

Missa inte motioner och nomineringar, **senast 14 april 2020.**

HJÄRNMKRAFT

1-2020



Utgives av Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft

www.hjarnkraft.se



“Jag hade tur som
fick rätt hjälp”

Ansvarig utgivare
Maria Lundqvist-Brömster

Chefredaktör
Kerstin Orsén

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

Grafisk form & layout
Kerstin Orsén

Omslag
Foto: Kerstin Orsén

Adress
Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft
Nybohovsgränd 12, 1 tr
117 63 Stockholm

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

Utgivningsplan

2020	deadline	utgivning
nr 1	5/2	6/3
nr 2	23/4	29/5
nr 3	3/9	2/10
nr 4	6/11	4/12

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 2020.
ISSN 1651-5714

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



Maria Lundqvist-Brömster



Ordföranden har ordet

Dags för förbundsstämma:

Nominera & motionera senast 15 april

Förbundsstyrelsen kommer att ha årets första styrelsehelg den 14-15 mars. En hel del av tiden kommer att ägnas åt planering av Förbundsstämman som arrangeras i Stockholm den 17-18 oktober. Det är viktigt att valda ombud och ersättare anmäls till förbundet senast den 15 april.

Även motioner ska vara inskickade till förbundet senast den 15 april. Länsföreningarna kan också nominera kandidater till förbundsstyrelsen. Länsföreningens beslut tillsammans med nominering ska vara valberedningen tillhanda senast den 15 april 2020.

Implementeringen av Modellprojektet fortsätter. Vi har varit i kontakt med Sveriges kommuner och regioner, SKR, samt socialdepartementet för en presentation av Modellprojektet, men ännu ej fått någon avtalad tid.

Jag hoppas att ni alla besöker vår nya hemsida. Det finns mycket intressant att ta del av. På hemsidan kan ni läsa om den skrivelse som funktionsrättsrörelsen har gjort till regeringen. Där uttrycker vi organisationer inom Funktionsrätt att vi vill se en utredning om arbetsmarknadspolitiken för personer med funktionsnedsättningar. Vi skriver att den måste reformeras. Ni kan också läsa en artikel som varit publicerad i *Dagens medicin* i vilken vi och 19 andra funktionsrättsorganisationer kräver att regeringen skyndsamt bör tillsätta en hjälpmedelskommission med uppgiften att ta fram en nationell hjälpmedelsstrategi. Kommissionen bör också lämna förslag på ett nationellt regelverk gällande sortiment för hjälpmedel samt riktlinjer för att begränsa möjligheten att ta ut avgifter.

I maj 2017 överlämnade hjälpmedelsutredningen sina förslag för en mer jämlik och effektiv hjälpmedelsförsörjning. Det har inte hänt så mycket sedan dess. Fortfarande är ojämlikheten





stor gällande sortiment, riktlinjer och avgifter. Vi som skriver under artikeln tycker därför att det är så viktigt att regeringen tar ansvar för en nationell reglering av svensk hjälpmedelsförsörjning.

Detta var ett litet axplock från vår nya fina hemsida.

Om det finns några funderingar kring kommande förbundsstämma och vad som gäller eller om ni har andra frågor eller synpunkter, är ni välkommen att höra av er till oss på kansliet.

Ett liv som räddas ska också levas!

Maria Lundqvist-Brömster
Förbundsordförande

Innehåll

04 Debatt

”Primärvården behöver riktlinjer”

06 Hjärnskakning

William Olsen beskriver hur hans liv förändrades efter en krasch med motorcykeln.

10 SBU-rapport

Det behövs mer forskning kring hjärnskador i Sverige.

14 Forskaren tipsar

Forskaren Eric Thelin föreläste vid ordförandekonferensen 2019.

16 Stress

Utmattningssyndrom kan ge hjärnskador.

18 Folkhögskolor

Som har kurser för personer med förvärvad hjärnskada.

20 Hjärntruppen

Grupp för unga vuxna i Göteborg.

Vill du påverka Hjärnkrafts inriktning?

Förbundsstämma den 17-18 oktober i Stockholm

Den 17-18 oktober 2020 är det Hjärnkrafts förbundsstämma. Då beslutas hur och av vem Hjärnkraft ska styras de nästkommande två åren. Medlemmarna företräds av ombud som utses av länsföreningarna vid deras årsmöten (anmäl ombuden senast 15/4).

Hjärnkrafts förbundsstämma hålls vartannat år. Det är Hjärnkrafts högsta beslutande organ där medlemmarna via sina ombud har möjlighet att påverka Hjärnkrafts framtid. Hur stämman genomförs finns reglerat i stadgarna. Stämman granskar styrelsens förvaltning av de två år som gått sedan förra stämman.

MOTIONERA MERA

Om du vill förändra eller utveckla Hjärnkrafts verksamhet i någon riktning kan du skriva en motion. De behandlas sedan av stämman, och även av föreningen som kan tillstyrka motionen. Förslag från enskilda medlemmar eller en förening kallas motioner. Förslag från förbundsstyrelsen kallas propositioner.

TIPSA VALBEREDNINGEN

Vid stämman väljs förbundsstyrelsen som ska ansvara för verksamheten de kommande åren, samt revisorer. Valberedningen föreslår vilka som ska väljas. Såväl enskilda medlemmar som läns- och lokalföreningar kan lämna förslag till valberedningen.

Skicka din nominering till:

valberedningen@hjarnkraft.se eller kontakta förbundskansliet.





Foto: Dreamstime.

>>> Debatt <<<

Primärvården behöver riktlinjer vid lätta traumatiska hjärnskador

Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft har länge efterlyst riktlinjer för primärvården vid lätta traumatiska hjärnskador. Ett av resultaten i Modellprojektet är att det behövs nationella riktlinjer för rehabilitering av personer med hjärnskador.

Text:
Kerstin Orsén
kerstin.orsen@hjärnkraft.se

Nationella riktlinjer och ett nationellt kvalitetsregister även för barn och unga var en av tre slutsatser om vad som behöver göras i Modellprojektet.

– Vi ser också att det saknas kunskap för att hjälpa och lotsa vidare personer som söker sig till primärvården efter en traumatisk hjärnskada, som till exempel hjärnshakning, säger Cecilia Boestad, förbundssekreterare i Hjärnkraft.

De riktlinjer för hjärnskada som finns idag omfattar patienter som söker sig till akutmottagning vid sjukhus. Däremot saknas riktlinjer för patienterna som först söker sig till sin husläkare eller primärvården.

EN FORSKARGRUPP har via en enkät kartlagt hur patienter med lätta hjärnskador omhändertas inom primärvården i Stockholms län. Gruppen kan visa att omhändertagandet varierar minimalt i det akuta skedet men att det finns en större variation när det gäller sekundära, långvariga besvär.

– I dag styrs patienterna i större utsträckning än tidigare till primärvården vilket leder till att fler patienter än tidigare kommer till primärvården med sina besvär, såväl i det akuta skedet som senare. Det är därför extra olyckligt att inte primärvården

”

Det saknas kunskap för att hjälpa och lotsa vidare personer som söker sig till primärvården”



Läs om Modellprojektet på
www.levamedtraumatiskhjärnskada.se

har riktlinjer vid omhändertagandet av patienter med lättare hjärnskada, säger Cecilia Boestad.

85 PROCENT av enkätdeltagarna önskade bättre riktlinjer för patienter med minimala och lätta hjärnskador i primärvården.

– Det optimala hade varit att kunna utveckla riktlinjer för handläggning av denna patientkategori, vilket redan initierats av SBU, och som på längre sikt förhoppningsvis kommer att resultera i landstäckande riktlinjer för handläggningen av denna patientkategori, säger Sofia Kreibom, ST-läkare i Stockholm i Läkartidningen.

Sofia Kreibom är en av författarna till artikeln i Läkartidningen tillsammans med Jiri Bartek Jr, ST-läkare, patientområde neurokirurgi, Eric P Thelin, med dr, ST-läkare, patientområde neurovaskulära sjukdomar som föreläste vid Hjärnkrafts ordförandekonferens 2019, Bo-Michael Bellander, docent, överläkare, patientområde neurokirurgi; de tre sistnämnda Karolinska universitetssjukhuset, Stockholm, Catharina Deboussard, med dr, överläkare, kliniken för hjärnskaderehabilitering, Danderyds sjukhus, Stockholm som även medverkade i Modellprojektet.

Artikeln finns att läsa

i sin helhet på: www.lakartidningen.se/Klinik-och-vetenskap/Originalstudie/2020/01/Behov-av-bättre-riktlinjer-vid-latta-traumatiska-hjärnskador-i-primarvården-/

Länk finns även på Hjärnkrafts hemsida under Nyheter.



Välkommen till oss i Calpe!

Rehabilitering 2-4 veckor Individuellt eller i grupp (max 12 deltagare).

Boende på hotell  med halvpension. Hotellet håller mycket hög kvalitet och ligger direkt intill den långa strandpromenaden och huvudgatan. Den tidigare fiskaby är i dag delad i en äldre del med små gränder, restauranger och butiker och en modernare del med affärer och ett stort utbud av restauranger från världens alla hörn. Staden har en utmärkt kombination av historia och modernitet. Vi erbjuder trevlig gemenskap, tillgång till SPA, SPA-behandlingar, sjukgymnastik, träning och utflykter.

Helhetsbilden är grundläggande i vår rehabilitering vilken anpassas efter just dina behov, förutsättningar och önskemål. På plats möter du ett kunnigt och engagerat rehabiliteringslag som tillgodoser dina fysiska, mentala och sociala behov.

Vi ger stöd och information åt dina närstående och hjälper till med ansökan om för- eller efterhandsbesked från försäkringskassan.

Mellan november - april erbjuder vi kort- och långtids boenden i egen svit eller lägenhet, 1-3 sovrum med balkong, på något av våra fina hotell. SPA och SPA-behandlingar, individuellt rehabprogram och assistenter finns vid behov. Förmånliga priser men begränsat antal.

Under Jul/nyår är du välkommen att fira en annorlunda helg med oss i Calpe.

Varmt välkomna att besöka vår hemsida eller kontakta oss för pris och mer information.



CercaDeTi Rehab AB

0766-470 447 • info@cercadeti.se

www.cercadeti.se

Rehab i Calpe sedan 2012

”

*Läkarna tog
det inte på
allvar vid
återbesöket
heller”*



”Jag hade tur som fick rätt hjälp i tid”

Det är dags att sluta nonchalera hjärnskakningar. Här berättar William Olsen om hjärnskakningen han ådrog sig för drygt tre år sedan. Vad det har inneburit för hans liv och hans familj som sökt med ljus och lykta efter hjälp.

