

HJÄRNKRAFT

2-2020



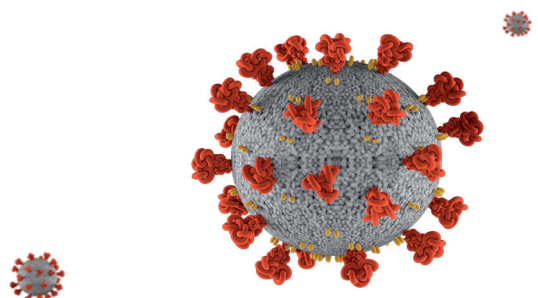
Utges av Hjärnskedeförbundet Hjärnkraft

www.hjarnkraft.se



Tack alla hjältar!

Hjärnkraft hyllar alla som arbetar inom vård & omsorg och alla er andra hjältar för era insatser och visad omtanke om varandra. Nu gäller det att hålla ut - tillsammans!



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: Dreamstime

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@hjärnkraft.se
Hemsida: www.hjärnkraft.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.



Inget är sig längre likt

Maria Lundqvist-Brömster

Vi går just nu igenom en period som omkullkastat mycket för oss personligen men också för samhället i stort. Denna pandemi, Corona, fyller dagligen våra tankar och väcker oro hos många.

Jag och min familj följer folkhälsomyndighetens rekommendationer vilket innebär att vi numera har det sociala umgänget med barn och barnbarn via facetime och sms. Vi har under påskhelgen träffats någon gång utomhus men varit noga med att hålla avståndet.

I allt detta är det så viktigt att ställa upp för varandra. Dagligen via media får vi ta del av fantastiska berättelser på hur vi bryr oss om varandra.

KOM IHÅG VÄNNER, ring och hör av er till varandra. Livet i karantän kan vara påfrestande om man lever ensam.

Med anledning av Corona så hade vi vår första förbundsstyrelsemöte via länk i mars. Tekniken är helt fantastisk. Med tanke på att flera av oss i styrelsen bor en bra bit ifrån Stockholm, sparar vi både på resor och logi genom att nyttja tekniken. Förbundsstyrelsen har sitt nästa sammanträde i mitten av maj så vi får se hur läget är då vad gäller rekommendationer kring resor.

Vi får vara beredda på att detta kommer att ta sin tid. Här i Västerbotten tror man att piken kring antalet Corona fall kan komma nu i slutet av april och under maj månad.

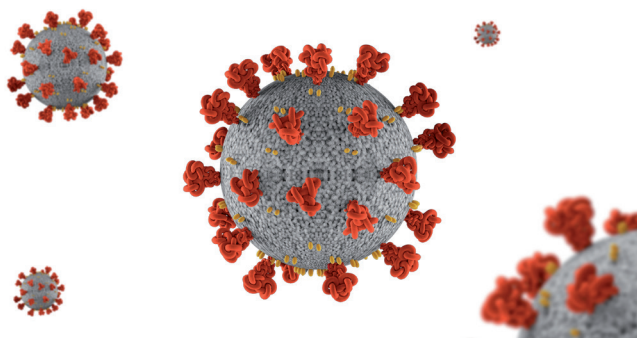


Foto: Dreamstime

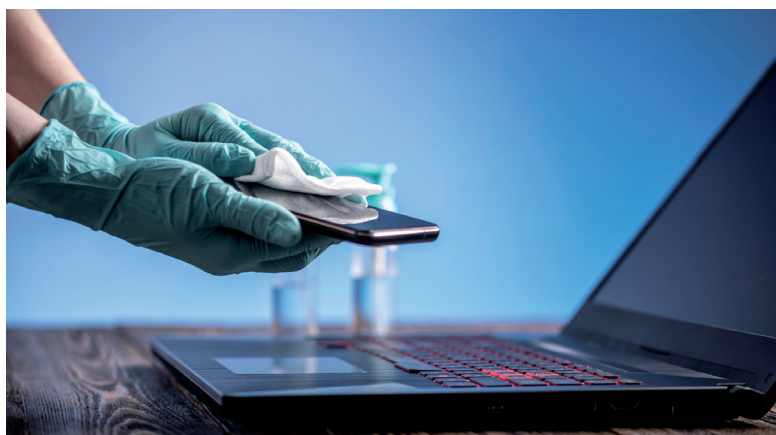


Foto: Dreamstime

MITT I ALLT DETTA är det dessutom årsmötestider. Förbundssekreterare Cecilia Boestad har informerat föreningarna om förbundsstyrelsens beslut att förlänga tiden för att hålla årsmöten till den 30 september. Jag vill påminna om att kansliet kan hjälpa till med att genomföra digitala årsmöten (se artikel med tips på sidan 22).

Förbundsstyrelsen har också beslutat att senarelägga nomineringar och motioner till förbundsstämman till den 15 oktober. Förbundsstämman kommer att hållas den 28-29 november i Stockholm. Besök vår hemsida för att ta del av artiklar och nyheter.

TILL SIST; Håll huvudet kallt, Hjärtat varmt och Händerna rena!

Ett liv som räddas ska också levas!

Maria Lundqvist Brömster
Maria Lundqvist-Brömster
 Förbundsordförande

NYA DATUM! 28-29 NOVEMBER & 15 OKTOBER

Vill du påverka Hjärnkraft?

Förbundsstämman har skjutits upp till den 28-29 november 2020. Nomineringar och motioner kan lämnas in till den 15 oktober.

Förbundsstämman är Hjärnkrafts högsta beslutande organ där medlemmar via sina ombud har möjlighet att påverka Hjärnkrafts framtid. Om du vill förändra eller utveckla Hjärnkrafts verksamhet kan du skriva en motion.

Vid stämman väljs förbundsstyrelsen för de kommande åren, samt revisorer. Såväl enskilda medlemmar som

läns- och lokalföreningar kan lämna förslag.

Skicka din nominering till:
valberedningen@hjarnkraft.se
 eller kontakta förbundskansliet.



Innehåll

04 Rehabilitering

"Stort behov av rehabilitering efter svår covid-19".

06 Porträtt

"När det inte syns". Susanne Johansson beskriver sin vardag med osynlig funktionsnedsättning.



10 Hjärnskada & covid -19

- ▶ Vad är covid-19?
- ▶ Råd och riktlinjer till personer med hjärnskador.
- ▶ LSS-boenden testade

16 Yrket personlig assistent

Utredningen föreslår en rad åtgärder.

18 Hållbart arbetsliv

Universellt Utformade Arbetsplatser.

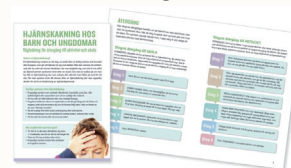
20 Landet runt

- ▶ RGM-kurs i Stockholm
- ▶ Örebro lanerar nya webbsidor
- ▶ Göteborgs årsmöte



22 Digitala möten

Tips och råd - inför digitala möten.



24 Hjärnskakning

Nytt material för barn och unga.

30 Sommarkryss 2020



Stort behov av rehabilitering efter svår covid-19

I Läkartidningen skriver en rad olika läkare från olika rehabiliteringskliniker i Sverige om covid-19 och det framtida stora behovet av rehabiliteringsinsatser för de som haft viruset. Bristen på neurorehabiliteringsmöjligheter och de planerade nedskärningarna på flera platser i landet är något som oroar Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft.

Text:

Kerstin Orsén

kerstin.orsen@hjernkraft.se

”

De personer vars liv räddas genom insatser i den akuta fasen ska kunna återfå bästa möjliga livskvalitet.”

Rehabiliteringen av patienter med covid-19 måste upp på agendan. De personer vars liv räddas genom insatser i den akuta fasen ska kunna återfå bästa möjliga livskvalitet. Forskarna och läkarna som skrivit artikeln i Läkartidningen beskriver flera funktionsnedsättningar som kan vara relaterade till IVA-vård efter Covid-19:

“Patienterna kan få såväl fysiska som kognitiva och psykologiska funktionsnedsättningar efter att ha drabbats av medvetandepåverkan, konfusion, nedsatt lukt- och smaksinne, »critical illness«-polyneuropati och myopati samt post-IVA-syndrom.”

För att skapa underlag för prioritering av vårdnivå krävs strukturerad bedömning av rehabiliteringsbehovet hos de patienter med covid-19 som kommer från IVA.

Detta arbete bör göras gemensamt av flera yrkeskategorier och inkludera bedömning av kognition samt aktivitets- och fysisk bedömning.

HJÄRNKADEFÖRBUNDET HJÄRNKRAFT har oroats redan före coronapandemin över bristen på rehabilitering för personer med förvärvad hjärnskada.

- Utifrån de kunskaper och erfarenheter vi samlat på oss i samverkan med professionen så känner vi

en stor oro eftersom det fanns en brist på rehabiliteringsinsatser redan före pandemin och många öppenvårdsverksamheter runt om i landet nu tvingats stänga ner sina verksamheter.

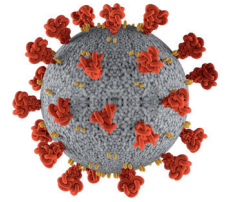
- Det finns ett behov att skjuta till resurser i neurorehabiliteringen även för gruppen som har behov av kvalificerad rehabilitering på grund av sina skador

efter covid-19, som minnesproblematik, kognitiva svårigheter och hjärntrötthet, säger Cecilia Boestad, förbundssekreterare i Hjärnkraft. ■

LÄNK:

Artikeln kan nås via länken: <https://lakartidningen.se/opinion/debatt/2020/04/behovet-av-rehabilitering-maste-motas-efter-svar-covid-19/>

Eller via www.hjarnkraft.se.



