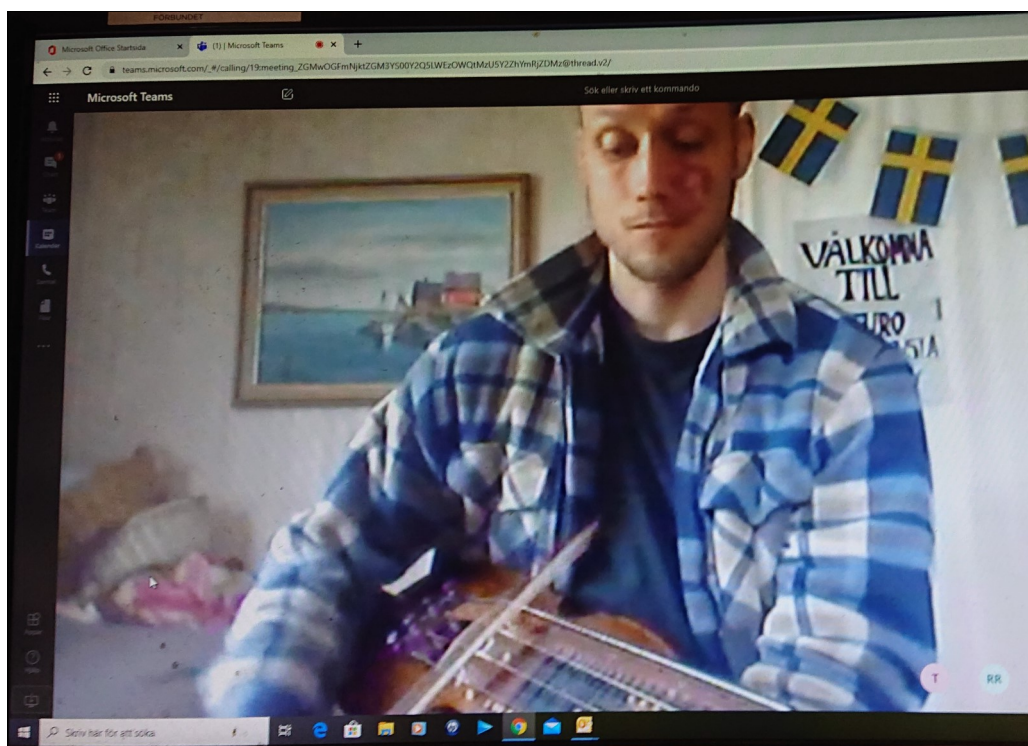


LÖVÉN

Medlemsbladet från Neuro Uppsala-Knivsta

Glad sommar!



Digitalt firande på nationaldagen med nyckelharpa, musikquiz och allsång

Neuropromenaden blir digital i augusti s 3

Information från Aktivitetsgruppen s 4

Möte med överläkare Per Hamid Ghatan s 5

Tips på lättlagat! s 12

I detta nummer medverkar:

*Bosse Wedin, Catharina Wedin, Katrin Strandh Kotka,
Eva Arnemo och A-C Nyqvist*

Skicka gärna insändare, tips eller annat material hit!

Nästa manusstopp är den 1 september 2020

Det går bra att prenumerera på Löven, 4 nummer/år:
100 kr, bg 884-8715

**OBS! OBS! De som har uppgett e-postadress får Löven
i fortsättningen enbart på e-post,
om man inte meddelat A-C på kansliet, (018-56 09 26, neuro@c.hso.se)
att man vill ha den som papperstidning.**

SÅ HÄR HITTAR DU I TIDNINGEN:

Fasta avdelningar

Insidan.....sid 2
Kalendarium.....sid 15
Kontaktpersoner.....sid 15
Ledare.....sid 3
Redaktionsrutan.....baksidan

Neuropromenaden.....sid 3
Information från aktivitetsgruppen.....sid 4
Möte med Per Hamid Ghatan.....sid 5
Medlemsträffar.....sid 6
Sjukpenning till riskgrupper.....sid 7
Att resa till Australien.....sid 8
En dörr stängs, en ny öppnas.....sid 10
Sommarvandring på hjul.....sid 11
Rehab Resurs.....sid 12
Lättlagat.....sid 12
Tips från biblioteket.....sid 14

Neuro Uppsala läns medlemskassa Rekreation och rehabilitering



Medlemmar och deras anhöriga i Neuro Uppsala Läns
lokalföreningar kan söka medel ur medlemskassan en gång per år.

Resor: 50% av priset på en resa upp till 20 000 kr (max bidrag för en resa per hushåll
är 10 000 kr.)

Ansökningsperioden är året runt och beslut tas en gång i månaden. Inga beviljade
medel betalas ut förrän kvitton/faktura skickats in. Årsinkomst för ensamstående för
att kunna få bidrag, får inte överstiga **200 000 kr** och inkomst i samma hushåll får inte
överstiga **400 000 kr**. (OBS! Nytt)

Några exempel som man kan söka bidrag för:

Resor till utlandet och inom Sverige, hyra av träningsredskap upp till ett år, egenavgift
träning i varmbad upp till ett år, massage, gymkort, spavistelse, fotvård, egenavgift på
hjälpmedel, egenavgift på kurser som t.ex. yoga eller målning, egenavgift på träning
på rekreativcenter, ridning mm

För att få blankett, kontakta kansliet Neuroförbundet Uppsala-Knivsta,
neuro@c.hso.se 018-56 09 26. Blanketten mailas sedan till Neuroförbundet Uppsala
läns kassör, Per-Åke Moberg, perake@bredband2.com

ORDFÖRANDE HAR ORDET

Här kommer nummer 2 av Löven 2020. Detta år har ju inte varit som vanligt som alla har märkt, trots det har vi lyckats producera en fullmatad tidning.

Våren har ju bjudit på mycket nytänkande på hur man ska kunna bedriva verksamhet utan att man träffas fysiskt. Vi har då haft årsmötet via telefonkonferens och styrelsemöten har skett digitalt med zoom och TEAMS.

Neuroförbundet har gett ut en ny neurorapport som har presenterats på teams där medlemmarna har varit inbjudna att delta.

Neurorapporten har i år tyngdpunkt på rehabilitering där det går att utläsa hur bra den neurologiska rehabiliteringen upplevs land medlemmarna. Rapporten finns förövrigt att läsa på Neuroförbundets hemsida, gå gärna in och läs den.

NEURO Uppsala-Knivsta har fått ställa in flera planerade aktiviteter under våren men har ändå haft medlemsmöten digitalt vilket har varit uppskattat.

