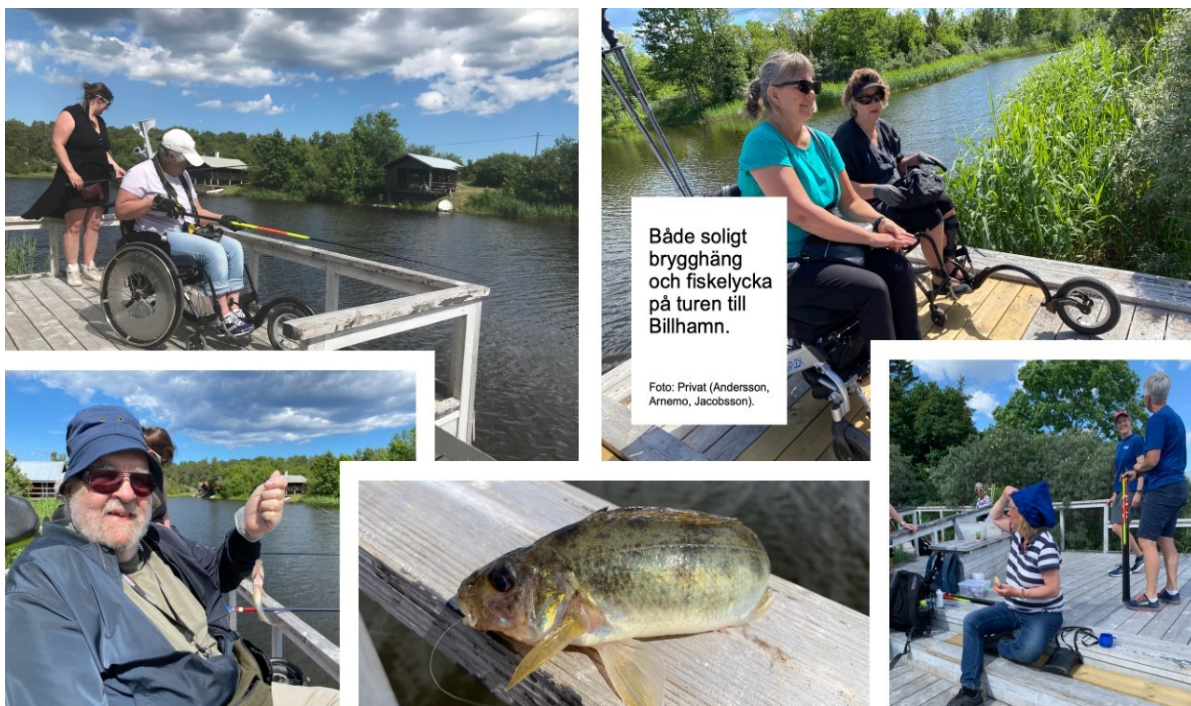


LÖVÉN

Medlemsbladet från Neuro Uppsala-Knivsta



Utflykt till Billudden 21 juni med Neuro Rehab C-län

Neuro Uppsala-Knivstas nygamla ordförande s 3

Neuro Uppsala län s 4-6

Tema om tillgänglighet till naturen s 7-9

Felanmälan av akuta fel på hjälpmedel s 13

Boktips i sommar s 15

I detta nummer medverkar:

*Hans Richter, Yvonne Andersson Werne, Åsa Strandberg,
Leif Hammarbäck, Leif Hammarbäck, Örjan Wedin och A-C Nyqvist*

OBS! De som har uppgett e-postadress får Löven i fortsättningen enbart på e-post, om man inte meddelat oss att man vill ha den som papperstidning. Detta nummer är dock digitalt.

**Skicka gärna insändare, tips eller annat material hit!
Nu har vi semesterstängt men öppnar igen 11 augusti!
Trevlig sommar!**

Sommaravslutning 5/7 på Restaurang Tullgarn i Uppsala

Neuro Uppsala-Knivsta tillsammans med Neuro Rehab C-län bjöd sina medlemmar på restaurang i början av juli. Det blev en trevlig kväll och många var glada att kunna träffas igen efter pandemin.

Restaurangen ligger på det gamla industriområdet och var en gång ett gammalt gjuteri. Här sitter alla i den nybyggda glasverandan vid Fyrsiån. Det var ca ett tjugotal deltagare som var där.



Hans Richter, ny ordförande, eller??

Eftersom jag varit ganska aktiv inom funktionshindersrörelsen tänkte jag att jag inte behöver presentera mig i LÖVEN. Vår kanslist, A-C, är av annan åsikt och uppmanat mig att skriva några rader.

Jag kommer från Stockholm och 1941 föddes jag på Kungsholmen men har växt upp i Hammarbyhöjden.

1959 ryckte jag in på S1 i Uppsala och blev kvar i Försvarmakten till 1997 då jag gick pension. Utöver Uppsala har jag tjänstgjort på några andra platser i landet. Jag har varit Uppsalabo sedan 1969.

I hela mitt liv har jag haft en grundsyn om alla människors lika värde. Denna människosyn förstärktes när jag tjänstgjorde som FN-soldat i Kongo 1962–63.

Jag har tre barn som alla bor i eller kring Uppsala. Jag har även förärats både barnbarn och barnbarnsban.

