro Jonsson, processledare för processgruppen Rehabilitering inom hälso- och sjukvård – barn. Hon är verksam inom barn- och ungdomshabiliteringen i Östersund. Vi kunde tillsammans ge en bild av arbetet i projektet.



Generellt fick vi ett stort gensvar för våra ställningstaganden. Behovet av riktlinjer och fungerande samordning kan ingen säga emot. Intresset för ett kompetenscenter är också mycket stort. Vi fick många frågor hur vi tänker kring uppbyggnad och uppgifter för ett sådant center.

SVERE

SVERE är det svenska nätverket för barnrehabteamen. Vid deras möte i Örebro den 15-16 november medverkade Marie-Jeanette Bergvall, processledarna Catherine Aaro Jonsson och Helene Lidström, processgruppen Barns stöd i skola och fritid. Där mötte vi 120 personer från landets alla barnrehabteam och fick ett stort gensvar kring de förslag som presenterades.

Vi fick tips på arbete som pågår på olika håll som kan vara till stöd för projektet eller som kan komma som invändningar. Mycket värdefullt att få med sig.

Rapporterna

Rapporterna finns nu på projektets hemsida www.levamedtraumatiskhjärnskada.se. Där finns också sammanfattningen och en lättläst version. Avslutningskonferensen kommer vi att skriva mer om i nästa nummer. ■



Catherine Aaro Jonsson.



■ Rapporterna finns på projektets hemsida www.levamedtraumatiskhjärnskada.se och på www.hjarnkraft.se

Stötta Hjärnkraft och få chansen att bli miljonär

Plötsligt händer det - det handlar bara om att ha lite tur. Vill du hitta ett nytt sätt att stötta Hjärnkraft på?

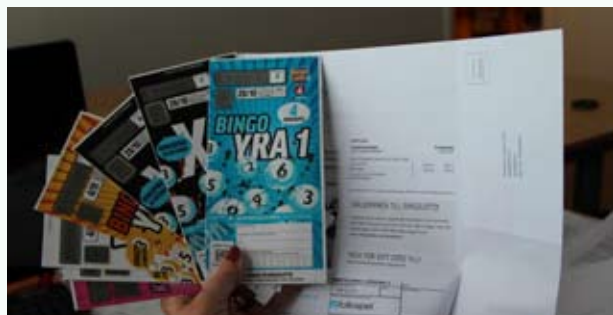
Gillar du Bingolotto och vill ha en chans att vinna är det ett extra plus att samtidigt stötta Hjärnkraft. Teckna en prenumeration så kan du ange om du vill stötta Hjärnskadeförbundet. Det finns även ett par Hjärnkraftsföreningar att välja bland.

Gör så här:

- ▶ Gå in på www.bingolotto.se/forening. Välj antal lotter, fyll i dina uppgifter och vilken förening du vill stötta.
- ▶ Eller ring 0771-440 440.

Minsta kostnad är 50 kr/lott i 12 veckor, det vill säga 600 kr. Uppsägningstiden är 6 veckor.

Text & foto: Kerstin Orsén



Lotterna kommer inom 2 veckor.



Häng med Min Stora Dag på sommarläger i Skåne den 6-9 juni 2019

Det blir ett läger fullt med härliga aktiviteter tillsammans med andra ungdomar. Det blir ridning, fiske, pyssel mm.

Lägret är kostnadsfritt och inga förkunskaper krävs.

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

Kontakta Cecilia Boestad för mer information och anmälan.

cecilia.boestad@hjernkraft.se

08-447 45 30



Fakta om Min Stora Dag

Min Stora Dag gör skillnad för barn och unga med allvarliga sjukdomar och diagnoser.

Läs mer på www.minstoradag.org.

Förhandsinfo - säkra din plats!

ANNONS

Har du eller någon i din närhet behov av gruppbostad? Inom kort öppnar Olivia Omsorg en bostad för dig med förvärvad hjärnskada.

Bostaden är helt nybyggd och ligger i Lillkyrka en liten bit utanför Enköping. Den består av sex fullvärdiga lägenheter och ett gemensamt kök och allrum. Du behöver ha insatsen LSS 9:9 beviljad för att bo på gruppboenden.

Olivia Omsorg är det småskaliga alternativet som erbjuder omsorg med hög kvalitet och skapar förutsättningar för dig att leva ett självständigt liv i samhället.



För mer information:

oliviaomsorg.se

Rickard Hagelin, chef:
072-8581403



Utbildningsdag i Dalarna!

I landet finns 155 folkhögskolor, sju av dem har kurser för elever med förvärvad hjärnskada. Fornby folkhögskola utanför Borlänge i Dalarna är en av dem. Hjärnkrafts senaste utbildningsdag arrangerades just där.

Text:

Per-Erik Nilsson

per-erik.nilsson@hjarnkraft.se

Matilda Turesson och hennes pappa Anders framförde den första föreläsningen gemensamt.

En bilförare somnade vid ratten och mejade ner Matilda och hennes kompis (de gick på en gångväg vid sidan av vägen). Flickorna var vid olyckstillfället 13 år gamla. Kompisen avled omedelbart. Matilda klarade livet men har fått det fullständigt förändrat. Hennes förvärvade hjärnskada har medfört många funktionsnedsättningar. Bilföraren fick tre månaders fängelse. Matildas konsekvenser varar hela livet.

