

Veien videre

Verdt å vite

- Om rettigheter
- Informasjon til slagrammede, andre alvorlig syke og deres pårørende

Veien videre

Dokumentarfilmene som viser egentrening etter hjerneslag. Dokumenterer fysisk framgang i mer enn 12 år.

«Ikke bare de to årene som ofte sies å være grensen for bedring»

professor Per Brodal



Av Svein Andersen

- 1. utgave nov. 2000
- 2. utgave nov. 2012
- 3. utgave nov. 2013

INNHold

DEL 1. VERDT Å VITE OM RETTIGHETER

Side	3	Forord
	4	Gjør hjemmet ditt tryggere
	6	Rehabilitering
	7	Noen «gode råd»
	8	NAV
	10	NAV Hjelpemiddelsentral
	11	Frikort Reiseutgifter ved medisinsk behandling
	12	SKATTEKONTORET
	13	HUSBANKEN
	14	Diverse opplysninger
	15	Aktuelle adresser

DEL 2. VEIEN VIDERE

16	Dokumentarfilmer etter hjerneslag
17	Veien Videre, DVD med teksthefte
18	Et utvalg øvelser til egentrening
19	Kortversjon med engelsk teksting Faglige uttalelser
20	Adresser

RÅD OG VINK FOR SLAGRAMMEDE MED VARIG FUNKSJONSHEMMING

Forord Etter medisinsk behandling og opptrening gjenvinner noen slag- pasienter sin funksjonsevne og blir som før: friske.

Andre får lammelser og andre skader.

Disse nye liv, som slagrammede, kan grovt regnet inndeles slik:

1. Varig opphold på sykehjem eller annet tilbud i kommunen
2. Flytte til mer lettvin og egnet bolig
3. Tilpasse egen bolig til sin nye situasjon

Det er i hovedsak for de to siste kategoriene dette heftet er laget.

Kort om min egen historie

1997 Hjerneslag. Hjemmefra 1/2 år . I dag kan jeg, etter behandling og trening, dokumentere fysisk framgang i mer enn 12 år.

Noen stikkord for mitt arbeid for slagsaken:

«Verdt å vite» Første utgaven ble laget år 2000 etter at jeg hadde møtt slagrammede fra hele landet, og ble klar over de store forskjellene på hva slagrammede fikk av hjelp og tilbud på sitt bosted. LFS (Landsforeningen for sagrammede) Hedmark sendte heftet til fag-kontakter i alle fylkets kommuner.

2001 Treningsprogram Egentrening. Øvelser, for hele kroppen, med bruk av enkelt utstyr og musikk. Treningen hadde gitt meg stadig framgang. Øvelsene, også for rullestolbrukere, kan utføres hjemme, men - selvsagt - i nært samarbeid med egen terapeut.

2005 Dokumentarfilmen «Veien videre» med teksthefte (s.16)

2008 - 09 To prosjekter med EXTRA-midler fra Helse- og rehabilitering.

A. Foredrag. Reise - og oppholdsutgifter dekket

B. «Veien videre - del 2 Et utvalg øvelser til egentrening» (s.18)

2011 Kortversjon av filmene med engelsk teksting (s.19)

Fortsatt er det store forskjeller på den faglige oppfølgingen og kvaliteten på informasjonen slagrammede og de pårørende mottar i egen kommune.

Håper Pensjonistforbundets støtte til informasjon om dette heftet til alle landets kommuner kan bli til nytte og inspirasjon for rehabilitering for de mange med tilsvarende behov. Lykke til!

Trysil november 2013

Svein Andersen

INNLEDNING

I de fleste tilfeller gir sykehuset rehabiliterings-institusjonen (heretter kalt Rehab) omfattende veiledning til pasient og de pårørende før hjemsending finner sted. I neste omgang kommer vedkommendes fastlege og den kommunale helse- og omsorgstjenesten inn i bildet.

Hva haster mest?

