

# LÖVÉN

Medlemsbladet från Neuro Uppsala-Knivsta

*God Jul och Gott Nytt År!*



*Hjulfest den 10/12 på Fyrishov med Tobias Karlsson från Let's dance s. 7*

*Info om Neuro Uppsala läns föreningar s 4-5*

*Träning som passar alla tillsammans s 8*

*Möte om färdtjänsten s 10*

*Rehabilitering i Calpe s 13*

**I detta nummer medverkar:**

*Catharina Wedin, Bosse Wedin, Yvonne Andersson Werne, Helena Wall,  
Åsa Jacobsson, Leif Hammarbäck, Örjan Wedin och A-C Nyqvist*

Skicka gärna insändare, tips eller annat material hit! Prenumerera på Löven som papperstidning, hör av dig till kansliet

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

**OBS! Notera att vi numera bytt e-mailadress till [uppsala-knivsta@neuro.se](mailto: uppsala-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 rekreationscenter, ridning mm

För att få blanketten, gå in på [uppsala-lan@neuro.se](mailto: uppsala-lan@neuro.se)  
Blanketten mailas Neuro Uppsala läns kassör, Per-Åke Moberg,  
[perake@bredband2.com](mailto: perake@bredband2.com) mobilnummer 070-517 59 17

## CATTIS OCH BOSSE TACKAR FÖR SIG!

Hej på er!

**Under ca 1,5 år så har pandemin drabbat oss. Då vi fick ställa in en massa aktiviteter. Men under hösten så har Neuro Uppsala Knivsta startat upp flera olika aktiviteter. Som tex Vattengympa på Fyrishov. Det har varit två dropin tider på onsdags eftermiddagarna. Som är tillgänglig för alla.**

Rullstolsdansen och kören har varit varje onsdag. Kören har träffats på Nyby Servicehus. Iréne som leder den är erfaren och duktig. Hon lär oss att sjunga upp. Lär oss att sjunga efter noter. Hoppas att kören kan fortsätta i vår och att det kommer fler som vill vara med. Neuro Uppsala Knivsta Har under hösten samarbetat med Studieförmedling-

det, Parasport Uppland och Uppsala handikappidrott. Som givit oss bra förmåner, som lokaler på Fyrishov, där Rehabresurs installerat sig tex. Och tillgänglighet i deras idrotter mm. Ett värdefullt samarbete.

Innan julen så hade vi i Neuro Uppsala Knivsta tillsammans med våra samarbetsvänner en avslutning på hjuldansen. Som var väldigt lyckad. Nu står julen vid dörren och nya rekommendationer finns som en skugga. Jag är väldigt glad, stolt och nöjd över det som vi åstadkommit under den här tiden.

Men nu tackar Bosse och jag Cattis för oss. Som många av er vet så kommer vi att

flytta och känner att det är dags nu och går mot nya äventyr. Jag vill tacka alla som ställt upp. All underbar pepping och deltagande i de aktiviteter som varit. Jag kommer att sakna samtliga av er. Många av er kommer vi att ha kontakt med även efter flytten

*Så tack för oss!  
God jul och Gott nytt år!  
önskar Cattis och Bosse!*



## Rehabiliteringsmedicinska mottagningen, specialistrehabiliteringsenheten Genetikvägen 4, Ultuna i Uppsala

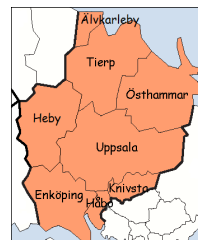
Enligt uppgift ska man ha möjlighet att träffa läkare som numera kommer att finnas tillgängliga vissa tider. För att ställa en fråga, boka och omboka tid eller förnya recept. Kontakt med mottagningen sker antingen genom remiss från annan vårdgivare eller att man söker själv med egen vårdbegäran.

**Du kan skriva en egen vårdbegäran via E-tjänster på 1177 eller ringa 018-611 24 85, öppettider Mån - Fre 8-16**

Rehabiliteringsmedicinska mottagningen erbjuder specialiserad **rehabilitering i öppenvård**, som i första hand tar emot dig som är i yrkesverksam ålder och som t ex har en hjärnskada, ryggmärgsskada, neurologisk sjukdom eller förhöjd muskelspänning/spasticitet. Också den som har haft en stroke, förvärvade hjärnskador, neurologiska sjukdomar, Parkinson, MS, postpolio, ryggmärgsskador eller sexologiska problem.

## 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](http://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.

**Bo Wedin**, ordförande Neuro Uppsala län, mail: [upsala-lan@neuro.se](mailto:upsala-lan@neuro.se)

### Neuro Enköping-Håbo

Under hösten har föreningen inbjudit till "walk and talk" en gång i veckan där tanken varit att man träffats och promenerat samtidigt som man pratat med varandra.

Det har också inbjudits till torsdags/fredagsfika en gång i månaden. Dessa aktiviteter fortsätter inte nästa år, 2022, för deltagandet har inte funnits.



För att få reda på medlemmarnas åsikter gjorde man en enkätundersökning via mejl under hösten. Detta var också ett sätt att hitta personer som vill engagera sig i föreningen. Frågorna har tagits fram av Neuro centralt.

På Neurodagen den 1/10 var man i Friskis & Sveltis lokaler där besökarna bl.a. kunde prova på sittgymnastik, styrketräning m.m. Hemsidan har också kommit igång, tack vare hjälp från Catharina Wedin. Onsdagen den 15/12 inbjuds föreningens medlemmar till jultallrik.

Med vänlig hälsning

**Åsa**, Neuro Enköping-Håbo, [enkoping-habo@neuro.se](mailto:enkoping-habo@neuro.se)

### Neuro Nord-Uppland

I höstas bjöds medlemmarna in till surströmmingsfest, de som ville äta något annat kunde göra det.

