

# LÖVÉN

Medlemsbladet från Neuro Uppsala-Knivsta



*Rullstolsdans på Forumtorget under Neurologiveckan i maj*

- De lokala Neuroföreningarna i Uppsala län s 4-5***  
***Sök pengar från medlemskassan i Neuro Uppsala län s 6***  
***Vobis—en hjälpmedelsbutik utöver det vanliga s 8***  
***Rullstolsdans på Forumtorget s 10***

**I detta nummer medverkar:**

*Hans Richter, Yvonne Andersson Werne, Jessica Dahl,  
Finn Hedman, Frigg Mignell 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. F.n. ger vi ut vår medlemstidning 2 ggr/år, nästa nummer kommer före jul.**

**Skicka gärna insändare, tips eller annat material hit! Nu har vi semesterstängt men öppnar igen 14 augusti! Trevlig sommar!**

## **Sommaravslutning 5/7 på Restaurang Granhof, Sysslomansgatan 24 i Uppsala**

*Neuro Uppsala-Knivsta bjöd sina medlemmar på en varmrätt på Restaurang Granhof den 4/7. Det blev en trevlig kväll och många var glada att kunna träffa andra medlemmar i föreningen.*

*Restaurangen öppnade 2019 och ligger i en byggnad som tidigare varit en gammal skola, Granskolan som varit en av Uppsalas äldsta skolor. Idag är byggnaden helrenoverad och det finns också en uteplats.*



## Ordförande har ordet!

**Det är med en viss oro som jag ser fram mot den varma och torra sommaren som meteorologernas prognoser pekar på.**

Däremot känner jag en viss stolthet när jag tänker på Uppsala-Knivstas olika medlemsaktiviteter. Jag upplever att våra aktiviteter har uppskattats av de medlemmar som deltagit men det finns nästan alltid plats för fler deltagare.

Naturhistoriska Riksmuseet var intressant. Vi lyckades inte fylla en buss, trots att vi bjöd på resan. Tiden blev dock lite för kort för att alla de som ville hinna gå på någon av Cosmonovas filmer, fast några av oss hade beställt biljetter i förväg och hann göra det i alla fall.

På grund av sjukdom måste ölprovingen ställas in. Den traditionsenliga picknicken i Stadsparken på Nationaldagen blev en trevlig samling i all sin enkelhet.

Landets neurologer samlas en gång om året för en neurologivecka. Vårt riksförbund utnyttjade tillfället och vi fick möjlighet att delta i en föreläsning för läkarstudenter.



Vi visade också upp oss på Forumtorget med informationsbord och rullstolsdans som blev mycket uppskattat. För vår del avslutades veckan i Missionskyrkan med att överläkare Joachim Burman höll en fantastisk genomgång om ett antal neurologiska sjukdomar.

Han lyckades med konststycket att gå in på mycket tekniskt avancerade medicinska frågor på ett sätt så att vi fattade vad han pratade om.

Vårt besök på Lindvalls kaffe blev både intressant och lärorikt.

Intresset för vårt restaurangbesök var så stort att alla platser blivit fyllda.

Till hösten finns det fler aktiviteter där jag hoppas på stor anslutning från många medlemmar.

Vi har den årliga Neuropromenaden som alla kan medverka i på sitt eget sätt för att samla in pengar till forskning och verksamheten.

Cykelprojektet där Jenny från Göteborg ska cykla genom hela Sverige. Hon passerar Uppsala den 1 september.

I övrigt har vi Neurodagen och en föreläsning om kriminalitet. Aktiviteter kring parasport och rullstolsdan har inga bestämda datum än men det kommer i höst.

En sak är dock klart, att året kommer att avslutas med den årliga julfesten.

Läs mer i Löven om de aktiviteter vi har haft under våren och om de som kommer i höst!

Jag och styrelsen med mig önskar alla en riktigt trevlig sommar!

**Hans Richter, ordförande  
Neuro-Uppsala-Knivsta**

## Medlemsenkät om rehabilitering

Vi genomförde en enkät om rehabilitering i våras i hela Neuro Uppsala län. Nu håller vi på att gå igenom svaren vilket tar tid. Det var över 100 medlemmar som svarade, jättebra!

När alla föreningarna har hunnit titta på enkäten planerar vi att presentera en sammanställning. På återhörande i höst om detta. Trevlig sommar önskar vi alla, genom

*Nicklas Kleman, ordförande Neuro Uppsala län*



## Här finns Neuro i Uppland



**Neuro är en oberoende organisation specialiserad på neurologi. Vi erbjuder råd och stöd till dig som har en neurologisk diagnos, och till dina anhöriga och närstående.**

Neuro Uppsala länsförbund har fyra Neuro-föreningar. Föreningarna ordnar medlemsträffar och aktiviteter, och de arbetar med Neuros intressefrågor i kommunerna. Neuro Uppsala länsförbund arbetar på regionnivå och stödjer medlemsföreningarna. Frågor vi driver är bland annat tillgång till rehabilitering, bättre möjligheter till egen träning och enklare kontakter med vården.

Välkommen att kontakta Neuro Uppsala länsförbund!

Kontaktuppgifter kommer i slutet av texterna som är hämtade från Neuro Uppsala läns nya folder, som också finns på länsförbundets hemsida, [neuro.se/uppsalalan](http://neuro.se/uppsalalan)

### Att leva med en neurologisk diagnos, du är inte ensam

Över en halv miljon personer i Sverige lever med neurologiska sjukdomar eller skador. Lägger man till familjer och anhöriga så är det en stor del av vår befolkning som påverkas.

Vanliga neurologiska diagnoser är epilepsi, multipel skleros (MS), polyneuropati, Parkinson och stroke, men det finns många, många fler.

Neuro arbetar både lokalt och rikstäckande för att förbättra livssituationen för människor med neurologiska diagnoser, och för deras anhöriga och närstående.