Min "MS karriär" debuterade nog i början av 1970-talet. Jag hade stickningar i armarna. På den tiden skulle man inte oroa patienter så jag blev inte informerad om detta, men det finns en journalanteckning om trolig MS. Under 1980-talet kände jag mig ofta trött och orkeslös och 10 år senare fick jag diagnosen MS. Jag är ändå lyckligt lottat eftersom min primärprogressiva MS haft ett långsamt förlopp.



I och med att jag fick min diagnos började jag så smått att engagera mig i Neuro. Detta fick dock ett abrupt avbrott på några år när min fru fick cancer.

Under 2000-talet har jag varit ordförande för NHR (Neuro), vice ordförande för HSO (funktionsrätt) Uppsala kommun, engagerat mig i hjälpmedelsfrågor, tillgänglighetsfrågor och rehabilitering. Under en period har jag även varit handikapprörelsens ombud i Trafiksäkerhetsrådet.

Utöver Neuro Uppsala-Knivsta sitter jag i styrelsen för Neuro Rehab C-län och kommunala funktionsrätträdet.

När jag fyllde 80 år kände jag att det är dags att trappa ner och jag har lämnat flera av mina uppdrag.

Valberedningen för Neuro Uppsala-Knivsta frågade om jag kunde ställa upp som ordförande. Efter en betänketid kändes det hedrande att återgå till

vår förening. Den är ju mitt ursprung inom funktionshindersrörelsen och det finns både en fungerande styrelse och ett väl fungerande kansli.

Den extra kongressen som genomförs efter sommaren tar upp viktiga organisationsfrågor.

Den 11 september är det val till riksdag, region och kommun. Även om jag ska vara politiskt obunden så hoppas jag innerligt att det blir en tydlig majoritet i riksdagsvalet så att vi får ett lugnare politiskt klimat.

Vad gäller Uppsala kommun så har Funktionsrätt Uppsala kommun ställt ett antal frågor till kommunpolitiker. Vi måste naturligtvis följa hur de olika partierna ställer sig till oss som lever med en funktionsnedsättning och deras syn på att göra Uppsala kommun tillgängligare för alla. Jag är dock inte så insatt i vad Funktionsrätt Knivsta driver för frågor.

Jag vill avsluta med att önska alla en riktigt god sommar och en förhoppning att vi träffas på någon aktivitet.

*Trevlig sommar,
hoppas vi ses i höst på ett möte!*

**Hans Richter
Nygammal ordförande**

Välkommen till Neuro Uppsala län



Länsförbundet för Neuro i Uppsala län är en ideell och partipolitiskt obunden organisation. Vi arbetar för att förbättra livssituationen för människor med neurologiska sjukdomar eller skador, och för deras anhöriga och närstående.

Länsförbundet består av fem olika föreningar. Det är de fyra lokala föreningarna som ordnar mest aktiviteter för sina medlemmar, i exempelvis Uppsala eller Östhammar. De fyra föreningarna är: [Enköping-Håbo](#), [Nord-Uppland](#), [Uppsala-Knivsta](#), [Östhammar](#)

Det finns också en förening som arbetar med rehabiliteringsfrågor i hela länet: [Neuro Rehab C-län](#). Under 2022 kommer dock Rehab C-län att integreras i länsförbundet, och de frågorna kommer sedan att fortsätta drivas där.

I länsförbundet samordnas det påverkansarbete som Neuro bedriver regionalt, och förbundet ordnar även aktiviteter tillsam-

mans med föreningarna. Tack vare medlemskassan har vi möjlighet att lämna visst bidrag till rehabilitering eller rekreation ibland, till de som mest behöver ekonomiskt stöd (läs mer i artikeln om medlemskassan).

Vill du också vara med i Neuro?

Eller har du någon bekant som vill vara med? Tipsa gärna! Man går med i någon av föreningarna *Enköping-Håbo*, *Nord-Uppland*, *Uppsala-Knivsta* eller *Östhammar* och kan då vara med på medlemsaktiviteterna som ordnas där. Du kan också få stöd och råd om du eller någon närstående har en neurologisk diagnos, eller tips om exempelvis hjälpmedel eller rehabilitering i din kommun.

Läs gärna mer om Neuro på hemsidan: www.neuro.se

Bli medlem [HÄR](#)

Och vara med i Neuro Uppsala län?

Alla medlemmar i de lokala föreningarna ingår också i Neuro Uppsala län. Vi välkomnar alla

som vill engagera sig i länsförbundet på något vis!

I april valdes ledamöter till styrelsen för den kommande perioden. Avgående ordförande Bo Wedin, som lett arbetet i länsförbundet under många år, hade tyvärr förhinder att delta vid själva mötet men avtackas i särskild ordning för sin fina insats. De här personerna ingår nu i styrelsen:

Yvonne Andersson Werne, Nicklas Kleman, vice ordförande Per-Åke Moberg, kassör Örjan Wedin, sekreterare Leif Hammarbäck, ledamot Åsa Strandberg, ledamot Margaretha Willén, ledamot Birgitta Taxell, suppleant och vice sekreterare Liselott Appelqvist, suppleant Lars Samuelsson, suppleant

Vill du bidra med synpunkter, idéer eller vara med i ett projekt ett tag? Du behöver inte sitta i styrelsen eller ha ett förtroendeuppdrag.

