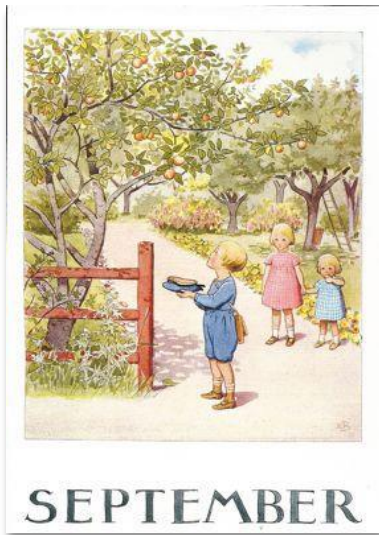


Neurobladet

Nr 3 2021 Årgång 37



NEURO 
LINKÖPING



ORDFÖRÄNDEN HAR ORDET

Nu när vi anar ljuset i covidtunneln ställer jag mig frågan:
Hur mår Neuro idag?

När coronapandemin slog till i mars 2020 var det få som kunde föreställa sig vilka konsekvenser den skulle föra med sig. Smittspridning, sjukdom och dödsfall satte i kombination med myndigheternas restriktioner stopp för mycket av det liv vi tidigare var vana vid.

Många av er som har insatser enligt LSS (lagen om stöd och service till vissa funktionshindrade) har blivit mer eller mindre isolerade under pandemin.

Det är med smärta jag läser att förskrivning av lugnande läkemedel ökade under hösten 2020 till personer med intellektuell funktionsnedsättning och autism. Nu måste kommun och region ta tag i de rehabskulder och vårdskulder som uppstått.

Tack till alla er som svarade på frågorna vi ställde i Neurobladet 2 2021/21 om hur pandemiåret varit för er. Läs här i tidningen om svaren vi fick. Vi har också skickat svaren till våra ledande politiker som lovar ta med detta i sitt arbete.

I början av juni träffades styrelsen för Neuro Linköping för första gången på länge fysiskt då vi satt på innergården på Fontänen och hade en liten styrelsefika. Så underbart att alla åter igen fick träffas. Det är med glädje jag tänker på att endagsresan till Gränna och Visingsö blev av och att vi nog kommer iväg till ABBA-muséet.

Det är val i Sverige 2022 och därför har du tillsammans med Neurobladet fått hem en enkät med frågor om vad vi bör ta upp med politikerna inför valet. Läs mer om enkäten på nästa sida. Jag tackar på förhand och hoppas att många av er svarar.

Styrelsen kommer nu att börja planera 2022 års program på medlemsmöten och mål för endagsresor. Vad vill du göra/lyssna på, vart vill du åka? Lämna ditt förslag till någon i styrelsen.

Nu börjar det bli lite mörkare om kvällarna så då blir det härligt att få tända ett ljus!

Var rädda om er!

/Ann-Christin



Enkät inför valåret 2022

Enkäten som du fått tillsammans med Neurobladet är framtagen av Neuro Östergötland och alla medlemmar i de fyra lokalföreningarna får samma enkät. Era svar kommer sedan att utgöra underlag till de frågor vi ska ta upp med politiker i kommuner resp. Region Östergötland. På punkt 13 och 14 kan du skriva ett fylligare svar på baksidan om du vill.

Den som lämnat e-postadress har också fått enkäten elektroniskt och kan skicka in sitt svar till linkoping@neuro.se. Enkät svar i pappersform kan lämnas på våra möten/resor, läggas i vårt postfack på Fontänen eller postas direkt till mig Ann-Christin Petersén, Gräsgatan 12, 589 55 Linköping, senast 31 oktober.

