

Ge en julgåva som gör skillnad - till Hjärnskadefonden!

# HJÄRNKRAFT

# 4-2021

Utges av Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft

[www.hjarnkraft.se](http://www.hjarnkraft.se)

God Jul!  
Årets  
julklapp:

**NKC PÅBÖRJAS!**



**Elin inspirerar  
och sprider engagemang**

## Ansvarig utgivare

Leif Degler

## Chefredaktör

Kerstin Orsén

## Redaktionskommitté

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

## Grafisk form & layout

Kerstin Orsén

## Omslag

Elin Karlsson

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@hjernkraft.se](mailto:info@hjernkraft.se)

Hemsida: [www.hjernkraft.se](http://www.hjernkraft.se)

## Utgivningsplan

2022	deadline	utgivning
nr 1	17/1	24/2
nr 2	2/5	15/6
nr 3	15/8	26/9
nr 4	24/10	2/12

## Annonser

Bengtsson & Sundström Media

Tel: 08-10 39 20

E-post: [hjarnkraft@bs-media.se](mailto:hjernkraft@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

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

# Äntligen - nu påbörjas arbetet med NKC

Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft får stöd med 8,7 miljoner för att bygga upp ett Nationellt Kompetenscenter för förvärvad hjärnskada.



I årets sista ledare är det givetvis den största nyheten som dominerar utrymmet nämligen att vi fick vår ansökan om att skapa ett NKC (Nationellt KompetensCenter) beviljad av Allmänna Arvsfonden. Läs pressreleasen nedan:

Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft får stöd med drygt 8,7 miljoner kronor från Arvsfonden för projektet Nationellt kompetenscenter förvärvad hjärnskada, NKC.

Projektet ska tillsammans med flera aktörer bygga upp ett nationellt kompetenscenter för förvärvad hjärnskada. Centret ska i huvudsak drivas som en digital plattform. Relevant kunskap kommer att samlas om förvärvad hjärnskada och dess konsekvenser, om målgruppens behov och rättigheter, metoder, vårdprogram och riktlinjer samt vägledningar som utvecklas nationellt och regionalt. – Vi är oerhört glada över den möjlighet vi nu får genom Arvsfonden att utveckla ett kunskapscenter tillsammans med våra samarbetspartners. Vi ser det som enormt viktigt att sprida kunskap till personer med förvärvad hjärnskada, deras anhöriga, professionella aktörer samt beslutsfattare på olika nivåer, säger Hjärnskadeförbundet Hjärnkrafts ordförande Leif Degler.

Nationellt kompetenscenter vänder sig till de som lever med förvärvad hjärnskada, anhöriga/närstående, de som arbetar med, eller fattar beslut om, någon med förvärvad hjärnskada.





Årets bästa julklapp är redan här!

Centret ska utbilda och sprida information till olika verksamheter och aktörer. Informationen ska anpassas så att den blir tillgänglig för olika målgrupper. Allt ifrån den professionelle vårdgivaren/aktören till de som behöver information på Lättläst och Klarspråk med filmer och bildstöd, AKK (alternativ och kompletterande kommunikation). Genom centret ska alla få tillgång till information som underlättar kommunikationen och bidrar till ett välinformerat och kunskapsbaserat möte mellan personer med förvärvad hjärnskada, dennes anhöriga och olika vårdgivare och beslutsfattare.

Målgruppen kommer att vara central för den samverkande process som ska användas för att ta fram informationsmaterial och verifiera att det fungerar. De bidrar med erfarenhetsbaserad kunskap som jämförs med professionell. Informationen ska tillgänglighetsanpassas utifrån målgruppens behov. Efter den treåriga projektiden ska kompetenscentret drivas vidare av samverkanspartner och andra intressenter.

Medsökande till projektet är Personskadeförbundet RTP och Afasiförbundet.

Minnesgoda läsare minns säkert att jag som nybliven förbundsordförande i Hjärnkraft sade att "ett av mina mål är att lyfta kompetensen" vilket vi nu gör med bl.a. med detta projektet och då på flera plan mer eller mindre samtidigt. Projektet skommer igång på allvar en bit in på det nya året. Läs också på sid 9.

Välkommen till ett nytt innehållsrikt nummer av Hjärnkraft. God Jul och Gott Nytt År!

*Ett liv som räddas ska också levas!*

Leif Degler  
Förbundsordförande

## Innehåll #4

### 02 Ledare

### 04 Debatt

Många lever med sviter efter hjärnskakning i onödan

### 06 Porträtt

Elin Karlsson är en inspirationskälla i Hjärnkraft Västerbotten och Hjärnet med sitt engagemang och sin skaparglädje.



### 09 NKC

Arvsfonden beviljade ansökan om NKC.

### 10 Hjärnskadedagen

Fullt program med föreläsningar, Hjärntramp och lansering av hjärnskakningsguiden.



### 12 Hjärnskakningsguiden

Nu har den lanserats. Sprid gärna information. Läs också om Ida Schander - en av inspiratörerna på sidan 14.

### 18 Remissvar

Gode män och förvaltare.

### 20 Ny bok

Epilepsihandboken - för skolan.



### 24 Ordförandekonferens

Med fokus på utveckling.

### 30 Fråga Hjärnkraft

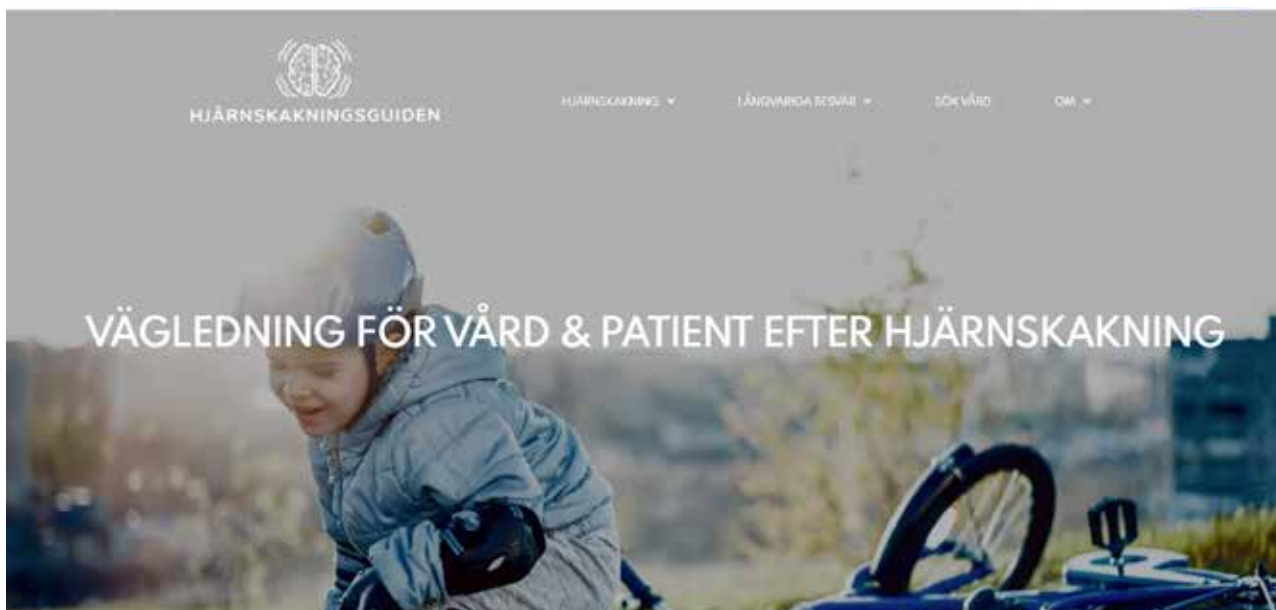
Hur kan vi och skolan stötta vår son?

### 34 Julklappstips

Lägg något från Hjärnkraft i säcken.

### 37 Insändare

### 38 Julkryss 2021



## NY HJÄRNSKAKNINGSGUIDE

# Många lever med sviter efter hjärnskakning i onödan

**Upp till var femte person som drabbas av hjärnskakning får långvariga besvär men få ges tillgång till specialiserad hjärnskader rehabilitering. Nu lanseras Hjärnskakningsguiden, ett initiativ av Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft, som syftar till att öka kunskapen om hjärnskakning och dess långvariga konsekvenser.**

**H**järnskakning är den vanligaste formen av traumatisk hjärnskada. Socialstyrelsen uppskattar att cirka 30 000 personer söker sjukhusvård årligen för traumatiska hjärnskador, där hjärnskakning utgör den stora majoriteten. För barn och unga är det den vanligaste orsaken till besök på akutmottagning. Långt ifrån alla söker vård varför mörkertalet är stort. Vanliga orsaker till hjärnskakning är fall- och trafikolyckor, idrottsskador samt avsiktligt våld.

Enligt Statens beredning för medicinsk och social utvärdering, SBU, får 10–20 % av de som drabbats av en hjärnskakning långvariga besvär. Det är redan i sig ett stort antal men flera studier pekar på att det kan vara betydligt fler.

Huvudvärk, yrsel, hjärntrötthet, överkänslighet för sinnesintryck och minnesproblem är vanliga symtom som många brottas med dagligen.

SBU konstaterar\* att personer med restsymtom efter lätt traumatisk hjärnskada, hjärnskakning, kan få förbättrad hälsa om de får specialiserad hjärnskader rehabilitering. Det konstateras även att personer med traumatisk hjärnskada upplever brister gällande samordning och tillgänglighet till rehabilitering.

### Begränsad tillgång på rehabilitering

Det finns stor okunskap om hjärnskakning och dess långvariga konsekvenser både bland vårdgivare och bland de som skadas. Exempelvis ges ofta rådet att man ska vila sig frisk från långvariga besvär vilket inte har någon vetenskaplig evidens.

Avsaknaden av riktlinjer för lättare traumatiska hjärnskador leder till att personer inte ges tillgång till kvalitetssäkrad information eller specialiserad hjärnskader rehabilitering vid behov. Specialiserad hjärnskader rehabilitering innebär att flera olika specialistkompetenser i ett team är involverade. Den vård som erbjuds

### Fotnot\*

SBU-rapport nr 304 ”Rehabilitering för vuxna med traumatisk hjärnskada - En systematisk översikt och utvärdering av medicinska, ekonomiska, sociala och etiska aspekter”.

är dessutom ojämlig med stora skillnader i tillgång över landet och består i flertalet fall av begränsade insatser eller inga insatser alls.

Idag går det inte att säkerställa att personer med besvär efter hjärnskakning får tillgång till den vård, rehabilitering och det stöd de behöver för ett optimalt tillfrisknande och möjlighet att återgå till arbete, studier och ett normalt vardagsliv.

I Läkartidningen 2021; 118:20 237\* redogör flera experter och rehabiliteringsläkare för de stora skillnaderna i tillgång till hjärnskaderehabilitering och specialistkunskap i landet under alla faser av förloppet efter en förvärvad hjärnskada.

## Behov av åtgärder

Många lever med sviter efter hjärnskakning i onödan. De upplever brister i samordningen av vården och måste dessutom själva koordinera sin egen vård.

Det behövs tillgänglig och kvalitetssäkrad information, vård och rehabilitering vid besvär efter hjärnskakning och Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft inleder nu en satsning med fokus på hjärnskakning.

Ett första steg är att lansera Hjärnskakningsguiden.se som syftar till att öka kunskapen om hjärnskakningar och dess långvariga konsekvenser. Den innehåller evidensbaserad information, riktlinjer vid hjärnskakning samt möjlighet att hitta vård och riktat sig till drabbade, professionen samt vård- och omsorgspersonal. Målsättningen är att säkerställa evidensbaserad information, optimal behandling och specialiserad rehabilitering, både i det akuta skedet och för personer med långvariga besvär.

Hjärnkraft har i ett stort arvsfondsprojekt tillsammans med professionen inom

svensk hjärnskaderehabilitering (Modellprojektet) identifierat ett antal åtgärder som krävs för att säkerställa att alla får optimal behandling och rehabilitering.

## Hjärnkraft kräver att:

► Ett nationellt kunskapscenter skapas för att säkerställa tillgång till kvalitetssäkrad information och optimal behandling vid förvärvad hjärnskada.

► Nationella riktlinjer för vård och rehabilitering av traumatisk hjärnskada tas fram. Då skapas förutsättningar för att kunskap om hjärnskakning och dess konsekvenser når ut både till de som drabbas, deras anhöriga/närstående samt vårdgivarna. Personer med hjärnskakning ska få tillgång till individanpassade specialiserade rehabiliteringsinsatser, oavsett ålder och bostadsort.

► Hjärnskadekoordinatorer tillsätts i samtliga regioner med uppdrag att stötta personer med förvärvad hjärnskada och anhöriga: samordna vård, rehabiliteringsinsatser och samhällsstöd. Idag finns koordinatörer endast i sju regioner.

**Daniel Amir**, projektledare Hjärnskakningsguiden.se

**Leif Degler**, förbundsordförande Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft

**Cecilia Boestad**, förbundssekreterare Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft

**Tony Pansell**, docent, legitimerad optiker vid S:t Eriks ögonsjukhus och universitetslektor vid Karolinska institutet.

**Tobias Wibble**, läkare och forskare, Institutionen för klinisk neurovetenskap, Karolinska institutet.

**Yelverton Tegner**, legitimerad läkare, specialist i ortopedisk och allmän kirurgi. Professor emeritus vid Luleå tekniska universitet i medicinsk vetenskap med inriktning idrottsmedicin.

**Nils Berginström**, leg psykolog, universitetslektor.

## LÄNKAR

Till hjärnskakningsguiden: [www.hjarnskakningsguiden.se/](http://www.hjarnskakningsguiden.se/)

Artiklar i Läkartidningen: <https://lakartidningen.se/klinik-och-vetenskap-1/artiklar-1/temaartikel/2021/09/rehabilitering-vid-traumatisk-hjarnskada-behov-samordnas/>

<https://lakartidningen.se/klinik-och-vetenskap-1/artiklar-1/rapport/2020/11/brister-i-rehabilitering-for-vuxna-med-traumatisk-hjarnskada/>

Mer information om Modellprojektet: <http://www.levamedtraumatiskhjarnskada.se/>



## Ge en jul- & nyårgåva som gör skillnad

### Stöd Hjärnskadefonden!

*God Jul och Gott Nytt År*



[www.hjarnkraft.se](http://www.hjarnkraft.se) >  
hjärnskadefonden





## Porträtt

# Elin Karlsson

## Inspirerar och sprider engagemang

### Text:

Camilla Björnehall  
[camilla.bjornehall@funktionsrattvasterbot-ten.se](mailto:camilla.bjornehall@funktionsrattvasterbot-ten.se)

Foto: privata

Elin Karlsson är en inspirationskälla i Hjärnkraft Västerbotten och Hjärnet med sitt engagemang och sin skaparglädje. Hennes senaste initiativ är att peppa andra med förvärvad hjärnskada att köra gokart.

