

Forskning

**EN "LINDRIG"
HJÄRNSKADA ÄR
INTE ALLTID SÅ
LINDRIG**

Sid 20

TEMA:

HÄLSA OCH RÖRELSE

- Fysioterapeuten tipsar om fem bra rörelser
- Rör på dig - guide från Folkhälsomyndigheten
- Vad gör en dietist vid hjärnskaderehabilitering?

ÖSTERGÖTLAND:

Ny förening - nytt arbetssätt

Taltidningen – för den som behöver läsa med öronen

Visste du att de flesta svenska nyhetstidningar går att få som taltidning? Det är en rättighet och den fungerar som en vanlig prenumeration. Men alldeles för få utnyttjar möjligheten. Taltidningen är inte svår att beställa. Så om du eller någon du känner har en läsnedsättning – testa taltidningen!

Kom igång med taltidningen

- Kontakta den nyhetstidning som du är intresserad av. Finns den som taltidning hjälper de dig att starta eller justera din prenumeration.
- När tidningens kundtjänst informerat oss på MTM om att du vill starta en taltidningsprenumeration kontaktar vi dig. Är du berättigad till taltidningen så hjälper vi dig att komma igång. Taltidningen går att läsa i mobil, på surfplatta eller i dator. Det går även att låna en särskild mediaspelare med internetabonnemang.



Vill du veta mer?
Skanna QR-koden eller
gå in på mtm.se/taltidningar


MYNDIGHETEN FÖR
TILLGÄNGLIGA MEDIER

INNEHÅLL #2



FOTO: PIXABAY

04 LEDARE - Vad händer i hjärnan vid fysisk aktivitet.

06 NOTERAT Nyheter i korthet.

10 HJÄRNANS FUNKTIONER

Del 2. Linnea Samuelsson berättar.



TEMA HÄLSA OCH RÖRELSE

12 RÖR DIG PÅ DINA VILLKOR

All rörelse räknas.

**13 LÅNGT IFRÅN ALLA
ERBJUDS AKTIVITET**



14 TIPS PÅ FEM BRA FYSISKA ÖVNINGAR

Stärk stora muskelgrupper och öva upp balansen.

18 SJU FRÅGOR TILL DIETISTEN

vid hjärnskaderehabiliteringen
på Danderyds sjukhus.

20 FORSKNING

En lindrig hjärnskada är inte alltid så lindrig.

22 HJÄRNKRAFT TIPSAR INFÖR VALET 2026

24 MEDICIN I BEREDSKAP

Hur kan man se till att ha ett lager?

30 HJÄRNKRAFT ÖSTERGÖTLAND

Ny förening - nytt arbetssätt.

32 ... LANDET RUNT

34 SEMESTERKRYSS

36 KLURINGAR

Lösningar på sidan 38.



REHABILITERING MED HELHETSSYN OCH VÄRME



SolYMar Gran Hotel 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 allt 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, utflykter och guidade vandringar genom det fantastiska bergslandskapet som omger Calpe och närliggande byar.

Staden Calpe har en utmärkt kombination av historia och modernitet. Den tidigare fiskebyn är idag delad i en äldre del med små gränder, restauranger och butiker och en moderna 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 SolYMar Gran Hotel håller mycket hög kvalitet och ligger direkt invid den långa sandstranden och den plattlagda strandpromenaden.

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

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

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



CercaDeTi Rehab AB

0766-470 447 • info@cercadeti.se

www.cercadeti.se

Rehab i Calpe sedan 2012

Ansvarig utgivare

Anna Barsk Holmbom

Chefredaktör

Kerstin Orsén

Redaktionskommitté

Marie-Jeanette Bergvall, Anna Barsk Holmbom, Mats Jansson och Kerstin Orsén.

Grafisk form & layout

Kerstin Orsén

Omslag

Hälsa och rörelse
Foto: Dreamstime.

Adress

Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft
Nybohovsgränd 12, 1 tr
117 63 Stockholm

Telefon: 08-447 45 30
Tel.tid: må - tors kl 10-16
Mejl: info@hjernkraft.se
Webb: www.hjernkraft.se

Utgivningsplan

2026 deadline utgivning

nr 3	1/9	24/9
nr 4	2/11	7/12

Annonser

Bengtsson & Sundström Media

Tel: 08-10 39 20
E-post: hjernkraft@bs-media.se

Prenumerationspris

310 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 2026.
ISSN 1651-5714

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



LEDARE

Vad händer i hjärnan vid fysisk aktivitet?

Vi vet alla hur bra det är - ändå kan det vara så svårt. Hur går man från soffpotatis till lagomaktiv? Här berättar Anna Barsk Holmbom hur hon gjorde. Läs också om mötet med funktionshinderdelegationen, god och när vård samt stärkt anhörigstöd.

Jag var en tvättakta soffpotatis när jag var yngre. Ja, efter barnåren då. Jag är född och upp vuxen i Sundsvall så när jag var liten var det skidor, skridskor och pulkaåkning hela vintrarna. Under somrarna sprang jag fritt i skogarna, simmade i sjöarna och lekte i gröngräset. Men sen slutade jag röra mig nästan helt. Inte förrän jag insåg att mitt inaktiva livsmönster faktiskt innebar en risk för att mina barn inte skulle se sin mamma bli gammal tog jag tag i det.

Jag började med att dansa på vardagsrumsgolvet. Sen hade jag tur och råkade ha ett oanvänt gammalt polisgym i källarlokalen där jag hade mitt kontor. Där började jag testa lite styrketräning. Uppvärmningen skötte jag genom att jogga runt i korridorerna på jobbet. Sen dess har jag faktiskt tränat mer eller mindre regelbundet hela tiden. Ibland får jag ta paus och ibland har den pausen blivit otrevligt lång, men jag har aldrig slutat.

JAG NJUTER AV ATT KUNNA ta en promenad. Jag älskar att göra lite yoga på bryggan innan morgondoppet på sommarens. Jag testar olika träningsprogram på Youtube framför TVn i vardagsrummet och jag går just nu regelbundet på vattengympa. Jag har inte blivit vare sig elitidrottare eller någon sylfid men jag känner mig starkare och faktiskt lite lyckligare. Jag blir fortfarande väldigt provocerad av de där riktiga "träningshetsarna" som på olika sätt försöker skriva mig på näsan att jag inte duger. Eller så känner jag att de gör i alla fall. Gör jag inte mer, gör jag inte på deras

ANNA BARSK
HOLMBOM



FOTO: DREAMSTIME

sätt, så gör jag inte rätt. Men vet ni – jag lyssnar inte så mycket på det länge. Jag gör så gott jag kan i stället.

IDET HÄR NUMRET har vi skrivit lite om det där att röra sig och leva hälsosamt. Jag hoppas vi befinner oss på rätt sida balanstråden och inte provocerar dig utan snarare lockar dig att pröva lite nytt. Det är ju en bra tid för det nu också när värmen återvänder och solen lockar oss till utevistelse.

Som jag berättade i förra numrets ledare finns jag numer med i regeringens funktionshinderdelegation. Det är alltid spännande att komma till socialdepartementets lokaler i Stockholm. Det första mötet jag var med på ägde rum i mars. Medverkade gjorde socialtjänstminister Camilla Waltersson Grönvall samt statssekreterare Michaela Hollis som arbetar för sjukvårdsminister Elisabet Lann. Därutöver var det bland andra en rad tjänstemän från Regeringskansliet och vi som representerade Funktionsrätt Sverige. För oss i Hjärnkraft är det en styrka att ha Funktionsrätt att luta oss emot. De höll i ett förmöte där vi förberedde vem som skulle ta vilka frågor och förser oss med fakta när vi behöver det.

Statssekreterare Hollis berättade om omställningen till god och nära vård. Regeringen vill gå vidare med det arbetet och har nu lämnat flera lagförslag som de hoppas ska förbättra tillgången till medicinsk kompetens i kommunal hälso- och sjukvård och tydliggöra primärvårdens ansvar. Det finns en liten oro från oss här. Vi menar att det är viktigt att den goda och nära vården som vi ska få genom vårdcentraler och av kommunerna inte får minska vår rätt till högspecialiserad vård när vi behöver det.

VI LYFTE OCKSÅ PROBLEMET med att personer med funktionsnedsättning har en sämre hälsa än övriga befolkningen. Statssekreteraren svarade att hon hoppas att ett nytt uppdrag till Myndigheten för vård- och omsorgsanalys där de ska kartlägga hur vården fungerar för personer med funk-

tionsnedsättning ska hjälpa regeringen att förstå varför utfallet skiljer sig och vilka åtgärder man kan vidta. Det är mycket positivt.

Socialtjänstministern hade flera goda nyheter där man till exempel har gett Socialstyrelsen i uppdrag att göra en behovs- och konsekvensanalys av ett förslag om flyttning som särskild smittskyddsåtgärd i LSS-boenden. De ska föra dialog med oss organisationer och särskilt beakta FNs konvention om rättigheter för personer med funktionsnedsättning. Vi hoppas givetvis att man ska komma till sans och hitta andra förslag än tvångsflyttning från gruppboenden om det till exempel skulle bli en ny pandemi.

EN VIKTIGARE NYHET handlade om att regeringen har lagt ett lagförslag om att stärka stödet för anhöriga! Förslagen som läggs innebär att socialnämnden i varje kommun ska erbjuda information och vägledning till anhöriga. Den som vårdar eller stöder en närstående ska även erbjudas en stödkontakt. Dessutom ska LSS-insatsen avlösarservice göras mer flexibel genom att den ska kunna ges både i och utanför hemmet.

Det här förslaget är tänkt att träda ikraft redan den 1 juli i år och är mycket välkomna nyheter för oss Hjärnkraftare. Vi får hjälpas åt att bevaka vad som händer och stöta på i det kommunala intressepolitiska arbetet så att stödet till anhöriga faktiskt blir stärkt.

Jag vill också passa på och önska alla medlemmar och alla läsare en riktigt trevlig sommar och en avkopplande ledighet.

Tillsammans kan vi göra skillnad!

Anna Barsk Holmbom
Hjärnskadeförbundet Hjärnkrafts förbundsordförande

DEBATT

Vården efter en hjärnskada är ett lotteri

I en debattartikel skriver bland andra Anna Barsk Holmbom om stora skillnader när det gäller vård och rehabilitering efter förvärvad hjärnskada.

Vården och rehabiliteringen efter förvärvad hjärnskada skiljer sig kraftigt beroende på kön och var i landet den drabbade bor, skriver Hjärnkrafts förbundsordförande Anna Barsk Holmbom och andra företrädare inom hjärnskadeområdet i en debattartikel som publicerats i bland annat Sydsvenska Dagbladet.

Enligt skribenterna kan kvinnor få sina symtom avfärdade som stress eller misstolkats som psykisk ohälsa vilket kan leda till försenad eller utebliven rehabilitering. Samtidigt varierar tillgången till specialiserad rehabilitering stort mellan Sveriges 21 regioner.

Författarna varnar för att bristande samordning och uppföljning riskerar att leda till långvarig sjukskrivning och utanförskap. De uppmanar regionpolitiker att införa hjärnskadekoordinatörer, höja kunskapen i vårdkedjan och genomföra nationella uppföljningar för att minska skillnaderna i vården.

Sverige har både kunskap och resurser. Problemet är inte okunskap om vad som behövs, utan att det inte sker på ett likvärdigt sätt i hela landet. Rehabilitering efter hjärnskada måste vara jämlik, jämställd och tillgänglig för alla.

Författare till debattartikeln är **Anna Barsk Holmbom**, förbundsordförande för Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft, **Patrik Ljungh**, verksamhetschef vid Föreningen Furuboda och **Elin Stark**, projektledare på Hjärnskadecentrum.



FOTO: DREAMSTIME

NOTERAT



Nytt namn: NKFH blir Hjärnskadecentrum

Nationellt kompetenscentrum förvärvad hjärnskada byter nu namn till Hjärnskadecentrum. Namnbytet markerar starten på nästa steg i arbetet: att ännu tydligare samla, stärka och sprida kunskap om förvärvad hjärnskada till personer som berörs, deras anhöriga och yrkesverksamma inom området.