Neuropromenaden som vi ordnade förra våren blev ju mycket uppskattad, var tänkt att äga

rum den 9 maj blir nu uppskjuten till slutet av augusti. Det är en aktivitet där huvudsyftet är att samla in pengar till Neurofonden som bl.a. delar ut pengar till neurologisk forskning, men det är också en trevlig promenad i vacker omgivning och trevligt sällskap. I år kommer Neuropromenaden att genomföras digitalt 22-29 augusti. Hoppas att många kan vara med.

Glad sommar
önskar
Bosse Wedin



Neuro Uppsala-Knivstas kansli är stängt från och med den 1 juli t.o.m. den 10 augusti. Om du behöver komma i kontakt med oss under sommaren, hör av dig till vår ordförande, se kontaktuppgifter längst bak i tidningen. För att maila kansliet, använd e-mailadressen upsala-knivsta@neuro.se som styrelsen kommer att läsa under perioden.

Neuropromenaden - så deltar du under pandemin

I år är Neuropromenaden viktigare än någonsin. Vi kan inte samlas och delta tillsammans, men vi kan fortfarande göra skillnad! Gå, rulla eller spring - på egen hand.

Här kommer du snart att hitta en länk där du kan anmäla dig till årets promenad. När du anmäler dig ger du en valfri startavgift. Avgiften är en gåva och går direkt till neurologisk forskning. Du promenerar sedan på egen hand eller tillsammans med nära och kära. Distansen och tiden bestämmer du själv.

Nytt för i år är att du kan engagera dina vänner eller din förening genom att skapa ett lag. Varje lag kan sedan utmana andra lag i vem som lyckas samla in mest pengar under Neuropromenaden 2020. Ett lag kan du skapa redan nu, genom att [klicka här](#).

Syftet med Neuropromenaden är att samla in pengar till forskning och belysa att en halv miljon svenskar lever med neurologisk diagnos. Vi ser fram emot att delta i Neuropromenaden på distans tillsammans med dig mellan 22-30 augusti!

Neuro Uppsala-Knivsta:s verksamhet under våren 2020 i Coronatider

I Neuro Uppsala-Knivsta så har vi en aktivitetsgrupp. Vi hade planerat hela våren och hösten med olika aktiviteter. Vi hann börja med hantverks-cirkeln, bokcirkel och Rehab Resurs, hantverkscirkeln hann vi att slutföra.

Boken som medlemmarna läste handlade om smärta och skriven av Kent Revedal den ska fortsätta i höst.

Rehab Resurs så skulle vi ha 15 st. tillfällen med träning på plats i Storan, men vi hann med bara 5 st. Resten av gångerna gjordes digitalt med zoom. När Corona kom emellan så var Neuro Uppsala-Knivsta tvungna att ställa in allt. Dels för Folkhälsmyndighetens rekommendationer, och dels för omtanke om våra medlemmar. De mesta av våra aktiviteter är uppskjutna till 2021.

De tänkta aktiviteterna under våren var bl.a. karibisk afton, med glada färger, kryddiga rätter, skön musik och goda alkoholfria drinkar.

60+ Mässan, Neuropromenaden. En tur till Tranvik för skön båttur som är tillgänglig för alla och fiska lite och äta den medhavda picknicken på ett vackert ställe.

Neuro Uppsala-Knivsta skulle



även ta med medlemmarna till Kungsby. En djurpark som finns mellan Enköping och Västerås.

Vår Rullstolsdans som vi planerat skulle ha startats upp men...

Vi blev ju med i Parasportförbundet på årsmötet. Vilket innebär att vi får vara med i deras aktiviteter, som t.ex. boccia, luftpistolsskytte, och mycket mera.

Vi hoppas att vår förening kan erbjuda en Polyneuropati föreläsning i höst. Troligen blir en digital sådan i samband med Neurodagen.

Neuro Uppsala-Knivsta har trots corona haft aktiviteter. Varje torsdag kl. 14.30 så har Rehab Resurs haft digital träning på zoom, där balans, styrka och stretching ingick med hjälp av en fysioterapeut och en arbetsterapeut. Man behövde en käpp, gummiband och hantlar som

användes i träningen.

Även årsmötet och vårens styrelsemöten har hållits digitalt. Vi har haft medlemsträffar och nu i skrivandes stund har vi sommarträffar på Teams.

På tisdagar kl.13,00 fram till sista juni. Vi började med musikquiz, sedan blev det guidning i Linnes trädgård, mm vi i styrelsen känner oss positiva till framtiden och fortsätter med aktiviteter.

Tisdagen den 16 juni hade vi bjudit in alla föreningar i länet på ett Teams-möte med överläkaren Per Hamid Ghatan på Rehabmedicinska avdelningen 170.

I och med detta så önskar vi alla våra medlemmar en underbar sommar, trots pandemin och ser fram emot hösten med nya tag.

mvh

Aktivitetsgruppen

Möte med överläkare Per Hamid Ghatan

Neuro Uppsala-Knivsta bjöd in till en träff genom TEAMS med Per Hamid Ghatan, överläkare i rehabiliteringsmedicin på Akademiska sjukhuset för att höra hur det ser ut med platser för inläggande rehabilitering för personer med neurologiska diagnoser, nu och i framtiden. Inbjudan gick också ut till föreningarnas medlemmar i Neuro Uppsala län. Dessa hade under mötet möjlighet att chatta och ställa frågor.

Per Hamid Ghatan började med att berätta om den rådande situationen på Akademiska sjukhuset under coronapandemin. Alla resurser går åt till att försöka klara den pågående krisen. Det finns enligt Hamid Ghatan inga platser för inläggande rehabilitering och inte heller några planer på att man ska skaffa det i framtiden.

Akademiska hade redan ett sparbetning sedan tidigare och med den s.k. vårdskulden, dvs. uppskjutna operationer och andra behandlingar som man måste ta tag i efter att covid-19 är över, kommer det inte att finnas något ekonomiskt utrymme för inläggande rehabi-

litering. Primärvården och kommunen kommer att bli tvungna att ta ett större ansvar i framtiden för att sköta rehabiliteringen, sa Hamid Ghatan.

En av hans idéer är att patientföreningarnas roll skulle kunna förändras så att de i samarbete med sjukvården själva kan fungera som utförare av rehabilitering. För att det ska kunna ske behövs en annan typ av finansiering av föreningarnas verksamhet än den som är idag. De olika funktionshinderföreningarna har en stor samlad erfarenhet och mycket kunskap som borde kunna komma till användning.

