

GE EN JULKLAPP som gör skillnad, stötta Hjärnskadefonden!

HJÄRNKRAFT

4-2020

Utges av Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft

www.hjarnkraft.se



Hjälmen

räddade mitt liv

– möt initiativtagaren till Hjärntrampet

Jag gjorde det, fick tillbaka läsningen!

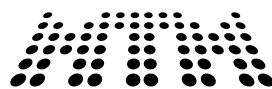
”Jag läser bra, men det tar lång tid och är ansträngande att läsa en tidning. Om jag däremot läser text och lyssnar samtidigt blir det ett helt annat flyt. Tack vare taltidningen och talböcker läser jag lika mycket idag som förr.”

Karin Zätterman, har afasi efter en stroke och läser med både öronen och ögonen.

Läs mer
om taltidningar
på [mtm.se](https://www.mtm.se)

MTM gör talböcker, taltidningar, punktskrift, lättlästa böcker och lättlästa nyheter.

Vi ger alla möjlighet att läsa.



MYNDIGHETEN FÖR
TILLGÄNGLIGA MEDIER

Hjärnkraft och hela funktionsrättsrörelsen kräver kunskapslyft och skarpare sanktioner mot LSS-boenden som bryter mot lagen

Uttalande från Funktionsrätt Sveriges ordförande-
möte: Funktionsrätt Sverige och medlemsförbund
reagerar mycket starkt på den verklighet som Uppdrag
gransknings program "Dicks rop på hjälp" blottar. Det
är skamligt att personer fortfarande år 2020 blir inlåsta,
kränkta och utsatta för våld på grund av sin funktions-
nedsättning. Vi vill se ett ordentligt kunskapslyft, men
också skarpare sanktioner mot LSS-boenden som bry-
ter mot lagen.

Text:
Kerstin Orsén
kerstin.orsen@hjärnkraft.se

Det är smärtsamt att titta
på Uppdrag gransknings
program "Dicks rop på
hjälp" som visar tydliga och
systematiska övergrepp i
form av kränkningar och hot om våld på
LSS-boenden i Sverige.

Sanningen är att de exempel som Upp-
drag granskning belyser i sitt program bara
är toppen på isberget. På 40 procent av
Sveriges gruppboenden har det rapporterats
om våld och rapporterna om missförhållan-
den i form av tvångs- och begränsnings-
åtgärder mot de boende har ökat, enligt en
rapport från IVO.

Detta får fortgå fast lagen är glasklar
– varje människa ska vara skyddad mot
frihetsberövande. Tvångsåtgärder får ske
endast i vissa specifika fall. Inom LSS-lagen
finns inga sådana fall.

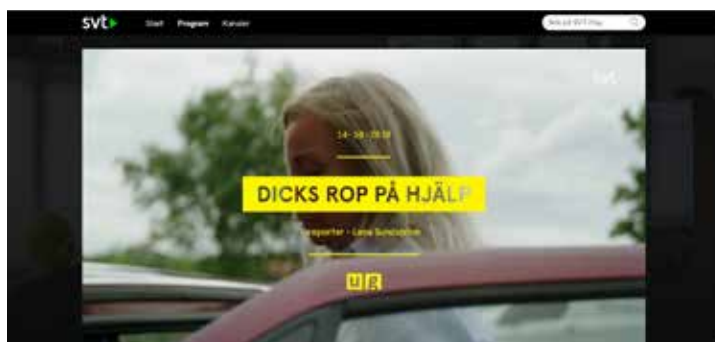
Rätten att skyddas mot frihetsberövan-
den stadgas i regeringsformen men också
i Europakonventionen om skydd för de
männliga rättigheterna och grundläggande
friheterna. Skydd mot frihetsberövande
och kränkningar tas också upp i FN:s
konvention om rättigheter för personer med
funktionsnedsättning, Funktionsrättskon-
ventionen.

HJÄRNKRAFT OCH ANDRA medlemsförbund
i Funktionsrätt Sverige vill se

- ✓ att ansvar utkrävs när det gäller brott
mot rätten att skyddas mot frihetsberö-
vande, kränkningar eller våld. Varje
enskild individ som drabbas av överträ-
delser måste få upprättelse.
- ✓ skarpare verktyg för IVO för att bedriva
tillsyn och kraftfullare sanktionsmöjlig-
heter. Betydligt högre krav måste ställas
vid tillståndsgivning för den som ska
bedriva en LSS-verksamhet.
- ✓ en strategi för en kunskapshöjning om
funktionsrätt och olika funktionsned-
sättningar inom offentlig förvaltning,
men främst inom rättsväsende och
socialtjänst.
- ✓ att kommunen tar sitt lagstadgade
uppföljningsansvar för kvaliteten
i samtliga LSS-insatser. Krav måste
ställas på kompetens och lämplighet
hos personalen, att arbetsledningen
är närvarande och att ett systematiskt
kvalitetsarbete genomförs.



Läs mer i rapporten
"Respekt för rättig-
heter", civilsamhäl-
lets granskning av
hur Sverige lever
upp till funktions-
rättskonventionen.
www.respektforattigheter.se



Länk till Uppdrag Gransknings program Dicks rop på hjälp som sändes
den 14 oktober finns på hjärnkraft.se.

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
Christian Franzén med dotter
Foto: privat

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

2021	deadline	utgivning
nr 1	26/1	26/2
nr 2	12/4	21/5
nr 3	24/8	24/9
nr 4	26/10	30/11

Annonser
Bengtsson & Sundström Media,

Tel: 08-10 39 20

E-post: hjarnkraft@bs-media.se

Prenumerationspris
250 kronor per år.

Medlemsavgift:
Enskild 220 kronor/år.
Familj (på samma adress)
340 kronor/år.
Postgiro: 90 05 07-5

Hjärnskadefonden,
90-konto för insamling:
PG 90 05 07-5



Tryck
Mixi Print AB 2020.

Välkommen, Leif Degler

I dag är det första advent, julen närmar sig. Inget är sig riktigt likt. Den rådande pandemin skakar om oss och påverkar vår vardag i hög grad. Denna jul kommer att bli mycket annorlunda. Vi kommer kanske inte att kunna mötas med nära och kära som vi är vana vid att göra.



I Hjärnkraft har vi för första gången någonsin haft vår stämma digitalt. Pandemin har inneburit att vi fått utveckla våra digitala färdigheter och vi kunde konstatera under stämman att det fungerade över förväntan. Visst är det fantastiskt när vi får träffas fysiskt men digitala möten får inte underskattas. Förbundsstyrelsen har sedan pandemin bröt ut hållit sina styrelsemöten digitalt och jag är övertygad om att dessa digitala möten kommer att utvecklas ännu mera även i vår verksamhet och i kontakten med varandra ute i landet.

FÖRBUNDSSTÄMMAN BEHANDLADE tre motioner och sju propositioner som bland annat handlade om tillägg till stadgarna, utbildning och bildandet av sektioner.

För mig var detta min sista förbundsstämma som ordförande i Hjärnkraft. Jag har haft den stora förmånen att få vara förbundsordförande under fyra år. Det har varit en fantastisk tid som gett mig så mycket värdefull kunskap och många fina vänner. Jag kommer att fortsätta att vara medlem i Hjärnkraft så klart.

STÄMMAN VALDE EN NY ORDFÖRANDE, Leif Degler, från Skåne. Jag och Leif har sedan förra stämman 2018 arbetat tillsammans i förbundsstyrelsen och det är med stor glädje som jag gratulerar Leif till uppdraget.

Jag vill till sist tacka er alla, kanslipersonal och styrelse för den här tiden och önskar er alla en riktigt God Jul och ett Gott Nytt år!

Ta väl hand om varandra!

Maria Lundqvist-Brömster



Foto: Dreamstime

Tack för förtroendet

Jag heter Leif Degler. Är ny ordförande i Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft och ber att få rikta ett varmt tack för förtroendet.

Lite bakgrund: Efter studenten blev det sjukvård för min del. Min erfarenhet börjar med geriatrik, fortsatte med akutpsykiatri, därefter på en avgiftningsenhet med metodutveckling till stor del. Jag har även arbetat med personer som är dömda till slutna psykiatrisk vård.



ÅRET 1989 blev en stor vändning, då jag började som produktspecialist på AGA Gas AB och deras Healthcare division. Ett arbete som jag då inte visste så värst mycket om med min bakgrund från psykiatri. Det var dock ett arbete som passade mig som hand i handsken och jag blev kvar där resten av arbetslivet. Arbetet innebar mycket resor och kontakter samt en hög press på att leverera. Även här blev det bredd i vardagen, bland annat hade jag mycket utbildning med i stort sett alla yrkeskategorier inom sektorn. Som produktansvarig utvecklare har jag representerat företaget under många år i SIS, Svenska institutet för standarder, och även utomlands. Jag har lärt mig mycket under de här åren, både om människor och det ansvar som följer rollen som ansvarig där förmågan att kommunicera är oerhört viktig. Genom livet har jag mer eller mindre alltid varit ansluten till någon förening och på grund av mitt engagemang alltid haft någon form av förtroendepost.

JAG SER MYCKET FRAM EMOT DETTA UPPDRAG där jag bland annat har ambitionen att driva vidare Modellprojektets uppföljare som nu står inför "dörren". En ansökan kommer att skickas in till Arvsfonden, förhoppningsvis före årets slut. Projektet beräknas hålla på i tre år och ett av målen är att få fram ett nationellt kompetenscenter. Jag är mycket tacksam mot valberedningen som fått ihop en styrelse med hög kompetens och med höga ambitioner. Som många vet så har jag en förvärvad hjärnskada efter ett fall för sex år sedan som inträffade när jag var på ett arbete i Solna. Det som hände därefter kan kort beskrivas som ett enda stort mörker de första två åren varefter "dörren" har öppnats upp alltmer. För tre år sedan tog jag kontakt med Hjärnkraft och blev snart invald i förbundsstyrelsen. Vill bidra med mina erfarenheter både som före detta patient och utifrån min yrkesroll för att driva våra frågor.

Ett liv som räddas ska också levas!

Leif Degler
Förbundsordförande

Innehåll



03 Hjärnkraft kräver

kunskapslyft och sanktioner för övergrepp som begås på LSS-boenden.



06 Porträtt

Christian Franzéns liv förändrades 2012. I år tog han initiativ till Hjärntrampet.



10 Lägesrapport

Personcentrerat och sammanhållet vårdförlopp för Traumatisk hjärnskada (TBI).



12 Förbundsstämma

Hjärnkrafts första digitala stämma. Stämmans uttalande sid 15.

20 Utbildningsdag 11/11

24 Önskelista

Årets julklapp – sluta utreda assistansen.

28 Landet runt

God och jämlik hälsa på lika villkor. Kalmar firar 30 år. Stockholm startar minneskurs mm.

34 Julkryssat



Hjärntrampet

– *cykla för hjärnskadeforskning*

Christian Franzén tog initiativ till Hjärntrampet 2020, ett cykelevent i samarbete med Hjärnkraft till förmån för Hjärnskadefonden. 2012 skadade han huvudet i en cykelolycka.

– Hjälmen räddade mitt liv, säger han och konstaterar att han kommit långt i sin rehabilitering och sitt mående tack vare cyklingen.

Text:
Kerstin Orsén
 kerstin.orsen@hjärnkraft.se
Foton: privata.

Cykeleventet Hjärntrampet inleddes på Hjärnskadedagen och blev en riktig succé med runt 15.000 kronor insamlade i skrivande stund. Summan fortsätter att växa en bit in i november trots att Hjärntrampet avslutats.

– Ja, det är verkligen roligt att det gick så bra och att många verkar ha gillat att delta i Hjärntrampet, säger initiativtagaren Christian Franzén. Idén att arrangera

Hjärntrampet fick Christian efter att ha cyklat för cancer förra året.

– Jag har gått och funderat på att göra det även för hjärnskador. Tänkte att det borde finnas en hjärnskadefond, så hittade jag Hjärnkraft och tog kontakt med förbundssekreterare Cecilia Boestad som direkt nappade på att arrangera ett cykelevent. Träningen har hjälpt mig enormt och läkarna rekommenderade mig att fortsätta cykla så det kändes naturligt att initiera Hjärntrampet. Med tanke på den hjälp jag har fått och att jag vill att det ska bli något gott av det så är det det minsta jag kan göra, berättar han.