Matildas pappas budskap är tydligt: Kör inte bil i uttröttat tillstånd! Han jämför trötta bilförare med de som är alkohol-

påverkade, beteendet i trafiken är slående likt. Koncentrations – reaktionsförmåga – omdöme, allt blir sämre.

Nu, 18 år senare har det hänt mycket i Matildas liv. Bla har hon varit elev på Fornby och Framnäs folkhögskola. I dag går hon på Brunnsvik Creative Music. En sång- och musikskola, där Matilda får möjlighet att utveckla sin specialbegåvning, nämligen att komponera och sjunga. Matilda (med kompgrupp) framförde tre egenkomponerade låtar på föreläsningsdagen till deltagarnas stora förtjusning.

Dagen innehöll naturligtvis så mycket mer.

Arbetsterapeut Rita Ehrenfors förklarade den komplicerade hjärnan för oss. Jurist Nawfal Nadi den till synes lika komplicerade LSS-lagen. Förbundssekreterare Cecilia Boestad talade om det anhörigstöd som förbundet bedriver. Anders Åkerlund (neuropsykolog) och hans arbetskamrat från Medicinska Rehabiliteringskliniken vid Falu lasarett pratade om den rehabilitering de bedriver vid kliniken.



ANNONS:

JAG KAN!

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



nordström
assistans

nordstromassistans.se

Funka för livet

mötesplats om funktionsnedsättning

21-22 november deltog Hjärnkraft i Funka för livet, en mäsä för personer med funktionsnedsättning och anhöriga samt yrkesverksamma inom området.

Text:

Jo Fridmar och Ove Haugen,
HjärnPunkten i Göteborg

Mässans syfte är att visa upp verksamheter, produkter och tjänster som kan underlätta eller förgylla vardagen för personer med funktionsnedsättningar, närstående samt att inspirera professionen.

I år hölls mässan i Borås och arrangerades i samarbete med Borås stad, Västra Götalandsregionen samt Funktionsrätt Borås och Västra Götaland. Utställare på mässan var olika funktionsrättsorganisationer, föreningar och företag som arbetar för ett tillgängligare samhälle, däribland Hjärnkraft.

Tillsammans med vår förbundssekreterare Cecilia Boestad hade Hjärnkraft Västra



Götaland och HjärnPunkten i Göteborg många trevliga och lärorika samtal med besökare i montern. Vi delade även ut material och knöt värdefulla kontakter inför framtiden.

En del besökare fick för första gången veta vad Hjärnkraft är och vad vi jobbar för, vår närvaro på mässan kändes därför extra viktig. Förhoppningsvis värvade vi ett antal nya medlemmar efter dessa givande dagar! ■



ANNONS:

Utan assistans skulle Mollys liv bestå av väntan.

Den ovanliga diagnosen Glutarsyreuri typ 1 gör att Molly inte kan gå, stå, sitta, prata eller äta själv. Därför behöver hon stöd dygnet runt.

Med hjälp av Humana har Molly fått assistenter som hjälper henne i varje situation. Det gör att hennes självförtroende vuxit och att hon nu tar mer plats socialt – vilket skulle vara omöjligt utan den hjälp hon har fått.

Vill du bli kund hos Humana eller har du frågor om ditt assistansbeslut? Ring oss redan i dag så hjälper vi dig.



020-70 80 87

HUMANA ASSISTANSRÅDGIVNING
Fråga oss om personlig assistans



Humana





Förbundsstämma 2018

Motioner, medlemsutveckling och val av styrelse

Helgen den 6-7 oktober hade Hjärnkraft förbundsstämma på Quality Hotel i Nacka. Sex motioner och åtta propositioner behandlades under stämman. På lördagen hade vi en workshop med Angeli Hedberg som arbetar med medlemsutveckling i ideella föreningar. Temat för dagen var "Att rekrytera, aktivera och behålla medlemmar – hur gör vi?". De flesta fick med sig en hel del nya tankar och idéer om hur vi kan arbeta för att behålla befintliga medlemmar men också hur vi kan attrahera nya till Hjärnkraft.

Text:

Cecilia Boestad

cecilia.boestad@hjarnkraft.se

Foto: Thomas Ericsson och

Kerstin Orsén

Under stämman och vid kvällen middag gavs möjlighet att träffa kollegor runt om i landet och knyta nya kontakter. Förbundsordförande

Maria Lundqvist Brömster öppnade stämman och hälsade oss alla välkomna. Röstlängden fastställdes genom upprop och totalt deltog 32 röstberättigade ombud. Förutom ombuden deltog 22 personer från olika delar av landet.

Till ordförande för stämman valdes Ines Uusmann. Det kan inte vara ett helt lätt uppdrag att ro iland en förbundsstämma men vi var många som tyckte att hon lyckades utmärkt med det. Vid utvärderingen fick hon kommentarer som duktig och driven. Bredvid henne på podiet fanns Marie-Jeanette Bergvall som valdes till stämmans sekreterare och skrev protokollet som finns att läsa på förbundets hemsida.

Stämman valde rösträknare, beredningsutskott och valberedningsutskott. Efter detta följde årsredovisning, fastställande av

resultat- och balansräkning samt revisorernas berättelse för år 2016 samt 2017.

Sedan följde en redovisning av tidigare stämmas beslut. Förbundsordförande Maria Lundqvist-Brömster berättade bland annat att sakfrågegrupper har arbetat med SIP, LSS, medlemsvärkning och framtidsfrågor.