Text och foto:

Kerstin Orsén

kerstin.orsen@hjärnkraft.se

En typisk novemberdag för drygt tre år sedan hände det som inte får hända. William Olsen var ute och tränade enduro inför årets sista tävling. Framhjulet släppte på en rot och han förlorade kontrollen över motorcykeln. Han flög över styret och slog huvudet på en sten.

– Det här var inte bra, tänkte jag direkt efter kraschen. Hjälmen sprack. Huvudvärken kom direkt. Men jag minns allt. Hur det gick till, att pappa kom fram till mig och att jag kunde gå själv till bilen, berättar William Olsen.

UNDER NATTEN accelererade huvudvärken så dagen efter åker de till akuten där läkarna först är osäkra på om det verkligen är en hjärnskakning. Så småningom gör de ”följ-fingret”-testet framför ögonen på William och konstaterar att det är en hjärnskakning. Han får rådet att vila och blir hemskickad från akuten.

– Jag blev jätteledsen för det innebar att jag skulle missa nästa tävling.

Men trots att William vilade blev allt bara värre. Han åkte tillbaka till akuten men blev återigen hemskickad med råden att vila och att återkomma om det inte blir bättre.

– Läkarna tog det inte på allvar vid återbesöket heller, säger William.

Symtomen förvärrades mer och mer. Förutom huvudvärk och ljuskänslighet, såg William dubbelt och närminnet påverkades.

– Jag låg i mitt kolsvarta rum och hade så ont i huvudet att jag skrek och grät av smärta. Det lilla ljus som trängde in genom nyckelhålet sände blixtar i hela huvudet. Jag hade så pass ont att jag blev rädd och tänkte att nu får jag inte somna för då kommer jag att dö.

EN ORDENTLIG UNDERSÖKNING

Williams mamma ringde förtvivlat runt för att försöka få hjälp och kom så småningom fram till Rehabteamet för barn med förvärvad hjärnskada vid Astrid Lindgrens sjukhus. De fick tid dagen efter och nu gjordes datatomografi och ordentliga tester av arbetsterapeut, logoped, fysioterapeut och psykolog.

– Logopeden visade en bild på en soffa men jag hittade inte ordet. Hos fysioterapeuten skulle jag stå på ett ben och tänkte att det skulle gå bra men även sådant som aldrig varit svårt tidigare fungerade inte nu. Jag märkte att jag svarade dåligt på alla tester, berättar William.

EFTERÅT FICK HAN PRATA med en läkare om symtomen och testerna som gjorts.

– Jag insåg att det inte var bra. De berättade att jag inte skulle få köra enduro på ett halvår. Det var ett knäckande besked att få.

Läkarna på Astrid Lindgren rekommenderade William att vila och ta det lugnt och återgå till skolan när han mådde bättre.

– Så jag låg på rummet och gjorde ingenting. Jag åt på rummet för att slippa ljuset. Fick hem skoluppgifter men det gick varken att läsa eller skriva. Allt lades på hög. Låg hemma med ångest för jag ville inte gå om skolan ett år.

William kämpade på och beslöt en dag att han ändå skulle försöka ta sig till skolan. – Jag somnade på väg till skolan och lyckades inte ens gå en hel lektion. Det var tufft. Skolan sa att jag skulle ta det lugnt och att det skulle ordna sig.

I mer än tre månader låg William på sängen i sitt mörklägda rum. Trött på att bara vara i rummet ville han försöka ta en kort promenad. På med solglasögonen. Han skulle gå långsamt.

– Pensionärerna gick om mig. Det kändes jobbigt. Nästa gång höjde jag tempot



Foto: Dreamstime.

Enduro är en motorsport som körs i svår terräng.

och gick lika fort som pensionärerna. Det blev bakslag direkt. Fick ligga i sängen i två veckor, berättar William.

ALVIKSSTRANDSSKOLAN BLEV EN VÄNDPUNKT

Sedan fick William remiss till Alviksstrandsskolan, som erbjuder skolinriktad rehabilitering för barn och unga med förvärvad hjärnskada. Det första besöket blev en väldig krock med hans självbild. Han som satsat på att vara bra i skolan och få bra betyg samt elitsatsat inom enduron med flera fina placeringar vid stora tävlingar blev chockad över hur illa det var.

– Nu skulle jag lära mig de enklaste saker, som att dra streck mellan punkter. Jätteenkelt! Men hjärnan var helt slut. Jag blev arg för att jag inte klarade de enkla uppgifterna och ville bara komma tillbaka till den jag var innan.

Det tog lite tid men efter sommarlovet började William acceptera det som hade hänt och att han skulle vara kvar på Alviksstrandsskolan till jul.

– Jag började lyssna och ta till mig alla tips jag fick. Märkte att jag gjorde framsteg och började berömma mig själv. De små sakerna som jag klarade blev viktiga och gav motivation att bli ännu bättre. Utan Alviksstrandsskolan hade jag inte kommit tillbaka. Jag fick lära om på nytt, allt som varit självklart att man kan.

TROTS ALLA FRAMSTEG var det tufft och William led av tvångstankar. Dessutom brottade han med att han skulle tvingas gå om en klass och orkade inte med

Kort om William Olsen

Ålder: 20 år.

Familj: Mamma, pappa, bröderna Kevin och Sebastian.

Utbildning: Går idrottslinjen på Vackstanäsgymnasiet.

Meriter enduro: Haft fina placeringar på Gotland Grand National och USM.

Värst med hjärnskakning: Ljuskänsligheten och hjärntröttheten.

Vill förändra när det gäller hjärnskakning: Jag hade tur som fick rätt hjälp i tid. Anhöriga ska inte behöva ringa runt i hela Sverige för att söka efter rehabilitering och hjälp.

Hobby: Tidigare enduro, har nu testat att cykla MTB och fortsätter med min träning.



WILLIAMS SYMTOM:

- Brutal huvudvärk
- Ljuskänslighet
- Hjärntrötthet
- Dubbelseende
- Närminnet påverkades
- Svårighet att hitta ord
- Tänkte långsamt
- Ljudkänslighet
- Balansproblem

”

Det är svårt att känna av hur mycket man orkar med oavsett om det är på lektionerna eller under träning.”



kompisarna, även om några hängde kvar och kollade hur läget var.

Av psykologen på skolan fick han stöd och tipset att acceptera att han varit med om en olycka.

– Det kändes bra, det släppte direkt. Det hjälpte enormt mycket. Nu sa de att jag blev en mönsterelev. Jag satsade hela tiden framåt och tog till mig alla strategier.

William berättar att han hade svårt att läsa även korta texter. Men att öka läsandet stegvis fungerade – att läsa en mening, om och om igen, läsa lite mer och sedan återberätta, skriva stödord, minnas vad man läst, få en överblick eller introduktion till vad det är för bok.

JOGGINGTUREN

Frida Berg är fysioterapeut och arbetade vid Alviksstrandsskolan. Hon har skrivit den nya hjärnskakningsboken ”Ska jag gasa eller bromsa” tillsammans med Petra Boström och Cristina Eklund. När William kommit så långt att promenaderna fungerade även i raskt tempo fick han testa att jogga under 30 sekunder.

– Hon hade gått igenom de enklaste uppgifterna med mig och att ta steget till att jogga var en magisk känsla. Det är ett träningspass jag aldrig någonsin kommer att glömma. Kroppen fungerade!

Hjärntröttheten kunde fortfarande komma plötsligt så det gällde att hushålla med energin.

– Det är svårt att känna av hur mycket man orkar med oavsett om det var på lektionerna eller under träning. Om jag hade gått i skolan visste jag att jag inte kunde gå hem och sedan löpträna ute. Nu är jag tvungen att tänka på vad jag gör hela tiden, berättar William.

TILLBAKA PÅ VANLIGT GYMNASIUM

I september 2017 tänkte han om helt och håller när det gällde studier och framtiden. Nu vill William jobba med människor och hjälpa människor. Träningen var fortfarande viktig så valet föll på idrottslinjen istället för teknisk linje.

Våren 2018 började han successivt med stöd av Alviksstrandsskolan på idrottslinjen vid ett vanligt gymnasium. Till en början hade han anpassad studiegång.

Under hösten gjorde han praktik på Alviksstrandsskolan där han blev något av en mentor för elever med förvärvat hjärnskada.

– Jag hade ju själv varit där de var nu och såg deras problem. Jag kunde se mig själv sitta där och kämpa med samma sak som de gjorde nu. Det kändes bra att få ge tillbaka lite av det jag fått hjälp med.

IDAG KÄNNER WILLIAM att skolarbetet fungerar bra.

– Nu är jag i fas inför studenten som jag tar i sommar. Måste fortfarande tänka mig för till exempel var jag är på rasterna för att spara min hjärna från skrik och höga ljud. Men nu jag är med och presterar som vanligt.

Hjärntröttheten gör sig fortfarande påmind, liksom huvudvärken och det är jobbigt med många intryck och ljuskänsligheten. Men bakslagen kommer bara några gånger ibland, när det är många bollar i luften.

– Inför föreläsningen jag skulle hålla hade vi dessutom prov i skolan men då lade jag upp ett schema för mig själv, så att jag kunde fokusera på en sak i taget.

EN DRIVKRAFT under hela den här resan har varit att komma tillbaka till enduron och förra året fick han klartecken att köra igen. Han deltog vid en SM-tävling.

– Det kändes härligt att vara tillbaka på hojen även om det resultatmässigt inte gick så bra. Sedan fick jag en ny hjärnskakning. Men den här gången visste jag precis vad jag skulle göra för att rehabilitera mig.

Då bestämde han sig också för att det var slutkört med enduron.

– Nu måste jag tänka på min hälsa. Jag fick en möjlighet att ändå vara kvar i sporten genom att bli tränare för unga enduroförare i Botkyrka MK. Och personlig endurotränare vilket jag har fått bra respons på med fler och fler förfrågningar.

SVEMO INFÖR LICENSSPÄRR

Hjärnskakning är en av de vanligaste skadorna inom motorsport, skriver Svemo, Svenska Motorcykel- & Snöskoterförbundet. 2017 tog de fram en checklista vid hjärnskakning. Svemo rekommenderar förare med misstänkt hjärnskakning att omedelbart avsluta sin träning eller tävling och att inte återgå förrän föraren är komplett symtomfri. De har anpassat ett verktyg – ”Hjärntrappan – Return to race” för att hjälpa föraren att återuppta sin sport. Här tar man särskilt upp att barns hjärnor behöver längre tid för läkning.



Svemo har infört en licensspärr vid misstänkt hjärnskakning.

– Ja, det är jättebra att de plockar bort licensen eftersom det kan bli betydligt värre med ytterligare en hjärnskakning. Bra för alla bästa – att stå över en tävling kan göra skillnad resten av livet, kommenterar William Olsen.

