

Medlemstidning för Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft

HJÄRNKRAFT

1
2014

www.hjarnkraft.se



TEMA:

Assistans

**Så fungerar
det hos oss!**

Ansvarig utgivare

Meta Wiborgh

Redaktör

Kerstin Orsén

Redaktionskommitté

Meta Wiborgh
Marie-Jeanette Bergvall
Pia Delin Stadig
Wellamo Ericson

Grafisk form & layout

Kerstin Orsén

Omslagsbild

Carola Karlsson med assistenter.

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.

Postgiro: 10 59-5

Hjärnskadefonden,

SFI-kontrollerat 90-konto

för insamling:

PG 90 05 07-5



Tryck

GL-Tryck, Kristianstad 2014.

ISSN 1651-5714

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



Ordföranden har ordet

Kära vänner!

SUPERVALÅRET, det är en rubrik som vi sett senaste tiden i tidningen. Vi har två viktiga val detta år. Val till EU-parlamentet i maj och vårt eget riksdagsval i septemeber. Det är viktigt att rösta. Efteråt är det för sent att klaga om man inte gjort sitt för att försöka påverka vilka som skall sköta politiken.

INFÖR EU-VALET KÄNNS DET ganska avlägset att vi ska kunna påverka och kunna lyfta fram våra frågor, men vi ska inte glömma att det finns systerorganisationer i alla EU-länder så gemensamt skulle vi mycket väl kunna försöka göra vår röst hörd. Och till exempel tala med de som ställer upp i EU-valet.

Inför vårt eget riksdagsval känns det ju som man kan ha större chans. Det är lättare att veta vilka man ska tala med, och det finns flera lokal politiker som kan vilja höra vad vi har att säga. Som gott exempel vill jag nämna att Jan-Olof Dahlin i Hjärnkrafts styrelse redan har börjat ett sånt jobb, han har kontaktat lokala riksdagsmän, och fått tillfälle att tala om våra frågor.

HJÄRNKRAFTS STYRELSE HAR BESLUTAT att vi ska stödja HSOs valplattform med huvudparollen Rätten till försörjning. Men vi ska också arbeta aktivt med särskilda frågor. Dessa frågor är rehabilitering, skolan, samordningsinsatser, fritidsaktiviteter på gruppboenden och anhörigstöd.

Hjärnkrafts kansli kommer bistå med idéer om hur man kan jobba i föreningarna. Ta gärna upp denna fråga på era årsmöten.

Lycka till, och minns

Ett liv som räddas skall också levas!

Meta Wiborgh
Förbundsordförande



Foto:
dreamstime.com

Upp till
20%
i helkunds-
rabatt

Spara pengar på dina försäkringar

Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft är en del av UNIK Försäkring. Det innebär att du som medlem i förbundet kan teckna trygga och förmånliga försäkringar för bil, boende och olycksfall för dig och dina familjemedlemmar.

Dessutom får du som medlem...

- Generösa rabatter på upp till 20% när du tecknar flera försäkringar
- Personlig service av en person som kan hjälpa dig i alla dina ärenden
- Snabba svar och inga krångliga knappval

Ring oss idag så berättar vi mer!

010-490 09 91
info@unikforsakring.se
www.unikforsakring.se

UNIK[®]
FÖRSÄKRING

i samarbete med

Hjärnskadeförbundet
HJÄRNKRAFT

>>> Debatt <<<

Riksdagsledamöterna Maria Lundqvist-Brömster, (FP), Eva Olofsson, (V) och Agneta Luttröpp (MP).



Tack för LSS

LSS, Lagen om stöd och service till vissa funktionshindrade infördes den 1 januari 1994 och firar 20 år. Sverige blev ett föregångsland. Vi hade nått så långt att vi erkände allas rätt att bestämma över sitt liv. Ingen skulle stängas in på institution och gömmas undan på grund av en funktionsnedsättning. Vilka möjligheter den nya lagen gav.



ill: dreamstime.com

LSS 1994-2014 - en ungdom med chans att utvecklas?

“Nu är det hög tid för en ny funktionshinderreform för ökad delaktighet, tillgänglighet och möjligheter till jobb”

Tänk att själv få välja vem som ska sköta det allra intimaste i livet. Tänk att få bestämma vad man vill göra med sitt liv. Att goda levnadsvillkor och möjlighet att leva som andra blev en rättighet även för den som behövde stöd för att det skulle bli verkligt. LSS är lag att vara stolt över.

I TV 4 den 11 november 2013 sa fd socialminister Bengt Westerberg att den tillväxt som skett när det gäller LSS-insatser är helt i linje med de intentioner som fanns när lagen infördes. Varför var han tvungen att komma till en TV-studio för att säga det?

Jo, för att Kalla fakta avslöjat i programmet "Avslag till varje pris" att flertalet kommuner anlitar konsulter för att lära handläggare att avslå LSS-ansökningar. Många av oss blev djupt upprörda. Men det handlar inte bara om raljerande konsulter.

Domstolarna gör tolkningar som har väldigt lite med "möjligheten att leva som andra" att göra. Det krävs nu personliga och integritetsnära hjälpbehov som

inkluderar fysisk kontakt och inte bara är tillfälliga för att räknas som grundläggande behov för personlig assistans. Hjälp med knappar, skosnören, och dragkedjor är inte integritetsnära.

Den enskildes behov mäts i minuter och antal per dag. Toalettbesök, påklädning, matning, personlig hygien. Sedan räknas ett genomsnitt med fyra decimaler per exakt antal dagar under en 6-månadersperiod.

Hur var det nu? "Leva som andra". Ärligt talat - hur många minuter tar ett genomsnittligt toalettbesök för dig? Hur ofta? Tar det lika lång tid varje gång? Du läser väl inte tidningen på toaletten? Hur ofta byter du binda?

Hur kunde det bli så här? Hur kunde något så positivt som LSS bli så kränkande?

Hög tid att värna och utveckla LSS

I en debattartikel med anledning av Kalla faktas avslöjande skriver Maria Lundqvist-Brömster, riksdagsledamot (FP) och talesperson i funktionshinderfrågor, Linnéa Darell kommunalråd och ordförande i omsorgsnämnden, Linköping (FP) Maria Johansson (FP):

"Nu är det hög tid för en ny funktionshinderreform för ökad delaktighet, tillgänglighet och möjligheter till jobb. Alla individer ska ha möjlighet att leva självständiga liv och utveckla sina unika förmågor.

För det första behöver lagen förtydligas med fokus på rätten till att vara förälder, att ha ett arbete och leva ett jämlikt liv. Regeringsrättens domar i flera fall om personlig assistans är inte i linje med hur vi i Folkpartiet vill att lagen ska fungera.

För det andra måste valfriheten förstärkas. Utgångspunkten för LSS



Statsrådet Maria Larsson (KD).

är självbestämmande och delaktighet. Inte ens de partier som normalt sett är motståndare till valfrihet ifrågasätter att man ska få välja vem som ska utföra personlig assistans. Men när det handlar om daglig verksamhet och LSS-boenden erbjuder många kommuner bara sin egen verksamhet. Även här borde valfrihet vara en självklarhet!

Och för det tredje måste fuskdebatten hyfsas. Alla system kan missbrukas, och alla system behöver kontrollfunktioner. Men dagens jakt på fuskare saknar proportioner. Det har förekommit att kriminella nätverk tvättat pengar genom att framstå som assistansföretag, samtidigt som de grovt vanvårdat människor med omfattande funktionsnedsättningar. Det ska bekämpas med kraft. Men man hittar inte de kriminella nätverken genom att följa människor med funktionsnedsättningar in i duschen och räkna minuter. Det är också viktigare att granska utformningen av ersättningssystemen, än att jaga timmar hos enskilda assistansberättigade.

Människors behov av stöd kan förändras, både till det bättre och till det sämre. Men det nuvarande systemet där alla beslut ska omprövas i grunden vartannat år skapar onödig oro – och onödig byråkrati! Hur ofta omprövningar ska ske bör vara avpassat efter den enskildes behov och förutsättningar. Och när negativa beslut fattas, kan den enskilde behöva tid att ställa om. När någon överklagat bör neddragningen kunna skjutas upp tills beslutet prövats i domstol, sa hon bland annat.

Fira lagens 20-årsjubileum med att göra verklighet av dessa förslag!

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

Fler reaktioner

”Avslag till varje pris” sände en chockvåg genom landet, skriver förre riksdagsledamoten Bengt Silfverstrand (S) i en artikel i ETC Malmö. Det har rätt partipolitisk enighet om att personer med grava funktionsnedsättningar ska få sådan hjälp att de kan leva som andra. De senaste årens domstolsärenden som berör personlig assistans visar att denna rättighetslag ofta villkoras mot kommunernas och Försäkringskassans budget. Vad vi nu upplever är något av ett moraliskt och etiskt haveri.

LSS måste återupprättas

Intentionerna med LSS måste återupprättas skriver Eva Olofsson, riksdagsledamot (V), Jesper Odelberg, kulturarbetare (V) och Xamuel Halfvars, distriktsordförande Gävleborg (V). De menar att den personliga assistansen för många är förutsättningen för att kunna arbeta, studera och vara förälder. Den ger möjligheten att själv kunna bestämma både över vardagen och utveckla sina intressen. Hårdare bedömningar gör att människor förlorar sin personliga assistans.

Vänsterpartiet vill återupprätta intentionen med LSS – att människor med funktionsnedsättning ska kunna leva ett liv som andra, därför måste lagstiftningen ses över och förtydligas.

Skriftlig fråga i riksdagen om LS

Statsrådet Maria Larsson (KD) svarar på en fråga från Agneta Luttröpp (MP) om det finns skäl att utöver den utredning som pågår hos ISF även se över andra delar av LSS för att säkerställa lagens intentioner.

– I budgetpropositionen för 2014 har regeringen aviserat att den avser att stärka kvalitet, säkerhet och likvärdighet i verksamheter inom LSS. Satsningen omfattar en ny utbildning för handläggare som prövar ansökningar om LSS-insatser.

Ur innehållet

TEMA:

Assistans

- ✓ Så är det att leva med assistans..... 12
- ✓ Ur assistenternas synvinkel..... 8
- ✓ Så fungerar det hemma hos oss..... 6
- ✓ Kraven i LSS..... 14

02 Ledaren

Supervalår i år med både EU-val och riksdagsval.