Tack för ditt svar! /Ann-Christin

KALENDER höst 2021

Neurodagen fredag 24 september kl. 14.00–16.00 i Vagnhallen

Se program för dagen längre fram i tidningen

Endagsresa torsdag 30 september till ABBA-muséet, Stockholm

Läs information på annan plats i tidningen

Medlemsmöte torsdag 14 oktober kl. 18.00 – 20.00 i Vagnhallen

Tema Anhörigstöd. Se kort information längre fram i tidningen

Höstmarknad lördag 20 november kl. 13.00 – 15.00 i Vagnhallen

Loppis, försäljning, lotterier, mm. Ökad smittspridning medför risk för att vi måste ställa in marknaden

Julfest lördag 11 december kl. 14.00 – 16.00 i Vagnhallen

Anmälan senast 3 december till Catharina Heimdahl 013-15 10 70 eller Ann-Christin Petersén 070-687 08 36.

För kontinuerligt uppdaterad information; läs på www.neuro.se/linkoping och på Facebookkontot ”Neuro Linköping”.

*Håll avstånd vid våra sammankomster.
Avstå från att komma om du känner dig
det minsta sjuk!*



Hur har pandemiåret fungerat för dig?

I förra numret av Neurobladet ställde vi några frågor om hur pandemin påverkat er och här kommer en sammanfattning av svaren.



Hur har pandemi året fungerat för dig?

Man har saknat det sociala: att inte få umgås och känna gemenskap med familj, barn och barnbarn och inte kunnat gå på möten eller träffas i olika föreningar. Växelvården har inte fungerat eftersom man varit isolerad där också. Saknat att få kramas!

Har du blivit påverkad då det gäller rehabilitering med mera?

Rehabiliteringen har ställts in under hela perioden, vilket lett till sämre mående psykiskt och fysiskt. Konditionen har försämrats och man kan behöva mer hjälp än tidigare på grund av stelhet och orörlighet.

Vad vill du att vi som förening ska arbeta med?

Föreningen bör arbeta som man gjorde före pandemin och försöka skapa mötestillfällen som är trevliga att komma till.

Ta upp frågor som rör kommun och region gällande hemtjänst, korttidsvård, växelvård, rehabilitering med mera.

Vilka tips har du på föreläsningar och endagsutflykter?

Där har vi fått in förslag på föreläsningar med Kalle Bäck och Johan Birath, utflykt till allsång på Skansen och Kolmårdens djurpark. Tillgängliga utflykter för rullstolsburna. Föreläsning kring eftervård av till exempel efter stroke.

Övrigt

Neuro Linköping har hjälpt till med kontakten med politiker så att vi fick uppskov med växelvård under coronapandemin.

Tusen tack för Neurobladet!

Höjning av färdtjänsttaxorna påverkar möjligheten att delta i aktiviteter på grund av ökade kostnader.

Sammanfattat av Hillevi

Ja så blev det då äntligen av

Utflykt till **Stjärnorpsravinen!**

En solig dag i slutet av maj samlades en glad och förväntansfull liten skara

vid Stjärnorps kyrka! Vi började med ”fikat” som ju alltid är viktigast!

Fortsatte sedan ner i ravinen med små avbrott av guiden, Bo Antberg.

Han berättade väldigt engagerande om blommor,

träd och fjärilar som finns där.

Tror att alla tyckte att det var trevligt att både komma ut en stund och

att uppleva denna väldigt fina ravin!

/Margaretha



Orkidévandring på Kärna Mosse 15 juni

Vi träffades vid naturreservatet Kärna Mosse. Reservatet är 37 hektar stort och bildades 1984. Det var en perfekt dag för en promenad ute i naturen, inte för varmt och det fläktade lite, så det blev inga större problem med de beryktade myggen. Före promenaden avnjöts en kopp kaffe med en rejält stor pain riche.

Dagens guide var den kunnige och entusiastiske Bo Antberg. Han ledsagade oss på reservatets tillgänglighetsväg – en vandringsled delvis spångad - medan han med inlevelse berättade om områdets skog, unika flora och djurliv.



Promenaden startade i ädellövsskogen. Där växer de inhemska arterna alm, ask, lind även lite ek. Nedfallna träd får ligga kvar och det som kan uppfattas som skräpigt, skapar en värdefull miljö för insekter och fåglar. Här finns en raritet som mindre flugsnappare, liksom snäckor och rödlistade mossor, och vildsvin huserar också i skogen.

Blekbalsamin, nejlikrot, stinksyska och flera med dem studerades, såväl i verkligheten som på fina foton.