Att gå tillbaka till den tid då avd 170 tog emot inläggande patienter för rehabilitering, tror Hamid Ghatan inte kommer att bli möjligt igen med den kostnadsutveckling som sker inom regionerna, det kommer att saknas resurser både ekonomiskt och personellt. Man blir tvungen att prioritera. Att skicka personer på utomlänsrehabilitering ger enbart kortsiktiga effekter eftersom det behövs en kontinuerlig träning efteråt, menade han.



En fråga som kom upp handlade om den individuella rehabiliteringsplanen som många saknar. Enligt Hamid Ghatan är ett av problemen att digitala rehabiliteringsplaner inte följer patienterna ut i primärvården. Det nuvarande systemet som heter COSMIC fungerar inte optimalt. Många privata vårdcentraler är inte heller anslutna till det. Vårdcentraler skulle dessutom behöva mer handledning från specialläkare för att klara av sitt uppdrag.

En annan fråga är vad som händer på den Rehabiliteringsmedicinska mottagningen nu när en läkare där går i pension. Det finns i nuläget inga planer på att anställa en ny läkare men Hamid Ghatan kommer att finnas med som stöd för att kunna skriva ut medicin vid behov.

A-C Nyqvist

Är du nybliven MS-sjuk eller har du varit sjuk en längre tid – kanske vill du vara med i vår lilla MS-grupp där vi pratar och stöttar varandra?

Vi kommer med idéer som har med vårt funktionshinder att göra. Vi träffas 2-3 gånger per termin kl. 18-20. Vi kommer att vara på Kungsgatan 64, i funktionshinderföreningarnas hus.

Kontakta AC på kansliet, 018-56 09 26, neuro@c.hso.se och lämna namn,

telefon och e-post så ringer någon i gruppen upp dig. **Vera Melin**



Medlemsträffar med två inbjudna ombudsmän från funktionshinderföreningarnas hus

Under våren när det inte längre blev möjligt att träffas i lokalerna på Kungsgatan 62 och 64, övergick Neuro Uppsala-Knivsta till att ha medlemsmöten över nätet.



I slutet av maj bjöds **Michael Jestin** in, nyanställd ombudsman på **HSO Uppsala kommun**. Handikappföreningarnas samarbetsorgan har ett trettiotal funktionshinderföreningar som är medlemmar, Neuro Uppsala-Knivsta tillhör en av dem.

HSO Uppsala arbetar med frågor som rör det som händer i kommunen och bevakar politiska beslut genom att träffa olika beslutsfattare. Det kan t.ex. gälla färdtjänsten, fysisk tillgänglighet vid nybyggnationer, LSS-boenden mm. Genom att företräda medlemsföreningarna kan HSO påverka och lyfta fram funktionshinderperspektivet i olika sammanhang.

Michael har en utbildning som statsvetare men har också erfarenheter från idrottsrörelsen. Han berättade att när Fryshov har ombyggnationer på gång så kommer medborgardialoger att äga rum, där HSO Uppsala m.fl. kommer att bjudas in för att diskutera tillgänglighet.

Som ombudsman har Michael deltagit i möten med Omsorgs-

nämnden, t.ex. när man diskuterade att basstödet för personlig assistans kan komma att läggas ut på offentlig upphandling. Han deltar också i de regelbundna träffarna i Uppsala funktionsrättsråd tillsammans med representanter från funktionshinderföreningarna och kommunen.

HSO Uppsala svarar också på remisser som kommer från kommunen. Han arbetar tillsammans med styrelsen för HSO Uppsala, som är hans arbetsgivare.

Funktionsrätt Uppsala län

I början av juni var det dags att bjuda in ombudsmannen **Janne Wallgren** som arbetar för **FUL, Funktionsrätt Uppsala län**, motsvarigheten till HSO Uppsala fast de arbetar länsövergripande med funktionshinderfrågor. FUL har ett fyrtiotal länsföreningar som medlemmar, Neuro Uppsala län är också medlem.

Några av de områden FUL samverkar kring är hälso- och sjukvård, avgifter, hjälpmedel, arbetsmarknad, kollektivtrafik, utbildning, kultur- och fritid, studieverksamhet, delaktighet, bemötande och tillgänglighet.

Janne berättade att han har arbetat med att granska till-

gängligheten på Akademiska sjukhuset och i andra lokaler som regionen är ansvarig för. FUL har inlett ett samarbete med Upplands idrottsförbund som är en del i ett folkhälsoarbete.

Upplandsstiftelsen är också viktig i detta sammanhang som sprider information om tillgänglighet till naturen. När regionen har tagit upp trafikfrågor, har FUL påpekat vikten av tillgängliga hållplatser, att busschaufförer ska ha utbildning i att använda ramper

Janne har varit inbjuden flera gånger och hållit föredrag om fysisk tillgänglighet på Neurodagen.

FUL ger också ut Torsdagsbladet som riktar information i första hand till länsföreningarnas förtroendevalda.

Den som vill veta mer om Funktionsrätt Uppsala län och HSO Uppsala eller hitta kontaktuppgifter till andra föreningar, kan gå in på länken

<https://hsouppsalalan.org/>
[#https://hsouppsalalan.org/#/om/](https://hsouppsalalan.org/#/om/)

A-C Nyqvist

Klart för sjukpenning till riskgrupper men först tidigast i september

Nu är det klart att närstående till riskgrupper och riskgrupper som inte kan arbeta hemifrån ska få sjukpenning. Många hade sett fram emot 1 juli då ersättningen börjar gälla. Men i veckan kom ett nytt besked: ersättningen går att söka tidigast i slutet av augusti. Detta har kritiserats hårt av Neuroförbundets ordförande Lise Lidbäck som menar att det kommer att innebära att många blir utan inkomst under en lång tid, med tanke på handläggningstiderna, säger hon i Atonbladet 28/6.

Riksdagen sa ja till regeringens förslag om en nionde ändringsbudget med anledning av coronaviruset. Ändringsbudgeten omfattar bland annat ersättningar till riskgrupper i form av tillfälligt utvidgad rätt till: Sjukpenning i förebyggande syfte för dem i riskgrupp som inte kan arbeta hemifrån, Smittbärandepenning till närstående i samma hushåll som en person i riskgrupp, Tillfällig föräldrapenning för vård av barn som nyligen varit svårt sjuka.

Ersättning ska lämnas med som mest 804 kronor per dag under 90 dagar. Den tillfälliga förordningsändringen föreslås träda i kraft den 1 juli 2020 och gälla till utgången av september 2020.

Det handlar om anhöriga som i samma hushåll arbetar som personlig assistent eller har närståendepenning. Den utvidgade rätten till ersättning gäller för anhöriga som, utöver den vård den ger sin närstående, även arbetar. Denne ska inte kunna arbeta hemifrån och att arbetsgivaren inte kan erbjuda alternativa arbetsuppgifter.

