Aalborg Universitet

AALBORG UNIVERSITY
DENMARK

Er det normalt at have det sådan her, når man er pårørende til en person med en erhvervet hjerneskade?

Glintborg, Chalotte

Published in:
HjerneSagen

Creative Commons License
Ikke-specificeret

Publication date:
2016

Document Version
Også kaldet Forlagets PDF

Link to publication from Aalborg University

Citation for published version (APA):
Glintborg, C. (2016). Er det normalt at have det sådan her, når man er pårørende til en person med en erhvervet hjerneskade? *HjerneSagen*, *23*(4), 15-16.

General rights
Copyright and moral rights for the publications made accessible in the public portal are retained by the authors and/or other copyright owners and it is a condition of accessing publications that users recognise and abide by the legal requirements associated with these rights.

- Users may download and print one copy of any publication from the public portal for the purpose of private study or research.
- You may not further distribute the material or use it for any profit-making activity or commercial gain
- You may freely distribute the URL identifying the publication in the public portal -

Take down policy
If you believe that this document breaches copyright please contact us at vbn@aub.aau.dk providing details, and we will remove access to the work immediately and investigate your claim.

NR. 4 · 23. ÅRGANG · OKTOBER 2016

HJERNESAGEN

En del af fællesskabet – trods afasi
Per Yde har afasi, men får hjælp til it

"Vores roller er byttet om, og jeg er i tilgift blevet hjælper, hjemmehjælper og sygeplejer"
Tema om at være pårørende

Dokumentaren "Dem Vi Var"
– hvordan går det Kristian og Mette Line?

Hjernesagen
LIVET MED HJERNESKADE

neurofys.dk
NEUROFYSIOTERAPIEN

Individuel, intensiv, specialiseret
genoptræning
... efter blodprop i hjernen, hjerneblødning, operationer, ulykker...

RING OG HØR HVORDAN VI KAN HJÆLPE DIG

Sønderlandsgade 24 · 7500 Holstebro
Tlf. 96 10 20 45 · nf@neurofys.dk
www.neurofys.dk

Julegaver i netbutikken

"KNIVSKARP"

"Fra normal til genial – træn din hjerne på 6 uger" af hjerneprofessor Troels W. Kjær.
Hvis du gerne vil være stærk og slank, lægger du kosten om og begynder at løbe. Hvis du gerne vil have en skarpere hjerne, hvad gør du så? Mange tænker nok, at der ikke er så meget at gøre – det er, som det er. Men hjernen kan ændres. Hvis du følger bogens øvelser, kan du tænke hurtigere, huske bedre og få bedre overblik.

KNIVSKARP
Pris: Kr. 250,00
inkl. moms og forsendelse

"Hjernegod mad – spis dig til bedre hukommelse"

En kogebog fyldt med sunde opskrifter, der både styrker og holder din hjerne i topform.
Bogen er baseret på solid videnskab og indeholder en lang række brugbare råd, der er lette at følge i en travl hverdag.
Bogen indeholder 34 delikate og sunde opskrifter fyldt med grønne kulhydrater, sunde fedtstoffer og gode proteiner, der i den rette kombination styrker hjernen og forkæler smagsløgene. Efter få måneder med "Hjernegod mad" vil du givetvis opleve en markant forandring, fordi du giver dine hjerneceller det perfekte brændstof og dermed mulighed for at forbedre både din hukommelse og din generelle sundhed.
HJERNEGOD MAD
Pris: Kr. 169,95
inkl. moms og forsendelse

BAKOBA gravemaskine

Gravemaskinen fra BAKOBA aktiverer både krop og hjerne gennem leg og glæde. Samtidig træner og udfordrer BAKOBA både børn og voksnes kreativitet og motoriske færdigheder - alt sammen til gavn for vores hjerner. Legetøjet er udviklet til at stimulere og styrke børnenes fantasi, motorik og kreativitet.
BAKOBA er et selvstændigt byggelegetøj, der via et koblingsmodul fungerer sammen med andre konstruktionslegetøjer. Der er flere forskellige udgaver af legetøjet fx en flyvemaskine, og det kan sættes sammen på et utal af måder. Legetøjet kan tages med i haven, på legepladsen og endda med på stranden.
BAKOBA GRAVEMASKINE
Pris: Kr. 499,00
inkl. moms og forsendelse

Skridttæller med dataoverførsel

Skridttælleren er en god motivation til mere motion. Det er let at lave en konkurrence eller sætte sig et mål, så der er noget at arbejde hen imod. Det personlige mål kan tastes ind, så man på en søjle kan se, hvor tæt man er ved målet. Der medfølger en holder, så skridttælleren kan bæres om armen som et ur, men den kan ligge i lommen, tasken eller bæres om halsen.
Der medfølger et usb-kabel, som kan overføre data til din pc, så du kan følge med i din motion.
SKRIDTTÆLLER
Pris: Kr. 367,00
inkl. moms og forsendelse

Køb dine julegaver på www.hjernesagen.dk/butik og støt Hjernesagens arbejde

LOKALT 26
Møder, ture, arrangementer og meget mere

Indhold

Kalender 4

Leder 5

Kort nyt 6

En del af fællesskabet – trods afasi 8

Ny forskning om afasi:
Bedre til bingo og højtlæsning 10

TEMA:
At være pårørende til en person med en hjerneskade: 11

Tre pårørende til personer med en hjerneskade fortæller 12

Er det normalt at have det sådan her, når man er pårørende til en person med en hjerneskade? 15

Flere unge får blodpropper i hjernen 17

"Dem Vi Var" – og dem vi er nu 18

Ny forskning: Sætter strøm til robotbenene 20

Nye anbefalinger til kommunerne fra Socialstyrelsen 22

Nye måder at mestre hverdagen 23

Råd og rettigheder:
Hvad kan pårørende få af hjælp og støtte? 24

Lokalsider 26

En del af fælles-skabet 8

10 Ny forskning: Afasi

"Dem Vi Var" - hvordan går det i dag? 18

23 Nye måder at mestre hverdagen

Råd og rettigheder 24

TEMA: At være pårørende 11

KALENDER

Efterår/vinter 2016

1. oktober
Kassererkursus i Vejle

10. oktober
Afasidag

11. oktober
Temadag – målrettet fagfolk
Temadag om vilkårene for pårørende til mennesker med apopleksi

13. oktober
Hovedbestyrelsesmøde

14. oktober
Kulturnat i København
Hjernesagen og Center for Hjerneskade åbner dørene til en spændende aften med hjernen i centrum

29. oktober
Kassererkursus i Taastrup

7. december
Hovedbestyrelsesmøde

14. – 15. januar
Kursus
Pårørendekursus for voksne – læs mere på side 6

I gang igen efter en hjerneskade!
Vi har over 30 års erfaring i at hjælpe personer med erhvervet hjerneskade videre med arbejde og privatliv.

TILBAGE TIL ARBEJDE
Vi har fokus på dine muligheder for at fortsætte med at gå på arbejde. Du træner for at overvinde flest mulige følger efter hjerneskaden, og du lærer at håndtere det, der er blevet svært.

Målet er, at vi sammen med dig afklarer, hvordan du bedst muligt kommer i arbejde (eller uddannelse) igen.

Du kommer til at arbejde med at udvikle dig gennem fysisk træning, kognitiv/intellektuel træning og træning af din evne til at tale og forstå, hvad andre siger.

Kontakt Center for Hjerneskade
Amagerfælledvej 56 A, 2300 København S.
Tlf. 35 32 90 06 - www.cfh.ku.dk

Genvind din funktion og få din frihed tilbage

Har du funktionsproblemer i din hånd eller dit ben på grund af en hjerneskade som f.eks hjerneblødning, sclerose, cerebral parese eller andre centrale nervesygdomme. Det er nu muligt for dig at opnå funktion, frihed og mobilitet. Med FES (funktionel elektrisk stimulation) hjælpemiddel-systemer kan vi hjælpe dig, hvad enten det drejer sig om dropfod, dropfod kombineret med lårmuskelsvækkelse eller en paretisk hånd.

Du kan bestille tid til en klinisk undersøgelse, for at se om denne type ortose er velegnet til dig.

Bandagist Jan Nielsen – En verden fuld af muligheder

Vil du vide mere besøg www.fes-center.dk eller www.bjn.dk
– Vi vil så gerne dele vores viden!

Bandagist Jan Nielsen A/S • 33 11 85 57 • klinik@bjn.dk • www.bjn.dk

BANDAGIST JAN NIELSEN A/S ORTOPÆDITEKNIK

LEDER

Vi har brug for en **national handleplan** på apopleksiområdet

De fleste, der læser dette blad, har apopleksien tæt inde på kroppen enten som ramt eller pårørende. Mange af jer vil have været gennem behandlingssystemet og gennem korte eller lange rehabiliteringsforløb. Nogle har gode erfaringer og andre mindre gode erfaringer med den hjælp og støtte, der er givet.

I Hjernesagen ved vi, at der ydes en stor indsats hos en lang række dedikerede fagpersoner. Men vi ved også, at der mangler sammenhæng og en samlet plan for hele apopleksiområdet.

Derfor er det nødvendigt med en national handleplan

Hjernesagen har derfor det sidste års tid arbejdet med at udarbejde vores forslag til en national handleplan for apopleksi.

Vores mål er at få politikerne her i landet til at sætte fokus på apopleksiområdet på samme måde, som man har gjort det på bl.a. kræftområdet og hjerteområdet.

Apopleksi er en folkesygdom, der har stor betydning både for den ramte og de pårørende, men også for samfundet. 35 rammes hver dag, og 75.000 lever med diagnosen apopleksi. Apopleksi er en af de hyppigste årsager til invaliditet og død, det er en sygdom, der ændrer de ramtes og deres familiers liv dramatisk, og det er en sygdom, der koster samfundet dyrt.

Så noget må gøres.

For at få politisk fokus på området har vi brug for en handleplan, som kan understøtte bedre forebyggelse, mere effektiv behandling og bedre rehabilitering.

Hjernesagen har i tæt samarbejde med medlemmer af vores faglige ekspertudvalg udarbejdet et forslag til en sådan national handleplan.

Af Bruno Christiansen, landsformand

Hjernesagens udkast til en handleplan

Handleplanen udpeger 5 områder, hvor der skal sættes ind. Det gælder områderne forebyggelse, behandling, rehabilitering, ramte og pårørende og kompetenceløft. På alle områder kommer vi med en række konkrete anbefalinger, det være sig forslag om oplysningskampagner på forebyggelsesområdet, sikring af hurtig udredning og ensartethed i behandlingstilbud, at der afsættes midler til praktisk implementering af anbefalingerne i forløbsprogrammet for erhvervet hjerneskade, indførelse af deltagerdage, så pårørende kan få fri til at deltage i møder på sygehus og i kommunen uden løntræk, indførelse af tilbud om trivselsbesøg til ramte og deres pårørende og kompetenceudvikling til det personale, der har kontakt til borgere med følger efter apopleksi.

Nødvendigt at alle deltager

Hjernesagen vil bruge efteråret på at præsentere handleplanen for politikerne. Vi vil arbejde ihærdigt på at få politikerne både på centralt, regionalt og kommunalt niveau til at løfte hele apopleksiområdet i de kommende år.

Apopleksi er en folkesygdom, der har stor betydning både for den ramte og de pårørende, men også for samfundet.

Hjernesagen
Blekinge Boulevard 2
2630 Taastrup
Tlf. 36 75 30 88

Telefontid:
Mandag-torsdag kl. 10-12 og 13-15
Fredag lukket

Bank: 3129 157 5171
CVR-nr.: 1723 2932

E-mail: admin@hjernesagen.dk
Hjemmeside: www.hjernesagen.dk

Protektor: Hendes kongelige Højhed Kronprinsesse Mary er protektor for Hjernesagen

Redaktion
Redaktør:
Fie Toxverd, journalist

Ansvarshavende redaktør:
Lise Beha Erichsen, direktør

Oplag: 8.500. ISSN 0909-7775

Produktion og tryk: Japi-form

Deadlines i 2016: 22. november.

"Hjernesagen" udkommer ca. halvanden måned efter deadline. Redaktionen forbeholder sig ret til at forkorte og redigere i indsendt materiale. Stof, der er indsendt uopfordret, kan ikke forventes optaget, og det er heller ikke muligt at besvare alle henvendelser. Artikler i bladet dækker ikke nødvendigvis Hjernesagens synspunkter, når undtages lederen. Eftertryk tilladt med kildeangivelse.

Hjernesagen
Landsforeningen for mennesker ramt af blodprop eller blødning i hjernen, andre hjerneskadede, deres pårørende og andre interesserede.

KORT NYT

Din støtte gør en forskel for Hjernesagen

Foto: Colourbox

I foråret ringede vi til flere af jer for at spørge, om I havde lyst til at støtte Hjernesagens arbejde med et gavebidrag eller et beløb fx hver måned eller hvert halve år. Det var der rigtig mange af jer, som gerne ville. Tusind tak for det!

I oktober kontakter vi flere medlemmer for at spørge om det samme. Det er firmaet All Ears Telemarketing, som ringer til medlemmerne på vegne af Hjernesagen, og det gør All Ears Telemarketing fra tlf. 39 45 12 50.

Med vores medlemmers støtte kan vi sikre Hjernesagens økonomiske fundament og dermed vores arbejde. Vores medlemmers bidrag hjælper bl.a. til, at Hjernesagen kan udgive medlemsbladet, opretholde vores rådgivning, arrangere kurser og fortsat arbejde politisk for at sikre bedre vilkår for ramte og pårørende. Derfor tæller hver eneste krone mere end nogensinde.
Nye regler betyder, at Hjernesagen skal skaffe mindst 100 gavebidrag af mindst 200 kroner årligt for fortsat at være godkendt som en velgørende forening. Som velgørende forening har vi en række økonomiske fordele, fx skal vi ikke betale boafgift, når vi arver.

Hjernesagen er meget taknemmelig for ethvert beløb.

All Ears Telemarketing er en specialiseret virksomhed, som uddanner og ansætter mennesker med synshandicap. Medarbejderne har mange års erfaring i at lytte og tale med dem, de ringer til. De erfaringer er netop grunden til, at Hjernesagen har valgt All Ears Telemarketing som samarbejdspartner.

Mød Hjernesagen på Kulturnat 2016 i København

Fredag den 14. oktober er der Kulturnat i København. Hjernesagen og Center for Hjerneskade inviterer inden for til en aften i selskab med din utrolige hjerne.

Mød blandt andre hjerneprofessor Troels W. Kjær, som fortæller om alt det, hjernen kan og ikke kan. Du kan også opleve Hjernesagens ambassadør komiker Sebastian Dorset i samtale med hjerneforsker Jesper Mogensen om "Vores utrolige hjerne". Derudover holder neuropsykolog Lone Vesterager Martinus også oplægget "Hold hjernen frisk".

Hele aftenen tilbyder Hjernesagen blodtryksmåling og giver gode råd om, hvordan du kan holde din hjerne sund og træne den. Der er også mulighed for at lege med konstruktionslegetøj fra BAKOBA, få testet sit kondital af fysioterapeuterne og få udfordret sin hjerne af neuropsykologerne.
Kom og hør, hvordan gode vaner gavner hjernen - prøv din hjerne af og lær at passe på den!
Vi åbner dørene kl. 18.00.
Center for Hjerneskade, Amager Fælledvej 56A, 2300 København S.

Læs mere og se programmet på www.hjernesagen.dk eller www.kulturnatten.dk

Foto: Colourbox

Kursus for pårørende

I weekenden den 14. og 15. januar 2017 holder Hjernesagen kursus for pårørende til en person med følger efter en hjerneskade. Med udgangspunkt i dokumentarfilmen "Dem Vi Var" holder Hjernesagens neuropsykolog Line Kirstine Hauptmann oplæg om de store udfordringer, som man møder i livet med en hjerneskade tæt på. Hvad betyder det for familien, parforholdet og selvfølelsen, og hvordan kommer man videre på en god måde? Få masser af konkrete råd, mulighed for at stille spørgsmål og udveksle erfaringer med andre i samme situation.

Læs mere om indhold og tilmelding på www.hjernesagen.dk

KORT NYT

Hjernesagen uddelte kreativt konstruktionslegetøj

Tekst og foto: Fie Toxverd

Det vakte stor glæde hos børnene på Børneungecenter for Rehabilitering i Virum, da Hjernesagens direktør, Lise Beha Erichsen, i august besøgte centeret og delte nyt konstruktionslegetøj fra det danske firma BAKOBA ud.
"BAKOBA havde doneret legetøjet til Hjernesagen, og vi tænkte, at børn og unge på Børneungecenter for Rehabilitering kunne få glæde af det," sagde Lise Beha Erichsen.
Børneungecenterets chef Lisbeth Harre var også rigtig glad for gaven:
"Tusind mange tak – både til BAKOBA og til Hjernesagen".

Konstruktionslegetøj udvikler hjernen

Blandt gaverne var flyve- og gravemaskiner og skibe, og børnene gik straks i gang med at samle legetøjet.
"Det gode ved konstruktionslegetøj er, at børnene bruger en masse kognitive funktioner samtidig, når de skal omsætte et billede på en kasse til en tredimensionel figur.
Det stiller krav til mange forskellige funktioner på én gang: Synet, motorikken, forestillingsevnen og abstrakt tænkning. Samtidig træner de også evnen til at kommunikere og samarbejde," forklarede Lisbeth Harre og tilføjede:
"Det er vigtigt for alle børn og unge at lege med konstruktionslegetøj, fordi det udvikler hjernen og sætter nogle processer i gang".

Køb BAKOBA i Hjernesagens netbutik

BAKOBA er et dansk designet konstruktionslegetøj, som er udviklet til netop at stimulere fantasien og motorikken hos både børn, unge og voksne. Byg de forskellige modeller sammen med dine børn eller børnebørn eller lav jeres egne kreative konstruktioner. Du kan købe legetøjet fra BAKOBA i Hjernesagens netbutik og samtidig støtte vores arbejde.
Se udvalget af legetøj på www.hjernesagen.dk/butik

Hjernesagen
LIVET MED HJERNESKADE

Gratis medlems-rådgivning

Rådgivning på social- og sundhedsområdet

social@hjernesagen.dk

Maja Klamer Løhr
Rådgiver

Mette Rehl
Socialrådgiver

Man. kl. 9-12 og 13-14
Tirs. kl. 9-12 og 13-14
Ons. kl. 9-12 og 13-14
Tors. kl. 13-17
Tlf. 36 38 85 51

Neuropsykologisk rådgivning

neuropsykolog@hjernesagen.dk

Line Kirstine Hauptmann
Neuropsykolog

Ons. kl. 16-18
Tlf. 36 38 85 40

Juridisk rådgivning om forsikring og erstatning

sk@kroerfink.dk

Søren Kroer
Advokat

Man. - fre. kl. 9-16
Tlf. 71 99 29 29

Juridisk rådgivning om arv og testamente

testamente@hjernesagen.dk

Husk at skrive dit telefonnummer. Advokaten ringer til dig med svar.

Dea Dorothea Deleuran
Advokat

En del af fællesskabet – trods afasi

Har du afasi? Så har du måske brug for hjælp til at komme i gang med at bruge en computer igen. Per Yde har afasi og har deltaget i et projekt, hvor frivillige hjælper afasiramte med at komme i gang med at bruge computer og mail igen efter en hjerneskade.

Tekst og foto: Fie Toxverd

"Du skal lige give den lidt tid, Per," siger Nynne Lange Abildgaard, mens computerens skærm viser et timeglas, og Per Yde trykker utålmodigt på tastaturet.

Per fik i 2007 en hjerneblødning og har som følge heraf fået afasi. Han kan sagtens forstå, hvad man siger, men han har stadig udfordringer med selv at tale. Nynne læser til audiologopæd og er frivillig. I dag er hun på sit ugentlige besøg hos Per, som hun hjælper med computerrelaterede ting som fx at sende mails og være på Facebook.

Per og Nynne har siden 2012 været med i projektet "It-frivillige hjælper afasiramte", som er et samarbejde mellem Hjernesagen og Kommunikationscentret i Hillerød. Projektet går ud på, at frivillige hjælper afasiramte med at komme i gang med at bruge computer og mail igen efter deres hjerneskade.

Delmål og slutmål

Til at starte med mødtes Per og Nynne en time om ugen hjemme hos Per.

"Jeg var spændt på at se, om Per kunne finde ud af at bruge en computer, men det kunne han heldigvis godt. Når man har ekspressiv afasi, kan ens stavefunktion også være påvirket, så derfor arbejder vi meget med stavning," siger Nynne, som i dag er medleder af det frivillige netværk.

De opsatte nogle delmål, fx at Per skulle lære at skrive med stor skrift og lave mellemrum, som hurtigt blev opnået. Slutmålet var, at Per selv skulle kunne sende mails.