Egentligen är inte Kärna Mosse en mosse eftersom den endast får vatten ovanifrån. Kärna Mosse borde egentligen heta kärr! På det kalkrika kärret trivs vissa växter, på tuvorna som saknar kalk trivs andra.



Området är känt för sina orkidéer. I Sverige finns totalt 45 arter, i Östergötland 27 och i Kärna Mosse finns hela 12 av dessa. Den mest spektakulära orkidén är nog flugblomster som genom sin doft endast attraherar vissa grävstekelhanar för sin pollinering. Den doftar nämligen som en hona av dessa steklar!

Vi hittade även orkidéer som knipprot, nästrot, vaxnycklar och skogsnycklar, bl a ett riktigt stort exemplar.

På Kärna mosse växer även det insektsätande rundsileshåret. Den skyddsklassade guckuskon har dött ut och man ska om några år försöka plantera in den igen.



Denna trevliga promenad med bra tillgänglighet är en naturupplevelse som varmt rekommenderas!

/Helena och Christer

Promenera med oss!

På försök startar vi i Neuro Linköping en promenadgrupp. Vi börjar med att träffas tre gånger i höst.

Vi kommer att gå lättillgängliga sträckor och var och en tar med sitt eget fika.

- Tisdag 5 oktober kl.10.00 – cirka 11.30 Vidingsjö motionscentrum
- Tisdag 9 november kl. 10.00 – cirka 11.30 Nykvarn, samling vid P-plats Guldmynetet
- Tisdag 7 december kl. 10.00 – cirka 11.30 Trädgårdsföreningen, samling ingång från Linnégatan



Anmäl dig till Ann-Christin, telefon 070-687 08 36.

VÄLKOMNA!

Sommaren 2021

Nu när sommaren övergår i höst kommer vi att minnas hur det var med restriktioner och hålla avstånd! Vädrets makter har ju gynnat oss med extra varmt väder under både försommar och senare. Kanske lite väl mycket ibland?

Och dessa restriktioner; hur var det nu, fyra eller åtta per bord? En halvmeter eller två meter mellan varje bord? Tror det var fyra per bord - detta ”parsamhälle” - så fick vi som är ensamma en känga igen!

Och dessa ”teams” möten, digitala möten, gör ju ingen människa glad, bara bra att de finns.

De flesta av oss har väl fått sina sprutor nu och kan umgås lite mera, om än lite på distans. Neuro har haft några utflykter under sommaren vilka har varit välbesökta. Både revyer och konserter utomhus har det också varit i sommar.

Så visst har det varit tillfällen till utevistelser och underhållning utomhus i sommar. Nu när hösten gör sitt intåg så blir det förhoppningsvis ännu mera aktiviteter.

Vi skulle vilja uppmuntra er att följa med på Neuros utflykter och gå på medlemsmötena. Det betyder väldigt mycket bara att få komma ut och träffa andra!

Margaretha har författat och ritat





**Neurobladet kan
också användas
som målarbok!**

Tilia målar

Neuropromenaden

8 – 16 maj



Ett stort och varmt tack till er 23 personer som gick, rullade eller sprang för lag Neuro Linköping. Vi samlade in 2 070 kronor och kom på 23:e plats av alla lag i Sverige. Vi kan glädja oss åt att vi var bäst i länet.

Syftet med Neuropromenaden är att samla in pengar till forskning om neurologiska sjukdomar och symptom, exempelvis MS, Parkinson, stroke och polyneuropati. Genom att delta medvetandegör vi att en halv miljon personer i Sverige lever med neurologisk diagnos. 2021 års Neuropromenad samlade in 312000 kronor till forskning som förändrar liv.

Förbunds kongress 10-12 september

Neuroförbundets högsta beslutande organ är förbunds kongressen vart fjärde år. När detta nummer av Neurobladet ges ut har kongressen nyss genomförts digitalt. På vårt årsmöte i våras valdes Eva Pettersson Wessman och Ingrid Stenström Ling till Neuro Linköpings ombud.