”Syftet med regleringen är att bidra till ett ökat skydd för de individer som löper störst risk att drabbas av ett särskilt allvarligt sjukdomsförlopp vid insjuknande i sjukdomen covid-19”, säger regeringen i ett pressmeddelande.



Personliga • Tillgängliga • Engagerade

Kungsängsvägen 29 B | 753 23 Uppsala
018-50 03 80 | almaassistans.se

Att resa till Australien

Katrin Strand Kotka berättade om hur det var att göra en långresa när man har ett funktionshinder och vad som är bra att tänka på. Anledningen till att hon reste till Australien, var att hon den 6/3 till den 8/4 skulle hälsa på sin son som bor där med sin australiensiske make.

I samband med att Katrin köpte flygbiljetten, hade hon talat om att hon behövde ha rullstol på flygplatsen. Detta fungerade utmärkt från början till slut, även vid mellanlandningen i Dubai där hon tillbringade tre timmar på flygplatsen. Det gick smidigt tack vare att hon blev skjutsad hela tiden dit hon skulle. Rullatorn hade hon checkat in på Arlanda. På ditresan hade hon sällskap av sin dotter som bl.a. hjälpte henne att ta sig till toaletten. Katrin hade med sig en toalettförhöjare, ca 15 cm hög som var lätt och smidig att bära på. Hela resan tog 26 timmar.

När de kom fram till Australien, dit man måste ha visum, var man tvungen att uppge namn och adress till den man skulle hälsa på. De var noga med kontroller. Katrins son hade hyrt en liten smidig el-moppe för motsvarande 5 000 svenska kronor som hon använde under den månad hon hälsade på. Den gick att plocka isär och ha i bakluckan på bilen.



Katrin Strandh Kotka på sin hyrda el-moppe

De landade på flygplatsen i Brisbane där Katrins son väntade. Han bor med sin man i Maroochydove på Sunshine Coast, det ligger på den östra sidan av Australien i Queensland. Det är känt för att vara bra för surfing och sportdykning.

Själva staden har god tillgänglighet, det var lätt att komma in på restauranger och i affärer. Det som var jobbigt var att trottoarerna hade höga kanter. Den hyrda elmoppen visade sig fungera bra även att köra med även i gräs.

Australiensarna var hjälpsamma de gånger det behövdes. Katrin åkte ibland en del på egen hand för att besöka olika marknader i staden och

en gång slutade el-moppen att fungera. Då kom det fram någon och hjälpte till så att den kom igång igen.

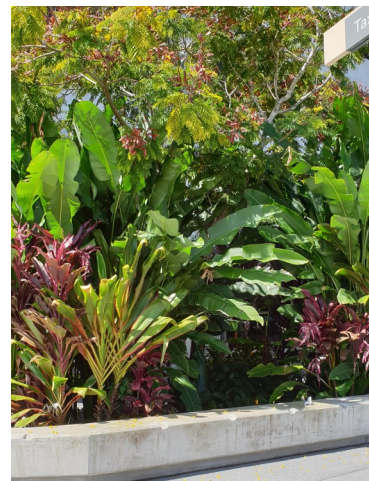
Under tiden som Katrin och hennes dotter var där, gjorde de olika utlykter, bl.a. till ett zoo som hade specialiserat sig på djur som blivit skadade av t.ex. skogsbränder. De hade hunnit bli för tama för att släppas ut igen. De besökte också en liten stad i bergen, Maleny ca 10 mil norr om Brisbane, som hade en fin utsikt över kuststräckan.

Mars är en bra månad att besöka Australien på när det börjar gå mot vinter, som är ungefär som den svenska högsommaren. Annars kan det vara mycket varmt under resten av året.

Tyvär slog coronapandemin till efter två veckor och efter det blev det svårt att röra sig ute utan tillstånd. Det var samma coronastrategi med nedstängning av hela samhället som skedde i många europiska länder. Poliser gick runt överallt och kontrollerade de som var ute, särskilt om de hörde att någon var utlänning. Katrins son och make passade på att köpa en liten chihuahua som snabbt blev en älskad familjemedlem och som sysselsatte dem allihop.

Många flighter ställdes in och Katrins dotter var tvungen att köpa en ny flygbiljett, hon åkte hem tidigare för att börja jobba. Katrin behövde också köpa en ny biljett vilket kostade en hel del, förhoppningsvis kan hon få tillbaka en del av pengarna.

Denna gång mellanlandade flyget i Goa i Indien där hon blev tvungen att vänta i 6-7 timmar. Problemet uppstod när det



var dags att gå på toaletten, personalen på flygplatsen ville inte hjälpa henne utan gick och hämtade två kvinnor som inte riktigt hade krafter nog eller visste hur de skulle göra.

För övrigt gick hemresan bra men Katrin säger att hon helst inte vill resa helt ensam igen eftersom man kan känna sig mycket utsatt de gånger man behöver hjälp.

**Katrin Strandh Kotka
och A-C Nyqvist**



Om man i sommar behöver hjälp av olika slag...

Röda Korset lanserar ett telefonnummer 018-14 32 17 och en e-postadress, uppsala@redcross.se . Dit ska allmänheten kunna vända sig om de behöver hjälp med socialt stöd per telefon, handla mat och förnödenheter, rasta hundar etc. Telefonen är bemannad mån-sön kl 10-19. Sprid gärna detta nummer till vänner, grannar och bekanta som kan behöva hjälp.

Någon att prata med finns på Diakonins hus, 018-430 38 08, kl. 10-12 samt 13-15 alla vardagar.

 Svenska
Röda Korset
Svenska kyrkan 

En dörr stängs, en ny öppnas

När en dörr stängs så avslutas en period i ens liv och bara minnena finns kvar, vilka man får leva med resten av livet, vare sig de är goda eller inte. Minnena kommer och går efter sinnesstämning, ibland kan de hjälpa en att fatta ett vettigt beslut, det kallas erfarenhet av tidigare misstag, eller så blir det en ny erfarenhet.

Den stora dörren som stängdes är utan tvekan när arbetslivet upphörde, livet tog ett stort steg åt ett håll som var helt okänt, utan fasta rutiner slogs vardagen i bitar och det var svårt att hitta en ny stadga igen, är inte säker på att den är funnen än. Fick gå i förtid på grund av arbetsbrist, en teknisk term istället för en klar uppsägning, har inget att säga om det, kom in från ett utejobb och skulle klara kontorsjobb vilket inte var så lätt alla gånger.