I december kommer vi att ha det traditionella julbordet då man hoppas att pandemin inte är i vägen.

Bassängträning på Tierps sjukhus har inte kommit igång än men ska börja så fort det är möjligt.



Vi ser fram emot nästa år då vi kan återuppta våra medlemsaktiviteter som vi brukar ha.

För att komma i kontakt med oss ring Per-Åke, mob. 070-517 59 17 eller maila [nord-uppland@neuro.se](mailto:nord-uppland@neuro.se)

Styrelsen genom **Leif Hammarbäck**

## Höstrapport i Neuro Östhammar

Vi har så smått vågat öka antalet aktiviteter i Östhammar sedan de flesta medlemmar blivit vaccinerade.

På Neurodagen hade vi besök av en fysioterapeut som talade om hur vi kan hantera våra sjukdomar och diagnoser. Man kunde även prova på yoga. Vobis m.fl utställare presenterade produkter som kan underlätta det dagliga livet.



Vi har företagit två bussresor, en till Stockholm där vi besökte Ulriksdals trädgård och blev guidade i Stockholm. Den andra resan gick till Forsbacka för ätande av julbord. Vi tittade även lite på Gävle och såg den berömda julbocken.

Vi har dessutom spelat boule, hållit två tipspromenader och börjat träna hos Roslagens Träningsverk.

Örjan Wedin, ordförande, mail: [osthammar@neuro.se](mailto:osthammar@neuro.se)

## Neuro Rehab C-län

Som en del i Neuro arbetar vi för bättre anpassad och tillgänglig rehabilitering, och för bättre möjligheter till egen träning, friskvård och idrott för personer med en neurologisk sjukdom eller skada. Neuro Rehab C-län driver frågan om förbättrad neurologisk rehabilitering i Uppsala län.

### Om rehabilitering på Neurodagen och i Neurorapporten 2021

En halv miljon i Sverige lever med neurologiska skador eller sjukdomar. För att uppmärksamma det hålls Neurodagen årligen den 28 september. Neuroföreningar över hela landet ordnar då aktiviteter dagarna före och efter det datumet.

Den Neurodag som Rehab C-län ordnade i höstas hade förstås fokus på rehabilitering. Det var en digital konferens med flera experter på talarlistan under temat "Rehabilitering vid neurologisk sjukdom eller skada – behov och möjligheter".

Moderator var Sara de Haas, utredare och intressepolitiskt ansvarig på förbundskansliet, Neuro. Hon höll också föredrag om "**Vikten av neurologisk rehabilitering - Neurorapporten 2021**". Rapporten visar att neurologisk rehabilitering är eftersatt jämfört med annan vård och behandling. Tillgången till rehabilitering är olika beroende på var i landet du bor och vilken diagnos du har, och alldeles för få patienter får träffa ett multiprofessionellt rehabiliteringsteam.

Övriga föreläsare var \*Anne Wickström, leg.fysioterapeut, specialist inom neurologi och medicine doktor, Universitetssjukhuset i Linköping, som pratade om "Ny träningsmetod för personer med multipel skleros". \*Elin Mårtensson, legitimerad arbetsterapeut, teamet för rehabilitering vid neurologiska sjukdomar (NS-teamet) vid avdelningen för rehabiliteringsmedicin UAS, som pratade om "Teambaserad rehabilitering". \*Pia Flisberg, legitimerad ortopedingenjör. \*Team Olmed Uppsala, som pratade om "Ortopedteknik vid neurologiska skador" och hjälpmedel som är viktiga för att underlätta vardagen för personer med neurologiska skador.

Neurorapporten finns att läsa på [Neuro.se](https://neuro.se) och kan också beställas i tryckt form. ([neuro.se/om-oss/saa-tycker-vi/neurorapporten/](https://neuro.se/om-oss/saa-tycker-vi/neurorapporten/))



Yvonne Andersson Werne

## Exempel på några medlemsaktiviteter från i höstas

### Körsång

**Idag ska jag följa med på Körövning som Neuro Uppsala-Knivsta har i Nyby Servicehus.**



Det är lätt att ta sig utifrån och in till där vi ska vara, inga hinder för den som sitter i rullstol. Irene som är körledare sätter igång kören med att röra armarna uppåt och framåt. Sedan ska vi träna toner vy vy och brille brolle, testa själv så känner du hur man använder tungan.

Nu har rösten fått gymnastik. Första låten vi börjar med är Min hatt den har tre kanter och Vart tar den lilla lilla loppan vägen. Svårare än vad man tror att sjunga båda låtarna tillsammans, kanon heter det vist.

Örjan, A-C, och Annelie är en liten grupp som sjunger bastoner och Kerstin, Bosse, Catharina är i en annan grupp.

Sedan sjunger vi Gabriellas sång och vet ni? Det låter vackert. Så är ni de minsta nyfikna på att gå på kör, så tycker jag att du ska komma onsdagar 13-15 nästa termin. Görs i samarbete med Studieförbundet.

### Rullstolsdans

**Nu har jag kommit till Fyrishov och ska se hur det går till på Rullstolsdansen som är på onsdagar kl 15.30-17.30.**

Vi är i A- hallen det är en stor hall med det perfekta golvet till rullstolsdans. Här är det lätt att komma in till hallen det finns hiss och gott om toaletter.

Det börjar med att Cattis har uppmjukande gymnastik till lugn musik. Det sträcks på armar och nacke. Sedan börjar Musiken och det blir lugn dans, det är en i rullstol och en gående och det är den gående som för rullstolen i åttor från sida till sida. Det svåraste som Catharina säger är att hålla fötterna från rullstolens framhjul.

