

NY UTBILDNING DEN 5 APRIL OM BARN & UNGA!

HJÄRNKRAFT

1-2022

Utgives av Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft

www.hjarnkraft.se

Att leva länge med konsekvenserna

● STUDIE 7 ÅR EFTER HJÄRNSKADA 10 ● FOLKHÖGSKOLOR 12 ● AVSPARK I NKC 14

Hjärnkraft

– Nr 1 2022

Ansvarig utgivare

Leif Degler

Chefredaktör

Kerstin Orsén

Redaktionskommitté

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

Grafisk form & layout

Kerstin Orsén

Omslag

Anders Westman

Foto: Kerstin Orsén

Adress

Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft
Nybohovsgränd 12, 1 tr
117 63 Stockholm

Telefon: 08-447 45 30

Tel.tid: må - tors kl 10-16

E-post: info@hjarnkraft.se

Hemsida: www.hjarnkraft.se

Utgivningsplan

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

Prenumerationspris

250 kronor per år.

Medlemsavgift:

Enskild 220 kronor/år.

Familj (på samma adress)

340 kronor/år.

Plusgiro: 90 05 07-5

Hjärnskadefonden,

90-konto för insamling:

PG 90 05 07-5



Tryck

Mixi Print AB 2022.

ISSN 1651-5714

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



HK LEDARE - SIGNERAT

Delaktighet, en rättighet för alla på alla områden



Leif Degler

Med ett individuellt utformat stöd kan även personer med stora funktionsnedsättningar påverka planeringen och genomförandet av sina insatser. Varje sektor i samhället ska arbeta för att bidra till en socialt hållbar och jämlik samhällsutveckling utifrån människors olika behov. *

I dag ska jag försöka göra två saker samtidigt, dels skriva ledaren till årets första nr av tidningen Hjärnkraft, dels ta del av en Youtube-sändning av Delaktighetsdagen där olika statliga myndigheter samt vi från Funktionsrätt Sverige ska diskutera den nya strategin för systematisk uppföljning av funktionshinderspolitiken under 2021 – 2031.

*Källa: Kunskapsguiden en webbplats som samlar kunskapsstödande produkter från Socialstyrelsen, andra myndigheter och aktörer.



FOTO: DREAMSTIME.

STRATEGIN INNEBÄR ATT 28 myndigheter får ett tydligt uppföljningsansvar av regeringen och ska fortlöpande följa upp funktionshinderspolitiken utifrån det nationella målet inom sina respektive ansvarsområden. Under Delaktighetsdagen kommer man att diskutera vad strategin går ut på, vad det nationella målet och inriktningen för funktionshinderspolitiken innebär i praktiken för myndigheternas arbete och vilket stöd Myndigheten för delaktighet, MFD, kan erbjuda.

Konferensen filmas och kommer att publiceras på [mfd.se](https://www.mfd.se). Den ligger kvar ett år, så se den gärna. Inledningen var i alla fall bra med stor enighet bland de diskuterande parterna. Mer om den nya strategin finns att läsa om på <https://www.mfd.se/kunskap/strategi-for-funktionshinderspolitiken/>.

ARBETET MED NKC har så smått startat upp. Projektledare är utsedd, Ingela Ljunggren Törnblad, till vardags hjärn-skadekoordinator i Region Skåne och som tidigare varit processledare i Modellprojektet. Ingela mjukstartar med 25% den 1 april för att sen gå upp till 100% den 1 maj.

I övrigt rullar det på sakta men säkert allt i positiv anda. Vi kan även konstatera att vår ansökan om statsbidrag har bifallits. Det blev strax över tre miljoner som vi har att hantera under året till allt ifrån löner till att hålla igång och utveckla verksamheten.

SÅ TILL NÅGOT HELT ANNAT! Jag ser alltmer att man via olika undersökningar drar samma slutsatser som vi och till det vi nu håller på att starta upp nämligen kompetensbrist. En ny studie som publicerats i tidningen Psykologs januari-

nummer visar att äldre med intellektuell funktionsnedsättning (IF) får mer ångestdämpande medicin, har ökad risk för samsjuklighet och fler oplanerade vårdbesök än andra äldre.

Resultaten visade också att det ofta var svårt att ställa diagnos. Om patienten dessutom har svårt att själv kommunicera sina besvär blir det en ännu större utmaning att ställa diagnos.

DET BLIR ALLT FLER ÄLDRE med IF i världen. Studien visar ett stort behov av specifika riktlinjer för äldre med IF och psykisk ohälsa. Det behövs bättre redskap för att övervaka hälsan, och särskilt utformade vårdprogram. Man ser också behov av ett resurscenter med samlad kompetens inom vård av äldre med IF och psykisk sjukdom.

Vad gäller hjärnskakning hos äldre är detta ett område som beaktas i en arbetsgrupp i det Nationella programområdet, NPO, där Hjärnkraft medverkar.

Strax innan pressläggning nås vi av nyheten att restriktionerna kommer att tas bort. Det är skönt att livet sakta men säkert kommer att återgå till det normala igen. Jag önskar god läsning i ett som vanligt innehållsrikt och varierat nummer.

Ett liv som räddas ska också levas!

Leif Degler

Leif Degler
Förbundsordförande



UTBILDNINGSDAG

REHABILITERING AV BARN OCH UNGA MED FÖRVÄRVAD HJÄRNSKADA

MÅLGRUPP

Barn och ungdomar med förvärvad hjärnskada, deras föräldrar och andra anhöriga. Personal inom rehabilitering, habilitering och övrig sjukvård som kommer i kontakt med barn och ungdomar med förvärvad hjärnskada. Beslutsfattare och politiker samt övriga personer med intresse för ämnet.

OM UTBILDNINGSDAGEN

Utbildningen ger en insikt i den problematik många barn och ungdomar drabbas av efter en förvärvad

KORT OM

När: Den 5 april 2022 kl 10 - 14:15
Plats: Via Zoom, länk mejlas efter anmälan.
Pris: 395:-, medlem i Hjärnkraft 150:-.
Mer info: info@hjarnkraft.se eller 08-447 45 30
Anmälan: Via qr-koden nedan eller länk till formulär:
<https://forms.office.com/r/vamxnUVJZx>



hjärnskada. Det handlar också om intensiv tidig rehabilitering, barnrehab och ögonmotorikträning.

FÖRELÄSARE

Elof Zetterberg och mamma **Camilla Christiansson** berättar om Elofs hjärnskada, rehabiliteringen och livet.

Specialpedagog **Sofie Nilsson** och psykolog **Christina Jacobsson** berättar om Barnrehab Lund, rehabilitering av förvärvad hjärnskada hos barn och unga, stöd till familj och samverkan med skola.

Arbetsterapeut **Sabina Johannesson Lövgren**, logoped **Nilla Hovén** samt sjukgymnast **Marie Olausson** berättar om tidig intensiv rehabilitering.

Överläkare **Helena Magnusson** och specialpedagog **Julia Falkenström** berättar om ögonmotorikträning.



Hjärnskadeförbundet
HJÄRNKRAFT

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

Innehåll #1

02 LEDARE

06 PORTRÄTT

Anders Westman beskriver
hur det är att leva länge med
konsekvenserna efter hjärnskada.



10 FORSKNINGSSTUDIE

Från att ha överlevt, gå mot
stabilitet och mot framtiden.
Intervju med Maud Stenberg.

12 FOLKHÖGSKOLOR

Ytterligare en nedläggning -
genomgång av skolorna med
kurser riktade till personer med
förvärvat hjärnskada.



14 AVSPARK FÖR NKC

Ingela Ljunggren Törnblad blir
projektledare för NKC.



18 SEKTIONERNA

TBE-sektionen arrangerar
utbildningsdag 27/4.
Hjärnskakningsguiden får ny
projektledare.



21 DIALOGMÖTE

Vi måste ta även lätt
hjärnskakning på allvar.

22 ANHÖRIGGRUPP

Marie Almgren om kursen om
stress och utmattning.



24 FRÅGA HJÄRNKRAFT

Försäkringar i fokus denna gång.

26 FÖRBUNDSSTÄMMA

Dags för motioner och
nomineringar.



27 LANDET RUNT

Göteborg
Västerbotten
Gävle

30 BOKTIPS

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 enga-
gerat 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 restau-
ranger från världens alla hörn. Ute i Medelhavet reser
sig den vackra klippan Ifach 332 m.ö.h.

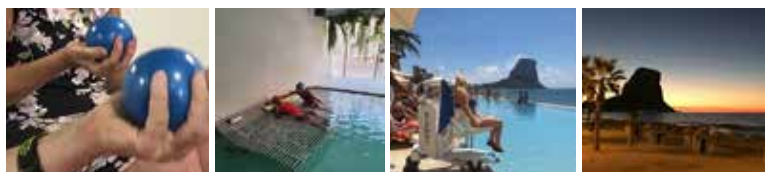
Boende på hotell** med halvpension.**

Hotellet håller mycket hög kvalitet och ligger direkt
invid den långa sandstranden och plattlagda strand-
promenaden.

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

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

**Varmt välkomna att besöka vår hemsida
eller kontakta oss för pris och mer information.**



CercaDeTi Rehab AB

0766-470 447 • info@cercadeti.se

www.cercadeti.se

Rehab i Calpe sedan 2012



Anders Westman kommer nästan alltid till Öppet hus som ordnas av Hjärnkraft Stockholm i våra gemensamma lokaler varje onsdag. Han ser alltid glad ut och med bus i blick, speciellt när det spelas kort.

Text:

Cecilia Boestad
cecilia.boestad@hjärnkraft.se

Foto: Kerstin Orsén

PORTRÄTT

Anders Westman

– Varmt välkommen på Öppet hus



Anders Westman kommer till Öppet hus antingen tillsammans med en personlig assistent, mamma Ann-Sofi eller syster Anna-Lena. Under vår intervju är mamma Ann-Sofi och assistent Eva med och hjälper till med kommunikationen.

För någon som inte känner Anders kan det vara svårt att förstå vad han berättar men jag märker snabbt att Anders är bra på att uttrycka sig, trots sina svårigheter med talet. Ibland bokstaverar han början på ord, sedan fyller Eva eller Ann-Sofi vant i resten.