Att komma tillrätta i det nya livet var inte så lätt med all den nya friheten, den ställde sina krav, på disciplin och ordning. För det första, nu när man hade tid att sova på morgonen, då vaknade man lika tidigt som tidigare med den skillnaden att nu var man något snär pigg på den tiden, till skillnad från förr när man skulle gå ner till bussen kl 06:00.

Den stängda dörren till arbetslivet var en tung börda att bära, att man inte dög längre, det kändes längst in även om man försökte att hålla skenet



uppe för omgivningen, men innerst inne fanns äret efter uppsägningen kvar, min situation med handikappet lättade upp det hela lite för att jag kände att jag inte skulle orka med att fortsätta jobba längre.

Dagarna blev med tiden ganska enformiga hemma för frugan fortsatte att jobba, tiden hemma blev lite enformig, man började ta promenader, det var möjligt då med lite längre sträckor eller med en cykeltur ut på Gipen vilket var roligt, vi skaffade oss en odlingslott som gav god skörd de somrar som vi var kvar i trakten.

Nästa dörr som stängdes var till radhuset på Oscar Arpis väg vilken vi lämnade för att spara på mina ben, med trappa upp till badrummet och sovrummet, vilka låg på övre våningen. Det jobbiga för min del är att de ändringar i boendet som vi gjort hela tiden har berott på mig och mina svaga ben. Vi hade säkert bott kvar längre i villan i Vittinge

om bara mina ben varit normala, likaså på Oscar Arpis väg med trapporna hade vi också kunnat bo kvar längre. Vi trivdes jättebra i det området, det kändes bättre där än i Stenhagen som med tiden kändes lite instängt med träd och buskar ganska nära.

Från Ekeby kommer vi inte att flytta i första taget där vi bor nu, femte våningen med utsikt över staden med slottet och domkyrkan i blickfånget kan knappast bli bättre.

Så nu är det bara att vänta på att den definitiva dörren skall slå igen, men under tiden kan man ju alltid umgås med barn och **barnbarn** vilket alltid fyller på livsenergin en hel del, även om det inte känns så när man kommer hem efter en dag i deras tempo. Då är man ganska slut, man somnar med ett leende på läpparna till en god natts sömn, men som ett självspelande piano vaknar man vid samma tid som om man skulle upp och jobba. Man pratar om vanans makt, man kan undra varför den vanan har en sådan makt.

Vi försöker att aktivera oss och umgås med folk i olika åldrar, för vi har märkt att utbytet är bättre för båda parter.

(från Neuro Uppsala-Knivstas skrivarcirkel)

Gösta Bärzen, tidigare aktiv i Personskadeförbundet RTP Uppsala län och informatör om polio.

Sommarvandring på hjul den 19/8



Det går bra att rulla delar av Upplandsleden!

Tillsammans med guiden Anders Andrae gör vi en vandring där vi njuter av sommaren och avslutar med fika tillsammans. Turen går längs hårda, breda stigar som passar för dig med rullstol/rollator. Vi bjuder på fika.

När? 19 augusti kl. 13 – 16

Var? Samling där Upplandsleden och Gula stigen korsar Regementsvägen, nära Regementsvägen 1

Busshållplats: Grindstugan **Vill du följa med?**



Anmäl dig till **Eva Arnemo**, tel. 070-611 60 48

Välkomna till Upplandsstiftelsen

Hitta ut i Uppsalas natur! Vart kan man åka och vad kan man göra när man är i naturen? Vi tipsar om var du hittar information om utflyktsmål i naturen och aktiviteter som är roliga att göra tillsammans med familj och vänner!

Är det viktigt för dig att veta mycket om en plats innan besöket? Här hittar du detaljerad information om 30 områden i länet. För varje område finns ett blad med karta, foton och detaljerad information.

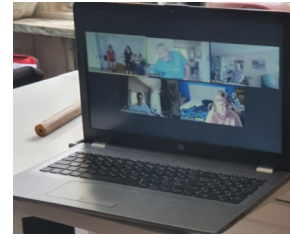
Med fysisk tillgänglighet gör vi det möjligt för fler att ta del av naturen i länet. I den här foldern har vi samlat 36 tips på tillgängliga områden. Här finns ofta hårdgjorda stigar, parkeringsplats och toalett, se symbolerna vid respektive område. Läs mer här:

Ladda ned folder:

<http://www.upplandsstiftelsen.se/tillganglignaturuppsala>

Träning med Rehab Resurs

Jag och mannen var på 60+ mässa och träffade Rehab Resurs. De hade en monter där. Vi började prata med varandra om situationen i Uppsala och tyckte uppstod. Så under våren har Neuro Uppsala-Knivsta haft ett samarbete med Rehab Resurs. Det kom en arbetsterapeut och en fysioterapeut som engagerade sig i våra medlemmar.



Det har varit två grupper med 6-7 i varje grupp. En grupp för gående och en för sittande. Det var en timmes träning per grupp varje torsdag. De hade ca 7 olika stationer som deltagarna cirkulerade kring. På stationerna så var det balansträning, styrka och stretching. Med anpassad musik till, med lagom ljudnivå. Allt gjordes i sin egen takt och efter förmåga som man orkade med den dagen.

Neuro Uppsala Knivsta äskade pengar för att subventionera för deltagarna för att alla skulle känna att de var inkluderade och skulle kunna ha råd att vara med.

Vi hade hunnit med ca fem gånger när coronan (pandemin) kom och satte stopp för fysiska möten och dessutom stängdes lokalerna. Vi i styrelsen tyckte det var så synd att det blev så. Träning är viktigt även i coronatider, så med samarbete ihop med Rehab Resurs så blev det digitalträning med zoom. 40 minuters träning med styrka, balans och stretching. De skickade ut en kallelse på mail med en länk som man klickar på. Man behövde bara ladda ned zoom appen. I kallelsen fanns instruktioner på vad man behövde. En pinne/käpp, hantlar/vattenflaska och gummiband. Funge-
rade jättebra. Tanken är att träningen kommer att fortsätta i höst. Fortsätter karantänen så kommer det att fortsätta med digitalträning. **Anmäl vid intresse, datum och tid kommer senare!**

Catharina Wedin

Tips på lättlagat!

Ibland så kan livet komma i vägen. Man kan vara stressad, trött eller inte så hungrig. Det kan vara att man inte är så sugen på att laga mat utan vill göra något enkelt att äta, eller bara vara ute i solen. Ett tips är att göra en vecko-sallad. Använd gärna hjälpmedel eller det som funkar bäst för dig.

Jag tycker det är skönt att ibland göra en god omelett i koppen.

Man rör och blandar allt i koppen med gaffel och sen in i mikron. Minimalt med disk och mer tid till annat. Här kommer några förslag på enkla recept.

Ha en bra sommar!

önskar Cattis!