Ergoterapi-tjenesten på sykehus/ rehab har sammen med pasientens primær-sykepleier til oppgave å forberede hjemkomsten i god tid *før* utskrivning. En befaring i hjemmet der pasienten og nærmeste pårørende deltar sammen med representant for kommunehelsetjenesten, vil avdekke behov som må dekkes/ legges til rette. Dette skjer i god tid *før* utskrivning/ hjemreise. Dette for å gjøre hus/ leilighet best mulig egnet som bolig.

Behov for *nytt utstyr og eventuelle justeringer av bygningsmessig art registreres*. Omfanget av tilpasninger av henger av boligens konstruksjon og graden av pasientens uførhet.

Rullestolbrukere har særskilte krav til tilgjengelighet.

GJØR HJEMMET TRYGGERE OG MER PRAKTISK

Sjekkliste. **Mye kan vi gjøre/ ordne selv**

- Gulv -Løse matter, filleryer. Aktuelt å fjerne disse?
 -Elektriske kabler. Fare for å snuble? Kabler kan flyttes, festes m.v.
 -Sklisikkert gulv på bad og i dusj?
- Trapper -Rekkverk. En-håndsbrukere trenger rekkverk på begge sider.
 -Trappetrinn Sjekk disse
- Belysning -Kan lyset tennes fra sengen?
 -Er gangvei til toalett godt belyst?
 -Har rom og trapper god belysning? Om nei: Hva kan gjøres?
- Bad -Gripehåndtak? Om nødvendig: Monter.
- Innbo -Bruksgjenstander Er de lette å nå?
 -Møbler og annet innbo Er dette til hinder for fri passasje?
 Står de støtt?
- Kjøkken -Skuffer og skap Er det trygt og godt å komme til?
 -Bevegelsesfrihet Kan den bedres?

Nytt - som kan lette hverdagen hjemme

- Toalett-forhøyer m / armstøtter -dusjstol -utstyr til badekar
- Arbeidsstol på kjøkken -diverse utstyr til bruk på kjøkken(*)
- En-hånds trillebord
- Rullestol -rett type og størrelse, riktig tilleggsutstyr
- Rullator -ulike typer til bruk inne og utendørs
- 1 til 4 punkts krykke(er) -stokk
- Elektrisk «hev/senk» sengeløfter

(*) Tips: ***Enklere liv*** selger enkle og praktiske hjelpemidler
som letter daglige gjøremål

Enkle byggmessige endringer. Noen eksempler:

- Rampe foran husets hovedinngang
- Skråbrett for å utjevne innvendige nivåforskjeller
- Fjerne dørstokker, for å lette adkomst til soverom, WC, bad
- Montering av støttehåndtak i disse rommene
- I bolig med 2 plan: Om behov, installere trappeheis

VIKTIG:

En befaring i hjemmet ved representant for kommunehelsetjenesten, vil avdekke behov som må dekkes/ legges til rette. Dette må skje i god tid *før* utskrivning/ hjemreise. Dette for å at mest mulig må være på plass i boligen før pasienten kommer hjem.

REHABILITERING

Slagrammede utgjør en gruppe av brukere.

I løpet av de siste år har det totale tilbudet til nye slagrammede fått en strammere struktur: Alle fylker har sykehus med *slagavdeling*, mange kommuner har langt på vei gjennomført sin egen rehabiliteringsplan.

Å bedre sine rutiner for samhandling mellom sykehus og helsetjenesten i kommunene, før hjemsending av nye slagrammede, er fortsatt en oppgave for mange kommuner.

For å sikre kontinuitet i *rehab-prosessen* skal det på sykehuset lages en *individuell rehabiliteringsplan «IRP»* for blant annet alle slagpasienter. «IRP» følger pasienten/ brukeren.

