

HJÄRNMKRAFT

3-2020



Utges av Hjärnskaedeförbundet Hjärnkraft

www.hjarnkraft.se



Maria Lundqvist Brömster om tiden som ordförande

Hjärntrampet arrangeras på HJARNSKADEDAGEN 2020

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.



Dags för nominering och motion

Maria Lundqvist-Brömster

Hoppas att er sommar har varit bra trots pandemi. Själv har jag varit på hemmaplan. Till min stora glädje blev det både ett fint bär- och svampår. Vi kunde till och med fylla frysen med hjortron detta

år. När det gäller corona så nås vi av olika budskap i media. Sverige verkar ha läget under kontroll. I mitt län Västerbotten vårdas inte några personer på något av våra tre sjukhus och det har inte tillkommit några ytterligare dödsfall. Siffran gällande dödsfall kvarstår. Det är 31 personer som avlidit i Västerbotten. Vi måste fortsätta att lyssna på Folkhälsomyndighetens råd och följa deras restriktioner, hålla avstånd och fortsatt vara noga med handhygien.

DEN 5 SEPTEMBER hade vi förbundsstyrelsemöte. Vi fortsätter med att hålla våra styrelsemöten digitalt och det har fungerat bra. Vid det mötet tog vi beslut om en policy när det gäller Covid 19. Den kommer att skickas ut till läns- och lokalföreningar.

PLANERINGEN INFÖR FÖRBUNDSSTÄMMAN pågår för fullt. I dagsläget är det lite oklart kring om stämman kommer att hållas helt fysiskt, helt digitalt eller både fysiskt och digitalt. Min förhoppning är att de ombud



Foto: Dreamstime



Foto: Kerstin Orsén

som vill delta fysiskt ska kunna göra det och de ombud och medlemmar som inte kan delta fysiskt ska kunna delta digitalt. Inget är bestämt ännu. Vi återkommer kring detta i god tid. Jag påminner igen om att motioner och nomineringar till förbundsstämman kan göras ända fram till den 15 oktober.

ANSÖKAN TILL ARVSFONDEN om projekt kring ett nationellt kompetenscenter kommer att skickas in inom kort. Det känns roligt och spännande med detta projekt som vi gör tillsammans med RTP och Afasiförbundet.

DEN 26 OKTOBER är det Hjärnskadedagen och innan dess kommer vi ut med förslag till eventuell artikel eller annan utåtriktad aktivitet för att uppmärksamma dagen.

TILL SIST; Håll huvudet kallt, hjärtat varmt och händerna rena!

Ett liv som räddas ska också levas!

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.

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



Innehåll



04 Hjärntrampet

arrangeras under Hjärnskadedagen 2020.

06 Porträtt

Maria Lundqvist Brömster avgår som ordförande i höst. Här berättar hon om sina fyra år.



10 God och nära vård

Hjärnkraft skriver remissvar på utredningen och föreslår en rad åtgärder.

13 Dags för ett NKC

Hjärnkraft skriver ansökan om Nationellt Kompetenscentrum.

14 Förbundsstämma 2020

Alla vill ses på riktigt men ännu oklart om det går eller om den blir digital via webben.

16 Hjärnkraft öppnar upp

Hjärnkraft i Örebro och Stockholm beskriver hur de lyckats öppna upp för aktiviteter.



23 Succé för utbildningsdag

Allt fungerade vid Hjärnkrafts första web-baserade utbildningsdag.

24 Så var min sommar

Medlemmar berättar.

30 BLI MEDLEM

Just nu bjuder vi på månaderna fram till nyår för nya medlemmar.

Hjärnskadedagen 2020

Hjärntrampet till förmån för Hjärnskadefonden



Den 26:e oktober är det Hjärnskadedagen, vilket uppmärksammas i många länder. I Sverige kommer Hjärnkraft att arrangera Hjärntrampet – ett cykel-event till förmån för Hjärnskadefonden.

Hjärntrampet handlar om att cykla på valfri cykel, på valfri plats, i valfritt sällskap och valfri distans. För varje cyklad minut betalar man in 1 krona. I den här tävlingen räknas alla individuella insatser och vi hoppas att så många som möjligt ska vara med och cykla!

De tre som lyckas cykla in mest pengar i Hjärntrampet kan räkna med fina priser!

Hjärntrampet kommer att starta på Hjärnskadedagen den 26:e oktober och pågå hela veckan.

Initiativtagare till Hjärntrampet heter Christian och bor i Kristianstad. Mer om Hjärntrampet och Christian och varför han valt att engagera sig i Hjärnkraft kan ni läsa om på www.hjarnkraft.se och på vår Facebooksida.

Alla kan vara med, vill du också?



Sök på: "Hjärnkraft Facebook" eller via länk <https://sv-se.facebook.com/Hj%C3%A4rnkraft-430265007032017/>



www.hjarnkraft.se

Hjärnskadeförbundet
HJÄRNKRAFT

"Personcentrerat och sammanhållet vårdförlopp" tas fram för traumatisk hjärnskada (TBI)

En Nationell arbetsgrupp bildas under hösten för att ta fram rekommendationer för vård av traumatisk hjärnskada i ett "Personcentrerat och sammanhållet vårdförlopp" för Traumatisk hjärnskada (TBI).

Text:

Marie-Jeanette Bergvall

marie-jeanette.bergvall@

hjärnkraft.se

Foto: Dreamstime

Detta ingår i den Modell för sammanhållen struktur för kunskapsstyrning, som landets sjukvårdsregioner beslutat om. Syftet med vårdförloppen är att öka jämlikheten, effektiviteten och kvaliteten i vården. Vårdförloppen ska kunna omfatta hela vårdkedjan; akut omhändertagande, tidig upptäckt, utredning, vård, behandling,

uppföljning och rehabilitering.

Vårdförloppen ska utgå från aktuell och tillförlitlig kunskap och tas fram gemensamt av olika professioner och specialiteter. Vårdförloppen, dess mål och åtgärder ska följas upp genom process- och kvalitetsmått samt skapa förutsättningar för kontinuerligt förbättringsarbete.

De programområden som ska ge uppdrag till den Nationella arbetsgruppen är de Nationella programområdena; NPO Rehabilitering, habilitering och försäkringsmedicin, NPO Barn och ungdomar hälsa, NPO Nervsystemets sjukdomar, NPO Akut vård samt Nationella Primärvårdsrådet.

ANNONS



Linnéa och Josef Carlssons stiftelse

beslutar i december 2020 om utdelning av bidrag

Bidrag kan utgå till:

Barn och ungdomar (enskilda personer) dock företrädesvis barn med CP, som pga. sitt handikapp är i behov av ekonomiskt stöd till vård, uppehälle, fostran eller utbildning (även till föräldrarnas rekreation).

Bidrag ges endast till personer under 25 år. Funktionshindret skall vara av **neurologisk** karaktär dvs. *orsakad av funktionsnedsättning i hjärnan, ryggmärg, perifera nerver eller i musklerna*. Bidrag ges inte till allergier, syn- eller hörselskador, reumatism eller diabetes om inte samtidigt neurologiskt funktionshinder finns. Vid prövning av ansökan tillämpas vissa inkomstgränser.

Bidrag ges **inte två år i följd** och utgår endast under förutsättning att det användes **efter** tidpunkten för styrelsens beslut och full betalning gjorts först därefter. Läkarintyg skall insändas tillsammans med ansökan.

Stiftelser eller ideella föreningar vars huvudsakliga uppgift är att stödja barns eller ungdomars behov i angivna hänseenden. *Bidrag kan inte ges till institutioner och dylikt som har stat, kommun eller landsting som huvudman.*

Föräldralösa (helt föräldralösa), mindre bemedlade barns uppfostran och utbildning

Bidrag ges endast till personer som vistas i Sverige. Upplýsingar och ansökningsblanketter erhålles efter hänvändelse till stiftelsen, Kronborgsgatan 2 C, 252 22 Helsingborg eller e-post ljc@carlssonsstiftelse.se. OBS! Ange om ansökan gäller för **enskild** eller **förening**. Tfn: 042-21 70 19.