06 Porträtt

Evert & Carola Karlsson beskriver hur det fungerar med assistans dygnet runt.



10 Utbildningsdagarna

Rapport från föredragen under Hjärnkrafts utbildningsdagar i Umeå och Gävle. Bl a Rita Ehrenfors.



18 Tandvårdsstöd

Vilka olika stöd finns det idag?

19 Landet runt

24 Novell

Att välja och välja bort...



Så här fungerar det hemma hos oss

Hjärnkraft besöker Carola och Evert Karlsson i Åryd, utanför Växjö, för att diskutera personlig assistans och hur det fungerar i vardagen.

– Jag var så inställd på att Carola skulle komma hem. Något alternativt fanns inte för mig även om vi fick information om olika alternativ av kommunen efter den svåra trafikolyckan, säger Evert Karlsson.

Efter tre kilometer på en slingrande liten väg utanför Växjö kommer vi fram till det gamla mejeriet. Huset har Evert och Carola renoverat och anpassat så att det ska fungera så optimalt som möjligt. En ramp och en hiss leder upp till entrén.

När vi kommer in genom de vackra dubbeldörrarna är det gott om plats för Carolas rullstol i den öppna planlösningen. I det stora rummet med gamla välvda fönster, ryms kök, en rejäl matplats där familjen och assistenterna äter tillsammans och vardagsrumsdelen med soffgrupp.

Badrummet är anpassat. Men det blev för dyrt att installera en hiss inomhus när de fick avslag på sin bidragsansökan. Därför kommer Carola sällan upp på övervåningen. Evert berättar att han ibland bär Carola upp för trappan så att hon ska se hur det ser ut, senast för några veckor sedan var Carola med när en av sönernas rum målades om.

UNDERVÅNINGEN ANVÄNDS AV Carola och assistenterna. Kanske det är en optimal lösning att Evert och de båda sönerna har sitt eget utrymme på övervåningen för att minska den friktion som kan uppstå när det ständigt är någon person i ens hem som inte tillhör familjen.

– Framför allt för barnen har det varit värdefullt genom åren. Och det är ju inte så att assistenterna är förbjudna att gå upp – det har väl helt enkelt blivit naturligt att övervåningen är vår privata. Allt Carola kan behöva finns på plats här nere, säger Evert.

Carola och Evert Karlsson träffades 1990, de gifte sig 1992 och arbetade även tillsammans vid tiden för olyckan. De verkar fortfarande vara väldigt kära i varandra och lyser

upp när de ser varandra. Det är också tydligt att de kommunicerar med varandra även om Carola inte kan svara verbalt så ser Evert vad hon vill uttrycka. Tillsammans arbetade de med gratulationskort, något Evert har fortsatt att arbeta med som bisyssla vid sidan om sitt assistansuppdrag men numera funderar på att avveckla.

EXAKT VAD SOM HÄNDE vid trafikolyckan som gav Carola en svår hjärnskada vet inte Evert Karlsson.

– Jag satt i passagerarstolen och läste tidningen så jag såg aldrig vad som hände. Såg däremot rapporteringen på TV senare. Det var en rejäl smäll. Jag kunde själv komma ur bilen och hade bland annat fått en punkterad lunga. Carola satt fast och höll på att förblöda.

När Carola tagits loss transporterades hon via Växjö lasarett vidare till Lund och Evert fick stanna på lasarettet i Växjö. Läget var mycket kritiskt för Carola de första veckorna. När hon stabiliserats något flyttades hon till Växjö. Totalt blev det nästan ett år på sjukhus för Carola.

Nu har det gått drygt tio år och även om Evert ser att Carola gör framsteg är hon fortfarande svårt skadad med förlamning, svårigheter att äta även med hjälp, stora kommunikationsproblem (kan inte tala) och spasticitet framför allt i armarna. På frågan vad Carola behöver hjälp med svarar assistenterna: Allt!

I CAROLAS FALL ÄR DET SOLKLART att hon har rätt till personlig assistans. Bedömningen baseras på fem grundläggande behov:

1. äta
2. klä av och på sig
3. sköta hygien
4. kommunikation
5. annan hjälp som kräver ingående kunskap om personen med funktionsnedsättning.

Evert hade heller inga problem med själva ansökningsprocessen om personlig assistans.

– Det är ju så tydligt att Carola behöver hjälp med allt.

Han upplever att Carola har fått det stöd hon behöver.

– Carola fick väldigt mycket tid. Hon fick den tid hon behöver. Vi har haft granskare från Försäkringskassan här och det har inte varit några problem. Sedan ska man inte tulla på att vi ska ha det som tidigare i möjligaste mån.

Det betyder naturligtvis oerhört mycket för familjen att Carola beviljades assistans.

– Ja, det innebär att Carola kan leva ett friare liv och att jag som anhörig fortfarande kan göra saker. Jag vet inte hur det hade blivit annars.

Idag kan Carola sitta i en vanlig rullstol med stöd för huvudet. Hon klarar att äta knappt hälften av vad hon behöver - resten får hon via sond. Måltiderna börjar med att Carola får hjälp med att äta den vanliga maten sedan kopplar assistenterna in sonden.

– Assistenterna ser till att Carola får möjlighet att göra det hon vill göra.

LIVET I DET GAMLA FINA mejeriet har blivit helt annorlunda för Evert och Carola och de två sönerna.

– Det går ihop, man måste anpassa sig till situationen. Jag hade inte varit assistent annars men nu behövdes det, säger Evert och berättar att det ändå är mycket enklare nu när äldsta sonen tagit körkort så att det inte krävs lika mycket skjutsande till vänner och aktiviteter.

EVERT BERÄTTAR ATT han och Carola är troende och engagerade i Pingstkyrkan. De har valt att anlita ett assistansbolag som delar deras värderingar och bygger på den kristna värdegrunden.

– Jag är mycket för att anhöriga ska ta ett stort ansvar. I alla fall om man lever tillsammans. Du är viktig som anhörig och man borde från samhällets sida underlätta för anhöriga att få medbestämmande – att ha något att säga till om. Familjen är bland det viktigaste man har i en sådan här situation. Det var mycket som beslöts över våra huvuden i början, även på det assistansbolag vi anlidade i början. Nu är vi med på alla möten där Carolas situation diskuteras.

– Det Carola vill göra, det försöker vi göra. Hon högg skog innan olyckan, det kan hon inte göra nu. Naturintresset har hon kvar så mestadels går vi skogspromenader då vädret tillåter. Nu gillar hon att åka och fika och att träffa folk, kanske har olyckan medfört att hon tvingats bli mer social än hon var tidigare då hon kunde klara sig själv.

Vad har varit svårast?

– Att man ska vara så granskad från olika myndigheter, även överförmyndare. Jag kan känna mig väldigt kontrollerad - det blir mer och mer granskning. Det är ett intrång i den privata integriteten.



Lite administration måste också skötas.

Assistenterna ser till att Carola får möjlighet att göra det hon vill göra”



Foto: privat.

Faktaruta: Assistans

Assistansen är tänkt att främja:

- » att funktionsnedsatta ska kunna leva som alla andra.
- » goda levnadsvillkor.
- » självständighet.
- » integritet.
- » delaktighet.

"Jag får bidra till att en människa får en bra vardag"

Här berättar Christina Barrdahl om hur det är att arbeta som personlig assistent. Hon har varit hos Carola Karlsson sedan 2008.



Christina valde att börja på en KY-utbildning med inriktning mot att arbeta med funktionsnedsatta. Hon hade tidigare jobbat i affär och ville göra något annat.

– Jag ville ha ett mer omvårdande arbete med djupare och med långvariga sociala kontakter, säger Christina Barrdahl och berättar att hon har en grav hörselskada.

– Hörselskadan kan vara en fördel då jag eventuellt är mer lyhörd för annan kommunikation än tal.

Samtidigt är det det som kan vara det riktigt svåra med arbetet.

– Just att förstå vad Carola vill. Mitt jobb går ju ut på att Carola ska vara glad och nöjd och få möjlighet att göra det hon vill. Det kan ibland vara svårt att tolka, trots att vi känner varandra väl efter alla år.

Sedan två år tillbaka arbetar Carola med att kommunicera via en tavla. I Växjö finns en kvinna som har utvecklat en kommunikationstavla som möjliggör för Carola att styra konversationen. De deltar i en kommunikationsgrupp cirka två timmar varje vecka där de övar på att prata via tavlan både i grupp och enskilt.

– Ibland sätter Carola ihop ord och det gäller för oss att klura ut vad hon menar. Vi har en bok där vi skriver upp vad Carola har sagt och där vi kan se vad Carola tycker om att prata om. Förutom i kommunikationsgruppen tränar vi även ett par gånger om dagen hemma också. Det har betydelse i vardagen att Carola kan välja mat eller kläder. Vissa saker är mer viktiga än andra. Häromdagen ville hon ha risgrynsgröt. Det är viktigt att bejaka det. Det sporrar Carola att påverka sin vardag. Jag tycker att Carola har blivit piggare. Det är viktigt att bli tillfrågad och lyssnad till.

Arbetsuppgifterna handlar om allt från att sköta den personliga hygien, måltider, gymnastik, gå ut eller göra andra aktiviteter, träna kommunikation.

– Det känns bra här. Det är väldigt individuellt beroende på var man är och personen man är hos. Överlag är det ett fritt arbete. Vi har ofta möjligheter att utnyttja årstiderna och vara ute på ett sätt som man inte kan i de flesta andra yrken. Carola tycker om att gå ut i naturen, så ibland blir det långa sköna promenader. Vi är två assistenter, det är bra annars kan det bli lite ensamt. Och tyst. Men jag tror att det är bra för Carola att vi småpratar med henne och med varandra. Då får vi inspiration av varandra.

Arbetet kan bli en rutin och kännas lite enformiga när arbetsuppgifterna är desamma på arbetet som på fritiden.

– Jag tror inte att man ska vara för mycket kompis men det måste finnas en mjukhet. Evert är väldigt positiv till att testa nya saker och menar att man inte ska säga nej innan vi har försökt.

Faktaruta:

Namn: Christina Barrdahl

Assistent sedan: 2008

Arbetat hos Carola sedan: 2008

Skulle vilja förändra: Höja statusen på yrket. Det är värdefullt att vara med och bidra till att en människa får ett bra vardagligt liv. Det är viktigt att alla får en vettig vardag. Bara för att man har råkat ut för en olycka är man inte mindre värd för det.

