

LÖVÉN

Medlemsbladet från Neuro Uppsala-Knivsta



Årike Fyris, foto: ACN

Ny ordförande i Neuro Uppsala Knivsta s 3

Info om Neuro Uppsala läns 5 föreningar s 6-10

Kvalitetsansvarig på färdtjänsten s 16

Tips om tillgänglig natur! s 21

I detta nummer medverkar:

Catharina Wedin, Bosse Wedin, Aktivitetsgruppen, Yvonne Andersson Werne, Åsa Jacobsson, Leif Hammarbäck, Örjan Wedin, Maria Mignell och A-C Nyqvist

Skicka gärna insändare, tips eller annat material hit! Nästa manusstopp är den 15 september. Prenumerera på Löven som papperstidning: 100 kr, bg 884-8715

OBS! De som har uppgett e-postadress får Löven i fortsättningen enbart på e-post, om man inte meddelat oss.

SÅ HÄR HITTAR DU I TIDNINGEN:

Fasta avdelningar

Insidan.....	sid 2
Ordförande har ordet.....	sid 3
Kalendarium.....	sid 23
Kontaktpersoner.....	sid 23
Redaktionsrutan.....	sid 24

Vem är Catharina?.....	sid 4-5
Neuro Uppsala läns föreningar.....	sid 6-10
Håll koll på webben.....	sid 11
Mänskliga Rättighetsdagarna.....	sid 12
Förskrivning av hjälpmedel.....	sid 13
Uppföljningsmöte om rehabilitering.....	sid 14
Enkät om Neuromottagningen.....	sid 15
Kvalitetsansvarig på färdtjänsten.....	sid 16
Neuroförbundets juridiska ombud.....	sid 17
Föredrag om tarm och blåsa.....	sid 18
Projektansvarig om anhörigfrågor.....	sid 19
Tips om egen träning.....	sid 20
Tips om tillgänglig natur.....	sid 21

OBS! Notera att vi numera bytt e-mailadress till upsala-knivsta@neuro.se

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 blanketten, kontakta kansliet Neuro Uppsala-Knivsta, 018-56 09 26. upsala-knivsta@neuro.se. Blanketten mailas sedan till Neuro Uppsala läns kassör, Per-Åke Moberg, perake@bredband2.com



ORDFÖRANDE HAR ORDET



Hej på er!

Cattis här vid tangentbordet. Nu är äntligen ett nummer av vår tidning Löven klar. Det som är så roligt och unikt med just detta nummer är att alla lokalföreningar är med berättar någonting om sin förening. AC som arbetar som kanslist för Neuro Uppsala-Knivsta ansvarar för tidningen Löven, som nu håller på att bli en lästidning. Hon har samlat ihop någon från varje förening och startat en liten grupp som träffas för att diskutera innehållet och hjälps åt att fylla tidningen med intressant och upplysande läsning. Ett spännande och roligt samarbete som vi hoppas kommer gro vidare.

Corona pandemin har försvårat saker och ting för många. Att inte får ses. Kramas, hälsa på nära och kära. Men trots att pandemin har funnits bland oss så har vi i Neuro träffats ändå och haft digitala möten på teams och zoom. Som medlemsträffar, quiz, konferenser och folkmusiks underhållning,

Det har varit härliga och trevliga möten. Dessutom träffas vi varje måndag kl. 13.00 som också är på teams för att handarbete tillsammans i några timmar eller bara är med och umgås. Personerna som är med, kommer från Kalmar, Stockholm, Östhammar och Uppsala. Bibliotekarien Kee Lundqvist kommer in en stund och läser ur en bok som vi följer med och ser fram emot. Väldigt roliga timmar av kreativitet.

På Neuro Uppsala Knivstas årsmöte så presenterades vår nya samarbetspartner Studieförbundet, som har visats sig vara ett lyckat byte. Nya studiecirkel är under arbetsprocess. Men det kan bli en kör och något som vi kallar världens mat där vi träffar någon från annan matkultur som delar med sig av det hen kan. Då vi lagar mat tillsammans samt äter ihop.

Neuro Uppsala Knivsta är ju med i parasport och Uppsala handikappidrott. Då vi kan erbjuda olika sportaktiviteter från och med i år. Som t.ex. luftpi-stols skytte, boule, golf och mycket mera. Vi kan också

erbjuda från och med i år vattengymna på Fyrishov. Och rullstolsdans. Så hösten kommer att bli intressant och rolig. Neuro Uppsala Knivsta kommer att ha en MS konferens på Neurodagen med inbjudna föreläsare från olika sjukhus i Stockholm med stor kunskap om MS.

Till hösten så går också Neuroförbundets kongress av stapeln då vi kommer att diskutera framtid och utveckling. Vi går igenom motioner och medlemsavgifter och mycket annat. Ett fint tillfälle att möta andra föreningar man annars inte träffar.

Hoppas på att pandemin och restriktioner kommer att avta mer och mer så vi äntligen kan ses fysiskt. Så alla våra aktiviteter äntligen kan starta. Sist men inte minst så hoppas jag att alla får en underbar sommar med sol och värme, samt fina upplevelser, stora som små.

Med vänlig hälsning
Catharina Wedin,
ordforande.uppsala-knivsta@neuro.se



Hej allihop!

Efter åtta år som ordförande för Neuro Uppsala-Knivsta vill jag tacka för mig och lämna över till en ny ordförande. Jag kommer fortfarande vara med i styrelsen och jobba för Neuro. Hoppas vi kan ses på någon aktivitet när coronan är över längre fram.

Nu önskar jag alla en riktigt skön sommar!

Vänliga hälsningar

Bosse Wedin



Vem är Catharina?

Vid årsmötet 2021 valde Neuro Uppsala-Knivsta Catharina Wedin till ny ordförande. Läs hennes presentation och planer för framtiden!

Jag heter Catharina Wedin. På Neuro Uppsala-Knivstas årsmöte 2021 så blev jag vald till ny ordförande och tackar för förtroendet. Efter att ha varit aktiv i styrelsen för Neuro Östhammar, med att ordnat studiecirklar m.m. för 10 år sen flyttade min man och jag från Östhammar till Uppsala och engagerade oss i Uppsala-Knivstas förening 2012 och något år efter kom jag in i styrelsen som ledamot.

Under dessa år i styrelsen så har jag varit med på olika kurser, konferenser och kongresser som Neuro riks har anordnat. När covid-19 kom så var jag med på en hel del webkurser för hantera den nya framtiden med tekniken, som teams och Zoom som har blivit väldigt lyckat. Vi har tankar på att kanske fortsätta med webmöten efter pandemin.

Mina stora intressen är möten med människor och samtalet. Man lär sig mycket av det. Älskar att vara med våra barnbarn och olika handarbeten. När jag som närstående fick reda på min att min man hade fått MS så visste jag och barnen inte riktigt vad det var för sjukdomen och hur framtiden skulle påverkas både på gott och ont. Som närstående. För oss i fa-



”På 2020 års årsmöte så fick vi en ny samarbetspartner: Parasport. Nu väntar vi och ser fram emot att pandemin ska gå över så att Neuros medlemmar kan vara med på olika anpassade idrotter”

miljen så var informationen om sjukdom inte så stor. Barnen Googlade, men informationen var inte riktigt de vi önskade, som tex hur får man hjälp, vem vänder man sig till m.m.

Av ett sammanträffande för 15 år sedan så gick vi med i NHR som det hette då, i Östhammar. Min man och jag kom med i en studiecirkel och hade en liten bok om MS. Det var en skön känsla att få känna att det fanns fler familjer som vi, och att deras anhöriga kände liknande som jag.

Från den dagen har både jag och min man engagerat oss fullt ut i Neuro Uppsala-Knivsta. Neuro Uppsala-Knivstas ambition är att fortsätta som förut.