Framtidsgruppen som tillsattes efter förra stämman har genomfört en enkätundersökning som låg till grund för arbetet vid ordförandekonferensen 2017. Resultatet av den konferensen har sammanställts, skickats på remiss till samtliga föreningar och har använts för förbundsstyrelsens fortsatta prioriteringar av arbetet fram till nu.

Demokratisk representation i föreningens styrelse och arbetsutskott

I valberedningens arbetsordning står att det är viktigt att beakta den geografiska representationen såväl som spridning vad gäller ålder och kön. Förbundsstämman beslutade att principerna även ska tillämpas vid val av representanter till förbundets arbetsutskott.





En nypa luft.



Diskussioner inför ett av besluten.



Öskar, kanske? En sko kan användas på minst 17 olika sätt.

Hjärnkrafts hemsida

Arbete pågår med att förnya förbundets hemsida och den nya hemsidan planeras vara sjösatt i januari 2019.

På förbundsstämman beslutades att det ska finnas en ny funktion där öppna frågor kan ställas från föreningarna runt om i landet och besvaras från Riksförbundet.

Utbildningsverksamheten

En översyn av utbildningsverksamheten inom Hjärnkraft står på agendan. Synpunkter har framkommit om att det vore bra att samordna utbildningsinsatser för att undvika datumkrockar men också för att samarbeta vad gäller inbjudningar, föreläsare med mera. Det beslutades på stämman att en utbildningsgrupp ska tillsättas så snart som möjligt för att arbeta med utbildningsverksamheten inom Hjärnkraft.

Sjukvårds CV

Det Sjukvårds CV som är framtaget av en arbetsgrupp inom Hjärnkraft och som

går att beställa från förbundet är mycket uppskattat. Synpunkter kommer in om vad som är bra men också på vad som skulle kunna förbättras. På förbundsstämman beslutades att lägga till en rubrik om "behov av hjälpmedel". Det beslutas också att ändra rubriken stresstålighet till stresskänslighet för bättre samstämmighet i rubrikerna.

Tillgängligare Hjärnkraftsmöten

En "Hjärna-lista" har tagits fram av Hjärnkraft i Västerbotten för att främja delaktigheten för personer med kognitiva funktionsnedsättningar på möten och aktiviteter. Det beslutas att Hjärnalan ska spridas till övriga föreningar i landet när den är klar att användas.

Propositioner

De tre första propositionerna handlade om stadgarna för förbundet, läns- och lokal-föreningarna samt för Hjärnskadefonden. Förutom mindre ändringar i förbundsstadgarna bestämdes att nybildade föreningar ska



Marie-Jeanette Bergvall valdes till sekreterare och Ines Uusmann till förbundsstämmans mötesordförande.



Angeli Hedberg höll i en workshop som gav nya idéer om medlemsutveckling.



Maria Lundqvist-Brömster från Västerbotten omvaldes enhälligt till ordförande.



Förbundskansliet med nya ordensband.





Nyvalda Leif Degler, Maria Lundqvist-Brömster, Björn Boquist, Rosalie Gnipe, Susanne Lundström och Ann Sjöborg (tre saknas).

ges ett startbidrag på 5 000 kr kronor per år i två år, sammanlagt 10 000 kronor.

Stadgarna för läns- och lokalföreningarna ändrades så att de stämmer överens. Hjärnskadefondens stadgar ändras så att den maximala tiden för en representant i rådet begränsas till tio år. Rådet ska bestå av minst tre representanter för olika medicinska professioner samt två lekmän som representerar erfarenhetsbaserad kunskap.

Medlemsavgiften ändras inte utan ligger kvar på 220 kronor per år. Familjemedlemskap kostar fortsatt 340 kronor.

Förbundsordförande Maria Lundqvist-Brömster redogjorde för förbundsstyrelsens förslag till verksamhetsplan och budget för nästkommande period, år 2019 till 2020. Vår strategiska inriktning för kommande period är att göra Hjärnkraft synligare i

samhället. Vi ska utveckla nya, effektiva och stimulerande kommunikations- och arbetsformer som ökar delaktighet och medlemsnytta. Vi ska också arbeta för att inom organisationen underlätta och vidareutveckla samarbetet med stöd av teknik, kommunikation, mentorskap och förenklade arbetssätt.

Hjärnkraft ska bli starkare i det intressepolitiska påverkansarbetet genom att tillvarata den samlade kunskapen och erfarenheterna hos människor med förvärvad hjärnskada och deras närstående. Det är viktigt för oss med livaktiga samarbeten med näraliggande organisationer och på så sätt kunna stärka våra intressepolitiska nätverken.

Dessutom är ökad delaktighet på alla områden i samhället för våra medlemmar en fortsatt mycket viktig fråga.

Den nya styrelsen som valdes består av

Maria Lundqvist-Brömster Västerbotten, ordförande, omval

Björn Boquist, Stockholm, vice ordf. omval

Sofia Björk Jämtland, ledamot, nyval

Jan-Olof Dahlin, Västra Götaland, ledamot, nyval

Leif Degler, Skåne, ledamot, nyval

Rosalie Gnipe, Stockholm ledamot, omval

Thomas Kollberg, Västra Götaland, ledamot, omval

Susanne Lundström, Norrbotten, ledamot, nyval

Ann Sjöborg, Stockholm ledamot, nyval

Revisorer

Gun-Britt Kristiansson, Stockholm, ordinarie omval

Tommy von Hellens, Stockholm, ersättare, nyval

Valberedningen

Pia Delin, Örebro, sammanställande

Kerstin Söderberg, Västra Götaland,

Mats Schalling, Stockholm,

Birgitta Henriksson, Skåne

Jan Hagström, Stockholm.