Som medlem i Neuro (Neuroförbundet i Sverige) och i den lokala Neuro-föreningen där du bor får du:

- råd och stöd från våra diagnosstödjare
- juridisk rådgivning från vår ombudsman
- diagnosinformation, medlemstidning och nyhetsbrev
- teckna olycksfallsförsäkring utan hälsoprövning • förmånliga medlemsrabatter
- möjlighet att träffa andra med liknande erfarenheter
- delta i våra trevliga medlemsaktiviteter

### Neuro Enköping-Håbo

Föreningen Neuro Enköping-Håbo är till för medlemmar som bor i Enköping eller Håbo kommun. Medlemmarnas anhöriga och alla andra som vill engagera sig i vår verksamhet, är också välkomna!

Vi strävar efter att våra medlemmar ska få så bra levnadsvillkor som möjligt. Ibland kan det vara svårt att tillgodose allas önskemål om olika aktiviteter, men vi försöker ordna saker som ska passa många.

Några riktigt populära aktiviteter det senaste året har varit den anpassade träningen på Kryddgårdens gym två gånger i veckan, och bassängträningen på Pepparrottsbadet varje vecka.

Vid våra medlemsträffar får du möjlighet att lyssna på intressanta föredrag eller att prova någon hobby. Du får också möjlighet att lära känna personer som har en liknande levnadssituation, och som kan dela med sig av erfarenheter och ge råd. Neuro Enköping-Håbo medverkar i Neuropromenaden och Neurodagen som ordnas i hela landet för att synliggöra alla som lever med en neurologisk diagnos.

*Välkommen till Neuro Enköping-Håbo!*

## Neuro Nord-Uppland

Föreningen Neuro Nord-Uppland är till för medlemmar som bor i Tierp eller Älvkarleby kommun. Vi välkomnar också anhöriga och alla andra som vill engagera sig i vår verksamhet.

I Neuro Nord-Uppland menar vi att det är viktigt att man får träffa personer med erfarenhet av likande livssituationer, för att få möjlighet att ställa frågor och få tips och stöd.

Vi anordnar träffar för medlemmarna och vi har olika aktiviteter som blivit återkommande traditioner. Bland annat brukar vi ordna en grillfest tillsammans, avnjuta surströmming (alternativt smörgåstårta) på sensommaren och äta julbord i december. Vi gör ibland kortare eller längre resor till intressanta utflyktsmål.

När det gäller rehabilitering och träning har vi under flera år ordnat tider för medlemmarna i en varmvattenbassäng i Tierp. Vi och fler andra intresseföreningar tränar regelbundet vattengymnastik där.

*Välkommen till Neuro Nord-Uppland!*

## Neuro Uppsala-Knivsta

Föreningen Neuro Uppsala-Knivsta är till för medlemmar som bor i Uppsala eller Knivsta kommun. Vi välkomnar också anhöriga och alla andra som vill engagera sig i vår verksamhet. Uppsala-Knivsta är den största neuroföreningen i Uppsala län och har ett kansli som är bemannat på halvtid. Vi har ett väl utbyggt samarbete med många föreningar inom funktionsrättsrörelsen. Varje år deltar Neuro Uppsala-Knivsta i Neuropromenaden och vi organiserar aktiviteter på Neurodagen, ofta föredrag om ett aktuellt ämne. Vi bedriver påverkansarbete mot kommunen genom möten med politiker om viktiga frågor som exempelvis färdtjänst och fysisk tillgänglighet. Tack vare samarbete med Uppsala Handikappidrott (UHI), Studieförbundet och medlemskap i Parasport Uppland kan vi erbjuda många olika medlemsaktiviteter: rullstolsdans, gruppträning med fysioterapeut och vattengymnastik på Fyrishov är några exempel. På våra medlemsträffar har vi intressanta och föredrag, trevliga fikastunder och många möjligheter för medlemmarna att utbyta erfarenheter med andra om lever med en neurologisk diagnos.

*Välkommen till Neuro Uppsala-Knivsta!*

## Neuro Östhammar

Neuro i Östhammar är till för medlemmar som bor i Östhammars kommun. Vi välkomnar också anhöriga och alla andra som vill engagera sig i vår verksamhet. När man har en neurologisk sjukdom kan det vara bra att ha en stark organisation bakom sig.

Hos oss får du möjlighet att träffa personer med samma sjukdom och att få vänner som lever i en liknande situation. Du möter förståelse men också optimism och ett rikt mått av umgängesglädje!

I Neuro Östhammar bjuder vi in till diskussion eller föredrag om det som är viktiga och intressanta ämnen för oss. Vi träffas också på fester eller på olika sorters friskvårdsaktiviteter, och vi anordnar kurser för våra medlemmar utefter intressen och behov av information.

Via KPF (Kommunala rådet för funktionshinder och pensionärer) påverkar vi kommunen för att förbättra för våra medlemmar. Vi har också egna kontaktpersoner för diagnoserna multipel skleros, Parkinsons sjukdom, stroke och polyneuropati.

*Välkommen till Neuro Östhammar!*

### Kontaktuppgifter

#### Neuro Uppsala län

**E-post:** uppsala-lan@neuro.se

**Hemsida:** neuro.se/uppsalalan

#### Neuro Enköping-Håbo

**E-post:** enkoping-habo@neuro.se

**Hemsida:** neuro.se/enkopinghabo

#### Neuro Nord-Uppland

**E-post:** nord-uppland@neuro.se

**Hemsida:** neuro.se/norduppland

#### Neuro Uppsala-Knivsta

**E-post:** uppsala-knivsta@neuro.se

**Telefon:** 073-068 61 77 (kansli)

**Hemsida:** neuro.se/uppsalaknivsta

#### Neuro Östhammar

**E-post:** osthammar@neuro.se

**Telefon:** 0760-39 29 52

**Hemsida:** neuro.se/osthammar

## 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 240 000 kr kan söka bidrag. Årsinkomst i samma hushåll får ej överstiga 480 000 kr/år.

