

Nytt webinarium om hjärnskakning, den 26 maj!

HJÄRNKRAFT

1-2021

Utges av Hjärnskaedeförbundet Hjärnkraft

www.hjarnkraft.se



Tränar varje dag

"Ingenting är omöjligt. Det är bara att kämpa",
säger Anna Holmlund.

Regeringens förslag om ett institut för mänskliga rättigheter välkomnas av Hjärnkraft och funktionsrättsrörelsen

Efterlängtad och välkommet, säger Hjärnkrafts ordförande

Beskedet om inrättandet av ett oberoende MR-institut är en seger. Förslaget är efterlängtad och välkommet, säger Leif Degler Hjärnskaedeförbundet Hjärnkrafts ordförande.

– Efter årtal av kamp för en oberoende granskning av mänskliga rättigheter, med tyngd i FN:s funktionsrättskonvention, känner vi nu en stor glädje, säger Funktionsrätts ordförande Elisabeth Wallenius.

Text:
Kerstin Orsén
kerstin.orsen@hjärnkraft.se



Leif Degler, Hjärnkrafts förbundsordförande välkomnar förslag om nytt MR-institut.

Regeringen har presenterat en lagrådsremiss om inrättandet av ett institut för mänskliga rättigheter. Det nya institutet ska följa, undersöka och rapportera om hur de mänskliga rättigheterna respekteras och förverkligas i Sverige. Institutet ska lämna förslag till regeringen om vilka åtgärder som behövs för att säkerställa de mänskliga rättigheterna, men däremot inte pröva enskilda klagomål om kränkningar av de mänskliga rättigheterna.

I MR-INSTITUTETS UPPDRAG ingår en oberoende granskning av hur Sverige efterlever FN:s konventioner om mänskliga rättigheter som ska följa det som står om en oberoende mekanism enligt artikel 33.2.

– Det är ett efterlängtad och välkommet förslag. Vi är generellt positiva till att inrättandet av ett MR-institut äntligen ser

ut att bli av, om riksdagen antar förslaget, men ställer oss lite frågande till varför det har tagit så lång tid. Nu vill vi se förslaget i detalj, där både inflytande från funktionsrättsrörelsen och fullgod finansiering ingår, kommenterar Leif Degler, Hjärnkrafts förbundsordförande.

Det har saknats en samlad granskning av rättigheter för personer med funktionsnedsättning, sedan Handikappombudsmannen upphörde 2008.

KONVENTIONEN INNEHÅLLER ett åtagande om att funktionsrättsrörelsen ska vara involverad i övervakningen. Den europeiska paraplyorganisationen har till exempel en uttalad roll inom EU som också antagit konventionen.

– Det var positivt att statsrådet Åsa Lindhagen under pressträffen uttryckte att förslaget innebär att funktionsrättsrörelsen kommer att ha plats i det råd som ska bistå med kunskap och erfarenheter, säger Elisabeth Wallenius.

Finansieringen av institutet är lägre än den som förordades i utredningen [Förslag till en nationell institution för mänskliga rättigheter i Sverige Ds 2019:4](#). Utredningens beräkning var 72 miljoner om året men nu ligger budgeten på 50 miljoner under det första året.

Efter det att lagrådet yttrat sig om förslaget ska en proposition antas av riksdagen för att vara på plats 2022.



Efter krav på kunskapslyft och sanktioner:

IVO ska följa upp att bristerna på LSS-boenden åtgärdas

Upprördheten var stor när bristerna i LSS-boenden blottades i Uppdrag Granskning program "Dicks rop på hjälp". Hjärnkraft och hela Funktionsrättsrörelsen krävde att åtgärder skulle vidtas. Nu har Inspektionen för vård och omsorg (IVO) fått i uppdrag att redovisa hur de följer upp att bristerna åtgärdas.

Text:
Kerstin Orsén
kerstin.orsen@hjärnkraft.se

Foto: Dreamstime



Efter de kraftiga reaktionerna kräver Socialdepartementet i sitt regleringsbrev till IVO att myndigheten ska följa upp att bristerna åtgärdas.

"Vid IVO:s tillsyn av boendemiljön på LSS-boenden för barn och vuxna åren 2018–2020 har det framkommit brister i verksamheten. Det har funnits fall där personal haft bristande kunskap om olika typer

av funktionsnedsättningar och vad den enskilde behöver. Nu får IVO uppdraget att följa upp att brister i LSS-boenden som framkommer i samband med inspektioner och Lex Sarah-anmälningar åtgärdas", skriver socialdepartementet.

IVO ska också redovisa hur inspektioner rapporteras till berörda kommuner och vilken uppföljning som görs av kommunernas åtgärder.

I uppdraget ingår även att redogöra för hur kunskapen från inspektioner systematiseras och bidrar till kunskapsutvecklingen inom myndigheten och i arbetet med myndighetens övriga tillsynsarbete när det gäller LSS.

Uppdraget ska delredovisas den 28 april 2021 och slutredovisas till regeringen senast den 15 december 2021.

ANNONS



Linnéa och Josef Carlssons stiftelse

beslutar i juni 2021 om utdelning av bidrag

Bidrag kan utgå till:

Barn och ungdomar (enskilda personer) dock företrädesvis barn med CP, som pga. sitt funktionshinder 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 och/eller kuratorsintyg skall insändas tillsammans med ansökan.

Vetenskaplig forskning med ändamål att hos nämnda grupper förebygga, bekämpa och lindra sjukdomar, utvecklingsstörningar och skador av invalidiserande natur.

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

Bidrag ges endast till personer som vistas i Sverige. Upplysningar och ansökningsblanketter erhålles efter hänvändelse till stiftelsen, Kronborgsgatan 2 C, 252 22 Helsingborg, tfn: 042-21 70 19, e-post ljc@carlssonsstiftelse.se

Ansökan kan ske direkt via vår hemsida.

Ansökningsblankett för enskilda finns för nerladdning på www.carlssonsstiftelse.se

Ansökan skall ha inkommit till stiftelsen **senast den 31 mars 2021**

Skriftligt besked om beslut sänds till sökanden efter styrelsens sammanträde i början av juni 2021.

Ansvarig utgivare
Leif Degler

Chefredaktör
Kerstin Orsén

Redaktionskommitté
Leif Degler,
Cecilia Boestad,
Marie-Jeanette Bergvall
och Pia Delin.

Grafisk form & layout
Kerstin Orsén

Omslag
Anna Holmlund och Jan Jonsson
under Göteborgsgiro 2018.
Foto: Mathias Bergeld/Bildbyrån.

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

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 2021.
ISSN 1651-5714

De första 100 dagarna...

Den första tiden som ny ordförande har präglats först och främst av den vardag som vi redan vant oss vid. Trots pandemins slagkraft börjar vi se ljuset i tunneln i form av att ett antal olika vaccin har tagits fram och att vaccinationerna har inletts.



Samtidigt som miljontals vaccindoser rullar ut i världen kommer ny information om att viruset har muterat till en mer smittosam variant. Det orsakar bland annat stängning av landsgränser vilket inte är oväntat, för så fungerar det ju. Nåväl, med denna bakgrund fortskrider digitaliseringens snabba utvecklingstakt. Något som högst sannolikt kommer att bli morgondagens länk och stora kraft för att vi ska kunna gå vidare i samhället.

Jag upplever redan en effektivisering på flera plan bland annat med minskat resande som sparar tid och ger lägre kostnader.

Det största och kanske mest påtagliga problemet i vardagen är vår egen uppkoppling till internet, samt maskinvaran, för att nå den kvalitet som behövs för att ett deltagande i en digital konferens (webbinarium) blir fullgott med både bild och ljud.

VI ÄR NU KLARA med vår ansökan till Arvsfonden och har skickat in ansökan om ett nytt treårigt projekt, Modellprojektets fortsättning. Här handlar det om implementering av Modellprojektets slutsatser och det stora målet är att få fram ett Nationellt kompetenscentrum. Ett svar förväntas senare under våren.

Vidare går vi igenom och uppdaterar de arbetsgrupper vi deltar i både gentemot myndigheter och Funktions-



Foto: Dreamstime



rätt Sverige, en paraplyorganisation där för närvarande 46 förbund ingår.

ÅRLIGEN INKOMMER mellan 60 - 70 remisser som vi har att ta ställning till. En del svarar vi på gemensamt genom Funktionsrätt, en del svarar vi på som enskilt förbund därför att det finns saker som behöver markeras på ett tydligare sätt och där vi kanske vill vara skarpare i kritiken för att det berör oss mer.

Ett exempel är remissvaret på SOU 2020:47, den nya Socialtjänstlagen, ett nätt litet kompendium på 1233 sidor som behöver gås igenom rejält och sen jämföras med dagens lag och till sist med hur vi vill ha det. Förslaget kan komma att antas under våren för att sedan vara fullt genomförd 2023. Läs mer om vårt svar på remissen på sid 10.

WEBBUTBILDNING istället för fysisk utbildning på plats har hittills blivit en succé. Det är något vi kommer att lägga stort fokus på framöver, kanske med en egen plattform? Detta är ett spännande projekt där vi når så många fler deltagare och har lättare för att hitta och engagera föreläsare. Kostnaderna krymper kanske inte lika mycket som förmodat så det finns en del till att arbeta med framöver. (Se även sid 26).

Sist, men inte minst, håller vi på att anställa en ombudsman efter Per Erik Nilsson som går i välförtjänt pension vid halvårsskiftet.

Må väl och allt gott.

Ett liv som räddas ska också levas!

Leif Degler
Förbundsordförande

Innehåll



02 Hjärnkraft välkomnar regeringens förslag om nytt MR-institut.



06 Porträtt

Först nu förstår jag vad som hänt, säger Anna Holmlund och beskriver sin intensiva träning för att komma igen.



12 Hjärnskadekoordinator

Helen Perdahl, koordinator i Norrbotten, har kartlagt personer med hjärnskada.

16 Förbundsstyrelsen

Fyra nya ledamöter presenteras.



20 Göran Hassel

Gör en podd om förvärvad hjärnskada.



22 Hjärnskadefonden

Utdelning till flera olika projekt.
Sid 23 Om Hjärnsynskada/CVI.

26 Utbildningsdag 3/2

Succé och deltagarrekord.



– Jag gillar att träna. Det ger en skön känsla i kroppen att få röra på sig, säger Anna Holmlund.

Först nu

– *börjar jag förstå vad som hänt*

Det plingar till i mobilen hos Hjärnkraft Umeås ordförande. Det är en kvinna från Sundsvall som hör av sig till närmaste förening och undrar om det finns några aktiviteter att vara med på.

– Jag tog kontakt för att få träffa andra som lever med förvärvad hjärnskada och den sammanhållning en förening ger, säger Anna Holmlund.



- Det är jobbigt att det är hjärnan som bestämmer men utan skidorna skulle jag inte vara Anna. Skicross är allt man vill ha i en skidbacke, lite extremt men under ordnade former. Det som hände var en olycka, säger Anna Holmlund.