Yvonne Andersson Werne

Neuro Enköping-Håbo

Eftersom vi är en liten styrelse med endast 5 ledamöter varav vi är tre nya och en dessutom redan tagit timeout så har vi haft lite svårt att komma igång.

Men det vi har gjort är att vi i styrelsen fanns tillgängliga vid biblioteket i Enköping vid två tillfällen under Neuropromenaden, där våra medlemmar kunde komma förbi och få en pratstund och eventuellt sällskap vid en promenad. Tyvärr dök ingen upp.

Så har vi försökt att få igång gymmet på Kryddgården. Så vi bjöd in till en träff med en fysioterapeut som eventuellt kan leda några grupper till hösten. Det kom några få medlemmar och några hade hört av sig via mail och visat intresse. Så vi hoppas kunna komma igång under hösten där vi ändå hoppas och tror på ett intresse.

Vi har också anmält att vi ska delta i Enköpings trädgårdsdag den 3/9 där vi ska visa försöka att profilera oss. Längre har vi tyvärr inte kommit i våran planering.

Med vänlig hälsning

Åsa Strandberg ordförande Neuro Enköping-Håbo



Trädgårdsdagen i Enköping

"Upplev en dag fylld av inspiration kring trädgård, mat, hälsa och hantverk den 3 september 2022. Under Trädgårdsdagen kan du visa upp din verksamhet eller sälja dina produkter på någon av våra marknader."

Aktiviteter för medlemmar i Neuro Uppsala-Knivsta under hösten 2022 (även övriga i Neuro Uppsala län kan delta)

Starttid meddelas i början av hösten.

Rullstolsdans med ledare

Anmälan: Studieförbundet, e-mail: elin.sjoman@studieforamjandet.se
tel. 018-19 46 13

Körsång för nybörjare med utbildad körledare

Man bestämmer tillsammans vad man vill sjunga. Ingen avgift.

Anmälan: Studieförbundet, e-mail: elin.sjoman@studieforamjandet.se
tel. 018-19 46 13



Vattengymnastik med utbildad ledare

Plats: **Träningsbassängen eller undervisningsbassängen på Fyrishov**, omklädesrum anpassat för rörelsehindrade. Ingen anmälan, drop in.

Deltagaravgift: 100 kr per gång, betalas i entrén. Första gången betalar man även 100 kr för årsavgift som medlem i UHI (spara kvitto, årsavgiften kan fås tillbaka, kontakta Neuro Uppsala-Knivstas kansli)

Träning med Rehab Resurs över zoom

Som vanligt kan man träna stående eller sittande, fysioterapeuten visar rörelserna och kan svara på frågor från deltagarna under själva passet eftersom det är interaktivt. Avgiften subventioneras av Neuro Uppsala län. Anmälan till Neuro Uppsala-Knivstas kansli, [uppsala-knivsta@neuro.se](mailto: uppsala-knivsta@neuro.se)

Styrelsen Neuro Uppsala-Knivsta

Neuro Nord-Uppland

I Tierp finns ett anpassat bad med träningsmöjligheter där föreningar har möjlighet att hyra in sig och träna. Tidigare har man kunnat träna med fysioterapeut men det har tagits bort. Just nu är det sommaruppehåll men verksamheten startar i höst igen.

Tillsammans med Upplandsstiftelsen har man haft korvgrillning vid Ledskär fågeltorn. Det kan eventuellt bli fler utflykter i höst.

I höst har vi surströmmingsskiva eller för den som hellre föredrar det, paj som alternativ. Glöm inte bort att som medlem i en Neuroförening så har man tillgång till rådgivning och även att kunna söka medel från Medlemskassan i Neuro Uppsala Län.



Leif Hammarbäck

Hänt och planerat i Neuro Östhammar

I april vågade vi anordna en bussresa till Stockholm för att besöka Wasamuséet i Stockholm . Det var i påskveckan och besökande skolbarn och skolorgungdom påminde oss om de skolresor som hade en förmåga att styras till regalskeppet Wasa .



Vi tittade på båten både enskilt och med guide, slutintrycket är väl att det är ju båten är imponerande som konstverk, men när man ser förhållandet mellan båtens höjd och bredd förvånas man över att ingen stoppade bygget . Det hela väckte mycket om raserade broar och lossnade bogvisir . Även om krig som startas på lösa boliner med löften om snabba avgöranden som inte infrias .

Vi har lyckats hyra in oss i en nerlagd bowlinghall , som numera är träningslokal Där bedriver vi träning på fredag förmiddag . Vi försöker hålla både våra fysiska och sociala färdigheter i gång . Tack vare pengar från Neurofonden , kommunen och deltagaravgifter fixas det hela ekonomiskt .

2020 började vi spela boule på Sjötorget , eftersom det var en lämplig pandemiaktivitet . Tyvärr har Sjötorget haft en svårighet p.g.a. det lösgrus som effektivt bromsat rullstolar , rullatorer , barnvagnar m.m.. Efter mycket tjtatande inte bara från Neuro Östhammar utan också många andra och sedan man fått en känsla av att frågan inte kommer lösas före nästa istid . Då minsann gruset byttes och nu kan man röra sig obehindrat där .