**N**u när det närmar sig jul har jag fått en pratstund på Zoom med Elin Karlsson från Lycksele vars stora hobby är scrapbooking. – Jag tycker om att göra fint. Det är roligt när man kan se hur fint man kan göra och glädja andra, säger Elin.

Intresset tog ordentlig fart när hon såg en annons i Lyckselebladet om en scrapbookingkurs. Det handlar om att skapa klippböcker med till exempel foton, klistermärken, biljetter och olika kort, för till exempel tack eller gratulationer. Om du vill kan du på det här sättet föreviga minnen.

– Det var så mysigt folk i gruppen och jag upptäckte att det är jättebra träning för finmotoriken. Jag är väldigt noga, om ett papper ska sättas rakt vill jag att det ska vara rakt. Jag märker att jag blivit bättre på det men ibland luras ögonen så att det ser rakt ut men ändå är snett så jag brukar kolla av med en linjal, berättar Elin.

Tränar finmotorik med trendigt pyssel  
Elin har skapat av och till i perioder med start för sex år sedan. Från början trodde hon inte att hon kunde göra så fina kort, jämförde sig med andra och tappade intresset. Efter kursen kom Elin i gång. Hon hittade en hemsida som inspirerade med många valmöjligheter till skapande. Idag har Elin personliga stämplat som visar att skapelserna är handgjorda av Elin Karlsson. Detta uppskattas av mottagarna.

Efter operationen av hjärntumören var det väldigt svårt att styra hand- och armrörelserna. Skulle Elin ta något från en hylla kunde hon riva ner det andra som fanns på hyllan. På sjukhuset direkt efter operationen, berättade Elin att hon tappade musklerna. Kunde inte gå eller själv vända sig i sängen.

Elin fick kontakt med en fysioterapeut som gav tips på enkla övningar, hon sa också att "sängen är din värsta fiende". Övningarna gjordes varje dag ca fem-tio minuter och tre gånger varje dag. Det gav resultat, där kände Elin hur viktigt det var att träna.

Personal och familj har peppat i träningen och även uppmuntrat att ha ett intressant fritidsintresse. Då hittades scrapbooking och där finns massor av inspiration och alternativ. Elin vill nu gärna peppa andra att prova på och inte ge upp eftersom finmotoriken kan förbättras. Sök på internet, skriv scrapbooking så finns mycket att upptäcka.

Skapar tack- och julkort

Hjärnkraft Västerbotten, där Elin är ganska ny medlem, fick reda på att hon brukar skapa

kort och passade på att beställa flera olika kort som tack till föreläsare på en Kunskapsdag i Skellefteå och som julhälsning till föreningens medlemmar som engagerade sig den dagen.

– Jag har inte varit så aktiv med att skapa julkort, det har blivit mest till släkt och vänner. Vill gärna engagera mig mer och gärna göra fler framöver, säger Elin.

Det tar mycket tid och är krävande att skapa kort men jättekul, därför fortsätter Elin. Hjärnkraft Umeå har nyss tagit emot en beställning och de har även stöttat i träningen och påmint om träning av axlar, armar och andning.

Stort engagemang

Elin är med och skapar nya aktiviteter, som hon själv gillar, inom Hjärnet. Allt för att locka fler unga till föreningen. Något som verkligen uppskattas av alla hjärnkraftare, både unga och äldre. Engagemanget har redan börjat märkas i föreningens verksamhet. På Elins initiativ ska Hjärnet Västerbotten testa att köra gokart till våren.

– Jag testade gokart med pappas jobb när jag var yngre och jag vill visa andra något de kanske inte testat på. Testades även tillsammans med Habiliteringen.



”

*Elin vill nu gärna peppa andra att prova på och inte ge upp.”*

Forts. nästa sida. →



Det tar mycket tid och är krävande att skapa kort, men är också jättekul.

## Kort om Elin Karlsson

**Ålder:** 28 år.

**Familj:** Mamma, pappa, tre äldre bröder.

**Engagerad:** I Hjärnet i Västerbotten för att skapa gemenskap och hitta på och nya intressanta aktiviteter.

**Hjärnskada:** Opererades för en hjärntumör 2005.

**Gör idag:** Jobbar på ett skolkafé.

**Intressen:** Scrapbooking, min hund och att baka.

**Drömmer om:** Största drömmen var att skaffa lägenhet, nu är det att vinna en miljon.



”

*Jag gick med för att få tips och råd och för att få träffa andra i liknande situation och det har jag inte ångrat."*

Första kontakten med Hjärnkraft Västerboten var via telefon. Sedan besökte familjen "Stora Nolia Art" och träffade Linda Hellqvist, föreningens informatör. Där delades föreningsmaterial ut i en monter och medlemskapet var självklart.

– Jag gick med för att få tips och råd och för att få träffa andra i liknande situation och det har jag inte ångrat. Jag har varit och är ganska ensam, säger Elin samtidigt som Nova hoppar upp i hennes knä.

Älskar hundar

Nova är en kinesisk nakenhund med hår som funnits vid Elins sida i tolv år.

– Nova är min bästa vän. Hon betyder väldigt mycket. Hon är nära mig fast jag inte kan prata med henne och hon inte kan prata med mig. Jag älskar hundar det är mitt liv. Hundar är personliga. Det går att hitta på mer med dem än en katt.

Nova är Elins andra hund, första hunden var också en nakenhund med hår. Elin hade länge drömt om en Cavalier king charles. Började sedan tänka på en mindre hund eftersom högsta önskan ändå var en egen hund.

Tillsammans med familjen besökte de en uppfödare och där fanns Doris. Alla andra valpar kom fram och slickade medan Doris låg under värmelampa i en bur. Hon gick inte fram utan uppfödaren la Doris i Elins knä. Doris fick följa hem och blev sedan väldigt

personligt knuten till Elin. Doris levde i 3,5 år. En förkrossad Elin sörjde sin Doris. Tack vare pappas handlingskraft kom det en liten Nova i familjen. Hon hjälpte till i sorgearbetet.

Blir det en ny hund drömmer Elin om en schäfer som ska heta Raya.

Egen lägenhet

Tillsammans har de två kumpanerna fått uppleva när Elins största dröm hittills gått i uppfyllelse.

– En egen lägenhet har varit en stor dröm i många år och nu har jag äntligen fått den lägenhet jag drömt om, berättar Elin.

Här kan hon utöva sitt tredje stora intresse, utöver scrapbooking och hundar, nämligen att baka kakor.

– Intresset har jag fått från alla bakprogram och tidningar med bakrecept. Det är roligt att kunna bjuda på något gott och så vill jag uppnå ett bra resultat. Det kan ta lite tid att baka. Jag måste ha ett recept att läsa ifrån, ibland läsa flera gånger, för att dubbelkolla att jag gör rätt. Men det gör ingenting att det tar lite tid, säger Elin.

Nu har Elin bjudit Hjärnetmedlemmar till sitt nya hem och hon ser fram mot besöket. Då serveras säker något nybakt. Favoritreceptet sommarkaka är en sockerkaka med havregryn och en glasyr av smör, socker och havregryn som bakas i långpanna.



*Elin tycker om att köra på familjens gård.*





# Arvsfonden har beviljat ansökan om Nationellt Kompetenscenter

Vid sammanträdet den 27 oktober beviljade Allmänna Arvsfonden Hjärnkrafts ansökan om pengar till ett 3-årigt projekt för att bygga upp ett Nationellt kompetenscenter (NKC) för förvärvad hjärnskada. Behovet av NKC är en av Modellprojektets tre viktigaste slutsatser.

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

## SAMARBETSORGANISATIONER

Personskadeförbundet RTP, Afasiförbundet, Region Skåne, Danderyds sjukhus AB, Norrlands universitetssjukhus, Sahlgrenska universitetssjukhus, Skånes universitetssjukhus, Sveriges Arbetsterapeuter, Svenska Logopedförbundet, Fysioterapeuterna, Sveriges Neuropsykologers förening (SNPF), SVERE, Nytida och Begripsam.

**H**järnkraft är projektägare och ska driva projektet tillsammans med Personskadeförbundet RTP och Afasiförbundet, som är medsökande. Projektet planeras att drivas i samarbete med Region Skåne och en rad andra samarbetsorganisationer.

Målet är att bygga upp ett center som i huvudsak drivs som en digital plattform.

På ett ställe samlas relevant kunskap om

- ✓ Förvärvad hjärnskada och dess konsekvenser.
- ✓ Målgruppens behov och rättigheter.
- ✓ Metoder, vårdprogram och vägledning som tas fram nationellt och regionalt.

**CENTRET RIKTAR SIG TILL DEM** som lever med förvärvad hjärnskada, anhöriga/närstående, de som arbetar med någon eller fattar beslut om någon med förvärvad hjärnskada.

Centret ska utbilda och sprida information till olika verksamheter och aktörer. Informationen ska anpassas så att den blir tillgänglig för olika målgrupper. Den riktar sig till allt ifrån den professionelle vårdgivaren/aktören till den som behöver information på Lättläst och Klarspråk med filmer och bildstöd, AKK (alternativ och kompletterande kommunikation).

**GENOM CENTRET SKA ALLA** få tillgång till information som underlättar kommunikationen och bidrar till ett välinformerat och kunskapsbaserat möte mellan personer med förvärvad hjärnskada, dennes anhöriga och olika vårdgivare eller beslutsfattare.

**ARVSFONDENS BESLUT** att bevilja ansökan fick många positiva reaktioner såväl utanför förbundet som inom:

– Vi är oerhört glada över den möjlighet vi nu får genom Arvsfonden, säger Hjärnskadeförbundet Hjärnkrafts ordförande Leif Degler. Det ska bli mycket spännande att utveckla ett helt nytt center i samverkan med våra samverkanspartners för att sprida kunskap om förvärvad hjärnskada. Samtidigt ska vi arbeta för att hitta en långsiktig finansiering av ett permanent center.

Vi kommer att rapportera regelbundet från arbetet under de kommande åren.



Hjärnskakningsguiden syftar till att öka kunskapen om hjärnskakningar och dess långvariga konsekvenser.



För andra året i rad anordnades Hjärntrampet under en hel vecka.

## Fullt fokus på Hjärnskadedagen

Denna speciella dag den 26 oktober då vi uppmärksammar förvärvade hjärnskador är instiftad av Hjärnkraft och finns med i den svenska tema-almanackan sedan två år tillbaka.

### Text:

Cecilia Boestad

cecilia.boestad@hjernkraft.se



Hjärnkraft Kalmar [ovan] och Örebro [nedan] informerar på hjärnskadedagen.

I år har vi arrangerat flera olika aktiviteter runt om i landet på Hjärnskadedagen. Då lanserades Hjärnskakningsguiden som är en del av Hjärnkrafts nya satsning på hjärnskakning. På initiativ av drabbade har vi bildat en sektion för hjärnskakning. Satsningen innefattar även ett intressepolitiskt program för god vård och rehabilitering vid traumatisk hjärnskada samt utbildningsinsatser som erbjuder webinarier med experter inom området.

Hjärnskakningsguiden arbetar med inspiratörer som är personer med egen erfarenhet av hjärnskakning. I personliga berättelser delar de med sig av sina erfarenheter av livet efter hjärnskakning för att öka kunskap och synliggöra behovet av en individanpassad vård och rehabilitering. Läs mer på:

<https://www.hjarnskakningsguiden.se/>



Om Hjärnskakningsguiden

Hjärnskakningsguiden syftar till att öka kunskapen om hjärnskakningar och dess långvariga konsekvenser samt säkerställa att alla drabbade får tillgång till optimal behandling och rehabilitering. Den innehåller evidensbaserad information samt hjälp med att hitta rätt vård och vänder sig till drabbade, närstående, professionen samt vård- och omsorgspersonal. Hjärnskakningsguiden är framtagen på initiativ av personer med kvarstående besvär efter hjärnskakning i samarbete med några av de främsta medicinska experterna inom området. Läs mer på sidan 12.

Hjärntrampet

För andra året i rad anordnades Hjärntrampet under en hel vecka med start måndagen den 25 oktober. Under Hjärntrampet tar man sig fram på valfritt sätt: duocykel, armcykel, spinningcykel, rullstol eller genom att promenera.

Landet runt

Hjärnkraft i Gävle var ute och cyklade och hade satt upp affischer om Hjärntrampet. Olyckligtvis hade tyvärr några siffror fallit bort i swishnumret så det blev svårt att swisha.

Hjärnkraft Örebro informerade om föreningen och sin verksamhet på USÖ.

Hjärnkraft Kalmar var på Giraffen i Kalmar, se en film på <https://hjarnkraft.se/2021/11/03/hjarnkraft-kalmar-pa-giraffen-i-kalmar/>.

# Utbildning på tema Barn och unga med hjärnskakning

Föreläsningen "Om barn och unga med hjärnskakning" arrangerades av Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft, Hjärnkraft Västerbotten och ABF Västerbotten i samverkan.

Tack vare våra fantastiska föreläsare fick vi en fantastisk dag.