Det blir en ny låt och tempot ökar, det är fyra i rullstol och sex gående den här gången, så man får byta av varandra. När de har dansat ett tag är det paus med lite dricka och trevligt små prat.

Sedan sätter Ramiro gång och nu ljuder det salsa musik ut i högtalarna och alla börjar röra sig till takten. Ramiro kan det här han har det i kroppen det ser man, alla är glada och det är en underbar stämning.

När man har som roligast då är det dags att sluta. Om man tycker om musik och dans så tycker jag att du ska komma och pröva rullstolsdans. Detta är ett samarbete med UHI, Uppsala Handikappidrott

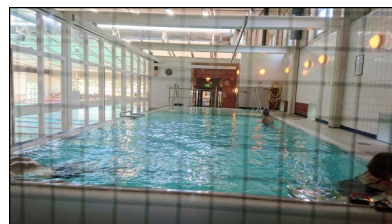
### Helena Wall



### Vattengympa på Fyrishov

Det har sedan länge funnits ett önskemål hos medlemmarna att ha bassängträning. I september började vattengympan med ledare, det var två olika pass att välja mellan. Antingen kunde man vara i träningsbassängen eller i undervisningsbassängen. Det var drop in och man betalade 100 kr per gång. Eftersom detta gjordes i samarbete med UHI, behövde man betala en terminsavgift till dem, detta subventionerades av Neuro Uppsala län.

Många har uppskattat möjligheten att få ha vattengympa eftersom det är ett mer skonsamt sätt att träna på.



**A-C Nyqvist**

## Första terminen med rullstolsdans

**Bland det bästa jag och min man vet är att dansa. Men trodde att det var slut med det när MS kom emellan. Vi blev överbevisade att det visst går att dansa. av våra vänner Helena och Micke då vi startade upp en liten dansgrupp på kamratgården i Bergsbrunna för flera år sen.**

År 2021 så blev vi med en förening till kan man säga. Neuro Uppsala Knivsta och Parasport förening. I och med det så blev vi också samarbetspartner med Uppsala Handikapps Idrott och även studieförbundet.

**Tack vare detta fantastiskt roliga samarbete** så får vi vara på Fyrisöv, A-Hallen. Det har Lidia ordnat åt oss. Alla onsdagar mellan kl. 15.30-17.30 så har vi hjuldans. Elin Sjöman från Studieförbundet ordnar med att det ska komma in deltagare till dansen. Dessutom har jag fått en kollega som hjälper mej på kurserna. Ramiro heter han. En härlig salsadansande person, som fått oss, både hjuldansare och gående att salsadansa efter härliga glada rytmer. Parasport Uppland, där Margareta Spång är en värdefull partner för oss.

**Vår grupp är mellan 14-18 stycken.** Mer än hälft

ten är hjuldansare och så har vi våra gående dansare. Där en del är anhöriga och assistenter. Sen har vi personerna som är gående, som bara är där och är med oss och tycker det är jättekul. Det är mycket skratt och alla som är med mår bra. Jag ser att Självkänslan och självförtroendet växer. Man känner att jag kan trots svårigheter och det är så roligt. De som är med och dansar, kommer från olika föreningar. Tex Ymer (psykisk ohälsa). F.U.B mm.

När vi har en fikapaus så är samtalen så fina och värdefulla för många. Discjockeyn Bosse har laddat ned musik från Spotify. Som tex Hambo,vals, slowdance och bugg. Vi har även dansat salsa som vår Ramiro har visat och lärt oss. Ganska så svårt men härligt medryckande musik. Som är svår att motstå.

**Den 10 december** så hade vi Hjulstolsdansavslutning Vi hade ett liveband Mantix som spe-



lade för oss. Det var ett otroligt drag. De spelade massor med bra covers och rocklåtar som Gitar boogi. Många var uppe och dansade. Även de assistentbolag som var med och sponsrade musiken.



Tobias Karlsson kom vid kl.11.00. Han pratade och dansade med alla och testade själv att sitta i rullstol och dansa. Tobias reaktion var att han tyckte det var väldigt roligt. Hans föreläsning var berörande och magiskt som handlade om utanförskap och inkludering. Tobias tog fram och vad dansen betydde för honom. Flera av oss som lyssnade hade många igenkänningar. Med tanke på funktionsvariationer där det är svårigheter i vardagen

Skrivet av Cattis

## Träning som passar alla – tillsammans!

**Neuro Uppsala-Knivsta samarbetar med Rehab Resurs AB samt UHI för att ordna anpassad träning för medlemmarna.**

Förra terminen blev det digitala träningspass på grund av pandemin, men under hösten har en träningslokal i Fyrishov kunnat användas tack vare samarbetet med UHI (Uppsala Handikappidrott) och Parasport Uppland. Där har det varit bra tillgänglighet och gott om plats för alla att kunna träna säkert.

stöd. Ledarna Anna-Karin och Jesper är legitimerade fysioterapeuter (sjukgymnaster) från Rehab Resurs och de visar och förklarar de olika rörelserna. Och ger de oss förstås stödjande händer och glada tillrop när de leder träningen!

Höstterminens träning avslutades med att de duktiga och julpyntade (!) ledarna bjöd på både glögg och dansnummer. Det har inte varit så många deltagare under hösten tyvärr,

kanske det är svårt att komma i gång efter pandemin? Förhoppningsvis vill fler vara med nästa termin så att samarbetet med Rehab Resurs om anpassad träning under professionell handledning kan fortsätta. Här får vi experthjälp och man gör det man kan och orkar i sin egen takt. Tillsammans blir vi starka!