Anders drabbades av sin hjärnskada när han bara var 19 år gammal. Idag är han 57 år. Olyckan inträffade på nyårsafton 1984–1985 då Anders och en kamrat tog bilen till affären för att hinna handla julmust innan de stängde för dagen.

– Jag var dum och körde för fort på en smal vinterväg när jag fick möte med en äldre man som stannat sin bil nedanför en backe berättar Anders.

De båda bilarna frontalkrockade och Anders fick stora skador på hjärnan.

Kompisen Patrik som satt bredvid i passagerarsätet klarade sig utan några skador alls. Det faktum att hans kompis Patrik klarade sig oskadd återkommer Anders till under samtalets gång som en av anledningarna till att han hanterat sin egen situation så väl.

ANDERS OMFATTANDE SKADOR har medfört att han måste ha ständig hjälp i sin vardag. Mamma Ann-Sofi och syster Anna-Lena är anställda som personliga assistenter tillsammans med fem andra personer. Assistent Eva berättar att de flesta assistenterna stannar länge för att de trivs så bra.

– Anders är så positiv och säger ja till det mesta. Vi gör utflykter och går på museer eftersom Anders älskar omväxling, berättar Eva.

Anders menar att han inte "bara" har sin familj utan att han ser alla sina assistenter som sin utökade familj.

EN VANLIG DAG

Varje morgon gör Anders morgongymnastik i sängen enligt ett program med övningar för rörlighet och styrka.

– Det är viktigt att Anders bibehåller de funktioner han har. Eftersom Anders sitter i rullstol och därför inte har någon fysisk aktivitet utöver träningen så är den extra viktig och hoppas aldrig över, förklarar assistent Eva.

MORGONGYMNASTIKEN följs av en stunds cykling på den anpassade träningscykeln som Anders har hemma i sin lägenhet. Anders åker ofta ut och äter lunch, tar en promenad eller gör en utflykt. Väl hemma igen spelas det kort. Anders är galen i att spela kort, helst Plump.

– Jag vinner ibland men inte alltid, skrattar Anders.

STÖDFUNKTIONER

Anders är nöjd med den hjälp han får i sin vardag. Däremot saknar han möjligheten att ta del av olika rehabiliteringsinsatser.

– Möjlighet till rehabilitering har försämrats under åren och den enda rehabilitering jag får nu är hos en sjukgymnast inom primärvården en gång per vecka, berättar Anders.

Någon övriga rehab-träning med till exempel logoped, för hjälp och stöd med kommunikationen har Anders inte. Tidigare åkte Anders på en rehabiliteringsresa under sex veckor varje år men de senaste åren har de fått avslag på ansökan och det har inte blivit någon sammanhängande rehabiliteringsperiod.

FRAMGÅNGSFAKTORER

Anders kallar sina assistenter för sin familj. Samspelet med dem och andra människor är viktigt för att han ska må bra. Att spela kort med en dator är inget han är intresserad av utan det är viktigt med det sociala umgänget.

Forts. nästa sida. ➔



Anders Westman, hans mamma Ann-Sofi och assistent Eva på väg in till Hjärnkraft Stockholms Öppna hus.



Foto: Dreamstime

– Att Anders har humor och är så positiv gör arbetet kul och omväxlande, berättar assistent Eva.

Hon berättar om ett tillfälle när hon hade svårt att förstå vad Anders försökte säga och han till slut bokstaverade – ”jag svamlar”. I stället för att säga vänster sida kan han säga, ”du vet den där sidan Olof Palme (Sveriges tidigare socialdemokratiska statsminister) var på”.

NÄR ANDERS VAKNADE upp ur sin medvetslöshet ställde han två frågor i följd; Den första frågan löd: ”Vem var skyldig till olyckan?”. Fråga nummer två var ”Blev någon skadad?”.



Anders Westman gillar att spela kort och är dessutom en inbiten Modo-supporter.

Vetskapen om att kompisen var oskadd har hjälpt Anders att leva vidare. Han är tacksam för det han har och känner sig positiv till livet. Det tredje som Anders yttrade efter att ha vaknat upp ur sin långa medvetslöshet var: ”Jag har mött Jesus”.

ATT VARA ANHÖRIG

Mamma Ann-Sofi har jobbat hårt med att inte vara bitter.

– En del människor bemöter Anders som om han vore mindre vetande bara för att han har svårt att prata och sitter i rullstol, berättar Ann-Sofi.

Ibland pratar folk om Anders bakom ryggen på rullstolen vilket gör att Anders känner sig exkluderad från samtalet. Många personer som möter Anders, även från professionen, tar sig inte tid att lyssna in vad Anders försöker säga utan vänder sig till den som är med honom i stället för att få svar.

– Det är respektlöst, säger Ann-Sofi med skärpa i rösten.

I BÖRJAN VAR HON CHOCKAD av den attityd hon möttes av på sjukhuset där Anders hamnade efter olyckan. En av sjuksköterskorna sa till Ann-Sofi att hon inte kunde räkna med att de skulle engagera sig för att de då skulle bränna ut sig. Ann-Sofi menar att det måste vara precis tvärt om.

– Om man inte engagerar sig så bränner man ut sig, säger hon.

STOLT MEDLEM I HJÄRNKRAFT

Mamma Ann-Sofi berättar att det var hon och Anders som startade Hjärnkraft en gång i tiden (år 1988) tillsammans med bland andra Gertrud Öste, Roland Persson och anhöriga till andra ungdomar som drabbats av traumatiska hjärnskador.

– I början så grät vi bara. Sedan kom vi i gång och började jobba, berättar Ann-Sofi.

Under åren har Anders varit en flitig gäst på Hjärnkraft Stockholms aktiviteter.

– Förutom onsdagsträffarna med plumpspel så är jag gärna med på utflykter och pub-kvällar, berättar Anders avslutningsvis.

TRAUMATISK HJÄRNSKADA

Traumatisk hjärnskada orsakas av yttre våld mot huvudet eller en kraftig rörelse av huvudet. Fall- och trafikolyckor är de vanligaste orsakerna till traumatisk hjärnskada i alla åldrar.

Skadorna delas in i tre svårighetsgrader (lätt, medelsvår, svår) beroende på medvetandegrad vid ankomst till sjukhus och varaktigheten av medvetslöshet eller minnesnedsättning.

Omkring 10 000 personer vårdas årligen för traumatisk hjärnskada i svensk slutenvård, varav 50 procent är under 65 år. Motsvarande siffra för öppenvården är cirka 20 000.

Källa: SBU-rapport om brister i rehabilitering

”

Möjlighet till rehabilitering har försämrats under åren och den enda rehabilitering jag får nu är hos en sjukgymnast inom primärvården.

Anders Westman

Vad blir det för konsekvenser på lång sikt efter en hjärnskada?

Region Gävleborg har skrivit om långsiktiga konsekvenser. De skriver att forskare kan sammanfatta förändringarna som sker efter en skada i fyra olika områden:

1. Psykologiska, t ex förändringar i personlighet, beteende och hur man känner.
2. Kognitiva förändringar, t ex svårigheter med att tänka snabbt och att komma ihåg saker.
3. Neurologiska förändringar, t ex problem med syn, gång eller balans.
4. Sociala förändringar, t ex förmågan till arbete, fritidsaktiviteter och relationer med andra.

Läs mer på: <https://www.regiongavleborg.se/halsa-och-varld/halso-och-sjukvardens-verksamheter/Specialmedicin/Rehabiliteringsmedicin/Hjarnrehabteam/Hogermeny/Information-om-hjarnskador/>

Eller: [hjarnkraft.se/konsekvenser-av-forvarvad-hjernskada/](http://hjernkraft.se/konsekvenser-av-forvarvad-hjernskada/)

ANNONS



Linnéa och Josef Carlssons stiftelse beslutar i juni 2022 om utdelning av bidrag

Bidrag kan utgå till:

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

Bidrag ges endast till personer under 25 år. Funktionshindret skall vara av **neurologisk** karaktär dvs. *orsakad av funktionsnedsättning i hjärnan, ryggmärg, perifera nerver eller i musklerna*. Bidrag ges inte till allergier, syn- eller hörselskador, reumatism eller diabetes om inte samtidigt neurologiskt funktionshinder finns. Vid prövning av ansökan tillämpas vissa inkomstgränser. Bidrag ges **inte två år i följd** och utgår endast under förutsättning att det användes **efter** tidpunkten för styrelsens beslut och full betalning gjorts först därefter. Läkarintyg och/eller kuratorsintyg skall insändas tillsammans med ansökan.

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

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

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

Ansökan kan ske direkt via vår hemsida.

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

Ansökan skall ha inkommit till stiftelsen **senast den 31 mars 2022**

Skriftligt besked om beslut sänds till sökanden efter styrelsens sammanträde i början av juni 2022.

FORSKNINGSSTUDIE

Från att ha överlevt, gå mot stabilitet genom det okända, till ett vardagsliv mot framtiden

En svensk studie har undersökt patienters och närståendes upplevelser och situation sju år efter svår förvärvad traumatisk hjärnskada. Resultaten av studien kan ligga till grund för effektivare vårdkedja, rehabiliteringsplanering och uppföljning.

ILLUSTRATIONER: DREAMSTIME

Syftet med studien har varit att utforska familjens upplevelser av att ha en familjemedlem som drabbats av en svår förvärvad traumatisk hjärnskada 7 år tidigare. Totalt ingick 47 familjemedlemmar från 21 olika familjer i studien.

Familjeintervjuerna utfördes av Britt-Inger Saveman, senior professor i omvårdnad tillsammans med Maud Stenberg. Personerna som deltog i studien, är även en del av ProBrain-studien, där nästan samtliga universitetssjukhus i Sverige deltog.

Totalt deltog 37 personer från norra Sverige i Probrain-studien, varav 21 personer inkluderas i denna studie. Patienterna har följts upp med olika utvärderingsinstrument: tre veckor, tre månader, ett år samt sju år efter skadan.