I kommunen skal *brukerens kontaktperson* oppnevnes. Denne skal informere om tilbudet «IRP», og sammen med bruker/ pårørende vurdere blant annet behov for hjelpemidler i hjemmet

og aktuelle treningsopplegg. (Se avsnitt HMS s.10)

REHABILITERING skal blant annet være:

En tidsavgrenset prosess med satte mål og virkemidler

- med tverrfaglig samarbeid
- som forutsetter *selvstendig deltakelse* og evaluering

Personalet i rehabilitering: Lege, sykepleier og fysioterapeut utgjør basis-personalet i kommunehelsetjenesten.

Andre faggrupper kan være: Hjemmehjelpere, hjelpepleier, logoped, psykiatrisk sykepleier, ergoterapeut.. Lokale tilbud kan variere mye ut fra lokale forhold. F.eks. har ikke alle kommuner:

- «svømmehall med spesielt oppvarmet vann».
- tilsatt egen logoped eller ergoterapeut

AFASI I h.h.t. "Opplæringsloven §5-2» skal slagrammede som har «*behov for logopedisk hjelp*» motta dette av sin hjemkommune. Ansvar: Skolesjefen har ansvar for at lovens bokstav overholdes.

Råd for funksjonshemmede i kommunen blir en viktig «vaktbikkje» for at loven følges. Også *Eldrerådet* har en tilsvarende rolle. Det er dessverre slik: Mange afasirammede får ikke den hjelp og støtte de lovmessig har krav på. Moderne IT-teknologi åpner muligheter for ny organisering av logopedtjenesten: Interkommunalt samarbeid om tilsetting i små kommuner.

Tiltakskjeden for rehabilitering

Lokalsykehusområdet i din helseregion/ forenklet

3. linje	- Sunnaas sykehus HF - Beitostølen Helsesportsenter (med status som sykehus) - Bredtvet kompetansesenter - NAV Hjelpemiddelsentral i alle fylker
2. linje Sentralsykehus - nevrologisk avd - medisinsk avd.	- Sentralsykehus (avd. for fysikalsk medisin og rehabilitering) - Private opptreningsinstitusjoner
↑	↓
1. linje Sykdom oppstår	- Kommunal rehabilitering

NOEN «GODE RÅD» OG TIPS:

Egen notatbok Lag din egen notatbok. Et spiral-hefte (A4 eller A5) sammen med en 7. sans kan gjøre hverdagen lettere å holde styr på. Hefte med spiralrygg kan være praktisk og god for en-håndsbrukere.

Din egen private telefonliste Lag din egen *telefonliste*, eventuelt i din *egen notatbok*. Bruk telefonkatalogen «Ditt distrikt» til viktige kontakter der **d u** bor.

Tren selv Det er mye du kan trene på hjemme.

Er du glad i musikk ?

Bruk musikk du er glad i når du trener. Vær glad, ha framgang!

Ta kontakt med andre slagrammede når det er aktuelt-. Den sosiale kontakten er stimulerende. Vi er ikke alene. Vi kan være til støtte for hverandre. Derfor: Ikke mur deg inne.

Adresser: Kontakt nærmeste LMS(Lætrings- og MestringsSenter)

eller søk på nett. Se også adresseliste (s. 18) i dette heftet.

NAV

NAV har hovedansvaret for forvaltningen av folketrygdens midler. Det lokale NAV-kontoret er et partnerskap mellom den enkelte kommune og staten, og som i tillegg forvalter en rekke kommunale tjenester. Den statlige delen av NAV-kontoret finnes på alle nivåer: stat, fylke og kommune.

Den statlige forvaltningen er i hvert fylke delt opp slik:

- NAV Hedmark har hovedansvaret for etaten i fylket.
- NAV Forvaltning Hamar behandler/fatter vedtak i forhold til de fleste saker, og utfører utbetalinger i alle saker - unntatt pensjoner.
- NAV Hjelpemiddelsentral finnes i alle fylker. De er et ressurs- og kompetansesenter innen hjelpemiddelformidling og tilrettelegging, samt tolketjeneste for døve og døvblinde. Hjelpemiddelsentralene har et overordnet og koordinerende ansvar for formidling av hjelpemidler og tilrettelegging for funksjonshemmede innen eget fylke.
- Det lokale NAV-kontoret er stedet der du henvender deg dersom du skal søke om ytelser eller ønsker informasjon og veiledning.