Familie og venner er gode til at svare

Familie og venners mailadresser blev lagt ind i programmet Herbor, der er et specialprogram til afasiramte. Inde i programmet har Per og Nynne lavet en række standardsvar som fx "Hej (indsæt navn). Jeg glæder mig til, vi ses" eller "Kære (indsæt navn). Tak for sidst". På den måde kan Per selv udfylde navn og tilføje mere tekst, hvis han vil. Der er også en oplæsningsfunktion, så Per kan høre, hvad han har skrevet og få læst indkomne mails højt.

Familie og venner har taget rigtig godt imod, at Per sender dem mails.
"Alle har været rigtig glade for det, og de er gode til at svare Per," siger Pers kone Kirsten.

Været forsøgskanin

"Du har også været forsøgskanin nogle gange," griner Nynne og kigger på Per, som nikker med et indforstået smil.
Engang havde Nynne på sit studium læst om en metode, som hun afprøvede på Per. Det gik ud på at skrive ord ned på et stykke papir og så klippe bogstaverne ud enkeltvis og lægge dem tilfældigt på bordet. Derefter gjaldt det om for Per at lægge bogstaverne i den rigtige rækkefølge, så de dannede ordet igen.

I dag lægger Per og Nynne ikke bogstaver mere. I stedet arbejder de med lyd, hvor Nynne udtaler ordet langsomt, så Per kan høre, hvad det næste bogstav, han skal taste ind, er.

Vil gerne selv

Nogle gange er der også opstået misforståelser, som skulle udredes. Nynne husker engang, hvor de var på Skype – som er et program, hvor man via computeren kan ringe gratis til en anden computer og se hinanden, mens man taler sammen – og der var et lille Dannebrogsflag ved siden af profilen.
"Så spurgte Per: "Hvad er det?", og jeg svarede: "Det er Dannebrog". Så blev han hidsig og sagde: "Det ved jeg sgu da godt!". Bagefter slog det mig, at Per havde spurgt om, *hvorfor* det flag var der. Dér følte jeg mig så dum. Det glemmer jeg aldrig," siger Nynne, mens Per grinende ryster på hovedet og tapper pegefingeren mod tindingen et par gange.

"Temperamentsmæssigt minder vi meget om hinanden. Per er en meget stædig person, men det kommer man også længere med. I starten kom jeg til at hjælpe ham lidt for meget, og så blev han sur, fordi han gerne vil selv," siger Nynne, og Per nikker samtykkende, da hun fortsætter:
"Vi har skullet lære hinanden at kende. Og så har vi været heldige, at vi har haft en god kemi".

Vil du være med i projektet?

Projekt "It-frivillige hjælper afasiramte" er et tilbud til afasiramte borgere i Region Hovedstaden. Bor du i regionen, og vil du gerne have hjælp til at komme i gang med computeren igen?
Så send en mail til admin@hjernesagen.dk med emnefeltet "It-projektet for afasiramte" eller ring på telefon 36 75 30 88.

Nynne Lange Abildgaard er frivillig og mødte Per Yde, som har afasi, tilbage i 2012 gennem projektet "It-frivllige hjælper afasiramte". I dag er de gået hen og blevet rigtig gode venner.

Følger med på Facebook

Efter et års tid fik Per også en profil på Facebook. Her er han med i flere grupper fx en familiegruppe, grupper for tidligere ansatte i Søværnet, projektets gruppe "It og hygge" og Hjernesagens lukkede gruppe for personer, som er ramt af en hjerneskade. Per følger med i, hvad de andre i grupperne skriver, og holder sig orienteret om, hvad der foregår, men han skriver ikke selv.
"Mange med en sprogforstyrrelse oplever at være ekskluderet af fællesskabet, men via projektet får man redskaber til at kunne deltage," forklarer Nynne.

Per nikker samtykkende. Det har givet ham rigtig meget at være med.
"Jeg kan komme i kontakt..." siger Per, og Nynne fortsætter hans sætning:
"Du kan tage kontakt til flere, og du er blevet mere selvstændig. Det er netop en af pointerne ved "It-frivillige hjælper afasiramte": Man skal selv kunne tage kontakt og sørge for at vedligeholde kontakten".

Per er blevet mere Per

Nynne kigger på Per, mens hun fortsætter:
"Du er blevet mere aktiv og klar over, at du også skal melde dig. At det, du siger, også er vigtigt og har en betydning. Det har været så dejligt at følge Pers udvikling. Per er på en måde blevet mere Per".

Det er ikke kun Per, som har haft glæde af projektet. 75 % af deltagerne har fået mere kontakt med familie og venner ved at være en del af projektet. Det viser en rundspørge, Kommunikationscentret i Hillerød foretog i 2014.
"Det er et helt vildt godt projekt. Derfor er det også vigtigt, at endnu flere bliver klar over, at det findes," siger Nynne, mens Per nikker, og Kirsten tilføjer, at de gerne anbefaler projektet til andre.

Facebook gruppe

Er du afasiramt, kan du også være med i Facebookgruppen "It og hygge", som er projektets gruppe. Gruppen er lukket, og du skal anmode om medlemskab.

Pjece om afasi

Hjernesagens pjece "Orientering om afasi – sproglige vanskeligheder efter en blodprop eller blødning i hjernen" giver en forståelse af, hvad afasi betyder, og hvilke konsekvenser den har for både den ramte og de pårørende. Pjecen henvender sig også til personale, som møder apopleksiramte i deres hverdag. Pjecen kan købes på www.hjernesagen.dk

Ny forskning:

Personer med afasi vil være bedre til bingo og højtlæsning for børnebørn

Tit måles personer med afasis genoptræning på fx evnen til at sætte en sætning rigtigt sammen. Men personer med afasi vil gerne træne noget, som har betydning for dem i hverdagen og giver deres liv værdi fx at kunne passe et job, højtlæsning for børnebørn eller bingo om onsdagen. Det viser et nyt studie, som har undersøgt, hvad personer med afasi og deres pårørende synes, er vigtigt i genoptræningen.

Tekst: Fie Toxverd
Foto: Privat

Hver tredje, som får en blodprop eller blødning i hjernen, oplever skader i de sproglige områder i hjernen, som gør det svært at kommunikere. Tilstanden kaldes afasi og optræder i forskellige sværhedsgrader.

I dag er der gode muligheder for at genoptræne sin kommunikation, men hvad synes personer med afasi og deres pårørende er vigtigt i behandlingen af afasi? Det spørgsmål har forskere fra bl.a. Danmark, USA, Australien og Kina undersøgt i et nyt, internationalt studie "Which outcomes are most important to people with aphasia and their families?".
"Ofte fokuserer afasibehandlingen kun på det sproglige, som ikke fungerer. Man glemmer at se på, hvad personen med afasi synes er vigtigt og gerne vil blive bedre til i et større perspektiv," forklarer Jytte Isaksen, som er studieadjunkt ved Institut for Sprog og Kommunikation på Syddansk Universitet og en af forskerne bag studiet.

Sikre alle kunne tale frit

Forskere i syv lande har spurgt personer med afasi og deres pårørende, hvad der betyder mest for dem i behandlingen af afasi. I alt deltog 39 personer med afasi og 29 familiemedlemmer i undersøgelsen, hvor de blev delt ind i 16 mindre grupper.
"Det kan være lidt ømtåleligt at blive spurgt til de her ting, mens man sidder sammen, så for at alle kunne tale frit, var grupperne i studiet delt op i henholdsvis personer med afasi eller pårørende," forklarer Jytte Isaksen. I Danmark deltog en gruppe med personer med afasi og en gruppe med pårørende i studiet.

Jytte Isaksen er studieadjunkt ved Institut for Sprog og Kommunikation på Syddansk Universitet og en af forskerne bag det nye, internationale studie "Which outcomes are most important to people with aphasia and their families?".

Hverdagstingene er vigtige

Ud fra gruppesamtalerne kunne forskerne konkludere, at personer med afasi gerne vil være bedre til ting, som har betydning for deres hverdag.

"Det er hverdagsting, der betyder noget for dem, som fx selv at handle ind, gå til bingo om onsdagen eller læse højt for børnebørnene," siger Jytte Isaksen og fortsætter:
"Tit måler man genoptræningen på fx personens brug af navneord, eller om vedkommende kan sætte en sætning rigtigt sammen. Men studiet viser, at det er vigtigt, man er opmærksom på, at det ikke kun er sprogligt, der er udfordringer. Personer med afasi har brug for at træne noget, der har betydning for dem i deres liv, og som de derfor gerne vil være bedre til," forklarer Jytte Isaksen.

Inspirere logopæder

Derfor er det ifølge Jytte Isaksen vigtigt at have en bred tilgang til genoptræningen af personer med afasi. Hun håber, at det nye studie kan inspirere logopæderne til at sætte nogle mål, som er relevante for personen med afasi og de pårørende.

"Genoptræningen skal være bedre til at fokusere på de ting, som personer med afasi gerne vil være bedre til fx at kunne hyggesnakke eller selv gå i supermarkedet. Man skal derfor i højere grad forsøge også at måle genoptræningen på det, som den sproglige træning gerne skulle gøre dem bedre til i deres hverdag," siger Jytte Isaksen og tilføjer:
"Det gør danske logopæder allerede meget i dag, men nu kommer der et studie, de kan læne sig op ad".

Studiet er en del af et større internationalt studie, som handler om, hvordan man måler behandlingen af afasi.

Hvad er afasi?

Afasi betyder nedsat evne til at bruge sproget. Den mest almindelige årsag til afasi er en blodprop eller blødning i hjernen, men afasi kan også opstå som følge af en hjernesvulst eller et slag mod hovedet.

Ved afasi er det selve sproget, der er gået i stykker. Derfor kan man bl.a. have svært ved:

- **At finde ord**
- **At danne sætninger**
- **At læse, stave og forstå andres tale.**

TEMA:
At være pårørende

At være pårørende til et menneske med en hjerneskade

Når ens nærmeste får en hjerneskade, ændres livet på et øjeblik. En hjerneskade påvirker nemlig ikke kun den ramte, men også de mennesker, der er tæt på den ramte. Pludselig får man en ny rolle som pårørende til en person, som lever med følgerne efter en blodprop eller blødning i hjernen.
Der kan være forskellige udfordringer afhængig af, om man er voksen pårørende, barn eller ægtefælle, men ofte vil uvisheden og bekymringerne om fremtiden være de samme.

Theis Mariager, Tina Wermelin og Helle Wenck er alle tre pårørende til henholdsvis en forælder, en søn og en ægtefælle, som har en hjerneskade. Selv om deres relation til personen med hjerneskaden er forskellig, kan de alle tre nikke genkendende til, at hjerneskaden har ændret deres rolle som søn, mor eller hustru.

Tema om at være pårørende:

Theis' mor fik en hjerneblødning:

"Med min mors aneurisme blev jeg ret hurtigt mindet om, hvor komplet dødelige vi egentlig er"

Theis Mariager er 21 år. I september 2014 fik Theis' mor en hjerneblødning pga. en bristet aneurisme. I dag bor moderen sammen med Theis' far i deres hus. Hun fungerer nogenlunde motorisk, men har kognitive vanskeligheder i form af træthed.

Tekst: Fie Toxverd
Foto: Theis Mariager

Hvordan påvirkede det din egen identitet, at din mor pludselig fik en hjerneskade?

"Jeg var 19 år, lige flyttet hjemmefra og nystartet på universitetet. Det var nok det tidspunkt, hvor jeg følte mig mest fri og udødelig. Men med min mors aneurisme blev jeg ret hurtigt mindet om, hvor komplet dødelige vi egentlig er. Selv om jeg mener, at mine forældre stadig er rimelig unge – min mor var 47 år, da det skete – så er de altså også meget dødelige, når alt kommer til alt. Lige pludselig føler man sig selv dødelig. Jeg blev tvunget til at få andre prioriteringer. Hvor mine venners største bekymringer var at få flest mulige øl for pengene i byen, var min bekymring, om min mor overhovedet overlevede det her, og hvordan vores familie ville se ud fremadrettet.

På trods af at min opstart på studiet var spækket med sociale arrangementer, trak jeg mig fra alt, der ikke var absolut obligatorisk. Jeg tror, det var mangel på overskud og et eller andet sted frustration over, at alle andres liv virkede så komplet ukompliceret og let, mens man selv står i, hvad der føles som et meget virkeligt mareridt".

Hvad har hjulpet dig i forløbet?

"At tale med nogen, der forstod mig og kunne genkende dele af min situation, eller som var komplet uden aktier i hele forløbet. Men i hvert fald at tale med nogen. Jeg fik en kæreste, der selv havde prøvet en del i livet, og hun var en uvurderlig hjælp. Når jeg talte med hende eller venner om det hele, havde de ingen forudbestemte holdninger. De havde ikke selv skullet sidde på intensiv eller sige farvel til deres mor i respirator inden endnu en operation. De lyttede. Det er nok det, man har brug for, når man ikke er ældre – nogen der bare lytter. Aalborg Sygehus har tilknyttet en sygehuspræst, som jeg talte med en enkelt gang. Samtalen handlede på intet tidspunkt om religion, hun var bare fantastisk forstående og god at snakke med. Derudover hjælper det at tale med min familie om det indimellem, fordi den oplevede meget af det samme, som jeg gjorde. For mig var det nok balancen mellem at tale med folk, der slet ikke var indblandet, og familie, som hjalp til, at jeg begyndte at kunne acceptere, hvad der var sket".

Theis Mariager var 19 år, da hans mor fik en hjerneblødning. For Theis var det en god hjælp både at tale med sin familie, om det der var sket, men også med folk, som slet ikke var involveret i det.

Hvilket råd vil du give andre, hvis forælder får en blodprop eller blødning i hjernen?

"Helt lavpraktisk ville jeg ønske, at jeg havde vidst, at man som pårørende har mulighed for at få en henvisning til psykologhjælp af sin praktiserende læge. En psykolog har som oftest nogle andre perspektiver på tingene, som kan være en hjælp for unge mennesker, der ikke kan finde hoved og hale i tilværelsen. Og så lyder det måske banalt, men sørg for ikke at lukke dig inde. Selv om man tænker, at ingen forstår, hvordan man har det, fordi ens jævnaldrende har travlt med at gå i byen, og ens familie også har deres egne bekymringer, så prøv at finde nogen at snakke med. Der er næsten altid én i omgangskredsen, som har oplevet noget af det samme eller bare er kanongod til at lytte til dig".

Tema om at være pårørende:

Tinas søn fik en hjerneskade efter et traume:

"Som mor håber man altid at kunne hjælpe sit barn"

Tina Wermelin er 52 år og mor til Patrick, som i 2011 fik en hjerneskade efter en alvorlig ulykke. Patrick er i dag 26 år og bor hjemme hos sine forældre. Han har udfordringer motorisk samt kognitivt og er stadig i gang med sin rehabilitering.

Tekst: Fie Toxverd
Foto: Tina Wermelin

Hvordan påvirkede det din egen identitet, at din søn pludselig fik en hjerneskade?

"Før Patrick fik sin hjerneskade, var jeg aktiv, social og arbejdede i mit eget firma. Mine børn var fløjet fra reden, og min mand og jeg nød den frihed, det gav. Det ændrede ulykken, og gennem hele Patricks forløb har jeg været tvunget i venteposition. Følelsen af at være magtesløs og handlingslammet har ændret den person, jeg er. Jeg har mistet den tillid, jeg havde til systemet. Inden skaden troede jeg, at sundhedsvæsenet fungerede, men det har rystet mig i min grundvold at opleve, hvordan det ikke er tilfældet. Som mor håber man altid at kunne hjælpe sit barn. Det har været svært og i perioder gjort mig dybt ulykkelig ikke at kunne gøre noget. Jeg har haft en følelse af afmagt med stort A. Det er hårdt at se sit barn med så store skader og opleve sit barn med en hjerneskade. Jeg var vant til en velopdragen søn, men efter skaden har han ikke længere helt et filter for, hvad der er passende at sige. Min identitet er ændret efter skaden, da jeg har måttet tage mange nye kasketter på. Jeg har været tovholder, terapeut, sagsbehandler, plejer og stadig en mor, som må tale min søns sag.

Da vi valgte at sige A og tage Patrick hjem at bo, måtte vi også sige B og C og resten af alfabetet. Det har nogle store konsekvenser, som bl.a. betyder, at jeg ikke har samme frihed som før, fordi alt skal være planlagt".

Tina Wermelin har siden sin søn Patricks hjerneskade i 2011 kæmpet en hård kamp for at sikre Patrick den bedste behandling og fremtid. Det har haft konsekvenser for Tinas eget liv også.

Hvad har hjulpet dig i forløbet?

"Jeg har en pragtfuld mand, og vi er gode til at støtte hinanden. Når den ene ikke kan, tager den anden over. Det har været en fælles kamp, der har holdt os sammen, men det har også været sindssygt hårdt. Heldigvis er vi begge to meget stædige, og det har været en god egenskab i dette forløb. Når det er ens barn, det går ud over, får man uanede kræfter og glæder sig over ethvert fremskridt.

Det hjalp også at opleve, hvordan de forløb, Patrick har og har haft på Center for Hjerneskade, har hjulpet ham. De er rigtig dygtige og i høj grad medvirkende til, at Patrick er kommet så langt. Den fysiske træning og timerne med neuropsykologen har været guld værd. I starten kunne Patrick gå 6 meter med en talerstol på 6 minutter med hjælp. Nu går han selv 370 meter med rollator på den samme tid. De fysiske fremskridt har hjulpet ham psykisk. Neuropsykologen har været en slags mentor for Patrick og givet ham selvtillid og en tro på, at det nok skal gå".

Hvilket råd vil du give andre, hvis barn får en hjerneskade?

"Selv om man står i sit livs største krise, så sørg for at få relevant, faglig hjælp fra start. Min egen søn blev udskrevet uden en handleplan, så sørg for at få lavet en relevant handleplan inden udskrivelsen med bedst mulige tilbud i den vigtige rehabilitering. Man skal virkelig holde sig opdateret. Det ville jeg ønske, at nogen havde sagt til mig i sin tid.

Søg den bedste hjælp, så dit barn bliver rustet til resten af sit liv med en hjerneskade. Lyt til din mavefornemmelse, som mor er du eksperten i dit barns liv, følg din intuition om, hvad der er bedst for dit barn".

Tema om at være pårørende:

Helles mand fik en blodprop i hjernen:

"Vores roller er byttet om, og jeg er i tilgift blevet hjælper, hjemmehjælper og sygeplejer"

Helle Wenck er 53 år og gift med Bo Friis Sørensen, som i 2014 fik en blodprop i højre side af hjernen. I dag bor Bo hjemme sammen med Helle. Han er delvis lammet i venstre side og har kognitive følgevirkninger.

Tekst og foto: Fie Toxverd

Helle Wenck og Bo Friis Sørensen har kendt hinanden siden 2007 og har været gift i 3 år. I 2014 fik Bo en hjerneskade, og Helle har siden da overtaget ansvaret for stort set alle praktiske opgaver i hjemmet.

Hvordan påvirkede det din egen identitet, at din mand pludselig fik en hjerneskade?

"Min selvfølelse er forandret. Vores roller er byttet om, og jeg er i tilgift blevet hjælper, hjemmehjælper og sygeplejer. Jeg skal sørge for alt, hvor det tidligere var Bo, der sørgede for mange ting herhjemme i hverdagene, tog initiativ til kulturelle ting osv., mens jeg gjorde karriere. Nu skal jeg planlægge, overveje, beslutte og udføre alting. Det gør jeg gerne, men det betyder, at jeg ofte må tilsidesætte mig selv, fordi Bos behov kommer først. Det er en stor udfordring, når jeg samtidig skal passe mit job. Jeg får meget energi og holder fast ved mig selv gennem mit arbejde og fortsat at lave ting, jeg kan lide – fx at løbe eller gå i fitnesscenter. Det er så vigtigt at sørge for de små stunder for sig selv, så jeg formår at fastholde noget af det, der var Helle".

Hvad har hjulpet dig i forløbet?

"Det har været godt for mig at blive involveret hele vejen igennem. Bo var to måneder på Frederiksberg Sygehus, og der blev holdt et ugentligt møde, hvor alle de professionelle omkring Bo og mig deltog. Her blev sat mål og delmål for Bo og fulgt op på dem. Det var sindssygt hårdt, men fantastisk godt.

Derudover har jeg brugt netværk rigtig meget – både mit eget og pårørendegrupper. Det har været godt at tale med andre – både ramte og pårørende – der gider lytte.

Det har også været godt at have noget tid til mig selv. Jeg har heldigvis et netværk, som har støttet mig i det og været der, så jeg kunne holde lidt fri. I begyndelsen var det bare en løbetur, men jeg har også været på en endagstur til London og i Odense og besøgt en veninde.

Og så min blog om at være pårørende, hvor jeg skriver om vores hverdag og små og store oplevelser. Det giver mig energi at skrive, og jeg føler, jeg gør en forskel for andre, samtidig med jeg får støtte og gode råd".