Ansökan kan göras direkt på vår hemsida www.carlssonsstiftelse.se där även blanketter för nerladdning finns.

Ansökan skall ha inkommit till stiftelsen **senast den 15 oktober 2020**

Skriftligt besked om beslut sänds till sökanden efter styrelsens sammanträde i början av december 2020.



Maria Lundqvist Brömster

avgår i höst som förbundsstyrelsens ordförande

”Att få förtroendet att sitta i Hjärnkrafts styrelse är ett roligt, engagerande och ansvarsfullt uppdrag”. Här berättar Maria Lundqvist Brömster om sina fyra år som ordförande för Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft. Styrelsen väljs vid förbundsstämman som hålls vart annat år.

Text:
Kerstin Orsén
kerstin.orsen@hjärnkraft.se

Vid höstens förbundsstämma avgår Maria Lundqvist Brömster som ordförande. Hon har varit engagerad i Hjärnkraft sedan Hjärnskadeforum 2013 då hon som riksdagsledamot och ledamot i socialutskottet deltog vid en paneldebatt. Det blev startskottet först till hennes lokala engagemang

i Västerbotten där hon 2015 valdes till ordförande. Sedan blev det en kometskärriär inom förbundet och 2016 valdes Maria Lundqvist Brömster till förbundets ordförande. Vid stämman 2018 omvaldes hon som förbundsordförande.

– Det har varit oerhört lärorikt och givande men efter fyra år är det dags att ge någon annan chansen att ta över ordförandeskapet och fortsätta arbetet med våra viktiga frågor, kommenterar Maria Lundqvist Brömster.

Vad har det gett dig personligen att vara ordförande i Hjärnkraft?

– Jag har lärt mig oerhört mycket. Jag har fått ta del av personers egna erfarenheter av förvärvad hjärnskada men också anhörigas erfarenheter. Det har varit givande att delta i nätverk, befintliga och de som jag som ordförande har byggt upp. Det här är

ett viktigt uppdrag som kräver att man ger det tid.

Vilka frågor ligger dig varmast om hjärtat?

– Tillgänglighetsfrågorna behöver diskuteraras mera. Inom Hjärnkraft finns mycket kompetens. Tillgänglighet handlar inte bara om den fysiska tillgängligheten utan även tillgänglig information dvs hur man garanterar att en person med kognitiv funktionsnedsättning kan ta del av viktig information. Överhuvudtaget handlar det så mycket om värderingar och attityder kring funktionsnedsättningar.

– Det är viktigt att Hjärnkraft deltar i samhällsdebatten och är synliga i opinionsarbetet. En annan viktig fråga för oss i Hjärnkraft är rehabiliteringen för personer med förvärvad hjärnskada. Här finns det mycket att göra – dels behöver fler få tillgång till rehabilitering, dels måste spetskompetensen samt goda exempel spridas inom professionen. Vi behöver ett nationellt kompetenscenter för förvärvade hjärnskador.

Jobbet i styrelsen

Att ha ett förtroendeuppdrag i en ideell organisation som Hjärnkraft innebär naturligtvis mer än att bara "sitta med" på styrelsemötena. Arbetsbeskrivningen som förbundsstyrelseordförande kan göras hur lång som helst. Först och främst gäller det att brinna för Hjärnkrafts frågor. Sedan behöver ordföranden kunna leda styrelsens arbete, skapa förutsättningar för ett gott samarbete och inspirera till att hitta nya vägar framåt.

– Ordföranden har tillsammans med förbundssekreteraren det viktiga uppdraget att marknadsföra förbundet. Jag har politisk erfarenhet och vet vilka vägar jag ska gå för att nå ut och nå fram. Jag har i det politiska uppdraget fått erfarenhet av hur man håller i möten och formulerar beslut. Den politiska erfarenheten har kommit förbundet till gagn, liksom kunskap om formalia och bra ingångar till olika nätverk.

Dessutom förväntas ofta ordföranden hantera den omöjliga uppgiften att veta allt från vad som skrevs i förra veckans ledare om LSS, den senaste forskningen om förvärvad hjärnskada, hur hjärnskade-rehabiliteringen fungerar i Sveriges olika regioner till det senaste fallet där assistansen har strypts ner kraftigt.

Vilka är dina främsta drivkrafter?

– Jag är som person engagerad, strukturerad, ambitiös, handlingskraftig och tycker om mötet med människor.

Teamwork i styrelsen

Att alla styrelseledamöter inte byts på en gång är viktigt för styrelsearbetets kontinuitet. Styrelsen är ofta tillsatt på ett sådant sätt att kompetensen ska bli så bred som möjligt. Några har egen erfarenhet av förvärvad hjärnskada, andra är anhöriga eller arbetar i sin profession med personer som har en förvärvad hjärnskada.

– Kontinuitet och samarbete är oerhört viktigt för styrelsearbetet. Det är ett teamwork. Vi är beroende av varandra och varandras olika kompetenser. Alla kan

”

Tillgänglighet handlar inte bara om den fysiska tillgängligheten utan även tillgänglig information dvs hur man garanterar att en person med kognitiv funktionsnedsättning kan ta del av viktig information."





bidra och måste räkna med att de ska bidra. Om man väljer att vara med i styrelsen så måste man vara tillgänglig och kunna ge tid till uppdraget.

Förbundsstyrelsemöten

Hjärnkrafts förbundsstyrelse har normalt fyra möten per år, vanligtvis två dagar för varje möte. Det innebär att det blir ett stort

bortfall om en ledamot inte kan delta vid ett förbundsstyrelsemöte.

Ordföranden håller i mötet så att alla ska komma till tals. Alla är en resurs och alla bidrar. Ordförande är motor i mötet – för att det ska fungera krävs både en gnista och påfyllnad av bränsle.

Därutöver är det varje år antingen ordförandekonferens eller förbundsstämma där styrelsen också deltar.

Ofta kommer nya frågor upp mellan styrelsemötena som måste hanteras.

Arbetsutskottet hanterar en del av de frågorna men ibland mejlas olika frågor direkt till ledamöterna för att ge möjlighet att kommentera, ge feedback eller förslag.

Under pandemin har styrelsen haft digitala styrelsemöten på distans.

Vi hoppas kunna ha ett fysiskt möte i november, säger Maria Lundqvist Brömster.

Aktuella frågor

Förbundsstämman drar upp riktlinjerna för den kommande verksamhetsperioden och vilka frågor förbundet ska fokusera på under de två åren. Maria Lundqvist Brömster pekar på några av de aktuella frågorna:

- **De vita fläckarna** – vi har bland annat besökt Östersund och Sundsvall där vi haft möten som vi hoppas kan lägga en grund för att engagera fler. Vi har fler vita fläckar som behöver stöd från styrelsen.
- **Hjärnkraftsfamiljen** – många län uttrycker en önskan om att någon från styrelsen är med på t ex deras årsmöten. Jag har som ordföranden bjudit in mig. Jag har bätt föreningar att höra av sig. Vår förbundssekreterare åker runt och träffar läns och lokalavdelningar. Vi har också diskuterat faddersystem. Det som har begränsat oss i resandet är ekonomi och nu också pandemin.
- **Digital teknik** - vi har lärt oss mycket under pandemin, uppkopplingen har fallerat ibland men i huvudsak fungerar det väldigt väl. Nu arrangeras förbundets första digitala utbildningsdag i september. Jag är stolt över våra professionella utbildningsdagar, där har vi lyckats marknadsföra oss.

Rekrytering av nya medlemmar

– Resurser är ett problem i små förbund. Det begränsar styrelsearbetet. Ambitionen finns men ekonomin sätter käppar i hjulet. Ord-
förandekonferenserna är fantastiskt bra. Där kan vi arbeta internt och utbyta erfarenheter, vilket är oerhört värdefullt. Men vi behöver fler medlemmar som kan vara med i vårt viktiga arbete. Det har högsta prioritet.