Vi betraktades tydligen som tjtatigast ty vi blev inbjudna till invigning med smörgåstårta . Samtidigt var parasport där och demonstrerade boccia .

I sommar planerar vi utflykt till Jularbomuséet, Ramhäll och Grillkväll, innan det blir dags för Neurodagen i höst.

Örjan Wedin

Tema tillgänglig natur

Det pratas om naturens läkande kraft, till exempel hur bra vi kan må i rehab-trädgårdar eller hur hälsofrämjande det är att ta ett "skogsbad".

Forskningen pekar på att vistelse i naturen bland annat minskar stress, ger bättre sömnkvalitet och stärker kroppen genom fysisk aktivitet.

Men hur gör man för att ta sig ut i naturen om man har nedsatt rörelseförmåga?

Neuro och Upplandsstiftelsen

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. Stiftelsen är verksam i hela Uppsala län och samarbetar med alla kommuner i länet. Flera av Neuros medlemmar ingår i Upplandsstiftelsens "testpatrull" som granskar tillgängligheten i naturen.

Under 2022 ordnar Neuro Rehab C-län två temadagar i samarbete med Upplandsstiftelsen och Neuro Uppsala länsförbund. Syftet med dagarna är ge ökad kunskap om tillgänglig natur i Uppland och erbjuda möjlighet att vistas ute i naturen tillsammans under trevliga former.

Yvonne Andersson Werne



Tisdag 21 juni: Utflykt till naturreservatet Billudden i Norduppland. Se mer i Löven om vad vi gjorde!

Tisdag 30 augusti: Utflykt till skärgårdsön Rävsten utanför Gräsö. Läs mer och kryssa i kalendern redan nu om du vill följa med!

Utflykt till Billudden den 21 juni



Ut i naturen
med en glad
busschaufför
och två glada
guider!

Foto: Privat
(Andersson, Amemo).



Foto: Privat (Andersson).

Följ med ut i Roslagens famn

Neuro Rehab C-län ordnar en temadag på ön Rävsten i samarbete med Upplandsstiftelsen. Syftet är att ge ökad kunskap om tillgänglig natur i Uppland och att erbjuda möjlighet att vistas ute i skärgården tillsammans under trevliga former.

När: Tisdag 30 augusti ca 11-16

Var: Rävsten. Avfärd från Äspskärs brygga på södra Gräsö dit man tar sig med egen bil eller färdtjänst.

Kostnad: Ingen avgift. Neuro bjuder på utflykten och lunch ingår. Även kostnad för resan till Äspskärs brygga med egen bil eller färdtjänst betalas av Neuro.

Anmälan: Anmälan öppnar i augusti och information kommer på hemsidan och per mail. Antalet platser är begränsat



Det här är Rävsten Rävsten är en liten idyllisk ö sydost om Gräsö. Ön kan besökas över dagen eller så kan man hyra en stuga och stanna lite längre. Här finns både skog, klippor och öppna marker med betande djur. Till Rävsten tar man sig med båt från Äspskär på sydspetsen av Gräsö. Stugbyn är öppen året runt och från maj till oktober finns duschar, kiosk och annan service tillgänglig.

Stugbyn ägs av Upplandsstiftelsen som också förvaltar halva Rävsten som är Natura 2000- område. Förvaltare sedan 2014 är Thomas Rosen och Kerstin Söderberg. Läs mer om Rävsten [HÄR](#).

På tur tillsammans Från Äspskärs brygga blir det båttur i anpassad båt med ramp till Rävsten. Väl framme serveras det lunch, och förvaltarnaberättar om Rävsten och hur de arbetat med tillgängligheten på ön. Under dagen finns det möjlighet till assisterad kajakpaddling och fiske från brygga eller eka.

De som vill kan vandra i öppna betesmarker och skärgårdsnatur, tillsammans med våra guider från Upplandsstiftelsen eller på egen hand. Vi avslutar med fika tillsammans innan båten tar oss tillbaka till Äspskärs brygga. Anmälan öppnar i augusti och information kommer på hemsidan och per mail då. Alla medlemmar i Neuro i Uppland är välkomna att följa med!

Neuros väg in i framtiden

En extra förbunds kongress den 17 september kommer att avgöra vilken väg Neuro väljer. Alla medlemmar har möjlighet att påverka det vägvalet.

Neuro är en medlemsstyrd intresseorganisation som verkar för att personer med neurologiska diagnoser ska ha samma rättigheter, möjligheter och skyldigheter som andra. Neuro arbetar både på riksnivå, på länsnivå och i de många lokala föreningarna som finns i landets kommuner.

De senaste åren har Neuro arbetat internt med att utvecklas, för att vara relevant för människor med neurologiska diagnoser. 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.

Förslag och förändringar

Förbundsstyrelsen har nu lagt fram nio förslag för hur Neuro ska utvecklas. Förslagen handlar bland annat om former för med-



lemskap, medlemsavgifter och verksamheten på kommunal och regional nivå. Förslagen bygger på de idéer och åsikter som medlemmarna bidragit med innan och under utvecklingsarbetet.