**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 del av kostnaden beroende på bruttoinkomsten.

### Ansök så här

Du kan ansöka digitalt direkt på Neuro Uppsala läns hemsida: [neuro.se/uppsalalan](http://neuro.se/uppsalalan)

Vill du hellre skriva ut en pappersblankett att fylla i så hittar du blanketten längst ner på länsförbundets hemsida. Vill du beställa hem en pappersblankett fyller du i beställningsrutan i stället. Då skickar du den till med post till Neuro Uppsala länsförbund, c/o Per-Åke Moberg, fågelv. 17, 815 44 Tierp

**Har du frågor om Medlemskassan? Kontakta Neuro Uppsala län på: [medlemskassan@neuro.se](mailto:medlemskassan@neuro.se) eller ring 070 - 517 56 30 (Per-Åke Moberg, kassör)**

# Utflykt till Aspnäs naturreservat

En solig dag i slutet på maj hade ett glatt gäng från Neuros föreningar i Uppland en härlig dag vid sjön Tämna-  
ren!

Neuro Uppsala län ordnade en utflykt till naturreservatet Aspnäs i samarbete med Upplandsstiftelsen. Det finns många smultronställen med tillgänglig natur i Uppland och Aspnäs är ett av dem som nyligen gjorts i ordning med bland annat tillgängliga vägar och grillplatser.



Fågelspaning vid Tämna-  
ren

## Kulturen

Vi reste dit med Sundbergs anpassade buss med rullstolslyft, några åkte med egen bil, och väl framme samlades de dryga tjugotalet deltagare vid Aspnäs gårdskyrka. Där bjöds på en rundtur i kyrkan, som är en av de få kvarvarande gårdskyrkorna i Sverige. Kyrkan uppfördes i början av 1300-talet som privatkapell till godset Aspnäs. Genom århundradena har kyrkan fått fungera som både fårhus och spannmålsmagasin men efter renovering och återinvigning på 1900-talet är den nu i bruk som kyrka igen.



Sara Beckman och Eva Arnemo,  
Upplandsstiftelsen

## Naturen

Efter en intressant guidning i kyrkan vandrade eller rullade vi genom vackra beteshagar ner till Gåsholmen vid Tämna-rens strand. De omtalade gullivorna på ängarna hade nästan blommat över i vårvärmen men många andra ängsblommor fanns att beundra.

Väl framme slog vi oss ner och avnjöt en god lunch vid de fina sittplatserna intill stranden. Några testade även det tillgänglighetsanpassade utedas-  
set och det fick väl godkänt.

**Våra guider Eva Arnemo och Sara Beckman från Upplandsstiftelsen berättade om hur de aktivt arbetar för att göra naturen i Uppland tillgänglig för fler, och om den fina naturen runt Tämna-  
ren.**

Efter lunchen hade de ordnat en kort tipspromenad - med naturfrågor förstås - där vi fick lära oss en del om djur och växter i Uppland.

## Välbefinnandet

Förutom att njuta av vackert väder och fin utsikt kunde de som ville ägna sig åt fågel-  
skådning eller blomsterpil-  
lande. Sara assisterade med den medhavda fågelkikaren och Eva svarade för handräckning med papper och plastfilm för de som ville skapa ett eget vykort som minne.

Efter en avslutande kaffe med rabarberkaka vandrade vi så tillbaka till väntande buss och bilar för hemresa. Alla nöjda efter en härlig dag i vacker och tillgänglig natur!

**Yvonne Andersson Werne**

[Läs mer om Aspnäs och hitta karta HÄR](#)

[Läs mer om tillgänglig natur HÄR](#)

https://  
www.upplandsstiftelsen.se/  
tillganglighet



## VOBIS – en hjälpmedelsbutik utöver det vanliga

Hjälpmedelsbutiken Vobis i Uppsala besökte Neuro Uppsala-Knivsta den 2 maj.

Vi är många som under årens lopp har haft stor glädje av alla fiffiga hjälpmedel som går att hitta i butiken Vobis.

Eldsjälen Sabina Swahn, som också är ägare, hade tagit med sig ett urval av några olika typer av småhjälpmedel som hon demonstrerade.

Det som är bra med butiken Vobis, är att man kan få många råd och olika tips på hur man kan lösa praktiska problem i vardagen. Numera hyr de också ut elrullstolar och manuella rullstolar för kortare perioder. När det gäller småhjälpmedel, så förskrivs de sällan längre av arbetsterapeuter utan man får skaffa dem själv.

Det finns t.ex. greppvänliga flasköppnare, bestick och grip-tänger, förhöjningsdynor, vikbara käppar, s.k. dampottor att ta med sig när man t.ex. flyger.

Nu när vi har en varm sommar, är det bra att veta att det finns olika kylprodukter, t.ex. västar, hattar, pannband eller band för handlederna. Och för dem som behöver värmeprodukter, finns det även ett stort utbud av dessa.

### Om Vobis (Latin: "För Er")

Vobis Livskvalitet säljer livskvalitetsprodukter i form av funktionella varor som förebygger och underlättar i vardagen, dels



Sabina Swahn visar olika produkter



Massageboll

traditionella hjälpmedel för att gå och sitta, för kök och badrum, dels hjälpmedel för lätt synskadade och andra mycket viktiga hjälpmedel i form av halkskydd och inkontinensskydd, värmebehandling, massagebehandling och träningsredskap. Deras största sortiment finns bland stödstrumpor, diabetesstrumpor, käppar och kryckor.

Vobis hjälpmedelsbutik startade 1994 i Uppsala, bytte namn i juni 2006 till **Vobis Livskvalitet** i samband med ägarbyte.

De som arbetar i butiken i Uppsala heter Sabina Swahn (ägare) och Lotta Boestam.  
Tel: 018-13 75 00  
Adress: Bäverns gränd 14

Mail: [butiken@vobislivskvalitet.se](mailto:butiken@vobislivskvalitet.se)  
Hemsida: [www.vobislivskvalitet.se/uthyrning-rullstolar-mm](http://www.vobislivskvalitet.se/uthyrning-rullstolar-mm)



Kylväst

**A-C Nyqvist**



## Förändring av hjälpmedelsförskrivning i Uppsala?

Region Uppsala och Upplands kommuner har länge kämpat med utmaningar gällande tillgång till hjälpmedel för invånarna i regionen. Ett av problemen har varit den splittrade ansvarsfördelningen mellan kommunerna och regionen när det kommer till kostnaderna för hjälpmedel. Detta har lett till otydlighet och förvirring för brukarna som har behövt vända sig till olika ställen för olika hjälpmedel beroende på deras ålder och typ av hjälpmedel. Nu frågade de efter funktionsrättsrörelsens hjälp

För att lösa denna problematik har region Uppsala initierat en förundersökning för att se om det är möjligt att flytta hjälpmedelsfrågor till regionen, så att de blir den enda aktören som hanterar sådana frågor. Detta kan underlätta för invånarna genom att skapa en tydligare och mer enhetlig process för att få tillgång till hjälpmedel.