Vilka är de viktigaste arbetsuppgifterna i styrelsen?

– Vi har många fasta punkter på styrelse-
agendan. Corona satte käppar i hjulet, tanken var att ge oss själva inspiration och idéer om hur vi skulle arbeta och sprida idéer. Det är viktigt att styrelsemedlemmarna kan inspirera varandra, göra studiebesök, och inhämta mer kunskap. Det gör arbetet mer roligt. Det är viktigt att vara ett sammansvetsat team och ha roligt tillsammans. Det är också viktigt att hålla sig ajour med verksamheten i sitt län. Det kan se olika ut i olika delar av landet. I styrelsen har vi alltid personer med erfarenheten av förvärvad hjärnskada men vi har också behov av att hålla kontakt med profession och forskare.

Skulle du rekommendera andra att ta på sig ett styrelseuppdrag i Hjärnkraft?

– Absolut, men det förutsätter att man har engagemang och tid. Det är inspirerande, jag lär mig så mycket om förvärvad hjärnskada och har fått insikt i hur en sådan skada kan påverka människor i sin vardag. Jag har fått förmånen att lära känna personer som har mycket kompetens inom de här frågorna. Jag känner att man som styrelsemedlem kan bidra till att förbättra situationen för personer med förvärvad hjärnskada.

Vad kommer du att göra framöver när du slutat som ordförande?

– Jag kommer att agera betydligt mer som politiker och fortsätta jobba med frågorna. Jag lusläser allt om tillgänglighet och rehabilitering så jag kommer att vara en blåslampa på andra politiker i de här frågorna och inte ge upp. Det gäller att ha tålamod som politiker. Tålamod måste vi även ha i vårt arbete inom Hjärnkraft. Det handlar om att vara uthållig och tro på vår sak, avslutar Maria Lundqvist Brömster.

REHABILITERING MED HELHETSSYN OCH VÄRME



SolyMar Hoteles i Calpe, Spanien
Vackert beläget precis
intill Medelhavet.

Välkommen till oss i Calpe!

Rehabilitering 2-4 veckor, individuellt och i grupp (max 12 deltagare).

Helhetssynen är grundläggande i vår rehabilitering vilken anpassas efter just dina behov, förutsättningar och önskemål både fysiskt, mentalt och socialt. På plats möter du ett specialiserat, kunnigt och engagerat rehabteam som tillgodoser att din rehabperiod ger dig det du behöver.

Vi ger stöd och information till dina närstående genom samtal, föreläsningar och möjlighet till egen aktivitet som SPA och SPA-behandlingar, träning och utflykter. Nytt för i höst är en guidad vandring genom det fantastiska bergslandskapet som omger Calpe och närliggande byar.

Staden Calpe har en utmärkt kombination av historia och modernitet. Den tidigare fiskebyn är i dag delad i en äldre del med små gränder, restauranger och butiker och en modernare del med affärer och restauranger från världens alla hörn. Ute i Medelhavet reser sig den vackra klippan Ifach 332 m.ö.h.

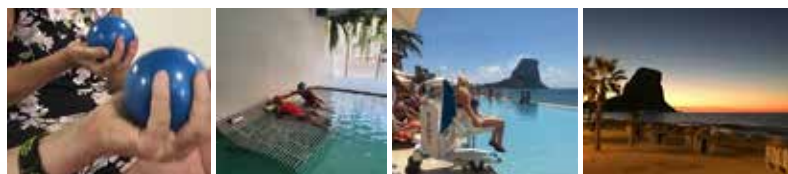
Boende på hotell**** med halvpension.

Hotellet håller mycket hög kvalitet och ligger direkt invid den långa sandstranden och plattlagda strandpromenaden.

Ni kan även boka kort- eller långtidsboende på något av våra fina hotell, med eller utan aktiviteter.

Vi är behjälpliga med ansökan om förhands- och efterhandsbesked för finansiering.

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



Vård för personer med förvärvad hjärnskada måste utvecklas och samordnas hållbart över tid

Hjärnkrafts remissvar: God och nära vård – En reform för ett hållbart hälso- och sjukvårdssystem, SOU 2020:19

I Hjärnkrafts remissvar skriver vi om den stora oro vi känner kring kompetensförsörjning, lärande och utveckling som förbundet upplever är eftersatt vad gäller vår målgrupp; personer med förvärvad hjärnskada.

Text: Cecilia Boestad

cecilia.boestad@hjarnkraft.se

Foto: Dreamstime

Regeringen beslutade i mars 2017 att utifrån förslagen i betänkandet Effektiv vård (SOU 2016:2) stödja landstingen, berörda myndigheter och organisationer i arbetet med att samordnat utveckla en modern jämlik, tillgänglig och effektiv hälso- och sjukvård med fokus på primärvården. Detta arbete har pågått sedan dess och utredningen har lämnat in fler delbetänkanden, nu senast i raden God och nära vård – En reform för ett hållbart hälso- och sjukvårdssystem, SOU 2020:19.

I betänkandet identifieras centrala framgångsfaktorer respektive möjliga hinder för omställningsarbetet. Dessutom lämnas ett antal förslag som syftar till att stärka olika dimensioner av samverkan och skapa ett mer sammanhängande hälso- och sjukvårdssystem. Det lämnas också förslag kring vidare översyn och förändringar gällande den grundläggande strukturen med uppdelningen i öppen vård och sluten vård.

Nationellt kompetenscenter, NKC

Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft förespråkar skapandet av ett nationellt kompetenscenter som kan samla relevant kunskap kring förvärvad hjärnskada och dess konsekvenser, målgruppens behov och rättigheter, metoder, vårdprogram och riktlinjer/vägledningar som tas fram nationellt och regionalt.

Centret ska utbilda och sprida information till olika verksamheter i syfte att

underlätta kommunikationen och bidra till ett välinformerat och kunskapsbaserat möte mellan personer med förvärvad hjärnskada, deras anhöriga och den professionella vårdgivaren/aktören.

Hjärnkraft anser att det idag finns ett stort behov av kompetenshöjning inom primärvården men också i kommunal rehabilitering, omsorg, skola, arbetsförmedling och privata aktörer.

Ett flertal rapporter från tillsynsmyndigheter pekar på behovet av ökad kompetens hos dem som fattar beslut om insatser, stöd och bistånd.

Fler patienter ska ges möjlighet till att få en individuell plan

Vi ser idag att ett stort antal patienter saknar en individuell plan och i de fall en plan har upprättats fungerar genomförande av åtgärder och uppföljning på ett icke tillfredsställande sätt.

En individuell plan skulle kunna vara ett stödjande verktyg, men vi ser att den inte används i tillräcklig omfattning och att kunskapen om vår målgrupps behov är otillräcklig.

Många av landets kommuner har enligt vad Hjärnkraft erfarit visat sig sakna riktlinjer för hur information om rätten till en individuell plan ska nå ut och bli känt i befolkningen.

Samtycke till att planen upprättas ska inhämtas från den enskilde men i de fall då patienten på grund av sin hjärnskada har bristande insikt om sina egna behov har många med förvärvad hjärnskada svårt att tillgodose sina möjligheter och rättigheter och efterfrågar i många fall inte upprättandet av en individuell plan.



Hjärnkraft tycker att det är angeläget att fler patienter ges möjlighet till en individuell plan och tillstyrker förslaget att den enskildes önskemål om att få en individuell plan upprättad ska vara en självklarhet och ej som idag endast kunna initieras av huvudmän.

Vi menar vidare att det är angeläget att även anhöriga ska kunna initiera upprättandet av en individuell plan, i de fall då patienten på grund av sin hjärnskada har bristande insikt om sina egna behov och rättigheter.