- ▶ William Olsen, 20 år, en av Hjärnskakningsguidens inspiratörer, berättade om sin resa efter kraschen då han tävlade i enduro och fick hjärnskakning samt hur han lyckats att ta sig tillbaka och hitta ett bra liv.
- ▶ Sofia Westman, leg psykolog och Barbro Renström, leg. fysioterapeut, specialist på Neuroteamet, Barn-och ungdomshabiliteringen i Umeå föreläste om hur de utvecklat ett strukturerat rehabiliteringsprogram för barn med hjärnskakning.
- ▶ Cristina Eklund, specialpedagog och medförfattare till boken "Ska jag gasa eller bromsa" redogjorde för bokens tre huvuddelar; hjärnskakning – kognitiva och psykologiska konsekvenser samt återgång till skola och vardagsaktiviteter efter hjärnskakning.
- ▶ Sist men inte minst pratade Elin S Kleist som är specialpedagog på Alviksstrandsskolans förskole- och skolinriktade rehabilitering om hur de arbetar och vad som är viktigt för en lyckad återgång till hemskola och vardag; övergripande samverkan, ökad kunskap om förvärvad hjärnskada, vanliga anpassningar, tydlighet avseende kommunikationsvägar och vikten av uppföljning.

**MYCKET VIKTIG KUNSKAP** förmedlades till oss som deltog. Även om många av oss medlemmar inte kan komma ihåg allt och använda det, så skapade det en förståelse om att en hjärnskakning kan leda till följderna som kan vara bestående länge. Men det finns mycket kunskap och hjälp att få.

**Text:** Cecilia Boestad,  
Kerstin Granstig Jonasson  
och Gun Ingarvsson

## 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 fiskbyn 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](mailto:info@cercadeti.se)

[www.cercadeti.se](http://www.cercadeti.se)

Rehab i Calpe sedan 2012



Vill du veta mer om hjärnskakning rekommenderar vi ett besök på [www.hjarnskakningsguiden.se](http://www.hjarnskakningsguiden.se)

# Hjärnkrafts nya satsning på hjärnskakning

På Hjärnskadedagen lanserades Hjärnkrafts nya satsning på hjärnskakning. Besök gärna [hjarnskakningsguiden.se](http://hjarnskakningsguiden.se) - en ny webbplats.

Text:  
Åsa Wallin  
[asamaria.wallin@hjarnkraft.se](mailto:asamaria.wallin@hjarnkraft.se)

**H**järnskakningsguiden är det första steget, som förutom en ny sektion för hjärnskakning, innefattar det intressepolitiska programmet för god vård och rehabilitering vid traumatisk hjärnskada, en utbildnings-satsning på intressanta webinarier med experter samt inspiratörer som delar med sig av sina erfarenheter efter hjärnskakning för att öka kunskap och synliggöra värdet av individanpassad rehabilitering. Vill du veta mer om hjärnskakning rekommenderar vi ett besök på [www.hjarnskakningsguiden.se](http://www.hjarnskakningsguiden.se). Följ oss gärna i sociala medier, Instagram: @hjarnskakningsguiden och, Facebook: [www.facebook.se/hjarnskakningsguiden](http://www.facebook.se/hjarnskakningsguiden). Vi är tack-samma om ni vill gilla, dela våra inlägg och hjälpa oss sprida information om Hjärnskakningsguiden.

Inspiratörer vill bidra till ökad kunskap och förståelse  
Hjärnskakningsguidens inspiratörer är personer som lever med långvariga besvär efter

en hjärnskakning och som delar med sig av sina erfarenheter för att öka kunskapen och förståelsen för vilken inverkan en hjärnskakning faktiskt kan få i en människas liv.

Våra inspiratörer Agneta Ellert, William Olsen och Daniel Amir delade med sig av sina berättelser i samband med lanseringen av Hjärnskadedagen. Härintill ser du en del av medieklippet. Ida Schander berättar om sina erfarenheter på nästa sida.

Tips på vårdgivare?

På Hjärnskakningsguiden hittar ni tips om vårdgivare runt om i landet som har erfarenhet av behandling och rehabilitering av hjärnskakning. Under rubriken Hitta vård har vi börjat lista vårdgivare men vi tar tacksamt emot fler tips på specialister och kliniker.

Mejla ditt tips till Gustav Hallberg, redaktör Hjärnskakningsguiden, e-post: [gustav.hallberg@hjarnkraft.se](mailto:gustav.hallberg@hjarnkraft.se)

Frågor eller dela erfarenheter?

Vill du dela med dig av dina erfarenheter eller har frågor kring hjärnskakningsguiden är du varmt välkomna att kontakta Daniel Amir, projektledare, e-post: [daniel.amir@hjarnkraft.se](mailto:daniel.amir@hjarnkraft.se)



Medioklipp om Hjärnskakningsguidens inspiratörer, även ovan.



## Hjärnskakningsguiden på 1177

Nu finns en länk till Hjärnskakningsguiden på 1177. 1177 Vårdguiden är hela Sveriges samlingsplats för information och tjänster inom hälsa och vård.

- Jag tycker att guiden är ett bra komplement till texten på 1177.se och har nu lagt till en länk sist i vår artikel, säger Peter Tuominen som är en av redaktörerna på Vårdguiden.

**Text:** Cecilia Boestad  
cecilia.boestad@hjarnkraft.se



## Kvalitetssäkrad fakta om hjärnskakning på engelska

Hjärnkraft och Hjärnskakningsguiden har inlett ett samarbete med Seattle-baserade "Concussion Alliance". Den amerikanska organisationen arbetar med påverkansarbete inom hjärnskakningsområdet för att stötta personer med hjärnskakning och deras anhöriga. Organisationen bygger på en vetenskaplig grund och presenterar tillförlitlig vårdinformation, verktyg, utbildning med mera. Concussion

Alliance har tre fokusområden: en omfattande informationshemsida på engelska, nyhetsbrev och blogg som täcker aktuell forskning, samt en praktik för studenter med fokus på utbildning och påverkansarbete inom hjärnskakning. Läs mer om Concussion Alliance via länken <https://www.concussionalliance.org/>

**Text:** Cecilia Boestad  
cecilia.boestad@hjarnkraft.se

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@aleris.se  
www.aleris.se/rehabstation

## 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](http://www.LLADVOKATER.se)  
anders@LLADVOKATER.se  
marie@LLADVOKATER.se  
amanda@LLADVOKATER.se



Ida Schander är en av Hjärnskakningsguidens inspiratörer.



# Jag tror inte att jag någonsin blir den jag en gång var

Här möter vi Ida Schander som drabbades av en hjärnskakning efter att ha ramlat av en häst sommaren 2020.

”

*... det kan ju inte vara meningen att den som drabbas ska behöva leta information på egen hand.”*

**U**ndrar hur många gånger jag önskat att jag den dagen ute i skogen hade brutit ett ben, eller en arm i stället. Vad som helst, bara det syntes. Att leva med en skada som inte syns är inte någonting som jag ens önskar min värsta fiende, att hela tiden behöva förklara varför jag inte orkar, varför jag inte vill.

Augusti 2020 förändrades hela mitt liv. En liten mild hjärnskakning. Blev så mycket mer. November 2020 blev diagnosen svår hjärntrötthet.

Att leva med en osynlig diagnos samt vara en god kollega, en bra mamma och en trevlig fru är en balansgång utan dess like. Har man alltid varit en person som brytt sig om andra mest så är detta ingen rolig situation, helt plötsligt måste man lära sig bli och vara lite egoistisk utan att få dåligt samvete. Gör jag inte det så rasar allt. Då slår ångesten och huvudvärken till med full kraft och jag blir liggandes en dag, ibland två. Utmattad av känslor, utmattad av livet.

Året som gått har varit en stor bergochdal-bana. Det har gått sakta upp för att sen rasa snabbt ner men det har även varit lite lugnt

här och där. Det jag har lärt mig genom året är att man som person är väldigt stark, mycket starkare än vad man tror och även när man ligger där, i fosterställning, tårar som rinner, och man känner sig otroligt liten så kommer en dag när man står upp igen, lite rakare i ryggen än igår och ja, det blir bättre.

Det som dock måste ske är en förändring. Kunskap om denna osynliga sjukdom måste komma fram mer, både till oss som drabbas men även till dem runt omkring oss. Jag har fått googla fram mycket information själv, och det kan ju inte vara meningen att den som drabbas ska behöva leta information på egen hand.

Vi som är drabbade orkar inte hela tiden förklara varför vi är som vi är, varför vi inte vill följa med på AW eller varför vi hellre går och lägger oss tidigt en fredagskväll i stället för att ha tacomys med familjen. Idag jobbar jag 75 procent, men kommer nog behöva trappa upp snart. Jag hoppar och tar sats och får se vart jag landar.

Jag försöker se ljus på framtiden, men jag tror inte att jag någonsin blir den jag en gång var.

# Anhöriggrupp Hjärnkraft

I början på november startade en stödgrupp för anhöriga till personer med utmattningssyndrom och anhöriga till någon med förvärvad hjärnskada som själv drabbats av utmattning.



Foto: Dreamstime.

**Text:**

Cecilia Boestad  
cecilia.boestad@hjärnkraft.se

Gruppen leds av Mari Almgren, medlem i Hjärnkraft och själv anhörig samt Jenny Johansson Sazo, projektledare, Marie Åsbergs forskargrupp, Karolinska Institutet.

I stödgruppen varvas intressanta föreläsningar med diskussioner, tips och råd. Gruppsammanskomsterna innebär också möjlighet till emotionell avlastning och stöd

av medmänniskor med liknande erfarenheter.

Gruppen kommer att pågå året ut, totalt fem träffar. Innehållet kommer att under våren 2022 bearbetas och läggas upp som en kurs på Hjärnkrafts lärplattform som är under uppstart.

Mer information kommer att finnas på vår webbplats: [www.hjärnkraft.se](http://www.hjärnkraft.se).

ANNONS



## Det handlar om dig!

### På väg...igen

kurs för dig med  
förvärvad hjärnskada

Läs mer om våra kurser på

**furuboda.org**

**FURUBODA**   
Folkhögskola

## Råd &amp; stöd

## Hjärnskadekoordinatorer och vägledare i Sverige

**Kalmar**

Hjärnskadekoordinator

**Maria Holgersson**

Tel: 0480-817 62

[maria.holgersson@regionkalmar.se](mailto:maria.holgersson@regionkalmar.se)

Neurologiska Rehabiliteringsmottagningen Kalmar

**Norrbottnen**

Hjärnskadekoordinator

**Helen Perdahl**

Tel: 0920-28 30 86

[helen.perdahl@norrbottnen.se](mailto:helen.perdahl@norrbottnen.se)

Rehabiliteringsmedicin, Sunderby sjukhus

**Skåne**

Hjärnskadekoordinator

**Ingela Ljunggren Törnblad**

Tel: 072-577 84 14

Hjärnskadekoordinator vakant

Tel: 072-218 59 80

Skånes Universitetssjukhus  
VO neurologi, rehabiliteringsmedicin,  
minnessjukdomar, geriatrik  
[www.skane.se/hjarnkoord](http://www.skane.se/hjarnkoord)**Stockholm**

Stroke- och hjärnskadevägledare

**Emma Schött**

Tel: 08-123 596 67

Rehabiliteringsmedicinska

Universitetskliniken

Stockholm Danderyds sjukhus

[www.ds.se/hjarnskadevagledare](http://www.ds.se/hjarnskadevagledare)**Västmanland**

Hjärnskadekoordinator

**Katarina Hultberg**

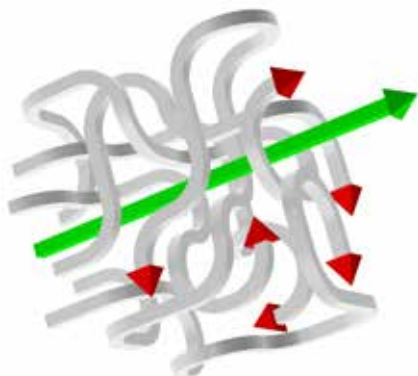
Tel: 021-17 48 09

[katarina.hultberg@regionvastmanland.se](mailto:katarina.hultberg@regionvastmanland.se)**Örebro**

Hjärnskadekoordinator

**Margareta Forsberg**

Tel: 072-147 62 73

[hjarnskadekoordinator@regionorebrolan.se](mailto:hjarnskadekoordinator@regionorebrolan.se)

Ill: Dreamstime.



Foto: Dreamstime.

## Vad händer med Hjärnskadekoordinatorerna?

På några håll i landet finns Hjärnskadekoordinatorer eller vägledare. Men vad händer nu i de övriga regionerna? Hjärnkraft fortsätter att bevaka frågan och påverka så det blir fler.

**S**amordning av insatser från alla olika aktörer inom vård och omsorg är en av de viktigaste insatserna för den som får en förvärvad hjärnskada och för de närmast anhöriga. Det har Hjärnkraft påtalat under många år.

### Västernorrland

I Västernorrland fanns 2015 två tjänster som hjärnskadekoordinatorer, men dessa drogs in av besparingsskäl. Nu är frågan åter aktuell.

Regionen har noterat behovet av att förbättra stödet till personer med förvärvad hjärnskada och deras anhöriga vid utskrivning. Man ser nu över hur det ska kunna ske på ett samordnat sätt som också inkluderar kommunerna.

En utredning pågår som snart ska lämnas till politikerna.

### Västra Götaland

I Västra Götaland har frågan om hjärnskadekoordinator varit aktuell i arbetet med ”regional patient-process”. Det arbetet lades på is i samband med pandemin. Nu avvaktar man det arbete som pågår med att ta fram ”Personcentrerade och sammanhållna vårdförlopp” för

traumatisk hjärnskada. (som vi skrev om i förra numret av Hjärnkraft).

### Västerbotten

I Västerbotten har en motion lämnats till fullmäktige om inrättandet av hjärnskadekoordinator. Beslut har ännu inte fattats i frågan.

### Lös mer

Härintill finns en kontaktlista till de regioner som idag har en hjärnskadekoordinatorfunktion. Tyvärr saknas många regioner.

Länk till listan som uppdateras regelbundet finns på <https://hjernkraft.se/hjarnskadekoordinator/>.

Här finns också mer information om hur hjärnskadekoordinatorer arbetar och vilket stöd de kan ge personer med förvärvad hjärnskada och anhöriga.

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





## Sektioner

## Kika in hos TBE-sektionen

TBE-sektionen har mycket på gång. De erbjuder t ex uppskattade online-möten för att utbyta erfarenheter om TBE och sprida kunskap.

**S**ektionen har bjudit in hjärnskadekoordinatör Ingela Ljunggren Törnblad som föreläste om hur hjärnskadekoordinatörerna startade och hur de arbetar med att ge stöd, råd och vägledning till personer med förvär-

vad hjärnskada och deras anhöriga.