Hvilket råd vil du give andre, hvis ægtefælle får en blodprop eller blødning i hjernen?

"En hjerneskade rammer meget forskelligt, og derfor er det også forskelligt, hvad man har brug for som pårørende. Men sørg for at tale med nogen om det – fagfolk, hjerneskadekoordinatorer og andre du kan komme i kontakt med. Opsøg en pårørendegruppe, søg information og rådgivning fx på Hjernesagens hjemmeside, læs pjecer osv.
Man har også forskellige behov afhængig af, hvor man er i forløbet. I starten var det rart for mig, at der var lagt en plan for Bo, hvor vi havde mulighed for at byde ind. Senere havde jeg mere brug for at handle. Jeg kan ikke bare sidde med hænderne i skødet, så jeg lavede grøntsagssmoothies og cyklede op på sygehuset til Bo med dem. Og jeg sørgede for, at Bo fik besøg, så han ikke følte sig glemt.
Men man må heller ikke glemme sig selv. "Pas på dig selv" er en floskel, pårørende ofte hører, men det er ikke uden grund. Det er så vigtigt at finde tid til sig selv. Hold fast i dig selv og nogle af de ting, du altid har været glad for fx sport, kulturelle oplevelser – hvad som helst der kan give dig energi. Og sig ja tak til den hjælp, du bliver tilbudt. Det var en udfordring for mig, men det er så vigtigt!"

Tema om at være pårørende:

Er det normalt at have det sådan her, når man er pårørende til en person med en hjerneskade?

Det er efterhånden velkendt, at når en person rammes af en hjerneskade, er det ikke kun den ramte, der påvirkes, men også familien. Men hvilke følelser oplever man som pårørende, og hvordan kan man håndtere dem? Og hvordan tackles de pårørendes følelser i rehabiliteringsforløbet?

Tekst: Chalotte Glintborg, ph.d. og adjunkt i rehabiliteringspsykologi ved Institut for Kommunikation og Psykologi på Aalborg Universitet
Foto: Aalborg Universitet

Hvis vi mener, at det er hele familien, der rammes, når en person får en hjerneskade, må vi også flytte fokus fra kun at tænke i en skadet hjerne til også at fokusere på liv og forandrede identiteter og dynamikker i familier. En hjerneskade har nemlig også store følelsesmæssige konsekvenser for de pårørende. Forskning viser, at de pårørende i den første fase efter hjerneskaden oplever et chok som følge af at se ens nærmeste i en livstruende situation og kæmpe for at overleve. I kølvandet på det følger smerte, forvirring og ofte også hjælpeløshed. Mange oplever en stor frustration over, at sundhedssystemet kun giver meget lidt information om prognosen, da den kan være svær at stille.

Fokus på fysiske følger

Efter den første fase følger en fase med lettelse over, at den ramte overlevede og håb, fordi personer med erhvervet hjerneskade ofte kommer sig hurtigt og synligt – især fysisk i løbet af den første del af rehabiliteringsfasen på hospitalet. For mange ramte og familier er det ofte nemmest og vigtigst at fokusere på de fysiske følger, fordi de er konkrete, synlige og målbare.
Desværre er de fysiske mål også dem, de professionelle primært fokuserer på igennem det senere rehabiliteringsforløb, selv om de psykiske og sociale følger ofte viser sig at give de største udfordringer på sigt.

Chalotte Glintborg har forsket i koordineret hjerneskaderehabilitering ud fra den ramte og de pårørendes perspektiv. Forskningen viste, at der mangler et større fokus på de følelsesmæssige reaktioner hos både ramte og pårørende.

Når erkendelsen rammer

Når den ramte kommer hjem igen, opdager og erkender de pårørende for alvor, hvilke følger hjerneskaden har. Det er en tredje fase i pårørendereaktioner, hvor de pårørende er kede af det eller vrede og frustrerede. Mange forsøger at bearbejde de følelser ved enten at vende dem indad eller ud mod andre, der eventuelt kunne have gjort noget bedre eller mere.
Samtidig begynder de forandrede familiepositioner også at blive tydelige. Hvordan familien både håndterer de enorme livsændringer som familie, og hvordan det enkelte familiemedlem håndterer det, viser sig på forskellige måder fx i form af vrede, frustration,

JULEN NÆRMER SIG

Køb din juleskrabekalender på www.hjernesagen.dk

– så støtter du samtidig vores arbejde.

modløshed eller negligering hos den enkelte.

Mange familier oplever at blive mere eller mindre socialt isoleret, når støtten fra systemet forsvinder. Her kan der komme en reel sorgreaktion, da der samtidig bliver mere ro. Sorgen er dog vanskelig, da den person, man sørger over, jo fortsat er i live og glimtvis ligner sit gamle jeg. Jo mindre den fysiske forandring er, jo sværere kan det være for den pårørende at give sorgen plads.

Den uforløste sorg

I min forskning fandt jeg en sorg hos pårørende, som jeg kalder "den uforløste sorg". Mange pårørende oplever at gå fra at være partner til personlig hjælper. Samtidig skal de tage hånd om praktiske opgaver omkring børn, hus og økonomi samt have overblikket. Alt det sker, imens man som pårørende selv er i sorg. Sorg forbindes med, at man har mistet noget. Som pårørende kan man godt have fornemmelsen af at have mistet den partner, man havde før hjerneskaden.
Partneren ligner måske "sig selv" og er det også glimtvis, men ofte vil der også være et forandret "selv" af den ene eller anden grund. Et forandret "selv" skyldes ikke kun hjerneskaden (typisk kaldet personlighedsforandringer), men kan også være resultat af at have gennemgået en traumatiserende oplevelse. Sorgen kan derfor være svær at finde plads til og tale om – både fordi partneren stadig er der, og man er glad for, at partneren overlevede, men samtidig er partneren måske blevet en anden. Måske er man som pårørende undervejs i denne proces også selv blevet en anden.

Alene med tabubelagte tanker

Spørgsmålet for mange pårørende er, om man kan tillade sig at være ked af det og i så fald hvornår? Hvordan får sorgen sin plads, og hvordan håndterer man at være i den? Hvordan kan man tale om, hvad der sker i ens familie, uden det bliver et tabu, og man mister ligeværdet med sin partner? Hvordan kan man genskabe nærhed i relationer, som ikke er lige? Alle de spørgsmål gik igen hos hovedparten af de 40 pårørende, jeg talte med i min forskning. Mange af dem oplevede, at de stod alene med alle deres tanker, og for nogle blev tankerne også tabubelagte. Noget tyder derfor på, at der mangler information om almindelige, menneskelige reaktioner på sorg og en viden om, at det er helt normale følelser og tanker at få i sådan en situation.

Der mangler information om almindelige, menneskelige reaktioner

Når den ramte og de pårørende møder læger og andre professionelle, vil de ofte informere om hjerneskaden og dens følger. Men der er også en psykologisk reaktion på at håndtere en svær situation. Desværre gives der meget lidt information om almindelige, menneskelige reaktioner hos både ramte og pårørende i krisesituationer – fx fornægtelse og ambivalens. I den rehabiliteringspakke, der tilbydes i dag, oplyses der ikke om krisereaktioner i forbindelse med en hjerneskade. Pårørende modtager ofte ingen information om, hvilke reaktioner der kan være almindelige at få, og de efterlades derfor alene med deres tanker.

Tag hånd om de pårørende

Viden om sorgprocesser gør det ikke alene, men det er et vigtigt første skridt i processen. En væsentlig forudsætning for den ramtes bedring er de pårørendes evne til at støtte. Det er derfor vigtigt, at der tages hånd om de pårørende, og de ved, at det er ok at tage en pause fra sorgen ved fx at tage på ferie uden partneren. Samtidig skal de have den nødvendige hjælp og støtte til at genskabe nærhed i relationer. Det kan være en god idé at møde andre i samme situation og at søge professionel psykologisk støtte. Det er normalt at få sorgreaktioner, og de skal håndteres på samme måde, som hvis man havde mistet en partner ved dødsfald. Problemet er, at der ikke automatisk tænkes i sorgprocesser, når partneren ikke er død, men det kan være de samme reaktioner, man kan få, og de bør derfor håndteres på samme vis.

Chalotte Glintborg er ph.d. og adjunkt i rehabiliteringspsykologi ved Institut for Kommunikation og Psykologi på Aalborg Universitet. I sin ph.d. sætter Chalotte Glintborg fokus på koordineret hjerneskaderehabilitering ud fra de ramte borgere og deres familiers perspektiv.
Konklusionen var, at der fortsat mangler et større fokus på de følelsesmæssige reaktioner hos både ramte og pårørende.

Flere unge får blodpropper i hjernen

Et stigende antal unge bliver ramt af en blodprop i hjernen. Især de unge mænd rammes. Det viser et nyt forskningsstudie fra Rigshospitalet. Sygdommen er fortsat sjælden blandt unge, men resultaterne giver anledning til et ekstra fokus på unge, både når det gælder forebyggelse og genoptræning.

Tekst: Kristine Bertelsen
Foto: Fie Toxverd

Et nyt forskningsstudie fra Rigshospitalets projekt "Styrket indsats for unge med erhvervet hjerneskade" viser, at antallet af helt unge mellem 15 og 30 år, der får en blodprop i hjernen, er steget mærkbart over en periode på 18 år. Undersøgelsen dækker perioden fra 1994 til 2012 og er baseret på nationale sundhedsregistre. Især de seneste år fra 2006 og frem er antallet af blodpropper steget. Antallet af unge, der bliver ramt af en blodprop i hjernen, stiger i perioden 2006 til 2012 hvert eneste år med 12 %.

Samme tendens gør sig gældende for de såkaldte TCI'er – forbipasserende blodpropper i hjernen. I hele den periode, undersøgelsen dækker, er antallet af TCI'er blandt unge steget med 4 % hvert eneste år. I 2012 fik 182 unge mellem 15 og 30 år apopleksi og 63 TCI.

Den 31. maj holdt projekt 'Styrket indsats for unge med erhvervet hjerneskade' temaeftermiddag på Rigshospitalet om "Unge hjerner". Her holdt Maiken Tibæk oplæg om sine forskningsresultater.

Flere unge mænd får blodprop i hjernen

Resultaterne overrasker læge og ph.d-studerende Maiken Tibæk, som har gennemført undersøgelsen. Hun understreger dog samtidig, at blodpropper i hjernen fortsat er sjældne blandt unge sammenlignet med forekomsten i andre aldersgrupper.
"Man skal huske på, at selvom stigningen er stor, er det numerisk set stadig ikke mange unge, der får en blodprop i hjernen. Studiet viser, at det er en sjælden sygdom, der er blevet knap så sjælden," siger Maiken Tibæk.

Kvinder rammes oftere af blodpropper i hjernen end mænd. Derfor er endnu et overraskende resultat ved undersøgelsen, at det først og fremmest er de unge mænd, der tegner sig for stigningen i antallet af blodpropper. Fra 2006-2012 stiger antallet af unge mænd, der får en blodprop i hjernen, med omkring 16 % hvert eneste år. For TCI'er er den årlige stigning på knap 15 %.

Blodpropper i hjernen kan hænge sammen med livsstil

Undersøgelsen kan ikke give et svar på, hvorfor flere unge bliver ramt af blodpropper i hjernen, men andre forskningsstudier peger på, at livsstil kan have en betydning.
"Fra udenlandske studier ved vi, at livsstilsfaktorer som overvægt, rygning, manglende motion og diabetes kan være faktorer, der øger risikoen for at få blodpropper i hjernen. I den tidsperiode, vi har kigget på, er disse risikofaktorer rent faktisk stabile i Danmark lige med undtagelse af forekomsten af diabetes, som er steget.
Derfor kan der være en sammenhæng mellem diabetes og det stigende antal blodpropper i hjernen blandt unge.
Men en undersøgelse som vores, der bygger på registerdata, kan ikke bekræfte eller afkræfte denne hypotese," siger Maiken Tibæk.

"Dem Vi Var" – og dem vi er nu

I september viste TV 2 dokumentarfilmen "Dem Vi Var", som handler om den dengang 39-årige familiefar Kristian Boserup, der i 2014 faldt om med en blodprop i hjernen. Et kamerahold fulgte familiens liv, sejre og udfordringer i det første år efter ulykken. Men hvordan er det gået Kristian og Mette Line Boserup, siden kameraerne slukkede, og filmholdet forlod dem i august 2015?

Tekst og foto: Fie Toxverd

"Livet er stadig hamrende udfordrende. Min venstre arm fungerer ikke ordentligt, og det er svært, fordi jeg tidligere var meget aktiv," siger Kristian Boserup.

Hvordan har reaktionerne på filmen været?

"De fleste har været glade for at se filmen. Den har givet dem en større forståelse for, hvad det var, Mette Line og jeg pludselig havnede i. På den anden side er det jo en tragedie, så det har ikke været rart for dem at se. Men det er et vigtigt budskab at komme ud med, for det er et dilemma, alle kan risikere at havne i; kan man gå fra sin syge ægtefælle?" siger Kristian Boserup.

Har du fortrudt din medvirken i filmen?

"Nej, det har jeg ikke. Selvfølgelig er der nogle situationer, hvor jeg er spids og vred, som jeg ikke er så stolt af. Men sådan var jeg på det tidspunkt, fordi jeg var så presset og frustreret. Det har været nødvendigt at lukke folk helt ind for at få et ærligt indblik. Nu er filmen blevet vist for hele Danmark, og jeg kan lægge lidt låg på det. Jeg føler, at nu har vi givet vores indspark i forhold til at ændre tingene".

Har du tilgivet Mette Line, at hun gik fra dig?

"Vi har talt meget om det, og jeg har fuldt ud tilgivet hende. Vi stod ved en skillevej; hvis vi går den ene vej, så overlever vi, og hvis vi går den anden vej, klarer ingen af os den måske. Hvis Mette Line endte med at miste sig selv i processen, hvad så med børnene? Der var ikke andre muligheder til sidst. Hun kunne ikke finde sin gamle mand i mig. Følelserne fadede ud. Jeg kunne ikke længere være den, jeg var. Derfor har jeg også lagt bitterheden væk. Vi skal alle sammen have et godt liv".

Hvordan er dit og Mette Lines forhold i dag?

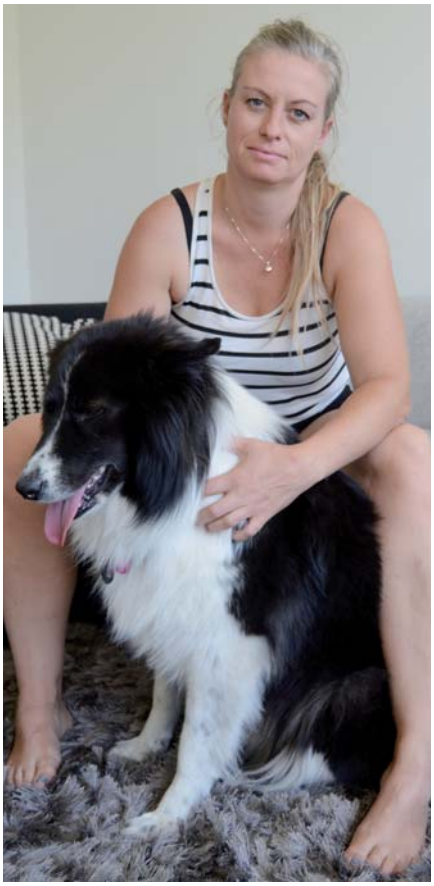
"Vi har et godt forhold og har fra starten været enige om, at vi har to børn at tage hensyn til. De er de vigtigste, og de skal ikke tages som gidsler i det her. Mette Line har gjort et kæmpe stykke arbejde med børnene og har italesat alt. Jeg tror, vi er bedre skilsmisseforældre end mange andre. Hver tirsdag og fredag er vi sammen som en familie, så vi prøver at holde fast i et normalt familieforhold. Det, synes jeg, er godt klaret – at vi efter så meget tumult stadig kan sammen".

Hvad er der sket, siden optagelserne sluttede i august 2015?

"I december 2015 flyttede jeg i en ny lejlighed, og i august i år startede jeg i en virksomhedspraktik i et lydstudie. Jeg er der fra kl. 9-15 tre dage om ugen, hvor jeg arbejder med forskellige grafiske ting. Det er en langsom indkøring til arbejdsmarkedet, men det er rart at være i gang igen. Det er fantastisk at have noget at stå op til om morgenen og være med i et fællesskab. Og føle at man bidrager med noget og er en del af arbejdsmarkedet. Så må vi se, om det kan fortsætte som et ordinært fleksjob".

I filmen har du både fysiske og kognitive følger efter skaden – hvordan går det i dag?

"Livet er stadig hamrende udfordrende. Min venstre arm fungerer ikke ordentligt, og det er svært, fordi jeg tidligere var meget aktiv. Jeg går til vederlagsfri fysioterapi to gange om ugen, men jeg burde træne meget mere. Min skade sidder i frontallapperne, så jeg har svært ved at tage initiativ og få trænet selv. Jeg har brug for nogen, der skubber mig i gang. Og så arbejder jeg på at forbedre mit overblik og initiativ. Hele mit liv er styret af apps, som hjælper mig i hverdagen. Det er vigtigt for mig med struktur, og jeg skriver alt ind i min kalender, så jeg fx ikke kommer til at lave to aftaler oven i hinanden".



"Der er sket alt for meget på alt for kort tid. Jeg har haft så meget ansvar i en periode, at nu har jeg brug for at være mig selv," siger Mette Line Boserup.

Hvordan har reaktionerne på filmen været?

"De har været rigtig fine. Der er mange, der står i den samme situation, og jeg tror, filmen har gjort en forskel for dem. Jeg havde et mål om at få nedbrudt nogle fordomme med filmen, og det, synes jeg, vi er slået igennem med. Jeg synes, at nogen skulle lære noget. De skulle ikke bare sidde i sofaen og dømme uden at vide, hvordan det i virkeligheden er. Det er for nemt og gratis at have en holdning uden at have kendskab til tingene. Så hvis jeg har en mulighed for at ændre noget, skal jeg også gribe den. Ellers er jeg en vatnisse. Men i forhold til at ændre noget i den måde, systemet fungerer på, er der rigtig lang vej endnu. Og det har klart været en voldsom frustration og udmattende del ved at være pårørende," siger Mette Line Boserup.

Hvordan har du det i dag med din beslutning om at gå fra Kristian?

"Det var den rigtige beslutning for os alle, men jeg kæmper lidt med min samvittighed. Det er svært med sofadommernes holdninger, fordi jeg tager det ind og vurderer det, i stedet for at lade det ligge. Problemet er, at folk ikke kan se Kristians kognitive følgevirkninger, og derfor tror folk noget, som ikke er sådan i virkeligheden. Det er svært, og det bliver ved med at være svært. Jeg kommer altid til at stå i et dilemma mellem Kristian og folk, som ikke ser ham så meget, fordi han er veltalende og fungerer godt, når han ikke er træt. Det er en magt, andre mennesker kan have over en: hvordan man burde have gjort. Men man kan ikke ofte sit eget liv, fordi andre mennesker vil dømme en for en beslutning, man har truffet".

Hvordan er dit og Kristians forhold i dag?

"Vi har et okay forhold nu og kan sagtens grine sammen, men det er stadig et arbejde. Kristians kognitive vanskeligheder gør det svært at være sammen som familie, og jeg skal sætte rammerne fx over for børnene. Men jeg synes, vi er gode skilsmisseforældre. Vi har fået nogle rutiner med børnene og fundet en anden måde at være familien på. Og så er vi blevet rigtig gode til at smække røret på. Forstået på den måde, at Kristian kan blive rigtig sur, når frontallapskaden og hans indlevelsesevne er ude af kontrol. Han har en anden respektløshed over for mig end for andre. Men det er ofte hurtigt glemt igen. Men jeg er stadig ved at lære, hvor mine grænser er i forhold til Kristian. Når man bliver skilt, er der nogle andre instanser, der tager over, men jeg har svært ved at slippe ham. Jeg vil nok altid føle et ansvar, men nu har jeg fået et rum til at trække mig tilbage til noget, der minder lidt om et normalt liv".

Hvad er der sket, siden optagelserne sluttede i august 2015?

"Børnene og jeg var netop flyttet ind i vores nye hus. Det har været en lang proces at få sat det i stand, og det er først lige blevet færdigt. Byggeprocessen har været en smule stressende, og det har været svært at få nogle hverdagsrutiner op at køre, fordi ens hjem er et byggerod. Samtidig har jeg virkelig selv knoklet med at spartle og male. Jeg fik et nyt job i januar, hvor jeg arbejder med børn, som har ADHD. Der har været en masse logistik, der skulle gå op, da vores børn bor 100 % hos mig".

Hvordan har du det i dag?