INTERVJUAS EFTER SJU ÅR

Vid sjuårsuppföljningen kompletterades utvärderingen med intervjuer, så kallade kvalitativa data. Det ger en djupare och mer fullständig förståelse och kunskap.

– När man tar kvantitativa data får man en ögonblicksbild med svar och skattningar i förutbestämda formulär, medan kvalitativa data, det vill säga intervjuer, ger erfarenheter från hela rehabiliteringsresan, berättar Maud Stenberg.

MAUD STENBERG ÄR överläkare vid Norrlands universitetssjukhus i Umeå. Maud Stenberg var med i Modellprojektet i processgruppen för rehabilitering inom hälso- och sjukvård-vuxna samt som sakkunnig i projektgruppen inför SBU-rapporten ”Rehabilitering för vuxna med traumatisk hjärnskada” publicerad 2019 och ingår nu i Nationell arbetsgrupp vårdförlopp för traumatisk hjärnskada i **enlighet med en** sammanhållen struktur för kunskapsstyrning. Maud har också varit en uppskattad föreläsare på flera av Hjärnkrafts utbildningsdagar. Hon har publicerat en mängd artiklar, många av dem med fokus på personer med svår förvärvad hjärnskada.



Maud Stenberg.

Tidskriften "Disability and Rehabilitation" publicerade 2020 studien "Family experiences up to seven years after a severe traumatic brain injury—family interviews".

Artikeln är skriven av Maud Stenberg tillsammans med Britt-Marie Stålnacke och Britt-Inger Saveman. Den finns på <https://www.tandfonline.com/loi/idre20>

Intervjuerna utfördes av Britt-Inger Saveman, senior professor i omvårdnad, tillsammans med Maud Stenberg och resultaten analyserades tillsammans med Britt-Marie Stålnacke professor i Rehabiliteringsmedicin.

– Familjemedlemmarna, inklusive de med egen skada har i intervjuerna varit oerhört generösa med att dela med sig av sina erfarenheter, tankar och känslor, berättar Maud Stenberg.

Sammanställt på gruppnivå visar studien hur viktigt det är för hela familjen att finnas i ett sammanhang, att ha ett arbete och att ha ett väl fungerande socialt nätverk.

Många anhöriga känner sig ensamma, det sociala nätverket för personen med hjärnskada krymper och man saknar en meningsfull vardag. Dessutom saknar många rehabilitering i det senare skedet.

För personerna med förvärvad hjärnskada visar studien att de är en heterogen grupp med varierande prognos och påverkan, t ex beteendemässiga, psykosociala, fysiska och kognitiva nedsättningar.

Vad behöver göras?

– Det vore utmärkt att förbättra "mellanvårdsnivån" för denna patientgrupp, säger Maud Stenberg.

Mellanvårdsnivå är den rehabilitering och uppföljning som bör ske efter det att patienten skrivits ut från sjukhus. Speciellt finns ett behov för personer som behöver längre tid på sig för återhämtning och vid långvarig medvetandestörning där kommun och region gemensamt tar ett mer sammanhållet ansvar.

Hon tycker att det vore värdefullt att personer med fortsatta rehabiliteringsbehov får möjlighet till uppföljande värdering längre än efter 1-2 år. Vid behov bör sammanhållna rehabiliteringsinsatser, med råd och stöd erbjudas till personer med omfattande förvärvad traumatisk hjärnskada och deras närstående.

DET TAR 20 ÅR INNAN FORSKNING INFÖRS

Det tar tid innan forskning implementeras kliniskt i verkligheten. Redan 2012 visades brister i hjärnskaderehabili-



teringen i Sverige vid två olika kartläggningar på uppdrag av Socialstyrelsen och Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft samt Personskadeförbundet RTP. Främst efterfrågade de drabbade information om skadan och utbildning i den nya livssituationen. Dessutom saknades stöd i att lära känna sina förmågor och begränsningar.

Text: Cecilia Boestad
cecilia.boestad@hjärnkraft.se

ANNONS



LINDBERG LIVING ADVOKATER

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

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

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

MULTICENTERSTUDIEN PROBRAIN

Patienterna i den stora studien kommer från fem (av sex) universitetssjukhus i Sverige och ett på Island. Totalt deltog 114 personer.



FOTO: DREAMSTIME

Folkhögskolorna erbjuder en lång rad olika kurser med varierande inriktning men blir allt färre.

FOLKHÖGSKOLA

Svårare hitta kurs på folkhögskola för personer med förvärvad hjärnskada

Många medlemmar i Hjärnkraft vittnar om vilken betydelse folkhögskolorna haft för deras möjligheter att komma tillbaka efter en förvärvad hjärnskada. Det kända ekonomiska läget har dock lett till att flera folkhögskolor lagt ner sina kurser riktade till personer funktionsnedsättningar. Exempelvis Framnäs utanför Piteå, lade ner våren 2020.

TEXT: MARIE-JEANETTE BERGVALL
marie-jeanette.bergvall@hjärnkraft.se

Orsaken till att flera skolor lagt ner sin verksamhet är minskade anslag från flera olika håll. Statsbidraget till folkhögskolor och studieförbund har minskat i värde och anslagen från Specialpedagogiska skolmyndigheten täcker allt mindre andel av de merkostnader som skolorna har för deltagare med funktionsnedsättning.

Samtidigt har både regionbidragen till folkhögskolorna minskat liksom hemkommunernas stöd till personer med

funktionsnedsättning för studier på annan ort.

Specialpedagogiska skolmyndigheten betalar olika former av stöd, men bekräftar att kostnadsteckningen för stödpersoner har minskat från 95,5 procent år 2019 till 87,28 procent 2021.

Antalet vuxna med förvärvad hjärnskada som går på folkhögskola har nu minskat från 578 personer under 2019 till 359 personer 2021.

Även Folkbildningsrådet bekräftar att ingen uppräknings har skett av statsbidragen de senaste två åren. Särskilda satsningar har gjorts på grund av pandemin, men grundfinansieringen har inte ökat. De har påtalat behovet av ökat stöd till departementen, men utan resultat.

PRIORITERAD FRÅGA

Hjärnkrafts förbundsstyrelse behandlade frågan vid sitt möte den 28 januari och har beslutat att prioritera denna fråga i sitt arbete.

Men fortfarande finns flera alternativ. Furuboda och Fornby folkhögskolor driver fleråriga, långa kurser riktat direkt till personer med omfattande behov av stöd i studierna efter förvärvad hjärnskada.

Även Valjeviken, Fellingsbro och Högalids folkhögskolor har kurser för personer med förvärvad hjärnskada och andra funktionsnedsättningar med sinsemellan olika koncept.

FURUBODA

Furuboda folkhögskola driver kursen "På väg igen" (PVI) för personer med förvärvad hjärnskada" vid skolan i Yngsjö. Den ligger vid kusten nästan tre mil sydost om Kristianstad.

Kursen ger kunskap i att hantera hjärntrötthet, förbättra minnet, kommunikation och koncentration. Deltagarna kan bo på internatet med tillgång till stödpersoner och behandlingspersonal dygnet runt. I teamet ingår lärare, legitimerad arbetsterapeut, fysioterapeut, logoped och kurator. Skolan erbjuder även information och stöd till närstående i den nya livssituationen. Det finns tio platser.

Kursens längd: 1 – 3 år.

Kursstart: 22 augusti 2022.

Ansökan: senast 20 mars 2022 för prova-på dagar. Därefter tar man emot i mån av plats.

Antagning i tre steg: 1. Boka tid för Här-och-nu-samtal, vid ett personligt studiebesök. 2. Prova på dagar. 3. Efter genomförda Prova på dagar, ansöker man till kursen.

För mer information: <https://furuboda.org/folkhogskolan-yngsjo/anga-kurser/pa-vag-igen>

FORNBY FOLKHÖGSKOLA

Hjärnskadekursen vid Fornby folkhögskola i Borlänge riktar sig till dem som efter sin hjärnskada behöver komma igång igen, få struktur på vardagen och känna en social gemenskap. Den ger möjlighet till vidare studier på grundskole- eller gymnasienivå efter individuella behov, varvat med teoretiska och praktiska ämnen.

Det finns nio platser. Kursen har två lärare, varav en specialpedagog, och två kursassistenter, som arbetar två kvällar i veckan. Möjlighet att bo på skolans internat.

Kursens längd: 2 – 3 år. (4-6 terminer)

Kursstart: 24 augusti 2022

Ansökan: Antagning sker kontinuerligt, man kan börja kursen under hela läsåret. Ansökan sker för ett år i taget. Skolan rekommenderar studiebesök innan ansökan. Prövtid 5 veckor, därefter utvärdering.

För mer information:

<https://www.regiondalarna.se/fornby/kurser/hk-for-dig-med-forvarvad-hjarnskada/>

VALJEVIKEN

Valjevicens folkhögskola i Sölvesborg, Blekinge, har kurser 1-4 år som är anpassade för personer som har en förvärvad

hjärnskada. Kurserna är öppna för alla, oavsett om man har en diagnos eller inte. Varje deltagare får stöd och anpassningar för att klara av studierna oavsett diagnos.

Kurser med inriktningar på allmän kurs behörighet, musik/hälsa, idrott/hälsa är exempel på kurser som under åren har lockat 8 – 15 deltagare med förvärvad hjärnskada. Förutom pedagoger och specialpedagog finns tillgång till ett multimodalt rehabteam med neurolog, arbetsterapeut, fysioterapeut, kurator, fritidsledare och assistans. Skolan, har ett tillgängligt internat och erbjuder gruppassistans dygnet runt.

Har man personlig assistans beviljad kan man med hjälp av sitt assistansbolag/kommun flytta den till Valjevikens under studietiden.

För mer information:

<https://valjeviken.se/folkhogskola/>

FELLINGSBRO FOLKHÖGSKOLA

Fellingsbro folkhögskola utanför Örebro driver en friskvårdskurs som riktar sig till personer med kognitiva nedsättningar efter förvärvad hjärnskada.