När pandemin kom för ca 1.5 år sedan så var vi tvungna att skjuta fram vissa aktivitet och vissa var vi tvungna att ställa in. Vilket aktivitetsgruppen (där jag är en av tre stycken) i Neuro Uppsala-Knivsta tyckte var så trist. Så vi tänkte att våran förening skulle testa detta med Teams.

Hittills har det varit ca 35 olika aktiviteter, t ex olika föreläsningar som polyneuropati då det var 230 stycken med och lyssnade, Quiz, föredrag på medlemsträffarna, träning online med Rehab Resurs och Handarbetsklubben då vi handarbetar med personer från hela Sverige och en bibliotekarie kommer och läser en novell för oss.

Vi har också haft politikerträffar, för att påverka från Neuros synvinkel.

Under 2021 så har Neuro Uppsala-Knivsta beslutat att vi kommer fortsätta ha våra aktiviteter online så länge pandemin känns osäker. Men vi har många spännande saker på gång och det kommer mer info längre fram.

På 2020 års årsmöte så fick vi en ny samarbetspartner: Parasport. Nu väntar vi och ser fram emot att pandemin ska gå över så att Neuros medlemmar kan vara med på olika anpassade idrotter. Som tex Boccia, luftpiistolsskytte, bowling, race run-

ning och mycket annat. Dessutom så har vi bytt studieförbund från ABF till Studieförbundet. Det kommer att bli nya fina möjligheter och de har stora fräscha lokaler. En medlem har varit i lokalerna med elrullstol för att testa tillgängligheten, som var helt ok. Studieförbundet ligger på Ljusbärargatan 2.

Trots pandemin så ser jag framåt. Och känner att det finns möjligheter för bra saker att hända. Men förhoppningen är att vi ska kunna träffas igen. Tackar åter igen för förtroendet.

Med vänlig hälsning
Catharina Wedin



alma
– en personligare assistans

Personliga • Tillgängliga • Engagerade

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

Neuro Uppsala län

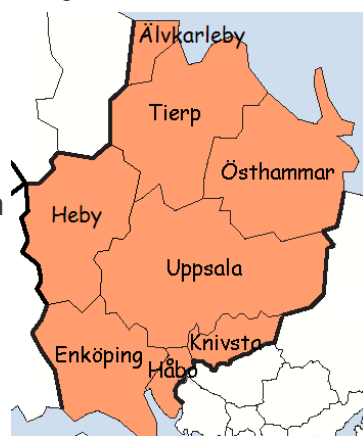
Neuro Uppsala länsförbund inom Neuroförbundet består av fem lokalföreningar: Enköping Håbo, Nord-Uppland, Uppsala-Knivsta, Östhammar och Neuro Rehab C-län som är inriktad på frågor som rör rehabilitering.

För att öka samarbete inom länet, kommer vi att ha med information om våra föreningar i Löven. I och med att vi har många möten digitalt under covid 19-pandemin, ökar möjligheten att delta i varandras aktiviteter. Här följer lite information om vad som händer i de olika föreningarna.

Hemsida; neuro.se/upsala-lan

Neuro Uppsala Län är som ett paraply och har de lokala och intresseföreningarna under sig, samarbetar och stöttar lokalföreningarna och arbetar för att bli synliga för regionens politiker för att göra oss hörda.

Vi är till för personer med olika funktionsvariationer. Att förbättra neurologivård och kollektivtrafik samt arbeta för medlemsaktiviteter, som t.ex. bussresor och föreläsningar. Neuro Uppsala Län styrs av er som medlemmar. Vi arbetar för att förbättra livssituationen för människor med neurologiska sjukdomar eller skador, och för deras anhöriga och närstående. Vi arbetar med fysisk tillgänglighet i offentliga byggnader, med tillgänglighet i naturen. Intresseföreningen Neuro Rehab C-län driver frågor för tillgång till habilitering/rehabilitering samt möjlighet till friskvårds- och idrottsaktiviteter för personer med neurologisk sjukdom eller skada i Uppsala län.



Bo Wedin, ordförande för Neuro Uppsala län,
mail: upsala-lan@neuro.se

Neuro Enköping-Håbo

På årsmötet valde föreningen Lena Gårdh Sjöman till ordförande, Åsa Jacobsson till sekreterare och Sven Tukia till kassör. Vi planerar att ringa medlemmarna för att höra vad de vill att föreningen ska ha för aktiviteter.

Pepparrottsbadet i Enköping

Pepparrottsbadet, det nya kommunala badhuset i Enköping, har stått färdigt i månader, men det kunde inte öppnas för allmänheten förrän i mitten av mars. Delar av anläggningen, relaxavdelningen och konferensutrymmena håller dock stängt tills vidare. Badet är väldigt coronaanpassat i dagsläget, t.ex. med reducerat besöksantal, endast förbokade besök och trängselvärdar. Det innehåller simbassänger, vattenrutschkana, klättervägg, hopptorn, bastubad, rehabbassäng, undervisningsbassäng och en relaxavdelning till exempel. Neuro Enköping-Håbo har vattengymnastik där en kväll i veckan. För att komma i kontakt med föreningen, maila enköping-habo@neuro.se



Neurodagen

I Enköping-Håbo har vi preliminärt bestämt att Neurodagen ska vara fredagen den 1 oktober. I skrivande stund är tanken att vi ska ha prova-på aktiviteter såsom sittgympa och vattengympa. Vi planerar även att ha information och försäljning av hjälpmedel och en hittaup-promenad.

Åsa Jacobsson, sekreterare styrelsen Neuro Enköping-Håbo

Neuro Nord-Uppland

På årsmötet valdes bl.a. Annette Norlund till ordförande och Per-Åke Moberg till kassör. Vi hyr badet på Tierps sjukhus för bassängträning men under pandemin har vi gjort ett uppehåll. Man ser fram emot att ha den traditionella korvgrillningen i juni där medlemmarna träffas och har det trevlig. Vi hoppas på en höst där vi kan återuppta våra medlemsaktiviteter som vi brukar ha.

För att komma i kontakt, maila nord-uppland@neuro.se eller ring Per-Åke, 0293-123 46

Styrelsen genom **Leif Hammarbäck**



"Natur för alla i Tierp!"

NEURO Östhammar i coronatider

I Östhammar försöker vi hålla föreningen i gång även under coronatider. Vi gläder oss åt att inga medlemmar avlidit i sjukdomen. Vi har tagit till oss att träffas digitalt i stället för öga mot öga.

Jag kan varmt rekommendera förbundets digitaliseringskurser. De hålls på en nivå och så pedagogiskt att vanliga människor kan ta till sig nya kunskaper.

En relativt ny aktivitet i föreningen är boule som vi spelar på Sjötorget på torsdagar. Det kan genomföras på ett smittosäkert sätt.

Vår yogakurs har blivit digital, och det är troligt att vi även efter pandemin kommer att genomföra den i kombinerad form.

Den 27/7 kommer vi att ha en Grillkväll utomhus på Sjötorget. Därefter hoppas vi att kunna träffas lite mer. En lokal båtresa är planerad i mitten av augusti och vi hoppas hoppas att det ska gå att anordna en bussutflykt i september.

Vi planerar också för att anordna Neurodagen med rehabtema i slutet av september.

Örjan Wedin, ordförande, mail: osthammar@neuro.se



Neuro Rehab C-län

Om oss

Neuro Rehab C-län är en av föreningarna i Uppsala län. Rehab C-län bildades 2018 för att arbeta för bättre anpassad och tillgänglig rehabilitering, och för bättre möjligheter till egen träning, friskvård och idrott för personer med neurologisk sjukdom eller skada i hela Uppsala län (C-län).