Landar på huvudet

2012 råkade Christian Franzén ut för en allvarlig cykelolycka, där han flög över styret och landade rakt på huvudet och slog i vänster sida.



Idag har Christian Franzén fått rätt hjälp och kommit långt i sin rehabilitering...



mycket tack vare cyklingen.

–Som tur var hade jag hjälm, den räddade mitt liv. Men trots att jag hade hjälm tog mitt huvud skada. Jag minns inte mycket av olyckan, endast små fragment.

På akuten konstaterades att det var hjärnskakning och Christian blev hemskickad för att vila.

– Men tiden gick. Jag var hemma någon månad, försökte sedan jobba men orkade ingenting. Jag var trött, hade ingen balans, svår huvudvärk och kunde inte träna. När träningen inte heller fungerade började jag må dåligt och sökte hjälp på vårdcentralen. Då testades olika antidepressiva mediciner utan resultat.

Tas på allvar

Det lossnade när Christian bytte vårdcentral och träffade en läkare som tog honom på allvar och gjorde neurologiska tester samt remitterade honom till Dagrehabiliteringen i Hässleholm. Här fanns ett interdisciplinärt specialistteam med bland annat kurator, fysioterapeut och arbetsterapeut med kompetens kring förvärvad hjärnskada.

– Jag åkte till Dagrehab i Hässleholm tre förmiddagar i veckan i mer än ett år. Med

hjälp av dem fick jag lära mig att hantera min kropp igen. Jag gjorde övningar för att träna motoriken som till exempel att lära mig gå ner på golvet och fick minnesträning. Minnesträningen var hemskt intensiv. Det var grejer som snurrade på skärmen och man skulle följa med. Det tog några månader och jag var glad när det var över. Vi arbetade också med barnmemory för att låta hjärnan börja om på nytt.

Symtom idag

Idag när det har gått åtta år sedan olyckan har Christian kommit en bra bit i sin rehabilitering men har fortfarande vissa kvarvarande problem. Värst är huvudvärken och koncentrationsförmågan, dubbelseende, malandet i huvudet och illamående. Symtomen varierar över tid.

– Ju tröttare jag är desto större problem får jag med minne, balans, huvudvärk... alla de här bitarna. Jag slog i vänster hjärnhalva och min högra kroppshalva (min dominerande sida) var ordentligt nedsatt, med 25 % enligt test. Så snart jag blir trött märker jag av det, t ex att högerbenet inte följer med.

”

Den 2 juni 2012 förändrades mitt liv!”



Kortfakta om Christian Franzén

Namn: Christian Franzén

Ålder: 37 år

Yrke: sjukpensionär

Familj: har en dotter på sju år.

Vill förändra: Resan var väldigt tuff innan jag kom rätt. Den första vårdcentralen borde ha tagit det på allvar. De trodde att jag var deprimerad men när jag väl fick hjälpen är jag väldigt nöjd.

Vill utveckla: Målet är att komma tillbaka och jobba igen. Det hade varit riktigt ro-



ligt men jag vet inte om jag vågar eller kommer att klara det. Det är min största önskan i alla fall.

Gillar: Tiden med min dotter, det är det bästa jag vet. Hon ger mycket glädje.

Fritid: Matlagning är ett stort intresse, umgås med dottern som också gillar cykling eller att titta på film.

Önskar i julklapp: Inte mycket, bara gå ut och äta på restaurang.





Hjärntröttheten gör att det är svårt att planera vad man ska göra. Den förlamande tröttheten kan komma väldigt plötsligt.

– Jag har lärt mig acceptera och fått strategier för hur jag ska leva mitt liv. Det krävs att jag stoppar i tid och vilar när det behövs, inte bara kör på även om det är roligt. Det har varit svårt, ena gången måste man stoppa tidigt, andra gånger betydligt senare. Biter man ihop och kör på tar det ännu längre tid innan man är tillbaka. Det vet jag, när jag arbetstränade körde jag på för att visa framfötterna, sedan tog det flera månader innan jag orkade göra ens de minsta småsaker.

Testa gränserna

Christians högsta önskan är att komma tillbaka så pass att han kan arbeta. När olyckan inträffade arbetade han som kock.

– Jag har provjobbat men det gick inte. Provade först fem timmar i veckan men då jag skulle upp till 25 % gick det inte alls. Testade andra yrken också som till exempel cykelmekaniker. Det var för mycket buller och stress som jag inte fixade.

Trots önskan att komma tillbaka till arbetslivet och att hoppet om det inte är ute helt, är det i nuläget fortfarande för tufft.

– Senast jag provjobbade var för två år sedan. Efter det har jag inte vågat. Det tog så lång tid innan jag kände att jag hade några krafter alls att använda.

Hur ser du på den rehabilitering och det stöd du har fått?

– När jag väl kom in i Hässleholm fick jag bra stöd och rehabilitering men det tog ett och ett halvt år innan jag kom dit. Sedan när jag blev klar släpptes jag utan att få uppföljning efter en tid. Ändå känner jag att jag i dag har kommit oerhört långt i min rehabilitering.

– Efter olyckan tvingas jag att koncentrera mig hela tiden, vilket i sig kan göra en stel. Ibland kan jag inte heller vrida huvudet ordentligt. För två år sedan började jag på

smärtrehabilitering där jag får nålbehandling av olika triggerpunkter på kroppen. Då upptäcktes det att jag hade en fraktur i en nackkota, en spricka, som man hade missat vid undersökningen på akuten 2012. Den första dagen efter nålbehandlingen har jag dubbelt så ont som innan, sedan dag två eller tre blir det bättre. Det är jättestor skillnad.

Fysisk träning

Christian berättar att han tidigt efter olyckan försökte komma igång med cyklingen igen. Efter någon månad var han uppe på cykeln men kunde inte längre svänga utan var tvungen att stanna och vända cykeln. Efter ett år kunde han fortfarande inte dricka vatten samtidigt som han cyklade. Men successivt har allt återkommit och cykelträningen ökats på. Dessutom kompletterar han cyklingen med att träna, kör styrketräning med den egna kroppen som vikt, armhävningar, benövningar, pilates med mera.

– Nu cyklar jag normalt cirka 6-10 timmar varje vecka. Cykling är det som har hjälpt mig mest. Idag kan jag vara med och köra tävling i fyra timmar men då måste jag förbereda mig i minst två dagar och sedan tar återhämtningen cirka sju dagar.

Och det är det värst.

– Ja, det är fantastiskt roligt.

Du blev aldrig rädd att börja cykla igen?

– Nej, men jag har varit rädd för att slå mig. Jag är rädd för att slå i huvudet. Jag vill inte ha en hjärnskakning till så jag är mer försiktig nu.

En viktig del i att arrangera Hjärntrampet för Christian Franzén har varit att stötta hjärnskadeforskningen.

– Ja, både för min egen del i framtiden och alla andras. Det behövs mycket mer forskning och kunskap om hjärnskador och hjärnskakning. Hjärnskakning är vanligt inom cykling, själv känner jag till att det är minst tre-fyra personer som drabbas varje år.





Stort tack till alla hjärntrampare!

Hjärntrampet blev en succé! Hjärntrampet lockade många deltagare runt om i landet att på valfritt sätt cykla och samtidigt stötta hjärnskadefonden. I Kalmar manifesterades utanför kommunhuset och på Lidingö samlades en grupp cyklister för en härlig cykeltur i den för årstiden ovanligt varma höstluften.

Text:

Kerstin Orsén
kerstin.orsen@hjarnkraft.se

Cecilia Boestad ställde tre frågor till vinnarna av Hjärntrampet:

1. Hur kom det sig att du var med i Hjärntrampet?
2. Hur upplevde du det?
3. Kommer du att delta nästa år?

Forskningen visar att det är väldigt bra för hjärnan att röra sig fysiskt på olika sätt. Så här under pandemin blev det också väldigt uppskattat att kunna erbjuda en aktivitet där deltagarna rör på sig, automatiskt håller avstånd och oftast är utomhus. Nu har Hjärntrampet avslutats och hittills har vi samlat in närmare 15 000 kronor till Hjärnskadefonden. En imponerande summa då varje krona motsvarar en ”cyklad” minut. Många har deltagit via Facebook, andra via swish.

Fina priser

De tre privatpersoner som cyklat mest kommer att få var sin cykelhjälm utrustad med MIPS-teknik från Hjärnkrafts samarbetspartner Lazer.

“Vi på Lazer vill sponsra Hjärntrampet för att vi vill att fler ska upptäcka alla positiva effekter som just cykling kan ha på hjärnans hälsa. Samtidigt vill vi påminna om hur viktigt det är att alltid ha en hjälm som sitter säkert och bekvämt, säger Åsa Eriksson på Shimano Nordic AB.

Det belgiska hjälmvarumärket har funnits i över 100 år.

Hjärntrampet 2021?

Många har redan börjat fråga om Hjärntrampet ska bli en årligen återkommande insamling. Kommentera gärna direkt till Hjärnkraft via Facebook eller mejl till info@hjarnkraft.se om du vill cykla nästa år i samband med Hjärnskadedagen.

Minienkät - de tre vinnarna

Helena Svärd

1. Jag är med i samma cykelklubb som Christian.
2. Det var jättebra upplägg, speciellt i dessa pandemi-tider, där alla har kunnat medverka på eget sätt. Det känns skönt att bidra!
3. Jag är gärna med nästa år igen!

Lars Franzén

1. Jag blev informerad av Christian.
2. Jag är en man, 79 år, som inte cyklar längre. Jag skickade en avrundad summa för mina kilometer på motionspromenaderna.
3. Jag vet hur viktigt det är att ge bidrag till organisationer som stöder forskning inom olika sjukdomar. Kommer att fortsätta nästa år. Jag är mäkta stolt över min son Christian som initierade Hjärntrampet!

Rolf Fröjd

1. Christian startade det på klubben CKC4 via facebook.
2. På grund av skada kunde jag inte delta själv så jag la in 1 kr för det antal minuter som Christian cyklade.
3. Hoppas verkligen kunna delta nästa gång. Det var ett väldigt fint initiativ till att kunna hjälpa andra. Känns hedrande att jag har vunnit på att hjälpa till.



Lägesrapport - Personcentrerat och sammanhållet vårdförlopp för traumatisk hjärnskada (TBI)

Som vi skrev i förra numret ska en Nationell arbetsgrupp bildas för att ta fram rekommendationer för vård av traumatisk hjärnskada i "Personcentrerat och sammanhållet vårdförlopp för Traumatisk hjärnskada (TBI)".

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

Uppdragsbeskrivningen är klar. Arbetet leds av en ledningsgrupp med en representant från de ingående Nationella programområdena: NPO Rehabilitering, habilitering och försäkringsmedicin, NPO Barn och ungdomar hälsa, NPO Nervsystemets sjukdomar, NPO Akut vård samt Nationella Primärvårdsrådet.

Ledningsgruppens mandat

- ▶ Ange förslag på kompetenser i arbetsgruppen.
- ▶ Tillsätta den nationella arbetsgruppen utifrån de nominering som kommit in från regioner och organisationer.
- ▶ Leda och följa arbetet i arbetsgruppen som ska ha en kontinuerlig dialog med ledningsgruppen.
- ▶ Besluta om när förslag till vårdförlopp med konsekvensbeskrivningar är klart för remiss.
- ▶ Fastställa förslag till vårdförlopp med konsekvensbeskrivning och besluta när det ska lyftas till Styrgruppen för Nationellt system för kunskapsstyrning i hälso- och sjukvård för slutligt godkännande.

Hjärnkraft

Nationella arbetsgruppen

NPO Rehabilitering, habilitering och försäkringsmedicin har ett samordnande huvudansvar för den nationella arbetsgruppen (NAG). Ordförande är Catharina Nygren deBoussard, överläkare vid rehabiliteringsmedicinska kliniken, Danderyds Universitetssjukhus.

Arbetsgruppen ska ha en multiprofessionell sammansättning med representanter från de olika sjukvårdsregionerna.

I arbetsgruppen ska också ingå patient- och/eller anhörigrepresentanter. Nomineringsarbetet pågår. Hjärnkraft har lämnat in sina nomineringar.

Uppdraget

Uppdraget för Sammanhållet vårdförlopp avser alla svårighetsgrader av traumatisk hjärnskada och alla åldrar med undantag av nyföddhetsperioden.