Därför gillar jag mitt

arbete: Jag tycker om det vardagliga pysslet. Och att ge trygghet. Man får känna in vad det är som är viktigt. Det är bra att ha mål att se fram emot.



Varannan vecka åker de iväg och fikar eller rider.

– Det är ett sätt att visa att här är vi. Många människor glör när vi är ute. Det kan jag bli irriterad på.

Hur är arbetsmiljön - du arbetar ju i ett privat hem även om det är mycket som är anpassat till Carola här?

– Här är det bra. Vi har gått ergonomikurs så att vi lyfter och arbetar rätt så att det ska vara hållbart långsiktigt. Sedan är det ju anpassat ute med hiss och ramp så att vi enkelt kan gå ut.

Är det ett tungt arbete?

– Ja, men vi är två assistenter. Nu har vi en elrullstol - det har underlättat.

Hur ser du till att hålla i längden?

– Man ska inte nonchalera kroppens signaler - det är som alla jobb. Man får se till att vara utvilad och göra roliga saker på sin fritid.

Hur hanterar du familjens behov av att ibland få vara privat?

– Jag har medvetet backat undan lite, till exempel vid kvällsmys försöker jag hålla mig lite tillbaka.

Varför har du valt att arbeta som assistent? Vad ger det dig personligen?

– Jag trivs och känner att det är ett viktigt arbete. Det är ett relativt fritt yrke men det är viktigt att jag inte överför mina önskningar till Carola. Jag måste utgå från den person jag arbetar hos.

Christina Barrdahl har sedan ett halvår tillbaka valt att få fler att arbeta mot men ville inte släppa arbetet hos Carola helt, då hon trivs bra. Hon har därför minskat sin tjänst hos Carola till 30 procent.

Text & foto: Kerstin Orsén



Hur är det att arbeta som assistent?

– Kul! Eftersom man jobbar olika tider på dygnet blir det också mer variation på arbetet. Dagarna är fyllda med olika aktiviteter, ena dagen är vi hemma och tar hand om vardagssysslor medan andra dagen åker vi och badar. Det är ett väldigt speciellt jobb som kan vara svårt att förklara. Man kommer brukaren så nära in på livet. Carola är huvudpersonen här i hennes hem och man kan inte bara komma inklampande. Det krävs lite blick för hur man ska bete sig.

Vad tycker du kan vara svårt?

– Det kan vara svårt att känna in hur mycket plats man kan ta i familjen. Vilken roll har man som personlig assistent? Ibland när vi träffar någon Carola känner på stan kan det vara svårt att känna in hur mycket jag ska vara med i konversationen. Jag försöker alltid få med Carola i samtalet. Man får försöka hitta sitt eget sätt och lära känna sig själv i olika situationer.

Hur ser din arbetsmiljö ut?

– Den är bra här. Det är kul för Carola att vara nära sina barn och Evert. Vi har bra hjälpmedel här. Det är speciellt att komma in i en persons hem. Jag har varit på andra ställen och det här är den bästa arbetsmiljön jag har varit i. Det har varit mycket svårare på andra ställen där till exempel toaletterna har varit väldigt trånga.

Hur ser du till att "hålla" i längden?

– På tidigare ställen har det ibland varit "tjafs". Jag är nog med att lösa det direkt. Ta problemen på en gång. Sedan handlar

"Jag försöker alltid få med Carola i samtalet"

De båda assistenterna Christina Barrdahl och Lena Blommendahl, är överens om mycket när det gäller assistansrollen. Båda två är väldigt positiva till sitt arbete.

det om att sova bra på natten och göra det man tycker är kul, planera så att vardagen fungerar. När man jobbar som mest behöver man inte träffa kompisarna just då.

Varför har du valt att arbeta som assistent? Vad ger det dig?

– Det ger mycket. Man blir glad. Det är stort att få se när brukaren gör framsteg. Det är meningsfullt. Det är viktigt för mig att jag har ett jobb jag trivs på och finner mening med. Man får mycket tillbaka när man ger. Glädjen som man får som personlig assistent är stor. Jag får mycket energi av det.

Lena planerar att flytta tillbaka till Piteå under våren för att så småningom söka in på socionomutbildning med målet på längre sikt att bli diakon.

Text & foto: Kerstin Orsén



Faktaruta

Namn: Lena Blommendahl

Assistent sedan: 2012, innan dess ledsagare och elevassistent.

Arbetat hos Carola sedan: två månader.

Skulle vilja förändra: Jag trivs väldigt bra med att jobba som personlig assistent. Arbetet är så varierande beroende på var man är och vilka behov brukaren har.

Därför gillar jag mitt arbete: Jag trivs väldigt bra med att jobba med människor och gillar jobb som ger djupare och längre relationer.

Och hur ska de kunna förstå? Det har tagit flera år för mig att förstå

Sofie Wennman fick en hjärnskakning i samband med Taek-wondo för 5,5 år sedan. En så kallad lätt skada som fick svåra konsekvenser.

Vid skadetillfället hade hon gått 4,5 år på läkarutbildningen och trodde att hon snabbt skulle tillbaka för att plugga till nästa tenta. Att inte kunna fullfölja sin planerade utbildning har varit svårt för Sofie att inse och något hon tidvis mått mycket dåligt över. Idag har hon börjat acceptera att livet tagit en ny vändning.

Från att ha levt ett hektiskt liv, med studier, idrott och familj har hon insett att hon idag måste planera in tre timmars aktivitet och åtta timmar vila per dag. Att se varningssignalerna innan den totala utmattningen träder in är viktigt också för assistenter. Sofie beskrev hur hon tappar fokus och blir irriterad innan hon blir totalt utmattad.

– Blir jag för trött blir jag så rasande. Jag som var en mjuk och timid person. Nu blir jag så rasande att jag handgripligen kan kasta min sambo ut ur rummet.

Tidigare kunde hon orka lite till.

– Nu orkar jag inte en minut till, säger hon. Då gäller det att snabbt ta mig därifrån. När jag kommer över gränsen kan jag bli sittande på en parkbänk i tre timmar utan att ta mig därifrån. Hinner jag komma på bussen kan jag bli kvar och åka runda efter runda utan att kliva av. I dessa lägen har jag ett nödnummer till min sambo, som ringer efter taxi till mig. Själv skulle jag inte klara det.

Omgivningen har svårt att acceptera hennes begränsningar. De syns ju inte.

– Och hur ska de kunna förstå? Det har tagit flera år för mig att förstå. Efter fem år har jag inte lyckats tala om för familjen hur det är. Kan inte begära att någon som inte har kontakt med hjärnskadad hur de ska förstå.

Vila är en konst

Sedan är det så att det inte bara är att lägga sig ner och sova när hon blir trött som hon kunde tidigare. Hjärntrötthet är annorlunda. Hjärnan fastnar i ett stresstillstånd och fortsätter bara jobba.

– Jag har kommit på att om jag tittar på gamla serier som jag redan kan, så kan jag hjälpa hjärnan att få något att fokusera på som inte kräver energi.

Detta bekräftar Lars Jacobsson som är neuropsykolog och forskar kring hjärnan.

– Hjärnan vilar bäst när den är upptagen av enkel sortering. Fysiska monotona saker. Gäller att hitta något som hjärnan är van vid. När hjärnan är förberedd på vad som händer och slipper tolka intryck och resultat, säger han.

Svårt med sömnen

Sofie har svårt med sömnen. Hjärnan vill inte varva ner. Här har hon inget tips. Hon har testat allt. Om händelseförlopp bryts när hon vilar får hon ont i huvudet. Därför har hon instruerat sin familj att inte ringa före lunch om det inte är något absolut viktigt.

Efter lunch går det bra att småprata. Hon planerar över huvud taget inte in saker före lunch eftersom hon ofta somnar först framåt småtimmarna.

Möten planerar hon in på eftermiddagen, eftersom stressen att behöva vakna tidigt gör att hon får ändå svårare att sova. Att föreläsa på vår kurs gjorde henne jättenervös. Hon



Foto: dreamstime.com



Om Sofie Wennberg tittar på gamla serier som hon redan kan, så kan hon hjälpa hjärnan. Bild: privat.

somnade först vid kockan 3, vaknade 5 och somnade om vid 7. Halv 8 var det dags att gå upp.

Hon försöker att ha en rutin som hjälp att avsluta dagen och sedan sova. En sak som funkar är att duscha. Det ger känselstimuli som bryter den onda spiralen.

Hon jämför det som när man blåser på ett sår när ett barn slår sig. Man lurar kroppen att känna blåsningen istället för smärtan från såret. Lätt massage kan ha samma funktion.

Sofie deltar ofta i läkarutbildningar och kan då beskriva hjärnskadan ur både vårdens och den skadades perspektiv. En unik sits.

Hennes föreläsning vid Hjärnkrafts assistentutbildning var oerhört uppskattad.

Hon arbetar också på en informationsskrift, som vi ser fram emot och

som ger många konkreta tips som bygger på vad hon lärt sig om att hantera sin egen skada. Den vänder sig till både den som lever med en skada och den som lever nära en person med hjärnskada.

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

Hjälp mig!

Socialstyrelsen har ett regeringsuppdrag att följa upp användningen av **tvångs- och begränsningsåtgärder för personer med nedsatt beslutsförmåga i kommunal vård och omsorg**. I februari 2015 ska de föreslå åtgärder till regeringen.

Tvångs- och begränsningsåtgärder är en åtgärd som mot en persons vilja hindrar personens rörelsefrihet. Det kan vara att använda kodlås för inläsning, ha lås på saker som personen vill åt, sänggrind, bälte, sele, fasthållning och tvång.

Utredningen gäller personer med olika funktionsnedsättningar, psykiska diagnoser m.m. Socialstyrelsen är angelägna om att få brukarorganisationers synpunkter och erfarenheter.

Nästa möte är den **26 mars**. Då vill man ha exempel på tillfällen när någon av våra medlemmar blivit utsatt för tvångs- och begränsningsåtgärder, framför allt i boenden, i personlig assistans eller andra insatser. Vad hände, varför hände det? Hur reagerade personen? Vad tror ni orsakar problemen? Vad tycker ni att man ska göra åt dem?