Rehabilitering är en svår fråga att arbeta med eftersom det är flera ansvariga inblandade: både Region Uppsala och alla de åtta kommunerna i Uppsala län. Beroende på vilket behov av neurologisk rehabilitering man har är det olika instanser man ska vända sig till. Vi vill att det ska bli tydligt och enkelt för de som har rehabiliteringsbehov. Vi menar också att då behovet av rehabilitering aldrig upphör får inte tillgången försämrats! Tyvärr sker det idag då rehabiliteringen får stå tillbaka för andra områden inom hälso- och sjukvården.

Styrelsen 2021

*Christina Brännström, ordförande, Hans Richter, vice ordförande, Annika Skönstrand, kassör
Liselott Appelqvist, sekreterare, Yvonne Andersson Werne, Leif Hammarbäck, Ann-Christin Johansson
Nicklas Kleman, Maria Mignell, Annette Norlund*

Bättre rehabilitering i samverkan

Neuro Rehab C-län verkar intressepolitiskt mot Region Uppsala, och mot alla kommuner gemensamt när det går. Vi strävar också efter att stödja och samordna lokalföreningarnas påverkansarbete i kommunerna. Lokalt finns det olika behov och förutsättningar, och det kan vara olika frågor som behöver drivas i olika kommuner.

Vi tycker att det är viktigt att samarbeta, och att lära av varandras goda exempel. När "den högra handen vet vad den vänstra gör" blir Neuros arbete mer effektivt och vi får bättre genomslag. Som en gemensam röst i rehabiliteringsfrågor blir vi starkare och kan nå längre i hela länet!

Aktiviteter

Under 2021 ordnas alla våra medlemsaktiviteter online tills vidare. Aktiviteterna annonseras på hemsidan och genom medlemsbrev när det närmar sig. Några saker ur programmet:

- *Medlemsträffar* online. Vi träffas för information, diskussioner och utbyte av tankar medan vi tar en fika var och en hemma hos sig.
- *Föreläsningar* online. Spännande gäster som ger oss perspektiv på rehabilitering ur olika synvinklar.
- *Neurodagen* i september. En konferens med experter på talarlistan och rehabilitering i fokus.
- *Medverkan, påverkan och samverkan* i vårt intressepolitiska arbete. Hör mer om det och kom med synpunkter på våra medlemsträffar!



Var med du också i Neuro Rehab C-län

Ju fler vi är ju mer kan vi påverka för att förbättra möjligheterna till rehabilitering! Om du vill bli medlem i Neuro Rehab C-län och redan är medlem i en av Neuros andra föreningar kontaktar du Mia Källström på Neuros förbundskansli (telefon 076-0017021, e-post mia.kallstrom@neuro.se). Kostnaden för medlemskap är då 168 kr per år. Om du inte är med i Neuro redan kan du anmäla dig på neuro.se/rehabclan

Vi ger förstås också stöd och tips när det gäller rehabilitering. Som det här till exempel: På kommunernas utegym kan man träna styrka, balans och motorik och samtidigt få frisk luft. Här är några exempel där det finns tillgängliga utegym

- **Enköping** - Gånsta utegym/rastplats
- **Östhammar** - Sjötorgets utegym
- **Tierp** - Vegavallen och utegym Sven Sjöbergs Torg i Söderfors centralt
- **Håbo** - Visbyspåret i Bålsta och Frösundavik
- **Knivsta** - Elljusspåret och Alsike
- **Älvkarleby/Skutskär** - Utegym Kulhagen i Skutskär
- **Heby** - Utegym vid elljusspåret i Morgongåva
- **Uppsala** - Sunnerstaåsen, Utegym Röbo i Gamla Uppsala (plus 21 st till)



Exempel på utegym i Librobäck, Uppsala

Du kan hitta fler utegym på RF SISU:s hemsida:

<https://www.rfsisu.se/Uppland/Viarbetarmed/Projektchochsatsningar/tranaiutegym/>

Neurodagen 2021

Neurodagen infaller den 28 september varje år. Både veckan före och veckan efter det datumet är det mycket aktiviteter på gång. Många av Neuros föreningar och länsförbund syns ute på stan (när det inte är pandemi) eller i digitala aktiviteter för att berätta om Neuro och vad det innebär att leva med neurologisk diagnos.

Neurodagen om rehabilitering den 18 september

Neuro Rehab C-län ordnar en digital konferens om rehabilitering med flera experter på talarlistan. Huvudföreläsare är *Anne Wickström*, medicine doktor och fysioterapeut specialiserad på neurologi. Hon forskar om rehabilitering och är kliniskt verksam vid Universitetssjukhuset i Linköping. Moderator är *Sara de Haas*, utredare vid Neuros förbundskansli. Hon är ansvarig för sammanställning av Neuro-rapporten 2021 och kommer även att presentera rapporten vid konferensen.

När: Lördag 18 september klockan 12-16

Var: Online i Teams. Eventuellt kan man delta även på plats i Uppsala.

Vi vänder oss till dig som är intresserad, anhörig eller själv har en diagnos där rehabilitering behövs. De som arbetar med rehabiliteringsfrågor inom vård- och omsorg eller andra områden är förstås också välkomna! Mer information om konferensen och programmet hittar du på hemsidan:

Neuro.se/rehabclan

Välkommen hälsar styrelsen i Neuro Rehab C-län!

Läs mer om oss och våra aktiviteter på neuro.se/rehabclan

Gå med i Neuro Uppsala-Knivsta du också! De här aktiviteterna har vi haft hittills i år

På grund av pandemin hade Neuro Uppsala-Knivsta alla aktiviteter online under första halvåret och det var många medlemmar som deltog i mötena.

Eftersom vi numera också har möjlighet att nå ut med information i riksförbundets kalender, var det glädjande nog även en hel del medlemmar från andra delar av landet som var med.

Tack vare att förbundet också har ordnat utbildningar för styrelserna i föreningarna samt för personal, har vi kunnat använda Teams för olika typer av möten, även styrelsemötena har varit digitala.

Det är Aktivitetsgruppen som arrangerar föreningens aktiviteter

Medlemsaktiviteter under våren 2021

- Handarbetsklubben varje måndagseftermiddag
- Träning med Rehab Resurs över zoom under hela våren
- Facebookgruppen om Polyneuropati bildades förra året efter Neuro Uppsala-Knivstas konferens på Neurodagen, under det här året har vi fått allt fler deltagare

21/1 Konferens – närstående i nöd och lust (Renée Torndahl)

1/2 Föredrag om tarm och blåsa, Fredrik Söderlund från Wellspect

14/3 Neuro Uppsala-Knivstas årsmöte

10/2 Medlemsträff med quiz

24/2 Medlemsträff med quiz

3/3 Medlemsträff med förbundets juridiska ombud Maria Lillieroth

17/3 Medlemsträff om hjälpmedel med Ola Hansson, hjälpmedelsansvarig Uppsala kommun

7/4 Medlemsträff med quiz

19-21/4 Mänskliga Rättighetsdagarna med digital monter och seminarium

21/4 Medlemsträff med Daniel Nilsson som berättar om hur han överlevde en lavinolycka

30/4 Konsert med folkmusik

8-6 Neuropromenaden

6/5 Medlemsträff med Giovanni Piluchi, kvalitetsansvarig på färdtjänsten

12/5 Medlemsträff med Eva Helmersson om förbundets anhörigprojekt

6/6 Nationaldagsquiz

Intressepolitiska aktiviteter

3/2 Möte om rehabilitering med kommunalpolitiker, läkare, Rehab Resurs, Roger Lindahl m.fl

29/3 Möte med verksamhetschefen Mats Ryttefors på Neuro-logen UAS, om enkäten som skickats ut till medlemmarna



Konsert online med Christoffer och Cornelia på Valborgsmässoafton, i samarbete med Studieförbundet

Håll koll på webben!

Under pandemin har den digitala kommunikationen och möteskulturen blivit någonting som "alla" förväntas delta i. Spridningen av information är oftast digital, och papperstidningar eller brev i brevlådan är någonting vi ser allt mindre av sedan länge. Även om det blir möjligheter till riktiga, fysiska möten framåt hösten är de digitala sätten att träffas här för att stanna.