Uppdraget omfattar två delar:

1 Vård från första vårdkontakt som kan vara 1177, Vårdguiden, Larmcentral (112) och ambulans, primärvård eller

akutmottagning och avslutas när patienten varit i stabilt skede under 6 månader. Undantaget är neurointensiv vård, neurokirurgiska eller kirurgiska insatser.

Däremot ingår efterföljande vård som rehabilitering i öppenvård, uppföljning i primärvård, kommunala insatser och insatser i hemsjukvård och skola.

Dessutom ingår försäkringsmedicinska bedömningar och utlåtanden för ansökningar om sjukpenning, aktivitetsersättning och assistansersättning.

2 Uppföljning efter den akuta vården.

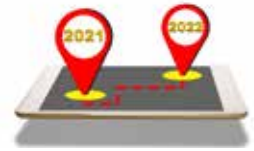
I regional och/eller kommunal hälso- och sjukvård.

Stor vikt ska läggas vid att identifiera och definiera de insatser som kräver samordning.

Tidsplan

Arbetsgruppen ska vara klar under december 2020 och det första mötet planeras till mitten av januari 2021. Arbetet ska pågå under 2021 och beräknas vara slutfört och redo att gå ut på remiss i februari 2022.

■ Målet med personcentrerade och sammanhållna vårdförlopp är att de ska bidra till en jämlik och god vård och omsorg till alla patienter oavsett bostadsort, kön och socioekonomisk bakgrund. Patienten ska uppleva en mer välorganiserad och sammanhållen process.



ANNONS



Det handlar om dig!

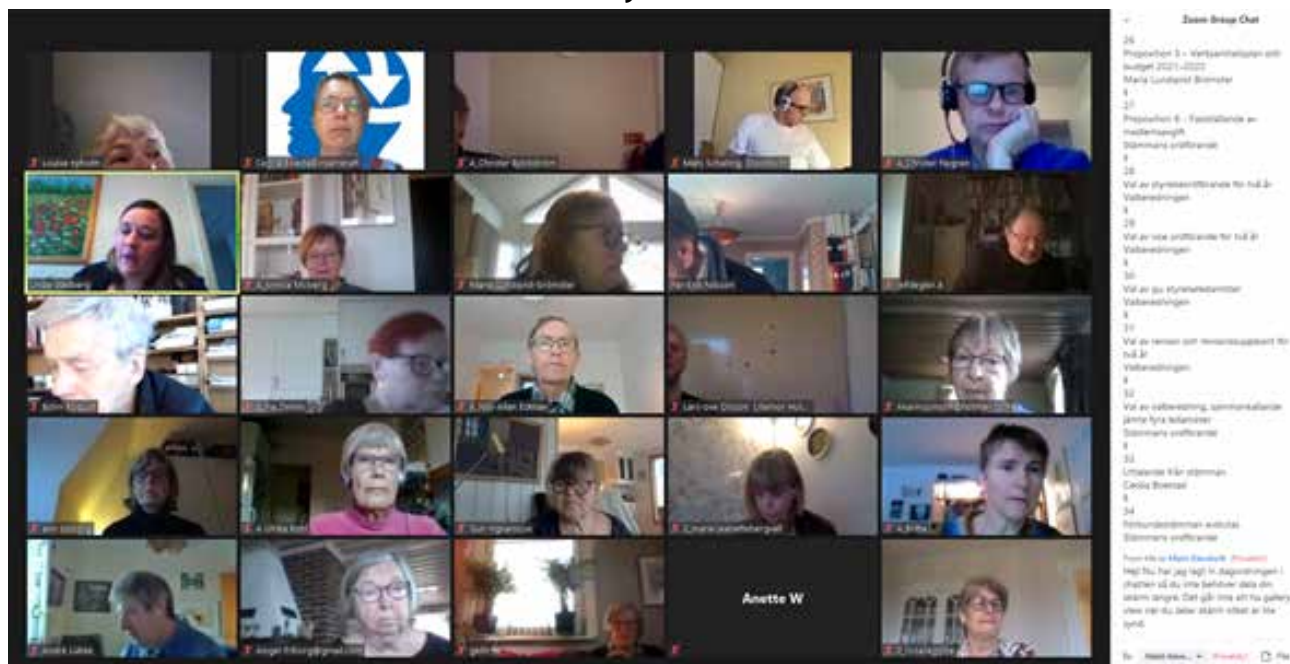
På väg...igen

kurs för dig med
förvärvad hjärnskada

Läs mer om våra kurser på

furuboda.org

FURUBODA 
Folkhögskola



Förbundsstämma 2020

Lördag den 18 november samlades ett 40-tal medlemmar till Hjärnkrafts första digitala förbundsstämma någonsin. Av dem var 25 ombud med rösträtt.

Text:
Marie-Jeanette Bergvall
& Cecilia Boestad
marie-jeanette.bergvall@hjarnkraft.se
cecilia.boestad@hjarnkraft.se

Ombuden fick ett A framför sitt namn, så vi andra kunde se i deltagarlistan att det var ombuden som kom med olika inlägg. Med tanke på pandemin fanns inget val, att träffas fysiskt var inte tänkbart. Visst saknade vi att få träffas, men det var fantastiskt att se hur väl alla

hanterade denna ovana situation och det var god stämning i den digitala stämman.

Nu hade vi en proffsig ledning genom Linda Wallberg från en firma som heter Styrelsepost. Hon skötte både ordförandeskapet och teknik, tillsammans med en kollega som hjälpte till i bakgrunden. Det stödet gjorde att de som inte kom in i det digitala mötet direkt fick hjälp att och stöd i att stänga på och av mikrofon och kamera, att skriva i chatten och att begära ordet. Nu blev det ingen sluten omröstning, men även det fanns det teknik att hantera.

Trots att stämman hölls under en dag hann vi med en inspirerande föreläsning av

Synpunkter på digital förbundsstämma

- 1 om hur den digitala stämman fungerade?
- 2 om man tycker att man kunna komma till tals?
- 3 hur man tycker det fungerar med digitala möten, vinsterna att slippa resa, fler kan delta kontra nackdelar?

Meta Wiborgh, Hjärnkraft Norrbotten

1 Visst är det tråkigt att inte kunna träffas, men efter omständigheterna var det bra att vi kunde genomföra stämman på detta sätt. Jag tyckte det fungerade bra och att stämman genomfördes på ett bra sätt.

2 Ja, alla fick komma till tals. Det innebar att stämman tog lite längre tid, men det är sådant man lär sig.

3 Digitala möten kan vara ett bra komplement till vanliga möten, utifrån pengar och tid. Det fungerar om man har träffats några gånger så man känner varandra. Det är något att tänka på framöver även om det naturligtvis inte blir samma diskussioner och utbyte av idéer.



Tjarls Metzmaa som har 28 förtroendeuppdrag i olika föreningar och driver "Civilsamhällespodden".

Temat för hans föreläsning var "Sluta rekrytera – börja engagera" och han talade engagerat om vikten av att ta emot, lyssna på och välkomna de nya i föreningen.

Ändringar i stadgarna

Tre ändringar i stadgarna antogs. Styrelsen kan variera i storlek, förbundsstyrelsen hade föreslagit en minskad styrelse till totalt sju personer om ordförande och vice ordförande räknas med. Efter en del diskussioner enades stämman om att antalet i styrelsen ska vara sju eller nio. Det ger valberedningen en större frihet när deras förslag ska läggas fram inför nästa stämma. Denna mandatperiod är det totalt sju i styrelsen.

Inom Hjärnkraft finns nu möjlighet att bilda sektioner. Sektionens uppgift är att inom ramen för föreningar och förbund genomföra verksamhet inom ett avgränsat område av förvärvad hjärnskada. Sektioner beslutas av förbundsstyrelsen. De områden som diskuterades är utmattningssyndrom och TBE. I dagsläget är ett 20-tal personer engagerade i att föra ut kunskap och ordna aktiviteter för personer som fått förvärvad hjärnskada efter TBE. De är inte intresserade av att bilda en egen organisation utan vill verka inom Hjärnkraft.

En sektion arbetar internt inom Hjärnkraft med stöd från förbundsstyrelsen och förbundskansli.

En annan ändring innebär att en medlem kan uteslutas. Det har inte varit möjligt tidigare. Nu godkände stämman att förbundsstyrelsen har rätt att utesluta medlem som allvarligt och påtagligt motverkar förbundets verksamhet och ändamål eller på annat sätt

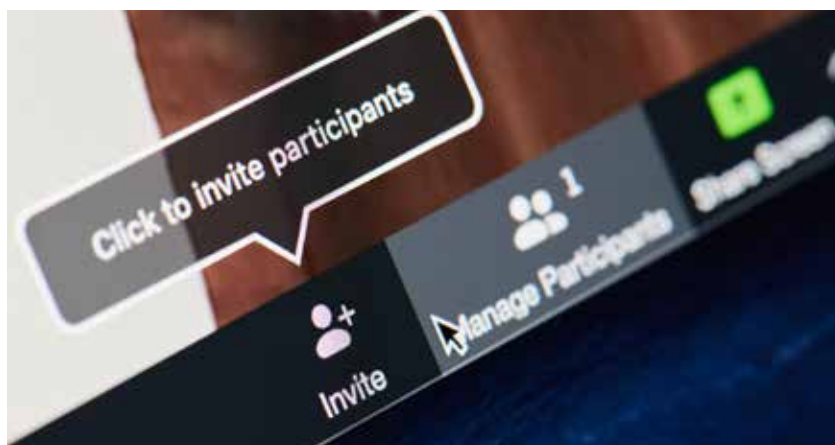


Foto: Dreamstime.

uppenbarligen skadar föreningens intressen. Innan beslut ska berörd person och berörd lokalförening höras.

Motioner

Tre motioner behandlades vid stämman. I den första föreslås att Hjärnkraft anställer en jurist på halvtid, som per telefon kan ge rådgivning och vägledning. Juristen bör vara väl insatt i förvärvad hjärnskada, LSS, SoL, assistans och försäkringar. Alla var eniga om behovet och frågan har varit aktuell inom Hjärnkraft under lång tid men ekonomiska resurser att anställa en person saknas. Stämman biföll förbundsstyrelsens förslag att införa en expertpanel i Hjärnkrafts tidning där medlemmar kommer ha möjlighet att skriva in frågor inom det juridiska området. Samtidigt diskuterades möjligheter att i samverkan med andra förbund och genom Unik försäkring kunna förbättra det juridiska stödet.

Förslaget att byta namn på Hjärnkrafts "Sjukvårds CV till medicinskt CV och lägga till nya kompletteringar avlogs. Stämman biföll förbundsstyrelsens svar att Hjärnkrafts Sjukvårds CV uppfyller de behov som våra

”

Inom Hjärnkraft finns nu möjlighet att bilda sektioner. Sektionens uppgift är att inom ramen för föreningar och förbund genomföra verksamhet inom ett avgränsat område av förvärvad hjärnskada."

Mona Sandström, Hjärnkraft Sörmland

1 Fungerade jättebra med digital stämma, fascinerad att det kunde fungera så bra. Vi satt två tillsammans och vi var båda imponerade.

2 Gick bra att komma till tals, blir inte lika mycket diskussion som en vanlig stämma. Viktigt att man läst in sig på underlagen. Bra att ordförande tog paus, det underlättade. Alla hade bra disciplin

3 Kan på sikt ersätta fysiska möten till del, behöver få ansikten och träffas. Det blir inte riktigt samma sak, men några möten per år kan ersättas med digitala möten. Är orolig för hur föreningarna ska klara en lång nedstängning i pandemin. Många har suttit isolerade länge nu. Vi har haft digitala möten också i Funktionsrätt i Sörmland och det har fungerat bra.



En lite äldre bild av Mona Sandström.

Nya förtroendevalda

Förbundsstyrelsen

Leif Degler, Skåne, förbundsordförande, nyval
Björn Boquist, Stockholm, vice ordförande, omval
Ann Sjöborg, Stockholm, ledamot, omval
Ingela Ljunggren Törnblad, Skåne, ledamot, nyval
Kerstin Söderberg, Västra Götaland, ledamot, nyval
Marie-Jeanette Bergvall, Stockholm, ledamot, nyval
Pia Delin, Örebro, ledamot, nyval

Revisor och revisorssuppleant

Anita Hellqvist, Västerbotten, revisor, nyval
Christer Björkström, Kalmar, revisorssuppleant, nyval

Valberedning

Per-Erik Nilsson, Kronoberg, sammankallande, nyval
Gun Ingvarsson, Västerbotten, nyval
Mats Schalling, Stockholm, omval
Maria Lundqvist-Brömster, Västerbotten, nyval
Meta Wiborg, Norrbotten, nyval

medlemmar kan ha av stöd och hjälp utan att bli ett medicinskt dokument.