- Vi är väldigt glada över att ta steget till det nya namnet Hjärnskadecentrum. Vi hoppas att vårt nya namn ska göra det ännu lättare för personer som behöver stöd, och för yrkesverksamma, att hitta rätt information, säger Anna Barsk Holmbom, Hjärnskadeförbundet Hjärnkrafts ordförande. Webbadressen hjarnskada.se, blir även fortsättningsvis navet för information, stöd och kunskap.

Det nya namnet är enklare att förstå och speglar bättre uppdraget - att samla, stärka och sprida kunskap om förvärvad hjärnskada. Hjärnskadecentrum är ett kompetenscentrum för förvärvad hjärnskada och en kunskapskälla för alla som behöver vägledning.

På hjarnskada.se finns information för dig som:

- ▶ har en förvärvad hjärnskada.
- ▶ är anhörig till någon med förvärvad hjärnskada.
- ▶ möter personer med förvärvad hjärnskada i din yrkesroll.

HJÄRNKADECENTRUM DRIVS AV Föreningen Furuboda/Furuboda folkhögskola tillsammans med Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft. Tillsammans verkar vi för att stärka kunskapsläget nationellt, sprida aktuell information och bidra till bättre stöd för personer som lever med konsekvenserna av en förvärvad hjärnskada.

Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft har drivit projektet under 2022 - 2025 som ett arvsfondsprojekt i samverkan med experter inom förvärvad hjärnskada i hela landet.

TEXT: MATS JANSSON
mats.jansson@hjärnkraft.se



FOTO: PIXABAY

Läkemedel på resan?

Oavsett om man ska resa in i Sverige eller till ett annat land, måste man kunna visa att medicinen är för personligt bruk.

Om medicinen är receptbelagd ska man kunna visa att medicinen har en etikett från ett apotek med namn eller att man har ett läkarintyg. Man kan också få recept utskrivet från apoteket att ta med. Särskilda regler gäller för narkotikaklassade läkemedel.

På motsvarande sätt behöver man kunna visa att receptbelagda läkemedel till ett medföljande djur, förskrivits av en veterinär.

Normalt kan man hämta ut läkemedel var tredje månad inom högkostnadsskyddet. Om man behöver ta ut för längre tid, till exempel om man vistas utomlands krävs att man kan visa upp sina biljetter för att bevisa det.

Om högkostnadsperioden går ut inom den tid man vistas utomlands bryts den och tiden för den nya högkostnadsperioden räknas från den dag man hämtar ut medicinerna.

Läs mer på www.lakemedelsverket.se.

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

Vård - utan samtycke?

I Sverige är det förbjudet att ge vård till personer mot deras vilja. Det gäller oavsett personen i vanliga fall kan tala och fatta beslut för sig själv eller om det finns en god man som beslutstöd eller om det finns en förvaltare.

Men hur gör man då om man inte kan ta reda på vad personen faktiskt vill? Idag är det här ett faktiskt problem i både vård och tandvård. För den som behöver vård men inte kan uttrycka sin vilja finns en risk att man får sämre eller mindre vård än en person som har full beslutsförmåga. Men det finns också en risk åt det andra hållet - att



personer behandlas på ett sätt som strider mot deras vilja. Personal inom vården upplever att de tvingas agera i en rättslig gråzon när de måste fatta beslut om patienter som saknar förmågan att själva ge sitt samtycke.

Socialstyrelsen har fått ett uppdrag av regeringen att ta fram lagförslag så att patienter med nedsatt beslutsförmåga ska få tillgång till vård på lika villkor som den övriga befolkningen, samtidigt som rätts säkerheten säkerställs för både patienter och de som arbetar inom hälso- och sjukvården inklusive tandvården.

I uppdraget ingår att utreda möjligheterna att utse en ställföreträdare för patienter med nedsatt beslutsförmåga samt om det finns behov av att personal inom vården ska få informera överförmyndaren om de bedömer att en person är i behov av en ställföreträdare. Hjärnkraft har sagt att vi vill vara med i en referensgrupp eftersom det här är en fråga som berör många av våra medlemmar.

Uppdraget omfattar vuxna dock inte tvångslagstiftningen. Det ska slutredovisas senast den 30 april 2027.

TEXT: ANNA BARSK HOLMBOM
anna.barskholmbom@hjärnkraft.se

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

NOTERAT

Stärkt stöd till anhöriga

Regeringen har föreslagit ytterligare förstärkning för de cirka 1,2 miljoner personer som vårdar en närstående som är äldre eller långvarigt sjuk eller stöder en närstående med funktionsnedsättning. Nästan var femte person hjälper en närstående i Sverige. Nu föreslås flera ändringar som ska ge bättre stöd till anhöriga.

Socialnämnden ska ge en stödkontakt till den som vårdar eller stöder en närstående. Stödet ska ges i form av information, vägledning eller annat stöd.

Den som har hemtjänst ska få en fast omsorgskontakt på samma sätt som man ska ha en fast vårdkontakt i vården.

Samtidigt vill man också ändra i LSS regler kring avlösarservice. Idag kan det bara beviljas "i hemmet". Det stycket vill regeringen stryka för att insatsen ska bli mer flexibel. Till exempel ska ett barn med avlösarservice kunna gå ut och göra något medan föräldrarna är hemma med syskon.

Förändringarna föreslås genomföras den 1 juli 2026. Beslut väntas ta i början av maj.

TEXT: ANNA BARSK HOLMBOM
anna.barskholmbom@hjärnkraft.se



Har du svårt att förstå vad myndigheter skriver?

Du är inte ensam om att tycka att det är knöligt. Men vet du att du har rätt att förstå enligt lag?

Sverige har en språklag. Där står det att språket i det offentliga ska vara "vårdat, enkelt och begripligt". Ändå är många texter krångliga, otydliga och svåra att ta till sig. Nu kan du vara med och förändra det.

Hjärnkraft och Begripsam har tagit fram en tjänst där du kan anmäla texter som är svåra att förstå. Du hittar en länk till tjänsten på hjarnkraft.se under Nyheter. Eller skriv av: "<https://enklaretexter.lovable.app/>" i din webbläsare.

När du anmäler en text är du med och påverkar hur myndigheter skriver. Tillsammans skapar vi ett samhälle med begriplig information för alla.

TIPSA OM HJÄRNKADEFONDEN ANSÖKAN ÄR ÖPPEN



Hjärnskadefonden är öppen för ansökningar för projekt inom forskning och utveckling av hjärnskaderehabilitering fram till den 15 september. Ansökan ska ske på en särskild blankett som finns på Hjärnkrafts webbplats. Läs mer på sidan 17.



Min j*vla hjärna

"Min j*vla hjärna" är en ny podd om förvärvad hjärnskada. Lisa Thompson pratar om hjärnskador ur olika perspektiv med inbjudna gäster.

Podden uppdateras med ett nytt avsnitt varannan vecka. Den är Lisa Thompsons egna men har producerats i samarbete med Hjärnkraft.

Bland vårens spännande gäster kan nämnas Anna Hamström, Nils Malmström, rallycross-föraren Daniel Rodolfi, som fick en svår hjärnskakning med hjärnblödningar efter en enduro-olycka, forskaren och psykologen Agnes Andersson, Frida Johansson, fysioterapeuten som efter sju hjärnskakningar brinner för rehabilitering, och många fler.

Podden är kostnadsfri och vänder sig till personer med egen skadeerfarenhet, närstående, vårdgivare, företagshälsa och studenthälsa samt andra som är intresserade av förvärvad hjärnskada. Lyssna via Spotify eller Podcaster. Länkar finns på hjärnkraft.se under Aktuellt på startsidan.



Kampen för Elliot går vidare

Elliot och hans familj är inte unika. Hjärnkraft vill se fler vägledande och stöttande funktioner - hjärnskadekoordinatorer finns idag bara i ett fåtal regioner - långsiktigt individuellt anpassat stöd och inte minst ekonomisk trygghet för familjer och individer.

Regeringen "vill titta på" hur förutsägbarhet och ekonomisk trygghet kan öka vid sådana här situationer. "Bra, men det måste också gå från "titta på" till att faktiskt agera", säger Anna Barsk Holmbom.

Inslaget finns på hjärnkraft.se under Aktuellt.

ANNONS



LINDBERG LIVING ADVOKATER

Skadestånd och försäkringsjuridik.
Vi hjälper dig med trafikskador, patientskador och olycksfall.

High Court
Malmöhusv. 1
211 18 Malmö

www.LLadvokater.se
kontakt@LLadvokater.se
040 - 23 81 16



FOTO: PEXELS



FOTO: DREAMSTIME

LINNEAS BERÄTTELSE DEL 2

Hjärnans funktioner

Hur vi kan förhålla oss till våra friska respektive sjuka hjärnor

På min studentmössa hade jag tänkt skriva "Frankenstein", eftersom jag med mitt drygt tio centimeter långa ärr med agraffer på skallen såg ut som ett forskningsprojekt. Detta var mitt sätt att skämtsamt lätta på den seriösa tonen när det kom till min sjukdomshistoria.

TEXT: LINNEA SAMUELSSON

gymnasiet läste jag två psykologikurser bland annat om olika experiment och kirurgiska ingrepp som utfördes på människor under 1940-talet. Eftersom jag nyligen hade opererats för en hjärntumör och nu led av hjärntrötthet växte en skräckblandad nyfikenhet för hjärnans funktioner fram.

INSIKTEN OM PLASTICITET

Våra hjärnor är skapade för att kunna omprogrammeras och anpassa sig efter miljö och aktivitet. Denna förmåga, som forskare kallar plasticitet, innebär att hjärnan kan förändras, stärka befintliga kopplingar och skapa nya – oavsett ålder. För mig blev insikten om plasticitet avgörande för min återhämtningsresa efter hjärntumören.

När jag opererades 2021 trodde jag att allt skulle återgå till det "normala". Ni vet, ett liv där man kan vara tonåring och kanske i värsta fall ha ångest över en förlorad sommarfling. Men tonåren kretsade kring sjukdom och återhämtning. De största utmaningarna blev inte själva tumören, och inte heller den läskiga operationen, utan återhämtningen efter operationen.

Jag har sedan år 2021 lidit av hjärntrötthet, och min vardag har präglats av begränsad energi, många års sjukskrivning och känslan av att ha förlorat mig själv.

Jag var inte samma människa med samma energi och driv efter operationen. Det var inte bara kroppen som behövde återhämtning – min självbild, min identitet, kändes förlorad. Tankar som tidigare varit självklara blev svåråtkomliga och känslor dämpade. Jag kände mig inte hemma i mig själv längre.

När man befinner sig i en sådan situation kan det vara svårt att se hur man någonsin ska kunna må bättre. För mig blev acceptans det avgörande steget. Att erkänna att jag inte längre var samma person som innan operationen var inte enkelt, men det gav mig utrymme att långsamt bygga ett nytt jag och skapa nya vägar och förutsättningar till glädje och mening. Trots min hjärntrötthet kan jag självfallet vara lycklig och leva ett gott liv, för funktionsvariationer - mentala som fysiska - definierar varken oss eller det liv vi väljer att leva.

Hjärnans plasticitet gör detta möjligt. Genom att använda hjärnan på nya sätt, lära sig saker, träna koncentration, minne och problemlösning, samt variera sina aktiviteter, kan vi stimulera nya kopplingar i hjärnan och stärka gamla. Återhämtning är lika viktig som aktivitet: under vila och sömn konsolideras nya nervkopplingar och lärande förstärks. Utan återhämtning riskerar både inlärning och kognitiv utveckling att försämrans.

” Precis som vi människor är bra på att värna om kost, träning och hälsa behöver vi bli bättre på att värna om vår hjärna.”



Linnea Samuelsson beskriver resan efter operationen av en hjärntumör.

FOTO: privat.