Nästa onlinemöte är den 14/12 med Lilly Schwieler, seniorforskare Karolinska Institutet. Hon föreläser om kynurensyra, ett ämne som är aktivt i hjärnan och hämmar olika receptorer. Mötena spelas in och kan ses på <https://hjernkraft.se/tbe-sektion/>.

2021 är tyvärr redan ett rekordår då det gäller antalet TBE-fall i landet, vilket sektionen också befarade tidigare i höst då statistiken sköt i höjden. Nyligen intervjuades Suzanna Sandberg i Radio Väst. Radio Sweden på lätt svenska har gjort ett inslag om detta. Lyssna på <https://sverigesradio.se/artikel/fler-drabbas-av-fastingsjukdomen-tbe>

**Text:** Kerstin Orsén  
kerstin.orsen@hjernkraft.se



## Unga Vuxna IRL

Den första digitala träffen för Unga Vuxna genomfördes den 16 november.

**F**örutom teamet dök nio nya ansikten upp. Så här första gången gick den mesta tiden till att presentera sig för varandra. Men två par hann också bestämma sig för att ses på riktigt. Så roligt tycker vi. Ett önskemålet var att ha något tema varje gång, i alla fall en del av tiden. En ny träff är planerad i december. Håll utkik på Facebook, <https://www.facebook.com/groups/1681273048784744> eller i din mejl.

I november hölls en prova-på-klass av Mer LIV, bara för Unga Vuxna. Läs om vad det är på: [www.meraliv.nu](http://www.meraliv.nu). Vill du få kontakt med Unga Vuxna, mejla [ungavuxna@hjernkraft.se](mailto:ungavuxna@hjernkraft.se)

**Text:** Lotta Näslund,  
lotta.naslund@hjernkraft.se

ANNONS



## OMSORG på ditt sätt!

VÄLKOMMEN TILL VÅR NYBYGGDA GRUPPBOSTAD i natursköna Bredsand utanför Enköping. Attendo Slalomvägen riktar sig till individer som tillhör LSS personkrets 2.

Vi möter vi dig som den du är, lyssnar på dig och dina önskemål. Vi försöker stärka dina förmågor och ser till att du trivs och har en meningsfull vardag där du själv får styra hur dina dagar ser ut.

I samarbete med Attendo Funbo i Uppsala kan vi även erbjuda daglig verksamhet med aktiviteter och arbete utifrån dina behov, intressen och önskemål.

**HAR DU FRÅGOR ELLER FUNDERINGAR,** tveka inte att ta kontakt med oss! Vi har lediga platser och berättar gärna mer kring vad vi kan göra för dig!

Verksamhetschef  
Marie Granberg  
072 142 10 19

**Attendo**

# Gode män och förvaltare – en översyn

Hjärnkraft har besvarat remissen om utredningen ”Gode män och förvaltare – en översyn” (SOU2021:36). Den omfattande utredningen har som utgångspunkt att stärka huvudmannens ställning. Den innehåller många förslag och här redovisas några av alla som Hjärnkraft kommenterat.

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

**G**ode män och förvaltare benämns ställföreträdare, den som har ställföreträdare kallas huvudman. Ansvaret för ställföreträdarna ligger idag på kommunernas överförmyndare eller överförmyndarnämnd. Tillsynen ligger på länsstyrelserna. Utredningen föreslår att det inrättas en ny myndighet som ska:

- ▶ Ta fram föreskrifter och allmänna råd samt metodstöd i form av standardmallar eller checklistor som underlättar för både överförmyndare och ställföreträdare. Det ska bidra till ökad tydlighet, rättssäkerhet och enhetlighet över landet.
- ▶ Ta fram tillgänglig information till huvudmannen om vad uppdraget innebär.
- ▶ Ansvara för introduktionsutbildning av ställföreträdare, som föreslås bli obligatorisk samt i vissa fall fördjupad utbildning.
- ▶ Upprätta ett ställföreträdaregister.

Hjärnkraft ser inrättandet av en ny myndighet som helt nödvändigt. Tillsynen föreslås ligga kvar på länsstyrelserna.

## Modellprojektets krav

I Modellprojektets rapport ”Stödfunktioner” efterfrågades:

- ✓ Grund- och vidareutbildning för gode män.
- ✓ Begränsa antalet huvudmän för en god man.
- ✓ Att gode män alltid garanteras sitt arvode.
- ✓ Att gode män har en ansvarsförsäkring.
- ✓ ”Professionella” gode män.

## Utbildning

Utredningen föreslår att introduktionsutbildning ska vara obligatorisk för alla ställföreträdare, vilket Hjärnkraft tillstyrker. Fördjupad

utbildning anser utredningen ska ”erbjudas”. Hjärnkraft anser att även den ska vara obligatorisk för mer komplicerade uppdrag. Vi understryker också behovet av kunskap om de funktionsnedsättningar huvudmannen har. Den nya myndigheten bör också ta fram riktlinjer för handledning till ställföreträdarna.

## Begränsning av antalet huvudmän

Utredningen föreslår ingen begränsning av antalet huvudmän per ställföreträdare. Givetvis är det beroende av uppdragets omfattning. Vi anser att den nya myndigheten bör se över detta i sina allmänna råd. I det ställföreträdaregister som föreslås anser vi att det ska framgå hur många uppdrag varje ställföreträdare har.

## Reglerna om arvode ändras inte

Utredningen anser inte att det finns tillräcklig anledning att föreslå ett system med taxor för arvoden, utan hänvisar till årliga uppräknings av basbeloppet. Hjärnkraft anser att arvodet måste ligga på en rimligt hög nivå, differentieras utifrån uppdragets omfattning och komplexitet samt utbetalas inom rimlig tid. Den nya myndigheten bör se över möjligheterna till ett mer likartat taxesytem över landet.

## Ansvarsförsäkring

Det är olyckligt att utredningen inte lägger förslag kring ett fullgott försäkringsskydd för både huvudmännen och ställföreträdarna, även man anser att det på sikt ska bli obligatoriskt. Vi delar utredningens förslag att den nya myndigheten bör få i uppdrag att genom dialog med försäkringsbranschen bidra till att försäkringslösningar kan tas fram. Vi tillstyrker självklart utredningens förslag om en lagstadgad skyldighet för överförmyndaren att anmäla brott till polisen.

## Anställda ställföreträdare

I Norge och Finland är gode män statliga tjänstemän. I Danmark kan vissa yrkeskategorier ha godmanskap inom sin tjänst, ofta präster, sjuksköterskor eller advokater.



<https://www.regeringen.se/rattsliga-dokument/statens-offentliga-utredningar/2021/05/sou-202136/>



Foto: Dreamstime

Flera av de slutsatser som Modellprojektets rapport "Stödfunktioner" landade i, återfinns i Hjärnkrafts remissvar.

Hjärnkraft välkomnar förslaget att anställda ställföreträdare ska kunna förordnas när det är nödvändigt med hänsyn till den enskildes intressen. Likaså att förutsättningarna för anställda ställföreträdare ses över och regleras. Juridiska personer kan inte vara ställföreträdare, det är ett personligt uppdrag.

Huvudmannens och ställföreträdarnas ställning

Utredningen föreslår en skärpt lagstiftning där det regleras att ställföreträdaren ska beakta huvudmannens vilja eller förmodade inställning. Hjärnkraft håller med men påtalar också att detta kan strida mot ambitionen att se till huvudmannens bästa. I vissa fall kan enskilda på grund av hjärnskada inte bedöma konsekvenserna av sina val. Avvikelser från huvudregeln att beakta huvudmannens vilja bör dokumenteras och redovisas i årsberättelsen.

Sekretessfrågor

Hjärnkraft tillstyrker utredningens förslag att make/sambo och närmaste släktingar normalt ska ha rätt att ta del av handlingar hos överförmyndaren, men att överförmyndaren ska kunna neka om det finns särskilda skäl. Hänsyn måste också tas till ställföreträdaren i fall där de kan utsättas för hot från anhöriga

för att få tillgång till sekretessbelagda uppgifter. Det behöver säkerställas att sekretessbelagda uppgifter inte går att komma åt och att ställföreträdarens uppgifter och koppling till en huvudman kan behöva skyddas.

Kompetens och kvalitet i överförmyndarnämnderna

Vi tillstyrker utredningens förslag att överförmyndare, nämndledamöter och ersättare ska vara skyldiga att genomgå introduktionsutbildning. Den nya myndigheten bör snarast få i uppdrag att fastställa kraven liksom rutiner för att förebygga, upptäcka och åtgärda risker och missförhållanden.



Länk

till remissvaret:  
<https://hjarnkraft.se/remissvar/>.

### Hjärnkrafts svar i korthet:

Hjärnkraft anser att det är bra att det inrättas en myndighet som kan underlätta uppdraget som gode man och förvaltare. Fördjupad utbildning ska vara obligatorisk för komplicerade uppdrag. Antalet uppdrag per ställföreträdare ska ses över. Alla ska ha ett fullgott försäkringsskydd. Enskildas vilja ska beaktas. Om denne inte kan bedöma konsekvenserna av sina val ska detta redovisas. Nära anhöriga ska normalt kunna ta del av handlingar hos överförmyndaren. Kompetensen bör öka i överförmyndarnämnderna.



# Epilepsihandboken – för skolan

Av Petra Boström (psykolog) och Cristina Eklund (specialpedagog)

**För de flesta av oss rullar vardagen på med en blandning av glädje och sorg. En plötslig händelse gör ibland att livet liksom stannar upp. Ett dramatiskt besked vänder upp och ner på tillvaron. Ett barn råkar ut för en olycka eller en sjukdom. Att förhålla sig till sjukdomen blir en utmaning både i familjen och i barnets skola.**

Text:  
Petra Boström och  
Cristina Eklund

**M**ed epilepsihandboken vill vi förmedla kunskap utifrån egen beprövad erfarenhet och från forskning. Vi vänder oss till skolpersonal.

Vi hoppas också att boken blir till nytta för föräldrar och alla som professionellt möter barn med epilepsi. Boken är upplagd som en handbok och behöver inte läsas från pärm till pärm.

När ett barn får diagnosen epilepsi väcks ofta oro. Både hos föräldrar, skolpersonal och barnet själv. Särskilt i början är det svårt att veta hur barnets skolsituation, fritidsaktiviteter och vardagsliv kommer att påverkas. I en del fall ser man efter ett hand ett mönster i anfällen vilket gör dem lättare att handskas med. I andra fall är anfällen oförutsägbara och innebär en större osäkerhet.

Efter en tid kommer ofta funderingar kring barnets inläring. Kanske har barnet mycket frånvaro i skolan och kommit efter, eller så är barnet trött och hänger inte med i samma tempo som sina klasskamrater. Barn med epilepsi riskerar att få inläringssvårigheter och att inte klara kunskapsmålen i skolan.

Barn med epilepsi lever många gånger ett helt vanligt liv tack vare mediciner. Men andra får problem med inläringen och är i behov av extra stöd i skolan.

## Anfall

Epileptiska anfall uppstår på grund av överaktivitet i hjärnans nervceller, ibland i en liten avgränsad del och ibland över stora delar av hjärnan. I många fall är orsaken till epilepsin okänd. I andra fall finns en bakomliggande skada eller sjukdom.

Många känner sig osäkra på att hantera anfall särskilt om man aldrig varit med om det tidigare. Anfall ser också olika ut hos olika barn. Det är viktigt för skolan att få information om epilepsi och anfallshantering samt om hur barnet kan må efteråt. Efter ett anfall följer ofta trötthet och förvirring. Man får räkna med att barnet behöver vila. För vissa kvarstår tröttheten hela dagen.

Vissa elever har absenser (frånvaroattacker) vilka kan vara svåra att upptäcka i klassrummet.





## KAPITEL 2

### Det som inte syns – sömnsvårigheter, trötthet och kognitiv påverkan

Epilepsi upplevs ofta dramatiskt av både föräldrar och skolpersonal eftersom anfällen kan komma när som helst och se otäckta ut. Anfällen är också någonting konkret och uppenbart, till skillnad från till exempel svårigheter med förståelse eller uppmärksamhet som är mer diffusa.

Det är vanligt att anfällen hamnar i fokus när man diskuterar elevens skolsituation, men det finns samtidigt en risk att andra problem förbises. Epilepsi och andra tillstånd som dränerar hjärnan påverkar ofta olika funktioner samtidigt och kan ge flera symtom. Problemen kopplade till beteende, humör, känslor och kognition är vanligt. Att även läsa in och uppmärksamma alla intryck i de sociala situationerna kan vara svårt, kanske överflödigt, och därför behövs samarbete med både föräldrar och elevhälsoteam.

Ofta eleven träffar en specialpedagog i enskilda samtal och arbetstider kan svårigheter som inte blir tydliga i klassrummet komma fram. Kanalen har elevens samtal med skolhälsovården eller läraren som kan uppmärksamma andra aspekter av barnets svårigheter. Fritidsprogrammer som ser barnet under roter och på fritid kan ge andra observationer som är viktiga, till exempel när det gäller sömnet, eller även om att samspela med andra barn.



Dessa anfäll kan få stora konsekvenser i skolan eftersom eleven missar information.

I "Handboken om epilepsi" finns en plan för anfallshantering att kopiera som kan hängas upp i personalrummet.

#### Det som inte syns

Det är naturligt att anfällen hamnar i fokus när man diskuterar elevens skolsituation med risk att andra problem förbises. Exempelvis kan det förekomma problem kopplade till beteende, humör, känslor och kognition. Epilepsi påverkar ofta sömnen. En del barn har ökat sömnbehov, andra har insomningsproblem. I perioder av anfall är det vanligt med hjärntrötthet, vilket betyder att barnet blir trött även av vardagliga aktiviteter och behöver lång tid att återhämta sig. Kognitiv påverkan av epilepsi varierar, från inga symtom alls till stora minnessvårigheter, neuropsykiatrisk problematik och intellektuell funktionsnedsättning. För vissa elever är bearbetningshastigheten långsam vilket betyder att tankearbetet går trögt. Det kan vara svårt att hänga med när flera personer samtalar och samtalsämnen växlar snabbt. Den individuella variationen är dock så stor att det är svårt att säga något generellt.

I boken förklaras olika svårigheter. En mängd förslag på åtgärder finns också.