"Jeg synes først, det er nu, at jeg har fået fred til at tænke mig selv ind i det her. Og så blev jeg rigtig ked af det. Måske jeg kunne have brug for en psykolog nu, men det er nok for sent. Der er sket alt for meget på alt for kort tid. Jeg har haft så meget ansvar i en periode, at nu har jeg brug for at være mig selv. Jeg har slet ikke haft overskud til at tænke på mig. Det har været alt for svært, og der har været alt for mange bekymringer. Jeg er helt i nul nu, så det kan kun gå fremad. Jeg er så småt begyndt at tegne og løbe lidt og se nogle venner, men det kræver noget af mig. Jeg er nødt til at øve min hjerne i at tænke i andre baner. Og så kunne jeg godt tænke mig, at Kristian fik en kæreste. Det ville være rigtig godt".

Om filmen "Dem Vi Var"

Ægteparret Kristian og Mette Line Boserup bor sammen med deres to børn i en villa i Kgs. Lyngby. Kristian er en succesrig reklamemand, men i foråret 2014 falder 39-årige Kristian om med en blodprop i hjernen. Blodproppen ødelægger en tredjedel af hans hjerne og efterlader ham med en svær hjerneskade. Kristian er lam i venstre side af kroppen og har kognitive udfordringer omkring planlægning og struktur.
I løbet af det næste år kæmper Kristian med sin genoptræning, mens Mette Line kæmper for at sikre ham den bedste behandling og samtidig holde sammen på deres to børn, hjemmet og sig selv.

Efter et års opslidende genoptræning kan Kristian endelig komme hjem, men han og Mette Line må indse, at Kristian ikke er den samme person. Hjerneskaden har ændret ham, og han er ikke længere den mand, Mette Line forelskede sig i og fik to børn med. Det er en hård erkendelse for dem begge, og Mette Line ender med at gå fra Kristian. De bliver skilt og flytter hver til sit.

Ny forskning:

Sætter strøm til robotbenene

Patienter med erhvervet hjerneskade kan få en mere aktiv træning af deres ankelled og en bedre gangfunktion med en ny træningsmetode, som kombinerer genoptræningsrobotten Lokomat og funktionel elektrisk terapi (LokoFET). Det er forskere fra Aalborg Universitet, som står bag projektet, og med støtte fra Hjernesagen fremlagde de i juni deres resultater ved en international konference.

Tekst: Fie Toxverd
Foto: www.hocoma.com

Mange mennesker, som får en hjerneskade pga. fx en blodprop eller blødning i hjernen, har brug for hjælp til at lære at gå igen. Flere patienter har genoptrænet deres evne til at gå i genoptræningsrobotten Lokomat, og nu kan træningen i gangrobotten kombineres med funktionel elektrisk terapi (LokoFET), så patienter kan lave begge former for træning på samme tid. Det viser et nyt forskningsprojekt, som forskere fra Institut for Medicin og Sundhedsteknologi på Aalborg Universitet har gennemført sammen med patienter med en hjerneskade på Hammel Neurocenter. I projektet har patienterne gennemført et fire ugers træningsforløb.

En patient er i gang med at træne i gangrobotten.

Gangrobot hæmmer bevægelsen

Idéen til træningsmetoden opstod, fordi gangrobotten hæmmer patientens bevægelser i ankelleddet. Under træning har patienten robotben på med en strop om foden, som går op til et stykke metal midt på benet. Ankelleddet er derfor spændt op, når patienten går, og patienten får hjælp til at løfte foden.
"Groft sagt svarer det til at gå rundt på hælene, hvis stropperne er spændt meget op, og det hæmmer selvfølgelig bevægeligheden," forklarer Christian Bernt Laursen, som er en af forskerne bag projektet.

Det nye system kombinerer to træningsmetoder, som supplerer hinanden godt: Patienten får både træning i gangrobotten og elektriske dropfodsstimulationer, som hjælper med at løfte foden fra underlaget. Dermed styrkes musklerne i ankelleddet, og problemet med de spændte stropper undgås. Det er typisk patienter, som er meget svage og ikke kan gå selv, der bliver tilbudt at få træning i gangrobotten.
"Man kan sige, at patienterne lærer at kravle, før de kan gå. Systemet bruges til at genstarte evnen til at gå, en evne de allerede har liggende på rygraden," siger Christian Bernt Laursen.

Forbedring over hele linjen

I modsætning til almindelige dropfodsstimulatorer, som benytter fodkontakter (knapper) under foden, bruger systemet gangrobottens egne signaler omkring gangcyklussen til at finde ud af, hvornår patienten skal have hjælp til at løfte foden.
"Systemet har potentiale til at hjælpe mange mennesker, som på grund af deres hjerneskade har svært med at løfte foden, når de skal gå," siger Christian Bernt Laursen.

Forskerne har testet systemet på fire patienter med forskellige typer af hjerneskader, og alle forbedrede deres funktion i ankelleddet under forløbet.
"Projektet viser, at vi har et godt system, som er teknisk robust og i stand til at give gangtræning til patienterne. Deres forbedring er meget positiv, fordi en god funktion i ankelleddet er vigtig for at kunne gå normalt," siger Christian Bernt Laursen.

Fremlagde forskning i Frankrig

Med støtte fra Hjernesagen præsenterede forskerne fra Aalborg Universitet i juni deres resultater ved den årlige internationale konference i funktionel elektrisk stimulering (IFESS) i Frankrig.
"Det var meget givtigt for os, at vi fik mulighed for at deltage i konferencen. Vi fik værdifuld feedback fra internationalt anerkendte forskere og eksperter om, hvordan vi kan udvikle og forbedre vores system. Samtidig viste et par potentielle samarbejdspartnere stor interesse for projektet. Derfor er jeg meget taknemmelig for Hjernesagens støtte til vores deltagelse i konferencen," siger Christian Bernt Laursen.

Næste skridt for gangrobotten

Det næste skridt for gangrobotten og forskerne bag er at genoptage forsøget og prøve systemet af på endnu flere patienter.
"Vi har fået en masse erfaringer ved konferencen, så nu skal vi forbedre systemet og i gang igen," siger Christian Bernt Laursen og fortsætter:
"Vores resultater har betydet, at vi nu har et fungerende system og en træningsprotokol, som kan bruges i vores studier fremover. På sigt vil vi gerne sammenligne træningsresultaterne fra vores system med de forløb, hvor patienterne kun har trænet i gangrobotten uden elektrisk stimulation. Vi ved nemlig ikke, hvor effektiv vores metode er i forhold til kun at bruge robotten".

Indtil videre er det patienter på Hammel Neurocenter, som har prøvet den nye træningsmetode, men Christian Bernt Laursen håber, at metoden med tiden kan indføres på flere genoptræningssteder og testes af flere patienter.

Elektronerne bliver sat på patientens ben og bruges til at give den funktionelle elektriske terapi. Foto: Christian Bernt Laursen.

NY BOG:

Brændstof til hjernen

Foto: Sara Galbiati

"Hjernegod mad– spis dig til bedre hukommelse" er en kogebog fyldt med sunde opskrifter, der både styrker og holder din hjerne i topform. Bogen indeholder en lang række brugbare råd, der er lette at følge i en travl hverdag.
Bogen består af 34 opskrifter fyldt med grønne kulhydrater, sunde fedtstoffer og gode proteiner, der i den rette kombination styrker hjernen og forkæler smagsløgene. Bogen byder også på masser af ny inspiration og effektive råd til at få hjernen i topform, mens de mange lækre opskrifter på morgenmad, frokost, aftensmad, drikke og desserter er med til at øge din livskvalitet og vitalitet.
Du kan købe "Hjernegod mad" i Hjernesagens netbutik, hvor en del af prisen går til Hjernesagens arbejde: www. hjernesagen.dk/butik

Søg et **legat**

Hjernesagen har fået en bevilling fra Zangger Fonden, der gør det muligt for os at uddele legater til vores medlemmer.

Hjernesagen har en bevilling fra Zangger Fonden, der gør det muligt for os at uddele legater til vores medlemmer.

Du kan søge om støtte, der aflaster dit handicap og letter din hverdag.

Det kan fx være:
- sygdomsbehandling
- genoptræning
- ophold på rekreationscenter
- nødvendige hjælpemidler

Puljen uddeles i portioner op til 10.000 kroner.

Zangger Fonden er godkendt af Socialministeriet. Det betyder, at et eventuelt legat som udgangspunkt er skattefrit.

Forudsætninger

For at ansøge om et Zangger-legat skal du opfylde følgende:
- Du skal have søgt din kommune om støtte og fået afslag
- Du kan tidligst ansøge efter et års medlemskab af Hjernesagen
- Du kan ikke søge om støtte, hvis du allerede har købt det, du søger støtte til

Sådan søger du

Du skal sende en ansøgning til Hjernesagen, hvis du ønsker at søge om et Zangger-legat.

Ansøgning

I ansøgningen om legatet skriver du:
- Dine kontaktoplysninger: Navn, medlemsnr., adresse og telefonnr.
- Hvad du ansøger om støtte til
- En kort beskrivelse af dit sygdomsforløb, og hvordan den ansøgte støtte vil aflaste dig
- Hvor stort et beløb, du søger om, og evt. prisoverslag
- Kort beskrivelse af dine/jeres økonomiske forhold
- Vedlæg en kopi af afslaget fra din kommune om støtte
- Vedlæg din og din evt. ægtefælles seneste årsopgørelse fra SKAT

Send din ansøgning til:

Hjernesagen
Blekinge Boulevard 2
2630 Taastrup

Sådan behandler vi din ansøgning

Vi behandler ansøgninger løbende og ud fra en vurdering af ansøgers økonomiske forhold. Du må forvente en sagsbehandlingstid på ca. en måned, fra vi får din ansøgning med alle de nødvendige informationer, som beskrevet ovenfor, til du får skriftligt svar.

Kontakt

Hvis du har spørgsmål, kan du ringe til Hjernesagens sekretariat på tlf. 36 75 30 88.

Nye anbefalinger til kommunerne fra Socialstyrelsen

Hvordan skal kommunerne hjælpe voksne med en kompleks, erhvervet hjerneskade? Det fremgår af en ny forløbsbeskrivelse, som Socialstyrelsen har udgivet.

Tekst: Fie Toxverd
Foto: Socialstyrelsen

"Det hele menneske" skal være i fokus, når der skal laves en rehabiliterende indsats for borgere med kompleks, erhvervet hjerneskade. Borgeren og de pårørende skal inddrages i processen fra start til slut, så borgeren får mest mulig indflydelse på sit eget forløb. Derudover skal indsatsen være tilrettelagt gennem en hjerneskadekoordineringsfunktion.

Det er nogle af de vigtigste anbefalinger, som Socialstyrelsen kommer med til kommunerne i den nye forløbsbeskrivelse om rehabilitering af voksne, der har fået en kompleks erhvervet hjerneskade. Forløbsbeskrivelsen er en slags guideline til kommunerne med beskrivelse af målgruppen, anbefalinger til faglige indsatser og organiseringen af dem.

Fokus på både fysisk og mental træning

Socialstyrelsens forløbsbeskrivelse sætter desuden fokus på, hvor svært det kan være psykisk og socialt, når man får en erhvervet hjerneskade, og det skal kommunerne have med i deres overvejelser i forbindelse med et rehabiliterende forløb. I forløbsbeskrivelsen står der, at det er afgørende for borgerens samlede forløb, at de forskellige indsatser og metoder retter sig mod lige præcis de behov og funktionsnedsættelser, som den enkelte borger har. Det betyder, der skal være fokus på både fysisk og mental genoptræning, beskæftigelse, de sociale forhold og de psykiske reaktioner m.fl. med udgangspunkt i borgerens behov og ønsker.

Hjernesagens direktør er positiv

Forløbsbeskrivelsen er lavet ud fra erfaringer om, hvilke indsatser der virker bedst på det mest specialiserede social- og specialundervisningsområde. Hjernesagen har bl.a. deltaget i flere møder i processen omkring forløbsbeskrivelsen og er kommet med input og forslag.
"Vi har ventet på Socialstyrelsens forløbsbeskrivelse, og der er flere elementer i den, som vi godt kan lide. Fx synes vi, det er positivt, at der skal fokus på "det hele menneske" i genoptræningen og ikke kun på de fysiske følgevirkninger. Det er til stor gavn for borgeren, at der både sættes ind neuropsykologisk og neuropædagogisk. Og så er det godt, at de ramte og pårørende i højere grad skal inddrages i tilrettelæggelsen," siger direktør i Hjernesagen, Lise Beha Erichsen.

Anbefalingerne burde omfatte flere

I forløbsbeskrivelsen kommer Socialstyrelsen med konkrete anbefalinger til, hvordan kommunerne kan lave en højt specialiseret og sammenhængende indsats til voksne, som har en kompleks, erhvervet hjerneskade. Arbejdet kan planlægges af den enkelte kommune, men da målgruppen er lille, vil det ofte være en fordel at samarbejde med andre kommuner og regionerne.
Netop den lille målgruppe ærgrer Hjernesagens direktør:
"Forløbsbeskrivelsen rammer kun et meget lille antal mennesker, som er borgere med kompleks erhvervet hjerneskade. I stedet burde forløbsbeskrivelsen omfatte hele gruppen af personer med følger efter en erhvervet hjerneskade. Selv mindre skader på flere funktioner, hvor man fx har svært ved at huske og lettere fysiske vanskeligheder, kan virke indgribende i folks liv," siger Lise Beha Erichsen og fortsætter:
"Forløbsbeskrivelsen har mange gode elementer og er et skridt i den rigtige retning. Den kan få konkret betydning for den måde, kommunerne vil tilrettelægge rehabiliteringen for vores medlemmer. Vi ser frem til, at kommunerne indfører anbefalingerne".

Læs hele forløbsbeskrivelsen på hjernesagen.dk/aktuelt

Nye måder at mestre hverdagen

Ole Rømer fik i 2014 en hjerneskade, som betød, at han måtte opgive sit arbejde som postbud. Gennem projekt "Mening og Mestring" fandt Ole i samarbejde med Hjernesagens rådgiver og en neuropsykolog nye måder at mestre følgerne efter sin hjerneskade. Nu venter han på at blive afklaret til et fleksjob.

Tekst: Fie Toxverd
Foto: Maja Klamer Løhr

I 2014 startede projektet "Mening og Mestring", som Hjernesagen var en del af. Projektet skulle støtte personer med usynlige handicap til at få en bedre forståelse for deres udfordringer og kunne håndtere dem og dermed komme tættere på et job eller fastholde deres job. I projektet blev deltagerne tilknyttet en rådgiver fra Hjernesagen eller en af de otte andre handicaporganisationer, som deltog i projektet.

Kunne ikke varetage sit arbejde

Ole Rømer på 54 år var en af dem, som deltog i projektet. Ole havde været ansat i postvæsnet næsten hele sit liv, men i august 2014 fik han en hjerneskade på grund af iltmangel. Skaden betyder, at Ole har stor træthed og hukommelsesproblemer, og at han hurtigt mister overblikket og orienteringen.

"Jeg kørte med pakker, og der er det en fordel at kunne huske, hvem de er til. Derudover havde jeg store problemer med at finde rundt. Og så var jeg utrolig træt. Jeg kunne ikke varetage det arbejde," siger Ole, som blev opsagt og fik tilbudt at få sin tjenestemandspension udbetalt. Det takkede han ja til.

Godt at komme ud blandt folk

Det var Jobcenter Esbjerg, som foreslog Ole at deltage i projektet. Først var Ole lidt i tvivl:
"Kommunen spurgte, om jeg var interesseret i at blive afklaret i forhold til min fremtidige arbejdsevne og tilknytning til arbejdsmarkedet. Jeg har altid godt kunnet lide at gå hjemme. Derfor passede det mig fint, at jeg havde fået min tjenestemandspension. Men så tænkte jeg, at det måske var meget godt at komme lidt ud blandt folk," forklarer Ole. Han sagde derfor ja tak, og i marts 2016 blev han tilknyttet Hjernesagens rådgiver Maja Klamer Løhr, som har været hans rådgiver gennem forløbet.

Forlængede sin virksomhedspraktik

Ole kom i virksomhedspraktik på et dagtilbud for udviklingshæmmede i Esbjerg, hvor han var 3,5 time hver dag. Det var et hårdt forløb for ham, da han på grund af sin hjerneskade er meget lydfølsom og bliver træt, hvis der sker for meget. På trods af det blev Ole så glad for stedet, at han sagde ja til at forlænge sin praktik. Undervejs har han holdt møder med Maja og en neuropsykolog.
"Ole har gennem projektet fået forståelse for sine udfordringer, og hvordan han kan arbejde med andre måder at gøre tingene på for bedre at kunne fungere i sin virksomhedspraktik og derhjemme," siger Maja Klamer Løhr.
"Jeg er træt, men ikke lige så træt som før. Jeg har fået nogle redskaber, som jeg skal arbejde med i min hverdag," siger Ole. Et af rådene er fx, at han skal sørge for at hvile sig i løbet af dagen. Men det kan godt være svært:
"Folk kan ikke rigtig se på en, at man har en hjerneskade og derfor er træt. Det er ikke, fordi jeg er flov over det, men det kan være svært at sige, at man har brug for en pause," forklarer Ole.

Vil gerne have et fleksjob

I august afsluttede Ole sit Mening og Mestringsforløb og overgik til Jobcenter Esbjerg, som skal tage stilling til, om Ole kan godkendes til et fleksjob.
"Jeg vil gerne have et fleksjob, men jeg ved ikke, om jeg får det tilbudt," siger Ole, som har været glad for at deltage i projektet:
"Jeg synes, det har rykket mig. Og Maja har været alletiders. Jeg er stadigvæk træt, men det bliver man nok ved med at være," siger Ole.

Hjernesagens rådgiver Maja Klamer Løhr er også tilfreds med Oles forløb:
"Det har været en succes at få Ole flyttet mentalt. Der er en masse gode ressourcer i ham, fx er han meget social og god til at sætte ting i gang," siger Maja Klamer Løhr og tilføjer:
"Ole er blevet klogere på sig selv. Det er gået op for ham, at han nok godt vil kunne fungere på arbejdsmarkedet i et fleksjob, og han er godt på vej".

Ole Rømer fik en hjerneskade i 2014 og kunne ikke længere passe sit job i postvæsnet. Gennem projekt Mening og Mestring fandt Ole nye måder at håndtere følgerne efter sin hjerneskade, og nu venter han på at blive afklaret til et fleksjob.

Mening og Mestring

- Esbjerg, Odsherred, Aalborg og Frederiksberg kommuner deltog i projektet.
- I alt har omkring 200 borgere været igennem et forløb i en af de fire kommuner.
- Udover Hjernesagen deltog ADHD-foreningen, Epilepsiforeningen, Hjerneskadeforeningen, Landsforeningen Autisme, Landsforeningen LEV, Muskelsvindfonden, Parkinsonforeningen og Spastikerforeningen i projektet.
- Det Nationale Institut for Kommuners og Regioners Analyse og Forskning (KORA) evaluerer projektet i 2017.

Råd og rettigheder:

Hvad kan pårørende få af hjælp og støtte?

Vores lovgivning koncentrerer sig normalt om genoptræning og rehabilitering af personer, som har fået en blodprop eller blødning i hjernen, mens der ikke har været det store fokus på de pårørende. Det er heldigvis ved at ændre sig en smule, men der er stadig plads til forbedringer. Nogle af de tilbud, du som pårørende kan gøre brug af, er fx at få tilskud til psykologhjælp eller søge om aflastning og afløsning.

Tekst: Maja Klamer Løhr, Hjernesagens rådgiver på social- og sundhedsområdet
Foto: Amanda Juhl

Som pårørende oplever man, at livet ændres på et splitsekund, når ens nærmeste får en blodprop eller blødning i hjernen. En hjerneskade påvirker nemlig også de mennesker, der er tæt på den ramte. Børn, ægtefæller, kærester, forældre, kolleger og venner skal pludselig forholde sig til at leve videre med den ramtes hjerneskade. Det er en stor opgave at være pårørende til en person med følger efter en blodprop eller blødning i hjernen.

Der findes muligheder for pårørende

Forskning viser, at pårørende ofte vil opleve en påvirkning af deres liv, som berører dem både arbejdsmæssigt, psykisk og socialt. Psykisk kommer man som pårørende rundt i hele følelsesregistret – først er man i chok og angst for at miste, men også lettet over, at personen stadig er i live. Sidenhen kommer frustrationerne og bekymringerne om, hvordan fremtiden kommer til at se ud og en hel masse andre følelser. Samtidig får man en ny krævende rolle som praktisk hjælper, nye opgaver, ny identitet og et andet liv end det, man hidtil har levet. Der er desværre ikke særligt stort fokus på støtte til pårørende i lovgivningen, men der findes nogle muligheder.