- 1/2 dl socker
- 0,8 dl vinäger
- 1 dl rapsolja
- 1/2 kg vitkål
- 1/2 kg morot
- 1 liten purjolök
- 1 röd paprika

Koka upp socker, vinäger och rapsolja. Låt svalna. Riv vitkål och morot, eller hacka i matberedare. Strimla purjolök och paprika. Håll lagen över. Förvara i tättslutande burk i kylskåp





Recept på enkel torskrätt

- 250 g sej, torskfilé eller hoki
- 1/2 dl pesto
- 1 1/2 tomater lägg på peston.
- 1/2 dl parmesanost
- 375 g potatis
- 1/2 pkt djupfryst broccoli (å 250 g)

Lägg färsk torskfilé i en mikrosäker form. Bred över pesto. Skölj och skiva tomaterna och riv parmesanost och strö över tomaterna. Täck formen och sätt in den i mikron. Tillaga på full effekt (750 W) ca 8 minuter. Låt stå några minuter för värmeutjämnning.

Servera torsken med kokt potatis och broccoli. Byt den färska torsken mot fryst.

Omelett i kopp



Ingredienser

- 1 ägg (eller 2 st)
- 2 msk mjölk
- 1/2 krm salt
- peppar

Knäck ägget i en kopp eller i en liten djup tallrik, vispa lätt och tillsätt mjölk, salt och lite peppar.

Fyllning: Skär ost och skinka i mindre bitar.. Lägg i fyllningen. Tillaga i mikron på 750 W, ca 1 minut, rör om och tillaga ytterligare ca 1 minut

Bakpotatis i mikro

Fyllning

- en skiva ost
- 2 msk majs-korn
- 1 skiva skinka
- ett tag med pepparkvarnen



En bakpotatis

Baka potatisen i mikro istället för i ugnen. Plocka en bakpotatis runt om med en gaffel. Ställ den på hushållspapper på en tallrik. Baka i mikro på full effekt i 4 minuter. Skär ett kryss i potatisen, ha sedan i fyllningen. Ta det som finns i kylan och det man tycker är gott. Blanda ihop med lite crème fraîche samt peppar och salt. Fisk, kött eller veganskt. Ät och njut!

Kladdkaka i kopp

- 1 dl havregryn
- 1 ägg
- 2 msk frysta hallon eller blåbär
- 1 krm kanel
- 1 msk kokos
- olja till koppen

Till servering

Skala och skiva bananen. Grovhacka nötterna. Mixa banan, havregryn och ägg med mixerstav. Blanda med nötter, hallon eller blåbär, kanel och kokos. Häll smeten i en stor kopp smord med olja. Baka i mikron ca 1 1/2 minut.

Så lånar du e-medier på biblioteket



E-böcker och e-ljudböcker lånar du i appen Biblio eller direkt på bibliotekets hemsida. Du kan läsa strömmande eller ladda ner boken till din enhet.

Du kan göra max **3 e-lån per vecka**. Det går inte att lämna tillbaka en e-bok eller e-ljudbok för att kunna låna en ny. **Låna till telefon eller surfplatta**

Det enklaste sättet att låna e-böcker och e-ljudböcker är att använda appen Biblio. Du kan använda appen i smarta telefoner och på surfplattor.



biblio [Kom igång med Biblio](#)

Annat läsprogram

Om du vill använda ett annat läsprogram och ladda ner direkt från webbkatalogen finns instruktioner för det i länken nedan. För att använda läsprogrammen behöver du ett Adobe-ID.

[Fler läsprogram för iPhone/iPad/Android](#)

Låna till dator eller läsplatta

E-böcker till din dator eller läsplatta ska du låna från vår hemsida. Du kan också låna e-ljudböcker till webbläsaren i din dator. Du hittar böckerna i vår katalog när du använder sökrutan högst upp på sidan.

[Låna e-böcker till PC/Mac](#)

[Låna e-böcker till läsplatta](#)

För mer information, ring till Stadsbiblioteket i Uppsala på 018-727 17 00.

*
*
* *Nästa 2 sidor visar en artikel från 1953 från tidningen* *
* *Teknik för alla. Där kan man se foton på en batteri-* *
* *driven rullstol tillsammans med ritningarna.* *
*
*

HÄNDIGT folk

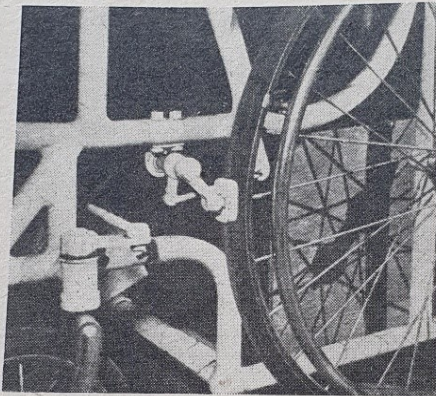
Batteridrivnen RULLSTOL

Den motoriserade rullstolen är en verklig lättnad för den åkande. Den möjliggör stor frihet och ledighet. Efter denna beskrivning görs motorinstallationen utan svårighet. Batteriet kopplas via en likriktare direkt på nätet och laddas upp över natten.

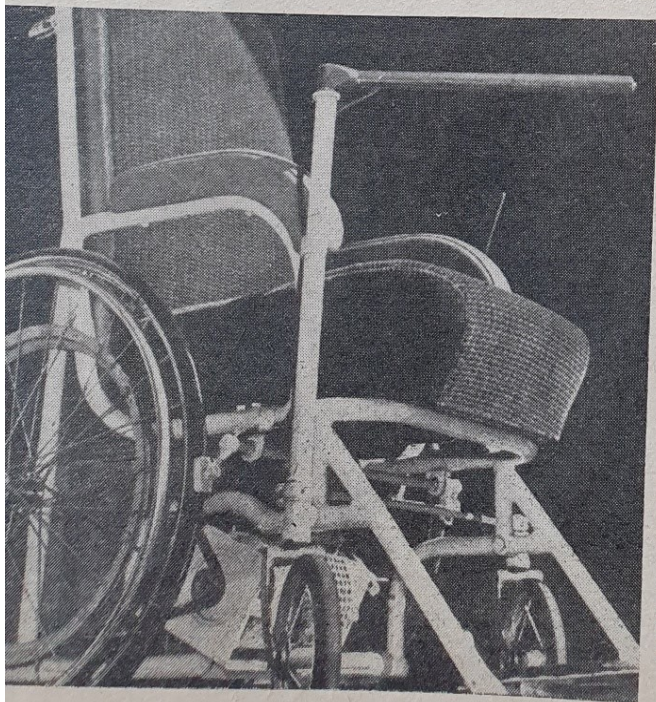
Denna förnämliga rullstol är byggd av rördelar och försedd med en kraftig startmotor som drivs med ett vanligt bilbatteri. Sitsen är överklädd med vanligt möbiltyg och mjukt stoppad med svampgummi.