#### Skolämnen

Det finns många orsaker till varför vissa elever har svårt att nå kunskapsmålen i skolan. Svårigheter på grund av epilepsi kan vara en orsak. Bilden kan vara mer komplex om eleven samtidigt har till exempel dyslexi eller ADHD.

Det är vanligt att elever med epilepsi har svårigheter som innebär att de behöver mer tid att lära sig läsa eller tillgodogöra sig faktatexter och skönlitteratur. Orsaken kan vara trötthet minnessvårigheter, exekutiva svårigheter eller långsam processhastighet. Elever som har dessa svårigheter är oftast i behov av extra anpassningar och särskilt stöd.

Matematik fungerar som en steg där elever tillägnar sig kunskap ett steg i taget. Hoppas man över ett steg kan det bli svårt att nå nästa steg - det uppstår kunskapsluckor. Både långvarig frånvaro och frånvaro då och då ställer därför ofta till det i matematik. Har en elev minnessvårigheter kan det också bli problem att hålla kvar informationen i en problemlösningsuppgift och samtidigt bearbeta den, eller svårt att minnas strategier från en dag till en annan.

Idrott är ett viktigt ämne ur flera aspekter. Konditionsträning har positiv effekt på inläring. Fysisk aktivitet minskar stress och oro. Idrott ger också möjlighet till sociala kontakter. Det går oftast bra för elever med epilepsi att fortsätta att ha idrott i skolan och på fritiden. Vid bad bör man dock ha tillsyn - viktigt att diskutera med föräldrarna hur bad ska hanteras i skolan.

I boken ges en mängd förslag på åtgärder för att skapa bättre förutsättningar att orka med skoldagen och nå kunskapskraven.

Psykologiska och sociala konsekvenser Epilepsi är oberäkneligt och skapar därför mycket osäkerhet i vardagen. Vårdnadshavarna kan känna att de förlorat kontrollen över sitt

”

*Barn med epilepsi lever många gånger ett helt vanligt liv tack vare mediciner. Men andra får problem med inläringen och är i behov av extra stöd i skolan."*

NY VIKTIG BOK

# EPILEPSI-HANDBOKEN

för skolan

Ny bok för skolan om att hantera EPILEPSI hos barn och ungdomar

MER INFO OCH BESTÄLLNING




## FAKTA OM BOKEN

Boken är upplagd som en handbok med beskrivningar, fakta, forskning, intervjuer och praktiska tips. Boken är rikt illustrerad med foton och teckningar.

**Antal sidor:** 108 sidor  
**Storlek:** A5  
**ISBN:** 978-91-639-9682-5  
**Pris:** 100:- inkl. moms.  
**Beställ** via Hjärnkrafts webbplats:  
<https://hjärnkraft.se/produkt/epilepsihandboken-for-skolan/>

barns säkerhet i skolan. Barnen själva känner ofta oro ”tänk om”. Tänk om ett anfall kommer nu. Oron kan leda till frustration, ilska och ett dåligt självförtroende. Följden kan bli en känsla av utanförskap och svårigheter med kamrater. Barn med epilepsi blir ofta beroende av sina föräldrar, vilket i sig medför inskränkningar i självständighet och privatliv. För en del ungdomar blir oron för framtiden stor och de funderar på hur epilepsin ska påverka yrkesval och möjligheten till körkort.

I ”Handboken om epilepsi” finns olika förslag på hur skolan kan agera när man miss-tänker, eller får kännedom om, att en elev är orolig eller nedstämd

## Information

Det kan uppstå missförstånd på grund av bristande kunskap om epilepsi. Därför behöver skolpersonalen information om både om eventuella kognitiva svårigheter och typ av anfall som just deras elev drabbats av. Information till lärare och klasskamrater ges alltid i samförstånd med elev och föräldrar. De flesta barn och ungdomar vill berätta för lärare och klasskamrater -men inte alla. En del är rädda att bli bemötta på något särskilt vis i skolan.

Elever som inte vill berätta kan behöva lite tid på sig och få förklarar vilka fördelar det kan ha att omgivningen vet om svårigheter och hur man ska hantera eventuella anfall. Det är viktigt att komma överens om vad som ska sägas när information ges så den aktuella eleven känner sig trygg.

Att få vara delaktig i beslut som tas eller vad som ska sägas när till exempel information ges till klasskamraterna fungerar nästan alltid som en främjande faktor för självförtroende och lärande. Att samtala med barn i skolan är viktigt för alla elever men kanske särskilt viktigt för elever med epilepsi

Boken innehåller olika förslag på hur man kan föra samtal mer visuellt i skolan. Det finns förslag på frågor som föräldrar och skolpersonal kan använda för att ge eller få information.

Vår förhoppning är att denna bok ska bidra med förståelse för och kunskap om de svårigheter och möjligheter denna elevgrupp har.

Vi hoppas också att den oro som epilepsi många gånger medför lindras. Skolan har en viktig del i att främja barns utveckling både kunskapsmässigt och socialt och att växa som individ. Svårigheter och möjligheter måste ses i ett långt perspektiv.

## OM FÖRFATTARNA

**Petra Boström** är legitimerad psykolog sedan 2009 och arbetar med barn och ungdomar med olika utvecklingsrelaterade funktionsnedsättningar, epilepsi och förvärvade hjärnskador. Hon specialiserar sig inom neuropsykologi och har arbetat inom habilitering, rehabilitering och barn- och ungdomspsykiatri. Åren 2015–2019 arbetade hon tillsammans med Cristina Eklund vid Folke Bernadotte regionhabilitering i Uppsala. Petra är mamma till Hannes som intervjuas i boken.



**Cristina Eklund** utexaminerades som mellanstadie lärare i Karlstad 1980. Hon utbildade sig till specialpedagog/speciallärare och blev legitimerad 2000. Sedan 2002 arbetar hon i rehabiliteringsteamet vid Folke Bernadotte regionhabilitering, Akademiska barnsjukhuset, Uppsala. Hon arbetar främst med undervisning, utredning och utbildning av skolpersonal. Cristina är också författare till ett antal material för barn med förvärvad hjärnskada. Cristina och Petra har tillsammans skrivit boken "Ska jag gasa eller bromsa?"



# Aktuellt i socialförsäkringen

I oktober anordnade Funktionsrätt Sverige ett webinarium under rubriken "Sjukförsäkringen är oförenlig med funktionshinderkonventionen – är en ljusning på gång". Det ingick i serien "Respekt för rättigheter" som finns att se på deras Youtubekanal.

Text:

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

## Länkar

<https://funktionsratt.se/vart-arbete/webbinarier-om-rapporten-respekt-for-rattigheter/>

[https://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/arende/betankande/angiven-yrkesgrupp-atgarder-for-en-be-griplig\\_H901SfU5](https://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/arende/betankande/angiven-yrkesgrupp-atgarder-for-en-be-griplig_H901SfU5)

Funktionsrätt Sveriges ordförande Elisabeth Wallenius anförde att det är en "skamfläck" att vi hamnat i denna situation. Många personer med funktionsnedsättning lever i ekonomisk utsatthet och i takt med att socialförsäkringen utarmats har fler blivit beroende av stöd från anhöriga och försörjningsstöd från kommunen.

Enligt EDF (European Disability Forum) är Sverige det land i Europa där risken för fattigdom för denna grupp ökat mest under perioden 2008 – 2018.

Vad händer nu?

Socialförsäkringsutskottet representerades av Martina Johansson (C), Bengt Eliasson (L), Mattias Karlsson (M) och Rickard Larsson (S). De kommenterade förslagen i regeringens höstbudget.

Förutsättningarna har nu ändrats i och med att Riksdagens antog budgeten från

KD, M och SD. Det gäller skatteutjämnningen mellan löntagare/pensionärer och personer med sjuk- och aktivitetsersättning, som ingick i regeringens förslag till förvärvsavdrag. Istället införs ett nytt jobb-skatteavdrag, för dem som förvärvsarbetar. Det innebär en ny "funkisskatt" på 1 800 kr per år, enligt Funktionsrätt.

"Angiven yrkesgrupp"

Den 27 oktober antog Riksdagen regeringens förslag om att ändra i reglerna för sjukpenning. Försäkringskassans bedömning av arbetsförmågan efter dag 180 ska göras mot "förvärvsarbete i en sådan angiven yrkesgrupp som innehåller arbeten som är normalt förekommande på arbetsmarknaden." Det gäller från den 1 september 2022.

På Riksdagens hemsida sägs att "Denna ändring tillsammans med ett kommande kunskapsstöd innebär inte någon ändring av begreppet normalt förekommande arbete utan ska göra att Försäkringskassans beslut blir tydligare och lättare att förstå för den försäkrade. Dessutom undviks att bedömningarna görs på ett schablonartat sätt".

– Nu återstår att se vad denna förändring kommer att innebära i praktiken, säger Leif Degler, förbundsordförande Hjärnkraft.

## Landet runt **Göteborg**

### Till Louisiana konstmuseum



Redan kl. 07.30 var vi alla inlastade i bussen för resan till Louisiana-museet i Danmark. Bussresan gick fint.

Den stora utställningen var Mamma Anderssons tavlor som man verkligen kunde njuta av. Men den vackraste "utställningen" är parken utomhus, och vi hade sådan tur att solen sken hela tiden när vi kunde strosa runt. Kl. 19.00 var vi tillbaka. Och vaccinations-intygen, som vi varit så noga med att alla skulle ha, var det ingen som frågade efter i danska tullen.



Text: Ulrika Bohl

Foto: Marie Nilsson (tv) och Lars Bäckman (ovan)



# Ordförandekonferens

## Med fokus på utveckling

**Äntligen var alla samlade till ordförandekonferens. Representanter från hela landet träffades för att diskutera frågor om Hjärnkrafts framtid och verksamhet. Och inte minst viktigt - utbyta erfarenheter!**

**Text & foto:**  
Kerstin Orsén  
kerstin.orsen@hjarnkraft.se

**A**rets ordförandekonferens bjöd på många nyheter. Det var första gången Hjärnkraft arrangerar en hybridkonferens där en del personer var med digitalt. De flesta var dock på plats fysiskt och glädjen över att ses kunde ingen ta miste på.

Ordförandekonferensen handlade om de nya sektionerna, medlemsutveckling och föreningsutveckling. Många tog upp den digitala resa som Hjärnkraft gjort under pandemin och att det tack vare digitala träffar ändå fungerat.

– Om det är något gott den här pandemin har haft med sig, är det att vi alla har tvingats bli mer digitala och bekväma med att träffas över Teams eller Zoom, säger Cecilia Boestad.

Inledningsvis hälsade Leif Degler, förbundsordförande, välkommen och lyfte frågan om hur Hjärnkraft kan växa och nå fler medlemmar.

– Vi har nog vilat på hanen men det kommer att krävas mer aktion för att vi ska kunna öka medlemsantalet och skapa resurser till ökad verksamhet. Vi kommer åka härifrån med ny energi och nya idéer för utveckling, sa Leif Degler.



Leif Degler.

De nya sektionerna presenteras

Gun Ingvarsson beskrev arbetet kring anhängverksamheten och hur Hjärnkraft Västerbotten bygger upp ett anhängstöd.

– Vi har bett om hjälp. Frågar man får man svar. Nu knyts kontakter och samarbeten för att ge stöd. Ibland känns det som att vi delar ut simpuffar eller flytvästar så att folk ska orka vara anhänga.

De poängterar vikten av samarbete. Och att veta var man är på väg.

– Det gäller att alla har löst samma biljett. Tänk om några sitter kvar i busskuren medan andra reser i väg. Vi skickar information hela tiden och är tydliga med vart vi är på väg.

Nu skapas en intressegrupp för anhänga till personer som har LSS.

Föreningen satsar på anhänga till barn och unga med hjärnskakning, t ex på anhäng- och hjärnskadedagen. Anhängdagen med Jessica Falk har nått över 900 personer via Facebook. Utvärderingen av hjärnskadedagen fick 4,9 – fantastiskt bra betyg!

– Vi är en liten förening som ändå kan göra så stor skillnad, kommenterar ordförande Kerstin Granstig Jonasson.

TBE-sektionen

Initiativtagare till TBE-sektionen Suzanna Sandberg berättade om starten i augusti 2021. Sektionen arrangerar onlinemöten och redan nu har det blivit ett 15-tal möten.

– De ger Aha-upplevelser varje gång. Våren





2022 kan det bli ett webinarium och kanske ett anhörighäfte. Efter mötet med hjärnskadekoordinatoren i Skåne blev vi uppskakade över att det bara finns i sju regioner. Vi vill lyfta frågan och försöka få fler koordinators.

## Unga vuxna

Sektionen började i somras och fick ihop ett team med unga personer som engagerar sig.

– Vi har två syften, dels att få geografisk spridning med unga aktiva i varje förening, dels förbundets överlevnad. Ett extrasyfte för oss är att skapa forum där vi kan ventilera olika frågor, berättar Celine Henriksson.

Utbildning och arbetsliv är viktiga frågor.

– Om man blivit av med sitt yrkesliv eller inte kommer in, är tunga frågor för oss. Vad finns det för stöd om man vill komma in på högskolan eller anpassa ett arbete?

En enkät de gjort visar vad unga vuxna vill: De flesta vill träffa nya personer, stötta andra, delta i diskussionsgrupper, själv få tips och råd och information om samhällsfunktioner, forskning knep och strategier.

Emmi Trygg och Micke Lundqvist informerade också om Unga vuxna. De slog ett slag för att satsa på unga vuxna, ”lägg lite tid och kraft”, gör reklam så att man vet att Hjärnkraft finns. Många har en förvärvad hjärnskada. Locka med att få träffa andra och utbyta erfarenheter.



Emmi Trygg och Micke Lundqvist.

Forts. nästa sida. ➔

ANNONS



ValJEVIKEN  
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.



[valjeviken.se](http://valjeviken.se) / [info@valjeviken.se](mailto:info@valjeviken.se)



Grupparbeten.

## Hjärnskakningssektionen

Daniel Amir presenterade Hjärnskakningssektionen och den nyligen lanserade Hjärnskakningsguiden. Läs även sid 10 och 12. Han tog upp den begreppsförvirring som råder kring lätt traumatisk hjärnskada och hjärnskakning.