Guide från Folkhälsomyndigheten

Skydda dig själv och andra

	Friskt barn Var uppmärksam på symtom	Frisk vuxen Var uppmärksam på symtom	70+ eller annan riskgrupp T.ex. yngre personer med bakomliggande sjukdomar	Sjuk/Har symtom Varit i kontakt med smitta/misstänkt smitta	Isolerad Smittad med covid-19
Handla i butik	✓	✓	⚠	✗	✗
Åka kollektivt	✓	⚠	✗	✗	✗
Umgås med vänner	✓	✓	⚠	✗	✗
Vara utomhus	✓	✓	✓	✓	✗
Umgås hemma	✓	✓	⚠	⚠	⚠
Träna utomhus	✓	✓	✓	✗	✗
Resa (om du inte måste)	⚠	⚠	✗	✗	✗

✗ NEJ Bör absolut undvikas
 ⚠ HITTAT ALTERNATIV Går det att ordna på annat sätt?
 ✓ OKEJ Men håll avstånd till andra och var uppmärksam på symtom

Folkhälsomyndigheten

Rekommendationerna kan komma att ändras t ex för yngre äldre. Se myndighetens hemsida.

ANNONS

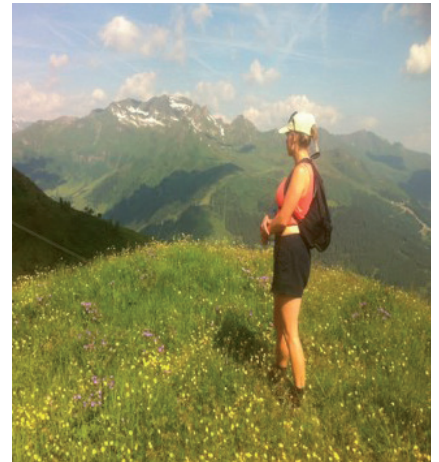
Med rätt assistans får du bättre livskvalitet!
 Vår vision är därför att öka livskvaliteten för dig genom att ge dig i särklass bästa service med all respekt.

Din trygghet i centrum!
www.adena-assistans.se

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

”

Vården handlar om att bota. Det som händer sedan är inte så viktigt”



Öka kunskapen om hjärnskador

När det inte syns...

”När man har en hjärnskada med allt vad det innebär, finns ingen förståelse i samhället, för det syns ju inte. Det behövs en större lyhörddhet”, säger Susanne Johansson. I hennes fall tog det över två decennier att få konstaterat att hon fått en hjärnskada. Under den tiden var det en återkommande kamp för hela familjen att försöka få hjälp.

Text:

Kerstin Orsén

kerstin.orsen@hjärnkraft.se

Foton: Privata.

Bilder överst:

Storasyster Louise har, och är än i dag, en mycket viktig förebild och har under uppväxten hjälpt mig framåt i livet på ett obeskrivligt sätt.

Bild från Alperna 2016, Susanne vill visa att det går att träna fysiskt.

Bild ovan.



Susanne Johansson har levt nästan hela sitt liv med förvärvad hjärnskada efter en hjärntumör som opererades 1990 och strålbehandlades 33 gånger under åtta veckor. Men först 24 år senare fick hon konstaterat att det var en hjärnskada. Det var tack vare en vän som märkt vilka symtom Susanne Johansson hade. Neuropsykologen gjorde en hjärnskadeutredning eftersom kunskapsläget hade utvecklats så mycket sedan 1990. Även om det tagit lång tid så innebar beskedet en lättnad.

DIAGNOSEN FÖRKLARADE MYCKET av det som Susanne upplevt och som hon sökt hjälp och vård för.

– Ingenting var självklart – man fick hela tiden fightas. När jag kom för tidigt i puberteten fick vi bråka för att få undersökning, jag slutade växa och fick bråka igen. Strålningen påverkade även tallkottskörteln som tillverkar tillväxthormon, berättar hon.

Liksom för många andra som av olika skäl fått en förvärvad hjärnskada har det inte funnits någon röd matta för Susanne Johansson med information om var hon bör vända sig med olika symtom eller planerat långtidsuppföljning.

1990 FANNS INTE den kunskap som finns idag. Hon beskriver att allt hängde på familjen.

– Vi fick ingen större rehabiliteringshjälp. Jag simmade och fick lite fysioterapi men när jag ville låna hem en trehjulning för att träna mer så fick jag inte det.

Efter behandlingen hade Susanne Johansson funktionsnedsättning på hela vänsidans, så hon har tränat från rullstol till att lära sig att börja gå och sedan att lyckas börja jogga.

– Min pappa har stått för all träning och även läxläsningen. Jag har fått hjälp från mamma och pappa och även min syster. Utan dem hade jag inte stått här idag.

Susannes föräldrar märkte tidigt att det var något som inte stämde och har sökt hjälp flera gånger men läkarna har hela tiden nekat till att det skulle vara något problem.

– Beskedet var att det inte fanns mer att göra. Vården har handlat om att bota men det som händer sedan var inte så viktigt. Man förväntas gå ut i samhället efter vården och fungera som vanligt. Jag kunde inte ens hålla i en gaffel efter operationen 1990. Men till slut har jag fått den hjälp jag har behövt.

Hjärnskadeutredning

Då var det som att vända på en hand.

– Jag kom till öppenvårdsteamet i Örebro, USÖ, på rehabmedicinska kliniken i juni 2013. Där fanns neuropsykolog, arbetsterapeut, kurator och läkare. De samarbetade så att där fångades allt upp och jag fick rätt stöd och hjälp. Kliniken utreder hjärnskador för vuxna i arbetsför ålder. Det var så fantastisk att äntligen få hjälp.

Hjärntrötthet och stress

Hjärnskadan har medfört att hon ibland blir hjärntrött i sociala sammanhang då det är mycket liv och rörelse.

– I vardagliga situationer kan jag lätt få yrsel. Jag är ljudkänslig och får svårigheter om det är fler än fem personer, då behöver jag ha hörselskydd och klarar bara korta stunder. Många tror att jag har tråkigt men det bränner i hjärnan.

Ofta kommer reaktionen först efteråt och då kan det ta lång tid att komma tillbaka. Efter systerdotterns treårskalas tog det veckor att återhämta sig.

– Det är svårt att förstå hur hjärnskadan fungerar, jag förstår inte själv riktigt var mina gränser går. Nu vet jag mer – att jag har hjärntrötthet. Det har blivit värre i och med att jag har fått pressa mig. Jag vet hur slut jag var efter en förmiddag på lekis och att det var svårt i skolan för att jag inte orkade med.

Hur påverkar det dig idag?

– Självförtroendet har stärkts i och med diagnosen. Jag har trott att mina problem har haft med min personlighet att göra. Trots att jag har pluggat enormt mycket blev det ändå inte högsta betyg. Kunde inte ta körkort, fick först tillstånd av sjukvården och började övningsköra, men det visade sig att läkarna hade gjort en felbedömning. Ett dråpslag kom från Arbetsförmedlingen som



Foto: Kristin Lundström.

Kortfakta om Susanne Johansson

Ålder: 34 år.

Arbete: sjukskriven. Arbetstränar 6 timmar i veckan.

Utbildning: Universitetsexamen i retorik och ledarskap, friskvårdskurs
Fellingsbro folkhögskola.

Skadeorsak: Hjärttumör på hjärnstammen, vid 4 års ålder 1990.

Diagnos: Hjärnskadan konstaterades först i april 2014.

Symtom idag: Utmattningsproblematik, hjärntrötthet.

Skulle vilja förändra: Den totala oförståelsen för mina problem som inte syns. Skadorna efter behandlingen mötte ingen förståelse vilket skapar enorm stress, svårt att klara skola och det sociala livet.

Favoritsysselsättning: Fysisk träning har varit min räddning. Att röra sig har varit viktigt psykiskt – det har varit mitt sätt att hålla det under kontroll.



Fysisk balansträning i skogen, hösten 2001.



Föreläsning i Askersund, Sjöängen den 17 maj 2019.

avfärdade mig med att jag inte var tillräckligt driven vilket skapade ytterligare oro – kommer jag att klara av att få ett jobb?

BAKSLAGEN KAN KOMMA när som helst. Vissa dagar är det omöjligt att komma upp på morgonen, berättar Susanne.

– Trots att jag har ställt tre klockor så har jag lyckats stänga av alla tre klockorna och vaknar först klockan tolv. Kan vakna och känna mig yr och groggy som om jag vore bakfull om jag har pressat mig för mycket.

Vad har varit jobbigast för dig?

– Ensamheten och känslan att vara anorlunda, jag fick mina första vänner på gymnasiet. Det var jobbigt att i sociala sammanhang alltid vara sist och aldrig passa in. Till slut föredrog jag att vara för mig själv, då slapp jag all stress och press att alltid försöka passa in, vilket alltid ändå ledde till ett ständigt misslyckande. Som barn hade jag låtsaskompisar, då fick jag vara mig själv. Aldrig fått känna att jag är tillräckligt bra.

VID HJÄRNOOPERATIONEN skadades en ansiktetsnerv vilket varit tufft, särskilt under tonåren. Idag är ansiktet delvis åtgärdat.

– Det är så mycket som är skadat – det tar lång tid att läka. Därför är det så viktigt att få upp allt på bordet på en gång, se till att man kommer till rätt rehabilitering och inte faller mellan stolarna. Det måste finnas en uppföljning mellan varje vårdinsats.

Svårt att få förståelse

– När man har en hjärnskada med allt vad det innebär, finns ingen förståelse i samhället, för det syns ju inte. Det behövs en större lyhördhet, säger Susanne.

Fler behöver få kunskap om vilka varierande konsekvenser hjärnskador kan medföra. Att personer som har svårt när det blir alltför mycket olika ljud eller för ljust samtidigt kan vara högpresterande experter inom sitt område. Eller att det är jobbigt att bli ifrågasatt och uppmanas att skärpa till sig. Att balansproblem inte behöver betyda att man är berusad.

Susanne beslöt, efter sin universitetsexamen i retorik och ledarskap, att börja föreläsa om sina erfarenheter.

– Min tanke är att knyta an och stötta upp där vården inte kan. Jag vill ge den hjälp jag själv aldrig fick till andra. Många deltagare känner igen sig i svårigheterna med osynliga problem. Man känner sig ensam och oförstådd i samhället.

Susanne har bland annat föreläst vid en utbildningsdag i Örebro för Hjärnkraft. Föreningar där man kan träffa andra i liknande situation är ett sätt att bryta ensamheten. Hon blev medlem 2016.