Roland Persson deltog engagerat...



Klubban som mötesordföranden svingade.



liksom Mona Sandström.



Tommy von Hellens, Ingemar Johansson och Britt Lejon som alla avgår ur valberedningen avtackas.



Frågesporten innan 30-årsjubileumsmiddagen, lockade till många glada skratt och dividerande om olika svarsalternativ.



Vår strategiska inriktning för kommande period är att göra Hjärnkraft synligare i samhället”

SÅ TYCKER DELTAGARNA VID FÖRBUNDSSTÄMMAN

Vi ställde två frågor till några av deltagarna:

1. Vad anser du har varit mest intressant under förbundsstämman?
2. Vilken fråga anser du är Hjärnkrafts viktigaste fråga de närmsta två åren?

Margareta Fredriksson

1. Angeli Hederbergs föreläsning hur vi jobbar för att stärka föreningslivet och att försöka tänka utanför ramarna. Det var min första stämma (mycket att ta in).
2. Att rekrytera, aktivera och behålla medlemmar i det viktiga forumet som Hjärnkraft verkar i.



Per Törnstrand

1. Föredraget som hölls av Angeli S Hederberg.
2. Sprida Hjärnkrafts budskap och öka antalet medlemmar. Hel tackning i landet, inga vita fläckar!



Jo Fridmar

1. De många diskussionerna! Och att som ny verksamhetsutvecklare på Hjärnpunkten få en större inblick i Hjärnkrafts strategiska arbete.
2. Att skapa förutsättningar för att fler unga ska känna sig hemma i, och vilja engagera sig i Hjärnkraft.



Sammanställning & foto: **Kerstin Orsén**, kerstin.orsen@hjärnkraft.se

ANNONS:

Hjärnskaderehabilitering i Alicante / Spanien

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

www.enrichedlife.se / 08-663 33 49

enriched life 

Yrket personlig assistent utreds

Under sommaren tog regeringen beslut om att tillsätta ytterligare en utredning inom LSS-området. Nu för att se över yrket personlig assistans. Syftet är att undersöka hur personliga assistenters villkor ser ut i olika verksamheter som drivs av kommuner, privat, i brukarkooperativ och hos assistansberättigade som anställer sina egna assistenter.

Text:

Marie-Jeanette Bergvall

marie-jeanette.bergvall@

hjärnkraft.se

Foto: Dreamstime

De första åren när assistansreformen kom 1994 arbetade ca 4 000 personer som personlig assistent. År 2016 arbetade 72 600 personer som personlig assistent enligt Statistiska centralbyrån. Personlig assistent är därmed ett av de 30 vanligaste yrkena i Sverige.

Personlig assistans är den insats inom LSS som har flest anmälningar till IVO, det rör sig om bemötande och möjligheter till självbestämmande för den assistansberättigade, personalens kompetens och

bemanning. Samtidigt finns oklarhet kring assistenternas arbetsuppgifter och assistenter upplever osäkerhet kring vem som har arbetsledaransvaret.

Assistenternas arbetsvillkor regleras i Arbetsmiljölagen, Lagen om anställningsskydd, LAS, Arbetstidslagen och genom kollektivavtal. Den assistansberättigades rättigheter till respekt, självbestämmande, integritet och medbestämmande över insatserna regleras i LSS. Utredaren ska komma med förslag som gör att insatserna utformas så att intentionerna i alla dessa regelverk uppfylls.

Utredaren ska dessutom:

- ▶ Undersöka vilka arbetsuppgifter som kan ingå i yrket och hur behoven av kompetens tillgodoses i dag.
- ▶ Undersöka arbetsförhållandena, inklusive arbetsledningsansvaret, och redovisa om det finns skillnader i olika verksamheter.
- ▶ Kartlägga vilka utbildningar för assistenter som finns idag, vilken introduktion de får av arbetsgivaren, samt behovet av introduktions- och fortbildningsinsatser för att stärka kvaliteten i yrket personlig assistens.

Uppdraget ska redovisas senast den 15 januari 2020. Till utredare har utsetts Lars Löw, som nu är generaldirektör för Rådet för Europeiska Socialfonden i Sverige. Han har tidigare varit Handikappombudsman, ordförande i Handikappförbunden och förbundsjurist på FUB. ■

Kommittédirektiven 2018:72 finns på www.regeringen.se



ANNONS:



Med rätt assistans får du bättre livskvalitet!

Vår vision är därför att öka livskvaliteten för dig genom att ge dig i särklass bästa service med all respekt.

Din trygghet i centrum!

www.adena-assistans.se

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

Lägesrapport om insatser och stöd

Sedan 2000-talet har Socialstyrelsen haft uppdrag av regeringen att varje år lämna lägesrapport för olika områden inom vård och omsorg. Här kommer ett utdrag från deras rapport om "Insatser för stöd till personer med funktionsnedsättning 2018".

Text:

Pia Delin

pia.delin@bredband.net

Foto: Dreamstime.

Kvinnor med funktionsnedsättning har en hög utsatthet för våld som stärks av beroendeställningen bl.a. gentemot personal. Samtidigt saknar många kommuners LSS-handläggare rutiner för att upptäcka när kvinnor utsätts för våld.