Få tilskud til psykologhjælp

Både voksne pårørende og børn kan få en henvisning til psykologhjælp inden

Maja Klamer Løhr.

for de første 6 måneder efter hjerneskaden. Det er din praktiserende læge, som vurderer, om du er i målgruppen for psykologhjælp, så der kan laves en henvisning. Der kan maksimalt ydes tilskud til 12 behandlinger hos en psykolog i dit område, som har overenskomst med regionen. Psykologhjælpen er ikke gratis, da der kun ydes et tilskud, som dækker 60 % af udgiften til psykologen. Resten skal du selv betale. Hvis du er medlem af Sygesikring Danmark, har du mulighed for at få dækket en del af udgiften til din egenbetaling. Henvisningen til psykologhjælp gives efter sundhedsloven § 69.

Pas godt på børnene

Når en person får en blodprop eller blødning i hjernen, påvirker det også de mennesker, der er tæt på den hjerneskadede. Hele familiens hverdag bliver vendt på hovedet, og særligt børn og unge er udsatte. De kan få svært ved at passe deres skole, fritidsinteresser og venner.
Kommunerne har i dag bedre mulighed for at sikre børns trivsel gennem forebyggende indsatser. Det kan være ved hjælp af mentorordninger i skolen eller til fritiden, og det kan være via familieforløb og terapeutiske tiltag. Støtten kan gives efter serviceloven § 11.

Søg om aflastning og afløsning

Hvis du som pårørende passer et barn, en ægtefælle eller en forældre med nedsat fysisk og/eller psykisk funktionsevne, kan du søge din kommune om aflastning eller afløsning. Når kommunen skal vurdere behovet, skal kommunen tage udgangspunkt i dit behov som pårørende og ikke i den ramtes behov. Hensigten med aflastning og afløsning er at skabe et frirum til dig som pårørende, hvor du kan få en pause fra pasningsopgaven. En pause kan være medvirkende til, at den ramte på sigt kan blive i sit eget hjem.

Der er forskel på aflastning og afløsning. Aflastning sker som regel ved, at den ramte tilbydes et dag-, nat- eller døgnophold i et dagcenter, på et plejehjem eller i et botilbud. Afløsning sker derimod i eget hjem, hvor der kommer en person i hjemmet, så du kan slappe

af og lave noget andet end at passe den ramte. Afløsning og aflastning gives efter serviceloven § 84.

Lad ledsageren tage over

En del af lovgivningen er ikke direkte tiltænkt støtte og hjælp til pårørende, men alligevel kan den give lidt frirum til dig som pårørende. Hvis den ramte er mellem 12 og 67 år og ikke kan færdes på egen hånd uden for hjemmet på grund af en varig og betydelig nedsat funktionsevne, kan den ramte få bevilget en ledsagerordning, der kan dække 15 timers ledsagelse om måneden. Det er den ramte, der bestemmer, hvad ledsagerordningen skal bruges på. Det kan fx være til at genoptage tidligere fritidsinteresser, shoppe, tage til sociale sammenkomster eller på kulturelle aktiviteter. Det kan give dig som pårørende og den ramte lidt tid hver for sig, når ledsageren tager over. Samtidig giver det mulighed for, at du som pårørende ikke altid skal tage med rundt til aktiviteter, som måske ikke er din interesse. Ledsagelse gives efter serviceloven § 97.

Pas selv den ramte

For nogle giver det ro og mere overskud i hverdagen, hvis de selv kan varetage pasningen og plejen af den ramte, når alternativet er et botilbud eller plejebolig. Hvis du som pårørende fortsat er en del af arbejdsmarkedet og I begge er enige om, at det vil være en god løsning for jer, er der mulighed for at blive ansat af kommunen til at varetage plejen på fuld tid. Ansættelsesforholdet gælder som udgangspunkt i 6 måneder, men med mulighed for forlængelse i yderligere 3 måneder, hvis særlige forhold taler for det.
Pasning af nærtstående gives efter serviceloven § 118.

Flere kurser for pårørende

Lovgivningen har i mange år koncentreret sig om genoptræning og rehabilitering af den ramte, mens der ikke har været det store fokus på de pårørende. Det billede er heldigvis ved at ændre sig en smule. Pårørendekurser skyder op mange steder i kommunerne, på hjerneskadecentre og hos specialundervisnings- og kommunikationscentre. I Hjernesagen holder vi også pårørendekurser fx den 14.-15. januar 2017. Kurserne oplyser om følgerne efter en hjerneskade, om praktiske forhold, om egne reaktioner og giver et fortroligt rum til at drøfte, hvordan det er at være pårørende.

Find pårørende på Facebook

Hjernesagen har en Facebook-gruppe kun for pårørende til en hjerneskadet. Gruppen er ment som et sted, hvor voksne pårørende til hjerneskadede kan udveksle erfaringer og bruge hinanden. På Facebook skal du søge efter "Hjernesagens netværk for pårørende til mennesker med senhjerneskade". Gruppen er lukket, så når du anmoder om medlemskab af den, vil administrator skrive en besked til dig, hvor du bliver spurgt, om du er pårørende til en hjerneskadet. Din anmodning bliver først godkendt, når du har svaret. Derfor er det vigtigt, at du kigger efter beskeder i din mappe under "Andet".

I Hjernesagens netbutik finder du flere relevante pjecer til pårørende:

"Orientering til pårørende"

Hjernesagens pjece "Orientering til pårørende til mennesker ramt af en blodprop eller blødning i hjernen" er målrettet pårørende og andre, der har kontakt til en hjerneskaderamt. Pjecen tager udgangspunkt i de følgevirkninger, der opstår i forbindelse med apopleksi, men informationerne kan bruges af pårørende til mennesker med alle slags hjerneskader.

"Omsorg for barnet, der har en hjerneskadet far eller mor – voksenpjece"

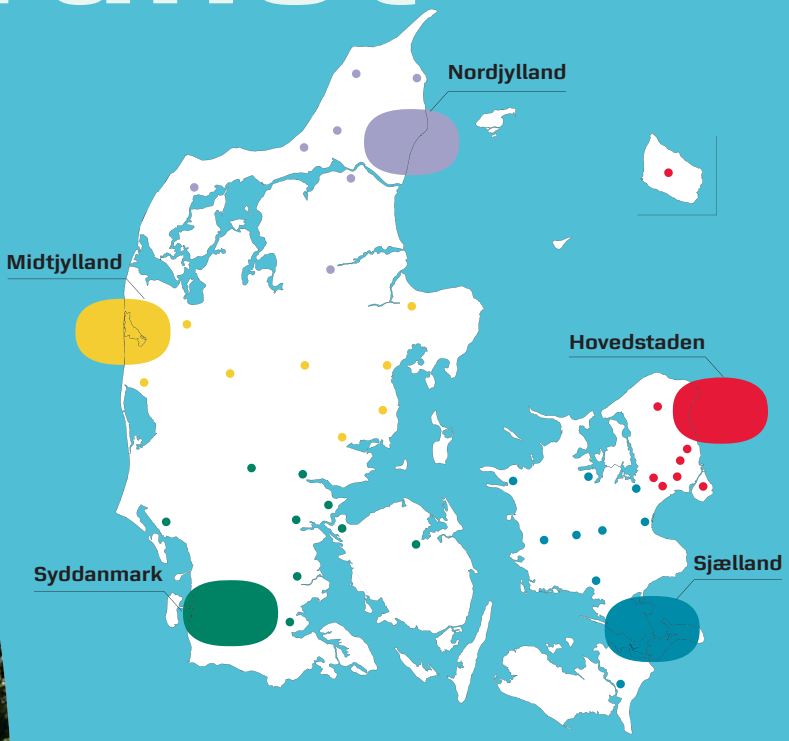
Pjecen beskriver nogle af de reaktioner, du kan opleve hos barnet eller den unge, delt ind efter aldersgrupper. Den giver dig nogle konkrete forslag til, hvordan du tager hånd om barnet eller den unge med gode snakke og omsorg. Pjecen er skrevet til hjerneskaderamte familier med børn. Pjecen kan også læses af andre, der er tæt på familiens børn.

"Når far eller mor bliver hjerneskadet – børnepjece"

Pjecen er til børn, hvis mor eller far har fået en hjerneskade. I pjecen kan barnet læse om de forandringer, der kan ske hos deres mor eller far, og om nogle af de reaktioner barnet kan opleve. Pjecen er skrevet, så børn og unge selv kan læse den, men den kan naturligvis også læses sammen med en voksen.

LOKAL NYT

Hjernesagen **landet rundt**



Hjernesagens netværk på Facebook

Hjernesagen har en række netværk for dig, der lever med en hjerneskade eller er pårørende:

- Hjernesagen
- Hjernesagens netværk for voksne med hjerneskade
- Hjernesagens netværk for unge med hjerneskade
- Hjernesagens netværk for børn og unge med en hjerneskadet mor eller far – Hjernespiren
- Hjernesagens netværk for pårørende til mennesker med senhjerneskade.

Netværkene er lukkede grupper på Facebook, hvor medlemmerne kan skrive sammen i fred. Kun medlemmer kan læse, hvad der bliver skrevet. Find netværkene på Facebook ved at søge på deres navne.

Velkommen til!

Region
Hovedstaden

Kontaktperson fra hovedbestyrelsen for Hjernesagsforeningernes bestyrelser i Albertslund, Bornholm, Gladsaxe, Gentofte, Ballerup, Lyngby-Taarbæk, Rudersdal og Furesø, København og Frederiksberg er: Jens Barfoed, tlf. 22 46 29 16
mail: barfoed2880@gmail.com

Kontaktperson fra hovedbestyrelsen for Hjernesagsforeningernes bestyrelser i Nordsjælland, Høje Taastrup, Rødovre, Brøndby, Glostrup, Herlev, Hvidovre, Ishøj og Vallensbæk, Tårnby og Dragør er: Lisbet Kragh, tlf. 61 26 10 09
mail: lisbetkragh@hotmail.com

Region Hovedstadens Kulturklub

Aktiviteter efterår/vinter
● Lørdag 26. november kl. 13
Foredrag v/ledende neuropsykolog Lars Siert. "Den opgave det er at leve med skjulte handicap – og med den, der har dem". Sted: Telefonfabrikken, Telefonvej 8, 2860 Søborg. Yderligere information fås hos Jens Barfoed, tlf. 22 46 29 16.

Hjernesagen i Albertslund

Formand: Mariann Svendsen
Tlf. 21 81 40 23
E-mail: hagenau4@gmail.com

Faste aktiviteter
Medlemsmøde onsdage i ulige uger kl. 12.30 – 15.00
Sted: BS 72's klubhus, Vridsløsevej 1. **Bemærk**: Juleferie fra 22. december til 17. januar.

● Onsdag 7. december
Julefrokost. Pris: Kr. 100 inkl. 1 øl/vand/glas vin. Tilmelding til formanden senest 23. november.

● Onsdag 21. december
Gløgg og æbleskiver. Tilmelding til formanden senest 7. december.

● Onsdag 18. januar
Nytårskur med kinesisk buffet. Pris: Kr. 75 inkl. 1 øl/vand/glas vin. Tilmelding til formanden senest 21. december.

Hjernesagen Bornholms Regionskommune

Formand: Vivi Sørensen
Tlf. 29 91 53 09
E-mail: ehsego@gmail.com

Faste aktiviteter
Hjernesagscaféen for senhjerneskadede og pårørende har åbent den første tirsdag i måneden kl. 18 – 22. Der er fællesspisning og kaffe. Pris: Kr. 30. Sted: Ressourcevejens lokaler på Kommunikationscentret, Sveasvej 8, 3700 Rønne. **Bemærk**: Vi holder lukket i januar.

Pårørendegruppen mødes den 3. tirsdag i måneden kl. 19 – 21. Pris: Kr. 25. Sted: Blomstercaféen, Torvet 7 i Aakirkeby.

Aktiviteter efterår/vinter
● Lørdag 15. oktober kl. 16.30
Bowlingaften. På med bowlinghandsken og lad os få en dejlig aften. Vi bowler og spiser bagefter. Sted: Torneværksvej 18 i Rønne. Pris: Kr. 100. Tilmelding senest 4. oktober.

● Lørdag 26. november kl. 16
Julehygge i Blomstercaféen. Kom og lav adventskranse/juledekorationer. Tag selv fad og lys med eller køb det i butikken. Der serveres kaffe, kage og en sandwich. Pris: Kr. 50. Materialer til dekorationer er for egen regning. Sted: Torvet i Aakirkeby. Tilmelding senest 11. november.

● Lørdag 3. december kl. 18
Julefrokost. Kontakt Arne i november og hør nærmere om sted og pris – eller se det på Facebook. Tilmelding senest 19. november.

Yderligere oplysninger samt tilmelding
Kontakt Arne, tlf. 27 63 11 52.

Hjernesagen i Gladsaxe, Gentofte, Ballerup, Lyngby-Taarbæk, Rudersdal og Furesø

Formand: Kirsten Schalburg
Tlf. 61 50 82 29
E-mail: kirsten.schalburg@gmail.com

Faste aktiviteter
Værestedet Laden ved Gladsaxe Kirke hver tirsdag kl. 10 – 13.
Mulighed for talepædagog, afspænding/gymnastik, fællessang med klaverakkompagnement, forskellige spil og socialt samvær. Tilmelding enten til Aase Rasmussen, tlf. 44 98 30 80, eller til formanden. Sted: Gladsaxe Kirkes sognegård "Laden", Provst Bentzons Vej 1, 2860 Søborg (over for Netto). Alle er velkomne, der er ledige pladser. **Bemærk**: Efterårsferie 18. oktober og sidste møde før jul 13. december.

Aktiviteter efterår/vinter
● Lørdag 26. november kl. 13
Foredrag v/ledende neuropsykolog Lars Siert. "Den opgave det er at leve med skjulte handicap – og med den, der har dem". Sted: Telefonfabrikken, Telefonvej 8, 2860 Søborg. Yderligere information fås hos Jens Barfoed, tlf. 22 46 29 16.

● Tirsdag 20. december kl. 11
Juleafslutning. Vi mødes ved Laden og kører et sted hen og spiser julefrokost.

Hvis du har en e-mail, vil vi være taknemmelige, om du sender adressen til torben45nielsen@gmail.com – på forhånd tak.

Hjernesagen i Høje Taastrup

Formand: Tove Christensen

Kontaktperson: Hans Juul
Tlf. 42 32 92 62
E-mail: hansjuul.1@hotmail.com

Faste aktiviteter
Vi mødes første mandag i måneden kl. 13 – 15 i Træningscentrets Café,

Espens Vænge 44, Taastrup, til kaffe og hyggesnak m.v.

Café for pårørende til senhjerneskadede i Høje Taastrup
Vi mødes anden onsdag i måneden kl. 14 – 16 i Træningscentrets Café, Espens Vænge 44, Taastrup.
Kontaktperson: Anna-Lisa Jensen, tlf. 42 32 92 62 eller
mail anna-lisa@live.dk

Aktiviteter efterår/vinter
● Torsdag 20. oktober
Foredrag. Sted: Kulturcentret, Poppel Allé 44 i Taastrup. Nærmere om klokkeslæt og pris følger på de sædvanlige opslag.
Tilmelding senest 13. oktober til Britta Nielsen, tlf. 43 99 13 09, eller mail hansjuul.1@hotmail.com

● Torsdag 1. december
Julefrokost. Sted: Kulturcentret, Poppel Allé 44 i Taastrup. Nærmere om klokkeslæt og pris følger på de sædvanlige opslag.
Tilmelding senest 24. november til Britta Nielsen, tlf. 43 99 13 09, eller mail hansjuul.1@hotmail.com

Hjernesagen i København og Frederiksberg

Formand: Ann Høyer
Tlf. 25 37 98 83
E-mail: ann.hoyer1@gmail.com

Faste aktiviteter
Vores medlemsmøder holdes den sidste søndag i måneden fra kl. 13 – 16 medmindre andet er anført.
Sted: Lyshøjgårdsvej 43 i Valby, tlf. 36 46 30 19. Dog ikke i månederne juni, juli og december, hvor vi holder ferie.

Samtalegruppe for ramte
Olivier Lamer har holdt det første møde. Nyt møde planlægges. Yderligere oplysninger fås hos formanden.

Selvhjælpsgruppe den 2. fredag i måneden kl. 14 – 17
Selvhjælpsgruppen er for ramte. Møderne holdes i foreningens lokaler, Lyshøjgårdsvej 43 i Valby. Yderligere oplysninger fås hos Kirsten Gudme, tlf. 40 55 62 31.

Møde for pårørende
Kom og mød andre pårørende. Møderne holdes i foreningens lokaler, Lyshøjgårdsvej 43 i Valby. Yderligere oplysninger samt tilmelding til Anni Andersen, tlf. 32 59 54 40.

Skolen for Apopleksi- og Afasiramte
Skolen holder til i vores lokaler på Lyshøjgårdsvej 43. Der er undervisning i dansk, skrivning og hukommelsestræning samt edb. Der tilbydes også afspænding, yoga, korsang m.m. Se nærmere på Afasiskolens hjemmeside. Få en snak med skolens leder, Hanne Jæger, tlf. 36 46 32 08.

Aktiviteter efterår/vinter
● Søndag 30. oktober kl. 13 – 16
Fødselsdagsarrangement for Centret. Der serveres et måltid mad. Pris: Kr. 100. Tilmelding senest 27. oktober i centret eller til formanden.

● Søndag 27. november kl. 13 – 16
Julefrokost – "julenisserne" kommer og underholder. Pris: Kr. 100. Tilmelding senest 24. november i centret eller til formanden.

● Søndag 29. januar kl. 13 – 16
Banko og frokost. Pris: Kr. 100 – 3 plader kr. 25. Tilmelding senest 26. januar i centret eller til formanden.

Husk også at se efter tilbud under Region Hovedstadens fælles arrangementer.

Find Hjernesagen på Facebook: Facebook.com/hjernesagen1

Hjernesagen i Nordsjælland – Allerød, Egedal, Fredensborg, Frederiksund, Gribskov, Halsnæs, Helsingør, Hillerød og Hørsholm

Formand: Lisbet Kragh
Tlf. 61 26 10 09
E-mail: lisbetkragh@hotmail.com

Faste aktiviteter
Tirsdage og torsdage kl. 10 – 15 er der åbent på værestedet Viemosegård. Sang og musik, tegning og maling, bevægelse, boccia, trædrejning, knipling og bygning af togbane. Datastue og netcafé til fri afbenyttelse. Pris: Kr. 60 for kaffe og middagsmad. Drikkevarer kan købes billigt. Sted: Viemosegård, Hejrevej 1, 3400 Hillerød. Tlf. 48 28 73 10 i åbningstiden, mail hjernesagen3400@gmail.com eller kontakt formanden.

Bemærk: Juleferie i ugerne 51 og 52. Vi mødes igen 3. januar.

Aktiviteter efterår/vinter
● Tirsdag 25. oktober kl. 10.00 – 17.30
Løvfaldstur. Vi mødes på Viemosegård og kører i liftbus til Gyrstinge Skovkro, hvor vi spiser middagsmad. Pris: Kr. 200 for brugere og kr. 250 for gæster. Tilmelding senest 18. oktober til formanden.

● Søndag 20. november kl. 14 – 17
Julehygge på Viemosegård. Vi hygger os med gløgg og æbleskiver, og vi spiller om gaverne på pakkekalenderen.

● Søndag 4. december kl. 12.00 – 16.30
Julefrokost på Viemosegård.
Pris: Kr. 200 for brugere og kr. 250 for gæster. Tilmelding senest 26. november til formanden.

● Lørdag 28. januar kl. 15 – 20
Vinylaften på Viemosegård. Vi hygger os med lækker mad og musik.
Pris: Kr. 100. Tilmelding senest 18. januar til formanden.

Hjernesagen i Rødovre, Brøndby, Glostrup, Herlev, Hvidovre, Ishøj og Vallensbæk

Formand: Rita Jensen
Tlf. 44 84 73 07 – 23 45 73 08
E-mail: uglerita@hotmail.com

Ønskes løbende information om vores aktiviteter, så send en mail til formanden, der så vil sende dig nyheder pr. mail.

Hjernesagen i Tårnby og Dragør

Formand: Keld Henvig
Tlf. 50 74 54 62
E-mail: henvig@comxnet.dk

Faste aktiviteter
Møderne finder sted på nedenstående mandage kl. 14 – 16 i Foreningscentret, "Postkassen", Amager Landevej 71, lokale 1 i stuen. Kaffe: Kr. 15. Brød kan medbringes. Yderligere oplysninger fås hos formanden.

Aktiviteter efterår/vinter
- Mandag 10. oktober
Banko.

- Mandag 31. oktober
Musikalsk underholdning ved Liljebæk.

- Mandag 14. november
Frivillighedskoordinator Naomi Gurfinkiel kommer og besøger os.

- Mandag 28. november kl. 13
Julemiddag.

- Mandag 12. december
Juleafslutning med pakker.

- Mandag 6. februar
Generalforsamling.