Anna Holmlund, kanske du som läser tänker, det namnet låter bekant.... Ja det är, Anna Holmlund, skicrossåkaren som kraschade under en träning i italienska Innichen i december 2016.

– Skidan skar ner och jag körde in i en isvägg i 70 kilometer i timmen. Jag var död i en minut, beskriver hon.

Anna låg i koma i fyra månader.

– Tack vare att jag var stark i kroppen klarade jag mig men det blev en hjärnskada tyvärr. Först nu, för 2-3 månader sedan, börjar jag förstå vad som har hänt. Jag gillar inte min situation, har inte accepterat den men det är som det är. Jag dog inte i alla fall, det är skönt, berättar Anna.

SKADAN SITTER PÅ VÄNSTER SIDA i hjärnan. Det innebär att höger sida av kroppen är svår att styra. Höger ögonlock har åkt ner men det går att se med ögat.

Anna har fått lära sig att prata och gå på nytt.

Drömmen och målsättningen är att kunna springa, hoppa, dyka, gå hur långt som helst och köra bil.

Tränar varje dag

Allt fokus ligger på att träna kroppen för att uppnå målet.

– Jag gillar att träna. Det ger en skön känsla i kroppen att få röra på sig. Måndagar träffar jag min fysioterapeut Eddie och jobbar med min balans, bål, mage och högerbenet. Onsdagar tränar jag högerarmen tillsammans med min PT Anders så att den ska börja fungera.

FÖRUTOM PASSEN med Eddie och Anders står handträning, hjärngympa, yoga och stretching på schemat varje dag och så att vila i fåtöljen 30 minuter.

– Efter skadan har jag dåligt minne. Schemat fick jag av arbetsterapeuten på rehabilitering. Jag skriver själv på morgonen vad jag ska göra under dagen, då kan jag gå tillbaka och se vad som har hänt idag. Utan schemat vet jag inte hur min vardag skulle vara.

Text:

Camilla Björnehall

Foto: privata sid 6, 8.



”

Ingenting är omöjligt det är bara att kämpa."

Forts. nästa sida. ➔



Skicrossåkaren, Anna Holmlund, kraschade under en träning i december 2016.
-Jag vill gärna föreläsa, berätta om mitt liv och mina erfarenheter. Den som lyssnar ska få med sig att det går att göra allt. Ingenting är omöjligt det är bara att kämpa.



Att bada är ett av Annas stora intressen. Det går lika bra inne som ute. Här tar hon sig ett dopp i Åresjön tillsammans med delar av familjen.

MÅLMEDVETENHETEN HÖRS i Annas röst och syns i hennes ögon. Jag frågar om hon har upplägg med delmål för att komma till det stora målet.

– Nej, det har jag aldrig haft. Jag såg bara medaljen eller världscupsegrarna framför mig. Det här får ta den tid det tar.

Men vissa dagar tar det på krafterna för en otålig själ som Anna att det går långsamt framåt.

– Visst blir jag bättre om man tänker på hur det var just efter skadan men det märks inte från igår till idag. Det är skönt om det jag gör syns på resultaten, det ger energi att komma framåt. Annars blir jag irriterad inombords.

Irritationen och frustrationen över att det är hjärnan som bestämmer över hur Anna ska leva sitt liv nu delar hon inte direkt med sig av.

– Det är lite upp och ner. Ibland hjälper det att berätta att idag är det ingen bra dag. Jag träffar en psykolog en gång i månaden ungefär, vi brukar prata om vad som är bra

och vad som är dåligt. Om jag får röra på mig brukar det också kännas bättre.

SKICROSSEN FÖRÄNDRADE ANNAS livsförutsättningar i grunden men hon ångrar ingenting.

– Det är jobbigt att det är hjärnan som bestämmer men utan skidorna skulle jag inte vara Anna. Skicross är allt man vill ha i en skidbacke, lite extremt men under ordnade former. Det som hände var en olycka.

Hon längtar inte tillbaka till backen som det är nu.

– Den delen har varit. Jag vill gärna föreläsa, berätta om mitt liv och dela med mig av mina erfarenheter. Jag vill att den som lyssnar ska få med sig att det går att göra allt. Ingenting är omöjligt det är bara att kämpa. Jag vill också förmedla hur viktigt det är att reflektera. Var försiktig, tänk efter vad du gör och varför. Gör vad ni kan för att inte få en hjärnskada, det är inget bra.

Föreläsningen skapar hon nu och hoppas till våren få möjligheten att möta skolor, förskolor och föreningar.



Det här är Anna

Namn: Anna Ida Holmlund.

Ålder: 33 år.

Bor: Sundsvall.

Familj: Pojkvän Niklas, tre äldre syskon, nio syskonbarn, mamma och pappa.

Intressen: Träna, bada, vara med kompisar, äta gott.

Drömmer om: Att springa, köra bil och kunna gå hur långt som helst utan hjälp.

Vill: Föreläsa om sitt liv och dela med sig av sina erfarenheter.

Gör: Läser en utbildning för personer med förvärvat hjärnskada, på Fornby Folkhögskola i Borlänge. Just nu digitalt.

Många besök på <https://hjarnkraft.se>

Webbplatsen <https://hjarnkraft.se> har under början av året och hösten 2020 fått successivt ökat antal besökare (med en nedgång under sommaren). Totalt är det 17.524 unika besökare (räknas när de besöker webbplatsen för första gången, administratör eller redaktörer räknas inte), enligt statistik på wordpress.com.

Mest välbesökt är startsidan med cirka 16.000 unika besök under 2020, enligt statistik via Jetpac. Information om Hjärnskakning, Hjärnskada och förbundets utbildningar ligger i topp när det gäller antalet visade sidor. Många vill också veta mer om Hjärnkraft och få information om hur man kan kontakta Hjärnkraft. Ungefär lika många vill läsa om Förvärvad hjärnskada och Konsekvenser efter förvärvad hjärnskada.

Bland våra föreningssidor utmärker sig Hjärnkraft Göteborg med cirka 1.000 besök under året och Hjärnkraft Örebro med 900 besök. Dessa två föreningar utvecklade sina nya föreningssidor på www.hjarnkraft.se under senvåren respektive sommaren 2020. Under hösten 2020 tillkom även Hjärnkraft Kalmar med egna föreningssidor.

Årets mest populära produkt är Ska jag gasa eller bromsa efter hjärnskakning.

Ett av de mest klickade inslagen på startsidan under 2020 var bannern om Covid-19 som länkats till info hos <https://vardgivarwebb.regionostergotland.se/>.

Besökarna på hjarnkraft.se kom i första hand från sökmotorer, främst Google. En hel del besökare kom från facebook och även från 1177.

Text:

Kerstin Orsén



Ill: Dreamstime

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



Plus och minus i förslag till ny socialtjänstlag

Socialtjänstlagen har ändrats många gånger sedan den kom 1982. Nu har en utredning tagit fram förslag till en helt ny socialtjänstlag som föreslås träda i kraft 2023. Hjärnkraft lämnar ett remissvar där vi är positiva till vissa delar men kritiska till andra grundläggande förändringar i förslaget.

Text:
Christina Amundberg
christina.amundberg@gmail.com

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

Foto: Dreamstime

”

Det blir svårare att få rätt stöd om man har stora behov. Rättssäkerheten och möjligheterna att överklaga försämras.”

Förbyggande perspektiv

Den nya socialtjänstlagen föreslås omfatta förebyggande arbete. Kommunen ska planera sina insatser och se behovet av tidiga och förebyggande insatser.

Hjärnkraft är positiva till detta och vill att det även ska gälla anhörigas situation. Hjärnkraft är också positiva till att socialtjänsten ska medverka i samhällsplaneringen, genom att bidra med social sakkunskap i samhälls- och bostadsplanering.

Kunskap och kvalitet

Socialtjänsten ska vara kunskapsbaserad och bygga på ”vetenskap och beprövad erfarenhet”, vilket redan gäller för hälso- och sjukvård. I förslaget står att kvaliteten systematiskt ska följas upp och fortlöpande utvecklas och säkras.

Hjärnkraft är positiva och betonar att bemötande också är en viktig del i en god kvalitet. Vi anser att det krävs särskild

kompetens om effekter av olika funktionsnedsättningar och metoder för att överbrygga t.ex. kommunikationssvårigheter.

Bistånd utan behovsprövning

Idag måste en handläggare hos socialtjänsten pröva och besluta om allt bistånd (stödinsatser). En stor förändring är att kommunerna ska få möjlighet att erbjuda bistånd utan föregående behovsprövning. Varje kommun ska kunna besluta om vilka riktlinjer och villkor som ska gälla. Förslaget gäller hemtjänst och korttidsboende, där den enskilde kan vända sig *direkt till en utförare* (med kommunkontrakt). Man kan dock själv begära att få en behovsbedömning. Förslaget gäller inte ekonomiskt bistånd eller boende med särskilt stöd. Där ska det alltid ske en behovsbedömning.

HJÄRNKRAFT ÄR NEGATIVA till förslaget. Vi anser att det försämrar den enskildes möjligheter att hävda sina rättigheter och förstå vilka skyldigheter socialtjänsten har. Det blir svårare att få rätt stöd om man har stora behov. Rättssäkerheten och möjligheterna att överklaga försämras. I praktiken kan förslaget leda till att utföraren styr utifrån sitt utbud och att det blir svårt för den enskilde att få personligt stöd. Det förebyggande arbetet försvåras om det bara finns underlag på det

som efterfrågas och inte på det som behövs. Hjärnkraft varnar för att förslaget öppnar möjligheter till fusk, så som vi sett vid LSS.

HJÄRNKRAFT VILL SE en tydlig lagstiftning som garanterar den enskildes rätt till insatser och överklagningsmöjlighet. Handläggarna är viktiga för den enskilde, när det gäller att få information, diskutera behov, få förslag kring hjälpmedel och hjälp att formulera ansökan för att få beslut om rätt stöd. Ansvar ska inte läggas över på enskilda eller närstående.

Nedtoning av målgrupper

I nuvarande socialtjänstlag finns samlat i kapitel 5 vad som gäller för olika grupper t.ex. barn och unga, äldre, personer med funktionsnedsättning och personer som vårdar eller stödjer en närstående. I det nya förslaget samlas bestämmelser om barn och unga i en egen avdelning. Bestämmelserna om andra grupper blir mer generella eller formuleras om. Syftet är att göra individperspektivet tydligare. Men man får inte glömma bort hur många olika behov lagen ska tillgodose. Det blir otydligare nu.

HJÄRNKRAFT ÄR NEGATIVA och vill att målgruppindelningen ska vara kvar och förtydligas. Även detta förslag försämrar den enskildes möjligheter att hävda sin rätt och förstå socialtjänstens skyldigheter. Lagen måste tillförsäkra den enskilde stöd på dennes villkor. För att förstå en individs behov förutsätts kunskap om sjukdomar och funktionsnedsättningar, kompetens att bemöta och kommunicera med enskilda samt kunskap om andra huvudmäns ansvar för att göra en helhetsbedömning. Vi ser det

inte som motsättning till att tillgodose eller fokusera på individuella behov.