– När jag föreläser händer det något i gruppen. Det är som att lyfta på ett lock. Det är fantastiskt med mötena där vi berör de här ämnena som vi sällan pratar om.

Idag arbetstränar Susanne hos Studieförbundet Vuxenskolan i Örebro län.

Förberedelse inför föreläsning "Att drabbas av en hjärnskada som barn" tillsammans med verksamhetsutvecklare Maria Östby Studieförbundet Vuxenskolan Örebro, 13 nov 2017



– De såg det friska i mig. Min handledare Maria Östby såg min styrka. Det är viktigt när man har en funktionsnedsättning att andra ser att man också har något att bidra med. Det är jätteviktigt för livskraften och livslusten.

Hon arbetar med att hitta strategier beroende på sin ork för att föreläsa i alla fall några gånger per halvår. Föreläsningarna handlar om hjärntrötthet, mental träning, att lära sig att hantera ångest och oro. De bygger på egna erfarenheter som blandas med fakta och forskning.

– Jag vill vidareutveckla mina föreläsningar, hålla seminarier och skapa gemensamma mötesplatser. Jag är ganska självgående. Vi har testat oss fram. Sedan blev det svårare än vi hade tänkt - man går ett steg framåt och två steg tillbaka.

FÖRELÄSNINGEN I ÖREBRO blev så uppskattad att redaktionen tipsades om att göra en intervju med Susanne. Den gjordes via telefon mitt under coronapandemin i april.

På vilket sätt påverkar coronapandemin ditt liv?

– Jag arbetstränar hemma de senaste veckorna. Sedan har jag föräldrar i riskgruppen så jag är väldigt försiktig. Det sociala påverkas men i och med hjärnskadan hade jag inte klarat större folksamlingar ändå, så just det är inte så stor skillnad. Man får vara rädd om sina nära och kära.

Fysisk aktivitet

Utöver arbetsträningen är Susanne noga med att röra på sig även under pandemin.

– Jag är ute varje dag. Idag handlar det om att gå ut för att må psykiskt bra, ta en promenad eller jogga lite. Ibland mår jag så dåligt men så jag knyter skorna och ger mig ut. Tårarna syns inte bakom glasögonen. Det känns bättre redan efter 100 meter. Det fysiska är viktigt men för mig handlar det mer om psykisk överlevnad.

Hur ser du på framtiden?

– Det handlar mycket om acceptans och att hitta ett sätt att hantera vardagen. Jag vill komma ut och jobba, sedan när och hur får vi se. Det är svårt att komma upp i arbetstid, det gick inte att jobba 25 procent. Det är tufft att få en plats för arbetsträning så jag är glad över den möjligheten.



Tips till andra med förvärvad hjärnskada

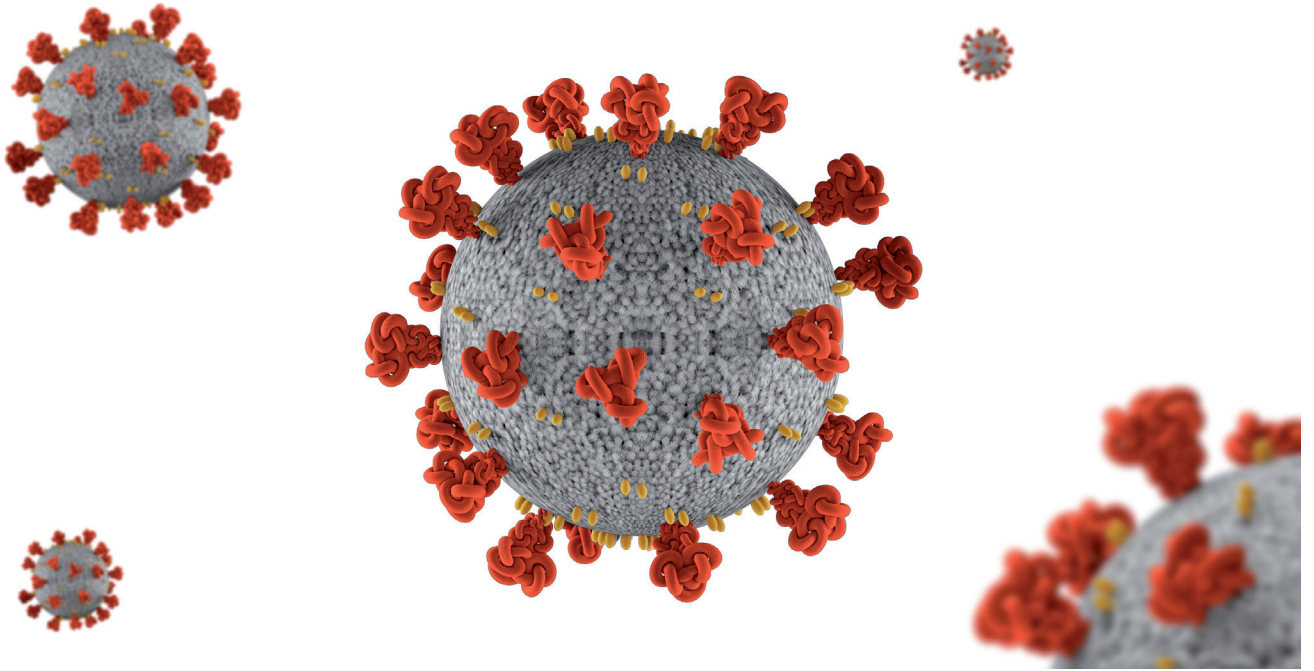
Påverka genom visualisering

Här delar Susanne Johansson med sig av tre strategier hon själv har nytta av under sin rehabiliteringsresa:

1. **STÖD AV ANDRA** Du kan påverka mer än du tror. Jag har ju haft stor tur i oturen att jag har min familj och har fått mycket stöttning och hjälp. Alla kan ju inte ha det men det finns hjälp ute i samhället. Via till exempel hjärnskadeföreningar kan man få tips och råd. Ofta kan du komma längre än omgivningen tror.
2. **INRE BILDER** Du kan påverka med dina inre bilder. Ett exempel är inför operationen, då berättade mina föräldrar att det fanns en ful blomma i min hjärna. Senare inför strålbehandlingen sa de att den fula blomman nu var borta men inte rötterna. I min fantasi fick jag se hur en vacker blomma växte över den fula blommande rötterna. Jag såg all kraft komma ifrån den vackra, friska blomman. Nya friska celler började växa och ta över. Det kallas ju visualisering och används inom många områden som ledarskap eller elitidrott där man aktivt fokuserar på en positiv bild.
3. **FIRA FRAMGÅNG** Studier har visat att patienter som har en positiv inställning tillfrisknar fortare. Visualisering är så viktigt. Ta små steg och se din framgång innan du sätter nästa mål.

Fotoni: Dreamstime.





Covid -19 och hjärnskada

Folkhälsomyndigheten har kommit med generella råd och rekommendationer som det är viktigt att förhålla sig till. Dessa råd finns på myndighetens hemsida där de hela tiden uppdateras och hålls aktuella. Utöver de generella råden finns specifika riktlinjer för personer som hör till vissa riskgrupper på Folkhälsomyndighetens webbplats: www.folkhalsomyndigheten.se.

Text: Cecilia Boestad

cecilia.boestad@hjarnkraft.se



Arbete i mikrobiologisk säkerhetsbänk i P4-zonen av Folkhälsomyndighetens säkerhetslaboratorium.

Foto: Magnus Pehrsson

Vad är Covid – 19?

Covid – 19/Corona är en infektion som orsakas av ett virus som kallas SARS-CoV-2. Detta virus kommer in i kroppen genom luftvägarna och ger upphov till symptom som vid vanlig förkylning eller influensa. I olyckliga fall kan det även orsaka svår lunginflammation.

Covid – 19 pandemin har nu spritts över världen och finns nu allmänt spridd i hela Sverige. Stockholm har hittills varit den region som drabbats värst.

Råd och rekommendationer specifikt till personer med förvärvad hjärnskada

På Rehabiliteringsmedicinska kliniken i Linköping har man, som ett komplement till Folkhälsomyndighetens rekommendationer, arbetat fram råd och rekommendationer som riktar sig specifikt till personer med förvärvad hjärnskada och covid - 19.

Råd och riktlinjer speciellt riktade till personer med hjärnskador

Nora Sandholt är projektsamordnare på kliniken. Hon berättar om bakgrunden till arbetet med råd och riktlinjer speciellt riktade till personer med hjärnskador.

– Många vårdgivare har inte stor vana av att möta denna patientgrupp i vården och vi upplever därför att vi behöver föra ut information för att underlätta för våra patienter som behöver ta kontakt med vården. Vi har haft många personer med hjärnskador som tagit kontakt med oss på rehabkliniken för att få veta om de tillhör en riskgrupp och hur de ska hantera sin vardag på bästa sätt utifrån risken att bli smittad av covid -19.

Fortfarande lite känt om hjärnskadeaspekter på covid-19

Wolfram Antepohl är verksamhetschef på kliniken och en av de som står bakom informationen från kliniken. Han förtydligar

att det fortfarande är väldigt lite känt om hjärnskadespecifika aspekter på covid-19 vilket gör att många av svaren är förnufts-baserade och kan komma att ändras när mer kunskap kommer.

Hjärnskada och riskgrupp

Wolfram Antepohl menar att en hjärnskada inte medför per automatik att personen som drabbats tillhör en riskgrupp. En hjärnskada som beror på en bakomliggande sjukdom innebär att personen hör till en ”riskgrupp” enligt Folkhälsomyndigheten. Med bakomliggande sjukdomar menas till exempel högt blodtryck, diabetes och förmaksflimmer i hjärtat. Det kan även gälla livsstilsfaktorer som rökning, övervikt och alkohol. Det bästa man kan göra om man hör till en riskgrupp (och även annars) är alltså att sluta röka, hålla nere alkohol-konsumtionen och se till att få in fysisk aktivitet i sin vardag.