Kursen hjälper till att komma tillbaka till vardagslivet samt hitta strategier för minne, koncentration, planering och inläring. Kursen har 12 platser. Kursen genomförs på deltid. Skolan har inget internat.

Kursens längd: 1 – 3 år.

Kursstart: 24 augusti 2022

Ansökan: Antagning sker löpande för ett år i taget. Kraven är att man är minst 18 år och har en diagnosticerad förvärvad hjärnskada. Man ska ha gjort studiebesök och deltagit i prova-på-dagar.

För mer information:

<https://www.fellingsbro.fhsk.se/kurser/friskvaardskurs/>

HÖGALIDS FOLKHÖGSKOLA

Högalids folkhögskola i Kalmar driver "Sinnrik kurs för dig med förvärvad hjärnskada"

Kursen riktar sig till personer med en förvärvad hjärnskada som söker ökad livskvalitet. Kursen drivs på tisdagar.

Kursstart: september 2022

Ansökan: senast 8 maj 2022.

Mer information:

<https://hogalid.nu/profilkurser/sinnrik-kurs-dig-med-forvarvad-hjarnskada/>



FOTO: PEXELS



NKC - FÖRVÄRVAD HJÄRNSKADA

Avspark i april för NKC, Nationellt Kompetenscenter - för målgruppen förvärvad hjärnskada

Ingela Ljunggren Törnblad, hjärnskadekoordinator i Region Skåne blir projektledare för projektet Nationellt Kompetenscenter - förvärvad hjärnskada, NKC.

TEXT: INGELA LJUNGGREN TÖRNB�AD

Projektledare

Nationellt Kompetenscenter - förvärvad hjärnskada

Den 27 oktober 2021 beviljade Allmänna Arvsfonden Hjärnkrafts ansökan om pengar (drygt 8,7 mkr) till ett 3-årigt projekt för att bygga upp ett nationellt kompetenscenter (NKC) för förvärvad hjärnskada. Hjärnkraft är projektägare och ska driva projektet tillsammans med Personskadeförbundet RTP och Afasiförbundet, som är medsökande.

Projektet planeras att drivas i samarbete med Region Skåne, Begripsam och en rad andra organisationer.

DIGITAL PLATTFORM

I huvudsak ska Centret drivas som en digital plattform där man ska samla in relevant kunskap om förvärvad hjärnskada och dess konsekvenser, om målgruppens behov och rättigheter, metoder, vårdprogram och riktlinjer eller vägledningar som utvecklas nationellt och regionalt. Efter projekttiden ska kompetenscentret drivas vidare av samverkanspartner och andra intressenter.

Visionen med ett nationellt kompetenscenter för målgruppen är att skapa trygghet hos personer med förvärvad hjärnskada och deras anhöriga genom att öka kunskapen om förvärvad hjärnskada och öka förståelsen för hur det är att leva med förvärvad hjärnskada genom att göra kunskapen tillgänglig.

KUNSKAP SKA NÅ UT

Det är av största vikt att resultatet av den kunskapsutveckling som sker på olika håll i hälso- och sjukvården når ut till personer med egen skada eller funktionsnedsättning, deras anhöriga och den patientnära vården, omsorgen och samhällsstödet.

Idag finns det ett glapp mellan sjukhusanknuten vård och övrig vårdverksamhet, samt ett stort behov av kompetensutveckling, kvalitetssäkrad information, och rådgivning kring effekterna av förvärvad hjärnskada inom primärvård och i kommunal vård, men även inom verksamheter som skola, socialtjänst, Försäkringskassa och arbetsmarknaden.

Eftersom det är en svår ekvation för samtliga aktörer att få en så samlad bild som möjligt och hitta aktuell kunskap i ämnet, så ser Hjärnskadeförbundet ett stort behov av att etablera ett kunskapscenter som ett sammanhållande nav. Därför vill nu Hjärnskadeförbundet genomföra ett projekt för en uppbyggnad av ett Nationellt kompetenscenter för förvärvad hjärnskada, där projektet i sig ska leda fram till en etablering av NKC i det långa loppet.

Den formella projektstarten är senarelagd till den första april 2022 men förberedelser innan dess pågår avseende ekonomi, lokaler, personal och så vidare.

INFORMATIONSSAMLING

Det första året kommer till stor del att handla om att ta fram och utveckla en plattform, och arbetet kommer att fokusera mycket på informationsinsamling samt planering av seminarier och workshops med berörda intressenter.

Även produktion av informationsmaterial ska förberedas samt samordning av olika grupper av experter, sakkunniga



Ingela Ljunggren
Törnblad har utsetts till projektledare för NKC. Hon har byggt upp en gedigen kompetens som hjärnskadekoordinator i Region Skåne under många år, tidigare processledare i Modellprojektet samt ledamot i Hjärnkrafts förbundsstyrelse.

samt målgruppen i det fortsatta utvecklingsarbetet. Målet är att etablera både nyhetsbrev samt mediala kanaler under första året i projektet.

JAG VILL SLUTLIGEN beskriva den tacksamhet och stolthet jag känner inför det förtroendet jag har fått av Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft och de övriga medsökande genom projektledaruppdraget och mitt mål och vision är självklart att när jag lämnar över projektet för slutredovisning så har vi lyckats att ta fram det som NKC-projektet handlar om. En etablering och implementering av ett nationellt kompetenscenter för målgruppen förvärvad hjärnskada.

ANNONS



Det handlar om dig!

På väg...igen

kurs för dig med
förvärvad hjärnskada

Läs mer om våra kurser på

furuboda.org

FURUBODA 
Folkhögskola

Noterat

20-åriga Thelma hjärnskadad efter olycka - nekas assistans

Helsingborgs Dagblad skriver om Thelma Carlson som drabbades av en förvärvad hjärnskada i en trafikolycka för ett år sedan. Nu strider hennes föräldrar för ett värdigt liv åt sin dotter. Och en kompis har startat en namninsamling.

Thelma har kämpat under rehabiliteringen, lyckats lära sig gå och gjort andra framsteg – något som tas som intäkt för att skadan inte är permanent och därför avslås ansökan om assistans enligt LSS.

– Att Thelma gör framsteg är till hennes nackdel, säger pappan till Helsingborgs Dagblad.

Föräldrarna vänder sig emot att kommunens beräkning av dotterns hjälpbehov är så snäv och att behoven inte bedöms vara varaktiga. Beslutet har överklagats till förvaltningsrätten.

SVÅRT FÅ RÄTT STÖD

I artikeln intervjuas Hjärnkrafts förbundssekreterare Cecilia Boestad om svårigheterna att få assistans för personer med hjärnskada.

– Så som lagen är utformad och tolkas missgynnas personer med förvärvad hjärnskada. De kognitiva funktionsnedsättningarna är så svåra eftersom de inte syns utanpå på samma sätt som en fysisk, säger Cecilia Boestad.

Reportaget om Thelma Carlson har väckt många reaktioner. En av Thelmas kompisar har startat en namninsamling som efter bara någon dag fick över 1000 personer att skriva under. Länk till artikeln finns på hjärnkraft.se.

Tandvårdsutredningen – tandvård för mer jämlik hälsa

Utredningen om jämlik tandhälsa har lämnat betänkandet **När behovet får styra – ett tandvårdssystem för en mer jämlik hälsa (SOU2021:8)**.

Organisationer vars medlemmar är i behov av att tandvården fungerar bra har varit med i utredningens referensgrupp och träffats vid ett par tillfällen. Funktionsrätt Sverige har även kallat samman sina medlemsförbund för att få stöd vid skrivningen av remissvaret.

UTREDNINGENS FÖRSLAG ÄR:

- ✓ En undersökning ska kosta 200 kronor per besök.
- ✓ Allmänt- och särskilt tandvårdsbidrag upphör.
- ✓ Alla får en individuell tandhälsoplan. De med störst risk för tandsjukdomar får mest stöd.
- ✓ Unga mellan 20 och 23 år ska ingå i det statliga tandvårdsstödet.
- ✓ Patienter med särskilda behov ska få mer jämlikt stöd.

Utredningen har därutöver kostnadsberäknat fyra alternativa modeller för ett nytt eller justerat högkostnadsskydd som tar ett första steg för att i sin utformning bli mer lika hälso- och sjukvårdens system.

Socialstyrelsen, Tandvårds- och läkemedelsförmånsverket samt Försäkringskassan föreslås få i uppdrag att utveckla, reglera och implementera reformerna.

Utredningen föreslår att de nya reformerna träder i kraft den 15 januari 2026.

Nu får vi vänta och se om regeringen lägger en proposition i ärendet och riksdagen tar ett beslut i denna viktiga fråga.

TEXT: PIA DELIN
pia.delin@bredband.net



FOTO: DREAMSTIME.

Missa inte Unga vuxnas onlineträffar

Häng med på Unga vuxnas digitala träffar i vår. Vi ses en gång i månaden i ca en timme med start kl.18:00. Varje träff har ett eget tema, hittills har vi pratat om sömn och vänskap. Kom gärna med förslag på tema. Mejla ungavuxna@hjärnkraft.se, för att få en länk till kommande träff eller gå in på Facebook/Hjärnkraft Unga Vuxna och använd länken där.

Kommande datum är:
Tisdag 22 mars
Tisdag 26 april
Tisdag 26 april
Tisdag 24 maj
Tisdag 21 juni



Rullstolsgarage - vems ansvar?

Att få en elmoppe utskriven som hjälpmedel ger många med funktionsnedsättning ett bättre socialt liv. Man får större möjligheter att ta sig ut i samhället och delta på samma villkor som andra som har gångförmåga.

För att få en elmoppe utskriven måste det finnas möjlighet till förvaring på ett säkert och varmt ställe. Bor man i lägenhet utan möjlighet till förvaring inomhus får man inget sådant hjälpmedel utskrivet.

I Örebro kommun har det under flera år varit kommunen som distribuerat ut plåtgägar där elmoppen kunnat förvaras. Några år bakåt uppstod en konflikt mellan regionen, som skriver ut hjälpmedlet, och kommunen som inte längre ville distribuera ut garagen. Kommunen ansåg att eftersom regionen förskrev hjälpmedlet skulle de också se till att kunden fick förvaringsmöjligheter.