Förslagets intention är att långsiktigt bygga en organisation som tar tillvara på nuvarande medlemmars vilja och engagemang, och även tilltalar morgondagens medlemsgrupper.

Alla medlemmar är betydelsefulla och allt engagemang räknas!

De nio förslagen kommer att behandlas den 17 september 2022 då Neuro har en extra förbunds kongress. Alla förslag

finns presenterade på hemsidan:

[Neuro.se](https://neuro.se)

(<https://neuro.se/foereningsservice/organisationsoeversyn-2021-2022/>)

Våra röster är viktiga

Medlemmar har möjlighet att tycka till om förslagen. Den 6-11 september kan de valda ombuden från alla föreningar lämna tillägg eller ändringar till förbundsstyrelsens förslag.

Vad tycker du? Kontakta någon i styrelsen i din förening och lämna dina åsikter och förslag. Passa på innan den 20 augusti 2022.

Forskning om neurologiska sjukdomar

Tack vare generösa bidrag från våra givare kan **Neuroförbundet** varje år dela ut flera miljoner i bidrag till forskningsprojekt inom neurologiska sjukdomar. Neuro delar i stor utsträckning ut bidrag till projekt där man ser att resultaten kan komma sjuka

människor till godo inom en relativt snar framtid. De insända bidragsansökningarna granskas av en vetenskaplig kommitté, som därefter beslutar om vilka som ska beviljas bidrag.

Forskningskommittén leds av Fredrik Piehl, som är läkare och professor vid Karolinska Institutet.

Brister i trafikmiljön skapar faror

Brister i trafikmiljön skapar faror för personer med rollatorer. Antalet olyckor med rollatorer har ökat ganska mycket. Trottoarkanter och ojämna vägar orsakar många olyckor. Bättre vägunderhåll och bättre rollatorer skulle minska antalet olyckor.



”Trottoarkanter är en stor bov när det gäller fallolyckor med rollator”

Rollatorn är Sveriges vanligaste hjälpmedel. Anna Carlsson från Chalmers Industriteknik och Jörgen Lundälv från Göteborgs universitet har analyserat drygt två tusen rollatorolyckor som inträffade mellan januari 2000 och maj 2017. Deras resultat visar att antalet olyckor hade gått upp med 80% under perioden. De allra flesta var singelolyckor, och de flesta drabbade kvinnor.

Nivåskillnader största boven

Ett tydligt resultat är att många av singelolyckorna inträffar när rollatoranvändaren ramlar på grund av en nivåskillnad. – Tydligt har de ramlat på grund av en trottoarkant. Att det smygs in nivåskillnader i trafikmiljön märks väldigt tydligt när man håller på med den här typen av forskning. Det är inte bra för varken rollatorer, elrullar, eller mobilitetsskotrar. Och det är egentligen inte bra för cyklister heller, eller gångare. Så Anna Carlsson förespråkar att släta ut alla ytor så mycket det går. – Bygg bort alla kanter från början. Jämna ut alla onödiga nivåskillnader när man bygger nya bostadsområden. Varför har man nivåskillnader? Det är egentligen obegripligt.

Större risk att bli påkörd än medelsvensken

Ungefär en sjättedel av olyckorna berodde på att rollatoranvändaren blivit påkörd, oftast av en bil. – Vi kan se att personer med rollator har en större risk att bli påkörd än en medelsvensk. Så även om kollisionerna utgör en mindre del av alla trafikolyckor med rollatorer så ska man definitivt inte föringa dem. I drygt hälften av olyckorna har personen med rollatorn blivit påbackad, oftast i anslutning till en parkeringsplats.

– En vanlig person kanske ser att bilen börjar backa och tar ett steg åt sidan. Men en med rollator kanske inte hinner. Så ett tips är att undvika att gå bakom bilar.

Kvinnor råkar ut för flest olyckor

Anna Carlsson säger att det inte går att veta varför kvinnor är överrepresenterade i statistiken.

– Det kan bero på att fler kvin-

nor bli äldre. Kvinnor med rollatorer kanske rör sig mer ute i samhället än män med rollatorer. Män är å andra sidan inblandade i den klart största delen av olyckor med elrullar och mobilitetsskotrar, precis som i trafikolyckor med bilar, medan kvinnor är överrepresenterade när det gäller fallolyckor generellt.

– Så det här kanske bara är en del av den trenden. Men allt det där är ju intressant ur ett genusperspektiv.

Bättre rollatorer skulle minska antalet olyckor

Anna Carlsson säger att det finns flera punkter där dagens rollatorer skulle kunna förbättras så att risken för olyckor skulle kunna minska.

– Synligheten är ett sånt område. Det borde kanske vara ett krav på rollatorer att ha samma utrustning som cyklar. Var tionde olycka verkar bero på att rollatorn rullade iväg. Det borde gå att hitta en lösning så att det inte händer kan man tycka. Men hon säger att upphandlingsregler kan sätta käppar i hjulen för att förbättra rollatorerna.

– Det är svårt att få igenom innovationer eftersom upphandlingarna fokuserar så mycket på pris. Om tillräckligt många kommuner skulle gå ihop och ställa samma krav i sina upphandlingar skulle det kanske gå att få igenom förbättringar. Men de måste nog i princip efterfrågas av alla. Hela systemet låser ute förbättringar. *Forts nästa sida*

Förebyggande åtgärder skulle minska risken

Hon pekar även på andra typer av åtgärder. En sådan är personliga skydd, som skulle kunna minska konsekvenserna av ett fall.