Hemsidan är en digital väg till information om de medlemsaktiviteter som föreningarna ordnar. Aktiviteter som är på gång finns ofta beskrivna där, och på hemsidan hittar du då också en länk för att delta när aktiviteten sker online.

Digital samverkan

Neuro utvecklar verktygen för hemsidorna hela tiden, och nu samarbetar flera föreningar i

Uppsala län så att vi kan se flödet av varandras *Kommande aktiviteter* och *Nyheter* på den egna föreningens hemsida. Alla föreningar har inte kommit lika långt men det är ett utmärkt samarbete, särskilt nu när så många saker sker online och vi kan delta hemifrån den egna datorn!

En bra funktion på hemsidorna är också *Kalendern* som ni hittar i högermarginalen. I kalendern kan du se Neuros aktiviteter i hela landet, både på riksnivå och hos lokalföreningarna. Genom att kryssa i rutan "visa endast digitala aktiviteter" ser du vad som finns, klicka sedan på aktiviteten för att få mer information. Neuro har ett bra

utbud med föreläsningar och träffar online!

Hjälp att vara med

Även om den digitala kommunikationen och möteskulturen blivit någonting som "alla" förväntas delta i är det inte så lätt för alla. Lathundar och beskrivningar för att delta i möten i Teams eller Zoom finns. Be om hjälp av den som ordnar mötet när det behövs, och säg gärna till om du saknar någon information som skulle underlätta för dig.

Trevlig läsning på våra hemsidor!

Yvonne Andersson Werne

Rehab C-läns hemsida: neuro.se/rehabclan
 Uppsala-Knivstas hemsida: neuro.se/uppsalaknivsta
 Östhammars hemsida: neuro.se/osthammar
 Enköpings hemsida: neuro.se/enkoping-habo
 Nordupplands hemsida: neuro.se/norduppland
 Uppsala län: neuro.se/uppsala-lan

The screenshot displays several sections of the Neuro website:

- Kommande aktiviteter:**
 - 15/10 Rehab C-län online: "Tillgänglig natur för alla - föreläsning online".
 - 15/10 Neuro Malmö online: "Dansa Sitt-Zumba tillsammans online".
 - 18/10 Rehab C-län online: "Digital konferens - detta där är Om rehabilitering på Neurodagen 2021".
- Aktiviteter hos andra föreningar i Uppland:**
 - 19/8 Uppsala-Knivsta: "Vattengympan".
 - 2/10 - 2/10 Uppsala-Knivsta: "Ms-konferens".
 - 17/11 - 18/11 Uppsala: "60plusMässan i Uppsala".
- Nyheter:**
 - Paneldiskussion om blåsa och tarm.
 - Neurorapporten 2021.
 - Neurorapporten 2021 (Neurologiska, Neurologisk rehabilitering).
 - Nyheter från andra föreningar: Rullstolensdagens, Nationaldags quiz.
 - Senaste nytt från Neuros riksförbund: Vård och rehabilitering, Diagnostik, Vård och rehabilitering.
 - De första specialsjukvårdsutvärderingarna inom neurosjukvård har examinerats.
 - Pandemin har lett till ökad brevid på viktigt läkemedel.
 - Neurorapport om brister i rehabiliteringen cflers av riksdagspolitiker.

Neuro Uppsala län deltog på Mänskliga Rättighetsdagarna 19-21 april

Mänskliga Rättighetsdagarna, MR-dagarna, har funnits sedan år 2000 och hålls i olika städer. Varje år deltar olika utställare och man genomför också ett antal seminarier av olika slag. Det brukar vara ca 3 000 - 5 000 besökare, ett 70-tal utställare och ett 100-tal programarrangörer.

Från början var det tänkt att MR-dagarna i Uppsala skulle vara på Uppsala Konsert och Kongress. På grund av pandemin blev det istället helt digitalt. Utställarna deltog med digitala montrar där besökare kunde klicka sig fram för att få olika typer av information.

Det var Catharina och Bo Wedin och A-C Nyqvist från Neuro Uppsala-Knivsta som lade in information och kontaktuppgifter om Neuro Enköping-Håbo, Neuro Nord-Uppland, Neuro Östhammar och Neuro Rehab C-län och sedan under tre dagar var tillgängliga för att svara på frågor från besökarna. Övrigt in-

formationsmaterial som togs med i montern var bl.a. Neurorapporterna, diagnosinformation, hur man blir medlem samt två filmer med Lise Lidbäck där hon berättar vad Neuroförbundet arbetar med för frågor.

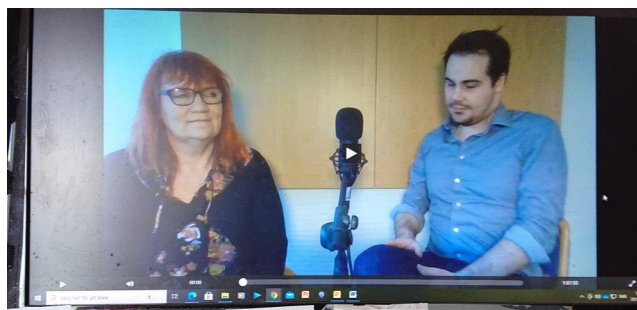
Temat för Mänskliga rättighetsdagarna denna gång var "Förutsättningar för att ett bra boende ska fungera". Alla ska vara inkluderade i vårt samhälle. Men har alla samma möjligheter att delta i samhället på lika villkor och vad är det som krävs för detta?

Catharina Wedin och Michael Jestin, ombudsman på Funktionsrätt Uppsala kom-

mun, diskuterade dessa frågor i en timme i ett filmat seminarium som kunde ses under utställningen. För att ett boende ska fungera för personer med funktionsnedsättning måste det bl.a. finnas bostadsanpassning, man måste kunna få de hjälpmedel man behöver och färdtjänsten måste fungera. Det är dessa frågor som Neuro arbetar med hela tiden genom att försöka påverka beslutsfattare.

Seminarieret går fortfarande att se om man går in på www.mrdagarna.nu och letar sig fram till Neuro Uppsala län som utställare. Det finns också en länk på hemsidan.

ACN



Catharina Wedin och Michael Jestin på seminariet



Rehabilitering med helhetssyn och värme

Välkommen till oss i Calpe! Rehabilitering 2-4 veckor, individuellt och i grupp (max 12 deltagare)

På plats möter du ett specialiserat, kunnigt och engagerat team. Vår rehabilitering anpassas efter dina önskemål både fysiskt, mentalt och socialt.

Boende på hotell **** med halvpension.

www.cercadeti.se

CercaDeTi Rehab AB

Information om förskrivning av hjälpmedel

Ola Hansson, hjälpmedelsansvarig på Uppsala kommun hade bjudits in av Aktivitetsgruppen i Neuro Uppsala-Knivsta för att informera på ett medlemsmöte om hur det går till att få ett hjälpmedel.

Det är skillnad på vilken typ av hjälpmedel det gäller. Syn, hörsel och för barn upp till 21 år ligger under Regionen. Även ortopediska hjälpmedel ligger inom regionen, övriga hör till respektive kommun i Uppsala län men sköts av HUL, Hjälpmedel Uppsala län som har hand om hjälpmedlen rent praktiskt.

Exempel på hjälpmedel som ligger inom kommunen är rollator, rullstol, duschstol, förhöjning och/eller armstöd till toalettstolar och hjälpmedel för minne, tid och planering.

För att få ett hjälpmedel behöver man träffa en förskrivare som gör en bedömning. Inom Uppsala kommun är det anting-

en en arbetsterapeut, sjukgymnast/fysioterapeut eller en sjuksköterska. När man träffas går man igenom vilka behov som finns, eller om det behöver göras någon annan typ av anpassning.