STARTA FÖRETAG FÖR ATT HJÄLPA ANDRA

I Williams utbildning ingår att starta ett UF-företag (står för Ung Företagssamhet). William hörde av sig till Alviksstrandskolan igen för att få lite tips och berätta om sina idéer att hjälpa andra som kommit i liknande situation som han själv. De tipsade om Hjärnkraft som då var i

slutfasen av arbetet med hjärnskaknings-skriften ”Ska jag gasa eller bromsa”.

Kontakten med Hjärnkraft ledde till att William den 29 januari 2020 stod på scen i Stockholm och föreläste om sin resa på ett fantastiskt bra sätt. Han fick stående ovationer av publiken.

Publikbild och föreläsarna som avtackas efter föreläsningen i Stockholm.

WILLIAMS BÄSTA TIPS EFTER HJÄRNSKAKNING

- ▶ Vila och ta det lugnt.
- ▶ Stressa inte fram återgång för fort.
- ▶ Lyssna på läkarna
- ▶ Acceptera hur du mår.
- ▶ Se framstegen, första joggingturen var magisk.
- ▶ Lev här och nu och ta vara på livet!

ANNONS:



Linnéa och Josef Carlssons stiftelse

beslutar i juni 2020 om utdelning av bidrag

Bidrag kan utgå till:

Barn och ungdomar (funktionsnedsatta personer) dock överstämmande barn med CP, som pga. att funktionsnedsatt är i behov av ekonomiskt stöd till vård, uppträde, bostad eller utbildning (även till föräldrarnas reinkomst)

Bidrag ges endast till personer under 25 år. Funktionsnedsatt skall vara av neurologiskt karaktär dvs. orsakad av funktionsnedsättning / hjärnan, ryggrad, perifer nerv eller i medföddhet. Bidrag ges inte till allergier, syn- eller hörselskador, reumatism eller diabetes om inte samtidigt neurologiskt funktionsnedsatt finns. Vid påverkan av annan tillstånd skall ansökan lämnas till läkaren. Bidrag ges även och är i tillägg och utgår endast under förutsättning att det användes eller tillämpas till stöd och full beträffning enligt följande kriterier: Läkarens och/eller läkarnas skall inskrivas tillsammans med ansökan.

Vårdstöd och behandling med stöd till hos närstående gripes förbygg, behandling och andra sjukdomar, utvecklingsstörningar och skador av invalidiserande natur.

Funktionsnedsatt (med föräldrabidrag), mindre beredade barns utbildning och utbildning

Bidrag ges endast till personer som vistas i Sverige. Upplysningar och ansökningsblanketter erhålls eller tillhandahålls till stiftelsen, Kronbergsgatan 2 C, 262 22 Helsingborg. tfn: 042-21 70 19, e-post: lj@carlssonstiftelse.se

Ansökan kan inte direkt gå till hemsida.

Ansökningsblankett för enskilda finns för nedladdning på www.carlssonstiftelse.se

Ansökan skall ha inkommit till stiftelsen senast den 31 mars 2020

Skriftligt beslut om beslut skickas till sökanden eller styrelsens sammankallade i början av juni 2020.



Foto: Dreamstime.

Det behövs mer forskning kring rehabilitering efter traumatisk hjärnskada

SBU, Statens beredning för medicinsk och social utvärdering, publicerade i december 2019 rapporten "Rehabilitering för vuxna med traumatisk hjärnskada". Slutsatsen är att det finns stora kunskapsluckor och stort behov av fortsatt forskning. I rapporten konstateras att kunskapsinhämtning och kunskapsöverföring inom området förmodligen skulle tjäna på att samlas och organiseras, exempelvis genom kunscapscentra med tydlig koppling till hälso- och sjukvård.

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

Syftet med projektet har varit att utvärdera rehabilitering som ges till vuxna (från 16 år) efter en traumatisk hjärnskada från det tidiga till det sena skedet ur ett medicinskt, ekonomiskt, etiskt, socialt och samhälleligt perspektiv. Syftet var också att

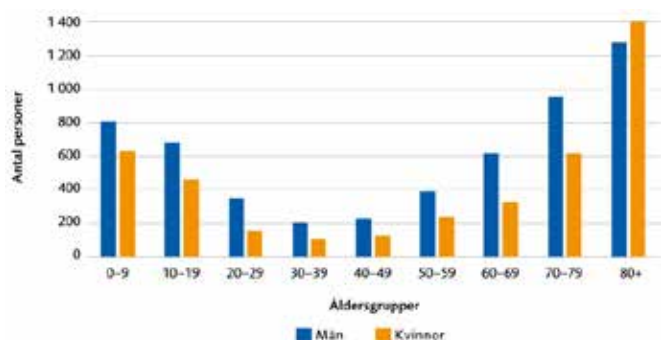
identifiera vetenskapliga kunskapsluckor som vägledning för framtida forskning.

BAKGRUND

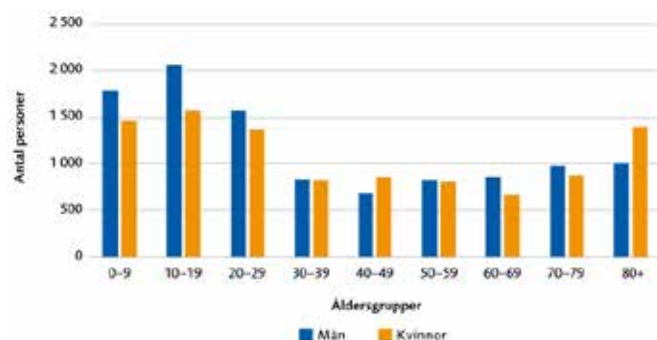
I rapporten konstateras att traumatisk hjärnskada är en av de vanligaste orsakerna till neurologisk funktionsnedsättning och kan ge stora konsekvenser för den skadade. Även närstående påverkas då de ofta agerar som stödpersoner under lång tid.

Enligt Socialstyrelsens statistikdatabas för 2018 vårdas årligen omkring 10 000 personer för en traumatisk hjärnskada i svensk slutenvård, varav 50 procent är 65 år eller äldre. Motsvarande siffra för öppenvården är cirka 20 000.

De flesta som får en lätt skada återhämtar sig relativt snabbt (inom 1–2 veckor) men cirka 20 procent får långvariga besvär med restsymtom. Tillgången till rehabilitering



Antal kvinnor och män med diagnosen traumatisk hjärnskada i slutenvård år 2018, uppdelat på ålder och kön.



Antal kvinnor och män med diagnosen traumatisk hjärnskada i specialiserad öppenvård år 2018, uppdelat på ålder och kön.

för denna grupp varierar, från specialiserad hjärnskaderehabilitering till begränsade insatser eller ingen insats alls.

Personer med medelsvår till svår hjärnskada får i regel individualiserad rehabilitering av ett specialiserat hjärnskadeteam i slutenvård, men rehabilitering kan också ges exempelvis inom geriatrisk vård.

Efter utskrivning ges rehabilitering inom öppenvården och i enlighet med lokala rutiner. Rehabiliteringen fokuserar till en början på funktionsnivå men övergår efter hand till stöd att komma tillbaka i samhällslivet.

RESULTAT

Rehabilitering vid lätt traumatisk hjärnskada med restsymtom

Specialiserad hjärnskadeinriktad rehabilitering med fokus på problemlösningsterapi eller kognitiv beteendeterapi (KBT) minskar möjligen restsymtom, förbättrar psykisk funktion, minskar depression samt ökar aktivitetsnivå, delaktighet och livskvalitet jämfört med sedvanlig vård. Specialiserad interdisciplinär hjärnskaderehabilitering minskar möjligen restsymtom jämfört med sedvanlig vård.

Samtidigt anges att det är svårt att utvärdera insatsernas effekter utifrån ett vetenskapligt perspektiv. Det behövs mer forskning för att stärka resultatens tillförlitlighet.

Rehabilitering vid medelsvår till svår traumatisk hjärnskada

Eftersom det finns få välgjorda studier går det inte att bedöma effekterna av specialiserad hjärnskaderehabilitering i slutenvård i ett tidigt skede, respektive öppenvård i ett senare skede.

Detta gäller också arbetslivsinriktad

rehabilitering, rehabilitering med hjälp av samordnare eller i särskilda boendeformer.

Upplevelser och erfarenheter av rehabilitering hos personer med traumatisk hjärnskada

Kvalitativa studier visade att personer med traumatisk hjärnskada måste kämpa på egen hand under lång tid med att ställa om sitt vardagsliv.

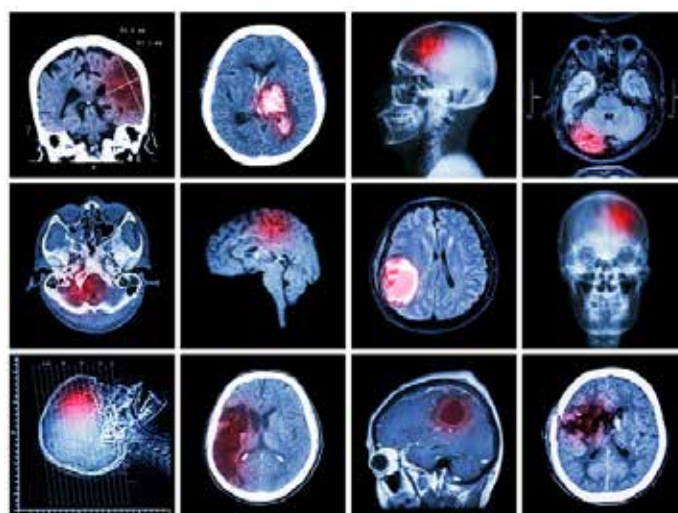
Närstående var ett viktigt stöd i rehabiliteringsprocessen. De upplevde att tillgängligheten till hjärnskaderehabilitering var bristfällig och att de insatser som gavs varken var individanpassade eller samordnade. De upplevde att ett professionellt och respektfullt bemötande från yrkesverksamma och individuellt anpassad information underlättade rehabiliteringen.