Det kan också handla om att man begränsas i sina möjligheter att få göra det man vill, tex i gruppboheter.

Hör av er till: Marie-Jeanette Bergvall, tfn 08-447 45 34 mobil 070 206 03 51, e-post: marie-jeanette@hjärnkraft.se



Foto: dreamstime.com

Britt-Marie Stålnacke Neurokirurgi redan på stenåldern

På den tiden var den kanske inte så avancerat men man hade insett att det var nödvändigt att lätta på trycket och få ut blödningar. Trepanation kallas det när man borrar upp ett hål i skallbenet för att åstadkomma just det. Det inledde Britt-Marie Stålnacke med.

Hjärnan är ett fint organ som väger cirka 1,4 kilo hos en vuxen person. Hjärnan är inblandad i kroppens samtliga funktioner, andning, temperatur, ämnesomsättning, allt.



En del i hjärnan som Britt-Marie särskilt nämner är hypofysen, ett litet bihang som ligger knepigt till. Därifrån styrs många hormoner. En skada där kan vara svår att upptäcka och ge trötthet och andra diffusa

symtom, som inte kopplas till en skullskada, men som kan hittas genom röntgen och utredning med bland annat blodprover. Det pågår en hel del forskning kring dessa skador och hormonpåverkan.

Anledningen till att hjärnans hela 1,5 kvadratmeter får plats i vårt huvud är att den är veckad. Även om det finns både hinnor och vätska som är stötdämpande är den känslig. Människor tänker inte på hur lätt det är att skada hjärnan, ibland bara vid ett enkelt fall. Det behövs mer kunskap i samhället om att vi måste vara rädda om hjärnan.

Hjärtinfarkt kan idag diagnostiseras via blodprover. Liknande tester för att kunna konstatera hjärnvävnadsskador har prövats inom forskning och är under utveckling.

Text: Marie-Jeanette Bergvall
Foto: Mikael Olofsson

Rehabilitering - en resa som kan ta lång tid

Lars Jacobsson är neuropsykolog och forskar kring hjärnan. Hans första bild visar en stig i skogen. Den bilden har en symbolisk betydelse. Rehabilitering är en resa, alla tror att den ska gå fortare än vad den gör och man vet inte innan var resan tar en.

Naturen är viktig för många, där slipper man alla störande stimuli. Rehabilitering handlar inte bara om knoppen utan också om kroppen. Han nämner till exempel risken för urinvägsinfektion, som också påverkas kognitionen, precis som en rad andra funktioner.

En fråga Lars kommit att reflektera över är vad personlighet är. Man pratar ofta om att någon är personlighetsförändrad. Många känner inte igen sig själv. Lars tror att det handlar mycket om vanemönster. När man fått en skada upplever omgivningen att man inte är som man brukar för att man inte GÖR som man brukar. Då anser omgivningen att personligheten förändrats.

I rehabiliteringsarbetet är det lika viktigt lära känna den som fått en hjärnskada som vilken hjärnskada personen får. Det är viktigt för att förstå hjärnskadans konsekvenser. Beteendet är inte enbart relaterat till skadan utan till personens reaktioner på sin störning.

Lars påpekar också vikten av att hela familjen tas omhand. Det viktigaste i rehabiliteringen är kanske stödet från en frisk anhörig. En lyckad rehabilitering är när hela familjen mår bra.



Ulf Persson - om att leva med assistans

Ulf Persson har drabbats av en svårare skada. Han fick en stroke för 14 år sedan, när han bara var 48 år. Nu har han fem assistenter runt sig som ger assistans dygnet runt.

När han fick sin stroke levde han ensam och arbetade mycket. En person som var van att hjälpa andra men inte att själv ta emot hjälp. Att behöva ta emot hjälp var för honom ett lika stort trauma som att få en hjärnskada. Likväl är han mycket imponerad av sina assistenter.

– De gör ett gör ett fruktansvärt bra jobb. Själv har jag blivit väldigt ödmjuk över hur livet kan gestalta sig. Det är viktigt med lyhördhet. Både från assistenternas sida för att förstå mina behov. Men också från min sida att kunna förmedla mina behov så att assistenterna kan förstå dem. Det var svårt att få det hela att fungera innan jag fattade det.

Ulf har aldrig haft problem med att få assistans. Han har det i den omfattning han behöver och är själv med och väljer assistenter. Han tycker det fungerar utmärkt och han tycker också att han får ha egen tid.

– Det här var det svåraste. Att ständigt ha folk omkring sig. Jag har förlikat mig, men i början var det jättejobbigt, säger han.

Bedömningar irriterar

Något Ulf har svårare att förlika sig med är Försäkringskassans bedömningar.

– Fy fan för försäkringskassan, säger han på sitt raka språk. Han är trots allt från Torneå. Hur lång tid tar varje enskilt moment? Toalettbesök eller annat. Varför bråkar de så med oss som måste ha hjälp trots att vi egentligen vill klara oss själva?

Text: Marie-Jeanette Bergvall
Foto: Mikael Olofsson

Gävle - Rita Ehrenfors

Har hjärnans storlek betydelse?

Nej, säger Rita Ehrenfors, leg arbetsterapeut med drygt 25 års erfarenhet av hjärnskaderehabilitering.

- Einstein hade en förhållandevis liten hjärna. Det har större betydelse hur vi använder hjärnan, säger hon.

“Assistans kräver tid för att samtala och tålamod att vänta ut”

Barn föds med fullt antal hjärnceller. När hjärnan sedan växer är det stödcellerna som växer till, de som ska hålla ihop de nervceller som ska arbeta. Den mest intensiva utvecklingen sker i fyraårsåldern. Samtidigt är det den period när flest celler dör, till följd av att de inte används. Nu byggs programmen och ämnesomfattningen är hög. Det kräver en proteinrik kost.

– En näringsrik kost till det växande barnet är därför det långsiktigt bästa biståndet vi kan ge, säger Rita.

I ungdomsåren utvecklas nätverken för känslor och omdöme. Hjärnan utveckling pågår upp till 25 års ålder. Men även i den mogna hjärnan dör celler ständigt, nya kommer till och nätverken byggs ständigt om.

Hjärnan är lat och söker ständigt genvägar. Äldre personer hjärna minskar i vikt och volym, men får ett annat aktivitetsmönster. Äldre aktiverar inte lika stora delar av hjärnan när de löser problem.

– Den vuxna hjärnan är plastisk, vilket vi inte hade belägg för tidigare. Hjärnan behöver ha roligt, då utvecklas hjärnan bäst.

Det som skiljer högpresterande personer från lågpresterande är förmåga att enbart välja ut och registrera relevant information. Hjärnan ska jobba så lite som möjligt. Registrera rätt saker, inte mest saker.

Personer med TBI (Traumatic Brain Injury, dvs traumatisk hjärnskada) lagrar lika mycket eller mer information än högpresterande, men fel saker. Hjärnan blir bombarderad av intryck som ska bearbetas hela tiden, eftersom skadan gör att man inte kan välja ut viktig information. Hjärnan jobbar med andra ord mer vid en skada. Det är det som kallas hjärnskadetrötthet (eller fatigue), som är en vanlig konsekvens av förvärvad hjärnskada.

Att interagera med personer med förvärvad hjärnskada kan vara en utmaning, om man har ambitionen att stötta personen att använda sin potential. Man måste förstå de specifika begränsningar som varje person kan ha. Rita ger några exempel: Ska vi gå på bio? Anledningen till att man inte får ett svar kan vara att ens brukare inte refererar till en tankevärld. Man förstår ordet bio men kan inte skapa bilden av vad det kräver av för att ta sig dit.

Frågan ”Vad vill du ha hjälp med?” kräver att man har förmåga att skapa en abstrakt bild av vad man vill ha hjälp med. Kanske kan man bara resonera om det när man är i situationen. Kanske har man nedsatt förmåga att lösa problem. Får man inte upp mjölkpaketet kan man inte komma på tanken att använda en sax. Då måste man som assistent bli tydlig och lägga fram verktyg för att underlätta. Det går inte att bara tala om problemet.

Det handlar om att möta varje enskild person. Att ha tid och mod att i efterhand prata om när det gick fel och hur man kan göra istället. ”Skulle du ha velat att jag gjorde så här?” Assistans kräver tid för att samtala och tålamod att vänta ut.

Text: Marie-Jeanette Bergvall
Foto: Kerstin Orsén



Kraven i LSS och SoL

Irritation över bedömningarna är något som återkommer i Josefin Mikaelssons föredragning. Josefin deltog på utbildningarna både i Umeå och i Gävle.

Josefin Mikaelsson är jurist på assistansbolaget Humana. Hon har en son med autism och egen erfarenhet av assistansbedömningar. Det var det som gjorde att hon som jurist började arbeta inom detta område.

Josefin gjorde en genomgång av kraven som Lagen om särskilt stöd till vissa funktionshindrade (LSS) ställer och en jämförelse mellan LSS och Socialtjänstlagen (SoL).

När LSS kom 1994 hade den stor betydelse för personer med funktionshinder. Det är viktigt att känna till att LSS endast omfattar "vissa" funktionshinder. Grunden för att få en insats är att man tillhör någon av de tre personkretsarna och här är intygen helt avgörande, att de beskriver vilket funktionsnedsättning det är frågan om (diagnosen) och vad konsekvensen är.

Det är bara personkrets tre som har kravet att funktionsnedsättningen ska vara varaktig, betydande etc. Personkrets

två har kravet att "den begåvningsmässiga" funktionsnedsättningen ska vara "betydande" och "bestående". Det kan verka vara ord-klyverier, men i den juridiska bedömningen är det avgörande skillnader.

Grunden i LSS är att den ska skapa "Goda levnadsvillkor för att personer med funktionshinder ska kunna leva som andra". Insatserna ska vara "Varaktiga och samordnade". Trots det ges de idag tidsbegränsade. Ofta sägs då "Det är ingen fara – om det inte skett någon förändring blir insatserna kvar". Men för den enskilde finns då en ständig oro.

Precis som många av oss anser Josefin att man drivit bedömningarna för långt. Det är lätt att sitta vid ett bord och teoretiskt se vad som är möjligt att juridiskt bedöma och sätta sekunder. Något helt annat att veta hur många gånger per dag man ska gå på toaletten om två månader.

Eller som en brukare uttrycker det – Hur mycket snö kommer det i vinter?