STØT HJERNESAGEN
Konto 3129 - 3350130640
eller www.hjernesagen.dk

Region Sjælland

Regionens kontaktperson fra hovedbestyrelsen er:
Annemette Ruth, tlf. 25 30 34 29
mail: as.ruth@hotmail.com

Hjernesagen i Guldborgsund

Formand: Rose Brusen
Tlf. 30 63 63 20
E-mail: rose.brusen@skolekom.dk

Faste aktiviteter
Hvor intet andet er anført, mødes vi i kantinen, Den Sociale Virksomhed, Københavnsvej 5, 4800 Nykøbing F.
Pris for medlemmer:
Kr. 20 for kaffe/te/kage pr. person.

Tilbud til yngre ramte
Vi har startet en café. Ring og hør nærmere om tilbud og arrangementer: Grethe Hansen, tlf. 24 44 03 22, mail grethehansen342@gmail.com

Den varme linje
Du er altid velkommen til at kontakte et af bestyrelsens medlemmer med spørgsmål, der vedrører Hjernesagen.

Læs også om vores arrangementer på Hjernesagens hjemmeside.

Aktiviteter efterår/vinter
- Torsdag 13. oktober kl. 16 – 18
Foredrag ved specialpædagogisk konsulent Anne-Marie Hagsted Andersen, ViSP. Vi skal høre om det at have en hjerneskade og om at være pårørende.

- Torsdag 20. oktober kl. 19.00 – 21.30
Pårørendemøde. Kom og få en snak.

- Torsdag 27. oktober kl. 16 – 18
Cafémøde. Kom og få en snak – også en pårørendesnak.

- Torsdag 10. november kl. 18
Mortensaften. Vi skal hygge os og spise andesteg og flæskesteg med tilbehør samt dessert. Sted: Strandkroen, Marielyst. Pris for medlemmer: Kr. 175 ekskl. drikkevarer. Tilmelding til formanden senest 27. oktober.

- Lørdag 26. november kl. 13
Juleafslutning og julehygge. Vi skal hygge med dejlig mad og lidt at drikke. Pris: Kr. 150 pr. person. Måske lidt overraskelser undervejs. Tilmelding senest 10. november til Grethe, tlf. 24 44 03 22 eller mail grethehansen342@gmail.com

- Torsdag 5. januar kl. 16 – 18
Nytårskur med overraskelser og et lille glas bobler. Pris: Kr. 50. Tilmelding senest 2. januar til Iris, tlf. 54 85 15 81 eller mail ij@dukamail.dk

- Torsdag 12. januar kl. 19.00 – 21.30
Pårørendemøde.

- Torsdag 19. januar kl. 16 – 18
Cafémøde. Kom og få en snak – også en pårørendesnak.

Hjernesagen i Holbæk og Odsherred

Formand: Ilse Rosenkilde Johansson
Tlf. 55 54 83 00
E-mail: lie@privat.dk

Vores arrangementer foregår, medmindre andet er nævnt, på CSU, Seminarieparken 5, 4300 Holbæk.
Pris: Kr. 20 for kaffe.
Skolen er handicapegnet.

Bemærk: Juleferie fra 17. december til 12. januar.

Faste aktiviteter
Støttegruppen for afasi- og apoplektiramte for Holbæk og Odsherreds kommuner. **Torsdage i lige uger kl. 15.30 – 17.30**. Pårørende/hjælpere er meget velkomne.

Vi træffes på **afd. 03 – 3 – apopleksiafsnittet på Holbæk Sygehus onsdage i ulige uger fra kl. 15.30**.
Henvendelse til personalet.

Aktiviteter efterår/vinter

● Torsdag 6. oktober
Besøg på Brorfelde Observatorium. Pris: Entré for egen regning. Yderligere oplysninger fås ved tilmelding til formanden senest 1. oktober.

● Lørdag 22. oktober
Teater eller koncert. Yderligere oplysninger fås ved tilmelding til formanden senest 16. oktober.

● Torsdag 3. november kl. 15.30 – ca. 17.30
Mit liv i Politiet ved kommunikationschef Carsten Andersen. Tilmelding til formanden senest 26. oktober.

● Torsdag 17. november kl. 15.30
Foredrag om kryddersnaps ved Jens Snedker Holm. Tilmelding til formanden senest 10. november.

● Torsdag 1. december kl. 15.30
Pakkespil. ALLE bør medbringe en pakke til ca. kr. 25. Tilmelding til formanden senest 24. november.

● Lørdag 17. december
Julefrokost. Under planlægning, hvorfor dato kan ændre sig. Yderligere oplysninger fås hos formanden, der også modtager bindende tilmelding senest 10. december.

Ret til evt. ændringer forbeholdes. Besøg vores hjemmeside på www.hjernesagen-holbaek.dk

Hjernesagen i Kalundborg

Formand: Lisbeth Larsen
Tlf. 59 50 86 32 – 30 52 86 43
E-mail: lisbeth@eanet.dk

Faste aktiviteter
Både ramte og pårørende mødes **onsdage i ulige uger kl. 15.30 – 17.30 på Aktivitetscentret**, Esbern Snaresvej 55, 4400 Kalundborg, hvis ikke andet er skrevet.

Vi er at træffe **tirsdage i lige uger kl. 10 – 13 i Infobutikken**, Lindegade 3 i Kalundborg, tlf. 59 51 11 60.

Aktiviteter efterår/vinter

● Onsdag 26. oktober
Fysioterapeut.

● Onsdag 9. november
Hyggemøde.

● Onsdag 23. november
Banko.

● Onsdag 7. december
Julefrokost.

● Onsdag 18. januar
Første møde i det nye år.

Hjernesagen i Køge, Stevns og Solrød

Formand: Conni Andersen
Tlf. 50 93 34 80
E-mail: dsl191172@vip.cybercity.dk

Faste aktiviteter
Vi mødes mandage i lige uger kl. 14 – 16. Kom og vær med. Det gælder både ramte og pårørende. Sted hvis ikke andet er anført: Selskabslokalet, Højelsevej 1, 4623 Ll. Skensved, lige ved Skensved Hallen. Bus nr. 242 kører lige til døren fra Ølby St. Fast minuttal 35. Husk altid tilmelding senest 8 dage før.

Husk også at vi har Cafémøde tirsdage i ulige uger kl. 10 – 12. Sted: Sundheds- og Frivillighedscentret, Hovedgaden 46, 4652 Hårlev, lige over for Hårlev Station.
Bemærk: Juleferie 20. december.

Aktiviteter efterår/vinter

● Mandag 3. oktober kl. 13 – 17
Spisning. Pris: Kr. 75. Tilmelding senest 29. september.

● Mandag 17. oktober kl. 14 – 16
Sang og musik med Annie og Bruno.

● Mandag 31. oktober kl. 13 – 16
Banko. Husk en pakke til ca. kr. 25.

● Fredag 4. november kl. 9.30
Tur til Folketinget. Afgang med handicapbus fra Ølby St. kl. 9.30. Vi kommer retur kl. ca. 16. Pris: Kr. 300. Tilmelding senest 4. oktober.

● Fredag 18. november kl. 9
Juletur til Lübeck. Afgang med handicapbus fra Ølby St. kl. 9. Vi kommer retur til Ølby St. kl. ca. 22.30. Pris: Kr. 350. Tilmelding senest 31. oktober. **Husk**: Pas.

● Mandag 28. november kl. 14 – 16
Folkedans med kørestol ved Peter.

● Torsdag 1. – søndag 4. december
Juleindkøbstur til Kolobreg i Polen. Pris pr. person med 3 overnatninger og halvpension i dobbeltværelse: Kr. 2.295. Afgang fra Ølby St. kl. 5. Vi er hjemme igen 4. december kl. ca. 21. Bindende tilmelding senest 1. november til formanden.

● Mandag 12. december kl. 13 – 17
Julefrokost. Pris: Kr. 75. Tilmelding senest 28. november. **Husk**: En pakke til ca. kr. 25.

● Mandag 9. januar kl. 14 – 17
Nytårskur. Pris: Kr. 30. Tilmelding senest 4. januar.

Kontaktpersoner
Conni Andersen, tlf. 50 93 34 80, og Astrid Schou, tlf. 56 65 35 10.

Hjernesagen i Næstved, Faxe, Vordingborg og Lolland

Formand: Jytte Schulin-Zeuthen
Tlf. 54 78 83 17 – 30 66 46 87
E-mail: jsz@outlook.dk

Faste aktiviteter
Apopleksi- og afasigruppen mødes 1. og 3. onsdag i hver måned kl. 14.30 – 17.00 på Videncentret, Birkebjerg Allé 3, Næstved. Spil, video, foredrag, udflugter og sang. Kontaktperson: Grethe Pedersen, tlf. 51 49 07 48.

Gruppen "HÅND I HÅND"
Vi mødes 1. mandag i hver måned kl. 14.00 – 16.30 på FrivilligCenter, Nakskov, Hoskiersvej 17, 1. sal. Bankospil, foredrag, film og sang. Kontaktperson: Formanden.

Maribogruppen for ramte og pårørende
Vi mødes torsdage i lige uger kl. 15 – 17. Sted: FrivilligCenter Maribo, Søndre Boulevard 84, 4930 Maribo.
Kontaktperson: Formanden.

Vordingborggruppen for pårørende
Vi mødes tirsdage i ulige uger kl. 15 – 17. Sted: Sankelmarksvej 10 N, 4760 Vordingborg. Gå under glasbroen, hvor der er en elevator.
Kontaktperson: Formanden.

Vi er at træffe på Nykøbing Falster Sygehus 2. og 4. onsdag hver måned kl. 15 – 16. Vejledende samtaler med ramte og pårørende.
Kontaktperson: Formanden.

Vi er at træffe på Infostedet på Næstved Sygehus hver torsdag med rådgivning. Yderligere information: Grethe Pedersen, tlf. 51 49 07 48.

Den varme linje
Ring til os. Vi er selv apopleksiramte eller pårørende: Grethe Pedersen, Næstved, tlf. 51 49 07 48. Jutta Nielsen, Præstø, tlf. 55 99 38 01, eller formanden.

Aktiviteter efterår/vinter
● Mandag 3. oktober kl. 14.00 – 16.30
Vi får besøg. Linda Sommer kommer og fortæller om, hvordan det var at være politibetjent i Grønland. Pris: Kr. 25 for kaffe og kage. Sted: Frivillighedscentret, Hoskiersvej 17 i Nakskov.

● Mandag 7. november kl. 14.00 – 16.30
Vi får besøg. Tidligere turistchef Lise Simon kigger forbi. Pris: Kr. 25 for kaffe og kage. Sted: Frivillighedscentret, Hoskiersvej 17 i Nakskov.

● Søndag 27. november kl. 12 – 17
Julefest med juletræ og julefrokost. Pris: kr. 150. Sted: EUC, Kuskevej 3 i Vordingborg. Tilmelding senest 14. november til formanden.

Hjernesagens bisidder i området
Birgit Parkdal
Tlf. 28 49 96 05

Hjernesagen i Ringsted

Formand: Gurli Jakobsen
Tlf. 57 52 85 98 – 29 90 85 98
E-mail: gurli.jakobsen@mail.dk

Faste aktiviteter
Mødested, hvis intet andet er nævnt: Vesterled, Fredensvej 9, 2. sal, Benløse, 4100 Ringsted.

Aktiviteter efterår/vinter
● Torsdag 13. oktober kl. 15 – 17
Underholdning. Kirsten og Alfred Heeboll fortæller om deres rejse til Iran.

● Torsdag 27. oktober kl. 15 – 17
Klubdag.

● Torsdag 10. november kl. 15 – 17
Klubdag.

● Torsdag 24. november kl. 15 – 17
Klubdag.

● Torsdag 8. december kl. 17 – 21
Juleafslutning.

● Torsdag 5. januar
Underholdning ved Jystrup koret.

● Torsdag 19. januar kl. 15 – 17
Klubdag.

Hjernesagen i Roskilde, Lejre og Greve

Formand: Jørgen Boesgård
Tlf. 46 49 92 27 – 21 75 92 27
E-mail: jb@jboesgaard.dk

Faste aktiviteter i Roskilde
Medlemsmøder afholdes på Plejecenter Kristiansminde, Margrethekær 2 – 12, 4000 Roskilde, medmindre andet er nævnt.

Tilmelding til de faste møder skal ske til Hanna Jensen, tlf. 46 40 91 80 – 24 78 55 18,
mail hmsjensen@hotmail.com, senest kl. 20 søndagen før. Der bestilles kaffe og 2 stk. smørrebrød til kr. 30, som betales kontant. **Bemærk**: Juleferie fra 8. december til første møde i det nye år.

Aktiviteter efterår/vinter i Roskilde
● Onsdag 12. oktober kl. 16 – 19
Foredrag. "Vi er bedst, når vi er glade – positiv tænkning hjælper dig godt på vej" ved Jens, der er scleroseramt og sidder i kørestol.

● Onsdag 26. oktober kl. 16 – 19
Hyggemøde.

● Onsdag 9. november kl. 16 – 19
Hyggemøde.

● Onsdag 7. december kl. 16 – 19
Juleafslutning. Vi synger, spiller pakkespil og ønsker hinanden en glædelig jul. Medbring gerne en pakke til minimum kr. 25-30.

Aktiviteter ud af huset efterår/vinter
● Fredag 28. oktober kl. 15.00 – 19.30
Temadag for ramte og pårørende. Det bliver en spændende dag, hvor vi får besøg af autoriseret psykolog, specialist og supervisor i neuropsykologi Grethe Pedersen. Sted: Plejecenter Kristiansminde, Margrethekær 2 – 12, 4000 Roskilde. Yderligere oplysninger samt det fulde program findes på den lokale hjemmeside.

● Søndag 27. november
Julearrangement på restaurant Herthadalen i Lejre. Yderligere information følger.

Faste aktiviteter i Greve
Medlemsmøder afholdes i Greve Borgerhus, Greveager 9, 2670 Greve, medmindre andet er nævnt.

Tilmelding til de faste medlemsmøder, første tirsdag i måneden, skal ske til Tina Nielsen,
mail ellen-62@hotmail.com eller tlf. 42 31 40 49, senest kl. 20 søndagen før. Der vil blive serveret kaffe/te, og der er mulighed for bestilling og køb af mad ved tilmelding. **Bemærk**: Juleferie fra 7. december til første møde i det nye år.

Aktiviteter efterår/vinter i Greve
● Tirsdag 4. oktober kl. 17 – 20
Hyggemøde.

● Tirsdag 1. november kl. 17 – 20
Hyggemøde.

● Tirsdag 6. december kl. 17 – 20
Juleafslutning. Vi synger, spiller pakkespil og ønsker hinanden en glædelig jul. Medbring gerne en pakke til minimum kr. 25-30.

Netværkscafé for pårørende
Vi mødes torsdag 6. oktober kl. 18.45. Sted: Rehabiliteringscenter Trekroner, Trekroner Centervej 41, 4000 Roskilde. Yderligere oplysninger findes på den lokale hjemmeside eller fås hos Jørgen Boesgård, tlf. 21 75 92 27, der også gerne modtager tilmeldinger.

Ønskes løbende information pr. mail, så send en mail til jb@jboesgaard.dk

Hjernesagen i Slagelse

Formand: Leif Kristiansen
Tlf. 58 54 53 84 – 40 45 53 84
E-mail: lkbiler2003@yahoo.dk

Faste aktiviteter
Medlemsmøder for ramte og pårørende onsdage i lige uger kl. 18, medmindre andet er anført. Der bestilles 2 stk. smørrebrød pr. deltager, og der er kaffe og kage. Øl og vand kan købes. Pris: kr. 30. Sted: Nørrevangsskolen, indgang til CSU, Rosenkildevej 88 B i Slagelse. **Bemærk**: Vi holder efterårsferie 19. oktober og juleferie 28. december.

Husk bindende tilmelding skal ske til formanden senest søndagen før mødet, medmindre andet er anført under aktiviteten.

Send din mailadresse til formanden, så kommer du på vores mailliste.

Aktiviteter efterår/vinter
● Onsdag 5. oktober kl. 18
Hyggeaften med spisning og besøg af Jan Lisbygd, der fortæller om, hvordan det er at komme tilbage til livet efter en hjerneskade.

● Onsdag 2. november kl. 18
Hyggeaften med spisning og pakkeleg/evt. foredrag ved Jens Jørgensen.

● Onsdag 16. november kl. 18
Hyggeaften med spisning og bankospil/evt.foredrag ved Jens Jørgensen.

● Onsdag 30. november kl. 18
Julehyggeaften. Vi spiser sammen og laver juledekorationer. Foreningen leverer gran og ler. Kom selv med lys og pynt.

● Onsdag 14. december
Juleafslutning. Invitation følger.

Hjernesagen i Sorø

Formand: Susan Nilsson
Tlf. 60 92 72 16
E-mail: susan.nilsson@yahoo.dk

Hvis ikke andet er nævnt, holdes møderne på Værkerne, Frederiksvej 27, 4180 Sorø. Pris: Kr. 10 for kaffe/te samt kage/brød. Ved tilmelding skal det ske til formanden eller på mail hjernesagen@smik.dk

Aktiviteter efterår/vinter
● Tirsdag 11. oktober kl. 10 – 13
Lille gåtur. Vi går ned til søen og skoven og nyder efteråret.

● Onsdag 26. oktober kl. 19 – 21
Pakkeleg. Der betales kr. 10 ekstra til pakker, som bestyrelsen indkøber.

● Tirsdag 8. november kl. 10 – 13
Vi får besøg af hjerneskadekoordinator Karoline Raaby Adsersen.

● Lørdag 12. november kl. 11.30
Traditionel julefrokost med øl, vand og snaps. Pris: Medlemmer kr. 150 – ikkemedlemmer kr. 200. Bindende tilmelding senest 1. november til Sonja, tlf. 25 21 32 11 eller hjernesagen@smik.dk

● Onsdag 23. november kl. 19 – 21
Vi skal lave juledekorationer. Tag lys, fade/kurve og andet materiale fra fx haven med. Bestyrelsen sørger for ler og diverse dekorationsmaterialer.

● Tirsdag 13. december kl. 10 – 13
Julehygge.

● Onsdag 25. januar kl. 19 – 21
Vi byder det nye år velkomment med kransekage og bobler.

Region Syddanmark

Regionens kontaktperson fra hovedbestyrelsen er:
Lisbet Kragh, tlf. 61 26 10 09
mail: lisbetkragh@hotmail.com

Hjernesagen i Aabenraa og Sønderborg

Formand: Søs Albæk
Tlf. 51 20 26 25
E-mail: k.albaek@privat.dk

Faste aktiviteter
Medmindre andet er anført, mødes vi i Kirsebærhavens Aktivitetscenter, Kallemosen 60, 6200 Aabenraa.
Pris: Kr. 20 for kaffe og brød.

Netværkscafé for pårørende mødes den 2. tirsdag i hver måned kl. 19 – 21. Alle pårørende er velkomne. Yderligere oplysninger fås hos formanden eller Annegrethe Borring, tlf. 24 91 33 60.

Aktiviteter efterår/vinter
● Onsdag 12. oktober kl. 19
Efterårshygge.

● Onsdag 9. november kl. 19
Hyggemøde. Planlægning af program for næste år.

● Onsdag 14. december kl. 16.30
Hjerter for alle. Vi mødes og nyder julestemningen. Vi slutter af med lidt godt til ganen. Tilmelding senest 12. december til formanden eller Annegrethe – se ovenfor.

● Onsdag 11. januar kl. 19
Første møde i det nye år.

Hjernesagen i Assens, Faaborg-Midtfyn, Langeland, Middelfart, Svendborg og Ærø

Formand: Flemming Frederiksen
Tlf. 64 74 26 90
E-mail: bjoernsdal@hotmail.com

Faste aktiviteter
Den sidste torsdag i måneden kl. 19 – 21 **Netværks- og samtalegruppe for pårørende**. Sted: "Oasen", Odensevej 29 B i kælderen, 5610 Assens (Assens gamle sygehus). Vi giver kaffe og brød. Tilmelding til Helle Juel, tlf. 64 74 26 90, eller mail helle.juel@hotmail.com

Hver torsdag kl. 10 – 14 **Kreativt værksted**. Mange muligheder. Symaskine til rådighed. Sted: Frivillighuset, Havnegade 3, 5700 Svendborg. Pris: Egenbetaling til materialer. Medbring selv mad, vi giver kaffe/te. For yderligere oplysninger kontakt Lonnie, tlf. 20 20 40 80.

Aktiviteter efterår/vinter
● Torsdag 6. oktober kl. 16.30 **Fællesspisning og foredrag.** Vi laver mad og spiser sammen. Torben Enevoldsen fortæller om skoleprojekter i Thailand. Sted: Aktivcentret, Dærupvej 5, 5620 Glamsbjerg. Pris: Kr. 50 pr. person for mad og drikkevarer. Tilmelding senest 2. oktober til formanden.