– Termerna används huller om buller. Det är i grund och botten samma skada. Ca 30 000 personer vårdas på sjukhus för traumatisk hjärnskada. 20 % får långvariga besvär men svårt att sätta en siffra. Det är 10 000 - 100 000 sökningar på hjärnskakning varje månad.

Nu lägger sektionen krut på hur de ska sprida och på sikt bygga ut hemsidan så den blir mer heltäckande. De vill nå ut med information, arbeta med sökmotoroptimering och närvaro på sociala medier.



Cecilia Boestad och Lotta Näslund (nederst).

## NKC

Marie-Jeanette Bergvall berättar om den beviljade arvsfondsansökan för att skapa ett Nationellt Kompetens Center, NKC. Arbetet kommer att dras i gång på allvar nästa år.

– NKC kan bidra med att tillgängliggöra kunskap och information. Sedan måste vi fortsätta vårt påverkansarbete i regionerna och det intressepolitiska arbetet. NKC ger ju lite styrka till det, säger Marie-Jeanette Bergvall.

## Lärplattformen

– Det är ett otroligt sug efter kunskap. Många olika professioner hör av sig, säger Cecilia Bo-



estad. Vi har blivit allt kaxigare under pandemin. Och duktigare. De senaste utbildningarna var det inget krångel alls. Digitalt kan vi få fantastiska föreläsare och kan nå så många fler människor.

## Delaktighet och inkludering

Celine Henriksson redovisade för en studie om delaktighet och inkludering i Västra Götaland. ”Vi undrar ofta vad medlemmarna vill få ut oss”, är ett citat som fick ge namn åt studien. Det visade sig att medlemmarna kan påverka föreningarnas aktiviteter men få blir tillfrågade inför hearings eller remissvar.

## Medlemsutveckling

Lotta Näslund presenterade sitt uppdrag att arbeta med utvecklingsfrågor för Hjärnkraft. Hon fokuserar på fem saker i början:

1. Valberedningens arbete
2. Styrelsens arbete
3. Medlemsutveckling
4. Föreningsstöd
5. Digital utveckling

Ett stöd med fler mallar och viktig information håller på att byggas upp för läns- och lokalföreningarna.

## Medlemsrekrytering och aktivering

Om man bryter ner målet att bli 4 000 medlemmar 2026 så behöver cirka 28 medlemmar rekryteras per månad. Hur ska det gå till?

– Vi behöver lyssna på de medlemmar vi redan har och ta in nya. Önskelistan innehåller också en medlemsansvarig i varje förening för att skapa aktiviteter och ta in insikter om medlemmarnas önskemål. Nu drar vi i gång det spännande utvecklingsarbetet, avslutar Lotta Näslund.

## Så tyckte deltagarna:

Vi ställde två frågor till deltagarna vid ordförandekonferensen 2021:

1. Vad tycker du om ordförandekonferensen i år?
2. Vilken är Hjärnkrafts viktigaste fråga för verksamheten 2022?



**Benny Stark**  
från Hjärnkraft  
Kronoberg

1: Jättebra!

2: Att påverka så att samhällets resurser ska vara lika oavsett var man bor i Sverige för personer med funktionsnedsättning!



**Ing-Britt Bengtsson** och  
**Elisabeth Segerdahl** från  
Hjärnkraft Göteborg



1) Välplanerat och givande program. Goda föreläsare. Tekniskt välfungerande. Tillfälle att utbyta erfarenheter och åsikter.

2) Försöka aktivera vilande föreningar och värva nya medlemmar. Satsa på Unga Vuxna, de är vår framtid.

# Dags att nominera inför stämman

Nästa år är det dags för förbundsstämma, då ordförande, vice ordförande, ledamöter till förbundsstyrelsen och föreningsrevisor samt suppleant inför kommande tvåårsperiod ska väljas.

**Text:**

Per-Erik Nilsson  
per-erik.nilsson@hjernkraft.se  
för valberedningen

**D**u som medlem i Hjärnkraft är välkommen att nominera personer till Hjärnskedeförbundet Hjärnkrafts förtroendeposter. Förbundet eftersträvar en mix av kompetenser, personer med egen förvärvad hjärnskada, anhöriga och stödjande. Kunniga, engagerade, intresserade och så klart också tillfrågade.

Nomineringar ska vara valberedningen tillhanda senast 15 april 2022. Blankett för nomineringar skickas ut till alla läns- och lokalföreningar och finns på hjernkraft.se.

Vad förväntas av de som kandiderar? De kandidater som nominerats kommer att få fylla i ett formulär om de erfarenheter som kan vara till nytta i förbundsstyrelsen.

Personen måste vara medlem innan ett val på förbundsstämman. Dock måste personen inte vara medlem för att nomineras.

För de som kommer att ingå i valberedningens förslag kommer valberedningen att göra en kreditupplysning på samtliga kandidater för att kontrollera betalningsanmärkningar m.m. Detta på grund av att Hjärnskedeförbundet Hjärnkraft har 90-konto.

Så nominerar du

1. Kontakta din lokal- eller länsförening och lämna din nominering. Föreningen har rutiner för hur nomineringen skickas vidare efter att nomineringen har behandlats.
2. Om det inte finns någon förening på din ort kan du nominera en kandidat via blankett på <https://hjarnkraft.se/om-hjarnkraft/forbundsstamma/>.
3. Du kan också nominera direkt via e-post: [valberedningen@hjarnkraft.se](mailto:valberedningen@hjarnkraft.se) eller tel 0704-41 32 55.



Foto: Dreamstime.

Nominering till förbund

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 kökpersonal. 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](http://www.malargarden.se) | Telefon växel: 08-69 40 30 30



## Hälsa för alla i Västerbotten

Det första av tre kortare webinarium i samverkan med Neuro genomfördes den 2 november. De andra handlar om jämlik hälsa och anhörigskap.

Nu handlade det om ”God och nära vård – individen i fokus” med Sofie Tängman, verksamhetsutvecklare inom Region Västerbotten. Det är i hennes uppdrag inom Enheten för kvalitet och säkerhet som samverkansprojektet Hjärnkraft, NEURO och Funktionsrådet har samarbete med Sofie. Det gäller trygghet, kvalitet och säkerhet för den enskilde i Egenvårdsprocessen och Utskrivningsprocessen från specialistvård till hemkommunen/ hemmet.

**Text:** Kerstin Granstig Jonasson och Gun Ingarvsson

## Utredning om statlig personlig assistans

Regeringen har tillsatt en särskild utredare som ska utreda förutsättningarna för att staten ska bli huvudman för personlig assistans. Som det är idag är assistansen uppdelad. Kommunen ansvarar om en brukare har upp till 20 timmar per vecka och staten, genom Försäkringskassan, för den som har fler timmar.

**A**mbitionen är att personer som idag har personlig assistans enligt LSS ska behålla sin rätt till assistans även om staten tar över. Utredningens förslag utformas så att den som idag har assistans ska påverkas så lite som möjligt av övergången från kommunal till statlig personlig assistans.

Utredaren Lars Lööv är idag överdirektör på Arbetsförmedlingen. Tidigare har han varit ordförande för Handikappförbundens samarbetsorgan och handikappombudsman.

Utredaren ska bland annat:

- ▶ Analysera för- och nackdelar med förändrat huvudmannaskap för personlig assistans.
- ▶ Föreslå hur ett statligt huvudmannaskap kan utformas.

- ▶ Föreslå hur överföring och anpassningar av kommunala beslut om personlig assistans till statlig assistans kan genomföras.

Utredaren ska också se över om det finns alternativa lösningar till ett statligt huvudmannaskap. För var och en av lösningarna ska utredaren beskriva

- ▶ Vilka organisatoriska och finansiella förändringar som krävs
- ▶ Beräkna kostnaderna och finansiering för personlig assistans.

Uppdraget ska redovisas senast den 1 mars 2023. Direktiv 2021:76 i sin helhet finns att läsa på:

<https://www.regeringen.se/rattslika-dokument/kommittedirektiv/2021/09/dir.-202176/>

**Text:** Marie-Jeanette Bergvall



## Barn- och familjeläger

2022 arrangeras barn- och familjeläger på Valjeviken den 25 - 29 juli 2022.

Mer information kommer under våren, håll utkik på hemsidan.



## Musik för själen – föreläsning och konsert

En föreläsning med musik och sång av och med Jessica Falk hölls i Korskyrkan i Umeå på anhörigdagen den 6 oktober. Ett 15-tal personer deltog i kyrkan och drygt 25 fanns med via facebook direkt. När vi skriver är det 904 som tagit del av den inspelade versionen. En tankeväckande och oroande berättelse om hur deras dotter drabbats av hjärnskakning efter en fallolycka och hur lite kunskap om följderna av detta fanns i skolan, hos grannar och samhället i övrigt.

**Text:** Kerstin Granstig Jonasson och Gun Ingvarsson

**Landet runt**  
**Västra Götland**

## Årsmöte i VG

Inga förändringar i styrelsen.

Ordförande för mötet var Arne Lindh och sekreterare Görel Christer Nilsson.

Arne meddelade styrelsen tidigt i år om avgång av kassörsuppdraget, men stannar kvar till februari 2022. Revisors-suppleant saknas.

Efter avslutat årsmötesförhandlingar serverades traditionsenligt smörgåstårta, kaffe och kaka.

**Text:** Mona Granström

”

*Gillar du siffror?  
Och har lite tid?*

ANNONS

## 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

**frosunda.**  
OMSORG



Humana

## Trygg personlig assistans

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

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



**020-70 80 87**

**HUMANA ASSISTANSRÅDGIVNING**

Fråga oss om personlig assistans  
[www.humana.se/byta-bolag](http://www.humana.se/byta-bolag)

# Hur kan vi som föräldrar och skolan stötta vår son?

Cristina Eklund, specialpedagog vid Folke Bernadotte regionhabilitering i Uppsala svarar här och ger tips som kan underlätta vid återgång till skolan. Cristina har träffat många barn med förvärvad hjärnskada och har skrivit flera böcker i ämnet.



**FRÅGA:** Vår son har en förvärvad hjärnskada sedan flera år. När han började ettan blev det tydliga problem. Dels blir han orolig och arg, dels väldigt hjärntrött. Tröttheten är nog det största problemet idag. Han är duktig i skolan, men går endast en timme om dagen. Han vill själv så mycket men i slutet av tvåan kraschade han och det tog en hel månad innan han var tillbaka igen.

Vi upplever att skolan försöker tillmötesgå hans behov men saknar insikt i problematiken. Vad kan vi som föräldrar göra och vad kan skolan göra för att underlätta situationen mer än att han får dra sig tillbaka när det blir för mycket? Var kan vi hitta information om barn och hjärntrötthet? Finns det några tips eller strategier så att han orkar mer?

**SVAR:** Jag förstår av ditt brev att din son har det kämpigt i skolan. Hjärntrötthet är mycket vanligt efter en förvärvad hjärnskada och ställer ofta till det i skolan och även ibland på fritiden. Det som kännetecknar hjärntrötthet är bland annat att man behöver längre tid att återhämta sig. En natts sömn räcker oftast inte om man blivit riktigt trött.

Det är inte ovanligt att så fort man känner sig lite piggare så ökar man tiden i skolan och kanske samtidigt ökar fritidsaktiviteterna. Vilket inte är konstigt. Man vill ju bara att allt ska vara som vanligt. Det är dock bättre att stanna upp ett tag i det som fungerar, vila i det en tid och sedan öka till exempel tiden i skolan stegvis. En stegvis plan är därför bra att göra. Återgång till skolan kan dock ta lång tid så det är viktigt att göra planen i ett långt perspektiv. Efter en förvärvad hjärnskada är det också viktigt att elevhälsan kopplas in på skolan.

**DET FINNS EN HEL DEL ÅTGÄRDER** som kan vara bra att tänka på när man återgår till skolan efter en förvärvad hjärnskada. Här kommer några förslag:

✔ Kom överens med skolpersonalen om vilka som behöver få information om varför din son är så lite i skolan, till exempel lärare och klasskamrater. Information ges alltid i samförstånd med er som föräldrar och sonen.

✔ Ta paus eller vila innan din son blir trött, det vill säga när han fortfarande är pigg. Det betyder att man arbetar i korta pass och sedan tar paus även om man inte är trött. Hur långt ett pass är, är svårt att veta, kanske 10-15 minuter i början. Ett vanligt misstag är att arbeta tills man inte orkar längre och då räcker inte en kort paus utan man behöver oftast gå hem. Barn, både yngre och äldre, behöver påminnas om att ta paus. Det kan vara bra att göra ett pausschema med stöd av bilder och ta hjälp av till exempel en "Time Timer" eller annat tidshjälpmiddel.



...stanna upp ett tag i det som fungerar, vila i det en tid och sedan öka till exempel tiden i skolan stegvis."

## Har du också en fråga?

Välkommen att ställa din fråga till våra olika experter. Fråga Hjärnkraft kommer att svara på frågor som rör hjärnskador i vid bemärkelse. Redaktionen kommer att välja ut frågor med stort allmänintresse, dock kan vi inte besvara medicinska frågor.

Gör så här för att ställa en fråga:

- ▶ Mejla till [info@hjernkraft.se](mailto:info@hjernkraft.se)
- ▶ Ring 08-447 45 30.



Foto: Dreamstime.



Ibland visar sig tröttheten när man kommer hem. Barnet kämpar på i skolan men väl hemma brister det. Om det blir så behöver man se över skoldagarna. Barn har rätt att orka med sin fritid. Pojken på bilden har inget samband med frågan.