Som en del av denna förändring hade kommunen bjudit in funktionsrättsrörelsen för att diskutera situationen vid ett möte som hölls i Stadshuset i maj. Detta möte gav möjlighet för de som berörs att ge sina synpunkter och åsikter om hur samarbetet mellan kommuner och



regionen kan förbättras. 2016 inledde Region Uppsala diskussioner om att skapa länsövergripande riktlinjer för hjälpmedel för att underlätta vårdprocesser. 2019 tillsattes en arbetsgrupp som hade som syfte att se över situationen och utveckla en övergripande strategi för hur hjälpmedel kan samordnas på ett bättre sätt i framtiden.

Genom en bättre samordning av hjälpmedelsfrågor mellan kommuner och regionen kan invånarna i Uppsala län få en mer enhetlig och effektiv process för att få tillgång till de hjälpmedel de behöver. Detta kan leda till en förbättrad livskvalitet för de som behöver hjälpmedel och en mer effektiv och kostnadseffektiv användning av resurserna.

För brukarföreningarna var det viktigt att diskutera frågan eftersom förändringen skulle kunna medföra en ökad kostnad för brukarna i Uppsala kommun. I nuläget är hjälpmedel som utfärdas av HUL, Hjälpmedel i Uppsala län, kostnadsfritt för de i Uppsala kommun, vilket inte det är en självklarhet att det kommer fortsätta vara om det skulle övergå i regional regi.

Efter mötet var det ännu inte självklart om hjälpmedel ska eller inte ska läggas över helt på Region Uppsala. De andra kommunerna i Uppsala län, väntar på att Uppsala ska komma till beslut. I de andra kommunerna betalar redan brukarna för hjälpmedel via HUL, att regionen skulle ta över, skulle därför inte innebära en lika stor förändring som för medborgarna i Uppsala kommun.

I nuläget behöver man dessutom vända sig till olika ställen beroende på hur gammal man är, samt vilken typ av hjälpmedel man behöver. Med en omflyttning av ansvarsområdet, hoppas regionen kunna samla alla hjälpmedel på en plats, vilket skulle förenkla arbetet.

**Hans Richter, ordförande i Neuro Uppsala-Knivsta och ledamot i Uppsala kommuns Funktionsrättsråd,** säger att det inte är avgjort än och att han tycker inte att man ska behöva betala för hjälpmedel och menar på att man redan har många utgifter som det är när man är brukare.

### Funktionsrätt Uppsala kommun

*(I skrivande stund har ombudsmannen på Funktionsrätt Uppsala kommun, Michael Jestin sagt att det just nu inte ser ut att bli några förändringar utan det nuvarande systemet kommer att bibehållas.)*

## Besök på Lindvalls kaffe i Uppsala 31/5

I slutet av maj gjorde Neuro Uppsala-Knivsta ett studiebesök på Lindvalls kaffe på Kungsgatan 60.

Eftersom vårt kansli nästan ligger granne med dem, kändes det extra roligt att få information om deras historik och verksamhet. Det var ett 20-tal medlemmar som hade anmält sig och vi fick en trevlig presentation av försäljningschef Patric Torstensson som bl.a. berättade att det är fjärde generationen som nu driver Lindvalls, ett gammalt familjeföretag.

Historien om Lindvalls börjar redan på 1890-talet då det var Erik Lindvall som startade en varuhandel i Tierp. Det var först 1914 som man flyttade in vid järnvägen, korsningen Kungsgatan/Strandbogatan där det fortfarande ligger kvar och det finns även i Boländerna. Man har idag ca 20 anställda.

Vi fick också höra att man är **kunglig hovleverantör** och Lindvalls kaffe har serverats vid hovet och på olika Nobelmiddagar. Eftersom det är 50 år sedan nuvarande kungen tillträdde, har man nu tagit fram



Lindvalls kaffe, Kungsgatan 60 i Uppsala

**ett jubileumskaffe som heter Royal.** Det som kanske inte alla vet är att det finns så många olika varianter, bl.a. mellanrost, mörkrost, kokkaffe och flera andra sorter. Dessutom kan man välja att köpa även ekologiskt som är hållbart för miljön samt fairtrade, dvs. rättvisemärkt som ska finnas i välsorterade butiker.

**För att få fram olika smaker, så gör man avsmakningar** på samma sätt som vid vinprovning och blandar de bönor som



Information av Patric Torstensson

ger det bästa resultatet.

Det är också viktigt att man hemma förvara kaffet på ett bra sätt och när man brygger det ska vattnet vara tillräckligt hett.

I Skåne säljs mest Zoéga men det är i Uppsala län som försäljningen av Lindvalls kaffe går bäst.

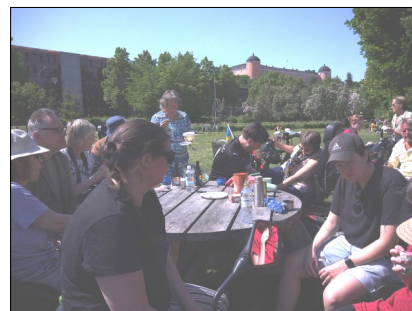
Vi som besökte Lindvalls blev förstas bjudna på deras goda kaffe samt fikabröd. När vi gick därifrån fick var och en med sig ett paket av deras kaffe Royal. Efteråt tackade vi för en mycket informativ och trevlig kväll om ett av de äldsta företagen i Uppsala.