Hur får man kontakt med en förskrivare? Det enklaste är att ringa till kommunens växel, 018-727 00 00 och be att få bli kopplad till en sådan.

Annars kanske man redan har en kontakt inom sjukvården. Förskrivaren ska göra en uppföljning av hur hjälpmedlet fungerar.

Det kostar inget i Uppsala kommun att få ett hjälpmedel förskrivet, vilket kan skilja sig åt mellan kommunerna i Uppsala län. Det är ett lån och ska lämnas tillbaka om behovet inte längre finns.

Grundregeln är att det förskrivs hjälpmedel för att klara det dagliga livet i den ordinarie bostaden, det skrivs inte ut för

fritidsboendet. Detta ifrågasätts ibland men det är för att det blir för dyrt för kommunen att skriva ut dubbla hjälpmedel. Enklare hjälpmedel som t.ex. bestick får man själv bekosta.

Varje kommun i länet har politiker som bestämmer riktlinjerna för hur förskrivningen går till och eventuella kostnader.

Det kom en fråga om rullstolsgarage för placering utanför bostaden, man har ingen rätt längre till bostadsanpassningsbidrag. Detta har fastställts i en dom från Högsta förvaltningsdomstolen men frågan är under utredning.

ACN



Funktionshinderrörelsens hjälpmedelsråd i Uppsala län

Hjälpmedelsrådet är ett samverkansgrupp som består av representanter från de olika kommunernas funktionshinderföreningar i Uppsala län (med några undantag).

Idag finns det med personer från Uppsala, Östhammar, Norduppland, Håbo.

Hans Richter är sammankallande och AC Nyqvist är sekreterare.

Hjälpmedelsrådet arbetar med gemensamma frågor inom området kommunala hjälpmedel, gör studiebesök eller bjuder in politiker och tjänstemän för att diskutera hjälpmedelsfrågor.

Deltagarna driver sedan hjälpmedelsfrågor i sina respektive kommuner.

För att bättre bilda sig en uppfattning om hur situationen ser ut inom hjälpmedelsområdet, vill vi gärna ha in synpunkter på hur det fungerar med förskrivning mm.

Hör av er till AC, uppsala-knivsta@neuro.se eller tel. 018-56 09 26

Uppföljningsmöte om rehabilitering

I höstas bjöd Aktivitetsgruppen i Neuro Uppsala-Knivsta in bl.a. politiker från Region Uppsala och Uppsala kommun för att diskutera bristen på rehabiliteringsmöjligheter för de som har neurologiska diagnoser/funktionsnedsättningar. Ett uppföljande möte hölls den 3/2, då även Roger Lindahl från förbundet deltog. Inbjudna var också några sakkunniga inom professionen samt Rehab Resurs Uppland AB.

Roger Lindahl började med att presentera Neurorapporten 2020 som bygger på enkätsvar från medlemmarna i hela landet. Det har visats sig att behovet är stort av individuella rehabiliteringsplaner. I landet svarade enbart 22% att de hade fått en sådan, i Region Uppsala var det ca 30%. Det är också vanligt att det saknas rehabiliteringsteam och sammanhängande rehabilitering, ca hälften av de tillfrågade saknade möjlighet att träna med fysioterapeut.

Jan Lexell och Tobias Holmlund, båda experter inom rehabiliteringsmedicin, menade att man skulle kunna skriva ut Fy-



sisk aktivitet på recept vilket flera regioner redan gör. Ett förslag är att använda olika tillgängliga gymanläggningar som står tomma. Det som är viktigt är att skilja på friskvård, som individen själv ska ta ansvar för och rehabilitering som ska följas upp av sjukvården.

Sedan årsskiftet finns det i Uppsala kommun en s.k. MAR-tjänst (en medicinskt ansvarig för rehabilitering), berättade Elisabeth Ramén från omsorgsförvaltningen/hälsa-sjukvård. Det behövs också tillgängligare träningsanläggningar rent generellt, vilket är en fråga att ta upp med Idrotts- och fritidsnämnden.

Regionråden Malin Sjöberg Högrell, (L) och Malena Ranch (MP) sa att samarbetet måste öka mellan regionen och kommunen när det gäller frågor

som rör rehabilitering.

En idé som kom upp från Neuro Uppsala-Knivsta, är att använda de s.k. träffpunkterna som nu är till för personer som är 65+. När de står tomma skulle det vara möjligt för andra att använda de träningsredskap som finns där. Från kommunens sida tyckte man att det först behövs en genomgång av hur mycket lokalerna används, det är redan nu kö för att få instruktioner av fysioterapeuter. Lokalerna måste dessutom vara bemannade hela tiden med personal, vilket är en kostnadsfråga.

Frågan om bättre möjligheter att få rehabilitering/träning, kommer att diskuteras vidare med berörda politiker och tjänstemän.

ACN

Neurorapporten 2021 finns nu att beställa och läsa på webben!

Neurologisk rehabilitering är tydligt eftersatt. I Neurorapporten undersöks den ojämlika tillgången till neurologisk rehabilitering runt om i landet. Coronapandemin har dessutom gjort att många fått sin rehabilitering inställd.

Här är länken till Neurorapporten 2021 på förbundets hemsida:

<https://neuro.se/om-oss/saa-tycker-vi/neurorapporten/> eller kan beställas i pappersformat från förbundet, tel. 08-677 70 10, Neuro Box 4086, 171 04 Solna

Enkät om om tillgänglighet och bemötande på Neuromottagningen, UAS

Aktivitetsgruppen i Neuro Uppsala-Knivsta hade i början av året skickat ut en enkät till medlemmarna för att få reda på hur man bl.a. upplever tillgängligheten till Neuromottagningen på UAS och bemötandet. Efter det att svaren kommit in, träffade aktivitetsgruppen Mats Ryttefors, verksamhetsansvarig på Neurologien för att presentera resultatet.

Frågorna som ställdes var:

1. Är det lätt att få tid till en neurolog när man kontaktar Neuromottagningen och är det lätt att komma fram på telefon till mottagningen? Blir det en återkoppling efter att man lämnat meddelande på telefonen? Är man som patient där alltid uppsatt på en återbesöks tid?
2. Hur är bemötandet på Neuromottagningen, får man den hjälp man behöver?
3. Om man inte får någon tid till en neurolog, vart hänvisar mottagningen till då? Om det är till primärvården, dvs. läkaren på vårdcentralen, får man där den hjälp man behöver? Hur skulle du vilja att det fungerade?

De flesta svaren visade att det är svårt att komma fram på telefon och även att ha få komma till en neurolog överhuvudtaget. Bemötandet var många också missnöjda med. Återkopplingen har inte fungerat och man känner oro när man inte har en åter-



kommande läkarkontakt. Initiativet ligger hos patienterna själva att boka en tid, man blir inte kallad automatiskt. Det framkom också att man tycker att läkare inom primärvården oftast inte vet så mycket om neurologiska sjukdomar vilket också gör att man känner oro. Nästan alla som svarade på enkäten önskade att det skulle vara enklare att få kontakt med en neurolog. Tidigare blev man kallad med jämna mellanrum, nu måste man själv kontakta Neuromottagningen.

På ett möte med **Mats Ryttefors, verksamhetschef på Neurologien**, presenterades enkätsvaren. Ryttefors menade dock att majoriteten av alla som ringer till Neuromottagningen kommer fram. Däremot är det så att de neurologer som arbetar på UAS också sätter av tid till forskning vilket gör att de har mindre tid till patientkontakt. Det är inte alltid heller som det bedöms nödvändigt att träffa en neurolog utan det kan räcka med att ha kontakt med sin vårdcentral, detta gäller framför allt i de fall när det inte finns någon verksam behandling

för patienten.

För att komma till Rehabiliteringsmedicinska mottagningen på Genetikvägen 4, krävs det ingen remiss utan man kan själv kontakta dem genom att bli kopplad dit när man ringer 611 00 00. Man kan också ha mailkontakt genom 1177. De har ett team med olika professioner som kan ge olika typer av stöd.