Den tredje motionen föreslog att stämman ska utse personer som kan ge hjälp och stöd till föreningar i berörda regioner för att påskynda tillskapandet av hjärnskadekoordinatörer i regioner som saknar detta stöd. Stämman ansåg motionen besvarad eftersom förbundet redan idag arbetar för att flera liknande tjänster runt om i landet ska komma att inrättas i framtiden. Målet är att det inrättas denna samordningsfunktion i alla landsting/regioner i Sverige framöver.

Utbildningsverksamheten

Stämman biföll förbundsstyrelsens förslag att Hjärnkrafts utbildningsinsatser ska bedrivas enligt två olika modeller.

Modell 1 bygger på att förbundet har huvudansvaret för planering, förarbete, genomförande och efterarbete i samråd med den aktuella föreningen. I denna modell får förbundet 30 000 kronor av den totala vinsten, medan resten går till föreningen. En eventuell förlust tas av förbundet och drabbas inte föreningen.

Modell 2 bygger på att föreningen önskar ordna en egen utbildning men önskar stöd från förbundet, som då debiterar föreningen för omkostnader och nedlagd arbetstid.

Kommande verksamhet

Stämman beslutade att medlemsavgiften ska vara oförändrad kommande mandatperiod.

Man beslutade också om verksamhetsplan och budget för de kommande två åren. Under verksamhetsperioden 2021–2022 ska Hjärnkrafts strategiska inriktning vara att fortsätta arbetet med att bli synligare i samhället genom att bli starkare i det intressepolitiska påverkansarbetet samt att stärka och utveckla samarbetet med närliggande organisationer.

Vi ska stötta arbetsformer som ökar delaktighet och medlemsnytta i samtliga våra föreningar och arbeta för att tillskapa nya läns- och lokalföreningar. Hjärnkraft ska sträva efter att anställa en ombudsman för att arbeta med detta.

Vidare ska Hjärnkraft fortsätta att stödja personer med förvärvad hjärnskada och deras anhöriga bland annat genom att arbeta för bildandet av ett nationellt kompetenscenter.

Vi ska utveckla våra utbildningsinsatser för att öka medvetenheten i samhället om förvärvad hjärnskada och vilka konsekvenser det kan ge i vardagen för såväl personen som drabbats som för de anhöriga.



Synpunkter på digital förbundsstämma

1 om hur den digitala stämman fungerade?

2 om man tycker att man kunnat komma till tals?

3 hur man tycker det fungerar med digitala möten, vinster att slippa resa, fler kan delta kontra nackdelar?

André Lübke, Hjärnkraft Jämtland

1 Under omständigheterna var det väldigt bra att kunna ordna stämman på detta sätt. Det fungerade mycket bra med tekniken och stämman leddes på ett bra sätt. Vi satt i olika delar av landet men var tillsammans ändå.

2 Det gick bra att komma till tals om man ville säga något. Samtidigt kunde man ha privat kommunikation i chatten. Bra med raster så man kunde ta en kopp kaffe.

3 Med den nya tekniken är det enkelt att samlas digitalt, man slipper resor, vi har ett avlångt land. Samtidigt är det bra att träffas ibland och diskutera olika spörsmål under fikapausen. Kommer aldrig att bli som vanligt, vi måste ta till oss den nya tekniken.



Uttalande från förbundsstämma 2020

Nu finns möjligheten att förbättra vård- och rehabilitering efter traumatisk hjärnskada

Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft samlades den 28 november för sin första digitala förbundsstämma. Hjärnkrafts förtroendevalda uttryckte där sin stora tillfredsställelse över att det kommer att tas fram ett "Personcentrerat och sammanhållet vårdförlopp för traumatisk hjärnskada (TBI)".



Ill: Dreamstime.

Uppdraget innefattar hela vårdförloppet där en viktig del av uppdraget är att identifiera och definiera de insatser som kräver samordning med regionala och kommunala aktörer.

Målet med personcentrerade och sammanhållna vårdförlopp är att de ska bidra till en jämlik, god vård och rehabilitering till alla patienter oavsett bostadsort, kön och socioekonomisk bakgrund. Patienten ska uppleva en mer välorganiserad och sammanhållen process.

Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft har i många år krävt Nationella riktlinjer eftersom vi ser med oro på att kompetens och resurser inom hjärnskadevård- och rehabilitering succesivt har försämrats.

NU FINNS DESSUTOM tecken på att även Covid -19 kan ge långvarig påverkan på hjärnan vilket innebär en ökad belastning på redan ansträngda resurser.

– Arbetet med framtagandet av vårdförlopp för traumatisk hjärnskada är ett nödvändigt steg för att förbättra vård- och rehabilitering för personer som råkat ut för trauma mot huvudet genom olycka, våld eller fall, säger Maria Lundqvist-Brömster som vid stämman avgår efter fyra år som ordförande.

HON LÄMNAS ÖVER till Hjärnkrafts nya ordförande Leif Degler.

– Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft kommer att delta aktivt i den nationella arbetsgruppens arbete. Vi vill betona behovet av ökad kompetens och bättre samordning vilket är något som behövs i hela Sverige för att ge personer med förvärvad hjärnskada och deras anhöriga möjligheter till en optimerad livskvalitet, säger Leif Degler.



Leif Degler är nyvald ordförande för Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft.



Mycket handlar om ett förminskande språkbruk. Övergrepp kallas missförhållande, bråk ses som "syskongnabb", beskriver Barbro Lewin.

Vem lyssnar på brottsutsatta med funktionsnedsättning?

Det var temat för den digitala debattkväll som Tryggare Sverige anordnade den 14 september. Svaret är: Allför få!

Text:

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

Ulla Adolfsson ordf. Autism Aspergerförbundet påtalade att barn med autism och ADHD blir utsatta för våld och övergrepp 3 – 4 gånger oftare än andra barn samtidigt som de anses mindre trovärdiga, när de berättar. Vuxna som bor i grubbostäder är utsatta på grund av att det inte finns andra, som känner dem, närvarande. De kan ofta inte berätta själva och blir inte heller trodda. Utsattheten finns också i andra sammanhang som färdtjänst och fritidsverksamhet, men också i det egna sociala nätverket.

Hon ser det som viktigt att det inte är så stora grupper i LSS-boenden och att det finns tydliga riktlinjer vad personalen ska göra vid misstanke om att någon är utsatt för våld, övergrepp eller kränkning.

Barbro Lewin forskar kring funktionshinder vid Uppsala Universitet. År 2002 utkom bok "Vem bryr sig - Om osynlighet och rättssäkerhet för brottsoffer med funktionshinder" som bygger på enkäter med Gode

män. Hon har också skrivit en lärobok som kom 2011 och i en ny upplaga 2019. "För din skull, min skull eller för skams skull – Om LSS och bemötande". Hon anser att det inte händer så mycket inom området för att komma till rätta med brister, trots MR-konventionen. Det handlar om stöder från den enskilde, fysiska, psykiska och sexuella övergrepp. Men personalen uppfattar inte att övergreppen begås, ofta krävs att en ny person kommer in i gruppen, som uppmärksammar att något är fel.

Mycket handlar om ett förminskande språkbruk. Övergrepp kallas missförhållande, bråk mellan boende ses som "syskongnabb". Det finns en valhänthet hos personalen att hantera situationen. Lösningen var oftast att brottsoffret tvångsförflyttades. De personer hon skrev om i sin bok hade svårt att få stöd och anmälningar om misshandel blev nästan alltid nedlagda.

Barbro trycker på att det krävs observans hos personalen. De måste lära känna den enskilde och veta hur funktionsnedsättningen påverkar hans kommunikation. Hon använde 2002 begreppet "det handikappade leendet". Personen som utsätts är rädd att det ska hända igen. "Bäst att visa sig glad

”

Personalen måste våga se och prata när man anar att allt inte står rätt till. Detta måste läras ut i kommunerna."

och nöjd.” Hon säger att ändrade beteenden ska analyseras. Kanske börjar någon sova dåligt, bli deprimerad, vill inte vara där viss personal är eller börjar göra sexuella åtbörder. Likaså att någon börjar tappa förmågor hen tidigare haft och börjar prata sämre eller kissa på sig, det kallar hon sekundär funktionsnedsättning.

Personalen måste våga se och prata när man anar att allt inte står rätt till. Detta måste läras ut i kommunerna. Socialstyrelsen gav 2014 ut ”*Handbok för tillämpningen av bestämmelserna om lex Sarah*”

Annelie Sylvén Troedsson är jurist och rättsombud på FUB, har arbetat sedan 90-talet med rådgivning vid övergrepp.

– Något som blivit bättre är att det nu finns möjlighet till videoförhör vilket minskar pressen på den enskilde i samband med domstolsförhandlingar, säger hon.

Ett problem hon tar upp är att LSS-boenden nu ofta flyttar ut i skogen. Som motiv anges att det är bra med natur, men framför allt får man bort insyn och besvärliga föräldrar. Det är ett verkställighetsbeslut som inte går att överklaga. Besvärliga boende flyttas. Det kan man göra utan samtycke. Hon anser att även dessa beslut måste kunna överklagas.

Hon tar upp vikten av att brottsoffer blir hörda och lyssnade på. I Skåne finns en samverkan mellan polis, åklagarmyndigheten, domstolsverket och brottsoffermyndigheten kring brott mot personer med funktionsnedsättning. Domare deltar dock inte, de anser att det skulle göra dem jäviga, vilket hon har svårt att förstå. Som jurist ser hon en brist i att kunskap om funktions-



nedsättning inte ingår i juristutbildningen. Under de första fem åren ingår obligatorisk utbildning för domare vid domstolsakademin. Sedan är vidareutbildning frivillig. Hon anser att t.ex. utbildning kring MR-konventionen skulle vara obligatorisk.

Monika Ekström, vice ordf. Brottsofferjouren Sverige, anser att kompetensen när det gäller funktionsnedsättningar är för låg inom rättsväsendet och det finns allt för stora kunskapsluckor. Brå slår också fast 2017 att det saknas fullständig undersökning kring brott mot personer med funktionsnedsättning. Även hon trycker på MR-perspektivet och anser att brott mot personer med funktionsnedsättning borde klassificeras som ”hatbrott”. Nu registreras inte i polisens brottskodning att brottet gäller en person med funktionsnedsättning. Man vill inte ”peka ut” personen.

Avslutningsvis påtalas att det krävs en kompetenshöjning på alla nivåer och att tillsynsmyndigheterna IVO och Socialstyrelsen behöver stärkas, nu kan kommunerna i allt för hög grad göra som de vill.

■ Stiftelsen Tryggare Sverige är ideell organisation som drivs i form av en tankesmedja med syfte att öka och sprida kunskap om hjälp till brottsdrabbade och att främja utvecklingen inom det brottsförebyggande området. Arbetet är inriktat på att finna nya idéer, nya samverkansformer och nya lösningar. De erbjuder också kommuner, företag och andra aktörer professionell hjälp att utveckla sin verksamhet.

ANNONS



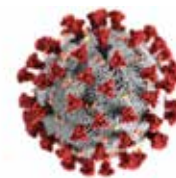
Med rätt assistans får du bättre livskvalitet!
Vår vision är därför att öka livskvaliteten för dig genom att ge dig i särklass bästa service med all respekt.

Din trygghet i centrum!

www.adena-assistans.se

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

Vi ställer om!



Hjärnkraft fortsätter anpassa verksamheten utifrån gällande råd och rekommendationer. Många läns- och lokalföreningar arbetar på olika sätt för att ändå kunna hålla kontakten under pandemin. Det handlar om onlinefika, snackis-timme och digitala guidningar.

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

Smittspridningen är i skrivande stund hög i nästan hela landet. Läget kan komma att förändras under tidningens pressläggning, vilket i så fall förbundet kommer att informera om på www.hjernkraft.se och föreningarna på sina respektive webbsidor.

Restriktionerna påverkar Hjärnkrafts verksamhet genom att alla fysiska träffar skjuts upp eller ställs in.