För personer med hjärntrötthet ser förutsättningarna lite annorlunda ut. Energin är begränsad, och även vardagliga enkla uppgifter kan bli överväldigande. Hjärnan kan fortfarande utvecklas i och med den plastiska förmågan, men träning och aktivitet måste anpassas. Korta, strukturerade pass som avslutas innan utmattningsuppgiften uppstår, fokus på en uppgift i taget och regelbunden vila är avgörande. Höga krav på simultankapacitet, multitasking eller självkritik motverkar plasticitet och kan i stället öka tröttheten. Acceptans, tålmod och självmedkänsla är därför inte bara psykologiskt viktiga – de har biologisk betydelse för hjärnans återhämtning och utveckling.

AVGÖRANDE MED FYSISK AKTIVITET

För mig har också fysisk aktivitet varit avgörande. Träning är en sådan sak som jag alltid har älskat men som jag förlorade lite under min återhämtning, men när jag återupptog träningen i min vardag märkte jag stor skillnad i min mentala energi.

Låg till måttlig fysisk aktivitet, såsom promenader, lugn cykling eller mjuk rörlighetsträning, kan förbättra blodflöde, syretillförsel och frisättning av tillväxtfaktorer som stödjer nervkopplingar och plasticitet.

För hård träning kan däremot öka tröttheten och motverka återhämtningen, allt handlar om att finna en bra balans. Rörelse i rätt dos stärker både hjärnans funktioner och kognitiv utveckling vilket ger större motståndskraft mot stress och mental utmattnings.

Fysisk aktivitet bidrar även till bättre sömnkvalitet, vilket är en nyckelfaktor för att främja plasticitet. Under sömnen konsolideras minnen och nya nervkopplingar stabiliseras.

Låg- till måttlig fysisk aktivitet, såsom promenader, lugn cykling eller mjuk rörlighetsträning, kan förbättra blodflöde, syretillförsel och frisättning av tillväxtfaktorer som stödjer nervkopplingar och plasticitet.



FOTO: DREAMSTIME

Regelbunden rörelse kan indirekt stärka hjärnans plasticitet genom att förbättra återhämtningen.

Fysisk aktivitet i en balanserad mängd är bra för alla - friska som hjärntrötta. Hjärnan är inte bara ett organ som ska prestera, utan grunden för vilka vi är. Genom både friskhet och sjukdom formas dess funktioner av hur vi belastar den, hur vi återhämtar oss och hur väl vi lyssnar på dess signaler. Min egen erfarenhet har lärt mig att en hjärna inte alltid kan mötas med vilja och ambition, utan ibland kräver tålmod, ödmjukhet och acceptans. Samtidigt visar hjärnans plasticitet att vi har möjlighet att påverka och stärka vår förmåga – om vi ger den rätt förutsättningar. Vi kan leva hållbart genom att kombinera vila och återhämtning med aktiviteter som stimulerar hjärnan.

Fysisk aktivitet, utmanande uppgifter, kreativt skapande och problemlösning stärker kopplingar i hjärnan och skapar nya nätverk av neuroner. Att förhålla sig till sin hjärna - frisk som sjuk - handlar därför inte om att mäta prestation eller jämföra sig med andra, utan om att bygga ett hållbart sätt att leva.

HITTA DIN EGEN BALANS - RÄTT DOS

Det handlar om att förstå när hjärnan behöver utmanas och när den behöver vila, och att långsamt skapa balans mellan aktivitet, återhämtning och utveckling. På så sätt kan vi stödja hjärnans förmåga att växa och anpassa sig, och därigenom ta hand om både vårt välmående och den person vi vill bli. Detta är livsavgörande kunskap för mig men minst lika viktigt för den som är fullt frisk! Precis som vi människor är bra på att värna om kost, träning och hälsa behöver vi bli bättre på att värna om vår hjärna.



HÄLSA OCH RÖRELSE

Rör dig på dina egna villkor

Kan du röra på dig som du vill? Kan du hoppa upp ur soffan och springa ut med hunden en sväng? Eller ta dig till gymmet på hörnet för att träna lite? Då är den här artikeln inte riktad till dig i första hand. Men för många är det inte enkelt och självklart att kunna delta i olika aktiviteter som erbjuds av samhället.

TEXT: ANNA BARSK HOLMBOM
anna.barskholmbom@hjarnkraft.se

Folkhälsomyndigheten har tagit fram en guide för att hjälpa olika aktörer att erbjuda förutsättningar för ALLA att delta – oavsett ålder eller funktionsnedsättning eller ekonomiska förutsättningar. Mndigheten har listat vanliga hinder som finns, till exempel att det inte är tillräckligt tillgängligt ur ett fysiskt perspektiv, att det är för dyrt att delta eller att man inte känner sig delaktig när man kommer till en aktivitet. Ibland kan hindren också bero på att man tycker det är otydligt vilka regler som gäller eller att det är en starkt överstimulerande miljö.

DET ÄR BRA ATT DEN HÄR GUIDEN FINNS för rörelse gör verkligen skillnad. Utöver den här guiden har

Folkhälsomyndigheten också tagit fram rekommendationer för fysisk aktivitet som gäller alla i Sverige.

Är man mellan 18 – 64 år bör man vara fysiskt aktiv minst 150 – 300 minuter per vecka. Aktiviteten ska ge ökad puls och andning. Det finns också rekommendationer för övriga åldersgrupper samt särskilda rekommendationer för den som är gravid.

Men det behöver inte vara så komplicerat. Att röra sig ska vara roligt och inte upplevas som en belastning. Här kommer lite tips om vad du kan göra själv när du är hemma eller utomhus och vad ni kan göra tillsammans, kanske på föreningens möte.

SAKER ATT GÖRA HEMMA ELLER UTE NÄR DU ÄR SJÄLV

Gå ut och gå! Kanske bara en tyst promenad i omgivningen. Men gillar du att samtidigt göra saker finns det ett flertal gratis appar för mobiler som kan hjälpa till med motivation.

VILL DU GÅ EN TIPSPROMENAD? Korpen har en app som heter Tipspromenader. Ladda ner appen, bestäm vilken kategori av frågor du vill svara på och hur länge du vill gå (20 eller 40 minuter) så sköter appen resten. Generation Pep har en egen app, Active Quiz, där du också väljer mellan flera olika typer av frågor och längd på promenad.

Ett annat sätt att göra det roligare att gå ut är att söka olika saker där du bor. I *Hittant* ska du hitta fysiska checkpoints i närområdet. I *Runbit* kan du välja mellan att

följa spår, plocka föremål, fly från monster eller fånga djur bland annat. Geocache innebär en ”skattjakt” där du registrerar när du hittar små gömmor som kan finnas både i skogen och i stan.

Youtube har en rad olika gratis träningsfilmer för personer som har begränsad rörlighet/ använder rullstol. Här kommer några exempel:

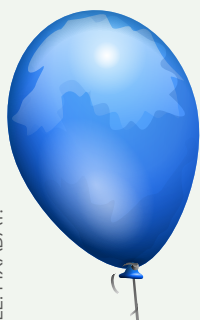
ParaPepp och *ParaMe* erbjuder många olika träningspass för både rullstolsanvändare och gående, och både på gym, hemma och ute. Det är bara att bläddra bland de olika passen och se vad du kan hitta som passar just dig.

Sandra Friberg har flera bra pass för nybörjare som går att göra sittande. Till exempel 14 minuter stretch för nacke och axlar, 20 minuter lågintensiv träning eller Sittande dans/rörlighet.

SAKER ATT GÖRA TILLSAMMANS

Varför inte träffas för att göra olika lekar/tävlingar? Här kommer några exempel:

- ▶ Ta en kon (typ trafikkon, finns i de flesta sportaffärer) och trä en plastpåse över så att påsens öppning är ner mot bordet. Vem lyckas vifta av påsen med hjälp av en tidning?
- ▶ En person sitter på en stol och får sätta en kon på foten. En annan person kastar ringar som personen ska fånga med konen.
- ▶ Gör en bana mellan två långa käppar. Lägg tio papperstallrikar på längden mellan käpparna. Avståndet mellan käpparna ska vara precis så stort så att en tallrik får plats. Skriv poäng med stora siffror på varje tallrik, från 1 närmast start till 10 längst bort. Varje deltagare ska sen rulla bollar för att få poäng.
- ▶ Sätt upp ett bord och rulla sen bollar över bordet i rätt högt tempo. På andra sidan bordet ska en person försöka fånga bollarna i en låda.
- ▶ Sätt ihop flera tidningsblad med tape. De tävlande sitter på stolar bredvid varandra med lika långa ihoptaode papper framför sig. De ska på given signal knövla ihop remsan med tårna tills den är helt borta.
- ▶ Skjut ner torn med pappersmuggar med en plastpistol som skjuter mjuka bollar eller pilar.
- ▶ Anordna volleybollturnering med ballong och en-meters skumgummirullar.



ILL: PIXABAY.

LÄS MER:
Både guiden och myndighetens rekommendationer finns på:
www.folkhalsomyndigheten.se

Långt ifrån alla erbjuds fysisk aktivitet

Personer med funktionsnedsättning ska enligt FN:s konvention om rättigheter för personer med funktionsnedsättning ha möjlighet att utöva fysisk aktivitet på lika villkor. Enligt en ny kartläggning erbjuds det dock långt ifrån till alla.

Socialstyrelsen har på uppdrag av regeringen kartlagt förutsättningarna för verksamheter att erbjuda fysisk aktivitet till personer med funktionsnedsättning. Verksamheterna som har undersökts är:

- bostad med särskild service enligt lagen (1993:387) om stöd och service till vissa funktionshindrade, LSS
- daglig verksamhet enligt LSS
- boendestöd enligt socialtjänstlagen (2025:400), SoL.

Stöd till fysisk aktivitet ingår i den omvårdnad som verksamheterna ansvarar för. Det behöver anpassas efter individernas behov, preferenser och ekonomiska situation.

Erbjuder då verksamheterna fysisk aktivitet?

Socialstyrelsen ser att de flesta men långt ifrån alla gör det. Fysisk aktivitet i grupp finns i 72 procent av de dagliga verksamheterna och 37 procent av bostäderna med särskild service. Individuell fysisk aktivitet erbjuds i 43 procent av de dagliga verksamheterna och 69 procent av bostäderna med särskild service. Här uppges att minst hälften av brukarna gör någon individuell fysisk aktivitet varje vecka.

Den vanligaste aktiviteten är promenader, på 9 av 10 verksamheter. Promenader är tre gånger så vanligt som den näst vanligaste aktiviteten dans.

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



ILL: DREAMSTIME.

Tips på fem bra fysiska övningar efter förvärvad hjärnskada

Vill du sätta igång och träna efter förvärvad hjärnskada? Här kommer fem tips på olika övningar som stärker stora muskelgrupper och övar upp balansen.

Fysioterapeut Madeleine Liljequist på Valjevikens neurologisk rehabilitering har tagit fram fem övningar speciellt för personer som drabbats av förvärvad hjärnskada.

Det är ingenting som hindrar att träna tillsammans med en granne, anhörig eller vän. Övningarna är bra för alla. Men varje hjärnskada är unik så kontrollera med din läkare om du känner dig osäker på om träning är bra för just dig.



Madeleine Liljequist.

UPPRESNING FRÅN STOL

1



Uppresning med korslagda armar.



Uppresning en fot fram.



Halvvägs.



Full uppresning

GÖR SÅ HÄR

Sitt på en stol med armarna i kors framför bröstet. Förflytta överkroppen framåt och res dig upp till stående. Vid behov ha det starka benet längre in bak under stolen. Tänk på att sträcka ut fullt i höften när du kommer upp i stående.

ENKLARE: Använd armarna för att ta sats på armstöden eller låren. Lägg en kudde på stolen så att sittytan blir högre.

TYNGRE: Håll emot extra långsamt på vägen ner. Stanna innan du sitter och res dig igen.

BALANSTRÄNING

2



Fötterna ihop.



Huvudvridning 1.



Huvudvridning 2.

GÖR SÅ HÄR

Stå med fötterna tätt ihop och håll balansen, gärna med armarna i kors över bröstet.