Vill du vara med? Kontakta kansliet för mer information:  
[uppsala-knivsta@neuro.se](mailto: uppsala-knivsta@neuro.se)

**Yvonne Andersson Werne**

Passen körs en gång per vecka med cirkelträningen inriktad på styrka, balans och rörlighet. Träningen är särskilt anpassad till dem med funktionsnedsättning och det fungerar både att sitta i rulle, sitta på stol eller att stå och träna med eller utan



Avslutning och julpyntade ledare från Rehab Resurs AB i höstens träningsgrupp med Neuro Uppsala-Knivsta. Foto: YAW.

## Mellandags-fika med knäckfrågor

**Rehab C-län ordnar en fikastund online för ökad gemenskap under årets mörkaste tid!**

Vi bjuder in till digitalt Mellandags-fika för en trevlig stund tillsammans. Det blir en tillbakablick med frågesport för allätare, så kom och var med och lös våra knäckfrågor!

Kanske blickar vi också framåt kring funderingar som du vill prata om. Förbered gärna någonting gott till fikaten innan vi ses, kanske lite knäck om du gillar det?

**Tid: onsdag den 29 december klockan 15.30-17.00**

**Plats: Vi träffas online i Teams, länk publiceras på [Neuro.se/rehabclan](https://neuro.se/rehabclan)**

Alla medlemmar i Neuro är varmt välkomna att vara med!





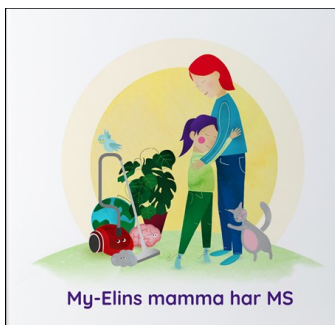
## Neuro Uppsala-Knivstas Neurodag den 2/10

Neuro Uppsala-Knivstas hade i höstas bjudit in till en Temakonferens den 2 oktober om MS. Föreläsare var bl.a. professor Fredrik Piehl, MS-sköterska Anna Cunningham och diagnosstödjare. Förbundsordförande var Lise Lidbäck var moderator och Jenny Rundqvist från förbundet hjälpte deltagarna att komma in i olika digitala grupprum för diskussioner.

Här kommer litet axplock av vad som togs upp.

När det gäller **behandling** av MS finns det fortfarande ingen botande behandling och inte heller möjlighet att reparera nervsystemet. Det man kan erbjuda är bromsbehandling som kan minska risken för nya skov. För övrigt ges symtomatisk behandling. Bromsbehandlingen ska sättas in tidigt i sjukdomen för att undvika permanenta skador på nervsystemet. De flesta preparaten har tyvärr ingen eller liten effekt på primär eller sekundärprogressiv MS.

**Fatigue** är ett av de vanligaste symtomen vid MS och mellan 50-90% känner av det. Detta kan kännas som en överväldigande känsla av utmattning och brist på energi som inte kan jämföras med vanlig trötthet. Detta gör också att det kan vara det mest funktionshindrande symtomet vid MS, något som inte alltid är lätt för



utomstående att förstå.

Det som kan göras för att mildra fatigue är fysisk aktivitet och träning. Att lära sig vad man ska prioritera i sitt dagliga liv för att hitta olika sätt att spara sin energi på. Del- eller heltidssjukskrivning kan också vara nödvändigt ibland liksom olika kylhjälpmedel. I vissa fall kan någon typ av läkemedel också dämpa fatigue.

Andra saker som kan förbättra livskvaliteten är att få rätt hjälpmedel och eventuell bostadsanpassning, bilstöd eller färdtjänst samt stödsamtal av kurator eller neuropsykolog. I vissa fall behövs även personlig assistans eller hemtjänst.

**Hur ska man informera barn om MS?** Barn påverkas när någon som står dem nära blir sjuk och de märker ofta mer än vad vuxna tror. Därför är det bättre att informera så tidigt som möjligt och att svara på frågor. Barns fantasi kan vara värre än verkligheten och de kan oroa sig mer om man för-



söker dölja vad som händer. De kan också lägga skulden på sig själva för att en förälder blir dålig.

Ibland kan det behövas stödjande samtal av någon utanför familjen eller att få träffa andra i samma situation. Detta beror förstås på hur gammalt barnet är men i allmänhet är det alltid bra att vara öppen med det som händer. Man ska dock tänka på att barn inte ska behöva vårda en sjuk förälder eller ta för stort ansvar för hushållsarbetet. Barnet behöver också träffa vänner och göra kul saker utanför hemmet. Det finns information som är framtagen till barn. T.ex. **"Att ha en förälder med MS"** (<https://ms.biogenpro.se/>) och en ny version av **"My-Elins mamma har MS"** som kan beställas från Neuroförbundet.

Catharina Wedin tackade alla som bidragit på olika sätt till denna konferens, både som föreläsare och deltagare.

**A-C Nyqvist**

Det finns cirka 2,8 miljoner människor med MS i hela världen. I Sverige lever cirka 20 000 personer med MS. De flesta är mellan 20 och 40 år när de får diagnos, 70 procent av de som har MS är kvinnor. Läs mer om på Neuroförbundets hemsida <https://neuro.se/diagnoser/multipel-skleros-ms/>

## Möte om färdtjänsten med Uppsala kommun den 28/10

Neuro Uppsala-Knivsta tillsammans med Funktionsrådet Uppsala kommun hade bjudit in politiker och tjänstepersoner till ett möte på Teams om färdtjänst. Det var relativt nyligen som upphandlingen med ett nytt taxiföretag blev klart med Uppsala kommun och det fanns frågor att ställa till de ansvariga. Med på mötet var också flera medlemmar från olika funktionshinderföreningar.