(Hedmark er brukt som eksempel på fylke)

NAV har utviklet nettstedet www.nav.no som inneholder en rekke løsninger som skal bidra til at den enkelte blir mer selvhjulpen, samtidig som man her finner faktainformasjon om de forskjellige ytelsene NAV forvalter.

Trenger du kontakt med en saksbehandler ved ditt lokale NAV-kontor, bør du på forhånd avtale tid for å sikre at du får best mulig service. Det kan avtales hjemmebesøk dersom dette er nødvendig, for eksempel på grunn av helsemessige årsaker. Dersom du trenger hjelp til utfylling av søknaden din, kan du få dette ved NAV-kontoret.

Dersom du trenger hjelpemidler, tar du kontakt med helsetjenesten i din kommune.

Følgende ytelser kan gis dersom man på grunn av sykdom er forhindret fra å være i arbeid:

- **Sykepenger**
- **Arbeidsavklaringspenger**

Ved varig sykdom kan du blant annet ha rett til følgende stønader fra NAV:

- **Uførepensjon** dersom arbeids- og inntektsevnen er varig nedsatt med minst 50 % på grunn av sykdom, skade eller lyte. Her kan også enkelte ha rett til ytelser gjennom tjenestepensjon via arbeidsgiver.
- **Grunnstønad** kan gis dersom man på grunn av varig sykdom mv. har nødvendige ekstraavgifter av en viss størrelse og art.
- **Hjelpestønad** kan gis dersom man på grunn av varig sykdom mv. har et særskilt behov for tilsyn og pleie av et visst omfang.

NAV Hjelpemiddelsentral (HMS)

HMS spiller en viktig rolle i alle fasene til den slagrammede. Sentralen er leverandør og formidler av hjelpemidler for å dekke brukerens behov i hjemmesituasjonen. Slagrammede er en stor brukergruppe.

Hovedmålet er å bidra til en likeverdig og helhetlig problem-løsning for funksjonshemmede gjennom tekniske og ergonomiske tiltak og en effektiv ressursutnyttelse. For å sikre et mest mulig likeverdig tilbud uansett bosted i fylket, er det inngått samarbeidsavtaler mellom samtlige kommuner i fylket og HMS.

Hjelpemidler er mange. De skal være nødvendige og hensiktsmessige for bruker for å løse praktiske oppgaver i dagliglivet, eller for å kunne bli pleiet hjemme.

Eksempler: Rullestol, praktiske hjelpemidler til bruk på kjøkken, arbeidsstol til bruk på kjøkken, trillebord for én-hånds-bruker, dusj-stol, personløfter etc. Blant annet fysioterapeut i din kommune kan hjelpe deg med søknaden.

Treningshjelpemidler til personer over 26 år I dag (2013) ytes stønad til *treningshjelpemidler* til bruk hjemme bare til bruker når du er under 26 år gammel.

Nytt: Fra 2014 er det foreslått å innføre en rammestyrte ordning med støtte til aktivitetshjelpemidler for personer over 26 år fra 1. juli 2014. Kriteriene for ordningen skal drøftes med organisasjonene før de økonomiske rammer blir endelig fastsatt av Stortinget. NAV Hjelpemiddelsentral i det enkelte fylke vil fra 2014 svare på utvikling i dette tilbudet.

Motorkjøretøy og andre transportmidler

Hvem kan få bilstønad? Du kan ha rett til bilstønad hvis du har en varig funksjonsnedsettelse som gjør at du ikke kan bruke offentlige transportmidler, eller hvis bruk av offentlig transport fører til urimelige belastninger for deg. I tillegg må du ha et behov for bil for å kunne

- reise til og fra arbeids- eller utdanningssted
- utføre din funksjon som hjemmearbeidende
- forhindre eller bryte en isolert tilværelse
- avlaste familien i tilfeller hvor funksjonsnedsettelsen fører til særlig stor pleiebyrde, og derved kan forhindre innleggelse i helseinstitusjon

Det er en forutsetning at transportbehovet ikke kan dekkes på annen måte enn ved stønad til bil.