ENKLARE: Ta hjälp av en stadig stol eller vägg om det blir vingligt.

STEGRA SVÅRIGHETEN: Stå med den ena foten rakt framför och helt intill den andra och balansera på en linje. För att stegra ytterligare vrid huvudet från sida till sida.

Tandem-
stående.

BENFÄLLNING

3



Liggande utgångsposition.



Knäfällning sidan.

GÖR SÅ HÄR

Ligg på rygg med fötterna i golvet och händerna längs sidorna. Låt benen falla kontrollerat ut till ena sidan och använd magmusklerna till att dra benen upp igen, samtidigt som du pressar korsryggen mot underlaget.

ENKLARE: Övningen går bra att göra liggandes i sängen.

STEGRA: Håll emot extra på vägen ner. Använd ankelvikter.

BÄCKENLYFT

4



Liggande utgångsposition.



Bäckenlyft stol.



Bäckenlyft.



Bäckenlyft psoas.

GÖR SÅ HÄR

Ligg med böjda ben. Pressa höfterna så högt upp som du klarar. Tryck genom mitten av foten. Håll en rak ländrygg och undvik att svanka.

ENKLARE: Klarar du inte att själv hålla benen böjda, lägg dem på en kudde. Övningen går bra att göra liggandes i sängen.

STEGRA SVÅRIGHETEN: Lägg upp fötterna på en stol.

DIAGONALLYFT

5



Diagonallyft stol.



Diagonallyft boll.

GÖR SÅ HÄR

Sitt på en stol. Spänn och stabilisera mag- och korsryggsregionen. Sträck växelvis den ena armen och det motsatta benet tills de är i förlängning av kroppen. Håll bäckenet och korsryggen stilla under hela rörelsen. Upprepa med motsatt arm och ben.

ENKLARE: Börja med bara armar eller ben.

STEGRA: Sitt på en pilatesboll.



TACK TILL

Madeleine Liljequist, fysioterapeut och avdelningschef på Valjevikens neurologisk rehabilitering. Och fotograf Tina Stridfeldt.



FOTO: DREAMSTIME

DAGS ATT ANSÖKA UR HJÄRNSKADEFONDEN

Det finns 60 000 kronor att söka från Hjärnskadefonden 2026. Sista ansökningsdag är den 15 september.

Hjärnskadefonden är öppen för ansökningar för projekt inom forskning och utveckling av hjärnskaderehabilitering fram till den 15 september. Ansökan ska ske på en särskild blankett som finns på Hjärnkrafts webbplats (se även längre ned).

HJÄRNSKADEFONDENS UPPGIFTER ÄR:

I) Att stödja forskning och utveckling av hjärnskaderehabilitering. Ett vetenskapligt råd granskar ansökningar enligt kriterium 1 och rekommenderar vilka som ska beviljas anslag. Hjärnskadeförbundet Hjärnkrafts styrelse fattar det slutliga beslutet. Utlysningen sker utifrån detta kriterium.

II) Att sprida kunskap om förvärvade hjärnskador och dess konsekvenser. Medel enligt detta kriterium kan sökas kontinuerligt under hela året. Förbundsstyrelsen fattar beslut om utdelning av medel.

LÄS MER

På [hjarnkraft.se](https://hjernkraft.se) finns mer information om Hjärnskadefonden, formulär för ansökan samt kortfattad information om tidigare forskning som beviljats medel ur fonden.

<https://hjarnkraft.se/vad-vi-gor/forskning/>



LÄNK TILL ANSÖKAN

Läs in qr-koden eller hitta ansökningsblankett på vår webbplats
<https://hjarnkraft.se/vad-vi-gor/forskning/>

MER INFORMATION?

Kontakt via info@hjarnkraft.se eller 08-447 45 30



Hjärnskadeförbundet
HJÄRNKRAFT



HÄLSA OCH RÖRELSE

7 frågor till dietisten

Vi ringde upp Åsa Fernkvist, leg dietist på Danderyds sjukhus hjärnskaderehabilitering för att prata om dietistens roll. Kosten är naturligtvis en viktig del i rehabiliteringen.

TEXT: KERSTIN ORSÉN
kerstin.orsen@hjärnkraft.se

1 Vad gör en dietist på hjärnskaderehabiliteringen?

- Patienterna som kommer till Danderyds hjärnskaderehabilitering har ofta legat några veckor eller månader på en akutvårdsavdelning efter sitt akuta insjuknande. Ungefär 50 procent av patienterna har haft en stroke, cirka 25 procent har drabbats av en traumatisk hjärnskada och resterande är personer som opererats för hjärntumör, har syrebristskador, fått virussjukdomar som TBE mm. Jag kontaktas främst för de patienter som har svårt att få i sig tillräckligt med näring.



Åsa Fernkvist är leg dietist vid dietistenheten, paramedicinska sektionen på Danderyds sjukhus.

Foto: privat.

- Det görs en utredning om hur det går med vikten och vad patienten behöver för att må så bra som möjligt. Ofta handlar det om att få patienten viktstabil men det kan också vara att gå upp eller ner i vikt. En del har diarré eller illamående och då behöver vi komma till rätta med det.
- Cirka 75 procent av patienterna har risk för undernäring. Det innebär bland annat att rehabiliteringsprocessen riskerar att gå sämre om vi inte sätter in åtgärder.
- Vid traumatiska hjärnskador kan patienterna också ha multipla frakturer och då behöver kroppen mer näring för att kunna läka. Det behövs mer kalorier, mer proteiner, vissa vitaminer och mineraler som zink, c-vitamin och järn. Det finns färdigblandad sondnäring och näringsdryck som optimerats för sårhäkning.

2 Hur får man tillgång till dietist efter förvärvad hjärnskada?

- Det är teamet på hjärnskaderehabiliteringen (under- och sjuksköterskor samt läkare) som identifierar ett nutritionsproblem. De skickar en remiss till mig.

3 Hur pass vanligt är det med tugg och sväljsvårigheter - arbetar dietister med det också?

- Det är väldigt vanligt med tugg- och sväljsvårigheter efter förvärvad hjärnskada. Hos oss finns det gott om logopedier men bara en dietist på 25 procent. Som dietist kan jag bedöma om patienterna

som behöver äta konsistensapassad mat och dryck kan täcka sina näringsbehov via munnen eller om det behövs kompletterande näring, tex via dropp eller sond. Jag kan också ge råd om vad de ska äta för att öka näringsintaget. Det kan ofta bli för lite vätska och ibland för lite protein eller andra näringsämnen.

4 Finns det evidens för att vissa livsmedel (sk brainfood) är bra för hjärnan?

- Nej, men man kan säga att när man gör en sammanställning så är råden att äta ur alla grupper i kostcirkeln, tillämpa tallriksmodellen, äta frukt och bär med olika färg, se till att få i sig bra fetter, fibrer och gärna snälla bakterier från fil eller yoghurt. Se till att variera kosten.

5 Vilka livsmedel skulle kunna vara bra?

Mer frukt och bär, nötter och frön och baljväxter (ärtor, bönor och linser).

6 Hur bör man ställa sig till alla kostråd på sociala medier?

Försök att tänka att det som verkar osannolikt bra, nog är osannolikt. Ät varierat och vid ungefärligen samma tider på dygnet, håll dig till tallriksmodellen och nyckelhålmärkta livsmedel. Sedan om det är något du vill kolla upp kan du gå in på Livsmedelsverkets hemsida. Där finns bra information.

7 Kan kosttillskott vara befogat?

Ja, definitivt. Även om de allra flesta får i sig det de behöver via kosten finns det personer som kan behöva extra D-vitamin som små barn, personer med mörk hy eller som bär slöja samt äldre. Och i vissa fall rekommenderar vi näringsdryck (dessa är optimerade med så mycket näring att man kan klara sig bara på näringsdrycker).



FOTO: PEXELS

LÄNK TILL LIVSMEDELSVERKET

Sök på namnet eller skriv in:
<https://www.livsmedelsverket.se/>

ANNONS

**“DET ÄR SVÅRT ATT
FÖRKLARA HUR MYCKET PVI
HAR BETYTT FÖR MIG”.**

– OLIVIA KJELL, DELTAGARE

**PÅ VÄG
IGEN...**

**EN KURS FÖR DIG MED
FÖRVÄRVAD HJÄRNSKADA**

LÄS MER PÅ [FURUBODA.SE](https://www.furuboda.se)



FURUBODA
FOLKHÖGSKOLA



FORSKNING

När hjärnan får en **smäll**

En "lindrig" hjärnskada är inte alltid lindrig

Varje år drabbas tusentals svenskar av en traumatisk hjärnskada - vid ett fall, under idrott, i trafiken eller genom våld. De flesta klassas som "lindriga" men som långt ifrån alltid är det. Ny forskning från Umeå universitet och Norrlands universitetssjukhus visar att även dessa till synes lindriga skador ofta får mer långtgående följder än man tidigare har trott.

TEXT: BEATRICE MAGNUSSON

Specialistläkare i anestesi och intensivvård, MD, PhD vid Umeå universitet

Vid den första läkarundersökningen verkar patienten som regel helt opåverkad, utan några kliniska tecken på allvarlig skada. Men våra resultat visar att hjärnröntgen (datortomografi) ofta avslöjar förändringar som inte märks vid den vanliga undersökningen. En fjärdedel av dem som klassas som lindrigt hjärnskadade har synliga skador i hjärnan – och vissa behöver till och med neurokirurgisk behandling.

Det visar att begreppet "lindrig" ofta är missvisande, särskilt hos äldre, där även små skullskador kan få allvarliga följder, och hos barn och ungdomar som ofta drabbas av flera hjärnskakningar.

Hjärnskador är dessutom betydligt vanligare än man tidigare anat. I norra Sverige motsvarar antalet fall ungefär

en av 75 invånare varje år. De flesta klarar sig utan operation, men en stor andel behöver sjukhusvård och uppföljning. För att vården ska bli mer träffsäker krävs bättre sätt att identifiera vilka patienter som verkligen riskerar komplikationer – till exempel genom blodbaserade biomarkörer som kan visa om hjärnan påverkats, i stället för att enbart förlita sig på datortomografi.

DEN AKUTA FASEN är bara början. Många patienter lever med symtom långt efteråt – trötthet, koncentrationssvårigheter, huvudvärk och känslighet för ljud och stress.

Vår forskning visar att upp till åtta av tio fortfarande har kvarstående besvär flera år efter en till synes lindrig hjärnskakning. Kvinnor rapporterar oftare fler och mer långvariga symtom än män, och personer som drabbats av

VANLIGA SYMTOM VID TRAUMATISK HJÄRNSKADA



Huvudvärk, hjärntrötthet, minnes- och koncentrationssvårigheter, sämre motorik, förlamning, talsvårigheter, yrsel med mera.

flera hjärnskakningar löper störst risk för bestående funktionsnedsättning.

FÅ FÅR HJÄRNSKADEREHABILITERING

Trots det får bara en liten del av patienterna någon form av rehabilitering. Många upplever att deras besvär inte tas på allvar, eftersom skadan anses ”lindrig”. Vår forskning visar att tidiga och riktade insatser kan minska lidandet – både för individen och för samhället.

Det finns fortfarande mycket att göra för att förbättra vården av patienter med hjärnskador. Vid Umeå universitet drivs forskningen vidare för att fördjupa kunskapen om vilka långvariga besvär patienter med svåra hjärnskador lever med – ett område där det i dag saknas tillräcklig kunskap.

Vi arbetar också med att förbättra det prehospitala omhändertagandet, från första insatsen på olycksplatsen till den fortsatta vården. Fokus ligger på att hitta de patienter som riskerar långvariga besvär och erbjuda rätt rehabilitering, med målet att minska de stora regionala skillnader som i dag finns i tillgång till vård, datortomografi och specialistbedömning.

MED RÄTT RESURSER KAN VI TA VIKTIGA STEG mot en mer jämlik, effektiv och träffsäker vård – där varje patient får rätt hjälp i rätt tid. Det skulle inte bara minska det personliga lidandet, utan också samhällets stora kostnader för följderna av hjärnskador.