Inga viten

I det nya förslaget tas viten (ung. böter) bort för kommuner som inte verkställer beslut. Dessutom förlängs tiden för rapportering till IVO från tre till sex månader.

HJÄRNKRAFT ANSER ATT den enskildes rättssäkerhet är helt åsidosatt. Vi anser tvärtom att det kommer bli ännu viktigare att förtydliga kommunens ansvar att verkställa besluten eftersom antalet äldre ökar. Behov av särskilt boende för både äldre och personer med funktionsnedsättning är eftersatt redan idag. Behovet ökar på grund av nedskärningarna inom personlig assistans.

Anhörigperspektiv

Hjärnkraft för fram att stöd till anhöriga (närstående) inte nog kan lyftas fram i en ny socialtjänstlag. Vi anser att all socialtjänst, handläggning och verksamhet, ska ha ett anhörig/närståendeperspektiv och inte bara skötas av en anhörigkonsulent i kommunen.

Kompetenskrav

Lagen ska ange krav på kompetens hos dem som handlägger stöd till äldre och personer med funktionsnedsättning. Det är inte rimligt att det endast finns för individ- och familjeomsorgens handläggare. Vi tar också upp behovet av kompetenta samordnare med kunskap om stöd hos olika aktörer och huvudmän. Att utredningen undviker frågan om samordning ser vi som särskilt allvarig utifrån situationen för personer med förvärvad hjärnskada.



Hjärnkraft om förslaget i korthet



- Förbyggande perspektiv.
- Kunskap och kvalitet.

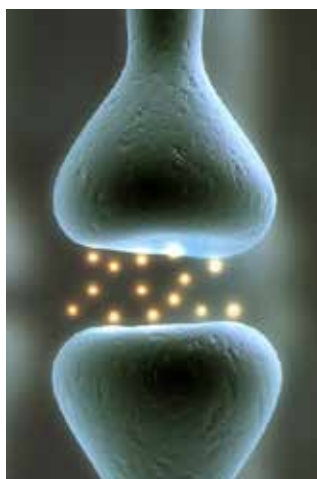


- Ändrad beskrivning för bistånd: Skäliga levnadsförhållanden.



- Ingen behovsprövning.
- Nedtoning av målgrupp.
- Inga viten.
- Anhörigperspektiv saknas.
- Fler bör ha kompetens.

ANNONS



Bli medlem

Tipsa andra om att bli medlemmar i Hjärnskaedeförbundet Hjärnkraft!

Bland medlemsförmånerna kan nämnas olycksfallsförsäkring dygnet runt, utbildningar och läger till reducerad avgift. Samtidigt kan du påverka situationen för personer med förvärvad hjärnskada och anhöriga/närstående.

Tre sätt att bli medlem:

- Gå in på www.hjarnkraft.se; under fliken Stöd oss/Bli medlem finns information.
- Ring oss på tel 08-447 45 30.
- Kontakta din lokala förening (se sid 35).

Hjärnskaedeförbundet
HJÄRNKRAFT

Hjärnskadekoordinator i Norrbotten

Har kartlagt och följt upp personer med hjärnskada i regionen

Förra året tillsattes en ny tjänst som hjärnskadekoordinator i Norrbotten. Det blev möjligt sedan behovet identifierats i Modellprojektet och en regional arbetsgrupp därefter gjort en utredning av vårdkedjan i Norrbotten.

– Det är ett spännande och viktigt uppdrag som nu håller på att byggas upp, berättar Helen Perdahl, hjärnskadekoordinator i Norrbotten

Text:

Kerstin Orsén
kerstin.orsen@hjärnkraft.se
Foto: privat.

Helen Perdahl har genomfört en kartläggning och arbetar nu med att kartlägga patienter med hjärnskakning.

Hjärnskadekoordinatorfunktionen riktar sig till personer med traumatiska hjärnskador och deras anhöriga eller närstående.

– Det är ett spännande och viktigt uppdrag som nu byggs upp både då det gäller att utforma arbetsmetoder, samverkansrutiner och att fastställa när i vårdkedjan min roll behövs bäst, säger Helen Perdahl som sitter

på rehabiliteringsmedicinska mottagningen vid Sunderby sjukhus i Luleå kommun och finns nära rehabiliteringsteamerna och läkarna. Just nu är hon dock på grund av pandemin mest på kontoret i centrala Luleå, Länsenheten särskilt stöd.

I den komplexa situation många plötsligt hamnar i efter en olycka eller sjukdom som resulterar i en hjärnskada kan det vara svårt att navigera i alla vård- och myndighetskontakter som krävs för att få rätt stöd och rehabilitering. En viktig uppgift för hjärnskadekoordinatorn är därför att vara en kontakt för information, stöd och samordning.

– I mitt arbete ingår samordning, konsultativt arbete, stöd och coachning. Att utgå från människors behov, vara lyhörd och ha ett bra bemötande har alltid varit en ledstjärna i mitt yrkesliv, berättar Helen Perdahl.

Kartläggning av traumatisk hjärnskada

För att få grepp om läget har Helen Perdahl gjort en kartläggning av patienter med traumatisk hjärnskada i arbetsför ålder som varit inlagda på Sunderby sjukhus under åren 2015 - 2020 för att se hur deras rehabilitering och stöd fungerat efter det att uppföljningarna avslutats från sjukhuset. Normalt följer rehabiliteringsmedicinska mottagningen upp patienten under två år, därefter överförs patienterna till hälsocentralen.

I kartläggningen är en tydlig majoritet män, åtta av tio, och många är födda på 60-talet. Arbetsplatsolyckor är vanligast, följt av skador på fritiden samt mc- och bilolyckor. Kvinnor drabbas i större utsträckning av fallolyckor. Medelåldern för kvinnorna var 50 år och för männen 49 år.

Helen Perdahl har främst tittat på fyra parametrar:

- ▶ Återgång i arbete
- ▶ Fritid
- ▶ Vardagssituation, struktur
- ▶ Livskvalitet



Många åter i arbete

En stor andel av de som fått arbetslivsinriktad rehabilitering har lyckats återgå till arbete eller annan sysselsättning i olika tjänstgöringsgrad. Kartläggningen visar att 35 procent arbetar heltid. Totalt har 65 procent återgått till arbete i olika tjänstgöringsgrad, vilket dock inte alltid är den tjänst som personerna har haft innan hjärnskadan inträffade. 35 procent arbetar inte, dvs har fått sjukpension eller uppnått ålderspension.

– Det är väldigt positivt och lite förvånande att så pass många som 65 procent efter arbetslivsinriktad rehabilitering har återgått till arbete i någon form, konstaterar Helen Perdahl.

Totalt har Helen Perdahl varit i kontakt med 42 patienter. De flesta har efter sjukhusvården remitterats till specialistrehabilitering. Några få personer har inte fått uppföljning och rehabiliteringsinsatser efter utskrivning från sjukhuset.

– I arbetet med kartläggningen har det framkommit några personer med rehabiliteringsbehov och jag har kunnat guida dem

FAKTA ur kartläggningen

Patient i arbete



Arbetar 25 % Arbetar 50% Arbetar 75% Arbetar 100%

Insats av hjärnskadekoordinator



Ingen insats hjärnskadekoordinator
Egen vård/begäran NÖV/Garnis
Hänvisning patforening
Samhällstöd ex daglig verksamhet
Info sjukvård, försäkringskassa etc
Samverkansträff/nätverksträff
Ej uppföljda än

Några patienter är inte uppföljda av hjärnskadekoordinator ännu men inplanerade. Insatserna har varierat. Det har framkommit många positiva reaktioner att hjärnskadekoordinatören nu finns.

65 %

35 procent arbetar heltid, 65 procent har återgått till arbete i olika tjänstgöringsgrad.

35 procent arbetar inte, det vill säga har sjukersättning. Några har uppnått ålderspension.

ANNONS



Rehab Station Assistans

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@aleris.se
www.aleris.se/rehabstation

Aleris
Rehab Station



LINDBERG LIVING ADVOKATER

Specialister inom skadestånd och försäkringsrätt
Vi hjälper dig med trafikskador, patientskador och olycksfall

High Court
Stortorget 11
211 22 Malmö
Tel: 040 23 81 16

www.LLADVOKATER.se
anders@LLADVOKATER.se
marie@LLADVOKATER.se
amanda@LLADVOKATER.se



”

Uppföljningarna efter rehabiliteringsinsatserna sköts i huvudsak men därefter finns också ett behov av stöd som kan beröra andra behov i livssituationen än den tidigare fasen i rehabiliteringen".

till det och annan information samt vägledning som de behövt.

Någon enstaka person uppgav att de inte kände till rehabiliteringsalternativen.

– De som inte haft någon uppföljning har blivit överförda till hälsocentral samt i några enstaka fall avböjt erbjudande om rehabilitering, berättar Helen Perdahl.

Borde det finnas en längre tids uppföljning för att fånga upp alla behov?

– Ambitionen är att ändra rutinerna så att de bättre anpassas efter behoven. Det har tagits upp och diskuterats med ledningen men det är en process i sig vad och hur man ska förändra, säger Helen Perdahl.

Många har kvarvarande symtom

Helen Perdahls kartläggning visade också att en majoritet har kvar kognitiva symtom, som hjärntrötthet, koncentrationssvårigheter, minnespåverkan, ljud- och ljuskänslighet, öronbrus och stresskänslighet. Många har anpassat sig efter sina symtom, försökt att hitta vardagsbalans, dragit ner på tempot och anpassat sina liv utifrån tröttheten. Många måste vila varje dag och ta återhämtningspauser.

Patienterna har fått göra stora omprioriteringar i sina liv på grund av tröttheten, som att byta arbete, sälja hus eller sommarstuga, minskat sina sociala kontakter och sluta med fritidsintressen eller föreningsengagemang.

Många har omvärderat livet efter olyckan och uttryck som ”det kunde ha gått värre” återkommer. Relationen med familjen vär-

deras högt. Vissa har satt upp hälsomål som att sluta röka, börja motionera regelbundet, stressa mindre, berättar Helen Perdahl.

Positiva reaktioner

Ett syfte med kartläggningen var också att sprida information om att hjärnskadekoordinatorn finns, beskriva hur uppdraget ser ut och vad koordinatoren kan bistå med i form av vägledning och stöd. Alla har också fått skriftlig information.

– Många tycker att det är bra att hjärnskadekoordinatorn finns och att veta var de kan vända sig. Samtidigt önskar de att stödet funnits tidigare, när behov av stöd och svar på deras frågor var stort även för närstående, framför allt i början av rehabiliteringsprocessen.

Helen Perdahl gör nu en ny liknande kartläggning för personer med hjärnskakning som haft rehubutredning på rehabilitering medicinmottagningen.