Frågan hamnade till slut i Riksdagen eftersom en moderat skrev en interpellation (2020/21:293) om rullstolsgarage. Lagstiftningen ålägger inte idag regionerna att tillhandahålla dessa garage.

I en dom från Högsta förvaltningsdomstolen den 23 december 2020 framkom att man inte heller har rätt till bostadsanpassningsbidrag för ett sådant garage.

Regeringen har därför gett Boverket i uppdrag att utvärdera lagen (2018:222) om bostadsanpassningsbidrag. Om verket finner hinder för att personer med funktionsnedsättning ska få tillgång till nödvändiga anpassningar i bostaden ska myndigheten lämna förslag på åtgärder.

Så möjligheten att kunna förvara sin elmoppe kommer så småningom förhoppningsvis att lösas.

TEXT: PIA DELIN

pia.delin@bredband.net

ANNONS



Folkhögskola för dig med förvärvad hjärnskada!

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

Valjevikens folkhögskola erbjuder:

Behörighetsgivande utbildningar
 Intressebaserade utbildningar
 Yrkesutbildningar
 Samverkanskurser med funktionshinderorganisationer
 – *diagnoskunskap, kultur, rekreation*
 Kortkurser inom olika intresseområden
 Tillgänglig miljö/anpassat boende
 Kombination m. rehabiliteringsinsatser
 - *för dig med neurologisk diagnos/förvärvad hjärnskada*
 Dygnet runt assistans

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

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

Nyfiken? Kontakta oss så berättar vi mera.

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



valjeviken.se / info@valjeviken.se

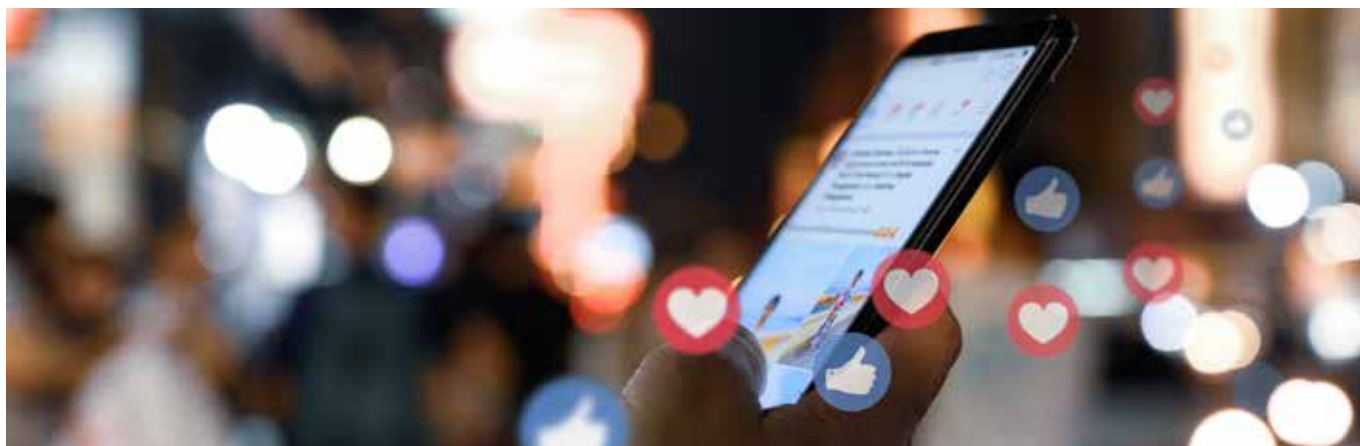


FOTO: DREAMSTIME.

TBE-SEKTIONEN

TBE nu på sociala medier

Arrangerar föreläsning den 27 april 2022

Nu finns TBE-sektionen på Facebook och Instagram. Varje vecka kommer en ny berättelse att publiceras. En dag med föreläsningar planeras i april.

TEXT: SUZANNA SANDBERG OCH JESSICA HÄGG
tbesektionen@hjarnkraft.se

TBE-sektionen har inlett en satsning på sociala medier, först på Facebook i december och direkt efter nyår även på Instagram. Varje vecka publiceras en kortare text med TBE-drabbade både på Instagram och Facebook. Inläggen kommer att länkas till de fullständiga berättelserna på <https://hjarnkraft.se/tbe-det-hande-mig/>.

FÖLJ GÄRNA TBE-SEKTIONEN:



Facebook: Sök efter @TBESEKTIONEN på Facebook eller Messenger.



Instagram: sök på tbesektionen.

FEM PLUSGRADER

När fästingarna börjar vakna vid 5 plusgrader vill vi känna att vi har informerat er alla tillräckligt mycket för att sedan gå och vaccinera er mot TBE. Vi ser inte fram emot att fästingarna vaknar men vi ser framemot att arbeta aktivt med att informera om hur man kan må efter en genomgången TBE (fästingburen hjärninflammation).

FÖRELÄSNING OCH ONLINEMÖTEN

En föreläsningdag med Per Hamid Ghatan, Malin Veje och en person med egen erfarenhet av TBE planeras till den 27 april. Anmäl dig redan nu, se nedan.

Vi genomför våra mycket omtyckta onlinemöten på Zoom även fortsättningsvis. På TBE-sektionens hemsida kan ni se inspelningar av några tidigare möten och när nästa möte kommer att arrangeras. Anmäl dig via hemsidan eller e-post så skickar vi en länk till mötet.

Välkomna att komma med tips på föreläsare och gärna vad du tycker vi ska arbeta med för att bli en så bra sektion för TBE-drabbade som möjligt.



Så här ser inläggen på Instagram ut. Ett av de första handlar om Elias Runsten. Härintill finns några av de frågor Elias svarar på. Kika in för att se resten.

1. Vem är du?

Jag heter Elias Runsten, och är 14 år. Jag bor i Ösmo med min familj, och mina största intresse när Tv-Spel, djur och rymden.

2. Hur mår du i dag?

Jag är mycket hjärntrött och har alltid huvudvärk. Jag har en anpassad skolgång, med distansundervisning en dag i veckan, för att orka med. Jag orkar inte umgås med vänner eller ha idrott på fritiden. De dagar jag umgås med vänner, gör att jag blir sängliggande dagen efter. Jag är mycket väderkänslig, och vid dåliga väder får jag ont i kroppen och har extra mycket huvudvärk.

6. Har du något tips till barn som drabbats av TBE?

Det är okej vara trött och vila.

ANMÄLAN

Du kan anmäla dig redan nu till föreläsningdagen den 27 april, via qr-kod eller <https://forms.office.com/r/gNTzM1hauX>



Läs mer på <https://hjarnkraft.se/tbe-sektion/>

Tack för alla era svar på anhörigenkäten

Som vi tidigare har nämnt kommer Hjärnkraft under detta år starta en sektion inom Hjärnkraft för anhöriga.

För att ha något att utgå ifrån mejlade vi i januari ut en enkät med frågor till våra medlemmar. Vi har fått fler svar än förväntat och är förvåningsfulla inför vad en anhörigsektion kan åstadkomma.

Syftet med undersökningen var att ta reda på vilka frågor som känns viktiga för anhöriga och hur man skulle vilja aktivera sig.

Majoriteten som svarade var antingen förälder till en ung vuxen (över 15 år) eller partner till annan vuxen. De frågor som engagerade mest var hur man kan få hjälp och stöd som anhörig, tips om strategier om hur man kan klara vardagen och generell information om att vara anhörig.

Det finns också helt klart ett behov av att träffa andra som är i en liknande situation som man själv.

Vi frågade också om det fanns ett intresse av att engagera sig i ett arbetsteam och det var det många som ville, både generellt men även mer specifikt, som att driva en diskussionsgrupp.

Om du också skulle vilja svara på enkäten, hör av dig till lotta.naslund@hjernkraft.se, så kommer länken via mejl till dig.

Ett digitalt informationsmöte för de som är intresserade av att bygga grunden för anhörigsektionen kommer att hållas i början av mars. Mer information om hur arbetet utvecklas kommer i nästa nummer av Hjärnkraft, eller så kan du läsa om det på hemsidan under sektioner.

Text:

Lotta Näslund

lotta.naslund@hjernkraft.se

ANNONS



Rehabilitering i naturskön miljö

Stiftelsen Mälargården Rehab Center har mer än 40 års erfarenhet av framgångsrik neurologisk rehabilitering. Hos oss möter du kunnig och engagerad personal. I våra lokaler finns varmvattenbassäng med 34 grader, komplett handikappanpassat gym samt gymsal. Allt under ett tak. Du bor i enkelrum med dusch/WC. All mat lagas från grunden av egen kökspersonal. Mälargården har avtal med flera landsting och hälsar dig välkommen till oss i Sigtuna. (Vi tar även emot privatbetalande gäster).

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

Mälargården
Rehabilitering som gör skillnad

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



Gustav Hallberg (tv) är ny projektledare för Hjärnskakningsguiden efter Daniel Amir (th). I mitten syns aktuellt inlägg på Instagram.

HJÄRNSKAKNINGSSEKTIONEN

Stort tack, Daniel Amir & välkommen Gustav Hallberg

Nu är det ungefär ett år sedan som idén om en evidensbaserad hemsida om hjärnskakningar föddes. Mycket arbete sedan dess har resulterat i att Hjärnskakningsguiden.se existerar och nu fungerar som ett hjälpmedel för både drabbade, anhöriga och vårdan.

TEXT: GUSTAV HALLBERG
gustavhallberg@hjärnkraft.se

Många, framförallt ideellt engagerade människor, har bidragit till detta, men ingen har betytt så mycket för projektet som Daniel Amir. Utan honom hade Hjärnskakningsguiden inte funnits. Nu är däremot tiden kommen för Daniel att gå vidare mot nya utmaningar. Vi vill därför tacka honom för allt jobb inom såväl Hjärnskakningssektionen som inom Hjärnkraft i stort och önska honom lycka till med sina framtida förehavanden.