Nödvändigt med fast vårdkontakt

Förvärvade hjärnskador kan ofta resultera i både kognitiva och fysiska funktionsnedsättningar som medför en stor livsförändring både för den som skadas och dennes närstående. Det skapar behov

LÄNK

Urtedningen finns att läsa på nedanstående länk:

<https://www.regeringen.se/rattsliga-dokument/statens-offentliga-utredningar/2020/04/sou-202019/>

>>>

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



Ett nationellt kompetenscenter kan samla relevant kunskap kring förvärvad hjärnskada och dess konsekvenser, målgruppens behov och rättigheter, metoder, vårdprogram och riktlinjer/vägledningar som tas fram nationellt och regionalt.

av frekventa vård- och myndighetskontakter för olika typer av stöd i vardagen, såsom hemtjänst, LSS-insatser, färdtjänst, bostadsanpassning, hjälpmedel etc.

Även om det finns vissa mönster av olika funktionsstörningar är varje person och hjärnskada unik och därför måste man vara medveten om att varje person som drabbas av förvärvad hjärnskada har sina unika funktionsnedsättningar och problem till följd av hjärnskadan. Det ställer stora krav på samhällets stödfunktioner. Konsekvenserna efter en traumatisk hjärnskada leder ofta till ett långvarigt, ibland livslångt, stödbehov. Hjärnkraft anser att det mot bakgrund av ovanstående är nödvändigt med en fast vårdkontakt som ansvarar för att den individuella planen är aktuell.

Hjärnkraft förespråkar funktionen Hjärnskadekoordinator

Utredningen föreslår att det ska regleras i patientlagen att varje patient ska ha möjlighet till ett patientkontrakt som på ett sammanhållet sätt, utifrån den enskildes

behov och preferenser, presenterar patientens plan med de aktiviteter och insatser som är planerade.

DE KOMPLIKATIONER som ofta följer av en förvärvad hjärnskada gör det speciellt svårt att på egen hand klara planering och samordning varför Hjärnkraft förespråkar funktionen Hjärnskadekoordinator för att säkerställa att patientkontraktet kan upprättas och genomföras på ett adekvat sätt.

Funktionen Hjärnskadekoordinator riktar sig till personer med förvärvade hjärnskador och deras närstående.

Syftet med verksamheten är att erbjuda en resursperson för information, stöd och samordning i kontakt med vårdgivare och myndigheter.

Hjärnskadekoordinatorn ger personer med förvärvad hjärnskada och deras anhöriga en kontinuerlig kontakt som också ger råd och stöd genom det akuta förloppet och/eller genom hela den ibland livslånga rehabiliteringen.

Hjärnkraft vill ha ett kompetenscenter

Hjärnkraft arbetar tillsammans med Personskadeförbundet RTP och Afasiförbundet med en ansökan till Arvsfonden om projekt för att bygga upp ett Nationellt kompetenscenter NKC för förvärvad hjärnskada. Behovet av NKC var en slutsats i Modellprojektet.



Text:

Marie-Jeanette Bergvall

marie-jeanette.bergvall@

hjärnkraft.se

Foto: Dreamstime

Målet är att tillsammans med samarbetspartners etablera ett center som i huvudsak drivs som en digital plattform för att på ett ställe samla relevant kunskap kring förvärvad hjärnskada och dess konsekvenser, målgruppens behov och rättigheter, metoder, vårdprogram och riktlinjer/vägledningar som tas fram nationellt och regionalt.

Centret riktar sig till dem som lever med förvärvad hjärnskada, lever nära någon, arbetar med någon eller fattar beslut om någon med förvärvad hjärnskada. För professionella ska NKC ska bidra med

lättillgänglig utbildning och kompetensutveckling. För den som lever med förvärvad hjärnskada och anhöriga ska NKC bidra med information som är tillgänglighetsanpassad t.ex. Klarspråk, Lättläst eller kombination text och bildspråk.

Centret ska underlätta kommunikationen och bidra till ett välinformerat och kunskapsbaserat möte mellan personer med förvärvad hjärnskada, dennes anhöriga och den professionelle vårdgivaren/aktören. Den långsiktiga målsättningen är att etablera ett center i samverkan med en sjukvårdsregion.

ANNONS



Stöd Hjärnskadefonden

För bättre hjärnskaderehabilitering

Nu är det enklare att skicka minnesbrev via webbplatsen.

Mer information finns på www.hjarnkraft.se.
pg 900507-5 eller swish 1239005075

Tack för din gåva!



Assistans efter dina önskemål

Delaktighet - Kunskap - Närhet - Förebilder

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

Kontakta Anita Falk

Tel. 08-555 44 098

anita.falk@rehabstation.se

www.aleris.se/rehabstation





Foto: Dreamstime.

Vad händer 2021-2022?

Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft har förbundsstämma valt att åka till Åre och i år är stämman planerad till den 28–29 november. På grund av rådande coronapandemi så är det inte helt klart om stämman kommer att äga rum i Stockholm som planerat eller om den kommer att hållas med hjälp av digitala mötesverktyg, vilket gör att samtliga deltagare kan delta i stämman på hemmaplan.

Text: Cecilia Boestad
cecilia.boestad@hjernkraft.se

Vi önskar och hoppas att det ska bli möjligt att hålla stämman i Stockholm som planerat. På vilket sätt stämman kommer att genomföras får ni svar på via nyhetsbrev från kansliet och information på Hjärnskadeförbundets hemsida senast i mitten av oktober.

Vad görs på förbundsstämman

Förbundsstämman är förbundets högsta beslutande organ och det är på stämman alla föreningar gemensamt beslutar om Hjärnkrafts verksamhet de kommande två åren. En ny förbundsstyrelse väljs som ska ansvara för verksamheten framåt samt fastställa verksamhetsberättelse och ekonomisk redovisning för den period som gått.

Att vara ombud på stämman

Ombuden på förbundsstämman har en viktig uppgift. De har valts av medlemmarna att företräda hela sin förening och i många föreningar brukar man därför samla länsföreningen innan stämman för

att gå igenom handlingarna som stöd för ombuden som då får en uppfattning om vad den egna föreningen tycker i olika frågor. Diskussionerna på stämman kan ge nya fakta, nya infallsvinklar och ändra förutsättningarna i en fråga och då är det viktigt att föreningarna litar på sina ombud som kanske måste jämkas i förhållande till den egna ursprungliga åsikten. Diskussionerna innan beslut kan tas är en viktig del i förbundsstämman.

Anmälningarna till stämman behöver förbundskansliet få senast den 15 oktober 2020. Det är också senaste datum för att inkomma med motioner!

Viktigt att alla föreningar representeras

Hela organisationen berörs av de beslut som fattas på förbundsstämman varför det är viktigt att så många som möjligt deltar i stämman. Det är där som Hjärnkrafts framtid kan påverkas!

Tidsschema och program kommer att skickas ut till de som är anmälda när vi vet hur stämman kan genomföras.

Så går det till på förbundsstämman

Oavsett om det blir en förbundsstämma som tidigare planerat i Stockholm alternativt om den äger rum helt eller delvis med hjälp av digitala mötesverktyg blir arbetsgången densamma. Här förklarar vi några begrepp för de som deltar för första gången.

Avprickning i röstlängd

Alla ombud prickar av sig vid ankomsten och får då ett röstkort. Röstlängden som är antalet röstberättigade ombud kan därefter fastställas.

Votering – omröstning

Om det blir aktuellt med votering eller omröstning så sker det genom att man håller upp sitt röstkort. På så sätt är man säker på att det enbart är de som har rösträtt som påverkar besluten.

Sluten omröstning

Vid sluten omröstning, till exempel vid val så kommer det att finnas röstsedlar tillgängliga. De röstande kommer då att prickas av i röstlängden i samband med att de lämnar sin röstsedel.

Begära ordet

Den som önskar ordet gör det genom att uppmärksamma ordföranden och dennes medhjälpare på att man önskar ordet. Inläggen får gärna göras från talarstolen men kan också göras direkt från golvet.

Tidsbegränsning

Blir det ont om tid kan det bli nödvändigt att tidsbegränsa alla inlägg. Det är mötesordföranden som tar upp frågan om tidsbegränsning av inläggen. Framförandet av motioner begränsas till fem minuter per motion från motionärens sida.

Vem har rätt att yttra sig och komma med förslag?