Motorn kan bestå av en kraftig startmotor, 6 volts, eventuellt 12 volts och en billig sådan kan man säkert komma över på någon bilskrotningsaffär. Motorn hängs upp i ett svängbart stativ av stålplåt som gör att kilrepet kan spännas med ett stag som i motorändan är försett med ett spår och spänns fast med en vingmutter. Startmagneterna är från en Ford V8-motor och reläet ett Delco relä. Bakom motorn finns ett fack med plats för ett bilbatteri och ett litet laddningsaggregat vars sladd kan anslutas direkt till belysningsnätet. Detta aggregat kan i stolen ersättas med ett batteri så får man två sådana för drifven. I stället för det speciella laddningsaggregatet kan man själv förfärdiga ett sådant genom att med en motor för belysningsnätet driva en bilgenerator som laddar upp batteriet resp. batterierna. På så sätt kan batterierna uppladdas t. ex. över en natt. Kopplingshemat visar hur reläet (beteckningar-

na avser kopplingen i bilen) kopplas in i systemet. Om relä av annan typ används kan man få hjälp med kopplingen på någon bilelektrisk verkstad. Ett noggrant studium av bilder och ritningar torde visa stols hela konstruktion.



Här visas bromssystemet med bromsskorna i närbild. Bromsskorna är gjorda av 10 mm fiber. För att låsa stolen i ett visst läge hålls bromsspaken i bromsläge med en spärr, se teckningen.



Här har sätet tagits bort för att visa hur startmotorn är fastsatt. Staget med vilket kilrepsspänningen justeras fungerar på samma sätt som vid spänning av fläktrammen med generatortorn på en bil.

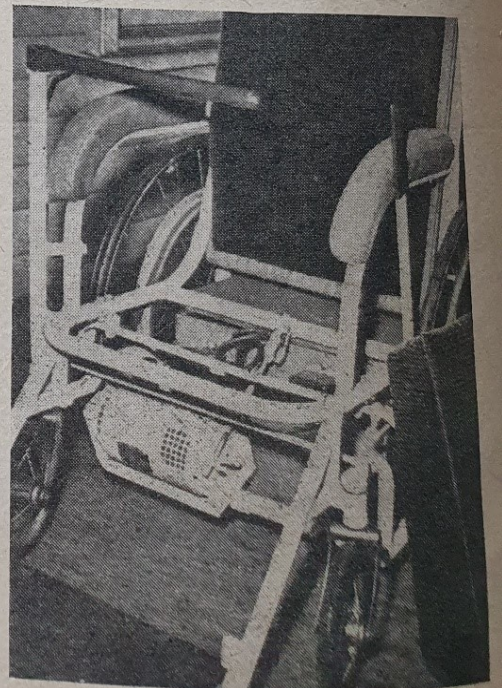
Vid körning tryckes startknappen, i ändan på starthandtaget, in och hålls i intryckt läge under körning. Obs! Bromsarmen på stolens vänstra sida.



Den här mannen har både en motordrivnen och en vanlig rullstol i sitt garage och här ansluter han laddningsaggregatet till vägguttaget för uppladdning över natten. En enda uppladdning gör att han kan köra sin stol omkring sex timmar.



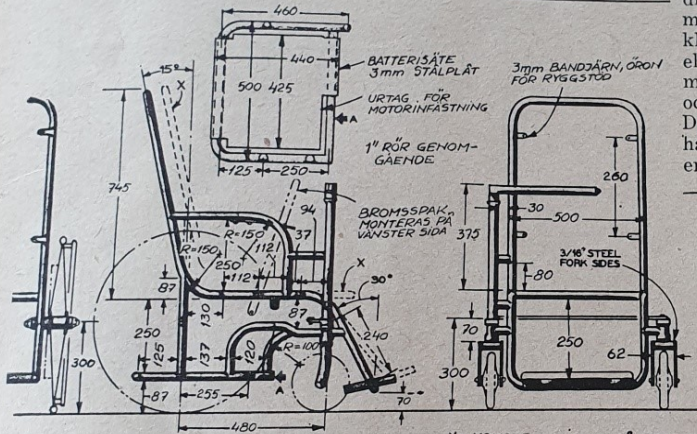
Standardbatteriet och laddningsaggregatet inryms i en låda av 10 mm plywood. Laddningsaggregatet är alltid kopplat till batteriet så man har endast att ansluta sladden till belysningsnätet.





Genomgående är stativet gjort av 1" rör. De stora hjulen är de samma som används till vanliga rullstolar och det högra är försett med en kilremskiva som fastsätts vid ekrarna.

Nedan fyra detaljskisser över den batteridrivna rullstolen



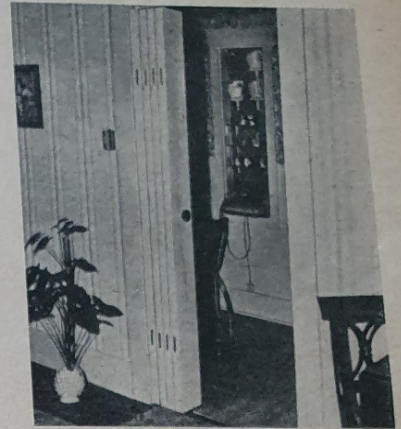
DIMENSIONER OCH KONSTRUKTION AV RÖRSTATIVET

X-KONSTRUKTIONEN Å FOTOGRAFIERNA MODIFIERAD ENL. X-X

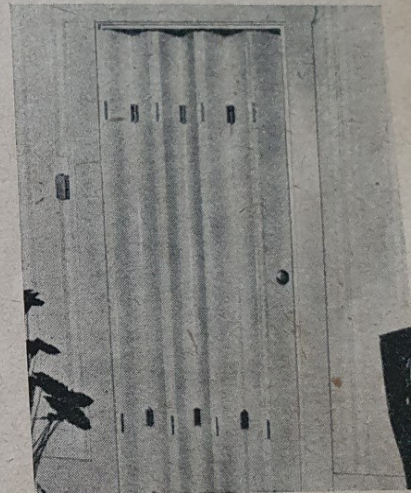
DRAGSPELSDÖRR för villabygget

En originell och dekorativ dörr kan ni själv tillverka enligt principen dragspelsbälg. Den passar för dörrhål av snart sagt alla slag och dimensioner. Ni kan också göra en två-sektionsdörr i fransk stil genom att göra dörren i två halvor med en halva monterad på vardera sidan av dörröppningen.