Sammanlagt 108 ombud från föreningar och länsförbund har tagit beslut om inriktning för kommande fyra års verksamhet och t ex valt ny förbundsstyrelse.

Fyra huvudfrågor har behandlats:

- Organisationsöversyn inklusive medlemskap
- Intresseprogram
- Demokrati
- Etiskt program

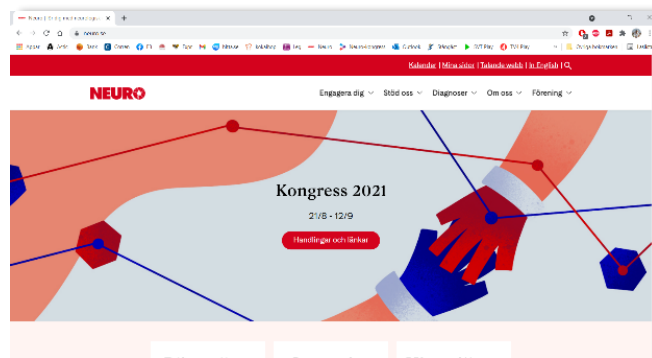
Vi får anledning att återkomma om kongressen i nästa nummer av Neurobladet, på vår hemsida och inte minst kan vi alla läsa om kongressen i kommande nummer av Reflex.



Mina sidor på www.neuro.se en del av medlemsregistret

Klicka på Mina sidor högst upp i den röda menyraden på startsidan. Efter inloggning med BankID kan du lägga till eller ändra uppgifter om dig själv:

- Mina kontaktuppgifter
- Mer om mig
- Medlemskap med erbjudanden
- Gåvor



Logga gärna in redan nu och kontrollera att dina kontaktuppgifter är aktuella!

Endagsresa till Gränna och Visingsö 31 augusti

Efter att vi har fått ställa in flera resor på grund av pandemin blev den äntligen av - resan till Gränna och Visingsö! 24 förväntansfulla personer åkte ”gamla vägen” till Gränna hamn där färjan tog oss över till Visingsö.



Guiden Britt-Marie lotsade oss förtjänstfullt över ön. Vi färdades genom ekskogar och bland fina mullbärsträd. Hon berättade om öns historia och visade på gamla kyrkor och slottsruiner. Vi fick till oss både kultur och fina anekdoter under guidningen!

Restaurang Solbacken serverade sedan en utsökt lunch med pannbiff och lök, med efterföljande kaffe och kaka.



Hemresan gick genom Gränna, som ju är känt för sina polkagrisar, så ett besök på polkagrisfabriken var ett måste. Självklart handlade vi alla polkagrisar att ta med hem.

Vidare besökte vi Hugos Chark i Örserum där vi fick tillfälle att inhandla de berömda isterbanden, och Neuro Linköping överraskade där alla med ett trevligt lotteri med fina vinster.

Hemfärden gick sedan vidare genom Tranås och utmed Sommen med dess fina natur. Alla resenärer var mycket nöjda med resan och ser fram emot nästa tillfälle.

Hört från ett par resenärer:

”Tack, denna dag har jag längtat efter”. ”Denna dag har gett mig energi att orka”.

/Ann-Christin och Margaretha

Neuroförbundet uppmärksammar vissa dagar varje år, i första hand så kallade diagnosdagar.

Diagnosdag för Duchennes muskeldystrofi 7 september

Duchennes muskeldystrofi (DMD) är en sjukdom inom gruppen dystrofinopatier som orsakas av brist på eller nedsatt funktion av proteinet dystrofin. Denna brist beror på mutationer i en gen. Muskelfibrerna bryts ner och ersätts av bindväv och fett. Det är inte bara skelettmuskulaturen som påverkas, utan även hjärtmuskel och glatta muskelceller.



Sjukdomen som är den vanligast förekommande genetiska neuromuskulära sjukdomen hos barn, är uppkallad efter den franske neurologen Guillaume Duchenne som publicerade sina observationer på 1860-talet av sjukdomens karakteristiska symtom.