Beror hjärnskadan på ett olycksfall medför detta i sig ingen högre risk däremot kan nedsatta förmågor göra det svårt att hålla sig till de riktlinjer och rekommendationer som finns. Har man till exempel en nedsättning av minnesfunktioner kan det vara svårt att minnas vilka råden är. Fysiska funktionsnedsättningar men också social distansering kan göra det svårt att vara fysiskt aktiv. Störning av språk och talfunktion kan försämra möjligheten att

LÄNK

Råden och riktlinjerna från Rehabiliteringsmedicinska kliniken i Linköping finns att läsa på nedanstående länk: <https://vardgivarwebb.regionostergotland.se/Startsida/Verksamheter/SC/Rehabiliteringsmedicinska-kliniken/Information-till-vardgivare>

Länken finns även på Hjärnkrafts hemsida www.hjarnkraft.se

”

En hjärnskada som beror på en bakomliggande sjukdom innebär att personen hör till en ”riskgrupp”

>>>

Gå in på www.folkhalsomyndigheten.se för aktuell information



Stanna hemma om du är sjuk!



Tvätta händerna ofta!



Håll avstånd!

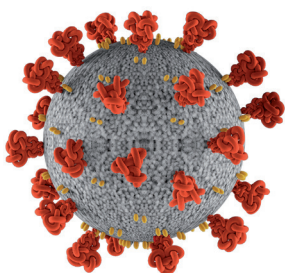


Över 70? Var extra försiktig men gå gärna promenader.



Vården gör sitt bästa för att hjälpa ineliggande patienter med att upprätthålla sociala kontakter med sina närstående.

Foto: Dreamstime.



uppfatta viktiga råd och instruktioner om hur man försöker undvika smitta. Dessa faktorer är viktiga att ta hänsyn till och att vid behov få hjälp med.

Stöd vid sjukhusbesök

Hjärnkraft har tagit fram ett SjukvårdsCV som underlättar både för personer med förvärvad hjärnskada och för vården.

Vid till exempel sjukvårdsvistelser kan det vara svårt att komma ihåg allt som behöver kommuniceras, som kostfrågor, allergier, personlig hygien eller kommunikationssvårigheter.

På SjukvårdsCV finns möjlighet att samla all den informationen på ett A4-blad som kan vikas ihop och läggas i plånbocken. <https://hjärnkraft.se/sjukvardscv/>

ETT LIKNANDE DOKUMENT finns att ladda ner från Rehabiliteringskliniken i Linköping. Dokumentet beskriver kortfattat vanliga konsekvenser av hjärnskada som vårdgivare som normalt inte kommer i kontakt med denna patientkategori behöver ta

hänsyn till. Dokumentet är ett brev att fylla i och skriva ut, för patienten att ta med sig när denne söker vård.

https://vardgivarwebb.regionostergotland.se/pages/386199/Patient%20med%20hjärnskada_final.pdf

Social distansering

Det råder nu besöksförbud på de flesta av landets vårdinrättningar och sjukhus. Sociala kontakter är viktiga för vårt välmående och för vår fysiska och mentala hälsa. Isolering kan drabba personer med hjärnskada hårt.

Wolfram Antepohl berättar hur man gör sitt bästa för att hjälpa ineliggande patienter med att upprätthålla sociala kontakter med deras närstående. Kontakter upprätthålls via sociala medier, till exempel via facebook och whatsapp.

Digitala möten hålls via olika system såsom Skype, Teams och Zoom. Även vårdplaneringsmöten och möten med Försäkringskassa och Arbetsförmedling hålls på distans via länk.

Hjälpmiddel för att samla viktig information inför t ex sjukhusvistelse finns både på Hjärnkrafts och Rehabiliteringskliniken i Linköpings webbplatser.




v1 (200408)

Rehabiliteringsmedicinska kliniken, Linköping

Namn:

Personnummer:

Jag har en hjärnskada

Skadeorsak: År:

Mitt normala blodtryck: / mmHg Min normala saturation: %

Kontaktuppgifter till min hjärnskadeläkare vid behov av konsultation

Klinik:

Namn:

Tel:

På grund av hjärnskadan, har jag vissa besvär enligt nedan. När jag vårdas på sjukhus, finns det därför en del saker som sjukvården behöver ha kunskap om. Nedan följer ett antal punkter där jag **kryssat för** det som gäller mig.

LSS-boenden tycks ha klarat sig bättre än äldreboenden i coronapandemin

Den 15 maj presenterade Socialstyrelsen statistik för spridning av smitta på LSS-boenden.

Cirka 30 000 personer bor på LSS-boenden. Det är få boende per enhet och det är ingen enhetlig grupp. På LSS-boenden bor personer med förvärvat hjärnskada, intellektuell funktionsnedsättning eller autism. LSS-boenden har en hög grad av självbestämmande. Drygt 10 procent av de boende är över 70 år, många har multisjukdom som diabetes, hjärtkärl- sjukdom eller högt blodtryck.

– Det förekommer smittspridning men den är jämförbar med samhället i övrigt, säger Karin Flyckt, sakkunnig på Socialstyrelsen och samordnare av funktionshinderfrågor som presenterade statistiken vid myndigheternas pressträff.

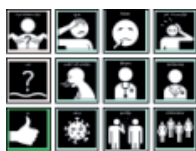
Löpande statistik

307 bekräftat smittade personer på LSS-boenden, innebär att det är 1,1 procent. Av dem är 95 procent vuxna.

– Statistik kommer att publiceras varje vecka så att vi kan följa utvecklingen, säger Karin Flyckt.

Lättläst information och bildstöd

Socialstyrelsen har i en enkät frågat personal som arbetar inom LSS vad som krävs för att minska smittspridningen på boendena. Svaren visar att det behövs anpassad information på lättläst och bildstöd så att personalen kan kommunicera. Många lyfter att de har viss tillgång men att det behövs mer.



Lättläst information finns samlad på Myndigheten för delaktighets webbplats: www.mfd.se/vart-uppdrag/tillganglig-information-om-pagaende-smittspridning/ och bildstöd hos SPSM: www.pictogram.se/about/materials

Kerstin Orsén, kerstin.orsen@hjarnkraft.se

FRÅN SVENSKA MYNDIGHETER

Med rätt kunskap kan du skydda dig och andra.

Vem säger vad och varför? Här är några tips på hur du stoppar falsk information om det nya coronaviruset från att föras vidare. Tillsammans kan vi bromsa smittan.

- ✓ **Läs på.** Ett bra sätt att känna igen osanningar är att vara påläst.
- ✓ **Tro inte på allt som sägs.** Kolla flera trovärdiga källor för att se om informationen stämmer.
- ✓ **Sprid inte rykten.** Är du osäker på om informationen är rätt, sprid den inte vidare.

Läs samlad information på krisinformation.se



KRISINFORMATION.SE





Behövs körskola för elrullstol?

Kraftig ökning av antalet olyckor visar studie

Antalet olyckor med elrullstolar och elskotrar har under en tioårsperiod (2007-2016) blivit tre gånger så många. Det visar en studie där Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft deltagit som genomförts av NTF.

En åldrande befolkning som ställer allt högre krav på bibehållen mobilitet och med fler sådana fordon i trafik kan ännu fler olyckor befaras.

S yftet med studien har varit att få fram kunskap som kan bidra till att antalet skadade och omkomna i elrullstolsrelaterade trafikolyckor minskar trots att antalet elrullstolar och elskotrar i trafiken ökar. NTF har frågat arbetsterapeuter som förskriver elrullstolar samt personer som använder dem.

Av resultaten framgår att förskrivarna i högre utsträckning anger att de ger

Text:

Kerstin Orsén

kerstin.orsen@hjernkraft.se

Projektet "Elrullstol i trafiken" är finansierat av Allmänna arvsfonden och genomförs i samarbete med Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft, Personskadeförbundet RTP, SKPF Pensionärerna, Sveriges arbetsterapeuter samt Sveriges kommuner och regioners hjälpmedelsnätverk.



NTF - Rapport 2020:2

Trafiksäkerhetsrelaterad information från förskrivare av elrullstol och elskoter samt användares upplevelser - enkätstudier.

olika slag av trafiksäkerhetsinformation och körträning till brukarna än vad dessa upplever att de får. Detta kan ha olika orsaker, men det viktiga är att trafiksäkerhetsinformation och körträning ges till alla som får en elrullstol eller elskoter, oavsett om det är genom förskrivning eller egenköp.

DET FINNS BEHOV av målgruppsanpassad information, exempelvis på olika språk eller lättare svenska. Det bör inte förutsättas att en person med körkort eller som tidigare haft körkort behöver trafiksäkerhetsinformation och körträning i lägre utsträckning, eftersom man med en elrullstol/ elskoter är en helt annan slags trafikant.

För den som förskriver en elrullstol eller elskoter är det viktigt med ett systematiskt arbetssätt, exempelvis checklistor för att allt väsentligt ska finnas med när information och körträning ges.

INNEHÅLLET i trafiksäkerhetsinformationen är också något arbetsterapeuten efterlyser hjälp med. Eller kanske är det så att ansvaret för trafiksäkerhetsinformation och körträning ska ligga utanför arbetsterapeutens ansvar, att detta ska ges via en trafikskola eller annan organisation? Det finns även förslag om körkort (eller förarbevis) för att få köra elskoter.

LÄNK TILL NTF:S RAPPORT

<https://ntf.se/media/40152/ntf-rapport-2020-2-elrullstol-i-trafiken.pdf20200423>

Hallengren säger nej till att riva upp LSS-beslut

Socialminister Lena Hallengren avvisar förslaget från SKR att kunna riva upp LSS-beslut och få möjlighet att prioritera i SoL- och LSS-insatser. Förslaget mötte starkt kritik från funktionshinderrelsen, bl a Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft, som drar en suck av lättnad.

Text:
Kerstin Orsén
kerstin.orsen@
hjernkraft.se

Sveriges kommuner och regioner, SKR, föreslog i en skrivelse till socialminister Lena Hallengren att lagen skulle ändras. Förslaget skulle ge kommunerna rätt att riva upp LSS-beslut och att prioritera insatserna på grund av den pågående coronapandemin. I en intervju med Assistanskoll avvisar Lena Hallengren förslaget.