Det gis ikke slik stønad hvis funksjonsnedsettelsen er oppstått etter fylte 70 år.

FRIKORT

«Frikort» for helsetjenester utstedes når du har betalt over et visst beløp i egenandeler. Når du mottar «frikort» slipper du å betale egenandeler for resten av kalenderåret. Betalte egenandeler registreres nå elektronisk. «Frikort» blir sendt automatisk..

Det finnes to frikort ordninger

Frikort egenandelstak 1

Her inngår godkjente egenandeler

- ved behandling hos lege, psykolog, poliklinikk, røntgeninstitut
- ved pasientreiser
- ved kjøp av medisiner/ utsyr på blå resept.

Frikort egenandelstak 2

Her inngår godkjente egenandeler

- ved behandling hos fysioterapeut
- ved behandling av enkelte former for tannsykdommer
- ved opphold i godkjente opptreningsinstitusjoner
- ved behandling i utlandet i regi av Oslo universitetssykehus - Rikshospitalet HF.

ANSVARET for frikortordningen ble fra 01.06.2010 overført fra NAV til Helseøkonomiforvaltningen HELFO.

For ytterligere informasjon se: www.helfo.no

REISEUTGIFTER VED MEDISINSK BEHANDLING

Det er ditt lokale helseforetak som har ansvaret for pasientreiser, og som dekker utgiftene knyttet til reisen.

For ytterligere informasjon se: www.pasientreiser.no

SKATTEKONTORET

Også skatteetaten er statlig.

Ved alvorlig sykdom vil også familiens totale økonomiske situasjon kunne endres. Da er det fornuftig å ta kontakt med ditt skattekontor. Skattekontoret er avhengig av initiativ fra skatteyter/ familien for å kunne gi hjelp og råd.

Aktuelle saker:

- justering av skattetrekk
- bli orientert om aktuelle skattemessige forhold som nå er viktig å bli bedre kjent med
- ved eventuelt avslag på en sak hos NAV, kan det være aktuelt å forhøre seg på skattekontoret. Gir forholdet grunnlag for eventuell skattelette?

3.5.4 Særfradrag for uvanlig store sykdomskostnader

Sykdomsutgifter: Denne posten er det viktig å sette seg nøyere inn i for de mange slagrammede/ familier med totalt store utgifter.

For å få nøyaktig og god informasjon: Ta personlig kontakt med skatte-kontoret

Lignings-ABC 2011 omhandler temaer på s.1124 og de følgende sider.

Se: www.skatteetaten.no/no/Handboker/Lignings-ABC/Kapitler/S/

Dokumentasjon kan en eventuelt bli bedt om.

Ta derfor vare på alle bilag!

Kilder: - Lignings-ABC 2011: Særfradrag - sykdom eller svakhet

- Rettledning til selvangivelse 2011
- Kontakt med skattekontor

Finn ditt skattekontor:

Skatt Midt-Norge, Skatt nord, Skatt sør, Skatt vest, Skatt øst

Skatteetaten: **Ring gratis: 800 80 000**

OBS: For mobiltelefoner gjelder egne satser

Ta kontakt med ditt skattekontor!

HUSBANKEN

For deg som trenger å tilpasse boligen til et funksjonshemmet liv, har Husbanken ulike tilbud:

Bostøtte

Bostøtte er det største, viktigste og mest målrettede boligøkonomiske virkemidlet for å sikre boliger til vanskeligstilte på boligmarkedet. Bostøtte er en rettighetsbasert ytelse beregnet på husstander med lav inntekt og høye boliggifter.

Prosjekteringstilskudd

«Dette er *et bidrag* til å dekke utgiftene til en arkitekt som hjelper deg med planene.»