BUDSKAPET ÄR TYDLIGT: EN HJÄRNSKAKNING ÄR INTE ALLTID EN BAGATELL. Bakom ett till synes snabbt tillfrisknande kan dölja sig långvariga problem som påverkar arbete, relationer och livskvalitet. För att verkligen kunna hjälpa dessa patienter krävs ökad kunskap, större medvetenhet och fortsatt forskning – från olycksplats till återhämtning och ett liv i balans.



FOTO: DREAMSTIME

ARTIKLAR:

- Magnusson B.M. and Koskinen L.O. Classification and characterization of traumatic brain injuries in the northern region of Sweden. *J Clin Med* 2024, 13(8):1–16. doi: 10.3390/jcm13010008.
- Magnusson B.M., Ahrenby E., Ståhlacke B-M. Symptoms and disability after mild traumatic brain injury: A five-year follow-up study. *J Integr Neurosci*. 2024; 23(2):45. doi: 10.31083/j.jin2302045.
- Magnusson B.M., Isaksson E., Koskinen L.O. A prospective observational cohort study of traumatic brain injury in the northern region of Sweden. *Brain Injury* 2022. doi: 10.1080/02699052.2022.2034952.
- Wägberg S., Ståhlacke B-M., Magnusson B.M. Gender and age differences in outcome after mild traumatic brain injury. *J Clin Med* 2023, 12:1–13. doi: 10.3390/jcm12154883.
- Wickbom F., Bremell R., Thornberg S., Fernandez J.S., Magnusson B.M., Silfver R., et al. Diagnostic accuracy of the Scandinavian guidelines for minor and moderate head trauma in children: a prospective, pragmatic, validation study. *The Lancet* 2025, 51, 101233. doi: 10.1016/j.lanep.2025.101233.

ANNONS

Spara pengar på dina försäkringar

Ditt förbunds medlemsförmåner ger dig

- Trygga försäkringar med unika förmåner
- Upp till 20% rabatt på försäkringar för bl a bil, boende & olycksfall
- Personlig service av en person som kan hjälpa dig i alla dina ärenden

08-520 056 85

unikforsakring@fuab.com
unikforsakring.se

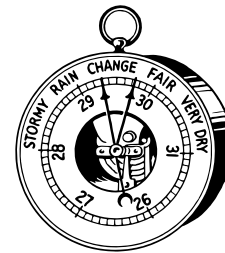


i samarbete med



VAL- BARO- METRAR

Vad tycker partierna i frågor som specifikt rör olika funktionsrättsperspektiv? Ja, det arbetar såväl Funktionsrätt som hejaolika.se på att kartlägga. Enkäter till företrädare för partierna har skickats ut och besvarats.



Funktionsrätts partienkät innehåller 21 frågor som berör lagstiftning och styrning, rätten till jämlik hälsa, rätten till en inkluderande utbildning, rätten till arbete och försörjning, rätten till rättvisa och rätten till skydd och säkerhet i krissituationer.

Resultaten har vägts samman i en tabell där Vänsterpartiet får högst poäng och Moderaterna lägst. De sistnämnda har hamnat på minus, vilket är ovanligt.

Analysen finns att läsa och nås via qr-koden eller på webbplatsen Funktionsratt.se.



Hejaolika.se har ställt 92 frågor till våra politiker inom många viktiga områden. För att underlätta för läsaren kan man välja precis vilket eller vilka områden man vill se svar. Det finns ingen sammanställning eller sammanvägning av resultaten men en tydlig grafik som gör det lätt för läsaren att snabbt få en överblick. Valbarometern med fler frågor finns via qr-koden och: <https://tinyurl.com/hejaolika>



TEXT: ANNA BARSK HOLMBOM
anna.barskholmbom@hjarnkraft.se

								
Staten ska göra en helhetsöversyn av ekonomin för personer med funktionsnedsättning, inklusive merkostnader. (2603)	1 - Instämmer helt	1 - Instämmer helt	1 - Instämmer helt	2 - Instämmer mycket	1 - Instämmer helt	3 - Instämmer ganska mycket	4 - Neutral eller osäker	3 - Instämmer ganska mycket
Personer med funktionsnedsättning ska fullt ut kompenseras för merkostnader som följer av funktionsnedsättningen. (2603)	1 - Instämmer helt	1 - Instämmer helt	3 - Instämmer ganska mycket	2 - Instämmer mycket	2 - Instämmer mycket	2 - Instämmer mycket	6 - Instämmer mycket lite	3 - Instämmer ganska mycket
Ersättningsnivåerna i sjuk- och aktivitetsersättningen ska stärkas så att de långsiktigt följer den allmänna välfärdsutvecklingen. (2603)	1 - Instämmer helt	1 - Instämmer helt	2 - Instämmer mycket	1 - Instämmer helt	1 - Instämmer helt	1 - Instämmer helt	3 - Instämmer ganska mycket	2 - Instämmer mycket
Merkostnadsersättningen ska bli enklare att ansöka om och mer generös för både barn och vuxna. (2603)	2 - Instämmer mycket	1 - Instämmer helt	2 - Instämmer mycket	2 - Instämmer mycket	1 - Instämmer helt	4 - Neutral eller osäker	6 - Instämmer mycket lite	2 - Instämmer mycket
Omvårdnadsbidraget ska bli mer generöst, så att ersättningsnivåerna återställs till minst samma nivå som före lagändringen 2019. (2603)	2 - Instämmer mycket	1 - Instämmer helt	2 - Instämmer mycket	2 - Instämmer mycket	1 - Instämmer helt	4 - Neutral eller osäker	5 - Instämmer ganska lite	2 - Instämmer mycket
Habiliteringsersättningen ska vara obligatoriskt för kommunerna att betala ut, och ersättningsnivån ska	2 - Instämmer mycket	1 - Instämmer helt	1 - Instämmer helt	4 - Neutral eller osäker	1 - Instämmer helt	2 - Instämmer mycket	5 - Instämmer ganska lite	3 - Instämmer ganska mycket

Dags att rösta – valskola 2026

Dags att rösta - valskola 2026 är 8 Sidors bok om valet. Den ger svar på många frågor om valet så att det ska bli enklare att rösta.

Visste du t ex att: "Inför valet 2026 får många sina röstkort digitalt. Det gäller alla som har en digital brevlåda

på internet. Du kan då se röstkortet i din mobil eller dator."

Boken är skriven på lättläst svenska av Bengt Fredrikson. Du kan ladda ner boken gratis på <https://8sidor.se/>.

Där finns också information om var du kan köpa en tryckt bok.

TEXT: KERSTIN ORSÉN
kerstin.orsen@hjarnkraft.se



Röster inför valet

I Hjärnkrafts valenkät har medlemmar och anhöriga berättat vilka frågor som är viktigast inför valet 2026. Svaren visar att många med förvärvad hjärnskada inte får det stöd de behöver och att bristerna påverkar både personen med förvärvad hjärnskada och anhöriga.



ILL: DREAMSTIME

TEXT: KERSTIN ORSÉN
kerstin.orsen@hjarnkraft.se

Endast 21 procent av de svarande upplever att de fått tillgång till den rehabilitering de behöver. Det innebär att omkring fyra av fem saknar tillräckligt stöd. Framför allt efterfrågas långsiktig uppföljning, bättre samordning mellan vård och kommun samt hjärnskadeutredning.

I de fria svaren beskriver många en utsatt situation där man förväntas klara sig själv. Behovet av en samordnande funktion, som en hjärnskadekoordinator, lyfts återkommande – särskilt i Göteborg och Västra Götaland. En medlem skriver:

”Saknar någon som kan hjälpa till, en samordnare, har varit tvungen att klara allt själv.”

Mer än hälften av de svarande upplever att det är ganska eller mycket svårt att förstå information och beslut

från vården och myndigheter, samt att få det stöd som behövs. Det pekar på stora tillgänglighetsproblem för personer med kognitiva svårigheter.

En förvärvad hjärnskada påverkar också anhöriga. Många beskriver att deras livssituation har försämrats, ofta i hög grad. Bland det stöd anhöriga efterfrågar lyfts främst ekonomiskt stöd, tydligare information samt samtals- och stödgrupper.

När deltagarna rangordnade de viktigaste frågorna inför valet 2026 hamnade tillgång till rehabilitering högst, följt av primärvården. Därefter kom myndighetsbemötande – högre än ekonomisk trygghet – vilket visar att många inte upplever sig bli korrekt bemötta.

ENKÄTEN GER ETT TYDLIGT BUDSKAP: bättre rehabilitering, bättre samordning och bättre bemötande är avgörande för att personer med förvärvad hjärnskada och deras anhöriga ska få ett fungerande liv.

HJÄRNKRAFTS VALENKÄT - I SIFFROR



BARA EN AV FEM

21% upplever att de har fått den rehabilitering de behöver.

Över 1/2

tycker att det är svårt att förstå information och beslut från vård och myndigheter.



Stöd som saknas mest:

1. Långsiktig uppföljning
2. Samordning mellan vård och kommun
3. Hjärnskadeutredning

ANHÖRIGA: Många upplever att livssituationen påverkats negativt.

Efterfrågar främst:

- Ekonomiskt stöd
- Tydligare information
- Samtals- och stödgrupper

VIKTIGASTE FRÅGAN:
Tillgång till
rehabilitering

Viktiga initiativ för krisstöd och funktionsrätt:

”Var beredd!”: Ett projekt av Funktionsrätt Sverige för att säkerställa att krisplanering inkluderar personer med funktionsnedsättning, då dessa ofta exkluderas i nuvarande beredskap. Hjärnkraft finns med i det projektet.



Läs mer här: <https://tinyurl.com/5a35naji>

Krisstöd - Personlig assistans (Arvsfonden):

Utvecklade metoder (EPiK) och material för att stödja assistansanvändare före, under och efter kriser.



Läs mer här: <https://tinyurl.com/52vcxat3>

Krisberedskap för alla:

Fokus på hemberedskap för personer med kognitiv eller intellektuell funktionsnedsättning.



Läs mer här: <https://tinyurl.com/55wb3yhd>

Samordnad vård: EU-projektet CareMatrix arbetar för bättre digitala lösningar för personer med flera sjukdomar, där Funktionsrätt Skåne är involverade.



Läs mer här: <https://tinyurl.com/24wchxr9>



Läkemedelsberedskap - man bygga upp den?

I takt med att världsläget förändrats har råden från myndigheterna ökat i både takt och omfattning. Från 2023 gäller att varje privatperson som behöver en månads receptbelagd medicin hemma för att klara sig vid en kris. Det gäller även förbrukningsartiklar som vården har föreskrivit dig.

TEXT: ANNA BARSK HOLMBOM

anna.barskholmbom@hjarnkraft.se

DET FINNS FLERA UNDANTAG från den här en-månads-regeln:

- ✓ Receptfria mediciner och förbrukningsartiklar.
- ✓ Mediciner som skrivs ut för en kortare tids behandling.
- ✓ Mediciner eller dosering som provas ut och kan komma att ändras.
- ✓ Mediciner som av medicinska skäl är utskrivna så att det inte går att hämta ut nästa förpackning förrän en viss tid har passerat. Det kan till exempel handla om narkotikaklassad medicin.
- ✓ Mediciner som är färdigförpackade i en påse för varje dos och ibland med flera mediciner som ska tas samtidigt.
- ✓ Livsmedel utskrivet på recept.

MÅNGA FRÅGAR HUR man kan göra för att bygga upp ett så stort förråd med tanke på att man inte får ta ut medicin hur som helst. Socialstyrelsen ger följande råd:

För att bygga upp en månads beredskap kan du hämta ut dina mediciner eller förbrukningsvaror en månad innan de tar slut. Kom



FOTO: DREAMSTIME

” *Tänk igenom hur medicinen förvaras så att den inte riskerar att bli en fara.*

Tänk på att medicinerna ska räcka till alla.