Daglig verksamhet och bostad med särskild service för vuxna enligt LSS samt boendestöd enligt SoL har ökat mest sen 2017.

Kostnaden för bostad med särskild service för vuxna enligt LSS har ökat kraftigt. Sannolikt beroende på Försäkringskassans indragningar av assistansen. Även kostnaden för personlig assistans enligt LSS har ökat kraftigt för kommunerna. Sedan 2007 har den kommunalt beslutade assistansen ökat med 39 procent.

Det förekommer att barn beviljas boenden enligt LSS istället för statlig eller kommunalt beslutad personlig assistans. Ur barnrättsperspektiv är det viktigt att vidta åtgärder så att barn med funktionsnedsättning får bo hemma även med stora behov av hjälp och tillsyn. I förarbetena till LSS uttalas att personlig assistans för barn och ungdomar alltid bör övervägas som alternativ till att bo utanför föräldrahemmet.

Endast hälften av kommunerna uppger att de har rutiner som säkerställer att den enskilde får kännedom om sig möjlighet att få en SIP. Andelen har dessutom minskat jämfört med åren innan.

Omkring en tredjedel av kommunerna har samlade kompetensutvecklingsplaner för LSS-handläggare. Personer med funktionsnedsättning har många gånger sämre hälsa än den övriga befolkningen och vården är inte jämlik. Det gäller särskilt personer med insatsen bostad med särskild service enligt LSS. Endast tre av fyra bostäder med särskild service för vuxna har rutiner kring hälso- och sjukvård. ■



ANNONS:



Antero AB

Följ med till världens bästa hotell för personer med funktionsnedsättningar!

Antero har under många år arrangerat resor för personer med funktionsnedsättningar och samarbetat med Eria, det hotell utsetts till bästa hotellet för funktionsnedsatta. Antalet platser är begränsat så boka din resa redan nu! Hotellet på Kreta har 13 rum och är från början byggt och utrustat för personer med funktionsnedsättningar. Alla rum har anpassad dusch och toalett och i varje rum finns en hög och sänkbar säng, duschpall, larm, air-condition mm. Utomhuspoolen är tempererad.

Nästa resa till Kreta: 5-19 maj 2019

Prisexempel: Del i dubbelrum 16 400 kronor/person. I priserna ingår halvpension d.v.s. frukost och middag, transfer, morgongymnastik och avspänning.

**Pris för flygresor tur och retur Arlanda-Kreta 5-19 maj:
4 300 kr/person.**



Läs mer på www.anteroab.se eller ring 070-788 15 46

Landet runt: Västra Götaland



Volvo museet

■ Ett gäng glada FyrBoDalare åkte ner till Volvo museet i Göteborg den 27 september. Riktigt kul med all bilhistoria och att kika på alla fantastiska bilar.

-Visst byggdes det finare bilar på Gunnar Nordahls tid!



Ljus i Alingsås

■ Så var det dags för "Lights in Alingsås" den 9:e oktober. Första gången för under-tecknad så det kändes spännande! Ingvar berättade om årets "Ljuspromenad" och när det mörknat gav vi oss ut. För att hålla ihop skocken hade Ingvar och Ulrik reflexvästar och Ingvar lyste upp sin Hjärnkraftskeps för att vi skulle se honom. En av årets installationer syns ovan. En mycket trevlig kväll.

Text: Lena Björklöf

Foto: Lennart Lundén



Mångfald i trafiken

■ Hjärnkraft deltog vid NTF:s informationdag för elever från SFI (Svenska för Invandrare) på Frölunda Kulturhus i Göteborg. Det var som vanligt en välbesökt dag. Ulrika och Britta informerade om Hjärnkraft och ombudsman Kerstin (fotograf) var med och supportade.

Lennart Lundén



Matilda Wahl berättade om sin "resa" och fick fin respons av eleverna.

Hjärnkraft på Särö skola

V_i blev inbjudna av skolans föräldraförening att delta på deras trafiksäkerhetsdag den 25 oktober. Där pratade vi om föreningen och framförallt vikten av att använda cykelhjälm.

Matilda Wahl (med support av Ulrika och Lennart) gjorde ett fint jobb när hon berättade om sin "resa". Hon blev påkörd av en bil för 20 år sen när hon gick i 9:an och har kommit tillbaka på ett beundransvärt sätt.

Idag är Mathilda med i Hjärnkraft och deltar flitigt i våra aktiviteter, där hon bidrar mycket med sitt engagemang och humor. Hon fick fin respons av eleverna som ställde många nyfikna frågor. Härligt Matilda! Nu hoppas vi att alla cyklister införskaffar hjälm och använder den!

Lennart Lundén

26 oktober Hjärnskadedagen

■ I Göteborg höll Thomas och Ulrika ställningarna vid vårt info-bord på Dalheimers Hus - många nyfikna besökare. Förbundets debattartikel delades också ut.

Lennart Lundén



En bild från räkfrossan i Uddevalla. Mycket mer spännande och intressant har hänt i Västra Götaland. Tyvärr får inte allt plats. Läs mer i Hjärnvästen!



Full aktivitet på Hjärnpunkten under hösten.

Landet runt: Kalmar



Samverkan så att allt fungerar

Stefan Bragsjö verksamhetschef på Samrehab i Västervik och Håkan Ehlin som är verksamhetschef på Rehab i Kalmar föreläste om sitt förbättringsprojekt den 9 november på Hjärnkraft Kalmar kurs. Ungefär 300 arbetar inom olika yrken på rehabiliteringen i Kalmar län. Styrkan är att ta vara på varandras kompetenser.