**A-C Nyqvist**

## Picknick på Nationaldagen den 6 juni

Neuro Uppsala-Knivsta firar varje år Sveriges Nationaldag med att ha en trevlig picknick i Stadsträdgården. Det har under drygt 20 år ställts in vid bara några få tillfällen p.g.a. dåligt väder. I år var det strålande sol och vi satte oss lite i skuggan. Det var ett trettiotal medlemmar som dök upp allt eftersom.

**A-C Nyqvist**



## Neurologiveckan med bl.a. uppvisning i rullstolsdans

**Varje år håller neurologer i hela Sverige en veckas konferens i olika delar av landet, detta år var de på Uppsala Konsert och Kongress 8-12 maj. Neuroförbundet tillsammans med Neuro Uppsala-Knivsta uppmärksammade detta genom olika aktiviteter, (se ordförande har ordet.)**

Det började på måndag kväll med ett föredrag på Akademiska sjukhuset som riktade sig i första hand till medicinstudenter, för att göra dem nyfikna på neurologi, ett sätt att försöka få fler att vilja bli neurologer. Hans Richter var också där som föreningens ordförande och även flera representanter från riksförbundet deltog.

Riksförbundet hade under Neurologiveckan på UKK en monter med information om Neuroförbundet och fanns också där för att kunna svara på frågor. Man tillkännagav vem som blivit årets Neuroprofi. Utmärkelsen Årets Neuroprofil har instiftats av Neuroförbundet och delades ut för första gången i år, det blev professor Anders Sven-

ningsson, Karolinska Institutet. Han fick det bl.a. för att han alltid sätter sina patienter i första rummet.

På onsdagseftermiddagen hade Neuro Uppsala-Knivsta bl.a. ett informationsbord på Forumtorget, flera från Neuroförbundets rikskansli var där och hjälpte till, så även Neuroförbundets ordförande Lise Lidbäck som kom förbi, se foto.

Sedan några år tillbaka har Neuro Uppsala-Knivsta en studiecirkel i rullstolsdans i samarbete med Uppsala Handikappidrott och Studieförbundet, nu uppträdde gruppen och visade vid två tillfällen under dagen vad de hade lärt sig. De leddes av sin duktiga cirkelledare Eva Källkvist som hade övat in ett program till musik. Det samlades många åskådare som blev intresserade och aldrig hade sett något liknande tidigare, se foton. Vi hade också stor nytta av att få kontakt med verksamhetsledaren för Forumtorget, Carlos Lopez som hjälpte till med bl.a. ljudet under dansuppvisningen och

en del andra saker.

På torsdagen den 11 maj hade Neuro Uppsala-Knivsta ordnat en föreläsning om "Vad händer inom neurologisk forskning och behandling?" Det var överläkare Joachim Burman från Akademiska sjukhuset som berättade om flera olika neurologiska diagnoser och hur långt forskningen hade kommit. Han har tidigare varit inbjuden till Neuro Uppsala-Knivsta och vi hoppas att det kan bli fler gånger i framtiden.



Överläkare Joachim Burman föreläser om olika neurologiska diagnoser

Stort tack till Joachim Burman och även till vårt riksförbund som ställt upp under dessa dagar!

**A-C Nyqvist**



Hans Richter, ordförande Neuro Uppsala-Knivsta och Lise Lidbäck, ordförande Neuroförbundet



Rullstolsdans på Forumtorget



## Min MS-historia

**Jag fick MS-diagnos i mars 2019.**

**En fin kväll i februari 2018 gick min man och jag hem från en dejt när vi firade hans födelsedag. Allting var bra och fint ett steg och på det nästa steget kunde jag inte se klart längre.**

Allting var suddigt, så suddigt att jag hade svårt att se ansikten på de som stod på trottoaren. Jag behövde aldrig glasögon förut, men helt plötsligt kunde jag inte se numret på bussen som kom till busshållplatsen. Jag blev jätterädd! Så klart det första man tänker på är hjärnblödning, stroke eller cancer.

**Det tog drygt ett år tills någon tänkte på MS** – det blev många läkarbesök och blodprover m.m. innan dess. Till slut tog de lite ryggmärgsvätska och då gick jag in för en MR-undersökning. Ligger mer än en timme i en maskin som gör så mycket ljud och det enda man kan se genom en spegel är en vägg som har en målning av en strand med några fåglar som flyger omkring. Jag stängde ögonen.

**När allt var utrett visade det sig att jag hade mer än 20 lesioner på hjärnan redan.** De största besvären hos mig är minnet, synen, balansen och finmotorik i mina händer. Jag får också ibland en så kallad "MS-kram" eller "girdling" där mina mikromuskler i bröstkorgen



spänns. Det känns som en korsett under mina revben. De kommer när de vill och kan vara runt en halvtimme eller upp till en och en halv dag. (Ett bra tips om man får en är värmejackor, som t ex jägare använder. De har inbyggda värmerör som hjälper mikromusklerna lugna ner sig och då släpper "kramen" mycket snabbare.) "Kramen" är inte farlig, men är skrämmande och gör mycket ont så man blir öm efteråt.

**Min läkare skrev en remiss för att skicka mig till Rehabiliteringsmedicinska mottagningen.**

I maj 2019 hade jag mitt första besök hos dem. Jag träffade hela teamet – arbetsterapeut, fysioterapeut, sjuksköterska, kurator och läkare. Efter mötet behövde jag vänta lite, men jag gick där 2–3 gånger per vecka i tre månader, från november till februari. Vi hade några uppföljningar under 2020 och 2021, videosamtal med arbetsterapeut och kurator.

Jag hade tur att jag fick komma in innan hela pandemiröran. Jag kan fortfarande ta kontakt med dem närsomhelst, att boka ett kort videobesök orsakar inga problem och det är ännu lättare att skicka ett meddelande via 1177. Om jag skulle vilja gå tillbaka eller om det dyker upp nya symptom eller problem skulle jag behöva få en ny remiss och vänta i kön, men det är ingen överraskning i dagens vårdtillstånd.