● Torsdag 3. november kl. 17 – ca. 19 **Bøf og Bowling.** Vi bowler i en time og slutter af med et måltid mad. Sted: Assens Bowling Center, Korsvangscentret, 5610 Assens. Pris: Egenbetaling for sko, mad og drikke. Tilmelding senest 30. oktober til formanden.

● Lørdag 19. november kl. 17 **Julecafé med fællesspisning.** Vores traditionsrige julehygge med pakkeleg. Sted: Aktivcentret, Dærupvej 5, 5620 Glamsbjerg. Pris: Kr. 50 pr. person for mad og drikke. **Husk** en gave til pakkeleg maks. kr. 25. Tilmelding senest 12. november til formanden.

● Torsdag 1. december kl. 19 **Teatertur.** Vi skal se juleforestillingen "Peters Jul". Fællesspisning på Eydes Kælder før forestillingen kan aftales. Spørg Flemming ved tilmelding. Sted: Odense Teater, Jernbanegade 21, 5000 Odense C.
Pris: Egenbetaling kr. 50 pr. person for teaterbillet. Bindende tilmelding senest 3. november til formanden.

Ret til ændringer forbeholdes.

Hjernesagen i Billund, Varde og Vejen

Formand: Hanne Nielsen
Tlf. 75 32 23 54 – 23 30 61 54
E-mail: hannesvend26@gmail.com

Faste aktiviteter i Grindsted Samtalegruppe. Vi holder møde 2. mandag i måneden kl. 15 på Mødestedet, Nygade 29A, Grindsted. Vil du være med så ring til formanden.

Faste aktiviteter i Varde Samtalegruppe. Vi mødes mandage og onsdage kl. 9.30 – 11.00 i Medborgerhuset, Storegade 56, Varde.
Vil du være med så ring til Bente, tlf. 21 26 09 10, eller Hanne, tlf. 75 21 08 55 – 25 31 09 55.

Faste aktiviteter i Vejen Samtalegruppe. Vi mødes kl. 19 på følgende mandage: 3. oktober, 31. oktober, 12. december (julefrokost) og 9. januar. Vi mødes i Huset, Østergade 2, Vejen. Tilmelding til Tove, tlf. 21 46 48 54 eller mail tovebaago@gmail.com

Aktiviteter efterår/vinter
● Torsdag 27. oktober kl. 19 **Jan Petersen**, Holsted, kommer og fortæller om tilværelsen med en hjerneskade. Sted: Huset Hovborg, Lindevej 7 A, 6682 Hovborg. Pris: Kr. 30. Tilmelding senest 24. oktober til Tove, tlf. 21 46 48 54, eller til formanden.

● Tirsdag 29. november kl. 15 **Julemøde**. Vi lytter til musik og synger kendte julesange. Der bliver serveret gløgg, æbleskiver og kaffe. Medbring en lille pakke, der bliver trukket lod om. Sted: Værkstedet Nymarksvej, Nymarksvej 10, 7200 Grindsted. Tilmelding senest 25. november til Inger, tlf. 75 32 27 01, mail ingerskov@outlook.com, eller til formanden.

Hjernesagens bisidder i Billund, Varde og Vejen
Jette Bruun
Tlf. 76 36 54 14 – 24 60 00 05

Hjernesagen i Esbjerg og Fanø

Konstitueret formand:
Inger Schwalbe
Tlf. 30 24 96 58
E-mail: ihyldgaard1953@gmail.com

Faste aktiviteter – Esbjerg
Samtalegrupper **mandage i lige uger kl. 10 – 12 og tirsdage i ulige uger kl. 10 – 12** samt en pårørendegruppe **sidste torsdag i måneden kl. 16 – 18**. Sted: Vindrosen, Exnersgade 4 i Esbjerg.

Gratis træning på ETAC
Tirsdage kl. 14 – 16
Fredage kl. 12 – 14

Aktiviteter efterår/vinter
● Søndag 16. oktober kl. 12 **Middag på Billum Kro**. Sted: Vesterhavsvej 25, 6852 Billum. Pris: Kr. 175. Foreningen giver kr. 50 til maden.

● Fredag 11. november kl. 14 **Pakkefest**. Der serveres gløgg og æbleskiver. Sted: Vindrosen, Exnersgade 4 i Esbjerg. Pris: Kr. 25. **Husk:** Medbring to gaver af ca. 20 kr. pr. stk. pr. person.

● Lørdag 26. november kl. 12 **Julefrokost i Skads Forsamlingshus.** Sted: Skads Byvej 54, 6705 Esbjerg Ø. Pris: Kr. 150.

● Tirsdag 7. februar kl. 17.30 **Generalforsamling**. Foreningen byder på kaffe og brød. Sted: Vindrosen, Exnersgade 4 i Esbjerg.

Hvor intet andet er skrevet, er tilmelding senest fem dage før arrangementerne til Inger-Marie Pedersen, tlf. 75 11 58 47 – 22 55 30 06, eller til Inger Stausholm Christensen, tlf. 23 25 54 86.

Hjernesagen i Fredericia

Formand: Leo Dreier Christensen
Tlf. 51 30 15 45
E-mail: ldc1904@hotmail.com

Faste aktiviteter
Medmindre andet er anført, mødes vi i Fælleshuset på Thygesmindevej 81, 7000 Fredericia. Tilmelding kan ske til enten Jonna Jørgensen, tlf. 25 30 53 97, eller formanden.

Arrangementer efterår/vinter
● Torsdag 27. oktober kl. 18.30 – ca. 21.30
Fællesspisning. Menuen planlægger vi sammen fra gang til gang. Pris: Kr. 50 for mad. Drikkevarer kan købes eller medbringes. Tilmelding senest 2 dage før.

● Torsdag 24. november kl. 18.30 – ca. 21.30
Fællesspisning. Se ovenfor.

● Torsdag 26. januar kl. 18.30 – ca. 21.30
Fællesspisning. Se ovenfor.

Hjernesagen i Haderslev og Tønder

Formand: Lis Ernlund Mastrup
Tlf. 22 50 42 98
E-mail: lisemastrup@outlook.dk

Faste aktiviteter
Vi mødes den første og anden onsdag i måneden kl. 19.00 – 21.30 (medmindre andet er anført). Samvær og kreative aktiviteter. Gratis kaffe og kage. Gerne tilmelding til formanden. Sted: VSU, Bygnaf 14 i gården, 6100 Haderslev.

Hammelev Sport-genoptræning-glad motion
Hver tordag kl. 17 – 20 i Hammelev Hallen, Hammelev Bygade 28A, 6500 Vojens. Motionscenter, gymnastik, kegler og boccia. Efterfølgende spisning. Fra september 2016 til og med april 2017. Pris: Kr. 150 pr. år, som kan indbetales på konto i Nordea reg.nr. 2450 kontonr. 3498 554 813. Tilmelding til formanden.

Aktiviteter efterår/vinter
● Onsdag 5. oktober kl. 19
Banko. Kom med en gave og spil med.

● Onsdag 12. oktober kl. 19
Hyggeaften.

● Onsdag 2. november kl. 19
Hyggeaften.

● Onsdag 9. november kl. 18
19 års fødselsdag med spisning. Pris: Kr. 50. Tilmelding senest 1. november til formanden.

● Søndag 27. november kl. 14
Tur i Dyrehaven. Vi samler grene, mos m.m. til juledekorationer. Sted: Dyrehaven, Nørskovgårdvej 24, 6100 Haderslev. Tilmelding til Gitte, tlf. 22 82 44 18.

● Onsdag 30. november kl. 9 – 13
Så skal der laves juledekorationer. Medbring skåle, bånd, lys m.m. Sted: Hiort Lorenzen Center, Hiort Lorenzens Vej 69, 6100 Haderslev. Tilmelding senest 23. november til formanden.

● Onsdag 7. december kl. 19
Julehygge med æbleskiver og gløgg.

● Onsdag 14. december kl. 18
Julefrokost. Pris: Kr. 100. Tilmelding senest 1. december til formanden.

● Onsdag 11. januar kl. 18
Nytårsfest med spisning. Pris: Kr. 50. Tilmelding senest 1. januar til formanden.

● Søndag 28. maj
Turen går til Marmaris. Pris: Kr. 4.398 pr. person i dobbeltværelse – eneværelsestillæg kr. 1.300. Inkluderet i prisen: All inklusive på Hotel Mirage World, fly fra Billund, mad ombord på flyet samt transfer fra lufthavn til hotel og retur. Læs mere på vores hjemmeside. Tilmelding til formanden.

Hjernesagen i Kerteminde, Nyborg, Odense og Nordfyn

Formand: Jette Martinsen
Tlf. 28 15 31 72
E-mail: jettem40@hotmail.com

Faste aktiviteter
De Kreative – for ramte
Vi mødes hver torsdag kl. 9.30 – 12.30. Bemærk: Ikke i skoleferier. Vi arbejder med vores hobby i hyggelige rammer. Medbring selv de materialer, du vil arbejde med. Sted: Bolbro Brugerhus, Indgang G, Stadionvej 50, 5200 Odense V. Der kan købes kaffe og kage. Kontaktperson: Formanden.

Medmindre andet er anført, finder aktiviteterne nedenfor sted i Bolbro Ældrecenter, Stadionvej 50, Indgang K, 5200 Odense V.

Aktiviteter efterår/vinter
● Onsdag 5. oktober kl. 19
Jesper viser film. Pris: Kr. 20 – inkl. kaffe og kage. Tilmelding senest en uge før til Jesper, tlf. 61 46 36 56.

● Onsdag 2. november kl. 19
Banko. Medbring en pakke til ca. kr. 30. Tilmelding senest 26. oktober.

● Lørdag 19. november kl. 15.30
Odense Teater – "Peters Jul". Forestillingen starter kl. 16. Pris medlemmer: Voksne kr. 200, børn under 18 år og studerende kr. 100. Pris ikke-medlemmer: Voksne kr. 270, børn under 18 år og studerende kr. 150. **Ring til formanden og hør, om der er ledige billetter**. Har du ledsagerkort, og er du kørestolsbruger, skal dette meddeles ved tilmeldingen.

● Lørdag 3. december kl. 12.30
Julefrokost. Vi hygger med lidt god mad og pakkespil. Medbring en pakke til ca. kr. 25. Pris: Kr. 50 ekskl. drikkevarer. Tilmelding senest 26. november.

● Onsdag 14. december kl. 19
Jesper viser film. Pris: Kr. 20 – inkl. kaffe og kage. Tilmelding senest en uge før til Jesper, tlf. 61 46 36 56.

Tilmelding til ovenstående arrangementer skal ske til formanden, tlf. 28 15 31 72, eller Joan, tlf. 29 29 95 85, medmindre andet er anført.

Hjernesagen i Kolding

Formand: Ove Munch Christoffersen
Tlf. 75 54 24 21
E-mail: ovemunch@christoffersen.mail.dk

Faste aktiviteter
Pårørendegruppe
Vores pårørendegruppe mødes **første tirsdag i lige måneder**. Kontakt Grethe Riis, tlf. 75 53 29 22, og hør hvor mødet holdes.

Hjernesagens bisidder i Kolding/Vejle
Ove Munch Christoffersen
Tlf. 75 54 24 21
E-mail:
ovemunch@christoffersen.mail.dk

Hjernesagen i Vejle

Formand: Inge Christensen
Tlf. 75 82 11 99

Faste aktiviteter
Vi mødes 2. torsdag i hver måned kl. 10 – 12 i det nye frivilligcenter, Vissensgade 5. Hyggeligt samvær/snak/spil og nyt fra foreningen. Der er kaffe på kanden.

Region Midtjylland

Regionens kontaktperson fra hovedbestyrelsen er:
Lene Jensen, tlf. 86 97 43 01
mobil 40 26 51 33
mail: p.jensen@beskedboks.dk

Hjernesagen i Herning og Ikast-Brande

Formand: Jens Bilberg
Tlf. 97 32 45 21
E-mail: jens.bilberg@gmail.com

Faste aktiviteter
Medlemsmøder hver torsdag i ulige uger kl. 13.30 – 15.30. Vi serverer kaffe/te. Medbring selv brød. Hvor intet andet er anført, er mødestedet Herning Frivillig Center, Fredensgade 14, 7400 Herning. **Bemærk**: Vi holder juleferie fra 9. december til og med 18. januar.

Cafémøder i Ikast kl. 14.00 – 15.30. Kommende møder: 20. oktober og 17. november. Sted: Frivilligcenter Ikast, Møllegade 15, 7430 Ikast.

Aktiviteter efterår/vinter
- Torsdag 13. oktober kl. 14.
Bowling. Pris: Kr. 50 + kr. 10 for leje af sko. Sted: Fyrrevej 6 i Herning.

- Mandag 24. oktober kl. 14
Foredrag ved Jeanette Gadegaard. Et arrangement sammen med lokalforeningen i Holstebro, Struer og Lemvig. Sted: Aktivitetscenter, Danmarksgade 13 A, 7500 Holstebro. Tilmelding skal ske til formanden.

- Torsdag 27. oktober
Cafémøde.

- Torsdag 10. november
Bankospil. Pris: Kr. 10 pr. plade.

- Torsdag 24. november
Cafémøde.

- Torsdag 8. december
Juleafslutning.

- Torsdag 19. januar
Cafémøde.

Hjernesagen i Holstebro, Struer og Lemvig

Formand: Niels Slet
Tlf. 97 89 51 76 – 41 97 36 28
E-mail: nielsslet@hotmail.com

Faste aktiviteter
Hjernesagens selvhjælpsgruppe i Holstebro
Vi mødes den første onsdag i måneden kl. 15 – 17. For ramte og pårørende. Pris: Kr. 10 for kaffe/te og kage. Kontaktperson: Mette Jensen, tlf. 51 35 37 36. Sted: Mødestedet, Kultur- og Frivillighuset, Nygade 22 i Holstebro.

Selvhjælpsgruppen i Lemvig
Vi mødes den første tirsdag i måneden kl. 15 – 17. Kontaktperson: Formanden. Sted: Solsikkegården, Storegade 9 B i Lemvig.

Aktiviteter efterår/vinter
- Mandag 24. oktober kl. 14
Foredrag ved Jeanette Gadegaard. Et arrangement sammen med lokalforeningen i Herning og Ikast-Brande. Sted: Aktivitetscenter, Danmarksgade 13 A, 7500 Holstebro. Tilmelding skal ske til formanden.

Hjernesagen i Horsens og Hedensted

Formand: John Jørgensen
Tlf. 50 66 10 21
E-mail:
horsens-hedensted@hjernesagen.dk

Faste aktiviteter
Tirsdage kl. 15 – 17
Café i Hedensted. Der kan købes kaffe, te og brød med ost. Sted: Frivillighuset, Østerbrogade 21 B, 8722 Hedensted. **Bemærk**: Juleferie fra 6. december til 10. januar.

Hyggeaftener. Tirsdage 11. oktober, 8. november og 17. januar kl. 19 – 21. Sted: ASV, Nørrebrogade 38 a, 8700 Horsens. Pris: Kr. 25 for kaffe og kage. Tilmelding senest 2 dage før til formanden.

Medmindre andet er nævnt, finder nedenstående aktiviteter sted på ASV, Nørrebrogade 38 a, 8700 Horsens. Pris: Kr. 25 for kaffe/te og brød.

Aktiviteter efterår/vinter
- Tirsdag 1. november kl. 19 – 21
Julehygge. Vi laver juledekorationer. Vi sørger for ler, gran og paptallerken, resten er op til dig. Tilmelding senest 2 dage før til formanden.

- Torsdag 17. november kl. 18 – 22
Julefrokost. Pris: Kr. 120 for mad. Øl og vand kan købes. Husk at medbringe en gave til pakkeleg – maks. kr. 25. Tilmelding senest 1. november til formanden.

- Tirsdag 28. februar kl. 19
Generalforsamling. Foreningen byder på 2 stk. smørrebrød. Tilmelding senest 23. februar til formanden.

E-mailadresser
Det er dyrt at sende breve ud. Send

jeres e-mailadresse til horsens-hedensted@hjernesagen.dk – så kan vi kontakte jer pr. mail.

Hjernesagen i Norddjurs, Syddjurs og Randers

Formand: Lene Jensen
Tlf. 86 97 43 01 – 40 26 51 33
E-mail: p.jensen@beskedboks.dk

Faste aktiviteter
Torsdage 27. oktober og 24. november kl. 19 – 21
Socialsamværsmøde. Sted: Sundhedscenter Thors Bakke, Multisalen, Biografgade 3, 8900 Randers. Deltagelse gratis. Yderligere oplysninger hos formanden. **Bemærk**: Vi holder ferie i december.

Onsdage 19. oktober og 16. november kl. 15 – 17
Socialsamværsmøde. Sted: Træningscenter Vest, Elme Alle 6, 8963 Auning. Deltagelse gratis. Yderligere oplysninger hos formanden.
Bemærk: Vi holder ferie i december.

Mandage 10. og 24. oktober, 7. og 21. november og 5. og 19. december kl. 14.30 – 16.00
Åbent cafémøde for senhjerneskadede. Sted: Træningscenter Vest, Elme Alle 6, 8963 Auning. Deltagelse gratis. Yderligere oplysninger hos Lykke, tlf. 25 11 45 04.

Mandage 3. og 31. oktober, 14. og 28. november og 12. december kl. 14.30 – 16.00
Åbent cafémøde for senhjerneskadede. Sted: Aktivitets- og udviklingscenter Grenå, Sønderport 8, 8500 Grenå. Deltagelse gratis. Yderligere oplysninger hos Britt, tlf. 29 48 54 38.

Aktiviteter efterår/vinter
● Onsdag 26. oktober kl. 15.30 – 17.00
Tilbud til patienter og pårørende. Vi står i forhallen. Sted: Hammel Neurocenter, Voldbyvej 15, 8450 Hammel. Yderligere oplysninger hos formanden.

● Fredag 25. november kl. 18
Julefrokost. Yderligere oplysninger hos formanden.

Det er dyrt at sende breve ud. Vi vil gerne have jeres e-mailadresse. Send den til formanden på p.jensen@beskedboks.dk

Hjernesagen i Odder

Formand: Aage Poulsen
Tlf. 23 96 27 21
E-mail: aage.d.poulsen@gmail.com

Faste aktiviteter
Vi mødes 3. onsdag i hver måned kl. 13.30 – 15.30 i Klubrummet, Aktivitetshuset, Ålykkecentret i Odder, hvis ikke andet er nævnt. Pris: Kr. 25 for kaffe/te og kage. Tilmelding senest 3 dage før til formanden.

Aktiviteter efterår/vinter
● Onsdag 19. oktober kl. 13.30 – 15.30
Jon Bahl vil fortælle om danske småøer, som han har besøgt.

● Onsdag 16. november kl. 13.30 – 15.30
Palle Jensen vil fortælle om og læse eventyr af H. C. Andersen.

● Onsdag 14. december kl. 12.00 – 16.00
Julefrokost og pakkeleg. Husk at medbringe en pakke og egne drikkevarer. Pris: Ca. kr. 150 for mad. Endelig pris oplyses ved tilmelding.

● Onsdag 18. januar kl. 13.30 – 15.30
Vinterfortællinger ved naturvejleder Ole Sørensen.

● Onsdag 15. februar kl. 13.30 – 15.30
Generalforsamling. Dagsorden i henhold til vedtægterne. Sted: Klubrummet i Aktivitetshuset, Ålykkecentret i Odder. Foreningen inviterer på kaffe/te med kage.

Hjernesagen i Ringkøbing-Skjern

Formand: Asger Sig Lauridsen
Tlf. 22 23 02 54
E-mail: astrid-asger@privat.dk

Faste aktiviteter
Samlingssted for senhjerneskadede og deres pårørende. Vi mødes til kaffe med brød og det planlagte program, som beskrevet nedenfor. Medmindre andet er anført, er prisen kr. 40, og stedet er Medborgerhuset, Brogaardsvej 2, 6950 Ringkøbing.

Aktiviteter efterår/vinter
● Tirsdag 4. oktober kl. 14 – 16
Møde. Sangeftermiddag. Lisbeth Andersen kommer og spiller.

● Tirsdag 25. oktober kl. 14 – 16
Møde. Planlægning af 1. halvår 2017.

● Tirsdag 8. november kl. 14 – 16
Møde. Det årlige julepladespil. Pris pr. plade: Kr. 10.

● Tirsdag 22. november kl. 14 – 16
Møde. Anna Helene Jensen, Vildbjerg, kommer og fortæller om sit liv med en hjerneskade.

● Tirsdag 6. december kl. 13 – 16
Møde. Julefrokost og pakkespil. Husk en lille pakke. Pris: P.t. ukendt. Tilmelding til formanden senest 1. december.

● Tirsdag 10. januar kl. 14 – 16
Første møde i det nye år.