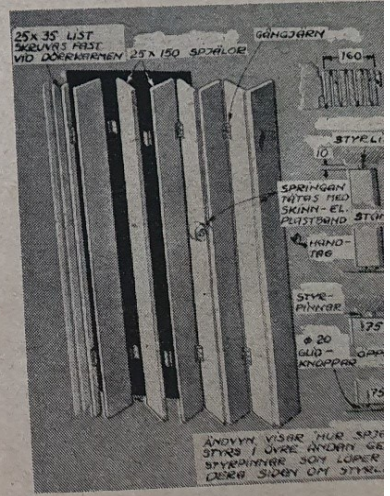
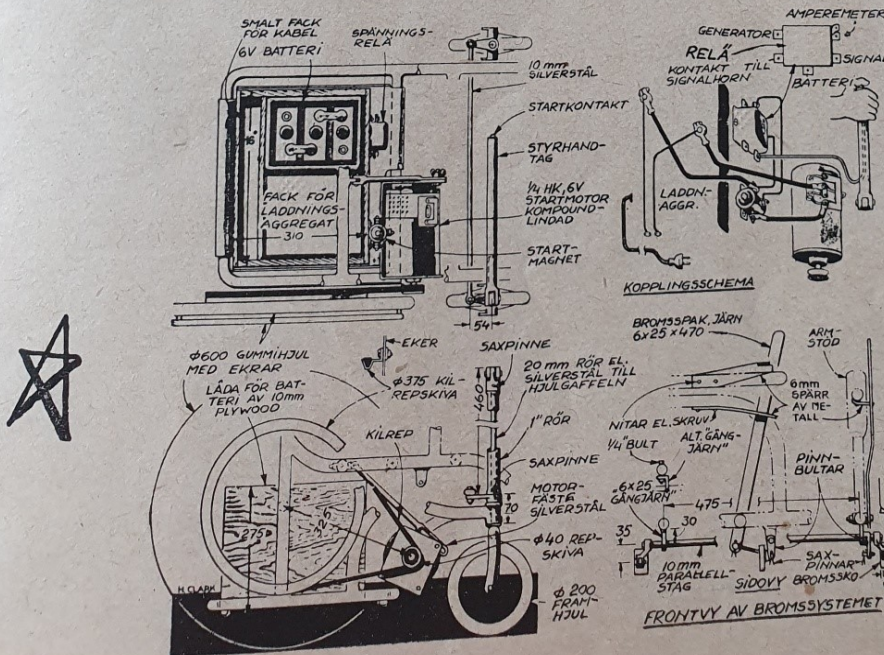
När dörröppningen noggrant uppmätts tillkapas ett tillräckligt antal 25 x 150 mm spjälor så att längden blir ca 25 mm mindre än dörrhålets höjd. Spjälorna slipas med sandpapper och fogas till varandra med vanliga 75 mm gångjärn, helst förkromade. Montera gångjärnen ca 300 mm från över- och underkanten. Sammanfogningen framgår av bilderna. Se till att varje spjälka kan fallas åt motsatt håll mot den föregående, vilket fordras för att principen dragspelsbälg ska uppstå. Innan dörren monteras upp i dörrposten förses varje spjälka i underkanten med glidknoppar, samma som används under stolar o. dyl. I dörrspjälornas överkant sätts styrpinnar fast som ligger på vardera sidan av en styrlist av hårdträ. Spjälorna kan också förses med en enda styripinne i centrum som löper i en U-formad gardinlist. Öppningen mellan gångjärnen kläs över med skinn- eller plastband eller med något lämpligt och hållbart material. Dörren målas eller behandlas på annat sätt enligt önskemål.



Springorna mellan spjälorna tätas med skinn- eller plastband, som limmas fast vid spjälorna innan dörren målas. Gångjärnen funderas bäst omålade.



Hur man öppnar och "viker ihop" dragspelsdörren. Med den unika dörren förenar ni det praktiska med det dekorativa.



Skiss över delarnas sammanfogning

KALENDARIUM 2020

Med hänsyn till att vi inte vet hur länge coronapandemin kommer att hålla på, återkommer vi med fortlöpande information under hösten om olika aktiviteter som troligen kommer att ske över nätet tills det blir säkert med fysiska träffar.

Neuropromenaden i augusti

På grund av det fortsatta läget med coronaviruset så kommer årets Neuropromenad hållas digitalt, dvs man anmäler sig som vanligt anmälan (öppnas inom kort) men går sedan på egen hand, en valfri dag mellan **22-30:e augusti**.

Neuro Uppsala-Knivstas aktiviteter görs i samarbete med ABF i Uppsala län



KONTAKTPERSONER

Ordförande Neuro Uppsala-Knivsta

Bosse Wedin, **tel.** 018-42 00 44, **mob.** 070-295 89 30, **e-mail** bo.wedin@hotmail.com

Anhörigfrågor Catharina Wedin, **tel.** 018-42 00 44, **mob.** 072-314 77 28 **e-mail** cath.wedin@hotmail.com

Anhörigcentrum **Tel.** 018-727 92 00, **mob.** 076-779 74 12

MS Ingela Ljungberg-Jansson, **tel.** 070-775 56 99, **e-mail** ljunmanjansson@hotmail.com

Parkinson Göran Einarsson **tel.** 018-25 44 42, **mob.** 070-339 25 71 **e-mail** gevvsab@yahoo.se

Ryggmärgsskador Åsa Strahlemo, **tel.** 070-81 98 044, **e-mail** asa.strahlemo@gmail.com

Stroke Finn Hedman, **mob.** 070-274 14 90, **e-mail** finn.hedman@pol.uppsala.se

Polio/postpolio Christer Jacobson, **tel.** till Neuroförbundet 08-677 70 11, **e-mail** info@neuroforbundet.se

Gruppen för medlemsaktiviteter Catharina Wedin, **tel.** 018-42 00 44, **mob.** 072-314 77 28, **e-mail** cath.wedin@hotmail.com

Avsändare



Uppsala-Knivsta

Kungsgatan 64

753 41 Uppsala

Ansvarig utgivare

Bo Wedin

Redaktion och layout

Kansliet Neuro Uppsala-Knivsta

Allt material skickas till:

Neuro Uppsala-Knivsta

Kungsgatan 64

753 41 Uppsala

Tel: 018-56 09 26, e-mail: neuro@c.hso.se

Kansliets öppettider må-fre 10.30-15.30

Varje artikelförfattare ansvarar själv för sakinnehållet i sin artikel
Redaktionen förbehåller sig rätten att redigera insända texter