Ordförande för Neuro U-K, Catharina Wedin, hälsade alla välkomna och lämnade över ordet till ombudsmanen på FUK, Michael Jestin som berättade att man hade haft ett förmöte där man diskuterat olika frågeställningar.

Han menade tillsammans med flera andra, att det kan vara ett problem att avtalet går till de företag som lägger sig lägst prismässigt. Flera av deltagarna på mötet berättade att det hänt ett antal gånger att förseningar inträffat, chaufförerna har inte haft lokalkännedom och inte hittat trots att de använt GPS.

Det har också funnits klagomål på att chaufförerna inte kunnat tillräckligt bra svenska vilket har bidragit till olika missförstånd. Man menade att det kan vara svårt för ett företag som lägger sig lågt när det gäller ersättning från kommunen för att vinna upphandlingen, att



***”Det kan vara ett problem att avtalet går till de företag som lägger sig lägst prismässigt.”***

sedan ha tillräcklig kapacitet att leva upp till övriga krav. Lagen om offentlig upphandling kräver dock att kommunerna ska ge företräde till det företag som sätter det lägsta priset. Detta är något som inte går att ändra på.

Richard Malmström, ordförande för Gatu- och samhällsmiljönämnden, sade att det är deras ansvar att få ned kostnaderna i kommunen och få ut så mycket som möjligt av den budget man har. Däremot kommer man inte att ge avkall på kvalitén i utförandet.

Enligt upphandlingsdokumentet ska man uppfylla olika kvalitetskrav som t.ex. har att göra med utbildningen av chaufförerna och deras nivå på svenska

språket. Det sker också en fortlöpande kontroll av kvaliteten genom att resenärerna kan lämna in klagomål om inte resan har fungerat tillfredställande.

Detta instämde även områdeschef Roger Lindström i som sa att på grund av pandemin har det under den senaste tiden varit fler problem än tidigare. Han var dock hoppfull att detta kommer att rätta till sig inom en snar framtid. Det har varit brist på bilar samt personal och det har inte varit möjligt att fullfölja utbildningen av chaufförer. När detta kommer igång igen, blir det färre problem.

Kvalitetsansvarig Giovanni Pilichi sa att man slumpvis ringer upp färdtjänstresenärer för att höra hur deras senaste resa fungerat. Dessa data samlas in för att ge en helhetsbild. Det finns alltid möjligheten för resenären att anmäla fel som uppstått under resan.

Kristina Stavlin, enhetschef på Trafikcentralen, berättade att de själva ibland testar att beställa taxi och använder rullstol eller rullator, för att kunna bilda sig en uppfattning hur det fungerar i verkligheten.

Kanske är det är dags att sätta en korrekt prislapp för den kvalitet man faktiskt vill ha, frågade Michael. Han undrade om det kunde vara en hjälp om funktionshinderrörelsen själva bidrar med egna enkäter och gör en kvalitativ kartläggning? Richard Malmström svarade att det är bara att höra av sig så

kommer man att ta ställning till detta.

Catharina föreslog att man också skulle kunna hjälpa till att utbilda färdtjänstchaufförerna i frågor som berör bemötande och även om olika diagnoser. Detta mottogs väl av kommunens representanter som sa att detta skulle kunna bli en egen utbildning så småningom.



Avslutningsvis tackade Richard Malmström för ett konstruktivt och bra samtal med funktionshinderrörelsen. Alla såg fram emot fortsatta möten längre fram.

**A-C Nyqvist**

## Neuro ställde ut på 60+ mässan

För två år sen så var jag och min man på 60+ mässan, som privat personer. Vi mötte massa personer som vi pratade med. Kontakter som sedan blev värdefulla för Neuro Uppsala Knivsta. Bl.a. Rehabresurs. Det är en kontakt som visade sig vara positivt för oss. Sen den dagen så har de ställt upp för oss och tränat med våra medlemmar.

I år så stod Neuro Uppsala-Knivsta där med ett bord, som vi delade med Biogen. Gabriella Brunlid som arbetar där och har som projekt att visa MS-skor som också folk fick prova. Bland annat Ardalan Shekarabi och Lina Nordquist promenerade runt med dem. Men det var många fler som testade dem. Dessutom så blev det många fantastiska samtal. Med berättelser om olika livsöden. Neuro Uppsala Kniv-

sta delade också bord med Parasport Uppland och UHi ( Uppsala handikapp idrott).

60+ mässan höll på i 2 dagar. Kl.12.00 och 14.00 hade vi danssuppvisning i rullstol. Det var många härliga personer som kom och testade. Även några kändisar Mattias Sunneborn och Niclas Rodhborn. En rolig och trevlig bekantskap. Många andra som provade på att dansa. Uppsala handikapp idrott hade prova på med anpassad Boccia som de som ville, kunde testa.

Tillsammans med Helena som har arbetstränat hos oss hjälpte till att packa goodiebags som var fyllda med info, små prylar och godis. Infon var om Neuro Uppsala län och lite annat smått och gott. Som delades ut till alla som ville

ha. Det var en rolig och intressant upplevelse.

Alla vi som arbetade med detta tyckte det var väldigt roligt och vi skulle gärna vilja gör det igen

**Catharina Wedin**



UHi, Neuro och Biogen

## Fritid för alla-dagen 25/9

Alla har rätt till en meningsfull fritid. Inom detta nätverk samlas Upplands föreningar och organisationer som erbjuder aktiviteter för personer med funktionsnedsättning.

Den 25 september anordnades Fritid för alla dagen, Upplands största prova-på-dag för personer med funktionsnedsättning..