Många gånger är det fullt möjligt att ta ut mediciner i förväg. Enligt 1177 kan du hämta ut på samma recept när det har gått två tredjedelar av den tid som läkemedlet beräknas räcka.

- ▶ **3-månadersrecept:** Kan hämtas ut igen när 2 månader har passerat.
- ▶ **1-månadersrecept:** Kan hämtas ut igen efter 20 dagar.

TAR DU UT MEDICIN TIDIGARE så är det visserligen möjligt men du får betala hela kostnaden själv. Det räknas inte in i högkostnadsskyddet.

Om det är svårt att ha medicin för en månad hemma till exempel om medicinen tar mycket plats och måste förvaras i kylskåp är det bättre att du i alla fall försöker ha så mycket du kan hemma enligt principen ”Lite är bättre än inget”.

Om du är god man eller anhörig till en person som behöver stöd med sin medicinering är det bra om du hjälper till även att bygga upp det här läkemedelsförrådet. Tänk också igenom hur medicinen förvaras så att den inte riskerar att bli en fara för personen eller eventuell personal.

ap - hur kan

ihåg att alltid använda de äldsta medicinerna först, så att de inte blir för gamla. Om du redan har en månads förbrukning hemma behöver du inte hämta ut mer.

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



FOTO: DREAMSTIME

Läs ditt barns **journal** och gör vårdärenden på 1177

Hur mycket information som går att läsa kan i viss mån variera mellan regionerna. Det kan också skilja sig åt om vårdgivarna använder olika journalsystem. Och vad som gäller för att få ta del av barnens journaler.

TEXT: MARIE-JEANNETTE BERGVALL
marie-jeannette.bergvall@hjärnkraft.se

Ambitionen är att på sikt visa samma typ av information i hela Sverige. För att komma åt din journal på 1177 måste du logga in med e-legitimation och ha svenskt personnummer.

BARN YNGRE ÄN 13 ÅR

Vårdnadshavare kan läsa sina barns journal om de är yngre än 13 år. Det krävs att du är registrerad som barnets vårdnadshavare hos Skatteverket.

Som vårdnadshavare kan du också sköta olika vårdärenden på 1177 fram tills att barnet fyllt 13 år. Därefter behöver barnet logga in själv för att göra sina vårdärenden.

Det är inte möjligt att agera ombud och utföra ärenden åt ett barn om vårdnadshavaren eller barnet har skyddad identitet.

På 1177 finns anvisningar hur du gör för att läsa journalen, som ombud hantera sitt barns vårdärenden eller se ditt barns läkemedel eller recept. Där finns också information om vad du kan göra digitalt via 1177. Du kan däremot inte se ditt barns läkarintyg på 1177.

BARN SOM FYLLT 13 ÅR

Den som är 13 – 15 år kan i vissa fall läsa sin journal genom att logga in på 1177 och behöver då en egen inloggning. Man kan kontakta den mottagning där man fått

vård för att få hjälp. Barnet behöver genomgå en särskild mognadsbedömning. Det är verksamhetschefen på den mottagning det gäller som ska göra mognadsbedömningen. Vårdnadshavaren får information om detta i god tid före barnet fyller 13 år om vårdnadshavaren någon gång har loggat in och gjort ett ärende åt sitt barn.

Det kan vara möjligt för vårdnadshavaren att få tillgång till sitt barns journal även efter att barnet fyllt 13 år. Vårdnadshavaren kan behöva kontakta den mottagning där barnet behandlats. Det är verksamhetschefen eller en annan utsedd person som tar beslut om att få läsa barnets journal. Barnets vilja ska respekteras vid beslutet. Det kan gälla hela eller delar av journalen. Vårdnadshavaren kan få förlängd tillgång till journalen tills barnet fyller 16 år.

EFTER FYLLDA 16 ÅR

Den som fyllt 16 år kan läsa sin journal på 1177. I vissa fall kan barn få tillgång till delar av sin journal innan hen fyller 16 år.

ANHÖRIGAS TILLGÅNG TILL JOURNAL

Den enskilde egentligen den ende som har rätt att få ta del av sin journal, eftersom journalen omfattas av sekretess. Om den anhörige vill få ut journalen krävs en fullmakt från den som journalen gäller. Ansvarig vårdenhet ska göra en bedömning om journalen kan lämnas ut.

Hur det går till att få ut journalen för en närstående kan variera i olika regioner.

I REGION STOCKHOLM ANGES: Fullmakt från den personen vars journal beställningen gäller ska bifogas. Fullmakten ska specificera för vilken tidsperiod förfrågan gäller och skickas till aktuell vårdenhet. Beställaren ska uppvisa egen giltig legitimation. Om begäran kommer med post så ska en kopia på legitimationen bifogas.

När de fått in beställning sker en sekretessprövning. Vid beslut om att handlingarna kan lämnas ut skickas dessa med rekommenderat brev till beställaren. Den anhörige kan efter prövning få tillgång till journalen digitalt.

GOD MAN OCH FÖRVALTARE

För att läggas till som legal ställföreträdare i 1177 Journalen för annan person krävs att man är utsedd av tingsrätten till god man/förvaltare.

Godmanskap bygger på frivillighet och kräver samtycke från huvudmannen.

OM JOURNALEN

All legitimerad personal inom hälso- och sjukvården måste skriva ner sina bedömningar, råd, åtgärder och liknande i en journal. Det finns även personal utan legitimation som måste föra journal. Det är patientdatalagen som reglerar hur journaler ska hanteras, vad som ska skrivas och hur uppgifterna ska skyddas.

ENLIGT LAGEN SKA EN JOURNAL alltid innehålla:

- uppgift om din identitet, oftast namn och personnummer
- uppgift om varför du får vård
- uppgift om diagnos, undersökningar och behandlingar
- uppgift om vilken information du har fått och vilka beslut som har tagits om dina behandlingsalternativ
- information om du har beslutat att tacka nej till viss vård eller behandling
- information om vem som gjorde anteckningen och när den gjordes.

Det skapas en journal även om du är medvetlös när du kommer till vården och vårdpersonalen inte vet vem du är. Din identitet fastställs då så snart det är möjligt.

JOURNALANTECKNINGARNA SKA VARA TYDLIGA

Anteckningarna i journalen ska vara skrivna på svenska. De ska vara tydliga och så långt som möjligt gå att förstå även för den som inte är medicinskt kunnig.

Den dator, surfplatta eller mobiltelefon som man loggar in med behöver ha svenska som inställt språk. Annars finns risk att journalen översätts fel.

En journalanteckning ska som regel vara underskriven av den som ansvarar för uppgifterna i anteckningen. Det kallas för att anteckningen är signerad.

INGEN FÅR ÄNDRA I JOURNALEN

Det ska antecknas i journalen om patienten tycker att en uppgift inte stämmer. Däremot har man inte rätt att själv skriva i sin journal eller bestämma vad som ska stå i den. Det är förbjudet att radera eller göra text oläslig i en journal. Den som antecknar i journalen får bara rätta felaktigheter genom att markera det som är felaktigt och skriva in nya anteckningar. Det är Inspektionen för vård och omsorg, Ivo, som kan besluta om att en journal eller delar av en journal får förstöras.



ILL: DREAMTIME

Att läsa sin födelsejournal

För att läsa sin födelsejournal ska man kontakta sjukhuset där man föddes. Man måste ange sin mors namn och personnummer samt ha samtycke från henne om hon är i livet (eftersom födelsejournal egentligen är moderns).

Om sjukhuset eller förlossningskliniken är nedlagd kan födelsejournalen finnas hos regionarkivet i den region man är född. Den kan då beställas därifrån.



HJÄRNTRÄFF

Är du sugen på att träffa andra med förvärvad hjärnskada eller vill du hålla i en studiecirkel?

Möjligheten finns att skapa träffar med stöd av Arvfondsprojekt Hjärnträff! Vi har tillsammans med unga vuxna med förvärvad hjärnskada och andra kloka personer skapat ett studiecirkelmateriale. Tanken är att du ska få möjlighet att träffa andra och utbyta erfarenheter.

TEXT: MIMMI DARBO mimmi.darbo@hjarnkraft.se

Illustration och foto: Hjärnträff

Materialet är uppbyggt med olika teman där det finns förslag på vad man kan samtala om eller använda övningar för att utmanas i det som kan kännas självklart eller bara jättespännande att få undersöka gemensamt (se bild).

UTBILDNING FÖR ATT BLI STUDIECIRKELLEDARE

Det finns även en utbildning för dig som vill prova att vara studiecirkelledare. ABF ansvarar för att gemensamt med Hjärnkraft genomföra utbildningen som är särskilt skapad för att passa dig som vill bli studiecirkelledare för Hjärnträff. Där lär du dig alla grunder du behöver för att känna dig trygg i att tillsammans med personerna i gruppen ses och samtala om materialet.



Är du intresserad av att träffa andra för att samtala om livet som ibland kan vara utmanande, eller lära mer om vad vi behöver fylla det med.

Under projektets tre år har vi i Projekt Hjärnträff fått möjlighet att träffa många av er i förbundet men även personer i andra föreningar och sammanhang. Vi har med stöd från er alla skapat ett material som vi sett kan vara intressant oavsett ålder.

Vi har byggt material och övningar på Folkhälsomyndighetens tankar om vad som skapar hälsa. Det har visat sig under projektet att vi oavsett ålder kan tycka att det är spännande att diskutera hur vi vill bo eller vad vi vill fylla fritiden med. Att gemensamt fundera på vad som för mig som person ger energi eller vad som tar, kan också skapa trygghet för att planera livets utmaningar. Hur andra kan tolka våra beteenden och att få samtala om hur vi kan förklara våra behov av återhämtning eller hur ett trevligt möte i en stimmig miljö kan göra att jag uppfattas som sur och irriterad... trots att jag gläds åt vår samvaro.

Allt detta och mycket mer har du möjlighet att skapa samtal kring i Arvfondsprojekt Hjärnträffs material.

NYA HJÄRNTRÄFFAR STARTAR LÖPANDE

Vill du delta eller veta mer, kontakta Hjärnkraft. Du når oss enklast via info@hjärnkraft.se eller 08-447 45 30. Välkommen!

Hjärnträff - för dig med erfarenhet av hjärnskada

Hjärnträffar kan bildas på flera platser runt om i landet. Hjärnträff är en mötesform för personer med erfarenhet av hjärnskada. Här står gemenskap, igenkänning och en möjlighet att vara sig själv i fokus.

Att leva med konsekvenser av hjärnskada kan påverka studier, vardag och socialt liv. Många unga vuxna beskriver en ensamhet och en trötthet som kan vara svår att förklara för andra. Därför startar Hjärnträffar – kravlösa träffar där det är okej att vara precis som man är.

– Det viktigaste är att sänka trösklarna, säger Ann-Charlotte Andersson, Hjärnkraft Stockholm som tagit initiativ till nya träffar i Stockholm.

Hjärnträffarna är inte terapi, behandling eller prestation. De är en plats för samtal, tystnad och gemenskap, utan förväntningar på hur man ska vara eller vad man ska dela. Man kan komma en gång eller flera, stanna kort eller hela tiden, delta aktivt eller bara lyssna.

– Här behöver ingen förklara varför man är trött, långsam eller behöver pauser. Alla i rummet förstår redan.

DELTAGARNA FORMAR TRÄFFARNA SJÄLVA

Hjärnträffarna bygger på ett flexibelt upplägg som tagits fram under ett treårigt utvecklingsarbete. Det finns förslag på teman för upp till åtta träffar, men dessa är frivilliga. Under den första träffen pratar gruppen tillsammans om vad de vill att träffarna ska innehålla – och i vilken takt.

Trygghet är central. Alla deltagare omfattas av tystnadsplikt, och ingen måste dela personliga erfarenheter om man inte vill. Det är alltid okej att vara tyst.





ÖSTERGÖTLAND:

Ny förening - nytt arbetssätt

Hjärnkraft Östergötland bildades 2022 i Linköping av en grupp engagerade personer som såg nytta av en förening i Östergötland. De lade grunden till dagens förening genom föreläsningar och träffar både digitalt och fysiskt för medlemmar i hela länet.