Stadgan reglerar vem som får göra vad på en förbundsstämma. Det är bara ombuden som har rösträtt. Förbundsstyrelsens ledamöter, av förbundsstämman valda revisorer, valberedningens ledamöter, ledamöter i speciella arbetsgrupper/kommittéer samt förbundskansliets personal har yttrande- och förslagsrätt. Medlemmar och särskilt inbjudna gäster har rätt att närvara om man meddelat till kansliet två veckor innan att man kommer.

Text: Cecilia Boestad

cecilia.boestad@hjarnkraft.se

Varmt välkommen!

15 oktober

är sista chansen att påverka Hjärnkrafts verksamhet för åren 2021-2022.

Glöm inte att skicka in

» *din nominering till valberedningen@hjarnkraft.se*

» *din motion till din föreningsstyrelse eller info@hjarnkraft.se!*



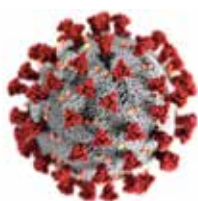
Coronapandemin.....

Hjärnkraft Örebro öppnade upp i juni

– *Medlemmarna gladdes mycket över återöppnandet*

Hjärnkraft Örebro län stängde ned all verksamhet i drygt två månader, på grund av pandemin. Vid uppstarten i juni arrangerade föreningen utomhusaktiviteter med ett begränsat deltagarantal. I september öppnade man även café- och badträffarna på nytt.

Text: Christian Kanvik
christian.kanvik@
hjärnkraft.se



Det var i mars som Hjärnkraft Örebro läns styrelse tog beslutet att stänga ned all verksamhet: Hjärnet – och medlemssaktiviteter samt bad- och caféträffar. Och så skulle det förbli i drygt två månader, på grund av corona.

En svår tid, för alla, med isolering och allt vad det medför.

Ett medlemsbrev, med en omtänksam hälsning, skickades ut lagom till påsk.

I MAJ TOGS BESLUTET att en del av aktiviteterna kunde startas upp igen. Främst utomhusaktiviteter skulle ordnas.

Den 8 juni hölls så korvgrillningen i naturreservatet Oset i Örebro, den första

aktiviteten sedan nedstängningen i mars. Och medlemmar gladdes verkligen åt att få träffas igen, äta korv med bröd, uppleva den grönskade naturen med betande kor runtomkring.

– Det var så kul att träffas igen istället för att vara instängd hemma i coronakarantän. Tack för att ni ordnade detta, sade en medlem.

Värdarna var mycket nöjda efteråt.

FÖRENINGEN HAR DÄREFTER arrangerat fler aktiviteter: Utflykter till utomhuscaféer och en konstutställning i utomhusmiljö.

Ett begränsat antal deltagare har deltagit (ca 10 medlemmar), på aktiviteterna. Man har hållit avstånd – helt i enlighet med Folkhälsomyndighetens rekommendationer.

I SEPTEMBER startade föreningen upp badverksamheten igen. Naturligtvis gjordes detta coronasäkert, med ett mindre antal medlemmar i bassängen samtidigt.

Även caféträffarna startade upp igen, den 17 september. Också detta coronasäkert.



En vidunderlig utsikt från Kvarntorpshögen utanför Kumla. Medlemmar inväntar fika.



Medlemsträff med fika på Ässundets sommarcafé utanför Örebro. Kaffe och räksmörgåsar serverades.

Stockholms län har öppnat upp sin verksamhet igen

Vi blev alla tagna på sängen, när vi förstod att Covid-19 var riktigt farligt. Vi stängde ner ganska fort. Den första tiden visste vi inte riktigt vad vi skulle göra? Men efter ett tag började vi på kansliet och styrelsen att ringa runt, skriva sms till många av våra medlemmar för att hålla kontakten vid liv.

Text: Lena Hagelin
lena.hagelin@hjarnkraft.se
Foto: Hjärnkraft Stockholm

”

Vi måste tänka nytt, tänka om och vi alla hjälpas åt att kunna träffas.



En rad åtgärder har vidtagits för att minska smittspridning vid Hjärnkraft Stockholms aktiviteter.

Vi provade med digitala möten, det visade sig inte vara så lätt. Det var svårt för många att delta och här märkte vi att många inte hade tillgång till dator eller smartphone. Vi ska göra nya försök under hösten.

Under sommaren så har Hjärnet genomfört en hel del populära aktiviteter. Några inomhus och några utomhus. Man har haft picnic, besökt fik, spelat minigolf och höstplanering av aktiviteter pågår.

Vi har ordnat en ny sluten FB grupp för medlemmar i Stockholms län. Här lämnas info om kommande eller genomförda hjärnetaktiviteter och har plats för frågor, tips mm.

NÄR VI ÖPPNAT UPP så har vi verkligen fått tänka till. Max 8 deltagare på alla inomhusaktiviteter inkl. assistenter för att kunna hålla avstånd till varandra. Man måste anmäla sig till varje aktivitet. Vi har tagit bort alla handdukar och köpt in pappershållare. Handsprit och god handhygien är ett måste och det finns munskydd för de som vill, vi har

också markerat X där man inte får sitta. Tagit bort stolar. Vi är stenhårda på att ingen får komma hit med minsta förkylning, då får man vända i dörren. 70+ och riskgrupper kan tyvärr inte delta på våra inomhusaktiviteter just nu då vi följer Folkhälsomyndighetens rekommendationer. Aktiviteter som innehåller träning har lite andra regler. Där måste munskydd användas.

HITTILLS HAR DET FUNGERAT väldigt bra att öppna upp, både inomhus- och utomhus. Naturvandringar har genomförts under vår och sommar. De fortsätter under hösten. Nyligen var en guidad tur i Gamla Stan fullbokad. Det blir fort fullbokadat med begränsat antal deltagare. Vi har väntelistor ifall någon bokar av.

ALLA GÖR SITT BÄSTA för att minska smitta. Dock är det viktigt att ansvariga finns på plats, för att se till så att man inte glömmer bort att hålla avstånd. Vilket kan vara lätt gjort när man blir glad att se någon man inte sett på en evighet. Många har varit ensamma och isolerade under en lång tid.

Vi måste tänka nytt, tänka om och vi alla hjälpas åt att kunna träffas. Att genomföra utomhusaktiviteter kommer kanske bli svårare ju mer höst och vinter det blir. Men vi är inte riktigt där ännu och vi är faktiskt beroende av väder och vind när vi ska vara ute. Vi tror och hoppas att vi har gjort rätt, och att vi är på rätt väg. Det känns viktigt med en levande förening.



Hur Corona-säkrar vi våra aktiviteter och verksamheter?

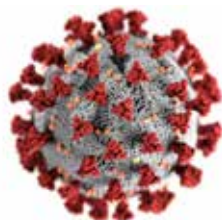
På Hjärnkraft tar vi hänsyn och bryr oss om varandra. Vi har föreningar runt om i landet med olika typer av aktiviteter och sammankomster. Det finns medlemmar hos oss som hör till någon av riskgrupperna varför vi måste vara försiktiga när vi träffas.

Text:

Cecilia Boestad

cecilia.boestad@hjarnkraft.se

Illustrationer: Dreamstime.



Pandemin har nu pågått sedan i mars 2020 och som det ser ut i nuläget så går vi mot lättnader i restriktioner generellt i Sverige. Att inte kunna mötas i olika aktiviteter och endast via digitala möten har inneburit svårigheter. Hjärnkraft har precis som de flesta andra föreningar medlemmar som inte varit vana vid att använda digitala verktyg för social interaktion, vid aktiviteter och möten.

Det vi sett från pandemins utbrott i mars 2020 är glädjande nog att våra

medlemmar på olika sätt tagit stora kliv när det gäller digitala aktiviteter generellt vilket får sägas vara något positivt i denna annars tidvis besvärliga pandemitiden.

Ställ inte in utan ställ om!

Vi kommer troligtvis vara påverkade av coronapandemin under lång tid framöver. Det är därför viktigt att vi återupptar våra verksamheter men på sätt som är trygga och där vi inte riskerar att sprida smitta.