Det blev en solig dag utomhus på Alnäs i Graneberg med 35 utställare. Många olika prova-på-aktiviteter. Neuro Uppsala-



Knivsta var där med informationsbord och möjlighet att prova rullstolsdans. Catharina och Bosse gjorde flera uppvisningar.



Här fanns en stor blandning med allt från Friluftsrådet till Astma Allergiföreningen till Östra Aros judo.

För er som vill veta mer om fritid för alla, gå in på deras hemsida <https://fyrisgarden.se/fritid-for-alla/>

## Prova-på-dag med parasport på Fyrishov 19/9

Parasportveckan har arrangerats under ett flertal år och består av föreläsningar, workshops och prova på aktiviteter.

Den 19 september var det prova-på-dag på Fyrishov. Aktiviteter som man kunde testa var bl.a.

*boccia*

*mattcurling*

*rullstolsdans*

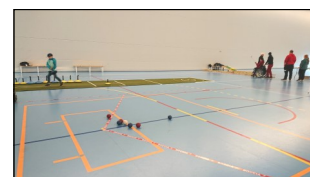
*skytte*

*racerunning*

*e-sport* (samlingsnamn för sport som utförs på datorer eller spel-

konsoler) Alla aktiviteter är anpassade så att de funkar för personer med olika funktionsvariationer.

Neuro Uppsala-Knivsta var där med informationsbord och visade upp rullstolsdans. Föreningen är medlemmar sedan ett år tillbaka i Parasport Uppland och Uppsala Handikappidrott, som är anslutet till Svenska Parasportförbundet. Detta har gjort att det varit möjligt att



erbjuda aktiviteter till subventionerat pris.

## 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](mailto: uppsala-knivsta@neuro.se)

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



## Rehabilitering med CercaDeTi i Calpe, Spanien

Under tre, intensiva och härliga veckor i oktober var jag på rehabilitering med CercaDeTi i Calpe, Spanien. Temperaturen var runt 25 grader liksom vattentemperaturen i havet.

Calpe är en stad med ca 30 000 invånare och ligger vid kusten, Costa Blanca. Den är bl.a. känd för sin karaktäristiska klippa, Penon de Ifach som är 332 m.ö.h.

I början av vistelsen fick jag träffa det rehabteam som bestod av läkare, sjuksköterska, fysioterapeut, arbetsterapeut, KBT-terapeut och rehabassistenter för inskrivningssamtal. Boendet var på ett fyrstjärnigt hotell med halvpension som hade direkt access till strandpromenaden och hotellet hade också en pool med underbar utsikt över havet och klippan.

Aktiviteterna var många och det exakta programmet fick den lilla gruppen på plats. Det innehöll bl.a. morgongymnastik, guideade promenader, poolträning i hotellets SPA-avdelning, gymträning, bad i Medelhavet med badrullstol, body awareness, individuell träning och behandling, en utflykt med lunch i bergen, seminarier för oss deltagare och



närstående. Alla fick med sig ett individuellt träningsprogram att använda vid hemkomst.

Jag passade även på att beställa massage och nagelvård under min rehabperiod. Hela vistelsen avslutades med en middag på en närliggande fin restaurang.

CercaDeTi hjälper till med ansökningsprocessen till Försäkringskassan om öppen vård i utlandet. Det fungerar olika bra,

beroende på var i landet du bor. Jag kommer med all säkerhet att återvända, då för fjärde gången, för jag hade en mycket positiv upplevelse av min rehabperiod.

**Åsa Jacobsson**



### Planerad vård utomlands

Du som vill få ersättning för planerad vård utomlands kan välja mellan att ansöka om vård som normalt bekostas av det allmänna sjukvårdssystemet i Sverige, beroende på din sjukdom eller diagnos.

Man kan söka ett förhandsbesked och sedan ansöka om ersättning i efterhand eller få ersättning i efterhand, utan att ha ett förhandsbesked.

Läs mer på Försäkringskassans hemsida [www.forsakringskassan.se](http://www.forsakringskassan.se) och om planerad vård utomlands.

## Fyrisbiografen – delvis tillgänglig för rullstolar

Fyrisbiografen är en av Sveriges äldsta biografer som ännu är i drift. Den ligger på S:t Olofsgatan 10 i det s.k. skandalhuset som fick sitt öknamn när huset byggdes i början av 1900-talet och var högre än universitetshuset.

Biografen öppnades 1911 av Hugo Plengjér, som hade flera biografer både i Uppsala och på andra platser. Senare har den ägts av familjen Annell. Man ville driva bion på ett annat sätt än de stora biokedjorna och inriktade sig främst på kvalitetsfilm. Detta visade sig vara framgångsrikt och både Region Uppsala och Uppsala kommun samt Filminstitutet har delat ut priser för den långvariga satsningen på kvalitetsfilm.

Sedan 2012 drivs bion av den ideella föreningen Fyrisbiografen. Föreningen är medlem i Folkets Bio, en organisation som distribuerar filmer och driver biografer runtom i landet. Fyrisbiografen har tre anställda, men en stor del av verksamheten sköts ideellt.



ter

Tidigare har man inte kunnat ta emot rullstolsburna besökare men efter en ombyggnation är det möjligt att komma in med manuell rullstol. Man måste dock kunna flytta över till biofåtöljen för att inte blockera brandutgången. Personalen säger att detta kommer att kunna ändras genom att en av biosalongerna så småningom ska kunna ta emot även en elrullstol.

**Men för att komma in till biografen, (det är trappor in) måste man kontakta personalen genom att ringa till receptionen innan filmvisningen har börjat. Då får man en kod till porten som är till väns-**

**om huvudentrén och sedan ska man ta en hiss upp där personalen öppnar för att man ska kunna komma in i själva biografen.** Det finns numera också en handikapptoalett som är tillgänglig. Hörslingor finns i biosalongerna.