Tilskudd/ Tilpasningstilskudd

«Husstander der ett eller flere medlemmer er funksjonshemmet, kan søke om å få *tilskudd* til helt eller delvis å dekke utgifter til spesialtilpasninger eller mindre utbedringer; *tilpasningstilskudd*.»

Ulike lån

«Hvis tilpasningen er mer omfattende, eller du skal foreta større utbedringer, kan du søke om *utbedringslån* til dette fra kommunen eller Husbanken, eller du kan søke om en kombinasjon av lån og tilskudd.»

For ytterligere informasjon:

Kontakt kommunen eller lokalt NAV-kontor

DIVERSE ORDNINGER (listen er ikke fullstendig!)

A. Transportordningen for funksjonshemmede (TF) TT-kort

TT-kortet nyttes ved bruk av *taxi* til fritidsreiser innen eget fylke.

TT-ordningen omfatter hele landet. Men, hvert enkelt fylke praktiserer egne fylkesvise regler.

Praksis varierer derfor fra fylke til fylke. Det enkelte fylke fastsetter årlig de økonomiske rammer for **TF**.

Etter gitte kriterier tildeles *bruker* et beløp - en pott- pr.år.

Søknad. For alle nye brukere av **TF** gjelder følgende:

Henvend deg til egen kommune.

OBS. Vedtak fattes få ganger i året - fylkesvis - Vær derfor tidlig ute med din søknad, slik at du raskest mulig kan gjøre deg nytte av transportordningen.

B. Parkeringstillatelse for forflytningshemmede (PF)

For å lette situasjonen for funksjonshemmede med gangbesvær, har Samferdselsdepartementet laget forskrift som fastsetter vilkårene for **PF**.

Alle som tildeles **PF** har adgang til å parkere kjøretøyet slik:

- a. På reserverte parkeringsplasser merket med offentlig skilt.
- b. På avgiftsbelagte parkeringsplasser: Parkering uten at avgift betales, eventuelt parkering ut over lengste parkeringstid.

Flere ordninger er nevnt i forskrift.

Søknad. Henvend deg til egen kommune.

C Honnørrabatt for uføretrygdede (m/ ektefelle v/felles reise) (HR)

Rabatten **HR** gjelder på lik linje med alderspensjonen (≥ 67 år)

HR gjelder for reise med tog, trikk, buss, fly eller ferge.

NAV utsteder **HR** ved tildeling av uførepensjon.

D. Honnørrabatt for ledsagere for funksjonshemmede

Funksjonshemmede som har problemer med å reise kollektivt alene, kan søke om *honnørrabatt* (50 %) for ledsager på enkeltreiser.

Brukere av *ordning D* kan ved henvendelse få utstedt eget legitimasjonskort for ledsagerrabatt.

E. Personlig assistent/ Støttekontaktordning i kommunene

Hjerneslag fører noen ganger til isolasjon og vansker med å delta i aktiviteter utenfor hjemmet. Når forholdene ligger til rette for det, kan den kommunale helse- og omsorgstjenesten hjelpe til med å skaffe støttekontakt, for å løse slike vansker.

Henvend deg på NAV eller det kommunale sosialkontoret.

Brukerstyrt personlig assistent kan være aktuelt for enkelte.

F. Trygghetsalarm eller alternative tekniske løsninger

I mange kommuner er det mulig å leie en trygghetsalarm.

For slagrammede som oppholder seg mye alene kan dette være en god og praktisk «forsikring».

Henvend deg på sosialkontoret eller hos NAV og spør.

Alternativer : Mobiltelefon eller trådløs telefon inne.

NOEN AKTUELLE ADRESSER

Landsforeningen for slagrammede **LFS** tlf.24 10 24 00

Norges Handikapforbund **NHF** www.nhf.no
tlf. 24 10 24 00

Norsk forening for slagrammede **NFS** www.slagrammede.org
tlf. 63 95 13 45

Afasiforbundet i Norge www.afasi.no
afasi@afasi.no tlf. 22 42 86 44

Funksjonshemmedes fellesorg **FFO** www.ffe.no
Tlf. 22 79 91 00

Se: **s. 8: NAV**, **s.11: HELFO** og pasientreiser, **s.12: Skatteetaten**

Del 2.