Man räknar med att 3,5 per 100 000 invånare (7 per 100 000 manliga invånare) har sjukdomen. Sjukdomen leder till långsamt fortskridande muskelsvaghet. Den är ärftlig och förekommer nästan bara hos pojkar och män. Varje år får ca tio pojkar i Sverige diagnosen. De första symtomen brukar visa sig i tre-årsåldern.

Olika läkemedel kan förbättra muskelstyrka, hjärta och lungor behöver kontrolleras regelbundet. Muskelsvagheten leder till behov av olika hjälpmedel och anpassningar. Den långsiktiga prognosen har förändrats till det bättre både vad gäller funktion och överlevnad beroende på bland annat andningshjälpmedel och medicinering. En mycket viktig del av behandlingen är att motverka inskränkt rörlighet i lederna. Läs mer på [Neurologiska diagnoser A - Ö | Neuro](#).

Nationella anhörigdagen 6 oktober

Med tanke på ”diagnosdagen” 6 oktober uppmärksammar vi i Neuro Linköping de anhörigas situation vid medlemsmötet torsdag 14 oktober.



En neurologisk diagnos påverkar inte bara den som fått sjukdomen. Även för anhöriga innebär det ofta en tuff och utmanande förändring av livet. Anhöriga gör ibland stora vårdinsatser och kan behöva olika typer av råd och stöd.

Program kommer på www.neuro.se/linkoping.

Neuro Linköpings Neurodag 24 september

Syftet med Neurodagen är att marknadsföra och uppmärksamma Neuroförbundet, neurologiska diagnoser och de frågor förbundet arbetar för. Dagen anordnas antingen 28 september eller annat datum däromkring.

Neuros föreningar och länsförbund runt om i landet genomför aktiviteter som är öppna för både medlemmar, vårdpersonal och allmänhet. Tema vid årets Neurodagar är Rehabilitering.

Vi i Neuro Linköping anordnar vår Neurodag fredag 24 september kl. 14.00–16.00 i Vagnhallen, föreningshuset Fontänen, Västra Vägen 22, Linköping.

14.00 – 14.45 Presentation av Linköping Parasport och arvsfondsprojektet Life in Motion, Idrott som verktyg för rehabilitering och träning.

Föreläsare: Mattias Sköld, projektledare

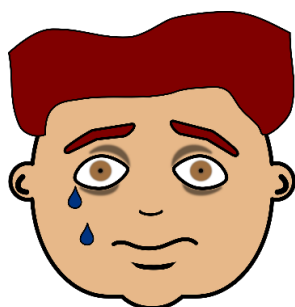
14.45 – 15.15 Paus med förfriskningar och informationsmaterial

15.15– 16.00 Demonstration av parasportens idrotter och aktiviteter

Medverkande: Projektets medarbetare



Anmälan för fysiskt eller digitalt deltagande senast 20 september till linkoping@neuro.se eller Ingrid Stenström Ling 073-987 75 31.



Mot oro vid covid-19

Vi börjar se ljus i tunneln och restriktionerna lättar. Flera av oss har fått två vaccinationer men det finns fortfarande de som känner en viss oro och då kan detta kanske vara till hjälp. Region Östergötland erbjuder självhjälpsprogram vid oro för covid-19, via 1177.se.

Programmet är utvecklat och vetenskapligt utvärderat av forskare vid Karolinska Institutet och är baserat på kognitiv beteendeterapi, KBT. Det tar tre veckor att gå igenom alla delarna och är till för den som vill lära sig att hantera sin oro på egen hand. Programmet är kostnadsfritt och det krävs ingen anmälan eller något besök i vården för att ta del av det. Allt som krävs är att personen loggar in på 1177:s e-tjänster och startar programmet.

Endagsresa till Stockholm och ABBA-muséet torsdag 30 september



Välkommen att anmäla dig till vår resa till Stockholm och ABBA-muséet. Avresa från Fontänen kl. 09.00 och åter i Linköping ca kl. 19.00. Buss-fika med kaffe och smörgås på vår uppresa.

Vi besöker muséet som är handikappanpassat, och där får vi lyssna till alla ABBA-medlemmarna via en audioguide på vår rundvandring i grupper. Efter besöket äter vi lunch på en närliggande restaurang. Före hemfärden tar vi en rundtur med bussen på Djurgården.