– Nej, vi kommer inte att gå fram med en sådan ändring. Jag vet att det här betyder påfrestningar för hela välfärden, jag förstår att det är tufft för kommunerna, men vi måste värna välfärden och därför tillför vi nu stora resurser till kommunerna. Men det är inte aktuellt att förändra rätten till insats, säger Lena Hallengren till Assistanskoll.

HJÄRNKRAFT VÄLKOMNAR socialministerns beslut.

– Det är i svåra tider när landet sätts på svåra prov som de mest utsatta i vårt samhälle behöver stöd mer än någonsin. De som har blivit beviljade insatser är personer som ofta också får mycket stöd av anhöriga i vardagen, något som inte är möjligt för de anhöriga att ge på samma sätt under den här pandemin, kommenterar Maria Lundqvist-Brömster, ordförande för Hjärnkraft.



Socialministern sätter ner foten.
Foto: Kristian Pohl/
Regeringskansliet

ANNONS



Assistans efter dina önskemål

Delaktighet - Kunskap - Närhet - Förebilder

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

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

 Praktisktjänst
REHAB STATION

Utredningen om yrket assistent föreslår en lång rad åtgärder

Utredningens uppdrag var att se över arbetsvillkor och arbetsmiljö för personliga assistenter, vilka arbetsuppgifter som kan ingå och hur behoven av kompetens tillgodoses. Utredningen lämnar förslag på åtgärder som ska ge goda arbetsförhållanden för personliga assistenter samtidigt som assistansberättigades självbestämmande och integritet respekteras.

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

Det finns omkring 100 000 personliga assistenter, många är timanställda och arbetar bara några timmar i veckan, 22 procent är närstående till sin assistansanvändare. Två tredjedelar av de personliga assistenterna är anställda hos privata assistansbolag, en fjärdedel hos kommuner och övriga hos kooperativ eller är anställda av sina assistansanvändare.

Lagar om personlig assistans och arbetsrätt kan kollidera

Assistansanvändarens självbestämmande är centralt i målen för personlig assistans. Assistansanvändaren eller dennes företrädare avgör hur arbetsuppgifterna ser ut i detalj. Arbetsrättsliga lagar och arbetsmiljölagen reglerar hur arbete får utformas. Dessa lagar har lika stor tyngd. Därför kan det uppstå diskussioner om vad de personliga assistenterna är skyldiga att göra.

Brister i anställningsvillkor och arbetsmiljö

Utredningen visar att personliga assistenter ser sitt arbete som meningsfullt och att de flesta trivs bra. Men många assistenter är anställda ”så länge uppdraget varar”, framför allt privat och kooperativt anställda.

För de 2 100 assistenterna som är anställda av sina assistansanvändare är det den s k hushållslagen som gäller. De kan sägas upp utan saklig grund och saknar skydd mot låga löner.

Riskerna i arbetsmiljön handlar om tunga lyft, utsatthet för hot och våld, ensamarbete och osäkerhet kring arbetsuppgifter. Stödet från arbetsgivaren kan brista och de osäkra anställningsvillkoren gör att många inte vågar påtala brister i arbetsmiljön. Fyra av tio assistenter är oroliga att bli av med sitt arbete med kort varsel.

Vissa uppgifter kräver särskild kompetens

Vissa arbetsuppgifter kräver särskild kunskap och kompetens. Det handlar om stöd vid kommunikation med andra, aktiv tillsyn för att förhindra att assistansanvändaren skadar sig själv eller andra och stöd vid egenvård.

Hälften av assistenterna har delegation från en vårdgivare för hälso- och sjukvårdsuppgifter. Utredningen menar att det kan vara otydligt vilket ansvar assistenter, assistansanvändare, assistansanordnare och vårdgivare har.

Assistenter får ta ett stort eget ansvar. Tre fjärdedelar av assistenterna anser att de behöver mer kunskap, framför allt om de lagar och regler som styr personlig assistans och arbetsmiljö, men också arbetssätt och funktionsnedsättningar.

Risk att oseriösa assistansanordnare ger assistenter dåliga villkor

Sedan 2011 behöver privata bolag och kooperativ ha tillstånd från Inspektionen för vård och omsorg (IVO) för att bedriva assistansverksamhet. Det finns dock fortfarande problem. Det kan handla om att oseriösa assistansanordnare ger assistenter dåliga villkor för att öka lönsamheten. Det



Tre fjärdedelar av assistenterna anser att de behöver mer kunskap, om lagar och regler, arbetssätt och funktionsnedsättningar.

kan även handla om rena bidragsbrott, där assistansanordnare tillskansar sig assistansersättning på felaktigt sätt.

Både assistansanvändare och assistenter kan bli utnyttjade. Omfattningen är svår att uppskatta, men Försäkringskassan bedömer att de felaktiga utbetalningarna av assistansersättning minskat de senaste åren.

Utredningens förslag

Utredningen pekar på tre huvudsakliga utmaningar för att säkerställa goda arbetsförhållanden för assistenterna och trygga assistansanvändarnas självbestämmande:

- ✓ tryggare anställningsvillkor,
- ✓ utveckla arbetsmiljöarbetet
- ✓ minska osäkerheten om arbetsuppgifter.

Staten bedöms ha bäst förutsättningar att hantera dessa utmaningar.

Regeringen bör:

- ▶ Ge Socialstyrelsen i uppdrag att ta fram digitala utbildnings- och kunskapsmaterial om personlig assistans. Materialet bör rikta sig till assistenter, assistansanordnare samt assistansanvändare och deras närstående.
- ▶ Kartlägga hur det förhöjda timbeloppet används. Dels i vilken utsträckning assistansanvändare ansöker och får beslut om förhöjt timbelopp, dels analysera vilken betydelse redovisningskravet har för viljan att ansöka om förhöjd ersättning.
- ▶ Ge IVO i uppdrag att genomföra en tillsyn av hur regelverket om egenvård och vård på delegation tillämpas.
- ▶ Ge Socialstyrelsen i uppdrag att ta fram ett kunskapsstöd om egenvård och hälso- och sjukvård på delegation inom personlig assistans. Kunskap från IVO:s tillsynsuppdrag bör tas tillvara. Kunskapsstödet ska underlätta för assistenter, assistansanvändare och assistansanordnare att förstå vilka regler som gäller, bidra till bättre arbetsförhållanden och säkrare egenvård respektive vård på delegation.
- ▶ Privata arbetsgivare får ersättning av kommunen för assistenters sjuklön. Lagen föreslås ändras så att arbetsgivare ansvarar för sjuklönekostnaderna och därmed får starkare ekonomiska incitament att förebygga sjukdom och arbetsskador för sina anställda. Förslaget omfattar inte assistansanvändare som anställer sina egna assistenter.
- ▶ Föreslås att det i lagen (1993:384) om

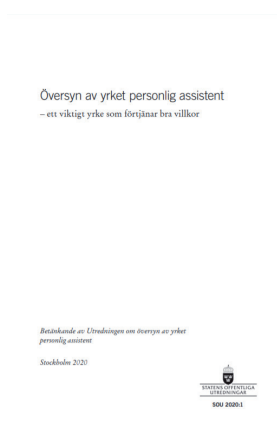


Foto: Dreamstime

stöd och service till vissa funktionshindrade (LSS) förs in ett krav på kollektivavtalsliknade villkor för att få anordna personlig assistans. Det skulle göra branschen mindre intressant för oseriösa aktörer och svårare att anställa assistenter med dåliga villkor i syfte att uppnå hög lönsamhet. Kravet säkerställer att assistenter är försäkrade och att arbetsgivaren betalar tjänstepension.

▶ Lagen (1970:943) om arbetstid med mera i hushållsarbete (hushållslagen) infördes för att reglera arbetsvillkoren för hemhjälp och barnpassning. I dag tillämpas lagen till delar för assistenter som är anställda av assistansanvändaren. Lagstiftningen bör ses över och anpassas till dagens förhållanden.

UTREDNINGEN (SOU 2020:1) har letts av Lars Löow, som var ordförande i Funktionsrätt Sverige åren 1997-99, nu generaldirektör för Svenska ESF-rådet. Personskadeförbundet RTPs ordförande Marina Carlsson har representerat Funktionsrätt Sverige i utredningen.



Utredningen finns i sin helhet på: www.regeringen.se/rattsliga-dokument/statens-offentliga-utredningar/2020/01/sou-20201/



Universellt Utformade Arbetsplatser, UUA,

är ett ESF projekt som startade 2018. Akademikerförbundet SSR, Vasakronan och Funktionsrätt Sverige driver projektet tillsammans med Akademikerförbundet SSR som projektägare.

Andra deltagande företag är Ranstad, Företagshälsan Previa och Swedavia. Fler samarbetspartners tillkom 2019: KFO, CSR Sweden, IF metall och Forum idéburna organisationer med social inriktning. Projektet benämner sig numera Lärandeforum UUA.

Universellt Utformade Arbetsplatser, UUA

Ett hållbart arbetsliv för alla

Universellt Utformade Arbetsplatser är ett projekt som ska ta fram metoder och modeller för inkluderande arbetsplatser samt åstadkomma ett perspektivskifte på synen på vårt arbetsliv för att få arbetsplatser som är utformade efter de olikheter som finns i vårt samhälle.

Text: Pia Delin
pia.delin@bredband.net
Foto: Dreamstime

Projektet utgår från FN konvention och organ, Agenda 30, Europarådets konventioner, lagstiftning inom EU och Sverige (diskriminerings- och arbetsmiljölagen), kollektivavtal, avsiktsförklaringar samt lokala avtal.

Utbildningar har genomförts av ledningen i många kommuner samt andra offentliga organisationer.

FYRA WORKSHOPS har genomförts, tillsammans med flera funktionshinderorganisationer för att få respons så att man ligger rätt i tankarna kring funktionshinderfrågorna i UUA. I januari och februari 2020 genomfördes ytterligare workshops där organisationerna fick lämna förslag på vad de anser kännetecknar en UUA organisation.

Utbildningsinsatserna sker genom ett utbildningskoncept UUA. Det innehåller

grund-, fördjupnings- och kombinationsutbildning, samt utbildningar för coacher, nätverk, chefer, ledningsgrupper och företag.