NY PROJEKTLEDARE

Jag som heter Gustav Hallberg blir ny projektledare för Hjärnskakningsguiden. Jag är också redaktör för Hjärnskakningsguiden, bor i Lund och läser till läkare.

Mitt engagemang inom Hjärnkraft och Hjärnskakningsguiden började lite som en slump faktiskt. Daniel Amir och jag träffades via en gemensam vän våren 2021 och jag blev på den vägen tillfrågad om jag ville hjälpa till att skriva texter till projektet

Hjärnskakningsguiden som han startat tillsammans med Hjärnkraft.

Jag visste väldigt lite om hjärnskakningar då egentligen. Jag hade hört talas om att det fanns idrottare som tvingats avbryta sin karriär på grund av upprepade hjärnskakningar. Men att få reda på hur vanligt det faktiskt är med långvarig problematik efter hjärnskakning och få höra berättas hur jobbiga ens besvär kan vara lät först helt osannolikt.

Sedan dess har mitt engagemang och min passion för frågan bara vuxit, och det känns oerhört inspirerande att få vara en del av både Hjärnkraft och Hjärnskakningsguiden.

Jag ska göra mitt bästa för att försöka fylla Daniels stora skor som projektledare för Hjärnskakningsguiden.

FÖLJ OSS I SOCIALA MEDIER ELLER VIA NYHETSREB

Håll dig uppdaterad på nyheter genom att följa oss i sociala medier eller via vårt nyhetsbrev

Hjärnskakningsguiden uppdateras kontinuerligt med nytt innehåll. Prenumerera gärna på vårt nyhetsbrev så får du information om aktuella uppdateringar och aktiviteter som berör hjärnskakning. På www.hjarnskakningsguiden.se finns ett formulär som man kan fylla i om man vill prenumerera.

Vi är tacksamma om ni vill hjälpa oss sprida kunskap om hjärnskakningar och dess konsekvenser. Har ni frågor kring Hjärnskakningsguiden eller tips på innehåll så kontakta oss gärna på: hjarnskakning@hjärnkraft.se

FÖLJ GÄRNA HJÄRNSKAKNINGSSEKTIONEN:



Facebook: <https://www.facebook.com/hjarnskakningsguiden>.

Instagram: @hjarnskakningguiden.

Vi måste ta också lätt hjärnskakning på allvar

På Hjärnkrafts initiativ träffades i december nyckelpersoner inom hjärnskaderehabilitering i Skåne. Mötets utgångspunkt var att försöka synliggöra de patienter med förvärvad hjärnskada som faller mellan stolarna. Vilka är de? Varför fångar inte systemet upp dem? Hur får vi in dem i vårdkedjan?

TEXT: ANNA ARVIDSDOTTER
kansli@hjarnkraftskane.se

Engagerade representanter från både privata aktörer och Region Skåne var på plats. Från Hjärnkrafts sida deltog Leif Degler, förbundsordförande, Cecilia Boestad, förbundssekreterare och Gustav Hallberg, projektledare för Hjärnskakningsguiden. Också Ingela Ljunggren Törnblad var där, i egenskap av både styrelseledamot och hjärnskadekoordinator, som ett förkroppsligande av den samverkan som behöver komma på plats.

SKICKAS HEM FÖR ATT VILA

Många som diagnostiseras med lätt hjärnskakning skickas hem med rådet att ta det lugnt i ett par dygn. I de flesta fall är detta nog, men ibland visar sig inte effekten av skadan förrän senare. I andra fall hade skadan läkt ut om hjärnan inte utsatts för ett ytterligare trauma, och en sådan olycklig tvåstegsraket kan leda till långvariga besvär.

Den grupp som kommer i kontakt med specialistvården är ofta väldigt ung och högpresterande, inte sällan idrottare. En omtöcknad spelare vill nästan alltid spela vidare, utan att veta vilka risker hen egentligen utsätter sig för. Mötet konstaterade att många drar sig för att söka vård över huvud taget, kanske rädsla för en kronisk stämpel. Det är viktigt att nå ut med information innan dessa personer är patienter.

REMITTERA MERA

Hjärnkraft berättade om sina initiativ Hjärnskakningsguiden och Nationellt kompetenscenter, vilka båda mottogs med stor glädje från professionen. Vi fick medskicket att världens bästa smärtherehabiliteringsorganisation finns i Skåne, men att den trots det inte får tillräckligt med remisser. Kanske kan NKC vara med och lyfta fram vägen dit – att få vårdcentraler att skriva remisser på just hjärnskada är viktigt, så att patienterna kommer rätt.



Foto: Dreamstime.

Mötet var också rörande överens om att den allmänna kunskapen måste höjas. Idag får distriktsläkare ofta hjälp av patienten själv, som läst på om sina symtom. NKC kan förhoppningsvis hjälpa båda parter i framtiden. Det viktigaste är att känna igen skadan. Utan rätt diagnos är det svårt att behandla rätt. Och den som inte söker vård kan inte behandlas alls.

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

frösunda.
OMSORG



Alla har uppskattat föreläsningarna och tycker att det är skönt att delta i en grupp där "alla förstår".

FOTO: DREAMSTIME.

Anhöriggrupp om stress och utmattning

Marie Almgren, kursledare för den kurs och stödgrupp Hjärnkraft arrangerat för anhöriga till personer med utmattningssyndrom eller anhöriga som själva drabbats av utmattning. Här beskriver hon kursens upplägg och feedback från den första kursomgången som avslutades i januari 2022.

Vad har kursen innehållit?

Studiecirkeln har handlat om stress och utmattning och hur det påverkar oss. Vi fick ta del av en persons utmattningsresa och tips på hur man kan skapa återhämtning och rehabilitera utmattning. Ett avsnitt handlar om rollen som anhörig.

Hur har kursen varit?

Formen med föreläsningar, reflektion och gruppsamtal har fungerat bra. Visst hade vi föredragit fysiska möten, men att träffas digitalt har ändå fungerat. Vi har delat erfarenheter, igenkännande och reaktioner på kursens innehåll.

Vad har ni fått för feedback av deltagarna?

Deltagarna har uppskattat att bli sedda, bekräftade och att kunna spegla sig i andras erfarenheter. De har frikostigt

delat med sig av upplevelser, tips och råd. Alla har uppskattat föreläsningarna och tycker att det är skönt att delta i en grupp där "alla förstår".

Vad har du för tankar inför framtida kurser?

Behovet är viktigt och oändligt. Det är omänskligt att en grupp som ger så mycket inte ska få något eget stöd. Samhället utnyttjar anhöriga. Cirka 1 miljon anhöriga i Sverige skulle kunna få hjälp med att förebygga sin ohälsa genom bättre verktyg. Studiecirkeln har understrukt hur viktigt det är att anhöriga får ta sig själva på allvar och faktiskt se sina egna behov.

Något annat du vill få med?

Det är viktigt och välgörande att få reflektera i grupp. Det som är påfallande är det administrativa oket. Hur mycket tid anhöriga måste lägga på "organisatorisk" omsorg – frustrationen över att ta väldigt viktiga beslut. Hur många fel, misstag och missförstånd blir det på vägen? "Det är en väldigt stor börda som läggs på anhöriga" är något som flera uttrycker.

Även insikten om galenskapen i att "alla ska uppfinna hjulet" och att det är ett helt inadekvat system. Individer bränns ut och samhällssystem utarmas och "resurserna" räcker inte till. Dessa tankar var starka i gruppen och många funderar på hur anhörigas behov kan lösas på bättre sätt än vad som nu är fallet.



Marie Almgren var kursledare tillsammans med Jenny Johansson Sazo vid Marie Åsbergs forskargrupp på KI.



Dags att söka anslag från Hjärnskadefonden

Det finns 250 000 kronor att söka från Hjärnskadefonden 2022. Sista ansökningsdag är den 15 augusti. Ansökan ska ske på en särskild blankett som finns på Hjärnkrafts hemsida.

HJÄRNSKADEFONDENS UPPGIFT ÄR:

- I) Att stödja forskning och utveckling av hjärnskaderehabilitering.
- II) Att sprida kunskap om förvärvade hjärnskador och dess konsekvenser.

Ett vetenskapligt råd granskar ansökningar enligt kriterium 1 och rekommenderar vilka som ska beviljas anslag. Hjärnskadeförbundet Hjärnkrafts styrelse fattar det slutliga beslutet.

VÄGLEDANDE FÖR ANSÖKAN ÄR:

- ✓ Att fonden i första hand ska stödja klinisk, patientnära forskning inom hjärnskaderehabilitering
- ✓ Att anslaget ska ha en avgörande betydelse för forskningsprojektet och inte utgöra en begränsad del i ett stort projekt
- ✓ Att fonden delar ut ett fåtal stipendier
- ✓ Att utdelningen i första hand ska ske till projekt som studerar skador efter traumatisk hjärnskada hos vuxna eller barn.



QR-kod till ansökan. Länk:
<https://forms.office.com/r/6mKeqj23fs>



ANNONS

REHABILITERING med kvalitet och personlighet



FRYK CENTER
REHABILITERING

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



Rehab Station
Assistans

Assistans efter dina önskemål

Delaktighet - Kunskap - Närhet - Förebilder

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

Kontakta Anita Falk
 Tel 08-555 44 098
anita.falk@aleris.se
www.aleris.se/rehabstation



Vilka fördelar finns med att teckna försäkring hos Unik försäkring?

Kansliet får en del frågor om försäkringar. Förbundet samarbetar med Unik Försäkring där vi har den kollektiva olycksfallsförsäkring som alla medlemmar omfattas av 24 timmar om dygnet. Här har vi bett Per Liljeroos, grundare av Unik Försäkring att svara på några vanliga frågor.



FRÅGA: Hur länge har UNIK Försäkring funnits?

SVAR: Riksförbundet FUB lanserade försäkringen 2010, så det är över tolv år nu i februari.

FRÅGA: Vilka är de främsta fördelarna med Unik Försäkring?

SVAR: Att vi som försäkringsföretag har förståelse för våra medlemmar. Försäkringen är dessutom enkel att teckna, och vi är lätta att nå om man har frågor. Inga knappval behövs och vi ger snabba svar till våra medlemmar. Vi finns helt enkelt där våra medlemmar finns.