Eftersom ansökan ska skrivas under på heder och samvete anser han sig inte kunna göra det. Han kan inte på heder och samvete ange sitt toalettbehov.

Text: Marie-Jeanette Bergvall

Foto: Dreamstime

FAKTARUTA - BEDÖMNING så här beräknas behoven

Först beräknas alla grundläggande behov som till exempel toalettbesök. Om man går på toaletten 7 gånger per dag och tiden räknas till 10 minuter per tillfälle (0,17 timme omräknat till hundradelar).

$7 \times 0,17 \times 7 \text{ dagar/vecka} = 8,33$ timmar per vecka

Ett annat grundläggande behov är att ta av och på sina kläder. Att ta på kläderna på morgonen tar kanske 15 minuter.

$0,25 \times 7 = 1,75$ timmar per vecka.

När alla grundläggande behov är räknade övergår man till övriga behov som förenklat innebär allt annat än de grundläggande behoven som man kan behöva hjälp med.

Summan av samtliga behov per vecka delas med 7 och multipliceras därefter med antalet dagar under sex månader. Då får man en klumpsumma timmar, med upp till fyra decimaler, som den assistansberättigade kan fördela under ett halvår. Beslutet omfattar enbart de punktinsatser som kräver assistans.

Tiden mellan olika insatser beräknas endast om personen har behov av tillsyn. Om personen kan larma själv brukar tillsyn inte beviljas och då beräknas endast tiden för själva punktinsatserna.

Besluten tar inte hänsyn till schemaläggningseffekter.



Nu har nio minuter gått!



The sky is the limit

När Joakim Öwre föreläste på utbildningsdagen i Gävle kan man säga att han tog publiken med storm.

“*Det är inget att nedslås av att man sitter i en rullande stol*”

Text: Marie-Jeanette Bergvall
Foto: Privat.

IFilmen ”Det svåraste tricket” som sändes i SVT 2005 beskrivs vad som hände i Åre den där dagen 2001 när han fick ett felskär i backen och ingen trodde att han någonsin skulle stå på en snowboard igen.

Vi fick se filmen innan Joakim själv berättade - om sitt enorma intresse för snowboard och träning. Men också om lyckan av att ha en familj och kamrater som hela tiden funnits vid hans sida och stöttat honom under hans kamp för att komma tillbaka.

Rehabilitering har krävt ofantligt många timmar. Egentligen tränar jag hela tiden, säger han.

– Det är träning för mig att vara här och tala tydligt så ni förstår. Det är träning för mig att stå upp och utföra en uppgift. Det är många muskler som ska samspela för att hålla en människa upprätt. För mig är det ett träningspass redan innan jag har fått på mig kläderna och alla utrustning innan jag kan åka snowboard.

För åker snowboard, det gör han igen. Nu med bara en assistent.

Joakim kallar sina föreläsningar för inspi-

rationsföreläsningar. Det lever de upp till. Hans budskap är tydligt. Lev idag! Njut av livet! Det är inget att nedslås av, att man sitter i en rullande stol. Livet går inte i repris!

Man ska inte döma en bok efter omslaget, säger Jocke. Likadant med en människa. En persons historia känner man inte första gången man möter honom. Även en person i rullstol kan ha oerhört mycket att berätta. Enda anledningen till att se ner på dem är att de inte är i samma ögonhöjd.

Det är viktigt att ha mål i livet. Sätt upp mål. Vägen dit består av många små delmål. Om man delar upp den långa vägen i små delmål får man många tillfällen att belöna sig själv. Det går framåt.

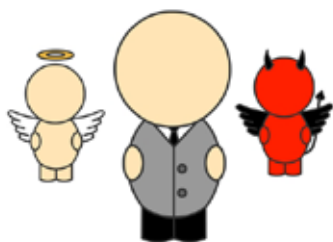
Joakim berättar om den läkare som kom till hans säng i Umeå med en massa läkarstudenter. Här ser ni vådan av snowboardåkning. Han kommer aldrig härifrån. Se hur fel han hade. The sky is the limit.

I nummer 3 av Hjärnkraft fanns ett längre reportage om Joakim Öwre från Frösön utanför Östersund.

Socialstyrelsens rapport:

Fördelar och risker med att god man även är assistent

I utredningen "Åtgärder mot Fusk och oegentligheter med assistansersättningen SOU 2012:6" föreslogs att assistansersättning inte fick användas till assistans som utförs av god man, förvaltare eller ombud för den assistansberättigade. Flera remissinstanser var kritiska till förslaget och regeringen gav därför Socialstyrelsen i uppdrag att utreda frågan. Deras rapport har nu kommit.



Socialstyrelsen konstaterar att det finns både fördelar och risker med att en ställföreträdare även är personlig assistent, nästan alltid en nära anhörig.

Fördelar som har lyfts fram är att en god man som är personlig assistent känner den enskilde väl, kan kommunicera och tolka hans eller hennes vilja och behov. Det ger goda förutsättningar att företräda och bevaka den enskildes intressen. Uppdraget bygger på förtroende och en väl känd god man står för trygghet och kontinuitet. God man får även bra kunskap om hur den enskildes samlade assistans utförs.

Risker med dubbla uppdrag är att det kan uppstå intressekonflikter och potentiella jävsförhållanden. Insyn och kontroll av att den enskilde får sina behov tillgodosedda kan försvåras. Det kan också försvåra den enskildes möjligheter till frigörelse och ett självständigt liv.

Konsekvenser av ett förbud, är bland annat att det inskränker den enskildes rätt att själv välja sin personliga assistent. Fler utomstående gode män skulle behövas, samtidigt som det redan idag är problem att hitta tillräckligt många. Det kan även

bli svårt att genomföra den personliga assistansen under vissa tider, exempelvis jour/väntetid. En konsekvens av detta kan bli att vård av närstående åter blir ett oavlönat arbete.

Socialstyrelsens bedömning

Socialstyrelsens bedömning är att om en person med funktionsnedsättning inte kan välja sin ställföreträdare som personlig assistent, skulle det innebära en alltför stor inskränkning i rätten att själv bestämma vem som ska utföra assistansen. Detta utan att riskerna i nuvarande system skulle undanröjas.

Åtgärder för att minska risker

Vissa lagändringar har redan genomförts som kan minska de risker som finns med dagens system. Socialstyrelsen lämnar förslag på ytterligare åtgärder:

- Utbilda överförmyndare, gode män och förvaltare om lagen (1993:387) om stöd och service till vissa funktionshindrade, LSS, och om funktionsnedsättningar och dess konsekvenser.
- Öka kontrollen och tillsynen över hur gode män och förvaltare utför uppdragen att sörja för person och bevaka rätt.
- Öka möjligheterna att byta ut en god man eller förvaltare om det uppstår en intressekonflikt eller om ställföreträdaren inte tillvaratar den enskildes intressen.
- Överväg om företräderskapet, i fler ärenden än idag, bör delas upp så att en god man har att sörja för huvudmannens person och någon annan är förordnad som god man med uppgift att förvalta huvudmannens egendom.
- Förtydliga vilken myndighet som har ansvar för att följa upp att den som beviljats assistansersättning respektive ekonomiskt stöd till skäliga kostnader för personlig assistans i praktiken tillförsäkras goda levnadsvillkor.

HUR ÄR DET FÖR DIG?

NYHET!

Att underlätta för elever med förvärvad hjärnskada

Hur är det för dig! är ett helt nytt samtalsmaterial som på ett enkelt och pedagogiskt sätt ger en övergripande bild av olika svårigheter som elever med förvärvad hjärnskada kan uppleva i skolan.

Med stöd av Hur är det för dig? kan elev och personal tillsammans komma fram till åtgärder som gör det möjligt för eleven att utnyttja sina förmågor på bästa sätt.

Hur är det för dig? är utarbetat för barn och ungdomar med förvärvad hjärnskada. Materialet kan även användas i möten med andra elever eller vuxna med specifika svårigheter.



Hur är det för dig? består av: ● Lärarhandledning ● Elevhäfte ● Målkort och utvärdering ● Protokoll

FAKTA

Författare: Cristina Eklund, specialpedagog.

Formgivning & bildcollage: Louise Turlock.

Stöd från Specialpedagogiska skolmyndigheten.

Materialet säljs i ett paket bestående av: 2 elevhäften, 1 lärarhandledning, 2 protokoll, 2 målkort.

Pris: 110 kr / paket, inkl. moms.

Beställning och mer info: www.hjarnkraft.se



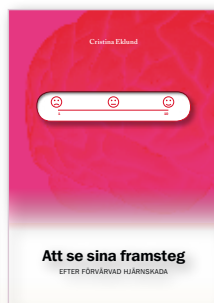
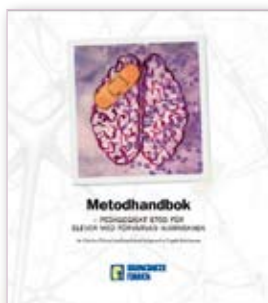
Kamrater

Om man är borta mycket från skolan, eller inte orkar vara med sina kamrater lika mycket som tidigare kan man känna sig lite ensam.

- Har du problem med att orka vara med dina kamrater? Ja Nej
- Jag tycker att jag har bra kamrater. Ja Nej
- Hur gör du för att orka vara tillsammans med dina kamrater?

Exempel på uppslag ur Elevhäftet, 48 sidor och rikt illustrerat!

Fler material av Cristina Eklund i samarbete med Hjärnkraft



- **Metodboken** – ett pedagogiskt stöd för elever med förvärvad hjärnskada.
- **Se sina framsteg** – ett skattningsmaterial för att utvärdera förmågor och funktioner.
- **Att samtala** – ett informationsmaterial om de vanligaste svårigheterna efter en förvärvad hjärnskada som underlättar samtalet med kamrater och andra.

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



Beställ materialen via Hjärnkrafts webshop eller genom att kontakta oss
Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft
Nybohovsgränd 12, 1 tr, 117 63 Stockholm
Telefon: 08-447 45 30
info@hjarnkraft.se ● www.hjarnkraft.se

Vilket tandvårdsstöd är det som gäller?

Har du en sjukdom eller funktionsnedsättning som påverkar dina tänder? Nu finns ett nytt ekonomiskt stöd för tandvård. Hjälpen består av två delar: Särskilt tandvårdsbidrag och Tandvård vid långvarig sjukdom eller funktionsnedsättning. Dessutom finns ett högkostnadsskydd.