**Jag spenderade det mesta av tiden hos dem med fysioterapeuten**, men arbetsterapeuten var väldigt involverad. De andra i teamet träffade jag lite ibland så där, men om jag behövde något så var de tillgängliga.

**Fysioterapeuten hjälpte mig rätt mycket.** Bland annat visade han mig hur jag kan plocka upp grejer från golvet utan att ramla ner, han visade mig var jag hade fysiska svagheter och styrkor och gav mig hanteringsmetoder samt strategier för att underlätta vardagen.

### Arbetsterapeuten hjälpte mig mycket med kognitiva hante-ringsmetoder och hjälpmedel.

Jag bad efter en käpp och fick den levererad hem senare samma dag. Jag fick ett bad-karsbräde och en griptång och hon lyssnade på mig och insåg att jag borde ha fotvård. Jag fick en remiss. Hon lärde mig också hur man kan göra ulltövning vilket var superkul! Tills min finmotorikförsämring gjorde så att jag stack mig i handen istäl-let för garnet!

**Jag tar medicinen Plegridy, en doserad självinjektor, varannan vecka.** Ibland är det svårt att göra... inte fysiskt, men psykiskt. Varje gång jag trycker på den påminns jag att jag är sjuk och kan inte vara hela den jag som jag var. Ibland är det svårt att medge, det finns som

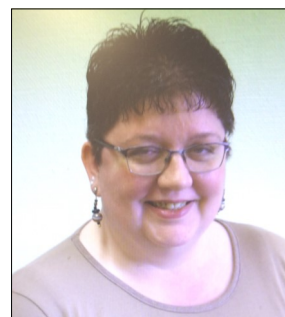
ett stopp någonstans mellan viljan och handen. Jag kan fråga min man, han kan trycka, men därefter tar det 2–3 dagar tills han kan släppa att han gav mig min medicin och ta-da! nu är jag hans patient istället för hans fru.

**Min läkare lyssnade till mig och förstod känslan direkt** – han har ordnat det så om det behövs kan jag gå ner till vård-centralen närmast mig och de kan ge injektionen. Jag får blå-märken vid injektionspunkten, och bieffekterna gör så att jag känner mig som om jag hade influensan i två dygn, men jag har planerat så att den inte för-stör min jobb/liv-balans.

**Nu är mina barn i tonårsål-dern och jag är närmare 50 än jag skulle vilja.**

Men, jag är tacksam. Om jag bodde i mitt hemland så skulle jag kanske ha varit död redan – om man inte är rik i USA då är det svårt att få vård. Aldrig skulle jag kunna ha råd med medicinen, alla läkarbesök, re-habileringsplanen ... Jag är glad när jag betalar min skatt.

*Med min medicin, min läkare, och hälso-nätverket som finns här i Sverige har jag ett bra liv. Jag hoppas att det håller i sig i längden.*



Jessica Dahl

## Besök på Naturhistoriska Riksmuseet i Solna 23/4

Det var andra gången som Neuro Uppsala-Knivsta anordnade ett be-sök på Naturhistoriska Riksmuseet. Som vanligt hyrde vi en anpassad buss från Sundbergs Buss i Östhammar med den fantastiska Desiree Boman som körde oss och ordnade allting praktiskt i bussen.

På museet finns det något för alla: förhistoriska djur, utställning om männi-skans utveckling, mineraler och meteoriter mm. Dessutom finns biografen Cosmonova där filmduken sägs vara den största i världen och ger en his-nande upplevelse. När vi var där visades bl.a. en film om räddningshundar och en om vulkaner och deras utbrott.



Förhistoriskt djur

Det kanske inte alla vet, är att ett flertal forskare är knutna till museet och kartlägger arternas släktskap och mångfald, undersöker bergarter och visar hur människan påverkar naturen. Det drivs även ett antal internationella projekt med olika gästforskare. Enheten för botanik förvaltar t.ex. samlingar av fröväxter, svampar, lavar, alger mm.

Vi delade upp oss och gick runt och tittade på det som intresserade oss och sedan fikade vi på caféet eller hade med oss egen matsäck. En trevlig dag!



Lyft på Sundbergs buss

A-C Nyqvist

## Såret - det lilla, som fick stora konsekvenser!

**Finn Hedman är medlem i Neuro Uppsala-Knivsta och i Strokeföreningen Uppsala. Han arbetar också i receptionen i funktionshinderföreningarnas hus. Här berättar han om en händelse som varit jobbig men också lärorik.**

**Det började i augusti förra året, alltså under den senaste valrörelsen då jag som tidigare gick runt och knackade dörr för mitt parti. Jag märkte under tiden att jag fick ett "rätt" litet skavsår av allt gående. Men det såg bra ut trodde jag.**

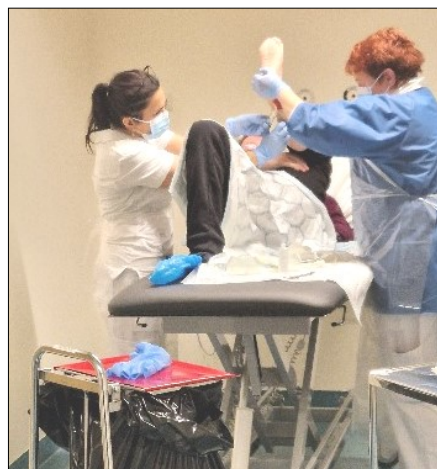
Till sammanhanget hör ju att jag är halvsidesförlamad p.g.a. min stroke sedan 18 år tillbaka, vilket gör att min känsel på vänstra sidan är rejält nedsatt. Har också typ 2-diabetes som försämrade mina möjligheter till läkning. Därför gick jag till lättakuten på min vårdcentral. Där konstaterades att det var ett skavsår men som såg bra ut. Skulle nog inte vara någon fara, och det var ju skönt.

**Men på valdagen skulle jag som vanligt dela ut valsedlar.** Då insåg jag, att jag måste ta ut min gamla rullstol igen och med den gick det bra. Efter en vecka var jag på återbesök på Närakuten, då var det inte bra. Nu tittade de under skavsåret - då hittade de det verkliga problemet: ytterligare ett sår som fanns där inunder. Nu blev det fart på vården. Sjuksköterskorna kontaktade sårspesial-

ister på Akademiska Sjukhuset. Till en början handlade det bara om att såret inte skulle bli värre. Redan där och då pratades det om vakuumpump.