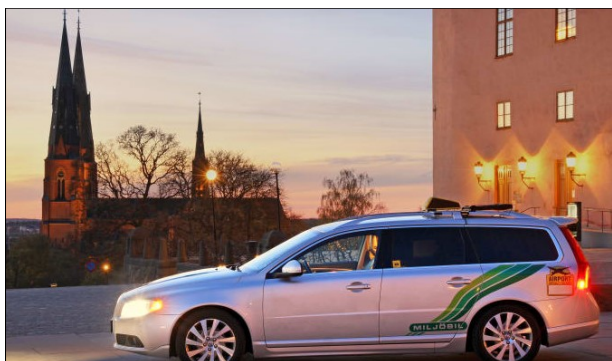
Aktivitetsgruppen föreslog att boka en ny öppet hus-dag till hösten eftersom många som deltagit förra gången, hade tyckt att det varit mycket positivt. Då fanns det också möjlighet att ställa frågor till en neurolog. Mats Ryttefors skulle ta med sig detta men menade att det kan riskera den personliga integriteten när man inte träffar en läkare i enskildhet för att ställa frågor.

Aktivitetsgruppen kommer att fortsätta att ha fler möten med de som är ansvariga på Neuromottagningen och även på Rehabiliteringsmedicinska mottagningen. Enkäten visade att det finns många som tycker att det inte är lätt att få kontakt med vården. Information om öppet hus-dagen kommer under hösten.

ACN

Giovanni Pilichi, kvalitetsansvarig på färdtjänsten i Uppsala kommun

Neuro Uppsala-Knivsta bjöd in Giovanni Pilichi som är kvalitetsansvarig och har arbetat på Trafikcentralen i över 6 år. Michael Jestin, ombudsman på Funktionsrätt Uppsala Kommun ledde mötet.



Giovannis uppgifter består bl.a. av att ta hand om avvikelser, dvs. när det inte har fungerat som det ska för resenärerna och de har lämnat in klagomål. Han ser till att fordonen är rätt utrustade, att förarna sköter sitt jobb och att bolagen följer avtalet. Arbetet innebär också att hålla i förarcertifiering, att se till att de har genomgått en utbildning och blivit godkända.

Det finns sammanlagt ca 470 förare på de olika bolagen som ska genomgå en certifiering. Kravet är också att de ska klara svenska i tal och skrift, det är de olika bolagen som ansvarar för detta. Under pandemin har det varit svårt att genomföra utbildningarna men det ska komma igång igen när den är över. Även bilarna besiktigas och ska klara vissa minimikrav, annars stängs de av.

En fråga som ställdes är varför det inte är fler som känner till att det finns en kvalitetsansvarig som man kan vända sig till? Giovanni sa att det ska stå på Uppsala kommuns hemsida men det enklaste är

att kontakta **Trafikcentralen** som vidarebefordrar olika klagomål till honom som han följer upp. Det är vanligt att det utdöms vite när de olika bolagens bilar har varit försenade, 1 000 kr kan de få betala vid en försening som är 20 minuter. Det är också viktigt att kolla upp att bolagen följer arbetsavtal som är reglerat genom EU med max 8-timmars pass.

Det kom en fråga angående elscootrar, att man inte får sitta kvar i dem under resan med färdtjänst. Detta är på grund av att det inte är säkert vid en eventuell kollision och samma regler gäller i hela landet. Frågan är om det är möjligt att göra undantag i vissa fall, eftersom alla inte har möjlighet att flytta över. Giovanni ska ta upp detta med **HUL, Hjälpmedel i Uppsala län** för att diskutera hur man ska hitta en lösning. Han vill gärna ha mer samarbete med dem.

Michael Jestin menade att det borde finnas med representanter från funktionshinder-

rörelsen redan när man gör kravlistan och också under själva upphandlingsprocessen. Det skulle kunna tillföra mycket till kvalitén på upphandlingen eftersom de kan bidra med kunskap om t.ex. olika funktionshinder och vad som krävs för ett bra bemötande. Detta är en fråga att ta med politikererna i **Gatu- och samhällsmiljönämnden**. Förut fanns det en referensgrupp där representanter med olika funktionsnedläggningar träffade de ansvariga inom färdtjänsten ca fyra gånger per år.

När det gäller färdtjänstappen som en del resenärer använder, menade Giovanni att den fungerar bra efter vad han har hört. När det inte har fungerat, kan det bero på att man inte uppdaterat sin mobil eller att man har en som är för gammal.

Den som har klagomål kan höra av sig till Trafikcentralen, men det går också att maila direkt till Giovanni:

giovanni.pilichi@ uppsala.se

ACN

Maria Lillieroth, Neuroförbundets juridiska ombud

På en av onsdagsträffarna under våren, hade Maria Lillieroth bjudits in till ett möte med Neuro Uppsala-Knivstas medlemmar och övriga intresserade. Hon berättade vad hon som juridiskt ombud kan hjälpa till med.

Maria började med att presentera sig själv genom att tala om att hon är jurist och har egen erfarenhet av att ha en neurologisk funktionsnedsättning. Detta har gett henne en egen praktisk erfarenhet som hon har nytta av när hon tar emot frågor från Neuros medlemmar.

Hon vill också förtydliga att hon inte företräder medlemmarna genom att driva enskilda fall. Däremot kan hon ge tips och råd till självhjälp, hur man ska gå till väga om man behöver överklaga ett beslut.

De vanligaste frågorna som hon får handlar om sjukpenning och sjukersättning där man fått avslag. Bedömningen av arbetsförmågan har hårdnat hos

Försäkringskassan som menat att man ska prövas mot hela arbetsmarknaden, (detta är något som kan komma att ändras)

En annan fråga som återkommer är den kring merkostnadsersättning, det som tidigare hette handikappersättning.

Om man har merkostnader till följd av en funktionsnedsättning kan man få en viss ersättning från Försäkringskassan. Det gäller att få dessa kostnader godkända och det ska uppgå till minst 11 900 kronor per år.

LSS och frågor om assistans är också något som återkommer bland det som tas upp av medlemmarna. Där har bedömningen också hårdnat när det gäller antalet timmar som de bedömer att man har behov av assistans.

Det som också ingår i Marias arbetsuppgifter är att driva opinion- och påverkansarbete. I tidningen Reflex brukar hon ha med ett avsnitt om aktuella

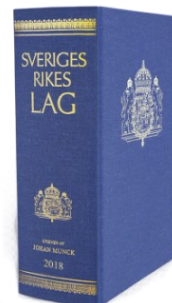
frågor.

På förbundets hemsida finns det under fliken <https://neuro.se/vaart-arbete/juridiska-raad-och-tips/> utlagt *Juridiksidorna i Reflex, Insatser för stöd, Hjälpged- or och mallar och Funktionsrätt- guiden.*

För att komma i kontakt med Maria Lillieroth, ring 08-677 70 19. Det går också att maila till henne om man går in på sidan.

OBS! Filmen från föredraget med Maria Lillieroth om juridiskt stöd, ligger ute på Neuro Uppsala-Knivstas hemsida.

ACN



Stöd Neuro och vår verksamhet i Uppsala-Knivsta genom att köpa handgjorda armband!

Neuro Uppsala-Knivsta säljer handgjorda armband av glaspärlor i fina pastellfärger, trevligt att ha på sig i sommar. Det går bra att beställa armband i favoritfärgen! Det står NEURO på vita pärlor för att alla med neurologiska diagnoser ska känna sig inkluderade. All vinst från försäljningen går till medlemsaktiviteter i Uppsala-Knivsta.