ESF medel finns fram till sommaren 2022 då man genomför ett lärandeforum.

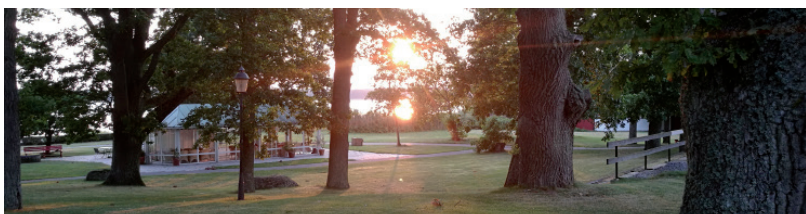
SYFTET MED PROJEKTET är ett arbetsliv anpassat för alla och där olikheter ryms.

Stora rekryteringsbehov finns och sjukskrivningstalen ökar. Då måste någon ta tag i frågan hur behovet av arbetskraft ska ske i framtiden. Många har stora svårigheter att komma in på arbetsmarknaden. Därför behövs ett hållbart arbetsliv.

FN har definierat Universell Utformning. Alla människor har olika behov, är olika, har olika förutsättningar. Då behövs en helhetssyn på arbetsplatserna som inte bara handlar om tillgänglighetsanpassning. Man ska göra rätt från början så att arbetslivet bli anpassat för alla.

VI FÅR HOPPAS att arbetsplatserna i framtiden kommer att ha en så välkomnande miljö att alla, oavsett funktionsnedsättning eller inte, är välkomna på dessa arbetsplatser. För mångfald berikar arbetslivet.





Hjärnkrafts

BARN & FAMILJELÄGER

På grund av rådande omständigheter kommer det tyvärr inte att bli något barn- och familjeläger under sommaren 2020. Förbundet arbetar med att undersöka möjligheterna att arrangera ett läger i samband med höstlovet. De anmälningavgifter som erlagts för sommarlägret kommer att återbetalas. Information kommer att läggas upp på www.hjarnkraft.se så snart som möjligt.

Utbildningsdagar och andra aktiviteter inom Hjärnkraft

Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft följer Folkhälsomyndighetens råd och rekommendationer.

Just nu planeras utbildningsdagar under hösten 2020. Den planerade utbildningen i Sundsvall hoppas vi kunna genomföra den 21 oktober, och i Hässleholm den 23 september (se sid 27) samt i Linköping under november månad.

Så snart vi har mer information kommer den att läggas upp på förbundets webbplats:

www.hjarnkraft.se/utbildning



ANNONS



Det handlar om dig!

På väg...igen

kurs för dig med
förvärvad hjärnskada

Läs mer om våra kurser på

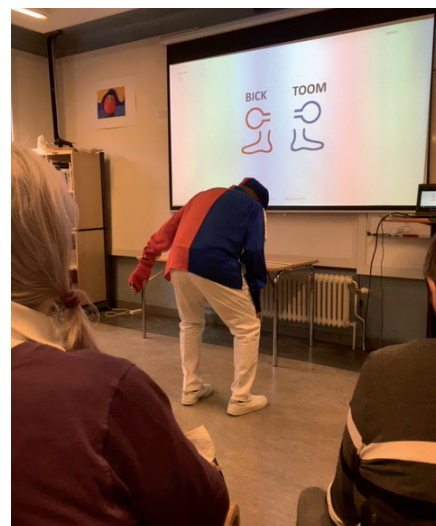
furuboda.org

FURUBODA 
Folkhögskola

Samverkan ger möjlighet att erbjuda populär kurs i RGM

Stockholms länsförening har nu för tredje året i rad anordnat träningskurser i RGM, Ronnie Gardiner metoden.

”Det är svårt, det är roligt, det ger resultat. Alla kan vara med.”



Ronnie Gardiner besöker Stockholms RGM-kurs och håller i kursen tillsammans med cirkelledaren Itte Nygren.

Text & foto:
Lena Hagelin
lena.hagelin@hjärnkraft.se

RGM

■ Ronnie Gardiner-metoden (RGM) är en stimulerande och skonsam träning till musik. Genom rytmiska rörelser övas koordination, koncentration, minne, motorisk kontroll, simultanförmåga, balans mm. RGM aktiverar och stimulerar hjärnan.

Mer information om metoden finns på engelska: www.ronniegardinermethod.com

Varje tisdagseftermiddag har vi kurser, där Hjärnkrafts, Afasiföreningens och Personskadeförbundet RTP:s medlemmar träffas. Ibland kommer också självaste upphovsmannen på besök, och håller i träningen tillsammans med vår superduktiga cirkelledare Itte Nygren.

Här hjälper vi hjärnan att läka. Här byggs det bland annat upp koordination, balans, minne, och allt till rörelser till rytmer av musik.

DET ÄR SVÅRT, det är roligt, det ger resultat. Alla kan vara med, du kan sitta du kan stå, du kan vara med om du sitter i rullstol, i permobil.

Vi har två grupper, en lättare, en lite svårare. I varje grupp är det mellan 15-18 personer och föreningarna har lika många reserverade platser till sina medlemmar.

Mellan varje träningspass så har vi gemensam fika för båda grupperna, då finns tid för samtal och umgänge.

Vi kör tio träningstillfällen per termin för varje grupp till en kostnad av 100 kronor för tio träningstillfällen.

RGM-KURSER ÄR verkligen något som vi kan rekommendera till alla andra länsföreningar ute i landet. En rolig aktivitet i samverkan med andra föreningar, ett tillfälle för träning och socialt umgänge.

Hjärnkraft Stockholms län har ansökt om bidrag för detta genom Region Stockholm, pengarna vi får täcker arvode till cirkelledare och andra omkostnader.

Vi har valt att bjuda in Afasiföreningen och Personskadeförbundet RTP för samverkan kring denna roliga träning.

BIDRAGSGIVARNA ANSER att träningen är ett komplement till vad sjukvården i regionen kan erbjuda. En form av rehabilitering.

Tyvärr så kom Covid-19 i vägen under våren, så vi var tvungna att ställa in några omgångar. Vi hoppas på bättre friskare tider till höstterminen. ■

Hjärnkraft Örero först ut med egna föreningsidor på förbundets plattform

Nu har de nya föreningsidorna för Hjärnkraft i Örebro län publicerats.

Sidorna har byggts upp i wordpress med Elementor som tillåter webbredaktören att se hur innehållet kommer att se ut samtidigt som sidorna layouts.

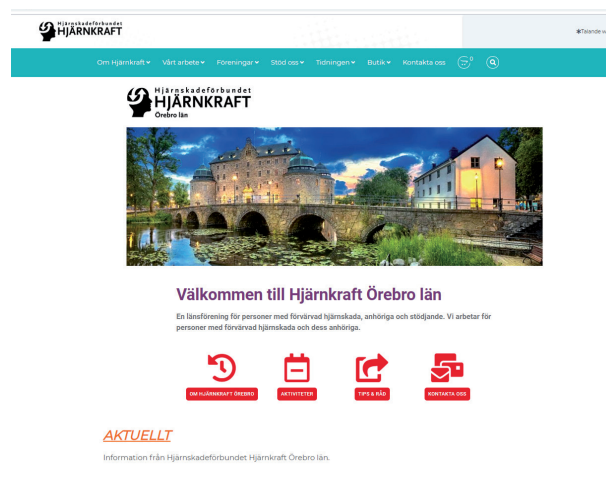
Hjärnkraft i Örebro län valde att strukturera sitt innehåll utifrån fyra ikoner med länk till undersidorna på startsidan.

- Om Hjärnkraft Örebro
- Aktiviteter
- Tips & råd
- Kontakt

På startsidan läggs dessutom aktuella nyheter och tips om nya aktiviteter. Just nu ligger dock aktiviteterna på is i väntan på att coronapandemin lägger sig.

Kerstin Orsén

kerstin.orsen@hjernkraft.se



Kika gärna in på: <https://hjarnkraft.se/orebro/>

ANNONSER

Fysisk och kognitiv träning i kombination av skapande i ateljé

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

frösunda.
OMSORG

Humana

Trygg personlig assistans

Av alla assistansbolag har de flesta valt Humana. Själva anger våra kunder att det är för tryggheten.

Det är enkelt att byta till oss. Ring oss idag, så hjälper vi dig.

020-70 80 87
HUMANA ASSISTANSRÅDGIVNING
Fråga oss om personlig assistans

Digit@la möten



Möten är en stor del av organisationers vardag. Det är möten bl a för att planera utbildningar, lägga upp strategier, planera läger och aktiviteter. Här ger Cecilia Boestad råd och tips på det som kan vara viktigt att tänka på vid digitala möten.

Text:

Cecilia Boestad

cecilia.boestad@hjärnkraft.se

Illustrationer: Dreamstime.

Fram till dags datum har de flesta möten varit fysiska där alla har träffats, ofta med fika och trevlig samvaro som ingrediens. Det blir dock allt vanligare att deltagarna inte befinner sig på samma plats, i så kallade digitala möten.

Distansmöten kan låta svårt och som ett nödvändigt ont när vanliga fysiska möten inte är möjliga. Men de kan också ses som en möjlighet att förnya sig och verksamheten som kan skapa samverkan med personer från andra föreningar och medlemmar i olika delar av Sverige och världen.

Med goda förberedelser och bra planering kan distansmöten bli minst lika bra som fysiska möten, om inte bättre!

Att planera mötet

Precis som vid alla möten bör man ta reda på varför mötet ska äga rum, vad ska uppnås och vilka ska vara närvarande. Planera så att mötestiden nyttjas på bästa sätt. Ett väl disponerat och tydligt inläsningsmaterial underlättar för mötesdeltagarna.

Olika mötesverktyg

Det finns många olika verktyg för att ordna möten på distans. Alla föreningar inom Hjärnkraft har tillgång till konferens-

verktyget Grandstream. Kontakta förbundskansliet för inloggningsuppgifter.

Teams är ett annat verktyg. De som har en av Hjärnkrafts e-postadresser (förnamn.efternamn@hjärnkraft.se) kan använda Office 365 där Teams ingår.