När upplever du att det finns störst behov av stöd från hjärnskadekoordinatorn?

– Många har uttryckt att det vore skönt att ha haft stöd i början. Då är det många frågor också från anhöriga och kan vara svårt att få svar på allt man undrar över. Uppföljningarna efter rehabiliteringsinsatserna sköts i huvudsak men därefter finns också ett behov av stöd som kan beröra andra behov i livssituationen än den tidigare fasen i rehabiliteringen.

I uppdraget ingår att sprida kunskap och öka kompetensen inom vården och för personer som arbetar med hjärnskadefrågor till exempel inom kommuner, försäkringskassa och myndigheter.

– Ja, jag har spridit kunskap till exempel om webinarier, nytt material om hjärnskadefrågor, och håller mig ajour med aktuell forskning. Tanken är att vara en länk till kunskap.

Hur ser hjärnskadekoordinatorns funktionen i Norrbotten ut om fem år om du får önska?

– Mer synlig. Ska vara en självklar funktion som patienter i rehabilitering lika väl som färdigrehabiliterade kan ringa. Vill också vara en funktion som kan vara med och påverka hela hjärnskaderehabiliteringen över tid. Att se vad som kan behöva utvecklas och åstadkomma förbättringar.

Faktaruta:

Namn: Helen Perdahl

Aktuell: Hjärnskadekoordinator på halvtid sedan augusti 2020.

Bakgrund: Arbetsterapeut i botten på Länsenheten särskilt stöd/funktionshinder med bred erfarenhet av hjärnskaderehabilitering på sjukhus, i hemmet och dagrehabilitering. Var med och startade upp daglig verksamhet för förvärvade hjärnskadade – Slussen Luleå kommun.

Vill förändra: Behöver synas och höras mer utanför sjukhuset för att sprida och öka kunskapen om hjärnskada och att det finns en hjärnskadekoordinator i region Norrbotten.

Vill utveckla: Jag tycker om utmaningar och är engagerad i många olika utvecklingsfrågor. Nu handlar det om uppdraget som hjärnskadekoordinator.

Mest förvånande: Många återgår till arbete i någon form efter svår eller medelsvår hjärnskada visas i min kartläggning.

Laddar batterierna med: Sjunger i kör, lyssnar på e-böcker och umgås.

Fritid: Gillar konserter, skidåkning, fjällen och fiske. Normalt även att resa och gå på teater men just nu är det mer tid till att ”bara vara”.



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



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



Ill.: Pixabay.

Fyra nya ledamöter i Hjärnkrafts förbundsstyrelse

Dina förtroendevaldas hjärtefrågor mm

Här presenterar vi de nyvalda ledamöterna i Hjärnkraft förbundsstyrelse. Till ny förbundsordförande valdes Leif Degler i Skåne som presenterade sig i förra numret av tidningen Hjärnkraft. Nu ger vi ordet till de fyra nya ledamöterna; Ingela Ljunggren Törnblad, Kerstin Söderberg, Marie-Jeanette Bergvall och Pia Delin.

Enkätfrågor:

1. Varför är Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft viktigt för dig?
2. Hur kom det sig att du tackade ja till styrelseuppdraget?
3. Vilken är din hjärtefråga?
4. Vad vill du åstadkomma genom ditt styrelseuppdrag?

Marie-Jeanette Bergvall

1. När jag kom till Hjärnkraft för 20 år sedan som kanslichef blev jag förskräckt över ointresset hos politiker, beslutsfattare och omvärld för förvärvade hjärnskador och hur lågt hjärnskaderehabilitering prioriterades. Engagemanget och kampandan inom Hjärnkraft ”vann mitt

hjärta”, även gemenskapen, uttryckt som ”Vi hjärnkraftare”. Efter 5 år på Hjärnkraft fick min man en hjärnskada efter en trafikolycka och sedan även min dotter efter en allvarlig TBE-infektion, då fick jag ytterligare en dimension av hur viktigt Hjärnkraft är och vad gemenskapen betyder. Här vill jag säga hur imponerad jag är över hur kansliet och föreningarna har utvecklat de digitala verktygen för att bibehålla gemenskapen under pandemin.

2. Efter att ha slutat som kanslichef, var jag fram till 2018 projektledare för Modellprojektet. Genom styrelseuppdraget vill jag fortsätta bidra med min kunskap och mina erfarenheter. Hjärnkraft ligger mig varmt om hjärtat och Hjärnkrafts uppdrag är lika viktigt som någonsin!

3. Sjukvård med fungerande rehabilitering och stöd i samordningen av alla olika insatser som kan behövas efter skada.

4. Kanske självklart, att förbättra villkoren för personer med förvärvad hjärnskada, att se till att den kunskap som finns hos personer med egen skada och anhöriga tas tillvara och respekteras i samhället. Det finns också ett egenintresse – det känns bra att jobba med och för Hjärnkraft. Jag känner glädje när jag skrivit en artikel eller något annat och fått bolla med andra engagerade människor.



Foto: privat.

ENKÄT: Kerstin Orsén
Foto ovan: Pixabay

Ingela Ljunggren Törnblad

1. Jag är utbildad socionom och legitimerad hälso- och sjukvårdskurator med en lång erfarenhet inom LSS- och rehabiliteringsområdet. Efter att ha arbetat under många år med rehabiliteringen av förvärvade hjärnskador hos barn och ungdomar i Skåne började jag år 2014 att arbeta som hjärnskadekoordinator i Region Skåne. Målgruppen är vuxna personer mellan 18-65 år med en förvärvad hjärnskada.

Hjärnskadekoordinatorsfunktionen i Region Skåne har sina rötter i Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft och startade år 2001 efter initiativ av Hjärnkraft Skåne. Förbundets påverkansarbete är än idag en stor faktor i att verksamheten finns kvar och har utökats i Skåne, dessutom tillsatts i andra regioner. Förbundet lyckas få ansvariga politiker och tjänstemän runt om i landet att inse vikten och allvaret i att erbjuda en god samordningsfunktion för Hjärnkrafts målgrupp. Detta är Hjärnskadekoordinatorsfunktionen i Sverige ett gott bevis för, och jag är säker på att fler regioner runt om i landet kommer att implementera i sina verksamheter framöver, tack vare Hjärnkrafts idoga arbete. Hjärnkraft är verkligen en ”kraft” att räkna med, för dess medlemmar, nu och i framtiden. Den resan vill jag gärna vara med på.

2. Mitt brinnande intresse för målgruppen gjorde det enkelt att tacka ja när frågan kom. Med min samlade kompetens och erfarenhet så vet jag att jag kan bidra med kloka och realistiska beslut, som kan relateras utifrån medlemmarnas situation.

3. Mitt engagemang i samordnings- och samverkansfrågor syftar till framgångsrika lösningar för den som är i behov av stöd och hjälp. I rollen som hjärnskadekoordinator fungerar jag ofta som en länk när samordningen brister. En länk mellan klienten och olika aktörer såsom t ex myndigheter och sjukvården men också som en länk genom byråkratin för just personer med förvärvade hjärnskador och deras anhöriga.

Mötet med klienter, deras anhöriga och alla personer runt omkring är oerhört stimulerande, liksom att kunna bidra med mina kunskaper och resurser. Mina samordningsinsatser har betydelse för många och gör skillnad för den enskilde. Det bidrar även till en personlig utveckling och ökar min professionella kompetens.

4. Personer med förvärvad hjärnskada och deras behov behöver synlig- och tydliggöras ute i vårt samhälle. Dessa frågor behöver drivas vidare inom Hjärnkraft, för att möta förändringar i samhället och göra det bättre för vår målgrupp. Det handlar om att öka förståelsen, kunskapen och kompetensen hos de olika aktörerna och få dem att samverka till gagn för personer med förvärvade hjärnskador.

Det intressepolitiska påverkansarbetet är också en stor framgångsfaktor som jag tror mycket på och ämnar arbeta för. Här krävs en stark och kompetent styrelse med många olika ben att stå på, för att underlätta de många viktiga frågor som ska avhandlas under mandatperioden.



Foto: privat.

”Hjärnkraft är verkligen en ”kraft” att räkna med, för dess medlemmar, nu och i framtiden. Den resan vill jag gärna vara med på.

Forts. nästa sida. ➔



Pia Delin

1. Jag har arbetat inom staten i 25 år tills jag förtidspensionerades efter en trafikolycka som ledde till en lättare hjärnskada 1997. Då blev jag aktiv inom funktionsrättsrörelsen. 2000 gick jag med i Hjärnkrafts Örebro och blev genast invald i styrelsen. Har varit kassör, sekreterare och till sist ordförande i 8 år.

Jag deltog, för Hjärnkrafts räkning, i flera brukarråd inom regionen. Vi lyckades anställa en kanslist samt stred under 8 år för att till slut få en hjärnskadekoordinator i regionen.

2. Jag blev invald i förbundsstyrelsen 2001 och deltog i 4 år som ersättare och 10 år som ordinarie ledamot. Tyvärr var jag tvungen att sluta då jag nått 10-årsgränsen. Jag är stolt över att åter få förtroendet.

3. Idag arbetar jag med funktionshinderfrågorna i ett bredare perspektiv då jag också är vice ordförande i regionens Råd för funktionshinderfrågor samt ordförande i dess referensgrupp. Jag är också fritidspolitiker och engagerad i Funktionsstödsnämnden i Örebro kommun.



Foto: Wilhelm Sundman.

4. Jag vill med mina under många år förvärvade kunskaper vara med och påverka situationen för personer med förvärvad hjärnskada. Detta genom påverkan inom politiken och kunskapsspridning.

Kerstin Söderberg

1. Hjärnkraft är en fantastisk förening som verkligen gör skillnad för både personer med hjärnskada och anhöriga. Jag var Hjärnkrafts ombudsman i Västra Götaland och Göteborg i fem år då jag bland annat var med och byggde upp den sociala mötesplatsen HjärnPunkten, höll utbildningar och arbetade intressepolitiskt.

Min bakgrund är många år i näringslivet, med bl a utbildningar och digitala plattformar, samt senast inom ideell sektor, en kombination som ger extra styrka. Jag är även med i styrelsen för Funktionsrätt Västra Götaland samt Brain Athletics och har ett nystartat företag med fokus på hjärntrötthet, social hälsa och samverkan.

2. Det känns bra med en ny viktig roll i Hjärnkraft, efter att ha slutat som ombudsman i januari 2020.

3. Hjärnhälsa och då bland annat hjärntrötthet, men även rätten till rehabilitering och goda möjligheter till ett nytt liv efter skadan – Ett liv som räddas ska också levas!

Anhöriga är också väldigt viktigt att stötta och de blir hjälpta när personer med hjärnskada blir hjälpta.

4. Jag är med i utbildningsgruppen och anser att det är viktigt att sprida kunskap på olika sätt till olika målgrupper.

Jag vill bidra med min breda erfarenhet och stora kontaktnät, samt med mitt engagemang få Hjärnkraft att växa och göra ännu mer skillnad.