Många föreningar erbjuder olika digitala evenemang som onlinefika för att kunna hålla kontakten med medlemmar och bryta den isolering som restriktionerna kan innebära. I Stockholm arrangeras för första gången en digital snackis-timme varje måndag för att se om det finns intresse bland medlemmarna att bara träffas digitalt och



prata med varandra. De kommer också att ställa om sin populära stadsvandring till en digital rundvandring med guidning.

Kontakta gärna din läns- eller lokalförening även under pandemin. De flesta föreningarna har öppet som vanligt även om några har begränsad telefontid.

Hjälp att bjuda in till digitala möten
Hjärnkrafts förbundskansli erbjuder alla läns- och lokalföreningar stöd för att bjuda in till digitala samtal eller möten under den här tiden. Nu när möjligheterna att ses fysiskt har minskat till följd av pandemin har fler och fler blivit bekväma med att ses digitalt i stället.

– Många har under det här året deltagit i digitala möten och lärt sig att ansluta till möten via en länk som mejlas ut till deltagarna. Men vi har fått signaler om att det är ett större steg att själv bjuda in till ett digitalt möte. Här kan vi gärna hjälpa till, både med tekniken för att skapa mötet och tips kring vad man kan tänka på inför digitala möten, berättar Cecilia Boestad, förbundssekreterare.

Kontakta Cecilia Boestad via mejl cecilia.boestad@hjernkraft.se eller 08-447 45 30 (må-to kl 10-16).

Ny upplaga av handboken "Stöd till barn och unga med funktionsnedsättning"

Handboken beskriver insatser till barn och unga, med fokus på LSS, och annat samhällsstöd som kan underlätta för familjer som har ett barn med funktionsnedsättning.

Text:
Cecilia Boestad
cecilia.boestad@hjernkraft.se

Boken ger juridisk vägledning om LSS. Den beskriver även vad som ingår i insatserna och i omvårdnad enligt LSS.

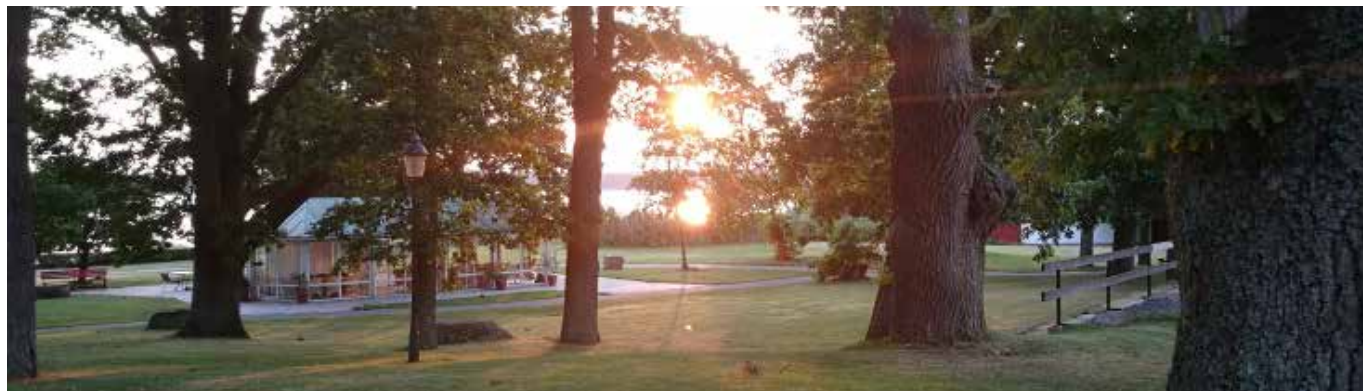
Denna tredje upplagan tar upp förändringar i lagstiftningen sedan senaste uppla-

gan. Bland annat har FN:s konvention om barnets rättigheter blivit svensk lag, det har kommit en ny förvaltningslag och en ny föreskrift om dokumentation.

Länk till handboken Stöd till barn och unga med funktionsnedsättning:

<https://www.socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint-dokument/artikelkatalog/handbocker/2020-10-7018.pdf>

En länk finns också på hjernkrafts webbplats under nyheter på startsidan.



Hjärnkrafts

BARN & FAMILJELÄGER

19-23/7 2021

Lokaler är inbokade för sommaren 2021 och Hjärnkrafts uppskattade och populära sommarläger. Missa inte att reservera dagarna 19-23 juli 2021 i din almanacka.

Hjärnkraft följer de råd och rekommendationer som gäller under pandemin. Mer information kommer att läggas upp på www.hjarnkraft.se så snart som möjligt.



ANNONS



Telefon: 0456-151 15

Folkhögskola för dig med förvärvad hjärnskada!

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

Valjevikens folkhögskola erbjuder:

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

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

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

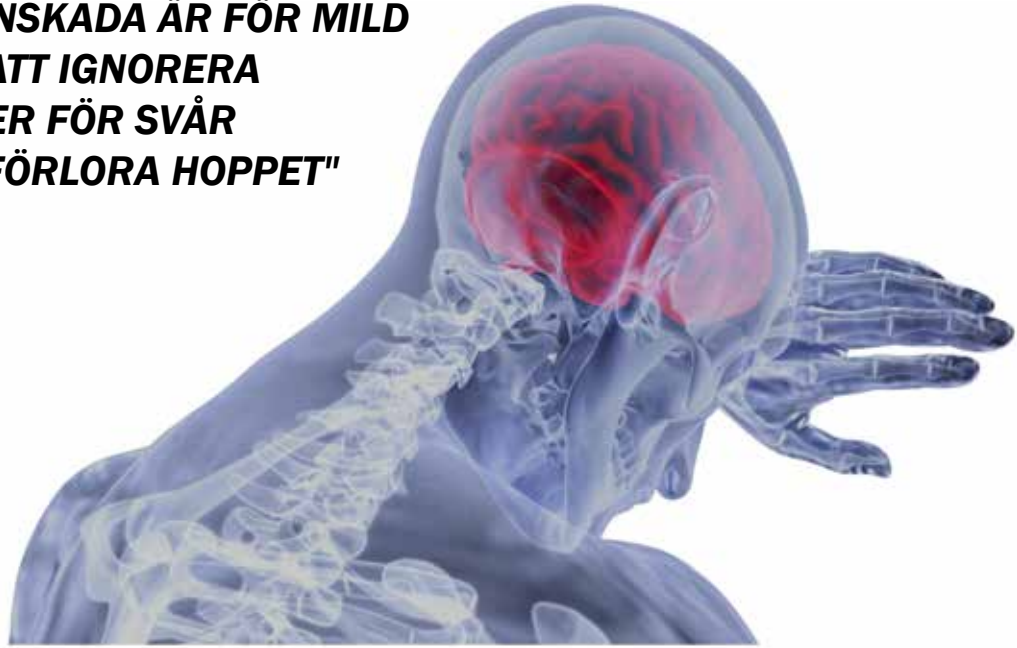
Nyfiken? Kontakta oss så berättar vi mera.

Vill du istället komma på specialiserad neurologisk rehabilitering under 2-4 veckor, se vår hemsida.



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

**"INGEN HJÄRNSKADA ÄR FÖR MILD
FÖR ATT IGNORERA
ELLER FÖR SVÅR
FÖR ATT FÖRLORA HOPPET"**



Nils Berginström visade en bild med texten ovan som skribenten verkligen gillade. Idéen kopieras här med bild från Dreamstime.

Förbundet har genomfört sin andra digitala utbildningsdag

En effekt av pandemin är att digitaliseringen påskyndats. Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft är i detta avseende absolut inget undantag. Ska förbundet kunna fortsätta med sin utbildningsverksamhet i dessa svåra tider är detta absolut enda möjligheten. Den 11 november var utbildningsdagens tema konsekvenser efter förvärvad hjärnskada.

Text:
Per-Erik Nilsson
per-erik.nilsson@hjärnkraft.se
Foto/ill: Dreamstime

Föreläsningarna under dagen var fyra till antalet. Först ut var familjen Stigter, som består av Lena, Hans och dottern Amalia. Hans fick omfattande funktionsnedsättningar som följd av en hjärntumörsoperation 2009. Familjen bodde då i Tyskland, dottern Amalia var nyfödd.

Efter ett års rehabilitering bedömdes Hans inte vara rehabiliteringsbar av deras försäkringsbolag (sjukvården fungerar inte som i Sverige). Efter familjens flytt till Sverige har Hans rehabilitering fortsatt med en lång rad ansökningar, avslag, överklagande och juridiska processer.

2013 hade familjen fått nog, något måste göras för att få struktur på vardagen. Ett hjälp-nätverk bildades "Stigters supporters". Nätverket består av en trupp vänner och bekanta som kan hjälpa till med alla vardagsbestyr åt familjen.

Hjärnskadekoordinatorer behövs
Hans, Lenas och Amalias livsöde är ett mycket bra exempel på att hjärnskadekoordinatorer behövs i alla våra 21 regioner. Ett fåtal regioner (sex i dagsläget) erbjuder sina innevånare den tjänsten i dag. Familjen är övertygad om att Lenas situation hade varit lättare om tjänsten funnits i regionen.

2013 beviljades Hans personlig assistans och rehabiliteringen fortsatte. Hans har hela tiden efter operation besvärats av svår hjärntrötthet.

DAGEN FORTSATTE MED David Kolonej (jurist) och Rebecca Hummelgård (områdesansvarig) båda anställda vid ett assistansföretag. David Kolonej redogjorde för regler och lagar som omgärdar LSS-lagen. Rebecca Hummelgård tog upp de svåra frågor om



vad som kommer att styra den personliga assistansen i framtiden, kommer teknik att ersätta mänsklig omvårdnad? Rebecca tror inte att "plåtnicklas" kommer att ersätta människan i första taget. Måtte hon ha rätt.



Fall vanligast vid TBI

Först ut efter lunch var Nils Berginström, psykolog verksam vid NUS (Norrlands Universitets Sjukhus).

Han föreläste om hur den oskadade hjärnan fungerar och vad som händer med den vid en traumatisk hjärnskada (TBI)? Den överlägset vanligaste orsaken till TBI är fallolyckor – flera gånger vanligare än trafikolyckor.

Hur graderas skadornas svårighetsgrad (Glasgow Coma Scale säkert den mest välkända)? Nils berörde även de olika blödningsformerna som kan drabba hjärnan.

HJÄRNSKAKNING var ett annat ämne som togs upp, den absolut vanligaste formen av traumatisk hjärnskada. 90 procent av alla TBI-skador diagnostiseras som hjärnskakning (de som vill veta mer om Hjärnskakning hos barn kan köpa skriften "Ska jag gasa eller bromsa efter hjärnskakning" på förbundets hemsida).

Ett av Nils Berginströms specialområde är hjärntrötthet, ett ämne som naturligtvis behandlades, både symptom och behandlingsmetoder.

Krävs mer forskning

Dagen avslutades av Maud Stenberg, överläkare knuten till [Institutionen för samhällsmedicin och rehabilitering](#). Hon föreläste om projektet "Rehabilitering efter en förvärvad hjärnskada" ett projekt genomfört på SBU (Statens beredning för medicinsk och social utvärdering). En slutsats i projektet är att det finns stora kunskapsluckor och stort behov av fortsatt forskning. Läs mer om rapporten i Hjärnkraft nr 1 -2020, sid 10-13. Maud Stenberg tog också upp vilka insatser som behöver göras efter en svår TBI.

Höga betyg för föreläsningar

I utvärderingarna var det en fråga som



Inbjudan till

Webbaserad utbildning om rehabilitering efter förvärvad hjärnskada



Tema: Rehabilitering efter förvärvad hjärnskada.

Tid: Den 3 februari 2021

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

Mer information? Detaljerat program med föreläsare och ämnen kommer att läggas upp på vår webbplats så snart som möjligt. Där är det också att anmäla sig: www.hjernkraft.se/utbildning.

Varmt välkommen!



fick väldigt samstämmiga svar, den gällde utbildningsdagens längd. Dagen är lagom lång, tycker deltagarna.

Föreläsarna fick genomgående höga betyg av de totalt cirka 85 deltagarna. Något som säkert ger vägledning inför framtiden är frågan: Föredrar du fysiska eller digitala utbildningar? En klar majoriteten föredrar digitala! Något vi måste vara väldigt noga med är att de ämnesområde som anges i programmet måste behandlas.