Svein Andersen

Veien videre

*Dokumentarfilmene
som viser egentrening
etter hjerneslag*

*Dokumenterer
fysiske framgang
i mer enn 12 år.*

*«Ikke bare de to årene som ofte
sies å være grensen for bedring»
professor Per Brodal*

LIVSØKONOMI

To husråd

Man når

en større

åbehed

hvis man forsager

gnav og gnidder.

Man får

en fager

slagkraft ved

at ikke spørre

om man gidder

Gruk av Piet Hein

A. Dokumentarfilmen «Veien videre» med teksthefte (2005)

Sammen med to fysioterapeuter i Trysil:

- Anne Sandbu, kommunefysioterapeut
- Guri Holm Sanaker, fysioterapeut MPFF med eget fysikalsk institutt

presenteres resultatet i form filmen *Veien videre* fra 2005

Filmen viser i rekonstruksjon glimt fra mitt rehabiliterings-program som slagrammet i tidsrommet fra 1997 til 2003.

3 hovedområder vises i filmen:

- *Kommunefysioterapi*: hjemme, ute og i svømmehall
- *Fysikalsk institutt* med tips om utstyr til bruk hjemme
- *Egentrening* inne med musikk, i svømmehall og ute

Resultat: Framgang i mer enn 7 år.

Et teksthefte (40 sider) følger sammen med dvd-filmen. Av innhold nevnes:

- egne opplevelser* fra 1/2års sykehusopphold
- faglitteratur* som viser hva fysisk trening kan bety for slagrammede. Blant annet blir professor Peter F. Hjort sitert.
- musikk* som du selv er glad i sees i terapeutisk sammenheng.
- treningsprogram* Øvelser og enkelt utstyr som forklares, kan brukes hjemme, i nært samarbeid med egen terapeut.
- Øvelsene kan også utføres sittende i rullestol (egen forklaring).

Fra boka «*Helsepedagogikk Samhandling om læring og mestring*» refereres: «*I tidsbruk er arenaen for behandling liten, målt i forhold til den tid som pasienten har til å trene utenfor behandlingsinstitusjonen. Men oppmerksomheten på behandling er stor, både fra pasientens og behandlerens side. Fokus på egeninnsatsens «arena» er mindre framtrædende.....Et viktig spørsmål er om det i behandlingsinstitusjonene blir arbeidet nok med forventninger til læring og mestring i hverdagen. Det vil si at helsevesenet **klargjør forventninger til egeninnsats.***»

Små barn i nabolaget (1998):

«Svein, **hvorfor** går du så mye?»

Veien videre med Teksthefte (2005) var et bidrag til å skape økt interesse, forståelse og innsikt i betydningen av et godt rehabiliteringsarbeid i egen kommune etter slag.

Målgrupper:

- Helseinstitusjoner
- Alle kommuner; rehabiliteringspersonell og politikere
- Slagrammede, pårørende, brukerorganisasjoner, andre interesserte

Spilletid: 54 minutter

Salg: Filmen selges sammen med teksthefte. Pris kr. 300.-

Den korte tremanualen, samt ekstra teksthefter.

Utstyr som vises i filmen. Kontakt: **AT Ronda tlf. 51 58 87 81**

I dag. Filmen er spredd over hele landet til alle målgruppene.

Sunnaas sykehus HF bruker filmen i sin slagskole, et opplysningsarbeid som tilbys nye pasienter og deres pårørende.

B. Veien videre -del 2 Et utvalg øvelser til egentrening (2009)

Filmen er utviklet i nært samarbeid med:

- Sunnaas sykehus HF (eget forord og intervju)
- Telemedisinsk senter, universitetssykehuset i Nord-Norge, Tromsø

Etter videre trening på fysikalsk institutt og daglig egentrening dokumenteres framgang i mer enn 11 år.