Dessutom är vi alltid tillgängliga för alla läns- och lokalföreningar. Önskar någon förening information om försäkringarna nu när pandemin börjar släppa greppet om vår vardag, så kommer vi alltid ut. De är ingen kostnad för föreningarna.

FRÅGA: Kan man även få juridisk hjälp via Unik Försäkrings hemförsäkring?

SVAR: Juridisk hjälp ingår alltid i våra försäkringar. Det som gör oss unika är att vi även hjälper till vid överklagande av LSS-

ärenden till framför allt förvaltningsrätten vilket vi är ensamma om.

Hittills har vi också haft framgång i många av de LSS-överklaganden som vi hjälpt medlemmar med via försäkringen.

FRÅGA: Om man exempelvis vill teckna en försäkring som gäller hemmet, bilen eller vid olycksfall, vad skiljer i så fall Unik Försäkring från andra försäkringar? ?

SVAR: Det är en hel del. Det viktigaste, som vi ser det, är att försäkringarna är anpassade efter de behov och den situation som försäkringstagaren befinner sig i.

Bor man i ett gruppboende så ska man kunna glömma låsa dörren om man springer in till en kompis. Har man inte själv körkort, men äger en bil, som andra kör, så får man ändå korrekt bonus efter sin egen ålder.

Likası är bilen självklart försäkrad utan extra påslag, oavsett anpassningsgrad efter exempelvis ett rörelsehinder.

Tecknar man en individuell olycksfallsförsäkring, inte att förväxla med den som ingår i medlemskapet, så har vi inte någon åldersnedtrappning av invaliditetsbeloppet. Det innebär att beloppet är detsamma oavsett om man är 20 år eller 85 år.



Per Liljeroos

Försäkringsexpert,
Grundare av Unik Försäkring
info@unikforsakring.se



Önskar någon förening information om försäkringarna nu när pandemin börjar släppa greppet om vår vardag, så kommer vi alltid ut."

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
- ▶ Ring 08-447 45 30.





Foto: Pexels

ENKÄT TILL ALLA MEDLEMMAR

Valfrågor 2022 - gör din röst hörd!

Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft kommer att ställa frågor till de politiska partierna på nationell nivå inför valet. Vi går därför ut med en enkäten via e-post i månadsskiftet februari-mars för att få veta vilka valfrågor som ligger dig närmast hjärtat när det gäller hjärnskadeområdet. Det kan handla om vad du tycker behöver förändras politiskt eller vad samhället bör satsa mer på. Vad är viktigast för att förbättra situationen för personer med förvärvad hjärnskada?

Du som svarar är anonym. Vi kan dock komma att ta kontakt med dig om vi har frågor.

Enkäten hittar du på www.hjarnkraft.se under Aktuellt, via länken: <https://forms.office.com/r/051YXX6Csr> eller genom att läsa in QR-koden med din mobil:



Gör så här:

- Kryssa för ett eller flera sakområden (max tre) eller ange ett eget område som du anser vara viktigt. Förtydliga gärna i kommentarsfältet.
- Formulera din egen fråga.

Vi behöver ditt svar **senast den 15 mars**.

Stort tack för att du hjälper Hjärnkraft att ta fram de viktigaste frågorna!



Barn- och familjeläger

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

Mer information kommer under våren, håll utkik på hemsidan.





VÄLKOMMEN TILL FÖRBUNDSSTÄMMA 2022

PÅVERKA HJÄRNKRAFT

Ta chansen att skriva en motion till förbundet för att påverka Hjärnkrafts verksamhet framöver. Såväl läns- och lokalföreningar samt enskilda medlemmar kan skriva en motion (eller flera). Motioner skickas till din länsförening som yttrar sig över motionen och lämnar den vidare till förbundsstyrelsen.

Mer info: Kontakta förbundssekreterare Cecilia Boestad, cecilia.boestad@hjernkraft.se, 08-447 45 33.

NOMINERA

Vill du föreslå en person till förbundsstyrelsen? Nomineringar ska vara valberedningen tillhanda senast den **15 juni 2022**. Blankett för nomineringar

KORT OM

När: 15 oktober kl 13 till 16 oktober kl 16.
Plats: Scandic Star Sollentuna, Stockholm.
Program: Skickas ut senast den 15 september.
Pris: Kostnaden subventioneras av förbundet och meddelas i programmet.
Mer info: info@hjernkraft.se eller 08-447 45 30
Anmälan: Senast den 31 augusti på mejl till wellamo.ericson@hjernkraft.se.

har skickats ut till alla läns- och lokalföreningar och finns även på: <https://hjernkraft.se/om-hjernkraft/forbundsstamma/>

Mer info: Kontakta valberedningens Per-Erik Nilsson, per-erik.nilsson@hjernkraft.se, 0704 41 32 55.

ÅRSMÖTEN

Förbundsstyrelsen har bifallit förslaget att kunna senarelägga årsmöten i läns- och lokalföreningarna fram till den 31 maj 2022.

Förbundet kan hjälpa till för att genomföra digitala årsmöten. Kontakta kansliet på: info@hjernkraft.se eller 08-447 45 30

Landet runt **Göteborg**

Julfest i Göteborg

Först bjöds på glögg sedan serverades tallriken med mat på bordet framför var och en. Kaffe, tårta, frukt och godis stod sen på tur, det fick vi köa för men det var det värt. Traditionenligt lotteri sköttes med bravur. Stort tack! (Längre artikel finns i Hjärvästen.)

TEXT: ULRIKA BOHL FOTO: LENNART LUNDÉN

Landet runt **Västerbotten**

FOTO: TOMAS ERIKSSON.

Notera datumet 10/11 2022

Konferens i Skellefteå

Hjärnkraft Västerbotten inbjuder till konferens med inriktning mot lätta och medelsvåra skallskador och rehabiliteringsbehov.

En samlad neurokompetens inom traumatiska hjärnskador, konsekvenser och nuläget inom rehabilitering möts i Skellefteå 10/11 2022.

Mer information kommer under våren på Hjärnkraft Västerbottens hemsida:

<https://hjernkraft.se/vasterbotten/>

TEXT: HJÄRNKRAFT VÄSTERBOTTENS UTVECKLINGSGRUPP

Landet runt **Gävle**

Julfest med Hjärnkraft Gävleborg

Här är några bilder från vår julfest på Hagsta krog. Vi var sjutton personer som samlades för att dricka glögg, äta julmat och umgås med varandra. Trubaduren Thomas Skistad underhöll oss med julsånger och hade ordnat ett musikquiz för oss. Vi avslutade dagen med att utbyta julkappar och önskar varandra en god jul.

TEXT & FOTO: KARIN SJÖHOLM

Snart lanserar Hjärnkraft sin första digitala kurs!

Vi är mycket stolta och glada över att kunna presentera vår första e-learning kurs som släpps på vår hemsida i mitten av mars. Kursen heter Psyk-E bas Anhörig och har tagits fram i samarbete med professor emeritus Marie Åsberg och hennes forskargrupp på Karolinska Institutet.

Syftet med Psyk-E bas anhörig är att bidra till kunskap och förståelse om stress, utmattningssyndrom och situationen som anhörig. Kursen består av föreläsningar som du kan ta del av i eget tempo.

Läs mer om kursen på vår hemsida: www.hjernkraft.se





Ska du ut i naturen? Ta med dig sittunderlag så du sitter varmt och reflexband så att du syns. Hjärnkraft har också en varm och skön mössa i webbutiken.

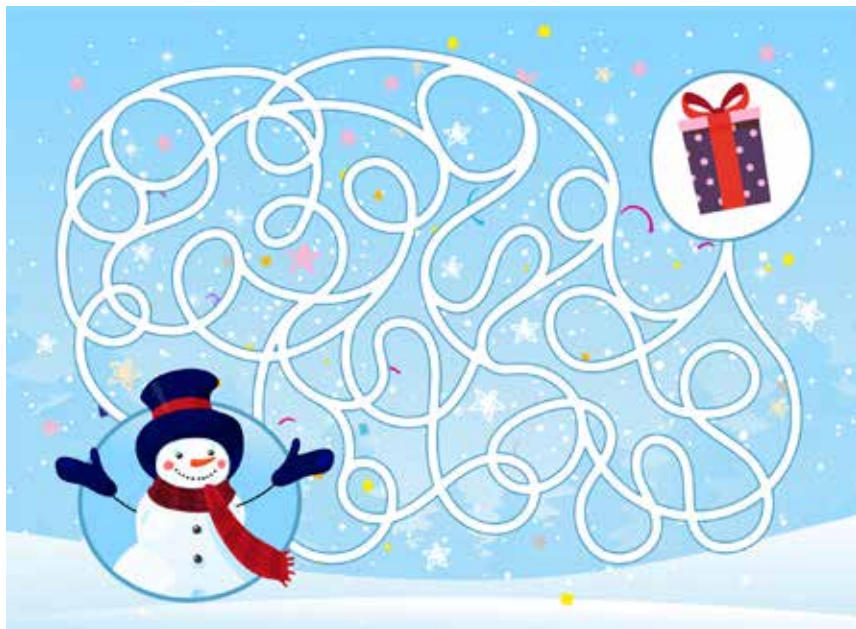
NYHETER!



Hopvikbart sittunderlag, reflexband och skön mössa är några av våra nyheter.



Hjälp snögubben att hitta presenten.