TEXT: NIKLAS HAMSTRÖM och ANNA HAMSTRÖM ostergotland@hjarnkraft.se

På grund av att den dåvarande styrelsen över tid försvagats, av bland annat sjukdom, behövde föreningen stärkas. Därför startades en lokal grupp i Norrköping som komplement till styrelsen i Linköping. Samtidigt som gruppen i Norrköping startade aktiviteter minskade antalet aktiviteter i Linköping och härifrån utvecklades vår modell med en styrelse som sköter styrelsearbetet och en operativ grupp som fokuserar på att anordna aktiviteter för medlemmarna.

2025 fanns svårigheter att bilda en ny styrelse och föreningen hotades av nedläggning eftersom styrelsearbete inte var aktuellt för den operativa gruppen. I elfte timmen kunde en interimstyrelse bildas med hjälp av anhöriga och interna krafter samt med stöttning från Hjärnskadeförbundet. I och med detta flyttades föreningens säte till Norrköping.

INTERIMSTYRELSENS ARBETE

När Niklas Hamström blev ordförande för interimstyrelsen blev vår prioritering att skapa större stabilitet, engagemang och synlighet för föreningen. Styrelsens arbete har gått ut på att bidra med tid och energi för att stötta den operativa gruppen i den befintliga verksamheten. Detta tog avstamp i att skicka två personer till Framtidskonferensen i november 2025 vilket gav inspiration och kontakter med andra föreningar. En framtida strategi för oss är att genom dessa kontakter

försöka samarbeta mer mellan olika föreningar för att underlätta arbetet.

Ett viktigt mål har varit att få ökad kontakt med medlemmarna på olika sätt och synliggöra föreningen mer. Ett delmål på vägen var att skicka ut en enkät till alla medlemmar för att få en bild av förväntningarna på föreningen. Svarsfrekvensen på denna enkät har varit låg men några nya perspektiv har inkommit som vi tar med oss framöver.

Vi anordnade också en digital informationsföreläsning med temat Hjärnkrafts historia och uppdrag, riktad till medlemmar, anhöriga och övriga intresserade, med gästföreläsare Marie-Jeanette Bergvall som då var vice ordförande i Hjärnskadeförbundet. Inför detta arrangemang gjordes en informationskampanj med affischer i Norrköping och Linköping, mejlutskick till medlemmar samt inlägg i sociala medier. Även om förändringarna skett i små steg har vi kunnat se att detta arbete verkar ha haft viss effekt. Ett positivt resultat är att föreningen sedan i år har en ordinarie styrelse igen.

ARBETET I DEN OPERATIVA GRUPPEN

Den operativa gruppen har drivits av en grupp på tre personer där Anna Hamström är en ledande kraft. Alla tre har egen erfarenhet av lättare hjärnsador och därför har antalet träffar hittills begränsats till två per termin. Träffarna har vanligtvis ett tema som knyter an

till upplevelsen av att ha en lättare hjärnskada där syftet är att deltagarna delar med sig av sina erfarenheter och upplevelser, lyssnar på och lär sig av varandra. Exempel på teman kan vara hur man med lätt hjärnskada hanterar fysisk träning, semester eller julhelger.

I den operativa gruppen har vi fördelat arbetet så att en person ansvarar för att boka lokal och ordna inköp, en ansvarar för annonsering via sociala medier, och en ansvarar för val av tema och att leda träffarna. Fika är en självklar del av varje träff.

Vi är lyckligt lottade med en utbildad kock i gänget som bidrar med hembakat fikabröd. Fikat är viktigt för att skapa gemenskap och är ett tillfälle för deltagarna att få bidra på något litet sätt utifrån sin förmåga. Inför fikat delar vi ut småuppgifter, exempelvis att duka fram på bordet, koka kaffe eller skära upp pålägg.

120 ÅRS ERFARENHET

Det är viktigt att ta tillvara gemensamma erfarenheter. Vid varje träff räknar vi ihop deltagarnas mångåriga erfarenhet av hjärntrötthet och hjärnskada och det brukar landa på runt 120 år.

Alla bär på otroligt mycket kunskap och information som är en guldgruva av erfarenhet och klokskap. Ofta drivs träffarna i workshopform där varje deltagare får tänka till kring sina upplevelser och utifrån sin upplevelse delge övriga sina bästa tips. Övningen kan bestå av att först skriva ner tankar eller besvara frågor och utifrån detta diskutera tillsammans.

Ett syfte med träffarna är att öka deltagarnas självförtroende och vetskap om hur mycket kunskap de besitter om att leva med en hjärnskada. Det är också ett tillfälle för samhörighet och att känna sig inkluderad då hjärnskada kan medföra risk för isolering när man inte riktigt orkar hänga med i samhällets tempo.

Sammanhanget möjliggör för deltagarna att få bidra på flera sätt och därmed känna sig delaktiga och viktiga. Personer med hjärnskada begränsas vanligen mest av sin brist på ork, man kan alltså vara hjärntrött och samtidigt smart, vilket dessa träffar sätter fokus på.

Träffarna besöks vanligtvis av ett mindre antal deltagare, upp till tio personer och det är i stort sett samma personer som återkommer. Man uttrycker stor nytta och glädje av dessa träffar.

FRAMTID

Föreningens styrka ligger i uppdelningen av arbetsuppgifter mellan styrelse och operativ grupp. De drivande i den operativa gruppen har stor egen erfarenhet av att leva med en förvärvad hjärnskada vilket gör dem lämpade att anpassa och genomföra träffarna. Dock tar planering och utförande av träffarna mycket ork, vilket lämnar begränsat med energi för andra uppgifter. Styrelsen kan då bidra med energi och struktur för det mer administrativa föreningsarbetet. Det är denna uppdelning som gör att arbetet i föreningen kan fortgå.

Den nya styrelsen bildades i mars. Vårt årsmöte blev



Hjärnkraft Östergötlands styrelse 2026, från vänster: Niklas Hamström, Anda Rosen, Jendela Weissman.

en aktivitet där både styrelsen och den operativa gruppen lärde känna varandra genom en efterföljande lättsam workshop med huvudmassage vilket skapade mycket skratt, munterhet och rufsiga frisyrer.

Målet för årets styrelse är att föreningen ska kunna fortsätta driva de fysiska träffar som varit kärnan i verksamheten och om möjligt utöka med någon ytterligare aktivitet. Den fortsatta utmaningen är att få fler medlemmar engagerade på olika sätt och att rekrytera personer som vill engagera sig i föreningsarbetet. Just nu finns en bättre grund att stå på där vi hoppas kunna fortsätta i samma anda.

KORT OM SKRIBENTERNA

Niklas Hamström arbetar som statsvetare på Linköpings universitet och är ordförande i Hjärnkraft Östergötland. Han har varit aktiv i föreningen sedan hösten 2025 då han blev vald som ordförande för den då tillträdande interimstyrelsen.

Anna Hamström är utbildad systemvetare och arbetar som verksamhetsutvecklare. Hon är en av de drivande krafterna i den operativa gruppen i Hjärnkraft Östergötland. 2018 skrev hon en boken Hjärntrött med kapacitet. Hon har anordnat mentorskap för personer med hjärntrötthet, finns som förebildscoach hos Personskadeförbundet och står även med på Region Östergötlands lista över levande bibliotek. I mars 2026 gästade hon podden Min j*vla hjärna.



INGVAR HANSSON

Ingvar Hansson, en av de stora eldsjälarna inom Hjärnkraft, har gått bort. Ingvar togs in på Sahlgrenska sjukhuset efter att ha drabbats av hjärtproblem. Sedan orkade inte hans hjärta längre.

In i det sista var han ett stort stöd och en ständig uppmuntrare för alla oss som är och har varit aktiva inom styrelse och administration i Västra Götalands lokalföreningar. Som ombudsman i Västra Götaland var han bland annat en omistlig initiativtagare och idéspruta när HjärnPunkten etablerades.

Det är med sorg och saknad som vi mottog beskedet om hans bortgång, och samtidigt tänker vi på alla fina minnen som kommer fortsätta att inspirera oss i arbetet framåt. Vila i frid.

Från oss alla som hade glädjen att träffa och samarbeta med Ingvar.

/ Från oss alla

FOTO: Lennart Lundén



FOTO: PEXELS

Landet runt Göteborg



11 deltagare som verkligen uppskattade filmen.

Filmkväll i Göteborg

Årets första aktivitet för Hjärnkraft Göteborg och även ny lokal: "Grottan" som visade sig vara alldeles utmärkt för filmvisning. "The Roses" med Olivia Colman och Benedict Cumberbatch i huvudrollerna.

Livet verkar enkelt för det perfekta paret. Men bakom fasaden av deras påstådda perfekta äktenskap tornar en storm upp sig. Snart flamlar hård konkurrens och dolda agg upp i denna underbart vassa och mörka komedi.

Vi var 11 deltagare som verkligen uppskattade filmen. En trevlig kväll med även några nya ansikten och samkväm som vanligt med frukt, godis, popcorn och dricka.



TEXT & FOTO:
Lennart Lundén

Landet runt Göteborg

Miss Saigon - Göteborgs Operan

27 deltagare från Hjärnkraft (med vänner) var riktigt förväntningsfulla inför föreställningen.

Miss Saigon är en tragisk musikal som utspelar sig under Vietnamkrigets slutskede i Saigon på 1970-talet. Den handlar om den unga vietnamesiska flickan Kim som förälskar sig i den amerikanske soldaten Chris, men de slits isär när Saigon faller, vilket leder till en hjärtskärande berättelse om kärlek, krig och desperata uppoffringar. Scenografin och kostymerna i Miss Saigon är spektakulära och musiken är hjärtat i denna magnifika produktion. Vi var jättenöjda och det blev många glada miner bland oss - det var en fantastisk kväll!



TEXT: Lennart Lundén
FOTO: Ulrika Bohl



Landet runt **Göteborg**

Göteborg välkomnar ny ledamot

Ing-Britt önskade oss välkomna och öppnade mötet, sedan lämnade hon över till Elisabeth - kvällens ordförande.

Agendan och verksamhetsberättelsen gick igenom och mötet fortlöpte enligt plan och styrelsen beviljades ansvarsfrihet för räkenskapsåret. Styrelsen omvaldes och vi önskar nyvalde Rafael välkommen som ledamot.

Vi avslutade mötet med en riktigt bra och intressant diskussion om hur det är att ha en hjärnskada och även att vara anhörig. Ing-Britt avtackade Elisabeth med en blomma.

TEXT & FOTO: Lennart Lundén

Landet runt **Borås 7härad**



Borås 7härad valde om sin styrelse

Den 25 februari var 15 glada Hjärnkraftare i Borås/Sjuhärad samlade till årsmöte.

Årsmötet fortlöpte enligt dagordningen och styrelsen beviljades ansvarsfrihet. Omval på samtliga poster.

Vi hade en intressant diskussion om vår verksamhet med bland annat många bra förslag vad vi kan göra ihop med medlemmar som bor runt Falköping. Som vanligt så var Lars Claesson laddad med skraplotter med mycket bra försäljning. Mötet avslutades med en blomma till Jan Alexandersson.

TEXT: Lars Claesson/Ulrik Wigell

FOTO: Ulrik Wigell

Landet runt **Västra Götaland**

Tyst minut i Västra Götaland

Hjärnkraft Västra höll som vanligt sitt årsmöte på Rasta i Vårgårda.



VGs ordförande Elisabeth hälsade oss välkomna. Denna gång startade vi mötet med några ord från Solveig och en tyst minut för allas vår fantastiske Ingvar Hansson som gått bort. Våra tankar går till Ingvars Lena och hans barn med familjer. Ingvar värnade med stor värme och omsorg om sin familj, och om Hjärnkraft.

Efter lunch öppnade sedan Elisabeth mötet och lämnade över ordförandeskapet till Hjärnkrafts generalsekreterare Mats Jansson, som förde oss genom agendan fram till ett, som han sa, snabbt och väl genomfört slut på mötet.