Finansiering: Prosjekt med økonomisk støtte fra Extra-stiftelsen

Helse- og Rehabilitering

Spilletid: 1 time 27 minutter

14 videoer ligger ute på nett - fritt tilgjengelig

Adresse: www.helsekompetanse.no/slagrammet

Foredrag: Tema: Rehabilitering etter hjerneslag. Jeg har bl.a. forelest ved høyskolene i Hedmark, Oslo, Ålesund og Rogaland.

Studiefag: sykepleie, fysioterapi og videregående studie i rehabilitering.

C. Kortversjon av de to filmene «Veien videre» med engelsk teksting, nettutgave (2011)

- Innhold:** Viser glimt fra begge filmene
- Spilletid:** 28 min.
- Finansiering:** Prosjekt med økonomisk støtte fra LHL Trysil
- Adresse:**
1. www.helsekompetanse.no/slagrammet
 2. Svein Andersen (f-eks. Google)

Faglige uttalelser til filmene

Flere positive uttalelser er gjengitt i Tekstheftet til Veien videre

Kristen O. Riddervold, seksjonsoverlege, Sykehuset Innlandet HF, Rehabiliteringsavdelingen skriver 2005):

«Svein Andersen har produsert en film om sin egen rehabilitering etter hjerneslag. Han har benyttet sin livserfaring og fagkunnskap til å utvikle et mangfold av enkle treningsmetoder. Disse er oppfinnsomme, knyttet til hverdagens utfordringer og utføres ofte til rolig og stimulerende musikk.

Men for alle gir filmen oppmuntring til å yte egeninnsats for å nå sine mål. Slik er filmen en tankevekker og inspirasjon for pasienter, pårørende og rehabiliteringspersonell av alle slag.

Vi gir honnør til Svein Andersen og hans samarbeidspartnere for en pedagogisk dyktig og faglig skinnende perle av en film som viser at rehabilitering nytter.»

Veien Videre: Filmer og teksthefte Uttalelse (2009):

Professor Per Brodal, nevrolog, Universitetet i Oslo, skriver blant annet:

«.... Moderne hjerneforskning har gjort store fremskritt i forståelsen av hvilke prosesser som foregår i hjernen etter en skade, »Veien Videre» er helt i overensstemmelse med denne kunnskapen. Det er blant annet godt dokumentert i internasjonal faglitteratur at bedring av funksjon kan skje i mange år etter en skade - ikke bare de to årene som ofte sies å være grensen for bedring. Svein Andersen er et levende eksempel på dette.

... Gjenvinning av funksjon skjer gjennom møysommelig oppbygging av forbindelser mellom nerveceller,.. Denne prosessen drives av målrettet trening. Treningen må være intens, med mange repetisjoner, og gå over lang tid. Svein Andersens filmer får tydelig frem avgjørende poenger: det må settes realistiske mål....., kravet til full oppmerksomhet og konsentrasjon er stort, samtidig som trettbarheten er betydelig økt i lang tid etter et slag

«Veien Videre» er også et eksempel på betydningen av et velfungerende rehabiliteringstilbud i hjemkommunen, med tverrfaglig tilnærming og systematisk oppfølging over lang tid. Uten dette tilbudet hadde Svein Andersens situasjon i dag utvilsomt vært en helt annen. Det er viktig å understreke at rehabiliteringstilbudet han fikk ikke dreier seg om bruk av store ressurser og teknologi, men om gjennomtenkt organisering og effektiv utnyttelse av fagfolk som finnes i kommunehelsetjenesten»

link: Informasjon:

- tilbakemeldinger etter foredrag

- faglige uttalelser:

se: <http://www.trysil.kommune.no/tema/helse-og-omsorg/fysioterapi-ergoterapi>

Adresse:

Svein Andersen,

Østlia 15,

2420 Trysil mob.48 49 52 38

e-post: kaisa.svein@gmail.com