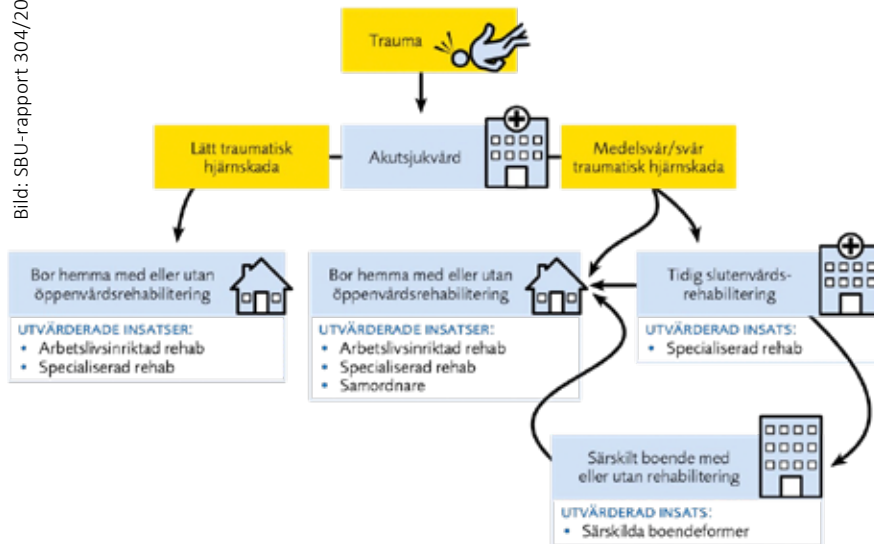
Resultaten indikerar också att det är viktigt att öka tillgången till rehabiliteringsinsatser, framförallt i det senare skedet, liksom att organisera och koordinera rehabiliteringsinsatserna på ett samordnat sätt, förutsatt att det finns rehabilitering och andra insatser att koordinera.

”

... tillgängligheten till hjärnskaderehabilitering var bristfällig och att de insatser som gavs varken var individanpassade eller samordnade.”

>>>





Översikt över de rehabiliteringsformer och insatser som har utvärderats.



Karin Wilbe Ramsay, projektledare för rapporten.



Läs mer om SBU-rapporten

■ Hela rapporten och även en sammanfattning finns på <https://www.sbu.se/sv/publikationer/SBU-utvarderar/rehabilitering-for-vuxna-med-traumatisk-hjarnskada/>

Statistik visar t ex att antalet personer per 100.000 invånare som vårdas för traumatisk hjärnskada i primärvården respektive i slutenvård skiljer sig relativt stort mellan olika svenska län. Gotlands län toppar statistiken.

Etiska, sociala och samhällsliga aspekter

Personer med medelsvår till svår traumatisk hjärnskada har ofta nedsatt beslutsförmåga och kan inte alltid föra sin egen talan. De är då i beroendeställning i förhållande till närstående och/eller hälso- och sjukvårdspersonal.

Även personer med lätt skada kan ha kognitiva svårigheter som påverkar beslutsförmågan. En otydlig vårdkedja med många olika vårdgivare och andra aktörer i kombination med komplexa rehabiliteringsbehov understryker vikten av stöd, information och god samordning.

Det är nödvändigt att tillhandahålla många olika typer av hjärnskaderehabilitering för att kunna tillgodose individuella behov.

VIKTIGA FAKTORER som påverkar om fördelningen av rehabiliteringsinsatser sker jämnt och rättvist är bland annat skadans svårighetsgrad, bostadsort, ålder och arbetsförmåga.

Om den enskilde har tillgång till närstående eller inte, kan också spela stor roll för möjligheterna till stöd i rehabiliteringen. Mer forskning behövs dock för att kunna avgöra vilken typ av insatser som ger bäst effekt och för att kunna göra hälsoekonomiska bedömningar.

Misstolka inte resultaten

Det är viktigt att den låga tillförlitligheten som sågs för flera av resultaten inte tolkas

som att rehabiliteringen saknar effekt. Fler välgjorda forskningsstudier behövs för att kunna avgöra vilka typer av insatser som ger bäst effekt på hälsa, livslängd och livskvalitet.

Ur etisk synvinkel är det mycket angeläget att personer med traumatisk hjärnskada oavsett svårighetsgrad får tillgång till stöd och rehabilitering av något slag, något annat vore helt oacceptabelt. Det är därför viktigt att rapporten inte misstolkas som att insatserna saknar effekt och man slutar att erbjuda dem.

FRAMTIDA FORSKNING

Det råder generell brist på välgjorda vetenskapliga studier av rehabilitering för personer med traumatisk hjärnskada. Det behövs forskningsstudier om alla svårighetsgrader av traumatisk hjärnskada och alla åldersgrupper. Man kan notera att i den litteraturgranskning som gjordes saknades helt studier som fokuserade på äldre personer (över 65 år).

– Det behöver mer forskning kring effekterna av olika insatser för att återställa funktioner och öka livskvaliteten efter traumatisk hjärnskada. Resultaten indikerar att personer med lätt traumatisk hjärnskada och kvarstående besvär har god hjälp av specialiserad rehabilitering, säger Karin Wilbe Ramsay, projektledare för rapporten på SBU.

DE KUNSKAPSLUCKOR som har identifierats gäller främst arbetslivsinriktad rehabilite-

”

*Det behövs välfungerande
vårdkedjor och stöd
till dem som saknar
närstående”*

ring, samordningsinsatser, rehabilitering i särskilt boende eller specialiserade insatser i öppenvård eller slutenvård vid medelsvår till svår traumatisk hjärnskada.

DET BEHÖVS STUDIER med längre uppföljningstid och med upprepade mätningar och utvärderingar över flera år. Det behövs också mer generell kunskap om graden av funktionsnedsättning i relation till behov, hos personer med olika svårighetsgrader av traumatisk hjärnskada. Det behövs för att kunna utforma och utvärdera rehabiliteringsinsatser.

Det finns också ett stort behov av hälso-ekonomiska studier. Eftersom rehabilitering efter en traumatisk hjärnskada ofta är en långvarig process, behövs utvärderingar som tar hänsyn till effekter och kostnader av olika interventioner över en längre tidsperiod.

När det gäller kvalitativa studier om individers upplevelser och erfarenheter behövs särskilt forskning i ett senare skede av rehabiliteringsprocessen (när personerna har kommit hem från sjukhuset) och studier som belyser betydelsen av ett samordnings-system såsom hjärnskadekoordinator ur ett svenskt perspektiv.

– Både vårt projekt och flera andra rapporter konstaterar brister i samordning och

en ojämlikhet över landet. Det är problem som behöver tas på allvar, det behövs välfungerande vårdkedjor och stöd till dem som saknar närstående. Tyvärr saknas idag riktlinjer och vårdprogram, kommenterar Karin Wilbe Ramsay.

När det gäller personer med minnesproblem behöver studierna designas så att man kan följa personerna över tid och samla data kontinuerligt eftersom tillbakablickar blir mindre tillförlitliga.

Vidare bör det även tydligt framgå av studierna vems perspektiv, närståendes eller personen med skada, som beskrivs. Båda perspektiven är viktiga att studera men det är viktigt att i resultatet kunna utläsa vems erfarenheter som återges.

POLICY OCH PRAKTIK

Resultaten indikerar att hälso- och sjukvården kan överväga att erbjuda bedömning av hjärnskadespecialister och efter behov strukturerad och hjärnskadeinriktad rehabilitering (enskilda insatser eller interdisciplinära) till personer med kvarstående restsymtom efter lätt traumatisk hjärnskada.

DEN KVALITATIVA ÖVERSIKTEN understryker vikten av att personer med traumatisk hjärnskada, oavsett skadans svårighetsnivå får tillgång till strukturerade, samordnade rehabiliterings- och stödsatser under lång tid.

Kunskapsinhämtning och kunskapsöverföring inom området skulle förmodligen tjäna på att samlas och organiseras, exempelvis genom kunskapscentra med tydlig koppling till hälso- och sjukvården. ■

Ordlista (från rapporten)

Interdisciplinär rehabilitering -

Rehabilitering där behandlarna arbetar i nära samverkan med den drabbade, dennes anhöriga och med varandra för att uppnå gemensamma mål.

Multidisciplinär rehabilitering -

Rehabilitering där utredningar och åtgärder genomförs parallellt och utan samordning mellan teammedlemmarna

Intervention - Åtgärd eller behandlingsmetod som prövas, till exempel sjukdomsbehandling, läkemedel, operation eller rehabilitering.

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 Skytteholmavägen 2 171 27 Solna

Forskaren Eric Thelin ger tips om behandling efter traumatisk hjärnskada

Vid ordförandekonferensen i november 2019 hade vi förmånen att få lyssna på Eric Thelin som föreläste om hur traumatiska hjärnskador behandlas idag samt lite om den forskning Eric Thelin är involverad i. Han gav också en kort redogörelse för hur vården av traumatiska hjärnskador är organiserad i Region Stockholm.

Text: Cecilia Boestad
cecilia.boestad@hjarnkraft.se

Eric Thelin har arbetat som neurokirurg och neuro-radiolog men är just nu ST-läkare i neurologi. ST är en förkortning för specialiseringstjänstgöring och är ett steg till att bli specialistläkare, vilket alltså innebär att han snart också blir färdig specialist inom området neurologi.

Dessutom är han forskare på Karolinska Institutet och han har forskat vid Universitet i Cambridge, England. Han bihandleder två doktorander, har publicerat 60 vetenskapliga artiklar och skrivit sju bokkapitel. Han visade sig också vara en lysande föreläsare!

Hur är vården av traumatiska hjärnskador strukturerad i Stockholm?

I Stockholmsområdet finns en rad så kallade akutsjukhus som tar emot patienter med akuta skador/trauma och sjukdomar; Södertälje, Norrtälje, Södersjukhuset, Danderyds sjukhus, S:t Görans sjukhus och Huddinge sjukhus.

Nya Karolinska är enligt internationella riktlinjer ett "Trauma Level 1 sjukhus", vilket betyder att de kan ge den absolut högsta nivån av vård för patienter med olika typer av akuta trauma, och dygnet runt har tillgång till till exempel neuro-

kirurg och barnkirurg. Här arbetar och forskar Eric Thelin.

Traumatiska hjärnskador i Sverige

Antalet traumatiska hjärnskador utmärker Sverige som bland de högsta i världen. Den rapporterade frekvensen är omkring 500 per 100.000 invånare och år, men detta baseras på få studier och troligen har vi inte fler än många andra motsvarande länder i Europa.

Dödligheten vid mildare varianter av TBI är väldigt låg, medan den vid svår TBI, det vill säga när patienten drabbats av en hjärnskada och förblir medvetlös på olycksplatsen, är kring 10-20 procent vid Karolinska Universitetssjukhuset.

Många patienter som har en traumatisk hjärnskada, TBI, har besvär efter skadan, detta gäller även om röntgenbilder visar på en relativt mild hjärnskada.

VANLIGA BESVÄR efter en hjärnskada är

- ▶ kognitionsbesvär
- ▶ sömnbesvär
- ▶ personlighetsförändring
- ▶ psykiatriska besvär
- ▶ epilepsi
- ▶ huvudvärk
- ▶ yrsel
- ▶ hjärntrötthet.