Pia Delin Stadig
leif.delin@telia.com
Bilder: Dreamstime

Särskilt tandvårdsbidrag. För dig som lider av muntorrhet på grund av långvarig läkemedelsbehandling eller strålbehandling i öron-, näs-, mun- eller halregion, Sjögrens sjukdom, KOL (ordinerad syrgas eller näringsdryck), Cystisk fibros, Ulcerös Colit, Crohns sjukdom, tarmsvikt, frätskador på tänderna vid anorexi, bulimi eller gastroesofageal refluxsjukdom, svårinställd diabetes, dialysbehandling, nedsatt immunförsvar på grund av behandling med läkemedel samt har genomgått organtransplantation och har nedsatt immunförsvar på grund av medicinering.

Tandvård vid långvarig sjukdom eller funktionsnedsättning

Bidraget är till för dig som har mycket svårt att sköta munhygien eller genomgå tandvårdsbehandling.

Du som lider av svår psykisk funktionsnedsättning, Parkinsons sjukdom, MS,



Det är viktigt för alla att undersöka sina tänder regelbundet och speciellt viktigt för den som lider av t ex muntorrhet eller har svårt att sköta sin munhygien.

CP, RA, SLE, Sklerodermi, ALS, Orofacial funktionsnedsättning med ät-, tal- och sväljsvårigheter, har symtom kvar sex månader efter stroke samt sällsynta diagnoser med eller utan orofaciala symtom som innebär ät-, tal- eller sväljsvårigheter.

Ett särskilt läkarintyg krävs där din läkare beskriver din sjukdom eller funktionsnedsättning och hur din förmåga påverkar din möjlighet till munhygien eller att genomgå en behandling hos tandläkaren.

Stödet beviljas endast om din läkare bedömer att din funktionsnedsättning är svår eller fullständig. Intyget skickas sen till ditt landstings eller regions tandvårdsenhet och är ett underlag till landstingets beslut.

Om det godkänns får du ett kort som intygar rätt till viss tandvård till hälso- och sjukvårdsavgift. Det betyder att avgiften räknas samman med andra avgifter för hälso- och sjukvård och ingår därmed i sjukvårdens högkostnadsskydd.

Högkostnadsskydd

Det allmänna tandvårdsstödet är beroende på ålder 300 eller 150 kronor per år. Utöver det finns ett högkostnadsskydd där man får hjälp med en del av den summan som överstiger 3.000 kronor.

Det finns dock vissa specialregler, till exempel så omfattas normalt inte visdomständer eller tänderna längst bak om de inte har tuggkontakt med motstående käke.

Läs mer på www.1177.se/tander.

Fakta: Tandvårdskostnad

Vem betalar?

Tandvårdskostnad	Patient	Försäkringskassan
Upp till 3 000	Du betalar hela kostnaden själv	-
3 001- 15 000	Du betalar 50%.	Fk betalar 50%
Över 15 000	Du betalar 15%	Fk betalar 85%

Utbildningsdag

Fokus på hjärnan och bemötande i Örebro

I november 2013 arrangerade Örebro länsförening och ABF, en utbildningsdag för personliga assistenter med flera på Universitetssjukhuset i Örebro. Hela 138 deltagare hade anslutit för att lyssna på föreläsningar med fokus på förvärvade hjärnskador.

Marika Möller, neuropsykolog inledde dagen med att föreläsa om hjärnan och hur den fungerar: nervcellernas uppbyggnad, funktioner och dess påverkan vid en förvärvad hjärnskada. En mycket detaljerad beskrivning kring de olika cellerna gavs.

Hon berättade att en skada kan te sig olika beroende var i hjärnan skadan har uppstått. Vilket kan resultera i att man har svårt att se sig själv och hur man fungerar. Också uppmärksamhet och vakenhetsstörningar kan uppstå vid en hjärnskada. Det innebär att man kan ha svårt att hålla en fokuserad uppmärksamhet en längre tid. Svårigheter med initiativ och minne är vanligt hos en person som drabbats av en förvärvad hjärnskada. Liksom stresskänslighet.

Johan Appel, organisationspsykolog, informerade om vikten av ett bra bemötande och goda relationer. Han tog upp flera exempel gällande brukare och personal, där han betonade att det handlar om att se individen och att man måste ”jobba” på relationen. Han understök att det inte handlar om personkemi för att

skapa en bra relation.

– Det gäller att jobba mot personen för att nå fram och ta vara på personens intressen, säger Johan Appel.

För att skapa förändring belyste Appel hur viktigt det är att vara närvarande i mötet med brukaren och att våga ta fysisk kontakt.

Senare pratade Lars Rönnbäck, professor och överläkare i neurologi och Birgitta Johansson, fil dr och specialist i neuropsykologi, om hjärntrötthet. Något som är mycket vanligt hos personer med någon form av neurologisk skada, som exempelvis förvärvade hjärnskador.

Enligt Rönnbäck kan hjärntrötthet beskrivas som energilöshet och att hjärnan har en för liten energireserv, vilket att gör att personens energi tar slut snabbt.

– Personen orkar en stund men inte över tid, berättar han. Detta till skillnad från en frisk person som kan fortsätta att fungera, trots att belastningen är för stor.

Hjärntrötthet visar sig bland annat på platser med mycket ljud, exempelvis på

bussar eller i köpcentra och i situationer där flera personer pratar samtidigt.

Även att läsa en text kan efter ett tag bli jobbigt. Anledningen är det tar längre tid för personen med hjärntrötthet att bearbeta den information och de sinnesintryck som personen får.

För att lindra hjärntröttheten är vila mycket viktigt.

Rönnbäck berättade att det inte går att arbeta sig ur hjärntrötthet, det får motsatt effekt, man blir tröttare och tröttare.

Idag vet man dock inte varför hjärntrötthet uppstår. Rönnbäck understryker att hjärntrötthet inte går att bota, men för att lindra denna finns några saker man kan göra: ta regelbundna pauser och att göra en sak i taget.

Birgitta Johansson informerade därefter om några projekt, med inriktning mot personer som lider av hjärntrötthet. I ett av projekten har man bland annat använt sig av yoga och mindfulness, övningar som en strategi för att försöka lindra hjärntröttheten.

Dagen avslutades med Åsa Karlsson, arbetsterapeut och Birgitta Lundberg, logoped, Centrum för hjälpmedel, Örebro läns lansting, som båda informerade om olika hjälpmedel för personer med förvärvad hjärnskada.

Text och Foto: Christian Kanvik
christian.kanvik@orebro.hjarnkraft.nu



Birgitta Johansson och Lars Rönnbäck föreläste om hjärntrötthet och hur det yttrar sig.

>>> Marika Möller beskrev hjärnan och hur den fungerar.





Hjärnkraft Örebro reser till Turkiet

Allt började förra året då Hjärnkrafts styrelse diskuterade att resa utomlands. Ilona och jag åkte till Resia och diskuterade de behov och önskemål som fanns för en sådan resa. Vi fastnade för Alanya i Turkiet.

Den 21 oktober 2013 bar det i väg. Flyget gick från Västerås med 31 personer från föreningarna Hjärnkraft och Stroke. Planet avgick 22.00 och landade 02.15. På bussen till Alanya var det med en värd som pratade och försökte vara rolig. Personen var jätteknäpp. Vi ville bara komma fram till hotellet och lägga oss. Vi var framme vid 7-tiden.

Efter frukost stupade jag och Ilona i säng och sov ett par timmar. När vi vaknade gick vi ner och tittade oss omkring. Poolen var iskall! Solen sken och det var varmt. Den dagen tog vi det lugnt. På kvällen åkte vi på sightseeing med solnedgång. Det var otroligt vackert!

På onsdagen åkte vi på en heldagsutflykt med båt. Det var trevligt. Lite krångligt var det att gå upp i bussen men en hjälpsam man fanns tillhands. Om man ville fick man bada från båten. Det gjorde inte jag, det var för krångligt. Vi besökte en lokal jättestor marknad. Där gällde det att pruta och det var roligt.

Jag badade Turkiskt bad och det var en upplevelse. Först satt vi i en ångbastu. Sen kom någon in och kastade vatten på aggregatet. Vi lade oss sen på en marmorbänk som var varm och hård. Man blev skrubbad från topp till tå. Det kändes men gjorde inte ont. Vi blev insmorda med olja som sen sköljdes av. En jättestor påse med skum slängdes runt för att sen hållas över oss. Vi blev avspolade med vanligt vatten. Efter detta lindades

man in i en handduk. Efteråt fick vi vanlig massage. Det var skönt. Ilona tog frivilligt en lermask i ansiktet. Efteråt kände man sig skönt avslappnad. Vi var flera som provade på Turkiskt bad.

Resten av veckan var också solig. Poolen var jättekall så vi gick till stranden istället. Det tog bara 10 minuter att gå dit. När vi närmade oss stranden kom badvakter som hjälpte oss ner till stranden. De hade lagt ut trätrallar på sanden så att det gick lättare att köra med rullstolarna.

Vi hjälpte varandra när vi badade i havet. Många ville bada i havet, bland andra jag. Först var det kallt men det var bara att bita ihop om man ville! Roligt var det. Tur att Ilona höll i mig annars hade jag nog flutit bort.

Vid 18-tiden åt vi middag. Det var en buffé som också innehöll tårtor och bakverk. Gott. Några gick ut och shoppade. Affärerna var öppna till midnatt. Det kändes lite konstigt. Jag och Ilona shoppade också en del. Några handlade massor. Det var ganska billigt och det gällde att pruta. På fredag for nästan alla till en restaurang med utsikt över havet. Mycket vackert var det. Det blev lite dyrt att äta där.

Veckan gick alldeles för fort. Sista kvällen bad vi personalen i restauranten att duka långbord så att alla fick sitta samlade. Det blev trevligt. Ingen ville åka hem. Vi behövde packa inför hemresan, men ingen ville bryta taffeln.

Text: Maria Wilén
Hjärnkraft Örebro län

Hjärnkrafts sommarläger 2014 för barn och deras familjer

Tid: 30 juni – 4 juli 2014

Plats: Mättinge rekreations- och fritidsanläggning utanför Trosa. Mättinge är tillgängligt för personer med rörelsehinder, se: www.valjeviken.se.