Armbanden kostar 80 kronor styck och vid köp av flera lämnas mängdrabatt. Beställ via mail och betala med Swish vid leveransen!
Mail till vårt kansli (semesterstängt fram till 2/8):

uppsala-knivsta@neuro.se

För att betala, swisha till Neuro Uppsala Knivsta: 123 042 55 38



Föredrag om att ta kontrollen över tarm och blåsa

Fredrik Söderlund från Wellspect informerade på ett medlemsmöte om olika produkter som hjälper vid problem med tarm och blåsa.

Det är flera neurologiska sjukdomar som påverkar tarm och blåsa. Många som drabbas av detta kan tyvärr skämmas i onödan och dra sig för att gå ut. Det kan t.o.m. vara så att man inte ens vågar ta upp det med sin läkare eller annan vårdpersonal. Detta kan få stora konsekvenser för individen som kanske blir isolerad och undviker att träffa andra.

Om man har problem med inkontinens, ska man inte lida i tysthet utan ta upp det med sjukvården. Det finns hjälp att få.

Intermittent självkateterisering är en metod som används av personer som inte kan tömma urinblåsan helt på vanligt sätt. Sådana problem kan ha olika orsaker, såsom ryggmärgsskada, MS eller förträngningar i urinröret.

Metoden går ut på att en tunn plastkateter förs in genom urinröret till blåsan för att tömma den flera gånger varje dag.



"Lo Fric Elle", som nu fått designpris, består av en behållare som kan fästas vid en engångskateter. Den fungerar då som ett ergonomiskt, L-format handtag för självkateterisering hos kvinnor, dvs. att tömma blåsan. Den gör hela proceduren både enklare och mer hygienisk, särskilt för de med olika handfunktionskapacitet.

Med tappningskatetrar slipper man ha en permanent kateter som kan kännas genant eller vara i vägen.

Problem med tarmen, kan också bero på neurologiska orsaker, Neurogen tarmdysfunktion (NBD). Problemen kan uppstå vid t.ex. ryggmärgsskada, MS, ryggmärgsbräck, Parkinsons sjukdom.

Om inga andra metoder hjälper, finns **transanal irrigering (TAI)** som kan vara ett behandlingsalternativ om inga andra metoder fungerar.

En rektalkateter med en ballong, förs in i ändtarmen. Ballongen blåses upp och håller katetern på plats medan vattnet tillförs. Detta stimulerar tarmrörelserna som förflyttar avföringen genom tjocktarmen mot ändtarmen. När vattnet har tillförts och katetern tagits bort kan tarmen tömmas.

Proceduren utförs på toaletten. När detta görs regelbundet, kommer tarmen att tömmas effektivt och förbli tom tills

nästa **irrigering**. Detta gör att man kan välja tid och plats för att tömma sin tarm och då får man tillbaka kontrollen och slipper oroa sig för att en olycka ska hända. Denna behandling är ett alternativ när inget annat har hjälpt, som t.ex. läkemedel eller förändringar i kosten. Det är sjukvården som får ta ställning till detta.



Det finns också en elektronisk kontrollenhet, **Navina smart** som gör det möjligt för patienter att på egen hand eller med hjälp av en assistent utföra effektiv och individuellt anpassad TAI. Den elektroniska pumpen och kontrollenheten gör att det krävs mindre fysisk ansträngning och koordinationsförmåga. Det finns inbyggda säkerhetsfunktioner som automatiska maxvärden för vattentillförsel och ballonguppblåsning. Den sparar behandlingsinformationen automatiskt.

Avslutningsvis kan sägas att det är viktigt att ta upp dessa frågor med läkare eller annan vårdpersonal. **ACN**

Möte med Eva Helmersson, ny projektledare för anhörigfrågor på Neuroförbundet

Neuroförbundet har startat projekt anhörigstöd. Det är lätt att allt fokus hamnar på den som har en diagnos men den som är anhörig eller närstående, kan också ha det jobbigt och behöva prata med andra i samma situation. Det är tungt att se någon som är nära bli drabbad av en neurologisk sjukdom eller skada.

Projektledare för satsningen heter Eva Helmersson, hon var inbjuden online till Neuro Uppsala-Knivstas medlemsmöte i maj. Hennes uppgifter blir att bygga upp en fungerande verksamhet kring anhörigstöd, bl.a. genom att utbilda anhörigstödjare i de olika Neuroföreningarna och att diskutera med anhöriga, närstående är också inkluderade. Redan nu finns ett nytt ämne "Anhörig" på Neuros diskussionsforum (neuro.se/forum). Där är alla närstående och anhöriga välkomna att skriva inlägg, ställa frågor och dela erfarenheter.

Förbundet kommer att starta upp ett anhörigstöd, motsvarande diagnosstöd, med engagerade stödjare. Dessa stödjare behöver inte vara diagnosspecifika utan det är att vara anhörig och närstående som står i fokus. Så småningom kan det bli digitala träffar, kanske en föreläsning och andra aktiviteter. **Som anhörig kan man bli medlem i Neuro för halva avgiften.** Hör gärna av er till Eva Helmersson, hon tar gärna emot synpunkter, idéer och goda råd på aktiviteter och annat som du tycker bör ingå i ett anhörigstöd, e-mail: eva.helmerson@neuro.se mob. 070-845 54 25. Läs mer på <https://neuro.se/anhorig>

ACN

Söker du ett hängivet personligt assistansbolag?

Välkommen till oss!

Vi har mångårig erfarenhet och känner stor glädje inför det vi gör.

Hör av dig till oss så berättar vi mer om vår verksamhet och hur vi kan hjälpa dig.

Elisabeth Jonsson
076-195 36 62

Monica Hjertstedt
073-502 05 68

www.preventiaassistans.se
info@preventiaassistans.se

Preventia
a s s i s t a n s

Tips om egen träning

Säkert har jag skrivit om det förut. VIKTEN AV ATT TRÄNA KROPPEN OCH KNOPPEN. För några veckor sedan träffade jag en fysioterapeut och han sa "Du är förvånansvärt frisk för att vara så sjuk"

Jag har varit sjuk i 18 år och har tränat som frisk och fortsatt under min sjuka tid. Idag kan jag bada i mitt specialbyggda badkar, gå på toaletten, böja kroppen. Allt detta beror på att jag tränar. Det är jag säker på. Jag har provat många aktiviteter efter min sjukdom. Här radar jag upp dom. Hoppas någon passar dig:

Fäktning	Gym
Pistolskytte	Vattengymnastik
Bågskytte	Kubb
Gevärsskytte	Neuropromenad
Bowling	Dansa zumba
Boule	Getyoga
Ridning	Vanlig yoga
Racerunning	Rullstolsdans
Spinning,	Sittgympa
Wii-spel	Träning med assistanshund.
Utomhus-gym	Göra vardagssysslor så mycket du kan
Promenader sittandes	Sjunga
Cyklat på trehjuling	Delta i frågesporter
Åkt el-moppe	Prata med vänner
Stavgång	Jag kör alltid min manuella rullstol själv inomhus.
Fika med kompisar	
Crosstraining	

Oj, så mycket hjälp hon fått. Det vore önskvärt, men endast ett fåtal av ovan har erbjudits av Region Uppsala. De flesta aktiviteterna har ordnats av ideella organisationer och privata bolag. Tyvärr har Region Uppsala ingen uppsökande verksamhet. Det ligger ofta på individen själv att ta initiativ.

Jag tycker att det är roligt att träna och prova nya saker. Hoppas något av det här är tips för dig!

Maria Mignell



Tips om tillgänglig natur

Neuro Rehab C-län och Upplandsstiftelsen ger tips om tillgänglig natur. Möjlighet att vistas i naturen är en form av rehabilitering som är viktig för alla!

Vi hör allt mer om naturens läkande kraft, till exempel hur bra vi kan må i rehab-trädgårdar eller hur hälsofrämjande det är att ta ett skogsbad. Men hur gör man för att ta sig ut i naturen om man har nedsatt rörelseförmåga?