TEKNIKEN UNDER DAGEN fungerade utmärkt tack vare Sofia Karlsson, som också var moderator under hela utbildningsdagen.



Ska jag gasa eller bromsa... finns på www.hjernkraft.se

Diskrimineringsersättning till elever som nekats stöd i skolan

Högsta domstolen bekräftar hovrättens bedömning att det rör sig om diskriminering när skolor inte följer skollagens bestämmelser om stöd i skolan. De elever som drabbas har rätt till diskrimineringsersättning.

Text:
Kerstin Orsén
kerstin.orsen@hjärnkraft.se

Våra skolor begår dagligen allvarliga lagbrott när de inte ger elever med funktionsnedsättning de anpassningar och stöd som de har rätt till. Det innebär att tusentals barn just nu kämpar utan tillräcklig hjälp i skolan och ser sin framtid förstöras. Detta leder till ett enormt kompetenstapp för samhället. Den här domen är viktig för att den bekräftar att Sveriges kommuner och andra huvudmän står inför ett skarpt läge, de kan inte fortsätta ignorera de här barnens rättigheter, säger jurist *Disa Nordling* på Malmö mot Diskriminering, en antidiskrimineringsbyrå som arbetar för personer i Skåne som utsatts

för diskriminering bland annat genom att ge kostnadsfri juridisk rådgivning och stöd.

För två år sedan stämde Malmö mot Diskriminering en skola i det första diskrimineringsmålet gällande pedagogisk tillgänglighet. Både tingsrätten och hovrätten fällde skolan för diskriminering eftersom den inte skyndsamt utrett elevens behov av särskilt stöd och inte heller skyndsamt efter att utredningen var klar satt in åtgärder. Eleven fick därmed rätt till diskrimineringsersättning.

I och med att Högsta domstolen inte meddelat prövningstillstånd i målet står hovrättens dom fast och det är därmed fastställt i praxis att skolor som inte lever upp till skollagens krav att ge elever extra anpassningar och särskilt stöd också utsätter dessa elever för bristande tillgänglighet, vilket ger rätt till diskrimineringsersättning.

Diskrimineringsersättningen har två funktioner, dels att ge upprättelse för individen, dels att verka avskräckande för skolan.

Elevernas rättigheter i skolan

Enligt skollagen måste en skola göra *extra anpassningar* och sätta in *särskilt stöd* för att elever som befarsas att inte nå kunskapskraven ska få den hjälp de behöver för att nå så långt som möjligt i skolan. Det krävs ingen diagnos för att elever ska få stöd.

När en elev har ett stödbehov på grund av en funktionsnedsättning bryter en skola inte bara mot skollagen om den inte ger eleven det stöd som den behöver utan också mot diskrimineringslagen.

– Att skyndsamt utreda innebär i praktiken att en utredning ska vara på plats inom ungefär en månad men tiden kan variera beroende på hur komplicerad utredningen är, beskriver Disa Nordling.

I det här fallet tog det mer än fyra månader och det fanns ingen förklaring till dröjsmålet från skolans sida.



Många drabbas

Hjärnkraft har i tidigare artiklar uppmärksammat fall där elever med förvärvad hjärnskada inte fått det stöd de behöver i skolan.

Enligt Disa Nordling är det ett stort problem överlag att elever med funktionsnedsättning inte får det stöd de har rätt till enligt skollagen. Det är oerhört vanligt. Skolinspektionen riktar exempelvis kritik i cirka 500 stödärenden per år.

– Men vi vet att problemet är mycket vanligare än så med tanke på hur många föräldrar vi stöter på som inte vågar eller orkar anmäla skolor för deras brister. Mörkertalet är stort. Det är få av alla försummelser som skett sedan lagen kom 2015 som har preskriberats eftersom det först sker när eleverna blir 20 år, säger Disa Nordling.

Tips för föräldrar

Disa Nordling tipsar om att föräldrar kan använda den här domen som påtryckning för skolan att ta tag i problemen när deras barn inte får det stöd i skolan som de har rätt till.

1. I första hand rekommenderas att diskutera med den aktuella skolan och försöka lösa situationen.
2. Om det inte fungerar så kan den här domen användas som påtryckning.
3. Skolinspektionen är bra att vända sig till. Om Skolinspektionen riktar kritik är det en tydlig signal till skolan. Det är dock inget krav för att få diskrimineringsersättning.
4. I fjärde hand kan föräldrar kombinera Skolinspektionens kritik och domen.

– Föräldrar är ofta rädda för att agerandet ska drabba barnet negativt, de vet ofta inte vilka rättigheter barn faktiskt har. Skolan ska ge eleverna de här rättigheterna utan påtryckning, men vi ser att de inte gör det och det är ett utbrett problem. Det gäller oavsett om det är kommuner eller friskolor och i hela landet, inte bara Malmö, säger Disa Nordling.

En upprättelse

Att Högsta domstolen nu har bekräftat att alla barn som drabbas har rätt till diskrimineringsersättning ger en utökad möjlighet till elever att få upprättelse för de allvariga lagbrott de har utsatts för. Men det är framförallt en tydlig signal att skolornas huvudmän inte kan fortsätta att bryta mot lagen.

Hur har det gått för eleven i det här fallet?

– Det vi gick vidare med hände på mellanstadiet och eleven gick då på högstadiet. När vi väl startade domstolsprocessen fick eleven den hjälp hen behövde. Vi kan inte säga säkert att det var därför men det sammanföll. Eleven går nu på gymnasiet, säger Disa Nordling.

Elevers rättigheter

Läs mer om elevernas rättigheter på Skolverkets webbplats:
<https://www.skolverket.se/regler-och-ansvar/ansvar-i-skolfragor/extra-anpassningar-sarskilt-stod-och-atgardsprogram-i-skolan>.



Foto: Malmö mot Diskriminering.

”

...tusentals barn kämpar utan tillräcklig hjälp i skolan och ser sin framtid förstöras."

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



Ge en julklapp till alla som är berättigade till assistans

Sluta utreda sönder personlig assistans

Vi vill alla ha julfrid, vara hemma hos oss själva med våra närstående, känna oss trygga, mysa i jul och in på det nya året. Det anser vi i Hjärnkraft att personer som har eller har ansökt om personlig assistans också ska få. Därför föreslår vi att regeringen slutar utreda sönder insatsen personlig assistans med ett flertal utredningar.

TEXT: Christina Amundberg
Foto: Dreamstime

Det finns gamla och nyare utredningar som hänger i luften, initiativ från riksdagens socialutskott och pågående utredningar. Ingen annan insats har utretts så mycket genom

åren, varit så ifrågasatt och utsatt för så många tyckanden.

Istället vet vi om vi tänker efter bara ett par sekunder att vi alla vill tryggt bo hemma själva eller med vår familj och sitta och titta på Kalle på julafton. Det är grundläggande för hela vår tillvaro att få känna sig trygg, få mat och tak över huvudet och vara tillsammans med de vi vill vara tillsammans med. Alla vill bli förstådda på det språk vi talar, få hjälp kring vår person, ha de kläder på oss vi själva vill, leva som andra med att gå ut ibland, ha fritid eller kunna arbeta och försörja oss. Det är detta som assistans hjälper till med, det vanliga egna livet.

Det ger våra närstående möjlighet att sova när de är trötta, jobba eller ha lite egentid. Alltså, igen lyx bara det vanliga livet som vi alla vill ha det.

NÄR VI TÄNKER TILLBAKA på hur den svenska politiken för stöd till funktionsnedsatta utvecklats ska vi vara stolta och ta vara på det. Det är i första hand funktionshindrade själva och deras närstående som lett utvecklingen av personlig assistans. Föräldrar och makar som vägrat att de sina ska flytta hemifrån. Trots att de slutat sina arbeten eller minskat sina inkomster och pensioner. Tack vare dem har Sverige blivit ledande inom stödet till funktionsnedsatta. Vi ska därför inte gå tillbaka i utvecklingen och titta på andra länder som inte har assistans som stödform eller som begränsar det starkt.

Det har också varit Sverige som tillsammans med en del andra länder utvecklat FN:s konventionen om funktionsnedsattas rättigheter. Den ska fortfarande vara vårt rättesnöre i förbättringsarbetet eftersom vi ratificerat den.

Konventionen tillsammans med barnkonventionen måste följas och ge alla barn i Sverige rätt och möjlighet att växa upp tillsammans med sin familj. Men det får inte alla, föräldrar och syskon är idag otrygga och undrar över hur tillvaron kommer att

bli. Kan mitt barn bo kvar hemma, frågar de sig. Hur ska det gå för syskonen när man som förälder inte hinner med dem på grund av för litet stöd eller om de tvingas hjälpa till med tillsyn och omvårdnad. Samma fråga ställer sig även makar och sambor om de kan bo kvar tillsammans eller måste de flytta för vi får inte assistans för våra närstående.

Därför ska också omprövningar av assistans höra till undantagen och bara göras om det är medicinskt betingat när en person har tillfrisknat.

Lägg omprövningsresurserna istället på kompetens- och kvalitetsutvecklande stöd till brukare och assistenter

FORSKNING, KUNSKAPSINSAMLING och tillsyn har visat på hur bra assistansen är för den enskilde och deras närstående. Stödet blir individuellt och de flesta med assistans uppger att de har inflytande på sitt liv och sina livsvillkor.

Istället har statliga utredare lyssnat alldeles för mycket på rykten, fördomar, okunskap och enskilda kriminella tilltag. Dessa ska naturligtvis kontrolleras och straffas

”

...ge alla barn i Sverige rätt och möjlighet att växa upp tillsammans med sin familj. Men det får inte alla, föräldrar och syskon är idag otrygga...”

Forts. nästa sida. ➔

ANNONS



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



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

”

Omvårdnad kan inte standardiseras och alltid mätas.

Särskilt inte för våra medlemmar eftersom dagsform, vakenhetsnivåer och effekter av hjärnskador är olika."

men det får inte gå ut över personer som har stora och omfattande funktionshinder och behöver stöd. Det får inte leda till att familjer splittras eller närstående bränns ut av oändliga obetalda anhöriginsatser.

Vi i Hjärnkraft vet från medlemmar och anhörigorganisationer att det finns översjuklighet och sviktande psykisk hälsa på grund av för hårt tryck på att anhöriga ideellt ska ta hand om de sina. Just nu finns ett förslag att anhöriga som arbetar som assistenter ska ha lägre lön än andra assistenter.

DET ÄR STOR SKILLNAD på stöd till funktionsnedsatta som skraddarsys kring den enskilde eller att den enskilde får ett stöd som är uppbyggd kring en eller flera verksamheter. Vid personlig assistans känner assistenten till mer om den enskildes behov, kan kommunicera med den enskilde på dennes sätt och har kunskap om hur stödet ska ges. Det är inte möjligt på samma sätt om man istället får stöd av verksamheter där personalgrupperna blir större och fler personer som ger stödet. Dessutom måste stödformerna samordnas och planeras över verksamhets- och huvudmannaskapsgränser. Om inte det sker, hamnar det i knät i på närstående igen.

PLOTTRA INTE SÖNDER assistansen i övertolkande juridik som skiljer på om man behöver hjälp med underkläder eller ytterkläder och ska därför berättiga till olika former av stöd. Detsamma gäller de sjukvårdande inslagen som inom andra verksamheter kunnat ges av icke legitimerad personal men som diskuteras om assistenter ska kunna. Satsa istället på att legitimerade lär ut och följer upp att den enskilde får ett bra hälso- och sjukvårdande stöd.

Omvårdnad kan inte standardiseras och alltid mätas. Särskilt inte för våra medlemmar eftersom dagsform, vakenhetsnivåer och

effekter av hjärnskador är olika.

Det talar också för hur bra personlig assistans är i förhållande till verksamheter som har olika mer fasta omvårdnads- eller stödprogram. De behöver också ofta ge stöd till flera personer. Då kan en enskilds behov få stå tillbaka för att flera har behov eller för att sköta verksamheten. Det gäller inte minst att ha tid och kunna kommunicera och tolka den enskildes vilja som ofta kommunicerar med alternativa former. En person med hjärnskador kommunicerar med kroppen, med ögon, olika rörelsemönster och alternativt tal. Det tar tid att lära sig och därför behöver personalgruppen vara mindre och byggd kring personen.