Hjernesagen i Silkeborg og Skanderborg

Der er p.t. ingen bestyrelse i Hjernesagsforeningen. Nærmere oplysninger fås ved henvendelse til Hjernesagens sekretariat, tlf. 36 75 30 88 eller mail admin@hjernesagen.dk

Støt Hjernesagens arbejde via MobilePay og Swipp
Send dit bidrag til 20 16 15 25. Tak for din hjælp.

Hjernesagen i Århus, Favrskov og Samsø

Formand: Lars Spliid Nielsen
Tlf. 26 99 64 11
E-mail: aarhushjernesagen@gmail.com

Faste aktiviteter
Cafémøde hver anden tirsdag i ulige uger kl. 14.30 – 17.00.
Bemærk: Juleferie fra 8. december til og med 16. januar

Medmindre andet er anført, finder nedenstående aktiviteter sted på Folkestedet, Carl Blochs Gade 28, 8000 Århus C, og prisen for kage, brød, ost, pålæg og kaffe/te er kr. 20.

Aktiviteter efterår/vinter
● Tirsdag 4. oktober kl. 19
Foredrag. Logopæd Sydelle Holmgaard fortæller om afasi. Sted: Marselisborgcentret, Bygning 8, P.P. Ørums Gade 11, 8000 Århus C. Pris: Kr. 40.

● Onsdag 5. oktober kl. 16 – 18
Oplæg. Se nærmere i lokalaviserne. Sted: In Side, Dalvej 1, 8450 Hammel. Pris: Kr. 20 for kage, brød, ost, pålæg og kaffe/te.

● Tirsdag 11. oktober kl. 18
Aftenfest. Pris: Kr. 100 for medlemmer – kr. 250 for ikkemedlemmer. Tilmelding til formanden senest 29. september.

● Onsdag 2. november kl. 16 – 18
Fælles aktivitet. Se nærmere i lokalaviserne. Sted: In Side, Dalvej 1, 8450 Hammel. Pris: Kr. 20 for kage, brød, ost, pålæg og kaffe/te.

● Tirsdag 8. november kl. 14 – 17
Pakkespil. Medbring 2 pakker til legen.

● Tirsdag 6. december kl. 13
Julefrokost. Pris: Kr. 100 for medlemmer – kr. 250 for ikkemedlemmer. Tilmelding til formanden senest 22. november.

● Onsdag 7. december kl. 16 – 18
Juleafslutning og hygge. Sted: In Side, Dalvej 1, 8450 Hammel.
Pris: Kr. 75 pr. person for stjerneskud og drikkevarer.

● Onsdag 4. januar kl. 16 – 18
Information om tilbud i Favrskov. Se nærmere i lokalaviserne. Sted: In Side, Dalvej 1, 8450 Hammel. Pris: Kr. 20 for kage, brød, ost, pålæg og kaffe/te.

● Tirsdag 17. januar kl. 14 – 17
Første cafémøde efter juleferien.

● Tirsdag 31. januar kl. 13
Vi fejrer foreningens 35 års fødselsdag. Pris: Kr. 100 for medlemmer – kr. 250 for ikkemedlemmer. Tilmelding senest 17. januar til formanden.

● Tirsdag 28. februar kl. 14 – 17
Generalforsamling. Dagsorden ifølge vedtægterne. Sted: Folkestedet, Carl Blochs Gade 28, 8000 Århus C.

Send os jeres e-mailadresser, så vi kan sende jer beskeder på denne måde og spare porto.

Region Nordjylland

Regionens kontaktperson fra hovedbestyrelsen er:
John Andersen, tlf. 21 21 38 18
mail: john@cityhouse.dk

Hjernesagen i Brønderslev

Formand: Lars Jørgen Sloth
Tlf. 98 84 36 99 – 40 81 36 99
E-mail: lj@sloth-net.dk

Faste aktiviteter
Café, male/billedkunst og pårørendegrupper den 3. mandag i hver måned kl. 16 – 18. Sted: Nordens Allé 33 i Brønderslev.

Café Aktiv hver tirsdag kl. 13 – 16, hvor vi laver glaskunst, spiller petanque m.m.
Første møde i det nye år bliver 10. januar.

Nye træningsgrupper er etableret
Du har gået til træning før og har et træningsprogram. Du mestrer trappegang og klarer selv toiletbesøg.

Dronninglund – hver onsdag kl. 18.30 – 19.30. Sted: Sundhedscenter Øst, Multebærvej 5.
Tilmelding skal ske til Ann Romny, tlf. 22 83 50 37, eller Annette Larsen, tlf. 50 99 81 91. **Bemærk**: Første møde i det nye år 4. januar.

Brønderslev – hver tirsdag kl. 18.30 – 19.30. Sted: Brønderslev Sundhedscenter, Tolstrupvej 91. Tilmelding skal ske til Lars Bechmann, tlf. 41 65 65 18, eller Annette Larsen, tlf. 50 99 81 91. **Bemærk**: Første møde i det nye år 3. januar.

Aktiviteter efterår/vinter
● Tirsdag 13. december kl. 16
Julefrokost i Stengårdscentret i Hjallerup. Vi starter med kaffe og underholdning, og kl. 17.30 serveres der julefrokost. Tilmelding senest 6. december til formanden.

● Mandag 20. februar kl.17.30
Generalforsamling i henhold til vedtægterne. Sted: Springbrættet, Nordens Allé 33, 9700 Brønderslev.

Hjernesagen i Frederikshavn og Læsø

Formand: Birthe Albrektsen
Tlf. 40 41 33 69
E-mail: birtheogknud@yahoo.dk

Faste aktiviteter
Værestedet Hjerneaktiv hver mandag kl. 10.00 – 12.30.
Et gratis tilbud til både ramte og pårørende. Sang, træværksted, bobspil, kortspil m.m. Der arrangeres fx også foredrag og udflugter. Pris: Kaffe/te og brød kr. 20. Sted: Anholtvej 4, 1. sal (elevator), 9900 Frederikshavn. Yderligere oplysninger fås hos formanden.

Hjerneskadekoordinator i Værestedet Hjerneaktiv Mandage i ulige uger kl. 10 – 12.
Frederikshavn Kommunes hjerneskadekoordinator besøger Værestedet, besvarer spørgsmål og informerer om relevant nyt.
Bemærk: Værestedet holder efterårsferie 17. oktober og juleferie fra 6. december til 8. januar.

Aktiviteter efterår/vinter
● Torsdag 3. november kl. 10 – 12 og 13 – 15
Blodtryksdag i Sæby. Kom og få målt dit blodtryk. Sted: Biblioteket i Sæby.

● Mandag 5. december kl. 10.00 – 12.30
Juleafslutning i Værestedet. Der bydes på kaffe og smørrebrød.

● Mandag 9. januar
Værestedet er igen åbent efter juleferien.

● Fredag 27. januar kl. 18 – 23
Nytårsfest med buffet fra Andemad og musik og dans. Sted: Maskinhallen i Frederikshavn. Yderligere oplysninger følger.

● Onsdag 15. februar kl. 19
Generalforsamling. Dagsorden ifølge vedtægterne. Sted: Værestedet.

Hjernesagen i Hjørring

Formand: Richard Petersen
Tlf. 23 82 40 89
E-mail:
hjernesagen.hjoerring@outlook.dk

Faste aktiviteter
Mandage kl. 14 – 17: Sølvværksted.
Tirsdage kl. 13 – 16: Glas- og træværksted.
Onsdage kl. 14 – 17: Malerværksted.
Torsdage kl. 13.30 – 16.30: Glasværksted.
Torsdage kl. 14.00 – 16.30: Kreativt værksted.

Der kan være enkelte ledige pladser, så tilmeld dig eller kom på venteliste.

Tilmelding en uge før til formanden eller se opslagstavlen i caféen på Specialskolen. **Bemærk**: Juleferie fra 17. december til og med 8. januar.

Vi bowler onsdage kl. 14 – 16. Fastsatte dage er 5. oktober, 2. november og 7. december. Sidste gang før jul spiser vi også bøffer. Sted: Hjørring Bowlingcenter. Tilmelding til Hans Jørgensen, tlf. 40 82 45 29.

Sted medmindre andet er anført: Specialskolen for Voksne, Vendsyssel, Elsagervej 25, 9800 Hjørring.

Selvhjælpsgrupper
Vi henviser til Specialskolen for Voksne, Vendsyssel, Elsagervej 25, 9800 Hjørring, der afholder selvhjælpsgrupper med professionelle folk.

Pårørende
Specialskolen for Voksne, Vendsyssel holder kursus for pårørende til senhjerneskadede. Kontakt Birthe Gadekær for at høre nærmere, tlf. 72 33 59 00 eller mail birthe.gadekaer@hjoerring.dk

Aktiviteter efterår/vinter
● Onsdag 26. oktober kl. 17 – ca. 20
Andespil og mad. Pris: Kr. 75 inkl. 3 plader, mad og 1 øl/vand. Tilmelding senest 24. oktober på opslagene eller til formanden.

● Lørdag 12. november kl. 11 – 15
Julemarked. Kom og besøg alle boderne og Susannes julecafé.

● Onsdag 14. december kl. 17 – ca. 21
Julefrokost. Pris: Kr. 125 for et overdådigt traktement og 1 øl/vand. Tilmelding senest 9. december på opslagene, e-mail eller til formanden.

Hjernesagen i Jammerbugt og Vesthimmerland

Formand: Jytte Jensen
Tlf. 23 71 88 72
E-mail: jytte.jensen@os.dk

Faste aktiviteter
Pårørendegruppe
Mødetidspunkt den første onsdag i måneden fra kl. 15 – 17.
Kontaktperson: Eva Søborg, tlf. 20 92 56 43. Pris: Kr. 20 for kaffe og brød. Sted: CKU-Himmerland, Vestre Boulevard 15A, 9600 Aars.

Café og samværstilbud for borgere med erhvervet hjerneskade og pårørende.
Mødetidspunkt den første tirsdag i måneden fra kl. 15 – 17.
Kontaktperson: Bit, tlf. 21 65 51 44. Pris: Kr. 10. Sted: Mølleparkcentret, Elmevej 1, 9460 Brovst.

Café og samværstilbud for borgere med erhvervet hjerneskade og pårørende. De ramte og pårørende mødes hver for sig.
Mødetidspunkt den tredje tirsdag i måneden fra kl. 14 – 16.
Kontaktperson: Bit, tlf. 21 65 51 44. Pris: Kr. 10. Sted: Frivillighuset, Bredgade 39, 9490 Pandrup.

Aktiviteter efterår/vinter
● Torsdag 13. oktober kl. 18
Fællesspisning – stegte ål med tilbehør. Pris: Kr. 160 inkl. kaffe og lagkage. Tilmelding senest 6. oktober til Birgit – se nedenfor.

● Mandag 7. november kl. 19
Niels Jørgen Odgård synger gamle revyviser med musikledsagelse. Pris: Kr. 25 inkl. kaffe. Spørgsmål kontakt Birgit – se nedenfor.

● Fredag 25. november kl. 18
Julefrokost. En aften med julemad, fordeling af medbragte gaver og hygge. Pris: Kr. 110. Tilmelding senest 17. november til Birgit eller Eva – se nedenfor.

● Torsdag 12. januar kl. 18
Fællesspisning – gule ærter. Efterfølgende bankospil med sponsorerede præmier. Pris: Kr. 75. Tilmelding senest 5. januar til Birgit eller Eva – se nedenfor.

Mødested: Medmindre andet er oplyst, finder ovennævnte aktiviteter sted på Beskyttet Værksted, Frederik den VII's Allé 15, 9670 Løgstør.

Kontaktpersoner: Birgit Pedersen, tlf. 21 65 51 44. Eva Søborg, tlf. 20 92 56 43.

Hjernesagen i Mariagerfjord og Rebild

Formand: Ejgil Larsen
Tlf. 20 41 33 31
E-mail: ejgil.larsen@mail.dk

Møder og arrangementer, hvis intet andet er anført
Sted: Kulturhuset i Arden, Bluhmesgade 19, 9510 Arden. Tilmelding og spørgsmål: Kontakt Linda, tlf. 98 33 73 80 – 30 26 73 80, eller Lene, tlf. 21 93 66 64.

Aktiviteter efterår/vinter
● Torsdag 27. oktober kl. 18.30 – 21.00
Inger og Frank fortæller videre om alle deres besøg i Australien gennem årene. Pris: Kr. 65 for fællesspisning og kaffe/te. Tilmelding senest 20. oktober.

● Onsdag 16. november kl. 17 – 21
Bowling og spisning. Pris: Kr. 100. Sted: Bowl'n'Fun, Jyllandsvej 15, 9500 Hobro. Tilmelding senest 2. november.

● Onsdag 7. december kl. 18 – 22
Julefrokost. Husk en pakke til maks. kr. 25. Pris: Kr. 200 inkl. mad og drikke. Sted: Rebild Hus, Rebildvej 25, 9520 Skørping. Tilmelding senest 1. december.

● Onsdag 18. januar kl. 14
Besøg på Demenscenter Skovgården. Vi får en rundvisning, og vi skal høre om risikoen for at blive dement, når man har en hjerneskade, og hvad man selv kan gøre for at modvirke det. Sted: Plejecentret Skovgården, Timandsvej 25, 9560 Hadsund. Tilmelding senest 11. januar.

Hjernesagen i Morsø, Thisted, Skive og Viborg

Formand: Hanne Nielsen
Tlf. 26 14 53 94
E-mail: johanne47@gmail.com

Faste aktiviteter
Medlemsmøde den første torsdag i hver måned kl. 14 – 16. Medmindre andet er nævnt, mødes vi i De Frivilliges Hus, Østergade, Nykøbing M. Kaffe og te: Kr. 15.
Bemærk: Vinterferie i januar.

Aktiviteter efterår/vinter
● Torsdag 6. oktober kl. 10.30
Bowling og frokost i Skive Bowlingcenter. Afgang fra Løvbjergs p-plads kl. 10.30. Tilmelding senest 1. oktober til formanden, der også oplyser pris.

● Torsdag 3. november kl. 17.30
Løvfaldsfest med spisning.
Pris: Kr. 125 (medbring pakke til ca. kr. 30). Tilmelding senest 30. oktober til formanden.

● Torsdag 1. december
Intet møde.

● Lørdag 3. december kl. 12.30
Julefrokost. Pris: Kr. 125. Tilmelding senest 28. november til Inge Josefsen, tlf. 28 91 05 09.

Hjernesagens bisidder i Skive og Thisted
Birgitte Jørgensen
Tlf. 97 51 38 59

Hjernesagen i Aalborg

Formand: Bruno Christiansen
Tlf. 53 15 87 00
E-mail: aalborg@hjernesagen.dk

Medmindre andet er anført, mødes vi på Taleinstituttet, Borgmester Jørgensens Vej 2 B, 9000 Aalborg. Tilmelding skal ske til Anna Grethe, tlf. 24 80 36 61, eller til Arne, tlf. 28 13 60 55.

Aktiviteter efterår/vinter
● Tirsdag 25. oktober kl. 18.30
Hyggeaften med spisning og minibankospil. Tilmelding senest 18. oktober.

● Lørdag 19. november kl. 14
Julefrokost. Vi skal have dejlig julemad. Kom med godt humør så vi kan få en hyggelig dag. Pris: Kr. 169,95. Sted: Lejbjergcentret, Sonjavej 2, 9000 Aalborg. Husk bindende tilmelding senest 12. november.

● Tirsdag 31. januar kl. 18.30
Hyggeaften med spisning.
Tilmelding senest 24. januar.

● Søndag 5. marts kl. 14
Generalforsamling. Dagsorden ifølge vedtægterne. Sted: Taleinstituttet, Borgmester Jørgensens Vej 2 B, 9000 Aalborg.

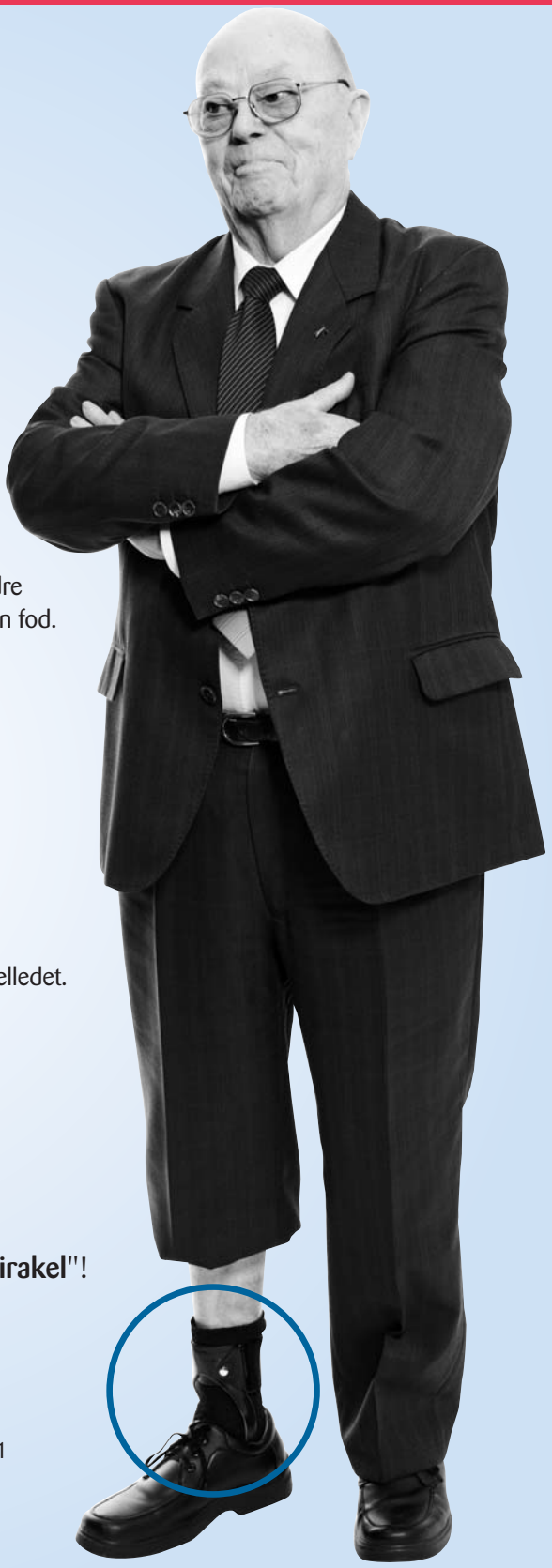
Vedtægter for Hjernesagens lokale foreninger

Forslag, der ønskes behandlet på generalforsamlingen, skal være formanden i hænde senest en uge før generalforsamlingen.

Dagsordenen skal som minimum indeholde følgende punkter:
- Valg af dirigent.
- Valg af referent og stemmetællere.
- Bestyrelsens beretning til godkendelse.
- Fremlæggelse af revideret regnskab til godkendelse.
- Fremlæggelse af budget til orientering.
- Behandling af indkomne forslag.
- I ulige år: Valg af formand og mindst et bestyrelsesmedlem for en 2-årig periode.
- I lige år: Valg af (næstformand), kasserer (og et eller flere bestyrelsesmedlemmer) for en 2-årig periode.
- Valg af en eller flere suppleanter til bestyrelsen for en 1-årig periode.
- Valg af revisor.
- Eventuelt.

Flexbrace® Danmark - din dropfodsspecialist

Effektiv hjælp ved dropfod



En lille, fleksibel ankel- og dropfodsskinne til daglig brug

Flexbrace® fremstilles i forskellige materialer, alt efter dit individuelle behov.
Nyhed: Vi bruger nu et nyt superlet og stærkt materiale Ortodexin®.

Du kan afprøve den patenterede Flexbrace®skinne og sammenligne den med andre skinner uden forpligtelse. Flexbrace®skinnen fremstilles ud fra en afstøbning af din fod. Derfor får skinnen en unik pasform og funktion.

Det unikke ved Flexbrace®:

- Den er meget fleksibel og støtter din gang naturligt
- Den styrer og løfter din fod i ankelledet på en biomekanisk korrekt måde
- Skinnen er en meget lille dropfodsskinne, hvilket gør, at du i de fleste tilfælde kan bruge de fleste standard skotyper

Flexbrace® fremstilles også som decideret bade- og strandskinne.

Flexbrace® er meget velegnet til børn med dropfod, for den passiviserer ikke ankelledet.

Vi kommer rundt i hele Danmark, hjemmebesøg efter aftale.

Se udsendelsen fra "Lægens bord" på www.flexbrace.dk

Efter serviceloven kan der søges tilskud til dropfodskinner. Der bevilges normalt tilskud til dropfodsskinner fra kommunerne.

Du er velkommen til at kontakte os i dag for at afprøve "et lille mirakel"!

Flexbrace®Danmark

Amagerfælledvej 56 A · 2300 København S · **Tlf: 46 32 15 61** · Fax:46 32 15 71
Mobil: 31 22 86 94 · Info@flexbrace.dk
www.flexbrace.dk