En grupp med personal inom rehabiliteringen samt föreningarna Stroke, Neuroförbundet, Parkinson och Hjärnkraft träffas regelbundet sedan 2016. Föreningarna är viktiga för återkopplingen mellan vården och hemgång, samtidigt sker en koppling mellan primärvård och kommunerna. Det är viktigt att se till att allt fungerar efter hemgång, så patienten inte lämnas utan uppföljning. Digitalt stöd finns via 1177 när patienten flyttar hem.

Två politiker var inbjudna och de tog del av våra frågor. Kvällen avslutades med middag och musikunderhållning.

Lördagen ägnades åt filmen Träna Hjärnan och en tipsrunda. Tyvärr kan många inte komma på våra träffar eftersom de inte får assistans för det.

Monika Roske



Hjärnskedeförbundet Hjärnkraft

Utbildar

Inbjudan till

Utbildningsdag i Örebro om förvärvad hjärnskada



Tema: Konsekvenser vid förvärvad hjärnskada.

Plats: Wilandersalen på USÖ (Universitetssjukhuset i Örebro).

Tid: Den 21 mars 2018 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@hjernkraft.se.

Mer information? Program kommer att läggas ut på www.hjernkraft.se så snart det är klart.



Hjärnskedeförbundet
HJÄRNKRAFT

ANNONS

Rehab där inget är omöjligt

Rehabcenter Trekloverhemmet är en plats för framsteg, träning och glädje. Ett lite mindre – och ett lite personligare – rehabcenter. Våga prova, tänka nytt och tänja gränser tillsammans med oss.

Ring oss på 0522-40 09 12 eller läs mer på www.brackediakoni.se/trekloverhemmet



Rehabcenter Trekloverhemmet



Bräcke
diakoni

Landet runt: Gävleborg



Trollharens fiskeläge

■ Den 2 juni samlades 23 personer när Hjärnkraft Gävleborg bjöd medlemmarna till Trollharens fiskeläge. Där bjöds på god fiskbuffé. Krögaren och fiskaren Lars Ove Flodberg berättade om fiskeläget förr och bjöd på trevliga historier. Efter tipsrunda var det många som dröjde sig kvar i det vackra och varma sommarvärdet.

Karin Sjöholm



20 år - ett svårslaget Hjärnet-rekord!

Hjärnetgrupper i landet finns det tyvärr inte så många av, som hållit på i 20 år. Antagligen bara en?

Nätetgruppen (som det hette då) finns i norra Kalmar län, närmare bestämt i Mönsterås. Gruppen består i dagsläget av nio kvinnor med olika funktionsnedsättningar, som flest har varit nitton.

Föreläsningar – naturupplevelser – att ”bara” umgås, många är de aktiviteter som gruppen gjort under



Kerstin Svensson gratuleras av Per-Erik Nilsson och Maria Pålhammar, båda från Hjärnkraft Kalmar län.

alla dessa år. Ett stort grattis till gruppen och ett extrastort dito till Kerstin Svensson som lett gruppen i två decennier. Kerstin skadade sig på 80-talet och startade gruppen 1998.

Jubileet firades i lokalen Svanen som ligger i Mönsterås med exotisk laxtallrik och tårta till kaffet.

P-E Nilsson

ANNONS:



Telefon: 0456-151 15

Specialiserad rehabilitering och folkhögskola!

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

Valjevikens folkhögskola erbjuder:

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

Valjevikens rehabilitering erbjuder:

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

Humlegården erbjuder:

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

Humlegården 
 Telefon: 08-598 833 00



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

NYTT DATUM
Säkra din plats redan nu!

INBJUDAN



Hjärnkrafts inspirationshelg

När: Lördag 13 april - söndag 14 april
Plats: Ädelfors folkhögskola, Vetlanda
Målgrupp: Anhöriga till personer med förvärvad hjärnskada och deras närstående.



Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft och Hjärnkraft Kalmar i samarbete med Ädelfors folkhögskola anordnar en inspirationshelg för anhöriga i Hjärnkraft, där erfarenhetsutbyte och lärande blandas med fysisk aktivitet, trevlig samvaro, god mat och avkoppling. Inspirationshelgen är öppen för medlemmar i hela landet.

Program för inspirationshelgen finns på www.hjarnkraft.se

Anmälan sker direkt till:
Monika Roske, via e-post till anmalan@hjarnkraft.se

För mer information kontakta gärna:
Karin Karlsson, ka.e.karlsson@gmail.com, 070-433 82 43
Per-Erik Nilsson, per-erik@hjarnkraft.se, 070-441 32 55

Varmt välkommen!

ANNONS:



Det handlar om dig!

På väg...igen

kurs för dig med
förvärvad hjärnskada

Läs mer om våra kurser på
furuboda.org

FURUBODA 
Folkhögskola



Alla deltagare fick prova på att kommunicera med hjälpmedel framtagna för personer med afasi.

Den 25 oktober hade vi utbildningsdag om förvärvad hjärnskada och temat var

Språk och kommunikation

Det var stor variation på deltagarna, roligt att vi lyckats nå ut till många olika yrkesgrupper. Personliga assistenter, gruppboenden, arbetsmarknadsförvaltningen, rehabiliteringskliniker, Astrid Lindgrens barnsjukhus, skola mfl. Även medlemmar med egen skaderfarenhet och anhöriga deltog.