Tråkigt nog står det inget om detta på deras hemsida utan man måste själv ta reda på att det numera är möjligt att kunna besöka Fyrisbiografen i manuell rullstol, även om det är lite krångligare än för en gående person

Hemsida: [www.fyrisbiografen.se](http://www.fyrisbiografen.se)

## Anhörigcentrum Uppsala kommun - stöd till dig som hjälper någon

**Anhörigcentrum erbjuder kostnadsfritt stöd till dig som bor i Uppsala och hjälper en närstående som är långvarigt sjuk, har en funktionsnedsättning, demenssjukdom eller misstänkt demenssjukdom.**

Du behöver inget biståndsbeslut eller remiss från hälso- och sjukvården för att komma till oss. Om din situation och ditt behov kräver annan hjälp ser vi till att du hamnar rätt. Vi hjälper både vuxna och barn som stöttar en närstående. Det kan till exempel vara en make eller maka, en livskamrat, en förälder, en släkting, ett barn, ett syskon, en vän eller en granne. kontakta oss: 018-727 92 00, **Telefontider:** måndag till fredag 9.00–15.00

## En oväntad vänskap av Abdel Sellou

Abdel Selou var en ung man, som varit smågangster i hela sitt unga liv. Polisen väntade bara på att han skulle fylla arton. Då kunde han dömas till fängelse. Så blev det också. Han fortsätter begå brott. Dock utan att befatta sig med droger, och medveten om att han aldrig kan mördas.

Så småningom lugnar Abdel ner sig något. Han försöker leva på A-kassa och småjobb som att han behåller A-kassan. En dag ger honom arbetsförmedlingen två lappar med jobb som han bör söka. Han uppsöker den arbetsplats som ligger närmast, utan att närmare intressera sig för vad det är för arbete. Hans plan är bara att få ett intyg på att han sökt arbetet. Planen misslyckas. Abdel får nämligen jobbet. Arbetet visar sig bestå i att vara personlig assistent åt den mycket rike Philippe Pozzo di Borgo. Han lever överklassliv i ett palats, ett liv mycket fjärran det liv Abdel levte. Hans erfarenhet av överklassen, är när han i bland låtit sig inbjudas på fester hos rika flickor, och tackat genom att ta med sig videon.

Följden blir att Abdel lämnar sitt gamla liv och börjar ett helt nytt ( det ingår en lägenhet i palatset i lönen ). Trots den enorma kulturskillnaden växer en vänskap fram mellan Philippe och Abdel.



***”Den som tänker bli personlig assistent har nog inte så stor chans att träffa en Philippe, men vänskap kan ju uppstå en då.”***

Den gamle segelflygaren och Abdel delar intresset för snabba bilar. När Philippes hustru avlider känns situationen förtvivlad. Abdel skriver att han arbetade vidare inte som en vanlig anställd, utan för att visa att människan är mer än ett djur. Han kommer på att han faktiskt älskar den här människan.

Han försöker också ordna nytt kvinnligt sällskap åt Philippe, en uppgift som torde ligga utanför assistentens ordinarie uppgifter.

Philippe har kontakter i kulturvärlden. De här kontakterna leder till en TVserie i fransk TV. Serien samlar stora skror. Så småningom blir det en film. ( Den har visats på en av Uppsala-Knivstas medlemsträffar. ) TVserien och filmen bygger dock mycket på Philippes perspektiv. Abdel ville inta tala om sitt liv innan han blev personlig assistent. 2012 gavs emellertid en bok ut där Abdel, med hjälp av en spökskrivare, ger sin syn på historien.

Han berättar där om sin ungdom före Philippe. Han förhåller sig lite kåserande till sina upplevelser, men det kanske hör till hans personlighet. Det framkommer att de fortfarande är vänner, men efter tio år började relation glida över från arbetsgivare-anställd till kompanjon-kompanjon. Abdel ägnar sig i dag åt kycklinguppfödning i Algeriet. Han är gift och har två barn.

Även Philippe är omgift. Deras vänskap består. Boken kanske mynnar kanske ut i ett "Vem är jag".

Den som tänker bli personlig assistent har nog inte så stor chans att träffa en Philippe, men vänskap kan ju uppstå en då.

**Örjan Wedin**

**Funktionsrättsbyrån är ett projekt med stöd från Arvsfonden för att under tre år bygga upp en rådgivning för vuxna med funktionsnedsättning. Rådgivningen sker via telefon eller mejl och planerar att starta i ett första steg vid årsskiftet 2022.**

Till Funktionsrättsbyrån ska personer med funktionsnedsättning kunna vända sig för att prata med någon som lyssnar och som kan förklara vilka rättigheter som gäller, vem som har ansvar och vilka vägar man kan ta för att kräva sin rätt.

Man ska kunna erbjuda rådgivning för att stärka individer så att de kan tillvarata sina rättigheter. Funktionsrättsbyrån ska samla kunskap från rättighetsbärare som möter funktionshinder och bidra till strukturförändring i samhället.

Den primära målgrupp är personer med funktionsnedsättning över 18 år och deras anhöriga som behöver råd i frågor som rör rättigheter för personer med funktionsnedsättningar.

Funktionsrättsbyråns verksamhet ska byggas upp stegvis. Det öppnar en rådgivning för vuxna med funktionsnedsättning och deras anhöriga den 10 januari 2022. telefon 010-898 50 90, helgfria måndagar kl. 13-16 och onsdagar kl. 9-12. E-post: kontakt@funktionsrattsbyran.se

Två personer med kompetens inom socialt arbete och juridik arbetar med rådgivningen. Om det blir för hård belastning stängs det tillfälligt för att man ska ha tid att hantera frågorna. Det blir inga fysiska möten, man följer inte med på möten eller agerar ombud i domstolar utan ger råd men skriver inga inlagor.