Åldersgrupp: Barn med förvärvad hjärnskada 6 – 16 år och deras familjer.

Intresseanmälan: Senast den 31 mars 2013.

Veckan vänder sig till hela familjen, barn med förvärvad hjärnskada, syskon, föräldrar samt personliga assistenter om de behövs. För att delta måste man vara medlem. Under veckan erbjuds utbildning och samtalsgrupp två förmiddagar.

Fritidsledare tar hand om barnens aktiviteter när föräldrarna är på utbildning. Vi planerar bl a en heldagsutflykt med buss. Vi söker delfinansiering via olika fonder. Efter intresseanmälan skickar vi ut information så snart vi vet vad kostnaden kommer att bli.

Är du intresserad kontakta: Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft Per-Erik Nilsson Tel: 0478-109 30, e-post: info@hjarnkraft.nu



Se gärna referat från årets resa som fanns i Hjärnkraft nr 3-13.

Välkommen med intresseanmälan!



ANNONS



Det handlar om dig!

På väg...igen

kurs för dig med
förvärvad hjärnskada

Läs mer om våra kurser på

furuboda.org

FURUBODA 
Folkhögskola

"Att leva hela livet 2013"

14 – 15 november



Christina Amundberg informerade om LSS.

Första dagen inleddes med afrikansk musik och dans innan det var dags för hjärnforskaren och specialistläkaren Per Hamid Ghatan att inleda med föredraget "Nageln i ögat".

Rubriken hade han valt eftersom vårt direktseende vetenskapligt endast är lika stort som vår tumnagel, allt annat runt omkring är suddigt, även om vi inte upplever det så.

Ghatan pratade om hur samhället har utvecklats. Vi lever i en teknologistyrd vardag där allt går snabbare och snabbare. Hur våra hjärnor och minnet påverkas av detta är det ingen som vet.

Han poängterade vidare att hjärnan är ett plastiskt, elastiskt och formbart organ som påverkas under hela vårt liv av bl a det sociala och kulturella arvet.

Forskning visar vidare på att hjärnan har kapacitet att bygga upp förlorad funktion. Det finns idag inget svar på hur länge efter en skada hjärnan kan formas, skapas och byggas upp.

LSS-lagen är ett rykande aktuellt ämne efter Kalla Faktas program där det avslöjades hur kommunerna anlitar konsulter

för att lära personalen att argumentera emot personer som söker stöd enligt LSS-lagen.

Christina Amundberg, socionom med vidareutbildning inom bl a juridik, informerade om lagen, hur den kom till 1994 och förändringar genom åren. Det har skett en hel del men tyvärr inte alltid till det bättre.

Fredagen inleddes med ett RGRM-pass med klapp och stamp i takt med musiken.

Camilla Westerdahl var sommaren 1997 med om en bilolycka som ledde till en lång kamp både för henne själv men även mot sjukvården. Hon bedömdes tidigt som förlamad, döv och stum.

Sjukgymnasten Christina Hansson påbörjade en rehabilitering med Marte Meo-metoden (fritt översatt "av egen kraft och märkte så småningom att Camilla hörde och reagerade på det som sades. En intensiv träning inleddes då och Camilla "gick" från att ha suttit i rullstol, via gå-bord till att gå med käpp.

Hjärnkraft har ihop med RTP kartlagt landstingens respektive de skadades rehabilitering i Sverige för personer med förvärvad hjärnskada. Presentation om detta gjordes av Rita Ehrenfors och det väcktes många frågor bland publiken. Framtidsfrågan är inte lätt att svara på men förslag finns. Mer info finns på www.hjarnkraft.se.

Som skadad, närstående eller personal ställs man dagligen inför olika situationer då man blir osäker vad som är rätt eller fel. Energi Drama spelade upp situationer där publiken fick komma med förslag hur man borde agera.

På Göteborgs universitet pågår forskning om vilken betydelse kulturen har för vår Hälsa. Annica Sjölander berättade om forskningen och kulturens betydelse för hjärnans rehabilitering och återhämtning.

Som vanligt ställde Jerry Larsson upp som moderator och guidade oss igenom dessa två dagar.

>>> Ett längre reportage om Camilla Westerdahl och sjukgymnasten Christina Hansson har publicerats i Hjärnkraft nr 2-2012.



Text: Veronica Karlsson
Foto: Lennart Lundén



Trevlig jubileumsfest i Göteborg

Torsdagen den 14 november hölls årets Hjärnkraftsföreläsningar på Dalheimers Hus och samtidigt passade man på att fira Riksförbundet Hjärnkrafts 25-års jubileum och även jubiléet för lokal föreningen Hjärnkraft Göteborg m.o.

Ett sextiotal personer hade hörsammat inbjudan. Roland Persson, en av Hjärnkrafts grundare, var där, politiker och representanter från Ädelfors folkhögskola, som "göteborgarna" samarbetet med i flera år, var där. Representanter från Bräcke Diakoni och många fler hade kommit och naturligtvis många medlemmar.

Blommor och gåvor strömmade in, tal hölls och önskingar om fortsatt framgång i arbetet gavs. Man konstaterade att Hjärnkraft behövs mer än någonsin i dessa dagar då neddragningar och intramp i LSS-lagen är vardagsmat.

Ett stort tack för en festlig jubileumskväll.

Text: Barbro Jeppson. Foto L Lundén



Medlemsutflykt till Sjöhistoriska museet

Ett tjugotal medlemmar träffades på Sjöhistoriska museet på Djurgården i slutet av januari för en visning av utställningen om sjömanstatueringar "Tro, hopp och kärlek".

Träffen började med fika i café Östberg varefter gruppen fortsatte till utställningen där de duktiga guiderna bland annat berättade varför sjömän tatuerade sig och hur man valde sina motiv. Vår medlem

Robert Kalmér, själv sjökaptan, delade med sig av sin erfarenhet från sjölivet och visade också sin tatuering, dock utförd efter det att han gått iland.

Efter visningen gick några vidare till utställningen "Shipping & Shopping" som handlade om Sveriges långa och spännande sjöfartshistoria.

– Så trevligt, hoppas det blir många fler museitrafik framöver, sa en medlem innan han lämnade museet.

Eliane Högberg

ANNONS



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

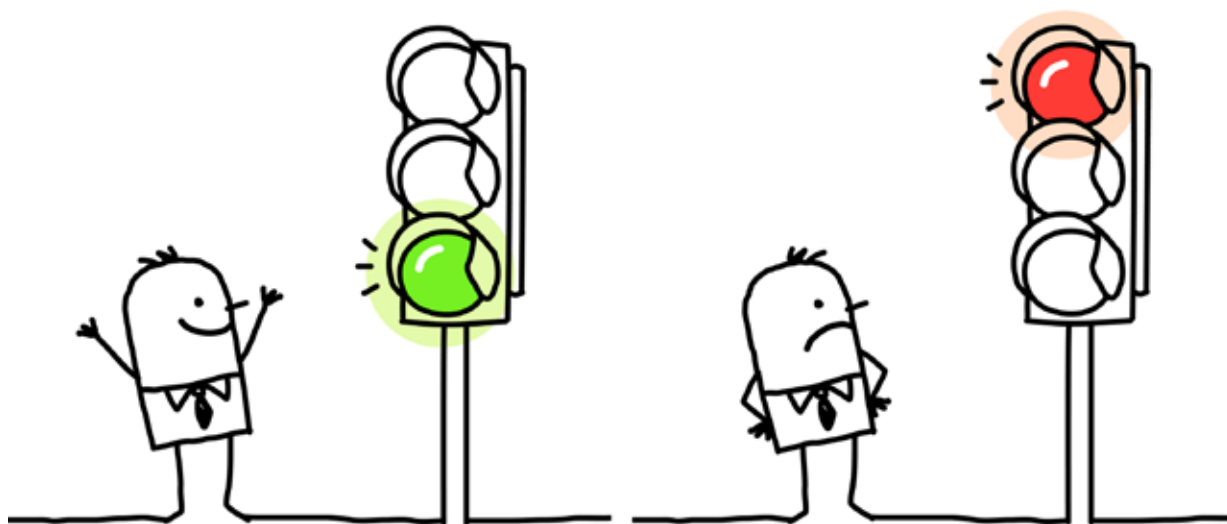
08 - 669 01 60

liljeholmen@misa.se



"När jag var tjuogoett år fick jag min första stroke. Det var en svår tid. Jag fick kontakt med Misa, vilket ledde till en anställning på Lärvox."
Agnes Saube

www.misa.se



Att välja och välja bort - som ung hjärnskadad



Varje timme, varje dag, varje vecka, månad och år gör vi val. Dessa val är inte alltid storslagna val som handlar om var man ska bo eller vad man ska göra med sitt liv. Utan valen kan vara så enkla som om man ska gå in i en klädaffär där musiken är för hög för att en hjärnskadad person ska kunna vistas där utan att få ont i huvudet.

Om och om igen gör man val och det är dessa val som ibland kan smärta så djupt. Jag har fattat beslut som jag vet är rätt, beslut som gör mitt liv enklare, bättre men som samtidigt stänger dörrar. Vissa beslut som jag vetat är rätt har jag inte velat ta just för vad det skulle innebära att ta dem. För att om jag skulle ta ett beslut skulle de innebära att jag inser begränsningarna jag har i mitt liv som hjärnskadad ungdom.

Jag skadade mig då jag var tonåring, nu är jag 21 år gammal och jag har sett och upplevt mer smärta och svåra beslut än jag velat. Vägen till den jag är idag har inte varit rak och enkel, allt jag ville var att passa in. Jag ville inte tänka på att jag var tvungen att

spara min energi och inse vad jag faktiskt har: en hjärnskada.

Många tittar frågande på mig om jag säger att jag har en hjärnskada för få har hört om oss unga som har förvärvade hjärnskador. Vi är en grupp som sällan hörs eller syns kanske just för att vi är unga och allt vi vill är att vara som våra jämnåriga.

Man vill inte stå ut eller ha begränsningar som ung student, man vill kunna leva just så ansvarslost och fritt som alla säger att studenttiden är. Vi är osynliga och vill inte ses som annorlunda, kanske är det därför som vi ofta glöms bort.

Jag skadade mig i ett omklädningsrum innan idrotten i skolan då jag visade hur duktig gymnast jag var, jag halkade på

Text:
Lee Gärskog

stengolvet och föll. Då verkade det inte ens vara ett val jag hade gjort, det var bara en olycka, otur.