Hjärntrötthet

Eric Thelin berättade att cirka 25 procent av de med TBI lider av hjärntrötthet. I nuläget finns ingen riktigt bra behandling som botar men det finns behandlingar som kan hjälpa mot hjärntröttheten, till exempel att träna på att känna sina begränsningar och ha en bra balans mellan vila och aktivitet. Mindfulness kan ge goda resultat, likaså att behandla eventuellt depression. Det finns farmakologisk



Foto: Kerstin Orsén

behandling men det är ingenting som används i Sverige i någon större utsträckning. Däremot pågår forskning inom området.

Behandling efter TBI

Mycket forskning har bedrivits för att ta fram lämpliga läkemedel efter hjärnskador, men tyvärr finns det fortfarande inget godkänt läkemedel som behandlar de bakomliggande biologiska processer som pågår i den skadade hjärnan.

Mycket fokus läggs idag på läkemedel med anti-inflammatoriska egenskaper med ett flertal pågående kliniska prövningar världen över.

DET FINNS MÅNGA METODER vid rehabilitering efter en traumatisk hjärnskada och en hel del forskning bedrivs för att utröna vilka befintliga metoder som ger bäst effekt och om det finns nya verksamma metoder.

Vid svår TBI är det oklart vad som egentligen fungerar. Det är svårt att bedriva bra studier då skadorna och behoven skiljer sig så mycket åt.

Vid mild TBI rekommenderas kognitiv beteendeterapi (KBT) eller specialiserad hjärnskadeinriktad rehabilitering med fokus på problemlösningsterapi, enligt en ny rapport från Statens beredning för medicinsk och social utvärdering (SBU).

En tämligen ny metod vid behandling av traumatisk hjärnskada är hyperbar syrgasbehandling. Patienten behandlas i en tryckluftkammare där luften har ett högre tryck än det vanliga atmosfärstrycket och därför innehåller en högre syremängd. Denna metod är kontroversiell och komplex men används vid vissa sjukhus globalt,



Foto: Privat.

Eric Thelin berättade att cirka 25 procent av de med TBI lider av hjärntrötthet.

och där har bäst effekt setts på personer med svår hjärnskada medan det inte finns någon tydlig effekt vid mildare skador.

AVSLUTNINGSVIS berättade Eric att intensiv forskning bedrivs för att förbättra diagnostik och behandling för patienter med traumatisk hjärnskada.

Hyperbar syrgasbehandling är en kontroversiell metod.



Foto: Dreamstime.

ANNONS

REHABILITERING I SPANIEN

Vi skräddarsyr ditt behandlingsprogram tillsammans med dig!

Svenska fysioterapeuter, logopeder och neuropsykologer

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

optima rehab www.optimarehab.se
08 – 663 33 49



Foto: Istockphoto.

Utmattningssyndrom kan ge mätbara hjärnskador

Utmattningssyndrom drabbar allt fler. Många talar om en epidemi med sjuka framförallt yngre människor. Diagnosen har länge varit omstridd och en hel del forskning bedrivs inom området. Modern forskning visar att utmattningssyndrom kan ge mätbara hjärnskador.

Text: Cecilia Boestad
cecilia.boestad@hjärnkraft.se

Hjärnskadorna kan i sig innebära en större risk att drabbas av utmattningssyndrom igen. Detta är en ny grupp med förvärvad hjärnskada som allt oftare vänder sig till Hjärnkraft för hjälp och stöd. För att öka våra kunskaper och för att på ett bra sätt kunna bemöta personer med utmattningssyndrom och symtom såsom hjärntrötthet och koncentrationssvårigheter bad vi forskarna Marie Åsberg och Alexander Wilczek att föreläsa för oss.

Marie Åsberg är professor emeritus i psykiatri, med inriktning på behandlingsforskning, vid Stressrehab på Karolinska Institutet/Danderyds sjukhus i Stockholm. Hon har forskat kring utmattningssyndrom

sedan 1998. Alexander Wilczek är överläkare och forskare, knuten till Karolinska Institutet.

STRESS

Stress är ändamålsenligt för oss människor och kan stimulera till stordåd samt hjälpa oss att behålla livhanken då vi blir hotade. När stressen i en speciell situation överstiger våra resurser eller det inte ges tillfälle till återhämtning kan stressen dock leda till medicinska problem.

År 2003 beskrevs den nya diagnosen utmattningssyndrom i Socialstyrelsens kunskapsöversikt «Utmattningssyndrom – stressrelaterad psykisk ohälsa» där Marie Åsberg var en av experterna.

Utmattningssyndrom är, enligt Marie Åsberg, ett tillstånd orsakat av stress som åtföljs av biokemiska förändringar i kroppen. Det skiljer sig från normal trötthet och depression. Utmattningssyndrom kännetecknas av ett successivt insjuknande, akut försämring och långvarigt förlopp. Sjukdomsbilden vid utmattningssyndrom kännetecknas av hjärntrötthet, kognitiva

störningar såsom försämrad uppmärksamhet, koncentration, minne, orientering och språk samt en ökad stresskänslighet

Vad är det då som gör att utmattningssyndrom har blivit ett allt vanligare tillstånd hos befolkningen i Sverige?

Marie Åsberg nämner möjligheten att förutom en upplevd hög press på arbetet så kanske ökningen av den digitala närvaron – smarta mobiler, sociala medier, tv-serier och mejl dygnet runt gör oss sjuka i utmattningssyndrom. Vi lyssnar helt enkelt inte till de inre impulserna som manar oss att vila och sova tillräckligt.

SAMVETSSTRESS

Det är vår egen hjärna som avgör om något är en stressor eller ej. Exempel på stressorer kan vara direkt livshotande situationer men också social stress, informationsstress och det vi kallar en upplevd inre stress. Samvetsstress är något som uppmärksammas på senare tid framförallt hos sjukvårdspersonal som arbetar i ansträngda miljöer med hög arbetsbelastning där de inte upplever sig ha möjlighet att utföra ett gott arbete.



Sjuksköterskor som är långtidssjukskrivna för utmattningssyndrom har i studier visat sig vara mer empatiska och mer samvetsömma än matchade kolleger som arbetar kvar i samma organisation.

OLIKA BEHANDLINGSMETODER

Många behandlingsmetoder har testats, med mer eller mindre framgång. Exempel på kognitiva behandlingsmetoder är KBT-terapi enskilt, i grupp eller internetbaserad. Olika behandlingsmetoder för ökad kroppskännet och avspänning är till exempel Qi-gong, basal kroppskännet och mindfulness.

Generell fysisk träning, trädgårdsterapi, skogsterapi, arbetslivscoach och mediciner är ytterligare metoder som testats ihop i olika koncept eller var och en för sig.



Stressforskarna Marie Åsberg och Alexander Wilczek föreläste om utmattningssyndrom och hur hjärnan påverkas vid stress.

ANNONS



Folkhögskola för dig med förvärvad hjärnskada!

På Valjeviken folkhögskola i Sölvesborg kan du få utbildning i kombination med rehabilitering och träning. Valjeviken är specialister inom neurologisk rehabilitering och hela anläggningen är tillgänglig för dig med rörelsebehinder.

Valjevikens folkhögskola erbjuder:

- Behörighetsgivande utbildningar
- Intressebaserade utbildningar
- Yrkesutbildningar
- Samverkanskurser med handikappföreningar
- diagnoskatalog, kultur, rekreation
- Tillgänglig miljö/anpassat boende
- Kombination m. rehabiliteringsinsatser
- för dig med neurologisk diagnos/förvärvad hjärnskada
- Dygnet runt assistans

På Valjeviken arbetar vi i ett inkluderande perspektiv. Du söker ingen särskild utbildning för hjärnskadade utan du väljer bland våra utbildningar efter intresse och vi gör det möjligt med individuell anpassning av studierna.

För dig med förvärvad hjärnskada ligger kognitiv vård, utbrott för träning hos fysioterapeut, arbetsterapeut, logoped inbrett i schemat. Alla har en egen individuell studie- och rehabiliteringsplan vilket gör att du studerar i din egen takt.

Nyfiken? Kontakta oss så berättar vi mera.

Vill du istället komma på specialiserad neurologisk rehabilitering under 2-4 veckor kan du välja på både Valjeviken och vår anläggning i Sigtuna, Humlegården.



info@valjevikens.se, www.valjevikens.se / info@humlegarden.se, www.humlegarden.se

Folkhögskolor med kurs för personer med förvärvad hjärnskada

Hjärnkraft har gjort en kartläggning av de kurser som finns på folkhögskolor för personer med förvärvad hjärnskada. Skolorna som finns på www.folkhogskola.nu har fått frågor om sitt utbud.

Text: Cecilia Boestad
cecilia.boestad@hjärnkraft.se

FOLKHÖGSKOLANS NAMN

VILKA KURSER ERBJUDER NI PERSONER MED FÖRVÄRVAD HJÄRNSKADA?

Fornby folkhögskola i Borlänge helena.uhlback@fornby.se www.regiondalarna.se/fornby/kurser/hk-for-dig-med-forvarvad-hjarnskada/#	Kurs för Dig med förvärvad hjärnskada Vi erbjuder studier i en vacker och lugn skolmiljö med naturen vid husknuten. Kursen vänder sig till dig som efter din skada behöver stöd med tex planering, minne, koncentration och att hantera hjärntrötthet.	
Furuboda folkhögskola i Yngsjö maria.blad@furuboda.se www.furuboda.org/yngsjo/langa-kurser/pa-vag-igen/	På väg igen.... Vi erbjuder utbildning kombinerad med rehabilitering i naturskön miljö med växthus, simhall, internatboende med personal dygnet runt. Kursen tränar ditt minne, motorik, och språk. Genom mindfulness lär du dig hantera stress och hjärntrötthet. Hos oss får du möjlighet att hitta aktiviteter och strategier för att leva ditt nya liv. Anhöriga erbjuds information och stöd. Leg. arbetsterapeut, fysioterapeut, logoped, kurator finns på skolan.	
Fellingsbro folkhögskola i Örebro kajsa.gustafsson@fellingsbro.fhsk.se www.fellingsbro.fhsk.se/kurser/friskvardskurs/	Friskvårdskursen Kursen ges på deltid kl. 10-14 minst två dagar per vecka. För dig som vill komma tillbaka till vardagslivet, hitta strategier för minne, koncentration, planering och utveckla självkänsla i en social gemenskap. Kursinnehåll är friskvård, hjärnkunskap, minnesstrategier, kommunikation, vardagskunskap, motion, mindfulness, skapande, utflykter och studiebesök.	
Framnäs folkhögskola i Öjebyn eva.lundberg@framnas.nu www.framnas.nu/kurser/neurolinjen/	Neurolinjen Neurolinjen riktar sig till dig som har en förvärvad hjärnskada och behöver en ny grund att stå på. Du lär känna dig själv på nytt och hittar strategier för att öka din självständighet och delaktighet. Kursen är 1-3 år med möjlighet till individuellt upplägg. Målsättningen är att du ska förstå dig själv bättre efter din skada/sjukdom och få möjlighet att utvecklas och växa som människa. Prova-på-kurs För dig som funderar på att söka till Neurolinjen men först vill prova hur det är att gå på folkhögskola samt bo på internat.	
Högalids folkhögskola i Kalmar 0480-844 80 kontakt@hogalid.nu Stefan.lundback@hogalid.nu www.hogalid.nu/short_course/sinnrik-som-markurs-dig-med-forvarvad-hjarnskada/	Sinnrik kurs – en kurs för personer med förvärvad hjärnskada En kurs för dig som söker ökad livskvalitet. Vi repeterar gammalt och lär nytt under trivsamma former för att stimulera hjärnans utveckling. Kursen innehåller estetiska ämnen (bild och musik), samhällsorientering, fysiska aktiviteter, avspänning och studiebesök (kan utformas individuellt). Arbetar ofta i temaform där deltagarnas erfarenheter är en viktig del vid livsdiskussioner och hälsofrågor. Träffar sker 2 dagar per vecka ca 4 timmar per dag inkl lunch. Anpassat boende kan ordnas för enstaka nätter.	