– Ett höftskydd skulle exempelvis kunna skydda mot höftfrakturer. Men det är nog inte helt enkelt att övertyga de äldre att använda den typen av skydd. En annan åtgärd skulle kunna vara att se till att äldre med starr får operera den så fort som möjligt.

– Ser man dåligt är det givetvis lättare att ramla. Hon ser också förbättringsmöjligheter när det gäller den information användare får när en förskrivare lämnar ut en ny rollator. Då borde den äldre till exempel få information om att vara extra försiktig på parkeringsplatser. Men köper den äldre sin rollator själv så följer det ju inte med några instruktioner. Regionen eller kommunen kanske skulle ha någon sorts fristående informationssystem. PRO skulle kanske också kunna ha information.

”Rollatorn uppfanns för 40 år sedan av Aina Wifalk, som nyligen fått en gata uppkallad efter sig i hemstaden Västerås. Aina Wifalk började i unga år studera till sjuksköterska, men drabbades endast 21 år gammal av polio och fick avbryta sina studier.”

Hämtat från:
Forskning om funktionshinder pågår nr2/2022

”Allt färre får tillgång till livsviktiga hjälpmedel”

Neurorapporten 2022 undersöker tillgången till hjälpmedel ur ett användarperspektiv. Rapporten bygger på resultaten från vår senaste medlemsundersökning.

Neurorapportens slutsatser i fyra punkter:

Utifrån de svar som vi har fått från våra medlemmar kan vi konstatera att tillgången till hjälpmedel är ojämlig över landet och dra följande slutsatser:

Hjälpmedelsförsörjningen är alltför restriktiv idag gå närmare fyrtio procent av enkätens svarande saknar något eller några hjälpmedel. Det är många som saknar hjälpmedel för basala behov såsom förflyttningshjälpmedel och hjälpmedel i hemmet. Dessutom är det fler och fler som själv köper hjälpmedel.

Patientens delaktighet och rätt till information bör stärkas eftersom många upplever att de inte har kunnat påverka valet av hjälpmedel så mycket som de hade önskat.

Tillgången till fritidshjälpmedel är mycket begränsad i alla regioner. Drygt tio procent av de svarande anser att de har fått tillräcklig information om fritidshjälpmedel.

Det finns stora skillnader över landet vad gäller hjälpmedelsavgifter och avgiftssystemen ser olika ut, vilket bidrar till en ojämlig tillgång till hjälpmedel. Drygt tjugo procent av de svarande uppger att de någon gång har avstått från att skaffa hjälpmedel eftersom de inte hade råd med det.



Ladda ner Neurorapporten 2022 <https://neuro.se/om-oss/saa-tycker-vi/neurorapporten/>

Felanmälan av obs! akuta fel på hjälpmedel förskrivna av Hjälpmedel Uppsala län (HUL)

Akuta fel på vardagar före klockan 14.00

Kontakta din förskrivare (arbetsterapeut) som skickar en arbetsorder till HUL.

Om förskrivaren skickar arbetsordern vardag före klockan 14.00 får du hjälp samma dag förutsatt att reservdelar finns i lager. Dag före röd ska arbetsordern skickas före klockan 11.00.

Vid behov av akuta fel efter klockan 14.00 och på helger kontaktas

Jourverksamhet-Recover AB

Telefon: 0771-10 35 00

Vardagar: 14.00–7.00

Helg: fredag 14.00–måndag 7.00

Dag före röd dag från 12.00

För att ett ärende ska vara akut ska det trasiga hjälpmedlet:

medföra säkerhetsrisk om det används i ett trasigt tillstånd, vara absolut nödvändigt att använda i den dagliga livsföringen eller på grund av allvarliga medicinska skäl

- inte kunna ersättas med annat befintligt hjälpmedel
- ingen annan person ska inte heller finnas till hands som kan vara behjälplig med den aktivitet som du måste utföra.

OBS! Vad gör Recover AB: Om en elrullstol inte går att använda då hämtas den av Recover som levererar den till HUL. Du får ordna din egen hemtransport. Det är även lämpligt att anmäla händelsen till din förskrivare.

Uppgifterna är i allt väsentligt hämtade från HUL:s hemsida.

Hans Richter

För att göra Uppsala till en stad för alla...

Funktionsrätt Uppsala kommun är en samverkansorganisation för ett 30-tal funktionshinderföreningar i Uppsala kommun. Syftet är att förbättra villkoren för personer med funktionsnedsättningar.



I dialog med beslutsfattare, media och andra samhällsaktörer är Funktionsrätt en samlad röst för personer med funktionsnedsättningar i frågor om bemötande, myndighetsutövning, fysisk, kognitiv och kommunikativ tillgänglighet, hjälpmedel, färdtjänst, skola, kultur- och fritid och delaktighet.

Inför höstens val till Uppsalas kommunfullmäktige har Funktionsrätt skickat ut ett samlat underlag med ett antal intressepolitiska frågor som lyfter områden gemensamma för personer med bred variation av funktionsnedsättningar. Under dom kommande veckorna kommer Funktionsrätt publicera svaren från Uppsalas politiska partier i en artikelserie. Detta är den femte delen i serien där vi ställt frågan om färdtjänsten.