Det är först nu efter några år som jag ser alla de små beslut man måste ta varje dag som ingen annan ser som inte har en hjärn-skada. Som var man sitter på bussen för att de ska vara lugnast (längst bort från barnvagnarna) eller att man inte kan gå ut efter lektionen på universitetet och ner på stan för att fika för att man måste få vila emellan.

Om och om igen fattar jag beslut som ingen annan hade tänkt på och som jag nu själv nästan automatiskt gör.

Min familj sätter aldrig på diskmaskinen innan vi äter eftersom jag är ljudkänslig, ingen pratar om det eller lägger stor vikt vid det men det är ändå ett val min familj gör för att underlätta för mig. Min mamma är nu så van vid att undvika onödiga höga ljud för min skull att hon knappt tänker på det, det går på rutin.

Som hjärnskadad får man många fördomar slängda emot sig och måste om och om igen visa hur fel de är. Någonstans blir man trött på att rätta och jag har valt mer och mer att bara berätta om min hjärnskada då det verkligen behövs, det är enklare så.

Vem som helst som träffar mig skulle inte kunna gissa att jag har en hjärnskada. Det syns inte och det märks inte. Mitt liv verkar vara som alla andras. Jag bor själv, pluggar och umgås med vänner och samtidigt bär jag alltid med mina hörselproppar ifall jag skulle hamna i en miljö då de kan behövas.

Jag är ljud- och ljus-känslig, saknar hunger, blir hjärntrött om jag sitter länge

vid datorn eller på något annat sätt utsätter mig för mycket. Detta är några av mina kvarstående men efter skadan. De är inga oöverstigliga problem.

Man kan leva ett fantastiskt liv trots detta om man accepterar sina begränsningar och inte pressar sig hårdare än vad man kan. Just den delen är svår, att inse sina begränsningar. För jag vill inte ha några begränsningar utan kunna leva utan planering och ständiga "tänk om"-scenarier.

Jag har drömmar och mål i mitt liv, stora mål och stora drömmar och jag kommer nå dem, det vet jag.

Min familj kommer att stå bakom mig hela vägen tills jag når dit jag vill. Min väg kommer kanske inte se ut som alla andras och mitt liv kommer kanske inte se ut som andras men jag kommer leva det liv som jag själv valt med de kompromisser som jag är beredd att göra.

Och vem vet kanske är jag om tio år ambassadör för Sverige i Japan vilket är mitt mål och min framtid. Att jag har en hjärnskada är inget som gör att jag skulle behöva "nöja mig" med ett arbete. Jag vill leva och bo i Asien och jag kommer hitta dit på ett eller annat sätt.

Det finns inget aldrig eller omöjligt om man bara hittar rätt väg dit och gör de valen som gör att man mår bra på vägen. Jag har fått lära mig att leva med hjärnskadan och den sätter vissa begränsningar men om jag lyssnar på mig själv och min kropp kan jag nå vart jag vill.

”

Det finns inget aldrig eller omöjligt om man bara hittar rätt väg dit och gör de valen som gör att man mår bra på vägen”.

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

Nästa nummer av Hjärnkraft

utkommer den 11/6.

Sista dag för manus till nr 2-14 är den

25 april.

Välkomna med manus till: kerstin@hjarnkraft.se

Flyttat?

Glöm inte att meddela oss din nya adress

Mejla, ring eller skriv till:
info@hjarnkraft.se, 08-447 45 30
 Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft
 Nybohovsgränd 12, 117 63 Stockholm



ADVENTSKRYSSET

	<small>GÖRS DET TIDIGT SÄR VÄL</small>	<small>UT HAR ANDRAN SÄM</small>	<small>KÄN HÖR VÄRME VÄRME</small>	<small>HÖR SÖL LÖR</small>	<small>OSÄ ANTAL</small>	<small>MED REDD DIN TID</small>	<small>HOAR</small>	<small>R EVENT MED KAPPE</small>	<small>BEKÄM DÖ PA FÄT</small>	<small>GÖRA GENOM SÖA</small>
	L	J	U	S	T	S	V	E	T	T
	U	T	D	E	L	A	R	E	A	P
	S	T	A	K	A	R	L	A	S	P
	B	A	S	A	R	R	B	I	S	K
	E	T	E	K	A	N	N	A	R	K
	H	I	S	S	I	N	P	R	U	S
	A	S	K	Ö	V	A	D	E	V	P
	N	R	A	D	I	L	L	E	R	R
	D	R	A	L	L	D	U	K	A	N
	L	A	M	P	O	R	T	Ö	S	K
	I	S	A	R	C	I	S	S	E	R
	G	A	V	I	R	I	S	E	N	B
	S	K	O	T	E	R	S	K	O	R
	T	O	N	R	O	T	J	B	A	L
	E	L	B	S	M	A	K	A	A	K
	R	E	C	E	P	T	I	O	N	E
	A	R	A	D	O	M	G	E	R	
	P	A	T	I	E	N	T	E	R	
	I	N	S	K	R	I	P	T	I	O

Här är lösning till förra numrets Julkryss. De tre först öppnade rätta lösningarna var insända av Birgitta Stjernfedt i Gävle, Laila Sälle i Vingåker och Liselott Hellgren i Udenäs. Lotter är på väg, lycka till med skrapningen!
 Kryssred.

ANNONS



Vardagen kan vara svår... ...tillsammans hittar vi lösningar!

BOSSE- Råd, Stöd & Kunskapscenter erbjuder kvalificerat råd och stöd till dig som är över 18 år och som har en funktionsnedsättning.

För dig som har personlig assistans erbjuder vi dig och dina assistenter utbildning samt handledning utifrån dina behov. Utbildningen finansierar du genom din assistansersättning.

Besök vår hemsida eller kontakta oss så berättar vi mer. Välkommen att boka en tid!

E-post
bosse@bosse-kunskapscenter.se
 Telefon
 08-544 88 660
 Adress
 Döbelnsgatan 59, 113 52 Stockholm



Hjärnkrafts läns- och lokalföreningar och "Hjärnet"

Hjärnkraft i Gävleborg

Märta Söderberg
Tel: 026-19 01 68
e-post: marta.soderberg@live.se

Hjärnkraft i Halland

Jan-Åke Johansson
Tel: 0340- 66 22 73
e-post: hjarnkraft_halland@hotmail.com

Hjärnkraft i Jämtland

Yvonne Olofsson
Tel: 0693-313 12, mobil: 070-727 28 50
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
Rolf Dietmann Tel: 070-149 45 34
Rolf Kansliet: 0480-43 08 53
e-post: hjarnkraftikalmar@telia.com
hemsida: www.kalmar.hjarnkraft.nu
Hjärnet: Kerstin Svensson
Tel: 0499-208 88
Birgitta Rolfsdotter
Tel: 0485-404 99
e-post: birgittarolfsdotter@hotmail.com
Göran Mattsson, 0490-320 55
Roland Hasselqvist, 0492-123 04
Carolina Melz, 076-316 98 59

Hjärnkraft i Norrbotten

Gerd Rönnqvist
Tel: 0921-174 15
e-post: gerd.ronnqvist@hotmail.se
Hjärnet: Ingemar Johansson
Mobil: 070-534 53 88
e-post: ingemar.johan@telia.com
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.nu

Hjärnkraft i Skåne

Tel: 046-32 30 90
Fax: 046-158 157
e-post: hjarnkraft.skane@tele2.se

Lokalförening Malmö med omnejd

Ingegerd Persson
046-73 18 14
e-post: luddeoco@hotmail.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
Koordinator: 08-447 45 38
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
Hjärnet: Ulla-Britt Andersson
Tel: 054-10 08 71, 070-650 36 88

Lokalförening Karlstad

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

Hjärnkraft i Västerbotten

Christina Bergqvist
tel: 0910-890 00
e-post: cri.unity@gmail.com
Hjärnet: Mikael Olofsson
Tel: 090-77 56 53
Mobil: 070-646 67 09
e-post: mikael.olofsson@bredband.net

Lokalförening Umeå

Ingrid Eriksson
Mobil: 070 358 67 21
e-post: ingrid.eriksson@ratan.se

Lokalförening Skellefteå

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

Hjärnkraft i Västmanland

Ulla Tannergren
Tel: 021-33 29 49

Hjärnkraft i Västra Götaland

Gunvor Erlingsson
Tel: 033-28 23 32
e-post: gunvor.erlingsson@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 Fyrbodalen

Kansliet, tel: 0522-194 40
e-post: hjarnkraft.fyrbodalen@brevet.nu
Hjärnet:
Eva-Caisa Ehrnlund, tel: 0522-718 80

Lokalförening Skaraborg

Kansliet, tel: 0511-129 70
e-post: skaralokalen@skara.net
Nätet: Britta Lindstedt
tel: 0704-371 624
e-post: tittibritta@hotmail.com

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
0708-27 55 31
e-post: kansli@orebro.hjarnkraft.nu
Hjärnet:
Johan Gustavsson
0581-153 03, 0707-43 29 60
e-post: johan.m.gustavsson@punkt.se



DAGLIG VERKSAMHET

– din arbetsdag på dina villkor

För personer med förvärvade hjärnskador erbjuder vi daglig verksamhet enligt LSS där vi alltid utgår från dig och dina behov. Vi har hög bemanning med bred kompetens, i teamet finns bland annat sjukgymnast och arbetsterapeut.

PÅ AL-GRUPPEN I SOLNA arbetar vi mycket med stimulans av exempelvis musik och upplevelser. Vi erbjuder olika aktiviteter som utvecklar både fysiska och kognitiva funktioner. Samtidigt fyller verksamheten en viktig social funktion genom att ge struktur i vardagen och möjliggöra en känsla av grupptillhörighet.

PÅ DALAGATAN I STOCKHOLM arbetar vi arbetsinriktat med exempelvis produktion i trä, metall eller tyg och driver egen butik. Här får du möjlighet att träna din sociala förmåga i samarbete med andra.

KONTAKTA OSS OM DAGLIG VERKSAMHET

Lotta Forste, verksamhetschef Dalagatan, 08-505 23 484

Åsa Hellström, verksamhetschef AL-gruppen, 08-505 23 591

frosunda.se/dagligverksamhet

frosunda.
omsorg för högsta livskvalitet. oavsett.