FOLKHÖGSKOLANS NAMN

VILKA KURSER ERBJUDER NI PERSONER MED FÖRVÄRVAD HJÄRNSKADA?

Kristinehamns folkhögskola i Kristinehamn	Kursen Järngänget som drivs av Region Värmland kommer att läggas ner efter våren 2020. Skolan söker en ny huvudman.
Valjevikens folkhögskola i Sölvesborg eric.sandstrom@valjevik.se 0456-329 53 www.valjevik.se	Allmän kurs behörighet, grund- och gymnasienivå Allmän kurs med inriktning idrott/hälsa/parasport Allmän kurs med inriktning musik/hälsa Kurs idrott/hälsa/ledarskap inom parasport  Efter särskild prövning: Massage- och SPAutbildning Vård- och omsorgsutbildning Dessutom finns korta kurser om hjärntrötthet och kognitiva processer. Vi arbetar med ett inkluderande perspektiv. I kurserna blandas personer med olika neurologiska diagnoser med studerande utan känd diagnos för att skapa ett socialt sammanhang som inte känns så stigmatiserande. Alla har individuell studieplan. Alla med förvärvade hjärnskador har kognitiv vila på schemat samt anpassade scheman där teoretiska lektioner varvas med mer praktiska. Alla har också tillgång till ett multimodalt rehabteam med fysioterapeuter, arbetsterapeuter, läkare, sjuksköterskor samt andra medicinska professioner. Det finns dygnet runt assistans, tillgängliga lokaler och internat.

ANNONS



Rehabilitering i naturskön miljö

Stiftelsen Mälargården Rehab Center har mer än 40 års erfarenhet av framgångsrik neurologisk rehabilitering. Hos oss möter du kunnig och engagerad personal. I våra lokaler finns varmvattenbassäng med 34 grader, komplett handläpperpassat gym samt gymnastik. Allt under ett tak. Du bor i eriksalrum med dusch/WC. All mat lagas från grunden av egen kökspersonal. Mälargården har exteriör med flera landsteg och hälsar dig välkommen till oss i Sigtuna. (Vi tar även emot privatbetalande gäster). Numera försenat renhållningsarbete. Boka så tidigt som möjligt till oss för bokning. Vi tar även emot elektroniska remissar via journalsystemet TulaCare.

Mälargården
Rehabilitering som gör skillnad

Läs mer på vår hemsida: www.malargarden.se | Telefon växel: 08-60 40 36 30

Hjärntruppen



Hösten 2019 startade HjärnPunkten i Göteborg en samtalsgrupp för unga under ledning av Jo Fridmar, tidigare verksamhetsutvecklare på Hjärnkraft. Celine Henriksson, som gjort praktik hos Hjärnkraft, besökte gruppen under en av deras träffar.

Text: Celine Henriksson

Det är onsdag kväll, början på november. I en konferenslokal i källaren på det stora grå huset på Slottsskogsgatan sitter fem unga vuxna runt ett bord. Två fattas, den ena är sjuk. Ett telefonsamtal rings, det trugas lite. "Han kommer", säger Patrik när de lagt på och alla enas, utan minsta svårighet, om att vänta in honom. Gruppens samtalsledare Jo har skrivit ett ord mitt på tavlan, kvällens tema: meningsfullhet.

KNAPPT ETT ÅR TIDIGARE, under min första praktikvecka på Hjärnkraft, ansökte Jo och jag om pengar för att starta upp en mötesplats för unga med förvärvade hjärnskador. Att en hjärnskada är en livsomvälvande händelse behöver inte understrykas här, inte heller avsaknaden på rehabiliterande och socialiserande insatser efter sjuklustiden, men resultaten av detta kan te sig väldigt olika beroende på vid vilken ålder skadan inträffar. Sker det tidigt i livet sammanfaller det ofta

med andra, för tiden typiska, frågor såsom vem man är, vad man vill göra med sitt liv, var man vill bo och om eller med vem man vill bilda familj.

Det blev inga pengar till någon mötesplats, men om inte samhället steppar in får man, som Hjärnkraft vet av erfarenhet, göra det bästa av det man har. Det blev en samtalsgrupp ledd av en vardagshjälte med egen erfarenhet som anhörig.

JO LYFTER kvällens första fråga. "Vad är meningsfullhet?" Förslagen rullar in, först långsamt och tveksamt men snart är det igång. Lycka. Att ha någonting att vakna till. Sysselsättning, rogivande och kravlös. Någonting man älskar att göra. Släkt, vänner, familj. Husdjur. En känsla av att betyda någonting.

"Sen jag började gå i den här gruppen så har upplevelsen av meningsfullhet gått från att vara 20-30 procent till att vara 99 procent", säger Jonas.

"Jag känner också så", inflikar Daniel. "Efter varje gång jag bråkat med mig själv om att komma hit känns det jättebra, fast jag tänkt nej, nej, nej!"

Tavlan fylls med ytterligare förslag. Att få

Att träffa nya bekansksaper i gruppen leder till umgänge även utanför de fastlagda mötestiderna. Här samlas Hjärntruppen för en fika på stan. Gruppens ledare Jo Fridmar längst till höger.



”Hjärntruppen” är det namn deltagarna själva har gett samtalsgruppen. Att kunna mötas i varandras erfarenheter stärker självkänslan och leder till en ökad upplevelse av meningsfullhet.

brinna för något. Att aktivt söka lycka. Tid för reflektion. Visa tacksamhet, både mot sig själv och mot andra. En kommentar om den djupa tacksamheten till sina anhöriga, att ”utan dem skulle vi inte sitta i det här rummet”, får ett rungande medhåll.

PLÖTSLIGT BRISTER NÅGOT. I ett ögonblick av desperation förklarar en av deltagarna hur hen inte kan vara nöjd med sitt liv förrän hen har ett jobb. En annan försöker stötta, förklara att hen inte får vara för hård mot sig själv, att hen kanske bara inte är där än. En tredje påpekar hur den andra inte får förminska den förstas känsla och en fjärde berömmar den tredje för sin klokhet. På tavlan skriver Jo ”vara snäll mot sig själv” medan mitt bröst ömmar av den rörande scenen. Som arbetslös sedan min egen skada för tio år sedan vet jag hur det känns, alla fyra deltagarna finns representerade i mina egna tankar.

Jo leder in samtalet på framtiden, vad deltagarna ser fram emot. Jonas vill tillbaka till sitt jobb för arbetsträning. Mathilda längtar efter högtiderna, Minna vill lära sig sy kläder. Rebecka vill fortsätta träna och bli starkare för att kunna arbetsträna. Patrik ser fram emot att flytta in i sin nya, egna lägenhet och bli självständig. Daniel längtar efter att få göra som han vill.

”Läkarna säger att jag inte ska jobba mer”, berättar han. ”Jag har ont hela tiden, huvudvärk hela tiden, men ärligt talat: jag lever. Det är bara att försöka bita ihop och fortsätta kriga med sig själv. Okej, jag kan inte jobba 100 procent – låt mig jobba 20-30 procent då.”

JA. LÅT HONOM. Det är ett vansinnigt resursslöseri att så visa, ambitiösa och rutinerade unga människor ska stå längre utanför arbetsmarknaden än de behöver. Att de nekas hjälp på traven.

Själv ser jag fram emot en framtid där samhället har öppnat sina ögon, hjärtan och dörrar för funktionsvariationer – på riktigt. Minsta lilla, väl genomtänkta insats förkortar vägen från meningslös sysselsättning till meningsfullhet och självständighet. ■

Landet runt: Örebro



Alla deltagare är samlade för en gruppbild.

Hjärnkraft Örebro reser till Ungern

Örebro länsförening har anordnat en resa till Ungern för sjätte år i året i rad, under perioden 16-24 september.

Vi bodde på ett hotell i en ort belägen ett antal mil huvudstaden Budapest, där vi badade i hotellpoolen och hade det bra. Vattnet i poolen var 34-36 grader varmt, ett så kallat thermalbad, vilket är bra för uppmjukning av muskler och leder.

I år deltog tio medlemmar.

Text: Christian Kanvik

Landet runt: Gävleborg



Julfest - allsång och vinster

Lördagen 30 november bjöd länsföreningen sina medlemmar på julfest vid Hacke Gård och 30 personer hade hörsammat inbjudan. Vi hälsade varandra välkomna med varm glögg innan själva julmaten serverades, först en kall jultallrik och sedan blev det dags för det varma. För underhållningen svarade trubaduren Thomas Skistad, med kända julsånger och han fick också igång allsången i lokalen. Vi avslutade en trivsamt dag med ett lotteri med många vinster.

Text: Karin Sjöholm



Att dela sina erfarenheter och hjälpa andra

Det är fler än jag som har haft eller idag har problem i skolan. Hur man dagarna igenom får kämpa för att andra ska förstå varför jag inte orkar eller lätt blir arg på grund av den skada som jag har. Plus allt arbete som måste göras i klassrummet och efter skolan.

Text: Micke Lundquist
micke.lundquist@hjärnkraft.se
Foto: Dreamstime

Micke arbetar som kanslist på Hjärnkraft Stockholms län.



Jag kom i kontakt med en medlem som heter Elias, som är 11 och går i femteklass i en engelsk skola och har en hjärnskada. Han har svårigheter med frustration över att han tappar koncentrationen och därför blir irriterad över allt oljud som är runtomkring. När han blir irriterad och arg känner lärarna att de inte kan hjälpa honom riktigt för att de inte vet hur de ska hjälpa honom på rätt sätt.