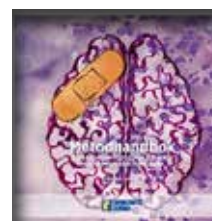
- ✓ Ibland kan det fungera bättre i skolan om eleven är hemma en dag mitt i veckan en tid.
- ✓ Vad ska man då göra när man tar paus? Det kan vara bra att samtala med barnet om olika förslag och göra en lista. Kanske rita en stund eller pyssla med något avkopplande. Kanske gå ut en sväng - med en kompis. Det är inte roligt att göra saker själv. Ibland kan det underlätta att få sitta i ett grupprum med en kompis och arbeta i lugn ro någon lektion under dagen.
- ✓ Tar man paus ofta hinner man oftast inte med allt skolarbete. Då är det viktigt att klassläraren prioriterar i stoffet.
- ✓ Att turas om med en vuxen att läsa, skriva och räkna är ett bra sätt att få paus. Är också bra vid läxor.
- ✓ Genomgångar kan vara extra påfrestande. Att få saker förklarade för en brukar underlätta.
- ✓ Viktigt att kontakten mellan hem och skola är tät. Ibland visar sig tröttheten när man kommer hem. Barnet kämpar på i skolan men väl hemma brister det. Om det blir så behöver man se över skoldagarna. Barn har rätt att orka med sin fritid.
- ✓ Delaktighet - Hör hur barnet tänker och känner, samtala om åtgärder och varför de är viktiga. Ha barnet med i det som bestäms skapar medvetenhet och trygghet hos barnet.

- ✓ Att få träffa kamrater och ha ork till roliga saker är viktigt. Orken får inte bara räckta till skolarbetet.

**FÖRSLAG PÅ LITTERATUR:**

”Att se sina framsteg efter förvärvad hjärnskada” är ett utvärderingsmaterial som kan användas både i skolan och hemma. Finns att köpa hos Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft på: <https://hjarnkraft.se/produkt/att-se-sina-framsteg-efter-forvarvad-hjarnskada/>.

”Metodhandboken - pedagogiskt efter förvärvad hjärnskada” som passar både till föräldrar och skola finns hos Barncancerfonden på: <https://www.barncancerfonden.se/informationsmaterial-och-bocker/informationsmaterial/metodhandboken/>.



**Cristina Eklund**  
Specialpedagog vid Folke Bernadotte regionhabilitering i Uppsala  
[cristina.eklund@outlook.com](mailto:cristina.eklund@outlook.com)

”

Det kan vara bra att göra ett pausschema med stöd av bilder och ta hjälp av till exempel en "Time Timer" eller annat tidshjälpmiddel. "

Landet runt Skellefteå

# Öppet möte i Folkets park

*Patienterna lämnas i sticket av region och kommun*

Det handlar om neurorehabilitering, primärvården och samarbete i Skellefteå.

- Vi anser att regionen och kommunen har brustit i några fall när patienter med hjärnskada kommit hem efter sjukhusvård. Då lämnas patienterna utan plan för vidare rehabilitering eller vård. Vi krävde vid mötet att patienterna bör bli kallade till uppföljning inom 3 - 5 år, säger Curt Nilsson, ordförande i Hjärnkraft Skellefteå.

**F**ör enskilda personer och deras anhöriga är det viktigt att en sammanhållen och kvalitetssäkrad vård och rehabiliteringskedja finns och fungerar. Fyra lokalföreningar i Skellefteå gick samman och ordnade ett öppet möte med regionen och kommunen för att lyfta sina frågor och hitta möjliga lösningar.

Det var Hjärnkraft, Stroke, Neuro och Parkinson i Skellefteå som hyrt hela danssalongen och bjöd på gratis entré och fika. De gjorde också en annons i Skellefteås tidning Norran.

#### PÅ PROGRAMMET stod:

- ▶ Lokal rehabilitering efter sjukhusvistelse.
- ▶ Hur ser regionens respektive kommunens ansvar ut och hur fungerar samverkan?
- ▶ Viktiga utvecklings- och förbättringsområden.

Vi hade förberett både regionen och kommunen på frågor som rör våra föreningar. Fyra bord fanns – ett till varje förening – där vi lagt information om oss och var vi finns, tidningar och informationsmaterial.

Efter att en moderator hälsat alla välkomna, så kunde frågestunden börja. Svar på våra frågor försökte regionen respektive kommunen ge oss så gott de kunde om hur deras ansvar ser ut och hur samverkan, dem emellan, fungerar, samt viktiga utvecklings- och förbättringsområden.

Glädjande nog lovade representanterna från regionen att de skulle se över rutinerna och försöka bli bättre vid utskrivning. Uppföljning bör ju ske inom 3-5 år. Detta möte är bara början på något nytt. Hädanefter kommer vi att ha kontinuerliga träffar med region och kommun.

**Text:** Curt Nilsson, curt47@live.se

**Foto:** Thomas Ericsson



Lars-Ove Olsson, Hjärnkraft, ställer frågor till panelen.



Panelen bestod av representanter från regionen och kommunen. Några av de övriga frågeställarna vid det öppna mötet syns i den övre bildraden.



## Landet runt Gävle



## En dag på nöjesfältet

Glädjen var stor i augusti när vi i Hjärnkraft Gävleborg äntligen kunde träffas och bjuda våra medlemmar på en dag i Furuviik, Gävleborgs egen nöjes- och djurpark.

Julfest, sommarfest och ett 30-årsjubelium hade blivit inställt på grund av restriktionerna. Men medlemmarna bjöds nu på entré och lunch i den fina matsalen på Furuviks havskrog. Trevlig personal, god mat och en fantastisk utsikt!

Efter lunchen gick vi en kort promenad ner till parken där det var fritt fram att förströ sig med lotterier, karuseller och förstås titta på djuren.

Vi hade tur med vädret, några dagar tidigare var det katastrofläge i Gävletrakten, men på oss lyste solen (nåja, lite sparsamt). Vid 16-tiden hade de flesta tagit sig hemåt, nöjda med dagen, nya minnen och nya kontakter.

**Text & foto:** Karin Sjöholm



## Landet runt Skåne

## Mycket på gång i Skåne

Pandemin förändrade verkligheten för oss alla. Vi har behövt anpassa oss, hålla avstånd, lära oss digitala verktyg, och tänka nytt i mångt och mycket.

Hjärnkraft Skåne tog avstamp i denna tid av nödvändig förändring och påbörjade ett omvandlingsarbete som förhoppningsvis leder till en större och starkare förening.

Vi har nyligen tillsatt en ny styrelse – där inte mindre än fyra nya vibrerande personligheter och kompetenser tillkom. Att utöka styrkan från fem till nio personer tror vi kommer vara värdefullt för våra medlemmar, vi kommer att kunna tänka större och bredare, och på så sätt bygga bättre verksamhet.

Också annan infrastruktur är i omvälvning: vi flyttar vår hemsida till [hjarnkraft.se](http://hjernkraft.se), letar nya lokaler och uppdaterar interna rutiner.

Mycket av detta arbete är osynligt för den enskilda medlemmen, men i takt med att vi kommer igång med fler fysiska aktiviteter igen tror vi att det kommer märkas av också i den dagliga verksamheten. Vi går in i 2022 med ny energi och hoppas att den smittar av sig!

**Text:** Anna Arvidsdotter  
[kansli@hjarnkraftskane.se](mailto:kansli@hjarnkraftskane.se)

## Vill du engagera dig i den nya sektionen för anhöriga?

Nu drar vi igång arbetet med att skapa en sektion för anhöriga. Vi har tidigare i år startat sektioner för hjärnskakning, TBE och unga vuxna, då vi ser ett stort behov för dessa grupper att mötas.

Vi söker nu dig som vill kunna påverka och engagera dig i en arbetsgrupp för anhöriga.

Hör av dig till [lotta.naslund@hjarnkraft.se](mailto:lotta.naslund@hjarnkraft.se), så återkopplar hon med information om vad det innebär.

# Julklappstips

Satsa på en julklapp från Hjärnkraft i år! Vill du ge något som kan göra skillnad? Kolla in de fina armbanden där vinsten går till att hjälpa barn som har det tufft. Eller en gåva till Hjärnskadefonden med ett vackert julkort till den du vill ge en extra jultanke?

Foto: Dreamstime

## Varm mössa



Mössa i mjuk behaglig bomull med tunt fleecefoder. Mössan får plats under cykelhjälm. Blå eller svart.

En storlek - passar alla.

**Pris:** 110 kr + frakt

**Länk svart:** <https://hjernkraft.se/produkt/mossa-svart/>

**Länk blå:** <https://hjernkraft.se/produkt/mossa/>



**NYHET!**

## En bra bok

Bruten tid är Matildas berättelse om vägen tillbaka. Om att hitta den person hon vill vara, att lära allt på nytt och möta fördomar. Bruten tid visar även de närståendes kamp för att Matilda ska få leva ett dragligt liv.

**Pris:** 159 kr + frakt

**Länk:** <https://hjernkraft.se/produkt/bruten-tid-om-att-vara-ung-och-hjarnskadad/>



## Hjärnskadefonden

Ge ett bidrag till Hjärnskadefonden istället för julkort eller som julgåva till din personal. Just nu har vi vackra julkort som skickas till den du vill.

**Pris:** Du väljer summan

**Länk:** <https://hjernkraft.se/hjarnskadefonden/>



*God jul!*

Tack för ditt stöd!

**90** SVENSK  
KONTO INSAMLINGS  
KONTROLL



## Fina armband

**NYHET!**

Armbanden tillverkas av Novalie, 9 år. Hon gör armband mot mobbning. Hon kan inte stoppa det. Men hon kan hjälpa andra och skänker pengarna till Ellas Hjältar. De hjälper barn som har det tufft.

20:- per armband behåller hon, för att köpa material. Läs mer på: [www.ellashjaltar.se](http://www.ellashjaltar.se).

**Pris:** 100 kr + frakt

**Länk:** <https://hjernkraft.se/produkt/armband/>

Foto: Dreamstime



De här julklappstipsen och ännu fler finns på Hjärnkrafts webbplats i butiken om inget annat anges. Vi behöver din beställning före den 16/12 för leverans före jul.

Hjärnskadeförbundet  
**HJÄRNKRAFT**

**Landet runt Kalmar****Kalmarföreningen på utflykt**

I Kalmar är vi så lyckligt lottade att regionen hyr ut en anpassad buss med lift och rullstolsplatser till hyfsat pris. Detta fordon utnyttjade vi den 6 oktober för att åka på utflykt till Döderhultaren (välkänd träsnidare) och Sjöfartsmuseet i Oskarshamn. Mycket intressanta museer men roligast var att aktiviteten arrangerades tillsammans med Stroke-förbundet i länet. Bussen var i det närmaste fullsatt med medlemmar från de båda föreningarna. Gemensam lunch före hemfärd avslutade den lärorika och intressanta dagen.

Text: Per-Erik Nilsson Foto: Jörg Eis

**Landet runt Borås7härad/Alingsås**

Foto: Lennart Lundén. Ljusshow i Alingsås.

**Förbundskansliet har julstängt**

den 23/12 - 3/1

och önskar er alla en riktigt god jul och ett gott nytt år!

**Landet runt Göteborg****För HjärnPunkten – i tiden!**

Höstterminen 2021 kändes som en efterlängtat nystart för HjärnPunkten. De gamla välbekanta aktiviteterna blev snabbt fullbokade.

Nu arrangerar vi digitala träffar, dels för att nå deltagare som bor långt bort, dels för att integrera dem som har svårt att vara med på fysiska träffar på grund av hjärntrötthet. Vår yogakurs har blivit en hybrid – hälften av deltagarna ses i Dalheimers hus och övriga är med hemifrån med hjälp av en kamera som riggas upp i lokalen.

Vi har arrangerat en (fysisk) webbkurs, som blev mycket uppskattad. Det är förstås viktigt att personer med förvärvade hjärnskador får tillgång till webben på bästa möjliga sätt, och tack vare ett bidrag från Understödsstiftelsen kunde nämnda kurs gå av stapeln.

Vi säger (ungefär) som kung Carl Gustaf den sextonde: "För HjärnPunkten – i tiden!"

Text: Ove Haugen

**Landet runt Västerbotten****Årsmöte i september digitalt och utvecklande**

Styrelsen fick fortsatt förtroende och kommer att arbeta vidare med den utvecklingsgrupp som finns i länet. Nyckelpersonerna finns i Skellefteå och Umeå. Hjärnet har nu ett kontaktnät med yngre medlemmar vilket uppskattas.

Elin som presenteras i denna tidning är en av dem. Länsföreningen satsar på barn och unga med hjärnskakning under denna höst och kommande år.

Fortsättningsvis breddas samarbetet med förbundet och lokalföreningarna inom anhörig- och Hjärnetområdet. Digitala träffar och utbildning i plattformen Zoom har givit ökade möjligheter att samarbeta.

Text: Kerstin Granstig Jonasson och Gun Ingvarsson



Ill: Dreamstime.

**KRÖNIKA** - om hjärnrötthet

## Framåt eller bakåt?

I många intervjuer jag läst eller lyssnat på talas det om att ta sig tillbaka efter förvärvad hjärnskada eller utmattningsdepression.

**Text: Leena Tammi**  
leenaktammi@gmail.com  
Foto: Dreamstime

**A**tt ta sig tillbaka till arbete, studier eller att ta tillbaka kroppsliga funktioner. Att ta sig tillbaka till en fungerande vardag. Men hur blir det när vi strävar efter något som ligger bakom oss? Något som har varit. Hur blir det att ha det förgångna som måttstock?

Jag trodde länge att livet så småningom skulle bli som innan hjärnblödningen. När insikten om att så inte var fallet kom smygande drog sorgprocessen igång. Jag undrar hur det hade blivit om någon modig människa hade sagt till mig, att istället för att sträva tillbaka borde jag testa att sträva framåt. Om jag hade fått hjälp att inse att jag inte vet vart jag är på väg, förutom mot något som är bättre än idag. Jag kanske inte hade varit mottaglig, eller så kanske det hade sått ett frö.

Att ha ett fullt friskt heltidsarbetande jag som måttstock, när jag kämpar med att få ett arbete

på 25 procent att fungera, kan lätt bli för tufft. Idag försöker jag se det som att det enda jag vet säkert är att livet förändras, och att förändring behöver vara ett ledord i min rehabilitering. Att jag nyfikat undersöker vad jag kan skapa av livets nya förutsättningar, istället för att återskapa det som varit. Jag tror att ett sådant synsätt öppnar upp för fler vägar för livet att ta. Att möjligheterna ökar istället för krymper. Mitt sätt att tänka om mig och min skada blir mer tillåtande när huvudfokus inte är att komma tillbaka utan att komma framåt.

Men tankarna på vad som gått förlorat tränger sig på då och då, och konstigt vore ju annars. När framåt-tänket inte räcker till tar jag till wow-tänket, och säger till mig själv:

- Wow, tänk att du överlevde!
- Wow, tänk att kroppen orkade skapa ett barn bara ett år efter hjärnblödningen!
- Tänk att du bor i ett land som tar hand om dig när du inte orkar, wow.