Foto: Sina Farhat.

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/



LSS-boendet Gamla Vägen

Lugn och attraktiv boendeform för vuxna med förvärvade hjärnskador



LSS-boendet **Gamla Vägen** i Åstorp riktar sig till män och kvinnor från 18 år som omfattas av Pk 2. Hos oss arbetar man med lågaffektivt bemötande och tydliggörande pedagogik. Vi använder även ett utbildningsprogram bestående av tre delar från NeuroKompetens i Skåne.

Snabbfakta

- Inriktning: LSS § 9:9 Pk 2
- Målgrupp: Kvinnor och män, 18 år uppåt
- Specialistkompetens: Vuxna med förvärvade hjärnskador
- Hög personaltäthet med bemanning dygnet runt
- Nära till kollektiva förbindelser

Kontakt

Sara Rydén
Verksamhetschef
0451-70 59 25
sara.ryden@humana.se

Minela Zarifovic
Placeringskoordinator
072-246 48 32
minela.zarifovic@humana.se

Besök vår hemsida för mer information:
www.humana.se/gamla-vagen



Hos oss bor man själv. Men man är aldrig *ensam*.

För central placeringsrådgivning ring: 0771-11 33 11



Humana



Foto: Dreamstime.

Göran Hassel har startat en podd som heter Timo och Görans måndagspodd med nya avsnitt varje måndag.

Göran Hassel

– fokus på träning och rehabilitering

Göran Hassel har arbetat som informationschef inom Polisen. Efter en förvärvad hjärnskada har Göran fortsatt med sitt kall att informera och kommunicera, de senaste åren på sociala medier, nu med fokus på rehabilitering och träning. Har precis startat en podd som heter Timo och Görans måndagspodd.

Text:

Cecilia Boestad

cecilia.boestad@hjarnkraft.se

Ill: Dreamstime.



Foto: Privat

Som en följd av sin hjärnskada har Göran svårt att läsa och skriva. En skada på hjärnans syncentra gör att synintryck blir svåra att tolka. En rehabiliterare sa en gång till Göran att ”din syn fungerar som en kamera utan film: du kan inte registrera och tolka synintrycken på rätt sätt”. En försvagad vänster arm och hand gör det svårt att använda handen att skriva med.

Göran började med att lägga upp texter i olika grupper på Facebook och han fick snabbt många följare som läste hans korta texter. Det tog mycket tid och möda att författa texterna varför Göran ändrade strategi och började lägga ut korta filmsekvenser istället.

Som mest har Göran nått ut till 12 000 personer i olika grupper på Facebook.

HAN HAR INGET MANUS när han spelar in filmerna utan pratar alltid fritt från hjärtat. Det kan handla om lite vad som helst men ofta handlar det om träning där han vill peppa andra.

Ibland får han också träningsfilmer tillbaka från andra deltagare i de olika grupperna. Han får ofta positiv återkoppling på det han lägger upp, folk som tycker att det han gör är inspirerande och bra och tackar för att han delar med sig. Göran svarar i sin tur på kommentarer han får med uppmuntrande tillrop och hejarop. Han vill genom detta visa att han bryr sig och att de ska fortsätta kämpa för att komma tillbaka så mycket som möjligt efter sina svårigheter.

SJÄLV GÅR GÖRAN på gym varje dag och tränar tillsammans med sina personliga assistenter.

Göran vill se det positiva i livet och inte fokusera på problemen. Emellanåt blir han såklart "less på tillvaron" som han säger. Då

tar han allt som oftast och vilar en stund. Att fika med familj och goda vänner brukar också hjälpa upp humöret.

I DAGARNA HAR Göran precis startat upp sitt nya sociala medier projekt tillsammans med sin goda vän Timo. Det är en podd som heter Måndagspodden.

En podd, eller poddsändning, är en metod att publicera, och för lyssnaren att prenumerera på ljudfiler via nätet.

Här kommer Göran och Timo att samtala om ditt och datt som har med förvärvad hjärnskada att göra samt hur de hanterar livets bekymmer och glädjeämnen.

Jag ser fram emot att lyssna på deras podd som de planerar att släppa ett avsnitt av varje måndag framöver.

LÄNK TILL AVSNITTET där Göran berättar om Hjärnkraft arbete och beskriver sina egna erfarenheter efter hjärnskadan:

<https://soundcloud.com/thoughtsandconversations/mandagspodden-15-feb-2021>



Måndagspodden

Alla avsnitt finns på:

<https://soundcloud.com/thoughtsandconversations/sets/mandagspodden-med-goeran-timo>



ANNONS



Det handlar om dig!

På väg...igen

kurs för dig med
förvärvad hjärnskada

Läs mer om våra kurser på

furuboda.org

FURUBODA 
Folkhögskola

Utdelning ur Hjärnskadefonden 2020

Hjärnskadefonden inom Hjärnkraft har till uppgift att dels stödja forskning och utveckling av hjärnskaderehabilitering, dels att sprida kunskap om förvärvade hjärnskador och dess konsekvenser.

Text:

Cecilia Boestad

cecilia.boestad@hjärnkraft.se

Utdelning sker en gång per år och under år 2020 delades sammanlagt 200 000 kronor ut till fyra olika forskningsprojekt. Hjärnkrafts medicinska råd granskade samtliga ansökningar som handlade om forskning och utveckling och lämnade rekommendationer till förbundsstyrelsen som beslutade om utdelning. Hjärnkrafts styrelse utser det medicinska rådet där alla medlemmar är nya.

Mottagarna av 2020 års forskningsanslag är Charlotte Nilsson, och Malin Bauer, Rehabiliteringsmedicinska kliniken på Danderyds sjukhus i Stockholm. Gudrun Johansson, Institutionen för samhällsmedicin och rehabilitering, fysioterapi, Norrlands Universitetssjukhus i Umeå samt Jan Johansson, Institutionen för klinisk neurovetenskap, ögon och syn, Karolinska Institutet.

CHARLOTTE NILSSONS PROJEKT utvärderar hur ett öppenvårdsprogram för unga vuxna med förvärvad hjärnskada kan bidra till ökad självständighet, förbättrat aktivitetsutförande och tillfredsställelse i det dagliga livets aktiviteter.

GUDRUN JOHANSSONS PROJEKT tittar på effekter och erfarenheter av öppenvårdsrehabilitering hos personer som haft stroke och är i yrkesverksam ålder. Här undersöks personer-

nas självskattade hälsa, livskvalitet och nöjdheter före och efter öppenvårdsrehabilitering.

MALIN BAUER HAR FÅTT MEDEL för utveckling av "Post Stroke checklisten", en metod för att på ett strukturerat sätt följa upp personer med stroke. Malin Bauer och kollegan Kajsa Söderholm ska utveckla materialet genom att ta fram ett bildstöd samt en manual för användandet av kommunikationsstrategier. Målet är att uppnå en tillgänglig, trygg och säker uppföljning för personer med kommunikationssvårigheter efter stroke.

JAN JOHANSSON har tidigare erhållit medel från Hjärnskadefonden för sin medverkan i projektet PROMPT som är ett datorspel för ögonträning efter hjärnskada. Denna gång gäller hans ansökan en studie som ska titta på om synrehabilitering kan minska funktionsnedsättningar efter förvärvad hjärnskada med fokus på att stärka förutsättningarna för återgång till arbete och dagliga aktiviteter.

Sprida kunskap om hjärnskador
Hjärnskadefondens syfte är också att sprida kunskap om förvärvade hjärnskador till exempel genom att stötta utgivning av skrifter inom området.

"Bruten tid – Om att vara ung och hjärnskadad"

Under året har förbundsstyrelsen beslutat om utdelning till "Bruten tid – Om att vara ung och hjärnskadad" av Matilda Turesson. Boken handlar om Matilda som var 13 år



Hjärnkrafts medicinska råd från år 2020 består av:

Marie Matérne, medicine doktor, Universitetssjukvårdens forskningscentrum samt verksamhetsutvecklare, Habilitering och hjälpmedel, Region Örebro.

Jörgen Borg, professor, Rehabiliteringsmedicinska Universitetskliniken, Danderyds sjukhus.

Ingela Kristiansen, överläkare barnneurologi, Akademiska barnsjukhuset.

Marie-Jeanette Bergvall, ledamot av Hjärnkrafts förbundsstyrelse.



när hennes liv förändrades efter en trafikolycka. För Matilda började en kamp som, 20 år senare, fortfarande håller på. Den svåra hjärnskada hon ådrog sig förändrade allt. I boken berättar Matilda sin historia och hoppas att den ska inspirera andra genom att visa att det går att genomföra saker, trots att det från början verkar omöjligt. Boken kommer att finnas i tryckt form och distribueras som ljudbok.



"Metodhandboken om epilepsi". Ytterligare ett projekt som fått medel är Cristina Eklund och Petra Boström för "Metodhandboken om epilepsi". Cristina och Petra är två av författarna till skriften "Gasa eller bromsa" som gavs ut av Hjärnkraft år 2019 om hjärnskakning hos barn och unga vuxna. Även metodhandboken om epilepsi har målgruppen barn och unga vuxna. Boken är riktad till skola, föräldrar

och vård- och omsorgspersonal som möter barn med epilepsi.

Om elever med CVI

Slutligen är det skriften som handlar om elever med CVI (hjärnsynskada) som fått medel ur Hjärnskadefonden. Margareta Strinnholm och Ann Butler Nordkvist har genom sina arbeten som psykolog respektive specialpedagog vid Folke Bernadotte regionhabilitering i Uppsala samlat på sig erfarenheter och kunskaper om barn med "hjärnsynskada" som de vill dela med sig av. Läs mer på nästa uppslag om CVI.



Glädjande att bidra

Det är oerhört glädjande att vi inom Hjärnkraft genom Hjärnskadefonden kan bidra till forskning, utveckling och spridning av information inom området förvärvad hjärnskada.

ANNONS

REHABILITERING

med kvalitet och personlighet

FRYK CENTER
REHABILITERING

Tel 010 - 834 72 60
info@frykcenter.org
www.frykcenter.org

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



Bilden illustrerar svårigheterna med att tolka en trafiksituation när man har CVI.

Foto: Erik Nordkvist

Hjärnsynskada kan leda till svårigheter i vardagen och i skolan

Hjärnsynskada eller "CVI" (Cerebral visual impairment), kan leda till många olika problem i vardagen och i skolan. Det kan handla om svårigheter att orientera sig, att tolka trafiksituationer och sociala sammanhang. Oro, rädsla och stress kan förekomma.

Text:
Margareta Strinnholm och
Ann Butler Nordkvist.

Saker som att se på tecknad film, läsa serier och spela brädspel kan vara mycket svåra för barn och ungdomar med CVI. En del elever med CVI har svårt att lära sig läsa och olika matematiksvårigheter är vanliga i gruppen. Det kan finnas alltifrån lättare svårigheter till stora problem i vardagen.