**Under denna tid (september -22), fick jag gå 2 eller tre gånger i veckan till min vårdcentral för att kolla upp såren.** När det var som värst var det större, 7 gånger 7 cm stort och alldeles svart. Det gick att se rakt in i benet och se skelett, senor och annat. De skrapade också regelbundet såret och detta gjorde man för att hålla rent, vilket gjorde fruktansvärt ont. Rengöringen av såret kändes som tortyr vilket delvis var konstigt med tanke på att min tidigare stroke hade gjort mitt vänstra ben förlamat. Jag hade inte haft känsel där på länge (senaste 18 åren). I detta skede handlade det enbart om att det inte skulle förvärras.

**Sedan blev det en remiss till Infektion på Akademiska för utvärdering och fortsatt vårdplan.** På Infektion insåg de genast allvaret. Jag frågade om såret kunde bli bra? Då frågade sjuksköterskan vad jag skulle ha foten till. Jag hoppades kunna gå igen, sa jag. Att ta de promenader som är så vederkvickande och bra för min hälsa. Då lugnade hon mig. "Det kommer ta tid men bli helt bra." Hon sa att hon oroade sig för att jag kanske ville spela basket, det trodde hon inte att jag skulle kunna göra. Detta är



*Skrapning av sår*

något som jag inte gjort sedan gymnastiken i skolan.

**Fick tid för operation 12 oktober, blev sövd under den, vilket var skönt.** Operationen gick bra, vakuumpumpen sattes in och livet förändrades. Pumpen var fantastisk, samtidigt rätt otymplig att leva med. Den sitter fast i en slang kopplad till foten. Den är alltid med i rullstolen och i sängen, när man sover. Under natten ligger apparaten ovanför kudden för att laddas. Det gör att det är svårt att gå på toaletten själv.

**Jag kunde inte längre klä på mig själv utan fick hjälp från hemtjänsten.** De första veckorna bodde en av mina föräldrar hos mig för att stötta mig, efter det tog hemtjänsten över. Jag blev helt beroende av rullstol igen. Värst var nog att jag inte kunde gå på toaletten själv längre. Åkte under denna period två gånger i veckan till Ortopeden på Akademiska. Då de bytte slang och den "fjäder", som satt i min fot och var den som skapande vacuumet i mitt sår.



**Efter en månad fick jag göra en ny operation, som också gick bra när man satte in en ny vakuumpump. Jag var kvar i deras utmärkta vård tills december.**

Jag kan väl också nämna att det är just Ortopedmottagningen som är ansvarig för vården när det gäller insatta vakuumpumpar. Jag fick ett otroligt bra stöd från dem. Måste samtidigt säga att sköterskorna var underbara. De gjorde allt de kunde för att mildra smärtan. "Bästa" var att det var värst i början. Det var så skönt att veta att det värsta var "över". Såret blev bättre och bättre för var dag. En ny vardag hade tagit sin början

**Med tiden blev det nya livet, som sjukskriven och sittandes igen i rullstol vardag.**

Nya rutiner blev rutin. Viktigast var att ta hand om sig själv. I november, bjöd så mina fina kollegor mig till en fika på "torget" i funktionsrätts lokaler. Detta blev jag glad för. Det var ett skönt avbrott i mina rutiner

Senare i december var jag med min far och några vänner på Katalin för att lyssna på den amerikanska jazztrummisen Ronnie Gardiner med vänner. Var ett skönt avbrott i mina

rutiner. Roligt i sammanhanget är att Ronnie Gardiner skapat sig ett liv här i Sverige och även skapat sin egen metod RGM: Ronnie Gardiner Rytmetod som används inom rehabilitering.

**Apropå december: Nu började det hända saker, såret blev allt bättre.**

Jag skulle flyttas till plastiken på samma sjukhus. Där skulle de ta hud från mitt lår och operera ovanpå såret på foten. Detta för att ny hud skulle ligga "över" såret och läkas ihop, dvs. bilda en "ny" hud var det tänkt. I samband med det skulle jag få en ny mindre pump inopererad. Men det visade sig att jag hade testat positivt för Covid-19 och RS-virus och allt stannade upp någon sekund. Operationen som jag skulle göra avbröts

**Jag fördes i ilfart upp på rummet där jag somnade en stund av det lugnande medel jag fått inför operationen.**

När jag vaknade stod några i personalen där och sa att en sjukresa väntade där nere, de hade packat allting och så körde de ner mig. Och jag fick åka iväg hem... OJ! Kändes konstigt. Bara någon minut tidigare hade jag varit på väg in till operation och nu var jag

på väg hem. Jag var förvirrad, lugnande medlet gjorde mig lite avtrubbad.

**Både på ortopedien och på min vårdcentral hade jag stöd av fantastiska sköterskor som hjälpte mig med byte av förband och rengöring av sår.**

På plastiken kändes underbanningen tydligt. Efter hemkomsten så har läkningen fortsatt på ett mycket bra sätt. I mars hade såret läkt ihop vilket kändes underbart. Nu jobbar jag sedan 20 februari. När såret var läkt fick jag fortsätta lägga om såret under deras överinseende i en månad. Sedan fick jag börja med stödstrumpor igen, utan bandage. Nu i juni -23 ska jag gå till Team Olmed och få nya skor utprovade

Måste tacka den svenska sjukvården, så många gör ett så bra jobb!



Finn Hedman

### **Vakuumpump läker sår snabbare**

Detta konstaterar Statens beredning för medicinsk utvärdering, SBU, i en Alert-rapport.

Vakuumbehandling används vid många typer av komplicerade sår som läker långsamt. Vid behandlingen tas död vävnad bort och en skumgummiliknande dyna placeras i såret. Till denna fästs en slang kopplad till en pump som skapar undertryck i såret.

Vätska sugts bort, såret rensas och genombloodningen ökar.