Text & foto:
Lena Hagelin

Förändrade kommunikativa förmågor eller omgivningens bristande bemötande kan leda till stort lidande för personer med förvärvad hjärnskada. Detta viktiga ämne tog vi oss an med hjälp av tre logopedier från Danderyds sjukhus, plus en expertpanel och vår styrelseledamot Malin Blom som själv lever med konsekvenserna efter förvärvad hjärnskada.

Hela dagen handlade om information om hjärnan och konkreta kommunikativa

strategier för att ge möjlighet för personer att uttrycka sig och förbättra samspelet.

Under Kajsa Söderhielms föreläsning fick deltagarna, två och två, prova på att vara samtalspartner till varandra. Övningen gick ut på att en samtalspartner skulle ha afasi och den andra inte. Hur gör man sig förstådd när man har afasi? Hur förstår man vad personen med afasi vill ha sagt? Och hur förstår man varandra? Hur når man fram till varandra?

Dessutom fanns Afasiföreningen, Hjärna tillsammans och Taltjänst i foajén under hela dagen för att svara på frågor och dela ut informationsmaterial.

Ett stort tack till alla våra föreläsare, moderator, expertpanel, utställare och deltagare för en bra dag. Ett stort tack också till personalen på Immanuelskyrkan för att ni gjorde så att dagen flöt på bra. ■

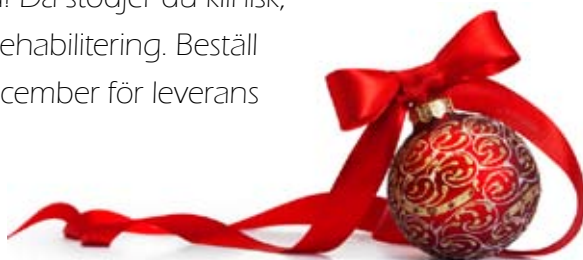
Julklappstips 5 i 12 - En gåva till Hjärnskadefonden!



Ge bort en julklapp som gör skillnad! Då stödjer du klinisk, patientnära forskning inom hjärnskaderehabilitering. Beställ på www.hjarnkraft.se senast den 18 december för leverans av julkort innan tomten kommer.



God Jul!



I Stockholm finns Hjärnet!

Hjärnet är en självständig grupp i Hjärnkraft Stockholms län, som består av medlemmar med egen skada. De träffas, umgås och har trevligt samtidigt som de njuter av olika aktiviteter: pubbesök, turer till Åland, park-sittningar, besök på museum etc. Planen är att utöka aktiviteterna till att besöka roliga stäuppare och fikaträffar på stan.

Hjärnet-medlemmarna visar att de har precis samma rätt som människor utan hjärnskada att finnas, ha roligt och ta plats i samhället. Att deras tid är lika meningsfull som alla andras.

Att Hjärnet finns visar att våra demokratiska grundstenar står fast.

Ansvariga för Hjärnet är Mats Schalling och Anna Kilander. (Kontakta oss gärna se sid 31.)

Text: Anna Kilander
Bild: Dreamstime



Vill du hänga med?

Nästa nummer

av Hjärnkraft utkommer den 8 mars 2019.
Sista dag för manus till nr 1-19 är den

23 januari.

Välkomna med manus till: kerstin@hjärnkraft.se

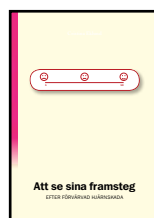
Förbundskansliets öppettider under julhelgerna

Kansliet har stängt under mellandagarna från den 24/12 och öppnar åter den 7 januari 2019.



Hjärnkrafts skrifter

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.

Att se sina framsteg finns 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.