När beskedet om full sjukersättning kom för ett tag sedan grät jag av sorg en liten stund. Sorg över att tillbaka-tänket inte hade fungerat. Men sen övergick tårarna i tacksamhet över att jag alltid har framåt-tänket kvar. Jag kan alltid ta mig framåt oavsett vad livet serverar mig.

## Du har väl inte missat att uppge din mejladress till Hjärnkraft?

Hjärnkraft skickar ut information och inbjudningar till utbildningsdagar, aktiviteter och webinarier med mera. Det når dig snabbare och till en lägre kostnad om vi kan använda e-post. Uppge din e-postadress på Dina sidor (inloggningsuppgifter finns i medlemsbrevet) eller ring 08-447 45 30.

Tack på förhand!



Ill: Pixabay

## Insändare

## Blir det mer rättvist?

I september kom ett pressmeddelande från Socialdepartementet; "Utredning ser över frågan om statligt huvudmannaskap för personlig assistans".

**LSS** som infördes 1994, var en bra lag. Den hjälper många funktionshindrade att kunna leva mer självständigt liv. Man kan, som funktionshindrad, få hjälp av människor som känner till ens vardag och behov. Man behöver inte träffa nya ansikten varje dag och förklara och beskriva sina svårigheter. Samtidigt undersöks med tidtagarur gång på gång, hur lång tid vardaglig hjälp kan ta och huruvida du verkligen behöver hjälp, eller egentligen klarar det själv.

Du får efter en tids väntan ett beslut hem i brevlådan. Beslutet innefattar hur länge du får hjälp. Har du behov av assistans mer än 20 timmar/vecka har du rätt till statlig assistansersättning (51 kap. socialförsäkringsbalken). Assistansersättningen kommer då från Försäkringskassan. Har du behov av assistans mindre än 20 timmar/vecka kommer ersättningen från kommunen.

Du har, som assistansberättigad, inflytande över vilka assistenter som hjälper dig och kan själv vara arbetsgivare, använda kommunens assistenter, eller gå genom en privat assistanssamordnare, eller kooperativ. Det finns några större assistanssamordnare som man kan använda. Några av de företagen har gjort stora miljonvinster. Borde då inte dessa vinster ha gått till aktiviteter för brukarna?

Problematiken med det delade huvudmannaskapet för personlig assistans har belysts i flera statliga utredningar. Frågan har tagits upp i myndighetsrapporter och av funktionshindringsorganisationer. LSS-kommittén konstaterade i betänkandet *Möjlighet att leva som andra* - Ny lag om stöd och service till vissa personer med funktionsnedsättning (SOU2008:77) att det dubbla huvudmannaskapet bidragit till att ingen har ett övergripande ansvar för varken kvaliteten eller kostnaderna.

Inspektionen för socialförsäkringen (ISF) konstaterar att det delade huvudmannaskapet leder till administrativt merarbete både för Försäkringskassan och kommunerna vilket leder till merkostnader för samhället.

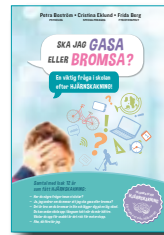
Jag tror ett statligt huvudmannaskap skulle bli mer rättvist, samma regler borde gälla oavsett var du bor. Men det allra viktigaste är att stoppa vinstuttagen ur LSS. Man ska inte tjäna pengar på välfärden!

**Britta Berggren**

brittberggren@hotmail.com

**Hjärnkraft välkomnar** att utredningen ska se över frågan om huvudmannaskap. Samtidigt oroas förbundet över att kan bli försämringar för personer som är beroende av stöd enligt LSS. Det måste gå att tydliggöra rätten till insatser utan att människor ska komma i kläm. Se även artikel på sid 28/Red

# Hjärnkrafts skrifter



**Ska jag gasa eller bromsa efter hjärnskakning** - skriften beskriver symptom och svårigheter samt konkreta förslag på åtgärder. Boken bygger på erfarenheter från psykolog, specialpedagog och fysioterapeut i mötet med barn som drabbats av hjärnskakning samt forskning.



**NYHET Berättelser och fakta om TBE**

I skriften beskriver 57 personer i korthet hur det är att leva med TBE eller nära en person med TBE. Ett stort antal ledande TBE-expert svarar på frågor om TBE, viruset och fästingar.



**Att se sina framsteg** - ett skattningsmaterial för att utvärdera förmågor och funktioner.

Finns även på engelska:  
**Recognising My Progress** - a method to estimate your strength and needs after brain injury.



**Hur är det för dig** - underlätta samtal för elever med förvärvat hjärnskada och lärare.



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

**Modellprojektets rapporter** - och sammanfattningar.




Beställ på [www.hjarnkraft.se](http://www.hjarnkraft.se) i webbshopen, via tel 08-447 45 35 eller mejl [wellamo@hjarnkraft.se](mailto:wellamo@hjarnkraft.se).



Hjärnskadeförbundet  
**HJÄRNKRAFT**

# ADVENTSKRYSS



KUNGS- FIGK	CIRKA	GRAD AV TUNN- HET HYENAN	KUBB	RUSCH	VAKNAR DEN SOM SOVIT GOTT	HAR HÄLSO- HOTELL	ÄR BLANKA BAKAR	SPELAR FLÖJT	ALLRA MEST GRAMSE
			BELL- MANG FRED- MANG		HÅG- LÖSHET	SPIGAR IÖR	DE GÅR I LÅG- STADIET		
		STIGA UPPÅT DET NYS- TAGS UPP				REGN- BÅGE			
CHÈVRE BARR- SKOG						GÖR KUNNIG DEN GÅR I LÅRA		BLOMMA SOM ALDRIG VATTNAG	
				BOR I JAKARTA MAG- MITTEN					
		DJUR LÅNGS VÄGEN STIRRA			HAR STRÅN OVAN DÄR		STYR- MEDEL		
			TILL- PLAT- TAREN					KRITIKEN PÅ TALL- RIKEN	DJUPE SOM DRAS
			KÖR URU- GUAYA- NER MED		BE OM	DEN LÖSER GÅTAN	MUSIK- MÖMENT BACH- BIT		
								HÖRS MYGGEN	
GJORT SIG AV MED	SLÅPAR EFTER BRUD			SNARAN OM HÄLSEN					SALVA IBLAND SKÅDE- SPELDEL
			GÖR HALLÅA PUTTAS DET PÅ		VINYL- PRYL	SÄLJS CHIPS I			
		GLADE- LIGEN					BRYTER ISEN		
				ÄR TRÄ- SIGT I DÄLIGT SOVTIDEN				STÄN- DIGA	PRO- MOTOR
					JORD- HYDDA		ÄGA RUM FLÖG OCH FOR		
PUNG- DJUR		BRITTER AV BÖRD RÖREL- SER					HAN ÄR EN DEL AV DYGNET KÄRA?		
	ÄR VISS VADD LYXÅK				ÄR SAMS				ÄR INTE SERPEN- TIN- VÅGAR
							ÄTS MAT I FÅ IHOP DET		
			HOMO- GENA KVALS- TER						
	ÄRS- TIDS- VINDEN								FISKE- BÅT
				STÅR MED PEK- KA PÅ PULTEN			INLEDER TROLL- FORMEL		

De tre först öppnade rätta lösningar får Sverigelotter. Skicka in lösningen till: Hjärnkraft, Nybohovsgränd 12, 1 tr, 117 63 Stockholm eller mejla in det långa bildordet som går lodrätt i den vänstra raden till info@hjärnkraft.se. Märk kuvertet eller mejlet med Julkryss 2021.

God Jul och kryssa lugnt! / Kryssred.

Glöm inte att ange namn och adress.

Namn: .....

Adress: .....

Postadress: .....

# Hjärnkrafts föreningar & sektioner

Ny kontaktperson eller adress? Mejla ändrade uppgifter till: [info@hjarnkraft.se](mailto:info@hjarnkraft.se)

**Sektioner** landsomfattande för särskilda bevakningsfrågor

<b>Hjärnskakning</b>	✉ <a href="mailto:hjarnskakningssektionen@hjarnkraft.se">hjarnskakningssektionen@hjarnkraft.se</a>	■ <a href="https://www.hjarnskakningsguiden.se/">https://www.hjarnskakningsguiden.se/</a>
<b>Unga vuxna</b>	✉ <a href="mailto:unga-vuxna@hjarnkraft.se">unga-vuxna@hjarnkraft.se</a>	
<b>TBE</b>	✉ <a href="mailto:tbe-sektionen@hjarnkraft.se">tbe-sektionen@hjarnkraft.se</a>	■ <a href="https://hjarnkraft.se/tbe-sektion/">https://hjarnkraft.se/tbe-sektion/</a>

## Hjärnkraft i Norrbotten

Meta Wiborgh, ☎ 070-212 23 96

✉ [mwiborgh@gmail.com](mailto:mwiborgh@gmail.com)

Hjärnet: Britta Berggren, ☎ 0920-147 46

✉ [brittaberggren@hotmail.com](mailto:brittaberggren@hotmail.com)

## Hjärnkraft i Jämtland

Yvonne Olofsson, ☎ 072-7272850

✉ [olofsson2@live.se](mailto:olofsson2@live.se)

## Hjärnkraft i Värmland

Kansliet, ☎ 054-184 185

✉ [hjarnkraftvarmland@telia.com](mailto:hjarnkraftvarmland@telia.com)

## Hjärnkraft i Karlstad

Anette Aronson ☎ 054-184 185

✉ [hjarnkraftvarmland@telia.com](mailto:hjarnkraftvarmland@telia.com)

Hjärnet: Gunilla Axelsson

✉ [axelssong@hotmail.com](mailto:axelssong@hotmail.com)

## Hjärnkraft i Örebro

Kansliet ☎ 019-673 21 35

✉ [orebro@hjarnkraft.se](mailto:orebro@hjarnkraft.se)

■ <https://hjarnkraft.se/orebro/>

Hjärnet: Maria Wilén, ☎ 0587-141 01

✉ [maria.vi@telia.com](mailto:maria.vi@telia.com)

## Hjärnkraft i Västra Götaland

Ulrika Bohl ☎ 0702-15 49 00

✉ [bohl.ulrika@gmail.com](mailto:bohl.ulrika@gmail.com)

## Hjärnkraft Göteborg

☎ 031-24 32 34

✉ [info@hjarnkraftgoteborg.se](mailto:info@hjarnkraftgoteborg.se)

■ <https://hjarnkraft.se/goteborg>

## Hjärnkraft Fyrbodalen

☎ 0760 - 23 99 79

✉ [hjarnkraft.fyrbodalen@telia.com](mailto:hjarnkraft.fyrbodalen@telia.com)

## Hjärnkraft Skaraborg

Karin Holm ☎ 070-521 74 07

✉ [karin.holm.kh@gmail.com](mailto:karin.holm.kh@gmail.com)

## Hjärnkraft Borås Sjuhärad

Jan-Olof Dahlin, ☎ 0730-20 12 31

✉ [jan-olof.dahlin@telia.com](mailto:jan-olof.dahlin@telia.com)

## Hjärnkraft i Skåne

☎ 046-32 30 90

✉ [kansli@hjarnkraftskane.se](mailto:kansli@hjarnkraftskane.se)



## Hjärnkraft i Västerbotten

Kerstin Granstig Jonasson

☎ 070-513 22 96

✉ [kgj@taftea.se](mailto:kgj@taftea.se)

■ [vasterbotten.hjarnkraft.nu](http://vasterbotten.hjarnkraft.nu)

Hjärnet: Linda Hellqvist och Ann-Catrin Dannberg

✉ [kontakt@hjar.net.nu](mailto:kontakt@hjar.net.nu)

## Hjärnkraft Umeå

Birgitta Ljontaki, ☎ 070-277 37 34

Hjärnet: [www.hjar.net.nu](http://www.hjar.net.nu)

✉ [kontakt@hjar.net.nu](mailto:kontakt@hjar.net.nu)

## Hjärnkraft Skellefteå

Curt Nilsson, ☎ 070-631 53 41

✉ [curt47@live.se](mailto:curt47@live.se)

## Hjärnkraft i Gävleborg

Karin Sjöholm

☎ 073-836 14 63

✉ [karinsjoholm@hotmail.com](mailto:karinsjoholm@hotmail.com)

## Hjärnkraft i Stockholm

Kansli, ☎ 08-447 45 31

✉ [stockholm@hjarnkraft.se](mailto:stockholm@hjarnkraft.se)

Hjärnet:

Mats Schalling, ☎ 0768-76 27 16

## Hjärnkraft i Södermanland

Ann-Sofi Hallberg ☎ 073-659 81 38

✉ [annsofi.hallberg@gmail.com](mailto:annsofi.hallberg@gmail.com)

## Hjärnkraft i Jönköping

Per-Erik Nilsson

☎ 0704-41 32 55

✉ [per-erik@hjarnkraft.se](mailto:per-erik@hjarnkraft.se)

## Hjärnkraft i Kalmar

☎ 0480-292 84

✉ [kalmar@hjarnkraft.se](mailto:kalmar@hjarnkraft.se)

■ <https://hjarnkraft.se/kalmar/>

Hjärnet: Kerstin Svensson

☎ 0499-208 88

Birgitta Rolfsson

☎ 0485-404 99

## Hjärnkraft i Kronoberg

Per-Erik Nilsson

☎ 0704-41 32 55

✉ [per-erik@hjarnkraft.se](mailto:per-erik@hjarnkraft.se)

Hjärnet: Per-Erik Nilsson

## Hjärnkraft i Blekinge

Per-Erik Nilsson

☎ 0704-41 32 55

✉ [per-erik@hjarnkraft.se](mailto:per-erik@hjarnkraft.se)

## HJÄRNKRAFT

NYBOHOVSGRÄND 12 1 TR  
117 63 STOCKHOLM



# Jag har varit i din sits

Nu använder jag min erfarenhet för att hjälpa andra

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

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

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

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

Välkommen till oss!

RIKSTÄCKANDE ANORDNARE · BARN OCH VUXNA · EVENEMANG · DIGITAL TIDRAPPORTERING OCH JOURNALFÖRING I COORDINARE