Neuropsykolog Margaretha Strinnholm och specialpedagog Ann Butler Nordkvist har skrivit en bok om CVI och dess neuropsykologiska och pedagogiska konsekvenser. Genom bidrag från Hjärnskadefonden finns nu möjligheter att ge ut den. De har arbetat och arbetar båda på Folke Bernadot-

te regionhabilitering i Uppsala och har lång erfarenhet av att utreda och undervisa barn och ungdomar med CVI där.

Vad är CVI?

CVI innebär att det trots en normal funktion hos ögat finns en oförmåga att tolka det man ser. Det handlar om skador och påverkan på hjärnans bakre del där synstrukturer är belägna.

Vilka drabbas av CVI?

CVI förekommer hos barn och ungdomar med cerebral pares (CP), hos för tidigt födda och hos barn och ungdomar som har förvärvat en hjärnskada.

Andra som kan drabbas är barn och ungdomar med ryggmärgsbräck och barn och ungdomar med syndrom av genetiska eller kromosomala orsaker.

Utredning

Någon enkel screening för att hitta barn med CVI är inte möjlig. Det beror på att symtombilden hos individer med CVI varierar och forskningen inte har enats om definierade kriterier för diagnosen.

En utredning bör göras allsidigt eftersom det vid CVI inte enbart finns svårigheter med visuell perception utan det kan också förekomma problem med språk, motorik,



Foto: Dreamstime

beteende och social funktion. Den neuropsykologiska delen vid utredning av CVI är därför mycket viktig.

I boken beskriver Margaretha sina erfarenheter av sådan testning och ger förslag på vilka neuropsykologiska tester som är användbara.

I den neuropsykologiska delen ges förslag på hur man ska bemöta barn och ungdomar med CVI när de är i olika svårigheter. En vanlig åtgärd är att använda syntolkning i olika situationer.

CVI och autism

Många symtom som barn och ungdomar med CVI har påminner om svårigheter som individer inom autismspektrat har. Oro, stress och rädsla är vanligt särskilt i nya och komplexa situationer. Det förekommer att barn och ungdomar med CVI har så stora svårigheter med syntolkning att de uppfyller kriterierna för en autismdiagnos.

Diagnosen autism säger inget om orsakerna till svårigheterna utan ges utifrån symtom och kan därför sättas i förekommande fall.

CVI i skolan

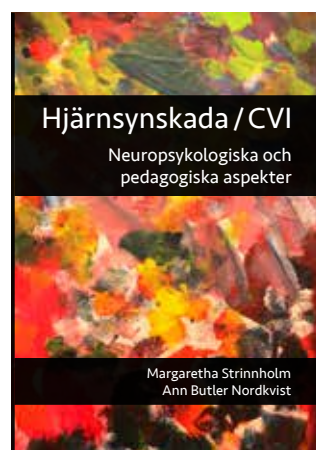
Hur CVI vanligtvis påverkar skolarbetet beskrivs i den pedagogiska delen som Ann har skrivit. En del elever med CVI lider av "crowding" det vill säga att bokstäverna och/eller textraderna flyter ihop och avkodningen blir mödosam. Vanligt är också olika svårigheter i matematik.

De sociala svårigheterna med att till exempel tolka ansiktsuttryck och uppfatta dynamiken i en social situation kan göra grupparbeten och den fria tiden svår, till exempel rasterna.

I den pedagogiska delen ges också förslag på stöd och hjälp som eleverna behöver i skolan.

Kunskap och förståelse

Författarna hoppas att materialet ska öka kunskaperna om CVI och dess koppling till neuropsykologi och skola och på så vis öka förståelsen för gruppen. Förslag ges också på hur man kan bemöta och stötta barn och ungdomar med CVI i vardagen och i skolan.



Boken kan beställas
från Diomedea förlag

c/o Margaretha Strinnholm
Hågavägen 166

752 63 Uppsala.

Mejladress:

aengla987@gmail.com

ANNONS



Telefon: 0456-151 15

Folkhögskola för dig med förvärvad hjärnskada!

På Valjeviken folkhögskola i Sölvesborg kan du få utbildning i kombination med rehabilitering och träning. Valjeviken är specialister inom neurologisk rehabilitering och hela anläggningen är tillgänglig för dig med 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 Valjeviken arbetar vi i ett inkluderande perspektiv. Du söker ingen särskild utbildning för hjärnskadade utan du väljer bland våra utbildningar efter intresse och vi gör det möjligt med individuell anpassning av studierna.

För dig med förvärvad hjärnskada ligger kognitiv 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.



valjeviken.se / info@valjeviken.se

Nytt deltagarerekord - dagen gav många strategier, tips och hopp!

Hjärnkraft har genomfört sin tredje digitala utbildningsdag med rekordmånga deltagare. 254 personer var inloggade som mest. De gav dagen och föreläsarna ett högt betyg.

Text:

Per-Erik Nilsson

per-erik.nilsson@hjärnkraft.se

Fördelarna med digitala utbildningar är uppenbara. Personer från hela landet kan delta, sjuksköterskan från Kalix, den personliga assistenten från Örebro, LSS-handläggaren från Ystad. Alla kan vara med på samma utbildning. Dyra resor eller övernattningskostnader försvinner helt och tidsvinsten är avsevärd.

Men nackdelar finns såklart också. Den sociala kontakten är liten när korridorsnacket med kollegor i pauserna uteblir, pratstunden vid lunchbordet försvinner också.

SOFIE WENNBERG från Umeå innledde dagen. Sofie skadades i en idrottsolycka för 13 år sedan och från ett framgångsrikt "lätt liv" förändrades allt. Läkarstudierna fick avbrytas, hjärntrötthet, allt blev plötsligt svårt eller omöjligt att genomföra, komma ihåg, hitta.

Sofie kan verkligen beskriva den långa problemfyllda vägen från skadan som resulterade i ett helt nytt och förändrat liv med

arbetslöshet – ont om pengar – till dagens verklighet med familj/barn och ett halvtidsarbete.

Sofie Wennberg har blivit riktigt bra på att upprätta strategier i vardagen för att få allt att fungera, se hennes tips i ruta nedan.

Sofie Wennberg har tillsammans med professor Britt-Marie Ståhlacke skrivit en liten bok "Vanlig hjärnskakning" som finns i förbundets webbshop för 20 kr + porto. Den ger råd & tips för de som råkat ut för en svår hjärnskakning. Se även nästa utbildningsdag med tema Hjärnskakning.

NÄSTA FÖRELÄSARE var specialarbetsterapeut Emma Bergendahl och leg logoped Malin Bauer, båda verksamma vid Rehabiliteringsmedicinska universitetskliniken vid Danderyds sjukhus. De rehabiliterar patienter efter en förvärvad hjärnskada, vilket kan ge olika funktionsnedsättningar både kognitiva och motoriska.

Föreläsarna betonade att rehabilitering av personer med en förvärvad hjärnskada verkligen är ett teamarbete där många olika yrkesgrupper är representerade.

För varje patient utformas en individuell rehabiliteringsplan. Målen ska vara SMARTA och de gav exempel på relevanta mål i den s k målbblomman.



Sofie Wennbergs 6 tips på strategier för att hantera vardagen



Gör ett veckoschema

Sprid ut dina aktiviteter på veckans dagar.

Handla mat i en butik

Då kan du lära dig varornas placering i butiken.

Tänk hemma

Planera och ha en reservplan om inte något händer.

Inga automatiska JA

Ta inte på dig en massa uppgifter obetänkt.

Nödstrategi

Om allt går galet, vad gör du då?

Hitta ditt sätt att vila

Tex duscha – massage



De gav också tips på strategier för personer med förvärvade hjärnskador:

Aktivitetsbalans: Balans mellan arbete, hem-familjesysslor, lustfyllda aktiviteter, återhämtning och sömn.

Bildstöd: Föreläsarna gav många förslag på stöd som bildstöd, planera, whiteboard, skapa, gör det man tycker om, rutiner och skapa struktur.

PER HAMID GHATAN avslutade dagen. Han är läkare med lång erfarenhet av rehabilitering. Specialist i rehabiliteringsmedicin, projektledare för forskningsprojektet RGS@Home, utvecklingschef vid Bragée kliniken i Stockholm. Han har mångårig erfarenhet av rehabilitering vid hjärnskada och har doktorerat i kognitiv neurovetenskap vid Karolinska Institutet.

Det finns mycket att säga om Per Hamid Ghatan, hans gedigna föreläsning, enorma kunskaper, fantastiska bilder, ett "fullblods-proffs" men jag håller mig till ett viktigt forskningsprojektet som han är ledare för.

PROJEKTET HANDLAR OM att strokepatienter ska kunna träna upp motoriska och kognitiva funktioner med individuellt anpassade digitala träningsprogram. Det ska bli ett stöd i rehabiliteringen i syfte att snabba upp återhämtningen efter hjärnskadan både i det akuta och kroniska skedet.

Inom ramen av projektet kommer patienter på Akademiska sjukhuset testa den

Målblomman, Att sätta relevanta mål



Bild: Rehabiliteringsmedicinska Universitetskliniken Stockholm, Danderyds Sjukhus AB.



Inbjudan till

Webbaserad utbildning med tema hjärnskakning - Inte så "bara"



Tema: Hjärnskakning, konsekvens & rehabilitering.

Tid: 26 maj 2021, kl 10 - 16:00 (paus för lunch).

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

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

Varmt välkommen!



digitala plattformen Rehabilitation Gaming System, RGS. Projektet pågår på Rehabilitering- och smärtcentrum på Akademiska Sjukhuset i Uppsala. Den som vill veta mer om projektet går in på deras hemsida: RGS@home projekt.

Enkätfrågor

Både dagen som helhet och alla föreläsarna fick mycket bra betyg.

Moderator Sofia Karlsson fick extra högt betyg. Tekniken fungerade klanderfritt utom vid ett tillfälle. Danderyds sjukhus drabbades av ett strömvabrott mitt under en föreläsning, ett ofrivilligt hastigt avbrott vilket Sofia klarade galant i denna direktsändning.

Hur har Hjärnkrafts verksamhet påverkats av pandemin?

Föreningarnas verksamhet har varierat enormt under pandemiåret 2020. Enkätsvaren pendlar mellan "Totalstopp" till "Trots pandemin har vi haft aktiviteter som förut, jobbat hemma samt utbildning digitalt". De allra flesta har börjat erbjuda medlemmarna digitala aktiviteter.