En färdtjänst som fungerar är helt avgörande för många möjlighet att ha ett arbete och fritid som gemene man. Färdtjänsten i Uppsala har stora problem med bilar som ofta kommer sent eller inte alls, chaufförer som inte hittar till destinationerna, chaufförer som inte respekterar resenärerna och deras funktionsnedsättning, en beställnings-app som inte är tillgänglig, med mera. Delaktighetsprogrammet lyfter färdtjänsten specifikt och fastställer att "resor med färdtjänst och andra samhällsbetalda resor, som till exempel skolskjuts, ska vara trygga, pålitliga och ändamålsenliga för den enskilde individen".

Trots detta ser Funktionsrätt att utvecklingen gått åt fel håll sedan delaktighetsprogrammet antogs. Funktionsrätt menar att en stor anledning till detta är att upphandlingsunderlagen för färdtjänsten innehåller stora brister samt att man inte följer upp verksamheten på ett sätt som tydliggör alla problem. Därför vill Funktionsrätt sitta med och ta fram underlag till kommande upphandlingar samt ha en roll som systematisk granskare av färdtjänsten som komplement till kommunens egna utvärderingar.

Gå in och läs mer på <https://hsouppsalakommun.wordpress.com/>

Lästips - böcker som gjort avtryck!

Nu är det sommar och då har man ofta mer tid att läsa, kanske blir det i första hand deckare. Men jag vill gärna rekommendera andra typer av romaner genom att ge tips på några riktigt bra böcker som jag läst. Dessa är självbiografiska eller har en verklighetsbakgrund och berättar om intressanta livsöden. *Ha en bra lässommar önskar A-C Nyqvist!*

Ett lyckligare år av Jonas Gardell

Här berättas om Uppsalabon och filosofen Pontus Wikner som på 1800-talet inte kunde berätta för någon att han älskade personer av samma kön. Åren innan han gick bort, lämnade han sina "Psykologiska självbekännelser" i en blecklåda och den fick inte öppnas på 50 år eller förrän det inte fanns någon kvar i hans familj. Andra halvan av boken handlar om hur gayrörelsen startade upp på 1970-talet. Gardell berättar känsligt och inlevelsefullt om alla dessa personer som var pionjärer.



Allt jag fått lära mig av Tara Westover

Gripande skildring av en amerikansk kvinnas uppväxt i en extremt religiös miljö där ingen av syskonen fick gå i skolan eller lära sig något om hur omvärlden fungerar. Som ung vuxen sliter hon sig loss och tar igen allt hon missat och aldrig fått lära sig som barn. Till slut lyckas hon ta en universitetsexamen.



Fjärilsvägen av Patrik Lundberg

Författaren skriver om sin mammas hårda liv som ensamstående förälder och även om sin egen uppväxt som adoptivbarn från Sydkorea. Det är också en skildring av hur Sverige förändrats under flera decennier och han visar på sprickorna i välfärdssamhället. Idag är Patrik Lundberg en prisbelönt journalist som skriver engagerande artiklar.



Bröd och mjölk av Karolina Ramqvist

Denna roman handlar om matens betydelse i våra liv och då inte enbart som föda. Det kan stå för tradition, trygghet och kärlek eller fylla ett tomrum. Många fina beskrivningar av olika recept och maträtter men framförallt handlar det om huvudpersonens ätstörningar som Karolina Ramqvist delvis har egna erfarenheter av.



Vem dödade min far av Édouard Louis

Édouard Louis växte upp i norra Frankrike i en hård arbetarmiljö där ingen i hans familj förstod sig på honom. Han blev också svårt misshandlad, både i skolan och av sin far. Detta har han skrivit om i tidigare romaner. Denna gång handlar det om hans sjuka far som skadats i en arbetsolycka utan att få någon större hjälp av samhället. I slutet blir det ändå ett möte mellan far och son som leder till en sorts försoning, trots deras olikheter.



Boken kommer! Har du svårt att ta dig till biblioteket? Då kan du låna böcker genom denna tjänst. En kostnadsfri service för dig som inte själv kan komma till biblioteket. Bibliotekets personal kommer hem till dig med böcker som du beställer och hämtar dem igen efter en månad.

Du kan få hemsändning av både **skönlitteratur och facklitteratur, tidskrifter, musik, ljudböcker, talböcker, böcker med stor stil och böcker på lätt svenska.** Talbok, taltidning finns också.

Kontakt till Uppsala stadsbibliotek

Telefon Boken kommer: [018-7271770](tel:018-7271770) Telefon Talboken kommer: [018-7271770](tel:018-7271770)

Medlemskassan – stöd till rekreation och rehabilitering

Neuro Uppsala länsförbund kan lämna bidrag till rekreation eller rehabilitering. Medlemmar i Neuros alla föreningar i Uppsala län är välkomna att söka!

Att ha en neurologisk diagnos kan vara svårt på olika sätt, både för den drabbade och för närstående. Ofta påverkas ekonomin negativt. Genom vår medlemskassa kan vi lämna bidrag till de som mest behöver ekonomiskt stöd för rekreation och rehabilitering.