Är kroppen mer spänd eller kanske rörelseförmågan sämre efter ett krampanfall eller en vanlig förkylning får den personliga omvårdnaden också anpassas efter den enskilde.

Därför går det inte att besluta att matning, toalettbesök, dusch eller påklädning kan göras på si och så många minuter som Försäkringskassan eller kommunen gör idag.

OMVÅRDNAD KAN INTE heller alltid planeras i förväg. Alla kan inte själv kalla på hjälp. Därför är det omöjligt för vissa att bara ha stöd vissa tider på dygnet. Detta gäller särskilt våra medlemmar som kan ha svårt med att ta initiativ till egna handlingar utan att vara fysiskt förlamad. De kan känna hunger eller törst, ha tallriken eller glaset framför sig men inte få till detta med att äta eller dricka. De har istället en slags kognitiv förlamning av hjärnskan. Detta kan närvarande assistenter se, tolka och åtgärda med rätt form av personligt stöd.

Därför bör regeringen ge tillbaka assistansen i julklapp till alla som har rätt till det enligt grunderna i LSS och Socialförsäkringsbalken. Låt också alla få behålla sin assistans om de har kvar lika stora behov.

Foto: Dreamstime.



ANNONS



STÖD HJÄRNSKADEFONDEN

I stället för blommor kan du skänka en gåva till Hjärnskadefonden för att hedra minnet av en avliden eller för att fira en födelsedag. Eller så behöver det inte vara någon särskild anledning alls.

Läs mer på hjarnkraft.se/hjarnskadefonden/

90 SVENSK
KONTO INSAMLINGS
KONTROLL

Hjärnskadeförbundet
HJÄRNKRAFT

Nolltolerans för skitsnack

Lägg inte vikt på ogrundad kritik från andra. Ta inte till dig av kommenterar som stjälpmer mer än de hjälper. Lyssna inte på människor som säger att du inte kan.

Text: Leena Tammi

leenaktammi@gmail.com

Illustration: Dreamstime

Alla som läst en självhjälpbok, gått i terapi eller sökt personlig utveckling har fått ovanstående eller liknande råd. Det är bra och viktiga råd. Många låter sig påverkas mycket av omgivningens tycke och tänk. Men en omgivning går att helt eller delvis värja sig ifrån. Du kan byta umgänge, sluta träffa en negativ släkting eller skilja dig. Men du kan inte värja dig från den viktigaste personen i ditt liv. Därför rekommenderar jag nolltolerans för skitsnack från dig själv.

Skitsnacket gick på högvarv i mig när jag var yngre. Jag jobbade aldrig tillräckligt hårt, mitt hem var aldrig tillräckligt rent och löprundorna aldrig tillräckligt långa. Jag placerade mig själv under min egen skosula.

När hjärntröttheten kom 2015 blev det svårt att fortsätta snacka skit. Att sparka på någon som redan ligger är inte schysst. Förutsättningarna för att jobba, städa och träna kastades omkull. Det var inte mitt fel att det var jobbigt att bädda sängen och bäddningen blev definitivt inte av om jag gick och var missnöjd med mig själv. För att komma framåt i rehab-arbetet gällde det att börja peppa.

Den missnöjda rösten inifrån fick mothugg. Jag sa åt den att hålla käften. Om den

ändå inte gjorde det överröstade jag den. Jag pumpade ut tankar om hur bra jag var, vilket suveränt arbete jag gjorde och hur grym jag var som var ute på löprunda.

Efter fem års träningsläger har jag fått skaplig plik på min inre skitsnackare. Full koll får jag aldrig, jag är ju mänsklig. En viktig strategi är att lista ut varifrån skitsnackaren får näring. Vad är det som sätter igång "jag-duger-inte" tankarna? Hos mig handlar det om mina föreställningar om andra människors förväntningar på mig. Jag inbillar mig helt enkelt att de vill att jag ska prestera mer än vad jag förmår.

För tillfället har jag föreställningar om hur det kommer bli att arbetsträna. Att de kommer bli besvikna när jag sjukanmäler mig för att hjärnan inte orkar. Att jag inte kommer klara att bromsa i tid och bli allvarligt hjärntrött i flera månader. När jag hamnar i de tankebanorna gäller det att argumentera emot. Jag talar om för mig själv att det är okej att ha en hjärnskada, att jag får vara trött och att arbetsträningen är till för mig och inte för arbetsplatsen.

Om du har liknande tendenser, sätt upp en nolltolerans för skitsnack. Ge mothugg och överrösta. Din hjärna kommer gilla det. Fyra år innan hjärnblödningen skrev jag en dikt om att peppa mig själv.



Sången om mig

Jag gillar dig, du är bäst
Till en början sa jag det på beställning mest
Jag öva, streta och tjata
Mig själv med positiva ord jag mata
Varje dag när jag i spegeln mötte min blick
Passade jag på att ge självförtroendet en kick
"Du är så snygg, vacker, söt och fin"
"Jag är så glad för spegelbilden min"
Det finns dagar då det känns som allting går på tok - Och livet är mindre glädje och mer som ett ok
Då plockar jag fram orden som tröstar mig för det mesta - Att jag är liten på jorden men försöker mitt allra bästa
Att meningen med livet inte är synlig varje dag - Och att händelsernas samband oftast avslöjas efter ett tag
Den hittills största lärdom jag dragit av mina 33 år - Är att skär du med vass tunga skapar du sår
Därför ser jag till att både börja och avsluta min dag - Med många vackra ord om min kropp, min själ och mitt jag



Verkar för att länet och regionen arbetar efter de strategier och mål som anges för hela befolkningen

Insikten om att Region Västerbottens målsättning Världens bästa hälsa och världens friskaste befolkning år 2020 inte kommer att nås motiverade Hjärnkraft Västerbotten och Neuro Västerbotten att söka påverkansbidrag från Funktionsrätt Västerbotten.

Text: Camilla Björnehall
Foto: Dreamstime



Medlemsföreningar inom Funktionsrätt Västerbotten som har en gemensam påverkansidé kan söka bidrag hos organisationens styrelse för att genomföra den. Kriterierna för att få bidraget är att minst två föreningar går samman och att idén kan bidra till att utforma och skapa det samhälle vi lever i och den vård och omsorg vi har rätt till.

Hjärnkraft Västerbotten och Neuro Västerbotten har tagit vara på möjligheten att söka bidraget. Samverkansprojektet har namnet God och jämlik hälsa på lika villkor

även för personer med neurologisk diagnos och deras anhöriga. Arbetet vilar på två ben, anhöriga och egenvård, träning & rehabilitering.

Föreningarna vill verka för att länet och regionen arbetar efter de strategier och mål som anges för hela befolkningen. Efter mångårigt samarbete vet de att så är det inte i dagsläget för medlemmarna och deras anhöriga.

– Det vi fokuserar på i arbetet är två av de viktigaste faktorerna för god hälsa. Att tillgodose behovet av rörelse, fysisk aktivitet och träning påverkar fysiskt-, psykiskt-, socialt- och ekonomiskt mående. Anhörigas situation, goda relationer, socialt stöd och ekonomin, säger Gun Ingvarsson från Hjärnkraft Västerbotten som tillsammans med Marianne Sandström från Neuro Västerbotten har skrivit ansökan på uppdrag av sina föreningar.

INITIATIVET ATT SÖKA BIDRAGET kommer ur insikten att Region Västeterbottens målsättning Världens bästa Hälsa och världens

friskaste befolkning år 2020, ett mål som även kommunen stödjer, inte kommer att nå eftersom personer med funktionsnedsättning och deras anhöriga inte ges samma förutsättningar som övriga medborgare att tillgodose sina rörelsebehov.

– Regionen har gjort riktade motions- och träningsåtgärder till riskgrupper i syfte att förebygga vissa sjukdomar. Vi anser att personer med funktionsnedsättning och deras anhöriga utgör en dubbel riskgrupp. Risken är mycket stor att drabbas av samma välfärdssjukdomar som friska medborgare dessutom är träning och motion för många den enda bromsmedicinen för att bibehålla sin funktionsnivå och inte försämrats, säger Gun Ingvarsson och fortsätter: Den rehabilitering, som kommunen sedan 2013 tagit över, täcker inte det behov som finns. I stället omvandlar kommunens rehab-aktörer individuellt utformade program till egenvård vilket innebär ett ännu större ansvar för anhöriga. Om de som har egen skada eller sjukdom och deras anhöriga får bättre förutsättningar och rätt stöd leder det till bättre upplevd hälsa. Det borde vara en vinn-vinn-situation även för kommunerna och Region Västerbotten då ökad trygghet och bättre mående leder till minskade sjukvårds- och omvårdnadskostnader.

FORSKNING VISAR ATT DÅLIG HÄLSA är mer än 10 gånger vanligare bland personer med funktionsnedsättning än den övriga befolkningen men enligt Folkhälsomyndigheten går det att göra någonting åt den.

Från rapporten:

- ✓ Samhället måste satsa mer för att dessa personer ska få möjlighet till bättre hälsa det vill säga att må bättre. Det behövs fler träningsanläggningar som är anpassade för funktionshindrade, enligt Jan Lexell, professor i rehab-medicin.
- ✓ Ge personer med funktionshinder ekonomiskt stöd, exempelvis i form av årskort till gym.

Föreningarna vill med stöd av de sökta pengarna göra insatser för att:

- ▶ Följa upp hur kommunerna tillämpar egenvårdsbegreppet/Socialstyrelsens riktlinjer och hälso- och sjukvårdens stöd och uppföljning samt hur Sveriges kommuner och regioner tolkar ansvarsfrågan när personal utför bedömd egenvård.



Camilla Björnehall, Funktionsrätt Västerbotten, Mari Johansson, Neuro Västerbotten, Marianne Sandström, Neuro Västerbotten, Gun Ingvarsson, Hjärnkraft Västerbotten.
Foto: Hjärnkraft Västerbotten.

- ▶ Följa upp kommunernas ansvar att ge anhöriga stöd enl. SOL kapitel 3, paragraf 10 (från 2005) och Region Västerbottens satsning på anhöriga inom Hälsa2020. Vi anser att det behövs en gemensam satsning som förbättrar anhängas livssituation, som ger anhöriga ökad respekt och minskade risker för onödig ohälsa. En god förebild är Sörmland som har en länsgemensam strategi för anhöriga, *Anhöriga som resurs – Stöd till anhöriga*.
- ▶ Verka för bättre träningsmöjligheter för personer med funktionsnedsättning.

Arbete pågår inom alla projektets delar parallellt via digitala plattformar.

SAMORDNARE FÖR PROJEKTET är Gun Ingvarsson, Hjärnkraft tillsammans med Mari Johansson, Neuro.

Gun ansvarar också för området anhöriga tillsammans med Birgitta Liantaki och Margareta Fredriksson, Hjärnkraft. Marianne Sandström NEURO, samordnar området träning, egenvård och rehabilitering.

■ I arbetet finns också Funktionsrätt Västerbotten och ABF Västerbotten som stöd. Resurser hos Funktionsrätt Västerbotten: Camilla Björnehall, kontakt och samverkansresurs, Åsa Natanaelsson, ekonomi.

Resurs från ABF Västerbotten: Katharina Eriksson, kontakt och samverkansresurs.

Bagarstugan i Sörmjölle

Hjärnkraft Umeå har en tradition att bjuda in till bakdagar i bagarstuga. I september var det dags, som Hjärnetsamordnare hade jag och min assistent bokad två dagar i bagarstugan.

Ni kanske undrar varför två dagar? Jo, för att bjuda in fler. I Hjärnet erbjuds medlemmar med egen hjärnskada att träffas och hitta på olika saker tillsammans. Att baka korntunnbröd och mjukkaka är en rolig aktivitet även om man sitter i rullstol. Speciellt här i Sörmjölle, eftersom bagarstugan här är fint tillgänglig för funktionshindrade. Det är så skönt att kunna göra något där jag får jobba med kroppen.

Det är både avslappnande och lite tröttsamt. Får en skön känsla i kroppen och det är så avkopplande att kunna baka i bagarstuga tillsammans.

Elden värmer så skönt, det doftar och smakar så gott. Sedan är det trevligt att ha bröd med sig hem och kunna bjuda andra att smaka.