Text:

Kerstin Orsén
kerstin.orsen@hjärnkraft.se

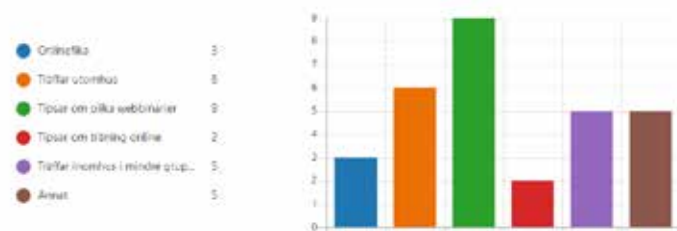
Redaktionen har via en enkätundersökning till samtliga föreningar inom Hjärnkraft ställt frågor om hur det har fungerat att ställa om verksamheten under pandemin. Från föreningarna kommer enhälligt svaret att det varit svårt. De flesta ställde in sina planerade aktiviteter under våren 2020.

Under sensommaren och hösten arrangerade många föreningar utomhusaktiviteter på ett coronasäkert sätt. Det var inte lika många deltagare som vanligt men uppskattat av de som deltog.

"Vi öppnade igen i augusti och då körde vi öppet hus, anhörigträffar, RGM och andra inplanerade aktiviteter. Alla dock med reducerat antal deltagare. Max 5-8 deltagare beroende på aktivitet", svarar en förening.

4. Vad erbjuder ni medlemmarna för aktiviteter under pandemin?

Mer information



Ny resurs till Hjärnkrafts kansli *Välkommen Lotta!*

Lotta Näslund har börjat på Hjärnkrafts kansli den första februari för att under tre månader till att börja med, stötta föreningarna. Hennes huvudsakliga uppgifter blir att vara ett bollplank och stöd i utvecklingsarbetet, stötta medlemsrekryteringen och arbeta för bildandet av nya föreningar.

Lotta har en bakgrund bl a som projektledare inom marknadsföring och kommer närmast från Koloniträdgårdsförbundet där hon arbetade som tf generalsekreterare.

Allt mer digitalt

Kunskapen om digitala möten har vuxit enormt i Hjärnkrafts föreningar. De allra flesta höll sina årsmöten digitalt, någon via telefon. Många erbjuder medlemmarna att vara med på digitala fikapauser, där man kan snacka och mötas över skärmen.

Föreningarna har lyckats få till kreativa och innovativa sätt att mötas. T ex så har det arrangerats digitala stadsvandringar och skapats arbetsgrupper som diskuterar hjärnskadefrågor och arbetar intressepolitiskt. Det har tipsats om webinarier, digital träning och digital sångstund.

Samtidigt visar flera av svaren att det har varit svårt att nå medlemmarna. Ibland på grund av att e-postadresser saknas och ibland för att tekniken känns oöverstiglig.

"Vi har haft svårt att nå ut till dem vi vet behöver det mest. Många klarar inte av att delta på digitala träffar t ex. Antingen har man ingen dator eller smartphone, eller så har man svårt att ladda ner den app som behövs för att kunna delta. Man grejar inte de olika stegen för att komma in till mötet".

Stöd från förbundskansliet

På det här området arbetar förbundet med att hitta olika sätt att förenkla och öka kunskapen så att fler medlemmar ska kunna vara med. Det är som alltid svårast att ta första steget.

– Vi hjälper gärna till med att arrangera möten och kan även delta vid möten, samt förklara hur man ansluter sig. Det finns material och lathundar för hur man genomför digitala möten steg för steg, säger Cecilia Boestad, förbundssekreterare.

Kontakt med medlemmar

Kontakten med medlemmarna har föreningarna försökt hålla via medlemsutskick, mejl och telefon. Flera har satsat på att ringa upp enskilda medlemmar för att prata en stund – något som uppskattats men naturligtvis är svårt att hinna med. Ett sätt att höra av sig var att ge alla i föreningen en trisslott i julklapp. Håller tummarna för att det blev några storvinster!



Hjärnet möts i zoom

Hjärnet i Västerbotten tycker att möten mellan människor på dennes egna villkor är viktigt. Trots pandemin har vi träffar. Vi möts digitalt. Nu har vi en studiecirkel genom ABF i zoom.

Samarbetet mellan Umeå och Skellefteå är en tillgång. Vi möts en gång i veckan, har en plan med innehåll och följer den. Cirkelledare är en medlem som tränat zoom mer än oss andra. När vi inte kan mer bjuder vi in en resurs.

Totalt blir det fem träffar och sedan utvärdering. Det är värdefullt att få kunskap så att vi klarar av att hantera webbplatthor for digitala träffar.

Hoppas vi kan använda kunskapen vidare och nå fler av våra medlemmar.

Det är viktigt att resonera om vad vi tror medlemmarna vill ha av sin stödförening.

Vi som är engagerade i Hjärnet och speciellt jag, Helen, som är ny får lära känna varandra lite bättre. Det känns bra.

Helen Lindgren,
Ann-Catrin Dannberg och
Thomas Eriksson,

Alla är Hjärnetkontakter i Västerbotten.

Förlängd årsmötestid på grund av corona

Även i år har förbundsstyrelsen beslutat att föreningarnas årsmöten kan senareläggas på grund av pandemin. Senast den 30 september bör årsmötet ha genomförts och verksamhetsberättelserna för 2020 skickats in till förbundskansliet.

ÄLSKADE HJÄRNTRÖTTIS



Elisabeth Johansson Hallin skapar serier för att vila hjärnan

Här presenterar serietecknaren Elisabeth Johansson Hallin sig helt kort i samband med att vi publicerar en av hennes serier.

Text och serie:
Elisabeth Johansson
Hallin

Hösten 2016 var jag med om en älgolycka i de Norrbottniska skogarna och efter det har jag kämpat på med att lära mig att leva med den hjärntrötthet som drabbade mig.

Jag har alltid haft ett stort intresse för att rita och måla och under åren efter olyckan har det levt vidare. Skapandet är ett sätt för mig att vila hjärnan på och genom serier kan jag också visa hur livet ser ut när man har hjärntrötthet.

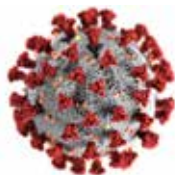
Ingen smak för Corona

I april 2020 händer det. Jag hade känt mig allmänt låg och tröttare än vanligt. Fast kroppstemperaturen låg omkring det normala och inga av de kända varningstecken av Corona märktes av. Förutom smaken. Och torra slemhinnor. Och plötslig yrsel.

Text:

Martin Pullar

Foto: Dreamstime.



I detta tidiga skede av pandemin låg fokus på "ingen panik" snarare än smakbortfall och torra slemhinnor. Så mina symptom gick under radarn, så att säga. De fanns inte med bland de råd och varningssignaler som kablades ut i riket. Fast konsekvenserna stavades ändå Covid-19. Min berättelse handlar om hur jag upplevde och överlevde detta.

FEBERYR KRYPER JAG över tröskeln till badrummet. Siktet var inställt på toaletten. På vägen ut dundrar jag med huvudet först rakt in i betongväggen i hallen i min lägenhet. Kanske förlorade jag medvetandet ett tag, kanske inte. Svårt att avgöra. Det var i alla fall en rejäl smäll. Och en fin bula. Sedan minns jag bara att jag tryckte på mitt trygghetslarm.

Vad som hände sedan är lite suddigt, men nästa i minnesbild hör jag hur ytterdörren öppnas och personal från hemtjänsten kliver över tröskeln. Jag sitter nu på en stol i

köket dit jag tagit mig med ålning medelst hasning.

Huvudet känns fortfarande bortkopplat och blicken stirrar rakt fram utan fokus. Personalen ger mig ett glas vatten och frågar hur jag mår. Svaret dröjer, men lär knappast vara positivt.

Ambulansen kommer till slut och en av personalen med gasmaskliknande huva frågar mig vad som hänt. Svaret har inte ändrats mycket, men bulan har börjat minska i storlek. Han gör ett covidtest. Det visar positivt, vilket i detta sammanhang är allt utom just det.

Sedan bär det av på bår in i ambulansen. Insvept i regionens filter far vi iväg. Inte mot Sherwoodskogen dock, utan till den mindre mytomspunna destinationen Östra Sjukhuset i Göteborg.

Allt tycks sedan ske i realtid, intensivt och väldigt verkligt. Kroppen registrerar varje vägbula längs vägen. Tankarna som far förbi tycks tänkas i någon annans huvud. Mitt eget huvud är för upptaget av försöka förstå vad som händer. Verkligheten kryper plötsligt väldigt nära och fastän jag blundar är den fortfarande där jag öppnar ögonen. Det här händer mig, mitt i verkligheten!

I nästa scen anländer vi till akutintaget på sjukhuset. Därefter är det lite diffust i mitt minne. Jag blir väl inskriven i vanlig

Foto: Irene Morgan





ordning och sedan placerad på någon avdelning. Infektion, tror jag. Sedan börjar rena sciencefictionfilmen, även den flimrar förbi i realtid. Intensiv och skrämmande verklig.

MITT TILLSTÅND GÖR nästan att det blir svårt att avgöra vad som är verkligt eller inte. En figur iklädd i något som liknar en rymd-dräkt kommer in i rummet och presenterar sig som läkare och kommunicerar med mig. Läkaren säger att jag har en lindrig variant av Covid, men att de vill ha mig under observation ett tag. Ordinationen lyder syrgas, vätska och vila. Mat får jag också, fastän det smakar just ingenting då mina smaklökar är helt utslagna.

Efter tre dagar som känns som trettio, kom läkaren åter, fast utan skyddsdräkt denna gången. Hon ger mig beskedet att mina värden och min andning var bra nog och jag betraktas vara färdigbehandlad. Utskrivning och hemgång hägrar!

Det blir åter en ambulansfärd, denna gång under lugnare omständigheter. Ingen taxi vill ta med mig, jag är ju fortfarande smittsam! Färden tillbaka till verkligheten går förvånansvärt snabbt och snart är jag tillbaka i min lägenhet igen.

Sedan börjar en långsam återhämtning. Många, långa dagar i TV-soffan. Vätska i mängder och så lite knäckebröd och mjölk då och då, det enda jag kan få i mig som smakar något. Resten går ner utan något större nöje, det är föda helt enkelt. Det värsta är att laga mat och inte smaka om det är gott eller inte. Smaken har jag fått åter, men torra slemhinnor och ögon tycks jag få leva med.

JAG HAR HAFT TUR som kom så lindrigt undan. Hoppas innerligt att den här pandemin bromsas upp av vaccinet och att vi sakta kan återgå till ett någorlunda normalt liv. Det är min övertygelse att allt händer av en orsak. Fast det lär dröja innan jag klurat ut meningen med corona. Under tiden får jag göra det bästa av situationen.

Trötthet efter Covid-19

Att vissa drabbas av långvariga besvär efter Covid-19 har uppmärksamats alltmer. Nu finns en broschyr med praktiska råd till långvarigt covid-19-sjuka som vårdar sig själv i hemmet.

Sveriges Arbetsterapeuter har gett ut broschyren *Så hanterar du uttalad trötthet efter covid-19*. Det är en bearbetning av "How to manage post-viral fatigue after COVID-19" från det brittiska arbetsterapeutförbundet Royal College of Occupational Therapist. Broschyren är framtagen i samarbete med kliniskt verksamma och forskande arbetsterapeuter i Sverige med särskild kompetens kring fatigue – kronisk trötthet.