Vi vill därför uppmuntra våra föreningar till att vara kreativa när det gäller aktiviteter och möten, det finns mycket man kan göra och ändå följa Folkhälsomyndighetens råd och riktlinjer! Det går att anordna aktiviteter utomhus eller inomhus med lite planering till exempel!

LÄS ARTIKLARNA om hur våra föreningar i Stockholm och Örebro har kommit igång med sina aktiviteter igen.

Folkhälsomyndighetens råd



Förutom de allmänna riktlinjerna om att tvätta händerna ofta och noggrant, hosta och nysa i armvecket samt att stanna hemma vid minsta förkylningssymtom har Folkhälsomyndigheten råd för att undvika smittspridning i föreningar.



- ✓ Var noga med att hålla distansen till andra människor, minst en armlängds avstånd och gärna 1,5 - 2 meter.
- ✓ Markera avstånd på golv, möblera om eller på annat sätt skapa utrymme för att undvika trängsel.



- ✓ Se till att ha handsprit framme.
- ✓ Undvik att många personer samlas, särskilt i små lokaler.
- ✓ Informera medlemmar och besökare.

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/publicerat-material/publikationsarkiv/a/allmanna-rad-for-verksamheter-en-sammanfattning/>



Hjärnkrafts

BARN & FAMILJELÄGER

19-23/7 2021

På grund av rådande omständigheter kommer det tyvärr inte att bli något barn- och familjeläger under 2020. Däremot är lokaler inbokade för sommaren 2021. Reservera dagarna 19-23 juli 2020 redan nu.

Mer information kommer att läggas upp på www.hjarnkraft.se så snart som möjligt.



ANNONS



Det handlar om dig!

På väg...igen

kurs för dig med
förvärvad hjärnskada

Läs mer om våra kurser på
furuboda.org

FURUBODA 
Folkhögskola



Lennart vid kontorsdatorn.

Foto: Ove Haugen



Ny hemsida på gång för Hjärnkraft Göteborg!

Hjärnkraft Göteborg blir andra föreningen inom Hjärnkraft med att skapa sina nya hemsidor under förbundets paraply på www.hjarnkraft.se. Göteborg valde att ha sex ikoner där informationen samlas. Välkommen att kika in!

Text: Ove Haugen och Lennart Lundén

Under slutet av maj månad hade Jo Fridmar, ordförande, och jag, Lennart Lundén, administratör på Hjärnkraft Göteborg, ett telefonmöte med Kerstin Orsén om planerna för vår nya hemsida. Kerstin, som är redaktör och informatör på förbundet, föreslog oss att använda förbundets hemsidas sidhuvud som ram med lättillgänglig

grundinfo om Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft överst på sidan. Kerstin och jag hade sedan under juni ett antal telefonmöten om utformningen av den nya hemsidan.

Hjärnkraft Örebro har redan använt sig av denna modell för sin hemsida med gott resultat.

Nu ligger Hjärnkraft Göteborg under Föreningar med egen direktlänk och all vår lokala info och nyheter är lättåtkomliga med tydliga menyer och klickbara ikoner.

Vi tycker att vi har fått en bra och tydlig struktur på sidan och efter att vi uppdaterat program, info och bilder med mera så hoppas vi att kunna lansera den i slutet av september.

Kolla gärna in sidan redan nu: <https://hjarnkraft.se/goteborg/>

Stort tack till Kerstin Orsén för mycket bra vägledning under hela processen. Vi rekommenderar våra andra föreningar som har möjlighet att skapa egen hemsida att använda sig av samma metod, allt för att knyta ihop läns- och lokalföreningarna med förbundet och lättare få en överblick över vad vi gör gemensamt och var för sig!

De nya webbsidorna har en tydligare koppling till Hjärnkraft Göteborgs facebookside.



Möjligheter och risker med elrullstol och elskoter

Antalet som kör elrullstol eller elskoter ökar.

Elrullstolen och elskotern är bra hjälpmedel om du har problem att gå. Du kan lättare ta dig ut på egen hand, och bli mer aktiv och delaktig i samhället.

I en ny folder får du råd och rekommendationer vad gäller att köra elrullstol och elskoter och hur

de ska skötas för att vara trafiksäkra. Foldern har tagits fram i samarbete med NTF.

Foldern finns i vår webbshop <https://hjarnkraft.se/produkt/elrullstol-och-elskoter-i-trafiken/> både som gratis nedladdningsbar pdf och i tryckt form att beställa mot fraktkostnad.



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

REHABILITERING med kvalitet och personlighet



FRYK CENTER
REHABILITERING

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

TK-appen ska underlätta planering av kultur

Hjärnkraft är med och testar en ny applikation som kommer göra det möjligt för personer med funktionsnedsättning att se om ett event är tillgängligt innan man köper biljett. Verktøget heter TK-appen, och är finansierat av Arvsfonden och ägs av Kulturens bildningsverksamhet.



Text:

Cecilia Boestad

cecilia.boestad@hjärnkraft.se

Illustrationer: Dreamstime.

Appen, eller applikationen som det egentligen heter, ska hjälpa personer med olika funktionsnedsättningar att enkelt och snabbt kunna ta reda på om olika kulturarrangemang är tillgängliga.

Appen ska även fungera som stöd och motivation i arrangörers arbete med att tillgänglighetsutveckla sin verksamhet och sina evenemang. Verktøget ska fungera i både dator och mobil.

ARBETET KOMMER ATT drivas av personer med egna erfarenheter av olika funktionsnedsättningar tillsammans med bl a funktionshindersorganisationer och myndigheter samt arrangörer av kulturevenemang. Det är här som Hjärnkraft kommer in genom att våra medlemmar kan komma med synpunkter på appen under utvecklingen.

I appen ska det finnas information om olika aspekter av tillgänglighet inklusive sådant som eventuell rök användning vid evenemang, blinkande lampor, framkomlighet, parfymfria rengöringsmedel, teckentolkar, publikvärdar, ledarhundar med mera.

INFORMATIONEN SOM LÄGGS i appen ska enkelt kunna importeras till arrangörens egna informationskanaler, vilket gör att även de personer som eventuellt inte använder appen ändå kan få kännedom om tillgängligheten.

Äldre digitala guider för tillgänglighet, som redan finns och används, kan enkelt kopplas till det nya verktyget, vilket gör att de som önskar behålla sina äldre system kan fortsätta att göra så.

Efter projektet ägs, sköts och tillhandahålls appen kostnadsfritt via Kulturens Bildningsverksamhet.



Utlysning Hjärnskadefonden 2020

Ansökningstiden för att söka medel från Hjärnskadefonden har nu passerat och vi har glädjande nog fått in ett antal angelägna och välformulerade ansökningar.

Text:

Cecilia Boestad

cecilia.boestad@hjärnkraft.se

Utan att gå in på några detaljer så går det att säga att synrehabilitering är väl representerat bland ansökningarna i år. De inkomna ansökningarna kommer nu att granskas av Hjärnkrafts medicinska råd som därefter ger sina rekommendationer till Hjärnskadeförbundet Hjärnkrafts

styrelse som fattar det slutliga beslutet om tilldelning av medel från fonden.

Fondens uppgifter är att:

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

I slutet av november räknar vi med att kunna ge besked om vilka projekt som tilldelats medel 2020.



Succé för Hjärnkrafts premiär-utbildningsdag via webben

Visst fanns oron – hur skulle det gå att arrangera en webbaserad utbildningsdag för första gången? Med 130 deltagare... Tack och lov fungerade all teknik och de utvärderingar som hittills kommit in är väldigt positiva.

Snabb feedback.



Text:
Kerstin Orsén
kerstin.orsen@hjärnkraft.se

Programmet var inspirerande och varierande, tack vare skickliga och kunniga föreläsare. Här återger vi några kommentarer från de som deltog.

EMMAS BERÄTTELSE gjorde mig mållös och jag kunde nästan inte andas. Vilken tjej! Ofattbart att det går att rehabilitera sig så. Så duktig föreläsare och presentationen var i världsklass.