När jag fick en bild av problematiken så frågade jag Elias och hans mamma Elisabeth om de ville att jag kom och pratade med dem om hjärntrötthet. Biträdande

rektorn på skolan tackade ja och de blev väldigt glada att jag erbjöd mig.

Jag kände mig väldigt motiverad och glad, för nu hade jag chansen att kunna påverka en skola och öka deras förståelse kring hur hjärntrötthet påverkar personer med en förvärvad hjärnskada. I en miljö där det är en hög ljudnivå och stressen är påtaglig.

Att jag också kunde hjälpa lärare genom att ge verktyg som kunde underlätta deras arbete, kändes otroligt skönt. Sen att jag skulle prata på engelska första gången kände jag var en stor utmaning men lite läskigt på samma gång.

Men det gick jättebra. Det var ungefär tjugo lärare plus skolledning som lyssnade. Jag berättade om min olycka som hände i skolan, om hjärntrötthet, vilka symtom som man ofta får och vad som kan göras för att underlätta. De ställde väldigt bra frågor. Jag kände verkligen att de var intresserade och ville att jag skulle komma tillbaka och prata till elever.

Elias och hans familj är väldigt glada att jag gjorde detta. Och skolan kan inte förstå att inte fler skolor har tagit upp denna fråga. Det kan ju inte bara vara den skolan som har elever med någon form av kognitiv funktionsnedsättning?

SKOLAN ÄR EN VIKTIG DEL i samhället och måste fungera. Man har läst och hört mycket den senaste tiden om hur elever som har olika dolda funktionsnedsättningar och/eller annan problematik inte får den hjälp som de behöver. Det beror mycket på den arbetsbelastning och de stora klasser som idag är mer vanliga i skolan. Det finns inte resurser i skolan som kan täcka för att hjälpa och stötta.

Skolan har alltid haft en stor plats i mitt hjärta och jag har brunnit för att påverka skolan och hjälpa elever som behöver hjälp och stöd. Då jag har egen erfarenhet av hur man som elev med en dold funktionsnedsättning ständigt får kriga med sig själv för att klara av allt jobb i skolan. Det handlar om hur jag kan spara på krafterna från alla intryck så att jag håller en hel dag.



MICKES TIPS TILL LÄRARE:

- ▶ Ha en tydlig och enkel målsättning för skolarbetet.
- ▶ Enkla strategier.
- ▶ Ett rum som eleven alltid kan gå iväg till, där det är tyst och ljuset går att justera.
- ▶ Viktigt att eleven har någon att prata med, som hen kan lita på, en kontaktperson.
- ▶ Viktigaste av allt, aldrig tappa tron och hoppet om eleven.

Ingenting är omöjligt och allt går att göra, det kan bara ta lite längre tid att genomföra. Låt det ta den tiden som eleven behöver. Då kommer alla att lyckas.



Vill du ha kul i sommar och samtidigt göra en insats för barn med förvärvad hjärnskada och deras familjer? Sök årets bästa sommarjobb!

Läservärd sökes

Till sommarens Barn & familjeläger på Valjevicens folkhögskola 27 – 31 juli utanför Sölvesborg.

Dina arbetsuppgifter är att organisera, planera, hjälpa till, hålla kontakt med skolans personal – familjerna – barnen. Helt enkelt att göra vistelsen så bra som möjligt för deltagarna! Om du är: Kvinna – man, gammal – ung, funktionsnedsatt eller ej har ingen betydelse. Du får gärna ha körkort/bil. Lön utbetalas för de fem dagarna.

Mer information:

Förbundssekr. Cecilia Boestad (08-447 45 33) eller läservärd Per-Erik Nilsson 0478-109 30.

Anmäl ditt intresse så snart som möjligt!



Mer information om lägret finns på sid 28.

ANNONS

Följ med till världens bästa hotell för personer med funktionsnedsättningar!

Antero som under många år arrangerat resor för personer med funktionsnedsättningar har ett unikt koncept med morgongymnastik, avspänning och annat trevligt. På plats finns svensk reseledare som ser till att du trivs och mår bra. Hotellet har utsetts till världens bästa hotell för målgruppen.

Antalet platser är begränsat så boka din resa redan nu!

Hotellet på Kreta har rum med anpassat badrum, hög och slinkbar säng, duschpall, larm mm. Utomhuspoolen är tempererad.

Nästa resa till Kreta: 2-16 maj 2020

Prisexempel: Del i dubbelrum 17 100 kronor/person. I priserna ingår halvpension, transfer, morgongymnastik och avspänning. Pris för flygresor tur och retur Arlanda-Kreta: 3 600 kr/person.

Höstens resa 3-17/10 2020 kan också bokas nu!



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

Positivt om hjärnskaderehabilitering

Vårdförlopp tas fram för traumatisk hjärnskada

I november 2019 träffade Hjärnkraft representanter från myndigheter och professionen som arbetar med styrning av hälso- och sjukvård. Vi ville förankra Modellprojektet och diskutera vad som händer inom svensk hjärnskaderehabilitering.

Text:

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



Foto: Dreamstime

En slutsats i Modellprojektet är att det krävs riktlinjer från Socialstyrelsen för rehabilitering efter traumatisk hjärnskada. Samtidigt har formerna för kunskapsstyrning inom hälso- och sjukvård förändrats. 2017 infördes ett "Nationellt system för kunskapsstyrning i hälso- och sjukvård", som samordnas av SKR, Sveriges kommuner och regioner, tidigare SKL. Syftet är att ta fram kunskapsstöd inom "relevanta områden" och ge en "mer kunskapsbaserad, jämlik och resurseffektiv vård av

hög kvalitet". I praktiken är kunskapsstöd en vägledning för hur vården ska bedrivas.

PROGRAMOMRÅDEN OCH ARBETSGRUPPER

Arbete pågår i samtliga regioner (f.d. lands-ting) och bedrivs i 24 nationella programområden, NPO, och ett nationellt primärvårdsråd. De kan också bilda Nationella arbetsgrupper, NAG, inom områden där vården är eftersatt eller ojämlik. En NAG kan kraftsamla kring nationella vårdprogram eller påverka att Socialstyrelsen tar fram riktlinjer. Ett annat verktyg är Standardiserade vårdförlopp, SVF, en vägledning för behandling av olika diagnoser.

Tre NPO är särskilt intressanta: Rehabilitering – habilitering – försäkringsmedicin, Nervsystemets sjukdomar, samt Barn och ungdomars hälsa. Representanter från dessa tre NPO var med vid mötet liksom från Socialstyrelsen och SBU.

ANNONS:

Det handlar om dig!

På väg...igen

kurs för dig med
förvärvad hjärnskada

Läs mer om våra kurser på
furuboda.org

FURUBODA
Folkhögskola

NPO – REHABILITERING, HABILITERING, FÖRSÄKRINGSMEDICIN.

Man har konstaterat att rehabiliteringen ser olika ut på olika nivåer; specialistvård, primärvård och kommun, liksom i olika delar av landet. Inom habilitering tar man bl.a. upp bristande samordning, t.ex. vid övergång barn och vuxna. Det försäkringsmedicinska kunskapsstödet behöver utvecklas. Dels behöver man nå ut till primärvården, dels ta fram förtydliganden i samverkan med Försäkringskassan kring intygsskrivning som tar en stor del av sjukvårdens tid i anspråk.

NPO NERVSYSTEMETETS SJUKDOMAR

En synpunkt är att alla i NPOt kommer från universitetssjukhusen. Det är lätt att fokusera på det som kräver specialiserad vård. Men kompetens måste finnas i primärvården, där de stora bristerna finns.

NPO BARN OCH UNGDOMARS HÄLSA

Två kommunrepresentanter, elevhälsa och socialtjänst finns med i NPOt. Just nu fokuseras på vården av för tidigt födda barn samt våld mot barn där man ser att det behövs ett Kompetenscentrum. Traumatisk hjärnskada har inte lyfts hittills, men i och med detta möte kommer man att inleda samarbete med de andra NPOna.

RESULTAT

Det fanns stor enighet om behovet av samarbete mellan de tre NPOna och flera möten bokades in för fortsatta diskussioner. Man ser också Standardiserade Vårdförlopp som en möjlighet.

Vid tidningens pressläggning har vi precis fått veta att vårdförlopp ska tas fram för traumatisk hjärnskada (TBI).

Hjärnkraft



Hjärnskedeförbundet Hjärnkraft

Utbildar

Inbjudan till

Utbildningsdag i Eskilstuna om förvärvad hjärnskada



Tema: Konsekvenser vid förvärvad hjärnskada.

Plats: Vilsta Sporthotell, Vasavägen 8 i Eskilstuna.

Tid: Den 24 mars 2020 kl. 9-16.00 (registrering från kl. 8.30).

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

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

Mer information? Program med föreläsare och ämnen finns på www.hjarnkraft.se/utbildning.

Varmt välkommen!



ANNONS

Vill du vara ute på en arbetsplats som passar dig?

Vi erbjuder arbetsinriktad daglig verksamhet till dig som har en förvärvad hjärnskada.

Vill du veta mera är du välkommen att höra av dig till Misa Liljeholmen eller Misa Västerås.

www.misa.se





Regelbunden kontakt med en näringsterapeut hjälper för att stärka kroppen.

>>> KRÖNIKA <<<

Jakten på hälsa

För mig var trötthet ett tema redan innan stroke. Jag behövde alltid en tupplur på lördagar för att orka med kvällens umgänge och jag var oftast den som somnade först om vardagarna.

Text: Leena Tammi
leenaktammi@gmail.com

Foto: Dreamstime

Nästippen har nuddat vid utbrändhetsväggen några gånger. Hade det inte varit för stroke är jag övertygad om att jag hade lidit av hjärntrötthet ändå. Därför var jag redan inne i en hälsojakt när hjärnblödningen kom, konstant letande efter sätt att bli pig-gare på. Mycket av det jag provat har infört ett värde i mitt liv. Dansen har gett mig glädje, sången självförtroende och terapin insikt.

Då det är ganska lite, förutom vila och återhämtning, som biter på hjärntröttheten kompenserar jag det genom att hålla mig frisk i övrigt. De sjukdagar hjärntröttheten förorsakar räcker som belastning i vardagen. Om jag kan hålla nere antalet dagar med förkylning, magsjuka och feber är det en oerhörd vinst i energipusslet.

PÅ HÄLSOCENTRALEN UPPTÄCKTES att jag hade B12-brist. När jag kommit upp i rätt nivå

satt tröttheten fortfarande i. Blodvärdena visade inte på fler brister och läkaren hade inget mer att tillägga. Där började min resa inom den alternativa vården.

Efter en tids sökande landade jag i två åtgärder som visade sig effektiva för mig, näringstillskott och naturmedicin.

En regelbunden kontakt med en välutbildad näringsterapeut gör att jag stärker kroppen med det den behöver för att fungera optimalt.