Manualer till både Grandstreams och Teams finns att beställa via förbundskansliet. De är kostnadsfria att använda.

Ett vanligt verktyg är Zoom. Information om hur detta används finns att ladda ner från internet.

Inför mötet

Det är en fördel om deltagarna redan innan mötet fått relevant information och förberedelsematerial. Samla all information som dokument och tekniska instruktioner i ett mejl.

Man måste ta hänsyn till deltagarnas tekniska förutsättningar. Dels varierar deltagarnas trygghet med tekniken, dels har de olika versioner av program och utrustning. Några använder smarta telefoner och andra läsplattor eller datorer.

Påminn deltagarna om att testa kamera och ljud samt att tillåta att dessa används.

Var generös med teknisk information, instruktioner och support. Be deltagarna att logga in minst en gång, eller håll ett förmöte, innan det riktiga mötet startar.

En sista påminnelse med inloggningsuppgifter och instruktioner strax innan mötet gör att deltagarna har informationen nära till hands. Mejllet ska förutom länken eller inloggningsuppgifterna till mötet även innehålla information om teknisk support finns att tillgå, kontaktuppgifter till denna

”

Med goda förberedelser och bra planering kan distansmöten bli minst lika bra som fysiska möten, om inte bättre!”



samt uppgift när support finns att tillgå. Teknisk support i form av en medhjälpare på mötet är att rekommendera. Då kan mötesledaren ägna sig helt åt att leda mötet.

Under mötet

Bra ljud är viktigt för att öka närvarokänslan och gör att deltagarna orkar hålla koncentrationen uppe. Deltagarna rekommenderas att använda headset med mikrofon under mötet. Då elimineras risken för rundgång och störande ljud. Be deltagarna stänga av mikrofonen när den inte används för att minska missljud.

Starta mötet

Den första stunden på mötet är en viktig fas. Här ges mötesledaren en första chans att få alla deltagare att känna sig inkluderade och värdefulla på mötet. Börja gärna med en stunds informellt småprat. Den som leder mötet bör vara på plats en stund innan mötet börjar så att det finns utrymme att i lugn och ro guida mer ovana deltagare och testa tekniken.

Börja själva mötet med en introduktionsrunda. Beroende på hur mycket tid man har, om deltagarna är bekanta med varandra samt hur många deltagare som är med på mötet kan introduktionen se olika ut. Som minst bör en hälsningsrunda göras där alla får presentera sig med namn. När alla får säga något i början skapas en mer inkluderande atmosfär.

Fatta beslut under mötet

Det är viktigt att gå igenom mötesstrukturen och beslutsordningen vid mötesstart. Det finns olika sätt att fatta beslut på under ett distansmöte. Många mötesverktyg har en röstningsfunktion, till exempel möjlighet att trycka på en knapp för handuppräckning.

Ett alternativ kan vara att i chattfunktionen skriva ja eller nej som svar på en fråga.

Det finns även speciella program för omröstningar såsom VoteIT eller Mentimeter (menti.com).

Att börja med digitala möten

Det svåra är ofta att våga börja med något nytt och därför är det viktigt att inte starta för ambitiöst. Räkna med att man behöver pröva sig fram för att under tiden lära av både misstag och framgångar.

Ta gärna hjälp av personer som kan mer än vad man själv kan! ■



Checklista tillgängliga möten

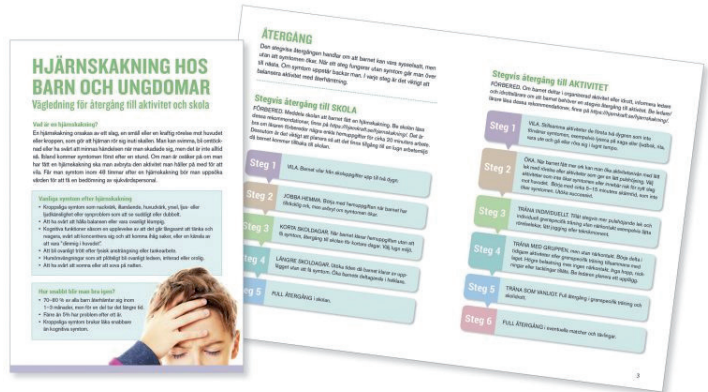
- ✓ Välj en tillgänglig digital mötesplattform, tex. Teams eller Grandstream
- ✓ Planera mötet, gör upp agendan med en tydlig struktur. Tänk igenom hur man begär och får ordet, hur röstning sker etc.
- ✓ Utbilda de som ska hjälpa till med teknisk support. Testa hur det fungerar med chattfunktion, att guida deltagarna med att använda kameran osv.
- ✓ Skicka relevant information och förberedelsematerial till deltagarna i god tid innan mötet (agenda, dokument och tekniska instruktioner), gärna i ett samlat e-postmeddelande tillsammans med inloggningsinformation eller länken till mötet.
- ✓ Var noga med att beskriva hur deltagarna ska logga in på mötet.
- ✓ Öppna mötet för "småprat" en stund innan det riktiga mötet börjar.
- ✓ Be deltagarna använda headset med mikrofon för att minska ljudproblem och rundgång.
- ✓ Mikrofonen ska vara avstängd/mute när deltagaren inte pratar.
- ✓ Samtliga deltagares kamera bör vara på när mötet öppnas. Eventuellt kan kamerorna behöva stängas av för att förbättra möteskvalitén.
- ✓ Börja mötet med en kort hälsningsrunda.
- ✓ Upprepa agendan och andra instruktioner ibland
- ✓ Upprepa vad som bestämts
- ✓ Glöm ej bort att ta pauser
- ✓ Ha ett tydligt avslut på mötet



HJÄRNSKAKNING HOS BARN OCH UNGDOMAR

Vägledning för återgång till aktivitet och skola

Hjärnkraft lanserar nytt material som är skrivet av en arbetsgrupp från SVERE, Svenska rehamnätverket för barn och ungdomar med förvärvad hjärnskada. Det är andra delen i en serie material som kommer längre fram.



Text:
Cecilia Boestad
cecilia.boestad@hjärnkraft.se

Broschuren ”Hjärnskakning hos barn och ungdomar, en vägledning för återgång till aktivitet och skola” är tänkt som ett stöd inför återgång till aktivitet och skola för barn och ungdomar som haft hjärnskakning. Den ska vara till hjälp för personal inom hälso- och sjukvården som har de första kontakterna med barnet samt ge föräldrar och barn tillgång till lästlöst information efter sjukvårdskontakten.

Broschuren ska även stärka förutsättningarna för att lärare och idrottsledare får information om barnets tillstånd och lämpliga anpassningar.

EN HJÄRNSKAKNING ORSAKAS av ett slag, en smäll eller en kraftig rörelse mot huvudet. Vanliga symtom är till exempel huvudvärk och yrsel men det kan också vara kognitiva symtom såsom en upplevelse av att det går långsamt att tänka eller att det är svårt att koncentrera sig. För att minska symtom

är det viktigt att låta hjärnan vila och återhämta sig.

70-80 % AV ALLA BARN återhämtar sig inom 1 till 3 månader, men för en del tar det längre tid. De kroppsliga symtomen brukar läka snabbare än de kognitiva. Det finns vissa riskfaktorer som återfinns hos de barn och unga som fortfarande upplever problem ett år efter hjärnskakningen, till exempel om barnet haft en tidigare hjärnskakning. Det är dock färre än 5% som upplever kvarstående problem efter ett år.

I BROSCHYREN BESKRIVS en stegvis återgång till skola och till aktivitet. Barnet kan vara sysselsatt, men utan att symtomen ökar. När ett steg fungerar utan symtom går man över till nästa. Om symtom uppstår backar man. I varje steg är det viktigt att balansera aktivitet med återhämtning. Den stegvisa återgången är viktig för att barnet ska kunna tillfriskna på bästa sätt. ■





Hjärnkraft Göteborg höll årsmöte

Richard Norling höll i mötet som vanligt med fast hand den 27 februari.

Efter över 10 år slutar Thomas Kollberg som ordförande för Hjärnkraft Göteborg - stort tack, Thomas. Vår tidigare ombudsman Kerstin Söderberg berättade att hon behåller sitt engagemang och brinner för vår

målgrupp även i fortsättningen. Varmt tack till Thomas och Kerstin och lycka till framöver! Varmt välkommen till vår nya ordförande Jo Fridmar och våra nya ledamöter Celine Henriksson och Minna Nouri. Mötet hölls i god, trevlig och sedvanlig föreningsanda. Vi 20 deltagare avslutade med god smörgåstårta och kaffe.

Text & foto:
Lennart Lundén

Matlagningscirkel i Göteborg

Vi hann med två trevliga tillfällen med ”fullt hus” - 20 februari blev det ”Kyckling i champinjonsås” och 5 mars ”Lax på spenatbädd”. Vi har varit som mest 17–18 matgäster och då blir det lite trångt vid bordet! Max 14–15 deltagare är väl det som funkar bäst.

Alla trivs och det blir en fin social träff med mycket prat, skoj och framförallt mycket god mat! Vi längtar till hösten och hoppas att vi kan starta upp igen då!

Text & foto: Lennart Lundén



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

misa

08 - 669 01 60
liljeholmen@misa.se
021- 444 03 01
vasteras@misa.se



>>> KRÖNIKA <<<

Lyxen att få leva

I vårt stressade samhälle är det allt fler som tar hjälp utifrån. Betald hjälp. Det är OK - lyssna inte på rösten som säger att du borde orka själv.

Text: Leena Tammi
leenaktammi@gmail.com

Foto: Dreamstime

Jag har flera vänner som får regelbundna besök av städare i sina hem och många beställer mat online för att hämta varorna på väg hem från jobbet. Tiden som äts upp av arbete och pendling kompenseras av att köpa tjänster som underlättar privatlivet. Jag förstår det valet, vem vill att livet bara ska bestå av arbete och hushållssysslor? Ett lyxstillstånd håller på att bli vardag, framför allt i storstadsregionerna.

SOM HJÄRNTRÖTT är jag oerhört tacksam över att de här tjänsterna finns. När bilen

backar upp framför porten finns det kanske de som tror att jag lyxar till det lite i vardagen med en hemkörning. Men i mitt liv finns det sällan utrymme för lyx, endast livsnödvändigheter. Att få hem mat är en sådan.