Låt oss ta hand om varandra.

/ Från oss alla

Landet runt **Stockholm**

FOTON: ANN-CHARLOTTE ANDERSSON



Ett gäng glada boulespelare på utkiksplatsen i Liljeholmen.

Boule med Roffe

Nu när sommaren har kommit anordnar vi på Hjärnkraft Stockholm "Boule med Roffe".

Vi fikar och spelar tillsammans, alla utifrån sina förutsättningar. Totalt blir det fem tisdagar i juni. Vid sista tillfället den 30 juni avslutar vi med att grilla.

Det viktiga är inte att vinna utan att ha det trevligt tillsammans och kämpa väl. Det är vi väldigt bra på i vår förening!

TEXT: ANN-CHARLOTTE ANDERSSON
ann-charlotte.andersson@hjernkraft.se



ILL.: DREAMSTIME

Förbundskansliet stänger för sommaresemester

Den 6 juli stänger kansliet för semesterledighet. Vi öppnar igen den 10 augusti.

Vi på kansliet önskar alla en riktigt skön sommar.



STÖD HJÄRNKADEFONDEN

Skänk en gåva till Hjärnskadefonden för att stödja forskning om hjärnskador eller sprida kunskap om förvärvade hjärnskador.

Läs mer om Hjärnskadefonden på hjernkraft.se under Vad vi gör, och Forskning på sidan Hjärnskadefonden.



Vill du skänka en gåva? Swisha till 123 900 50 75.





KLURINGAR

TESTA DIN LOGIK MED VÅRA KLURINGAR. BERÄTTA GÄRNA VAD DU TYCKER OM DEM. ÄR DET FÖR LÄTT? FÖR SVÅRT? MEJLA OSS PÅ: INFO@HJARNKRAFT.SE LYCKA TILL!



HITTA GULDSKATTEN eller går du vilse på vägen?



TÄNDSTICKSPUSSEL
flytta en tändsticka så att summan stämmer.

$$6 - 5 = 10$$

$$8 - 0 = 1$$



FYRA OCH FYRA
Para ihop orden fyra och fyra:

- | | |
|----------|----------|
| Skick | Mor |
| Skor | Älling |
| Kalv | Bön |
| Stöss | Kut |
| Grina | Ben |
| Bös | Duk |
| Vår | Kyckling |
| Strumpor | Huvva |



SUDOKU
varje rad, kolumn och 3x3 kvadrat ska innehålla alla tal från 1 till 9.

3	6	2	1			9
	2	3	5	1		
4	5		8		3	2
1	7	5	2	3		
			4	5	1	
	3	4	1			7
	4		1	8		7
8	1			7	3	2
	5		9		6	

DU HITTAR LÖSNINGAR PÅ SIDAN 38.



I **webbutiken**

Hjärnkrafts skrifter

NÄR LIVET FÖRÄNDRAS ...



ARON OCH NORAS NYA MAMMA

Hur förklarar man vad som har hänt för ett barn när en förälder drabbats av en hjärnskada?

Lena Ekmark vill med sin bok hjälpa små barn att förstå vad som hänt och varför saker blivit annorlunda.

Författare: Lena Ekmark.



DET FINNS ETT FÖRE OCH ETT EFTER

Hur livet förändras efter ett barns traumatiska hjärnskada - en mammas berättelse. "Det här är den bok jag själv hade behövt läsa när jag över en natt blev mamma till en tonåring med förvärvat hjärnskada."

Författare: Pernilla Vidinghoff Alling



BRUTEN TID - OM ATT VARA UNG OCH HJÄRNSKAKAD

Matilda var 13 då livet tvärt förändrades. Bruten tid är Matildas berättelse om vägen tillbaka. Om att hitta personen hon vill vara, att lära allt på nytt och att möta fördomar. Bruten tid visar även de närståendes kamp för att Matilda ska få leva ett dragligt liv.

Författare: Matilda Thuresson & Stefan Strömberg



EPILEPSIHANDBOKEN FÖR SKOLAN

Epilepsihandboken förmedlar kunskap - utifrån egen och beprövad erfarenhet och från forskning. Boken ger förslag på åtgärder för att underlätta i skola och vardag.

Författare: Petra Boström, Cristina Eklund



EPILEPSIBOKEN FÖR BARN OCH UNGDOMAR

Boken ger svar på många frågor som barn och ungdomar med epilepsi kan ha. Några ungdomar berättar i boken om hur det är att leva med epilepsi och hur de gör för att orka med skola och fritidsaktiviteter.

Författare: Petra Boström, Cristina Eklund



SKA JAG GASA ELLER BROMSA EFTER HJÄRNSKAKNING

Skriften beskriver symtom och svårigheter samt förslag på åtgärder.

Författare: Petra Boström, Cristina Eklund, Frida Berg

Läs mer och beställ på www.hjarnkraft.se i webbshopen, via tel 08-447 45 35 eller mejl wellamo@hjarnkraft.se.



Hjärnskadeförbundet
HJÄRNKRAFT

Att leva ett bra liv efter cancer

Petra Boström och Cristina Eklund har tidigare varit med och skrivit Hjärnkrafts böcker om epilepsi och om hjärnskakning med inriktning på unga och skola. Nu har de tillsammans skrivit en bok som handlar om att vara ung efter cancer.



På väg - om livet efter cancer som ung
Petra Boström och Cristina Eklund
Natur & Kultur (2026)

Petra är leg. psykolog och specialist i neuropsykologi och Cristina leg. speciallärare och specialpedagog. De har båda lång erfarenhet av områdena de skriver om.

I nya "På väg - om livet efter cancer som ung" vänder de sig direkt till de unga som boken handlar om. De går igenom vanliga frågor som unga har. Om skola, trötthet, att berätta för kamrater och om känslor och tankar, även svåra sådana.

I boken finns tips på hur andra unga hanterat svårigheter med minne, koncentration, sömn, känslighet för sinnesintryck, stress och annat. I slutet finns tips på var man kan vända sig om man behöver hjälp.

Boken är tydligt strukturerad med ett direkt tilltal som fungerar bra både för det vardagligt praktiska och för svåra tankar och känslor. Den samlar ungdomars egna



Författarna Petra Boström och Cristina Eklund.

Foto: Eva-Lindblad

frågor, erfarenheter, och berättelser och kan med fördel läsas inte bara av andra unga med egen erfarenhet utan också av syskon, föräldrar och andra.

Inte minst finns det mycket i boken för lärare och annan skolpersonal att ta del av.

I boken säger Alva, 13 år, att även om det varit jobbigt att höra ibland så har det hjälpt henne att få svar på frågor hon haft. Hon vill att man ska prata om cancer så att det inte känns som att man går och bär på en tung hemlighet. Då kan en sådan här bok vara ett stöd.

TEXT: MATS JANSSON
mats.jansson@hjärnkraft.se



LÖSNINGAR

Fyra och fyra:

Bords-

Ben, duk, bön, skick

Visan: mor nu är våren kommen

Vår, strumpor, skor, mor

Djurbarn:

Kyckling, kut, kalv, älling

Kända ord på dialekt

Huvva (usch på norrländska)

Stöss (förvånad i Svealand)

Bös (småskräp i Götaland)

Sudoku:

3	7	6	2	4	1	8	5	9
9	2	8	3	7	5	1	4	6
4	1	5	9	8	6	7	3	2
1	6	7	5	2	3	4	9	8
2	8	9	7	6	4	5	1	3
5	3	4	8	1	9	2	6	7
6	4	2	1	3	8	9	7	5
8	9	1	6	5	7	3	2	4
7	5	3	4	9	2	6	8	1

Labyrinten:



Tändstickspussel:

$$5 + 5 = 10$$

$$9 - 8 = 1$$

Hjärnkrafts föreningar

Har ni en ny kontaktperson eller adress? Mejla ändrade uppgifter till: info@hjarnkraft.se.

Föreningar inom Hjärnkraft finns också på webbplatsen >hjarnkraft.se >hjarnkraft.se/foreningar

Hjärnkraft i Norrbotten

Britta Berggren,

☎ 0920-147 46

✉ brittaberggren@hjarnkraft.se

Hjärnet: Britta Berggren, ☎ 0920-147 46

✉ brittaberggren@hotmail.com

Hjärnkraft i Jämtland

Christina Olofsson,

☎ 072-7272850

✉ kickan.olofsson@live.se

Hjärnkraft i Örebro

Kansliet ☎ 019-673 21 35

✉ orebro@hjarnkraft.se

■ hjarnkraft.se/foreningar/orebro/

Hjärnet: Tommy Andersson, ☎ 070-553 27 65,

✉ tommylowestig@gmail.com

Göran Filander, ☎ 072-338 10 90,

✉ filandergoran@gmail.com

Hjärnkraft i Östergötland

Niklas Hamström

☎ 076 - 898 54 32

✉ ostergotland@hjarnkraft.se

Hjärnkraft i Västra Götaland

Ulrika Bohl

☎ 0702-15 49 00

✉ bohl.ulrika@gmail.com

Hjärnkraft Göteborg

☎ 031-24 32 34

✉ info@hjarnkraftgoteborg.se

■ hjarnkraft.se/foreningar/goteborg/

Hjärnkraft Fyrbodals

☎ 0760 - 23 99 79

✉ hjarnkraft.fyrbodals@telia.com

Hjärnkraft i Skåne

Kansli

☎ 0723-15 18 80

✉ skane@hjarnkraft.se

■ <https://hjarnkraft.se/foreningar/skane>

Hjärnkraft i Västerbotten

Gun Ingvansson

☎ 070-570 86 06

✉ gunelisabet48@gmail.com

Hjärnet: Helene Lindgren och

Ann-Catrin Dannberg

✉ ankan.dannberg@gmail.com

Hjärnkraft Umeå

Birgitta Liontaki,

☎ 070-277 37 34

✉ birgittaliontaki@hotmail.com

Hjärnkraft Skellefteå

Evy Lundmark,

☎ 073-180 17 48

✉ skelleftea@hjarnkraft.se

Hjärnkraft i Gävleborg

Karin Sjöholm

☎ 073-836 14 63

✉ karinsjoholm@hotmail.com

Hjärnkraft i Stockholm

Kansli, ☎ 08-447 45 31

✉ stockholm@hjarnkraft.se

■ hjarnkraft.se/foreningar/stockholm/

Hjärnkraft i Jönköping

Mikael Lundqvist

✉ mikael.g.lundqvist@hjarnkraft.se

Hjärnkraft i Kronoberg

✉ kronoberg@hjarnkraft.se

Hjärnkraft i Kalmar

☎ 0480-292 84

✉ kalmar@hjarnkraft.se

■ hjarnkraft.se/foreningar/kalmar/

Hjärnet: Paul Magnusson

☎ 070-627 47 58



Hjärnskadeförbundet

HJÄRNKRAFT

Människor som stannar kvar



I en bransch som ständigt förändras är vår administration densamma.
Det är en trygghet för dig.

När personlig assistans fungerar rullar vardagen på. Du vet vem du ska ringa när du undrar över något. Den personen vet vem du är. Och du slipper börja om från början.

Så vill vi att det ska vara. Och så är det hos oss.

Många av våra kontaktpersoner har arbetat här i över tio år, några ända sedan starten 2003. Med tiden växer erfarenheten, relationerna och förståelsen för det som är viktigt för er.

Det ger dig kontinuitet. Och något ännu viktigare: Trygghet.

**Vill du veta hur trygg assistans kan kännas?
Hör av dig till oss.**

Den som behöver bolla tankar eller få rådgivning är välkommen att kontakta Din Förlängda Arm www.dfarm.se

Telefonnummer: 0920-155 10
Öppettider: 8.00-17.00 (helgfri vardag).
Stängt för lunch kl. 12.00-13.00
Adress: Skutgatan 2 i Luleå

Skanna QR-koden eller knappa in www.dfarm.se för att läsa mer.



Din Förlängda Arm
Personlig Assistans