Behörig att söka

Medlem i Neuro-förening inom Uppsala län som har en årsinkomst på högst 200 000 kr kan söka bidrag.

Ansökningsperiod Ansökan kan lämnas in under hela året. Beslut om bidrag fattas inom två månader från mottagen ansökan.

Ändamål

Bidrag kan sökas för olika typer av rekreation eller rehabilitering. Några exempel är:

- Avgift för träning på gym eller i bassäng, max en årsavgift
- Hyra av redskap, max en årsavgift
- Egenavgift för hjälpmedel
- Egenavgift för kurser
- Kostnader för träning på rehabiliteringscenter inom och utom Sverige



Utbetalning av beviljade medel

Bidrag betalas ut i efterhand då kvitton eller faktura har skickats in. För resor beviljas 50% av kostnaden upp till 20 000 kr. Max resebidrag för ett hushåll är 10 000 kr.

Ansök så här

Du kan ansöka digitalt direkt på hemsidan <https://neuro.se/forening/foereningar-a-oe/uppsala-laensfoerbund/medlemskassan/>

Vill du hellre skriva ut en pappersblankett att fylla i så hittar du blanketten längst ner på den hemsidan. Vill du beställa hem en pappersblankett fyller du i beställningsrutan i stället. Har du frågor om Medlemskassan?

Kontakta oss på uppsala-lan@neuro.se eller på 070 - 517 56 30 (Per-Åke Moberg, kassör)

Multi Dance Camp!

2 - 4 september hälsas du välkommen till [Katrinebergs Folkhögskola](#) i Vessigebro. [Klicka här](#) för vägbeskrivning.

Oavsett tidigare erfarenhet är alla välkomna till detta läger. På Katrinebergs Folkhögskola finns allt vi behöver i form av träningslokaler, föreläsningssalar, kost och logi.

Helgen kommer att innehålla dans i olika former, spännande föreläsningar, möten mellan människor, trevliga samkväm och mycket mera. Varje deltagare kommer dessutom att ha sitt eget individuellt utformade program under helgen. Allt för att just DU ska få så mycket som möjligt med dig hem!

Detta läger riktar sig till ALLA!

För dig som är nyfiken på att börja dansa finns möjlighet att prova på flera olika dansstilar. För dig som dansat ett tag finns möjlighet till vidareutveckling och för dig som tävlar finns möjlighet att finslipa och utvecklas. Våra erfarna tränare möter dig på din nivå och utmanar dig till utveckling.

[Klicka här för att anmäla dig](#) Sista anmälningsdag är den 19 augusti.

Tänk på att det är begränsat med sängplatser så det är först till kvarn som gäller.



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!

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

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



Aktiviteter under hösten 2022 Neuro Uppsala-Knivsta

Missa inte dessa möjligheter till träning!

Aktiviteter för medlemmar i Neuro Uppsala-Knivsta och Neuro Uppsala län under hösten 2022 i samarbete med Studieförbundet, Uppsala Handikappidrott (UHI) och Parasport Uppsala. OBS!

Veckodag och klockslag kommer att meddelas i början av hösten.

Rullstolsdans med ledare

Anmälan: Studieförbundet, e-mail: elin.sjoman@studieforbundet.se
tel. 018-19 46 13

Körsång för nybörjare med utbildad körledare

Man bestämmer tillsammans vad man vill sjunga. Ingen avgift.

Anmälan: Studieförbundet, e-mail: elin.sjoman@studieforbundet.se
tel. 018-19 46 13

Vattengymnastik med utbildad ledare

Plats: **Träningsbassängen eller undervisningsbassängen på Fyrishov**, omklädesrum anpassat för rörelsehindrade.

Ingen anmälan, drop in.

Deltagaravgift: 100 kr per gång, betalas i entrén. Första gången betalar man även 100 kr för årsavgift som medlem i UHI (spara kvitto, årsavgiften kan fås tillbaka, kontakta Neuro Uppsala-Knivstas kansli)



Träning med Rehab Resurs över zoom

Som vanligt kan man träna stående eller sittande, fysioterapeuten visar rörelserna och kan svara på frågor från deltagarna under själva passet eftersom det är interaktivt. Avgiften subventioneras av Neuro Uppsala län.

Anmälan till Neuro Uppsala-Knivsta

Neuropromenaden i år samlade in en kvarts miljon som kommer att gå till forskning inom neurologi. Neuroföreningarna i Uppland bildade tillsammans ett lag, Neuro Uppland, som kom på 10:e plats i landet och fick sammantaget ihop 5 658 kr genom deltagaravgifter.

Neuro Rehab C-län hade också en promenad med en historisk guidning i centrala Uppsala där man avslutade med en picknick i Botan där guiden bl.a. berättade om botanikern Carl von Linné.



Här avslutades Neuropromenaden med en fikaträff i Stadsträdgården i Uppsala på Sveriges nationaldag den 6/6

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

(Kansliet må-to kl. 10.00-16.00)

OBS! Kansliet är sommarstängt och öppnar igen den 11 augusti 2022

Varje artikelförfattare ansvarar själv för sakinnehållet i sin artikel

Redaktionen förbehåller sig rätten att redigera insända texter