OM JAG SKA BESÖKA en livsmedelsbutik för att göra en storhandling måste jag göra avkall på mycket annat som behöver min energi, eftersom besöket där och bilkörningen fram och tillbaka är så krävande. Det utrymme har jag sällan och därför underlättar det enormt att få hem varorna till dörren.

För att ha råd med denna livsnödvändiga lyx har jag plockat bort annat som kostar till exempel betaltjänster som Spotify och Netflix. Allt handlar om prioriteringar för oss hjärntrötta, varje dag gäller det att prioritera rätt.

Felprioriteringar händer fortfarande, trots fem år som hjärntrött, men de blir mindre katastrofala för varje gång.

IREKLAMEN för hemkörningstjänsterna står det ofta att veckohandlingen går att genomföra med bara några klick. Och det är säkert bara några klick för alla hjärnor som fortfarande orkar med den höga skärmnärvaro vi har nu för tiden. Men för en trött hjärna måste även detta ”enkla” sätt att handla planeras väl.

Mina snabbaste besök på onlinebutiken kräver minst 20 till 30 minuter. Och efter det kan jag inte umgås med en skärm på ett tag. Därför kan jag inte sätta mig och göra det i all hast, jag måste planera in det i dagens energianvändning. Känslan av lyx har aldrig uppstått i de lägena.

OM DU ÖVERVÄGER att betala för hjälp du upplever att du behöver, gör det. Lyssna inte på rösten som säger att du borde orka på egen hand.

Det enda du bör göra är att ta hand om dig själv och göra val som gör ditt liv så drägligt som möjligt. Den lyxen kan du unna dig.



Hjärnkraft



Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft

Utbildar

Säkra en plats
Anmäl dig redan nu!

Inbjudan till

Utbildning i Hässleholm om rehabilitering efter förvärvad hjärnskada



Tema: Rehabilitering efter förvärvad hjärnskada.

Plats: Norra Station i Hässleholm

Tid: Den 23 september 2020 kl. 9-16.00.

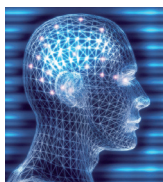
Avgift: 950:- inkl. lunch/kaffe. (Medlemmar betalar 475:-).

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

Mer information? Detaljerat program med föreläsare och ämnen finns från den 15 juni då det också går att anmäla sig på www.hjernkraft.se/utbildning. Beroende på läget i coronapandemin kan utbildning komma att bli webbaserad, då till reducerad kostnad.

Varmt välkommen!

Hjärnskadeförbundet
HJÄRNKRAFT



Sök anslag ur Hjärnskadefonden

Det finns medel att söka ur Hjärnskadefonden. Sista ansökningsdag är den 15 augusti 2020. Läs mer på www.hjernkraft.se/hjarnskadefonden.

Fondens uppgifter är att:

1. Stödja forskning och utveckling av hjärnskaderehabilitering.
2. Sprida kunskap om förvärvade hjärnskador och dess konsekvenser.

Ansök så här:

Fyll i den särskilda ansökningsblanketten som finns att ladda ner på www.hjernkraft.se/hjarnskadefonden, och sänd in senast 15/8.

Hjärnskadeförbundet
HJÄRNKRAFT



Grattis Borås, 30 år!

Hjärnkraft Borås 30 år firades den 11 januari med gröt, tårta, allsång och svensktopp.

Text: Ingvar Hansson
Foto: Lennart Lundén

Under lördagen samlades Hjärnkraftare från Västergötland för att saluera Hjärnkraft Borås/Sjuhärads 30 år i kampen för bättre liv efter att någon råkat ut för en förvärvad hjärnskada.

Ordföranden Jan-Olof Dahlin talade om att föreningen fortsätter kämpa både

lokalt, regionalt och centralt med att förbättra vård, boende, aktiviteter under devisen ”Ett liv som räddas ska också levas”.

Stämningen var hög på Lönnen och när gröten hade intagits ledde Jan Terneby allsången och därefter fick vi höra och sjunga med i gamla svensktoppslåtar med hjälp av paret Frid från Hjo. NBV var med och sponsrade underhållningen.

Lars Claesson delade sedan ut vinster till glada vinnare i lotteriet. Deltagarna gav sig därefter hemåt i den regniga och mörka kvällen men med gott sinne.

Landet runt: FyrBoDal

Musikfrågesport med Britta och Leif

Britta och Leif hade gjort i ordning en bra musikalisk frågesport som gick av stapeln den 23 januari.

Det var bara två som klarade alla frågorna. Många låtar eller musikstycken känner man igen, men kommer inte ihåg artisten eller vem textförfattaren var.

Vi fick önskemål om musikfrågesport med tema bilar, då trodde några herrar att de skulle klara av flera frågor. Vi får se, det finns många låtar som innehåller biteman.

Kaffe, smörgås och mjuk pepparkaka avslutade kvällen.

Mona Granström



>>> INSÄNDARE <<<

Imponerande styrka hos människor "när det väl gäller"

Jag önskar att jag inte behövdes på mitt jobb. Jag önskar att stroke, trafikolyckor och sjukdomar inte fanns. Men tyvärr är det inte så. Jag, och mina arbetskamrater, behövs!

Jag har under många år, i mitt arbete på Framnäs folkhögskolas neurolinje, fått förmånen att träffa, guida och undervisa människor vars liv tog en annan riktning när de drabbades av hjärnskada och blev tvungna att börja om från början med att lära allt på nytt igen - och då menar jag ALLT!

Jag har även under dessa år alltid imponerats av den styrka människor besitter "när det väl gäller"! Jag har ingen aning om hur jag själv skulle hantera en liknande situation men kan bara hoppas och önska att jag har hälften av våra kursdeltagares envishet, positivism, styrka, klokhet och framåtanda och att jag i ett sånt läge får ta del av mina arbetskamraters kunskap och stöd.

En av våra många kursdeltagare är Urban som för några år sedan gick ut Neurolinjen. Han är en sån person som har alla de styrkor jag räknat upp tidigare. Han lär oss andra att ta tillvara på vardagen och se "det braiga i det lilla" för vi vet inget om vad vi har framför oss, men vi vet att vi har "här och nu"!

Tacksam är jag! Tacksam för att få lära känna alla fantastiska superkvinnor och supermän! De har lärt mej så mycket om vad som är viktigt i livet - ni vet vilka ni är!

Tack Ubbe att jag fick tillåtelse att använda dig som den goda förebild du är, fortsatt hålla näven högt i luften och fortsatt att leva!

Helena - pedagog/handledare
på Framnäs folkhögskolas Neurolinje



Hjärnkrafts skrifter

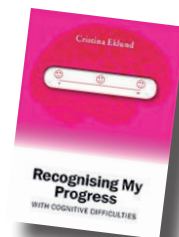
Med stöd från SPSM har Hjärnkraft tryckt material som underlättar arbetet i skolan för både lärare och elever med förvärvad hjärnskada.



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



SOMMARKRYSS



	FÅR MAN TIDVIS LÅTA SAKER TOPPRIDER	GÖR JU INVÄNARE FÖRTRETA	BLIR TU	KORT-FÄRGG-KVINNA	FICK FÖR SEN	ANGER ALMENS ÅLDER	PJÄG-PARTI	STRÄET	KONST-BOTERO ELLER ABBA-LÅT
				BERÄT-TAR EN HEMLIG-HET		SÖT SPRIT LEJON-NAMN			
			RESTE UTVÄN-DRARNA ÖVER						
	PRAKTI-KANT NISSAN & NOSSAN						BLIR SATT PÅ PIEDE-STAL	KAN VIG-SA FOLK ÄN MER OREDA	
		FÅTT SIG EN KYGG	ÖKÄNT MED KEMI	BLOM-STRAR I FYND-HÖRNAN					MINEN
						BEGÄRD			
						KOMPAT DÅR BAK			
							KAN HINDRET LIGGA EN I	KARNA-VALS-STAD	
	PRAGSLA PÅ VERS	GÖR DET SOM FÅR VÄNTA	PÅ PLÅT I LE-SOTHO						RENNÄ-RINGEN
				STÄM-NING		ENGELSKT LAG	FRUKT-TRÄD I DET FRIA		
							FISKERED-SKAPS-FLICKA		
							MOBILT MEDDE-LANDE		
		SÄGS	SLAGS BIL-KLASS	I DUR-SKALAN KNÄDE			LÅNGSAM ENHETEN I POLIS-HUSET		TANKE-NÖT
					DE DRIVER EKAN				
					FINSKA VI-KENSTAD				
								HÄNDEL-GE MED LUYA	
								STACK	
									DEN TOG SKOL-ELEVER FÖRR
	BLIR STRAX DÅ	VÄDER I VÄTTEN-GLAS		GLIDARE	SKÅDIS-CHARLIE I 2½ MÅN	GENI-ALA?			BÖNAN SOM BOR JÄMTE TÄLLINN-BOR
									KEMIS-TENS ARGON BAR
							TÄNKER		
							GUDINGS GODING		
	SKÄMT-TECKNAR-SIGNA-TUR	KÖR MED STÖCK-HOL-MÄRE	VIND-GUD			STÄN-DIGT MED UT OCH IN	VÄCKS VID VÅLDG-VERK		
				ÅSTAD-KOM					CY-PRESS-VÄXT
							MOSE-BROR		

De tre först öppnade rätta lösningar får Sverigelotter. Skicka in lösningen till: Hjärnkraft, Nybohovsgränd 12, 1 tr, 117 63 Stockholm eller mejla in det långa bildordet som går lodrätt i den vänstra raden till info@hjärnkraft.se. Märk kuvertet eller mejlet med Sommarkryss 2020.

Ta hand om dig och kryssa lugnt! Kryssred.

Glöm inte att ange namn och adress

Namn:

Adress:

Postadress:

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 Liantaki
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



Foto: Dreamstime.



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 kämpa 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 omtanke som de önskar. Den omtanke 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 JOURNALFÖRING I COORDINARE