Olika termer

Arbetsterapeuternas term är post-viral trötthet, fatigue, vilket medför att personen kan känna sig trött, utmattad och ofokuserad.



"Trötthet och utmattning är en normal del i återhämtningen. Symtomen kan hänga i under en längre tid och medföra att du sover mer, känner dig ostadig och har svårt att stå. Även minne och koncentrationsförmåga kan påverkas. Det kan leda till att du undviker att utföra dina vardagliga aktiviteter eller pressar dig för hårt", skriver arbetsterapeuterna.

Efter en virusinfektion som covid-19 behöver kroppen vila och återhämtningen kan ta mycket lång tid. Broschyren ger goda råd kring bl a vila och aktivitet, sovrutiner, mat och dryck. Likaså vad som är viktigt att tänka på när man börjar återfå sina krafter. Då är det viktigt att komma igång, samtidigt som man inte får ta i för mycket.

Men om man inte blir bättre är det viktigt att söka hjälp hos sin vårdcentral.

Text: Marie-Jeanette Bergvall

Broschyren finns att ladda ner utan kostnad:

<https://www.arbetsterapeuterna.se/foerbundet/webbutik-och-gratismaterial/saa-hanterar-du-uttalad-troetthet-efter-covid-19-2020/>



Make a change

Jessica Falk är ambassadör för Hjärnkraft och musiker. Den 22 januari i år klättrade hennes låt "Make A Change" till första plats på Top 75 listan hos Star Power Radio i New York med 1 miljon lyssnare varje månad.



Text: Cecilia Boestad
cecilia.boestad@hjärnkraft.se

Låten "Make A Change" är inspelad till förmån för Hjärnskaedefonden & Hjärnskaedeförbundet Hjärnkraft och kom till när dottern Rocky råkade ut för en fallolycka år 2015 då hon var nio år gammal. Det blev början på en tuff period för Rocky och hennes familj. Rockys hjärnskada syntes inte på utsidan och familjen blev ifrågasatt. De fick inte den hjälp och det stöd de behövde vid denna tidpunkt. Det var då Jessica kom i kontakt med Hjärnkraft och kort därefter blev Hjärnkrafts ambassadör.

Som ambassadör vill Jessica dela med sig av sin kunskap och erfarenhet, inte minst genom musiken.

– Musik är universell och jag upplever att folk känner igen sig och orkar lyssna och ta till sig svåra saker när det förmedlas genom musik och text. Jag tror det är därför just denna låt blivit så populär, säger Jessica.

Det Jessica velat förmedla i låten är att vi inte ska vara snabba på att döma folk utan stötta varandra och vara generösa.

Låten är en duett som Jessica och Rocky sjunger tillsammans. Låten kom ut redan 2017 och 2018 åkte de på turné i olika delar av USA. Låten har spelats på olika radiostationer runt om i världen, förutom i USA även i Nya Zeeland, Australien, Luxemburg och Storbritannien.



Claes och Linn målar, samt schack på Hjärnpunkten. Foto: Ove Haugen

HjärnPunkten - fortsatt verksamhet, nya förutsättningar

HjärnPunktens lokaler som delas med många andra var inte tillgängliga under hösten av smittskyddshänsyn. En lösning hittades så att verksamheten kunde fortgå *nästan* som vanligt, på ett coronasäkert sätt.

Sedan skärptes restriktionerna och resterande fysiska träffar fick ställas in. Tråkigt, förstås, men vi lyckades ställa om till digitala träffar för tre av våra

studiecirklar. Mindfulnessgruppen, Yogakursen och Samtalsgruppen för 40-plussare kunde genomföra terminen. De fortsätter nu att träffas online under våren.

Samtalsgruppen för 40-plussare är en ny studiecirkel på HjärnPunkten. Efter framgångarna med Hjärntruppen, samtalsgruppen för unga, inkom önskemål om en liknande cirkel för något äldre personer med förvärvade

hjärnsador. Susanne Magnusson gjorde cirkeln mycket uppskattad.

Det känns glädjande att vi har lyckats hålla verksamheten igång. I vår ansluter sig även Hjärntruppen digitalt. De mer praktiska kurserna Konst och Silversmide ligger i startgroparna för en framtid när allt inte längre styrs av ett litet elakt virus. Förr eller senare kommer den!

Ove Haugen, verksamhetsledare



Kransmossen i Borås

Årets första aktivitet i Borås/Sjuhärads regi, den 28 januari. Åtta personer träffades utomhus på Kransmossens friluftsområde i Borås.

Där fanns en grillkåta som man kunde göra upp en eld i och grilla om man ville det. Jan-Olof hade förberett med ved så det dröjde inte så länge förrän lågorna och glöden fanns där. Alla var överens om att det varit en trevlig stund och så hoppas vi på att vi kan träffas snart igen om än utomhus.

Text & foto: Lars Claesson

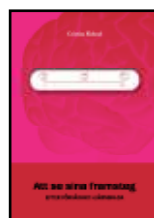
JULKRYSSSET

	GAY- BERG MAN	H- UTAN ANGIVET KÖN FÖR VÄR- D MED SIG	B- NEJ GÅ ELLER BLANDA	N- BLIR KOPPA- N	TÄNKAS DET I TENNIS	DET HÄR VÄR- MÅ- NING	BLADET MED FÄRS
	G R E N K V E R K	A V T A L	R G A D				
	R E N K O R	A V T A L	R G A D				
	A G H A R E N S E T T I S S A R	A V T A L	R G A D				
	N I S S A R	A V T A L	R G A D				
	S T O N E N FÄRRE MED JÄRRE	A V T A L	R G A D				
	K U L O R	A V T A L	R G A D				
	O N A	A V T A L	R G A D				
	G I R L A N G E R	A V T A L	R G A D				
	S O	A V T A L	R G A D				
	F N Ö S K E	A V T A L	R G A D				
Ö R Ö S E	A V T A L	R G A D					
V A T T E N T O R N	A V T A L	R G A D					
A R R A K	A V T A L	R G A D					
L A	A V T A L	R G A D					
T O M T E L U V O R	A V T A L	R G A D					
N A T U R	A V T A L	R G A D					
I S	A V T A L	R G A D					
N E D E R B Ö R D	A V T A L	R G A D					
G R Ö T	A V T A L	R G A D					

Stort tack för alla svar! Tre vinnare får lotter hemskickade. God tur vid krapningen! Kryssred.

Hjärnkrafts skrifter

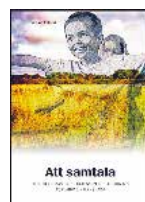
Med stöd från SPSM har Hjärnkraft tryckt material som underlättar arbetet i skolan för både lärare och elever med förvärvat hjärnskada.



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 förvärvat hjärnskada som underlättar samtalet med kamrater och andra.



Hur är det för dig - underlätta samtal för elever med förvärvat 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 traumatiserande hjärnskador.

Missa inte Modellprojektets sju rapporter!



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



Prestigefylld arbetsträning

Att drabbas av förvärvad hjärnskada innebär ofta att karriären och arbetslivet får sig en rejäl törn. Visserligen tar sig inte tillbaka alls, andra delvis.

Text: Leena Tammi

leenaktammi@gmail.com

Illustration: Dreamstime

Väl på plats i arbete igen är tillvaron kantad av fallgropar; dina egna höga ambitioner, brister i insikt om var gränsen för din ork går, oförståelse från chefen eller dålig hänsyn från kollegor.

I slutet av 2018 började jag inse att arbetet på socialförvaltningen inte skulle fungera på lång sikt för min hjärna. Jag kraschade regelbundet varje år och blev tröttare för varje gång.

I samband med att insikten grodde i mig började försäkringskassan prata om att jag borde prova ett kognitivt mindre krävande arbete, för att se om jag kunde arbeta mer då.

TANKEN PÅ ATT SLÄPPA socionomyrket skrämdde mig. Jag som kämpat på komvux för att komma in på drömutbildningen. Jag som är klippt och skuren för socialt arbete. Ska jag klättra neråt på arbetsmarknadsstegen?

Tanken tog emot, länge. Att jag skulle ägna mig åt något där min efterfrågade kompetens inte togs tillvara kändes inte bara som ett enormt resursslöseri, det var även ett tapp i prestige. Och det ville mitt ego inte veta av. Så jag klamrade mig fast, ett tag till. En krasch till.

När jag låg i sängen och återhämtade mig efter den senaste kraschen förstod jag att det var dags att välja mellan hälsan och prestige.

JAG SLÄPPTE YRKET sommaren 2019. Jag passade på att läsa en folkhögskolekurs jag aldrig vågat drömma om tidigare. Men ska man släppa sitt drömjobb kan man ju lika gärna börja drömma hejvilt. Hösten 2020 var det dags att prova ”ett kognitivt mindre krävande arbete”. Arbetsträning på ett tvätteri stod för dörren.

Men de två år som gått sedan första tanken på att sluta som socionom kom, hade gjort något med mig. Något hade mjuknat och släppt in tacksamhet. Jag förstod att jag kunde få både hälsa och prestige, tack vare mitt förhållningssätt. Att det är en ynnest att överhuvudtaget kunna arbeta, att få en ny erfarenhet och lära känna ett nytt yrke.

ALLA YRKEN i samhället behövs. Jag hänger, viker, sorterar och stryker arbetskläder som skyddar dess bärare från skador och hjälper dem att utföra sina arbeten.

Tandläkare, bilmekaniker, industriarbetare, präster, restaurangägare. Alla behöver de ett fungerande tvätteri. Och där gör jag en insats just nu, och får se hur ett av samhällets kuggjul bidrar med sitt. Det är vackert, det är stort, det är prestigefyllt.



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

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

Hjärnkraft Blekinge

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

Hjärnkraft i Kalmar

Kansliet, tel: 0480-292 84
e-post: kalmar@hjarnkraft.se
webb: <https://hjarnkraft.se/kalmar/>

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
tel: 054-184 185
hjarnkraftvarmland@telia.com

Hjärnet: Gunilla Axelsson

e-post: axelssong@hotmail.com

Hjärnkraft i Västerbotten

Kerstin Granstig Jonasson
tel: 070-513 22 96
e-post: kgj@taftea.se
hemsida: vasterbotten.hjarnkraft.nu

Hjärnet: Linda Hellqvist och

Ann-Catrin Dannberg
e-post: kontakt@hjar.net

Lokalförening Umeå

Birgitta Lontaki
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
webb: <https://hjarnkraft.se/goteborg>

Lokalförening Fyrbodol

Kansliet, tel: 0522-194 40
e-post: hjarnkraft.fyrbodol@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 Gävleborg

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

Hjärnkraft i Örebro

Kansliet, tel: 019-673 21 35
må-to 10-14
e-post: orebro@hjarnkraft.se
webb: <https://hjarnkraft.se/orebro/>

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