Kostnad: 300 kronor för medlemmar, 400 kronor för icke medlemmar. I kostnaden ingår buss, fm-fika, inträde till muséet och lunch. Betala i första hand in avgiften på vårt PG 66 85 64-8 senast 22 september. Glöm inte skriva ABBA och ditt namn. Betala i andra hand kontant på bussen. Meddela ev. behov av specialkost.

Anmälan snarast till Catharina Heimdahl 013-15 10 70 eller Ann-Christin Petersén 070-687 08 36. Vi reserverar oss för ev. ändringar i programmet.

Recept på en bra dag

- 1 kopp vänliga ord
- 2 rågade koppar förståelse
- 4 teskedar tid och tålamod
- 1 nypa varm personlighet
- 1 liter humor



Mät orden noga. Tillsätt den rågade förståelsen. Använd god tid och glöm inte tålamodet. Blandas över elden med den varma personligheten. Håll temperaturen hög och ha alltid humor till hands. Serveras med livets krydda och individuella dofter.

Parasegling med Linköpings Segelsällskap, (LinSS)

LinSS har seglarskola för vuxna nybörjare. Med en anpassad segelbåt når klubben fler grupper som får möjlighet lära sig att segla.

LinSS strävar att utveckla seglarskolan och göra segling tillgänglig för personer med fysiskt/psykiskt nedsättning. Samverkan kan ske med bland annat Linköpings Parasportförening, Strokeföreningen och Neuro Linköping.



För ändamålet har LinSS köpt en Hansa 303 segelbåt som är anpassad för personer med fysiskt/psykiskt nedsättning. Båten ger möjlighet att på ett tryggt sätt lära ut segling. En portabel personlyft som enkelt kan fästas på en brygga underlättar. Praktiska introduktionsövningar kan ske i Linköpings Segelbåtshamn innan man seglar ut på Roxen.

Segling är en härlig utomhussport man kan hålla på med hela livet i olika former. Båten, en Hansa 303, levereras under 2021 och planen är att komma igång med verksamhet under 2022. Man seglar den med 2 personer, en instruktör och en deltagare. Hansa 303 kan inte välta och seglen kan anpassas efter vindstyrkan. LinSS ser fram mot att samarbeta med Neuro Linköping.

/Bo Rogalin, ordförande i Seglingssektionen i LinSS.

Första testet



Segelbåten ska testas 27/9, då en person med funktionsnedsättning ska prova att ta sig ombord på båten.

Personer från ovan nämnda föreningar kommer då att vara med, bland annat Neuro Linköpings kontaktperson Robert Sjövall.

NEURO



LINKÖPING

Kontaktuppgifter till styrelsen:

Ordförande: Ann-Christin Petersén

Telefon: 070-687 08 36 Mail: ac_petersen@bredband.net

Vice ordförande: Hillevi Andersson

Telefon: 070-974 00 67 Mail: hillevi.a.andersson@gmail.com

Kassör: Catharina Heimdahl

Telefon: 013-15 10 70 Mail: bcheidahl@gmail.com

Sekreterare: Ingrid Stenström Ling

Telefon: 073-987 75 31 Mail: stenstromlingi@gmail.com

Ledamot: Eva Pettersson Wessman

Telefon: 072-310 91 69 Mail: eva.wessman@gmail.com

Suppleant: Robert Sjövall

Telefon: 070-625 03 42 Mail: sjovall.robert@gmail.com

Suppleant: Margaretha Persson

Telefon: 070-530 56 88 Mail: margaretha.persson@gmail.com

Diagnosfrågor: Vänd dig till någon i styrelsen eller till Neuros diagnosstödjare, telefon 08-677 70 11
--

Neuro Linköping

Adress: Västra vägen 32, 582 28 Linköping

Telefon: 073-810 11 70

E-post: linkoping@neuro.se

Websida: www.neuro.se/linkoping

Facebook: www.facebook.com/neurolinkoping

Plusgiro: 66 85 64 – 8

Ansvarig utgivare: Ann-Christin Petersén