Behandlingen ger enligt rapporten bättre läkning

Hämtat från *Dagens Medicin*, 2011-02-11

## 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.

**Och kom ihåg att lägga in telefonnumret i mobilen, så att det alltid finns tillhands!**

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

## Jenny Ljungberg cyklar genom Sverige!

**Jenny Ljungberg, kontaktade Neuroförbundet i januari med sin idé om att cykla genom Sverige för att uppmärksamma MS och samla in pengar till Neuros verksamhet. Jenny har själv MS, jobbar som lärare och har tagit tjänstledigt från sitt arbete för att kunna förverkliga sin dröm; att cykla genom Sverige! Neuroförbundet tyckte idén lät otroligt spännande och nu är man i full gång med planerandet.**

Syftet med cykelkampanjen.

1. Huvudsyftet är att samla in pengar till verksamhet och forskning som ger svar om neurologiska sjukdomar.
2. Medlemsrekrytering. I de städer som Jenny kommer stanna finns stor möjlighet för föreningslivet dra nytta av uppmärksamheten genom egna medlemsrekryterande event.
3. Opinion- och påverkan. Cykelkampanjen kommer genomföras samtidigt som Neuros höstkampanj där fokus är opinion och påverkan vilket kommer att ge draghjälp.

Praktiskt:

Jenny kommer starta sin cykelresa från Kiruna måndagen den 7:e augusti. Tillsammans med en följebil och projektledare kommer hon sedan ta sig söderut till Skåne och Blekinge för att sedan vända upp igen mot Stockholm. Totalt passeras ca 40 lokala föreningar innan hon når målet i Stockholm i samband med Polyneuropatidagen den 16 oktober.

Vid varje etappstopp kommer ett välkomstenemang att genomföras på lämplig plats där medlemmar, allmänhet och andra intresserade får möjlighet att träffa Jenny. Evenemanget pågår ca 60 - 90 minuter. Material i form av tält, reklamvägg, flaggor och övrigt marknadsföringsmaterial kommer att finnas med i följe bilen och ställas i ordning av projektledaren. Inför varje tillfälle sker annonsering i sociala medier samt att pressmeddelande skickas ut till lokal media.

**Jenny kommer till Uppsala den 1/9 och Neuro Uppsala-Knivsta planerar att ha en välkomstkommitté och att informera media mm.**

Så här har hon sagt om sin idé att cykla runt i Sverige:

*"- Jag kände att jag skulle ta ett avbrott från jobbet och tänkte att jag skulle ta en cykelsemester för att stänga av ett tag. Jag pratade med kompisar som tyckte att jag skulle göra något större. "Gör en insamling!" Då tänkte jag på Neuroförbundet som jag ju gillar. Jag tänkte att det vore spännande att bidra till forskningen på något sätt. Men jag är ingen superidrottare utan vill njuta av resan och också träffa vänner när jag genomför cykelresan."*

*Hämtat från Neuroförbundets hemsida*



## Aktiviteter under hösten 2023 Neuro Uppsala-Knivsta

Aktiviteter för medlemmar i Neuro Uppsala-Knivsta i höst, i samarbete med Studieförbundet, och Uppsala Handikappidrott (UHI) samt Parasport Uppsala.

**OBS! Veckodag och klockslag kommer att meddelas i höst**

### Rullstolsdans med ledare

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

### Körsång för nybörjare med utbildad körledare

Alla bestämmer tillsammans vad man vill sjunga.  
Ingen avgift. Anmälan: Studieförbundet, e-mail:  
uppsala@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 till UHI.



### Övrigt i höst:

**Neuropromenaden 25/8-3/9**, syftet med Neuropromenaden är att samla in pengar till Neuros verksamhet och forskning. Man promenerar eller rullar en viss sträcka, gärna tillsammans med andra. Mer information kommer senare.

**Neurodagen**, aktiviteter mellan 18/9-3/10. I år kommer det att handla om s.k. E-hälsa, missa inte årets Neurorapport som har undersökt internetns betydelse för tillgängligheten till sjukvården.

**"Cykel-Jenny"**, Jenny Ljungberg som har MS cyklar genom hela Sverige för att samla in pengar till neurologisk forskning och för att väcka uppmärksamhet om neurologiska diagnoser. Den 1/9 ska hon anlända till Uppsala och det kommer att uppmärksammas.

**Det blir också olika medlemsträffar** med inbjudna föreläsare, vi skickar ut info i höst: t.ex. polisen **Daniel Nilsson**, som varit här tidigare och berättat om sin lavinolycka, han kommer 20/9 och berättar om bekämpning av grova brott i Uppsala.

### Julfest i Bergsbrunna bygdegård 25/11

## Scener ur en funktionshinders persons liv av Frigg Mignell



*Kl 7.45 vaknar jag i min anpassade säng.*

*Jag drar mig upp i 2 handtag.*

*Kl 8.00 ringer det på dörren.*

*Jag öppnar med min automatiska dörröppnare.*

*Min assistent kommer in och ger mig frukost.*

*Vi beställer färdtjänst via appen och ska ha trappklättrare.*

*Vi kollar mejlen och ser att vi fått tid på habiliteringen att stå i en ståfälla.*

*Vi beställer sjukresa till besöket på Habben.*

*Telefonen ringer, det är en som ska sätta dit ett stöd handtag på toa.*

*Jag har ansökt om detta för en månad sedan.*

*Den personen som ska sätta dit handtaget har fel uppgift av kommunen  
och måste återkomma.*

*Telefonen ringer igen.*

*Är du hemma säger arbetsterapeuten  
Jag har uterullstol här som jag vill ge dig.  
Hon kommer med den.*

*Assistenten lagar lunch till mig, jag sover middag.  
Vi beställer hem mat från nätet.*

*På kvällen åker vi taxi till en vän och fikar.*

*Taxin går hem 20.30.*

*Pust.*

*Dagen är slut.*



**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: 073-068 61 77, 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 14 augusti 2023

Varje artikelförfattare ansvarar själv för sakinnehållet i sin artikel

Redaktionen förbehåller sig rätten att redigera insända texter