HÉLÈNE PESSAH RASMUSSEN, docent och överläkare i rehabiliteringsmedicin vid Orup är en fantastisk kunskapsförmedlare som levererade med pedagogiska bilder. Livsviktig kunskap om både hjärnans körtlar och hur covid-19 påverkar hjärnan.

URSULA HELDMAN, överläkare på Orup gav en bra inblick i rehabiliteringsprocessen

och beskriver ett helhetstänk. Hon tar upp hur viktigt det är vid utskrivning att det är tydligt vem som tar över, t ex dagrehabilitering eller vårdcentral. Och att intyg som patienten behöver gällande LSS-insatser eller annat skrivs samt inte minst viktigt att det bokas in en uppföljning efter tre månader för att se så att allt fungerat som det ska. Eller vad som kan göras om det har fallerat.

Intressant avsnitt om CARF. Orup var först utanför USA att certifiera sig enligt CARF.

HJÄRNSKADEKOORDINATORERNA i Skåne, Ingela Ljunggren Törnblad och Marianne Stemmark, är klockrena i sitt arbetssätt. De möter personer med förvärvat hjärnskada i deras hem, på Orup eller där det så önskas och tar ett helhetsgrepp när det gäller alla kontakter som personen behöver. Här fick Hjärnkraft Skåne välförtjänt beröm för att ha initierat hjärnskadekoordinationsfunktionen för närmare 20 år sedan. Efter deras föredrag hördes röster om att det här behövs i hela landet.

SOFIA KARLSSON var en inspirerande och fantastiskt bra moderator som lät alla komma till tals och ledde deltagarna genom några webbaserade uppgifter mellan föreläsningarna.

ETT STORT TACK till alla föreläsare för en mycket kunskapsrik dag och till deltagarna från hela landet som ställde intressanta frågor.



Ursula Heldman berättade om hur man arbetar med CARF vid Orup.

Hélène Pessah Rasmussen beskrev dagsfräsch kunskap om covid och hjärnpåverkan.



Hur har din sommar varit?

I år har det varit en väldigt speciell sommar för många. Vi på Hjärnkraft undrade hur det har varit för våra medlemmar. Det tycks ha varit blandat.

En del medlemmar har glädjande nog hittat tillbaka till Hjärnkrafts aktiviteter, som du kan läsa om på föregående sidor. Många har valt att försiktigt umgås utomhus, på coronasäkert avstånd. Andra säger att "det inte varit så stor skillnad, tyvärr" - assistenterna kommer som vanligt. Två som skickat in vykortshälsningar är Tomas och Eva. Tack för de fina bilderna!



Min sommar: Vandringresa till Italien!



Kontakta gärna Hjärnkraft Göteborg (info@hjärnkraftgoteborg.se) om du vill veta mer om min resa!

Vad härligt att kunna åka iväg även i år igen på vandringsresa till Italien, trots rådande omständigheter, denna gång styrde vi vår kos till Val di Fiemme i Norra Italien.

Vi var sju personer i en minibuss som reste i ett dygn för att komma fram till hotellet på söndagen den 19 juli.

Vi mjukstartade dagen med linbanetur uppåt och kortare promenad neråt. Sen fortsatte vi att vandra varje dag. Den vandringsleden, som vi följde delar av, har totalt 52 tunnlar! Vi gick inte genom så många men några testade vi – det var mörkt att gå där.

Alla dagar var vädret perfekt. De flesta luncher åt vi i de alpstugor som vi kom till. Som vanligt så avnjöt vi mycket goda middagar på hotellet efter dagens aktiviteter.

Efter en dryg vecka var vi åter hemma i Göteborg, även i år helt nöjd.

Jag kan verkligen rekommendera den här formen av semester för er som kan vandra och är sugna på fin natur och härliga vyer!

Tomas Wennerberg



Skönt att relaxa på min balkong med ett glas körsbärslemonad väl hemma i Göteborg igen!



Hej Hjärnkraft!

Min sommar har jag tillbringat i sommarstugan nere i Halland. Det har blivit lite påtande i trädgården, bla i min favorit lavendelrabatt som även katten gillar. Enstaka dagsutflykter bla till världsarvet Grimeton med sina 6 st 127 m höga radiomaster, Borrås Skåra (helvetetsgapet i filmen Ronja Rövardotter), Viskadalens gårdsglass, Har även boostat mig med D-vitamin, lugn och ro med hjälp av sol och bad de fantastiska dagar som denna sommar har bjudit på. Har även umgåtts coronasäkert med släkt och vänner.

Sommarhälsningar,
Eva



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 handikappanpassat gym samt gymsal. Allt under ett tak. Du bor i enkelrum med dusch/WC. All mat lagas från grunden av egen kökspersonal. Mälargården har avtal med flera landsting och hälsar dig välkommen till oss i Sigtuna. (Vi tar även emot privatbetalande gäster).

Numera förenklat remissförfarande. Remiss skickas direkt till oss för bedömning. Vi tar även emot elektroniska remisser via journalsystemet TakeCare.

Mälargården
Rehabilitering som gör skillnad

Läs mer på vår hemsida: www.malargarden.se | Telefon växel: 08- 59 49 36 30

BOKTIPS OM HJÄRNTRÖTHET

Ordens tröst

Att det gör gott att dela sitt livsöde med andra är välkänt. Att prata om det du varit med om och höra andra berätta om liknande erfarenheter minskar ofta på känslan av ensamhet och skänker viss tröst.

Text och foto: Leena Tammi
leenaktammi@gmail.com
Foto med tillstånd av författarna.

S om yrkesaktiv socionom rekommenderade jag ofta människor jag träffade som kurator att söka upp föreningar som arbetade med den problematik som var aktuell. Men det är först nu, efter hjärnblödningen, som jag förstår effekten av att dela min sorg med andra fullt ut. Det tröstar lite att veta att andra kämpar, gråter och frustreras som jag. Att det finns människor som på riktigt vet hur jag har det, för de har det likadant. De förstår vad det innebär att inte kunna arbeta, att säga nej till aktiviteter med barnen och att behöva rita om hela livskartan.

Jag hittar mina medtrötta berättelser via Hjärnkraft, StrokeKontakt, Facebook och Instagram. Det är givande att ta del av deras upplevelser av hjärntrötthet, ofta får jag insikter om min egen trötthet eller sätt att

förhålla mig till den. Det senaste året har två böcker kommit min väg som jag är tacksam för. Båda innehåller dikter skrivna av hjärntrötta människor. Förutom att skänka tröst, förmår de även ge förståelse för hur det är att leva med en trött och skadad hjärna. De blir mina snuttefiltar dagar då frustrationen river i mig.

Det märks att författarna var på olika platser i livet när hjärntröttheten kom. Det kan bero på andra faktorer, men det är inte svårt att förstå att en hjärnskada som inträffar när man står på tröskeln till vuxenlivet får andra konsekvenser än om man hunnit leva en bra bit av det.

Jag tänker att bearbetningen av det man varit med om står i relation till hur mycket av sin tänkta framtid man förlorar.



Välkommen till hjärntröttheten

E tt tips om boken *Välkommen till hjärntröttheten* av Anna-Karin Häggström kom till mig via en hjärntrött bekant på Facebook. Jag beställde den



och gladdes över de söta, roliga och ibland sorgliga illustrationerna Anna-Karin gjort till varje dikt. Hon lyfter det chockartade första mötet med hjärntröttheten, rätten att få finnas till och ensamhetens dubbla sidor. Hon skriver om att vara sjukskriven, vad man behöver de allra tuffaste dagarna och att hitta sig själv i det nya. Det är väl valda ord om en svår tillvaro som också, på sitt sätt, kan vara andlöst vacker.

2011 drabbades Anna-Karin av en hjärnblödning, 43 år gammal. Hjärntröttheten har hindrat henne från att återgå i arbete. Hon är heltidssjukskriven.

Boken går att beställa av Anna-Karin Häggström på koo-cha@hotmail.com

Säkra en plats
Anmäl dig redan nu!