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](http://www.preventiaassistans.se)

[info@preventiaassistans.se](mailto:info@preventiaassistans.se)

**Preventia**  
a s s i s t a n s



## Neuro behöver utvecklas med tiden in i framtiden

Den organisation som Neuroförbundet har idag beslutades 1993 utgående från förbundets roll och den struktur i samhället som fanns då. Genom åren har folkrörelsen fått en annan ställning i samhället och i människors medvetande. Sociala medier har utvecklats och tillgång till information har underlättats. Människor engagerar sig idag på ett annat sätt än för tio eller tjugo år sedan och den roll som folkrörelsen tidigare hade förändras.

Påverkansarbetet är viktigt på kommunal, regional (tidigare landsting) och riksnivå. På regional nivå har många förändringar skett i regionerna sätt att få med patient- och brukarperspektiv i olika utvecklingsarbeten. Neuro behöver fortsätta att vara starka, synliga och ha en påverkanskraft på alla nivåer i samhället, och fortsätta att möta medlemmarna i de frågor som engagerar och. För att rusta Neuro för framtiden har därför förbunds kongressen 2021 beslutat:

- att en organisationsöversyn görs
- att organisationsöversynen inkluderar medlemskap och demokrati
- att organisationsöversynen görs av en extern resurs under kvartal 4 2021 och kvartal 1 och 2 2022,
- att ett resultat med förslag till beslut presenteras senast 2022-05-31,
- att beslut utifrån organisationsöversynen fattas av extra kongress senast 2022-09-30.

### Organisationsöversynen är igång

Den externa part som hjälper till med översynen är Medlemsutveckling.se med konsulterna Angeli S Hederberg och Annika S Meiling. Översynen kommer att genomföras i nära dialog med föreningslivet som kommer att kunna påverka i en rad mötesplatser och forum fram till i maj 2022:

- Djupintervjuer görs med representanter från föreningslivet
- Föreningslivet inbjuds till Vägvalskonferenser under hösten 2021 och våren 2022
- Föreningslivet inbjuds till digitala fikor med representanter från förbundsstyrelsen
- Föreningslivet uppdateras löpande via föreningservice, mejl, post och filmer

Organisationsöversynen leds av en styrgrupp bestående av förbundsstyrelsens ledamöter, och styrgruppens sammankallande är Lise Lidbäck och Johanna Andersson. En referensgrupp med representanter från alla delar av Neuros föreningsliv kommer fungera som en remissinstans och träffas digitalt ungefär en gång i månaden. I referensgruppen sitter bland andra Catharina Wedin, Neuro Uppsala-Knivsta, och Yvonne Andersson Werne, Neuro Rehab C-län.

Referensgruppen hade sitt första möte i november och mötet inleddes med uppläsning av poesi. Det var konsulten Annika S Meiling som tolkat Neuros nya handlingsplan på ett mycket tänkvärt sätt! Läs gärna Neuro-poesin här i Löven.

### Våra bidrag är viktiga

Alla medlemmar kommer att få möjlighet att ge sina inspel till översynen, exempelvis på digitala mötesplatser eller genom att höra av sig direkt till konsulterna. Vi är välkomna att när som helst ta kontakt med dem för att dela tankar och ställa frågor genom att mejla till

[annika@medlemsutveckling.se](mailto:annika@medlemsutveckling.se) eller [angeli@medlemsutveckling.se](mailto:angeli@medlemsutveckling.se)

De har också startat en öppen digital brevlåda där vem som helst kan dela sina funderingar eller idéer om hur Neuro kan organisera sig för att i framtiden bli bättre på medlemsvärvning, opinionsbildning, diagnosstöd och på att ta tillvara engagemang. Brevlådan finns på webben:

<https://forms.gle/21FFDTyW9b23j3ib7>



**”När jag ser hur vissa människor bär sina munskydd förstår jag plötsligt hur någon blir gravid trots att man använder preventivmedel.”**

**”En passagerare knackade försiktigt taxichaufför på axeln. Föraren kissar i byxorna, får sladd på bilen, krockar nästan**

**med en buss och stannar bara några millimeter från ett skyltfönster.**

**-Wow; du är ju galen!!**

**Jag knackade ju bara försiktigt på din axel?**

**-Ledsen, sa föraren, detta är min första**

**dag. Jag har kört likbil i 20 år”**



**alma**

**– en personligare assistans**

**Personliga • Tillgängliga • Engagerade**

Kungsängsvägen 29 B | 753 23 Uppsala  
018-50 03 80 | [almaassistans.se](http://almaassistans.se)

**Neuro Uppsala-Knivsta kommer att fortsätta samarbetet nästa år med Uppsala Handikappidrott, Parasport Uppland, Rehab Resurs och Studieförbundet. Exempel på aktiviteter 2022**

- Vattengympa på Fyrsihov
- Träna med Rehab Resurs
- Rullstolsdans
- Kör som startar upp
- Medlemsträffar med olika teman
- Neupromenad
- Neurodag

Neuro Uppsala-Knivstas aktiviteter görs i samarbete med

Studieförbundet

*God Jul och Gott Nytt År*



## Avsändare



Uppsala-Knivsta

**Kungsgatan 64**

**753 41 Uppsala**

Ansvarig utgivare

**Styrelsen Neuro Uppsala-Knivsta**

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)

OBS! Kansliet är helgstängt och öppnar igen den 10 januari 2022

Varje artikelförfattare ansvarar själv för sakinnehållet i sin artikel

Redaktionen förbehåller sig rätten att redigera insända texter