När sedan en förkylning slår till stöt-tar jag upp extra med det naturen har att erbjuda. Detta har lett till att jag sedan flera år tillbaka har ett till ett och ett halvt år mellan förkylningar.

OM DU LIDER av hjärntrötthet OCH andra hälsoproblem rekommenderar jag starkt att du gör det du kan för att komma till rätta med dem.

Övervikt, undervikt, sömnsvarigheter, magbesvär, värk? Vad det än må vara är jag övertygad om att din hjärna kommer dra fördel av att de besvären minskar.

Du har tillräckligt med din hjärntrötthet och behöver avlasta dig själv genom att vara så frisk som möjligt.

Varmt lycka till!



Förbundssekreterare och kanslichef sökes

Med anledning av att Cecilia Boestad kommer att gå vidare till annat arbete söker Hjärnkraft en ny förbundssekreterare och kanslichef som kan medverka till att utveckla organisationen för att personer med förvärvad hjärnskada ska få bättre rehabilitering och våra medlemmar ett bra stöd.

Hjärnkraft söker dig som är engagerad och värderar betydelsen av att arbeta i en demokratisk, förtroendemannastyrd organisation.

Som förbundssekreterare/kanslichef är du förbundets ansikte utåt. Vi lägger stor vikt vid personliga egenskaper som social kompetens och god samarbetsförmåga. Kansliet i Stockholm, Liljeholmen, består av fyra medarbetare.

För mer information: Kontakta förbundssekreterare Cecilia Boestad, 08-447 45 33 eller cecilia.boestad@hjernkraft.se.

Läs mer: Annsen finns på <https://hjernkraft.se/2020/02/25/hjernkraft-soker-ny-forbundssekreterare/> Eller via QR-koden.



Välkommen med din ansökan!



Inbjudan till

Utbildningsdag i Sundsvall om förvärvad hjärnskada



Tema: Konsekvenser vid förvärvad hjärnskada.

Plats: Metropol Universitetsallén 32 i Sundsvall.

Tid: Den 13 maj 2020 kl. 9-16.00 (registrering från kl. 8.30).

Avgift: 990:- inkl. lunch/kaffe. (Medlemmar betalar 495:-).

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

Mer information? Program med föreläsare och ämnen finns på www.hjernkraft.se/utbildning så snart det är klart.

Varmt välkommen!



Assistans efter dina önskemål

Delaktighet – Kunskap – Närvard – Förebygg

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

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



Välkommen till 2020 års

BARN & FAMILJELÄGER

För 9-de året i rad anordnas Hjärnkrafts Barn & familjeläger.

LÄGRET ARRANGERAS PÅ Valjeviken folkhögskola strax söder om Sölvesborg i vackra Blekinge, skolan ligger fantastiskt fint vid havet. Det finns ett enormt aktivitetsutbud, med flera pooler (både inne/ute) flera båtar, träningsredskap, spel, hjälpmedel mm..

Allt är anpassat för personer med funktionsnedsättning! Vi från Hjärnkraft bor i en egen byggnad och äter i en egen matsal.

Familjer (som kan vara sammansatta på många vis) med ett barn som har en förvärvad hjärnskada kan följa med, syskon följer naturligtvis också med om de vill.



Fantastiska aktivitetsmöjligheter både för barn och vuxna (Läs mer på valjeviken.se).

Plats: Valjeviken folkhögskola (Sölvesborg).
Tid: 27 – 31 juli sommaren 2020.
Pris: Lägre arrangeras utan vinstintresse av Hjärnkraft. Reducerad avgift för vuxna är 800 kr och för barn under 12 år 400 kr, barn under 2 år utan kostnad. Personliga assistenter 4.400 kr.



FÖR ANMÄLAN ELLER FRÅGOR kontakta Per-Erik Nilsson: per-erik.nilsson@hjernkraft.se eller 0478-109 30



Vägledning för återgång till aktivitet och skola

Ett nytt material har tagits fram för Hjärnskakning hos barn och unga. Det finns att ladda ner från Hjærnkrafts hemsida: <https://hjernkraft.se/hjernskakning/>

Broschyren är framtagen av SVERE, Svenska Rehamnätverket för barn och ungdomar med förvärvad hjærnskada, i samarbete med Hjærnkraft. Syftet är att ge vägledning för sjukvårdens första kontakter med familjer där barn eller ungdomar drabbats av hjærnskakning. Den vägleder hur återgång till aktivitet och skola kan befrämjas och planeras.



Fysisk och kognitiv träning i kombination av skapande i ateljé

Våra dagliga verksamheter erbjuder fysisk aktivitet, hjärngymnastik och olika aktiviteter i ateljén för dig med förvärvad hjärnskada. Vi hjälper även dig som vill arbetsträna på ett företag. Vill du komma på besök – ring så bokar vi en tid. Du ansöker via din handläggare i kommunen.

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

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

frosunda.
OMSORG

REHABILITERING med kvalitet och personlighet



FRYK CENTER
REHABILITERING

Tel 0560-472 60
info@frykcenter.org
www.frykcenter.org

Hjärnkrafts skrifter

Med stöd från SPSM 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.

Version 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 - underlätta samtal för elever med förvärvad hjärnskada och lärare.

Skrifter ovan av special-pedagog Cristina Eklund.



Vanlig hjärnskakning - att leva med lätt traumatisk hjärnskada
Sofie Wennberg beskriver hur skadan påverkar hennes liv. Britt-Marie Stålnacke, överläkare vid Norrlands universitetssjukhus skriver om lätta traumatiska hjärnskador.

Missa inte Modellprojektets sju rapporter!



Beställ på www.hjarnkraft.se i webbshoppen, via tel 08-447 45 35 eller mejl wellamo@hjarnkraft.se.



Hjärnskadeförbundet
HJÄRNKRAFT

Boktips

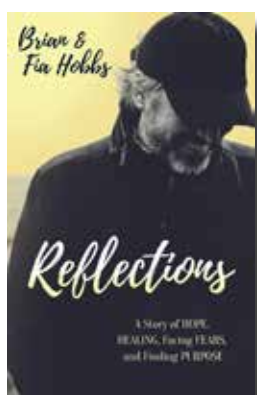
Reflections

I bokens introduktion står det att läsa: Reflections is a story of hope, healing, facing fears and finding purpose. Reflections är en historia om hopp, läkning, möta sina rädslor och finna mening.

Reflections takes you on an honest journey through dealing with fears, coming to terms with illness, facing death, and acceptance.

Text: Cecilia Boestad

cecilia.boestad@hjärnkraft.se



Reflections – a Story of Hope, Healing, Facing Fears and Finding Purpose

Boken är skriven av Brian och Fia Hobbs och finns bara på engelska, inte översatt till svenska. Brian är musiker och låtskrivare, Fia arbetar med cancerrehabilitering, stresshantering och friskvård bland annat.

Boken handlar om Brians sista månader i livet efter att han fått en cancerdiagnos med mycket dålig prognos. Fia förstår med en gång att Brian inte har lång tid kvar att leva och hon bestämmer sig för att finnas vid hans sida inte bara som hans fru utan också som hans terapeut.

Det är en gripande historia där författarna låter oss komma nära och ta del av deras tankar och samtal. Boken kan läsas och ge stöd och hjälp inte bara vid olika livshotande cancerdiagnoser utan vid alla typer av svåra livshändelser och sjukdomstillstånd.

Det är en mycket vacker bok som trots allt lyckas förmedla insikten om att kärlek är det mest betydelsefulla när livet står på spel.

Reflections – a Story of Hope, Healing, Facing Fears and Finding Purpose publiceras av förlaget Morgan James Publishing och distribueras av Ingram Publisher Services. E-boken finns tillgänglig på Kindle for Amazon, Nook for BarnesandNoble, Kobo, iBook, med flera plattformar från och med den 4 februari.

Den tryckta versionen släpps den 12 maj 2020 och går att förbeställa direkt via Fia Hobbs.

Pris: 189 kr plus frakt. Lanseringen i maj kommer att ske i USA med en bokturné längs östkusten med start i New York.



Julkryss lösning

Tack för alla svar. De tre först öppnade rätta lösningarna hade skickats in av Stefan Welanders, Birger Karlsson och Stina Bergqvist.

Vi skickar Sverigelotter och önskar god tur vid skrapningen!

Kryssredaktionen

Nästa nummer

av Hjärnkraft utkommer den 29 maj 2020.
Sista dag för manus till nr 2-20 är den

23 april.

Välkomna med manus till: kerstin@hjärnkraft.se

Hjärnkrafts läns- och lokalföreningar och "Hjärnet"

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

Hjärnkraft i Jämtland

Yvonne Olofsson
mobil: 072-7272850
e-post: olofsson2@live.se

Hjärnkraft i Jönköping

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

Hjärnkraft Blekinge

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

Hjärnkraft i Kalmar

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

Hjärnkraft i Norrbotten

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

Hjärnkraft i Kronoberg

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

Hjärnkraft i Skåne

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

Hjärnkraft i Stockholm

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

Hjärnkraft i Södermanland

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

Hjärnkraft i Värmland

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

Lokalförening Karlstad

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

Hjärnkraft i Västerbotten

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

Kansliet, tel: 0522-194 40
e-post: hjarnkraft.fyrbodals@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: orebro@hjarnkraft.se
Hjärnet:
Maria Wilén,
tel: 0587-141 01
e-post: maria.vi@telia.com

Hjärnkraft i Gävleborg

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



HJÄRNKRAFT

NYBOHOVSGRÄND 12 1 TR
117 63 STOCKHOLM



Jag har varit i din sits

Nu använder jag min erfarenhet för att hjälpa andra

Det finns säkert många likheter mellan din väg och den väg som jag har gått. Jag har kämpat, gråtit och slagits för mitt barns rätt till den hjälp och det stöd som han behöver och har rätt till. Idag är min son 25 år gammal och hans vardag är både fin och meningsfull. Så kampen har haft betydelse och det gör att jag idag kan spendera dagarna med att köpa för andras barn och hjälpa andra att få en vardag likt den vi har idag.

Hos oss på Din Förlängda Arm arbetar jag och mina kollegor dagligen för att alla våra kunder ska få den service och den omsorg som de önskar. Den omsorg som jag önskade att jag fick för 20 år sen.

Vi kan assistans, vi har erfarenheten, vi har hjärtat och vi har viljan. Vi vill skapa en vardag som inte bara ska fungera utan som också bidrar till ökad glädje.

Titta in på vår hemsida eller på vår Facebook-sida och var med och känn glädjen.

Välkommen till oss!

RIKSTÄCKANDE ANORDNARE • BARN OCH VUXNA • EVENEMANG • DIGITAL TIDRAPPORTERING OCH JOURNALFÖRNING I COORDINARE