Hjärnkraft



Hjärnskedeförbundet Hjärnkraft

Utbildar

Inbjudan till

Webbaserad utbildning om konsekvenser efter förvärvad hjärnskada



Tema: Konsekvenser efter förvärvad hjärnskada.

Tid: Den 21 oktober 2020 kl. 9:30 - 15:30.

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

Mer information? Detaljerat program med föreläsare och ämnen finns från slutet av september på vår webbplats där det också går att anmäla sig: www.hjarnkraft.se/utbildning.

Varmt välkommen!



Älskade, hatade, skadade hjärna

Boken *Älskade, hatade, skadade hjärna* av Love Ekbeck hittade jag på Instagram. Jag klickade hem även denna bok och upplever en hög igenkänningsfaktor i många dikter. Love lyfter vikten av att vila och vad som händer när du gör det. Hur du fyller tomrummet en permanent heltidssjukskrivning skapar. Hon skriver om psykisk ohälsa och att våga be om hjälp. De nattsvarta djupen, den bottenlösa sorgen och hur det tunga med hjälp av insikt och acceptans kan bli något bra.

2013 drabbades Love av en hjärnskakning, hon gick då sista året på gymnasiet. Hon tog studenten men hjärntröttheten har hindrat henne från att studera vidare. Hon är heltidssjukskriven. Boken finns att beställa på två större bokhandelssajter.

BÅDA FÖRFATTARNA SKRIVER om kärleken till hjärnan och tacksamheten för det den trots allt klarar av. Om drömmen om livet på den andra, friska, sidan. Hur det blir när man läser av energikontot fel och tar konsekvenserna.

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



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

Studiecirkelutbildning digitalt

Hjärnkraft har tillsammans med ABF fått medel från Radiohjälpen för att utbilda cirkelledare till att leda studiecirklar på distans. Det har hittills hållits ett flertal utbildningar under hösten och det kommer att erbjudas fler så håll utkik på vår hemsida om datum för kursstart.

Text:
Cecilia Boestad
cecilia.boestad@hjärnkraft.se

Ill: Dreamstime



Utbildningen omfattar 15 timmar och är dels en grundutbildning i att leda en studiecirkel men också hur man använder sig av digitala mötesverktyg, i det här fallet Teams. Utbildningarna är gratis!

Innehåll

Studiecirklar kan genomföras helt och hållet via internet eller kombineras med fysiska träffar. Förutsättningarna för att genomföra folkbildning på distans är samma som för den traditionella folkbildningen. I studiecirklar ska gruppen bestå av minst tre deltagare inklusive ledare, genomföra minst tre träffar och totalt minst nio studietimmar. Deltagarna måste koppla upp sig i ett virtuellt rum och delta samtidigt. Det enda som behövs för att delta är att man har tillgång till en mobil/platta eller dator med internetuppkoppling. Under utbildningen får man en ”verktygslåda” med tips på övningar, utvärderingsmetoder med mer att använda i en studiecirkel.

Tipslista

för digitala studiecirklar och möten.

- ▶ Anslut själv i god tid och uppmana deltagarna att ansluta minst 5 minuter före utsatt tid.
- ▶ Använd hörlurar med mikrofon, minst teknikstörningsmoment är det om hörlurarna är anslutna via kontakt med datorn och inte trådlöst.
- ▶ Testa plattformens funktioner innan mötet, se till att ljud och bild fungerar.
- ▶ Se till att ta pauser ofta.
- ▶ Var tydlig med praktiska detaljer.
- ▶ Börja mötet på utsatt tid och håll sluttiden.
- ▶ Titta på deltagarna, in i kameran för att skapa känslan av ögonkontakt.
- ▶ Den som inte pratar får gärna stänga av sin mikrofon (mute).
- ▶ Om uppkopplingen inte räcker till, testa att stänga av sändningen av rörlig bild.
- ▶ Använd deltagarnas digitala kompetens som stöd till de deltagare som inte har samma kunskaper.



Lansering av ny webbplats!

”Respekt för rättigheter?” är en rapport om hur Sverige lever upp till FN:s funktionsrättskonvention. Rapporten innehåller skarp kritik och över 130 konstruktiva förslag till förändringar! Hjärnkraft står tillsammans med 109 andra organisationer bakom rapporten.

Läs mer och stötta arbetet för ett samhälle för alla!

www.respektforrattigheter.se

>>>Noterat!



Visste du att:

■ Norrbotten har tillsatt en hjärnskadekoordinator. Därmed finns det nu hjärnskadekoordinatorer i sex av landets regioner.

■ Den afrikanska elefanten har den största hjärnan av alla landlevande djur?

■ Ersättningen för personlig assistans kan komma att rekordhöjas, enligt regeringen? De vill att beloppet för timschablonen räknas upp med 3,5 procent. Schablonen föreslås därmed fastställas till 315 kronor per timme för 2021.

Krysslösning nr 2-20

SOMMARKRYSS

↓	B	PÅ HAN TIDEN LA TIDEN LA TIDEN LA	B	DÖR DU IN VÄNDE FÖRRETTA	E	BUR TU FÄRIG KORNA	F	ANDER AMENS ÄLDE	J	PJÄS PÄTTI	S	KORNI ROTTER ÄLDE MÖR LÄT	F
S	E	M	E	S	T	E	R	F	I	R	A	R	E
T	R	Ä	B	Ä	T	U	L	I	K	Ö	R		
R	O	S	O	R	A	T	L	A	N	T	E	N	
Ä	T	R	A	I	N	E	E	B	G	T	A		
L	Ä	R	A	I	N	E	E	B	G	T	A		
N	A	A	N	B	R	Ö	D	B	E	R	K	A	D
I	R	R	I	T	E	R	A	D	K	A	R	I	O
N	G	R	A	A	L	R	A	A	P	E	L		
S	A	N	D	S	L	O	T	T	I	N	A		
E	S	S	S	A	G	S	R	E	S	E	G		
X	S	T	Y	G	N	A	R	M	T	A	G	E	
P	L	A	T	T	E	R	M	O	S	R	Ä	N	
O	A	R	T	I	G	A	T	F	E	T			
N	B	R	E	R	I	S	E	K	O	A	R	E	
E	N	S	A	M	S	E	G	L	A	R	E		
R	U	T	S	C	H	B	A	N	A	S	K	A	
I	O	S	E	O	L	Ä	T	A	L				
N	O	R	S	E	R	N	Ä	D	D	E			
G	A	M	L	I	N	G	A	R	A	R	O	N	

Tre vinnare i dragningen får Sverigelotter.

Hjärnkrafts skrifter

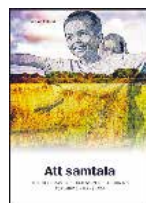
Med stöd från SPSM har Hjärnkraft tryckt material som underlättar arbetet i skolan för både lärare och elever med förvärvad hjärnskada.



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
HJÄRNMKRAFT



Livet förändras

När det som inte får hända ändå händer.
När man själv eller någon närstående
drabbas av en skada förändras livet.

Frågorna är många. Hos oss kan du prata
med någon som varit i samma situation.
I Hjärnkraft hittar du kunskap, information
och gemenskap.

Bland medlemsförmånerna kan också
nämnas olycksfallsförsäkring dygnet
runt, utbildningar och läger till reduc-
erad avgift. Samtidigt får du chansen att
påverka situationen för personer med
förvärvad hjärnskada och anhöriga/
närstående.

Bli medlem

Tipsa andra att gå med i Hjärnkraft.
Just nu bjuder vi på årets sista månader.
- Få två månader på köpet!

Så här kan du bli medlem:

- ▶ Gå in på hemsidan www.hjarnkraft.se; under fliken Bli medlem finns mer information.
- ▶ Ring oss på tel 08-447 45 30.
- ▶ Kontakta din lokala förening.

Alla är varmt välkomna!



Hjärnskadeförbundet
HJÄRNMKRAFT

www.hjarnkraft.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
073-364 10 10
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

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 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