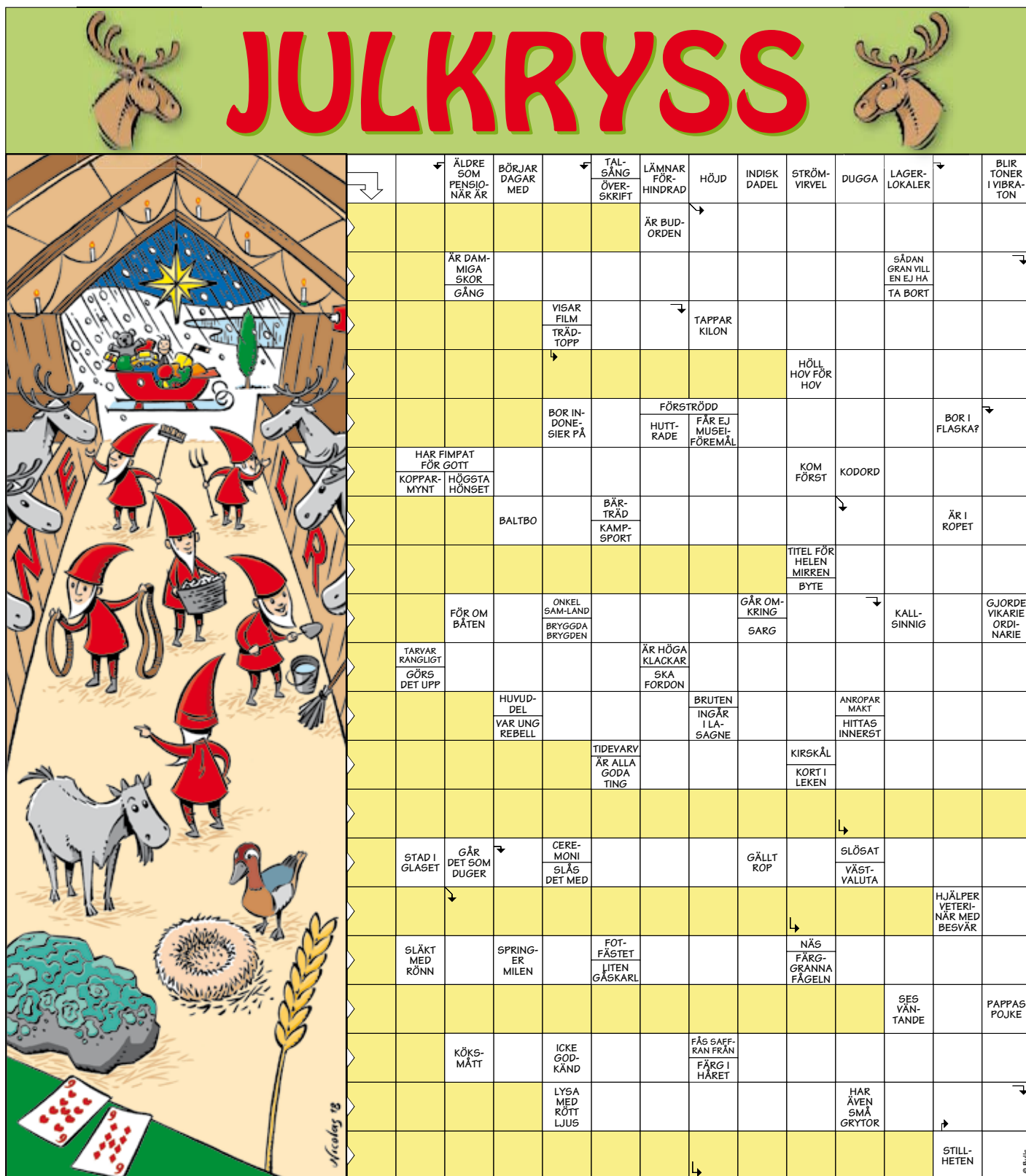
Materialen ovan är skrivna av specialpedagog Cristina Eklund.



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





De tre först öppnade rätta lösningar får Sverigelotter.
Skicka in lösningen till:
Hjärnkraft, Nybohovsgränd 12, 1 tr, 117 63 Stockholm
eller mejla in det långa bildordet som går lodrätt i
den vänstra raden till info@hjärnkraft.se. Märk kuvertet
eller mejlet med Julkryss 2018.

Glöm inte att ange namn och adress

Namn:

Adress:

Postadress:

God Jul och kryssa lugnt!

Kryssred.

Hjärnkrafts läns- och lokalföreningar och "Hjärnet"

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

Hjärnkraft i Jämtland

Yvonne Olofsson
Tel: 0693-313 12,
mobil: 070-805 93 93
e-post: olofsson2@live.se

Hjärnkraft i Jönköping

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

Hjärnkraft Blekinge

Ingrid Åkesson
Tel: 0702-44 55 85
e-post: i.akesson49@hotmail.com

Hjärnkraft i Kalmar

Kansliet, tel: 0480-292 84
Fax: 0480-274 64
e-post: hjarnkraftikalmar@fsokalmarlan.se
hemsida: www.kalmar.hjarnkraft.nu
Hjärnet: Kerstin Svensson
Tel: 0499-208 88
Birgitta Rolfsson
Tel: 0485-404 99

Hjärnkraft i Norrbotten

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

Hjärnkraft i Kronoberg

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

Hjärnkraft i Skåne

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

Hjärnkraft i Stockholm

Kansli, tel: 08-447 45 31
e-post: kansli@sthlm.hjarnkraft.se
Hjärnet: Mats Schalling
Tel: 0768-76 27 16
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@hjar.net

Lokalförening Umeå

Birgitta Liontaki
070-277 37 34
Nätet: www.hjar.net
e-post: kontakt@hjar.net

Lokalförening Skellefteå

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

Hjärnkraft i Västra Götaland

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

Lokalförening Göteborg med omnejd

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

Lokalförening Fyrbodol

Kansliet, tel: 0522-194 40
e-post: hjarnkraft.fyrbodol@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



Foto: Dreamstime.

Vi har gått i dina skor



Titta in hos oss!

Skutgatan 2, Luleå
www.dfarm.se



HOS OSS PÅ DFA

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

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

Assistans på dina villkor är självklart och lagstadgat. Men alla vi som lever med barn eller anhöriga med olika funktionsnedsättningar vet att det inte räcker. Därför har vi högt i tak och öppna dörrar. För oss på DFA är inga frågor främmande, vi är din medmänniska och stöttar dig även i sådant som normalt ligger utanför assistansen.

Närmast hjärtat bär vi känslan av vad personligare assistans innebär

och det vill vi förmedla till dig. Vi vet precis vad du upplever varje dag och vad du behöver för att tillvaron ska fungera. Hos oss får du en stor familj som hjälper och stöttar dig genom vardagens himlar och helveten.

Vi bryr oss om dig och står alltid på din sida för att du och dina nära ska få leva ett tryggt och meningsfullt liv.

Kontakta oss idag, vi finns här för dig.

Personligare assistans hos oss: DFA Närhet och DFA Riks