	KUNGS- RIDE	CIKA	F	ARAD AT TUN- E ITENAN	KURB	EUSCH	VÄNNER DEN SÖN SÖN GOTT HÄG TIG LÖSHET	U	HAR HÄSGO SOM DE	ÄR PLÅGA BÅKAR	SPELAR FLUT	ALLER ÄSTER GRAMS
L	U	C	I	A	H	T	T	S	P	A	R	G
J	E	A	N	S	L	Ä	H	E	P	T	S	T
U	R	G	E	N	L	Ä	T	T	A	R	E	G
S	T	E	G	E	T	O	S	T	I	N	E	T
C	H	E	V	E	R	E	G	O	R	B	E	N
B	A	R	D	S	G	O	S	C	H	E	N	E
S	T	A	K	A	K	A	R	I	N	D	O	N
P	A	R	E	N	R	E	N	I	N	E	T	A
R	E	N	G	A	K	A	V	E	L	N	E	R
I	G	E	L	O	A	B	E	O	A	D	E	N
D	A	T	O	R	V	A	S	K	A	I	N	A
N	S	S	K	U	L	P	A	S	L	P	E	N
I	S	S	K	U	L	P	A	S	L	P	E	N
N	Ä	L	G	L	A	R	E	R	B	R	E	T
S	T	A	R	N	A	G	A	R	E	R	E	T
T	E	K	A	F	E	R	E	R	E	R	E	T
E	K	A	F	E	R	E	R	E	R	E	R	E
K	O	R	I	N	T	E	R	E	R	E	R	E
N	A	R	E	N	T	E	R	E	R	E	R	E
I	A	M	O	N	S	U	N	E	N	E	N	E
K	A	K	O	R	E	S	A	I	N	E	R	A

Lösning till Julkrysset i förar numret av tidningen. Tack för alla inskickade svar. Tre krysslösare får Sverigelotter med posten.

Hjärnkraft skickar ut information och inbjudningar till utbildningsdagar, aktiviteter och webinarier mm. 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!



Insändare



Epilepsihandbok

Många uppskattar Epilepsihandboken av författarna Petra Boström och Cristina Eklund och beställer boken i vår webbutik.

Boken förmedlar kunskap – utifrån författarnas egen och beprövade erfarenhet och från forskning. Boken ger förslag på åtgärder för att underlätta i skola och vardag. Den vänder sig till skolpersonal men kan också vara till nytta för föräldrar, och för alla som professionellt möter barn med epilepsi.

Här återger vi en av de många positiva rösterna om Epilepsihandboken för skolan:

Hej!

Jag jobbar som skolsköterska i Mjölby kommun, nu på en gymnasieskola men jag och skolläkaren i kommunen, har föreläsningar om epilepsi ute på skolorna i vår kommun när det behövs.

Vi har precis köpt oss var sitt exemplar av er nya epilepsihandbok och jag är så glad över boken. Den tar upp så många frågor från pedagoger som vi får ute på skolorna. Vilken fantastisk bok!!! Denna skulle jag mer än gärna vilja rekommendera till skolorna i kommunen. Tack igen för en toppenbok!

Lisa Eriksson,
skolsköterska

På vår webbplats kan du läsa mer om boken och beställa den på:

<https://hjärnkraft.se/produkt/epilepsihandboken-for-skolan/>



Hjärnkrafts skrifter



SKA JAG GASA ELLER BROMSA EFTER HJÄRNSKAKNING - skriften beskriver symtom 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.



BERÄTTELSE 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-experters 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 förvärvad 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.hjärnkraft.se i webbshopen, via 08-447 45 35 eller mejl wellamo@hjärnkraft.se.

tel



Hjärnskadeförbundet
HJÄRNKRAFT

God man & förvaltare En praktisk vägledning

Det är den 7:e upplagan av boken **God man & förvaltare** som kom redan 2012.

Det är en handbok som i första hand vänder sig till nyblivna gode män och förvaltare. Men med sitt gedigna och utökade innehåll tror jag den kan vara till nytta även för de mer erfarna. Likaså för anhöriga eftersom den tar upp en rad olika områden alltifrån grunderna om vem som kan få god man eller bli god man eller förvaltare till rotavdrag och Penningtvättlagen.

Däremellan innehåller boken det mesta som kan bli aktuellt inom uppdraget, som bostadsanpassning,

trygghetslarm, vårdplanering, ”det svåra samtalet”, bank, skatter och mycket mer.

Författaren Tommy Hansson har själv mångårig erfarenhet som god man och förvaltare.

TEXT: MARIE-JEANETTE BERGVALL



Tommy Hansson
Björn Lundén förlag
ISBN 978-91-7695-248-1



Den utbrända hjärnforskaren

Personliga erfarenheter, fakta och vägen till läkning

Hedvig Söderlund hade precis blivit professor i psykologi när hon hösten 2016 blev sjukskriven på grund av utmattningssyndrom.

Författaren har forskat nationellt och internationellt, på hur minnet är organiserat i hjärnan. Minnet påverkas i hög grad vid utmattning, och nu undrade hon hur det såg ut i hennes egen hjärna.

I boken berättar hon sin egen historia, om framgång och motgång, vilka varningssignaler hon upplevde och ofta ignorerade innan kroppen sade stopp. I hennes fall var det flera år med yrsel, sömnproblem och återkommande vaga sjukdomssymtom.

Särskilt intressant är kapitlet om vad som händer i hjärnan vid utmattning. Med sin forskarbakgrund tar hon sig an ämnet på ett systematiskt sätt. Hon skriver om hippocampus, amygdala, pannloben och andra regioner i hjärnan som påverkas. Tack vare hjärnans plasticitet kan den återhämta sig även om det tar tid. Hon beskriver också hur man på olika sätt kan bygga upp och stärka hjärnan.

Stressforskaren Marie Åsberg som citeras flera gånger i boken menar att det inte går att skynda på hjärnans läkning. Men det går att lindra värk och må så bra det går under läkningen. Dessutom kan man bygga upp hjärnan och kroppen och därmed minska risken för återfall.

Några punkter hon tar upp är:

- Få bukt med sömnproblem.
- Fysisk aktivitet – men med reservation.
- Mindfulness, meditation.
- Flow kan minska risk för utbrändhet.
- Trädgårdsterapi, skogsbad eller något annat man tycker om.
- Delta i stressbehandlingsprogram.



Hedvig Söderlund delar i boken med sig av insikter från sin egen behandling. Dessutom slår hon hål på ett antal myter kring utbrändhet. En genomgående tanke i boken är att det krävs strukturella förändringar i samhället för att minska sjukskrivningarna för utmattningssyndrom.

TEXT: KERSTIN ORSÉN



Hedvig Söderlund
Bonnier Fakta
ISBN 9789178870967



FOTON: DREAMSTIME

Hjärnkrafts föreningar & sektioner

Ny kontaktperson eller adress? Mejla ändrade uppgifter till: info@hjernkraft.se

Sektioner landsomfattande för särskilda bevakningsfrågor

Hjärnskakning

✉ hjarnskakningssektionen@hjernkraft.se

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

Unga vuxna

✉ unga-vuxna@hjernkraft.se

TBE

✉ tbe-sektionen@hjernkraft.se

■ <https://hjernkraft.se/tbe-sektion/>

Hjärnkraft i Norrbotten

Meta Wiborgh, ☎ 070-212 23 96

✉ mwiborgh@gmail.com

Hjärnet: Britta Berggren, ☎ 0920-147 46

✉ brittaberggren@hotmail.com

Hjärnkraft i Jämtland

Yvonne Olofsson, ☎ 072-7272850

✉ olofsson2@live.se

Hjärnkraft i Värmland

Kansliet, ☎ 054-184 185

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

Hjärnkraft i Karlstad

Anette Aronson, ☎ 054-184 185

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

Hjärnet: Gunilla Axelsson

✉ axelssong@hotmail.com

Hjärnkraft i Örebro

Kansliet, ☎ 019-673 21 35

✉ orebro@hjernkraft.se

■ <https://hjernkraft.se/orebro/>

Hjärnet: Maria Wilén, ☎ 0587-141 01

✉ maria.vi@telia.com

Hjärnkraft i Västra Götaland

Ulrika Bohl, ☎ 0702-15 49 00

✉ bohl.ulrika@gmail.com

Hjärnkraft Göteborg

☎ 031-24 32 34

✉ info@hjernkraftgoteborg.se

■ <https://hjernkraft.se/goteborg>

Hjärnkraft Fyrbodalen

☎ 0760 - 23 99 79

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

Hjärnkraft Skaraborg

Karin Holm, ☎ 070-521 74 07

✉ karin.holm.kh@gmail.com

Hjärnkraft Borås Sjuhärad

Jan-Olof Dahlin, ☎ 0730-20 12 31

✉ jan-olof.dahlin@telia.com

Hjärnkraft i Skåne

☎ 046-32 30 90

✉ kansli@hjernkraftskane.se



Hjärnkraft i Kronoberg

Per-Erik Nilsson

☎ 0704-41 32 55

✉ per-erik@hjernkraft.se

Hjärnet: Per-Erik Nilsson

Hjärnkraft i Blekinge

Per-Erik Nilsson

☎ 0704-41 32 55

✉ per-erik@hjernkraft.se

Hjärnkraft i Västerbotten

Kerstin Granstig Jonasson

☎ 070-513 22 96

✉ kgj@taftea.se

■ vasterbotten.hjernkraft.nu

Hjärnet: Linda Hellqvist och

Ann-Catrin Dannberg

✉ kontakt@hjernnet.nu

Hjärnkraft Umeå

Birgitta Ljontaki, ☎ 070-277 37 34

Hjärnet: www.hjernnet.nu

✉ kontakt@hjernnet.nu

Hjärnkraft Skellefteå

Curt Nilsson, ☎ 070-631 53 41

✉ curt47@live.se

Hjärnkraft i Gävleborg

Karin Sjöholm

☎ 073-836 14 63

✉ karinsjoholm@hotmail.com

Hjärnkraft i Stockholm

Kansli, ☎ 08-447 45 31

✉ stockholm@hjernkraft.se

Hjärnet:

Mats Schalling, ☎ 0768-76 27 16

Hjärnkraft i Södermanland

Björn Hallberg

✉ bjornhallberg48@gmail.com

Hjärnkraft i Jönköping

Per-Erik Nilsson

☎ 0704-41 32 55

✉ per-erik@hjernkraft.se

Hjärnkraft i Kalmar

☎ 0480-292 84

✉ kalmar@hjernkraft.se

■ <https://hjernkraft.se/kalmar/>

Hjärnet: Kerstin Svensson

☎ 0499-208 88

Birgitta Rolfsdotter

☎ 0485-404 99



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