Billhamn, foto: Länsstyrelsen

Tillgänglig natur för alla, Upplandsstiftelsens hemsida: www.upplandsstiftelsen.se/tillganglighet

För Upplandsstiftelsen är det självklart att det ska finnas platser dit man kan åka för att vandra, fiska eller ha picknick även om man är rörelsehindrad! Det är också viktigt att det finns information som ger en rättvisande bild av utflyktsmålen, för att alla ska veta om det passar de egna förutsättningarna och behoven.

Arbetet med tillgänglig natur drivs av *Eva Arnemo* och *Sara Beckman* vid Upplandsstiftelsen, och flera av Neuros medlemmar bidrar som referenspersoner och testpatrull. I länkarna nedanför finns tips om tillgängliga smultronställen i Uppsala län som passar bra att besöka under sommaren

Upplandsstiftelsen är verksam i hela Uppsala län och samarbetar med alla kommuner i länet. Föreläsningar om tillgänglig natur som Rehab C-län ordnar tillsammans med Upplandsstiftelsen annonseras som kommande aktiviteter på hemsidan.

Här kommer några länkar till Upplandsstiftelsen som är bra tips på tillgänglig natur:

- Billhamn på Billudden i Norduppland: <https://naturkartan.se/sv/uppsalalan/billhamn-billudden>
- Ingbo källor vid Tärnsjö : <https://naturkartan.se/sv/uppsalalan/ingbokallorna>
- Krutudden i Östhammar: <https://naturkartan.se/sv/uppsalalan/smultronstalle-krutudden>
- Kyrkspången i Tärnsjö : <https://naturkartan.se/sv/uppsalalan/smultronstalle-kyrkspangen>
- Ledskär vid Karlholm : <https://naturkartan.se/sv/uppsalalan/ledskar> (parkering och det nya fågel tornet finns här <https://naturkartan.se/sv/uppsalalan/parkeringsplats-ledskar-2>)
- Rävsten söder om Gräsö: <https://naturkartan.se/sv/uppsalalan/ravsten>
- Vedyxaskogen vid Uppsala: <https://naturkartan.se/sv/uppsalalan/smultronstalle-viltvattnet>
- Wikparken vid Örsundsbro: <https://naturkartan.se/sv/uppsalalan/wikparken>
- Ånge våtmark norr om Uppsala: <https://naturkartan.se/sv/uppsalalan/ange-vatmark>
- Årike Fyris i Uppsala: <https://naturkartan.se/sv/uppsalalan/arike-fyris>

Yvonne Andersson Werne

Höstens aktiviteter till alla Neuroföreningar i Uppsala län:

Vattengympa på Fyrishov

I Samarbete med Neuro Uppsala Knivsta, Uppsala Län, UH-Idrott (Uppsala handikappidrott), Parasport
Alla lokalföreningar i Neuro Uppsala län är välkomna!

Datomet för start är **torsdag den 19 augusti 2021**. Exakt klockslag och mer info kommer senare

Max 12 personer per pass, egenavgift: **100 kr/gång**

(Ifall man inte kan komma, betalar man inte för den gången, Neuro Uppsala län sponsrar medlemsavgiften till UHI)

- Anmälan till [uppsala-knivsta@neuro.se](mailto: uppsala-knivsta@neuro.se)

- Har man funderingar om bassängträningen så kontakta [ordforande.uppsala-knivsta@neuro.se](mailto: ordforande.uppsala-knivsta@neuro.se)

Träna med Rehab Resurs i höst

I september kommer Rehab Resurs Uppland i samarbete med Neuro Uppsala-Knivsta, att starta upp träningsgrupper igen. Grupperna kommer att erbjudas för både stående och sittande deltagare. Om intresse finns kan man även ha träning digitalt. Träningen kommer att ligga på en vardagseftermiddag en gång i veckan och hålla på under hösten på Fyrishov. Veckodag och tid är ännu inte klart, det går bra att göra en preliminär anmälan.

Egenavgift: **1 000 kr** för ca 15 ggr (avgiften är 2 000 kr men Neuro betalar hälften)

Träningen leds av erfarna sjukgymnaster och rehabassistent och är inriktad mot rörlighet och uthållighetsstyrka. Passen är 45 min långa, bedrivs i grupp, flera av övningarna går att anpassa i svårighetsgrad och alla deltar efter bästa förmåga/dagsform. Anmälan till [uppsala-knivsta@neuro.se](mailto: uppsala-knivsta@neuro.se)

Rullstolsdans

Nu kommer vi att erbjuda rullstolsdans i september. Blir vi många så blir det fler grupper

Detta sker i samarbete med Neuro Uppsala Knivsta, Studieförbundet, UH- Idrott och Parasport

Vi kommer att dansa torsdagseftermiddagar, start tredje veckan i september. Det går bra att anmäla sig ensam, det kommer att finnas gående som kan dansa med alla.

Gå gärna in på länken för att kolla in hur man dansar med rullstol:

<https://youtu.be/SWQDL98BLkQ>

Anmälan till [uppsala-knivsta@neuro.se](mailto: uppsala-knivsta@neuro.se)

Neuro Uppsala-Knivstas Neurodag den 2 oktober

Teamskonferens om MS med bl.a. professor Fredrik Pielh, MS-sköterska Anna Cunningham, anhörigstödjare m.fl. Möjlighet att ställa frågor och delta i digitala diskussionsrum. Ingen anmälan, alla är välkomna att vara med. Mer information kommer i höst!

Prova på dag den 19/9 med UHI och Parasport

Kom och prova olika sporter på som är anpassade, boule, bowling, rullstolsdans mm på Fyrishov. Mer information kommer i höst

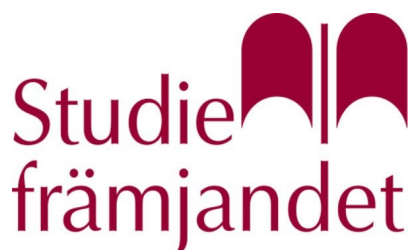
Luftskyttepistol med Upsala sportskytteklubb

Varje onsdag kan man få vara med på luftpistolsskytte för 20 kronor/gång och 200 kr i medlemsavgift. Lokaler för luftpistolsskytte finns i källaren på Lundgården i Bälinge. Adressen är Lundgårdsvägen 1, Bälinge. Buss 111 stannar ca 100 meter från lokalen och det finns gott om gratis parkering för bilar.

KALENDARIUM i höst 2021

- Vattengympa på Fyrsihov
- Träna med Rehab Resurs
- Rullstolsdans
- Neurodagen den 2/10 MS-konferens
- Prova på dag 19/9 på Fyrishov med UHI och Parasport
- Luftpistolsskytte
- "Världens mat" studiecirkel, matlagning från världens alla hörn tillsammans med personer från olika kulturer
- Kör som startar upp
- Bokcirkel, hör av er till Catharina med tips på böcker!
- "Handarbetskludden", hanverkscirkel, OBS! Ny lokal

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



KONTAKTPERSONER

	Ordförande Neuro Uppsala-Knivsta Catharina Wedin, tel. 018-42 00 44, mob. 072-314 77 28 e-mail ordforande.uppsala-knivsta@neuro.se
Anhörigfrågor	Catharina Wedin, se ovan
Anhörigcentrum	Tel. 018-727 92 00, mob. 076-779 74 12
MS	Ingela Ljungberg-Jansson, tel. 070-775 56 99, e-mail ljungmanjansson@hotmail.com Bo Wedin, bo.wedin@hotmail.com, 070-295 89 30
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
Gruppen för medlemsaktiviteter	Catharina Wedin, tel. 018-42 00 44, mob. 072-314 77 28, e-mail ordforande.uppsala-knivsta@neuro.se m.fl.

Avsändare



Uppsala-Knivsta

Kungsgatan 64

753 41 Uppsala

Ansvarig utgivare

Catharina 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: uppsala-knivsta@neuro.se

(Kansliet må-to kl. 10.00-16.00)

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