Första dagen bakade jag och min assistent Anna och andra med min assistent Kerstin. Vi bakade även med Birgitta Liontaki, Hjärnkraft Umeås ordförande. Vi fick besök av Märta och Conny Möller som bor i byns äldsta hus. Märta sköter om i bagarstugan och Conny har jag träffat i mitt tidigare jobb i fritidshem. Han ordnade med stadiga handtag på toan.

Det kommer nog att bli fler bakdagar innan jul.

Text: Ann-Catrin Dannberg
Foto: privat



Avgående och nyvald länsordförande i Västerbotten

Vid ett försenat årsmöte i länsföreningen fick vi medlemmar tacka vår avgående och uppskattade ordförande Maria Lundqvist-Brömster.

Vid avtackningen ingick blommor, present och uppskattande ord.

– Tack Maria för alla åren som föreningens ledare, du är en person som verkligen lämnar avtryck efter dig, säger Lillemor Holgersson.

Trevligt att kunna samlas i pandemitider. Medlemmar i Hjärnkraft Västerbotten hade anslutit sig både fysiskt i Umeå samt var uppkopplade via plattformen zoom.us.

Presidiet för mötet var Kerstin Granstig Jonasson, ordförande och Gun Ingvarsson, sekreterare.

Årsmötets ordförande Kerstin Granstig Jonasson valdes till ny länsordförande. Hon välkomnades och lyckönskades till uppdraget av Curt Nilsson, Skellefteås ordförande. Övriga i styrelsen är desamma.



Ett uppskattat årsmötesbeslut är de gruppträffar som ger ökad samverkan, möjligheter till erfarenhetsutbyte och medmänskligt stöd. Vi har haft två gruppträffar via plattformen zoom.us för utvecklingsintresserade medlemmar. Planering pågår redan för att bjuda in sakkunniga företrädare från bla Umeå universitet i olika sakfrågor samt att under 2021 genomföra digitala föreläsningar.

Text: Lillemor Holgersson och Curt Nilsson.





Foto: Hjärnkraft Kalmar

Hjärnkraft Kalmar län firar 30 år!

Trots Corona pandemin kunde vi träffas. Glädjen var stor och festen blev lyckad. Vi behöver varandra mer än någonsin i dessa dagar.

Den 3 oktober samlades 30 personer på säkert coronaavstånd på Krögers festvåning i Kalmar. Vi avnjöt middag och höll avstånd mellan bord och alla gäster som var med. Per-Erik Nilsson, ordförande, visade bilder och statistik om utvecklingen i föreningen.

Hedersmedlemmar

Styrelsen i Kalmar län utsåg tre hedersmedlemmar som fick diplom för sitt arbete i föreningen, Kerstin Svensson och Birgitta Rolfsson för arbetet med Nätet senare Hjärnet. Nils-Gunnar Svensson, ledamot i styrelsen mellan 1990-2018 och även ordförande, var given till att få diplom.

Deltagarna på festen fick ett jubileumshäfte som kansliet sammanställt med historik från de 30 åren.

Historik

September 1990 träffades fem personer på Sparbanken i Oskarshamn, med en vilja att göra livet annorlunda, göra livet värt att leva för gruppen med förvärvad hjärnskada.

Så börjar berättelsen om Hjärnkraft Kalmar län. 30 år senare får vi möta några av de som var med från början och förgyllde vår fest. Kerstin Svensson berättade om hur det gick till på den första träffen som resulterade i att föreningen bildades. Karin Karlsson berättade om de första åren då hon arbetade som sjukhuslärare i Kalmar.



Jubileumsskriften kan laddas ner på <https://hjarnkraft.se/2020/11/12/jubileumsskrift-30-ar/>.

En allsång framfördes av Karin Karlsson, Maria Pålhammar och Monica Roske.

Hör gärna av er

Det är många som inte är bekväma med datorer, smartphoner och surfplattor. Så vi får inte glömma dem som inte kan dessa ting. Vi ser fram emot att ses, kanske det blir digitalt, kanske på coronasäkert avstånd. Vi kommer att tipsa om nya säkra aktiviteter på hemsidan. Kansliet finns på plats via telefon och mejl och kan hjälpa till att guida – välkomna att höra av er.

Text: Monica Roske

ANNONS

Fysisk och kognitiv träning i kombination av skapande i ateljé

Våra dagliga verksamheter erbjuder fysisk aktivitet, hjärngymna 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

Hjärnkraft Västra Götaland höll årsmöte

Platsen var som vanligt Mathias Kök & Rum i Vårgårda och tiden den 20 september.

Det var många glada miner och trevligt att träffas igen i dessa tider (dock inga kramar eller puss på kind denna gång). Ulrik och Lars sålde Sverige-lotter som vanligt med den äran. Vi började med en god lunch och kunde sprida ut oss i den rymliga lokalen, där vi också höll mötet. Solveig Brander var mötesordförande och mötet hölls som vanligt i god föreningsanda.

Solveig tackades också av för sin ettåriga session som ordförande för oss.

Till ny ordförande för Hjärnkraft Västra Götaland valdes Elisabeth Segerdahl.

Lars delade ut blommor till Solveig och vi hälsade alla Elisabeth välkommen!

Text: Lennart Lundén



Lights in Alingsås den 22 oktober

Tack till Alingsåsarna, främst Ingvar, Karin och Martha, som ser till att den här traditionen fortsätter. Det är så trevligt att träffa flera av medlemmarna i Västra Götaland.

I år var vi ett 20-tal som mötte upp på Ekstedts café. Perfekt plats i denna coronatid - utomhus men med stor takpresenning som skyddar

mot regnskurar.

Det märktes att inga utländska konstnärer deltagit i år. Svenskarna är lika duktiga men inte tillräckligt många, lite färre installationer än tidigare. Men Lennarts bilder visar hur vackert det i alla fall var - en eloge för alla fina foton.

Text: Ulrika Bohl

Foto: Lennart Lundén (även golfbild nedan)



Musikkorsord i Uddevalla

Med borden format till ett stort U, satt vi gott och väl med corona avstånd, förutom de deltagare som regelbundet umgås.

Temat var bilar och motorer. Jag kom inte på ett enda bilmärke, kände inte heller igen kända sångare eller melodier. Jag får skylla på att hörapparaterna förvanskade ljuden.

Text & foto: Mona Granström



Varje tisdag samlas ett glatt gäng i Uddevalla för sittgympa. Numera långt mellan stolarna.



Utomhus med frisk luft och utrymme, det bjöd äventyrsgolfen vid Slottsskogen på.

Foto: Dreamstime.

En riktigt god jul
och ett fantastiskt nytt år

tillönskas alla läsare

från förbundskansliet

Kansliet är stängt från den 23 december
och öppnar åter den 7 januari.



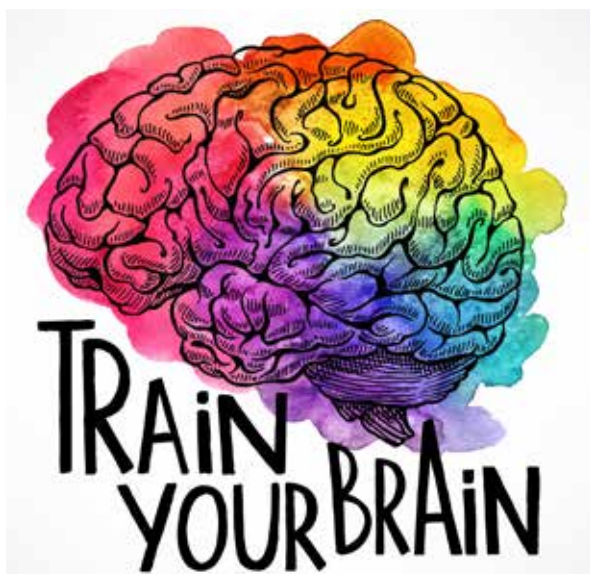


Foto: Dreamstime.

Kurs för unga vuxna - Hjärnträff Stockholm

Den 15 oktober startade en kurs för unga vuxna med förvärvad hjärnskada tillsammans med MISA och Unga vuxna rehab på Danderyds Sjukhus.

Urvalet av deltagare görs av teamet för Unga vuxna på Danderyds sjukhus. MISA bidrar med lärare och lokal och vi med lärar-assistent. Finansieras med fondpengar bland annat och projektet kommer att fortgå under hela 2021.

Tanken med kursen är att deltagarna ska kunna träffa andra som är i liknade situation och känna att de inte är ensamma. De får verktyg att kunna använda för att öka minnet och få bättre självkänedom.

Text: Michael Lundquist
micke.lundquist@hjärnkraft.se

En lyckad torsdagsträff

Vi träffades på Göteborgs stadsmuseum den 8 oktober där vi hittade vackra kläder från runt 1900-talet. Så duktiga sömmerskor det fanns och vilka tyger. Vi provade hattar, där fanns både herr- och dammodeller. Eftermiddagen avslutades i museets kafeteria.

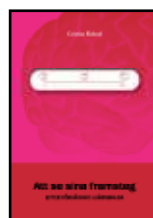
Text: Ulrika Bohl
Foto: Lennart Lundén



Ulrika och Sergej provar hattar på museét.

Hjärnkrafts skrifter

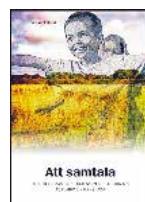
Med stöd från SPSM har Hjärnkraft tryckt material som underlättar arbetet i skolan för både lärare och elever med förvärvad hjärnskada.



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



JULKRYSSSET



	GAV BERGMAN	UTAN ANGIVET KÖN		NUDDA	SY SÅ ELLER SLÄNGA	BLIR KOPPARN	TARVAS DET I TENNIS	DET HÖJS VID HYLLNING	BLADET MED FÄRS
		VÄLKÄNT VARUHUS	KLAGA MED SIG			PRYL FÖR POSITIV			
		HAR EN SETT SKUTTA I SKOGEN					MÅLARSSON		
		FÖRANKRAR FOT					SAMS		
					SKEPTISK				
	STORBRI-TANNIEN MED JACK	GIBBON-ÅPA	MISS TÄNKA UNDERHÅLLA		HAR IN-VÄNÄRE I BERGEN			LUSTGÅRD	
						HAMN-ÅRM		ÄR TYP AV GÅRDS-GÅRD	
				FEJS		UTFÖRS-BÄCKEN			
						TÄVLA OM PUCKEN			
			FRAM-FUSIGT FRÄCKT					STÄNGER MAN	SÅDANA SJÄPAR SIG
							FÅR DET SOM LÄGGS PÅ HYLLAN	STRÖS UR KAR	
		KLÄDDA MED KLIBBIGT	KAN RINGLA SIG FRAM	TAFATT			SYNS I SNÖN		
						HOPPAS HYENA PÅ BALT			
	MÅNGA I SKÅR-GÅRD	TRÄFF					RIVJÄRN		
		SITTER ÅLSKINN					FLYG-HALLAR		
						TRUM-COLLINS			SER RÖTT
						AVSIKT			
					KONTRAST TILL STORSINT				
					SES I DUNGE				
							ÄNGLASTAD		
							SALTET I JORDEN		
						BÄRS I BACKAR	DRICKA UR PÅ SAFT-KALAS	VITA PÅ VÅGOR	
							GJORDE KELIGA		LEKMAN
	BESÖ-KER MÅN I ÖKEN	MELLAN ETT OCH TRE	FART-FYLLDA TIDS-EPOKER					FÅR MAN SJÄLV RÖ I LAND	
								EXTRE-MITET	
								EFTER FISKFI-LEANDE	
					TÖMMER FLOD		FRID-FULLA		
							VILL IN-LÄST BLI		
		KAN BÅDE KÄRLE-KAR OCH ELДАР	ÄR GRÖN-GÖLINGEN						KUDD-SKYDD
			UTOM-JORDING						
								BRÖRS-SON	
					YSTADE I KUPA				

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

God Jul 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
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 Rolfsson
Tel: 0485-404 99

Hjärnkraft i Norrbotten

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

Hjärnkraft i Kronoberg

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

Hjärnkraft i Skåne

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

Hjärnkraft i Stockholm

Kansli, tel: 08-447 45 31
e-post: 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

Kerstin Granstig Jonasson
Tel: 070-513 22 93
e-post: kgj@taftea.se
hemsida: vasterbotten.hjarnkraft.nu
Hjärnet: Linda Hellqvist och
Ann-Catrin Dannberg
e-post: kontakt@hjar.net.nu

Lokalförening Umeå

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

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





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